



Samstag, 21. Juli 2018, 15:45 Uhr
~14 Minuten Lesezeit

Plädoyer für das Mitgefühl

Befreien wir uns von unnötiger Selbstverurteilung und werden unser eigener bester Freund.

von Roland Rottenfußler
Foto: korawat today/Shutterstock.com

„Liebe deinen nächsten wie dich selbst“? Besser nicht! So wenig Liebe können wir unseren Mitmenschen kaum zumuten. Viele nörgeln ständig an sich herum und verurteilen sich ohne jedes Mitgefühl. Übertriebene Selbstkritik ist gesellschaftlich hoch angesehen, weil sie suggeriert, der Betreffende arbeite hart, um aus sich einen besseren Menschen zu machen. In Wahrheit führt sie zu Minderwertigkeitsgefühlen und einer negativen Ausstrahlung, von der auch andere Menschen betroffen sind. Wenn wir uns nur

mit so viel Nachsicht behandeln würden wie einen guten Freund, wäre viel gewonnen. Wer sich selbst milde beurteilt, ist auch für andere ein angenehmer Zeitgenosse.

Warum Selbstmitgefühl? Wir sollten zuerst fragen: Warum eigentlich nicht? Was ist an uns selbst so schlimm, dass wir uns etwas vorenthalten, was wir anderen selbstverständlich zugestehen? Ich rede hier natürlich von einer kultivierten Gesellschaft, in der Menschen Mitgefühl als erstrebenswert betrachten. Nächstenliebe – das lesen wir gerade auch in der Ratgeber-Literatur – setzte die Fähigkeit voraus, sich auch selbst zu lieben. In den Sprüchen Salomos steht: „Ein barmherziger Mensch nützt auch sich selbst, aber ein Herzloser schneidet sich ins eigene Fleisch.“ Worauf warten wir also noch?

Als vages Ziel wird Liebe zu sich selbst gelegentlich benannt. Was es genau bedeutet, wie wir es erlangen und pflegen können, darüber schweigen jedoch die meisten Quellen. Der Buddhist Christopher Germer hat mit „Der achtsame Weg zur Selbstliebe“ ein umfassendes Handbuch geschrieben, in dem das Thema von allen Seiten beleuchtet wird. Was bedeutet Selbstmitgefühl? „Wenn wir uns so um uns selbst kümmern, wie wir es bei einem geliebten Menschen tun würden“, erklärt Germer.

„Selbstmitgefühl besänftigt und tröstet das Gemüt wie ein liebevoller Freund, der bereit ist, sich unsere Probleme anzuhören, ohne Ratschläge zu geben.“

Es besteht kein sinnvoller Grund, uns selbst anders zu behandeln als Menschen, die uns nahestehen. Kommen wir beispielsweise an einen Unfallort mit mehreren Verletzten, so helfen wir

sinnvollerweisedem, der am meisten leidet. Ist dies unklar, kümmern wir uns am besten zuerst um den, der uns am nächsten ist. Manchmal können wir auch selbst dieser „Nächste“ sein. Bei körperlichen Problemen fällt es uns vielfach leichter, das Richtige zu tun als bei seelischen. Der „ganze Kerl“, die „starke Frau“ jammert nicht, wenn er psychisch leidet– er oder sie hält durch.

Dabei ist eine solche Haltung weder logisch noch menschlich: „Wenn Sie sich in den Finger schneiden, werden Sie die Wunde säubern und verbinden und so die Heilung unterstützen. Das ist natürliches Selbstmitgefühl. Aber wo bleibt dieses Selbstmitgefühl, wenn unser emotionales Wohlergehen auf dem Spiel steht?“, fragt Germer den Leser.

Selbstmitgefühl ist kein Egoismus

Selbstmitgefühl ist als Begriff relativ neu. Die Selbstmitgefühls-Forschung knüpft allerdings an die zunehmende Beschäftigung der akademischen Psychologie mit dem Bereich „Achtsamkeit“ an. Kristin Neff, Psychologin an der Universität von Austin, Texas, gilt als Mutter der modernen Forschung zum Thema. Sie beschäftigte sich seit den späten 90ern mit der Verbindung zwischen westlicher Psychologie und zentralen buddhistischen Werten. Neff entwarf eine Skala mit sechs Kategorien (zum Beispiel Freundlichkeit zu sich selbst), um Schlüsselemente des Selbstmitgefühls zu messen.

In Zusammenarbeit mit Christopher Germer entwickelte sie außerdem ein 8-wöchiges Praxisprogramm für Anwender. Derzeit forscht der englische Psychologe Paul Gilbert an einem 12-Wochen-Programm namens CMT (CompassionateMind Training). Er will herausfinden, ob Selbstmitgefühls-Training das Leben von Menschen grundlegend verändern kann.

Wenn wir verstehen wollen, was uns daran hindert, liebevoll mit uns selbst umzugehen, müssen wir zunächst einige innere und äußere Gegner des Selbstmitgefühls identifizieren. Zunächst ist da das schlechte Image des Begriffs „Selbstmitleid“. Der Selbstmitleidige gilt als jammernder Hypochonder. Ebenso negativ besetzt sind „Selbstverliebtheit“ und „Eigenliebe“.

Auch die „Selbstgerechtigkeit“ steht nicht hoch im Kurs – so als wäre es besser, sich selbst ungerecht zu behandeln.

Mit all diesen „Schimpfworten“ sind natürlich Übertreibungen von Phänomenen gemeint, die an und für sich Teil einer gesunden Psyche sind. Jeder Mensch neigt dazu, von sich ein positives Bild zu pflegen und für sein eigenes Wohl zu sorgen. Dies ist hilfreich im Sinne des Überlebens, kann aber auch spirituell begründet werden: beispielsweise als „Gotteskindschaft“.

Gern wird gesunde Selbstliebe auch als „Egoismus“ gebrandmarkt. Laut Christopher Germer fühlen sich viele Menschen schuldig, wenn sie sich über etwas beklagen. „Es gibt so viele Menschen, denen es schlechter geht als mir!“ Natürlich gibt es die. Aber wenn wir es uns verbieten, negative Emotionen wie Schmerz und Traurigkeit auszudrücken, ist den Bürgerkriegsopfern in Syrien nicht geholfen.

Erbarmungslosigkeit macht sich gut in coolen Westernfilmen; den Umgang miteinander in einer zivilisierten Gesellschaft sollte sie nicht bestimmen. Erst recht ist Selbstmitgefühl keine Aufforderung, andere Menschen mit weniger Mitgefühl zu behandeln. Im Gegenteil: Selbstmitgefühl erleichtert das „Fremdmitgefühl“. Denn wer sich verhärtet, wird auch hart gegen andere sein – wer dagegen Achtsamkeit und Sensibilität in sich kultiviert hat, lässt sie auch anderen zugute kommen.

Nicht jammern, funktionieren!

Zudem stärkt Selbstmitgefühl das Gefühl der Verbundenheit mit allen. Sie sind keine einzigartige Ansammlung von Fehlleistungen, nicht der größte Unglücksrabe aller Zeiten. Fehlerhaftigkeit und Leiden sind vielmehr Grundcharakteristika des menschlichen Lebens.

Wir sind verbunden miteinander in unserer körperlichen und emotionalen Verwundbarkeit, ja Zerbrechlichkeit. Verbunden sind wir sogar in unserer existenziellen Einsamkeit. Wer ein Gespür dafür hat, kann diese Verletzlichkeit sogar hinter der Maske jener erkennen, die gelernt haben, sich „zusammenzureißen“.

Durch einen Großteil der Ratgeberliteratur wehte in den letzten Jahren ein harter und kühler Geist. Die Leser sollten nicht jammern, auf keinen Fall Entschuldigungen für ihr Verhalten suchen und auch noch für solche Ereignisse Verantwortung übernehmen, die sie unmöglich verursacht haben können. Wenn wir Politikern und Wirtschaftsmogulen glauben, so sind wir ohnehin ein Volk von Weichlingen. Helmut Schmidt warf den Deutschen 2003 vor, verwöhnt zu sein und zu viel zu jammern.

Der Mentaltrainer Erich Lejeune meinte: „Die zweite Volkssprache ist in Deutschland immer noch Jammern, nicht Englisch.“ Guido Westerwelle sprach gar von „spätrömischer Dekadenz“, weil Arbeitslose auf ihr Existenzminimum bestanden. Dahinter steckt meines Erachtens die Angst von Verhärteten vor ihrer eigenen Verletzlichkeit. Selbstverurteilung entspricht zudem eher dem patriarchalischen Ideal (Härte, Leistung, Unterdrückung von Emotionen). Wollen wir eine Welt, in der männliche und weibliche Anteile im Gleichgewicht sind, müssen wir auch das Selbstmitgefühl stärken.

Mit dem Gejammer über den „jammernden Deutschen“ will man uns auch manipulieren. Wir sollen klaglos hinnehmen, was Politiker über uns verhängen.

Solange wir ein schlechtes Gewissen haben, weil es uns „zu gut geht“, kann man unsere Sozialstandards noch auf das Niveau philippinischer Sweat-Shops runterfahren.

Amerikanische Soldaten sollen auf alle Fragen von Vorgesetzten nur mit „Yes“, „No“ oder „No excuses, Sir!“ antworten. Ohne Berücksichtigung des Einzelfalls soll der Soldat pauschal einräumen, dass es für sein Verhalten keinerlei Entschuldigung gebe.

Hier wird klar, worauf das Verbot von Selbstmitgefühl abzielt: Man soll nicht sanft mit sich umgehen, sondern weiter funktionieren wie es der Manipulierende verlangt. Wenn man Menschen brechen oder sie als willfähiges Kanonenfutter zurichten will, mag das ein probates Mittel sein. Liegt uns aber an einer menschlichen Gesellschaft, so hat eine „Noexcuses“-Mentalität darin keinen Platz.

Der fragwürdige Nutzen der Selbstkritik

Sicher gibt es Menschen, die es sich „zu leicht“ machen. Mindestens so oft begegne ich aber solchen, die es sich entsetzlich schwer machen. Sie verurteilen sich gnadenlos für jede Kleinigkeit. „Ich bin ein Idiot“, sagt jemand, wenn er seine Brille verlegt hat.

Selbstverurteilung kann zur Gewohnheit werden und auf Kindheitserfahrungen zurückgehen – wenn jemand zum Beispiel von seinen Eltern ständig kritisiert und wenig gewürdigt wurde.

Nicht nur beim Militär können wir beobachten, dass Menschen Kritik in manipulativer Absicht üben. „Du bist nicht gut genug“

bedeutet: „Streng dich (für mich) mehr an“.

Im Berufsleben gibt es Chefs, die sich ihre Zufriedenheit niemals anmerken lassen würden. Denn durch demonstrative Unzufriedenheit lässt sich noch mehr Leistung aus einem Angestellten herauspressen. Selbst in Liebesbeziehungen kann übertriebene Kritik Teil eines Machtspiels sein. Kritik stimuliert die Angst, verlassen zu werden– und wer Angst hat, fügt sich eher.

Oberflächlich gesehen, hat Selbstverurteilung auch für uns selbst manche Vorteile: Wer sich selbst kritisiert, kommt vielleicht der Kritik durch andere zuvor. Selbstkritik kann „Fishing for Compliments“ sein. Wer sich als „Trottel“ beschimpft, erhält vielleicht die ersehnte, gnädige Antwort: „So schlimm bist du nun auch wieder nicht“.

Selbstverurteilung kann auch eine Demutsgeste sein, um Kämpfe zu vermeiden, die wir vermeintlich nicht gewinnen können.

Wer beispielsweise von seinem Chef kritisiert wird, scheut oft die Auseinandersetzung, möchte aber auch nicht als Feigling dastehen. Also redet er sich ein, dass an der Kritik des „Machthabers“ vielleicht doch etwas dran ist. Im Sinne Nietzsches kann Selbstverurteilung auch eine Form von nach innen gewendeter Aggression sein. Christopher Germer: „Wenn da kein Feind ist, gegen den wir uns verteidigen müssen, wenden wir uns gegen uns selbst. ‚Kampf‘ wird zu Selbstkritik.“

Fehler gehören zum Menschsein

Auch von den Religionen kommt für Selbstmitgefühl teilweise Gegenwind. Christopher Germer hat festgestellt, „dass es besonders den Menschen in den Vereinigten Staaten geradezu peinlich ist, sich

schlecht zu fühlen. So als hätten sie irgendetwas falsch gemacht, als hätten sie persönlich versagt.“ Diese Mentalität wird zum Beispiel in manchen vom Calvinismus geprägte Freikirchen gezüchtet, in denen der Erfolglose oder Leidende als von Gott verlassen gilt. Dies leistet der Opferbeschimpfung Vorschub und verführt dazu, Glück zu heucheln, wo einem eigentlich zum Heulen zumute ist.

Auch „New Age-Theologien“ und den Karma-Begriff kritisiert Germer. Wer ohnehin schon leidet, muss sich noch den Vorwurf gefallen lassen, im früheren Leben ein Unhold gewesen zu sein oder Glück nicht intensiv zu visualisieren. Um nicht als „Versager“ dazustehen, lassen sich manche von einem gnadenlosen inneren Antreiber knechten. Selbstmitfühlende haben dagegen weniger Angst zu scheitern oder abgelehnt zu werden. Sie sind relativ unabhängig von Fremdbewertungen: „Wenn mich sonst keiner versteht, verstehe ich mich immerhin selbst“.

Übertriebene Scham kann auch auf mangelnder Einsicht in die Ursachen der eigenen Situation beruhen. Wir ärgern uns vielleicht über einen Leistungsabfall und sehen nicht, wie unerbitterlich wir (vielleicht beruflich bedingt) über Jahre Raubbau mit unseren Kräften betrieben haben. Nach Christopher Germer ist alles, was geschieht, „Resultat eines komplexen Gefüges von Ursachen“ – nicht ausschließlich die Folge eigener Fehler.

„Selbstbeschimpfung“ kann auch auf dem wahnhaften Bedürfnis beruhen, sich selbst als Ursache von allem zu betrachten. In der spirituellen Ratgeberliteratur fungiert diese These auch unter dem Begriff „Gesetz der Anziehung“.

Menschen sind aber überfordert, wenn sie gottgleiche Verantwortung übernehmen sollen, ohne über eine entsprechende Macht zu verfügen. Unvermeidlich bringt das Leben auch Leiden mit sich. Dies ist nach Germerkein „Hinweis auf eine persönliche

Schwäche“, sondern auf die „Realität unseres Menschseins“. Simone Weil sagte daher auch: „Mitgefühl, das wir auf uns selbst richten, ist Demut“.

Den Widerstand aufgeben!

Was sollen wir also tun, um die wohltuende Kraft des Selbstmitgeföhls in uns zu stärken? Nach Christopher Germer kommt es vor allem darauf an, den Widerstand aufzugeben. „Leiden ist das Resultat unseres Widerstands gegen den Schmerz.“ Zu akzeptieren, was ist, lindert jede Art von Schmerz. „Um glücklich zu sein müssen wir auch ja zum Unglücklichsein sagen“.

Ein paar einfache Beispiele können dies verdeutlichen: Wenn wir dazu neigen, zu erröten, verschlimmert sich das Problem, solange wir uns über uns selbst aufregen. Denken wir dagegen „Na und? Dann werde ich halt rot“, kann sich das Problem abschwächen. Auch wer Einschlafstörungen hat, tut gut daran, den Widerstand dagegen aufzugeben und sich mit dem Wachsein abzufinden. Dann kann es sein, dass der Schlaf spontan eintritt. Selbstverurteilung hält uns im Widerstand fest und verlängert somit den Kampf.

Selbstunzufriedenheit führt dazu, dass wir uns ständig diversen Umerziehungsmaßnahmen unterwerfen. Ist ein hoch gestecktes Ziel erreicht, taucht nach einiger Zeit wieder Unzufriedenheit auf – und ein neues Ziel. So geht es bis ultimo weiter. Die Absicht ist, auf diese Weise „Persönlichkeitswachstum“ zu generieren und unser Leistungsvermögen immer höher zu schrauben. In Wahrheit laufen wir der Perfektion hinterher wie der Esel der Mohrrübe.

Es ist daher nicht nur gnädiger, sondern auch vernünftig, sich selbst einen Fehlerfreibetrag zuzugestehen. Solange unser „Versagen“ im Rahmen des Erwartbaren und Gewöhnlichen bleibt, ist dies kein

Grund zu Selbstverurteilung. Nur drastische Fehlleistungen sollten Anlass sein, über eine Verhaltensänderung nachzudenken.

Außerdem sollten wir endlich beginnen, unseren Stärken und guten Taten die gleiche Aufmerksamkeit zu schenken wie den Schwächen und Fehlern.

Leider sind wir so erzogen, dass wir größtenteils mit der Negativlupe durch die Welt gehen. Der Staat kennt zum Beispiel eine Strafjustiz, aber keine Belohnungsjustiz. Im Vaterunser heißt es „Und vergib uns unsere Schuld“, es fehlt aber die Bitte „Und würdige unsere Verdienste“. Auf dieser Weise gewöhnen wir uns daran, unser Verhalten sehr einseitig und ungnädig zu beurteilen.

Machen wir alles richtig, so ist das nicht der Rede wert, aber wehe, es passiert der geringste Fehler ...! Im Erziehungswesen nennt man eine solche Haltung „Schwarze Pädagogik“. Es wäre entscheidend wichtig, eine Kultur der Würdigung – und der Selbst-Würdigung – zu etablieren.

Achtsamkeit ist der Anfang

Als Psychotherapeut setzt Christopher Germer der üblichen defizitorientierten Therapie, die sich quasi die „Reparatur“ von Störungen zum Ziel gemacht hat, eine „akzeptanzbasierte“ Behandlung gegenüber. Der Buddhist Germer sieht in Selbstmitgefühl zugleich eine spezielle Form von Achtsamkeit. Große Teile des Buches „Der achtsame Weg zur Selbstliebe“ befassen sich damit, die grundlegenden Fähigkeiten der Achtsamkeit zu erlernen. Das bedeutet zunächst, genau in sich hineinzuspüren und zu registrieren: „Wie geht es mir gerade jetzt?“ Diese Gefühle (körperlich oder emotional) sollten nach Möglichkeit nicht bewertet werden. Wir beobachten unsere Reaktionen und

Erfahrungen aus der Perspektive des freundlichen Zeugen.
Achtsamkeit bedeutet zunächst, „zu wissen, was man erlebt,
während man es erlebt.“

Die bloße Wahrnehmung dessen, was ist, hat schon etwas
Erlösendes. Der Wahrnehmende befreit sich dadurch aus seiner
übermäßigen Identifikation mit dem, der leidet. Wir können
beispielsweise mitten in einem mühsamen Arbeitsprozess
innehalten und bemerken: „Aha, ich bin ziemlich müde und lustlos
im Moment. Mein Gehirn fühlt sich schwer an und meine
Rückenmuskulatur ist angespannt. Ich komme mir der Arbeit nicht
weiter.“

Dazu kommen Probleme, die erst dann entstehen, wenn wir gegen
diese Müdigkeit ankämpfen: Es könnte sein, dass wir Angst haben,
gegenüber Auftraggebern als Versager dazustehen. Wir befürchten,
krank zu werden und damit dauerhaft nicht mehr „funktionstüchtig“
zu sein. Wenn wir einfach urteilslos mit diesen Gefühlen und
Ängsten anwesend sind, kann es sein, dass Linderung eintritt – und
ein liebevolles Verständnis für uns selbst.

Wir können nun im nächsten Schritt die Gründe für unseren
Zustand zu suchen. Unser Leitspruch sollte aber nicht „No excuses,
Sir“ sein, sondern „Alles hat seine Gründe“. Im Fall einer Erschöpfung
können wir zum Beispiel feststellen, dass sie durchaus ehrenwerte
Gründe hat. „Meine Tochter hat mich in den letzten Monaten
einfach sehr gefordert. Ich wollte für sie da sein und habe nachts nie
länger als sechs Stunden geschlafen. Die Jahre als Mutter gehen
einfach nicht spurlos an mir vorbei.“

Haben wir das verstanden, ist es zunächst nicht vordringlich, dass
wir „Gegenmaßnahmen“ ergreifen (beispielsweise ein
Aufputzmittel einnehmen); wir sollten unseren Zustand vielmehr
so akzeptieren wie er ist. Wir können die Arbeit zunächst ruhen
lassen und einen Spaziergang machen. Haben wir uns aus der

Verkrampfung gelöst, stellt sich die Arbeitslust vielleicht von allein wieder ein.

Ein Kurs in Selbstmitgefühl

Neben einer allgemeinen „Philosophie“ des Selbstmitgefühls, enthält das Buch „Der achtsame Weg zur Selbstliebe“ auch viele konkrete Vorschläge. Manche davon sind auch als „Erste Hilfe“-Maßnahmen tauglich.

- Wir sprechen immer wieder – mit oder ohne konkreten Anlass – Mantras, die der Selbsttröstung dienen. Es müssen keine Sanskrit-Formeln sein, auch deutsche, selbstformulierte Sätze genügen. Zum Beispiel „Auch das geht vorbei“.
- Wenn wir das Gefühl haben, versagt zu haben, überlegen wir „Was würde die beste Freundin/der beste Freund dazu sagen?“ Alternativ: Jesus, Buddha oder ein anderes Vorbild, den wir verehren. Oft kommen wir dadurch in Kontakt zu unseren „höheren“ und reiferen Bewusstseinsanteilen.
- Wir zählen, wie oft wir uns – z.B. innerhalb einer Stunde – selbst verurteilen. Dadurch wird uns diese negative Denkgewohnheit bewusst und wir können gegensteuern.
- Ganz einfach: Wir gönnen uns etwas Schönes, das uns wirklich Freude macht: Das kann ein Kinobesuch sein, ein gutes Essen, ein Kurzurlaub zwischendurch, eine CD, eine Massage oder eine spirituelle Veranstaltung.
- Ebenso wichtig ist es, unnötige Härten aus unserem Leben zu

entfernen. Der unbequeme Stuhl, die zu engen Schuhe, das Ehrenamt, das uns auslaugt und dabei wenig bringt, Verwandtenbesuche, die wir nur aus Pflichtgefühl abstatten ... Manchmal glauben wir, verpflichtet zu sein, solche Härten „durchzustehen“, weil wir nicht gelernt haben, gut für uns zu sorgen.

- Positive Gefühle stärken. Wir können beispielsweise die Dankbarkeit als Lebenshaltung kultivieren und uns immer wieder fragen: Was habe ich heute Gutes und Angenehmes erlebt? Auch wenn es keine Belohnungsjustiz gibt, können wir fragen: Was habe ich heute getan, wofür ich eigentlich eine Belohnung verdient hätte? Wenn wir beginnen, den Fokus zu verändern, werden wir feststellen, dass uns mindestens so viel gelingt wie misslingt.

Durch Lektüre geeigneter Bücher und Ausprobieren im Alltag treten wir dann in einen Prozess ein, der nicht nur uns selbst, sondern auch unserer Umgebung guttun wird. Denn entgegen dem Klischee ist der (im guten Sinne) „Selbstverliebte“ ein sehr angenehmer Zeitgenosse. Seine liebevolle Freundlichkeit, an sich selbst erprobt, breitet sich in immer weiteren Kreisen aus. Sie erfasst Familie, Freunde, Kollegen und schließlich die ganze Schöpfung. „Die Wesen alle: Glück erfüll' ihr Herz!“, sagte der Buddha.

Ohnehin ist Selbstmitgefühl das beste Training für die Liebe. Wer nicht lernt, auch Unvollkommenes zu lieben, der hat sowieso nie geliebt.

Buchtipps:

Christopher Germer: Der achtsame Weg zur Selbstliebe. Wie man

sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit. Arbor Verlag,
354 Seiten, Euro 22,90



Roland Rottenfuß, Jahrgang 1963, war nach dem Germanistikstudium als Buchlektor und Journalist für verschiedene Verlage tätig. Von 2001 bis 2005 Redakteur beim spirituellen Magazin connection, später für den „Zeitpunkt“. Aktuell arbeitet er als Lektor, Buch-Werbetexter und Autorensout für den Goldmann Verlag. Seit 2006 ist er Chefredakteur von **Hinter den Schlagzeilen** (<http://hinter-den-schlagzeilen.de/>).

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz (Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International)** (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.