

## Von der Hingabe an uns selbst und der Hingabe an den anderen

Der Gedanke, sich an sich selbst hinzugeben, ist für manche Menschen beinahe verboten: Ich darf mich mir selbst zuwenden? Dabei ist die Hingabe an uns selbst eine Grundvoraussetzung, um sich einem anderen Menschen, einem Geschehen hingeben zu können....

...Hingabe an mich selbst bedeutet, mir Zeit für mich zu nehmen, um meinem eigenen Rhythmus zu folgen, meine Bedürfnisse zu spüren und meine innere Stimme wahrnehmen zu können, in mich hineinzuhorchen. Ich nehme mir Zeit, schaffe mir einen inneren Raum, um mich meinen Gefühlen zuzuwenden und mich mit ihnen auseinanderzusetzen....

...Aus der Hingabe an mich selbst lerne ich, mich selbst, meinen Wert zu spüren. Ich gewinne eine gute Kraft der Selbstbehauptung....

...Hingabe an mich selbst heißt, auch mich mir selbst mit einem guten Maß an Disziplin zuzuwenden. Für mich bedeutet es zum Beispiel, mir morgens regelmäßig die Zeit für Hatha-Yoga und Zeit der Stille zu reservieren...Die Regelmäßigkeit macht es mir leichter....

...Hingabe an mich selbst bedeutet, meine eigenen Grenzen zu akzeptieren. Dabei hilft es mir, mich nicht mit den anderen zu vergleichen, wie gut oder wie viel sie leisten können, sondern mir den inneren Satz zuzusprechen: Ich tu das mir mögliche und bin so angenommen....

Sätze und Gedanken, die daran erinnern:

- Dienet einander, ein jeglicher mit der Gabe, die er empfangen hat (1. Petrus 4,10).
- Diene den Menschen so gut du kannst, aber identifiziere dich nicht mit ihrem Leid (Anandamayi ma). Wir geben, was wir zu geben haben und vertrauen auf Gott.
- Ich bin nicht auf der Welt, um die Erwartungen anderer zu erfüllen....

...Auch ich halte das Gleichgewicht nicht ein, manchmal weil ich es nicht spüre, manchmal weil ich es liebe, an die Grenze zugehen oder versuche, sie zu überschreiten. Manchmal habe ich auch ein fremdes und wohl auch idealisiertes Bild von mir: Ich sehe und wünsche mich sehr viel leistungsfähiger und selbstloser als ich wirklich bin....

...Und auch die Erfahrung der Erschöpfung ist wichtig. Sie ist nicht leicht auszuhalten, aber sie führt mich immer wieder zu mir selbst....

...Wenn ich meine Grenzen einhalte, weiten sie sich eher. Wenn ich meine Grenzen überschreite, werde ich danach oftmals weiter zurückgeworfen, da ich so erschöpft bin. Wenn ich sie akzeptiere, habe ich meinen ganzen Raum zur Verfügung...

...Es wird immer wieder Momente der Erschöpfung geben. Ich will sie nicht als Feind oder mein Versagen sehen, sondern als weisen Regulator, dass ich zu viel gemacht habe und nicht soviel machen soll. Eigentlich dient die Erschöpfung dazu, das Gleichgewicht wiederherzustellen. Die Erschöpfung wird so für mich auch zu einem Führer für die innere Arbeit....

...Manchmal tun wir zuviel, weil der von uns erwünschte Effekt noch nicht erreicht ist, und wir verlieren uns dadurch. Vielleicht hilft uns die Haltung: Wir tun das, was uns im Moment möglich ist, aber die Ergebnisse unseres Tuns liegen nicht mehr in unserer Hand. Wir wissen nicht, welche Bedeutung ein sogenannter Erfolg oder Nichterfolg hat. Vielleicht können wir von beidem lernen.

Die Gewissheit, dass ich nicht für alles verantwortlich bin, hilft das Gleichgewicht herzustellen. Wir tun das für uns mögliche und geben die weitere Verantwortung an Gott ab. Wir müssen nicht alle Lasten der Welt mittragen.

Das Vertrauen auf die göttliche Kraft hilft uns, uns auch von dem Gefühl der persönlichen Urheberschaft unseres Helfens zu trennen und mit einem guten Maß an Demut zu dienen. Wir sind nicht die Macher! Wir sind dann auch nicht mit der Rolle des Helfens identifiziert.

Auszüge aus „Spiritualität der Sterbebegleitung“ von Daniela Tausch-Flammer  
Herder Verlag