

Schmerzlichem impathisch begegnen

Was hier in mir 'passiert', heiße ich willkommen, wie einen 'Gast' und ich **BEJAHE** ES freundlich: "Oh! Hi, ... na, wenn du schon da bist, ... komm doch rein!"

Mein Körper entspannt, mein Nerven-System beruhigt sich und 'der Gast geht wieder'.

Ich kann **frei und mitfühlend wählen**, was ich als nächstes **sage und tue**.

Ich **BEMERKE**: "DAS geschieht gerade."

Ich **BEGREIFE**, dass mein 'Gast' meine **Bedürfnisse, Kapazitäten oder Wichtigkeiten** bedroht sieht und sich 'meldet', weil sie/er mir **wohl** will.

"Desch is oagnehm"

"Ich will das nicht"

Ich **BEOBACHTE** meine Körper-Empfindungen, meine Gefühle und meine Gedanken 'warm' mit 'etwas Abstand'.

Ich 'parke' ES

Ich 'verdränge' ES

Ich 'betäube' ES

Ich lebe **gewohnte Muster**, auch solche, die **'nicht gut tun'** oder die langfristig 'schaden'.

"Autsch ... ich spür da was"

Was ich NICHT haben will, das **HABE** ich!

SCHMERZ gehört zum Leben dazu, ... **LEIDEN** (Schmerz nicht spüren wollen) **ist optional**.