

<https://youtu.be/jcyP8Mrjkwv>

V 178



Es tut weh!! JA zum Schmerz? NEIN zum Leiden!!

Immer wieder tut uns etwas weh! Dem Körper tut etwas weh, dem Herzen, der Psyche, der Seele tut etwas weh.

Was uns weh tut, kann unser Leben reicher machen: Es kann eine tiefe Quelle der Lebenserfahrungen sein, es kann uns wachsen lassen und uns größer werden lassen.

Was uns weh tut, kann uns hinunter ziehen, kann uns verfolgen, kann uns zum Verzweifeln bringen, kann uns das Gefühl bringen, ohnmächtig zu sein, kann uns verbittern lassen, kann uns krank machen...

Du als Einzelperson hast Deine Schmerzen, die Gesellschaft als Ganzes hat ihre Schmerzen durch Krieg, Rassismus, Fehlentwicklungen.

Schmerz ist nicht zu verhindern, Leiden schon!

Es gibt 1000 Dinge, die uns Schmerz bereiten. Schmerz gehört zum Leben wie das Atmen und das Verdauen. Wie du mit dem Schmerz umgehst, das liegt in deiner Kompetenz.

Ich bin Peter Ganglmair, Life-Coach und Psychologe und auf dem Kanal geht es um Bausteine und Puzzleteile für ein, für DEIN erfülltes und glückliches Leben.

In diesem Video geht es darum, bestmöglich mit den Schmerzen des Lebens umzugehen und so wenig wie möglich zu leiden. Es ist hilfreich, zwischen Schmerzen und Leiden zu unterscheiden.

Dein Körper schmerzt bei einer Verletzung, einer Entzündung, einer Krankheit.

Viel öfter schmerzen Herz, Psyche, Seele.

Herz, Psyche, Seele schmerzen, wenn jemand Dich mit Worten oder Taten verletzt, wenn er etwas sagt oder nicht sagt, wenn sie etwas tut oder nicht tut, was dir ganz wichtig ist.

Herz, Psyche, Seele schmerzen, wenn Du mit Dir unzufrieden bist: Du hast wieder einmal etwas nicht so gemacht wie du es eigentlich wolltest. Du hast etwas erwartet und es ist ganz anders gekommen. Du vermisst etwas dir Wichtiges.

Herz, Psyche, Seele schmerzen, wenn du übergangen, missverstanden, abgewertet, verleumdet wirst

Herz, Psyche, Seele schmerzen, weil es Vergänglichkeit, Alter und Tod gibt

Ob jemand erfüllt, glücklich ODER enttäuscht, unglücklich lebt, ob jemand ein glücklicher ODER ein unglücklicher Mensch ist, entsteht dadurch, wie der einzelne mit den körperlichen, psychischen und sozialen „Schmerzen“ umgeht. Denn... wie schon oben erwähnt

Was uns weh tut, kann uns hinunter ziehen, kann uns zum Verzweifeln bringen, kann uns verbittern lassen...

Was uns weh tut, kann unser Leben reicher machen: Es kann eine tiefe Quelle der Lebenserfahrungen sein, es kann uns wachsen lassen und uns größer werden lassen.

Überlege kurz: **Wie gehst DU mit den Schmerzen um? Leidest du oft und viel?**

Je nach deiner Selbsteinschätzung wirst du im Folgenden mehr Bestätigung oder mehr Anregungen finden.

(Mit den Schmerzen des Körpers und der Heilung beschäftigen sich andere Video. Hier erinnere ich nur an die Schlagworte:

- **Der Körper hat Selbstheilungskräfte** - Eine Schnittwunde heilt, eine Verstauchung wird wieder schmerzfrei. Du hast die Verantwortung, deine Selbstheilungskräfte zu stärken und zu aktivieren.
- **Der Körper ist eine Heilmaschine.** Geh liebevoll mit deinem Körper um.
- **Liebe heilt alles** Vermehre als Lebenskünstler die Liebe in dir und gib die Liebe überall dorthin, wo Heilung notwendig ist.)

Jetzt wieder zurück zum Inhalt dieses Videos: Für Herz, Psyche, Seele gibt es unvermeidbare „Schmerzen“; immer wieder tut uns etwas weh. Um erfüllt und glücklich zu leben ist es notwendig, immer öfter und besser, das „Leiden“ zu vermeiden.

Bedenke folgende Vier Tatsachen und mache konsequent folgende Vier Schritte. Dann wirst DU trotz der „Schmerzen des Lebens“, wenig leiden und insgesamt erfüllt und glücklich leben. (Wer die buddhistische Psychologie kennt, wird die Nähe zu den Vier edlen Wahrheiten sicher entdecken!)

Die 1. Tatsache heißt: Im Leben gibt es immer wieder etwas, was unerwünscht ist, was wir nicht wollen, was schmerzt, was uns weh tut

Der 1. Schritt heißt: Sei dir stets bewusst, dass das Leben Schmerzen verursacht. Erwarte nicht immerwährendes Glück und dauerhafte Freude. Erkenne es und anerkenne es, wenn du gerade wieder etwas erlebst, was Dir weh tut. So nach dem Motto: Aha, das ist jetzt so und diese Tatsache ist unerwünscht. Ja, es tut weh. Verdränge und verleugnen nicht Deinen Schmerz. Anerkenne und respektiere die Tatsachen, die Realität und anerkenne und respektiere, dass es Dir weh tut.

Reine Kopf-Menschen und Gefühle-Verächter auf der einen Seite und unverbesserliche Optimisten und extreme Positiv-Denker auf der anderen Seite missachten die Tatsache: „Es tut weh!“ und fallen gerade deshalb immer wieder in das Leiden

Die 2. Tatsache heißt: Etwas nicht akzeptieren, etwas nicht anerkennen, an Dingen festhalten, die sich verändern, das macht das „Leiden“. Wünschen und begehren ist die Ursache für Leiden. Je mehr wir wünschen und begehren, umso mehr leiden wir.

Der 2. Schritt heißt:

Wenn wir immer eher und immer leichter **anerkennen**, was jetzt gerade ist, was uns jetzt zugestoßen ist oder was wir jetzt nicht haben, oder jetzt nicht mehr haben, dann entsteht immer seltener Leid in uns. Wenn wir das Wünschen und Begehren möglichst reduzieren, vor allem die Gier und die Begierde, dann entsteht immer seltener Leid in uns, dann verhindern wir Leid.

Es kommt zum Gegenteil: Wir erleben die Veränderung, die immer neue Realität als Vielfalt, als Reichtum, als Bereicherung unseres Lebens. Wir sind uns bewusst: alles fließt, alles verändert sich, alles kommt und geht, nichts bleibt gleich, ja nichts bleibt bestehen. Wenn wir gelassen und ruhig bleiben, obwohl wir wissen, dass wirklich gar nichts Bestand hat, das alles vergeht, dass alles sich verändert, dass alles ein Ende hat, dann erleben wir in uns Frieden und Gelassenheit; dann erleben wir das, was die Buddhisten das Nirwana nennen.

Die 3. Tatsache heißt: Der Mensch kann alles, was geschieht oder nicht geschieht, „erleben“: Wir sehen, wir hören, wir spüren = wir erleben. Wir können uns auch immer bewusst machen, dass wir sehen, hören und spüren. Wir können uns, wann immer wir uns so entscheiden, beim Sehen, Hören und Spüren zuschauen. Wir Menschen haben als einzige Wesen auf der Welt das Bewusstsein (Selbstbewusstsein, Bewusstheit...) und damit die Möglichkeit, auf eine höhere Ebene zu steigen. Wir können „Zeuge“ sein.

Der 3. Schritt heißt:

Entwickle die Fähigkeit, immer dann, wenn es für dich gut ist, Dir selber zuzuschauen. Du schaust zu, was gerade geschieht, wie Du damit umgehst, Du schaust dir zu, was Du gerade sagst, spürst, tust, was Du gerade erlebst. Du steigst immer gekonnter in die Rolle des Zeugen hinein. Du entwickelst diese Fähigkeit immer besser. Diese Fähigkeit heißt Achtsamkeit. (ich verlinke ein Video)

Die 4. Tatsache heißt: Lebenskunst besteht darin, immer öfter, immer besser, die Mitte zu leben. Im Buddhismus heißt es: Geh den **mittleren Weg oder den achtfache Pfad**, im alten China heißt es nach Lao-Tse: Lebe im Yin und Yang, lebe im **Tao**.

Der 4. Schritt heißt: Tu DU als Lebenskünstler alles, was dir hilft und dich stärkt,
in Weisheit und Güte,
in Liebe und Mitgefühl,
in Dankbarkeit und Freude,
in Zuversicht und Zufriedenheit,
in Frieden und Gelassenheit,
in Gleichmut und Achtsamkeit,
...zu leben.

...und dass du vieles von dem und dazu noch alles das, was DU als wichtig, als liebevoll und als segensreich betrachtest, wirklich lebst, das wünsche ich dir.