

Selbstmitgefühl – liebevoll bei mir bleiben, wenn es schwierig wird

Wenn wir uns dem Zustand unserer Welt zuwenden und versuchen, nicht wegzuschauen, kann das sehr schmerzhaft sein. Vielleicht begegnen uns Trauer, Angst, Wut, Ohnmacht, vielleicht Erschöpfung oder Taubheit. Vielleicht der Wunsch, wegzuschauen, uns abzulenken oder schnell etwas tun zu müssen. Oder wir kritisieren uns selber, wie wir mit der Situation umgehen und sind nie zufrieden mit unseren Strategien, Verhaltensweisen, Gefühlen etc. Wollen dadurch immer weiter, woanders hin, uns besser fühlen, mehr tun etc.

Wie können wir da bleiben? Mit dem was herausfordernd in uns ist? Ohne was damit tun zu müssen.

Selbstmitgefühl kann ein Weg sein, beschreibt eine innere Haltung und beginnt damit, anzuerkennen: das, was grade da in mir ist, ist schwer. Wie können wir das anerkennen, dass es schwer ist – ohne direkt was damit machen zu wollen?

Die Psychologin und Selbstmitgefühlsforscherin Kristin Neff beschreibt drei Bestandteile von Selbstmitgefühl: Achtsamkeit / gemeinsames Menschsein / Freundlichkeit mit uns selber

Achtsamkeit: Wahrnehmen, was gerade da ist, ohne es größer und ohne es kleiner machen zu müssen. Vielleicht magst Du für einen Moment bemerken: Wie weiß ich eigentlich, dass es mir gerade schwerfällt? Vielleicht bemerkst Du Enge oder Weite, Hitze oder Kälte, Druck, Schwere, Unruhe, einen flachen Atem. Vielleicht möchtest Du Dich zusammenziehen oder weggehen. Vielleicht spürst Du gerade auch gar nicht viel... Du musst nichts Bestimmtes fühlen. Manchmal ist es hilfreicher, die Aufmerksamkeit nach außen zu richten: den Boden unter den Füßen wahrzunehmen, einen Baum vor dem Fenster, das Licht im Raum, ein Geräusch. Manchmal kann es hilfreich sein, das Gefühl auch zu benennen: das ist Wut, ich spüre grade Angst, ich kritisiere mich grade selber weil ich nicht genug tue oder zuviel oder zuwenig fühle...

Gemeinsames Menschsein: Wenn es uns schlecht geht, können wir leicht das Gefühl bekommen, damit ganz allein zu sein. Und doch gehören Schmerz, Angst, Trauer und Überforderung zum menschlichen Leben. Auch unsere Reaktionen auf die Krisen unserer Zeit sind nicht nur individuelles Versagen. Sehr wahrscheinlich gibt es gerade in diesem Moment andere Menschen, die etwas Ähnliches fühlen. Menschen aus diesem Kurs oder Menschen ganz woanders auf der Welt.

Freundlichkeit mit uns selbst: Was würde Dir jetzt guttun? Vielleicht eine Hand auf Brust oder Bauch. Dich irgendwo anzulehnen. Eine Decke. Etwas zu essen. Bewegung. Nach draußen zu gehen. Zu weinen. Mit jemandem zu sprechen. Oder für eine Weile keine weiteren Informationen aufzunehmen.

Selbstmitgefühl bedeutet nicht, dass wir versuchen uns Freundlichkeit zu schenken, damit es uns besser geht.

Sondern mit mir da zu bleiben und freundlich (oder auch zärtlich) mit mir selber zu sein, WEIL es mir schlecht geht.