

Kristin Neff  
Kraftvolles Selbstmitgefühl für Frauen





Kristin Neff

# Kraftvolles Selbstmitgefühl für Frauen

Klar für sich selbst eintreten,  
engagiert handeln und Erfüllung finden

*Aus dem amerikanischen Englisch  
von Dr. Heide Lutosch*



kailash

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich  
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die Originalausgabe erschien 2021 unter dem Titel *FIERCE SELF-COMPASSION*  
*How Women Can Harness Kindness to Speak Up, Claim Their Power, and Thrive*  
bei Harper Wave, New York City, USA.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC®-N001967

2. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2022 Kailash Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Penguin Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

© Kristin Neff 2021

published by arrangement with Harper Wave,

an imprint of Harper Collins Publishers, LLC

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Umschlaggestaltung: ki 36, Daniela Hofner Editorial Design, München,

unter Verwendung eines Motivs von Nancy Singer

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-424-63226-2

[www.kailash-verlag.de](http://www.kailash-verlag.de)

*Für meinen geliebten Sohn Rowan  
und für alle Frauen auf der ganzen Welt*



# Inhalt

## Teil I:

### Warum Frauen kraftvolles Selbstmitgefühl brauchen

Einleitung: Sorgende Kraft . . . . .	10
Kapitel 1: Die Grundlagen des Selbstmitgefühls . . . . .	27
Kapitel 2: Was hat das alles mit Geschlecht zu tun? . . . . .	59
Kapitel 3: Wütende Frauen . . . . .	85
Kapitel 4: #MeToo . . . . .	117

## Teil II:

### Die Werkzeuge des Selbstmitgefühls

Kapitel 5: Sich selbst sanft halten . . . . .	148
Kapitel 6: Standhaft bleiben. . . . .	184
Kapitel 7: Den eigenen Bedürfnissen gerecht werden . . . . .	224
Kapitel 8: Sich zum Guten verändern . . . . .	254

## Teil III:

### Kraftvolles Selbstmitgefühl in der Welt

Kapitel 9: Gleichgewicht und Gerechtigkeit im Arbeitsleben . .	288
Kapitel 10: Für andere sorgen, ohne sich selbst zu verlieren. .	324
Kapitel 11: Wir geben alles für die Liebe . . . . .	357

Nachwort: Ein Schlamassel voller Mitgefühl . . . . .	392
Danksagung . . . . .	399
Anmerkungen . . . . .	402
Stichwortverzeichnis . . . . .	432
Personenverzeichnis . . . . .	443

TEIL I

Warum Frauen  
kraftvolles  
Selbstmitgefühl  
brauchen

## EINLEITUNG

# Sorgende Kraft

Doch eines bleibt gewiss:

Wenn wir Milde der Macht beimessen, der Macht das Recht,  
wird Liebe zu unserem Vermächtnis und Wandel  
unserer Kinder Anrecht.<sup>1</sup>

—*Amanda Gorman, erste National Youth Poet Preisträgerin der USA*

Es liegt etwas in der Luft. Alle Frauen, mit denen ich in Kontakt bin, spüren es. Wir haben die Schnauze voll, sind wütend, bereit für Veränderung. Traditionelle Geschlechterrollen und Machtstrukturen in unserer Gesellschaft hindern uns noch immer daran, uns so zu zeigen, wie wir wirklich sind – und das schadet uns sowohl persönlich als auch politisch. Es ist uns erlaubt, sanft, fürsorglich und zärtlich zu sein. Sind wir dagegen zu kraftvoll – zu wütend oder zu vehement –, löst das Angst und einen Schwall von Beschimpfungen aus (Hexe! Giftspritze! Drache! Furie! – um nur einige der harmloseren Diffamierungen zu nennen). Um aber die Dominanz der Männer zu brechen und endlich die uns zustehenden Plätze an den Tischen der Macht in Beschlag zu nehmen, müssen wir auf unserem Recht, kraftvoll zu sein, bestehen. Nur so können wir die Probleme, mit denen die Welt heute konfrontiert ist, in Angriff nehmen: tief verwurzelte Armut, systemischer Rassismus, nicht funktionierende Gesundheitssysteme und schließlich der Klimawandel. Dieses Buch möchte Frauen genau dabei unterstützen.

Das Konzept des Selbstmitgefühls ist ein Rahmen, innerhalb dessen sich wunderbar zeigen lässt, wie Frauen sich erfolgreich für Veränderung einsetzen können. Mitgefühl zielt darauf ab, Leid zu lindern – es ist der Impuls zu helfen, ein Zustand tätiger Sorge, der instinktive Wunsch, sich ganz konkret um die zu kümmern, die es schwer haben.<sup>2</sup> Obwohl die meisten Menschen von Natur aus Mitgefühl für andere empfinden können, fällt es ihnen oft schwer, diesen Impuls auch nach innen zu richten. Ich selbst habe die vergangenen 20 Jahre meines Berufslebens damit verbracht, die gesundheitlichen Vorteile von Selbstmitgefühl zu erforschen und Menschen nahezubringen, wie sie sich selbst gegenüber freundlicher und unterstützender verhalten können. Zusammen mit meinem Kollegen Chris Germer habe ich das Trainingsprogramm »Mindful Self-Compassion« entwickelt, das inzwischen weltweit gelehrt wird.<sup>3</sup> Doch um wirklich umfassend von Selbstmitgefühl zu profitieren, müssen wir nicht nur seine sanfte, sondern auch seine kraftvolle Seite in uns ausbilden.

Diese Erkenntnis ist noch relativ neu für mich. Früher habe ich bei meinen Workshops über Selbstmitgefühl oft eine lustige Geschichte erzählt, die wirklich so passiert ist und anhand derer ich zeigen wollte, wie Achtsamkeit und Selbstmitgefühl dabei helfen können, mit »schwierigen« Gefühlen wie Wut umzugehen.

Die Geschichte geht so: Als mein Sohn Rowan, der eine Autismus-Spektrum-Störung hat, ungefähr sechs Jahre alt war, gingen wir zusammen in den Zoo zu einer Vogelvorführung. Als wir auf unseren Plätzen saßen, fing Rowan an zu stören – nicht dass er herumschrie oder wild um sich schlug, aber er sprach ziemlich laut, und die meiste Zeit stand er eher auf seinem Stuhl, als dass er saß. Eine Frau, die mit ihren beiden extrem wohlerzogenen Töchtern vor uns saß, drehte sich mehrmals zu uns um und machte »Psst!«. Aber Rowan dachte gar nicht daran, leise zu sein. Ich versuchte ihm zu helfen, aber er war zu aufgeregt, um sich kontrollieren zu können. Nachdem die Frau wohl zum dritten Mal vergeblich versucht hatte, Rowan zum Schweigen zu bringen, drehte sie sich mit einem

wirklich hasserfüllten Gesichtsausdruck zu ihm um und zischte: »Würdest du BITTE leise sein. Wir versuchen zuzuhören!«

Rowan war völlig verwirrt. »Wer *war* das, Mommy?«, flüsterte er mit wackeliger Stimme.

Wenn ich mitbekomme, dass *irgendjemand* drohend oder aggressiv mit meinem Kind spricht, verwandle ich mich in Mama Bär. Ich antwortete nicht besonders leise: »Das war eine ...!« Das Wort fing mit *Z* an, aber es war nicht »Zuschauerin« – nehmen Sie einfach Ihre Fantasie zur Hilfe... Kurz darauf war die Vogelvorführung zu Ende, und wieder drehte sich die Frau zu uns um, diesmal, um mich zur Rede zu stellen.

»Was fällt Ihnen ein, mich so zu beschimpfen!«, begann sie.

»Was fällt Ihnen ein, meinen Sohn so hasserfüllt anzufahren!«, schnaubte ich zurück. Und dann ging es richtig los. *Zwei Muttis, die sich in Anwesenheit ihrer Kinder bei einer Vogelvorführung gegenseitig anschreien!* Glücklicherweise beschäftigte ich mich damals gerade viel mit dem Thema Achtsamkeit (ja, okay, das klingt jetzt vielleicht etwas unwahrscheinlich), und irgendwann sagte ich relativ ruhig: »Ich bin gerade so was von wütend.« »Was Sie nicht sagen«, blaffte die Frau zurück. Für mich war es trotzdem ein Schlüsselmoment, denn anstatt mich in meinem Zorn zu verlieren, schaffte ich es, ihn achtsam wahrzunehmen, mich langsam abzuregen und wegzugehen.

Mit dieser Geschichte kann man sehr gut zeigen, wie Achtsamkeit einem dabei helfen kann, zurück auf den Teppich zu kommen, wenn man in einer Auseinandersetzung von seinen Gefühlen überwältigt wird. Doch einen anderen unglaublich wichtigen Aspekt dieses Vorfalls habe ich jahrelang übersehen: nämlich die Mama-Bär-Energie, die da vollkommen instinktiv in mir aufgestiegen ist. Ich schätzte diesen beschützerischen Furor kein bisschen, im Gegenteil, ich betrachtete ihn als Problem, anstatt anzuerkennen, wie bemerkenswert und furchteinflößend er war.

Bei einem Autounfall zu sehen, wie eine Mutter ein fast eineinhalb Tonnen schweres Fahrzeug anhob, um ihr darunter eingeklemmtes Baby zu retten, hatte den Autor der Marvel Comics, Jack

Kirby, einst so beeindruckt, dass er die Figur des Incredible Hulk erfand.<sup>4</sup> Diese kraftvolle Seite unserer Natur ist nämlich in Wirklichkeit überhaupt nicht problematisch, sondern eine Superkraft. Etwas, das wir feiern sollten, anstatt es mit achtsamer Aufmerksamkeit zähneknirschend zu »akzeptieren«. Wir können mit dieser Kraft nicht nur unsere Kinder beschützen, sondern auch uns selbst: Sie kann uns helfen, unsere Bedürfnisse zu erfüllen, Veränderungen anzustoßen und für Gerechtigkeit zu kämpfen. Dieses Buch soll Frauen dabei helfen, ihre kraftvolle Seite, ihre innere Kriegerin zum Einsatz zu bringen: Auf diese Weise können wir uns erheben und die Welt verändern.

## Sorgende Kraft

In der männerdominierten Gesellschaft, in der wir Frauen noch immer leben, müssen wir alle Mittel, die wir zu fassen kriegen, zum Einsatz bringen – einerseits um uns zu behaupten, andererseits um gesund und unversehrt zu bleiben. Sorgende Kraft ist eine der mächtigsten Waffen in unserem Arsenal. Um Leid zu lindern, greift das sanfte Selbstmitgefühl auf die Energie der *Fürsorglichkeit* zurück, während sich das kraftvolle Selbstmitgefühl die Energie des *Handelns* zunutze macht – wenn beide Seiten vollständig verbunden sind, werden sie zu sorgender Kraft. Unsere Kraft ist wirksamer, wenn sie sorgend ist, denn auf diese Weise sind Stärke und Liebe verbunden. Die herausragenden Gestalten gesellschaftlichen Wandels – Mahatma Gandhi, Mutter Teresa, Nelson Mandela, Susan B. Anthony – standen für genau diese Botschaft. In seinem Aufruf zur Beendigung des Vietnamkrieges formulierte es Martin Luther King Jr. so: »Wenn ich von Liebe spreche, meine ich nichts Sentimentales oder Zartes. Ich spreche von jener Kraft, die (...) das höchste Verbindungsprinzip des Lebens ist.«<sup>5</sup>

Glücklicherweise kann sorgende Kraft sowohl nach innen als auch nach außen gerichtet werden. Sie kann uns auf unserem

persönlichen Weg zu Wachstum und Heilung genauso helfen wie in unserem Kampf für Gerechtigkeit. Letztendlich ist auch politischer Aktivismus ein Akt des Selbstmitgefühls (nicht nur des Mitgefühls mit anderen), denn wir sind miteinander verbunden, und Ungerechtigkeit betrifft uns alle.

Lange Zeit dachte ich, dass meine eigene kraftvolle Seite ein Charakterfehler wäre, den ich überwinden müsse, aber inzwischen ist mir klar, dass ich ohne diese Seite im Leben nicht so viel Erfolg gehabt hätte. Im Jahr 2003 veröffentlichte ich meinen ersten wissenschaftlichen Artikel zum Thema Selbstmitgefühl<sup>6</sup>, und noch im selben Jahr entwickelte ich die Self-Compassion Scale (SCS), um dieses Gefühl messbar zu machen.<sup>7</sup> Meine ersten Untersuchungen ergaben, dass Menschen, die auf der SCS höher abschnitten, auch beim allgemeinen Wohlbefinden mehr Punkte erreichten.<sup>8</sup> Damals war ich eine der ersten Wissenschaftlerinnen, die über Selbstmitgefühl forschte, aber inzwischen hat es einen regelrechten Boom auf diesem Gebiet gegeben: In wissenschaftlichen Zeitschriften sind bis dato über 3000 Artikel zu dem Thema erschienen, und Tag für Tag werden neue Studien veröffentlicht.<sup>9</sup> Dieses unbekannte Territorium zu betreten hätte ich wohl ohne meine freie Energie kaum gewagt – jene Kriegerinnen-Energie, die mich eben manchmal auch in Schwierigkeiten bringt (zum Beispiel wenn ich vor meinem Kind bei einer Vogelvorführung eine vollkommen fremde Frau eine Z... nenne).

## Der Kreis schließt sich

Ich habe also erst kürzlich begonnen, in meiner wissenschaftlichen Forschung zwischen einer kraftvollen und einer sanften Seite des Selbstmitgefühls zu unterscheiden, und darüber ausführlicher zu schreiben steht noch aus. Gleichzeitig greife ich damit einen Faden auf, der sich durch meine gesamte Laufbahn zieht. Meine Doktorarbeit zum Thema Moralentwicklung schrieb ich an der University

of California, Berkeley, bei Elliot Turiel. Er war ein Schüler Lawrence Kohlbergs, der die These aufgestellt hat, dass sich Moralentwicklung in drei Phasen vollzieht. Diesem Modell nach ist man in der ersten Phase (die mit der Kindheit zusammenfällt) vor allem mit persönlicher Bedürfnisbefriedigung beschäftigt, in der zweiten Phase (die in der Adoleszenz zu beobachten ist) liegt der Fokus auf der Fürsorge für andere und der Erfüllung ihrer Bedürfnisse, und in der letzten Phase (die, wenn überhaupt, erst im Erwachsenenalter erreicht wird) geht es schließlich um Gerechtigkeit: Hier werden die Rechte und Bedürfnisse *aller* in den Blick genommen. Eines der Ergebnisse von Kohlbergs Forschung vorwiegend aus den 1960er-Jahren lautete, dass Frauen angeblich dazu neigen, moralische Entscheidungen auf der Grundlage von Fürsorge zu treffen, während Männer solche Entscheidungen tendenziell eher auf der Grundlage von Recht und Gerechtigkeit trafen.<sup>10</sup> Prompt hieß es, Kohlberg habe bewiesen, das moralische Denken von Frauen sei weniger weit entwickelt als das von Männern, was von Feministinnen völlig zu Recht als tendenziös kritisiert wurde. Carol Gilligan, die Autorin des einflussreichen Buches *Die andere Stimme*, stellte dagegen die These auf, dass Fürsorge auf der einen und Gerechtigkeit auf der anderen Seite schlicht zwei unterschiedliche ethische Blickwinkel seien, unter denen man die Welt betrachten könne. Die weibliche Art des Wissens beruhe eher auf Verbundenheit als auf Autonomie, sei aber dadurch der männlichen Perspektive keineswegs unterlegen. Eigentlich wollte die Autorin mit ihrer Theorie die Behauptung entkräften, dass Frauen weniger moralisch seien als Männer, aber paradoxerweise charakterisierte sie Frauen dann letztendlich selbst als Menschen, die die Kategorie der Gerechtigkeit nicht für wichtig erachteten!

Ich halte beide Positionen für falsch, denn jede ist auf ihre Weise sexistisch. Turiel löste die Kontroverse auf, indem er zeigte, dass männliche und weibliche Menschen in allen Entwicklungsstadien moralische Urteile je nach Kontext auf der Grundlage von Autonomie, Fürsorge oder Gerechtigkeit treffen.<sup>11</sup> Unabhängig von Alter,

Geschlecht und Kultur ist fast jeder Mensch der Ansicht, dass es besser ist, für andere zu sorgen und ihnen zu helfen, als ihnen Schaden zuzufügen, dass Menschen in persönlichen Angelegenheiten autonome Entscheidungen treffen können müssen und dass Gerechtigkeit ein zentraler Wert ist. »Aber das ist ungerecht!« ist in der Tat eines der ersten moralischen Urteile, das kleine Kinder fällen. Turiels Untersuchungen zeigen außerdem, dass soziale Macht beim Fällen solcher Urteile eine zentrale Rolle spielt.<sup>12</sup> Wer in einer dominanten Position ist, kann häufiger autonome Entscheidungen treffen, während abhängige Menschen eher gezwungen sind, für andere zu sorgen. Schon per Definition ist eine zentrale Eigenschaft von Macht die Fähigkeit, das zu tun, was man möchte, während Unterordnung vor allem dadurch definiert ist, dass man die Bedürfnisse derer, die Macht haben, befriedigen muss. Um sicherzustellen, dass die Bedürfnisse eines und einer jeden gleichermaßen zählen, ist also die gerechte Verteilung von Macht vorausgesetzt. Für meine Dissertation verbrachte ich ein Jahr in Indien, um zu erforschen, wie sich kulturell verwurzelte Annahmen über Geschlechterhierarchien auf die verschiedenen Positionen in Ehekonflikten auswirken (dazu später mehr).

Erst als ich nach Berkeley zurückgekehrt war, um meine Dissertation zu Ende zu schreiben, hörte ich von Selbstmitgefühl. Wie in meinem ersten Buch *Self-Compassion* (New York 2011, dt. *Selbstmitgefühl*, München 2012) ausführlich beschrieben, war meine Reise zu mehr Freundlichkeit mir selbst gegenüber ziemlich schmerzhaft. Ich verließ nämlich kurz vor meinem Auslandsforschungsjahr meinen Partner für einen anderen Mann (was mich selbst auch deshalb so entsetzte und beschämte, weil ich mich bis dahin für einen liebevollen und aufrechten Menschen gehalten hatte). Eigentlich war der Plan, dass dieser Mann mir nach Indien folgen würde. Doch weder verließ er umgekehrt seine Partnerin, noch tauchte er jemals in Indien auf. Als wäre das nicht schlimm genug, erfuhr ich kurz nach meiner Rückkehr in die Vereinigten Staaten, dass er einen Hirntumor hatte, an dem er bald darauf starb.

Um die Scherben meines Lebens zusammenzusammeln, wollte ich lernen, wie man meditiert. Ich schloss mich einer Gruppe an, die der Lehre des vietnamesischen Zenmeisters Thich Nhat Hanh folgte, der besonders betont, wie wichtig es ist, Mitgefühl mit sich selbst und anderen zu haben. Ich las Bücher von wegweisenden westlichen Lehrerinnen und Lehrern des Buddhismus, zum Beispiel Sharon Salzbergs *Metta Meditation* und Jack Kornfields *Fragen den Buddha*: Auch diese beiden Autoren legen großen Wert darauf, dass wir uns selbst in den Kreis des Mitgefühls einbeziehen.

Meine Lektüre und Meditationspraxis führten dazu, dass ich versuchte, mir selbst gegenüber mehr Wärme aufzubringen und mich besser zu unterstützen. Anstatt mich selbst für das, was ich getan hatte, zu geißeln (ich konnte mich nur davon überzeugen, dass ich ein guter Mensch war, indem ich den Menschen, der ich gewesen war, aus tiefstem Herzen hasste: So absurd können die Wege des Denkens manchmal sein), versuchte ich, verständnisvoller und verständnisvoller zu werden. Ich muss zugeben, dass sich das am Anfang ziemlich unbehaglich anfühlte. Wenn ich mir selbst sagte »Menschen machen Fehler«, dann war da sofort eine andere Stimme, die konterte: »Du willst dich doch nur rausreden«. Aber nach und nach verstummte die Gegenstimme, während ich lernte, das Unheil, das ich angerichtet hatte, anzuerkennen und in diesem Prozess mir selbst gegenüber freundlich zu bleiben. Ich sagte zu mir: »Ich weiß, dass du es anders gemacht hättest, wenn du es gekonnt hättest, aber damals warst du dazu nicht in der Lage. Deine Ehe lief nicht gut, und du wolltest glücklich sein. Jeder möchte glücklich sein.« Anstatt mich auf mich selbst und meine Missetaten zu fixieren, begann ich, meine unvollkommene Menschlichkeit und die Art und Weise, wie sie mich mit dem großen Ganzen verband, zu würdigen. Ich legte mir die Hand aufs Herz und sagte: »Ich weiß, es tut weh, aber es wird nach und nach besser werden. Ich nehme dich genauso an, wie du bist. Mit all deinen Fehlern.« Indem ich das tat, konnte ich, ohne mich dabei selbst zu geißeln, die volle Verantwortung für das übernehmen, was ich getan hatte, so schmerzhaft es war. Mit etwas

Übung lernte ich, meine Scham liebevoll zu halten – und mein Leben veränderte sich radikal zum Guten.

Nach meinem Abschluss bekam ich an der University of Denver eine Postdocstelle bei Susan Harter, damals eine der führenden Forscherinnen der USA zum Thema *Selbstachtung*, ein Begriff, der die psychologische Wahrnehmung von »Wohlbefinden« über Jahrzehnte bestimmt hatte. Selbstachtung kann als positive Bewertung des Selbstwerts definiert werden. Die Forscherinnen und Forscher begannen damals gerade zu verstehen, dass eine positive Selbstbeurteilung Menschen zwar glücklicher machen, aber auch in diverse Fallen und Sackgassen führen konnte, wie zum Beispiel in den Narzissmus oder den Zwang, sich permanent mit anderen zu vergleichen. Davon abgesehen basiert Selbstachtung zu häufig auf sozialer Anerkennung, auf gutem Aussehen und der Betonung von Erfolg. Selbstachtung ist eine Gutwetterfreundin. Sie ist da, wenn es gut läuft, lässt einen aber im Stich, wenn alles schiefgeht – also genau dann, wenn man sie am meisten braucht. Selbstmitgefühl ist die perfekte Alternative zur Selbstachtung. Es verlangt nicht, dass man sich besser fühlt als andere, ist nicht davon abhängig, dass andere Menschen einen mögen, und verlangt auch nicht, dass man immer alles richtig macht. Um Selbstmitgefühl entwickeln zu können, muss man einfach nur ein fehlbares menschliches Wesen sein, wie jede und jeder andere auch. Selbstmitgefühl ist ein zuverlässiger Ort des Rückhalts und der Zuflucht.

Als ich dann eine Professur an der University of Texas Austin annahm, setzte ich meine Forschung über den Einfluss von Macht auf Autonomie, Fürsorge und Fairness in Beziehungen zunächst noch fort. Zur gleichen Zeit begann ich aber schon, meine Gedanken zum Thema Selbstmitgefühl als einer gesünderen Alternative zur Selbstachtung genauer auszuarbeiten und erste Artikel darüber zu veröffentlichen. Irgendwann begeisterte mich das Thema so sehr, dass ich alle anderen Forschungsschwerpunkte beiseiteließ; seither konzentriere ich mich hauptsächlich auf das Thema »Selbstmitgefühl«. Erst vor Kurzem habe ich im Zusammenhang mit diesem

Thema den Faden meiner früheren Forschungsinteressen wieder aufgegriffen. Wer sanftes Mitgefühl für sich selbst aufbringen kann, kümmert sich fürsorglich um sich selbst. Wer kraftvolles Selbstmitgefühl kultiviert, macht seine Autonomie geltend und steht für seine Rechte ein. Erst wenn kraftvolles und sanftes Selbstmitgefühl in ein Gleichgewicht kommen, können wir fair und gerecht handeln. Aber auch beim Selbstmitgefühl können Macht und Erwartungen an die Geschlechter eine Rolle spielen, indem die männliche Dominanz die kraftvolle Seite betont, während weibliche Unterordnung eher zu Sanftheit tendiert. Das Ziel der Geschlechtergerechtigkeit verlangt, dass wir beide Seiten integrieren. Meine beiden bis vor Kurzem noch völlig disparaten Forschungsgebiete passen plötzlich zusammen wie zwei Puzzleteile.

## Warum dieses Buch für Frauen geschrieben wurde und warum jetzt

Selbstmitgefühl hilft allen Menschen, und das meiste, was ich darüber in der Vergangenheit geschrieben habe, ist geschlechterunabhängig. Aber ich glaube, dass in dem historischen Moment, in dem wir uns befinden, Selbstmitgefühl für Frauen besonders notwendig geworden ist. Wir Frauen haben die Nase voll davon, dass Männer uns die Welt erklären und uns bezahlen, als hätten wir nichts auf dem Kasten. Wir wollen endlich faire Löhne, wir wollen in Firmen und in Regierungen gleichberechtigt vertreten sein und Machtpositionen übernehmen. Kraftvolles Selbstmitgefühl, besonders, wenn es sich mit sanftem Selbstmitgefühl im Gleichgewicht befindet, kann uns dabei helfen, für unsere Rechte zu kämpfen und gegen all das Leid anzuarbeiten, das dadurch entstanden ist, dass man uns jahrhundertlang dazu angehalten hat, hübsch auszusehen und den Mund zu halten.

Was mich außerdem dazu angeregt hat, dieses Buch zu schreiben, war die #MeToo-Bewegung. Viel zu lange haben Frauen Belästi-

gungen und sexualisierte Übergriffe unter den Teppich gekehrt. Wir haben immer befürchtet, dass uns niemand glauben würde, wenn wir die Wahrheit sagten. Es würde nur Schande über uns bringen und weiteren Schaden anrichten. Doch das änderte sich im Jahr 2017, als Hunderttausende von Frauen den Hashtag #MeToo nutzten, um ihre Erfahrungen mit Belästigung und sexualisierter Gewalt öffentlich zu machen. Plötzlich waren es die Männer, deren Ruf ruiniert war und die sich einen neuen Job suchen mussten.

Wie ich später genauer ausführen werde, stehen meine eigenen Erfahrungen im Einklang mit den Berichten unzähliger anderer Frauen auf der ganzen Welt. Trotz meiner Tätigkeit als Leiterin von weithin bekannten Achtsamkeits- und Mitgefühlskursen bin auch ich von jemandem getäuscht und manipuliert worden, der sich als Sexualstraftäter entpuppte. Ein Mann, dem ich vertraute und den ich unterstützte, hatte ohne mein Wissen zahllose Frauen belästigt und angegriffen. Meine Praxis des Selbstmitgefühls hat es mir ermöglicht, mit dem Entsetzen umzugehen, das die Flut von Enthüllungen in mir auslöste. Sanftes Selbstmitgefühl half mir zu heilen, und kraftvolles Selbstmitgefühl trieb mich an, den Mund aufzumachen und dafür zu sorgen, dass der Horror ein Ende nahm.

Die Frauenbewegung hat uns Zugang zum Berufsleben verschafft, doch um in diesem Bereich Erfolg zu haben, müssen wir uns wie Männer benehmen und unsere in ihrer Welt abgewertete sanfte Seite unterdrücken. Gleichzeitig machen wir uns immer wieder unbeliebt, wenn wir zu aggressiv oder zu energisch auftreten. Uns bleibt nur die Wahl zwischen zwei falschen Möglichkeiten: erfolgreich und verachtet oder gemocht und ohnmächtig. Auch heute noch stehen wir Frauen unter dem zunehmenden Druck, uns bei der Arbeit beweisen zu müssen, sind aber gleichzeitig Opfer von sexualisierten Übergriffen und ungerechter Bezahlung. Im Endeffekt muss man sagen: So wie es läuft, funktioniert es für uns nicht mehr. Ich glaube fest daran, dass wir Frauen, wenn wir unser kraftvolles und unser zartes Selbstmitgefühl entwickeln und in ein Gleichgewicht bringen, viel besser gerüstet sind zu erkennen, wer wir wirklich sind, und die

notwendigen Veränderungen in der Welt anzugehen. Das Patriarchat ist quicklebendig und verursacht unglaubliches Leid. Die drängenden Themen unserer Zeit – sexualisierte Gewalt, ungleiche Bezahlung, grassierende Vorurteile, Ungerechtigkeit im Gesundheitswesen, politische Spaltung – rufen uns dazu auf, unsere Kraft in die Waagschale zu werfen und zu handeln

Weil ich eine weiße, heterosexuelle Cis-Frau bin, wird das, was ich schreibe, nicht frei von unbewussten Vorurteilen sein. Zwar werde ich mein Bestes tun, um die vielfältigen Erfahrungen all jener Menschen einzubeziehen, die sich als Frauen identifizieren, aber diese Anstrengungen werden mit Sicherheit zu kurz greifen. Bitte sehen Sie es mir nach. Meine Hoffnung ist, dass dieses Buch ein paar allgemeine Prinzipien zur Sprache bringen kann, die für alle Menschen, deren Identitäten und Erfahrungen durch unterschiedliche intersektionale Diskriminierungsformen geprägt sind, Bedeutung haben. Nicht alle Frauen gleichen sich, und auch die leidvollen Erfahrungen, die sie machen, sind nicht immer vergleichbar. Aber ich glaube daran, dass das kraftvolle und das sanfte Selbstmitgefühl für alle Menschen hilfreich sind und im Kampf gegen Sexismus, Rassismus, Heteronormativität, Ableismus und andere Unterdrückungsformen eine gute Rolle spielen können.

## Die Praxis des Selbstmitgefühls

Selbstmitgefühl ist mehr als eine Idee. Es ist etwas, das wir *tun* können. Wir können unser Gehirn trainieren und neue Gewohnheiten ausbilden, um auf unserem eigenen mentalen, physischen und psychischen Schmerz mit Mitgefühl zu reagieren. Wissenschaftliche Studien zeigen nicht nur, dass mehr Selbstmitgefühl erlernbar ist, sondern auch, dass diese Praxis unser Leben radikal verbessert.<sup>13</sup> Dieses Buch wird Begriffe erklären, Forschungsergebnisse erörtern und Sie dabei unterstützen, ein Mitgefühl für sich selbst zu entwickeln, das sowohl sanft als auch kraftvoll ist. Sie werden

lernen, wie Sie beide Seiten so kombinieren können, dass eine sorgende Kraft in Ihnen entsteht, die Sie in unterschiedlichen Lebensbereichen zum Einsatz bringen können: in Ihren zwischenmenschlichen Beziehungen, in der Sorgearbeit und im Beruf.

Während der Lektüre bekommen Sie immer wieder Tipps und Anleitungen, wie Sie das, was Sie kognitiv erfahren, auch körperlich verankern können. Ab und zu werde ich Ihnen auch wissenschaftlich validierte und in der Forschung breit eingesetzte Messmethoden für Aspekte wie Selbstmitgefühl, Geschlechterstereotype oder Beziehungsstile vorstellen, sodass Sie diese Tests an sich selbst ausprobieren können! Außerdem werde ich konkrete Übungen bereitstellen, die Ihnen helfen, Ihren »Selbstmitgefühl-Muskel« zu entwickeln. (Für viele dieser Übungen finden Sie unter [FierceSelf-Compassion.org](http://FierceSelf-Compassion.org) angeleitete Audioversionen.) Trotz einiger Meditationsübungen ist dies jedoch keine Anleitung zum Meditieren. Ich bin keine spirituelle Lehrerin, sondern Wissenschaftlerin. Doch wenn Selbstmitgefühl sehr tief geht, kann es tatsächlich zu einer spirituellen Erfahrung werden.

Die meisten Übungen, die in diesem Buch vorgestellt werden, stammen aus dem Mindful-Self-Compassion-Programm, das ich zusammen mit Chris Germer entwickelt habe. Sie können online unter [www.CenterforMSC.org](http://www.CenterforMSC.org) an einem MSC-Kurs teilnehmen oder selbstständig das Arbeitsbuch *The Mindful Self-Compassion Workbook* durchgehen (dt.: Kristin Neff & Christopher Germer, *Selbstmitgefühl. Das Übungsbuch*, Freiburg 2019). Obwohl MSC keine Therapie ist, kann das Programm durchaus therapeutische Wirkung entfalten. Der Schwerpunkt von MSC liegt eher darauf, den Alltag mit mehr Selbstmitgefühl anzugehen, als auf dem Versuch, bestimmte Wunden aus der Vergangenheit zu heilen. In einer frühen Studie über die Wirksamkeit von MSC fanden wir heraus, dass acht Wochen Training das Selbstmitgefühl um 43 Prozent steigerten.<sup>14</sup> Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer berichteten, dass sie zudem achtsamer und mitfühlender gegenüber anderen geworden waren; auch fühlten sie sich weniger deprimiert, ängstlich und

gestresst, und ihre emotionalen Vermeidungsstrategien kamen nicht mehr ganz so häufig zum Einsatz; sie waren glücklicher und insgesamt zufriedener mit ihrem Leben. Am auffälligsten war jedoch, dass die Ressource Selbstmitgefühl für diese Menschen von nun an eine Art zuverlässiger Freund wurde. Wir konnten darüber hinaus zeigen, dass das durch MSC gesteigerte Selbstmitgefühl und das daraus resultierende größere Wohlbefinden mindestens ein Jahr anhielten.

Wie sehr eine Person von dem Programm profitierte, war davon abhängig, wie viel sie geübt hatte. Ich möchte Sie deshalb ermutigen, sich ganz bewusst jeden Tag mindestens 20 Minuten Zeit zu nehmen, um Selbstmitgefühl zu üben. Wir konnten zwar wissenschaftlich nachweisen, dass die Instrumente aus dem Werkzeugkoffer des Selbstmitgefühls tatsächlich funktionieren, aber der einzige Weg, dies zu testen, ist, es selbst auszuprobieren.

## Testen Sie, wie groß Ihr Selbstmitgefühl ist

Wenn Sie einschätzen möchten, wie viel Mitgefühl Sie für sich selbst aufbringen können, sollten Sie einfach diese Kurzversion des Selbstmitgefühlstests machen, der in den meisten Studien zum Thema Selbstmitgefühl zum Einsatz kommt.<sup>15</sup> Wenn Sie möchten, können Sie sich Ihr Ergebnis aufschreiben und den Test noch einmal machen, wenn Sie das Buch zu Ende gelesen haben, um herauszufinden, ob Ihr Selbstmitgefühl größer geworden ist. Ihnen wird wahrscheinlich auffallen, dass der Test nicht zwischen kraftvollem und sanftem Selbstmitgefühl unterscheidet. Im Moment fungiert er tatsächlich noch als allgemeiner Maßstab für Selbstmitgefühl insgesamt, aber es ist möglich, dass ich ihn irgendwann so überarbeite, dass beide Seiten des Selbstmitgefühls darin abgebildet werden.

### Anleitung

Bitte lesen Sie sich jede Aussage sorgfältig durch, bevor Sie antworten. Notieren Sie auf der linken Seite jeder Aussage, wie häufig Sie

sich auf die beschriebene Weise verhalten. Ihre Antworten sollten Ihr tatsächliches Verhalten wiedergeben und nicht das Verhalten, das Sie für *richtig* halten.

**Nutzen Sie für den ersten Aussagenblock die folgende Skala von 1 (fast nie) bis 5 (fast immer) oder einen der dazwischenliegenden Werte:**

- Ich versuche, gegenüber den Aspekten meiner Persönlichkeit, die ich nicht mag, verständnisvoll und geduldig zu sein.
- Wenn etwas Schmerzhaftes geschieht, versuche ich, die Situation ausgewogen zu betrachten.
- Ich versuche, meine Misserfolge als Teil meines Menschseins zu betrachten.
- Wenn ich eine schwierige Phase durchlebe, gebe ich mir selbst die Fürsorge und Freundlichkeit, die ich brauche.
- Wenn mich etwas ärgert oder traurig macht, versuche ich, meine Gefühle im Gleichgewicht zu halten.
- Wenn ich mich auf irgendeine Weise als unzulänglich empfinde, versuche ich mich daran zu erinnern, dass die meisten Menschen Gefühle von Unzulänglichkeit haben.

**Für den nächsten Aussagenblock nutzen Sie eine Skala von 1 (fast immer) bis 5 (fast nie) oder einen der dazwischenliegenden Werte. Beachten Sie, dass die Zählweise umgedreht worden ist; eine höhere Ziffer verweist jetzt also auf eine niedrigere Häufigkeit:**

- Wenn ich etwas, das mir wichtig ist, nicht hinbekomme, quälen mich Gefühle von Unzulänglichkeit.
- Wenn ich niedergeschlagen bin, neige ich dazu zu glauben, dass die anderen wahrscheinlich glücklicher sind als ich.
- Wenn ich etwas, das mir wichtig ist, nicht hinbekomme, fühle ich mich mit meinem Scheitern allein.
- Wenn ich niedergeschlagen bin, steigere ich mich in negative Gefühle hinein und konzentriere mich nur noch auf das, was falsch läuft.

- Meine eigenen Fehler und Unzulänglichkeiten beurteile ich mit Missbilligung.
- Gegenüber den Merkmalen meiner Persönlichkeit, die ich nicht mag, bin ich intolerant und ungeduldig.

Gesamtsumme aller 12 Aussagen = \_\_\_\_\_

Mittlerer Selbstmitgefühlwert (Gesamtsumme/12) = \_\_\_\_\_

Generell gilt ein Wert zwischen 2,75 und 3,25 als durchschnittlich, ein Wert unter 2,75 als niedrig und ein Wert über 3,25 als hoch.

## Lassen Sie sich Zeit

Beim Lesen dieses Buches werden Sie wahrscheinlich auch schwierigen Gefühlen begegnen; sie können hochkommen, wenn Sie Mitgefühl praktizieren. Sobald wir uns nämlich selbst mit Liebe begegnen, kann es geschehen, dass wir uns plötzlich an Zeiten erinnern, in denen wir nicht geliebt wurden, oder uns überfällt der Gedanke, wir seien nicht liebenswert. Wenn Sie zum Beispiel versuchen, sich selbst in Schutz zu nehmen, indem Sie einen Kollegen, der sich immer wieder unangemessen über Ihre Figur äußert, in seine Grenzen weisen, kann es passieren, dass Ihnen plötzlich einfällt, wie Ihr Vater sich immer über Ihren Kleidungsstil lustig gemacht hat. Oder wenn Sie versuchen, sich in Ihrer Trauer über eine gescheiterte Liebesbeziehung selbst zu trösten, könnten Sie plötzlich von alten Ängsten überflutet werden, nicht lustig oder attraktiv oder interessant genug zu sein.

In Wirklichkeit ist das ein gutes Zeichen. Es zeigt, dass Sie Ihr Herz öffnen. Es bedeutet, dass der alte Schmerz, den Sie in die Abgründe Ihres Unterbewusstseins verbannt haben, ans Tageslicht treten darf. Wenn er Raum bekommt und mit Wärme gehalten wird, kann er anfangen zu heilen.

Dennoch können diese Gefühle manchmal überwältigend sein. Praktizieren Sie Selbstmitgefühl unbedingt auf eine Weise, die sich sicher anfühlt, anderenfalls haben Sie kein Mitgefühl mit sich selbst! Gerade Frauen, die traumatische Erfahrungen gemacht haben, sollten sich unbedingt Zeit lassen und in ihrem eigenen Tempo vorgehen. Hören Sie, wenn Sie das Gefühl haben, es wird zu viel, mit dem Üben auf: Gönnen Sie sich Pausen und machen Sie später weiter, vielleicht sogar unter Anleitung einer Person mit therapeutischer Ausbildung. Wer überwältigt ist, kann unmöglich etwas Neues lernen. *Bitte übernehmen Sie Verantwortung für Ihre eigene emotionale Sicherheit und drängen Sie sich niemals zu einer Handlung, die sich gerade nicht gut anfühlt.*

Dieses Buch ist so konzipiert, dass es Sie dabei unterstützt, Ihre Selbstmitgefühlspotenziale sowohl in der kraftvollen als auch in der sanften Variante freizusetzen. Sehr häufig befinden sich diese beiden Seiten nicht im Gleichgewicht, und es ist wichtig, dass wir herausfinden, wie wir sie besser in Einklang bringen können. Selbstmitgefühl wird es Ihnen ermöglichen, einen Zugang zu Ihrer eigenen inneren Kraft zu finden, auf dass Sie aufblühen und glücklich sind. Sie werden aber auch authentischer sein und sich innerlich erfüllter fühlen und so in die Lage versetzt, sich für gesellschaftlichen Fortschritt einzusetzen. Die Welt verändert sich rapide, und wir Frauen müssen die Führung übernehmen und dafür sorgen, dass sie sich zum Guten verändert. Mit sorgender Kraft ist alles möglich.

## KAPITEL 1

# Die Grundlagen des Selbstmitgefühls

Wir brauchen Frauen, die so stark sind, dass sie sanft sein können..., so kraftvoll, dass sie mitfühlend sein können.<sup>16</sup>

—*Kavita Ramdas, ehemalige Leiterin des Global Fund for Women*

Selbstmitgefühl ist kein höherer Zustand, den man erst nach Jahren des Meditierens erreichen kann. Zunächst einmal bedeutet es schlicht und einfach, sich selbst eine gute Freundin zu sein. Das ist auch deshalb so schön, weil wir fast alle wissen, wie das geht – jedenfalls anderen gegenüber. Mit der Zeit haben wir gelernt, was wir sagen müssen, wenn ein uns nahestehender Mensch mit Minderwertigkeitsgefühlen oder Schwierigkeiten konfrontiert ist: »Das tut mir richtig leid. Was brauchst du denn jetzt? Kann ich irgendetwas für dich tun? Vergiss bitte nicht, dass ich immer für dich da bin.« Wir haben Übung darin, in solchen Situationen die Stimme zu senken, einen warmen Ton anzuschlagen und körperlich ein wenig loszulassen. Wir sind sehr geschickt darin, durch Berührungen zu zeigen, dass wir die Sache wichtig nehmen: Vielleicht umarmen wir die Person oder halten kurz ihre Hand. Im Zweifelsfall und wenn es um die Menschen geht, die uns sehr am Herzen liegen, werden wir zudem äußerst entschlossen handeln. Wir kennen diese spezielle Mama-Bär-Energie, die in uns hochsteigt, wenn eines

unserer Liebsten bedroht ist oder beschützt werden muss oder einen kleinen Tritt in den Hintern braucht, um ein Problem anzupacken. Im Laufe unseres Lebens haben wir immer besser gelernt, was in solchen Situationen angebracht ist und was nicht.

Leider behandeln wir uns selbst bei Problemen nicht annähernd so mitfühlend. Statt innezuhalten, um uns zu fragen, was die Voraussetzung dafür wäre, damit wir uns selbst trösten und unterstützen können, reagieren wir meistens mit Selbstverurteilung, oder wir gehen auf der Stelle in den Problemlösungsmodus, oder wir drehen durch. Nehmen wir an, Sie haben auf dem Weg zur Arbeit einen kleinen Autounfall, weil Ihnen der Kaffee umgekippt ist und Sie abgelenkt waren. Ein typisches Selbstgespräch könnte sich etwa so anhören: »Du bist so was von bescheuert! Sieh dir an, was du getan hast. Jetzt ruf wenigstens gleich die Versicherung an und sag auf der Arbeit Bescheid, dass du das Meeting verpasst. Die schmeißen dich garantiert raus.« Würden Sie jemals mit jemandem, der Ihnen am Herzen liegt, so sprechen? Wahrscheinlich nicht. Aber uns selbst behandeln wir ziemlich oft so und haben irgendwie das Gefühl, dass das auch angemessen ist. Wir können regelrecht gemein zu uns selbst sein, sogar noch gemeiner als zu Leuten, die wir nicht ausstehen können. Eine goldene Regel lautet: *Behandle andere Menschen so, wie du von ihnen behandelt werden möchtest*. Ein Zusatz sollte lauten: *Behandle andere NICHT wie dich selbst, sonst hast du bald keine Freunde mehr*.

Ein wichtiger erster Schritt auf dem Weg zu mehr Selbstmitgefühl besteht darin zu beobachten, wie wir uns selbst behandeln, wenn es uns nicht so gut geht – im Vergleich dazu, wie wir Menschen behandeln, die uns wichtig sind. Die besten Beispiele für solche Menschen sind sehr gute Freundinnen oder Freunde – denn, seien wir ehrlich, manchmal sind wir zu unseren eigenen Kindern, zu Partnerinnen oder Partnern oder zu Familienmitgliedern nicht annähernd so mitfühlend, wie wir es gern wären: Sie sind einfach zu nah. Im Umgang mit unseren Freundinnen und Freunden haben wir häufig etwas mehr Distanz, und wir nehmen sie nicht für

selbstverständlich, weil es sich hier um freiwillige Beziehungen handelt. Das heißt, unser bestes Ich kommt immer dann zum Vorschein, wenn wir mit unseren engsten Freundinnen und Freunden zusammen sind.

## Wie behandle ich meine Freunde in schwierigen Situationen – und wie mich selbst?

Es kann wirklich aufschlussreich sein, sich bewusst zu machen, wie viel Mitgefühl man seinen Freunden auf der einen Seite und sich selbst auf der anderen Seite zukommen lässt. In unseren MSC-Kursen fangen wir immer mit genau dieser Erkundung an, denn sie ist eine ideale Vorbereitung für das Erlernen von Selbstmitgefühl. Es handelt sich um eine schriftliche Übung, nehmen Sie also bitte Papier und Stift zur Hand.

### Anleitung

Denken Sie an unterschiedliche Situationen, in denen es einer engen Freundin auf irgendeine Weise schlecht ging: Vielleicht litt sie darunter, dass sie einen Fehler gemacht hatte, oder sie wurde auf der Arbeit gemobbt oder war völlig erschöpft von ihren Kindern, oder sie hatte Angst, etwas Schwieriges nicht hinzubekommen. Schreiben Sie bitte auf, was Sie auf die folgenden Fragen antworten würden:

- Wie reagieren Sie normalerweise in einer solchen Situation auf Ihre Freunde? Was sagen Sie? In welchem Ton sprechen Sie? Wie ist Ihre Körperhaltung? Welche nonverbalen Gesten setzen Sie ein?
- Wie reagieren Sie normalerweise in einer vergleichbaren Situation auf sich selbst? Was sagen Sie? In welchem Ton sprechen Sie? Wie ist Ihre Körperhaltung? Welche nonverbalen Gesten setzen Sie ein?
- Fallen Ihnen Unterschiede zwischen dem Verhalten Ihren Freundinnen gegenüber und sich selbst gegenüber auf? (Vielleicht geraten Sie beispielsweise bei sich selbst sofort in Katastrophenstimmung, während Sie bei einer Freundin einen ganz anderen Draufblick behalten.)

- Was glauben Sie: Wie würde es sich anfühlen, wenn Sie anfangen, sich selbst mehr wie Ihre Freunde zu behandeln, und welche Auswirkungen könnte das insgesamt auf Ihr Leben haben?

Für viele ist es schockierend zu erkennen, wie unterschiedlich sie sich selbst und ihre Freunde behandeln. Dass wir uns selbst so schlecht behandeln, kann im ersten Moment richtig befremdlich wirken. Glücklicherweise haben wir ausgiebig Erfahrung darin, Mitgefühl für andere zu haben und können uns davon inspirieren lassen, wenn es um das Verhältnis zu uns selbst geht. Im Grunde können wir das Mitgefühl für andere direkt als Vorlage nutzen, was nicht heißen soll, dass es sich nicht anfangs ziemlich seltsam anfühlen kann, sich selbst genauso zu behandeln wie eine gute Freundin. Aber das liegt schlicht und einfach daran, dass wir es uns angewöhnt haben, uns selbst als Feindin zu behandeln. Mit der Zeit wird es leichter. Wir müssen uns einfach nur die Erlaubnis erteilen, unsere gut ausgebildete Fähigkeit zum Mitgefühl nach innen zu richten.

Natürlich gibt es alle möglichen Hindernisse; die Gewohnheit, sich selbst zu kritisieren, und Gefühle von Wertlosigkeit und Scham sind schwer ins Wanken zu bringen. Außerdem könnten wir befürchten, dass Selbstmitgefühl gar nicht so gut für uns ist, dass es uns in ausschweifende, faule, egoistische Loserinnen verwandelt. Ich werde mich bemühen, diese Hindernisse in den folgenden Kapiteln immer wieder anzusprechen, aber es könnte sein, dass einige von Ihnen mein Buch *Selbstmitgefühl. Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden* oder unser zugehöriges Übungsbuch lesen wollen, um etwas genauer zu verstehen, wie sich diese Hindernisse überwinden lassen.

Trotzdem: Übung macht den Meister, beziehungsweise wie wir im Kosmos des Selbstmitgefühls sagen: Übung macht den Meister in Unvollkommenheit. Wir werden immer besser darin, unsere vollkommen menschlichen Grenzen zu akzeptieren, und gleichzeitig

lernen wir, wie wir aktiv werden können, um positive Veränderungen herbeizuführen. Jack Kornfield hat es so ausgedrückt: »Es geht in der spirituellen Praxis nicht darum, sich selbst zu vervollkommen, sondern seine Liebe zu vervollkommen.«<sup>17</sup> Sowohl hinter dem kraftvollen als auch hinter dem sanften Selbstmitgefühl ist die treibende Kraft die Liebe.

## Die drei Elemente des Selbstmitgefühls

Selbstmitgefühl bedeutet, dass wir uns ganz selbstverständlich mit der gleichen Freundlichkeit behandeln wie eine gute Freundin. Bloße Freundlichkeit sich selbst gegenüber kann jedoch schnell egozentrische oder narzisstische Züge bekommen. Es gehört auch dazu, die eigenen Schwächen zu sehen, Fehler zuzugeben und die eigenen Erfahrungen in einen größeren Zusammenhang zu stellen. Wir müssen unsere eigenen Probleme mit den Problemen anderer ins Verhältnis setzen, damit wir unser kleines Ich hinter uns lassen und unseren Platz in der Welt erkennen können.

Meinem Modell zufolge besteht Selbstmitgefühl aus drei Hauptelementen: Achtsamkeit, geteilter Menschlichkeit und Freundlichkeit.<sup>18</sup> Diese Elemente sind verschieden, gehören aber systemisch zusammen. Damit die mitfühlende Haltung sich selbst gegenüber gesund und stabil ist, müssen sie alle drei einbezogen sein.

**Achtsamkeit.** Die Grundlage von Selbstmitgefühl ist die Fähigkeit, sich dem eigenen Unwohlsein achtsam zuzuwenden und es anzuerkennen. Wir unterdrücken unseren Schmerz nicht und tun nicht so, als gäbe es ihn gar nicht, aber wir laufen auch nicht vor ihm weg, indem wir ihn in eine dramatische Geschichte einbinden. Achtsamkeit erlaubt es uns, klar zu erkennen, dass wir einen Fehler gemacht haben oder mit etwas gescheitert sind. Anstatt vor den schwierigen Gefühlen wegzulaufen, die mit unseren Problemen einhergehen, wenden wir uns ihnen zu: Schmerz, Angst, Traurigkeit, Wut,

Unsicherheit, Reue. Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf die Erfahrung des Augenblicks, sind uns all der sich ständig im Fluss befindenden Gedanken, Gefühle und Sinneswahrnehmungen bewusst, während sie ablaufen. Achtsamkeit ist für Selbstmitgefühl wesentlich, damit wir merken, wenn es uns schlecht geht, und darauf mit Freundlichkeit reagieren können. Wenn wir unseren Schmerz ignorieren oder uns vollkommen in ihm verlieren, kann es uns nicht gelingen, einen Schritt aus uns herauszutreten, um zu sagen: »Holla, das ist jetzt wirklich anstrengend, ich glaube, ich brauche ein bisschen Unterstützung.«

Eigentlich ist Achtsamkeit etwas ganz Einfaches, aber sie ist manchmal schwierig umzusetzen, weil sie anderen angeborenen Neigungen zuwiderläuft. Neurowissenschaftler haben eine Reihe von untereinander verbundenen, in der Mitte des Gehirns von vorne nach hinten verlaufenden Gehirnregionen identifiziert, die in ihrem Zusammenspiel »Ruhezustandsnetzwerk« genannt werden.<sup>19</sup> Ruhezustand deshalb, weil es hier sozusagen um die Standardeinstellung des Gehirns geht, um die Momente, in denen wir uns nicht aktiv konzentrieren oder an einer bestimmten Aufgabe arbeiten. Der Ruhezustand hat drei grundlegende Funktionen: 1. Er schafft ein Selbstgefühl. 2. Er projiziert dieses »Selbst« in die Vergangenheit oder in die Zukunft. 3. Er sucht nach Problemen. Statt also unsere Aufmerksamkeit auf das zu richten, was ist, verlieren wir uns in Sorge und Reue. Von einem evolutionären Standpunkt aus ist dieses Verhalten nützlich: Wir lernen aus den Problemen der Vergangenheit, antizipieren zukünftige Bedrohungen für unser Überleben und überlegen permanent, wie wir die Dinge anders angehen könnten. Da wir aber nun einmal in der Jetztzeit leiden, ist unser Geist häufig nicht präsent genug, um überhaupt zu *merken*, dass wir mit etwas zu kämpfen haben. Stattdessen versuchen wir unsere Probleme mit Geschichten über die Vergangenheit oder die Zukunft zu lösen. Die bewusste Konzentration, die durch Achtsamkeit möglich wird, deaktiviert den Ruhemodus, und das bedeutet, dass wir bei unserem Schmerz sein können, während wir ihn fühlen.<sup>20</sup>

Wie ein klarer, stiller Teich, glatt und ohne Wellen, spiegelt Achtsamkeit ohne Verzerrungen das wider, was geschieht, sodass wir uns selbst und unser ganzes Leben in den Blick bekommen können. Wenn das geschieht, sind wir in der Lage, klug zu entscheiden, auf welche Weise wir uns selbst am besten helfen können. Es braucht Mut, sich seinem Schmerz zuzuwenden und ihn anzuerkennen, doch dieser Akt des Mutes ist unabdingbar, wenn wir so auf unser Leiden reagieren wollen, dass sich unser Herz öffnet. Was wir nicht fühlen, können wir auch nicht heilen. Achtsamkeit ist also die Säule, die das Selbstmitgefühl trägt.

**Geteilte Menschlichkeit.** Ebenso zentral für das Selbstmitgefühl ist das Erkennen unserer eigenen Menschlichkeit, unserer Verbundenheit mit anderen. Tatsächlich ist diese Verbundenheit genau das, was Selbstmitgefühl von Selbstmitleid unterscheidet. Um mit anderen zu fühlen, muss man mit ihnen verbunden sein, und wenn Mitgefühl nach innen gerichtet wird, dann bedeutet das, dass wir wirklich verstanden haben, dass *alle* Menschen unvollkommen sind und niemand ein perfektes Leben führt. Das mag sich banal anhören, doch oft genug lassen wir uns zu dem Glauben hinreißen, dass alles immer gut laufen muss und irgendwo ein Fehler ist, wenn es das nicht tut. Vollkommen irrationalerweise hat man das Gefühl, dass alle anderen fein raus sind und nur man selbst gestolpert ist, dabei ein Glas zerbrochen und sich an den Scherben einen Nerv im Daumen verletzt hat, woraufhin man drei Monate lang mit einer Art gigantischem pinkfarbenen Käsestück auf der hochgebundenen Hand herumlaufen musste, während das Ganze verheilte (ist mir tatsächlich passiert). Zum eigentlichen Schmerz kommt also auch noch das Gefühl der Kränkung, indem wir uns allein und von allen anderen abgeschnitten fühlen. Dieses Gefühl des Abgeschnittenseins ist für uns entsetzlich, denn (wie die Evolutionsbiologen sagen): Ein einsamer Affe ist ein toter Affe.

Wenn wir uns dagegen daran erinnern, dass Schmerz ein Teil des menschlichen Lebens ist, entkommen wir dem Abgrund des

Selbstmitleids. Anstatt »Immer ich!« zu heulen, erkennen wir, dass Leiden zum Menschsein dazugehört. Natürlich sind die Umstände und das Ausmaß des Leids sehr unterschiedlich. Menschen, die von Ungerechtigkeit und Armut unterdrückt werden, die in unserem System verankert sind, leiden mehr als die, die in diesem System privilegiert sind. Dennoch gibt es kein menschliches Wesen, dem körperliche, seelische oder emotionale Not vollkommen erspart bliebe.

Mitgefühl basiert auf der Idee, dass alle selbstbewussten Wesen aus sich selbst heraus einer menschlichen Behandlung wert sind. Wenn wir uns selbst das Mitgefühl versagen, es jedoch anderen geben, oder wenn wir die Bedürfnisse einer bestimmten Gruppe wichtiger finden als die einer anderen, unterminieren wir die grundlegende Wahrheit, dass wir alle Teil eines von wechselseitiger Abhängigkeit geprägten Ganzen sind. Ihre Handlungen haben Einfluss auf meine, genau wie meine auf Ihre. Das Sprichwort »Säge nicht an dem Ast, auf dem du sitzt«, bringt diesen Gedanken gut zum Ausdruck. Wie ich mich selbst behandle, hat Einfluss auf meine Interaktionen mit allen anderen, mit denen ich in Kontakt bin, und umgekehrt beeinflusst die Art und Weise, mit der ich andere behandle, alle meine weiteren Interaktionen. Die Folgen der Ignoranz gegenüber dieser wechselseitigen Abhängigkeit sind allorten zu besichtigen: rassistische Angriffe, religiöse und politische Spannungen, die in Gewalt münden; Migrant\*innen, die aus Ländern in die Vereinigten Staaten kommen, in denen die amerikanische Politik zur ökonomischen Verelendung beigetragen hat; und ein Planet, der sich so schnell erwärmt, dass er bald unbewohnbar sein wird. Wenn wir klug genug sind, unsere geteilte Menschlichkeit zu erkennen, können wir die größeren Zusammenhänge sehen, und uns wird klar, dass wir alle im selben Boot sitzen.

**Freundlichkeit.** Der motivationale Kern von Selbstmitgefühl ist Freundlichkeit – der Wunsch, Leid zu lindern. Dieser fürsorgliche Drang äußert sich als unmittelbarer Impuls, helfen zu wollen. Er ist

die Basis der warmen, freundlichen und unterstützenden Haltung, die wir uns selbst gegenüber an den Tag legen, während wir durch den Matsch des Lebens waten. Wenn es uns schlecht geht, ist es viel wahrscheinlicher, dass wir uns selbst Vorwürfe machen, als dass wir uns einen unterstützenden Arm um die eigene Schulter legen. Selbst Menschen, die ausnahmslos freundlich zu anderen sind, behandeln sich selbst nicht selten wie den letzten Dreck. Freundlichkeit uns selbst gegenüber arbeitet dieser Tendenz entgegen, sodass wir auf authentische Weise gut zu uns selbst sein können.

Wenn wir zum Beispiel erkennen, dass wir einen Fehler gemacht haben, bedeutet Freundlichkeit uns selbst gegenüber, dass wir uns verstehen und akzeptieren und uns ermuntern, es beim nächsten Mal besser zu machen. Wenn wir eine schlechte Nachricht bekommen oder frontal von den Problemen des Lebens überwältigt werden, öffnen wir aktiv unser Herz und erlauben es uns, von unserem eigenen Schmerz emotional berührt zu werden. Wir halten inne und sagen: »Das ist jetzt wirklich schwierig. Wie kann ich in dieser Situation für mich selbst sorgen?«

Perfektion ist unmöglich. In unserem Leben wird es unweigerlich Schwierigkeiten geben. Aber wenn wir auf unseren Schmerz wohlwollend und menschlich reagieren, lösen wir Geföhle von Liebe und Fürsorge aus, die den positiven Unterschied ausmachen. Freundlichkeit uns selbst gegenüber stellt uns die Ressourcen zur Verfügung, die wir brauchen, um mit unserer Not umzugehen und sie erträglicher zu machen. Sie ist ein bereicherndes und befriedigendes Gefühl: die Süße gegen die Bitterkeit des Lebens.

## Die Vorteile von Selbstmitgeföh

Der Zusammenhang zwischen Selbstmitgeföh und Wohlbefinden ist in Tausenden Studien untersucht worden. Wer über Selbstmitgeföh forscht, bedient sich typischerweise einer der drei folgenden Vorgehensweisen: Die üblichste Methode untersucht, ob ein höheres

Abschneiden auf der Selbstmitgefühlsskala (SCS) mit höheren Werten bei Aspekten wie Lebensglück korreliert beziehungsweise mit niedrigeren Werten etwa bei Depressionen. Die zweite Methode zur Untersuchung von Selbstmitgefühl besteht darin, auf experimentelle Weise einen sich selbst gegenüber mitfühlenden Gemütszustand herbeizuführen, häufig, indem man die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dazu auffordert, sich selbst einen Brief zu schreiben, in dem es um ein Problem geht, mit dem sie schon ihr ganzes Leben lang kämpfen, während sie gleichzeitig Achtsamkeit, geteilte Menschlichkeit und Freundlichkeit walten lassen. Eine Kontrollgruppe schreibt über ein neutrales Thema, zum Beispiel ein Hobby, die Aufteilung auf die Gruppen erfolgt zufällig. Anschließend werden die beiden Gruppen in Bezug auf bestimmte Verhaltensweisen verglichen, zum Beispiel bezüglich ihrer Motivation, für eine Prüfung zu lernen. Eine dritte und zunehmend übliche Methode besteht darin, Menschen mithilfe von Kursen wie MSC nahezubringen, wie sie mehr Selbstmitgefühl praktizieren können, um daraufhin zu untersuchen, ob sich nach dem Kurs ihr Wohlbefinden verändert hat. Alle drei Forschungsmethoden kommen tendenziell zu gleichen Ergebnissen.<sup>21</sup>

Die Forschungsliteratur über die Vorteile von Selbstmitgefühl wird in den folgenden Kapiteln immer wieder angesprochen werden, aber ich möchte Ihnen hier schon einmal einen kurzen Überblick geben<sup>22</sup>: Menschen, die mehr Mitgefühl mit sich selbst haben, sind tendenziell glücklicher, hoffnungsvoller und optimistischer.<sup>23</sup> Sie sind zufriedener mit ihrem Leben und dankbar für das, was sie haben. Sie sind weniger ängstlich, deprimiert, gestresst und besorgt.<sup>24</sup> Es ist weniger wahrscheinlich, dass sie über Selbstmord<sup>25</sup> nachdenken oder in Drogen- oder Alkoholmissbrauch gefangen sind.<sup>26</sup> Sie sind klüger und auch emotional intelligenter, und sie können ihre negativen Gefühle erfolgreicher regulieren.<sup>27</sup> Sie haben eine positivere Körperwahrnehmung, und die Wahrscheinlichkeit, dass sie Essstörungen entwickeln, ist geringer.<sup>28</sup> Gesundheitsfördernde Verhaltensweisen wie Sport, gesunde Ernährung und regelmäßige Arztbesuche lassen sich bei ihnen mit größerer Wahrscheinlichkeit

beobachten.<sup>29</sup> Sie sind körperlich gesünder – sie schlafen besser, sind weniger erkältet und haben ein stärkeres Immunsystem.<sup>30</sup> Außerdem sind sie motivierter<sup>31</sup> und gewissenhafter und übernehmen mehr Verantwortung für sich selbst.<sup>32</sup> Wenn sie mit Lebensproblemen konfrontiert sind, zeigen sie sich resilienter<sup>33</sup>, und um ihre Ziele zu erreichen, sind sie entschlossener und ausdauernder. Sie haben engere und besser funktionierende Beziehungen mit Freunden, Familienmitgliedern und Liebespartnern<sup>34</sup> und berichten über eine größere sexuelle Zufriedenheit.<sup>35</sup> Sie sind weniger nachtragend, einfühlsamer und besser in der Lage, sich in andere hineinzusetzen.<sup>36</sup> Sie sind anderen gegenüber mitfühlender und können für sie sorgen, ohne selbst auszubrennen.<sup>37</sup> Für etwas so Einfaches, wie sich selbst genauso zu behandeln wie einen guten Freund, ist das keine schlechte Ausbeute, oder?

Menschen, die mehr Mitgefühl mit sich selbst haben, haben auch mehr Selbstachtung, aber ohne in die üblichen Fallen der Selbstverliebtheit zu tappen.<sup>38</sup> Anders als Selbstachtung ist Selbstmitgefühl nicht an Narzissmus gekoppelt. Es führt nicht zu permanenten sozialen Vergleichen oder einer Abschottung des Ego. Das Selbstwertgefühl, das sich aus Selbstmitgefühl speist, verlangt weder, dass man besonders gut aussehend oder erfolgreich ist, noch, dass man von anderen Menschen anerkannt wird. Es ist bedingungslos. Das bedeutet, dass das auf Selbstmitgefühl basierende Wissen, wertvoll zu sein, auch auf lange Sicht sehr viel stabiler ist.

Die enormen Vorteile von Selbstmitgefühl und die Tatsache, dass es eine Verhaltensweise ist, die man erlernen kann, erklären, warum so viele Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler begonnen haben, sich mit diesem Gemütszustand zu beschäftigen. Meine enge Freundin und Forschungskollegin Shauna Shapiro, die das großartige Buch *Good Morning, I Love You* über Achtsamkeit und Selbstmitgefühl geschrieben hat, sagt oft, dass Selbstmitgefühl die geheime Zutat des Lebens ist: etwas, das alles besser macht.

## Die Physiologie des Selbstmitgeföhls

Wie schon erwähnt, sind die meisten Menschen sich selbst gegenüber nicht annähernd so mitfühlend wie anderen gegenüber, besonders dann nicht, wenn ihnen etwas missglückt oder sie das Gefühl haben, nicht zu genügen. Zum Teil hängt das mit den automatischen Reaktionen unseres Nervensystems zusammen. Wenn wir einen Fehler machen oder mit den Härten des Lebens konfrontiert sind, fühlen wir uns instinktiv bedroht. Es ist nicht alles gut. Auf die wahrgenommene Gefahr antworten wir mit einer »Gefahrenabwehrreaktion« (die manchmal auch als unser »Reptiliengehirn« bezeichnet wird), der schnellsten und am einfachsten auszulösenden Reflexreaktion auf Gefahr, die uns zur Verfügung steht<sup>39</sup>: Wenn unser Gehirn eine Bedrohung registriert, wird unser sympathisches Nervensystem aktiviert.<sup>40</sup> Die Amygdala springt an, es werden Cortisol und Adrenalin ausgeschüttet, und wir machen uns bereit, zu kämpfen, zu fliehen oder zu erstarren. Als Schutz gegen körperliche Bedrohungen wie einen umfallenden Baum oder einen knurrenden Hund funktioniert dieses System bestens, kann aber problematische Züge annehmen, wenn die Bedrohung von Gedanken herrührt, zum Beispiel solchen: »Ich bin eine totale Versagerin.« »Sehe ich in diesem Kleid fett aus?«

Wenn unser Selbstbild bedroht ist, kommt die Gefahr von innen. Wir sind zugleich Angreiferin und Angegriffene. In der Hoffnung, dass wir unsere Schwächen loswerden, indem wir uns zu Veränderungen zwingen, bekämpfen wir uns selbst. Wir fliehen psychisch vor anderen, indem wir schamvoll in uns zusammensacken und uns in den Schatten der Wertlosigkeit zurückziehen. Manchmal erstarren wir auch und fangen an zu grübeln. Unsere negativen Gedanken wiederholen sich in Endlosschleife, als ob das Problem verschwinden würde, wenn wir alles zum 39. Mal durchdenken. Diese permanente Habachtstellung ist der Grund dafür, dass Härte gegen uns selbst so schlecht für unsere Gesundheit ist: Sie führt zu Stress, Angst und Depressionen.<sup>41</sup> Es ist wichtig, dass wir uns für diese

Verhaltensweisen wiederum nicht verurteilen, denn sie sind einfach auf den schlichten Wunsch nach Sicherheit zurückzuführen.

Aber wir können lernen, uns auf andere Weise sicher zu fühlen – indem wir uns das Sorgesystem der Säugetiere zunutze machen. Der evolutionäre Vorteil von Säugetieren gegenüber Reptilien besteht darin, dass die Jungen von Säugetieren in einem sehr unreifen Stadium geboren werden und sich in einer längeren Entwicklungsphase an ihre Umwelt anpassen können. Verglichen mit anderen Säugetieren brauchen Menschen zum Heranreifen am längsten: Wegen unserer bemerkenswerten neuronalen Formbarkeit dauert es 25 bis 30 Jahre, bis der präfrontale Kortex sich voll entwickelt hat.<sup>42</sup> Zum Schutz der verwundbaren Nachkommen während dieser langen Entwicklungsperiode hat sich die »Tend and befriend«-Reaktion (etwa: sich kümmern und Freundschaften schließen) herausgebildet, der Eltern und ihren Nachwuchs dazu veranlasst, stets auf Tuchfühlung zu bleiben und in sozialen Bindungen Sicherheit zu suchen.<sup>43</sup> Wenn unser Sorgesystem aktiviert ist, werden Oxytocin (das Liebeshormon) und Endorphine (körpereigene Glücksgefühle auslösende Opioide) ausgeschüttet, wodurch sich wiederum das Sicherheitsgefühl verstärkt.<sup>44</sup>

Zwar wird die »Tend and befriend«-Reaktion vor allem dann automatisch aktiviert, wenn wir für andere sorgen, aber wir können auch lernen, sie nach innen zu richten. Es ist tatsächlich möglich, dass wir uns um uns selbst kümmern und Freundschaft mit uns selbst schließen, um Gefühle von Geborgenheit, Sicherheit und Wohlbefinden hervorzurufen. Wenn wir das tun, springt unser parasympathisches Nervensystem an, das unsere Herzfrequenzvariabilität steigert (sodass wir offener und entspannter sind) und die sympathische Aktivität reduziert (sodass wir weniger angespannt sind).<sup>45</sup> Tatsächlich sind die drei Komponenten des Selbstmitgefühls – Freundlichkeit, geteilte Menschlichkeit und Achtsamkeit – die direkten Gegenspieler der drei Komponenten der Gefahrenabwehrreaktion: Selbstverurteilung, Isolation und Grübeleien. Das Resultat ist eine Veränderung der Balance zwischen diesen beiden

hochentwickelten, instinktiven Verhaltensweisen – Selbstmitgefühl und Gefahrenabwehrreaktion –, die beide die Funktion haben, unsere Sicherheit zu gewährleisten. Die eine wird gestärkt, während die andere zurückgenommen wird.

Da Selbstmitgefühl zunächst einmal ein physiologischer Vorgang ist, eignen sich körperliche Berührungen besonders gut, um zu signalisieren, dass man sich um sich selbst kümmert. Unser Körper reagiert beinahe augenblicklich auf physische Berührung<sup>46</sup>: Wir fühlen uns sofort unterstützt. Solche Berührungen funktionieren über das parasympathische Nervensystem, das uns beruhigt und zentriert. Der menschliche Körper ist besonders dafür ausgerüstet, Berührung als Signal von Fürsorge zu interpretieren. Genau wie Eltern ihrem Kleinkind in den ersten beiden Lebensjahren durch Berührungen ein Gefühl von Sicherheit und Geliebtsein vermitteln, ist es möglich, dieses Gefühl durch Berührungen in sich selbst auszulösen.

### Beruhigende und unterstützende Berührung

In unseren MSC-Kursen lehren wir die beruhigende und unterstützende Berührung als grundlegende Praktik des Selbstmitgefühls. Wenn es uns nicht gut geht, sind wir manchmal zu überwältigt, um uns daran zu erinnern, freundlich mit uns selbst zu sprechen. Aus dem Kopf in den Körper zu gelangen, indem man seine Aufmerksamkeit weg von den Gedanken hin zu den körperlichen Empfindungen richtet – zum Beispiel durch eine Berührung –, kann in schwierigen Momenten unglaublich hilfreich sein.

### Anleitung

Probieren Sie verschiedene Arten von Berührung aus, um herauszufinden, welches Gefühl sie Ihnen vermitteln. Verharren Sie etwa 15 Sekunden bei jeder Berührungsart und lassen Sie sich wirklich auf Ihre Empfindungen ein. Machen Sie sich bewusst, wie sich die jeweilige