

Achtsames Selbstmitgefühl



In meiner beruflichen Tätigkeit begegnen mir immer wieder Menschen, die sich dazu getrieben fühlen ein größeres Selbstwertgefühl zu bekommen. Aussagen wie: „Im Vergleich zu anderen habe ich ein schlechteres Selbstwertgefühl!“ „Ich fühle mich anderen oft unterlegen.“ „Ich möchte von mir ebenso überzeugt sein, wie andere.“ „Wenn ich nur ein höheres Selbstwertgefühl hätte, dann könnte ich es schaffen.“ kommen immer wieder vor. Für unsere sehr Defizit orientierte Gesellschaft erscheinen diese Sätze eine treibende Kraft zu sein. Was wäre nun, wenn es auch anders ginge. Wenn Sie Kraft aus einem „Nicht-besser-sein-müssen“ ziehen könnten. Genau hier setzt das Selbstmitgefühl ein. Man könnte es wie ein Gegenmittel zu unserem menschlichen Hang uns durch diese negativen Vergleiche anzutreiben, verstehen. Gerne möchte ich hier betonen, dass diese Vergleiche höchst menschlich sind und die Menschheit sicherlich auch weit gebracht haben. Jedoch bleibt hier ein etwas negativer Nachgeschmack übrig. Wenn Sie solche Vergleiche anstellen beziehungsweise sich versuchen dadurch zu motivieren - wie fühlen Sie sich dann? Viele berichten von einem Gefühl des Getrenntseins von anderen und einem Gefühl des „Schlecht -Fühlens“. Das Selbstmitgefühl fusst im Unterschied dazu in einer tiefen Selbstannahme.

Was genau Selbstmitgefühl bedeutet kann zum Beispiel aus der folgenden Übung erschlossen werden.

Übung: Vielleicht möchtest Du ein Blatt Papier zu Hand nehmen und das was Dir bei dieser Übung in den Sinn kommt aufschreiben!

Denke einmal an Zeiten in denen es einem Freund/einer Freundin nicht gut gegangen ist. Wie bist Du mit dieser Freundin/ diesem Freund umgegangen? Was hast Du ihm/ihr gesagt? In welchem Ton hast Du es ihm/ ihr gesagt?

Nun denke an eine Zeit, in der es Dir selbst nicht gut gegangen ist. Wie bist Du damals mit Dir selbst umgegangen? Welche Worte hast Du verwendet? In welchem Ton hast Du zu Dir selbst gesprochen? Bemerkst Du einen Unterschied?

Hierzu gibt es eine interessante Forschung von Kristin Neff und Marissa Knox (2016). Die Autorinnen befragten verschiedene Personen in den USA und fanden heraus, dass 78% der UntersuchungsteilnehmerInnen mit anderen mitfühlender umgehen als mit sich selber, 6% gehen mit sich selber mitfühlender als mit anderen um und 16% gehen mit sich selber gleich wie mit anderen um.

Einfach könnte man Selbstmitgefühl also beschreiben:

„Ich gehe mit mir so freundlich und wohlwollend um wie mit anderen mir wichtigen Personen.“

Laut Kristin Neff (2003) besteht Selbstmitgefühl aus drei Komponenten:



SELBSTFREUNDLICHKEIT: Sich selbst mit Güte, Fürsorge, Verständnis, Unterstützung zu begegnen mit der Motivation menschliches Leiden zu lindern.



GEMEINSAMES MENSCHSEIN: Wir erleben im Selbstmitgefühl, dass wir als Menschen nicht perfekt sind und wir dies mit allen anderen Menschen teilen. Jeder erlebt schwierige Situationen. Das ist ein normaler Bestandteil des Lebens.



ACHTSAMKEIT: Mit der Achtsamkeit ist es uns möglich das wahrzunehmen, was jetzt da ist. Wir brauchen unsere Gefühle nicht unterdrücken oder vermeiden und erleben, dass wir von diesen auch nicht mitgerissen werden.

Was kann uns nun ein höheres Selbstmitgefühl bringen, das könnten Sie sich an dieser Stelle fragen?

Forschungen zeigen beispielsweise, dass Menschen mit höherem Selbstmitgefühl weniger dazu neigen zu grübeln, mit schwierigen Situationen wie z.B. Scheidungen besser zurechtzukommen, in der Partnerschaft fürsorglicher und unterstützender auftreten und mehr zu Kompromissen bereit sind, sich gesünder ernähren und mehr Sport treiben, weniger zu Süchten neigen, sich öfter entschuldigen, wenn sie jemanden verletzt haben und weniger Versagensängste haben.

Gerne möchte ich am Ende dieses Artikels eine Übung für den Alltag beschreiben.

Übung: Pause mit Selbstmitgefühl in herausfordernden Situationen:

1.) Erkennen und eingestehen, dass es sich um eine schwierige Situation handelt. (Unser alltägliches Vorgehen ist oft konträr dazu. Wir lenken uns recht schnell ab und gestehen uns nicht ein, dass es eine schwierige Situation ist.)

2.) Bemerkten, dass das aber auch menschlich ist. Schwierige Situationen gehören zum Leben dazu.

Anderen ergeht es genauso wie mir. (Im Alltag reagieren wir hier oft konträr dazu, dass wir uns abgetrennt von den anderen erleben.)

3.) Kultivieren eines selbstfreundlichen, wohlwollenden Umgangs mit sich selbst. Hier kann es zum Beispiel sehr beruhigend sein eine Hand auf Herz oder auf eine andere Stelle des Körpers zu legen. Sage Dir begleitend dazu einen wohlwollenden Satz, den Du auch so an einen guten Freund/eine gute Freundin richten würdest. (Im Alltag zeigen wir auch hier oft ein konträres Verhalten. Wir machen uns für unser Verhalten oft fertig!)

Verfasser des Artikels:

Dr. Markus Felder

Klinischer Psychologe,

Gesundheitspsychologe,

Psychotherapeut,

Achtsamkeitstrainer

6020 Innsbruck, Mozartstraße 6

Email: kontakt@markusfelder.at

Internet: Achtsamkeit.jetzt

Tel: 0699 - 188 55 415