



DEAMORING – DER SCHMERZKÖRPER



DEAMORING – DER SCHMERZKÖRPER

Dearmoring braucht nicht nur Übung. Du gehst in Kontakt mit dem Schmerzkörper. Der Schmerzkörper ist eine energetische Struktur. Es ist so groß wie der physische Körper und enthält all den Schmerz, das Trauma und die Verletzungen, die du oder die andere Person im Laufe des Lebens angesammelt haben, die aber nie wirklich verarbeitet, nie bewältigt wurde, und in deiner Psyche, irgendwo in deinem Körper, verdrängt wurde.

Je länger und je mehr Stress und Trauma du erlebst, desto dichter und schmerzvoller wird der Schmerzkörper - bis er erlöst wird.

Die „Panzerung“ ist ein Weg, Zugang zum Schmerzkörper zu erhalten und ihm in Liebe, in einen Zustand der Glückseligkeit, Freude und Entspannung zu verwandeln – im physischen, mentalen und emotionalen Körper - auf allen Ebenen.

Der Schmerzkörper ist an jedem Punkt des Körpers zugänglich, buchstäblich an jedem Körperteil.

Er ist nicht statisch. Er verändert sich, er bewegt sich. Man versucht ihn zu fangen, und er entkommt. Du suchst einen Kontaktpunkt zum Schmerz im Körper und sobald du ihn berührst – weil es so unangenehm ist und wir im Alltag alles tun, um Schmerzen zu vermeiden –, ist der Schmerz auf einmal weg. Wenn du diesen Punkt berührst, aber die Person oder du selbst nicht bereit seid, euch darauf einzulassen, ihn zu erleben, zu transformieren und in den Körper zu integrieren, verlagert sich der Schmerzkörper.

Er bewegt sich woanders hin.



DEAMORING – DER SCHMERZKÖRPER

Es geht nicht darum, eine Reihe von Druckpunkten zu lernen, dich oder die andere Person zu beobachten, den Punkt zu drücken und dann eine Transformation zu erleben.

Es ist viel komplexer.

Aber ein paar der Punkte kann man lernen.

Man muss den Schmerzkörper, die Theorie und die Praxis kennenlernen.

Du darfst selbst erfahren, wie es sich anfühlt, wenn du deinen Schmerzkörper berührst und wenn du bereit bist, dass jemand anderer deinen Schmerzkörper berührt.

Dafür darfst du dir einen großzügigen Raum erschaffen, um diesen Raum zu halten.

Das bedeutet: Wenn ich jemandem Raum geben möchte, ein Thema zu durchleben, muss ich es selbst zuerst durchlebt haben und damit innerlich im Frieden sein.

Nur so hast du Vertrauen in dich und die andere Person kann Vertrauen in dich haben.

Vertrauen ist der Schlüssel.



DEARMORING – DER SCHMERZKÖRPER

Hier geht es nicht um körperliches Vertrauen, sondern um energetisches und emotionales Vertrauen. Wenn du dir selbst nicht vertraust, öffnet sich dein Schmerzkörper nicht, er entleert sich nicht, weil du dich nicht sicher fühlst. Und genauso wenig öffnet sich dann eine andere Person für dich.

Das bedeutet: Zu Beginn ist es wichtig, die eigenen Schichten des Schmerzkörpers zu durchdringen und zu transformieren. Selbst-Dearmoring ist dafür wirklich gut.

Du gibst dir einen sicheren Raum und läufst nicht vor dir weg, wenn sich der Schmerz offenbart. Vertrauen entsteht nur durch Erfahrung und die braucht Zeit.

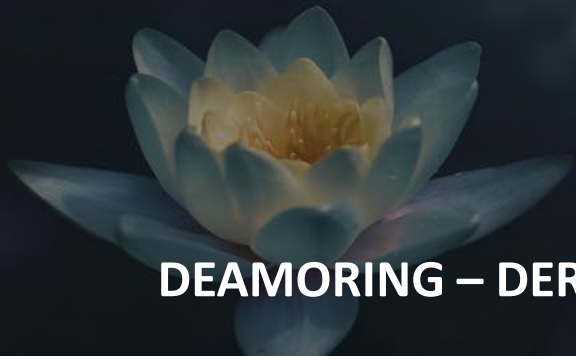
An dem Punkt, an dem du jedes Element, jeden Aspekt, jedes Chakra, jede Ebene deines Seins beherrscht, bist du vollständig entpanzert. Vollständige Entpanzerung bedeutet Meisterschaft. Bis dahin gibt es jedoch noch Dinge, die mit dem Panzer, der Rüstung zusammenhängen, denn in meinem Verständnis ist dieser Panzer, diese Speicherungen alles, was zwischen mir und dem ewig Göttlichen steht, meinem vollen Ausdruck, meiner vollen Sanftheit in jedem einzelnen Aspekt, jeder Tiefe und jedem Winkel meines Seins.

Es geht tief.

WAS IST DIE RÜSTUNG?

Das verleugnen der eigenen Entscheidungen, fremdbestimmt zu leben und dem Leben nicht zu vertrauen.

Souverän zu sein bedeutet, ein/e MeisterIn zu sein, auf allen Ebenen vollkommen offen, da, präsent, voller Energie.



DEAMORING – DER SCHMERZKÖRPER



Und wie viel Zeit braucht es, bis ich vom Schmerzkörper frei werde?

Die Antwort laut Eckard Tolle lautet: Gar keine.

Tolle sagt: „Wenn der Schmerzkörper aktiviert ist, muss ich nur erkennen, dass das, was ich fühle, der Schmerzkörper in mir ist. Ich fühle, aber das ist noch längst nicht alles. Diese Erkenntnis ist alles, was ich brauche, um die Identifikation zu unterbrechen. Hört die Identifikation auf, beginnt die Verwandlung.“

Dearmoring sagt:

Halte die Stelle an deinem Körper immer wieder, trenne dich nicht von ihr, sieh sie dir an und transformiere sie, in dem nicht wegschickst, sondern in Kontakt mit ihr bleibst, bis sie wieder Freude und Liebe ausstrahlt.





DEAMORING – DER SCHMERZKÖRPER

Der Schmerzkörper mag keine Achtsamkeit

Der erste Schritt ist also, den Schmerzkörper zu spüren und zu bemerken, dass er dich im Griff hat. Es ist nicht das Problem, einen Schmerzkörper zu haben. Wir haben alle einen. Niemand hat keinen oder ist schon frei davon.

Entscheidend ist der **Moment der Achtsamkeit**.

Das ist der Augenblick, in dem du realisierst, wie eine Körperstelle eine energetische oder emotionale Ladung hat und vielleicht sogar gewohnte Gedanken in dir hervorrufen. Um dann zu bemerken, wie diese energetische Ladung, diese Emotionen und Gedanken auf deinen Körper wirken.

Dafür ist es hilfreich, einen **guten Kontakt zum eigenen Körper** zu haben und ihn zu spüren.

Was geschieht, wenn ich einen bestimmten Gedanken denke? Nehmen wir als Beispiel irgendeinen Streit mit meinem Nachbarn oder einem anderen Menschen. Was nehme ich in mir wahr, wenn ich daran denke? Was spüre ich im Körper? Vielleicht einen Kloß im Hals, Enge in der Brust, ein mulmiges Bauchgefühl? Was passiert mit der Atmung, wenn ich an dieses Thema denke?

Der Körper lügt nicht. Der Körper weiß, wenn etwas weh tut. Der Verstand weiß es oft nicht, da er nach Erklärungen sucht. Und solange er eine Erklärung sucht oder eine findet, spürt er nicht.



DEAMORING – DER SCHMERZKÖRPER

Der Schmerzkörper mag es nicht, wenn man ihn bemerkt und durchschaut. Das ist das ganze Geheimnis: Den Schmerzkörper so sein lassen, wie er ist. **Ihn nicht ändern wollen.** Ihn ganz spüren, fühlen und mit der Erfahrung sein. Interessanterweise mag er diese freundliche und mitfühlende Zuwendung gar nicht. Widerstand dagegen mag er sehr gerne.

Den Schmerzkörper heilen: Wie kann du freier vom Schmerzkörper werden?

Einfach dadurch, dass du den Schmerzkörper fühle; dass du ihn zulässt; dass du erlebst, was schmerzt; dass du ihn überhaupt bemerkst.

Das widerspricht den gewohnten Strategien im Umgang mit dem Schmerz, der Kontrolle und der Vermeidung oder Ablenkung. Und darum braucht es ein großes Maß an Wachheit und Aufmerksamkeit. Das kann und muss man üben und trainieren.





DEAMORING – DER SCHMERZKÖRPER

Wechselwirkungen von Schmerzkörpern in Beziehungen

Jeder Mensch strahlt eine Atmosphäre, ein Energiefeld aus, das seiner inneren Verfassung entspricht. Unser mentaler und emotionaler Zustand bleibt nicht verborgen.

Unser Schmerzkörper reagiert auch auf andere Menschen und natürlich besonders gerne mit deren Schmerzkörpern. Liebesbeziehungen sind häufig **Beziehungen zwischen Schmerzkörpern, die besonders gut zueinander passen.**

Der Schmerzkörper hilft beim Erwachen

Der Schmerzkörper ist eine große Hilfe zum „Erwachen“. Wenn das Leiden nicht mehr zu ertragen ist, ist man möglicherweise kurz vor der Erlösung. Oft braucht es dazu eine Krise, dass jetzt wirklich alles ausweglos ist. Dann kann man sich entweder der Situation ergeben oder aufwachen.

Die Identifikation mit dem Schmerzkörper aufheben

Jemand mit einem starken, aktiven Schmerzkörper strahlt eine bestimmte Energie aus, die andere als sehr unangenehm empfinden. Man würde sich vielleicht am liebsten davon machen, weg von diesem Kontakt gehen.



DEAMORING – DER SCHMERZKÖRPER

Es kann auch sein, dass man in sich eine Welle von Aggressivität spürt. Man reagiert grob, greift den Betreffenden verbal an, es entsteht viel Streit.

Das bedeutet, dass solche Leute etwas ausstrahlen, was mit dem eigenen Schmerzkörper mitschwingt. Wenn wir auf andere stark reagieren, können wir sicher sein, dass dasselbe auch in uns lebt. Es ist dein eigener Schmerzkörper, der so stark auf den anderen reagiert.

Wer einen stark aktivierten Schmerzkörper hat, **gerät leicht und häufig in Konflikte**. Es braucht ein hohes Maß an Aufmerksamkeit, um auf jemand mit einem aktiven Schmerzkörper nicht sofort zu reagieren.





DEAMORING – DER SCHMERZKÖRPER

Mit dem Schmerzkörper freundlich reden

Sprich mit dem Schmerzkörper freundlich und befrage ihn.

„Was bedrückt dich?“

Und dann wird der Schmerzkörper dir die Geschichten von damals erzählen.

Du spüren dabei, wie dein Atem fließt. Bist im hier und jetzt, und spürst, was jetzt gerade passiert.

Du könntest mit dem Schmerzkörper, wie mit einem **Kind sprechen**.

Mit jedem Kind, das leidet, dass du findest, sprichst du freundlich, findest heraus was es braucht.

Der Schmerzkörper hätte sicher Verständnis, wenn du so mit ihm sprechen würdest.

Mit **Liebe und Mitgefühl und tiefem Verständnis** für dein Sein kannst du den Schmerzkörper verändern.





DEAMORING – DER SCHMERZKÖRPER

Auf der Ebene des Wurzelchakras geht es um die richtige Position im Leben. Bin ich an der richtigen Position? Denn wenn nicht, werde ich mich auf der Wurzelebene verkrampfen.

Wenn ich zum Beispiel an einer Klippe stehe und kurz vor dem Absturz stehe, bin ich am falschen Ort.. Meine Wurzel wird sich Angst und völlig zu Recht zusammenziehen, denn ich stehe kurz davor, in den Tod zu stürzen. Weiche ich zurück, dann kann ich mich entspannen und durchatmen.

Wenn zum Beispiel dein Lebenswille nicht sehr stark ist, liegt auch das an der Wurzel, am Überleben.

Im Wurzelchakra geht es um dein Haus, dein Geld, und um deine innere und äußere Ordnung. Wenn einer dieser Bereiche in deinem Leben nicht mit deinem höheren Ziel übereinstimmt, baust du dir eine Rüstung.

Wenn du zum Beispiel finanzielle Schwierigkeiten hast, brauchst du die Rüstung, du kannst nicht frei atmen und es gibt keine grenzenlose Freiheit oder volle Entfaltung.

Im Sakralchakra ist das Wasser des Körpers, das Gefühlsleben. Es ist auch die Sexualität. Es sind alle menschlichen Emotionen. Meiner Meinung nach ist das zweite Zentrum die Wurzel von 99 % der Probleme im Leben.

Ich habe einige Meister getroffen, die im Sakralchakra rein sind. Aber bei vielen, vielen anderen, gibt es im zweiten Zentrum Probleme. Wenn du nicht beim Self-Dearmoring steckenbleibst, stagnierst, dann geh auf die Ebene des Sakralchakras oder Solarplexus. Dort gibt es immer was zu tun. Dort sind alle menschlichen Beziehungen, Verbundenheit, Verflechtungen, Abhängigkeiten und Süchte angesiedelt.



DEAMORING – DER SCHMERZKÖRPER

Im Solarplexus, im Magen ist das Kraftzentrum des Körpers, die Sonne. Wenn du zusammenbrichst, weil etwas in deinem Leben passiert und du dich dem nicht stellst, ist das ein Zeichen dafür, dass die Verbindung zwischen dem zweiten und dem dritten Zentrum, verschlossen oder blockiert ist, weil die Energie nicht fließen und dich nicht unterstützen kann. Du kannst deine eigene Kraft nicht entfalten und gehst in eine Überlastung.

Auf der Herzebene entsteht die Panzerung durch Gefühllosigkeit, durch eine Art Starre. Keine Empathie, Unfähigkeit, sich selbst und die Welt um sich herum wahrzunehmen. Das ist ein erstarrtes Herz. Herzschmerz, mangelndes Vertrauen auf der Herzebene. Gedanken wie: Niemand liebt mich. Ich bin nicht liebenswert. Das ist alles, was das Herz betrifft.

Dann kommen wir zum Hals. Der Hals ist unser Ausdrucksorgan. Alles, was wir in diesem Leben tun, drückt sich durch den Hals aus, nicht nur das Sprechen, sondern alles, was ich tue. Deshalb sagt man, dass das zweite Zentrum, das Sakralchakra, das kreative Zentrum, und das fünfte Zentrum, Halschakra miteinander verbunden sind, denn deine Kreativität muss ausgedrückt werden.

Das fünfte Zentrum ist also im Grunde unser Ausdruck im Leben. Aber wenn du denkst: Niemand versteht mich. Egal, was ich tue, ich werde nicht gehört. Ich muss immer für mein Recht kämpfen. Dann sind das Halschakra-Themen. Es ist eine Quelle der Angst, denn viele von uns wurden in der Kindheit unterdrückt und bezwungen: „Sei ein braver Junge, sei ein braves Mädchen. Hör auf zu reden! Halt die Klappe! Ich bin der Erwachsene. Hör mir zu!“ All das schnürt uns die Kehle zu. Die Kehle hat viele Funktionen, ähnlich wie der Arm.

Kommunikation, einen erfüllenden und gesunden Ausdruck, der nicht erzwungen werden muss.





DEAMORING – DER SCHMERZKÖRPER

Dann kommt das dritte Auge, die Vision, das große Ganze. Hier geht um die Dekonstruktion mentaler Strukturen und Denkweisen. Gesprächstherapie ist äußerst wirksam, um diese Blockaden zu lösen, sodass Menschen ihren Platz in der Welt erkennen und verstehen, wer sie sind. Es ist ein Ort des Verstehens und der Vision. Und es ist auch ein Ort der tiefen Liebe. Das ist Christusbewusstsein. Das ist wie kosmische Liebe, Liebe zum Sein selbst, zu Gott.

Und dann das siebte Zentrum, das Kronenchakra, die Verbindung zu Gott. Spiritualität, eine Verbindung zum Geist, eine bewusste Verbindung zum Geist.

Das ist die Art Landkarte möglicher Aufgaben, die wir alle als Menschen haben. Es gibt viel zu tun und es braucht Zeit. Es ist ein nie endender Prozess und das ist okay. Du kannst viele verschiedene Werkzeuge benutzen um dich zu entpanzern.



DEAMORING – DER SCHMERZKÖRPER

DEIN VERWUNDETES SELBST

Dein Kern-Selbst ist dein wahres Selbst, dein Wesen.

Stell es dir vor, wie ein strahlendes, leuchtendes Kind, dass ein natürliches Licht in sich trägt, ein individueller Ausdruck göttlicher Liebe.

Dieser Aspekt in dir ist zeitlos – er war es immer und wird es immer sein.

Er entwickelt sich durch deine Lebenserfahrungen.

Dieses Selbst beinhaltet deine einzigartigen Gaben und Talente, deine natürliche Weisheit und Intuition, deine Neugier und dein Staunen, deine Verspieltheit und Spontaneität sowie deine Fähigkeit zu lieben.

Dies ist der unverletzte Aspekt der Seele.

Er kann niemals verletzt werden.

Er wurde niemals von etwas berührt, dass du erleiden musstest.

Stattdessen war dein Kern-Selbst verborgen.

Und es wartet darauf, durch einen Heilungsprozess wiederentdeckt zu werden.

Dank dieses unversehrten Teils in jedem von uns kann vollständige Heilung stattfinden.



DEAMORING – DER SCHMERZKÖRPER

Deine Heilung ist dann vollständig, wenn du diesen Aspekt von dir vollständig wiederentdeckt und tief erkannt hast.
Das du ein Kind der bedingungslosen Liebe Gottes bist.

Wenn du mit deiner inneren Stimme in Kontakt gehst, ist es der Weg zu diesem Aspekt in dir.
Diese innere Verbindung, dieses „intim“ mit dir sein, führt zur Wiederentdeckung des wahren Selbst.

Das verletzte Selbst ist ein verletztes Kind, das dann gelernt hat, ein liebloser, angstvoller, getrennt handelnder Erwachsener zu sein.

Ein anderer Begriff für diesen Aspekt unseres Selbst ist „Kind-Erwachsener“, denn dieser Teil des Selbst ist wie ein Kind, das lernen musste, ein kleiner Erwachsener zu sein.

Dieser Kind-Erwachsener musste sich um Dinge kümmern, die eigentlich nicht in seine Verantwortung fielen.

Das ist der verletzte Aspekt der Seele.

Unser innerer Kind-Erwachsener ist oft ein Spiegelbild eines oder beider Elternteile. Auch wenn wir vielleicht gesagt haben: „So werde ich nie sein“, hat unser verletztes Selbst gelernt, genau wie unsere Eltern zu sein. Dein verletztes Selbst ist der Aspekt, der möglicherweise unter körperlichem, sexuellem und/oder emotionalem Missbrauch oder Vernachlässigung gelitten hat und all die Ängste, falschen Überzeugungen und kontrollierenden Verhaltensweisen in sich trägt, die aus diesen Erfahrungen resultieren.

Während diese Ängste, Überzeugungen und Verhaltensweisen uns im Erwachsenenalter Schmerzen bereiten, waren sie als Kinder der einzige Weg, uns sicher zu fühlen.



DEAMORING – DER SCHMERZKÖRPER

Sie waren/sind die Überlebensmechanismen.

Dein verletztes Selbst – dein inneres Kind/Erwachsener – kann in jedem Moment ein Alter haben, je nachdem, wie alt du warst, als du eine bestimmte falsche Überzeugung, Sucht oder Kontrollstrategie erlernt hast.

Das verletzte Selbst ist der Teil von dir, der möglicherweise Essen, Drogen oder Alkohol nutzt, um Angst und Einsamkeit zu betäuben. Zudem fürchtet das verletzte Selbst einerseits Ablehnung/Verlassenwerden und andererseits die Vereinnahmung/Erdrückung/Kontrolle.

Anders ausgedrückt: Das verletzte Selbst fürchtet den Verlust anderer und den Verlust des Selbst, weil es nicht weiß, wie es mit Ablehnung umgehen soll, ohne sie persönlich zu nehmen, oder wie es angemessene Grenzen gegen Vereinnahmung setzen soll.

Durch Wut, Schuldzuweisungen, Widerstand, Anpassung oder Rückzug hofft das verletzte Selbst, das, was es fürchtet, abzuwehren und zu kontrollieren.

Alle verletzten Anteile des Selbst brauchen Heilung, und sie können nur durch Mitgefühl, Akzeptanz und bedingungslose Liebe geheilt werden. Fast jede Aktivität kann als Schutz vor Schmerz dienen.



DEAMORING – DER SCHMERZKÖRPER

Viele Menschen meditieren seit Jahren, ohne ihre Lebensqualität zu verbessern, weil sie Meditation nutzen, um Schmerz zu vermeiden, anstatt zu lernen.

Der Schutzinstinkt verschließt das Herz und hinterlässt ein Gefühl der inneren Einsamkeit. Diese quälende Einsamkeit treibt das verletzte Selbst dazu, die Liebe zu kontrollieren, um das schmerzhafteste Gefühl der Einsamkeit zu beenden. Man versucht vielleicht, die Liebe durch Kritik, Schuldzuweisungen, Schweigen oder Nachgeben zu kontrollieren. Man vermeidet Schmerz durch Rückzug, Widerstand und Betäubung mit Essen, Drogen, Alkohol, Fernsehen, Glücksspiel usw. Je mehr man versucht, die Liebe zu kontrollieren und Schmerz zu vermeiden, desto schlechter fühlt man sich und desto mehr versucht man, sich besser zu fühlen.

Erkennst du diesen Kreislauf?

Auf verschiedenen Ebenen geht es uns Allen so..



DEAMORING – DER SCHMERZKÖRPER

MEDITATION:

BEWUSST ATMEN UND DEN SCHMERZKÖRPER SEHEN

Findest du im Mitgliederbereich