

Mit Selbstmitgefühl Stress besser begegnen

SELBSTMITGEFÜHL Wenn wir uns selbst mit mehr Mitgefühl begegnen, so sagen Psychologen, sind wir vor destruktiven Gedanken geschützt, können besser Stress begegnen und sind glücklicher im Leben.

Haben Sie heute schon an sich selbst gezweifelt? Sich vielleicht gar als Idiot bezeichnet oder beim kritischen Blick in den Spiegel nur die Falten gesehen? Haben Sie Angst, nicht mithalten zu können und nie gut genug zu sein? Oder anders gefragt: Was tun Sie, wenn jemand anders leidet, ein Kind krank ist oder jemand glaubt, nicht zu genügen? Was sagen Sie und in welchem Ton und mit welcher Körperhaltung?

«Selbstmitgefühl ist die natürlichste Antwort auf Schmerz, Leid und Stress.»

Christine Brähler,
Therapeutin und Autorin

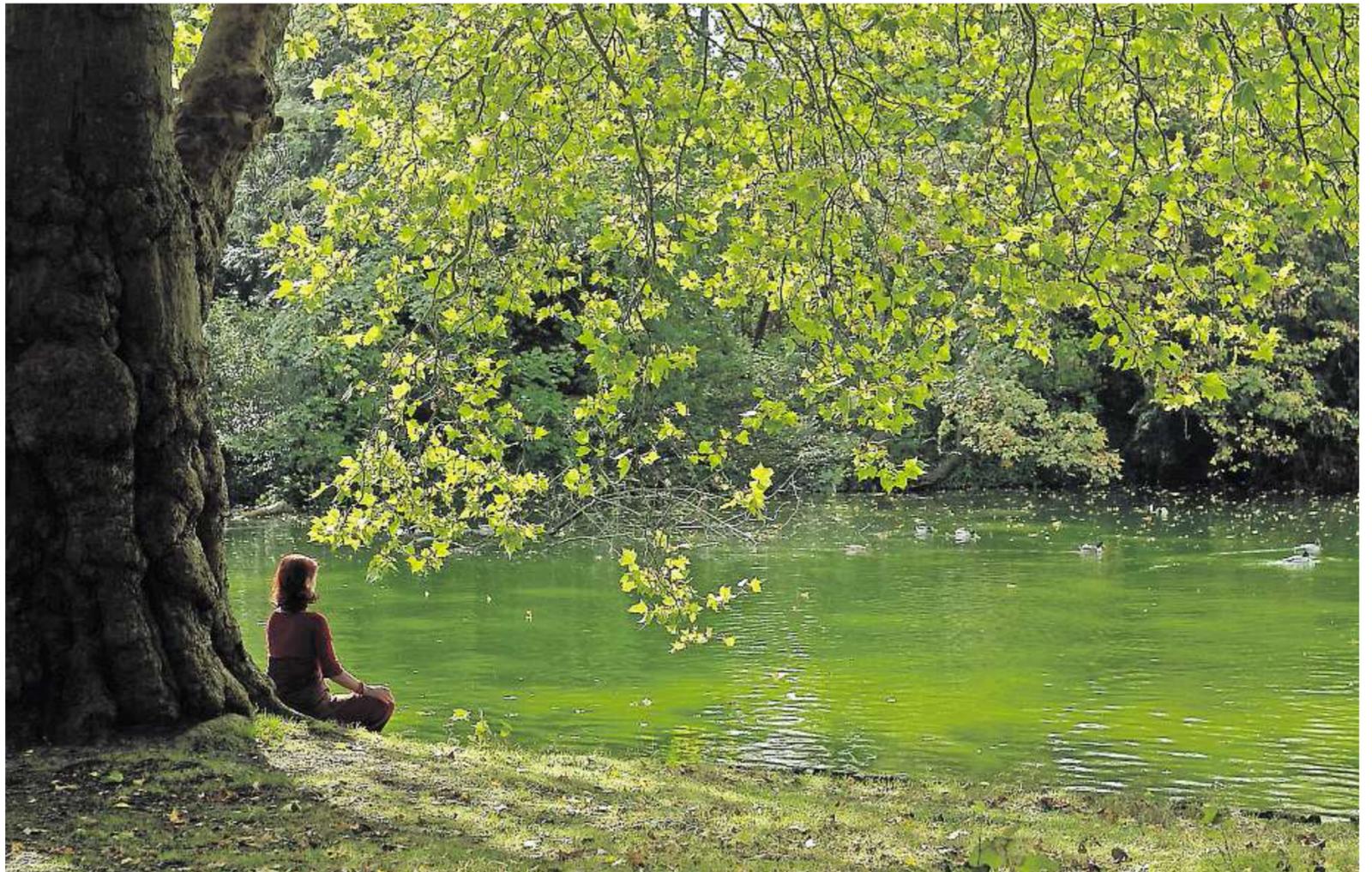
Wenn etwas schief läuft und die Wellen des Lebens hochschlagen, neigen wir zu allem Übel meist noch dazu, uns selbst zu verurteilen. Oder wir schämen uns und sind enttäuscht, kreisen dann richtig um unsere Leidensgeschichte. Nächtliches Grübeln, Sich-Vorwürfe-Machen oder ein innerer Refrain «Das kann auch nur mir passieren» oder «Ich bin nicht gut genug» plagen uns. Diese Gedankenspiralen und kritisierenden Selbstgespräche ziehen uns weiter runter. Das Leid wird dann grösser und nicht wie erhofft kleiner.

Eine Antwort auf Schmerz

Was uns vor dem Absturz in die Negativspirale schützen kann, ist Mitgefühl, Freundlichkeit und Verständnis, und zwar für uns selbst. «Selbstmitgefühl ist die natürlichste Antwort von uns Menschen auf Schmerz, Leid und Stress», sagt Christine Brähler, Psychotherapeutin in München und eine der führenden Expertinnen für Selbstmitgefühl. «Selbstmitgefühl ist die Fähigkeit zu erkennen, dass man gerade eine leidvolle Erfahrung gemacht hat, sich das spüren zu lassen und sich dabei selbst liebevoll zu umsorgen – auf mentale, emotionale, körperliche Weise oder

Béatrice Heller, was ist der Unterschied zwischen Selbstmitgefühl zu Selbstmitleid?

Béatrice Heller*: Nehmen wir an, mein Chef verlangt etwas von mir, das mich überfordert, oder ich habe Angst vor einer Entscheidung. Wenn ich mit Selbstmitleid reagiere, dann hadere ich mit der Situation. Ich gebe dem Chef die Schuld oder grübele und werte mich selbst ab, suche also die Schuld im Aussen oder bei mir selbst. Wenn ich mitfühlend mit mir selbst bin, bemerke ich meine Ohnmacht. Ich nehme wahr, was ich denke, welche Emotionen die Gedanken auslösen und wie mein Körper darauf reagiert. Vielleicht nehme ich wahr, wie sich meine Kehle zuschnürt, oder ich bemerke eine Enge in der Brust. Mit dieser Haltung schliesse ich das ganze Mensch-Sein mit ein und bleibe nicht im Kopf, im Denken stecken. Wenn ich mich selbst bemitleide, will ich das unangenehme Gefühl weghaben. Bin ich mitfühlend mit mir selbst, bin ich in Kontakt mit dem, was ist.



Sich selber wahrzunehmen und die eigenen Stärken und Schwächen zu akzeptieren, steigert die emotionale Widerstandskraft. Das haben Studien gezeigt.

Shotshop

durch ein bestimmtes Verhalten.» Wer sich selbst Mitgefühl entgegenbringt, kümmert sich dann um sich selbst, wie er oder sie es üblicherweise für andere tut.

Dabei geht es nicht ums Jamern oder Klagen, es ist damit auch etwas anderes gemeint als Selbstmitleid. Wir bemitleiden uns nicht, Schwierigkeiten werden auch nicht schöngeredet. Wir geben uns vielmehr die Erlaubnis, das zu fühlen, was vorhanden ist, anstatt uns zu verurteilen. Wir verleugnen nichts, kämpfen auch nicht, sondern nehmen uns mit allen Stärken und Schwächen an. Wir hören auf, gegen schwierige Situationen zu kämpfen. Viele Menschen hingegen tun genau dies, weil sie denken, «hart» sein zu müssen. Sie halten Selbstkritik sogar für einen guten Motivator.

Gerade Männer stehen bei dem Thema vor einer grösseren Herausforderung als Frauen, da sie sich weniger um sich selbst kümmern als ihre weiblichen Art-

genossen. «Sie übergangen damit wichtige Schritte der Emotionsregulation und Erholung», erklärt Christine Brähler. «Und wenn jemand Anspannung mit Sport bekämpfen will, anstatt seinen Körper und Geist damit fürsorglich zu unterstützen, wird den Zweck verfehlen. Denn die Motivation, die hinter unserem Handeln liegt, entscheidet, welche emotionalen und körperlichen Auswirkungen diese Aktivität auf uns hat.»

Selbstmitgefühl ist auch etwas anderes als Selbstwert. Dieser beruht eher auf einer Anerkennung von aussen, wohingegen Selbstmitgefühl die Menschen von innen heraus ermutigt und motiviert. «Es erlaubt uns, unsere Schwächen einzugestehen und im Einklang mit unseren Werten unser Potenzial zu entfalten», sagt die Fachfrau.

Schutz vor Burn-out

Selbstmitgefühl wird intensiv erforscht. Studienergebnisse der

Forscherin Kristin Neff an der University of Texas zeigen: Selbstmitgefühl steigert die emotionale Widerstandskraft und das Wohlbefinden, lindert Ängste und Depressionen. Der Weg zu einem gesünderen Lebensstil wird ebnet. Man fand heraus, dass selbstmitfühlende Menschen weniger grübeln, Gedanken seltener unterdrücken und mit belastenden Gefühlen, Schwächen und Misserfolgen konstruktiver umgehen. Andere Studien zeigen,

«Es erlaubt uns, unsere Schwächen einzugestehen.»

Christine Brähler

Erste Schritte sind das Bemerkend und das urteilsfreie Anerkennen. So wie eine Mutter sich wohlwollend dem Kind zuwendet, wenn es weinend von der zerstörten Sandburg berichtet, so können auch wir uns selbst begegnen. Die Mutter versteht die Situation und anerkennt, dass das Kind traurig ist. Indem ich mir in dieser Art innerlich begegne, mich sozusagen innerlich in die Arme nehme, reagiere ich mit Selbstmitgefühl. Ich bin wohlwollend, es «darf» sein. Ich gewinne zugleich Distanz zum Geschehen und bin dann überhaupt erst in der Lage, mir zu überlegen, was kann ich für mein Wohlbefinden und situationsgerecht jetzt tun. Dabei ist es natürlich sehr individuell, was einem dann guttut. *lis*

*Béatrice Heller ist psychologische Beraterin (pca) und MBSR-Lehrerin am CFM (Center for Mindfulness) in Zürich.

dass Menschen mit mehr Selbstmitgefühl regelmässiger zum Arzt gehen, eine Diät durchhalten und häufiger als andere Safer Sex praktizieren. In der Partnerschaft zeigen selbstmitfühlende Menschen mehr emotionale Verbundenheit und Akzeptanz, fördern den Partner in dessen Selbstständigkeit, gehen besser mit Konflikten um und sind zufriedener in ihren Beziehungen.

Wer sich in achtsamem Selbstmitgefühl schult, scheint besser gegen Burn-out geschützt zu sein als andere. Und – dies ist ebenso ein überraschendes Ergebnis aus der neusten Forschung – im Gegensatz zu Empathie ermöglicht Mitgefühl, dass man sich dem Leid anderer zuwenden kann, ohne darin unterzugehen. «Gerade im Gesundheitswesen ist dies ein wichtiger Aspekt», so Brähler. Wissenschaftliche Ergebnisse, unter anderem von der Neurowissenschaftlerin und Empathie-Expertin Tania Singer am Max-Planck-Institut in Leipzig, weisen darauf hin, dass eine achtsame und wohlwollende Haltung Menschen in helfenden Berufen effektiver macht und gegen Burn-out schützen kann. Man fand gar heraus, dass beim Mitgefühl andere Hirnareale aktiviert werden als bei dem Gefühl von Empathie.

Man kann mentale Zustände wie einen Muskel trainieren. Trainings in Achtsamkeit und Mitgefühl ändern unser Gehirn, wie Studien zeigen. Schon ein kurzes Training in Mitgefühl von nur einem Tag zeigte eine verstärkte Aktivierung des «empathischen» Gehirns. Mitgefühlstraining führt zudem zu einer verbesserten Immunreaktion bei Stress, weniger belastenden Gefühlen wie Verbundenheit, Zufriedenheit mit dem Leben und mehr prosozialem Verhalten.

Solche Studien zeigen also auch, dass nicht nur wir selber profitieren, wenn wir mitfühlend und liebevoll mit uns selbst sind. Wir bauen vielmehr ein Fundament für Liebe und Mitgefühl für

andere auf. Kein Luxus, sondern lebenswichtig für die «emotionale Hygiene», sagt der prominenteste Vertreter für das Mitgefühl, der 14. Dalai Lama. Wir sorgen selbst für einen klügeren Umgang mit unserem Denken und Fühlen, was destruktive Emotionen schwächt und zu einer positiven Seinsweise hinauslaufen muss. Es ist der Kern jedes ethischen Verantwortungsgefühls. Da es angeboren ist, kann es auch jeder aktivieren. Somit könne Mitgefühl gleichermaßen wie die Leistungsmotivation die Basis für ein Wirtschaftssystem werden, betonte die Expertin Tania Singer in einem Interview in «Der Zeit». Es wäre gut, Politiker und CEOs würden auch anfangen zu fühlen, zum Beispiel wenn sie von Armutsbekämpfung sprächen, sagt Singer weiter. Sie müssten die Erfahrung machen, wie sich ihr Bewusstsein erweitert und ihr Herz öffnet. Erst dann gebe es moralischen Wandel.

Lioba Schneemann

BÜCHER UND KURSE

Bücher zum Thema: Christine Brähler, Selbstmitgefühl entwickeln. Liebevoller werden mit sich selbst, Scorpio. Reihe: Achtsam leben, 2015, 11.90 Fr. Christopher Germer, Der achtsame Weg zur Selbstliebe. Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit, Arbor, 2013, 31.90 Fr.

Kurse in «Mindful Self Compassion» (MSC, Achtwöchiges Programm «Achtsames Selbstmitgefühl») gibt es erst wenig in der Schweiz. Aktuell: MSC-Workshop in Zürich, Leitung: Regula Saner, 14./15. November 2015. www.centerformindfulness.ch Meditationen (gratis download) zum Einüben von Selbstmitgefühl findet man auf der Seite von Christine Brähler: www.selbstmitgefuehl.de *lis*

Nachgefragt



Béatrice Heller
psychologische
Beraterin

Wohlwollende Begegnung mit sich selbst