

Selbstmitgefühl

Selbstmitgefühl ist nicht Selbstmitleid.

Wenn Menschen Selbstmitleid fühlen, dann tauchen sie komplett in ihre eigenen Probleme ein und vergessen, dass andere Menschen ähnliche Probleme haben. Sie ignorieren ihre Verbindung mit anderen und haben stattdessen das Gefühl, dass sie die einzigen in dieser Welt sind, die leiden. Selbstmitleid betont egozentrische Gefühle der Trennung von anderen und kann schnell den Grad des persönlichen Leidens übertreiben. *Selbstmitgefühl* andererseits erlaubt einem zu sehen, dass die Erfahrung des Selbst und der Anderen verwandt sind, ohne diese Gefühle von Isolation und Trennung. Auch werden sich selbst bemitleidende Personen oft Akteure in ihrem eigenen emotionalen Drama. Es fällt ihnen schwer, von ihrer Situation einen Schritt zurücktreten und einen ausgeglicheneren oder objektiveren Perspektive einzunehmen.

Beim *Selbstmitgefühl* hingegen nimmt man die Aussen-Perspektive eines mitfühlenden Anderen gegenüber sich Selbst ein – man erlaubt man sich „gedanklichen Raum“, um seine Erfahrung in den weiteren menschlichen Kontext seiner eigenen Erfahrung zu stellen und die Dinge in einer grösseren Perspektive zu sehen. („Ja, es ist sehr schwierig was ich gerade durchmache im Moment, aber es gibt viele andere Menschen die noch weit grösseres zu erleiden haben. Vielleicht ist dies nicht ganz so tragisch. Und wenn doch, dann gebe ich mir selbst Mitgefühl dafür.“).

Selbstmitgefühl ist auch nicht Nachgiebigkeit gegenüber sich selbst.

Viele Leute sagen, sie sind zurückhaltend gegenüber Selbstmitgefühl, weil sie Angst haben, sie könnten sich selbst gegenüber zu nachgiebig werden und einfach allem nachgeben. „Ich bin so gestresst heute, also bin ich nett zu mir selber und schaue einfach den ganzen Tag fern und esse eine Tafel Schokolade.“ Dies ist kein Selbstmitgefühl. Erinnerung dich, dass sich selbst gegenüber mitfühlend sein heisst, dass du langfristig gesund und glücklich sein willst. In vielen Fällen kann es dir schaden, dir einfach Vergnügen oder Genuss zu geben. Die Menschen sind oft sehr hart zu sich selbst, wenn sie etwas bemerken, das sie ändern wollen, weil sie denken, sie können sich selbst „in Aktion schämen“. Das ist der Selbstkasteiungs-Ansatz. Allerdings ist dieser Ansatz oft zum Scheitern verurteilt, wenn du dich schwierigen Wahrheiten nicht stellen kannst, weil du zu sehr Angst davor hast, dich dann dafür zu hassen. So können Schwächen unerkant bleiben in einem unbewussten Versuch, die harte Selbstzensur zu vermeiden. Im Gegensatz dazu ist die intrinsische Fürsorge des Selbstmitgefühls eine kraftvolle motivierende Energie für Wachstum und Wandel und gibt gleichzeitig die Sicherheit, die du brauchst, um dich selbst klar zu sehen, ohne Angst vor Selbstverdammnis.

Selbstmitgefühl ist nicht Selbstwertgefühl.

Obwohl Selbstmitgefühl dem Selbstwertgefühl ähnlich zu sein scheint, sind beide in vielen Arten unterschiedlich. Selbstwertgefühl bezieht sich auf unser Gefühl von unserem persönlichem, wahrgenommenen Wert, oder wie sehr wir uns selbst mögen. Es ist unbestritten, dass ein tiefes Selbstwertgefühl problematisch ist und oft zu Depression oder Mangel an Motivation fühlen kann. Allerdings kann der Versuch, ein höheres Selbstwertgefühl zu erlangen, auch problematisch sein. In der modernen westlichen Kultur basiert ein hohes Selbstwertgefühl oft darauf, wie sehr wir uns von anderen unterscheiden, wie sehr wir herausragen oder besonders sind. Es ist nicht okay, einfach durchschnittlich zu

sein, wir müssen über dem Durchschnitt sein, um uns gut zu fühlen. Dies bedeutet, dass unsere Versuche, unser Selbstwertgefühl zu erhöhen, narzisstisches, selbstabsorbiertes Verhalten produziert, oder uns dazu verleitet, andere abzuwerten, damit wir uns besser fühlen. Wir tendieren dann auch dazu, wütend und aggressiv denen gegenüber zu sein, die etwas gesagt oder getan haben, das uns potentiell schlecht über uns selbst fühlen lässt. Das Bedürfnis für ein hohes Selbstwertgefühl mag uns dazu ermutigen, persönliche Schwächen zu ignorieren, verzerren oder verstecken, so dass wir uns selbst nicht klar sehen können. Schliesslich ist unser Selbstwertgefühl oft abhängig von unserem letzten Erfolg oder Misserfolg, was bedeutet, dass unser Selbstwertgefühl ständig fluktuiert und abhängig ist von sich ständig wechselnden Umständen.

Im Gegensatz dazu basiert *Selbst-Mitgefühl* nicht auf *Selbst-Bewertungen*. Menschen fühlen Mitgefühl für sich selber, weil *alle* Menschen Mitgefühl und Verständnis verdienen, nicht weil sie eine bestimmte Anzahl von Eigenschaften besitzen (hübsch, klug, talentiert, etc.). Das bedeutet, dass du dich nicht besser als andere fühlen musst, um dich selbst gut zu fühlen. Selbstmitgefühl erlaubt dir auch grössere Klarheit über dich selbst, weil persönliche Schwächen mit Freundlichkeit anerkannt werden können und nicht versteckt werden müssen. Auch ist Selbstmitgefühl nicht abhängig von externen Umständen. Es ist immer verfügbar, besonders, wenn du gerade auf die Nase gefallen bist. Die Forschung zeigt, dass – im Vergleich mit Selbstwertgefühl – Selbstmitgefühl mit grösserer emotionaler Resilienz, genaueren Selbstkonzepten, fürsorglicherem Beziehungsverhalten und weniger Narzissmus und reaktivem Ärger verbunden ist.

Selbstmitgefühl ist eine Praxis des guten Willens, nicht der guten Gefühle. Mit anderen Worten, auch wenn die freundliche, unterstützende Haltung des Selbstmitgefühls auf die Erleichterung von Leiden zielt, können wir nicht immer kontrollieren, wie die Dinge sind. Wenn wir Selbstmitgefühl benutzen, um unseren Schmerz verschwinden zu lassen, ihn zu unterdrücken oder gegen ihn zu kämpfen, werden die Dinge in aller Wahrscheinlichkeit schlechter. Mit Selbstmitgefühl akzeptieren wir achtsam, dass der Moment schmerzhaft ist, umgeben uns selbst mit Freundlichkeit und Fürsorge als Antwort darauf, und erinnern uns daran, dass nicht-perfekt-sein Teil unserer gemeinsamen menschlichen Erfahrung ist. Dies erlaubt uns, die Verbindung zu uns selbst in Liebe zu halten, und uns selbst die Unterstützung und den Trost zu geben, den wir brauchen, um diesen Schmerz zu ertragen. Gleichzeitig ermöglicht Selbstmitgefühl die optimalen Bedingungen für inneres Wachstum und Transformation.

Bei manchen Menschen nimmt ihr Schmerz zunächst zu, wenn sie beginnen, Selbstmitgefühl zu praktizieren. Dieses Phänomen heisst „backdraft“, ein Begriff, den die Feuerwehr braucht, wenn in einem brennenden Haus eine Tür geöffnet wird (Sauerstoff kommt dazu und die Flammen springen heraus). Ein ähnlicher Prozess kann geschehen, wenn wir eine Tür zu unseren Herzen öffnen: Liebe kommt dazu, und alter Schmerz springt heraus. Glücklicherweise können wir altem Schmerz mit den Ressourcen von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl begegnen und unser Herz wird natürlicherweise beginnen zu heilen. Das heisst aber auch, dass wir uns die Erlaubnis geben, Selbstmitgefühl in einem langsamen, achtsamen Prozess zu erlernen. Und wenn wir einmal überwältigt sind von schwierigen Emotionen, wäre dann die Antwort mit dem meisten Selbstmitgefühl die, dich kurzfristig zurückzuziehen, auf deinen Atem zu achten, das Gefühl deiner Fuss-Sohlen auf dem Boden zu spüren oder dir einfache Sachen zuliebe zu tun wie dir einen Tee machen oder die Katze

streicheln. Wenn wir das tun, verstärken wir die Gewohnheit von Selbstmitgefühl – uns zu geben, was wir in diesem Moment brauchen – und pflanzen so Samen, die schlussendlich wachsen und zum Blühen kommen.

Definition von Selbstmitgefühl:

Mitgefühl für sich selbst ist eigentlich dasselbe wie Mitgefühl für andere. Denke daran, wie sich die Erfahrung von Mitgefühl anfühlt.

Damit du Mitgefühl für jemand anderen haben kannst, musst du zunächst erst bemerken, dass dieser jemand leidet. Wenn du deine Frau ignorierst, die gerade entlassen worden ist, kannst du kein Mitgefühl dafür aufbringen, wie schwierig ihre Erfahrung ist.

Dann beinhaltet Mitgefühl auch, dass du berührt bist von dem Leiden von jemand anderem, so dass dein Herz auf ihren Schmerz reagiert (das Wort bedeutet ja auch „mit-Fühlen“). Wenn dies geschieht, dann fühlst du Wärme, Fürsorge, und den Wunsch der leidenden Person zu helfen.

Mitgefühl zu haben bedeutet letztendlich auch, dass du Verständnis und Freundlichkeit anderen entgegenbringst, wenn sie scheitern oder Fehler machen, anstatt sie hart zu verurteilen. Und schliesslich, wenn du Mitgefühl für andere empfindest (anders als blosses Mitleid), bedeutet dies, dass Leiden, Scheitern und Nicht-Perfekt sein Teil der gemeinsamen menschlichen Erfahrung ist.

Selbst-Mitgefühl beinhaltet nun, dich selbst auf dieselbe Weise behandeln, wenn du eine schwierige Zeit hast, scheiterst, oder etwas bemerkst, das du an dir selber nicht magst. Anstelle deinen Schmerz einfach mit stoischer Mentalität zu ignorieren, hältst du inne, um dir zu sagen, „Das ist wirklich schwierig im Moment.“, und du herausfindest, wie kannst du dich trösten und für dich sorgen in diesem Moment?

Anstelle sich selbst gnadenlos zu be- und verurteilen und zu kritisieren für deine verschiedenen Unzulänglichkeiten oder Mängel, bedeutet Selbstmitgefühl, dass du freundlich und verständnisvoll bist mit dir, wenn du mit deinen persönlichen Schwächen konfrontiert bist. Wer hat je gesagt, du musst perfekt sein?!

Du magst dich verändern wollen, damit du gesünder und glücklicher wirst, aber das tust du, weil du fürsorglich dir gegenüber bist, nicht weil du wertlos oder inakzeptabel bist, so wie du bist. Vielleicht am wichtigsten: Mitgefühl für dich selbst bedeutet, dass du deine Menschlichkeit ehrst und akzeptierst. Die Dinge werden nicht immer so laufen, wie du es möchtest. Du wirst Frustrationen und Verluste erleben, du wirst Fehler machen, an deine Grenzen stossen, deine Ideale nicht erreichen. Das ist die Erfahrung des Mensch-Seins, Erfahrung, die Realität, die wir alle teilen. Je mehr du dieser Realität gegenüber dein Herz öffnest anstatt konstant dagegen anzukämpfen, desto mehr wirst du in der Lage sein, Mitgefühl für dich selbst und deine Mitmenschen zu empfinden.

Text übersetzt aus dem Englischen von Karin Athanasiou; Quelle: Dr. Kristin Neff