



Leseprobe

Dr. Patrizia Collard

Sei achtsam mit dir
Achtsamkeit und
Selbstmitgefühl: Der
leichteste Weg, dir etwas
Gutes zu tun

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,99 €



Seiten: 144

Erscheinungstermin: 30. Oktober 2017

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Sei
achtsam
mit dir

Die Originalausgabe erschien 2014 unter dem Titel »Mindfulness For Compassionate Living« bei Gaia Books, ein Imprint von Octopus Publishing Group Ltd, Carmelite House, 50 Victoria Embankment, EC4YODZ, England.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Die Verlagsgruppe Random House weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.

Erste Auflage 2017

Copyright © 2014 by Patrizia Collard

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2017 by Lotos Verlag,

München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Design und Layout Copyright © Octopus Publishing Group Ltd 2014

Illustrationen: Abigail Read

Redaktion: Nadine Lipp

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

unter Verwendung eines Motivs von © shu99 / thinkstock

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Printed in China

ISBN 978-3-7787-8272-9

www.Ansata-Integral-Lotos-verlag.de

www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata

Die Lotosblüte ist ein Symbol des Mitgeföhls. Die einzigartige Blüte, die aus dem Morast herauswächst, steht für die Schönheit von Geist, Herz und Verstand, die aus dem Menschen sprießen.

Inhalt

	Einführung	6
I	Die Saat des Selbstmitgefühls säen	14
2	Mitgefühl, Empathie und Herzengüte.....	26
3	Ich, ich, ich und gut genug sein	46
4	Das mitfühlende Gehirn.....	66
5	Gesunde Zuneigung und Selbstannahme	82
6	Vergeben lernen.....	96
7	Sich Ängsten öffnen und Belastbarkeit entwickeln.....	110
8	Mitfühlender Führungsstil, mitfühlendes Leben.....	124
	Register.....	142
	Autorin.....	144
	Dank	144

Einführung

Als ich vor zehn Jahren an meinem ersten Metta-(liebevolle Güte)-Retreat teilnahm, erklärte mir eine meiner gelehrtesten Lehrerinnen, dass Selbstmitgefühl der Schlüssel zur Auflösung destruktiver Gefühle ist. Da ich mich besonders für Achtsamkeit interessierte, wollte ich wissen, in welcher Beziehung sie zum Selbstmitgefühl steht, und sie erklärte, beide seien eins. Wie bei Yin und Yang sei Mitgefühl die entscheidende Fähigkeit, die Achtsamkeit um das »Lieben, was ist« ergänze und um die Wahrnehmung seiner selbst als kostbarer Diamant, der nur hier und da ein wenig poliert werden müsse.

Im Verlauf der letzten acht Jahre konnte ich beobachten, welchen Bedeutungszuwachs Mitgefühltrainings etwa in der Medizin oder Psychotherapie erlangten und wie wissenschaftliche Veröffentlichungen zum Thema Mitgefühl und liebevolle Güte von Jahr zu Jahr zunahmen.

Wissenschaftler und Therapeuten haben sich in den letzten zehn Jahren intensiv mit der »Wissenschaft des Mitgefühls« befasst. Sie versuchen, Wesen und Ursprung von Empathie und selbstlosem Verhalten in Bezug auf andere zu erforschen. Gegenwärtig entwickeln sie

Methoden, um Einfühlungsvermögen, Mitgefühl und Selbstlosigkeit zu messen. Zukünftig wird man mit ihnen die Wirksamkeit der angebotenen Trainings zur Steigerung von Selbstliebe und Mitgefühl beurteilen können.

Viele Veröffentlichungen in diesem Bereich nutzen die Lotosblüte als Symbol für Mitgefühl. Die einzigartige Blüte, die aus dem Morast herauswächst, steht für die Schönheit von Geist, Herz und Verstand, die in ihrer Vollendung aus dem Menschsein entstehen kann, das weit häufiger Negativität, Verbrechen und Egoismus zu verkörpern scheint.

Wo hat das Mitgefühl seinen Sitz, und wie kann man es fördern? Dieses Buch soll ein Schatzkasten für Sie werden, mit neuen Ideen und Weisheiten, um Ihr Mitgefühl und vor allem Ihr Selbstmitgefühl ausbauen und vertiefen zu können. Es nimmt Sie mit auf eine Reise, die bei Darwins Theorie vom »Überleben des Stärksten« startet und zeigt, wie oft sie in der Natur widerlegt wird. Außerdem wollen wir in alten Weisheiten nach für uns Nützlichem suchen. Spirituelle Lehrer wie Christus und Buddha wollten Menschen nicht nur wachrütteln, sie wollten sie auch veranlassen, Mitgefühl und Liebe zu praktizieren. Ihre Nachfolger wie Gandhi, Martin Luther King oder der Dalai Lama brachten Charakterstärke und Vision zum Ausdruck und zugleich Gestalt gewordenes Selbstmitgefühl. Ohne Letzteres kann man nur schwer mitfühlend leben, sich um andere oder die Umwelt kümmern. Über aufrichtige Selbstliebe erhalten wir Zugang zu unserer wahren Güte, erkennen unsere Gaben und erfahren die Freude, beides mit anderen zu teilen.

Wir wollen unsere Herzen öffnen für Märchen und echte Lebensgeschichten, für Parabeln und Poesie und für Einsichten, die uns auf unserer Suche weiterbringen. Letztlich wollen wir herausfinden, warum Mitgefühl in diesen Zeiten des Umbruchs und des Narzissmus so wichtig ist.

*Wir wollen unsere Herzen öffnen für
Märchen und echte Lebensgeschichten,
für Parabeln und Poesie und für Einsichten,
die uns auf unserer Suche weiterbringen.*

Jedes Kapitel enthält mindestens eine Übung, mithilfe derer Sie lernen können, mehr Mitgefühl für sich und andere zu empfinden. Sobald Sie auf den Geschmack gekommen sind, werden Sie nicht mehr auf sie verzichten wollen. Warum nicht hier und jetzt beginnen? Wie reagieren Sie, wenn Sie Ihren Anforderungen an sich nicht genügen? Bestimmt wissen Sie, wie man sich mit Affirmationen antreibt. Wenn Sie das nächste Mal auf Schwierigkeiten stoßen, dann könnten Sie es doch einmal mit Güte versuchen.

Selbstmitgefühl heißt, auch dann freundlich zu sich zu sein und sich nicht zu verurteilen, wenn etwas schiefgeht. Eine wissenschaftliche Studie (im *Journal of Personality and Social Psychology*, 2007, 92/5, S. 887-904) kommt zu dem Schluss, dass Selbstmitgefühl für das menschliche Wohlbefinden entscheidend ist. Bisher hatten Sozialwissenschaftler ein gutes Selbstwertgefühl – eine positive Selbsteinschätzung verbunden mit der empfundenen Wertschätzung durch andere – als Voraussetzung für Wohlbefinden gesehen. Doch, nur an sich zu glauben, reicht offenbar nicht aus; erforderlich ist außerdem, sich selbst liebevoll zu behandeln.

Selbstmitgefühl besteht aus drei Komponenten: liebevoller Umgang mit sich selbst, Menschlichkeit und achtsame Akzeptanz. Nicht alle Menschen mit einem guten Selbstwertgefühl bringen auch Mitgefühl für sich auf. Doch ist wohl Selbstmitgefühl und nicht Selbstwertgefühl der Schlüssel zu Belastbarkeit angesichts von Widrigkeiten. »Wer zwar mit sich zufrieden ist, sich aber bei jedem Scheitern selbst beschimpft, der kann Herausforderungen nicht meistern, ohne sich gegen sich selbst zu verteidigen«, erklärt der Psychologieprofessor Mark R. Leary von der Duke University in North Carolina.

Für Ihren Weg zum Selbstmitgefühl benötigen Sie ein Tagebuch. Wählen Sie eines, dessen Umschlag Sie entweder selbst gestalten können oder der Ihnen gut gefällt, sodass Sie es gerne in die Hand nehmen. Wir wollen die Saat des Mitgefühls ausbringen, und Ihr Tagebuch ist das Beet, in dem die ersten symbolischen Pflanzen Ihres Selbstmitgefühls wachsen werden. Es wird Sie leiten, bereichern und dazu inspirieren, auch dann nicht aufzugeben, wenn Sie in Ihrem Leben gerade schwere Zeiten durchmachen.

Beginnen Sie, indem Sie auf der ersten Seite festhalten, warum Sie Selbstmitgefühl und Selbstliebe entwickeln wollen. Was veranlasst Sie zu dieser Reise?

Einen Kuss, den wollen wir mit unserem ganzen Leben

Es gibt einen Kuss,
den wollen wir mit unserem ganzen Leben,
den Hauch von Geist auf unserer Haut.
Meerwasser bittelt,
dass die Perle ihre Schale öffnen möge.
Nachts öffne ich das Fenster
und bitte den Mond herein,
sein Gesicht gegen das meine zu drücken,
mich zu beatmen.
Schließ die Sprachtür
und öffne das Liebesfenster.
Der Mond braucht die Tür nicht,
nur das Fenster.
Es gibt einen Kuss,
den wollen wir mit unserem ganzen Leben.

Dschalal ad-Din ar-Rumi
(1207-1273)

