

# DEIN MITGEFÜHL MIT SICH SELBST



Be kind to yourself.



Christopher Germer, Pionier einer neuen Bewegung, ermuntert dazu, freundlich zu sich selbst

zu sein und Schmerz wohlwollend annehmen, statt zu bekämpfen, darum geht es beim Selbstmitgefühl. Christopher Germer von der Harvard Medical School will das Thema mehr Menschen zugänglich machen.

Können wir im täglichen Leben lernen, mit Kummer und Leid auf eine gesunde Weise umzugehen? Christopher Germer, Buchautor und Pionier der in den USA entstandenen Achtsamkeitsbewegung, die sich des Themas Selbstmitgefühl angenommen hat, sagt dazu: „Anstatt negativen Gedanken mit Widerstand zu begegnen, können wir unseren Schmerz anschaulich mit Freundlichkeit darauf reagieren.“ Das ist Selbstmitgefühl, wenn wir uns voller Mitgefühl um uns selbst kümmern, wie wir es bei einem geliebten Mensch tun würden.

Über tun wir normalerweise, wenn wir leiden, wenn es nicht gut läuft? Wir rationalisieren, lehnen uns ab oder üben harte Selbstkritik und verschlimmern die Situation nur noch. Diese Tendenz ist im Westen sehr verbreitet und schadet letztlich nicht nur uns selbst, sondern unseren Mitmenschen.

Monate später sollte er auf einem großen Kongress vor 500 Zuhörern sprechen. Dank der Praxis („Möge ich sicher, glücklich ... sein“) konnte er seine große Furcht erfolgreich überwinden. Die guten Wünsche weitete er auch auf das Publikum aus.

Es war es wie ein Wunder, dass er endlich angstfrei sprechen konnte: „Es war für mich eine Lektion hinsichtlich der starken Kraft des Selbstmitgefühls.“ Das Selbstmitgefühl erlaubte ihm, mit seiner Scham einfach zu sein. Die wohlwollende Akzeptanz des Gefühls löste in ihm eine grundlegende Verhaltensänderung aus. „Je mehr ich mich akzeptieren kann wie ich bin, desto mehr kann ich mich verändern.“

Germer kam zu dem Erkenntnis, dass man sich um starke Emotionen kümmern müsse. Die Mutter für ihr Kind sorgt. Anstatt den Feind (z. B. Angst) im Kampf zu besiegen, sei es besser, das Gefühl und Präsenz gefragt, denn was wir ablehnen, verfolgt uns.

## Studien zum Selbstmitgefühl

„Selbstmitgefühl ist das schlagende Herz von Achtsamkeit, wenn wir Leid erfahren“, so Germer. Er selbst kritisch gestand er ein, dass das Wort Selbstmitgefühl komisch klinge und mit Mitleid, Opferhaltung und Schwäche assoziiert werden könne. Studien der Psychologin und Autorin Kristin Neff zeigten jedoch das Gegenteil. Partner in einer Beziehung bestätigten, dass der andere durch die Übung von Selbstmitgefühl mehr verbunden, weniger aggressiv und kontrollierend sei.

Es gibt also keine Verbindung zwischen Selbstmitgefühl und Egoismus“, so Germer. Durch Selbstmitgefühl hätten die Menschen nachweislich mehr Motivation, sich zu ändern, sich nicht so hart zu kritisieren und sie unterwerfen sich nicht. Derzeit gibt es rund 220 Studien zu Selbstmitgefühl (siehe: Kristin Neff's Website [www.self-compassion.org](http://www.self-compassion.org)).

*aus einem Artikel von Michaela Doepke, 2015*