## **BESTE FREUNDIN**

Sich selbst völlig anzunehmen und sogar so zu mögen, wie man ist, ist für viele schwierig. Selbstliebe ist lernbar – und macht unabhängig!

DIE 3 KOMPONENTEN DES

SELBSTMITGEFÜHLS

SELBSTFREUNDLICHKEIT

Wir kümmern uns um uns wie um

VERBUNDENHEIT Wir erkennen, dass

wir alle in einem Boot sitzen. So fühlen

ACHTSAMKEIT Wir erlauben uns zu

wir uns weniger isoliert und allein.

nach Kristin Neff, Dozentin

eine gute Freundin.

# WILLICH MEINE Prevundin SEIN?

u bist so fett!", "Kein Wunder, dass dich keiner haben will!", "Du lernst es nie!" Würden Sie so etwas zu einer Freundin sagen? Eher nicht. Im Umgang mit uns selbst sind wir weniger zimperlich. Während wir unsere gute Freundin selbst dann liebevoll in den Arm nehmen, wenn sie so richtig Mist gebaut hat, zeigen wir mit uns in schwierigen Situationen wenig Mitgefühl. Viel eher streuen wir noch Salz in die Wunden, weil wir unseren Ansprüchen mal wieder nicht genügen. Dabei vergessen wir, dass es dieses Super-Ich, mit dem wir uns innerlich vergleichen, in der Realität gar nicht geben kann.

# Nicht geschimpft ist Lob genug

Aber woran liegt's, dass wir so unfreundlich sind zu uns selbst? Ein Grund liegt in unserer kulturellen Prägung. Die Messlatte in der Leistungsgesellschaft liegt hoch. "Viele von uns haben vermittelt bekommen, dass wir nur vorankommen, wenn wir streng mit uns sind und uns nicht auf unseren Lorbeeren ausruhen", weiß Christine Brähler, Psychologin, Wissenschaftlerin und Achtsamkeitslehrerin. "Hart zu sich selbst zu sein, wenn wir unseren Erwartungen nicht entsprochen haben, ist die gesellschaftliche Norm und wird als Zeichen von Disziplin gewertet."

Schicken Sie doch einmal eine Freundschaftsanfrage an den

wichtigsten Menschen in Ihrem Leben: **Sie selbst.** 

von Melanie Müller

Gelernt haben wir das meist von unseren Eltern, und wenn wir genauer hinhören, erkennen wir vielleicht ihre mäkelnde Stimme, die da manchmal spricht. Zugleich erzeugt Selbstkritik das Gefühl von Kontrolle: Wir kommen den anderen damit zuvor. "Wir bewerten uns von Natur her aus der Perspektive anderer", so Brähler. "Als soziale Wesen sind wir darauf angewiesen, von anderen Menschen anerkannt zu werden. Wenn uns ein unvermeidbares Leid widerfährt, wie der Verlust der Arbeit oder das Scheitern einer Ehe, sehen wir darin oft einen Makel, der dazu führt, dass wir weniger geliebt oder als minderwertig gesehen werden. Wir betrachten uns selbst als Problem, das gelöst werden muss." Gerade Frauen schrauben ihre Erwartungen an sich besonders hoch: Wir wollen gut aussehen, beruflich erfolgreich, liebevolle Mütter, Ehefrauen, Freundinnen sein. Schon als Kind wird Mädchen beigebracht, erst an andere



spüren, wie es uns gerade geht, und die Situation so zu sehen, wie sie wirklich ist.

114



# ACHTSAMKEITSÜBUNG FÜR DEN ABEND

von Petra Tschögl, Gesundheitspsychologin

Suchen Sie sich am Ende eines Tages einen Platz, an dem Sie sich einige Momente ungestört hinlegen können, um sich Aufmerksamkeit zu schenken. Erlauben Sie sich, so zu sein, wie Sie sind, und überlassen sie Ihren Körper der Unterlage, bleiben dabei wach und schauen, ob es möglich ist, Ihren Atem wahrzunehmen, um so sanft in ihrem Körper anzukommen. Vielleicht bemerken Sie am Ende des Tages Müdigkeit oder Erschöpfung. Gefühle von Zufriedenheit oder Unruhe, vielleicht gehen Ihnen Gedanken durch den Kopf, die Sie einnehmen. Was es auch ist, versuchen Sie mit liebevoller Aufmerksamkeit in Verbindung zu bleiben, mit Ihrem Körper, der auf der Unterlage ruht, und Ihrer Atmung, die so sein darf, wie sie ist.

zu denken. Darum löst der Gedanke, freundlich zu sich selbst zu sein, später auch so viel Skepsis aus: "Gerade Frauen berichten von starken Schuldgefühlen, wenn sie sich nur vorstellen, sich selbst liebevoll zu umsorgen", erzählt Christine Brähler aus ihrer beruflichen Praxis. "Sie haben das Gefühl, das nicht verdient zu haben."

### Selbstkritik macht krank

Doch die Strategie, sich mit erbarmungsloser Strenge zur Selbstverbesserung motivieren zu wollen, geht nicht auf. Studien belegen das Gegenteil: Studenten, die sich nach einer gescheiterten Prüfung mitfühlend behandelten, lernten danach wesentlich mehr als jene, die sich für ihr Scheitern verurteilten. Selbstkritik macht nicht schlauer, schöner oder liebevoller, sondern führt eher zu Frust- und Fressattacken. Im schlimmsten Fall sogar zu Depressionen oder psychosomatischen Erkrankungen. Unser körperliches Alarmsystem kann nämlich nicht unterscheiden, ob ein Säbelzahntiger angreift oder wir uns selbst. In beiden Fällen löst die Amygdala, ein Teil unseres Gehirns, eine Kampf- oder Flucht-Reaktion und die Produktion von Stresshormonen wie Cortisol aus. Ist unser Cortisolspiegel über längere Zeit erhöht, führt das zu Depressionen. Gott sei Dank funktioniert das auch umgekehrt: Wenn wir uns selbst fürsorglich und freundlich behandeln, reagiert unser Körper mit der Ausschüttung des "Bindungshormons" Oxytocin, und das steht erwiesenermaßen in Zusammenhang mit Gefühlen wie Vertrauen, Ruhe, Sicherheit, Zufriedenheit und Verbundenheit. Es ergibt also Sinn, Freundschaft mit sich selbst zu schließen. Nicht nur, weil es für die eigene Gesundheit besser ist, sondern

# Buchtipp



Liebst du dich schon oder quälst du dich noch? Mit Selbstliebe Körper und Seele heilen Sabine Standenat, Kneipp Verlag 2013



Selbstmitgefühl

– Wie wir uns
mit unseren
Schwächen versöhnen und uns
selbst der beste
Freund werden
Kristin Neff,
Kailash Verlag
2012



Der achtsame Weg zur Selbstliebe – Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit Christopher Germer, Arbor Verlag 2011

# Wenn wir uns **nicht für Fehler und Misserfolge verurteilen**,

haben wir keine Angst vor ihnen und können uns mehr (zu)trauen.

auch, weil andere davon profitieren. Oder waren Sie schon mal zu jemand anderem besonders nett, nachdem Sie sich gerade ausgiebig selbst gehasst haben? Studien belegen, dass ein mitfühlender Umgang mit sich selbst nicht zu Narzissmus führt, sondern dazu, dass man auch mit anderen liebevoller umgeht.

### Eine Reise, keine Endstation

Leider lässt sich der Selbstliebe-Schalter nicht einfach umlegen. Wie ein Muskel muss diese Fähigkeit trainiert werden. Am besten in kleinen Schritten. "Wir haben jeden Tag tausendmal die Gelegenheit, liebevoller zu uns sein", weiß Sabine Standenat, Psychologin und Autorin. "Sei es, dass ich eine Pause oder mir etwas zu essen mache, wenn ich das gerade brauche. Oder dass ich Grenzen setze, "Nein" sage, mich nicht mit Menschen umgebe, die mir nicht gut tun. Falls mir das vielleicht nicht immer gelingt, kann ich mir im Nachhinein überlegen: Wie würde ich in dieser Situation handeln, wenn ich mich selbst lieben würde? So entwickelt man neue Strategien für das nächste Mal." Einen kleinen Haken hat die Sache aber: "Das bedeutet, selbst Verantwortung zu übernehmen

# MITGEFÜHLSPAUSE

von Christine Brähler, Psychologin

Denken Sie an eine mittelmäßig belastende Situation, in der Sie sich gerade befinden. Wo in Ihrem Körper können Sie das Unbehagen spüren? Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um anzuerkennen, dass Sie gerade leiden. Vielleicht durch Worte wie "Autsch, das tut weh!", "Dies ist ein Moment des Leidens." Erinnern Sie sich, dass das Leben unvollkommen ist und alle Menschen Leid erleben: "Leid gehört zum Leben. Andere Menschen erleben Ähnliches. Ich bin nicht allein damit." Legen Sie die Hand auf die Mitte Ihres Brustkorbs. Spüren Sie einen Moment die Wärme der Berührung und das rhythmische Auf und Ab der Atmung. Sagen Sie in einem liebevollen Ton zu sich: "Möge ich freundlich zu mir sein, weil ich gerade leide." Lauschen Sie anderen unterstützenden Worten, die vielleicht auftauchen.

# Inserat 1/2 hoch rechts

und nicht mehr auf die anderen zu setzen, die mich lieben sollen." Damit wir überhaupt wahrnehmen, was wir gerade brauchen, ist es hilfreich, mehr Achtsamkeit zu entwickeln. Zum Beispiel durch gezieltes Achtsamkeitstraining, wie das achtwöchige MBSR-Programm. "Achtsamkeit stellt die Frage: Was ist jetzt gerade da – in meinem Körper, in meinem Geist, auf emotionaler Ebene," erklärt Petra Tschögl, klinische und Gesundheitspsychologin und MBSR-Lehrerin in Wien. "Jede Erfahrung, die wir wahrnehmen, darf da sein, bekommt Raum." Das schließt auch schwierige Gefühle wie Angst und Wut mit ein. "Ein nächster Schritt ist die Übung von Selbstmitgefühl. Sich die Frage zu beantworten: Was brauche ich jetzt? Geduld und Fürsorge für sich selbst zu entwickeln." Auch dafür gibt es inzwischen gut erprobte Wege. Zum Beispiel die buddhistische Metta-Meditation, bei der man wohlmeinende Sätze innerlich wiederholt. Oder Übungen, die von den US-amerikanischen "Selbstmitgefühls-Experten" Kristin Neff und Chrisopher Germer entwickelt wurden. Ihre Wirksamkeit ist durch seriöse Studien belegt. "Selbstmitgefühl hilft uns, wieder eine ausgewogenere, realistischere Sichtweise von uns

# Wir wünschen uns, von anderen geliebt zu werden, und tun uns

so schwer damit, **uns** selbst zu lieben.



selbst zu erlangen", erklärt Christine Brähler. Und ergänzt: "Nur wenn wir unsere Stärken wertschätzen und unsere Schwächen liebevoll annehmen können, fühlen wir uns auch motiviert, an jenen Aspekten von uns zu arbeiten, die wir ändern wollen." Schon der berühmte Psychotherapeut Carl Rogers hat einmal gesagt: "Das merkwürdige Paradox des Lebens ist: Erst wenn ich mich akzeptiere, so wie ich bin, kann ich mich ändern."

# Webtipps

### Sabine Standenat,

Psychologin & Autorin, veranstaltet Workshops zum Thema Selbstliebe: "Lerne dich selbst zu lieben, dann liebt dich das Leben", www.standenat.at

### Petra Tschögl

Achtsamkeits- und MBSR-Lehrerin, www.achtsamkeitsprogramme.at

### **Christine Brähler**

Achtsamkeitslehrerin und Expertin zum Thema Selbstmitgefühl, www.selbst mitgefühl.de

# Inserat 1/2 quer links