

Atempause für Selbstmitgefühl - Anleitung

(entwickelt von Dr. Kristin Neff/ Übersetzung Constanza Fest)

Denk an eine Situation in deinem Leben, die schwierig ist, die dir Stress verursacht. Vielleicht steckst du auch gerade mitten drin in so einer Situation. Ruf dir die Situation in Erinnerung, oder benenne die aktuelle Erfahrung innerlich. Nimm wahr, ob du den Stress und die belastenden Gefühle gegenwärtig in deinem Körper spüren kannst.

Das können z.B. Empfindungen von Anspannung, Kälte, Taubheit sein - aber vielleicht tauchen auch Wärme, Weichheit oder ähnliche Körperempfindungen auf.

Mit den folgenden drei Schritten kannst du dir nun mitfühlend zur Seite stehen und dir eine Atempause schenken.

Sage zu dir selbst:

1. Dies ist ein Moment des Leidens.

Dies ist Achtsamkeit. Achtsamkeit besteht darin, sich selbst gegenüber einzugestehen oder einfach zu benennen, das unsere gegenwärtige Erfahrung, in welcher Form auch immer, leidvoll ist.

Du kannst auch einen anderen Satz zu dir sagen, z.B. Das tut weh // Aua // Dies ist Stress.

Sage nun zu dir:

2. Leiden ist Teil des Lebens.

Das ist grundlegende Menschlichkeit.

Du kannst dir auch vergegenwärtigen, dass du in diesem Moment verbunden bist mit all den anderen Menschen auf der Welt, die jetzt gerade genau dasselbe wie du erleben oder fühlen. Genauso kannst du dir vergegenwärtigen, dass du verbunden bist mit allen Menschen aus Vergangenheit und Zukunft, die jemals dasselbe erlebt oder gefühlt haben wie du, und die es erleben werden.

Dann kannst du deine Hände über dein Herz legen und die Wärme, die sanfte Berührung deiner Hände spüren. Vielleicht fühlt sich auch eine andere sanfte Berührung für dich stimmig an.

Sage jetzt zu dir:

3. Möge ich freundlich zu mir selbst sein.

Vielleicht ist auch ein anderer Satz für dich stimmiger. Z.B.: Möge ich mir selbst das Mitgefühl entgegen bringen, das ich brauche // Möge ich mich selbst annehmen, so wie ich bin // Möge ich lernen, mich selbst so anzunehmen, wie ich bin // Möge ich mir vergeben/ geduldig/ stark sein // (finde deinen eigenen Satz)...

Diese kleine Atempause kannst du dir jederzeit gönnen. Sie wird dir dabei helfen, dich an die Praxis des Selbst-Mitgefühls zu erinnern, wenn du sie am meisten brauchst.

Aus rechtlichen Gründen weise ich darauf hin, dass diese Anleitung der Selbsthilfe dient und nicht den Besuch bei Ihrer Heilpraktikerin, Ihrem Hausarzt oder einer Fachärztin ersetzt.