

# Selbstmitgefühl – ein sicheres Fundament

FÜRSORGE FÜR ANDERE BEDARF DER FÜRSORGE FÜR UNS SELBST SAGT DER DALAI LAMA. DOCH SICH SELBST WOHLWOLLEND ZU BEGEGNEN UND SICH UM DAS EIGENE WOHLERGEHEN ZU KÜMMERN STELLT FÜR VIELE VON UNS EINE HERAUSFORDERUNG DAR. WARUM SELBSTGEFÜHL SO WICHTIG IST, WOLLTEN WIR VON DER PSYCHOTHERAPEUTIN UND AUSBILDERIN IN MITGEFÜHLSBASIERTEN VERFAHREN CHRSTINE BRÄHLER WISSEN. DIE FRAGEN STELLTEN SUSANNE BILLIG UND URSULA RICHARD.



Fotos: © Werner Steiner



**Buddhismus aktuell:** *Was ist das eigentlich „Selbstmitgefühl“?*

**Christine Brähler:** Mitgefühl bedeutet, das Leid in allen Lebewesen wahrzunehmen, verstehen zu wollen und diesem Leid wohlwollend zu begegnen, um es zu lindern. Mitgefühl schließt also alle Lebewesen mit ein. Häufig schließen wir uns selbst jedoch systematisch aus dem Kreis des Wohlwollens aus, weil wir glauben, dass wir es nicht wert seien oder dass es egoistisch sei, sich selbst wohlwollend zu behandeln, wenn es einem schlecht geht. Würden wir diese Güte einem geliebten Menschen oder Kind verwehren? Wahrscheinlich nicht. Der Dalai Lama hat einmal gesagt: „Damit man echtes Mitgefühl für andere entwickeln kann, muss man zuerst ein Fundament haben, auf dem man Mitgefühl kultivieren kann. Dieses Fundament ist die Fähigkeit, sich mit den eigenen Gefühlen zu verbinden und sich um sein eigenes Wohlergehen zu kümmern ... Fürsorge für andere bedarf der Fürsorge für einen selbst.“ Selbstmitgefühl baut also nur eine Brücke zurück zur natürlichen Güte zu uns, sodass wir uns wieder in den Kreis des Mitgefühls mit einschließen können.

**BA:** *Und wie wirkt sich das auf andere aus?*

**CB:** Nur wenn wir uns selbst auch Mitgefühl zugestehen, können wir es auf authentische Weise anderen geben. Das

bestätigen auch wissenschaftliche Studien: Zum Beispiel werden Psychotherapeuten, die sich selbst hart verurteilen, auch verurteilend gegenüber ihren Patienten. Oder Menschen mit ausgeprägtem Selbstmitgefühl werden von ihren Partnern als empathischer und konfliktfähiger wahrgenommen. Selbstmitfühlende Menschen haben offenbar mehr emotionale Ressourcen für ihr Gegenüber zur Verfügung, da sie sich selbst die Aufmerksamkeit und Fürsorge schenken, die sie brauchen – anstatt sie vom anderen einzufordern. Harte Selbstverurteilung ist übrigens auch ein bekannter Risikofaktor für Depressionen. Studien belegen, dass Selbstmitgefühl mit psychischem und körperlichem Wohlbefinden und auch mit weniger Stress, Angst und Depression einhergeht und uns bei Belastungen widerstandsfähiger macht.

**BA:** *Wo liegt der Unterschied zwischen Selbstmitgefühl und Narzissmus?*

**CB:** Narzissmus bedeutet aus Scham und Minderwertigkeit heraus seinen Selbstwert zu erhöhen, indem man andere abwertet oder versucht von anderen bewundert zu werden. Andere abzuwerten, um sich selbst aufzuwerten, trennt und isoliert uns voneinander. Man fühlt für die anderen nicht mehr mit, sondern steht im Wettbewerb mit ihnen oder empfindet Verachtung für sie. Die Aufmerksamkeit, Gedanken

und Handlungen sind darauf ausgerichtet, den eigenen Selbstwert zu erhöhen, indem man sich als besonders oder besser inszeniert. Beim Narzissmus ist man vorwiegend auf sich selbst fokussiert – also egozentrisch. Beim Selbstmitgefühl werden wir uns unserer Stärken und Schwächen bewusst. Wir schätzen unsere Stärken, sind dankbar für die Menschen, die uns geholfen haben, diese zu entwickeln, sodass wir uns an den Stärken anderer mitfreuen können. Wir erkennen auch unsere Schwächen, Grenzen oder Minderwertigkeitsgefühle an und umsorgen liebevoll das Leid, das diese uns vielleicht verursachen. Wir erkennen an, dass wir, wie alle Menschen, wertvoll, aber auch unvollkommen sind und uns darin mit anderen Menschen verbunden fühlen können.

**BA:** *Im Buddhismus gibt es vielfach die Vorstellung, das „Ich“ mit seinen selbstzentrierten Neigungen müsse losgelassen werden. Wird durch Selbstmitgefühl dieses Ich nicht weiter gestärkt?*

**CB:** Aus entwicklungspsychologischer Sicht müssen wir erst einmal ein gesundes Selbst entwickeln, das wertschätzende und fürsorgliche Beziehungen mit anderen eingehen kann. Wenn wir in unserer Entwicklung zum Beispiel wenig Zuwendung erfahren haben oder häufig beschämt wurden, dann kann das zu Minderwertigkeitsgefühlen und Problemen mit der Emotionsregulation und der Bindungs- und Beziehungsfähigkeit führen. Der Grund dafür ist, dass wir noch kein tragendes kohärentes Selbstgefühl entwickeln konnten. Man erlebt sein Selbst dann oft als wenig liebenswert, unzulänglich und nicht dazugehörig. Das kann sehr schmerzhaft sein. Oft versuchen Menschen dann, diese schmerzhaften Aspekte des Selbst loszuwerden, indem sie ihr Selbst verleugnen und sich abwerten oder sich selbst aufwerten. Und wenn man dann Meditation mit dieser Absicht praktiziert, kann das zu starker Vermeidung und Unterdrückung des schmerzhaften Erlebens führen. Die Praxis des Selbstmitgefühls kann uns helfen, erst einmal ganz Mensch zu werden und zu sein, indem wir alle schmerzhaften und schönen Aspekte in uns kennenlernen und umarmen, anstatt sie loswerden zu wollen. In anderen Worten, wir lernen, unseren zutiefst menschlichen und egozentrischen Geist in einem liebevollen größeren Gewahrsein zu halten. In der klassischen buddhistischen Praxis von liebender Güte zum Beispiel beginnt man, sich selbst Wohlwollen zu schenken, bevor man damit anderen begegnet. Wir geben

uns also zuerst Mitgefühl, sodass wir es dann anderen schenken können. Daran erinnert uns ja auch die christliche Botschaft „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“. Je mehr wir alle Aspekte in uns, insbesondere unsere Verletzlichkeit, in liebevollem Gewahrsein halten können, desto weniger verstricken wir uns in Abwehrmechanismen und desto mehr Raum und Energie haben wir zur Verfügung, uns anderen Menschen aus dieser wohlwollenden menschlichen Haltung zuzuwenden. Man könnte sagen: Wir sind zuerst niemand, dann werden wir jemand und erst dann können wir zu jedermann werden.



**BA:** *Würden Sie sagen, dass es unserer Kultur an Selbstmitgefühl fehlt? Wie macht sich das bemerkbar?*

**CB:** Wir Menschen sind soziale Wesen und zum Überleben auf die Zugehörigkeit zu einer Gruppe angewiesen. Um die Mitgliedschaft in der Gruppe zu sichern, müssen wir unseren Wert beweisen. Wir leben in einer wettbewerbsorientierten Gesellschaft, und in einer solchen müssen wir von uns selbst Leistung fordern, um mithalten zu können. Wir lernen, uns mit anderen zu vergleichen, und versuchen, besser zu sein als andere, indem wir unsere Leistungen, unseren Status und unser Äußeres optimieren. Auf diese Weise trainieren wir unseren Geist, immer nur die Chance zur Optimierung zu sehen – also den Mangel. In unserer Gesellschaft tendieren Menschen dazu, von einem chronischen latenten Gefühl von Nicht-gut-Genug beherrscht zu werden. Kennen Sie dieses unterschwellige Gefühl, nicht ganz so erfolgreich oder nicht ganz so sportlich oder so gutaussehend zu sein, wie Sie es vielleicht sein könnten oder sollten? Wenn wir diesem Gefühl lauschen, dann sagt es: „Du bist nicht gut genug so, wie du bist. Alle anderen sind besser.“ Wenn unser Kind weniger artig oder mutig ist als die anderen Kinder im Kindergarten, fühlen wir uns wie eine schlechte Mutter oder ein schlechter Vater. Während auf der Arbeit andere die Beförderungen einstreichen, wächst mit unserer To-do-Liste auch das Gefühl, nicht ausreichend effektiv, intelligent oder souverän zu sein. Im Vergleich zu den Berühmtheiten, die sich in den Medien tummeln, fühlen wir uns in unseren Körpern hoffnungslos unsexy und unmodisch. Eine hartnäckige Stimme in unserem Kopf raunt: „Es fehlt dir der Job/der Titel/der Körper/der Partner/die Kinder/das Haus/das Auto/die Reise, um wirklich zufrieden und erfüllt zu sein. Du musst dich mehr anstrengen, um diese Dinge zu erreichen.“

Das führt zu einer permanenten emotionalen Belastung. Wir sind von der Angst getrieben, nicht geliebt zu werden, wenn wir einen Fehler machen, mittelmäßig sind oder Schwäche zeigen. Das ist einerseits zutiefst menschlich, da wir für unser Überleben auf die Liebe und die Wertschätzung anderer angewiesen sind. Es stellt sich jedoch die Frage: Was wäre wirklich heilsam und nahrhaft? Der perfekte Körper, die nächste Beförderung – oder vielleicht den Mut zu haben, uns in unserer Verletzlichkeit und Unsicherheit einer guten Freundin oder einem guten Freund anzuvertrauen und uns in dieser Begegnung sicher, geliebt und respektiert zu fühlen – genau so, wie wir sind?

**BA:** *Im Buddhismus gibt es das Ideal des Bodhisattva, der unermüdlich für das Wohl aller Wesen tätig ist – ein großes Vorbild für engagiertes, selbstloses Tun, aber auch eine Art Einfallstor für große Selbstüberforderung. Kann Selbstmitgefühl vor dieser Überforderung schützen?*

**CB:** Mitgefühl im Buddhismus bezieht uns selbst ja immer mit ein. Mitgefühl für andere kann uns überfordern, wenn es getrieben ist von einer Angst, nicht gebraucht zu werden oder egoistisch zu sein, wenn wir nicht helfen. Oder wenn wir das Gefühl haben, es nicht zu verdienen, auch für uns selbst zu sorgen. Das führt zur Selbstaufopferung und Selbstüberforderung. Mitgefühl ist eigentlich ein positiver Affekt und spendet Energie – allerdings nur, wenn das Wohlwollen uns selbst mit einschließt. Dann können wir in Verbindung bleiben mit uns selbst, können unsere Grenzen spüren und achten. Wie das funktioniert, zeigt die bekannte Sicherheitsanweisungen im Flugzeug sehr schön: „Bitte setzen Sie sich die Sauerstoffmaske selbst auf, bevor Sie Mitreisenden helfen.“ Ja, unsere Möglichkeiten, anderen zu helfen, sind begrenzt. Wo wir aber tatsächlich helfen können, geschieht das dann vielleicht auf nachhaltigere und wirksamere Weise.

**BA:** *Welche konkreten Empfehlungen haben Sie für Selbstmitgefühl als Übungspraxis?*

**CB:** Die Absicht der Selbstmitgefühlspraxis kann man folgendermaßen zusammenfassen: Wir schenken uns Mitgefühl, nicht damit es uns besser geht, sondern weil es uns schlecht geht. Diese Aussage erinnert uns daran, dass wir uns in Wohlwollen üben wollen, welches keine Absicht verfolgt. Wenn wir Leid erleben, ist Güte die einzige sinnvolle Antwort darauf. Diese Absichtslosigkeit zu erlernen braucht

Zeit, da unser Geist schnell an dem Ergebnis anhaftet, den Schmerz loszuwerden. Jegliche Praxis, die wir mit einer Absicht ausüben, Leid loszuwerden, ist zum Scheitern verurteilt, da wir sie nutzen, um unsere Erfahrung zu manipulieren und uns der Realität, wie sie ist, zu widersetzen. Selbstmitgefühlspraxis bedeutet also, sich im Geiste selbst liebevoll in den Arm zu nehmen, das Leid anzuerkennen, verstehen zu wollen und sich zu trösten und zu ermutigen, so wie wir es für einen geliebten Menschen machen würden.

Ganz konkret kann es helfen, häufiger innezuhalten.

Wenn man spürt, dass gerade Sorgen, körperliche Schmerzen oder andere emotionale Belastungen in einem präsent sind, kann es helfen, sich zu fragen: „Was brauche ich jetzt wirklich?“ „Wie würde ich mit einem lieben Freund, dem das gleiche Leid widerfährt, umgehen?“ Diese Frage wärmt unser Gewahrsein auf, schafft Raum, sodass wir uns körperlich, emotional oder kognitiv Mitgefühl entgegenbringen können. Auf der

körperlichen Ebene drückt sich diese Fürsorge vielleicht in einer beruhigenden Berührung wie der Hand auf dem Herzen aus, oder wir lassen uns vom natürlichen Atemrhythmus wiegen oder schenken uns ein inneres Lächeln. Auf der emotionalen Ebene trösten und ermutigen wir uns innerlich mit liebevollen Worten und umsorgen uns mit derselben Zärtlichkeit, wie wir sie für ein geliebtes Kind oder Tier empfinden. Auf der kognitiven Ebene öffnen wir uns den Empfindungen des Leids, indem wir uns erinnern, dass Leid und Freude zum Leben dazugehören und dass jeder Mensch schwierige Zeiten erlebt und wir darin verbunden sind. Wenn man immer viel von sich fordert, kann die Vorstellung helfen, all das Streben und Kritisieren für einen Moment ruhen zu lassen und sich einfach nur diesen Augenblick lang so sein zu lassen, wie man jetzt gerade ist.\* ❁

ANMERKUNG:

\* Eine Möglichkeit, gemeinsam mit anderen Menschen zu lernen, im Alltag mitfühlender mit sich selbst zu werden, ist die Teilnahme an dem Acht-Wochen Programm Mindful Self-Compassion (MSC). Dieses Programm wurde von den Psychologen Chris Germer und Kristin Neff in den USA entwickelt. Christine Brähler ist zertifizierte MSC-Lehrerin und Ausbilderin, unterrichtet international und koordiniert die wachsende Gemeinschaft von Lehrern in Europa.

**Lesetipp:** Christine Brähler, *Selbstmitgefühl entwickeln: Liebevoller werden mit sich selbst*, München: Scorpio Verlag 2015  
Christopher Germer, *Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl: Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit*, Freiburg: Arbor Verlag 2015

