



# *Freundlich zu sich selbst sein*

Vieles im Leben läuft schief – und wir fühlen uns schuldig. Selbstliebe ist ein weiteres Puzzleteil auf dem Weg zu mehr Gelassenheit. Die Entspannungs- und Achtsamkeitslehrerin Lioba Schneemann zeigt, wie Mitgefühl mit sich selbst eingeübt werden kann. **Text:** Lioba Schneemann



Lioba Schneemann zeigt Menschen, wie sie sich entspannen und achtsamer leben können. Sie gibt Kurse in Liestal und Umgebung.  
[www.schneemann-entspannt.ch](http://www.schneemann-entspannt.ch)

Bei der Praxis der Achtsamkeit geht es auch darum, sich selbst Liebe und Aufmerksamkeit entgegenzubringen. Denn Selbstmitgefühl ist die wichtigste Ressource, um unseren schärfsten Kritiker – uns selbst – einzudämmen oder ganz zum Schweigen zu bringen. Andernfalls laufen wir leicht Gefahr, uns in selbstkritischen Gedanken, in Gefühlen von Minderwertigkeit und Unzulänglichkeit zu verfangen. Selbstmitgefühl bedeutet einfach, dass wir uns selbst dieselbe Freundlichkeit entgegenbringen, mit der wir uns um andere kümmern würden.

## ***Den inneren Kritiker lieben lernen***

Vielleicht stellen Sie des Öfters fest, wie rasch sich selbstkritische Gedanken einschleichen, die hartnäckig um Aufmerksamkeit heischen. Die Stimme im Kopf meldet sich in etwa so: «Du bist nicht gut genug. Du musst noch mehr üben. Andere sind besser als du. Warum schaffe ich das nicht?» Und wir treiben uns an, mehr zu arbeiten, besser zu sein, oder erledigen noch dies und das, ohne auf die Bedürfnisse unseres Körpers zu hören.

Wenn Sie aufmerksam sind, werden Sie derartiges Geplapper im Kopf rasch bemerken (was jedoch im Eifer des Gefechtes oft gar nicht so leicht ist). Lassen Sie diese Gedanken dann los und begrüßen Sie sie. Vielleicht gelingt dies gar mit einem inneren Lächeln: «Aha, da seid ihr, ihr kritischen Gedanken, ich habe euch erwartet!» So in etwa können Sie zu sich sprechen. So entwickeln Sie sogar Mitgefühl für den inneren Kritiker.

Denken Sie daran, was Sie tun würden, hätten Sie sich in den Finger geschnitten. Oder stellen Sie sich vor, wie Sie reagieren würden, wenn Ihnen ein kleines Kind seinen Kummer mit seinem besten Freund erzählen würde. Schenken Sie sich dann die gleiche freundliche Aufmerksamkeit und liebevolle Güte.

### «Armes Hirn, schon wieder so viel Arbeit»

«So ein Augenblick, in dem Sie mitfühlend und liebevoll mit sich selbst umgehen, kann Ihren ganzen Tag verändern, und viele solche Momente können Ihrem Leben eine ganz neue Richtung geben», schreibt der Psychotherapeut und Autor Christopher Germer. Die Befreiung aus der Falle der destruktiven Gedanken und Gefühle durch Selbstmitgefühl könne unsere Selbstachtung von innen heraus stärken, Depressionen und Ängste vertreiben und sogar helfen, eine Diät durchzuhalten. Humor macht es auch leichter: Anstatt sich zu ärgern, dass man nachts im Bett wieder einmal herumgrübelt, kann man mitfühlend zu sich sagen: «Armes Hirn, schon wieder so viel Arbeit.»

Die heilende Kraft von Mitgefühl zu verstehen und zu üben, ist leichter, wenn man an die Momente im Leben denkt, als andere mit Mitgefühl auf einen reagiert haben. Schliesslich sind Mitgefühl und Liebe für uns selbst das Fundament für Liebe und Mitgefühl für andere Menschen. ◆

### Buchtipps

⇒ Christopher Germer: «Der achtsame Weg zur Selbstliebe. Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit», Arbor Verlag

### Übung Nr. 5: Selbstmitgefühl kultivieren

Meist kümmern wir uns um andere. Selten schenken wir uns dieselbe Fürsorge und Aufmerksamkeit. Das versuchen wir jetzt. Sie können dabei nichts falsch machen. Seien Sie einfach neugierig, was auftaucht.

Suchen Sie einen Ort, an dem Sie ungestört sind.

Wie würden Sie versuchen, eine Freundin zu trösten, die Ihnen anvertraut, dass Sie sich wertlos fühlt oder schämt? Was würden Sie ihr sagen?

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, und denken Sie darüber nach. Schreiben Sie dann auf, was Sie Ihrer Freundin sagen würden.

Überlegen Sie jetzt, wie auch Sie sich schon einmal traurig oder wertlos gefühlt haben, unglücklich waren. Nun richten Sie die Worte, die Sie Ihrer Freundin sagen würden, an sich selbst.

Nehmen Sie wahr, was in Ihrem Denken und in Ihrem Körper passiert, wenn Sie sich selbst diese liebende Güte und das Mitgefühl schenken.

Legen Sie allenfalls die Hand auf Ihre Brust. Atmen Sie einige Minuten, und danken Sie sich dafür, dass Sie sich dieses Geschenk gemacht haben.