

Ausgang offen ,  
viel Freude beim lesen , Franziska

## **Wie wir uns von unnötiger Selbstverurteilung befreien und unser eigener bester Freund werden.**

„*Liebe deinen nächsten wie dich selbst*“? Besser nicht! So wenig Liebe können wir unseren Mitmenschen kaum zumuten. Viele nörgeln ständig an sich herum und verurteilen sich ohne jedes Mitgefühl. Übertriebene Selbstkritik ist gesellschaftlich hoch angesehen, weil sie suggeriert, der Betreffende arbeite hart, um aus sich einen besseren Menschen zu machen. In Wahrheit führt sie zu Minderwertigkeitsgefühlen und einer negativen Ausstrahlung, von der auch andere Menschen betroffen sind. Wenn wir uns nur mit so viel Nachsicht behandeln würden wie einen guten Freund, wäre viel gewonnen. Wer sich selbst milde beurteilt, ist auch für andere ein angenehmer Zeitgenosse.

## **Warum Selbstmitgefühl?**

Wir sollten zuerst fragen: Warum eigentlich nicht? Was ist an uns selbst so schlimm, dass wir uns etwas vorenthalten, was wir anderen selbstverständlich zugestehen? Ich rede hier natürlich von einer kultivierten Gesellschaft, in der Menschen Mitgefühl als erstrebenswert betrachten. Nächstenliebe - das lesen wir gerade auch in der Ratgeber-Literatur - setzt die Fähigkeit voraus, sich auch selbst zu lieben. In den Sprüchen Salomos steht: „*Ein barmherziger Mensch nützt auch sich selbst, aber ein Herzloser schneidet sich ins eigene Fleisch.*“ Worauf warten wir also noch?

Als vages Ziel wird Liebe zu sich selbst gelegentlich benannt. Was es genau bedeutet, wie wir es erlangen und pflegen können, darüber schweigen jedoch die meisten Quellen. Christopher Germer hat mit „Der achtsame Weg zur Selbstliebe“ ein umfassendes Handbuch geschrieben, in dem das Thema von allen Seiten beleuchtet wird. Was bedeutet Selbstmitgefühl? *„Wenn wir uns so um uns selbst kümmern, wie wir es bei einem geliebten Menschen tun würden“*, erklärt Germer. *„Selbstmitgefühl besänftigt und tröstet das Gemüt wie ein liebevoller Freund, der bereit ist, sich unsere Probleme anzuhören, ohne Ratschläge zu geben.“*

Es besteht kein sinnvoller Grund, uns selbst anders zu behandeln als Menschen, die uns nahe stehen. Kommen wir z.B. an einen Unfallort mit mehreren Verletzten, so helfen wir sinnvoller Weise dem, der am meisten leidet. Ist dies unklar, kümmern wir uns am besten zuerst um den, der uns am nächsten ist. Manchmal können wir auch selbst dieser „Nächste“ sein. Bei körperlichen Problemen fällt es uns vielfach leichter, das Richtige zu tun als bei seelischen. Der „ganze Kerl“, die „starke Frau“ jammert bei psychischen Leiden nicht; er oder sie hält durch. Dabei ist eine solche Haltung weder logisch noch menschlich: *„Wenn Sie sich in den Finger schneiden, werden Sie die Wunde säubern und verbinden und so die Heilung unterstützen. Das ist natürliches Selbstmitgefühl. Aber wo bleibt dieses Selbstmitgefühl, wenn unser emotionales Wohlergehen auf dem Spiel steht?“* (Germer)

## **Selbstmitgefühl ist kein Egoismus**

Selbstmitgefühl ist als Begriff relativ neu. Die Selbstmitgefühls-Forschung knüpft allerdings an die zunehmende Beschäftigung der akademischen Psychologie mit Achtsamkeit an. Kristin Neff, Psychologin an der Universität von Austin, Texas, gilt als Mutter der modernen Forschung zum Thema. Sie beschäftigte sich seit den späten 90ern mit der Verbindung zwischen westlicher Psychologie und zentralen buddhistischen Werten. Neff entwarf eine Skala mit sechs Kategorien (z.B. Freundlichkeit zu sich selbst), um Schlüsselemente des Selbstmitgefühls zu messen. In Zusammenarbeit mit Christopher Germer entwickelte sie außerdem ein 8-wöchiges Praxisprogramm für Anwender. Derzeit forscht der englische Psychologe Paul Gilbert an einem 12-Wochen-Programm namens CMT (Compassionate Mind Training). Er will herausfinden, ob Selbstmitgefühls-Training das Leben von Menschen grundlegend verändern kann.

Wenn wir verstehen wollen, was uns daran hindert, liebevoll mit uns selbst umzugehen, müssen wir zunächst einige innere und äußere Gegner des Selbstmitgefühls identifizieren. Zunächst ist da das schlechte Image des Begriffs „Selbstmitleid“. Der Selbstmitleidige gilt als jammernder Hypochonder. Ebenso negativ besetzt sind „Selbstverliebtheit“ und „Eigenliebe“. Auch die „Selbstgerechtigkeit“ steht nicht hoch im Kurs - so als wäre es besser, sich selbst ungerecht zu behandeln. Mit all diesen „Schimpfworten“ sind Übertreibungen von Phänomenen gemeint, die an und für sich Teil einer gesunden Psyche sind. Jeder Mensch neigt dazu, von sich ein positives Bild zu pflegen und für sein eigenes Wohl zu sorgen. Dies ist hilfreich im Sinne des Überlebens, kann aber auch spirituell begründet werden: z.B. als „Gotteskindschaft“.

Gern wird gesunde Selbstliebe auch als „Egoismus“ gebrandmarkt. Laut Christopher Germer fühlen sich viele Menschen schuldig, wenn sie sich über etwas beklagen. „*Es gibt so viele Menschen, denen es schlechter geht als mir!*“ Natürlich gibt es die. Aber wenn wir es uns verbieten, negative Emotionen wie Schmerz und Traurigkeit auszudrücken, ist den Bürgerkriegsopfern in Syrien nicht geholfen. Erst recht ist Selbstmitgefühl keine Aufforderung, andere Menschen mit weniger Mitgefühl zu behandeln. Im Gegenteil: Selbstmitgefühl erleichtert das „Fremdmitgefühl“. Denn wer sich verhärtet, wird auch hart gegen andere sein; wer dagegen Achtsamkeit und Sensibilität in sich kultiviert hat, lässt sie auch anderen zugute kommen.

## **Der fragwürdige Nutzen der Selbstkritik**

Sicher gibt es Menschen, die es sich „zu leicht“ machen. Mindestens so oft begegne ich aber solchen, die es sich entsetzlich schwer machen. Sie verurteilen sich gnadenlos für jede Kleinigkeit. „*Ich bin ein Idiot*“, sagt jemand, wenn er seine Brille verlegt hat. Selbstverurteilung kann zur Gewohnheit werden und auf Kindheitserfahrungen zurückgehen - wenn jemand z.B. von seinen Eltern ständig kritisiert und wenig gewürdigt wurde. Vielfach wird Kritik in manipulativer Absicht geübt. „*Du bist nicht gut genug*“ bedeutet: „*Streng dich (für mich) mehr an*“. Im Berufsleben gibt es Chefs, die sich ihre Zufriedenheit niemals anmerken lassen würden. Denn durch demonstrative Unzufriedenheit lassen sich noch mehr Leistungen aus einem Angestellten herausholen. Selbst in Liebesbeziehungen kann übertriebene Kritik Teil eines Machtspiels sein. Kritik stimuliert die Angst, verlassen zu werden, und wer Angst hat, fügt sich eher.

Oberflächlich gesehen, hat Selbstverurteilung auch für uns selbst manche Vorteile: Wer sich selbst kritisiert, kommt vielleicht der Kritik durch andere zuvor. Selbstkritik kann „Fishing for Compliments“ sein. Wer sich als „Trottel“ beschimpft, erhält vielleicht die ersehnte, gnädige Antwort: *„So schlimm bist du nun auch wieder nicht“*.

Selbstverurteilung kann auch eine Demutsgeste sein, um Kämpfe zu vermeiden, die wir vermeintlich nicht gewinnen können. Wer z.B. von seinem Vorgesetzten kritisiert wird, scheut vielleicht die Auseinandersetzung, möchte aber auch nicht als Feigling dastehen. Also redet er sich ein, dass an der Kritik vielleicht doch etwas dran sei. Selbstmitfühlende haben im Vergleich zu anderen Menschen weniger Angst, zu scheitern oder abgelehnt zu werden. Sie sind relativ unabhängig von Fremdbewertungen: *„Wenn mich sonst keiner versteht, verstehe ich mich immerhin selbst“*.

Übertriebene Scham kann auch auf mangelnder Einsicht in die Ursachen der eigenen Situation beruhen. Wir ärgern uns vielleicht über einen Leistungsabfall und sehen nicht, wie unerbitterlich wir (vielleicht beruflich bedingt) über Jahre Raubbau mit unseren Kräften betrieben haben. Nach Christopher Germer ist alles, was geschieht ist „Resultat eines komplexen Gefüges von Ursachen“, nicht ausschließlich die Folge eigener Fehler. Unvermeidlich bringt das Leben auch Leiden mit sich. Dies ist nach Germer kein „Hinweis auf eine persönliche Schwäche“, sondern auf die „Realität unseres Menschseins“. Simone Weil sagte daher auch: *„Mitgefühl, das wir auf uns selbst richten, ist Demut“*.

## **Den Widerstand aufgeben!**

Was sollen wir also tun, um die wohltuende Kraft des Selbstmitgeföhls in uns zu stärken? Nach Christopher Germer kommt es vor allem darauf an, den Widerstand aufzugeben. „Leiden ist das Resultat unseres Widerstands gegen den Schmerz.“ Zu akzeptieren, was ist, lindert jede Art von Schmerz. „Um glücklich zu sein müssen wir auch ja zum Unglücklichsein sagen“. Ein paar einfache Beispiele können dies verdeutlichen: Wenn wir dazu neigen, zu erröten, verschlimmert sich das Problem, solange wir uns über uns selbst aufregen. Denken wir dagegen „Na und? Dann werde ich halt rot“, kann sich das Problem abschwächen. Auch wer Einschlafstörungen hat, tut gut daran, den Widerstand dagegen aufzugeben und sich mit dem Wachsein abzufinden. Dann kann es sein, dass der Schlaf spontan eintritt.

Selbstunzufriedenheit führt dazu, dass wir uns ständig diversen Umerziehungsmaßnahmen unterwerfen. Ist ein hoch gesteckte Ziel erreicht, taucht nach einiger Zeit wieder Unzufriedenheit auf - und ein neues Ziel. So geht es bis ultimo weiter. Die Absicht ist, auf diese Weise „Persönlichkeitswachstum“ zu generieren und unser Leistungsvermögen immer höher zu schrauben. In Wahrheit laufen wir der Perfektion hinterher wie der Esel der Mohrrübe. Es ist daher nicht nur gnädiger, sondern auch vernünftig, sich selbst einen Fehlerfreibetrag zuzugestehen. Solange unser „Versagen“ im Rahmen des Erwartbaren und Gewöhnlichen bleibt, ist dies kein Grund zu Selbstverurteilung. Nur drastische Fehlleistungen sollten Anlass sein, über eine Verhaltensänderung nachzudenken. Außerdem sollten wir endlich beginnen, unseren Stärken und guten Taten die gleiche Aufmerksamkeit zu schenken wie den Schwächen und Fehlern.

## **Achtsamkeit ist der Anfang**

Als Psychotherapeut setzt Christopher Germer der üblichen defizitorientierten Therapie, die sich quasi die „Reparatur“ von Störungen zum Ziel gemacht hat, eine „akzeptanzbasierte“ Behandlung gegenüber. Germer, der viel Erfahrung in buddhistischer Meditation hat, sieht in Selbstmitgefühl zugleich eine spezielle Form von Achtsamkeit. Große Teile des Buches „Der achtsame Weg zur Selbstliebe“ befassen sich damit, die grundlegenden Fähigkeiten der Achtsamkeit zu erlernen. Das bedeutet zunächst, genau in sich hineinzuspüren und zu registrieren: *„Wie geht es mir gerade jetzt?“* Diese Gefühle (körperlich oder emotional) sollten nach Möglichkeit nicht bewertet werden. Wir beobachten unsere Reaktionen und Erfahrungen aus der Perspektive des freundlichen Zeugen.

Die bloße Wahrnehmung dessen, was ist, hat schon etwas Erlösendes. Der Wahrnehmende befreit sich dadurch aus seiner übermäßigen Identifikation mit dem, der leidet. Wir können z.B. mitten in einem mühsamen Arbeitsprozess innehalten und bemerken: *„Aha, ich bin ziemlich müde und lustlos im Moment. Mein Gehirn fühlt sich schwer an, und meine Rückenmuskulatur ist angespannt. Ich komme mir der Arbeit nicht weiter.“* Daran kann sich ein „Rattenschwanz“ weiterer negativer Gefühle knüpfen. Es könnte z.B. sein, dass wir Angst haben, gegenüber Auftraggebern als Versager dazustehen. Wir befürchten, krank zu werden und damit dauerhaft nicht mehr „funktionstüchtig“ zu sein. Wenn wir einfach urteilslos mit diesen Gefühlen und Ängsten anwesend sind, kann es sein, dass Linderung eintritt - und ein liebevolles Verständnis für uns selbst. Wir können nun im nächsten Schritt die Gründe für unseren Zustand zu suchen. Im Fall der Erschöpfung können sie durchaus ehrenwert sein. Wir haben uns z.B. über Jahre sehr für unser Kind engagiert und deshalb selten länger als sechs Stunden geschlafen. Diese Erkenntnis

entspannt uns zunächst und macht uns bewusst, dass wir es  
durchaus verdienen, glücklich zu sein. Im nächsten Schritt  
können wir dann überlegen, wie wir das schaffen!!!

- Möge ich sicher sein.
- Möge ich glücklich sein.
- Möge ich gesund sein.
- Möge ich mit Leichtigkeit leben.

.....

Ausgang offen ,

viel Freude beim lesen