



# Ozean des Selbst

von Erika Luzia Lüthi

*Der Ozean des Selbst ist still und sehr tief. Es gibt fast keine Wellen, auf den Inseln windet es auch selten. Ebbe und Flut sind praktisch nicht spürbar. Die Sandstrände sind sehr ruhig mit feinem Sand und vielen kunstvollen Muscheln und buntgemusterten Steinen. Überall liegen immer wieder Boote, die Sie für die Fahrten zwischen den Inseln benutzen können. Von der Insel des Fühlens her gibt es zu jeder der Inseln eine Fähre. Alle drei Inseln sind unbewohnt und faszinieren durch ihre unterschiedliche Kargheit. Ab und zu können Sie, wenn Sie am Strand stehen, Delphine springen sehen. Das Wasser ist sehr klar und Sie können darin die unterschiedlichsten Fische erkennen, vor allem wenn Sie ein Stück ins Meer waten.*

Die drei kleinen Inseln verkörpern das bedingungslose Vertrauen, die bedingungslose Liebe zu sich selbst. Der Besuch der drei Inseln führt Sie mit sich selbst in Kontakt und lässt Sie entdecken, was Sie für sich selbst brauchen, für sich selbst tun können, um Ihre Liebe und Ihr Vertrauen an Sie selbst zu spüren und sie an andere weitergeben zu können. Wenn Sie sich geben, was Sie brauchen, fließt dies auch zu den anderen, zu allen Wesen, zur Natur, zur Erde und schafft Verbindung zu ihnen, denn wir sind alle eins. Empfinden Sie Liebe für sich selbst, fließt diese Liebe ins grosse Ganze. Sie aktivieren die Intelligenz Ihres Herzens und ermöglichen Herz zu Herzverbindungen.

### **Aktivierung Ihrer tieferen Intelligenz, der Intelligenz des Herzens**

---

Sie öffnen Ihr Herz für sich selbst und machen Ihr Herz zum Wahrnehmungsorgan für Sie selbst und für andere:

*Nimm dich an, so wie du bist, liebe dich so wie du bist.*

*Lass dich von dir selbst berühren.*

*Gehe in Beziehung zu dir selbst:*

*Schaffe dir den Zugang zu dir selbst, zu deinen Erfahrungen, zu deinen Empfindungen, Wünschen, Gedanken und Weisheiten, zu deiner Liebe zu dir selbst, zu den anderen und zur Natur,*

*denn*

*deine Beziehung zu dir selbst ist deine Beziehung zum Leben.*

## **Insel des Selbstmitgefühls**

---

*«Wenn wir keinen Feind in uns tragen, dann kann uns der Feind draussen nichts anhaben.»* Afrikanisches Sprichwort

und

*«Wie du zu dir stehst, stehst du zu anderen.»*

Die Insel des Selbstmitgefühls ist eine äusserst stille Insel. Nicht einmal die Wellen und das Rauschen des Meeres sind hörbar. Rund um die Insel ist ein weisser Sandstrand mit vielen Strandkörben. Sie sind so verteilt, dass von einem Strandkorb aus kein anderer gesehen wird. In den Strandkörben hat es weisse und weiche Kissen und laden ein zum Verweilen.

*«Wer ernsthaft Mitgefühl anderen gegenüber entwickeln möchte, muss zuerst in sich selbst eine Basis schaffen, auf der Mitgefühl entwickelt werden kann. Und diese Basis ist die Fähigkeit, sich mit seinen eigenen Gefühlen zu verbinden und sich um sein eigenes Wohlbefinden zu kümmern. Sich um andere zu kümmern, bedarf ein um sich selbst kümmern.»* Tenzin Gyatso, der 14. Dalai Lama,

Sie lernen auf dieser Insel mit sich selbst mitfühlend umzugehen, Ihr Herz nicht nur für andere, sondern auch für sich selbst zu öffnen, sich selbst bewusst mitfühlend wahrzunehmen und auch was die Faktoren sind, dass sich Ihr Herz verschliesst und Sie zu Leiden und Schmerz führt.

*Beobachten Sie sich selbst – immer wieder und von neuem – mit*

- Ihren Werten
- Ihren Talenten und Stärken
- Ihren Fähigkeiten und Kompetenzen
- Ihrer Dankbarkeit
- Ihrer Freude
- Ihren Gedanken
- Ihren Gefühlen
- Ihrem Wohlergehen und was Sie dazu brauchen
- Ihrer Liebe zu sich selbst
- Ihrer Akzeptanz Ihrer Unvollkommenheit
- Ihrer Freundlichkeit zu sich selbst
- Ihrer Anteilnahme an sich selbst
- Ihrem Verständnis, Ihrem Feingefühl, Ihrer Einfühlungskraft für sich selbst

*... und gehen Sie genauso mit sich mitfühlend um, wie Sie dies mit andern tun.*

### **Selbstmitgefühl**

---

*«Mit Selbstmitgefühl schenken wir uns selbst die gleiche Güte und Fürsorge, die wir auch einem guten Freund oder einer guten Freundin schenken würden.»* Kristin Neff

Selbstmitgefühl ist die Fähigkeit, mit sich selbst und seinen Gefühlen mitfühlend in Kontakt zu kommen, mitfühlend in Beziehung zu gehen zu sich selbst. Das ist die Voraussetzung, um mit anderen zu fühlen, ohne sich selbst im andern zu verlieren. Wenn wir sowohl mit uns selbst fürsorglich und unterstützend umgehen, ist das die Grundlage, um dies auch mit anderen zu tun. Selbstmitfühlend verbinden wir uns sowohl mit unseren Gefühlen als auch mit dem, was uns im Umgang mit anderen und uns selbst wichtig ist (zum Beispiel Wertschätzung – Liebe – Zuneigung – Warmherzigkeit – offenes Herz). Wir verbinden uns mit unserer Mitte, unserer Intuition und unserer Verbundenheit mit dem grösseren Ganzen.

Selbstmitgefühl heisst, anstelle des kritischen Beurteilens unseres Selbst, uns selbst gegenüber verständnisvoll sein. Wir gehen achtsam mit uns selbst um. Wir liegen uns selbst am Herzen. Wir würdigen uns selbst im Wissen darum, dass Dinge manchmal nicht so gelingen wie wir es gerne hätten. Wir verstehen uns selbst zu trösten, was Verletzungen heilen kann. Wir erkennen das eigene Leiden, haben den Mut, es zuzulassen. Wir haben über das Selbstmitgefühl die Möglichkeit, es zu lindern. Auch im eigenen Leiden bleibt ein Gefühl der Verbundenheit, d.h. wir isolieren uns nicht oder wir sind zu sehr nicht nur mit uns beschäftigt und überidentifizieren uns nicht mit unseren

Urteilen uns selbst gegenüber und dem daraus entstehenden Leiden. Selbstmitgefühl hilft uns, zu unseren Fehlern zu stehen, sie zuzugeben und uns zu verzeihen. Fehler zu machen, gehört zu unserem Menschsein. Selbstmitgefühl schützt uns vor unrealistischem Perfektionismus.

*«Selbstmitgefühl sorgt auch für die nötige Unterstützung und Inspiration um die erforderlichen Änderungen in unserem Leben angehen und unser volles Potential entfalten zu können.»* Kristin Neff und Joshua Grant

Selbstmitgefühl ist nicht Selbstmitleid. Es beinhaltet nach Kristin Neff und Joshua Grant eine Sensibilität für Leid, gekoppelt mit dem tiefen Wunsch, dieses Leid zu lindern. Zu sehr mit sich selbst zu leiden, kann das Leiden und die Ich-Bezogenheit verstärken. Selbstmitgefühl führt uns zu etwas Abstand zu der Situation und zu uns, und gibt uns die Möglichkeit eine andere Sichtweise zu entwickeln, aus der heraus wir mitfühlend mit uns selbst umgehen können.

Selbstmitgefühl unterstützt uns, anzuerkennen und anzunehmen, dass wir in unserer Persönlichkeit sowohl helle als auch dunkle Aspekte haben.

## **Aktiv und Kreativ**

---

### **Sich selbst zuhören**

Angenommen, Sie haben gerade eine Situation erlebt, in der Sie mit sich selbst, Ihren Aussagen, Ihren Reaktionen, Ihrem Verhalten oder Ihrem Handeln unzufrieden waren und immer noch sind. Sie merken, wie Sie sich in Selbstkritik zu verlieren beginnen. Halten Sie kurz inne, atmen Sie ein und aus, in Ihrem Atemrhythmus, nehmen Sie ihn kurz wahr. Schenken Sie sich die volle Aufmerksamkeit und hören Sie sich selbst zu. Versuchen Sie zu verstehen, was Ihr Kopf meint, zeigen Sie Interesse an dem, was der Bauch dazu meint, erforschen Sie Ihre Wünsche und Interessen: Was war so schwierig für Sie? Was haben Sie dabei gut gemacht? Wie fühlt sich dies an? Kehren Sie nach dem Ausflug in Ihre Welt der Gedanken und Gefühle zur Situation selbst zurück: Was werden Sie nun tun?

### **Mit sich selbst mitfühlend in Kontakt kommen**

Wenn es Begegnungen und Situationen gibt, die Sie so beschäftigen, dass Sie sich selbst in Gedanken die Geschichte immer wieder von neuem erzählen, halten Sie inne und hören Sie sich selbst gut zu. Schenken Sie sich und dem, was Sie von innen her hören, Ihre ganze Aufmerksamkeit – wie wenn Ihre beste Freundin oder Freund Ihnen erzählen würde, was er oder sie gerade erlebt hat. Versuchen Sie Ihre Gedanken, Gefühle, Wünsche und Interessen zu verstehen. Nehmen Sie sie an. Und stellen Sie sich die Frage, was brauche ich jetzt für mich? Was würde mir guttun? Welcher befreiende nächste Schritt kann ich für mich tun?

### **Selbstkritische Gedankengänge**

Machen Sie sich selbstkritische Gedankengänge und Selbstgespräche bewusst. Machen Sie sich klar, dass es sich um Konstrukte handelt. Ersetzen Sie die negativen Selbstbewertungen durch mitfühlende.

### *Sich die Erlaubnis geben, unvollkommen zu sein*

Geben Sie sich die Erlaubnis, unvollkommen zu sein. Gestehen Sie sich Momente zu, wo Sie nicht perfekt sein müssen. Menschlich zu sein heisst auch, Fehler machen zu dürfen, sensibel, unproduktiv, müde, lustlos zu sein. Gestehen Sie sich das von Zeit zu Zeit zu. Schaffen Sie Räume, wo Sie sich erlauben, dies voller Lust zu tun. Damit Sie dies nicht vergessen, schreiben oder malen Sie sich eine Erlaubnisurkunde und hängen Sie sie auf.

### *Unzufriedenheit*

Sie nerven sich ab sich selbst, Sie können sich gerade selbst nicht leiden: Legen oder setzen Sie sich bequem hin. Richten Sie sich so ein, dass Sie sich wohlfühlen. Schliessen Sie die Augen. Wenn das nicht geht, können Sie auch dazu gehen – in der Wohnung oder draussen. Gehen Sie in Gedanken zurück in Ihr bisheriges Leben. Suchen Sie Situationen mit Menschen, bei denen Sie sich sicher fühlten und Sie einfach geliebt wurden oder werden. Vollziehen Sie dieses Geliebt werden nach, geniessen Sie es. Fühlen Sie es in Ihrem Körper. Wenn Sie mögen, können Sie es von der Stelle her, wo Sie es besonders stark fühlen, ausdehnen, so dass es Sie ganz ausfüllt. Nehmen Sie dieses Gefühl in Ihren Alltag mit und rufen Sie es sich in neuen Momenten der Unzufriedenheiten mit sich selbst in Erinnerung, spüren Sie es wieder in Ihrem Körper.

### *Eine für mich unstimmige Situation lässt mich hadern*

*Das sind verschiedene Fragen. Wählen Sie diejenigen aus, die für Sie passend sind:*

Was erfahren Sie jetzt gerade in oder mit dieser Situation? Was spüren Sie?

Was lässt Sie hadern? Welche Gefühle und Gedanken begleiten Sie? Wie reagieren Sie von innen heraus?

Wozu dient Ihnen dieses Hadern? Was ist sein Gewinn? Was bewirkt es in Ihrem Herzen?

Sie können das Hadern in ein mitfühlendes und stärkendes Feld umwandeln, indem Sie sich folgende Fragen stellen:

Was brauche ich jetzt gerade, um freundschaftlich, liebevoll, mitfühlend mit mir umgehen zu können?

Was gilt es an alten Überzeugungen, Vorstellungen und Erwartungen loszulassen? Wie könnte ein neues Denken, Fühlen und Handeln aussehen?

Was tut mir jetzt gerade gut?

Was könnte mir Freude machen?

Wozu habe ich Lust? Was könnte mir dienen?

### *... und ausserdem*

Senden Sie sich selbst Liebe: stehen Sie in Gedanken unter eine Dusche, die Sie mit Liebe und Licht besprüht oder stellen Sie sich einen Himmel voller Sterne des Mitgefühls vor,

die mit ihrem goldenen Licht sanft auf sie herabregnen, Sie reinigen und Ihr Herz mit Selbstmitgefühl füllen.

Werfen Sie einen Blick auf die unstimmige Situation wie aus einem Hubschrauber: Was werde ich in drei Jahren zu dieser Situation sagen? Wie mich erinnern?

Stellen Sie sich selbst vor als Jugendliche/r: was sagt sie oder er zur Situation, zu Ihrem Hader?

Stellen Sie sich vor, Ihre Reise auf diesem Planeten geht zu Ende: In welchem Lichte erscheint Ihnen wohl diese Situation und der entsprechende Hader?

### **Unterstützung**

Welche Menschen haben Sie bis jetzt auf Ihrem Lebensweg unterstützt? Zählen Sie sie auf und stellen Sie sie in Gedanken hinter sich als Unterstützung für sich und Ihr Leben.

Stellen Sie sich die Eigenschaften dieser wunderbaren Menschen vor und was sie für Sie bis jetzt getan haben. Stellen Sie sich vor, dass Sie mit dem Einatmen das Wesen dieser Menschen und deren Liebe zu Ihnen in sich aufnehmen und mit dem Ausatmen die Essenz Ihres Wesens und Ihre Liebe an sie übergeben. Sie akzeptieren die anderen und sich selbst mit den Talenten und Entwicklungspotentialen. Sie tauschen die Energieströme der Liebe aus.

### **Selbstwahrnehmung**

---

Voraussetzung zu Selbstmitgefühl ist die achtsame Selbstwahrnehmung: ich kann meine Gedanken und Gefühle wahrnehmen, ich erkenne sie und kann ihnen einen Namen geben. Ich achte mich selbst, indem ich akzeptiere, wie ich bin und respektvoll mit mir umgehe. Ich mag mich. Ich bin mir meinem So-Sein bewusst. Ich kann nachvollziehen, wie ich auf andere wirke. Ich kenne meine Bedürfnisse und Werte. Ich weiss, was ich will, was mir guttut. - Hohe Ansprüche? Nein, eine Lebensaufgabe!

Sich selbst wahrnehmen und fühlen erschliesst Ihnen den Zugang zu sich selbst, zu Ihrem Selbstmitgefühl. Sie gehen mit sich selbst in Resonanz. Es entsteht ein eigenes mitfühlendes Resonanzfeld, das andere anzieht.

Gedanken wahrnehmen – darüber erfahren Sie mehr, wenn Sie auf der Insel des Neudenkens reisen. Für das Wahrnehmen der Gefühle, empfehle ich Ihnen, die Orte Wahrnehmung und Fühlen auf der Insel des Fühlens zu besuchen.

### **Aktiv und Kreativ**

---

Wie nehme ich mich selbst wahr? Welches Bild habe ich von mir selbst? Welches Motto, Überschrift oder Rolle würde ich mir als Person geben?

Was erzähle ich andern über mich? Was sagt das über meine Selbstwahrnehmung aus?

Wenn ich mir selbst zuhöre, wie ich über andere Menschen spreche, was sagt das über mich aus?

## *Mich selbst mit dem Herzen wahrnehmen*

Wenn ich mich selbst mit dem Herzen wahrnehme, was zeigt sich mir? Was fühle ich mir selbst gegenüber?

Welche meiner Bedürfnisse kenne ich und was tue ich dafür, dass sie sich erfüllen?

Was ist mir wichtig im Umgang mit mir selbst und wie lebe ich dies wirklich?

## *Selbstempathie*

---

In der Fachliteratur wird im Gegensatz zur Alltagssprache zwischen Empathie und Mitgefühl unterschieden. Selbstempathie ist ein in sich hineinfühlen, ein mit sich selbst in Resonanz gehen, nach innen reisen, nach innen spüren, sich des eigenen Leidens bewusst sein, mit sich selbst mitleiden, dies nicht verdrängen, den Schmerz zulassen, sich hineinbegeben, ohne gleich eine Lösung bereit zu haben. Sie lassen sich vom eigenen Leiden berühren, kommen mit der eigenen Schwingung in Kontakt. Sie gehen nicht in Distanz zu sich selbst, sie verstricken sich nicht in Selbstvorwürfe und Selbstverurteilungen. Sie lassen das Leiden und den damit verbundenen Schmerz zu. Sie erkennen den Ursprung des Leidens.

*«Schmerz ist unvermeidlich, Leiden ist optional.»* Kristin Neff

Nach Kristin Neff leiden wir, wenn wir die Realität mit unseren Idealen vergleichen und wenn die Wirklichkeit nicht unseren Vorstellungen und Wünschen entspricht. Und das kann im Alltag oft vorkommen. Schmerz wie zum Beispiel problematische Emotionen oder körperliches Unbehagen gehören zum Leben. Sie schreibt: «Unser emotionales Leiden wird durch unseren Wunsch verursacht, die Dinge sollten anders sein, als sie sind. Je mehr wir uns gegen das wehren, was gerade geschieht, desto intensiver leiden wir. Schmerz ist wie eine gasförmige Substanz. Wenn wir dem Schmerz erlauben, einfach da zu sein, wird er sich schlussendlich von selbst auflösen.» Wehren wir uns gegen den Schmerz und kämpfen dagegen an, ist es, «wie wenn wir mit dem Kopf gegen die Wand der Realität anrennen.» (Kristin Neff 126 / 127). Wir sammeln in diesem Kampf Gefühle wie Wut, Frustration und Stress, die wir auf den Schmerz übertragen, was unseren Schmerz und unser Leiden noch mehr verschlimmert. «Sobald etwas in der Realität passiert ist, gibt es keine Möglichkeit, diese Realität im gegenwärtigen Augenblick zu ändern.»

Wir gehen gerne dem eigenen Leiden möglichst aus dem Weg. Wir fürchten, den inneren Halt zu verlieren und somit reißen wir uns zusammen. Wir versuchen, unseren emotionalen Schmerz zu unterdrücken. Dies kann dazu führen, dass das Leiden irgendwo in Ihrem Körper verschwindet und unter Umständen sich auch manifestiert – in unerklärliche Schmerzen oder Symptome. Nehmen Sie das Leiden sehr schwer, besteht die Gefahr, dass Sie in die Opferrolle geraten und leiden, weil Sie zum nicht mehr handeln könnenden Opfer werden, das es zu bemitleiden gilt.

Ein gesundes Verhältnis zum Leiden heisst nach Thupten Jinpa (Mitgefühl, Seite 181), zu lernen, unsere Schmerzen und Leiden ohne inneren Widerstand anzunehmen und nicht auf eine sofortige Lösung zu drängen. Um emotionale Muster aufzulösen, braucht es nach ihm, die Fähigkeit einfach zu beobachten und dem Verlauf beizuwohnen. Er nennt dies Meta-Bewusstsein. Auch empfiehlt er, zwischen der Sprache der «Beobachtung» und der Sprache der gedanklichen «Bewertung» zu unterscheiden. Beobachtungen beinhalten Tatsachen, bewertende Aussagen sind Interpretationen dieser Tatsachen. Unser Selbst-

bild ist ein Konstrukt aus bestimmten Vorstellungen über uns selbst. Dabei könnte es auch ganz anders sein.

## **Aktiv und Kreativ**

---

### **Selbstempathie entdecken**

Versuchen Sie ein Tagebuch der Selbstempathie zu führen: Lassen Sie den Tag Revue passieren und betrachten Sie die unterschiedlichen Ereignisse unter dem Aspekt was hat Ihnen Freude gemacht, was war unangenehm, was hat Sie geschmerzt. In welchen Situationen haben Sie sich verurteilt, sich selbst nicht ernst genommen, den Schmerz verdrängt oder dramatisiert? Schreiben Sie wie Sie sich gefühlt haben – ohne zu beschönigen oder zu kontrollieren. Akzeptieren Sie Ihre Gefühle, die auftauchen. Vielleicht gibt es gute Gründe, die zur Situation und den entsprechenden Gefühlen geführt haben. Notieren Sie sie. Und gehen Sie freundlich bei Ihrer Betrachtung mit sich selbst um. Wie tönt das? (nach Kristin Neff, Übung 11, Selbstmitgefühl Seite 138)

### **Selbstempathie entwickeln**

Welche negativen Selbstbewertungen begegnen Ihnen immer wieder? (Beispiele: «Niemand liebt mich» – «das hätte ich doch merken sollen» – «bei mir geht immer alles schief» etc.). Das ist die eine Stimme. Nun gibt es oft eine zweite Stimme, die die Meinung der ersten Stimme hinterfragt: «Das ist doch nicht so, das sind nur deine Gedanken dazu.» – «Gerade gestern hattest du einen Glückstag.» etc. Lassen Sie beide Stimmen zu Wort kommen. Sie können ein Blatt Papier nehmen und in der Mitte senkrecht falten. So hat jede Stimme eine Seite. Schreiben Sie auf, was die einzelnen Stimmen sagen, welche Gefühle sich zeigen, welche Sehnsüchte sich melden. Vielleicht gehen die beiden Stimmen in Kontakt miteinander. Lassen Sie sie reden bis es nichts mehr zu sagen gibt. Lesen Sie das Aufgeschriebene durch und markieren Sie die wesentlichen Aussagen, die in Ihnen Ihr Verständnis für Sie und die Akzeptanz der Situation und Ihres Handelns fördern.

### **Sich selbst empathisch zuhören, zu sich selbst in Kontakt gehen**

Empathie für sich selbst nach den vier Schritten der gewaltfreien Kommunikation von Rosenberg auf eine aktuelle Situation bezogen oder als Reflexionsmöglichkeit:

1. Beobachtung: Was beobachten Sie? Was nehmen Sie mit Ihren Sinnen wahr? Beschreiben sie möglichst wertfrei die Situation.  
*Ich höre / sehe, dass... ich beziehe mich auf*
2. Gefühle: Wie wirkt die Situation auf Sie? Welche Gefühle lösen die Beobachtungen in Ihnen aus?  
*Ich fühle mich ...*
3. Bedürfnisse / Werte: Was hätte ich gerne gehabt? Was hat mir gefehlt? Welchen Bedürfnissen und Werten möchte ich gerne mehr Raum verschaffen?  
*.... weil ich gerne gehabt hätte, dass ich ....*
4. Handlung / Wünsche / Bitte: Was ist jetzt zu tun? Was kann ich als erstes tun, um meinen Bedürfnissen Raum zu geben? Worum bitte ich mich?  
*... ich möchte jetzt gerne ...*

Sie können Ihre Antworten zu einem einzigen Satz verbinden, wenn Sie die kursiv geschriebenen Teilaspekte zusammenfügen. Wie wirkt er auf Sie? Angenommen Sie bekämen ihn als Rückmeldung von jemand anderem, den Sie sehr mögen, könnten Sie ihn so annehmen? Vielleicht schreiben Sie ihn auf und wiederholen ihn in den nächsten Tagen immer wieder, vor allem, wenn Sie an die entsprechende konkrete Situation denken.

### ***Sich vom eigenen Leiden berühren lassen***

Neigen Sie eher dazu Ihr jeweiliges Leiden zu bagatellisieren: andere haben dies auch schon erlebt, ist nicht so schlimm, werde ich wohl noch aushalten oder neigen Sie dazu, Ihr Leiden gar nicht wahrzunehmen und einfach zu verdrängen oder neigen Sie dazu, Ihr Leiden zu vergrössern? Welche Begebenheiten fallen Ihnen spontan dazu ein? Was waren die Folgen davon?

Neigen Sie dazu zuerst bei sich selbst den Fehler zu suchen?

Neigen Sie eher dazu im Leiden sich als das arme Opfer zu sehen, in Ohnmacht zu fallen – auch um bemitleidet zu werden? Was machen Sie, wenn Sie dies bei sich oder anderen bemerken?

Oder wollen Sie einfach verstehen, was dahinter ist? Was genau vorgegangen ist, dass Sie jetzt leiden? Welche Gefühle werden in Ihnen wachgerufen? Dies kann helfen, hinzuspüren, das Leiden zu verstehen, zu fühlen und loslassen ohne bagatellisieren, verdrängen oder in die Opferrolle zu fallen. Sie können dies in der Natur, mit Stift und Papier, in der Stille tun. Bei tiefem und längerem Leiden können dies mehrere Etappen sein. Lassen Sie sich Zeit und bleiben Sie geduldig mit sich selbst dran, bis sie spüren, dass das Leiden oder Teile davon sich aufgelöst haben.

### ***Selbstmitgefühl wachsen lassen***

---

*«Das Herz gleicht einem Garten. Es kann Mitgefühl oder Angst, Groll oder Liebe wachsen lassen. Was für Keimlinge willst du darin anpflanzen?»* Jack Kornfield

Wollen Sie Mitgefühl für sich selbst pflanzen, säen Sie Pflanzen, die Ihnen gefallen und die Ihnen guttun. Pflanzen, die Ihr Wohlergehen vergrössern und Ihre Wohnung und Ihren Balkon verschönern. Damit die Pflanzen gut wachsen können, hegen und pflegen Sie sie. Sprechen Sie mit ihnen. Verbinden Sie sich mit ihnen, erfreuen Sie sich Ihrer Schönheit. Schliessen Sie sie in Ihr Herz so wie der kleine Prinz dies mit seiner Rose gemacht hat. Lassen Sie sich selbst Ihre Fürsorge und Herzenswärme spüren. Empfangen Sie sie in Ihrem Herzen. Geben Sie sich einen Platz in Ihrem Herzen und lassen Sie ihn sich von niemandem streitig machen. Das ist Ihr Platz.

### ***Aktiv und Kreativ***

---

#### ***Eine bewusste Aufmerksamkeit auf Mitgefühl lässt es wachsen.***

Malen Sie Ihr Herz mit Ihrem Platz.

Spüren Sie Ihre wärmende Herzenergie. Welche Farbe hat sie?

Stehen Sie draussen in der Sonne und nehmen Sie ihre Strahlen in Ihr Herz auf. Lassen Sie sich von Ihr im Herzen erwärmen.

Stehen Sie gerade hin und spüren Sie Ihr Herz wie eine goldene Kugel, die mit jedem Atemzug grösser wird.

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Herz, fühlen Sie sich selbst mit dem Herz der Menschlichkeit.

Sprechen Sie mit Ihrem Herz – wiederholen Sie diese Mantrasätze immer wieder beim Abwaschen, Warten, Gehen, Staubsaugen etc. wie zum Beispiel möge ich zufrieden und glücklich sein. Möge ich mich lieben. Möge ich mit Leichtigkeit mein Leben meistern. Sie können diese Sätze umformulieren, neue kreieren und an Ihre momentane Situation anpassen.

### ***Das Herz verschliessen***

---

Das Nicht-mit-sich-selbst in Kontakt gehen, nicht selbstmitfühlend sein kann unser Herz für uns und andere verschliessen. Ein zu starkes Rationalisieren, Selbstverurteilung, nicht wahrhaben wollen von schmerzlichen und mit sich selbst unzufriedenen Gefühlen, sich davon distanzieren, wie Vogel Strauss den Kopf in den Sand stecken und sich eingraben oder auch Überheblichkeit können uns den Zugang zu unserem Herzen verwehren. Wir entföhlen uns von uns selbst. Anstelle der Liebe zu uns selbst, errichten wir ein Schutzschild gegen uns selbst, gehen wir in Widerstand zu uns selbst, kämpfen mit uns selbst oder ergreifen vor uns selbst die Flucht. Durch das Sich-im-Innern-abkapseln von den eigenen Geföhlen verlieren wir nicht nur Selbstempathie und Selbstmitgeföhl, den Kontakt zu uns selbst sondern auch Empathie und Mitgeföhl für andere.

### ***Aktiv und Kreativ***

---

#### ***Schmerz des Getrenntseins – mit mir selbst nicht in Beziehung sein***

Wie föhlt sich das an, nicht mit sich selbst und den eigenen Geföhlen, nicht mit dem Herz verbunden zu sein?

In welchen Situationen, Begebenheiten und Begegnungen laufen Sie Gefahr, Ihr Herz zu verschliessen? Welchen Einfluss hat dies auf die Beziehung zu sich selbst? Was können Sie bei sich beobachten und wahrnehmen? Welchen Einfluss hat dies auf Ihr Erleben Ihrer Beobachtungen, Gedanken, Interpretationen und Geföhle?

#### ***Das Herz für sich selbst verschliessen***

Welche Ereignisse können dazu föhren, dass Sie das Herz verschliessen?

Welche Ereignisse können dazu föhren, dass Sie Ihr Herz für sich selbst verschliessen?

Wie föhlt sich das an? Wie reagiert Ihr Körper darauf?

Was haben das Verschliessen des Herzens für sich und für andere gemeinsam? Was unterscheidet sie voneinander?

## *Das Herz für sich selbst öffnen*

---

Lenken Sie immer wieder die Aufmerksamkeit nach innen: Nehmen Sie immer wieder wahr, was in Ihnen vorgeht. Lassen Sie auch Gefühle des Schmerzes zu, gestehen Sie sich ein, verletzlich zu sein. Lassen Sie es zu, nicht immer über der Sache stehen oder alles perfekt machen zu müssen. Lassen Sie es zu, dass die Dinge ganz anders laufen können, als Sie sich das gedacht und vorgestellt haben. Lassen Sie sich auf Ihre Menschlichkeit ein – wir und andere machen Fehler, sind immer wieder mal unachtsam in unseren Äusserungen und in unseren Handlungen

## *Aufmerksamkeit nach innen lenken – sich mit sich selbst verbinden*

Halten Sie immer wieder mal inne und wenden Sie sich empathisch Ihren Gefühlen und Ihrem Wohlbefinden in diesem Augenblick zu. Fragen Sie sich selbst danach.

## *Sich selbst vergeben*

Angenommen Sie haben etwas getan, das Sie bereuen. Sie können nun in wenig förderliche Selbstgespräche wie «Du bist ein Dummkopf» verfallen oder Sie sagen sich «Jetzt mal langsam, was ich jetzt brauche ist etwas Aufbauendes». Welches der beiden Muster kennen Sie gut? Formen Sie immer wieder negative Selbstbewertungen in Selbstmitgefühl um. Dadurch können Sie nachsichtiger und liebevoller mit sich selbst werden und – mitfühlender mit Ihren Mitmenschen.

## *Literatur*

---

Neff, Kristin: Selbstmitgefühl, Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden, Kailash Verlag, 5. Auflage 2012

Neff, Kristin; Grant, Joshua: Kapitel 16, Freundlich zu sich selbst sein im E-Book Mitgefühl: In Alltag und Forschung, Hrsg Tanja Singer und Matthias Bolz

Rosenberg, Marshall B.: Gewaltfreie Kommunikation, Aufrichtig und einfühlsam miteinander sprechen, Junfermann Verlag, Paderborn, 2003

Tersmeden, Camilla: Leb dein Leben bunter, sei fröhlich, leicht und wunderbar, Silberschnur Verlag, Göllesheim, 2017

Thupten, Jinpa: Mitgefühl, Offen & empathisch sich selbst und dem Leben neu begegnen, O.W. Barth Verlag, München, 2016

Witten, Dona; Rinpoche, Akong: Beruf als Weg *oder* Die Kunst, entspannt Karriere zu machen, Theseus Verlag Berlin, 1999