

Kirche in 1Live | 15.06.2022 floatend Uhr | Hugo Siebold

## Kopfkino

Ich bin auf dem Weg zu Max, da ruft er mich an. "Haste an meine Jacke gedacht?" Wie kann man nur so blöd sein!, denke ich. "Sorry Max, die habe ich leider vergessen. Ich dreh um und hol' sie", antworte ich. Max lacht: "Nein, mach dir keinen Stress! Ich habe zum Glück noch eine andere Jacke. Bring sie einfach das nächste Mal mit."

Den Rest des Tages bin ich nur noch mit Max Jacke beschäftigt. Ich rege ich mich über mich selbst auf, dabei ist Max gar nicht sauer. Er sieht es locker. Der Einzige, der daraus ein Problem bastelt, bin ich. Ich kritisiere mich für einen kleinen, unbedeutenden Fehler. Ein Phänomen, dass nicht nur mich betrifft. Wir bombardieren uns mit Vorwürfen, anstatt uns selbst mehr Verständnis entgegenzubringen. Anderen können wir Fehler verzeihen, bei uns selbst tun wir uns damit schwer. Selbstmitgefühl ist das Stichwort. Nicht zu verwechseln mit Selbstmitleid.

Wenn Max meine Jacke vergessen hätte, wäre mir das auch egal gewesen. Dieses Verständnis darf ich auch für mich in Anspruch nehmen. Mitgefühl mit mir selbst ist wichtig. Insbesondere an Kleinigkeiten kann ich das einüben. Nicht unzuverlässig werden, aber großzügiger, wenn ich wieder einmal etwas vergesse. Meine Hilfestellung ist ein Satz aus der Bibel: Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.

Quellen:

<https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/selbstmitgefuehl-sei-nicht-so-hart-zu-dir-selbst>  
zuletzt abgerufen am 08.06.22

Sprecher: Jan Primke

Redaktion: Daniel Schneider