

## Übung zum Selbstmitgefühl / Umgang mit Versagen

(nach Russ Harris)

- Einstieg über kurze Konzentration auf Atem, Kontakt mit dem eigenen inneren Erleben....
- Wenn Sie bemerken, dass Sie abschweifen, mit der Aufmerksamkeit nicht mehr in Kontakt mit dem Atem sind, registrieren Sie das und bringen Sie die Aufmerksamkeit gleichmütig zurück zur Atmung ohne ein Problem daraus zu machen.
- Wenn wir innerlich Schmerz fühlen, kann es nützlich sein, einen freundlichen Umgang mit sich zu haben. Dafür können die folgenden Schritte ein Anfang sein.
- Womit kämpfen Sie in Ihrem Leben? Wo haben Sie vielleicht das Gefühl, versagt zu haben, vielleicht nicht erreicht zu haben, was Sie erreichen wollten, kritisiert worden zu sein? Denken Sie kurz über die Frage nach, bemerken Sie, wie sich das auf Sie auswirkt und welche Gedanken und Gefühle aufkommen.
  
- Im 1. Schritt (**präsent sein**) halten Sie für ein paar Sekunden inne und beobachten Sie, was der Verstand macht. Welche Worte oder Bilder tauchen auf?  
Beobachten, ob dieses Gefühl, diese Geschichte alt und vertraut oder neu für Sie ist.  
Ist sie auf die Vergangenheit, die Gegenwart oder die Zukunft bezogen? Enthält sie Bewertungen, Vergleiche oder Vorhersagen?  
Verändern Sie die aufkommenden Gedanken nicht und schieben Sie sie nicht weg. Beobachten Sie, wie sie von selbst kommen, verweilen, und wieder gehen.  
Auch beobachten, welche unterschiedlichen Gefühle aufkommen.  
Benennen Sie die Gefühle, sobald Sie sie spüren: z.B. „Da ist Angst“, „Da ist Scham“, Traurigkeit...  
Beobachten Sie auch, wo diese Gefühle im Körper zu spüren sind.  
Schauen Sie näher dorthin, wo es sich im Körper am schlimmsten anfühlt und betrachten Sie das schmerzliche Gefühl auf neugierige und offene Weise. (Was können Sie über Größe, Form und Temperatur dieses Gefühls sagen? Befindet es sich an der Oberfläche oder ganz tief in Ihnen? Bewegt es sich oder ist es ganz still? Hat es klare Grenzen und Konturen oder verschwimmen die Grenzen und sind unklar? Wieviele verschiedene Empfindungen können Sie beobachten?)
  
- Im 2. Schritt (**sich öffnen**) machen Sie nun ein paar langsame, tiefe Atemzüge und nehmen Sie eine Haltung aus Zuwendung und Freundlichkeit ein.  
Stellen Sie sich vor, der Atem würden in den Schmerz hinein- und um ihn herumfließen.  
Stellen Sie sich vor, dass sich eine große Weite in Ihnen öffnet (wie von Zauberhand).  
Öffnen Sie sich und erlauben Sie sich, sich um das schmerzliche Gefühl herum auszudehnen und geben Sie ihm sehr viel Raum.  
Schließen Sie Frieden mit dem Gefühl, anstatt es zu bekämpfen oder davonzulaufen.  
Erlauben Sie ihm, zu verweilen, zu kommen und zu gehen wie es ihm beliebt.  
Achten Sie auf jede Enge, Kontraktion oder Spannung in Ihrem Körper und atmen Sie auch dort hinein. Schließen Sie Frieden mit allem, was in Ihnen auftaucht, mit allen Wörtern und Bildern, die der Verstand produziert, mit allen Empfindungen und Gefühlen im Körper.
  
- Im 3. Schritt (**Freundlich zum Schmerz sein**) stellen Sie sich nun vor, dass eine Ihrer Hände jemanden gehört, der sehr freundlich und fürsorgend ist.  
Legen Sie diese Hand sanft auf Ihren Körper, direkt über die Stelle, wo der Schmerz am größten ist.  
Falls Sie keinen spezifischen Bereich ausmachen können, legen Sie die Hand einfach auf Ihr Herz.  
Regulieren Sie sanft den Druck, so dass Sie ein Gefühl von Unterstützung, Sicherheit und Geborgenheit spüren können, das von Ihrer Hand ausgeht.  
Beobachten Sie die Wärme, die sanft von Ihrer Hand in Ihren Körper und in und um dieses schmerzvolle Gefühl fließt.  
Versuchen Sie, ob Sie diesen Schmerz auf sanfte Weise halten können. Machen Sie es weich um ihn herum. Lockern Sie es um ihn herum. Halten Sie ihn, als wäre er ein schreiendes Baby oder ein seltener, kostbarer Schmetterling.  
Seien Sie freundlich zu Dir selbst und reichen Sie sich selbst die Hand, wie Sie es bei jemandem der Ihnen nahesteht und großen Schmerz verspürt, machen würden.

- Im 4. Schritt (**Freundlich mit sich sprechen**) sagen Sie nun ein paar freundliche Worte zu sich. Zum Beispiel könnten Sie die Worte „sanft“, „freundlich“ oder „verständnisvoll sein“ verwenden, um sich daran zu erinnern, dass Sie Mitgefühl mit sich selbst haben möchten. Sie könnten auch sagen „Das ist wirklich schmerzlich“, „Das tut wirklich weh“ oder „ich weiß, es ist hart, ich werde es schaffen“.  
Haben Sie etwas vermasselt oder einen Fehler gemacht, könnten Sie zu sich sagen „Ich bin auch nur ein Mensch und wie jeder, den ich kenne, mache ich Fehler“.  
Sie können sich Erinnerung rufen, dass es menschlich ist, Schmerz zu verspüren.  
Jeder einfühlsame Mensch spürt das, wenn es eine Diskrepanz zwischen dem gibt, was wir möchten und dem, was wir haben.  
Das ist schmerzlich, schwierig und unangenehm.  
Sie haben nicht darum gebeten.  
Sie wollen das nicht.  
Trotzdem ist der Schmerz da, und das ist etwas was Sie mit jedem anderen Menschen auf dieser Welt teilen.

Und nun fokussieren Sie sich wieder auf den Atem. Bereiten Sie sich langsam darauf vor, mit der Aufmerksamkeit zurückzukommen. Wenn Sie soweit sind, öffnen Sie die Augen...