

Kristin Neff
Selbstmitgefühl

Kristin Neff

Selbstmitgefühl

Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen
und uns selbst der beste Freund werden

Aus dem Amerikanischen von
Gisela Kretzschmar

KAILASH



Die amerikanische Originalausgabe erschien 2011 unter dem Titel
»Self-Compassion« bei William Morrow, einem Imprint von HarperCollins,
New York, USA.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Munken Premium Cream liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2012 der deutschsprachigen Ausgabe

Kailash Verlag

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2011 Kristin Neff

Lektorat: Ralf Lay, Mönchengladbach

Umschlaggestaltung: WEISS WERKSTATT MÜNCHEN

unter Verwendung eines Bildes von © shutterstock

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-424-63055-8

www.kailash-verlag.de

Rupert und Rowan gewidmet.

*Für die Freude, die Wunder, die Liebe und die Inspiration,
die sie mir schenken.*

Inhalt

TEIL 1

Warum Selbstmitgefühl?

- 1 Die Entdeckung des Selbstmitgefühls 13
Zerrspiegel 14 – Der Preis der Selbstbeurteilung 16 – Ein anderer Weg 17 – Mitgefühl für andere 20 – Mitgefühl für uns selbst 23

- 2 Den Wahnsinn beenden 33
Das Bedürfnis, sich für besser zu halten als andere 35 – Warum es so schwer ist, die ständige Selbstkritik zu unterlassen 39 – Die Rolle der Eltern 41 – Der kulturelle Hintergrund 44 – Ein Mittel zum Zweck 45 – Eine sich selbst erfüllende Prophezeiung 47 – Meine Geschichte: Im Stich gelassen und nicht liebenswert 49 – Wie schlimm kann es werden? 51 – Der Ausweg 53

TEIL 2

Die Kernkomponenten des Selbstmitgefühls

- 3 Freundlichkeit sich selbst gegenüber 59
Der Weg der Selbstfreundlichkeit 60 – Das System der Zuneigung und Fürsorge 62 – Die Chemie der Fürsorge 67 – Die Macht einer sanften Liebkosung 71 – Meine Geschichte: Irren ist menschlich 77 – Ein kostbares Geschenk 83
- 4 Wir sitzen alle in einem Boot 85
Isoliert und allein 87 – Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit 88 – Vergleiche mit anderen 91 – Wir gegen sie 93 – Die Illusion der Vollkommenheit 96 – Verbundenheit 99 – Meine Geschichte: Was ist denn überhaupt »normal«? 104
- 5 Achtsamkeit 109
Innehalten, um Momente des Leidens zu erkennen 109 – Vor schmerzhaften Gefühlen davonlaufen 112 – Gewahrsein des Gewahrseins 116 – Das Licht des Bewusstseins leuchten lassen 119 – Auf etwas eingehen, statt nur zu reagieren 122 – Leiden = Schmerz × Widerstand 125 – Der Umgang mit dem, was außerhalb unserer Kontrolle liegt 129 – Achtsamkeit lernen 132 – Drei Zugangsmöglichkeiten 136 – Meine Geschichte: Die dunklen Zeiten überstehen 140

TEIL 3

Die Vorzüge des Selbstmitgefühls

- 6 Emotionale Resilienz 145
Selbstmitgefühl und negative Emotionen 146 – Die Befreiung von den Fesseln 148 – Alles fühlen 153 – Eine Reise zur Ganz-

heit 155 – Selbstmitgefühl und emotionale Intelligenz 161 – Die heilende Kraft des Selbstmitgefühls 164 – Das Training mitführenden Denkens 168 – Achtsames Selbstmitgefühl 171

- 7 Aus dem Spiel um das Selbstwertgefühl aussteigen . . . 177
Der Kaiser ohne Kleider 178 – Was ist eigentlich Selbstwertgefühl? 180 – Spieglein, Spieglein an der Wand 183 – Der Teich des Narziss 185 – Bedingungsloses Lob 190 – Bedingter Selbstwert 194 – Die Landkarte mit dem Gelände verwechseln 197 – Selbstmitgefühl statt Selbstwertgefühl 199 – Freiheit vom Ego 206
- 8 Motivation und persönliches Wachstum 207
Die demoralisierende Peitsche 208 – Weil es Ihnen wichtig ist 214 – Selbstmitgefühl, Lernen und persönliches Wachstum 217 – Die Suche nach dem wahren Glück 223 – Selbstmitgefühl und unser Körper 225 – Klare Ziele und Selbstverbesserung 232 – Meine Geschichte: Nach all diesen Jahren immer noch im Versuchsstadium 235

TEIL 4

Selbstmitgefühl in zwischenmenschlichen Beziehungen

- 9 Mitgefühl für andere 241
Die Dinge ins rechte Licht rücken 245 – Sekundärer traumatischer Stress 247 – Selbstmitgefühl und Vergebung 250 – Meine Geschichte: Vergebung ist göttlich 252 – Liebende Güte kultivieren 258
- 10 Selbstmitgefühl bei der Kindererziehung 265
Mitgefühl für unsere Unvollkommenheiten als Eltern 266 – Das Kind erziehen und zu Selbstmitgefühl ermutigen 269 – Kleinkin-

*der erziehen 272 – Jugendliche erziehen 277 – Meine Geschichte:
Die Erziehung Rowans 279*

11	Liebe und Sex	283
	<i>Liebe und Romantik 284 – Beziehungsdynamiken 288 – Die Vorteile von Selbstmitgefühl in Beziehungen 292 – Meine Ge- schichte: Selbstmitgefühl als Versprechen 294 – Selbstmitgefühl im Schlafzimmer 300 – Meine Geschichte: Sexuelle Heilung 307</i>	

TEIL 5

Die Freude, die Selbstmitgefühl vermitteln kann

12	Der Schmetterling entpuppt sich	313
	<i>Ein offenes Herz 314 – Ein offener Geist 319 – Selbstmitgefühl und positive Psychologie 325 – Die menschliche Erfahrung fei- ern 327 – Meine Geschichte: Der Pferdejunge 329</i>	

13	Selbstwertschätzung	341
	<i>Unsere guten Seiten wertschätzen 342 – Mitfreude 345 – Die Wurzeln der Selbstwertschätzung 346 – Selbstwertschätzung statt Selbstwertgefühl 350 – Wertschätzung für das, was in unse- rem Leben gut ist 352 – Dankbarkeit 353 – Genuss 356 – Das immerwährende Geschenk 358 – Fazit 360</i>	

Dank	361
----------------	-----

Anhang

Test: Wie viel Selbstmitgefühl haben Sie?	363
Verzeichnis der Übungen	371
Anmerkungen	373

TEIL 1



Warum Selbstmitgefühl?

KAPITEL 1



Die Entdeckung des Selbstmitgefühls

Diese zwanghafte Beschäftigung mit »ich«, »mir« und »mein« hat nichts mit Selbstliebe zu tun ... Selbstliebe verweist uns auf Fähigkeiten wie Belastbarkeit, Mitgefühl und inneres Verständnis, die einfach zum Leben dazugehören.

Sharon Salzberg

Wie viele Menschen fühlen sich in unserer so unglaublich wettbewerbsorientierten Gesellschaft wirklich wohl in ihrer Haut? Es scheint so etwas Flüchtiges zu sein – sich wohl zu fühlen –, zumal wir meinen, wir müssten uns als *ganz besonders* und *herausragend* empfinden, um uns als wertvoll zu betrachten. Alles, was hinter derlei Superlativen zurückbleibt, hat einen fahlen Beigeschmack des Versagens. Ich erinnere mich beispielsweise noch gut daran, wie ich zu Beginn meines Studiums einmal Stunden damit zugebracht hatte, mich für eine riesige Party zurechtzumachen, nur um anschließend meinem Freund vorzujammern, dass meine Frisur, mein Make-up und meine Kleidung einfach nur erbärmlich aussahen.

»Keine Sorge, du siehst doch ganz gut aus«, versicherte er mir.

»*Ganz gut?* Na toll, das hab ich mir ja immer gewünscht, *ganz gut* auszusehen ...«

Der Wunsch, sich als etwas Besonderes zu fühlen, ist verständlich. Das Problem liegt nur darin, dass wir nicht alle gleichzeitig aus der Masse herausragen können. Auch wenn wir uns auf die eine oder andere Weise auszeichnen, gibt es doch immer jemanden, der klüger, attraktiver oder erfolgreicher ist. Wie kommen wir damit zurecht? Im Allgemeinen nicht besonders gut. Um uns selbst positiv zu sehen, blähen wir meist unser Ego auf und setzen andere herab, damit wir uns im Vergleich zu ihnen besser fühlen können. Aber diese Strategie hat ihren Preis – sie hindert uns daran, unser volles Potenzial im Leben zu verwirklichen.

Zerrspiegel

Wenn ich das Gefühl haben muss, besser zu sein als Sie, um mich in meiner Haut wohl zu fühlen, wie realistisch werde ich Sie oder auch mich selbst dann wirklich einschätzen? Angenommen, ich hätte einen anstrengenden Arbeitstag gehabt, wäre mürrisch und reizbar, wenn mein Mann später heimkommt (natürlich rein hypothetisch). Falls es mir vor allem um ein positives Selbstbild geht und ich kein Risiko eingehen will, mich in einem negativen Licht zu sehen, könnte meine Interpretation der Ereignisse in eine Schiefelage geraten, um sicherzugehen, dass irgendwelche Reibungen zwischen meinem Mann und mir ihm und nicht mir angelastet werden können:

»Toll, da bist du ja! Hast du die Einkäufe erledigt, um die ich dich gebeten hatte?«

»Du, ich komme gerade erst zur Tür herein. Wie wär's denn mit einem Satz wie ›Schön, dich zu sehen, Schatz, wie war dein Tag?‹ oder so?«

»Wenn *du* nicht so vergesslich wärst, müsste ich dir vielleicht nicht ständig so auf die Nerven gehen.«

»Stell dir vor, ich war tatsächlich einkaufen!«

»Oh ... na ja, gut ... Ausnahmen bestätigen halt die Regel. Wenn du doch nur nicht so unzuverlässig wärst.«

Eine Konversation nach diesem Muster wird wohl kaum das Rezept für eine glückliche Beziehung sein.

Warum fällt es uns so schwer zuzugeben, dass wir uns schlecht benommen haben, unhöflich oder ungeduldig waren? Weil unser Ego sich sehr viel besser fühlt, wenn wir unsere Fehler und Unzulänglichkeiten auf jemand anderen projizieren: *Es ist dein Fehler, nicht meiner*. Denken Sie nur an all die Streitigkeiten und Auseinandersetzungen, die sich aus dieser schlichten Dynamik ergeben. Jeder schiebt dem anderen die Schuld in die Schuhe und rechtfertigt das eigene Handeln, als würde unser Leben davon abhängen, obwohl wir doch tief im Innersten wissen, dass immer zwei dazu gehören. Wie viel Zeit verschwenden wir auf diese Weise? Wäre es nicht wesentlich besser, wenn wir unsere Schwächen einfach zugeben und uns fair verhalten könnten?

Aber das ist leichter gesagt als getan. Es ist fast unmöglich, die Aspekte unseres eigenen Verhaltens zu bemerken, die unsere Beziehungen zu anderen Menschen belasten oder uns daran hindern, unser volles Potenzial zu verwirklichen, solange wir uns selbst nicht klar wahrnehmen. Wie können wir wachsen, wenn wir unsere eigenen Schwächen nicht anerkennen? Wir können uns *vorübergehend* in unserer Haut wohler fühlen, indem wir unsere Fehler ignorieren oder uns einreden, andere trügen die Schuld an unseren Problemen und Schwierigkeiten, aber langfristig scha-

den wir nur uns selbst, weil wir uns in einem endlosen Kreislauf aus Stagnation und Konflikten verfangen.

Der Preis der Selbstbeurteilung

Unser Bedürfnis nach einem positiven Selbstwertgefühl ständig befriedigen zu wollen ist ungefähr so, als stopften wir uns dauernd mit Süßigkeiten voll. Der Zucker verschafft uns ein kurzfristiges »Hoch«, unweigerlich folgt jedoch der Durchhänger. Und gleich nach dem Durchhänger schwingt das Pendel in die Verzweiflung hinein, weil wir natürlich erkennen, dass wir nicht ewig andere für unsere Probleme verantwortlich machen können – auch wenn wir es noch so gern täten. Wir können uns nicht immer herausragend und überdurchschnittlich fühlen. Das Ergebnis kann verheerend sein. Wir schauen – buchstäblich und im übertragenen Sinne – in den Spiegel, und was wir sehen, gefällt uns nicht. Wir werden von Scham erfüllt.

Die meisten gehen unglaublich hart mit sich selbst ins Gericht, wenn sie erst einmal so weit sind, eine Schwäche oder Unzulänglichkeit zuzugeben. »Ich bin nicht gut genug«, reden sie sich ein. »Ich bin wertlos.« Man neigt dazu, den Vorfall völlig zu übertreiben – es findet eine Überidentifizierung statt. Da ist es kein Wunder, dass wir die Wahrheit vor uns selbst verbergen wollen, wenn Ehrlichkeit eine so harte Verurteilung zur Folge hat.

Folgen wir diesem Verhaltensmuster, dann fügen wir uns bei Themen, bei denen wir uns nur schwer etwas vormachen können – beispielsweise wenn wir unser Gewicht mit dem von Models vergleichen oder unseren Kontostand mit dem der Wohlhabenden und Erfolgreichen –, ein unglaubliches Maß an emotionalem Schmerz zu. Wir verlieren das Vertrauen in unsere eigenen Fähigkeiten, beginnen unser Potenzial anzuzweifeln und verfallen

in Hoffnungslosigkeit. Natürlich öffnet dieser jämmerliche Zustand Tür und Tor für noch mehr Selbstverurteilung, weil wir ja solche nichtsnutzigen Verlierer sind, und so bewegt sich die Spirale immer weiter abwärts.

Sogar wenn wir es schaffen, etwas auf die Beine zu stellen, liegt die Messlatte für das, was uns »gut genug« erscheint, doch immer frustrierend außerhalb unserer Reichweite. Wir müssen *klug* und *fit* und *schick* und *interessant* und *erfolgreich* und *sexy* sein. Oh, und natürlich auch *spirituell*. Und egal, wie gut wir etwas machen, es gibt immer jemanden, der es noch besser macht. Das Ergebnis dieser Denkweise ist ernüchternd: Millionen von Menschen müssen täglich Psychopharmaka schlucken, nur um mit ihrem Alltag klarzukommen. Unsicherheiten, Sorgen, Ängste und Depressionen sind in unserer Gesellschaft unglaublich weit verbreitet, und viel davon ist auf Selbstverurteilung zurückzuführen, darauf, dass wir uns niedermachen, wenn wir das Gefühl haben, im Spiel des Lebens nicht auf der Gewinnerseite zu stehen.¹

Ein anderer Weg

Was können wir dagegen tun? *Aufhören, uns fortwährend zu bewerten und selbst zu verurteilen.* Den Versuch unterlassen, uns ständig als »gut« oder »schlecht« zu etikettieren, und uns selbst einfach mit offenem Herzen akzeptieren. Uns mit derselben Freundlichkeit und Fürsorge und mit demselben Mitgefühl behandeln, das wir einem guten Freund oder vielleicht sogar einem Fremden entgegenbringen würden, also selbstbezogene Freundlichkeit praktizieren. Aber leider gibt es kaum jemanden, den wir so verurteilen und so schlecht behandeln wie uns selbst.

Als mir die Idee des Selbstmitgefühls zum ersten Mal kam, hat sie mein Leben fast augenblicklich verändert. Es war während

meines letzten Jahres im Human-Development-Doktorandenprogramm an der University of California in Berkeley, als ich gerade dabei war, meiner Dissertation den letzten Schliff zu geben. Ich machte eine wirklich schwierige Zeit durch, denn kurz zuvor war meine erste Ehe gescheitert, und ich war erfüllt von Scham und Selbstverachtung. Ich dachte, ein Meditationskurs im örtlichen buddhistischen Zentrum könnte mir helfen. Schon als kleines Kind hatte ich mich für östliche Spiritualität interessiert, denn ich war bei einer aufgeschlossenen Mutter am Stadtrand von Los Angeles aufgewachsen. Aber ich hatte nie ernsthaft zu meditieren versucht. Ich beschäftigte mich auch nie genauer mit der buddhistischen Philosophie, das östliche Gedankengut, mit dem ich in Berührung gekommen war, entsprach mehr den Vorstellungen des kalifornischen New Age. Als Teil meiner Entdeckungsreise las ich nun Sharon Salzbergs Klassiker *Metta Meditation. Buddhas revolutionärer Weg zum Glück*² und war für immer verwandelt.

Ich hatte gewusst, dass die Buddhisten viel über die Bedeutung des Mitgefühls sprechen. Aber es war mir nie in den Sinn gekommen, dass Mitgefühl für sich selbst genauso wichtig sein könnte wie Mitgefühl für andere. Aus buddhistischer Sicht muss man sich um sich selbst kümmern, bevor man sich wirklich um andere kümmern kann. Wenn man die eigene Person ständig verurteilt und kritisiert, während man versucht, freundlich zu anderen zu sein, zieht man künstliche Grenzen und trifft Unterscheidungen, die nur zum Gefühl der Trennung und Isolation führen können. Das ist das Gegenteil von Einssein, Verbundenheit und universeller Liebe – dem letztendlichen Ziel der meisten spirituellen Wege, gleich, welcher Tradition.

Ich erinnere mich, dass ich Rupert – wir hatten uns damals gerade verlobt, und er begleitete mich zu den wöchentlichen Treffen im buddhistischen Zentrum – kopfschüttelnd fragte: »Meinst du wirklich, dass wir nett zu uns selbst sein und Mitgefühl mit uns

selbst haben dürfen, wenn wir etwas vermässelt haben oder gerade eine schwere Zeit durchmachen? Also, ich weiß nicht ... Wenn ich zu viel Mitgefühl mit mir selbst habe, bin ich dann nicht einfach faul und selbstsüchtig?« Anfangs wollte mir das nicht in den Kopf gehen, aber dann wurde mir allmählich klar, dass Selbstkritik – auch wenn sie gesellschaftlich sanktioniert ist – einem überhaupt nicht weiterhilft, sondern eigentlich alles nur noch schlimmer macht. Ich wurde nicht dadurch zu einem besseren Menschen, dass ich ständig auf mich einprügelte. Stattdessen sorgte ich auf diese Weise nur dafür, dass ich mich unzulänglich und unsicher fühlte und anschließend meinen Frust an den Menschen ausließ, die mir am nächsten standen. Schlimmer noch, ich übernahm für vieles, was ich tat, nicht die Verantwortung, weil ich mich so vor dem Selbsthass fürchtete, den ich unweigerlich empfinden würde, wenn ich die Wahrheit zugab.

Rupert und ich lernten beide, uns nicht darauf zu verlassen, dass unsere Beziehung alle unsere Bedürfnisse nach Liebe, Akzeptanz und Sicherheit erfüllen würde, sondern dass wir uns auch *selbst* einige dieser Gefühle entgegenbringen konnten. Und das würde bedeuten, dass wir sogar noch mehr in unserem Herzen hatten, was wir einander schenken konnten. Wir waren beide von dieser Idee des Selbstmitgefühls so bewegt, dass wir einige Monate später bei unserer Hochzeit das Eheversprechen jeweils mit den Worten beendeten: »Vor allem verspreche ich, dir zu helfen, Mitgefühl mit dir selbst zu haben, damit es dir gutgeht und du glücklich sein kannst.«

Als ich meine Promotion abgeschlossen hatte, verbrachte ich zwei Jahre als Postdoc bei einem Wissenschaftler, der führend in der Erforschung des Selbstwertgefühls war. Ich wollte mehr darüber wissen, wie Menschen ihren Selbstwert ermitteln. Rasch lernte ich, dass in der Psychologie das Selbstwertgefühl nicht mehr als Maß aller Dinge für die geistige Gesundheit galt. Ob-

wohl Tausende von Artikeln über die Bedeutung des Selbstwertgefühls geschrieben worden waren,³ wiesen die Forscher neuerdings auf die Fallen hin, in die man bei dem Versuch geraten konnte, ein hohes Selbstwertgefühl zu erlangen und zu bewahren: Narzissmus, Selbstbefangenheit, selbstgerechter Zorn, Vorurteile, Diskriminierung und so weiter. Mir wurde klar, dass Selbstmitgefühl die perfekte Alternative zum unablässigen Streben nach Selbstwertgefühl war. Warum? Weil es denselben Schutz gegen harte Selbstkritik bietet wie das Selbstwertgefühl, aber ohne dass wir uns dabei als perfekt oder besser als andere betrachten müssen. *Mit anderen Worten, Selbstmitgefühl bietet dieselben Vorteile wie ein hohes Selbstwertgefühl, aber ohne dessen Schattenseiten.*

Als ich Assistenzprofessorin an der University of Texas in Austin wurde, beschloss ich, so bald wie möglich mit Forschungen über Selbstmitgefühl zu beginnen. Obwohl noch niemand Selbstmitgefühl aus einer akademischen Perspektive definiert hatte – ganz zu schweigen von irgendwelchen Forschungen darüber –, wusste ich, dass dies meine Lebensaufgabe sein würde.

Was also ist Selbstmitgefühl? Was bedeutet es genau? Ich denke, es lässt sich am besten beschreiben, indem man von einer vertrauteren Erfahrung ausgeht – dem Mitgefühl für andere. Immerhin ist das Mitgefühl dasselbe, ob wir es nun uns selbst oder anderen Menschen entgegenbringen.

Mitgefühl für andere

Stellen Sie sich vor, Sie stehen auf dem Weg zur Arbeit im Stau, und ein Obdachloser will Ihnen für einen Euro die Autofenster abwaschen. »Er ist so aufdringlich«, denken Sie. »Wenn er nicht fertig ist, bis die Ampel auf Grün schaltet, muss ich noch eine Phase warten und komme zu spät. Wahrscheinlich wird er das

Geld sowieso in Drogen oder Alkohol umsetzen. Vielleicht lässt er mich in Ruhe, wenn ich ihn einfach ignoriere.« Aber er lässt Sie nicht in Ruhe, und Sie sitzen da und ärgern sich über ihn, während er die Autoscheiben wischt. Wenn Sie ihm kein Geld geben, werden Sie sich schuldig fühlen; tun Sie es doch, werden Sie sich ärgern.

Und dann geht Ihnen eines Tages ein Licht auf. Sie stehen wieder im Berufsverkehr vor derselben Ampel, zur selben Zeit, und wieder ist da dieser Obdachlose mit seinem Eimer und seinem Schwamm. Aber aus irgendeinem Grund sehen Sie ihn heute mit anderen Augen. Sie nehmen ihn als Person wahr, nicht nur als ein Ärgernis. Sie bemerken, dass er leidet, und überlegen: »Wie überlebt er nur? Die meisten Leute jagen ihn einfach weg. Er steht hier den ganzen Tag zwischen den Autos in den Abgasen und bekommt sicher nicht viel dafür. Zumindest ist er bereit, etwas für sein Geld zu tun. Es muss ziemlich hart sein, wenn die Leute ständig so verärgert auf einen reagieren. Was für eine Geschichte mag er wohl haben? Wodurch ist er auf der Straße gelandet?« Sobald Sie den Mann als einen leidenden Menschen wahrnehmen, verbindet sich Ihr Herz mit ihm. Statt ihn zu ignorieren, stellen Sie erstaunt fest, dass Sie sich einen Moment Zeit nehmen, um darüber nachzudenken, wie schwer sein Leben ist. Sein Schmerz rührt Sie an, und Sie möchten ihm gern irgendwie helfen. Und, ganz wichtig, wenn Sie echtes Mitgefühl und nicht nur Mitleid mit ihm empfinden, dann werden Sie sich etwas sagen wie: »Um Gottes willen, das könnte auch mir passieren. Wäre ich unter anderen Bedingungen zur Welt gekommen oder hätte ich vielleicht einfach nur Pech gehabt, dann würde ich jetzt genauso ums Überleben kämpfen. Wir können alle in solch eine Situation geraten.«

Natürlich könnte genau das der Moment sein, in dem Sie Ihr Herz vollständig verhärten – Ihre eigene Angst, auf der Straße zu

landen, könnte dazu führen, dass Sie dieser jämmerlichen Gestalt aus Lumpen und Bart die Menschlichkeit absprechen. Viele Leute tun das. Aber es macht sie nicht glücklich. Es hilft ihnen nicht, mit dem Stress am Arbeitsplatz, mit ihrem Partner oder ihren Kindern umzugehen. Es hilft ihnen nicht, ihrer eigenen Furcht ins Gesicht zu sehen. Im Gegenteil, dieses Verhärten des Herzens, bei dem man sich als *etwas Besseres* einschätzt als den Obdachlosen, macht die Angelegenheit allenfalls noch schlimmer.

Aber nehmen wir einmal an, Sie machten nicht automatisch dicht. Nehmen wir an, Sie empfänden tatsächlich Mitgefühl für das Unglück dieses Mannes. Wie fühlen Sie sich dabei? Sicher werden Sie bald feststellen, dass Sie sich dabei eigentlich ziemlich gut fühlen. Denn es ist wunderbar, wenn sich Ihr Herz öffnet – Sie nehmen sich sofort als stärker verbunden, lebendig und präsent wahr.

Nehmen wir nun an, der Mann würde nicht versuchen, mit dem Säubern von Autoscheiben etwas Geld zu verdienen, sondern er würde einfach betteln, um sich Alkohol oder Drogen kaufen zu können – sollten Sie dann immer noch Mitgefühl für ihn aufbringen? Ja. Sie müssen ihn ja nicht nach Hause einladen. Sie müssen ihm nicht einmal einen Euro geben. Vielleicht lächeln Sie ihn einfach freundlich an oder schenken ihm ein Frühstücksbrot, wenn Sie meinen, das sei verantwortungsbewusster, als ihm Geld zu geben. Aber auf jeden Fall verdient er immer noch Mitgefühl – so wie grundsätzlich jeder Mensch. Mitgefühl ist nicht allein den offenkundig »unschuldigen Opfern« vorbehalten, sondern gebührt auch denen, die infolge eigener Fehler, Schwächen oder schlechter Entscheidungen leiden. Das alles sind Dinge, die Ihnen und mir auch jeden Tag passieren.

Zum Mitgefühl gehört demnach, dass wir Leid erkennen und wahrnehmen. Zum Mitgefühl gehören freundliche Gefühle für Menschen, die leiden, sodass der Wunsch entsteht, ihnen zu hel-

fen – ihr Leid zu lindern. Und schließlich gehört zum Mitgefühl die Erkenntnis, dass wir alle »nur Menschen« sind, also Fehler und Schwächen haben.

Mitgefühl für uns selbst

Zum Selbstmitgefühl gehören definitionsgemäß die gleichen Eigenschaften.⁴ Zunächst halten wir inne, um unser eigenes Leid zu erkennen. Wir können uns nicht von unserem Schmerz bewegen lassen, wenn wir nicht einmal zur Kenntnis nehmen, dass es ihn gibt. Manchmal ist dieser Schmerz natürlich so unübersehbar, dass wir an nichts anderes mehr denken können. Aber häufiger, als man meinen mag, erkennen wir *nicht*, dass wir leiden. Unsere westliche Kultur hat eine starke Tradition, »die Ohren steifzuhalten«. Wir lernen, dass wir uns nicht beklagen, sondern einfach durchhalten sollten. Wenn wir uns in einer schwierigen oder belastenden Situation befinden, nehmen wir uns selten die Zeit, einen Schritt zurückzutreten und wahrzunehmen, wie hart das jetzt gerade für uns ist.

Und wenn unser Schmerz die Folge einer Selbstverurteilung ist – etwa wenn Sie verärgert über sich selbst sind, weil Sie zum Beispiel jemanden schlecht behandelt oder auf einer Party eine unpassende Bemerkung gemacht haben –, dann ist es noch schwieriger, diese Augenblicke des Leidens wahrzunehmen. So wie damals, als ich eine Freundin, die ich längere Zeit nicht gesehen hatte, beim Anblick ihres vorstehenden Bauches fragte: »Bist du schwanger?« – »Ähem, nein«, antwortete sie, »ich habe in letzter Zeit nur etwas zugenommen.« – »Oh ...«, war das Einzige, was ich daraufhin mühsam hervorbrachte, und ich lief rot an wie ein Radieschen. Meist erkennen wir solche Augenblicke nicht als eine Art von Schmerz, der Mitgefühl verdient hätte. Immerhin

habe ich Mist gebaut – heißt das nicht, dass ich bestraft werden sollte? Aber bestrafen Sie auch Ihre Freunde oder Angehörigen, wenn denen mal etwas danebengegangen ist? Nun ja, manchmal vielleicht ein bisschen, aber fühlen Sie sich gut dabei?

Jeder macht hin und wieder Fehler, so ist das Leben einfach. Und warum sollte es auch anders sein? Wo steht geschrieben, dass wir perfekt sein müssen, niemals einen Fehler machen dürfen und dass unser Leben hundertprozentig nach unseren Vorstellungen verlaufen wird? Nach dem Motto »Oh, sorry. Aber das muss ein Irrtum sein. Ich hatte mich nämlich für das Programm ›Alles läuft wie geschmiert bis zu dem Tag, an dem ich sterbe‹ angemeldet. Kann ich bitte Ihren Vorgesetzten sprechen?«. Es ist absurd, und doch verhalten sich die meisten von uns so, als sei etwas grässlich schiefgegangen, wenn wir mal »auf die Nase fallen« oder das Leben eine unerwünschte oder unerwartete Wendung nimmt.

Es gehört zu den Nachteilen des Lebens in einer Kultur, in deren Mittelpunkt die Ethik der Unabhängigkeit und der individuellen Leistung steht, dass wir meinen, es sei nur unsere eigene Schuld, wenn wir nicht immer unsere höchsten Ziele erreichen. Und wenn wir etwas falsch gemacht haben, dann verdienen wir kein Mitgefühl, oder? In Wirklichkeit verdient *jeder* Mitgefühl. Allein die Tatsache, dass wir bewusste menschliche Wesen sind, die auf diesem Planeten leben, bedeutet, dass wir von Natur aus wertvoll sind und Zuwendung verdienen. Der Dalai Lama sagt: »Menschliche Wesen wollen von Natur aus glücklich sein und nicht leiden. Aus diesem Gefühl heraus versucht jeder, Glück zu erlangen und Leid zu vermeiden, und jeder hat das grundlegende Recht, das zu tun ... Aus der Sicht der wahren menschlichen Werte sind wir im Grunde alle gleich.«⁵ Das ist natürlich dieselbe Geisteshaltung, die beispielsweise auch in der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung zum Ausdruck kommt: »Wir halten diese Wahrheiten für selbstverständlich: dass alle Menschen

gleich geschaffen sind; dass sie von ihrem Schöpfer mit gewissen unabdingbaren Rechten ausgestattet sind, darunter das Recht auf Leben und Freiheit sowie das Streben nach Glück.« Wir brauchen uns das Recht auf Mitgefühl nicht zu verdienen – es ist unser Geburtsrecht. Wir sind Menschen, und unsere Fähigkeit, zu denken und zu fühlen, verbunden mit unserem Wunsch, glücklich zu sein und nicht zu leiden, begründet unseren Anspruch auf Mitgefühl um unserer selbst willen.

Viele können sich mit der Idee des Selbstmitgefühls jedoch nicht anfreunden. Ist es in Wirklichkeit nicht nur eine Art von Selbstmitleid? Oder ein Euphemismus für »sich gehen lassen«? Ich werde in diesem Buch zeigen, dass solche Annahmen falsch und der eigentlichen Bedeutung von Selbstmitgefühl direkt entgegengesetzt sind. Sie werden sehen, dass Selbstmitgefühl den Wunsch nach Gesundheit und Wohlbefinden für sich selbst einschließt und keineswegs zu Passivität führt, sondern zu einem aktiven Bemühen, die eigene Situation zu verbessern. Und Selbstmitgefühl bedeutet auch nicht, dass ich meine Probleme für wichtiger halte als Ihre, sondern nur, dass ich *auch* meine Probleme für wichtig und bedeutsam halte.

Statt uns selbst für unsere Fehler und unser Versagen zu verdammern, können wir die Erfahrung des Leidens nutzen, um unser Herz weicher zu machen. Wir können die unrealistischen Erwartungen der Perfektion, die uns so unzufrieden machen, über Bord werfen und die Tür zu einer echten, dauerhaften Befriedigung öffnen. All das wird möglich, wenn wir uns selbst das Mitgefühl gewähren, das wir brauchen.

Die Forschungsarbeiten, die meine Kollegen und ich durchgeführt haben, zeigen, dass Selbstmitgefühl eine sehr wirksame Möglichkeit ist, emotionales Wohlbefinden und Zufriedenheit im Leben zu erlangen.⁶ Indem wir das Leben mit all seinen Schwierigkeiten so nehmen, wie es kommt, und uns selbst dabei

bedingungslose Freundlichkeit erweisen und Geborgenheit vermitteln, vermeiden wir destruktive Muster von Furcht, Negativität und Isolation. Gleichzeitig fördert Selbstmitgefühl positive Geisteszustände wie Fröhlichkeit und Optimismus. Der fürsorgliche Aspekt des Selbstmitgefühls lässt uns aufblühen und erlaubt uns, das Leben sogar in schweren Zeiten als schön und reich zu empfinden. Wenn wir unsere aufgewühlten Gedanken mit Selbstmitgefühl beruhigen, können wir deutlicher wahrnehmen, was richtig und was falsch ist, sodass wir uns in eine Richtung orientieren können, die uns Freude macht.

Selbstmitgefühl schenkt uns eine Insel der Ruhe, eine Zuflucht vor den Stürmen der unaufhörlichen positiven und negativen Selbstbewertungen, sodass wir endlich nicht mehr ständig fragen müssen: »Bin ich so gut wie die anderen? Bin ich gut genug?« Die Möglichkeit, uns selbst die warme, unterstützende Zuwendung zu gewähren, nach der wir uns so sehnen, ist stets in unserer Reichweite. Indem wir unsere inneren Quellen der Güte anzapfen und anerkennen, dass kein Mensch perfekt sein kann, fühlen wir uns allmählich sicherer, besser akzeptiert und lebendiger.

Selbstmitgefühl hat in vieler Hinsicht etwas Magisches, denn es kann Leiden in Freude verwandeln. In ihrem Buch *Emotionale Alchemie*⁷ hat Tara Bennett-Goleman die Metapher der Alchemie benutzt, um die spirituelle und emotionale Transformation zu symbolisieren, die sich vollziehen kann, wenn wir unserem Schmerz mit liebevoller Zuwendung begegnen. Wenn wir uns selbst Mitgefühl schenken, beginnt sich der feste Knoten negativer Selbstbewertung aufzulösen und wird durch das Gefühl friedlicher Verbundenheit und Akzeptanz ersetzt – aus schwarzer Kohle entsteht ein funkelnder Diamant.

Übung 1

Wie reagieren Sie auf sich selbst und Ihr Leben?

Reflektieren Sie einmal über Ihre Situation, indem Sie sich die folgenden Fragen stellen.

Wie reagieren Sie typischerweise auf sich selbst?

-) In welcher Hinsicht beurteilen und kritisieren Sie sich gewöhnlich selbst (äußere Erscheinung, Karriere, Beziehungen, Ihre Rolle als Eltern und so weiter)?
-) Welche Art von Sprache benutzen Sie sich selbst gegenüber, wenn Sie eine Schwäche bemerken oder einen Fehler gemacht haben – beleidigen Sie sich selbst, oder schlagen Sie einen freundlicheren, verständnisvolleren Ton an?
-) Wie fühlen Sie sich, wenn Sie sehr selbstkritisch sind?
-) Welche Konsequenzen hat Ihre Härte Ihnen selbst gegenüber? Fördert sie Ihre Motivation, oder führt sie eher zu Entmutigung und depressiven Gedanken?
-) Wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie sich wirklich genauso akzeptieren könnten, wie Sie sind? Finden Sie diese Möglichkeit beängstigend, gibt sie Ihnen Hoffnung, oder beides?

Wie reagieren Sie typischerweise auf Schwierigkeiten im Leben?

-) Wie gehen Sie mit sich um, wenn Sie in Ihrem Leben auf Probleme stoßen? Ignorieren Sie am liebsten die Tatsache, dass Sie leiden, und konzentrieren Sie sich ausschließlich darauf, das Problem zu lösen? Oder halten Sie inne, um sich selbst Zuwendung und Trost zu gewähren?
-) Neigen Sie dazu, schwierige Situationen zu dramatisieren, sodass Sie aus einer Mücke einen Elefanten machen? Oder sehen Sie die Dinge eher relativ gelassen?
-) Fühlen Sie sich meist isoliert, wenn etwas schief läuft, und haben Sie dabei das irrationale Gefühl, dass es allen anderen besser geht

als Ihnen? Oder versuchen Sie, sich bewusst zu machen, dass alle Menschen gelegentlich schwere Zeiten durchleben?

Wenn Sie den Eindruck haben, dass es Ihnen an Selbstmitgefühl mangelt, prüfen Sie, ob Sie sich selbst auch dafür kritisieren. Wenn ja, dann sollten Sie auf der Stelle damit aufhören. Versuchen Sie stattdessen, Mitgefühl dafür zu empfinden, wie schwierig es ist, in unserer extrem wettbewerbsorientierten Gesellschaft ein unvollkommenes menschliches Wesen zu sein. Unsere Kultur legt offensichtlich keinen Wert auf Selbstmitgefühl, ganz im Gegenteil. Man sagt uns, dass unser Bestes, wie sehr wir uns auch bemühen, einfach nicht gut genug ist. Es ist Zeit, dass sich das ändert. Wir können alle davon profitieren, wenn wir lernen, mehr Selbstmitgefühl zu haben – und jetzt ist genau der richtige Moment, damit zu beginnen.

Wie relevant ist das nun für Sie? Dieses und alle anderen Kapitel enthalten Übungen, die Ihnen helfen werden zu verstehen, welchen Schaden Ihre ständige Selbstverurteilung Ihnen zufügt. Es gibt auch Übungen, die Ihnen helfen, mehr Selbstmitgefühl zu entwickeln, sodass daraus eine Gewohnheit im täglichen Leben wird, die es Ihnen erlaubt, eine gesündere Beziehung zu sich selbst aufzubauen. Sie können das genaue Ausmaß Ihres Selbstmitgefühls feststellen, indem Sie die Skala benutzen, die ich für meine Forschungsarbeit entwickelt habe (siehe den Test »Wie viel Selbstmitgefühl haben Sie?« im Anhang).⁸ Nachdem Sie eine Reihe von Fragen beantwortet haben, können Sie die Intensität Ihres Selbstmitgefühls berechnen. Sie können sich diesen Wert notieren und den Test nach der Lektüre dieses Buches wiederholen, um festzustellen, ob Sie mit zunehmender Übung mehr Selbstmitgefühl entwickelt haben.

Sie können nicht permanent ein hohes Selbstwertgefühl haben, und Sie werden auch weiterhin mit Schwächen und Unvoll-

kommenheiten umgehen müssen – aber das Selbstmitgefühl wird immer da sein als ein sicherer Hafen, der stets auf Sie wartet. In guten und in schlechten Zeiten, ob Sie ganz hoch oben oder ganz tief unten sind, wird das Selbstmitgefühl Sie in Bewegung halten und Ihnen helfen, Ihre Lage zu verbessern. Man muss zwar daran arbeiten, die eingeschliffene Gewohnheit der Selbstkritik aufzubrechen, aber am Ende des Tages brauchen Sie sich nur zu entspannen, können Ihr Leben sein lassen, wie es ist, und Ihr Herz für sich selbst öffnen. Das ist einfacher, als Sie vielleicht denken, und es könnte Ihr Leben zum Besseren wenden.

Übung 2

Selbstmitgefühl durch Briefeschreiben erkunden

Teil 1

Jeder hat irgendetwas an sich, was er nicht ausstehen kann, irgendetwas, was Gefühle von Scham, Unsicherheit oder Unzulänglichkeit in ihm auslöst. Es ist unsere menschliche Grundverfassung, unvollkommen zu sein, und Gefühle des Versagens oder der Unzulänglichkeit sind Teil unserer Lebenserfahrung. Versuchen Sie, an etwas zu denken, bei dem Sie das Gefühl der Unzulänglichkeit haben (äußere Erscheinung, Arbeit, Beziehungen und so weiter). Welche Gefühle löst dieser Aspekt in Ihrem Inneren aus – Furcht, Traurigkeit, Depressionen, Unsicherheit, Wut? Welche Emotionen können Sie erkennen, wenn Sie an diesen Aspekt denken? Bitte versuchen Sie, so ehrlich wie möglich zu sein, ohne irgendein Gefühl zu unterdrücken, aber auch nicht melodramatisch zu werden. Versuchen Sie einfach, Ihre Emotionen genau so wahrzunehmen, wie sie sind – nicht mehr, aber auch nicht weniger.

Teil 2

Stellen Sie sich jetzt einen bedingungslos liebevollen Freund (oder eine Freundin) vor, der Sie akzeptiert, freundlich und mitfühlend ist. Stellen Sie sich vor, dass dieser Freund alle Ihre Stärken und alle Ihre Schwächen erkennen kann, auch jenen Aspekt, an den Sie gerade gedacht haben. Denken Sie darüber nach, was dieser Freund für Sie empfindet und dass Sie genau so geliebt und akzeptiert werden, wie Sie sind, mit all Ihren menschlichen Unvollkommenheiten. Dieser Freund kennt die Grenzen der menschlichen Natur und ist Ihnen gegenüber freundlich und vergibt Ihnen. In seiner großen Weisheit versteht er Ihre Lebensgeschichte und die unzähligen Ereignisse, die in Ihrem Leben dazu geführt haben, dass Sie jetzt so sind, wie Sie sind. Ihre besondere Unzulänglichkeit hat mit so vielen Gegebenheiten zu tun, die Sie sich nicht unbedingt selbst ausgesucht haben: Gene, Familiengeschichte, Lebensbedingungen – Umstände, die außerhalb Ihrer Kontrolle lagen.

Schreiben Sie einen Brief an sich selbst aus der Perspektive dieses imaginären Freundes – und konzentrieren Sie sich dabei auf die Unzulänglichkeit, derentwegen Sie sich so oft selbst verurteilen. Was würde dieser Freund aus der Perspektive des grenzenlosen Mitgefühls über Ihre »Schwäche« sagen? Wie würde er das tiefe Mitgefühl ausdrücken, das er für Sie empfindet, vor allem im Hinblick auf das Unbehagen, das Sie fühlen, wenn Sie sich so hart dafür verurteilen? Was würde dieser Freund schreiben, um Sie daran zu erinnern, dass Sie »auch nur ein Mensch sind« und dass alle Menschen sowohl Stärken als auch Schwächen haben. Und wenn Sie denken, dieser Freund würde Ihnen vorschlagen, sich zu ändern, auf welche Weise würden diese Vorschläge sein bedingungsloses Verständnis und Mitgefühl ausdrücken? Während Sie den Brief an sich selbst aus der Perspektive dieses imaginären Freundes schreiben, versuchen Sie, Ihre Zeilen so zu formulieren, dass sie Akzeptanz, Güte, Zuwendung und den Wunsch nach Gesundheit und Glück für Sie ausstrahlen.

Wenn Sie den Brief geschrieben haben, legen Sie ihn eine Weile zur Seite. Lesen Sie ihn dann noch einmal und lassen Sie die Worte wirklich »sich setzen«. Spüren Sie das Mitgefühl, das Sie erfüllt, beruhigend und tröstlich wie eine angenehme Brise an einem heißen Tag.

Liebe, Verbundenheit und Akzeptanz sind Ihr Geburtsrecht. Um sie einzufordern, brauchen Sie nur einen Blick in Ihr Inneres zu werfen.

Kristin Neff



Kristin Neff

Selbstmitgefühl

Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 384 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-424-63055-8

Kailash

Erscheinungstermin: September 2012

Unser unermüdliches Streben danach, in allen Bereichen überdurchschnittlich zu sein, schränkt uns eher ein, als dass es uns voranbringt. Denn wenn wir scheitern oder unseren eigenen Ansprüchen nicht gerecht werden, kehrt sich Selbstbewusstsein rasch um in Selbstkritik. Und wir können uns anstrengen, wie wir wollen, es wird immer jemanden geben, der noch intelligenter, erfolgreicher oder attraktiver ist als wir. Was wirklich stärkt, ist Selbstmitgefühl. Kristin Neff erforscht seit vielen Jahren die Fähigkeit, sich selbst freundschaftlich und nachsichtig zu behandeln. Die Auswirkungen sind verblüffend: Selbstmitgefühl schützt vor Burn-out und Depressionen, stärkt die Gesundheit und fördert unsere Beziehungen. Es lässt uns unsere Ziele und Träume optimistischer in die Tat umsetzen. Wir entdecken einen Ort der Wärme und emotionalen Geborgenheit, an dem wir unsere inneren Reserven auffüllen können. Fundiert und einfühlsam untersucht die Autorin die Chancen, die uns Selbstmitgefühl bietet. Tests, Fallbeispiele und in der Praxis erprobte Übungen helfen uns, uns diese heilsame Lebenshaltung anzueignen. Wir schließen Freundschaft mit dem wichtigsten Menschen in unserem Leben: uns selbst.