

## WMI mit SCHMERZ

Mein automatischer Umgang mit 'Schmerz' ist das Gegenteil von WMI: Ich bin total fokussiert auf etwas, was ich nicht möchte und suche fieberhaft nach Möglichkeiten, was ich tun kann, um es zu beenden. Ab einer bestimmten Intensität ist mein komplettes oranges System in diesem Modus gefangen: *Ich will das nicht und ich kann das nicht. Ich will den Schmerz nicht und ich kann ihn nicht beenden.*

Diese Energie kann sehr leicht in mein WMI überschwappen. Denn in diesem Modus mache ich alles, was ich tue, mit der übergeordneten Intention, den 'Schmerz' loszuwerden. Das betrifft auch mein WMI, wenn ich mir darüber im Klaren bin, dann kann ich die Zweifel und Einwände einordnen, sollte ich von meiner Hauptfrage abweichen.

Meine Hauptfrage, nachdem ich alle anderen Lösungsmöglichkeiten ausgeschlossen habe, ist:

WENN ES NUN SCHON MAL SO IST, DASS ICH DIESEN 'SCHMERZ' IRGENDWIE ERLEBEN MUSS, WIE MÖCHTE ICH MICH DANN ... ?!

Diese Frage und nur diese Frage möchte ich in meinem Fokus halten, so lange, bis ich eine erste Idee davon finde, wie ich mich mit den Schmerzen möchte.

Es werden Einwände und Zweifel auftreten wie: funktioniert das hier überhaupt; davon geht das nicht weg, usw. Es ist verständlich, dass sie sich in den Vordergrund drängen. Allerdings ist das im Moment nicht die Frage. Meine Frage ist: Wie möchte ich mich, wenn dieser Schmerz nun mal da ist (oder sein wird)? Wenn ich könnte, am liebsten, wenn ich wie durch ein Wunder so sein könnte, wie ich mit dem Schmerz sein möchte, wenn ich durch eine Hypnose oder andere Verzauberung den 'Schmerz' ganz anders sehen und erleben könnte, wie wäre ich dann am liebsten, wie würde ich die Situation am liebsten erleben?

Es ist hier besonders schwer, Ideen zu finden. (Die Einwände sind oft massiv und lange eingeübt). Diese Ideen, unsere Vorstellungen, sind genau hier besonders wichtig und gleichzeitig eine große Herausforderung.

Ohne das lebendige Vorstellen bleiben wir im Bann des Schmerzes, ohne Option. Ist der erste Stein ins Rollen gekommen, werden sich die Möglichkeiten erweitern und vielleicht sogar vervielfältigen. Es lohnt sich unbedingt! Probiere es!

Die folgende Übungsmöglichkeit bitte nur dann ausprobieren, wenn die Grundsätze von WMI gut geläufig sind. Es handelt sich nicht um ein System zur Schmerzbehandlung. Beginne mit einfachen Beispielen, wenn Du Dich hier ganz allgemein mit dem Phänomen 'Schmerz' vertraut machen möchtest.

- a. Ich denke an eine Situation mit 'Schmerz' ... (Zahnarzt, Meditationssitz, eingeklemmter Finger, Migräne, etc.)**
- b. Ich frage mich, WENN ES NUN SCHON MAL SO IST, DASS ICH DIESEN 'SCHMERZ' IRGENDWIE ERLEBEN MUSS, WIE MÖCHTE ICH MICH DANN ... ?!**
- c. Dann formuliere ich, dass ich mich auch in dieser 'gut' (Platzhalter) fühlen möchte. Am liebsten richtig gut!**
- d. Wie könnte dieses 'gut' vielleicht aussehen?** Ich stelle es mir möglichst lebendig vor und versuche ein Gefühl dafür zu bekommen. Ich probiere so lange, bis ich sagen kann: Wenn ich schon in dieser Situation mit diesen Schmerzen bin oder sein werde, dann möchte ich das am liebsten so erleben, mich am liebsten so fühlen, so darüber denken und so sein.

Ich gehe den Prozess einige Male durch, dann erreiche ich den Trainingseffekt.

In den ersten Durchgängen denke an so etwas wie einen Schmerz durch einen Schnitt in den Finger. (Klare Ursache und die schmerzhaft empfundene Empfindung als Zeichen an mich selbst, dass hier meine Aufmerksamkeit gefragt ist, es leuchtet mir spontan ein, warum ich, also mein Körper, also ich, so ein Schmerzsignal erzeuge.)

Später denke an andere Konstellationen. Zum Beispiel:

Ein Wundheilungsschmerz. (Die Wunde ist versorgt und ich denke, es ist doch alles in Ordnung, nun brauche ich keinen Alarm mehr)

Ein Kopfschmerz bei oder nach besonderem Stress. (Tja, vielleicht verständlich, aber wozu soll das gut sein?)

Ein periodischer, offenbar hormonell ausgelöster Schmerz ca. alle 4 Wochen. (Wozu soll das gut sein, warum mache 'ich' das? Ich sehe hier erstmal keine guten Gründe.)

Oder alle möglichen Arten von Schmerzen im Zusammenhang mit einer Erkrankung. (Ok, vielleicht verständlich als Zeichen, dass etwas nicht in Ordnung ist und vielleicht haben die Schmerzsignale auch noch andere Funktionen<sup>1</sup>)

Es ist in all diesen Fällen klar, dass ich erst einmal nach Wegen suche, wie ich in der Situation am besten reagieren kann. Alles was ich tun kann und auch tun möchte, das tue ich natürlich zuerst.

In den Übungsdurchgängen beziehe ich mich auf den Anteil, den ich nicht beeinflussen kann oder für die ich die zur Verfügung stehenden Hilfsmittel (zum Beispiel Opiate) nicht in Anspruch nehmen möchte. Dann erst stellt sich ja die Frage: Wie möchte ich mit Schmerz?

<sup>1</sup>Die Schmerzrezeptoren im betroffenen Gewebe senden Signale an das zentrale Nervensystem und aktivieren die Freisetzung von entzündungsfördernden Moleküle, die die Blutgefäße erweitern und somit mehr Blut und Nährstoffe in das Gewebe bringen, um es zu heilen. Schmerzen können auch bestimmte Immunzellen aktivieren, um das betroffene Gewebe zu schützen und zu heilen.