

SEI NICHT SO HART ZU DIR SELBST

Andreas Knuf

SEI NICHT SO HART ZU DIR SELBST

Selbstmitgefühl in guten und
in miesen Zeiten


Kösel

Der Kösel-Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Copyright © 2016 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlaggestaltung: Weiss Werkstatt, München
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-34622-6
www.koesel.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

INHALT

11 Einleitung

TEIL 1 **WAS IST SELBSTMITGEFÜHL?**

22 **Der ganz normale Wahnsinn: Wie wir mit uns selbst umgehen**

23 Der Dauernörgler

28 Die Sollte-Tyrannie

30 Unfreundlich mit sich umgehen

33 Das Leben – eine Mühsal

36 **Warum überhaupt Mitgefühl?**

36 Kein Leben ohne Leiden

39 Netter Partner, liebe Kinder, schönes Haus

41 Das selbst geschaffene Leid

44 Fiese Gefühle

46 Smile or Die: die Gute-Laune-Maschine

53 **Wer ist eigentlich schuld?**

54 Wer ist der Chef in uns?

57 Freier Wille ade

61 Wie viele bin ich?

63 Nichts gemacht und trotzdem schuld?

- 68 **Mitgefühl mit sich selbst**
- 75 Auf die Haltung kommt es an
- 79 Das Beruhigungs- und Sicherheitssystem
- 82 Viel wert oder wenig wert
- 86 Die Falle der Selbstliebe
- 89 Die Vorteile der Freundlichkeit
- 91 Wie entwickeln wir Selbstmitgefühl?
- 92 Selbstmitgefühlsmeditationen

TEIL 2 **SELBSTMITGEFÜHL INS EIGENE LEBEN BRINGEN**

- 98 **Wie wir mit der Selbstverurteilung
aufhören können**
- 98 Dem Dauernörgler auf der Spur
- 101 Die Selbstverurteilungsfrage
- 104 Ein Gedanke ist ein Gedanke und keine Tatsache
- 107 Den Quälgeist verstehen
- 110 Die eigenen Spezialthemen entdecken
- 112 Den Quälgeist taufen

- 116 **Wie wir schmerzliche Erfahrungen wahrnehmen
und tragen können**
- 116 Hiergeblieben statt: Nix wie weg!
- 120 Warum ist fühlen gut?
- 123 Gefühle und Selbstmitgefühl
- 126 Wie sich Gefühle durchfühlen lassen
- 129 Freundliche Sätze in schwierigen Zeiten

**132 Wie wir uns mit Wohlwollen und Freundlichkeit
begegnen können**

- 132 Freundlich mit sich sprechen
- 136 Das Zauberwort »möge«
- 139 Die Selbstmitgefühlsfrage
- 142 Wenn sich nichts ändern muss
- 144 Wie Annahme gelingt
- 147 Unsere Bedürfnisse achten
- 152 Die Ja-Liste und die Nein-Liste
- 156 Überhöhte Ansprüche loslassen

**161 Wie wir uns nicht isoliert,
sondern verbunden fühlen können**

- 161 Verbunden oder mutterseelenallein
- 164 Warum kommen die anderen
mit allem besser zurecht?
- 167 Mehr Gemeinsamkeit, weniger Selbstverurteilung
- 169 Geteiltes Leid ist halbes Leid
- 171 Intersein

177 Mitgefühl mit anderen

- 177 Was ist Mitgefühl?
- 180 Neid, Eifersucht, Schadenfreude & Co
- 184 Mitgefühl fördern
- 187 Trost statt Wegtrösten

193 Schluss

ANHANG

- 198 Ja zum Leben sagen. Ein Erfahrungsbericht
von Alisia Denner**
- 198 Ich gegen mich und gegen das Leben
- 201 Widerstände auflösen
- 204 Mich dem Leben öffnen
- 210 Holpriger Weg

- 213 **Danksagung**
- 214 **Quellenangaben**
- 216 **Literatur und weitere Anregungen**
- 221 **Übungen für den Alltag**

Sei nicht so hart zu dir selbst
Es ist okay, wenn du fällst

Andreas Bourani

EINLEITUNG

Unfreundlich mit sich selbst umzugehen, sich für kleine Unzulänglichkeiten harsch zu verurteilen oder ständig an der eigenen Person herumzunörgeln, ist das Volksleiden Nummer eins. Wir kritisieren uns für unsere Eigenschaften, vergleichen uns mit anderen und schneiden dabei meistens miserabel ab. Dann strengen wir uns unbändig an, um endlich so zu sein, wie wir uns gern hätten. Wir können selbst dann nicht freundlich mit uns umgehen, wenn wir es wirklich nötig hätten: in schwierigen Zeiten. Manchmal treten wir in besonders leidvollen Momenten sogar noch richtig nach, indem wir uns sagen: »Jetzt rei dich endlich mal zusammen!«

»Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!«, diesen Grundsatz christlicher Ethik kennen wir alle. Aber mal ehrlich: Wollen wir andere Menschen tatsächlich so behandeln, wie wir mit uns selbst umgehen? Wer möchte seinem besten Freund all die kritischen Kommentare antun, mit denen wir uns das Leben von morgens bis abends schwer machen?

Wie viele Menschen kennen wir, die wirklich freundlich, wohlwollend und annehmend mit sich umgehen, die nicht erst schöner, klger oder erfolgreicher werden müssen, bevor sie sich akzeptieren? Die genauso unvollkommen bleiben dürfen, wie sie sind? Mit den fünf Kilo

zu viel, dem Hang zu Unordnung und den düsteren Augenblicken voller Traurigkeit oder Verzweiflung? Meine These wäre: Uns fallen nicht sehr viele Menschen ein.

Jeder von uns hat seine bevorzugten Nörgelthemen: Wir meinen, wir seien zu dick, nicht hübsch genug, nicht erfolgreich genug, nicht ehrgeizig genug, nicht sozial genug, nicht glücklich genug, nicht jung genug, nicht schnell genug, nicht organisiert genug oder nicht konsequent genug. Egal, worum es sich dabei handelt, all diese Themen haben eines gemeinsam: Wir sollten unbedingt anders sein, als wir sind!

Für unsere Unzulänglichkeiten geben wir in den meisten Fällen uns selbst die Schuld. Wir wissen schließlich genau, wie es anders laufen könnte. Wir müssten ja nur weniger essen, dann würden wir schlanker werden. Wir müssten nur engagierter arbeiten, dann wären wir erfolgreicher und könnten mehr Geld verdienen, oder wir müssten nur endlich mit der Selbstkritik aufhören, dann könnten wir ein zufriedeneres Leben führen. Wir wissen also, was zu tun ist, um ein besserer oder perfekterer Mensch zu werden, aber wir tun es nicht. Denn wir sind schlichtweg zu bequem. Deswegen sind wir schon wieder nicht joggen gegangen. Wir bringen nicht genug Selbstdisziplin auf und haben schon wieder ein Glas zu viel getrunken. Also ist doch klar, dass wir so, wie wir sind, nicht okay sind und hart an uns arbeiten müssen, damit wir unser Sportpensum schaffen oder endlich einen geduldigeren Umgang mit unseren Kindern hinbekommen.

Zu allem Überfluss vergleichen wir uns auch noch mit anderen Menschen und kommen nicht selten zu

dem Ergebnis, dass die es besser raushaben als wir. Oft wirken die anderen von außen betrachtet so, als hätten sie ihr Leben besser im Griff. Wir gehen dann auf eine Geburtstagsparty und fühlen uns minderwertig, weil dort viel mehr Gäste sind als auf unserer Party. Irgendwie sind die anderen immer hübscher, schlanker, erfolgreicher oder glücklicher als wir. Die Folge dieser Besessenheit, sich mit allen zu vergleichen, ist klar: Wir fühlen uns dabei ziemlich mies.

Oft bekommen wir diesen Terror an Selbstkritik gar nicht bewusst mit. Er ist uns so in Fleisch und Blut übergegangen, dass wir nicht einmal mehr merken, was wir uns tagtäglich antun. Was wir jedoch wahrnehmen, sind die verheerenden Folgen dieser Dauerkritik: Anspannung, ein Erleben von Anstrengung und Erschöpfung, Gereiztheit und eine diffuse Unzufriedenheit gehören dazu. Dummerweise geben wir uns auch für diese Empfindungen oft wieder selbst die Schuld: »Warum bist du nur so angespannt, sei doch mal locker!«

Es gibt einige ganz typische Situationen, in denen diese Unfreundlichkeit mit uns selbst deutlich wird. Stellen wir uns einfach vor, uns ist heute Morgen beim Ausparken ein Missgeschick passiert: Eine Sekunde waren wir unaufmerksam und schon haben wir die kleine Mauer am Straßenrand erwischt. Erst sah der Schaden gar nicht so schlimm aus, aber der nette Herr in der Werkstatt hat uns schnell erklärt, dass das gut und gerne 1000 Euro macht und der Schaden wohl nicht von der Versicherung übernommen werde. So, und jetzt kommt die entscheidende Frage: Wie gehen wir in einer solchen Situation mit uns um? Sagen wir uns: »So etwas

kann vorkommen, anderen passiert das auch. Ich hab noch nie einen Unfall gebaut, irgendwann passiert das eben mal. Ich hätte etwas besser achtgeben können, aber heute Morgen hab ich es in der Hektik einfach nicht hingekriegt«? Oder vielmehr: »Wie kann man nur so blöd sein – schon wieder nicht aufgepasst! Das hätte nicht passieren dürfen. Andere können doch auch Auto fahren. Und 1000 Euro, das ist verdammt viel Geld, ich Vollidiot!«

Die meisten von uns neigen zur zweiten Variante mit der Folge, dass wir nicht nur ein kaputtes Auto, sondern auch noch einen von Selbstverurteilungen vermasselten Tag haben.

Aber diese mentalen Verurteilungen müssen uns nicht unser Leben lang begleiten und unseren Alltag vergiften. Dieser Terror kann ein Ende finden! Das vielleicht wichtigste Werkzeug dazu möchte ich in diesem Buch vorstellen, es wird heute als »Selbstmitgefühl« bezeichnet. Selbstmitgefühl bedeutet unter anderem, liebevoll und freundlich mit sich umzugehen. Ein anderer Aspekt – und deshalb heißt diese Fähigkeit auch *Selbstmitgefühl* –, betrifft eine mitfühlende Haltung gegenüber den eigenen leidvollen Erfahrungen, die das Leben zwangsläufig mit sich bringt.

Dieser Aspekt des Selbstmitgefühls passt eigentlich so gar nicht in unsere Zeit. Wir leben in einer »Don't worry, be happy«-Kultur, in einer Zeit des »Schönen Tag noch!« Wir müssen immer gut drauf sein, ein schöner Tag jagt den nächsten. Wir sollten glücklich sein und zwar am besten von morgens bis abends. Selbstmitgefühl aber schließt auch die Schattenseiten unseres

Lebens mit ein, indem man dem eigenen Schmerz nicht aus dem Weg geht, sondern ihm mit einer freundlichen, mitfühlenden Haltung begegnet. Damit ist einerseits inneres Leid gemeint, das durch sehr schwierige Lebenslagen ausgelöst wird. Wenn beispielsweise ein geliebter Mensch stirbt, man krank wird oder den Job verliert, dann braucht es einen guten Umgang mit den Situationen, die uns herausfordern. Gemeint sind aber auch die vielen kleinen Verluste, Abschiede und Enttäuschungen, die unseren Alltag prägen. Man ist gestresst und unzufrieden, beim schönen Familienausflug haben die Kinder so richtig schlechte Laune und der Traumurlaub neigt sich bereits wieder dem Ende zu. Wenn wir ehrlich sind, beschert uns das Leben tagtäglich Kummer, doch wir sind so erfolgreich im Wegdrücken, dass wir ihn gar nicht mehr spüren. Selbstmitgefühl bedeutet, auch für diese Empfindungen offen zu sein und achtsam mit ihnen umzugehen.

Es gibt gar nicht so wenige Leute, die es satt haben, immer gut drauf sein zu müssen. Sie kaufen Bücher wie *Miese Stimmung* oder *Ich bleib so scheiße wie ich bin!* und nehmen ein Recht auf Unglücklichsein für sich in Anspruch. In gewisser Weise gehört Selbstmitgefühl auch zu dieser Gegenbewegung der »Don't worry, be happy«-Kultur, die den Zwang überwinden möchte, immer glücklich und gut drauf sein zu müssen.

Wer Selbstmitgefühl empfinden kann, ist besser geschützt vor Depressionen und Angststörungen. Wenn wir uns selbst auf diese Art begegnen können, kommen wir mit den Widrigkeiten des Lebens besser zurecht und können auch mal eine Niederlage verkraften. Selbstmit-

gefühl ist nach meiner Erfahrung eine zentrale Fähigkeit, die darüber entscheidet, ob wir ein freudvolles und zufriedenes Leben führen können. Wer gegen sich selbst kämpft und sich verurteilt, der leidet gezwungenermaßen. Wer hingegen einen annehmenden und liebevollen Umgang mit sich pflegt, dem ergeht es deutlich besser – selbst wenn das Leben unangenehme Herausforderungen für ihn bereithält.

Außerdem ist Selbstmitgefühl ein Schlüsselement, um Veränderungsprozesse in Gang zu bringen. Wer gern abnehmen möchte, das Rauchen aufgeben will oder konsequent für eine Prüfung lernen muss, der versucht sich in der Regel für seine Ziele zu disziplinieren und geht streng mit sich um. Und wenn es dann doch nicht so klappt mit dem Diät halten, verurteilen wir uns meistens dafür in der Hoffnung, es beim nächsten Mal besser hinzubekommen. Doch genau das ist ein folgenschwerer Irrtum: Wer sich für seine Schwächen verurteilt, überwindet die eigenen Schwächen nicht leichter, sondern tut sich schwerer. Wer also in seinem Leben etwas verändern möchte, sollte sich nicht allzu hart an die Kandare nehmen, sondern stattdessen wohlwollend und nachsichtig mit sich umgehen. So erreicht man die Dinge, die einem wichtig sind, leichter.

Die meisten Menschen wünschen sich aber nicht mehr Selbstmitgefühl, sondern setzen stattdessen auf ein gutes und starkes Selbstwertgefühl. Die gesamte westliche Psychologie und Psychotherapie war sich in den letzten Jahrzehnten darin einig, dass es wichtig sei, das Selbstwertgefühl von Menschen zu stärken. Menschen sollten sich ihres eigenen Wertes bewusst sein, sie

sollten wissen, worauf sie stolz sein können, was sie besonders gut können, worin sie besser sind als andere. Dieser Auffassung zufolge gilt: Besitz und Status erhöhen das Selbstwertgefühl und stärken die Person. Wer es in der Psychologieszene wagte, die heilige Kuh des Selbstwertgefühls kritisch zu hinterfragen, der machte sich nicht nur unbeliebt, sondern galt auch als unwissenschaftlich. Zu erdrückend erschienen die Belege dafür, wie wichtig ein gutes Selbstwertgefühl für ein erfülltes Leben ist. Doch dieses Konzept hat in den letzten Jahren gewaltige Risse bekommen, um nicht zu sagen: Das ganze Konzept ist gerade dabei, völlig in sich zusammenzubrechen. Ein hohes Selbstwertgefühl, so wissen wir nämlich heute, geht einher mit einer geringen Fähigkeit, berechnete Kritik anzunehmen, und dem Risiko, ein selbstbezogener Narzisst zu werden, dem es nur um das eigene Glück geht. Vor allem aber ist das Selbstwertgefühl nur ein »Schönwettergefühl«: Wenn es einem gut geht, wenn die Dinge gut laufen, wenn man erfolgreich ist oder viele Begabungen hat, dann kann man es sich erlauben, auf das Selbstwertgefühl zu setzen. Doch spätestens wenn nicht mehr alles rundläuft, dann zahlt man einen verdammt hohen Preis. Dann geht es einem plötzlich mies, weil der Selbstwert vom Erfolg und vom Übertreffen anderer abhängig ist. Wer sein ganzes Leben lang an seinem hohen Selbstwert gebastelt hat und dann arbeitslos oder berentet wird, Falten bekommt, krank wird und nicht mehr so viel leisten kann, der erleidet einen deutlichen Selbstwertverlust und wird möglicherweise depressiv und unglücklich. Nach allem, was wir heute wissen, ist es daher gar nicht

wünschenswert, ein möglichst hohes Selbstwertgefühl zu haben, sondern viel sinnvoller und gesünder ist es, Mitgefühl mit sich selbst aufbringen zu können.

Selbstmitgefühl gehört zwar zu den wichtigsten Dingen im Leben, dennoch fällt es vielen von uns schwer, diese innere Haltung zu kultivieren. Das trifft auch auf mich selbst zu. Es ist einer meiner größten Wünsche, mitfühlender mit mir und mit anderen umzugehen. Ich wäre sehr gern mit der Liebe, die ich in mir spüre, stärker verbunden. Außerdem wünsche ich mir, noch besser zu meinen eigenen Empfindungen stehen zu können, ohne diese wegschieben zu müssen. Ich schreibe dieses Buch nicht als ein Autor, Psychotherapeut und Achtsamkeitslernender, der durch regelmäßige Praxis ein von Selbstmitgefühl durchflutetes Leben führt. Sondern ich ringe selbst tagtäglich darum, freundlich und annehmend mit mir und anderen umzugehen – manchmal gelingt es mir, und immer wieder scheitere ich. Deshalb weiß ich sehr genau, wie herausfordernd es ist, mitfühlender mit sich umzugehen und die in diesem Buch beschriebene Haltung umzusetzen.

Bevor ich noch ein paar Worte zum Aufbau dieses Buches sage, muss ich noch eine kleine Unverschämtheit beichten: Ich werde dich als Leserin oder Leser in diesem Buch nämlich duzen und das, obwohl mir niemand das Du angeboten hat, wir uns nicht persönlich kennen und wahrscheinlich auch nie persönlich begegnen werden. Nach meiner Erfahrung ermöglicht aber das »Du« einen direkteren Bezug zur eigenen Person, wodurch es besser gelingt, die Inhalte dieses Buches auf sich selbst zu beziehen. Ich verwende also das Du, weil

ich die Erfahrung gemacht habe, dass die besprochenen Themen dadurch ihre Wirkung besser entfalten können.

Sei nicht so hart zu dir selbst ist sowohl als Lese- wie auch als Arbeitsbuch geschrieben. *Lesebuch* bedeutet: Du kannst dieses Buch einfach lesen, ohne die vorgeschlagenen Übungen auszuprobieren. Den Inhalt des Buches kannst du auch verstehen, wenn du die Übungen nicht selbst machst. Wenn du das Buch auf diese Art liest, bekommst du Informationen über Selbstmitgefühl und darüber, wie es genutzt werden kann. *Arbeitsbuch* bedeutet: Du entscheidest dich dafür, möglichst viele der vorgeschlagenen Übungen auszuprobieren. Du nimmst dir vor innezuhalten, wenn eine Übung vorgeschlagen wird, und die Übung am besten auch dann zu probieren, wenn dein Verstand dir rät, sie zu überspringen und gleich weiterzulesen.

Wenn du dich für die zweite Variante entscheidest, empfehle ich dir, beim Lesen einen Stift und ein leeres Heft oder Papier bereitzuhalten, damit du dir Notizen machen kannst. Es wäre auch gut, das Buch eher langsam zu lesen und nach einigen Seiten jeweils innezuhalten. Immer wieder wirst du im Buch auf ein Pausenzeichen stoßen: 🌴. Dieses Zeichen lädt dazu ein, eine kleine Pause zu machen, das Buch vielleicht sogar beiseitezulegen und die Inhalte auf dich wirken zu lassen. Das Pausenzeichen lässt sich auch für eine kurze Achtsamkeitsübung nutzen, beispielsweise indem du bei jedem Pausenzeichen für zwei oder drei Atemzüge deinen Atem mit Bewusstheit begleitest.



Wenn du das Buch als Arbeitsbuch nutzen möchtest, kannst du an den Tagen oder Wochen des Lesens bei Gelegenheit auch Selbstmitgeföhlsmeditationen oder andere Achtsamkeitsübungen praktizieren. Im Anhang findest du Empfehlungen für entsprechende CDs. Wenn du dich für die Arbeitsbuch-Variante entscheidest, wirst du feststellen, dass sich dadurch in deinem Alltag allmählich einige Veränderungen entfalten.

Wichtig ist mir, dass du dich nicht unter Druck gesetzt fühlst, irgendwelche Übungen machen zu müssen. Ich selbst habe schon zu viele Ratgeberbücher mit Übungen gelesen und jedes Mal ein schlechtes Gewissen bekommen, wenn ich eine Übung überblättert habe. Die Folge davon ist natürlich oft das Gegenteil von Selbstmitgeföhl, nämlich Selbstverurteilung.

Das Buch besteht aus zwei Teilen. Im ersten Teil beschäftigen wir uns mit den Grundlagen des Selbstmitgeföhls. Wir erfahren unter anderem, was Selbstmitgeföhl überhaupt ist und fragen uns, ob unser Leben denn so schrecklich ist, dass wir des Mitgeföhls bedürfen. Der zweite und ausführlichere Teil bietet eine Hilfestellung, um mehr Selbstmitgeföhl in das eigene Leben zu bringen. Hier finden sich auch die meisten Übungen. Ganz am Schluss berichtet eine Teilnehmerin eines Mitgeföhls-trainings davon, wie Selbstmitgeföhl ihren Alltag und ihr Leben verändert hat.

Unsere gemeinsame Reise zu einem mitfühlenden Umgang mit uns selbst kann nun beginnen. Ich freue mich, dass du dabei bist!

Andreas Knuf

TEIL 1: WAS IST SELBSTMITGEFÜHL?