

# InPresence 0005: Vom Umgang mit Schmerzen

## Mit Jeffrey Mishlove

Deutsche Übersetzung - New Thinking Allowed mit Jeffrey Mishlove

[www.newthinkingallowed.org](http://www.newthinkingallowed.org)



---

*Aufgenommen am 3. März 2018*

*Auf YouTube veröffentlicht am 6. März 2018*

**Copyright © 2020, New Thinking Allowed Foundation**

(00:40) Hallo. Ich bin Jeffrey Mishlove. Heute werden wir einige Methoden erforschen, wie wir mit Schmerzen umgehen können. Ich meine körperliche Schmerzen, die Art, die so richtig weh tut. Wissen Sie, ich bin jetzt in meinen 70ern, und viele Menschen in meinem Alter leiden unter arthritischen Schmerzen. Ich nehme an, dass ältere Menschen deshalb manchmal den Ruf haben, mürrisch zu sein, weil sie mit körperlichen Schmerzen umgehen müssen, oder dies eben gerade nicht so gut können, so dass die Schmerzen nach außen hin Ausdruck finden und dann manchmal an anderen Menschen ausgelassen werden, insbesondere an kleinen Kindern.

(01:18) Nun habe ich viele Jahre lang in Kalifornien als Psychotherapeut praktiziert. Ich war als klinischer Psychologe zugelassen. Das war für mich eine praktische Möglichkeit, meinen Lebensunterhalt zu verdienen, da mir nach meinem Abschluss, meinem Doktorat in Parapsychologie, nur sehr wenige Wege offen standen. Also ließ ich mich zusätzlich als Psychotherapeut ausbilden und praktizierte lange Zeit.

(01:48) Als Psychotherapeut, der wie ich vor allem mit Hypnose arbeitete, ist natürlich Schmerz ein Thema, das auftaucht. Es gibt in der Psychotherapie einige Standardtechniken für den Umgang mit Schmerzen. Eine davon ist sehr einfach. Sie bitten die Person, die Sie behandeln, den Schmerz zu visualisieren, wo immer sie ihn erlebt, und Ihnen das Ausmaß des Schmerzes mitzuteilen. Ist er zum Beispiel so groß wie eine Grapefruit oder eine Orange in ihrem Körper? Dann sagen Sie: OK, konzentrieren Sie sich darauf wie auf ein Stück Obst und versuchen Sie nun, den Schmerz etwas zu verkleinern, vielleicht von der Größe einer Orange auf die Größe einer Pflaume. Oder von der Größe einer Pflaume auf die Größe einer Kirsche. Oder von der Größe einer Kirsche vielleicht auf die Größe einer Erbse. Und von der Größe einer Erbse vielleicht bis hinunter zur Größe eines Streichholzkopfes.

(02:44) Normalerweise sind Menschen dazu in der Lage. Der Schmerz, so wie sie ihn sich vorstellen, wird immer kleiner und kleiner und kleiner und immer weniger lästig, bis sie ihn einfach irgendwie wegschnippen können und er verschwunden ist. Das ist eine Technik, die zumindest vorübergehend funktioniert, um mit dem Schmerz umzugehen. Das funktioniert sogar mit starken Schmerzen. Tatsächlich gibt es in der Geschichte der Hypnose Fälle, in denen vor der Entwicklung einer guten Anästhesie Operationen unter Hypnose durchgeführt wurden.

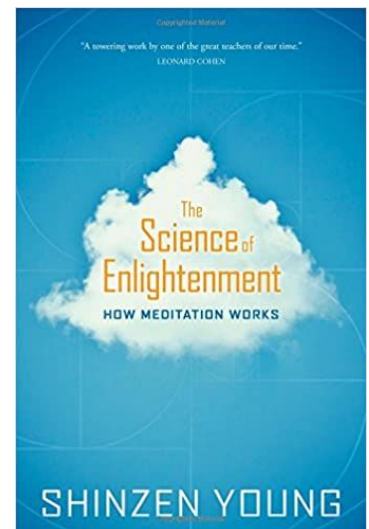
(03:22) Die Hypnose kann also bei den starken Formen von Schmerz eingesetzt werden. Ich hatte viele Jahre lang mit einer Klientin zu tun, von der ich sehr viel gelernt habe, Joanne Robinson hieß sie. Sie hatte große Schmerzen. Sie litt an einer Spinalkanalstenose und ihr Bewegungsradius wurde nach und nach immer mehr eingeschränkt. Man könnte sie als atheistische, materialistische Person beschreiben, aber sie verstand, dass ihr Körper nach und nach alle seine Fähigkeiten verlor. Die Schmerzen nahmen zu, und sie erkannte, dass der einzige Weg dies anzugehen darin bestand, Zuflucht in ihrer eigenen spirituellen Realität zu finden, denn alles Physische wurde ihr genommen.

(04:13) Wir haben die Schmerzen mit Hypnose auf eine andere Art und Weise behandelt. Ich glaube, auf eine tiefer gehende Weise. Und das bedeutet, ein liebevolles Mitgefühl für den Schmerz zu entwickeln. Sie suchte sich einen schmerzenden Punkt in ihrem Körper und sagte zu sich selbst, bzw. ich half ihr dabei, indem ich sie unter Hypnose durch den Prozess führte: "Pobrecito... oh ich Arme, ich habe solches Mitgefühl für diesen Schmerz in meinem Körper. Umarme den Schmerz, werde eins mit dem Schmerz." Auf diese Weise konnte sie mit den quälenden Schmerzen umgehen.

(04:54) Normalerweise, wenn man mit dem Hammer auf den Daumen schlägt und dann "Aua" sagt, dann ist das, was man tatsächlich oft empfindet, ein Gefühl des Hasses gegen diesen Schmerz im Körper: "Ich hasse es, wenn das passiert". Und das ist eigentlich kein guter Weg, um Schmerzen zu bekämpfen. Es ist das Gegenteil davon, den Schmerz wirklich anzusprechen. Ihn mit Mitgefühl zu umarmen ist ein Weg, diesen Schmerz zu heilen und innerlich umfassender und positiver mit ihm umzugehen.

(05:37) Nun noch ein dritter Ansatz zum Umgang mit Schmerzen aus der Praxis der Vipassana-Meditation. Ich hatte das Glück, Shinzen Young, dem Autor eines Buches über die Wissenschaft der Meditation, vorgestellt zu werden. Er war ein grosser Meister und Lehrer der Vipassana-Meditation. Er arbeitete mit Menschen, die unter extremen Schmerzen oder anderen extremen Gefühlen litten. Zum Beispiel mit Süchtigen, mit Heroinabhängigen.

(06:09) Bei der Vipassana-Meditation geht es darum, einfach auf seinen vier Buchstaben zu sitzen, wie Shinzen Young zu sagen pflegte, und alles was da im Inneren auftaucht bewusst wahrzunehmen, wie zum Beispiel Suchtverlangen oder Schmerz. Die Idee dabei ist zu erkennen, dass man das, was da auftaucht, nicht auch sein muss. Der Schmerz ist nicht notwendigerweise Ihr Schmerz, es ist eigentlich nur das Feuern von Nervenzellen in Ihrem Körper. Es ist nicht mehr als das.



(06:44) Und wenn Sie sich selbst, Ihr wahres Selbst, Ihren inneren Beobachter von der Erfahrung des Bewusstseins, von den Inhalten des Bewusstseins trennen können, dann können Sie eine gewisse Distanz dazu erreichen, so dass der Schmerz zwar da ist, aber nicht Sie ist. Mit diesem Ansatz war er recht erfolgreich in der Schmerzarbeit.

(07:08) Also, in beiden Fällen, denke ich... in allen Fällen, in allen drei Beispielen, ist das Herz für mich ein wichtiger Aspekt des Prozesses. Weil, wenn Sie sich selber tief empfundene Liebe entgegenbringen und erkennen können, dass Sie selbst dieses gewaltige Bewusstsein sind, weit größer als Ihr Ego, weit größer als Ihr Körper, weit größer sogar als Ihre Lebensgeschichte, von Ihrer Geburt bis zu diesem Moment in diesem speziellen Körper. Ja, wir werden Schmerzen erleiden. Das ist unvermeidlich. Niemand geht durchs Leben, ohne Schmerzen zu erfahren. Aber am besten begegnet man ihm mit Mitgefühl für sich selbst. Ich überlasse Sie nun diesen Gedanken. Und danke Ihnen, dass Sie bei mir waren. (08:06)

*(Translated by: Madeleine Retif)*

---

## **New Thinking Allowed Foundation**



**Gespräche zum neuesten Stand des Wissens und darüber hinaus mit  
Psychologe Jeffrey Mishlove**

***Weitere Videos finden Sie auf unserem [YouTube Channel](#)***