

# Meine beste Freundin? Das bin ich selbst!

Wir sind perfekt – darin, sofort sagen zu können, wo wir nicht perfekt sind. Wie sehr uns diese Selbstkritik blockiert, merken wir oft nicht. **Schließen Sie Freundschaft mit sich!** Gehen Sie ab jetzt mit sich genauso liebevoll und warmherzig um wie mit anderen – und entdecken Sie, was wirklich in Ihnen steckt

REDAKTION: STEPHAN HILLIG

**D**ie Vorstellung, sich selbst in den Arm zu nehmen, wie die Frau rechts auf dem Foto, fühlt sich irgendwie unpassend an. Sie dreht uns den Rücken zu. „Ich bin mir selbst genug“, bringt sie damit zum Ausdruck. Ein bisschen wie Narziss, der griechische Göttersohn, der sich in sein Spiegelbild verliebte und dem die Psychologie deshalb den Narzissmus verdankt. Der ist gerade, Stichwort Selfie-Wahn und Ich-Ich-Ich-Gesellschaft, in aller Munde.

„Warum schreibst du jetzt ein Buch darüber, mit sich selbst befreundet zu sein?“ Diese Frage bekam ich oft zu hö-

ren“, erzählt Seelsorgerin und Autorin Melanie Wolfers aus Wien (s. Buchtipps Seite 67). „Aber Narzissten sind gerade nicht mit sich befreundet. Hinter ihrem Verhalten stecken vielmehr fundamentale Unsicherheit und Selbstablehnung.“ Da räumt sie gleich mit einem weiteren Vorurteil auf: „Mit sich befreundet zu sein bedeutet nicht, immer gut drauf zu sein. Einer echten Freundin können wir uns ja schließlich auch zumuten, wenn wir einen miesen Tag haben.“

Diese echte Freundin würde uns vielleicht einen Tee kochen, Schokolade →



auf den Tisch stellen, uns in eine kuschelige Decke wickeln. Sie würde zuhören und trösten. Umgekehrt würden wir das Gleiche für sie tun. Warum können wir dann mit uns selbst nicht mitfühlender umgehen? Warum putzen wir uns innerlich auch noch runter, wenn uns z. B. ein Fehler passiert? Warum ruhen wir uns nicht aus, wenn unser Körper dringend eine Pause braucht, sondern gehorchen unserem inneren Antreiber, der unerbittlich fordert: „Mach weiter!“ – „Streng dich an!“ – „Sei stark!“?

Sogar Selbstmitgefühl-Expertin Maren Schneider kennt ihn. „Ich bin früh in den Leistungssport gegangen; Tanzen“, erzählt sie. „Und ich arbeitete in der Werbung. In beidem ging ich an meine Grenzen – und häufig darüber hinaus.“ Hörsturz mit 25. Doch sie macht weiter. „Weil ich ja auch erfolgreich war, Spaß hatte“, erinnert sich die 45-Jährige. „Deutsche Meisterin im Tanzen, genial.“ Dann verliebt sie sich in

## Sich ein Herz schenken. Das ist Selbstmitgefühl

einen Buddhisten. „Das führte aber nicht dazu, dass mein Leben entspannter lief. Es war eher ein zusätzlicher, ein spiritueller Druck. Leistungsdenken fließt in alles hinein.“ 2001 bricht sie zusammen, beim Joggen im Wald. Burn-out.

Heute arbeitet sie als Heilpraktikerin für Psychotherapie in Düsseldorf. Hat sie Freundschaft mit sich geschlossen? „Ich empfinde Traurigkeit, wenn ich an meine Vergangenheit denke“, antwortet Maren Schneider. „Aber ich bereue nichts, trage mir nichts nach.“ Mit sich selbst befreundet zu sein heißt auch: liebevoll(er) anerkennen, was gewesen ist.

„Unsere Vergangenheit gehört zu uns. Wir können sie nicht wie ein Kleid ablegen“, sagt Melanie Wolfers. „Wir können sie nicht ungeschehen machen, aber →



**Maren Schneider, 45,** ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Expertin für Meditation und Selbstmitgefühl (Infos: [www.achtsamkeit-duesseldorf.de](http://www.achtsamkeit-duesseldorf.de))



**Melanie Wolfers, 45,** studierte Philosophie, Theologie, war lange Seelensorgerin und trat 2004 in den Orden der Salvatorianerinnen ein



# Wie eng sind Sie mit sich selbst befreundet?

Lesen Sie folgende Aussagen in Ruhe durch und kreuzen Sie jeweils an, wie zutreffend sie Ihre **Gedanken und Gefühle** im Alltag beschreiben. Dabei gelten folgende Punkte:

- 1 Punkt = „trifft gar nicht zu“
- 2 Punkte = „trifft eher nicht zu“
- 3 Punkte = „trifft eher zu“
- 4 Punkte = „trifft immer zu“

- Bin ich niedergeschlagen, versuche ich, etwas Positives, Tröstendes zu denken.  1  2  3  4
- Für meine Schwächen muss ich mich nicht noch tadeln.  1  2  3  4
- Laufen die Dinge nicht gut, denke ich einfach daran, dass anderen Leuten regelmäßig Ähnliches passiert wie mir.  1  2  3  4
- Geht es mir emotional nicht gut, versuche ich erst recht, liebevoll mit mir umzugehen.  1  2  3  4
- Regt mich etwas auf, schaffe ich es meistens, mich selbst wieder zu beruhigen.  1  2  3  4
- Andere Menschen sind auch oft enttäuscht. Dieser Gedanke hilft mir, wenn ich niedergeschlagen bin.  1  2  3  4

- Es bringt doch nichts, umso strenger mit sich selbst umzugehen, je schwieriger sich die Lage darstellt.  1  2  3  4
- Niemand ist perfekt – daran denke ich regelmäßig.  1  2  3  4
- Sicher besitze ich Charakterzüge, die ich nicht so mag. Kein Grund für mich, mit mir unduldsam umzugehen.  1  2  3  4
- Je stärker es bei mir gerade kriselt, desto mehr Zuwendung schenke ich mir selbst.  1  2  3  4
- Wer ständig daran denkt, dass andere vielleicht glücklicher sind, übersieht schnell, wie gut es ihm geht.  1  2  3  4

- Ich sehe meine Fehler als Chance, daraus zu lernen.  1  2  3  4
- Scheitere ich mit etwas, das mir wichtig war, versuche ich trotzdem, das Thema mit kühlem Kopf zu betrachten.  1  2  3  4
- Geht es mir nicht gut, bemühe ich mich, negativen Gefühlen mit Neugier und Offenheit zu begegnen.  1  2  3  4
- Keiner beherrscht alles. Ich weiß, dass ich Grenzen habe und kann das akzeptieren.  1  2  3  4
- Grübeln bläst unangenehme Dinge noch mehr auf. Ich bemühe mich, sie abzuhaken.  1  2  3  4
- Muss ich wirklich kämpfen, denke ich daran, dass andere es mindestens so schwer haben wie ich.  1  2  3  4
- Ich lasse mich von meinen Gefühlen nicht mitreißen.  1  2  3  4

## BUCH-TIPPS



**HEIMISCH IM EIGENEN LEBEN**  
Wer mit sich befreundet ist, zeigt Melanie Wolfers, hört auf, sein Ich zu „optimieren“. „Freunde fürs Leben“, Adeo, 224 Seiten, 16,99 Euro



**PERSÖNLICH UND PRAKTISCH**  
Maren Schneider erlebte selbst ein Burn-out. In ihrem Buch steckt deshalb viel Herzblut. „Ein Kurs in Selbstmitgefühl“, O.W. Barth, 240 Seiten, 24,99 Euro (mit CD)

### AUSWERTUNG

**Zählen Sie bitte Ihre Punkte (mindestens 18, maximal 72) zusammen**

**18 bis 37 Punkte:** Sie gehen sehr kritisch mit sich um. Vor allem, wenn Sie unter Druck stehen. Lassen Sie mehr Milde walten! Die Übungen auf Seite 69 helfen Ihnen dabei.

**38 bis 57 Punkte:** Insgesamt sind Sie gut mit sich befreundet. Ab und an bricht die alte Selbstkritik noch durch. Das ist normal! Mit den Übungen (s. Seite 69) halten Sie Kurs.

**Mehr als 58 Punkte:** So eng wie Sie sind nur wenige mit sich befreundet. Dass wieder andere Zeiten kommen können, wissen Sie. Doch die stehen Sie mit sich gemeinsam durch.

Frieden mit ihr schließen. Raus aus der Opferrolle.“ Hier enden die Ähnlichkeiten zwischen unseren Freundschaften mit anderen und mit uns selbst. „Zu anderen Menschen könnten wir den Kontakt abbrechen“, erläutert Melanie Wolfers. „Mit uns selbst sind wir lebenslang zusammen. Umso wichtiger wird doch die Frage: Wie gehe ich mit mir um?“

Der **vital**-Test auf Seite 67 gibt Ihnen darauf erste Antworten. Er entlarvt jene inneren Monologe, mit denen sich viele selbst abkanzeln und zur Makellosigkeit antreiben. Weil sie keiner hören kann, fallen sie oft besonders fies aus. Trotzdem: „Bevor wir anfangen, diese inneren Sätze zu verändern, sollten wir erst mal würdigen, dass wir es bis jetzt geschafft, durchgehalten haben“, rät Maren Schneider. „Wir haben diese inneren Sätze lange benutzt. Sie liefen automatisch ab.“ Denn: Je öfter ein Gedanke auftaucht

und ein bestimmtes Verhalten auslöst, desto tiefer gräbt er sich in unser Gehirn ein. „Deshalb kann es zu einer Erstverschlimmerung kommen“, erklärt Maren Schneider. „Denn die alten Muster schleichen sich oft auch in die Übungen ein.“ Diese finden Sie rechts. Sie schulen zwei Stärken, die wir brauchen, um uns mit uns selbst zu befreunden: Mitgefühl und Achtsamkeit. „Sie gehören untrennbar zusammen“, sagt Maren Schneider. Und helfen auch bei Rückschlägen. Denn keine Freundschaft entsteht von heute auf morgen. Und sie verändert sich.

„Natürlich gibt es Höhen und Tiefen“, bestätigt Melanie Wolfers. „Auch bei mir. Aber das stellt die Freundschaft nicht infrage. Das Gute ist ja: Um mich mit mir selbst anzufreunden, brauche ich nur wenig. Eigentlich brauche ich nur mich selbst. Wo immer ich mich gerade finde, genau dort kann ich anfangen.“

Mit uns selbst sind wir ein Leben lang zusammen



FOTO: PLANPICTURE/KNIEL SYNNATZSCHKE



# So schließen Sie Freundschaft mit sich

Klar, das gelingt nicht sofort und alle Tage gleich gut. Mit diesen **neun Übungen** können Sie jederzeit (wieder) einen liebevollen Schritt auf sich zugehen

## 1 Wo stehen Sie?

Überlegen Sie mit Stift und Papier, was für Sie eine gute Freundschaft charakterisiert. Wann würden Sie jemanden als einen guten Freund oder als eine echte Freundin bezeichnen? Was braucht es, damit Freundschaft entsteht und sich entwickelt? Wann schläft sie ein oder zerbricht sie? Lesen Sie sich Ihre Notizen auf Ihrem **Weg zu mehr Selbstmitgefühl** immer mal wieder durch. So erkennen Sie leichter, wie weit Sie schon gekommen sind.

## 2 Raus aus der Selbstkritik

„Das musste ja schiefgehen.“ – „Geschieht mir ganz recht.“ Solche Sätze sind typisch für den inneren Kritiker. Stopp! Atmen Sie 2-mal tief ein und aus. Legen Sie Ihre Hand aufs Herz. Formulieren Sie für sich einen **kraftvollen Wunsch**, z. B.: „Möge ich aufbauend und friedlich mit mir sprechen.“ oder „Möge ich spannter mit mir umgehen.“ Kreieren Sie neue innere Sprach- und Umgangsmuster.

## 3 Sich im Alltag annehmen

**Fehler passieren.** Bevor wir sie aber so entspannt sehen können, müssen wir akzeptieren, dass unser (Fehl-)Verhalten keine Rückspultaste hat. Diese Übung hilft dabei: Atmen Sie 2-mal tief ein und aus. Schließen Sie die Augen, wenn es geht. Sagen Sie zu sich selbst: „Ich sehe mich. Ich fühle mich. Ich erkenne mich in diesem Moment an, wie ich jetzt gerade bin. Es darf so sein, wie es gerade ist. Möge ich wohlwollend mit mir umgehen.“

## 4 Ihr Selbstmitgefühl-Mantra

Es besteht aus vier kurzen Sätzen, die schön für Sie klingen sollten und **leicht auswendig zu lernen** sind. Der 1. Satz könnte z. B. lauten: „Das ist jetzt echt hart für mich.“ 2. Satz: „Jedem geht es mal so. Das ist menschlich.“ 3. Satz: „Ich will verständnisvoll zu mir sein.“ Der 4. Satz: „Ich schenke mir jetzt das Mitgefühl, das ich brauche.“ Sagen Sie diese Sätze regelmäßig im Stillen zu sich selbst.

## 5 An sich selbst schreiben

Stellen Sie sich eine Freundin vor, die Sie so mag, wie Sie sind. Diese (perfekte) **Seelenverwandte** schreibt Ihnen. Was würde sie über Ihre „Schwächen“ sagen? An welche Ihrer Stärken würde sie Sie freundlich erinnern? Wie würde sie Sie trösten? Schreiben Sie dazu mind. eine DIN-A4-Seite. Legen Sie den Brief eine Weile weg. Dann noch mal in Ruhe durchlesen.

## 6 Reise durch den Körper

Kritisieren wir uns selbst, mäkeln wir meistens auch an ihm herum. Wir ignorieren seine Warnsignale, weil wir oft nur unseren inneren Antrieber hören. **So befreunden Sie sich mit ihm:** Legen Sie sich bequem hin. Augen schließen. „Besuchen“ Sie nun diese Körperteile: Füße, Unterschenkel, Knie, Oberschenkel, Po, Rücken, Brust, Bauch, Hände, Arme, Schultern, Hals und Kopf. Begrüßen Sie sie freundlich, schenken Sie ihnen liebevolle Aufmerksamkeit, so lange es Ihnen möglich ist.

## 7 In Achtsamkeit duschen

Klingt komisch? Tatsächlich eignen sich Dinge, die wir (fast) jeden Tag tun, am besten, um unser „Planen-Sorgen-Grübel-Kopfkino“ zu verlassen. **Indem wir sie achtsam tun:** Spüren Sie also z. B. genau hin, wie und wo das warme Wasser auf Ihre Haut trifft. Hören Sie ihm beim Plätschern zu. Wie riecht Ihr Duschgel? Wie fühlt sich Ihr Körper an, während Sie ihn behutsam einseifen? Nutzen Sie alle Sinne. Tun Sie jeden Handgriff bewusst und fürsorglich. Das stoppt das Gedankenkarussell.

## 8 Erkunden Sie den Raum zwischen den Gedanken

Unser „Kopfkino“ nehmen wir oft sehr intensiv wahr und daher für sehr wichtig. Tatsächlich lösen sich Gedanken schnell wieder auf. Das hilft dabei: Setzen Sie sich bequem hin. Atmen Sie ruhig ein und aus. Gedanken kommen, Gedanken gehen. **Und jetzt: Finden Sie die Lücke!** Dehnen Sie sie aus. Verweilen Sie in diesem Raum. Genießen Sie seine Stille. Gedanken sind flüchtig. Wichtig ist der Raum dazwischen. Lassen Sie ihn ruhig so groß werden wie das Zimmer, in dem Sie sitzen.

## 9 Jeden Schritt genießen

Suchen Sie sich z. B. in der Mittagspause einen ungestörten Ort, wo Sie vor sich 5–10 Meter Platz haben. Richten Sie sich auf, Arme einfach locker hängen lassen. Ab jetzt lenkt Ihre Atmung Ihre Schritte. Und zwar so: tief einatmen, Fuß anheben, nach vorn ziehen, langsam ausatmen, den Fuß absetzen und abrollen. Machen Sie kleine Schritte, dann fällt es leichter, die **Balance** zu halten. Gehen Sie so 5–10 Meter in eine Richtung. Dann beide Füße nebeneinanderstellen, kurz innehalten und den gleichen Weg auf die gleiche Weise zurückgehen (am besten barfuß). Nehmen Sie wahr, wie die Erde Sie trägt.