



Leuchtsternschnuppe #32, Winter 2018

Bereits sind die ersten Wochen des neuen Jahres vorbei: Von Herzen wünsche ich dir ein leichtes und lichtvolles 2019 voller Freude und mit vielen inspirierenden Begegnungen.

Sich selbst eine gute Freundin, ein guter Freund sein

Gerne lade ich dich zu einem Gedankenexperiment ein: Stelle dir vor, eine Freundin oder ein Freund kommt zu dir und erzählt dir von einem Missgeschick, das ihr bzw. ihm passiert ist – vielleicht ist sie oder er in ein Fettnäpfchen getreten, hat etwas Ungeschicktes gesagt und ist nun ganz niedergeschlagen. Wie reagierst du? Was sagst du zu ihr/ihm? Welche Worte wählst du und in welchem Tonfall sprichst du?

Und dann stelle dir vor, dir selbst passiert ein ähnliches Missgeschick. Was sagst du zu dir? Welche Worte wählst du und in welchem Tonfall sprichst du zu dir?

Und nun vergleiche deine Reaktionen. Sind sie gleich oder ist ein Unterschied feststellbar? Kristin Neff, eine amerikanische Expertin und Forscherin für Mitgefühl hat in einer Studie festgestellt, dass 78% der Menschen liebevoller mit anderen umgehen als mit sich selber. 2% sind freundlicher zu sich, und bei 20% ist es ausgeglichen.

Wäre es nicht schön, wenn wir für uns selbst diese Freundin, dieser Freund sein und uns liebevoll unterstützen könnten?

Im 8-Wochenkurs «**Achtsames Selbstmitgefühl – Mindful Selfcompassion msc**» geht es genau um dieses Thema: Wie können wir uns selbst unterstützen, besonders auch in schwierigen Lebenssituationen? Ende Februar starten meine Freundin Jeannette Wicki-Breitinger (ressourcen-impuls.ch) und ich zusammen unseren ersten Kurs. Der Kurs ist eine ideale Vertiefung für Teilnehmende des MBSR-Kurses, kann aber auch gut ohne Vorkenntnisse besucht werden. Mehr Informationen dazu findest du [hier](#).

Öffentliche Termine 2019

- * Dienstag, 26. Februar, 18.30h, **Start 8-Wochenkurs «Achtsames Selbstmitgefühl MSC** nach Christopher Germer und Kristin Neff» in Zürich
- * Mittwoch, 27. Februar 2019, 9.00h, **Start 8-Wochenkurs «Stressreduktion durch Achtsamkeit MBSR** nach Jon Kabat-Zinn» in Zumikon
- * Sonntag, 7. April 2019, **Achtsamkeitstag**, Zumikon
- * Mittwoch, 22. Mai 2019, **Dankbarkeit – eine wirkungsvolle Glücksstrategie**, Thalwil
- * Mittwoch, 19. Juni 2019, **Dankbarkeit – eine wirkungsvolle Glücksstrategie**, Bern
- * **Achtsamkeitsmeditation am Montagmorgen**, Zumikon (fast) jeden Montag, 8.20 bis 9.20h

Detailliertere Angaben findest du [hier](#).

Die Geschichte zum Schluss

«Sag mir, was wiegt eine Schneeflocke?» fragte die Tannenmeise die Wildtaube. «Nicht mehr als nichts», gab sie zur Antwort. «Dann muss ich dir eine wunderbare Geschichte erzählen», sagte die Meise. «Ich sass auf dem Ast einer Fichte, dicht am Stamm, als es zu schneien anfang, nicht etwa heftig mit Sturmgebraus, nein, wie im Traum, lautlos und ohne Schwere. Da ich nichts Besseres zu tun hatte, zählte ich die Schneeflocken, die auf die Zweige und Nadeln meines Astes fielen und darauf hängen blieben. Genau dreimillionensiebenhunderteinundvierzigtausendneunhunderdzweiundfünfzig waren es. Als die dreimillionensiebhundereinundvierzigtausendneunhunderdreifundfünfzigte Flocke niederfiel – nicht mehr als nichts, wie du sagst – brach der Ast ab.» Damit flog sie davon.

Die Taube, seit Noahs Zeiten eine Spezialistin in dieser Frage, sagte zu sich nach kurzem Nachdenken: «Vielleicht fehlt nur eines einzigen Menschen Stimme zum Frieden in der Welt.»

(Kurt Kauter)

Ganz herzlich
Susan Reinert Rupp

SUSAN REINERT RUPP
ALTE FORCHSTRASSE 23, CH-8126 ZUMIKON

TELEFON +41 44 500 21 44
SUSAN.REINERT@LEUCHTSTERN.CH
WWW.LEUCHTSTERN.CH

[Zurück](#)