

Selbstfürsorge-Übung

1. Einrichten und Ankommen

Einen Ort wählen, an dem Sie ungestört verweilen können für die Dauer dieser Übung. Sich einrichten, so dass Sie bequem sitzen oder liegen, was immer Sie im Moment lieber möchten. Wenn Sie eingerichtet sind, ankommen im Körper, spüren, was jetzt gerade wach ist in Ihnen. Und allem erlauben, da zu sein.

2. Atmen

Ein paar tiefe Atemzüge nehmen, einatmen durch die Nase, ausatmen durch den Mund. Und dabei vielleicht mit jeder Ausatmung Anspannung im Körper gehen lassen.

3. Sich eine im Moment schwierige Situation vergegenwärtigen

Sich nun eine Situation vergegenwärtigen, die gerade herausfordernd ist für Sie, kräfteraubend, vielleicht auch schmerzhaft, vielleicht einfach sehr belastend.

Spüren, was sich zeigt, wenn Sie sich diese Situation wachrufen: Anspannung im Körper, Gefühle von Ohnmacht, Überforderung, vielleicht auch Wut oder Angst oder Trauer?

Sich bewusst sein: Dies ist ein Moment des Leidens, es ist schmerzhaft, unangenehm. Vielleicht sagen Sie sich auch innerlich: "Das tut weh", "das ist wirklich schmerzhaft", oder: "da ist viel Stress im Moment".

4. Erkennen: Stress und Leiden gehören zum Mensch-Sein

Erkennen, dass Stress, Schmerz, Belastendes nicht nur zum Leben gehören, sondern uns gleichzeitig verbinden mit allen anderen Menschen. Vielleicht sagen Sie sich auch innerlich: "Anderen Menschen kennen das ebenfalls." Vielleicht sagen Sie sich auch: "Ich bin nicht alleine. Alle Menschen erleben auch Schwieriges und Schmerzhaftes im Laufe ihres Lebens."

5. Sich eine Hand oder auch beide Hände aufs Herz legen

Vielleicht legen Sie sich nun eine Hand oder auch beide Hände aufs Herz - wenn das passt für Sie im Moment. Die sanfte Berührung, vielleicht auch die Wärme Ihrer Hände spüren, den Trost, den Sie ausdrücken, das Gehaltenwerden, das **da sein** für sich selbst. Wenn Sie bemerken, dass die Aufmerksamkeit von diesen Händen auf dem Herz wegwandert, wenn zum Beispiel Denken stattfindet, sich entscheiden, einfach wieder zurückzukommen zu dieser Berührung, zu Ihren Händen, zu Ihrem Herz. Mit Freundlichkeit, mit Güte, mit Verständnis.

6. Spüren - und so enden....

Vielleicht bleiben Sie einfach noch eine Weile sitzen oder liegen mit Ihrer Hand oder beiden Händen auf dem Herzen und erlauben sich, für sich selbst gut zu sorgen. Vielleicht wahrzunehmen, wie dieses Wohlwollen, diese Güte, dieses Mitgefühl sich selbst gegenüber sich in Ihrem Körper ausdehnt.

7. ...oder sich selbst das wünschen, was Sie brauchen

Wenn Sie möchten, können Sie sich auch selbst die Frage stellen: Was wäre ein hilfreicher, liebevoller, mitfühlender Satz, den ich nun am liebsten hören möchte?

Sich überraschen lassen, was auftaucht, wie zum Beispiel "Möge ich in Frieden sein können - mitten in all dem, was gerade da ist" oder "Möge ich mir das Mitgefühl

schenken, das ich brauche", oder "Möge ich verständnisvoll und liebevoll sein - auch mit mir."

Wahrnehmen, was diese gütigen Sätze auslösen in Ihnen, wie sich vielleicht Ihr Körper ein wenig entspannt, wie sich vielleicht Wärme ausbreitet, wie sich vielleicht Ihre Atmung verlangsamt, wie vielleicht ein Gefühl von Gelöstheit einkehrt, vielleicht auch Dankbarkeit, dafür, dass Sie sich Zeit genommen haben für sich selbst, dass Sie da sind - auch für sich selbst.

(Nach Kristin Neff und Shelly Tygielski)