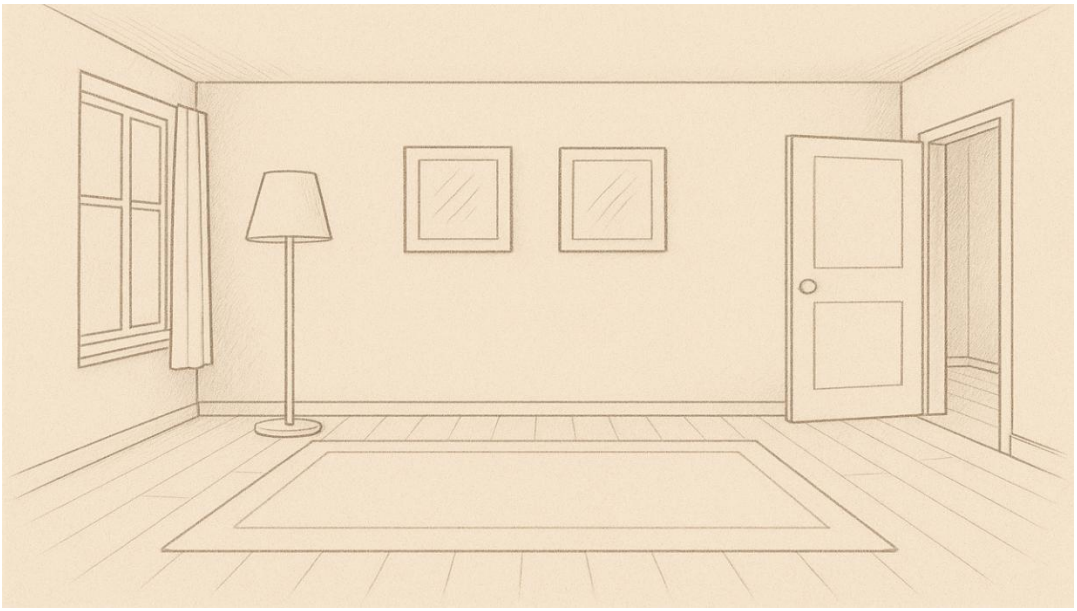
Impulsvortrag von Denise Iwanek

„Ein Raum in mir“

Ein mentaler Weg für mehr innere Ruhe bei Schmerz



„Ein Raum in mir“ beschäftigt sich mit der Frage, wie sich der Umgang mit Schmerz verändern kann, wenn er nicht dauerhaft im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit steht.

Chronischer Schmerz kann viel Raum einnehmen. Gedanken kreisen darum, die Wahrnehmung richtet sich immer wieder dorthin und andere Momente geraten leichter in den Hintergrund. Der Impulsvortrag greift genau hier an und lädt zu einem Perspektivwechsel ein.

Das innere Bild eines eigenen Raumes schafft die Möglichkeit, dem Schmerz einen Platz zu geben, ohne ihm den ganzen Raum zu überlassen. Dabei kann auch der Schmerz selbst eine Gestalt bekommen. Vielleicht ist er ein Stein, ein Fabelwesen, eine Figur, eine Farbe oder etwas völlig anderes. Es gibt dabei kein richtiges oder falsches Bild. Entscheidend ist, was zur eigenen Wahrnehmung des Schmerzes passt. Diese Gestalt darf ihren Platz im inneren Raum bekommen. Die Tür darf anschließend auch einmal geschlossen werden.

Dieser innere Raum soll möglichst intensiv mit allen Sinnen wahrgenommen werden. Wie sieht er aus? Welche Geräusche gehören dazu, welche Gerüche, welche Farben oder vertrauten Empfindungen? Je konkreter und lebendiger die eigene Vorstellung wird, desto leichter lässt sie sich später wieder aufrufen.

Das braucht Übung. Der innere Raum entsteht nicht einmalig, sondern wird durch regelmäßiges Training vertrauter und leichter zugänglich. So kann er zu einer Möglichkeit der Selbstfürsorge werden, um die Aufmerksamkeit bewusst vom Schmerz zu lösen und wieder mehr Raum für Freudemomente und andere angenehme Erfahrungen zu schaffen.