

Hab dich gern!

Der jüngste Trend innerhalb der Achtsamkeitsbewegung heißt Selbstmitgefühl. Forschungen bestätigen: Wer mit sich selbst warmherzig umgeht, kommt mit Stress, schwierigen Lebenssituationen oder belastenden Gefühlen besser zurecht. So erlangen Sie Schritt für Schritt ein liebevolleres Verhältnis zu sich selbst!

Text: Kristin Peld-Scheraga

WOZU SELBSTMITGEFÜHL?

- ✓ bewirkt weniger Angst, Stress und Depressionen
- ✓ fördert das emotionale Wohlbefinden und die Selbstfürsorge
 - ✓ reduziert die Tendenz zum Grübeln
- ✓ ermöglicht einen konstruktiven Umgang mit belastenden Gefühlen, eigenen Schwächen und Schicksalsschlägen

„MITGEFÜHLSPRAXIS ENTTARNT
UNS ALLE. JE NÄHER DU DIR SELBST
KOMMST, DESTO LEICHTER WIRST
DU ANDERE ERKENNEN.“

Maren Schneider



MAREN SCHNEIDER ist eine der bekanntesten Autorinnen im Bereich Achtsamkeit, Meditation und Buddhismus. Sie ist ausgebildete Lehrerin für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) sowie für Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (MBCT). Mehr Info: www.achtsamkeit-duesseldorf.de

Sind Sie gerade im Hier und Jetzt? Denken weder daran, was Sie heute bereits erledigt haben noch daran, was Sie noch tun müssen? Glückwunsch: Sie sind gerade achtsam. Das Gute daran: Wer achtsam lebt, stellt fest, dass sein Empfinden von Glück und Lebensfreude immer weniger von äußeren Bedingungen abhängig ist. Klingt mysteriös? Keineswegs: Die Achtsamkeitswelle hat längst die Eso-Ecke verlassen. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen eindrücklich, wie Meditation und Achtsamkeitsübungen das Gehirn verändern, unsere Immunabwehr stärken, Stress reduzieren oder sogar Depressionen verhindern können.

Noch relativ neu ist hingegen das Interesse der Forschung an den heilenden Auswirkungen von Mitgefühl. Wobei der Ansatz selbst genau genommen gar nicht neu ist – er hat schließlich den gleichen jahrtausendealten Ursprung wie die Achtsamkeitspraxis, nämlich den Buddhismus. Beide Praktiken sind letztlich nicht trennbar: Achtsamkeit hilft uns, überhaupt erst einmal mitzubekommen, was geschieht. Sie hält eine zarte, heilsame Distanz zum Geschehen. Mitgefühl hingegen bedeutet fühlen – und sollte keinesfalls mit Mitleid verwechselt werden. Beim Mitfühlen behält man den Überblick und zieht die verschiedenen Handlungsmöglichkeiten in Betracht.

Mitgefühl ist nicht Mitleid!

Sind wir jedoch im Leid oder Mit-Leid gefangen, entsteht ein Stress-Tunnelblick, der uns einengt. Mitgefühl ist das gefühlte Wissen um Leid, eine Herzensqualität unbedingter (nicht romantisch verklärter) Liebe. „Während Achtsamkeit bisweilen sehr technisch daherkommt, schult Mitgefühl nicht nur unsere Präsenz, sondern auch unser Herz“, weiß die bekannte deutsche Achtsamkeitslehrerin und Bestsellerautorin Maren Schneider. Sie hat ein Programm entwickelt, das die Achtsamkeitspraxis mit einer selbstmitfühlenden Haltung verbindet. Ziel des Programms: selbstaubeuterische Tendenzen erkennen und reduzieren und sich stattdessen heilsam versorgen, um die vielen schönen Momente des Lebens (noch mehr) zu genießen.

Im Prinzip wünscht sich ja jeder Mensch dasselbe: glücklich zu sein und schmerzvolle Zustände zu vermeiden.

Aus Angst vor Berührung und Verletzung legen sich Menschen oft eine „harte Rüstung“ zu. Dahinter steckt aber fast immer ein weicher, empfindsamer Kern. Im Mitgefühl lernen wir, hinter diese Rüstung zu schauen – hinter unsere und hinter die unserer Mitmenschen. Neben Yoga- und Meditationsübungen gelingt dies mit den acht Grundlagen der selbstmitfühlenden Achtsamkeit.

IN 8 SCHRITTEN ZU MEHR SELBSTMITGEFÜHL

1 Wertneutralität

Nehmen Sie im Alltag immer wieder die Position eines neutralen Beobachters ein, der nur zusieht, was passiert. Was sehen, hören oder riechen Sie? Enthalten Sie sich erst einmal aller Kommentare. In der Praxis heißt das: dem Gegenüber einfach nur zuhören, ohne sofort etwas „Kluges“ oder „Tröstendes“ zu sagen. Anwesend und präsent zu sein, kann sehr heilsam sein.

2 Geduld

Gestehen Sie allem, was geschieht, seinen Raum und seine Zeit zu. Die Natur hat ihr eigenes Tempo und so hat alles seine Zeit: die Trauer, die Freude, die Krankheit, die Heilung. Machen Sie sich das immer wieder bewusst – gerade dann, wenn Ihnen wieder einmal etwas nicht schnell genug gehen kann.

3 Anfängergeist

Kein Moment gleicht dem vorangegangenen im Detail. Sich im Anfängergeist zu üben, bedeutet: alles immer wieder neu wie beim ersten Mal zu betrachten. Somit ist auch nichts mehr selbstverständlich. Das ist freudvolle Achtsamkeit.

4 Vertrauen

Manchmal hat das Vertrauen in sich selbst, aber auch in andere Menschen gelitten. Mit Yoga, Meditation oder dem Body-Scan (eine wirksame Entspannungstechnik, bei der man gedanklich durch die verschiedenen Regionen seines Körpers reist) kann man es langsam wieder aufbauen. Tipp: Pflegen Sie Momente der Stille im Laufe Ihres Tages – das kann eine Minute oder eine halbe Stunde sein. Spüren Sie in sich hinein: Was fühlen Sie? Was brauchen Sie? So lernen Sie, wie Sie sich selbst regenerieren, nähren und versorgen können. Das wiederum schafft das Vertrauen, sich immer mehr auf die natürlichen Prozesse des Lebens einzulassen.

5 Offenheit

Blieben Sie stets offen für den gegenwärtigen Moment. Das heißt auch, mal Unangenehmes zu akzeptieren – und dann für einen stimmigen Ausgleich zu sorgen. Behalten Sie das Gesamte im Blick und übernehmen Sie Verantwortung für sich und Ihre Entscheidungen. Achten Sie auf Ihre Kraft und auf Ihre Gesundheit. Das hat nichts mit „selbstsüchtig“ zu tun. Was immer wir für uns tun, hat auch (positive) Auswirkungen auf unser Umfeld.

6 Akzeptanz

Das heißt: Dinge annehmen, wie sie sind. Machen Sie weder mehr daraus (Drama), noch spielen Sie Dinge herunter oder verdrängen sie (Ignoranz). Es ist, wie es ist. Dabei geht es nicht um eine alles hinnehmende, fatalistische Haltung, sondern um ein bewusstes, waches Anerkennen dessen, was ist. Akzeptanz ist die Basis jeglicher Veränderung und Heilung.

7 Loslassen

Gerade wenn Sie in destruktiven, quälenden Gedankenprozessen festhängen, ist es ein Akt des Selbstmitgefühls, diesen Zustand so schnell wie möglich zu beenden. Klappt natürlich erst, wenn Ihnen bewusst ist, dass Sie klammern. Erst erkennen Sie, dass Sie an etwas festhalten (Meinungen, Menschen, Gewohnheiten) – dann entscheiden Sie sich, Ihre Aufmerksamkeit auf etwas anderes zu richten. Etwa, indem Sie sich auf Ihren Atem fokussieren oder Ihre aktuelle Tätigkeit.

8 Liebe & Selbstmitgefühl

Gehen Sie gelassen und freundlich mit sich um – etwa, wenn Sie es wieder einmal nicht geschafft haben, Gedanken und Erinnerungen ziehen zu lassen. Bleiben Sie „in Kontakt mit sich“: Es geht darum, innerlich mehr und mehr eine Haltung des Wohlwollens sich selbst gegenüber zu kultivieren. Das mag sich anfangs vielleicht noch etwas künstlich anfühlen, wird mit der Zeit aber vertrauter und natürlicher. Ein sicheres Zeichen, dass Sie auf dem richtigen Weg sind: Sie gehen nicht nur mit sich selbst, sondern auch mit anderen wohlwollender und verständnisvoller um.



Ein Kurs in Selbstmitgefühl.
Achtsam und liebevoll mit sich selbst umgehen. Das 8-Wochen-Programm. Maren Schneider, O.W. Barth, mit zwei Übungs-CDs um € 24,99.



Selbstmitgefühl.
Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden. Kristin Neff, Kailash 2012. Deutsche Erstausgabe, um € 20,60.

SCHON GEWUSST?

MITGEFÜHL AUS SICHT DER FORSCHUNG

Seriöse wissenschaftliche Studien zu Achtsamkeit gibt es bereits seit Beginn der Achtzigerjahre, Studien zu Mitgefühl aber erst seit kurzem. Bahnbrechend waren die Forschungen des Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn an der Harvard Medical School Ende der Siebzigerjahre. Er entwickelte die Methode der „Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion“ (MBSR) und ebnete damit den Weg für seriöse Studien zu vermeintlich spirituellen Themen – wie eben Mitgefühl.

Derzeit gibt es rund 220 Studien zu Selbstmitgefühl. Eine der bekanntesten Forscherinnen auf diesem Gebiet ist die Psychologin Dr. Kristin Neff, Professorin an der Universität von Texas. Sie konnte zeigen, dass Selbstmitgefühl mit deutlich gesteigertem **emotionalem Wohlbefinden** und erhöhter Widerstandsfähigkeit einhergeht. Gründe dafür könnten sein, dass selbstmitfühlende Menschen weniger grübeln, Gedanken seltener unterdrücken und mit belastenden Gefühlen, Schwächen und Misserfolgen konstruktiver umgehen.

Info: www.self-compassion.org