

Erfahrungen mit Schmerzen

Ereignis	Erlebnis	Erfahrung
Meine Mutter sagt zu mir, als ich 4 Jahre alt bin: "Du warst eine leichte Geburt. Fast keine Schmerzen."	Das tut mir gut zu hören.	Ich sollte immer sanft sein zu meinen Mitmenschen.
Auf dem Weg zum Kindergarten werde ich wieder von Gänsen verfolgt.	Es tut sehr weh.	Ich nehme einen Stock mit, um mich zu verteidigen.
Meine Lieblingsoma stirbt an Krebs. Ich als Kind darf nicht ins Krankenhaus, um Abschied zu nehmen: "Du bist noch zu klein."	Ich bin ausgeschlossen.	Ohnmacht – die anderen sind stärker – Abschiedsschmerz
Ich stoße den dicken Willi, der mich immer mobbte, in einen Teich.	Ich bin stark.	Wenn ich mich wehre, werde ich eher akzeptiert.
Unsere Straßenbande gerät in das Gefängnis unserer Feinde. Vor dem Höhleneingang machen sie Feuer. Der Qualm droht uns zu ersticken.	Luftmangel	In Todesangst nicht den Kopf verlieren – Jacke vors Gesicht
Ich halte beim Fußball beim Anrennen auf den Torwart drauf. Er spuckt Blut.	Wut auf den Gewinner	Kontrolliere deine Wut, auch wenn du verlierst.
Blinddarmoperation – die Wunde entzündet sich. Es wird Cortison gespritzt.	Starke Schmerzen	Angst vor Spritzen
Mein bester Freund bringt sich um – seine Freundin hat ihn verlassen.	Totale Hilflosigkeit	Trauer ist schmerzhaft und braucht viel Zeit.

Jeder erlebt Situationen anders.
Auch Schmerzerfahrungen sind sehr unterschiedlich.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aufgaben

- Schreiben Sie Ihre eigenen Schmerzerfahrungen auf.
Versuchen Sie, sich an das Schema zu halten (Erfahrungen sind reflektierte Erlebnisse).
- Welches Ereignis möchten Sie gerne mit anderen besprechen?
Suchen Sie sich einen Partner in der Lerngruppe.
- Welche Bedeutung haben körperliche oder seelische Schmerzen für Ihr Leben?
Persönliches Wachstum, Zusammenleben, Glauben, Einstellung zum Leben überhaupt?