

# DER INNERE FEIND *wird zum Freund*

Oft gehen wir hart mit uns ins Gericht. Das kann zu psychischen Erkrankungen führen. Dagegen hilft **SELBSTMITGEFÜHL**. Die Fähigkeit, sich selbst liebevoll zu behandeln, ist lernbar.

Text Ginette Wiget Illustrationen Birgit Lang

**E**r erinnert uns ständig an unsere Schwächen. Gibt uns die Schuld, wenn nicht alles rundläuft. Beschimpft uns mit Sätzen wie: «Anderen wäre das nicht passiert», «Du bist zu dick» oder «Du hast wieder einmal versagt». Unser schärfster Kritiker sitzt uns nicht gegenüber, er hockt in unserem Innern.

«Leider gibt es kaum jemanden, den wir so verurteilen und so schlecht behandeln wie uns selbst», schreibt die US-Psychologin Kristin Neff in ihrem Buch «Selbstmitgefühl». Sie erforscht, wie Menschen mit sich selbst umgehen und wie sich das auf die Gesundheit auswirkt. Neff ist Pionierin auf dem Gebiet des Selbstmitgefühls. Es bedeutet, sich liebevoll und nachsichtig so um sich selbst zu kümmern, wie wir es bei einem geliebten Menschen tun würden. Diese Fähigkeit ist in den letzten Jahren zunehmend in den Fokus der Wissenschaft gerückt. Sie hilft, den inneren Kritiker zu besänftigen, und schenkt uns mehr Wohlbefinden. Und nicht nur das: Studien belegen, dass Selbstmitgefühl vor psychischen Erkrankungen schützen kann.

## Tröstliche Erkenntnis

Selbstmitgefühl – das ist etwas für Jammerrappen, mögen manche denken. «Mit Selbstmitleid hat diese Eigenschaft aber nichts zu tun», sagt die deutsche Psychotherapeutin Christine Brähler. Sie ist in Europa die führende Expertin auf dem

Gebiet des Selbstmitgefühls. «Selbstmitleid bedeutet, dass man sich isoliert von den anderen, sich unverstanden fühlt», erklärt sie. Selbstmitgefühl hingegen heisse anzuerkennen, dass Leid zum Menschsein gehöre: «Das kann entlastend wirken, ja sogar tröstlich.»

Die Verbundenheit mit anderen Menschen definiert die US-Psychologin Kristin Neff als eines der drei Kernelemente des Selbstmitgefühls. Dazu kommen ein liebevoller Umgang mit sich selbst sowie ein achtsames Bewusstsein. «Dieses bedeutet, zu spüren, wie es einem wirklich geht, und unangenehme Emotionen nicht wegzuschieben», sagt Christine Brähler.

Obwohl die Fähigkeit zum Selbstmitgefühl in uns allen steckt, üben sich die meisten eher in Selbstkritik und Selbstverurteilung. Das hat seine Gründe. Unser Gehirn ist für negative Signale empfänglicher als für positive. Denn es wurde im Laufe der Evolution darauf programmiert, Gefahren zu erkennen: So ist die Information, dass sich hinter dem Baum ein Bär

versteckt, für das Überleben wichtiger als die Beobachtung, dass am Horizont ein wunderbarer Sonnenaufgang zu sehen ist.

## Versöhnung mit den Schwächen

Seit sich die Menschen in Gruppen zusammengeschlossen haben, um ihr Überleben zu sichern, haben sich die Gefahren verlagert. Nicht mehr der Bär macht uns Angst. Wir fürchten uns davor, den Erwartungen der Gesellschaft nicht zu entsprechen. «Das ist ganz tief verwurzelt, denn früher bedeutete der Ausschluss aus der Gruppe den sicheren Tod», sagt Christine Brähler. Schaffen wir es nicht, die Erwartungen der anderen zu erfüllen, löse das einen Bedrohungsstatus aus. «Diesen versuchen wir zu bekämpfen, indem wir uns verurteilen. Damit hoffen wir, uns die Mängel auszutreiben.»

Oft hat die kritische Haltung uns selbst gegenüber auch mit der Vergangenheit zu tun. So zeigen Untersuchungen, dass Menschen, die mit kritischen Eltern aufgewachsen sind, als Erwachsene eher ➤



«Achtsames Bewusstsein bedeutet zu spüren, wie es einem wirklich geht.»

Christine Brähler, Psychotherapeutin



Legen Sie Ihre flache Hand  
auf die Brust, und spüren Sie  
die Wärme.  
Der Körper  
reagiert darauf...



... indem er Hormone  
ausschüttet, die beruhigend  
wirken und ein Gefühl  
von Sicherheit  
geben.

selbstkritisch sind. Anstatt in schwierigen Situationen getröstet zu werden, wurden sie als Kinder ermahnt.

Doch ständige Selbstvorwürfe schaden langfristig der Gesundheit. Sie lösen im Körper eine chronische Stressreaktion aus: Der Körper kann Stresshormone nicht schnell genug abbauen und ist in einem Daueralarmzustand. Mögliche Folgen sind Schlafstörungen, Bluthochdruck, Rücken- und Kopfschmerzen, Angststörungen oder Depressionen.

Selbstmitgefühl bietet einen Ausweg aus dieser Misere, ist Christine Brähler überzeugt: «Wer es schafft, sich mit seinen Schwächen zu versöhnen, ist zufriedener und weniger anfällig für psychische Erkrankungen.» Studien stützen diese Aussage. Eine Übersichtsarbeit der schottischen Universität Glasgow aus dem Jahr 2012 kommt zum Schluss, dass ein höheres Selbstmitgefühl mit weniger Stress, Angst und Depression einhergeht.

#### Auch andere profitieren

Von der Fähigkeit, nachsichtig mit sich selbst zu sein, profitieren auch andere: So zeigt eine Studie von Kristin Neff, dass Selbstmitgefühl die Sorge für andere sowie die Fähigkeit zu verzeihen fördert.

Untersuchungen deuten darauf hin, dass sich Selbstmitgefühl trainieren und

## ÜBUNGEN FÜRS SELBSTMITGEFÜHL

Liebevoll und nachsichtig mit sich zu sein, kann man trainieren. Hier drei Übungen für mehr Selbstmitgefühl:

#### Wohlvollender Begleiter

Stellen Sie sich vor, es gäbe jemanden, der Sie begleiten würde. Diese Person ist fürsorglich und beobachtet wohlwollend Ihren Alltag. In schwierigen Situationen, in denen Sie sich verurteilen, schenkt dieser Begleiter Ihnen tröstende Worte. Haben Sie zum Beispiel Süßigkeiten gegessen, obwohl Sie auf Diät sind, verurteilt er Sie nicht. Vielmehr sagt er etwa: «Misserfolge sind menschlich. Es ist schwierig, Süßem zu widerstehen. Morgen ist ein neuer Tag.»

Wann immer Ihr innerer Kritiker sich zu Wort meldet, stellen Sie sich

vor, was Ihr Begleiter dazu sagen würde. Sie können auch abends den Tag durchgehen und aufschreiben, was er in den jeweiligen Situationen zu Ihnen gesagt hätte.

#### Sich selbst in den Arm nehmen

Geht es einem nahestehenden Menschen schlecht, nehmen wir ihn in die Arme, um ihn zu trösten. Dasselbe können wir auch für uns tun. Verschränken Sie Ihre Arme, und drücken Sie sich. Oder legen Sie Ihre flache Hand auf die Brust, und spüren Sie die Wärme. Der Körper reagiert darauf, indem er Hormone ausschüttet, die beruhigend wirken.

#### Sich in schwierigen Zeiten Gutes tun

Wenn Sie im Alltag von schwierigen Gefühlen wie Ärger, Neid oder Traurigkeit überwältigt

werden, sagen Sie innerlich folgende Sätze zu sich:

1. Solche Gefühle sind schmerzhaft.
2. Es ist menschlich, so zu empfinden.
3. Was brauche ich in diesem Moment?

Die dritte Frage hilft, sich selbst Sorge zu tragen und sich etwas Gutes zu tun. Das kann heissen, sich ein heisses Bad zu gönnen, sich ein tröstendes Lied anzuhören oder den Mut aufzubringen, eine schwierige Situation zu klären.

Weitere Übungen finden Sie im Buch von Kristin Neff: «Selbstmitgefühl. Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden», Kailash-Verlag, 28.50 Franken.

langfristig steigern lässt. Es gibt inzwischen sogar Kurse dafür. Kristin Neff und Christopher Germer, ein US-Psychologe von der renommierten Harvard Medical School, haben ein achtwöchiges Programm namens «Achtsames Selbstmitgefühl» entwickelt, das weltweit Verbreitung findet. Im Januar starten erstmalig Kurse in der Schweiz (siehe Hinweis).

Es gibt aber auch weniger zeitaufwendige Angebote. Im Wochenendkurs des IBP Instituts für Integrative Körperpsychotherapie geht es neben Selbstmitgefühl auch um Selbstfürsorge. «Selbstfürsorge baut auf Selbstmitgefühl auf. Sie bedeutet zu spüren, was einem guttut – und das dann umzusetzen», erklärt Kursleiterin und Psychotherapeutin Silvia Pfeifer, die sich auf beide Themen spezialisiert hat. «Wirksame Selbstfürsorge basiert auf einer inneren wohlwollenden Haltung und einer guten Balance zwischen Tun und Sein, Zeit mit anderen und Zeit für sich.»

Wer sich in Selbstmitgefühl üben will, muss aber nicht gleich einen Kurs besuchen. Wenn uns der innere Kritiker wieder einmal beschimpft, schlägt US-Psychologin Kristin Neff Folgendes vor: Man

## SELBSTWERT IST ANDERS

Unter **Selbstwertgefühl** verstehen Psychologen die Bewertung, die man von sich selbst hat. Treffen uns Niederlagen oder Schicksalsschläge, leidet das Selbstwertgefühl schnell. Denn es baut darauf auf, was wir können oder was wir leisten. Das **Selbstmitgefühl** hingegen ist unabhängig von Erfolg oder Misserfolg. Es hilft uns auch in schlechten Zeiten, wenn uns das Selbstwertgefühl im Stich lässt. Zudem schafft es eine Verbindung zu anderen Menschen, da es uns daran erinnert, dass alle Menschen leiden und Fehler machen.

soll sich überlegen, was man in dieser Situation seiner Freundin sagen würde – und dann diese Worte an sich selbst richten. Hier gilt wie fast bei allem: Um einen Effekt zu erzielen, übt man am besten regelmässig (mehr Anleitungen auf S. 112). Und sollte es mit dem Üben nicht so klappen, ist Nachsicht angebracht. Denn genau das ist Selbstmitgefühl: verständnisvoll mit sich selbst zu sein, wenn wir scheitern. ●

---

### *Kurse in Mitgefühl*

*Kurs «Achtsames Selbstmitgefühl / Mindful Self-Compassion (MSC)» (8 × 2,5 Stunden plus halber Tag): Kurs in Kreuzlingen, Start am 16. 1. 14, 420 Fr. [www.selbstmitgefuehl.org](http://www.selbstmitgefuehl.org)*

*MSC-Kurs in Basel, Start am 21. und 23. Januar 2015, 760 Fr. [www.zentrum-fuer-achtsamkeit.ch](http://www.zentrum-fuer-achtsamkeit.ch)*

*Workshop für Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl vom 16. bis 18. 1. in Winterthur, 480 Fr. [www.ibp-institut.ch/persoennlichkeitsbildung/ibp-workshops](http://www.ibp-institut.ch/persoennlichkeitsbildung/ibp-workshops)*