

Lienhard Valentin
Die Kraft des Selbstmitgefühls



LIENHARD VALENTIN

DIE KRAFT
*des Selbst-
mitgefühls*

Wie wir unseren inneren Garten
pflegen und zum Erblühen
bringen können



kailash

INHALT



- 6 Vorwort
- 10 Wie Sie dieses Buch nutzen können



- 12 *Teil 1: Wie unser innerer Garten angelegt ist*
- 13 Grundlegendes Gutsein
- 19 Wahres Selbst und Persönlichkeit
- 31 Bedingungen für das Erblühen unseres wahren Selbst
- 36 Das alte Gehirn und die Funktionen der höheren Gehirnstrukturen



- 44 *Teil 2: Den inneren Garten pflegen*
- 45 Achtsamkeit
- 48 Der Willkommensteppich
- 53 Mit uns selbst vertraut werden
- 60 Freundlichkeit mit uns selbst kultivieren
- 72 Unseren inneren Garten gießen und aufwärmen

- 
- 90 Bedingungsloses Wohlwollen und radikale Akzeptanz
101 Die drei emotionalen Regulationssysteme



- 128 *Teil 3: Eine Ökologie des inneren Gartens*
129 Der große Familienbus
136 Der innere Gärtner
143 Den inneren Garten erkunden
153 Wie aus Unkraut Heilpflanzen werden können
- 160 Epilog: Der blühende innere Garten
- 164 Anhang
164 Wohlwollende Briefe an sich selbst
167 Verzeichnis der Übungen, Reflexionen und Meditationen
168 Zum Weiterlesen
170 Anmerkungen
173 Über den Autor

Vorwort

Wenn Sie dieses Buch in Händen halten, kennen Sie vermutlich das Gefühl oder zumindest die dunkle Ahnung, nicht zu genügen. Es scheint in unserer Kultur schon fast eine Art Volksseuche zu sein – oder ein böser Fluch, durch den uns Stimmen in den Kopf gezaubert wurden, die uns ständig Geschichten darüber erzählen, dass wir nicht gut genug sind, oder die uns stets antreiben und uns keine richtige Pause gönnen.

Da gibt es perfektionistische Stimmen, die extrem hohe, letztlich unerfüllbare Erwartungen an uns stellen, sei es an unser Aussehen oder unsere Leistungen, oder kritische Stimmen, denen wir es nicht recht machen können und die uns immerfort wissen lassen, dass wir so, wie wir sind, nicht liebenswert sind und keinerlei Wertschätzung verdienen. Und natürlich sollen wir uns gefälligst mehr anstrengen, mehr Sport treiben, mehr meditieren, gesünder essen und, und, und. Ganz egal, was wir tun – diese Stimmen geben selten Ruhe.

Besondere Macht haben sie über uns, weil sie meist im Verborgenen wirken. Sie sind uns schon so vertraut, dass wir sie gar nicht bewusst wahrnehmen, sondern ihnen automatisch Gehör schenken und die Geschichten glauben, die sie über uns erzählen. Besonders deutlich hören wir diese Stimmen, wenn uns ein Missgeschick passiert, uns etwas danebengegangen ist oder wir etwas getan oder nicht getan haben, was uns hinterher peinlich ist oder leidtut. Oder wir stehen unter enormem Stress und sind blockiert, wenn wir uns vor einer Gruppe äußern, eine kleine Ansprache halten oder eine Prüfung absolvieren müssen.

An dieser Stelle möchte ich Sie schon zu einem kleinen Gedankenexperiment einladen: Stellen Sie sich vor, Sie treffen eine gute Freundin oder einen guten Freund, und diese Person erzählt Ihnen zerknirscht von einem Missgeschick, das ihr passiert sei. Es kann sein, dass sie in einer Besprechung etwas vermeintlich Dummes gesagt hat, dass sie in einer Stresssituation einen geliebten Menschen angefahren hat, ihr ein Fehler an ihrem Arbeitsplatz unterlaufen oder etwas anderes Peinliches geschehen ist. Nun stellen Sie sich vor, was Sie zu dieser Person, die Ihnen am Herzen liegt, vielleicht sagen würden? Wie wäre Ihr Tonfall? Würden Sie sie eher trösten oder kritisieren? Wahrscheinlich Ersteres.

Es reicht, wenn Sie einen Eindruck davon bekommen, wie Sie auf diesen Menschen eingingen. Und dann stellen Sie sich vor, Ihnen selbst sei so etwas geschehen. Was würden Sie vermutlich zu sich selbst sagen? Wie wäre da Ihr Tonfall? Gibt es einen Unterschied, wie Sie auf eine nahe Freundin oder auf sich selbst eingehen?

Wenn ich diese Frage in einem Vortrag oder Seminar stelle, sind fast alle deutlich härter mit sich selbst. Das ist doch interessant! Warum





sind wir uns selbst gegenüber nicht ähnlich wohlwollend und mitfühlend wie gegenüber einer guten Freundin oder einem guten Freund? Und die vielleicht noch wichtigere Frage: Können wir daran etwas ändern und freundlicher werden mit uns selbst?

Die gute Nachricht lautet, dass dies durchaus möglich ist; und dieses Buch zeigt Ihnen Möglichkeiten auf, wie Sie sich selbst eine gute Freundin oder ein guter Freund werden können. Das geht nicht von heute auf morgen, vielmehr möchte ich Sie einladen auf eine Reise – eine Reise zu sich selbst – und dazu, Ihre einzigartigen menschlichen Qualitäten zum Erblühen zu bringen. Dabei bediene ich mich immer wieder der Metapher des inneren Gartens. Denn letztlich geht es um Wachstums- und Entfaltungsprozesse, und vor diesem Hintergrund kann uns die Natur in vielerlei Hinsicht die Augen öffnen. Wenn wir beginnen, uns auch für die ungeliebten Pflanzen zu interessieren, um sie dann mit der Zeit besser zu verstehen, können wir ihnen schließlich einen Platz in unserem Garten gewähren, und



dann mögen sie uns vielleicht als schmackhafte Kräuter oder sogar als Heilpflanzen dienen.

Ganz ähnlich sieht es mit unserem »inneren Garten« aus. Wie wir manche Pflanzen als »Unkraut« bezeichnen und aus unserem Garten verbannen wollen, so würden wohl die meisten von uns zum Beispiel ihren inneren Kritiker, Antreiber oder Perfektionisten am liebsten aus ihrem inneren Garten vertreiben. In uns gibt es Aspekte unserer Persönlichkeit, die wir nicht mögen und am liebsten loswürden. Und auch hier gilt, dass diese Aspekte sich verwandeln und uns wertvolle Dienste leisten können, wenn sie ihren Platz gefunden haben. Die wichtigsten Werkzeuge für dieses Unterfangen sind die Praxis der Achtsamkeit, des Selbstmitgefühls und der Selbsterforschung. So werden Sie in diesem Buch verschiedene Reflexionen, Meditationen oder Achtsamkeitsübungen vorfinden, die diesen Prozess unterstützen und sich bei Tausenden Menschen bewährt haben. Darüber hinaus begleiten Sie auch zahlreiche Zitate durch dieses Buch, die Ihnen helfen, sich zu erinnern, und Ihnen Kraft und Inspiration schenken können.



Wie Sie dieses Buch *nutzen können*



Dieses Buch besteht aus drei Teilen. Im ersten (»Wie unser innerer Garten angelegt ist«) geht es darum, besser zu verstehen, wie wir geworden sind, wer wir sind. Es geht um unser grundlegendes Gutsein, wie es die Buddhisten nennen, unser einzigartiges wahres Selbst und wie es kommt, dass unser innerer Garten mehr oder weniger überwuchert, verdorrt oder zumindest aus dem Gleichgewicht gekommen ist.

Im zweiten Teil (»Den inneren Garten pflegen«) lernen Sie, ein inneres emotionales Klima herzustellen, das es Ihnen erlaubt, die verborgenen Blumen und Früchte Ihres inneren Gartens sich entfalten zu lassen. Jeder Mensch ist einzigartig, und so bleibt es auch jeder und jedem Einzelnen von uns überlassen herauszufinden, welche Zutaten unserem eigenen inneren Garten fehlen. Probieren Sie einfach aus, was Sie anspricht. Es gibt auf dieser Reise kein Sollen und Müssen – alles, was Sie brauchen, ist schon da. Schauen Sie, welche Praktiken, Zitate oder Bilder Sie ansprechen. In dem Maße, wie Sie sich selbst besser





kennenlernen, werden Sie auch immer schneller spüren, was Sie brauchen und was Ihnen guttut.

Im dritten Teil (»Eine Ökologie des inneren Gartens«) widmen Sie sich den schwierigen Bereichen Ihres inneren Gartens – den Aspekten Ihrer Persönlichkeit, die Ihnen immer wieder Probleme bereiten, den Emotionen, die Sie aus dem Gleichgewicht bringen, und den Ecken, die Sie eigentlich nicht mögen, die sich aber als besonders widerstandsfähig erweisen und sich einfach nicht aus Ihrem Garten verbannen lassen.

Darüber hinaus geht es darum, wie Sie die grundlegenden Bedürfnisse Ihres inneren Gartens immer besser verstehen, um den in ihm liegenden Kräften der Selbstregulation Raum zu geben.

Ob Sie das Buch von vorn nach hinten lesen oder immer mal wieder aufschlagen und einfach Ihrem eigenen Impuls folgen, bleibt ganz Ihnen überlassen. Sie brauchen eigentlich nur zwei Zutaten für diese Reise: Neugier und ein Minimum an Wohlwollen sich selbst gegenüber oder zumindest den Wunsch zu lernen, mitfühlender mit sich selbst zu sein. Dann wird sich Ihre ganz persönliche Reise Schritt für Schritt unter Ihren Füßen ergeben.





TEIL 1

Wie unser innerer Garten angelegt ist

*Wenn ihr etwas Erfahrung habt,
wie das Unkraut in eurem Geist sich in
geistige Nahrung verwandelt, wird eure Praxis
bemerkenswerte Fortschritte machen.*

Shunryu Suzuki



Grundlegendes *Gutsein*



Unsere westliche Kultur ist stark geprägt durch ein grundlegend negatives Menschenbild – was sich auf dramatische Weise destruktiv auf unser Selbstgefühl sowie unsere Beziehung zu uns selbst, zu anderen Menschen bis hin zur Natur auswirkt. Diese Prägung reicht historisch weit zurück und ist tief in unserem Bewusstsein verankert. So fällt es vielen Menschen im Westen schwer, ihre innere Würde überhaupt in Betracht zu ziehen. Meist glauben wir, uns unseren Wert ständig aufs Neue verdienen zu müssen, oder in einer geheimen Ecke unseres Geistes haben sich tiefsitzende Zweifel daran festgesetzt, dass wir überhaupt liebenswert sind.

Mit einer Begebenheit aus dem alten Thailand möchte ich Ihnen diese Situation anschaulich machen. Es gab dort eine riesige, eindrucksvolle Buddhastatue aus Ton, die bereits mehrere Jahrhunderte überdauert hatte. Doch irgendwann zeigten sich erste Risse, die sich langsam vergrößerten, sodass eine Restauration unausweichlich schien.



Eines Tages war ein Riss so groß geworden, dass einer der für die Statue zuständigen Mönche versuchte, mit einer Fackel im Inneren der Statue etwas zu erkennen. Staunend bemerkte er einen goldenen Glanz, und tatsächlich stellte sich heraus, dass unter der Tonschicht eine der größten und schönsten goldenen Buddhastatuen verborgen war, die je erschaffen wurden. Vermutlich war sie in kriegerischen Zeiten mit dieser Tonschicht umgeben worden, um sie vor Plünderern zu schützen.

Ähnlich wie die Menschen in Thailand nichts mehr von der goldenen Statue wussten, ist auch unsere wahre innere Natur überdeckt. Unsere Erziehung, die Art und Weise, wie wir gesehen wurden, hat uns geprägt und unseren Wesenskern – unser grundlegendes Gutsein – verhüllt. Wenn es uns nun gelingt, unsere wahre innere Natur zu ergründen und die negative Prägung, grundlegend ungenügend zu sein, hinter uns lassen, so ist dies eine wahre Revolution: nicht im Sinne eines gewaltsamen Umsturzes, sondern im Sinne einer inneren Befreiung von Fesseln, die den westlichen Menschen seit Jahrhunderten in Scham, Schuld und Angst gefangen halten.

Da die Sichtweisen, die vor allem zur Bildung und Verhärtung der »Tonschicht« verantwortlich sind, solch tiefgreifende Auswirkungen haben, sollen einige wichtige Einflussbereiche hier zumindest kurz beschrieben werden.

Zunächst einmal ist da die Interpretation der »Ersünde« zu nennen, wie sie von der Kirche über lange Zeit vertreten wurde. Sie legt nahe, dass der Mensch grundsätzlich sündig und schlecht sei, und nur durch Selbsterniedrigung und durch die Absolution der Kirche selbst könne er zumindest hoffen, im Jenseits Vergebung zu finden. Wird diese Sichtweise des Menschen verinnerlicht, sind Scham, Schuld und

Angst tief in uns verankert, während unser strahlendes Wesen unter diesen Schichten verborgen bleibt.

Nicht viel lebensbejahender war die Sicht Sigmund Freuds, der die menschliche Natur letztlich ebenfalls als von Trieben gesteuert und »böse« angesehen hat. Auch seine Aussage, dass Säuglinge noch keine Gefühle wie Erwachsene hätten, bestärkte wohl die allgemeine irrende medizinische Auffassung, dass sie keine Schmerzen beziehungsweise kein Schmerzgedächtnis hätten. So wurden Operationen an Babys bis gegen Ende des 20. Jahrhunderts ohne Narkose ausgeführt, und auch ansonsten wurde es lange Zeit nicht für nötig befunden, besonders rücksichtsvoll mit ihnen umzugehen. Laut Freud würden sie erst zu Menschen, wenn sie ein Ich entwickelt hätten ...

Dies macht deutlich, wie weit sich die westliche Psychologie zum damaligen Zeitpunkt nicht nur von der Natur des Menschen, sondern





auch von unserer natürlichen Menschlichkeit entfernt hatte. Vielleicht war dies die Folge davon, dass sich die Psychologen und Neurologen vor allem mit psychischen Störungen und Erkrankungen befassen, aber so gut wie gar nicht mit der Frage, was eigentlich die Bedingungen für psychologisches Wohlbefinden sind. Um beim Bild der Statue zu bleiben: Wir haben unserer Tonschicht, das heißt unserem Schutzpanzer aus Ängsten, Depressionen und unserer Verwirrung, so viel Aufmerksamkeit geschenkt, dass wir das Gold nicht mehr sehen, also vergessen haben, wer wir wirklich sind.

Darüber hinaus führt diese Verengung unserer Perspektive zu einem verzerrten Blick auf den Umgang mit Kindern. Wird die Natur des Menschen als grundlegend böse, sündig oder triebgesteuert angesehen, macht dies zwangsläufig eine entsprechende Erziehung erforderlich, die diese dunklen Triebe kontrolliert beziehungsweise bündigt und das Kind auf



solche Weise sozialisiert oder gar erst zum Menschen macht, wobei Strafen bis hin zu Schlägen nicht nur in Kauf genommen, sondern oftmals als notwendig erachtet werden, um die grundlegend gefährliche Natur des Menschen im Zaum zu halten. Dies führt aber nicht zu einer wirklichen Sozialisierung, sondern nur dazu, dass sich die »Tonschicht« verhärtet, während das wahre Wesen des Menschen nicht zur Entfaltung kommen kann.



Stellen Sie sich einen potenziell wunderschönen Rosenstock vor, der in einem von einer Dürreperiode betroffenen Garten wächst. Wenn niemand dies erkennt und sich um ihn kümmert, indem er ihn genügend wässert, wird er bestenfalls ein paar dornige Stängel entwickeln, aber seine prachtvollen, duftenden Blüten werden sich nicht entfalten. Und Menschen, die vielleicht nichts über Rosen wissen und was diese benötigen, werden sie für ein nutzloses und lästiges Gewächs halten, von dem man sich besser fernhält, wenn man sich an den Stacheln nicht verletzen will.

Ähnlich wie jeder Rosenstock ist das essenzielle Selbst eines jeden Menschen mit Qualitäten ausgestattet, die gleichzeitig universell menschlich und doch auch einzigartig sind. Maria Montessori hat dieser Tatsache auf radikale Weise Ausdruck verliehen, indem sie sagte, dass mit jedem Kind Christus neu geboren werde. Aber nicht nur bei ihr und anderen christlichen Vertreterinnen oder im Buddhismus finden wir diese Sicht auf den Menschen. Auch in der Psychotherapie mehren sich die Ansätze, die von einem solchen Wesenskern ausgehen und den Zugang zu diesem essenziellen Selbst ermöglichen wollen.

Das grundlegende Gutsein und – wie in der Parabel – der goldene Buddha sind also nicht nur ein schönes Bild, sondern eine erfahrbare