

Selbstmitgefühl ist ein Lebensprojekt, eine innere Haltung und eine dauerhafte Herausforderung. Was kannst du für dich tun, damit Selbstmitgefühl ein alltäglicher Bestandteil deines Lebens wird?

von Ulrike Hinrichs

Schokolade macht glücklich. Ein Grund sind die Inhaltsstoffe des Kakaos, vor allem die Aminosäure Tryptophan, durch die der Körper das Glückshormon Serotonin ausbildet. Die stimmungsaufhellende Wirkung finden wir daher besonders in der bitteren schwarzen Schokolade. Mit dem Selbstmitgefühl verhält es sich ähnlich. Du musst dich in deiner inneren Dunkelheit gut auskennen, um die fürsorgliche und wohltuende Wirkung des Selbstmitgefühls zu erwecken. Wenn du alte Muster verlassen willst, gilt es überholte Glaubenssätze aufzustöbern und über Bord zu werfen. Vor allem aber werden sich die Dämonen und Untoten aus deiner Schattenwelt melden. Mit ihnen wirst du Frieden schließen müssen.

Selbstmitgefühl ist der Generalschlüssel zu deinem inneren Gefängnis.

Mit Selbstmitgefühl kannst du dein inneres Gefängnis öffnen. Selbstmitgefühl verhilft dir zu einem gesunden und erfüllten Leben. Aber was so einfach klingt, ist für viele von uns schwer. Selbstmitgefühl bedeutet nämlich, dass du bereit bist dich mit all deinen Macken, deinen dunklen Seiten, deinen Leiden und den belastenden Erfahrungen, deiner Ursprungsfamilie, deinem Körper, deiner Lebenssituation, deinen Rollen und Erwartungen anzunehmen. Das ist der Preis den du zahlst, wenn du mitfühlend mit dir bist. Alles bleibt bei dir, nichts davon kannst du ablegen, abgeben oder loswerden. Je mehr du für dich sorgst, desto mehr Leute werden dich nicht mögen. Denn du wirst es nicht mehr allen rechtmachen können. Du wirst nein sagen und Grenzen setzen müssen.

Mehr dazu in meinem Artikel auf **Tiefgang** [Nicht jeder muss dich mögen](#).

Viele von uns sind nicht mit einem gesunden Urvertrauen ausgestattet worden. Viele haben Gewalt und Vernachlässigung erfahren, sind abgewertet und bewertet worden, haben keine soziale und emotionale Verbundenheit gespürt und waren schon als Kinder völlig verängstigt und einsam. Uns prägt zeitlebens eine existenzielle Urangst. Das Schattenheer der Kritiker und Saboteure, das der Selbstfürsorge im Weg steht, ist bei schwerverletzten Seelen besonders hochgerüstet. Immer wieder wird von den destruktiven inneren Anteilen die Selbstfürsorge boykottiert. Sie schießen mit verbalen Kanonenkugeln auf dich.

Diese Stimmen wirst du nicht los. Du kannst diesen Quälgeistern nur mit Mitgefühl und Nächstenliebe begegnen. Und du kannst deine fürsorglichen und liebevollen Stimmen verstärken. Sie sind deine Verbündeten auf dem Weg zu mehr Selbstmitgefühl. Lass sie laut werden, gib ihnen ein Mikrofon, eine Trommel oder eine Sirene. Damit können sie sich bemerkbar machen.

Kunst ist kosmische Kommunikation!

In meinem Buch [Gymnastik für die Seele: Mit Pinsel und Farbe zu mehr Selbstmitgefühl](#) findest du Übungsanleitungen, mit denen du dich im Selbstmitgefühl üben kannst. Dabei halte ich viele Praxisübungen für dich bereit, mit denen du dich und deine inneren unterstützenden Anteile stärken kannst. Wusstest du, dass du dir beispielweise eine innere Psychotherapeutin erschaffen kannst, die du in die Hosentasche stecken und bei seelischer Not befragen kannst? Ebenso könntest du dir eine innere Kriegerin kreieren, die dich dabei unterstützt, Grenzen zu setzen ohne zu verletzen. Und dein innerer Heiler hilft dir, deine Selbstheilungskräfte zu erwecken. Das sind nur einige Beispiele von insgesamt 50 Praxisübungen.

Die Kunst als Ausdrucksform ist eine wunderbare Übungsplattform, um zu dir selbst zu reisen. Du kannst rumkleckern, vermeintliche Fehler machen oder am besten absichtlich welche einbauen, du kannst dich ausdrücken so wie du es willst, kannst zeigen was in dir steckt. Ich gebe dir Impulse, wie du deine Kraftquellen stärkst, dich aus der Opferrolle befreist und dich annimmst wie du bist. Bilder sind ein Weg, über den die Seele mit dir kommuniziert.

Über Bilder haben wir Zugang zu einem größeren, verborgenen Wissen.

Im schöpferischen Prozess des Malens tauchen wir ein in eine magische Dimension. Es ist das Wissen unseres Unbewussten, das mit allem vernetzt ist. Metaphorische Bilder gehören zu einer anderen Ordnung als unsere rationale Sprache. Sie fördern eine intuitive Herangehensweise und eine archetypische Ordnungsbildung, wie der berühmte Psychiater C.G Jung es beschreibt. Die Sprache der Symbole entzieht sich der kritischen rationalen Analyse, da sie intuitive Erkenntnisse aufzeigt. Kunst ist kosmische Kommunikation.

Mehr dazu in meinem [Buch „Gymnastik für die Seele“](#).



Ulrike Hinrichs ist Gesprächstherapeutin, Kunsttherapeutin (M.A) und Autorin zahlreicher Sachbücher. www.loesungskunst.com

Ulrike Hinrichs

Gymnastik für die Seele

Mit Pinsel und Farbe zu mehr Selbstmitgefühl

ISBN 978-3-99165-010-2

[Buschmiede – Happy Balance](#)

20,00 EUR

Mit 50 Praxisübungen und 73 farbigen Abbildungen

Das Cover-Bild stammt von der **Harburger Künstlerin [Yvonne Lautenschläger](#)**

