



Schmerz hat drei Seiten – körperlich, geistig und sozial –

Schmerz setzt sich aus drei Komponenten zusammen: Dem körperlichen Leiden, dem seelischen Leid und dem sozialen Umfeld. Schmerz schützt unseren Körper, damit wir physisch überleben. Der Schmerz schützt unsere Seele, damit wir psychisch überleben. Und Schmerz zeigt uns an, wenn etwas mit unserem sozialen Umfeld nicht stimmt, der Familie und der Gemeinschaft. Der Schmerz zeigt uns – laut und deutlich – dass wir uns nicht wohl fühlen mit unserem Partner, unserer Familie oder unserer Umgebung, selbst wenn wir das nicht wahrhaben wollen. Ignorieren wir unsere wahren Bedürfnisse, ignorieren wir unseren ursprünglichen Wert, unsere göttliche Wahrheit. Diese spricht der Schmerz für uns aus.

Dies zeigt die soziale Facette des Schmerzes. Unser Schmerz ist hochgradig sozial. Leben wir in einem vulnerablen Umfeld, wo die Menschen einander wehtun und seelisch verletzen, oder leben wir in einer Familie, die auf Respekt, Liebe und Wertschätzung basiert? Unseren Gedanken, den Wertungen dürfen wir als Kind nicht trauen. Sie sind von der bedingungslosen Zuneigung zu unserer Familie kompromittiert. Also zeigt uns der Schmerz sehr deutlich, wo etwas nicht stimmt. Wir müssen ihm nur zuhören.

»Das hätte dir deine Mutter nicht antun dürfen!«

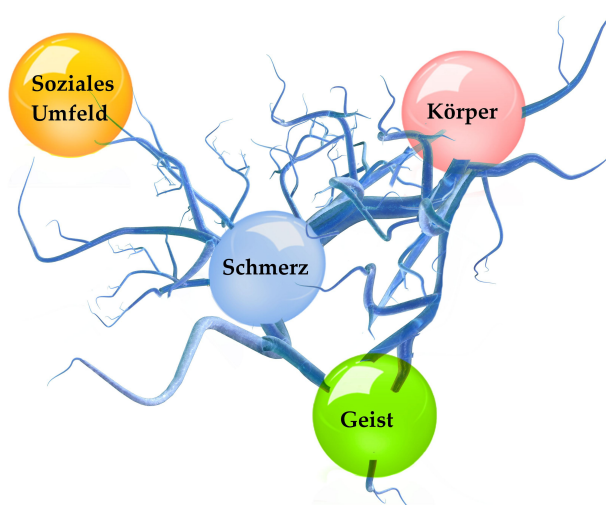
»Dein Vater hätte dich nicht schlagen dürfen! Er hatte kein Recht dazu!«

Was andere uns antun, das tun wir uns vorgesetzt selber an. Es sei denn, wir heilen und verzeihen. Heilen ist wichtiger als verzeihen, denn die Heilung impliziert das Verzeihen, aber das Verzeihen nicht die Heilung. Den eigenen Mangel und Schmerz zu ignorieren ist lieblos sich selbst gegenüber. Lehnen wir die Wahrheit unserer Seele ab, lehnen wir auch den Schmerz ab, der diese Wahrheit zu uns spricht.

Das ist das Dilemma des Kindes. Wir können uns als Dreijährige(r) keine neue Familie suchen, auch wenn wir es oftmals versuchen. Die Erwachsenen lachen uns für diesen verzweifelten Rettungsversuch sogar aus und bestrafen uns erneut dafür. Hier beginnt die Ablehnung der inneren Wahrheit, hier beginnt die Selbstverletzung und

Selbstverleugnung.

Genau an dieser Stelle wird sich das Kind der grausamen Realität beugen und die Wahrheit seiner Seele zum Verstummen bringen. Der Schrei bleibt im Halse stecken. Der Schmerz – als Stimme der Wahrheit – bleibt im Körper stecken. Der Schmerz kann nicht mehr gehen, denn Wahrheit bleibt Wahrheit und diese verkündet der Schmerz unentwegt. Nur ein Kind, das fortgesetzt lieblos zu sich selber *bleibt*, kann weiterhin den Lieblosigkeiten seiner Familie folgen und darin leben. Andernfalls würde es an der inneren Spannung zerbrechen, oder der Impuls die Familie endgültig zu verlassen, würde siegen. Beides kommt vor: Selbstmord und Flucht.



Sozial inakzeptable Gefühle werden sozial akzeptiert, »somatisiert« in den Körper geschoben. Franzosen klagen über die Leber, Türken über die Galle, Deutsche über den Rücken

Sozial akzeptiert sind nur bestimmte Gefühle. Das soziale Raster gibt vor, was wir fühlen können und worüber wir klagen dürfen. Ich darf mich als Deutscher bei meinem Bäcker nicht darüber beschweren, wie sehr ich meinen alkoholkranken Vater noch heute hasse und mich selbst, weil ich als Kind zu schwach war, mich gegen ihn zu wehren. Wohl aber darf ich über meine Rückenschmerzen klagen, der ein somatisierter, ein körperlich gewordener Ausdruck dieses (Selbst)Hasses ist. Gut möglich, dass mein Bäcker mit einem feinen Lächeln auf dem Gesicht von seinen eigenen Rückenschmerzen erzählt. Sein Rückenschmerz sitzt etwas weiter oben, aber »strahlt zwickend in die Rippen aus«.

In der Art können wir uns über Gefühle unterhalten, die uns sozial verboten wurden. Niemand spricht über Selbsthass, aber jeder über Rückenschmerzen. Der Schmerz im Rücken ermöglicht es, öffentlich über Selbsthass zu sprechen, ohne ihn beim Namen zu nennen. Das ist der kollektive Selbstbetrug - die soziale Symptomverschiebung. Worüber wir

nicht sprechen dürfen, das schreit unser Körper heraus. Was nicht ausgesprochen werden darf, das umschreiben wir mit Symptomen. Was dem Deutschen sein ›Herz‹ und sein ›Rücken‹, das ist dem Franzosen seine ›Galle‹ und ›Leber‹. Als Franzose dürfte ich sehr wohl mit dem Bäcker über Leberschmerzen klagen, was auf Hass auf die eigene Mutter und Selbsthass schließen lässt. Mein deutscher Bäcker würde mich sofort zum Arzt schicken, sollte ich über Schmerzen in der Leber klagen. In Frankreich trumpft der Bäcker hingegen mit eigenen Erfahrungen bezüglich der Leberschmerzen auf. Auch dürfte ich als Deutscher nie bei meiner Arbeitsstelle anrufen und behaupten, der Leberschmerz halte mich heute von der Arbeit ab. Der Rückenschmerz ist völlig legitim, aber der Leberschmerz wirkt anrüchig, als wäre ich alkoholkrank.