



Wenn Schmerz im Körper entsteht, entspricht es unserer Gewohnheit, ihn einzukapseln.

Doch unser Widerstreben, unsere Angst, unser Grauen vor dem Unangenehmen verstärken die Schmerzen nur noch. Es ist als würde man seine Hand um ein Stück glühende Kohle schließen. Je fester man sie zusammenpresst, desto tiefer wirkt die Verbrennung. Es steht fest, dass ein großer Teil dessen, was wir Schmerz nennen, in Wirklichkeit Widerstand ist, eine mentale Anspannung, die im Körper reflektiert und erfahren wird.

*Stephen Levine*