

## Kapitel 4

### Fragen zum Weiterdenken

- Was haben Sie in diesem Kapitel über den Wert des Schmerzes gelernt?
- Welche Gedanken kommen Ihnen, wenn Sie über den Satz nachdenken: „Wenn man keinen Schmerz empfindet, merkt man nicht, wenn etwas nicht stimmt“? Wie würde es aussehen, wenn Sie Ihrem Schmerz gut zuhören würden?
- Nutzen Sie irgendeine der verbreiteten Strategien, die wir einsetzen, um Schmerz zu vermeiden? Wie gut funktioniert sie bei Ihnen kurzfristig? Und auf lange Sicht?
- Welche von der Liste der Strategien, die Verbannte entwickeln, treffen auf Sie zu?
- Warum, glauben Sie, sind Verbannte, die sich verdeckt entwickeln (z. B. aufgrund überhöhter Erwartungen statt aufgrund von Misshandlung oder Verlassenwerden) schwierig zu erkennen und nachzuweisen?
- Gibt es einen verbannten Teil in Ihnen, von dem Sie erkennen, dass er Schmerz trägt? Wie hat er sich entwickelt?
- Wenn Sie an den Schmerz denken, den Ihre Verbannten tragen, wie wirkt es dann auf Sie, über die Tatsache nachzudenken, dass Jesus in Tränen ausbrach und bei Maria und Marta in ihrem Schmerz war?
- Wenn Sie Verbannte haben, deren Sie sich bewusst sind, was glauben Sie, welchen Trost sie wohl brauchen?