



Mitgefühl

Thomas Dietz

Nimm eine bequeme Sitz- oder Liegeposition ein - korrigiere sie so lange, bis es sich für dich angenehm anfühlt.

Du kannst die Augen schließen oder auch einfach entspannt vor dich auf den Boden schauen. Wenn du magst, dann nimm ein paar tiefe Atemzüge und gehe dann mit deiner Aufmerksamkeit mehr und mehr nach innen.

Du kannst ausprobieren, ob der Atem dir helfen kann, bewusster und noch mehr zu dir selbst zu kommen.

Und wenn du Gedanken bemerkst oder Gefühle oder Körperempfindungen, kannst du dich fragen, welcher Teil das ist, der sich da meldet. Wenn es nötig ist, kannst du dich ihm liebevoll und neugierig zuwenden und den Teil fragen, was er von dir braucht.

Jedem Teil tut es gut, wenn du in einer mitfühlenden, liebevollen Weise präsent bist.

Du kannst hinspüren, ob der Teil bemerkt, dass du da bist.

Wenn du möchtest, kannst du versuchen, einen Platz zu finden, an dem die Teile sein und dich bemerken können, aber nicht verschmolzen, nicht identifiziert sind mit dir. Wenn das nicht möglich ist, kannst du einfach mit dem Teil oder den Teilen, die im Moment noch nicht in der Lage sind sich zu separieren, darüber sprechen, was sie dazu bräuchten.

Lass dein Herz mitfühlend da sein, lass dein Selbst sich ausbreiten und in Kontakt mit deinen Teilen sein. Schau, ob sie dein Mitgefühl spüren können.

Wenn du möchtest, kannst du jetzt dein Mitgefühl ausdehnen zu einem Menschen oder mehreren Menschen, die dir wichtig und lieb sind.

Versuche gleichzeitig das Mitgefühl für deine Teile aufrecht zu erhalten.

Und wann immer du bemerkst, dass sich Teile von dir melden und etwas von dir brauchen, ist es wichtig, dass du dich erst um diese Teile kümmerst und dich mit Neugier und Mitgefühl ihnen zuwendest.

Wenn du magst, kannst du noch einen Schritt weitergehen und an einen Menschen denken, auf den einige Teile von dir empfindsam reagieren, vielleicht ein Mensch, mit dem deine Teile Schwierigkeiten haben. Schau, ob es möglich ist, dein Mitgefühl auch zu diesem Menschen hin auszudehnen, und ob deine Teile gleichzeitig in Kontakt mit dir bleiben können.

Und wie immer, wenn Teile von dir sich melden, die etwas brauchen, dann ist es wichtig, diese Teile zuerst zu hören.

Versuche noch ein wenig damit zu experimentieren, wie es dir gelingen kann, dein Mitgefühl auszudehnen zu deinen Teilen, zu den Menschen, die du liebst und zu Menschen, mit denen Teile von dir vielleicht Schwierigkeiten haben.

Verabschiede und bedanke dich nun bei all deinen Teilen, die sich während der Übung gezeigt haben. Wenn es nötig ist, verabrede dich mit ihnen, um sie an anderer Stelle noch näher kennen zu lernen oder im Alltag besonders achtsam mit ihnen umzugehen.

Wenn Du magst, dann nimm nochmal ein paar tiefe Atemzüge, und wende dich langsam mit deinen Sinnen wieder der Außenwelt zu.

Du kannst Dich auch strecken und räkeln oder herzhaft gähnen. Öffne die Augen und lass Dir genügend Zeit, wieder ganz anzukommen.