

Innere Freundlichkeit

Vor längerer Zeit bin ich einem Mann begegnet, der 10 Jahre seines jungen Lebens als Mönch verbracht hat, in freiwilliger Armut und Enthaltbarkeit. Seiner Erzählung nach war es keine einfache Zeit für ihn. Nach zehn Jahren hatte er genug davon. Als ich ihn fragte, was er in den Jahren als Mönch gelernt hätte, begannen seine Augen zu leuchten und er antwortete knapp: „Innere Freundlichkeit“

Innere Freundlichkeit meint sich selbst ein Freund zu sein. Doch was macht einen wirklich guten Freund oder die beste Freundin aus? Was macht die Beziehung so wertvoll für mich?

Ein Freund ist ein Mensch, der mich wirklich gut kennt, mit all meinen Sonnen- und Schattenseiten. Ihm kann ich und muss ich nichts mehr vormachen. Er will mich nicht anders haben. Er weiß, dass der Versuch mich zu ändern vergeblich wäre. Er kennt mich von innen und vertraut mir und meiner inneren Kraft. Er kann über mich und meine Schwächen lachen, ohne mich zu beleidigen. Ich lache mit ihm über mich. Er lässt mich so sein wie ich bin. Das entspannt mich enorm. Wenn es mir schlecht geht, ich ganz tief unten bin, ist er für mich da, zuverlässig. Dann kann ich von mir erzählen ohne Scheu:

Von meiner Angst, von meiner Scham, von meiner Schuld, von meiner Fehlerhaftigkeit. Wenn er mir zuhört fühle ich mich verstanden, er macht mir keine Vorwürfe. Er hilft mir, mir selbst zu verzeihen. Er hat den nötigen Abstand zu mir und vergisst nicht, wer ich wirklich bin.

Nun stelle dir vor...

du wärst dir selbst ein guter Freund. Verbinde Dich mit dem Ort in Dir, der alles annimmt ohne Unterschied: Du schaust mit Liebe auf Dich. Und vor allem schaust Du mit Liebe auf das, was Du nicht magst und ablehnst an Dir. Du hörst auf Dich zu verurteilen und gegen Dich anzukämpfen. Als bester Freund/ beste Freundin gehst Du warm, mitfühlend und großzügig mit Dir um. Du lässt Dich SEIN. So entwickelst Du eine freundliche Haltung dem Leben und Dir selbst gegenüber.

„Es ist nicht das Vollkommene, sondern das Unvollkommene das unserer Liebe bedarf.“

Oscar Wilde