

# LOVE yourself

WORT & BILD Dr. Markus Felder  
GESTALTUNG Sandra Schmied-Rehr

## 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 von sich.“ oder „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 an.*

Man könnte Selbstmitgefühl wie ein Gegenmittel zu unserem menschlichen Hang, uns durch negative Vergleiche anzutreiben, verstehen. Gerne möchte ich hier betonen, dass diese Vergleiche höchst menschlich sind und sie die Menschheit sicherlich weit gebracht haben. Jedoch bleibt 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 „Sich-schlecht-Fühlens“. Das Selbstmitgefühl fußt im Unterschied dazu in einer tiefen Selbstannahme.

### SELBSTMITGEFÜHL ÜBEN

Was genau Selbstmitgefühl bedeutet kann zum Beispiel aus der folgenden Übung erschlossen werden: Vielleicht möchten Sie ein Blatt Papier

zur Hand nehmen und das, was Ihnen bei dieser Übung in den Sinn kommt, aufschreiben. Denken Sie einmal an Zeiten, in denen es einem Freund/einer Freundin nicht gut gegangen ist. Wie sind Sie mit dieser Freundin/diesem Freund umgegangen? Was haben Sie ihm/ihr gesagt? In welchem Ton haben Sie es ihm/ ihr gesagt? Nun denken Sie an eine Zeit, in der es Ihnen selbst nicht gut gegangen ist. Wie sind Sie damals mit sich selbst umgegangen? Welche Worte haben Sie verwendet? In welchem Ton haben Sie zu sich selbst gesprochen? Bemerkten Sie 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 selbst, 6% gehen mit sich selbst mitfühlender als mit anderen um und 16% gehen mit sich selbst gleich wie mit anderen um.

Man könnte Selbstmitgefühl also einfach so 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 und Unterstützung zu begegnen sowie 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 zu unterdrücken oder zu vermeiden und erleben, dass wir von diesen auch nicht mitgerissen werden.

Was kann uns nun ein höheres Selbstmitgefühl bringen, 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 aufzutreten 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..

### IM ALLTAG

Gerne möchte ich am Ende dieses Artikels folgende Übung für den Alltag beschreiben: **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, erleben uns als abgetrennt von den anderen.)
- 3.) Kultivieren eines selbstfreundlichen, wohlwollenden Umgangs mit sich selbst. Hier kann es zum Beispiel sehr beruhigend sein, eine Hand auf das Herz oder auf eine andere Stelle des Körpers zu legen. Sagen Sie sich begleitend dazu einen wohlwollenden Satz, den Sie auch so an einen guten Freund/eine gute Freundin richten würden. (Im Alltag zeigen wir auch hier oft ein konträres Verhalten. Wir machen uns für unser Verhalten oft richtiggehend selbst fertig.) **61**



### ZUR PERSON

*Markus Felder ist in eigener Praxis als Klinischer Psychologe und Psychotherapeut tätig. Neben dieser Tätigkeit bietet er auch Achtsamkeitskurse wie z.B. MBSR-8-Wochen Kurse (Stressreduktion durch Achtsamkeit) und MSC-8-Wochen Kurse (Achtsames Selbstmitgefühl) an.*

*Näheres zum Thema Achtsamkeit sowie zu den Kursen können Sie seiner Website [www.achtsamkeit.jetzt](http://www.achtsamkeit.jetzt) entnehmen.*