

Titel





Selbst- mitgefühl

Wir wissen, wie gut es sich anfühlt, wenn jemand uns tröstet und aufmuntert. Doch wir tun uns schwer damit, uns selbst Mitgefühl zu schenken. Dabei hat Selbstmitgefühl absolut nichts mit Selbstmitleid oder Narzissmus zu tun

Text: Birgit Schönberger // Illustrationen: Hanna Barczyk

Sein Mund wurde staubtrocken. Wellen von Panik durchfluteten ihn. Das Einzige, was er noch denken konnte, war: „Oh Gott, ich kann das nicht.“ Zwanzig Jahre lang litt der Psychotherapeut Chris Germer unter quälender Redeangst. Schon Tage bevor er einen Vortrag halten sollte, schlief er schlecht und malte sich aus, was alles Schreckliches passieren würde. Er bekäme kein Wort heraus. Das Publikum würde ihn auslachen. Niemand würde ihn mehr ernst nehmen: Ein promovierter Psychologe, der auf Angststörungen spezialisiert ist und Vorträge darüber hält, bekommt seine eigenen Ängste nicht in den Griff – wie peinlich ist das denn?

Germer probierte alles aus der therapeutischen Toolbox aus. Er machte Entspannungsübungen, fing an zu meditieren, nahm zeitweise Betablocker und versuchte es mit kognitiver Umstrukturierung. Statt ständig zu denken: „Ich werde versagen. Das Publikum wird mich fertig machen“, sagte er sich innerlich: „Ich schaffe es. Das Publikum ist mir wohlgesonnen.“ Doch nichts half. Sobald er sich einem Rednerpult näherte, packte ihn das Grauen. Bis er während eines Meditationsretreats die Praxis der liebenden Güte ausprobierte, bei der man sich selbst und anderen Gutes wünscht. „Ich hatte diese Form der Meditation bis dahin immer vermieden. Ich wollte einfach nur in Stille sitzen und mich auf meinen Atem konzentrieren. Worte zu benutzen war mir suspekt. Aber dann ließ ich mich darauf ein und musste fürchterlich weinen. Es war ein Durchbruch.“

Zum ersten Mal in seinem Leben empfand er Mitgefühl mit dem Mann, der da auf dem Meditationskissen saß und unter Redeangst litt. Die klassischen Sätze der Meditation der liebenden Güte lauten: „Möge ich glücklich sein. Möge ich mich sicher und geborgen fühlen. Möge ich gesund sein. Möge ich mit Leichtigkeit leben.“ Germer wandelte sie ab. Er suchte nach Sätzen, die zu seinem Leiden passten, und sagte sich innerlich: „Möge ich friedvoll sein. Möge ich mich sicher fühlen. Möge ich mich wohlfühlen.“ Zu Hause übte er mit den Sätzen weiter.

Vier Monate später sollte er auf einer großen Konferenz in Harvard sprechen. Als Germer das Rednerpult betrat, kroch

das altbekannte Entsetzen in ihm hoch. Doch dann hörte er zu seiner Überraschung eine neue Stimme in seinem Hinterkopf, die leise sagte: „Möge ich sicher sein, möge ich friedvoll sein.“ In diesem Moment habe sich etwas in seinem Inneren grundlegend verändert, erzählt Germer ganz entspannt in einem Videotalk auf einer Onlinekonferenz vor tausenden Zuhörern weltweit: „Ich schaute ins Publikum und dachte: Sie sehen alle so freundlich und interessiert aus. Jahrelang hatte ich das Publikum gefürchtet, und jetzt genoss ich es, vor anderen zu sprechen. Nach zwanzig Jahren Leiden war das eine unglaubliche Erfahrung.“

Im Rückblick erkannte er, dass all seine Versuche, die Redeangst zu überwinden, zum Scheitern verurteilt waren, weil er nicht unter einer Angst-, sondern einer Schamstörung gelitten hatte. „Ich betrachtete mich durch die Augen der anderen und kam mir dumm, inkompetent und wie ein Hochstapler vor. Doch das konnte ich lange nicht sehen. Die liebevolle Haltung, die ich durch die Meditationspraxis gewonnen habe, hat das Schamgefühl berührt, bevor ich überhaupt wusste, dass ich eine Schamstörung hatte.“ Durch seine eigene bahnbrechende Erfahrung wurde ihm zunächst intuitiv klar, dass Selbstmitgefühl der Gegenpol zu Scham ist und eine freundliche, zugewandte Haltung uns selbst gegenüber helfen kann, Scham zu überwinden. Später gelang es ihm, diesen Zusammenhang empirisch nachzuweisen.

Am liebsten unsichtbar

Das Beispiel von Chris Germer zeigt zum einen eindrucksvoll, wie heilsam und wirkungsvoll Selbstmitgefühl sein kann, aber auch, wie lang der Weg dorthin oft ist. Denn obwohl wir wissen, wie gut es uns tut, wenn ein Freund oder eine Freundin uns tröstet und aufmuntert, nachdem wir ein Vorstellungsgespräch vermasselt, einen Auftrag in den Sand gesetzt haben oder unglücklich gestürzt sind, tun wir uns schwer damit, nett zu uns zu sein. Stattdessen neigen wir dazu, uns selbst zu beschimpfen: „Wie konnte ich nur so blöd sein! Das kann auch nur mir passieren.“ Auf die Idee, uns innerlich in den Arm zu nehmen, kommen wir oft gar nicht, weil wir eher darauf programmiert sind, hart mit uns ins Gericht zu gehen. Wir schämen uns, wenn uns etwas misslingt, wir etwas nicht können, wenn wir uns unausgeglichen, wütend oder frustriert fühlen. Wir wären dann am liebsten unsichtbar.

Ein guter Weg aus diesem Schlamassel ist, uns selbst Mitgefühl zu schenken und uns mit freundlichen Augen anzuschauen. „Mitgefühl ist der Regenbogen, der entsteht, wenn das Licht der Freundlichkeit auf den Regen des Unge-machs trifft“, lautet ein tibetisches Sprichwort. Oft verbinden wir mit Mitgefühl eine nach außen gerichtete Haltung. Doch das ist nur die halbe Wahrheit. Ursprünglich stammt das Konzept des Selbstmitgefühls aus der buddhistischen Meditationspraxis. Im buddhistischen Verständnis gibt es keine Trennung zwischen Mitgefühl für andere und uns selbst.



Selbstmitgefühl klingt soft und nett. Aber tatsächlich braucht es Mut, sich dem eigenen Schmerz zuzuwenden

Beides gehört untrennbar zusammen. „Mögen alle Wesen frei sein von Leid und den Ursachen von Leid“, heißt es in einer berühmten Widmung. Mitgefühl bedeutet, empfindsam und aufmerksam gegenüber dem eigenen Leid und dem anderer zu sein, verbunden mit dem Wunsch, beider Leiden zu lindern.

Kristin Neff, Professorin für Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung an der *University of Texas*, gilt als Pionierin der Selbstmitgefühlforschung. Als Erste machte sie vor zwanzig Jahren Selbstmitgefühl zum Gegenstand psychologischer Studien und erarbeitete eine Definition, die mittlerweile von zahlreichen Forschenden übernommen wurde: „Selbstmitgefühl ist nach innen gerichtetes Mitgefühl. Es bedeutet, sich selbst die Freundlichkeit und Fürsorge entgegenzubringen, die wir unserem besten Freund oder unserer besten Freundin schenken.“ In ihrem Verständnis hat Selbstmitgefühl drei Komponenten:

1. Selbstfreundlichkeit:

Wir begegnen unseren eigenen Fehlern und Schwächen mit Güte, Verständnis und Ermutigung.

2. Geteilte Menschlichkeit:

Wir erkennen, dass alle Menschen leiden. So fühlen wir uns weniger isoliert.

3. Achtsamkeit:

Wir erlauben uns zu spüren, wie es uns gerade wirklich geht, und akzeptieren unsere Gefühle, ohne uns von ihnen überrollen zu lassen.

Kristin Neff hat einen Fragebogen entwickelt, mit dem sich die Ausprägung des Selbstmitgefühls messen lässt. Die Originalfassung umfasst 26 Fragen, es gibt aber auch eine Kurzform (siehe den Selbsttest auf Seite 22).

Obwohl die positive Wirkung von Selbstmitgefühl inzwischen gut erforscht ist, kursieren immer noch viele Missverständnisse.

Missverständnis 1:

Selbstmitgefühl ist dasselbe wie Selbstmitleid

Selbstmitgefühl hat nichts mit Selbstmitleid zu tun. Es geht gerade nicht darum, dass wir uns selbstbezogen um unser eigenes Elend drehen und uns bemitleiden, weil wir so arm dran sind. „Wir machen uns klar, dass alle Menschen leiden. Wir sehen unsere eigenen Kämpfe und unseren eigenen Schmerz im Licht einer gemeinsamen menschlichen Erfahrung“, stellt Kristin Neff klar. Selbstmitgefühl sei nicht zu verwechseln mit Egozentrik und helfe uns, über den Teller rand unseres kleinen Egos hinauszublicken.

Missverständnis 2:

Selbstmitgefühl ist etwas für Weichlinge

Selbstmitgefühl klingt soft und nett. Aber tatsächlich braucht es Mut, sich dem eigenen Schmerz zuzuwenden. Mit Freundlichkeit allein ist es nicht getan. „Um Mitgefühl mit uns selbst zu haben, müssen wir erst mal unseren Schmerz spüren. Doch normalerweise tun wir alles, um den Schmerz zu vermeiden. Wir ignorieren oder bekämpfen ihn und vergrößern damit unser Leiden. Wir müssen uns eingestehen, dass wir verletzt sind. Erst dann können wir versuchen, uns mit Wärme und Freundlichkeit zu begegnen, anstatt uns abzuwerten“, sagt Kristin Neff. In ihrem neuen Buch *Kraftvolles Selbstmitgefühl für Frauen* stellt sie klar, dass Selbstmitgefühl auch eine wilde und durchsetzungsstarke Seite hat. Diese wilde Seite sei vor allem für Frauen wichtig, die darauf trainiert sind, sich anzupassen, anderen zu gefallen und ihre eigenen Bedürfnisse zu vernachlässigen. Kraftvolles Selbstmitgefühl könne

ihnen helfen, beherzt und mutig für sich einzustehen, Wut konstruktiv zu nutzen und gesunde Grenzen zu ziehen.

Missverständnis 3:

Selbstmitgefühl ist nur etwas für Esoterikerinnen und Buddhisten

Tatsächlich ist Mitgefühl ein zentraler Begriff im Buddhismus. Das Trainingsprogramm für „achtsames Selbstmitgefühl“ (*mindful self-compassion*), das Kristin Neff gemeinsam mit Chris Germer entwickelt hat und das weltweit unterrichtet wird, ist jedoch wissenschaftlich fundiert und säkular. Es setzt keine religiöse Bindung oder spirituelle Ausrichtung voraus. In dem Programm werden auch die physiologischen Grundlagen von Selbstmitgefühl vermittelt. Die Teilnehmenden lernen, wie das Fürsorge- und das Bedrohungssystem im Gehirn funktionieren und welche Wirkung Selbstmitgefühl darauf hat. Auch die *compassion-focused therapy* von Paul Gilbert (dazu später mehr) stützt sich vor allem auf evolutionspsychologische Erkenntnisse und Theorien und ist weltanschaulich neutral.

Missverständnis 4:

Selbstmitgefühl ist ein luxuriöses Verwöhnungsprogramm

Selbstmitgefühl bedeutet nicht, sich ständig zu verwöhnen. „Zum Mitgefühl gehört, Grenzen zu setzen, auch im Umgang mit uns selbst“, sagt Kristin Neff. Wenn wir freundlich mit uns selbst sein und gut für uns sorgen wollen, müssen wir uns immer wieder fragen: Ist das, was ich jetzt möchte, heilsam für mich und andere? Wenn eine Verhaltensweise auf lange Sicht schädlich ist, hat sie mit Selbstmitgefühl nichts zu tun, sondern wahrscheinlich mit Maßlosigkeit. Jeden Tag Torte zu essen mag im Moment das Wohlfühl steigern, auf längere Sicht ist es ungesund. Selbstmitgefühl sei auch kein Luxus, sondern eine Voraussetzung, um gut im Kontakt mit anderen sein zu können. Wenn wir Mitgefühl nur anderen zukommen lassen und uns selbst dabei vergessen, brennen wir aus.

Missverständnis 5:

Selbstmitgefühl macht antriebs- und erfolglos

Viele haben verinnerlicht, dass sie nur vorankommen, wenn sie streng und kritisch mit sich sind und sich ständig antreiben. In der Leistungsgesellschaft wird uns suggeriert, allzu viel Nachsicht mit sich selbst mache uns schwach, träge und zügellos. Selbstkritik hingegen vermittelt uns das Gefühl, wieder Kontrolle zu gewinnen über uns und die Situation, in der wir glauben, versagt zu haben. Selbstkritik ist häufig unsere erste, automatische Reaktion, wenn etwas schiefgeht. Das liegt daran, dass unser Gefahr- und Bedrohungssystem schneller anspringt als unser inneres Fürsorgesystem. Mit schmerzhaften Folgen. Wenn wir uns selbst abwerten, geraten wir in einen Stressmodus. Adrenalin und Kortisol werden ausgeschüttet. Wir verspannen uns und bringen uns emoti-

onal in eine Pattsituation: Wir sind gleichzeitig Angreifende und Flüchtende. Unser körperliches Alarmsystem kann nicht unterscheiden, von wo die Bedrohung kommt. In diesem Modus erstarren wir und können auch nichts dazulernen. Studien zeigen: Studierende, die sich nach einer gescheiterten Prüfung mitfühlend behandelten, lernten danach wesentlich mehr als jene, die sich für ihr Scheitern verurteilten.

Dass Selbstmitgefühl nicht schwächt, sondern im Gegenteil eher bestärkt, belegen mittlerweile zahlreiche Studien. Kriegsveteranen, die im Irak oder Afghanistan waren und mitfühlend mit ihren belastenden Erlebnissen umgehen, denken seltener an Suizid. Sie neigen weniger zu Alkohol- und Drogenmissbrauch und entwickeln weniger häufig eine posttraumatische Belastungsstörung. Ein gut ausgeprägtes Selbstmitgefühl hilft ihnen auch, wieder in ihr Familienleben zurückzukehren. Die Forschung zeigt: Ob wir von einem schlimmen Ereignis überwältigt werden oder belastbar bleiben, hängt wesentlich von der inneren Haltung ab. Geben wir uns die Schuld? Zeigen wir uns selbst die kalte Schulter oder sind wir verständnisvoll und mitfühlend mit unserem Leiden und dem Leiden, das wir verursacht haben?

Selbstmitgefühl kann auch dabei helfen, eine schwere Erkrankung zu bewältigen. 2014 befragte ein Team um den Psychologen Mark Leary gemeinsam 187 HIV-positive Menschen, wie sie mit der Situation umgingen. Patienten mit mehr Selbstmitgefühl waren nicht so gestresst, schämten sich weniger für ihre Infektion und konnten offener damit umgehen. Forschende um Ashley Batts Allen konnten in zahlreichen Untersuchungen nachweisen, dass Selbstmitgefühl bei älteren Menschen gesundheitsfördernd wirkt. Wer selbstmitfühlend mit sich umgeht, ist zufriedener trotz gesundheitlicher Probleme und ist auch eher bereit, Hilfsmittel und Unterstützung von anderen zu akzeptieren. Wer hingegen die eigene Gebrechlichkeit leugnet oder abwertet, riskiert gefährliche Stürze.

Studien belegen, dass ein selbstmitfühlender Umgang nicht zu Narzissmus führt, wie vielfach befürchtet wird, sondern im Gegenteil dazu, auch mit anderen liebevoller umzugehen. Wer beispielsweise über längere Zeit unter körperlichen Schmerzen leidet, die trotz zahlreicher Behandlungen einfach nicht verschwinden wollen, und lernt, den Schmerz mitfühlend anzunehmen, kann sich viel besser in andere einfühlen, die dasselbe Problem haben, und hält sich mit Durchhalteparolen zurück. „Im Umgang mit Schmerz und Leid wird unsere Menschlichkeit vertieft. Das Leid kann uns mit anderen Menschen

► **Compassion**

Der englische Begriff *compassion* wird meist mit „Mitgefühl“ übersetzt. Das sei insofern unbefriedigend, als es das Konzept auf seine emotionale Komponente reduziere, schreibt der Therapeut Christian Stierle. Was dabei aus dem Blick gerate, sei der Wortbestandteil *passion*, also Leidenschaft und Handlungsbereitschaft. Auch *self-compassion* ist eben keine passive, sondern eine dynamische Haltung

„Wenn wir zu unseren Schwächen stehen, entsteht Nähe“

Ein Gespräch mit der Psychologin Sabine G. Scholl über den Mut zur Verletzlichkeit und wie man ihn aufbringt

Wir tun uns oft schwer damit, zu unseren Schwächen zu stehen und Probleme oder Fehler zuzugeben. Was sind typische Situationen, in denen wir uns unwohl fühlen?

Wenn Sie jemanden kennenlernen, den Sie attraktiv und interessant finden, und merken, dass Sie sich verliebt haben, sind Sie in einem Dilemma. Sie wissen nicht, ob der oder die andere Ihre Gefühle erwidert. Offenbaren Sie sich, riskieren Sie eine Abfuhr. Das kann sehr schmerzhaft sein. Wenn Sie sich bedeckt halten und Ihre Gefühle nicht zeigen, passiert vielleicht nichts. Denn jemand muss den ersten Schritt machen. Und dieser erste Schritt ist mit Ängsten verbunden.

Oder Sie waren unkonzentriert bei der Arbeit und müssen Ihrem Chef gegenüber zugeben, dass Sie bei der Kalkulation einen Fehler gemacht haben, der das Unternehmen 5000 Euro kostet. Das löst Scham und Angst aus. Es kann auch sehr unangenehm sein zuzugeben, dass Sie etwas nicht verstanden haben, während alle anderen scheinbar mühelos folgen können.

Ihre Forschung hat ergeben, dass die Sorge, vor anderen einen Fehler einzugestehen, oft unbegründet ist. Wie sind Sie darauf gekommen?

Die wichtigsten Ergebnisse verdanken wir der Doktorarbeit meiner Kollegin Anna Bruk. Gemeinsam mit Herbert Bless haben wir verschiedene Experimente gemacht, in denen die Teilnehmenden das Zeigen von Schwäche bewerten sollten. Uns hat interessiert:

Was passiert, wenn Menschen sich entscheiden, ihre Ängste zu überwinden und authentisch ihre Gefühle zu offenbaren? Wenn sie sich also aus freien Stücken verletzlich zeigen.

In einem Experiment haben wir Studierende gebeten, sich vorzustellen, man selbst oder eine andere Person gleichen Geschlechts habe einen schweren Fehler gemacht und nach einigen Überlegungen entschieden, diesen dem Chef zu gestehen. Danach sollten sie dieses Geständnis bewerten: Sahen sie darin eine Stärke oder eine Unzulänglichkeit? Eine andere Gruppe sollte sich vorstellen, einer Person die Liebe zu gestehen, eine dritte um Hilfe zu bitten. Das Ergebnis: Quer durch alle Situationen nahmen die Teilnehmenden das Zeigen ihrer eigenen Verletzlichkeit deutlich negativer wahr als bei anderen.

Mit unseren eigenen Schwächen und Fehlern gehen wir also viel härter ins Gericht und befürchten das Schlimmste. Bei anderen sind wir viel eher geneigt zu sagen: „Das kann doch jedem mal passieren. Davon geht die Welt nicht unter.“ Oft sind wir sogar beeindruckt, wenn jemand zu einem Fehler steht, und interpretieren das als Stärke. Dieses Auseinanderklaffen von Selbst- und Fremdwahrnehmung nennen wir *beautiful mess effect*. Auf Deutsch: Effekt des schönen Elends.

Wie erklären Sie sich diese Diskrepanz?

Die unterschiedliche Bewertung lässt sich gut mit der psychologischen Distanz erklären. Je nachdem, wie nah oder

fern uns ein Ereignis ist, verändert sich unsere mentale Repräsentanz, also unsere Vorstellung davon. Angenommen Sie haben sich gründlich auf ein Vorstellungsgespräch vorbereitet, und dann stellt man Ihnen eine Frage, auf die Sie beim besten Willen keine gute Antwort haben. Sie entscheiden sich zuzugeben: „Ich weiß es nicht.“ In diesem Moment sind Sie gedanklich auf die negativen Konsequenzen fixiert: O je, was denken die jetzt über mich? Ich habe es vermasselt.

Erzählt Ihnen jedoch ein Freund von einem solchen Erlebnis, betrachten Sie die Situation aus einer größeren Distanz und können auch das Positive erkennen. Ihr Freund hatte den Mut, eine Wissenslücke zuzugeben, und hat damit vielleicht sogar Punkte gesammelt. Dass es Vorteile haben kann, Schwächen zuzugeben, blenden wir aus, wenn es um uns selbst geht. Verletzlichkeit zu zeigen ist auch ein Zeichen von Ehrlichkeit.

Was kann helfen, die Angst zu überwinden, vor anderen schlecht dazustehen?

Wir haben überprüft, ob Selbstmitgefühl hilfreich ist. Nach Kristin Neff bedeutet Selbstmitgefühl: Ich behandle mich selbst wie einen guten Freund. Ich mache mir klar, dass alle Menschen Fehler begehen. Ich bemerke, wie unangenehm es mir ist, eine Schwäche zu zeigen, und wie viele negative Gedanken und Gefühle hochkommen. Ich lasse die Gefühle zu, ohne sie zu sehr zu dramatisieren. Ich kann mir sagen: Das war ein blöder Fehler, aber davon geht die

Welt nicht unter, und ich bin deswegen kein schlechter Mensch. Ich lerne etwas daraus. Tatsächlich erwies sich diese Haltung als hilfreich. Probandinnen und Probanden, die ein ausgeprägtes Selbstmitgefühl hatten, bewerteten es viel positiver, wenn sie ihre eigene Verletzlichkeit zeigten – ähnlich wie bei anderen Personen. Je mehr Selbstmitgefühl, desto geringer die Tendenz, über das Zeigen der eigenen Verletzlichkeit hart zu urteilen.

Warum tut es uns gut, mit unserer Verletzlichkeit liebevoller und offener umzugehen?

Wenn wir anderen nicht nur unsere Schokoladenseite zeigen, sondern auch zu unseren Schwierigkeiten, Zweifeln und Schwächen stehen, entstehen mehr Nähe, Offenheit und Vertrautheit. Der oder die andere fühlt sich auch ermutigt, eigene Schwächen zu offenbaren. So entsteht eine neue Qualität in der Beziehung. Die Fähigkeit, Fehler einzugestehen, ist in Partnerschaften sehr wichtig. Wenn ich zugeben kann, dass ich meinen Partner zu Unrecht beschuldigt oder ein Versprechen nicht eingehalten habe und es mir leidtut, ist das für die Beziehung heilsam.

Ein selbstmitfühlender Umgang mit der eigenen Verletzlichkeit senkt auch das Stresslevel. Uneingestandene Gefühle lassen sich nicht auf Dauer unter den Teppich kehren und sorgen für Spannungen. Studien zeigen: Ältere Menschen mit gesundheitlichen Problemen, die ihre Gebrechen und Schwächen selbstmitfühlend akzeptieren, tun

sich leichter, praktische Hilfsmittel wie eine Krücke oder einen Rollator anzunehmen, und können sich damit das Leben leichter machen.

Das wiederum erhöht ihre seelische Widerstandskraft. Es kann uns auch mehr Respekt verschaffen, wenn wir eine Schwäche oder einen Fehler nicht



Sabine G. Scholl

ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Mikrosoziologie und Sozialpsychologie der Universität Mannheim. Gemeinsam mit Herbert Bless und Anna Bruk hat sie zu Verletzlichkeit und Selbstmitgefühl geforscht

vertuschen, sondern klipp und klar sagen: Ich habe das verbockt, ich mache es wieder gut. Oder: Damit bin ich überfordert.

Im Beruf kann es aber durchaus Nachteile bringen, Schwäche zu zeigen.

Die Botschaft unserer Studien ist nicht: Gehen Sie raus und zeigen Sie überall frei heraus Ihre Schwächen. Es ist wichtig, genau hinzuschauen, wann und wo ein Geständnis gut aufgehoben ist. Wir sollten überlegen: Wer ist mein Gegen-

über? Wie offen ist dieser Mensch? Wie tragfähig ist unsere Beziehung? Stimmt der Rahmen? Doch sogar wenn wir eine Situation falsch eingeschätzt haben und unser Gegenüber unsere Verletzlichkeit ausnutzt, kann Selbstmitgefühl uns helfen. Mit einer freundlichen Haltung schaffen wir uns innerlich einen sicheren Ort, wir können uns selbst trösten und darauf vertrauen, dass wir damit klarkommen.

Lässt sich ein selbstmitfühlender Umgang mit Verletzlichkeit lernen?

Der Grad des Selbstmitgefühls ist zum Glück nicht in Stein gemeißelt. Es gibt wirksame Übungen, eine selbstmitfühlende Haltung zu pflegen. Wir können regelmäßig in einem Tagebuch festhalten, wie wir uns gerade fühlen, uns mit wohlwollenden Worten stützen und reflektieren, wie andere ihre Schwächen offenbaren. Oder wenn uns etwas misslungen ist, können wir uns einen Brief schreiben aus der Perspektive unserer besten Freundin und so unseren Blickwinkel verändern. Achtsamkeitsübungen helfen, schwierige Gefühle wie Scham und Angst zu spüren und wohlwollend anzunehmen.

Interview: Birgit Schönberger

ZUM WEITERLESEN

Anna Bruk, Sabine G. Scholl, Herbert Bless: You and I both: Self-compassion reduces self-other differences in evaluation of showing vulnerability. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 48/7, 2022, 1054–1067

verbinden und die Mauern einreißen, die wir zwischen unseren Herzen und denen der anderen errichtet haben“; so erklärt die Zenmeisterin und Achtsamkeitslehrerin Linda Lehrhaupt die positive Wirkung von Selbstmitgefühl auf unsere sozialen Kontakte.

Generell, so Kristin Neff, lasse sich sagen: Je besser wir uns innerlich selbst unterstützen und ermutigen bei einem großen Problem, desto widerstandsfähiger werden wir. Das gilt für die Bewältigung einer Krankheit ebenso wie für den Umgang mit einer schmerzhaften Trennung oder einer Kündigung. Dass Selbstmitgefühl die Resilienz fördert, lässt sich auch damit erklären, dass Scham Selbstmitgefühl empirisch entgegengesetzt ist. Die drei Schlüsselmerkmale von Scham sind nach Chris Germer Selbstkritik, Isolation und Absorption. Sie stehen den drei Komponenten von Selbstmitgefühl (Selbstfreundlichkeit, geteilte Menschlichkeit, Achtsamkeit) diametral gegenüber. Bei starker Scham werten wir uns ab, fühlen uns als Außenseiter, kommen uns macht- und wertlos vor, wollen am liebsten im Boden versinken, sind vollkommen überwältigt von diesem unangenehmen Gefühl und können nicht aufhören zu grübeln.

Das hat negative Folgen für unsere körperliche und psychische Gesundheit. Insbesondere Selbstkritik wird als Risikofaktor für Depressionen, soziale Ängste, Essstörungen und Persönlichkeitsstörungen gewertet. Scham hat eine wichtige Grenzwachterfunktion, sie signalisiert uns, dass wir ge-

gen ein äußeres oder inneres Gesetz verstoßen haben. Gerät Scham außer Kontrolle, sind wir davon überzeugt, dass mit uns etwas grundlegend falsch ist. Scham verringert die Wahrscheinlichkeit, dass wir Schritte in Richtung einer Lösung unternehmen, weil wir vollauf damit beschäftigt sind, uns selbst zu schützen.

Im Kern sei Scham ein unschuldiges Gefühl, meint Chris Germer. „Der Motor hinter der Scham ist unser Wunsch, geliebt zu werden. Vielleicht hatten wir Eltern, die unfähig waren, uns so zu lieben, wie wir waren, und neigen deshalb zu Strenge mit uns selbst. Wenn wir uns wieder mit unserem ursprünglichen Wunsch verbinden, schlüpfen wir aus dem Netz der Scham und öffnen die Tür zu Selbstmitgefühl.“ Der nächste Schritt sei, uns selbst die Liebe zu geben, nach der wir uns sehnen, in dem Wissen, dass andere uns nicht immer geben können oder wollen, was wir gerade brauchen. Gerade wenn wir Freundlichkeit und Zuwendung als Kind schmerzlich vermisst haben, sollte daraus eine Verpflichtung werden, mit uns selbst freundlich zu sein.

Das klingt einleuchtend, ist jedoch für manche nicht so leicht umzusetzen. Menschen mit sehr schmerzhaften Kindheitserfahrungen werden oft ärgerlich und sperren sich dagegen, sich selbst wohlwollend zu betrachten. Sie tun das aus gutem Grund: Die Abwehr gegen Selbstmitgefühl hat mit Angst zu tun – wenn das Herz sich einen Spalt breit öffnet, kommen vielleicht lange unterdrückte Schmerzen, Wut und

Eine Übung in Selbstmitgefühl

Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie ungestört sind. Nehmen Sie sich 20 Minuten Zeit, in diese Übung von Chris Germer, die drei Phasen hat, einzutauchen.

Der mitfühlende Blick

Setzen Sie sich aufrecht und entspannt hin. Schließen Sie, wenn das für Sie angenehm ist, die Augen. Nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge. Erinnern Sie sich an eine Begebenheit in Ihrem Leben, die imstande ist, Stress in Ihrem Körper auszulösen. Erlauben Sie sich, den Stress voll und ganz zu fühlen.

Stellen Sie sich die Augen eines Menschen vor, den Sie für sehr mit-

fühlend halten. Vielleicht die Großeltern, einen guten Freund, eine Mentorin. Sie können sich auch das Foto einer Person, die für Sie Mitgefühl ausstrahlt, vorstellen oder ein gütiges Fantasiewesen.

Erlauben Sie sich, im Blick dieser Person zu baden, im warmen Blick des Mitgefühls.

Die mitfühlende Berührung

Legen Sie eine Hand auf die Stelle Ihres Körpers, wo Sie Stress empfinden. Spüren Sie die Wärme, lassen Sie zu, dass Freundlichkeit durch Ihre Finger in den Teil Ihres Körpers strömt, der gerade angespannt ist.

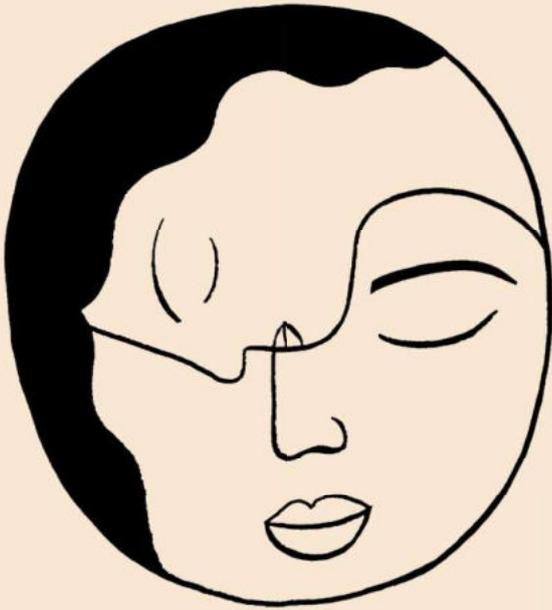
Mitfühlende Worte

Denken Sie an die Worte, die Sie jetzt gerne in dieser Situation hören würden. Ermutigende, freundliche, tröstende Worte. Flüstern Sie sich selbst die Worte zu, die Sie jetzt brauchen. Tun Sie es auf eine warme, freundliche Weise, als würden Sie zu einem Menschen sprechen, den Sie sehr lieben. Erlauben Sie sich, die wohltuenden Worte zu empfangen und zu genießen. Nehmen Sie sich noch einen Moment Zeit wahrzunehmen, was in Ihrem Körper passiert. Wenn Sie bereit sind, öffnen Sie sanft die Augen.



Wie mitfühlend behandle ich mich?

Ein Selbsttest von Kristin Neff



Bitte lesen Sie jede Aussage sorgfältig durch. Geben Sie links von jeder Aussage an, wie oft Sie sich auf die angegebene Weise verhalten.

Verwenden Sie für die folgenden Aussagen diese Skala:
1 fast niemals /// 2 selten /// 3 oft /// 4 sehr oft /// 5 fast immer

_____ Ich versuche, verständnisvoll und geduldig gegenüber den Aspekten meiner Persönlichkeit zu sein, die ich nicht mag.

_____ Wenn etwas Schmerzhaftes passiert, versuche ich, eine ausgewogene Sicht auf die Situation einzunehmen.

_____ Ich versuche, meine Schwächen als Teil der menschlichen Natur zu sehen.

_____ Wenn ich eine sehr schwere Zeit durchmache, gebe ich mir die Fürsorge und Zärtlichkeit, die ich brauche.

_____ Wenn mich etwas aufregt, versuche ich, meine Gefühle im Gleichgewicht zu halten.

_____ Wenn ich mich in irgendeiner Weise unzulänglich fühle, versuche ich mich daran zu erinnern, dass die meisten Menschen das Gefühl der Unzulänglichkeit teilen.

Verwenden Sie für die Aussagen, die nun kommen, die folgende umgekehrte Skala:

1 fast immer /// 2 sehr oft /// 3 oft /// 4 selten /// 5 fast niemals

_____ Wenn ich bei etwas, das mir wichtig ist, versage, werde ich von Gefühlen der Unzulänglichkeit übermannt.

_____ Wenn ich mich schlecht fühle, neige ich dazu zu glauben, dass die meisten anderen Menschen wahrscheinlich glücklicher sind als ich selbst.

_____ Wenn ich bei etwas versage, das mir wichtig ist, fühle ich mich mit meinem Versagen oft allein.

_____ Wenn ich niedergeschlagen bin, neige ich dazu, mich auf alles zu fixieren, was falsch ist.

_____ Ich bin missbilligend und verurteilend gegenüber meinen eigenen Fehlern und Unzulänglichkeiten.

_____ Ich bin intolerant und ungeduldig gegenüber den Aspekten meiner Persönlichkeit, die mir nicht gefallen.

AUSWERTUNG

Gesamt (Summe aller 12 Antworten) _____

Mittlerer Wert = Gesamtwert geteilt durch 12 _____

Der durchschnittliche Gesamtwert für Selbstmitgefühl liegt in der Regel bei 3,0 auf der Skala von 1 bis 5, so dass Sie Ihren Gesamtwert entsprechend interpretieren können. Als grober Anhaltspunkt gilt: Ein Wert von 1 bis 2,5 bedeutet, dass Sie wenig Selbstmitgefühl haben. 2,5 bis 3,5 bedeutet, dass Ihr Selbstmitgefühl durchschnittlich ausgeprägt ist. 3,5 bis 5,0 bedeutet, dass Sie viel Selbstmitgefühl haben.

F. Raes, E. Pommier, K. D. Neff, D. Van Gucht: Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18, 2011, 250–255

Wir umarmen unsere Unvollkommenheit. Das ist das Gegenteil von Selbstverbesserung

Trauer hoch. „Wir können niemandem Selbstmitgefühl einreden. Wir können die Klientinnen und Klienten nicht durch die Tür des Selbstmitgefühls drängen. Aber wir können ihnen helfen zu spüren, dass sie Jahre ihres Lebens damit verbracht haben, sich selbst zu kritisieren, und sich damit wehgetan haben“, sagt Kristin Neff.

Was diese Menschen fürchten, ist *backdraft*, wie Chris Germer es nennt: eine Rauchgasexplosion. Wenn in einem geschlossenen oder schlecht belüfteten Raum ein Feuer ausbricht, müssen die Feuerwehrleute die Tür extrem vorsichtig öffnen. Der Sauerstoff drinnen wurde vom Feuer aufgebraucht. Wird die Tür zu plötzlich geöffnet, kann der frische Sauerstoff das Feuer im Raum neu entfachen. Ähnlich ist es, wenn Menschen, die sich das lange versagt hatten, ihr Herz für Selbstliebe öffnen und gewissermaßen frische Luft an die eingeschlossenen Gefühle lassen. Mitgefühl sollte nur langsam einströmen, damit es nicht explosiv wird.

An das Mitgefühl herantasten

Der britische Psychologe Paul Gilbert, Professor für klinische Psychologie an der *University of Derby*, berücksichtigt in der von ihm entwickelten *compassion-focused therapy* diesen Effekt. Als Therapeut machte er gute Erfahrungen damit, schrittweise vorzugehen. Er tastet sich langsam ans Mitgefühl heran. Als Erstes erklärt er Menschen mit traumatischen Kindheitserfahrungen in der Therapie, dass ihre Neigung, sich selbst hart zu kritisieren, früher ein wirksamer Schutz war gegen bedrohlich wirkende Eltern. Um den harschen elterlichen Urteilen nicht hilflos ausgeliefert zu sein, verurteilen und kritisieren viele Kinder sich selbst. Das gibt ihnen ein Gefühl von Kontrolle. Sie lernen jedoch nicht, sich selbst zu besänftigen und zu trösten.

Im Erwachsenenleben wird dieses Muster, das in der Kindheit überlebensnotwendig war, selbstschädigend. Wenn Patientinnen und Patienten damit beginnen, ihre Schamgefühle loszulassen, können sie allmählich Sicherheit und Geborgenheit in sich selbst finden und sich für das Selbstmitgefühl öffnen. Die *compassion-focused therapy* wird inzwischen auch bei Angst-, Ess- und Traumafolgestörungen eingesetzt.

Ganz entscheidend für den Erfolg der Therapie ist, dass die Therapeutin eine eigene Übungspraxis kultiviert und Selbstmitgefühl durch ihre Art, zu sprechen und zu intervenieren, authentisch verkörpert. Eine selbstmitfühlende Haltung, das zeigt die Forschung, wird modelliert. Wenn Klientinnen erleben, dass ihr Gegenüber mitfühlend und wohlwollend mit sich selbst und ihnen umgeht, können sie dieses neue Muster verinnerlichen und im Alltag abrufen. Genaugenommen führt das Wort „Selbstmitgefühl“ in die Irre. Denn tatsächlich geht es nicht um ein Gefühl, sondern um eine innere Haltung, die eingeübt werden kann und auch tatsächlich Training braucht. Selbstmitgefühl ist ein aktiver Prozess. Es lässt sich vergleichen mit dem Lernen einer neuen Sprache.

Bei all den wunderbaren Wirkungen, die Selbstmitgefühl hat, kann leicht der Eindruck eines Wundermittels entstehen. Tatsächlich boomen Kurse für Selbstmitgefühl. Daran ist nichts Schlechtes. Ein Zuviel an Mitgefühl gibt es nicht. Die Gefahr liegt eher darin, dass Selbstmitgefühl missverstanden wird als Tool zur Selbstoptimierung. Wenn wir jedoch Selbstmitgefühl üben, damit sich unsere Probleme schnellstmöglich in Wohlgefallen auflösen und wir uns in eine bessere Version von uns selbst verwandeln, haben wir den Kern nicht verstanden. „Wir praktizieren Selbstmitgefühl nicht, um uns besser zu fühlen und einen unangenehmen Zustand loszuwerden“, stellt Chris Germer klar. „Wir üben, freundlich zu uns zu sein, weil wir gerade leiden. Wir umarmen unsere Unvollkommenheit. Das ist das Gegenteil von Selbstverbesserung.“ ■

ZUM WEITERLESEN

Kristin Neff: *Selbstmitgefühl. Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden.* Kailash, München 2012

Kristin Neff, Christopher Germer: *Selbstmitgefühl. Das Übungsbuch. Ein bewährter Weg zu Selbstakzeptanz, innerer Stärke und Freundschaft mit sich selbst.* Arbor, Freiburg 2019

Kristin Neff: *Kraftvolles Selbstmitgefühl für Frauen. Klar für sich selbst einstehen, engagiert handeln und Erfüllung finden.* Kailash, München 2022

Christian Stierle: *Compassion Focused Therapy in der Praxis.* Beltz, Weinheim 2022