

**Wer ist eigentlich auf deiner Seite, wenn du es selbst gerade nicht bist?
Wir können gut mit anderen mitfühlen. Bei uns selbst sieht das oft ganz anders aus.**

Von Ulrike Hinrichs

Selbstmitgefühl ist eine besondere Form innerer Beziehung. Es zeigt sich in dem Moment, in dem wir uns selbst auch dann zugewandt bleiben, wenn etwas in uns schmerzt, scheitert, sich schämt oder den eigenen Ansprüchen nicht genügt. *Kristin Neff* beschreibt Selbstmitgefühl über drei miteinander verbundene Qualitäten: einen freundlichen Umgang mit sich selbst, das Erleben gemeinsamer menschlicher Verletzlichkeit und eine achtsame Wahrnehmung des eigenen Erlebens. Damit entsteht eine innere Haltung, die Leid wahrnimmt, ohne den Menschen darin auf seine Schwäche zu reduzieren.

In der Praxis kennen viele allerdings einen anderen Umgang mit sich selbst. Etwas tut weh und sofort beginnt die Bewertung. Ich hätte anders reagieren müssen. Warum bin ich so empfindlich? Ich sollte längst darüber hinweg sein. Aus dem ursprünglichen Gefühl wird ein zweites Leiden, nämlich die Art, wie wir mit uns umgehen, wenn es uns schlecht geht.

Jeder braucht jemanden, der zu ihm hält. Auch du.

Was du in diesem Moment brauchst, ist Selbstzuwendung. Werde die Mutter für dein inneres Kind. Selbstmitgefühl schafft eine neue innere Beziehung. Der verletzte, erschöpfte oder beschämte Anteil in dir wird nicht zum Problem gemacht, das beseitigt werden muss. Er bekommt Zuwendung.

Die Kunst als Ausdrucksform kann dir dabei helfen. Sie hilft dir leicht zu werden, Fehler zu machen, das Unperfekte zu feiern.

Dazu möchte ich dir ein Praxisbeispielaus meiner vom Bezirksamt Harburg geförderten Gruppe „Vielfalt leben. Gemeinsam gestalten“ zeigen.

Wenn dein Selbstgefühl ein Wesen wäre, wie würde es aussehen?

Mit dieser Frage verändert sich der innere Zugang. Selbstmitgefühl wird zu einem Gegenüber. Es kommt näher und wird zu einer greifbaren Form.

Im Header ist ein Beispiel aus meiner Gruppe für so ein Wesen abgebildet. Das Herz

bildet den Körper. Die kleinen Füße stehen auf dem Boden. Die Flügelarme öffnen sich. Die großen Augen schauen herzerwärmend. „Komm in meine Arme“, scheint es zu sagen, „ich halte dich“.

Dein innerer Fanclub ist nicht dafür da, dir zu sagen, dass alles gut ist. Er ist da, wenn gerade eben nicht alles gut ist. Er klatscht nicht nur, wenn du etwas geschafft hast. Er bleibt vor allem dann, wenn du gescheitert bist, dich geschämt hast oder nicht weiterweißt. Ich bin auf deiner Seite, auch und gerade jetzt.

Mehr zum Thema findest du in meinen Beiträgen auf Tiefgang:

- [Die Kunst der Selbstfürsorge](#)
- [Selbstmitgefühl: Ich will Schokolade](#)
- [Nicht jeder muss dich mögen](#)
- [Tschüss Perfektionismus](#)



Für alle, die diesen Weg vertiefen möchten, bietet das Buch [Gymnastik für die Seele: Mit Pinsel und Farbe zu mehr Selbstmitgefühl](#) kreative Anregungen und künstlerische Übungen.

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

Ulrike Hinrichs ist Gesprächstherapeutin, Kunsttherapeutin (M.A), Anwenderin Positive Psychologie und Autorin www.ulrikehinrichs.com

Auch das *Tiefgang*-Feuilleton kostet: Serverkosten und andere „Kleinigkeiten“ von rund 500 Euro im Jahr.

Bitte unterstütze auch Du das Feuilleton und so auch dein Lesevergnügen!

**Konto Kulturspinnerei, GLS Bank, IBAN: DE42 4306 0967 1117 3871 00,
Betreff: „Tiefgang“**

