

„Beweglicher werden heißt lebendiger werden.“ Diese Worte von Moshe Feldenkrais sind für Annika Lund (siehe S. 18) wegweisend. Denn wenn wir Körperspannungen lösen, wird die Selbstwahrnehmung gestärkt, und wir gewinnen an Selbstliebe.



Wie wir lernen, uns zu lieben

Zu anderen sind wir freundlich, zu uns selbst meist nicht so sehr. Denn Selbstliebe steht unter dem Verdacht, egoistisch und rücksichtslos zu machen. Doch in Wahrheit wird erst durch Selbstmitgefühl auch das Mitgefühl für andere möglich. Höchste Zeit also, sich mit sich anzufreunden.

TEXT: Christa Spannbauer // FOTO: Lukas Beck



Niemanden behandeln wir so schlecht wie uns selbst.“ Zu diesem überraschenden Schluss kommt die Psychologin Kristin Neff in ihren Studien über Selbstmitgefühl an der Universität Austin in Texas. Die Forschungsergebnisse aus diesem neuen Wissenschaftsgebiet belegen, dass Menschen, die gut für sich selbst sorgen, sich weit schneller von Lebenskrisen erholen, weniger zu Ängsten, Depressionen und Burn-out neigen und über mehr Selbstvertrauen verfügen. Erst eine gesunde Portion Selbstliebe verleiht uns offenbar die nötige Gelassenheit und innere Stärke für die Bewältigung des Alltags und befähigt uns dazu, unser seelisches Gleichgewicht auch in den Stürmen des Lebens nicht zu verlieren.

Doch seien wir ehrlich: Oft sind wir genau davon meilenweit entfernt! Wir kämpfen uns durch den Alltag, ohne Rücksicht auf uns selbst, auf unseren Körper, auf unsere Gefühle. Und wenn wir leiden, weil wir uns so unter Druck setzen, dann schelten wir uns und gehen nur noch härter mit uns ins Gericht. Wir spüren, dass uns etwas fehlt, und glauben, dass es uns deshalb fehle, weil wir uns nicht genügend angestrengt hätten. Und wenn uns ein Missgeschick widerfährt, dann tun wir nicht das Naheliegende, nämlich uns selbst trösten, sondern ganz im Gegenteil: Wir reagieren mit harscher Selbstkritik und geißeln uns noch selbst.

Dabei wäre unser Leben so viel leichter, wenn wir uns in schwierigen und schmerzhaften Situationen Mitgefühl und Fürsorge entgegenbringen könnten. Wenn wir uns, anstatt uns selbst anzuklagen und zu kritisieren, selbst so behandelten, wie wir es mit geliebten Menschen tun. Die wir ganz selbstverständlich in den Arm nehmen, trösten und denen wir Mut zusprechen. Warum geben wir uns nicht die Wärme und Zuneigung, die wir unseren Kindern, Partnern und Freundinnen so freigiebig schenken? Weshalb lassen wir uns gerade dann, wenn wir unser Mitgefühl am drin-

gendsten bräuchten, immer wieder selbst im Stich?

DIE INNEREN ANTREIBER

Wer in einer Umgebung aufgewachsen ist, in der Werte wie Erfolg und Arbeit wichtig waren und in der die Überzeugung dominierte, dass man hart zu sich selbst sein muss, wenn man etwas erreichen will, dem wird es auch später schwerfallen, sanft mit sich selbst umzugehen. Männer erblicken in Fürsorge und Rücksichtnahme daher häufig ein Zeichen von Schwäche. Und Frauen kümmern sich vorbildlich um alle anderen, versäumen es dabei aber in aller Regelmäßigkeit, gut für sich selbst zu sorgen. Es sind frühe Prägungen und verinnerlichte Lebensregeln, die so

*Ich bin ich,
nirgendwo gibt
es jemanden,
der genauso ist
wie ich.*

**Virginia Satir,
amerikanische
Familientherapeutin
(1916 - 1988)**

das gesamte Leben von Menschen bestimmen können. Wir haben die kritischen Stimmen unserer Eltern und frühen Bezugspersonen verinnerlicht, und zwar so tief, dass wir schließlich meinen, es wären unsere eigenen. Und immer noch gehorchen wir diesen Stimmen, die uns schelten, strafen, maßregeln, die uns dazu antreiben, ein anderer, ein „besserer“ Mensch zu werden. Nie scheinen wir deren Erwartungen zu genügen: „Streng dich an!“, „Sei perfekt!“, „Mach schneller!“, „Sei stark!“, „Pass dich an!“, ermahnen sie uns. Die Psychologie bezeichnet diese Stimmen als unsere inneren Antriebe. Es gibt kaum jemanden, der nicht von einem oder mehreren die-

ser stressigen Sätze angespornt, wenn nicht gar durchs Leben gejagt wird.

Es ist von großem Nutzen, die eigenen Antriebe zu erkennen. Denn wenn wir sie erst einmal identifiziert haben, verlieren sie ihre Macht über uns und können nicht mehr unbedenkt unser Denken und Handeln bestimmen. Wir können ihnen den Wind aus den Segeln nehmen, indem wir ihnen positive Botschaften, sogenannte „Erlauber“, an die Seite stellen: „Natürlich darf ich Fehler machen, ich habe genug Zeit, darf mich auch mal ausruhen, ich bin, wie ich bin, und darf durchaus mal Schwächen zeigen.“

SICH SELBST FREUNDIN SEIN

Das Paradox des modernen Menschen scheint zu sein, dass er zwar ständig um sich selbst kreist, doch nicht bei sich ankommt. Dass er geradezu zwanghaft mit sich selbst beschäftigt ist und doch am liebsten jemand anderes wäre. Dass es ihm bei aller Selbstzentrierung an Selbstakzeptanz fehlt. Solange wir aber ein anderer Mensch sein wollen, sind wir weit entfernt von der Selbstliebe. Denn deren Kern ist die Selbstakzeptanz. Die amerikanische Familientherapeutin Virginia Satir fasste die Basis der Selbstliebe in dem einfachen Satz zusammen: „Ich bin ich, nirgendwo gibt es jemanden, der genauso ist wie ich.“

Und doch fühlen wir uns bei dem Gedanken, uns selbst zu lieben, seltsam unbehaglich. „Nehme ich mich nicht viel zu wichtig“, fragen wir uns kleinlaut, weil uns genau dies als Kind zum Vorwurf gemacht wurde. Dabei wäre unser Leben um so vieles leichter, wenn wir genau dies täten: uns selbst wichtig nehmen. Denn ja, wir sind wichtig! Sehr wichtig sogar! Wir sind der einzige Mensch auf der ganzen Welt, mit dem wir unser gesamtes Leben verbringen. Jeden Tag, jede Stunde, jede Minute. Vom ersten Atemzug bis zum letzten. Was also spricht dagegen, uns selbst die Aufmerksamkeit zukommen zu lassen, die wir verdient haben? Unsere Einzigartigkeit zu erkennen, uns selbst anzunehmen und wertzuschät- >>



**Barbara Hacke, Ernährungs-
wissenschaftlerin und -therapeutin**

„Der beste Heiler sind wir selbst“

„Viele Menschen sind abgespalten von der Weisheit ihres Körpers. Sie vertrauen Fitness- und Ernährungsprogrammen mehr als sich selbst. Sie kasteien sich und schinden ihren Körper. Dabei bleiben Lebensfreude und Lebensqualität auf der Strecke.“

Dass hinter all dem der Glaube steckt, nur als dünner Mensch liebenswert zu sein, erfuhr Barbara Hacke bereits bei ihrem Studium der Ernährungswissenschaft. Immer ging es den Studentinnen darum, abzunehmen. Auch sie selbst machte eine Diät nach der anderen – und wurde dabei nur immer dicker und depressiver. „Diäten quälen uns mit dem Gefühl des permanenten Versagens. Das Gespür für Hunger und Sättigung geht komplett verloren und damit der Kontakt zum eigenen Körper.“ Nach Jahrzehnten der Selbstkasteiung stieg sie aus dem Abnehmwahn aus und begann achtsam zu erfor-

suchen, welches Essen ihr wirklich guttat. Dabei nahm sie nicht nur mühelos ab, sondern erlangte auch ihre Lebensfreude zurück.

Wie wichtig es gerade in schweren Lebenskrisen ist, mitfühlend mit sich selbst umzugehen, weiß Barbara Hacke aus ihrer langjährigen Arbeit mit KrebspatientInnen. Diese unterstützt sie darin, beim Essen auf die Bedürfnisse des eigenen Körpers zu vertrauen, denn sie weiß: „Der beste Heiler sind wir selbst.“ Die Fähigkeit zur Selbstfürsorge zeigt sich für die Ernährungstherapeutin in unserem täglichen Umgang mit dem Essen. „Tun wir unserem Körper bewusst Gutes oder stopfen wir ihn mit Fast Food voll? Versagen wir uns Genuss, weil wir glauben, ihn nicht zu verdienen? Oder essen wir ständig zu viel aus ungestilltem Hunger nach Liebe?“ Für sie steht fest: „Uns achtsam zu nähren ist die Verkörperung von Selbstliebe.“

>> zen. Verständnis für uns selbst zu zeigen, Nachsicht mit den eigenen Unzulänglichkeiten zu entwickeln und mit uns selbst so umzugehen wie mit unserer besten Freundin: warmherzig, fürsorglich und rücksichtsvoll. Wäre es nicht großartig, wenn wir uns selbst eine beste Freundin sein könnten? Wenn wir in guten und schlechten Zeiten auf uns bauen und darauf vertrauen könnten, dass wir uns liebevoll und schützend zur Seite stehen?

DIE BASIS DES MITGEFÜHLS

„Alle Liebe dieser Welt ist auf Eigenliebe gebaut“, erkannte der Mystiker Meister Eckhart bereits zu einer Zeit, als solch eine Aussage alles andere als populär war. Für einen Mönch des christlichen Mittelalters war das ein fast schon ketzerischer Gedanke. Denn die Kirche hatte das zentrale Gebot von Jesus, „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“, über viele Jahrhunderte hinweg gründlich missverstanden. Zwar fand der Ruf zur Nächstenliebe Gehör, die Aufforderung zur Selbstliebe wurde jedoch konsequent überhört. Lange Zeit galt die Selbstliebe gar als Hindernis für die Nächstenliebe. Sie stand unter dem Generalverdacht, selbstbezogen und rücksichtslos zu machen. Und so haftet ihr bis heute der Ruch des Egoismus und Eigennutzes an. Dass Selbstliebe mit Egoismus aber rein gar nichts zu tun hat, darauf wies der Psychoanalytiker Erich Fromm in seinem Weltbestseller „Die Kunst des Liebens“ hin: „Es stimmt, dass selbstsüchtige Menschen unfähig sind, andere zu lieben. Sie sind jedoch genauso unfähig, sich selbst zu lieben.“

Religiöse Menschen tun sich trotzdem häufig schwer mit der Selbstliebe. „Habe ich diese Liebe überhaupt verdient?“, fragen sie sich schuldbehaftet. „Sollte ich meine Liebe nicht vielmehr meinen Mitmenschen schenken?“ Dass Selbst- und Nächstenliebe keinen Gegensatz bilden, sondern vielmehr einander bedingen, davon ist die Psychologin Kristin Neff überzeugt. Erst die Fähigkeit zu Mitgefühl mit sich selbst macht wahres Mitgefühl für andere möglich. Selbst-

mitgefühl, das legen neueste Forschungsergebnisse nahe, ist die Quelle der Mitmenschlichkeit. Denn nur wer gut für sich selbst sorgt, verfügt über die Ressourcen, fürsorglich mit anderen umzugehen. Das gilt für alle Menschen, insbesondere aber für die vielen Frauen, die sich so engagiert und selbstlos um andere kümmern und dabei durch ständige Selbstüberforderung vom Burn-out bedroht sind: die Familienmütter, die pflegenden Töchter und Schwiegertöchter, die Krankenschwestern in den Hospitälern und Heimen.

DIE GUTTUN-LISTE

Wie aber können wir lernen, gut für uns selbst zu sorgen? Ist es möglich, alte Muster der Selbstzweifel und Selbstvorwürfe aufzulösen und

im Gegenzug Selbstakzeptanz und Selbstfürsorge einzüben?

Die moderne Hirnforschung ebenso wie die Positive Psychologie beantworten diese Fragen mit einem klaren Ja. Selbstliebe, auch wenn sie uns nicht mit der Muttermilch und mittels früher Fürsorge eingeflößt wurde, können wir jederzeit erlernen und nachholen. Die Hirnforschung spricht in diesem Zusammenhang von der „Neuroplastizität“, also der Formbarkeit des menschlichen Gehirns. Diese macht es möglich, dass wir in gewissem Maße bis ins hohe Alter negative Verschaltungen mit neuen positiven Erfahrungen überschreiben können, pessimistische Glaubenssätze durch optimistische und kritische innere Stimmen durch liebevolle ersetzen können.



Uli Feichtinger, Coachin und Begleiterin von Menschen in Umbruchzeiten

„Die eigenen Stärken und Schwächen bedingungslos annehmen“

„Als Mutter von drei Kindern haben mir die Sicherheitsinstruktionen im Flugzeug eines Tages die Augen geöffnet. Wenn die Sauerstoffmasken bei Unterdruck herausfallen, sollen wir zuerst selbst einige Atemzüge nehmen, bevor wir sie den Kindern überstülpen. Denn wie sollten wir unseren Kindern helfen, wenn wir keine Luft mehr zum Atmen haben?“

Vor fünf Jahren stand Uli Feichtinger an der Grenze zum Burn-out. Ihre Kinder waren noch klein und sie hatte sich kurz zuvor selbstständig gemacht. „Es war einfach zu viel. Seitdem hat Selbstfürsorge für mich oberste Priorität. Manchmal braucht es eine Extrastunde Schlaf. Oder ein heißes Bad. Einen Besuch in meinem Lieblingscafé. Ein Gespräch mit meiner Freundin. Einen Spaziergang unter dem Sternenhimmel. Ein gutes Buch. Yoga. Schokolade oder einen Smoothie.“ Auf sich selbst zu achten heißt für die Unternehmerin und Mutter, nicht mehr rund um die Uhr zur Verfügung zu stehen. Dies zu lernen war nicht einfach, doch genau dafür schätzen sie ihre Kinder und Kunden heute umso mehr. „Mothering the mother“ nennt sie dies: sich selbst wie eine liebevolle Mutter in den Arm nehmen und mit den eigenen Stärken und Schwächen bedingungslos annehmen. In der Spiritualität der Mystikerin Teresa von Ávila und deren Segenspruch – „Mögest du darauf vertrauen, dass du genau so bist, wie du gemeint bist“ – sieht sie diese selbstbewusste Selbstliebe wirken. Das ist es, was sie den Menschen in ihrer Beratungsarbeit mitgeben möchte, die so oft glauben, dass sie noch besser werden und härter an sich arbeiten müssten. „Ich reflektiere den Menschen ihre Stärken, ihre Gaben und Geschenke für die Welt – und feiere mit ihnen ihre Einzigartigkeit.“

Wie wäre es, wenn wir gleich heute damit beginnen? Indem wir uns selbst zuvorkommend und mit Wertschätzung behandeln, mit einer freundlichen inneren Stimme mit uns selbst sprechen, uns loben, wenn wir etwas gut gemacht haben, uns trösten, wenn uns ein Missgeschick widerfahren ist und uns aufmunternd zulächeln, wenn wir mal wieder zu streng mit uns selbst waren. Schon ein Augenblick, in dem wir mitfühlend und liebevoll mit uns selbst umgehen, kann unseren ganzen Tag verändern. Und viele solcher Momente können unserem Leben eine ganz neue Richtung geben.

Der amerikanische Psychologe Christopher Germer empfiehlt, sich kleine Oasen der Selbstfürsorge und Rituale der Selbstliebe im Alltag zu



„Die Liebende“ von Susanne Rüttimann-Kiepenheuer: Die Skulptur ist für Uli Feichtinger tägliche Erinnerung daran, an die Selbstliebe zu denken.

schaffen. Er rät, bewusst Dinge zu tun, die unseren Körper entspannen, unseren Geist anregen, unsere Seele nähren. Wie wäre es gleich heute noch mit einem Sonnenbad, einer Massage, einem Saunagang? Wärme lässt

die Liebe fließen. Wir können unsere Aufmerksamkeit gezielt auf die schönen Dinge dieser Welt richten. Uns mit allen Sinnen an der Fülle dieses Sommers erfreuen. Glücksmomente sammeln und unser Glück großzügig mit anderen teilen.

Gut für sich selbst zu sorgen, macht unser Leben und das der Menschen um uns herum reich und erfüllt. Und es bewahrt uns in schweren Zeiten davor, auszubrennen. Psychologische Studien belegen, dass Menschen, die sich selbst verwöhnen können, über weit mehr Ressourcen und Widerstandskräfte verfügen als Menschen, die sich immer antreiben und an der kurzen Leine halten.

Es hilft daher, zu wissen, was einem guttut. Genau das vergessen wir aber häufig, weil wir uns ständig >>



**Annika Lund, Feldenkraislehrerin und
Figurespielerin**

„Die Hingabe ans Hier und Jetzt verleiht Stabilität“

„Alles Leben ist Bewegung. Beweglicher werden heißt lebendiger werden. Körperlich, seelisch, geistig.“ Diese Worte von Moshe Feldenkrais, dem Begründer der gleichnamigen körperorientierten Lehrmethode, sind für Annika Lund wegweisend. In ihrer Arbeit unterstützt sie Menschen darin, spannungsfreier und damit müheloser und erfüllter zu leben. Durch die bewussten und anmutigen Bewegungen aus dem Feldenkrais finden sie zu einem sanften Umgang mit ihrem Körper, den sie gleichsam von innen erspüren lernen. „Wenn wir Körperspannungen lösen, lösen sich auch innere Anspannungen und Ängste. Die Selbstwahrnehmung wird gestärkt, wir gewinnen an Selbstliebe und eröffnen uns neue Handlungsmöglichkeiten.“

Mit ihrem zweiten Standbein als Figurespielerin gibt Annika Lund kindlicher Kreativität und spontanen Emotionen Raum. Denn das ist ihr wichtig: immer neugierig auf das Leben zu bleiben. Ihre tägliche Zenmeditation unterstützt sie darin, Veränderungen vertrauensvoll geschehen zu lassen. „Der Atem trägt uns immer, auch in schweren Zeiten. Die Hingabe an das Hier und Jetzt verleiht uns Stabilität und unerschütterliches Selbstvertrauen.“

>> im Funktionsmodus befinden. Halten Sie daher öfter einmal inne und fragen Sie sich: „Was würde mir jetzt richtig guttun?“ Vielleicht nehmen Sie gleich jetzt einen Stift zur Hand und erstellen eine Liste von allen Dingen, die Ihnen dabei in den Sinn kommen. Hängen Sie die Liste an einen Platz, wo sie diese gut sehen können, damit sie im Alltagstrubel nicht vergessen wird. Und dann tun Sie es! Seien Sie gut zu sich!

FREUNDLICH SEIN

Wann immer Sie das Gefühl haben, dass Ihnen etwas Selbstliebe guttäte, können Sie die folgende kleine, doch sehr wirksame Übung anwenden, die der Psychologe Dr. Christopher Germer empfiehlt.

Reiben Sie Ihre Hände fest aneinander, bis sie ganz warm werden. Legen Sie Ihre Hände dann übereinander auf den Herzbereich. Nehmen Sie das Heben und Senken des

Brustkorbs unter deren sanften Druck wahr. Fühlen Sie, wie sich Ihr Herz im Kontakt mit Ihren warmen Händen mit Wärme erfüllt. Nehmen Sie diese angenehme Empfindung mit einigen Atemzügen bewusst in sich auf.

Wiederholen Sie dann sanft einen der folgenden Sätze und sagen Sie sich diesen innerlich so lange, bis Sie sich gestärkt fühlen: „Möge ich freundlich zu mir selbst sein.“ Oder: „Möge ich von Selbstliebe erfüllt sein.“ ❖



Christopher Germer: **Der achtsame Weg zur Selbstliebe.** Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit. Arbor Verlag, 22,90 Euro



Kristin Neff: **Selbstmitgefühl:** Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden. Kailash Verlag, 19,99 Euro



Christine Brähler: **Selbstmitgefühl entwickeln – Achtsam leben.** Liebevoller werden mit sich selbst. Scorpio Verlag, 8,30 Euro

„Selbstmitgefühl kann jeder lernen“

Der amerikanische Psychologe, Achtsamkeitslehrer und Dozent an der Harvard Universität Christopher Germer zählt zu den Pionieren in der Erforschung von Selbstmitgefühl. Im Gespräch zeigt er die Grundlagen von Selbstmitgefühl auf.

Selbstmitgefühl ist ein relativ neues Forschungsgebiet der Psychologie. Was genau können wir uns darunter vorstellen?

Christopher Germer: Selbstmitgefühl besteht aus drei Komponenten: aus einer grundlegend freundlichen, warmherzigen und verständnisvollen Einstellung sich selbst gegenüber; aus Mitmenschlichkeit und dem Wissen, mit anderen Menschen verbunden zu sein; und aus Achtsamkeit und einer nicht wertenden und offenen Grundhaltung.

Wie können wir Selbstmitgefühl entwickeln?

Der erste Schritt besteht darin, sich allen und damit auch den schmerzvollen Erfahrungen zu öffnen und achtsam wahrzunehmen, was geschieht. Wir wissen oft ja nicht einmal, dass wir leiden, weil wir es gar nicht mehr spüren können. Achtsamkeit aber macht die Erkenntnis möglich: „Autsch! Das tut weh!“ Und dann können wir Mitgefühl mit uns selbst praktizieren und uns Trost und Linderung verschaffen. Unterstützend dabei sind Affirmationen des Mitgefühls wie „Möge ich glücklich sein und frei von Leiden“.

Was sind denn die positiven Auswirkungen, wenn ich Mitgefühl mit mir selbst habe?

Forschungen zeigen auf, dass Menschen, die Mitgefühl mit sich selbst haben, mehr Verantwortung für das, was ihnen im Leben geschieht, übernehmen. Wer sich selbst ermutigen



„Selbstmitgefühl ist die Quelle für das Mitgefühl für andere“, meint Psychologe Christopher Germer.

kann, erholt sich von Krisen weit schneller und lernt aus gemachten Fehlern. Selbstmitgefühl ist zudem auf das Engste mit der Fähigkeit zur Liebe für andere verbunden. Das meiste emotionale Leid entsteht in Beziehungen. Und genau da kann es auch geheilt werden. Wir alle tragen die Sehnsucht in uns, geschützt und unterstützt zu werden, wir wollen anderen Menschen nahe sein und uns mit ihnen verbunden wissen. Je mehr wir unsere innere Neigung zum Mitgefühl erwecken, desto intensiver können wir mit uns selbst und anderen in gesunden Austausch treten.

Wie können wir denn sicherstellen, dass wir Selbstliebe nicht mit Egoismus oder Selbstmitleid verwechseln?

Gerade dann, wenn die Dinge in unserem Leben schief laufen, neigen wir zu scharfer Selbstkritik oder zu Selbstmitleid. Selbstmitgefühl ist jedoch etwas gänzlich anderes.

Im Selbstmitgefühl vermeiden wir den Schmerz nicht, sondern nehmen ihn wahr. Wir suhlen uns aber auch nicht im Schmerz, sondern richten unsere Energie darauf, uns von ihm zu befreien. Selbstmitgefühl hat rein gar nichts mit Resignation zu tun, sondern braucht Willenskraft und Mut. Und es ist alles andere als eigennützig, nämlich der erste Schritt zum Mitgefühl für andere.

Können wir selbstkritische und selbstdestruktive Gedanken und Verhaltensmuster durch Selbstmitgefühl verändern?

Jeder Mensch kann Selbstmitgefühl erlernen, selbst wenn er als Kind sehr schlecht behandelt wurde. Der Dalai-Lama sagt, dass alle Menschen mit dem Wunsch geboren sind, nicht zu leiden und glücklich zu sein. Die Praxis des Selbstmitgefühls ist somit die Übung, diesen ursprünglichen Wunsch des Menschen zu stärken. Wenn wir dies tun, dann spüren wir mit der Zeit die Entstehung eines neuen Wohlbefindens in uns. Wir beginnen, unser Leben aus einer neuen Perspektive zu sehen, und können destruktive Verhaltensweisen nach und nach auflösen. ❖