

## Auflösung des Schmerzkörpers

### Ein praktisches Beispiel:

Katrin, eine junge Frau, die mit dem Pferd in einem abgegrenzten Raum eine Übung durchführt, wird durch die Interaktion mit dem Pferd gewahr, dass das, was sie gedanklich umsetzen will, nichts mit dem zu tun hat, was sie energetisch ausstrahlt.

Diese energetische Inkongruenz wird ihr durch das Pferd sehr deutlich gespiegelt und in ihr werden durch die Spiegelung des Pferdes Gefühle wach. Sie fühlt sich plötzlich sehr traurig. Katrin war sehr aufgeschlossen und überfreundlich. Sie war fast ein bisschen überdreht. Jetzt in der Übung kommt sie mit ihrer Traurigkeit in Berührung, die sie bisher durch eine übertriebene und aufgesetzt wirkende Freundlichkeit zu kompensieren versuchte.

Ich führe sie in der Übung tiefer in ihre Traurigkeit und lade sie ein zu erfühlen, ob diese Traurigkeit eine Form und eine Farbe hat. Ich sage ihr, dass Gefühle, also ihre Traurigkeit, eine Form und eine Farbe haben kann, aber nicht haben muss. Dies sage ich hinzu, damit sich Katrin nicht unter Druck fühlt, wenn sie keine Farbe und Form wahrnimmt.

Ich fordere sie weiterhin auf sich all jene Situationen im Leben an die Oberfläche treten zu lassen, die sich so anfühlen wie die Situation mit dem Pferd, in der sie das Traurigkeitsempfinden hat.

Ich erkläre Katrin, dass eine Botschaft aus der Tiefe ihrer Seele kommen kann, die in ihr

Klarheit schafft, warum die Traurigkeit in ihrem Leben immer wieder eine Rolle spielt. Diese Botschaft kann im Rahmen der Übung kommen, kann jedoch auch zu einem späteren Zeitpunkt eintreten. Das ist nicht so wichtig. Wichtig ist, dass Katrin jetzt - in diesem Moment - bewusst geworden ist, dass die Traurigkeit einen Seeleninhalt in ihrem „inneren Raum“ darstellt. Durch das Bewusstwerden, dass das „traurig sein“ ein „Inhalt“ des Schmerzkörpers in ihrem ‚Rucksack‘ und nicht sie selbst ist, ermöglicht ihr, sich von der Identifikation mit dem Gefühl zu befreien und das Gefühl aus ihrem innerem Raum zu entlassen.

Das Entlassen eines Gefühls ist jedoch nur im Moment der Bewusstwerdung möglich, denn solange Katrin nicht in Kontakt kam mit ihrer Traurigkeit, solange wusste sie nichts um diesem Seeleninhalt, der ihren inneren Raum belagerte und sie unbewusst in all ihren Gedanken und Handlung unbewusst beeinflusst hat.

Nach diesem „Erlösungsprozess“, der durch eine intensive Atemtechnik begleitet wird, fühlt sich Katrin sehr viel leichter und befreiter und kommt immer mehr in ihre Kraft, die sie stärkt, frei und ungezwungen froh macht.