



Mitgefühl statt Mitleid, sogar mit sich selbst

Selbstmitleid ist Gift,

Mitgefühl mit sich selbst eine der wesentlichen Bedingungen für gelingendes Leben.

Mitgefühl mit sich selbst ist die Mutter der Liebe zu sich selbst.

Es hat seine Wurzel im Wissen der Seele

um die Kostbarkeit der eigenen Person.

Uwe Böschmeyer

Wie können wir Mitgefühl und Mitleid unterscheiden? Mitgefühl entsteht auf der Basis von Wertschätzung und Ebenbürtigkeit. Mitgefühl schafft Nähe zu andern und lässt uns eins werden. Mitleid schaut von oben herab auf andere, findet sie bemitleidenswert und verletzt zusätzlich.

Im Selbstmitleid konzentrieren wir uns auf unser Leid, ohne Bewusstsein für den eigenen Schatz, der das Göttliche in uns widerspiegelt.

Mitgefühl mit uns selbst ermöglicht die Haltung einer verständnisvollen Mutter oder eines liebevollen Freundes uns selbst gegenüber - gerade dann, wenn wir leiden und manches nicht so läuft, wie wir es erhofft haben.

Mitgefühl mit uns selbst beinhaltet eine Wende: Die SelbstZuWendung, die SelbstWertSchätzung möglich macht statt Selbstkritik und Selbstabwertung. So können wir wieder Einswerden mit uns selbst, trotz Widrigkeiten wieder ein neues Ja für uns selbst finden.

Dadurch wird der Mensch frei, auch wieder frei für die Verbindung zum anderen Menschen. Wer nur im Außen sucht, wird sich im Zusammensein mit andern abhängig und klein fühlen. Wer sich nach Innen wendet, sein Herz für sich selbst öffnet in Mitgefühl, öffnet sich für seine inneren Schätze. Auf diese Weise wird er / sie auch bereit, anderen gleichberechtigt auf Augenhöhe zu begegnen.

- ✍ In welchen Situationen könnten Sie Mitgefühl für sich selbst stärken?
- ✍ Wie könnten Sie das ganz konkret tun?

**"Wenn ich meinem illusorischen Selbst sterbe und die Illusion entlarve,
die mein Selbstmitleid verursacht, dann lebe ich zum ersten Mal wirklich.**

**Wenn man sein Selbstmitleid überwunden hat,
hat sich das Blatt der Verzweiflung gewendet.**

Nun kann man mit Leib und Seele lachen.

Schmerz, den man aus Mitgefühl mit anderen hat, reinigt das Herz.

Selbstmitleid kann einen bitter, nachtragend und mürrisch machen."

Pir Vilayat Inayat Khan