



Ein kostbares Geschenk

Textauszug aus dem Buch von Kristin Neff

Selbstmitgefühl ist ein Geschenk, das jedem zur Verfügung steht, der bereit ist, sich für sich selbst zu öffnen. Wenn wir die Gewohnheit der Selbstfreundlichkeit entwickeln, wird Leiden zu einer Gelegenheit, Liebe und Zärtlichkeit aus dem eigenen Inneren zu erfahren. Egal wie schwierig die Situation sein wird, wir können unser zerrissenes zerfleddertes Selbst immer mit unserer eigenen sanften Umarmung umfassen. Wir können unseren eigenen Schmerz lindern und besänftigen, so wie ein Kind in den Armen seiner Mutter/Vater Besänftigung und Trost findet. Wir müssen nicht warten, bis wir perfekt sind und das Leben genau nach unseren Wünschen läuft. Wir brauchen keine anderen Menschen, die uns Zuwendung und Mitgefühl schenken, um uns der Liebe wert zu fühlen. Wir müssen nicht in der Aussenwelt nach der Akzeptanz und Sicherheit suchen, nach der wir uns sehnen. Das heisst nicht, dass wir keine anderen Menschen bräuchten. Natürlich brauchen wir sie. Aber wer weiss am besten, wie Sie sich hinter Ihrer fröhlichen Fassade fühlen? Wer kennt das volle Ausmass der Schmerzen und Ängste, unter denen Sie leiden, wer weiss genau, was Sie am meisten brauchen? Wer ist der einzige Mensch in Ihrem Leben, der rund um die Uhr zur Verfügung steht, um Ihnen Zuwendung und Freundlichkeit entgegenzubringen? Sie.