

Wo sitzt der Schmerz?

Schließe einmal deine Augen und atme tief durch. Nimm dir einen Moment Zeit für dich um dich zu spüren. Oft verrät uns unser Körper, wo etwas nicht stimmt, in welcher Form uns etwas belastet und wo genau der Schmerz eigentlich sitzt. Oftmals ist es nicht nur das jetzige Ereignis gewesen, sondern es gingen schon einige Ereignisse voraus, mit denen wir unseren Körper beluden und der immer wieder ähnliche Symptome aufweist, wenn wir uns in unsere Erinnerung begeben.

Komm ganz zur Ruhe. Du bist jetzt gerade sicher. Stelle dir einen Ort vor, an dem du einfach sein kannst. Vielleicht ist das dein Bett, in das du dich verziehst mit deinem weichen flauschigen Kissen, vielleicht auch dein Sofa mit der dicken Kuschedecke. Vielleicht stellst du dir aber auch einen Ort vor auf einer großen bunten Wiese im Sommer mit einer leichten Brise Wind. Oder du sitzt auf dem Schoß von einer vertrauten Person. Wichtig ist, dass du dich entspannen kannst und weißt: ganz egal, was jetzt passiert - es kann dir nichts passieren. Hier bist du sicher.

Atme tief ein und aus. Spüre, wie dein Atem durch deine Brustkorb geht. Du beginnst tiefer zu atmen. Ein und aus. Jetzt erfüllt dein Atem schon deinen gesamten Bauchbereich. Er geht tiefer. Mit jedem Atemzug atmest du Leben ein und gibst Schwere ab.

Dein Atem geht weiter und tiefer bis in deine Hände. Mit jedem Atemzug atmest du wieder Leben ein und gibst Anspannung ab. Weiter geht es bis in deine Knie. Lass alles los. Locker deine Knie und schick den Atem weiter zu den Füßen. Atme tief durch die Nase ein und lange und locker durch den Mund wieder aus. Lass den Atem fließen.

Geh noch einmal ganz bewusst in den Kopf. Lockere deine Stirn, Plustere deine Wangen auf und lass sie wieder in sich zusammen fallen. Atme in den Schultern, deinen Nackenbereich und lass alles los. Einfach los.

Wo sitzt jetzt Schmerz? Fühlst du aktuell einen Schmerz?

Du darfst wissen, dass du hier aktuell ganz sicher bist. Keiner darf oder kann dir weh tun. Alles, was passiert, geschieht mit deinem eigenen Einverständnis.

Denke nun noch einmal an die Geburt zurück. Kommt dir da etwas hoch an Gefühlen? Wo sitzt der Schmerz jetzt?

Drückt es im Kopf und deine Gedanken kreisen fortwährend und du stellst dir immer wieder die gleichen Fragen?

Oder ist es eher wie eine Last, die auf deine Schultern oder deinem Nacken lastet? Eine Schwere, die dich fast erdrückt?

Oder ist es vielleicht auch ein Beklemmen in der Brust oder im Halsbereich? Nimmt es dir die Lust zum Atmen? Hast du eher das Gefühl, du kannst nicht mehr durchatmen, nicht mehr frei sein, bist nicht mehr die gleiche Frau wie damals?

Zittern deine Hände oder sind sie eher ruhig? War es ein Schock für dich? Warst du hilflos ausgeliefert? Hast du eine schlimme Nachricht erhalten oder musste schnell gehandelt werden?

Oder geht der Schmerz noch tiefer? Ein tiefer Bauchschmerz? Eine Verzweiflung, vielleicht sogar eine Art Verlust, den du zu beklagen hast? Eine schmerzliche Erfahrung, etwas, was dir gehörte, wie rausgerissen, weg genommen von dir?

Zittern deine Beine, fühlst du dort eine Schwere, eine Lähmung, einen Schmerz?

Versuche deinen Schmerz zu deuten. Oftmals zeigt uns unser Körper, wo die Knackpunkte sind. Wenn du den Schmerz gefunden hast, dann nimm ihn an. Schau ihn dir bewusst an und atme tief hinein. Jetzt aktuell bist du sicher. Der Schmerz ist da aber er ist in der Vergangenheit entstanden. Du darfst ihn dir anschauen und tief zu ihm einatmen, ihn fragen: Was möchtest du von mir, Schmerz? Was willst du mir sagen? Schenke dir hier Weite. Schenke dir Raum. Atme weiterhin ganz bewusst zu den Körperstellen hin, wo es sich eng und angespannt anfühlt. Wenn du Schwierigkeiten damit hast und das Gefühl zu stark wird, nimm dir einen Pinsel mit schwarzer oder weißer Farbe und streich damit die Bilder, die dir diese Gefühle vermitteln, an. Du wirst nach und nach deine Geburt verarbeiten und Stück für Stück immer heiler werden. Die Bilder werden verblassen und nicht mehr diese heftigen Gefühle auslösen.

Wenn du eher auf der körperlichen Ebene versuchen möchtest, auszusteigen, dann beginne, mit deinen Händen auf deine Oberschenkel zu klopfen. Ganz rhythmisch. Konzentriere dich auf den Klang, den Rhythmus, das Klopfen, das Gefühl in deinen Beinen. Unser Gehirn kann sich meist nur auf eine Sache gleichzeitig konzentrieren. Falls du in deinem Alltag immer wieder von Bildern und Gedanken übermannt wirst, kannst du diese Übung nutzen, um aus der Gedanken auszusteigen und im Hier und Jetzt anzukommen.

Du darfst jetzt ganz bei dir sein. Ich bin da. Du bist da. Und du bist in einem geschützten Raum. Du bist sicher. Wenn du weinen möchtest, dann weine. Lass deinen Gefühlen freien Lauf. Vielleicht merkst du sogar schon, dass du etwas leichter wirst, weil du in diesem Raum SEIN darfst. Wo keiner dich ver- oder beurteilt. Dort, wo deine Gedanken und Gefühle gesehen werden.

Was brauchst du jetzt im Moment? Was würdest du dir wünschen, wie du in dieser Situation begleitet werden wärest? Was tut dir jetzt gut? Kannst du es dir vielleicht in diesem Moment geben?

Atme noch einige Momente tief ein und aus. Hast du deinen Schmerz erkannt? Wenn du magst, male ihn in die Figur auf dem Blatt. Male auch ein Gesicht, wie es dir aktuell geht. Vielleicht lachst du mit der einen Hälfte deines Gesichtes und mit der anderen weinst du. Vielleicht möchtest du deinen Augen auch gerne eine Sonnenbrille aufsetzen, damit niemand dich mit deinem Schmerz sieht. Du darfst ganz dein DU malen, wie es aktuell in dir aussieht.

Und du darfst wissen: Es gibt immer eine Lösung für dich. Du bist nicht allein. Indem du dich auf das Blatt Papier bringst, nimmst du auch schon etwas Abstand von diesen Gefühlen. Du kannst sie dir mehr und mehr von außen ansehen.

Du warst jetzt wieder ins Hier und Jetzt kommen. Dieses Gefühl der Sicherheit und Vollkommenen Annahme darfst du mitnehmen, das ist mein Geschenk an dich. Öffne jetzt wieder deine Augen und atme noch einmal lange aus. Spüre dich noch einmal. Und Sieh dich an. Ein Meisterwerk bist du und du hast bei der Geburt deines Kindes alles richtig gemacht. Du warst großartig. Und du darfst sehr sehr stolz auf dich sein.

Wo sitzt der Schmerz? Skizze

