

## Kleine Pause für Selbstmitgefühl

Wir haben die Tendenz, uns in schwierigen Situationen das Leben zusätzlich schwer zu machen, indem wir uns zusätzlich noch kritisieren, wenn wir beispielsweise Stress haben oder uns schlecht fühlen. Oder indem wir mit dem Stress oder einem Gefühl hadern. Dadurch entsteht meist zusätzlicher Druck. In der nachfolgenden Übung laden wir Sie ein, eine andere Art des inneren Umgangs mit Stress und unangenehmen Gefühlen auszuprobieren.

Schließen Sie die Augen. Achten Sie auf eine aufrechte, aber bequeme Körperhaltung und stellen Sie beide Füße auf den Boden. Denken Sie an eine Situation, die bei Ihnen Stress oder ein unangenehmes Gefühl erzeugt hat.

Sagen Sie dann zu sich selbst: „Ja, das ist unangenehm“ oder „ja, da ist Wut“ oder was immer für Sie passend erscheint, um sich dieses Gefühl zuzugestehen.

Führen Sie sich vor Augen, dass *jedes* Leben von *jedem* Menschen auf dieser Erde Zeiten des Leidens und Zeiten von Stress kennt. Niemand von uns geht ohne schwierige Gefühle durch das Leben. Sie gehören ebenso dazu wie Freude und Glück.

Manchmal ist es wohltuend an dieser Stelle die Hand auf das Herz zu legen, den leichten Druck der Hände zu spüren. Die Wärme.

Sagen Sie dann zu sich selbst: „Möge ich freundlich mit mir sein“, „möge ich akzeptieren, was nicht zu verändern ist“ – oder ändern Sie die Worte so, wie es für Sie passt. Wenden Sie sich selbst liebevoll zu in Anbetracht dieses schwierigen Gefühls, dass Sie in diesem Moment erleben: „Möge ich freundlich zu mir sein.“ „Möge ich nachsichtig sein.“

Nehmen Sie sich noch einige Augenblicke Zeit, um nachzuspüren, wie diese Sätze wirken. Und wiederholen Sie sie. „Möge ich freundlich zu mir sein.“ „Möge ich nachsichtig sein.“

Lassen Sie diese Übung dann in Ihrem Tempo ausklingen, in dem Sie die Atmung vertiefen. Recken und strecken Sie sich, öffnen Sie die Augen und kommen Sie in Ihrem Tempo in den Raum zurück.