

**Gratitude Letter to Beate Jantzer
(Brief der Wertschätzung & Dankbarkeit)**

Dank Deiner mehrjährigen Bemühungen ist es Dir gelungen, in mir ein Gespür zu erwecken, was mit den Worten „Warmherzigkeit“ und „Selbstfürsorge“ gemeint ist. Das ist bei Dir am Ehesten aufgrund Deiner Art, Deinen Umarmungen und Deiner Akzeptanz mir gegenüber geschehen. Deine Einschätzung und Deinen Umgang mit meinen persönlichen Dramen habe ich immer sehr ernst nehmen können und wertgeschätzt. Und das tue ich auch heute.

Wenn Du mich also so akzeptieren kannst, wie ich gerade bin, so war das für mich ein ganz ausschlaggebender Grund, dasselbe zu tun. Nämlich mich selbst zu akzeptieren und heraus zu finden, wie ich fürsorglicher mit mir umgehen kann.

Nicht zuletzt Deine Erwähnung „andere sich an Dir abarbeiten lassen“ hat eine gewisse Energie bei mir freigesetzt, es mit den mir zur Verfügung stehenden Mitteln zu versuchen.

Die Menschen, die mich in meinem nachhaltig bewegt haben, kann ich buchstäblich an einer Hand abzählen. Du bist eine dieser Menschen. Was mich bewegt, ist vor allem die Verwirklichung dessen, was diese Menschen sagen, in ihrer Person. Ohne zu übertreiben, kann ich sagen, dass mich letztlich Dein warmherziges und Dein aufrichtiges Mitgefühl verändert haben.

Natürlich auch Deine Worte, Deine Tips und Ratschläge waren sehr wertvoll für mich. Aber Deine gespürte Warmherzigkeit hat mich wirklich berührt.

Und hat auch dazu geführt, dass ich – mit Freude inzwischen – wieder meine Meditationsübungen weiterführe. Mit geänderten Vorzeichen: Nicht mehr im Sinne von „mich berührt nichts mehr“, sondern viel mehr so, dass ich anerkenne, was mich berührt und bewegt, was ich denke und fühle. Und ich mich dem allem mit immer mehr liebevollem Mitgefühl annähere. Und vieles scheint sich nun paradoxerweise aufzulösen. Liebevolles Mitgefühl – das ist, glaube ich, das Wesentliche, was ich von Dir gelernt habe. Dafür möchte ich Dir von ganzem Herzen danken!

November 2015

Daniel, Kameramann