

Selbstmitgefühl - Liebevolle Freundschaft mit sich selbst

von Dr. med. Dietrich Franke



Wie gehen Sie mit sich selber um? Behandeln Sie sich selbst so, wie Sie Ihren besten Freund oder Ihre beste Freundin behandeln würden – mit Wohlwollen, Nachsicht, Geduld und Mitgefühl? Oder eher missbilligend, herabsetzend und unerbittlich fordernd? Ein noch junger Forschungszweig der Psychologie zeigt: Vielen Menschen mangelt es an Selbstmitgefühl.

Sie betrachten sich mit kritischem Blick im Spiegel, nehmen vielleicht Züge wahr wie bei dem Mann auf der Abbildung und lassen kaum gelten, was sie da sehen. Machen sie einen Fehler, können sie ihn sich nicht verzeihen. Unterläuft ihnen etwas Peinliches, quälen sie sich mit Selbstvorwürfen und Schamgefühlen. Verletzt jemand ihre Grenzen, so sind sie überzeugt, sie hätten es nicht anders verdient. „Niemanden behandeln wir so schlecht wie uns selbst“, stellt die Psychologin Kristin Neff, Professorin an der Universität Austin in Texas, fest. Frau Neff, selbst Mutter eines autistischen Kindes, erforscht seit Jahren das Thema Selbstmitgefühl in verschiedenen Kulturen und belegt anhand ihrer Ergebnisse, dass Selbstmitgefühl eine wichtige Bedingung für unser seelisches Wohlbefinden ist. Wer gelernt hat, sich selbst auch in schwierigen Lebenssituationen wohlwollend, mitfühlend, verzeihend und mit Nachsicht zu behandeln, leidet seltener unter Ängsten, Depressionen und emotionalem Stress, beugt einem Burnout vor und erholt sich leichter von Schicksalsschlägen als jemand, der sich selbst überkritisch und unnachsichtig begegnet.

Wie können wir nun lernen, wohlwollend und freundlich mit uns umzugehen? Wenn es uns gelingt, uns selber als einen Menschen zu akzeptieren, der nicht perfekt sein muss, der sich Fehler verzeihen kann und sich auch in Situationen wertzuschätzen vermag, in denen er sich als unvollkommen und schwach erlebt, dann begegnen wir uns mit Selbstmitgefühl. Kristin Neff beschreibt **drei Komponenten des Selbstmitgefühls:**

1. Selbstfreundlichkeit: Menschen mit einer ausgeprägten Fähigkeit zu self compassion verurteilen sich nicht, sondern bringen sich selbst auch dann Verständnis entgegen, wenn es in ihrem Leben einmal nicht so glatt läuft, sie vor anderen nicht gut dastehen oder wenn ihnen etwas misslingt.

2. Verbundenheitsgefühl mit anderen (common humanity): Selbstfreundliche Menschen halten sich nicht für Pechvögel nach dem Motto „das kann wieder mal nur mir passieren“. Indem sie sich bewusst machen, dass Scheitern und Leiden zum Leben gehören und wir Menschen allesamt Fehlschläge und Niederlagen zu verkraften haben, stellen sie sich und ihre momentane Situation in einen übergeordneten Zusammenhang und sehen sich als Teil eines größeren Ganzen.

3. Achtsamkeit (mindfulness): Wer in Krisensituationen seine Gedanken und Gefühle unterdrückt oder verleugnet, weil sie ihn vielleicht am Funktionieren hindern, und sich zudem mit Selbstvorwürfen quält, zeigt wenig Selbstmitgefühl. Selbstfreundliche Menschen hingegen wenden sich ihrem eigenen Erleben mit Achtsamkeit zu, erforschen es behutsam und bemühen sich auch in schwierigen Lebenssituationen um eine wohlwollende, akzeptierende und wertschätzende Haltung gegenüber der eigenen Person. Was uns bei anderen uns nahestehenden Menschen gelingt, fällt uns jedoch oft schwer, wenn es uns selbst betrifft.

Wie kommt es dazu, dass wir uns gerade in schwierigen Zeiten, in denen Verständnis und Mitgefühl besonders vonnöten wären, selbst im Stich lassen? Die Forschung zum Thema Selbstmitgefühl verweist auf folgende Ursachen:

1. Um das Überleben zu sichern, ist unser Gehirn aus evolutionsbiologischer Sicht vorrangig darauf geeicht, Gefahren wahrzunehmen und somit für negative Signale empfänglicher als für positive Informationen.
2. Wenn in unserer Kindheit wichtige Bezugspersonen häufig Kritik an uns geübt haben, um uns entweder Unheil zu ersparen oder um unsere Entwicklung in eine von ihnen gewünschte Richtung zu lenken, so lernen wir, dass Kritik offenbar notwendig ist, um unser Leben zu meistern. Wir verinnerlichen diese kritischen Stimmen und etablieren so die Instanz eines „inneren Kritikers“, der immer dann auf den Plan tritt, wenn wir glauben, nicht auf dem richtigen Weg zu sein.
3. Viele Menschen gehen auch deshalb wenig freundlich mit sich um, weil sie gelernt haben, sich selbst nicht wichtig zu nehmen. Sie sind darauf fokussiert, was andere von ihnen denken, etwa weil sie fürchten, in den Augen der anderen egoistisch zu erscheinen oder selbstmitleidig um die eigenen Probleme zu kreisen, wofür sie sich dann vielleicht schämen zu müssen meinen.

Die Entwicklung gesunden Selbstmitgefühls wird demnach erschwert, wenn wir den Wert unserer Person zu sehr von der Zustimmung anderer Menschen abhängig machen. Dann laufen wir Gefahr, auf eigene Unzulänglichkeiten und Fehlleistungen mit überzogener Selbstkritik zu reagieren und es fällt uns schwer, ein angemessenes Freundschaftsgefühl für uns selbst zu etablieren. Unterscheiden wir: Selbstmitgefühl ist nicht Selbstmitleid und auch nicht Egoismus. Selbstmitgefühl interessiert sich nicht so sehr für die Meinungen anderer über uns, sondern sorgt sich um eine akzeptierende, freundschaftliche Beziehung zur eigenen Person mit all ihren Stärken und Schwächen – dies insbesondere dann, wenn wir leiden und schwierige Gefühlszustände auszuhalten haben.

Für den Umgang mit heftigen inneren Turbulenzen sei hier auf zwei „Werkzeuge“ verwiesen, mit denen wir uns insbesondere in schweren Zeiten selbst liebevolle Unterstützung geben können: das RAIN-Modell und die Übung „Liebevoller Güte und Selbstmitgefühl“.

RAIN ist ein Akronym, das sich aus den Anfangsbuchstaben der folgenden 4 Schritte zusammensetzt:

- 1. Registrieren und benennen**
- 2. Akzeptieren**
- 3. Interessiert und freundlich erforschen**
- 4. Nicht-Identifikation**

Zu 1: Registriere und benenne, was sich in diesem Moment in deinem Inneren abspielt, z.B. „was ich gerade empfinde ist Scham“.

Zu 2: Akzeptiere, was du in diesem Augenblick wahrnimmst und lass den Wunsch nach einer Veränderung deines augenblicklichen Erlebens los. Gib auch den Widerstand gegen die momentane Erfahrung deines Leidens auf, da er den Schmerz eher vergrößert - entsprechend der Formel: Leiden = Schmerz x Widerstand.

Zu 3: Sobald du eine bestimmte innere Erfahrung erkannt, benannt und akzeptiert hast, kannst du erforschen, wie sie sich in deinem Körper und in deinem Geist darstellt. Wie fühlt sich dein Schamgefühl an? Dicht? Schwer? Heiß? Wo spürst du es? Im Bauch? In der Brust? Im Hals? Wie viel Raum nimmt es ein? Wie ist es im Zentrum beschaffen, wie am Rand? Wie verändert es sich mit der Zeit? Lass alle deine Erfahrungen so, wie sie sind und betrachte sie in einer offenen, freundlich zugewandten Haltung.

Zu 4: Statt zu denken „ich will dieses Schamgefühl nicht haben“ oder gar „ich hasse mich dafür, dass ich mich schäme“, versuche es mit der Formulierung „da ist etwas in mir, das sich gerade schämt“. Auf diese Weise trittst du gewissermaßen innerlich einen Schritt zurück und leistest deinem Gefühl mit freundlicher Aufmerksamkeit Gesellschaft, statt dich mit ihm zu identifizieren. Du machst dir bewusst, dass Emotionen allgemein menschliche Erfahrungen sind, die du mit anderen Menschen teilst und die dich mit ihnen verbinden.

Meditation: Liebevolle Güte und Selbstmitgefühl:

„Nimm eine angenehme Sitzhaltung ein und schließe deine Augen.... Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem, um ganz in deinem Körper anzukommen und im jetzigen Moment präsent zu sein....Schenke dir eine Geste des Selbstmitgefühls, etwa, indem du eine Hand oder beide Hände auf deine Herzgegend legst oder indem du Kinn und Wangen in deinen geöffneten Händen birgst....Vielleicht entdeckst du, während du deine Aufmerksamkeit nach innen richtest, Verspannungen, einen Schmerz oder schwierige Empfindungen wie etwa Sorgen um die Zukunft oder Bedauern über etwas aus der Vergangenheit....Geh wohlwollend mit dir selbst und dem, was dich im jetzigen Moment beschäftigt, um.... Lasse nun sanft und liebevoll die folgenden Sätze durch dein Bewusstsein fließen:

Möge ich mich sicher fühlen.

Möge ich in Frieden sein.

Möge ich freundlich mit mir selbst umgehen.

Möge ich lernen, mich so anzunehmen wie ich bin.

Während du dir diese Sätze sagst, lass - wenn möglich – ein inneres Bild entstehen, das zu diesen Sätzen passt....Wenn deine Gedanken abschweifen, dann führe deine Aufmerksamkeit behutsam wieder auf die Bewegungen deines Atems zurück....Verweile noch einige Momente still im Gewahrsein der Resonanzen, welche die liebevollen Sätze in dir auslösen.

Öffne nun langsam wieder die Augen und bringe deine Aufmerksamkeit sanft wieder nach außen.“

Und zum Schluss: Was ein Perspektivenwechsel beim Blick auf die eigene Person bewirken kann, mag deutlich werden, wenn man das Bild des Mannes (oben in der Mitte) um 180° dreht:

Der Autor

Dr. med. Dietrich Franke

Dipl. Psychologe
Facharzt für Psychosomatische Medizin
und Psychotherapie

Wilhelmstr. 1
79098 Freiburg
0761 - 137 55 58
dr.dietrich.franke@gmx.de

