



# *Das Herz des Wohltollens*



*„Worauf wartest du hier am Tor?“ fragte der Prophet den Wachposten. „Auf den Feind!“, entgegnete dieser. „Man muss jede Stunde auf ihn gefasst sein. Vielleicht sammelt er gerade seine Mannschaften hinter den Bergen. Wenn ich die Waffen des Feindes blinken sehe in der Ferne, dann muss ich schreien, bis die ganze Stadt gerüstet ist, den Feind zu empfangen.“ Der Prophet schwieg lange. Dann sagte er: „Die Stadt ist gerüstet, den Feind zu empfangen. Aber ist sie auch gerüstet einen Freund zu empfangen? Einen, der nicht Krieg bringt, sondern Frieden?“*



## **Macht hoch die Tür**

Was, wenn wir einfach anfangen, einen Freund zu erwarten? Einer Freundin zu begegnen? Und die andere Person als solche behandeln? Freundlich. Das Misstrauen hinten in die Schublade legen. Ihm oder ihr Wohlwollen entgegen bringen.

Was, wenn wir einfach anfangen, uns selbst als Freund oder Freundin zu empfangen? Uns selbst freundlich zu begegnen? Uns selbst Wohlwollen entgegen zu bringen?

Meist sind wir uns selbst gegenüber tatsächlich noch viel kritischer als anderen Menschen gegenüber. Wie oft zensiert, kritisiert, analysiert oder bewertet uns in inneren Dialogen und Selbstgesprächen manch kritische Stimme im eigenen Kopf. Oft blitzschnell und erbarmungslos schießen uns selbst-abwertende Gedanken durch den Kopf. Wir empfangen uns dann selbst eher wie einen Feind. Und sprechen mit uns weder freundlich – und schon gar nicht liebevoll.

Diese Selbstliebe, diese Selbstakzeptanz, dieses wohlwollende Sich selbst mögen und akzeptieren, als der oder die man nun einmal ist, fällt überraschend vielen Menschen schwer.

Da agiert der innere Kritiker ständig – und oft wirklich unbarmherzig. Der vergleicht das eigene Verhalten dann gerne mit dem eigenen inneren Ideal. Je höher dieses ist, desto erbarmungsloser scheitern wir selbst an unserem eigenen Anspruch. Dabei ignoriert der innere Kritiker, dass es Situationen gibt, in denen bestimmte Verhaltensweisen nicht so leicht möglich sind. Wenn man beispielsweise gerade mit einer Krankheit kämpft, Konflikte auf unterschiedlichen Lebensbühnen bewältigen muss, oder aufgrund eines familiären Pflegefalls großen Belastungen ausgesetzt ist, kann man nicht die gleichen Leistungen bringen, wie es ohne diese Umstände möglich wäre. Dennoch hält der innere Kritiker gnadenlos und unvermindert an diesen hohen und überzogenen Ansprüchen sich selbst gegenüber fest.

Man sagt, wir Menschen denken durchschnittlich ca. 50.000-60.000 Gedanken am Tag. Von diesen entfallen ca. 70% in eine Art Selbstgespräche. Selbstgespräche, die sich um Aussehen, An-

sehen, Verhalten oder Wirkung auf andere drehen. Wer diesen Selbstgesprächen einmal aktiv lauscht, wird sich bewusst, was und wie man den ganzen lieben langen Tag so über sich selbst oder mit sich innerlich spricht.

Oft ist das nicht nur nicht nett, sondern sehr streng und abwertend. Manchmal ist es sogar so respekt- oder schonungslos, wie man es sich keinem Freund gegenüber je erlauben würde! „Ich Trottel“ „Was habe ich da schon wieder gemacht“ „Weshalb bin ich schon wieder zu „xyz“ gewesen?“ „Wie dumm von mir“ „Jetzt rei dich mal zusammen!“ „Ich muss jetzt hart zu mir selbst sein“ „Ich darf jetzt auf keinen Fall (fühlen was ich fühle - oder dem nachgehen was ich jetzt tatsächlich brauche) „Ich muss ....!“ „Was sollen denn die anderen denken...“ etc etc.

Ob laut ausgesprochen - oder nur still im eigenen Kopf: jeder kennt diese Monologe. Sie laufen dann einfach ab, ohne dass wir es wollen - oder sogar merken!. Meist schenken wir ihnen gar keine aktive Bedeutung. Doch diese negativen Selbstgespräche mit ihren abwertenden, klein machenden oder (ber-)fordernden Botschaften haben einen großen Einfluss darauf, wie wir mit sich selbst umgehen. Was wir uns zutrauen, und ob wir genügend für uns selbst sorgen oder uns zu sehr verausgaben. Und wie wir unsere Umwelt und uns selbst darin wahrnehmen.

Innere Gedanken bestimmen, wie selbstbewusst und zufrieden wir uns fühlen, oder welche Selbstzweifel, mangelndes Selbstbewusstsein oder Unzufriedenheit daraus erwachsen.

Es lohnt sich daher, eine bessere, freundlichere Art und Weise zu finden, wie wir mit sich selbst sprechen. Wir könnten einfach am Tor auf uns selbst als Freund warten. Oder - sogar noch besser: Wir treten einfach beherzt durch das Tor des Wohlwollens hindurch! Dies kann ich zu jedem Zeitpunkt tun. Einfach jetzt durch das Tor des Wohlwollens treten und sich selbst mitfühlend, liebevoll und akzeptierend zu-wenden.

## **Das Tor des Wohlwollens**

Der erste Schritt durch dieses Tor kann darin bestehen, im Durchschreiten das Wörtchen „noch“ zu benutzen. „Ich kann das NOCH nicht“ – „Dazu bin ich NOCH zu schwach“ – „Da bin ich aber NOCH dumm gewesen.“

Sobald ich also bemerke, wie ein negativer Satz über mich oder zu mir selbst durch meinem Kopf schießt, sage ich ihn mir noch einmal mit dem Wort noch.

Dies hat 2 Wirkungen:

1. Alleine Das Bemerkten des inneren Dialoges bringt schon die Möglichkeit zur Veränderung mit sich. Alles was ich bemerke kann sich schon im Bemerkten wandeln und verflüssigen
2. Und das bewusst eingesetzte Wörtchen „noch“ verwandelt harte Abwertungen in hoffnungsvolle Prognosen.

Probiere es die kommenden 7 Tage einmal aus. Notiere all die Gedanken, die du über dich selbst sagst – und in all deine negativen Sätze über dich selbst baust Du ein „noch“ ein.

Lass dich überraschen, ob und wenn ja: was passiert!