

Tim Desmond

# Die Kunst des Selbstmitgefühls

**Ein 14-Tage-Programm,**  
um Ihre Beziehung zu sich selbst  
zu transformieren

---

**PRAXISBUCH**

Aus dem amerikanischen Englisch von Karin Hein

Arbor Verlag  
Freiburg im Breisgau



# Inhalt

Wie Sie mit diesem Praxisbuch arbeiten	7
<b>TEIL 1 Einführung ins Selbstmitgefühl</b>	11
1 Was ist Selbstmitgefühl?	13
2 Selbstmitgefühl ist eine Kunst	25
3 Wie Selbstmitgefühl aussieht: Lebenssituationen und Übungen	31
<b>TEIL 2 Die Wegkarte zum Selbstmitgefühl</b>	
<i>Schrittweise angeleitete Praxiseinheiten</i>	49
4 Navigieren anhand der Karte: <i>Die richtige Übung für Sie finden</i>	51
5 Die Übungen	65
Übung 1: Selbstmitfühlender BodyScan	67
Übung 2: Selbstakzeptanz	73
Übung 3: Das Leiden umarmen	85
Übung 4: Schmerz aus der Vergangenheit heilen	93
Übung 5: Tiefer einsteigen	101
Übung 6: Wenn Mitgefühl schwerfällt	113

Übung 7: Natürliches Mitgefühl 129

Übung 8: Freude kultivieren 139

### **TEIL 3 Pflegen und Bewahren**

*Ein Leben in Selbstmitgefühl* 151

6 Tägliches Üben: Frieden bei jedem Schritt 153

7 Den Körper pflegen 161

8 Mitgefühl und Selbstmitgefühl in Beziehungen 171

Journal für Ihre Reflexionen 179

Journal für Ihre weitere Praxis:

Tag 15 und darüber hinaus 183

Anmerkungen 197

Danksagung 199

Über den Autor 201

# Wie Sie mit diesem Praxisbuch arbeiten

Schon ein 14-Tage-Training in Selbstmitgefühl kann signifikante und messbare Veränderungen im Gehirn, bei Denkgewohnheiten und im Verhalten erzeugen. Die hier enthaltenen Übungen sind in präzisen randomisierten Kontrollversuchen getestet worden (analog dazu, wie die Pharmaindustrie ein neues Medikament testet) und es ist wissenschaftlich erwiesen, dass es nicht mehr als 30 Minuten pro Tag braucht, um echte und nachhaltige Veränderungen zu erzielen.<sup>1</sup>

In **Teil I** des Buches geht es um Ihre Vorbereitung. Es wird erklärt, was Selbstmitgefühl ist, warum es so bedeutsam ist und wie es sich in unterschiedlichen Situationen darstellt. Das konzeptionelle Verständnis dessen, was Mitgefühl ist, bereitet Sie darauf vor, mit dem praktischen Training zu beginnen.

**Teil II** ist das eigentliche Programm – Ihr praktisches Training zur Entwicklung von Selbstmitgefühl. Ich empfehle Ihnen, diesem Zweck 14

Tage lang pro Tag 30 Minuten Zeit zu widmen. Wahrscheinlich finden Sie am Ende dieser Periode, dass Sie sich emotional stabiler und wohler fühlen. Sie werden feststellen, dass Freude leichter aufkommt und dass Ihre Ängste und Befürchtungen schneller vorübergehen. Wenn Sie die Vorteile des Selbstmitgeföhls-Trainings einmal an sich selbst erleben, möchten Sie vielleicht den Entschluss fassen, mit den Übungen auf Dauer fortzufahren.

Falls Ihnen 30 Minuten am Tag zuviel sind oder falls Sie sich nicht auf tägliches Üben an 14 aufeinander folgenden Tagen einlassen können, *tun Sie einfach das, was Ihnen möglich ist*. Ein fünfminütiges Üben ist viel besser als gar kein Üben.

Jede Trainingseinheit folgt der „Wegkarte zum Selbstmitgeföh“ , die ausführlich in Kapitel 4 erklärt wird. Sie beginnen jede Sitzung oben auf der Karte und werden zu der für Sie passenden Übung weitergeleitet, abhängig davon, wie Sie sich fühlen und auf eine Übung reagieren. Bei jeder Übungsanleitung ist auch eine dazugehörige Audioaufnahme angegeben, die Ihnen – in englischer Sprache – aus dem Begleitangebot „Guided Meditations for Self-Compassion“ in englischer Sprache unter [www.selfcompassionworkbook.com](http://www.selfcompassionworkbook.com) zur Verfügung steht und heruntergeladen werden kann.

Wenn Sie eine bestimmte Übung durchgehen, ist es völlig normal, dass Schwierigkeiten auftauchen. Das ist kein Problem. Vielmehr ist das der Grund, warum dieses Buch so angelegt ist, wie es ist. Falls Ihnen eine bestimmte Übung Schwierigkeiten bereitet, springen Sie zum Ende des Abschnitts vor und finden dort eine spezifische Anleitung, was Sie als nächstes tun können.

Wir wissen, dass die Ausbildung jeder neuen Fertigkeit der Übung bedarf. Wenn Sie Klavier spielen wollen, müssen Sie Zeit und Energie investieren, um es zu erlernen. Genau wie ein Buch für Selbstunterricht am Klavier verlangt dieses Praxisbuch, dass Sie die Übungen in Teil II tatsächlich durchführen, um davon profitieren zu können. Je mehr Sie üben (und umso regelmäßiger), umso mehr werden Sie von

den Übungen Nutzen tragen. Die Empfehlung, 30 Minuten täglich 14 Tage lang zu üben, gründet sich auf wissenschaftlichen Forschungsergebnissen. Doch wenn Sie keine 30 Minuten einrichten können, tun Sie das, was Ihnen möglich ist.

**Teil III** handelt davon, wie Sie Selbstmitgefühl in alle Lebensbereiche einbringen können. Dieser Teil soll Sie inspirieren, die Methoden für bessere Gesundheit, Frieden und Glücklichein, zum eigenen Nutzen wie auch dem Nutzen anderer weiter anzuwenden.

Ich hoffe, Sie finden dieses Buch hilfreich für Ihr Leben. Unterschiedliche Übungen sind für unterschiedliche Menschen zu unterschiedlichen Zeiten von Nutzen. Falls also etwas von dem, was Sie hier lesen, nicht auf Sie zutrifft, lassen Sie es einfach außen vor und gehen weiter. Die nächste Übung könnte hilfreicher sein. Ebenso gilt, dass eine Übung, die an einem Tag Stress bereitet, sich einige Tage später befreiend auswirken könnte. Wenn Sie den Willen zum Experimentieren mitbringen, werden Sie sicher Wege finden, wie Sie von den Übungen profitieren können.



TEIL I

# **Einführung ins Selbstmitgefühl**

# 1

## Was ist Selbstmitgefühl?

**Selbstmitgefühl ist einfach das, wonach es klingt.** Es bedeutet, mitfühlend mit sich selbst zu sein. Es bedeutet zu feiern und sich zu freuen, wenn das Leben gut zu uns ist, aber auch, gütig und nachsichtig mit sich zu sein, wenn es hart ist.

Ein Großteil unseres Schmerzes stammt daher, dass wir uns und andere kritisieren. Wir fühlen uns von ihnen abgetrennt, beschämt und allein. Vielleicht können wir auf ein bestimmtes schlimmes Ereignis zeigen, das uns zugestoßen ist, oder wir fühlen uns vielleicht schon ängstlich und deprimiert, seit wir zurückdenken können. Vielleicht glauben wir, dass das Leben anders sein sollte, als es ist, oder dass wir nicht liebenswert sind, solange wir nicht das loswerden, wovon wir meinen, es sei verkehrt mit uns.

Aber andererseits ist es möglich, dass wir uns, genauso wie wir sind, geliebt, akzeptiert und wertgeschätzt fühlen. Wir können – in tiefster Seele – wissen, dass wir von Grund auf in Ordnung sind – und sogar mehr als das. Irgendwo in uns gibt es eine weise Stimme, die weiß, dass

wir wunderschöne und einmalige Menschenwesen sind. Wir können lernen, diese Stimme zu hören und ihr zu glauben.

Das ist genau das, was ich mit Selbstmitgefühl meine. Selbstmitgefühl ist das Wiedererkennen, dass wir liebenswerte Wesen sind, ganz gleich was in unserem Leben geschieht. Wenn alles gut läuft, erlaubt uns das Selbstmitgefühl, Freude zu empfinden. Wenn wir leiden oder eine Notlage durchmachen, wird das Selbstmitgefühl zu einer gütigen und unterstützenden Stimme in uns, die uns Schönheit und Bedeutung finden hilft.

## **Selbstmitgefühl in meinem Leben**

Ich wuchs in und um Boston mit einer alleinerziehenden Mutter auf, die Alkoholikerin war. Wir hatten immer Geldsorgen, und als ich Teenager war, waren wir einen Sommer lang obdachlos. Als ich zum College kam, trug ich einen Riesensack voll Ärger, Trauer und Einsamkeit mit mir herum.

Im College wurde ich durch den vietnamesischen buddhistischen Lehrer Thich Nhat Hanh in die Übung des Selbstmitgefühls eingeführt. Ich erkannte unmittelbar, dass das genau das war, was in meinem Leben gefehlt hatte. In dem Maße, wie ich tiefer in die Übungen eindrang, erlebte ich größeren Frieden, Freude und Freiheit, als ich je für möglich gehalten hätte.

Das Selbstmitgefühl hat mein Leben völlig verwandelt. Von jemandem mit einer geballten Last an Leiden und Selbstzerstörungswut wurde ich zu jemandem, der heute viel Frieden kennt und sich an sehr viel Harmonie und Nähe in Beziehungen erfreut.

Aber wie funktioniert das? Es ist ja nicht so, dass Selbstmitgefühl ein magischer Schutzschild wäre, der uns vor Schlechtem bewahrt oder davor, dass wir jemals trauern müssen. Selbstmitgefühl erlaubt uns, uns gut um uns selbst zu kümmern, wenn wir mit den unvermeidlichen Schwierigkeiten des Lebens konfrontiert sind. Ängstlichkeiten, Frustrationen und

Einsamkeit werden auch weiterhin auftauchen, aber das Selbstmitgefühl führt dazu, dass wir nicht darin steckenbleiben. Wir können unser eigenes Leiden umarmen, so wie eine Mutter ihr Neugeborenes hält, und schon bald werden wir uns wieder besser fühlen.

In meinem Leben habe ich gelernt, dass wahrer innerer Frieden und Freiheit dadurch entstehen, dass ich fähig werde, mich unter allen Umständen zu lieben und zu akzeptieren. Ich weiß – aus der wissenschaftlichen Forschung und meiner eigenen Erfahrung –, dass es möglich ist, ganz gleich wieviel Schmerz und Negativität ich in mir herumtrage, Selbstmitgefühl zu entfalten. Dieses Praxisbuch enthält alle Bausteine, die Sie brauchen, um damit zu beginnen.

Ich entschloss mich, Therapeut zu werden, weil ich das, was mir in meinem eigenen Leben so sehr geholfen hat, mit anderen teilen wollte, besonders mit Menschen, die in seelischen bzw. emotionalen Schmerzen feststecken. Ich hoffe, dass Ihnen diese Übungen genauso so viel geben können wie mir.

## **Selbstmitgefühl – wenn es im Leben gut läuft und wenn es schwerfällt**

Die folgenden Übungen werden Ihnen helfen, den Unterschied zwischen Selbstmitgefühl und anderen Haltungen zu erkennen.

<b>Wenn es im Leben gut läuft ...</b>	
<p>Während Sie die folgenden Aussagen lesen, achten Sie darauf, welche in Ihnen anklingen und kreisen Sie sie ein. Das sind Haltungen, die entstehen können, wenn es gut läuft.</p>	
Selbstkritische Haltung (Beispiele)	Selbstmitfühlende Haltung (Beispiele)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich verdiene es nicht.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich verdiene Gutes, genau wie alle anderen auch.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es bedeutet, dass bald etwas Schlimmes passiert.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich weiß nicht, was die Zukunft bringt, aber ich bin froh, dass es jetzt so läuft.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Leute werden merken, dass ich nicht echt bin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn die Leute mich wirklich verstünden, würden sie mich mögen.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Leute werden mich hassen, wenn sie mein Glück sehen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn die Leute auf mich neidisch sind, haben sie nicht gelernt, das Schöne in ihrem eigenen Leben zu erkennen.</li> </ul>

Wenn es im Leben gut läuft, gestattet uns das Selbstmitgefühl, dass wir uns ohne Schuldgefühle freuen können. Wir wissen, dass wir Gutes verdienen – nicht, weil wir besser wären als andere, sondern einfach, weil wir menschliche Wesen sind. Wir müssen uns das Mitgefühl nicht erst verdienen. Es stammt aus der Erkenntnis, dass jeder mit grundlegender Menschenwürde geboren wird.

<b>Wenn das Leben schwerfällt ...</b>	
Während Sie die folgenden Aussagen lesen, achten Sie darauf, welche in Ihnen anklingen und kreisen sie ein. Das sind Haltungen, die entstehen können, wenn das Leben schwerfällt.	
Selbstkritische Haltung (Beispiele)	Selbstmitfühlende Haltung (Beispiele)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich verdiene das Leiden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich weiß, dass jeder ab und zu leidet. Wenn wir leiden, brauchen wir Liebe und Unterstützung.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es geschieht so, weil ich ein Versager (oder schlechter Mensch o.ä.) bin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn das Leben mich prüft, kann ich daraus lernen und wachsen.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn ich nicht so dumm und unfähig wäre, würde mir das nicht passieren.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Menschen erfahren Leiden, ganz gleich wie tugendhaft sie sind.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mein gesamtes Leben ist Schmerz und Enttäuschung.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ganz gleich, was ich tue, bringt das Leben Schwierigkeiten. Aber es bringt auch viel Schönes mit sich, das ich nicht ignorieren will.</li> </ul>

Selbstmitgefühl ist dann besonders wichtig, wenn wir mit Herausforderungen umgehen müssen. Wenn wir gerade wirklich mit uns kämpfen – Angst haben, uns deprimiert, voller Wut oder einsam fühlen – sind Verständnis und Liebe das, was wir am meisten brauchen. Das Problem ist, wir können uns nicht immer auf die anderen verlassen, dass sie für uns da sind, wenn wir sie brauchen. Und selbst wenn wir ein gutes Beziehungsnetz haben, fällt es vielen von uns schwer, sich zu öffnen und die Liebe von anderen anzunehmen.

Doch wenn wir eine Quelle tiefen Verstehens und Mitgefühls in uns selbst entwickeln können, wird sie immer da sein, wenn wir sie brauchen. Sie wird zum Fundament für größere Stärke, Resilienz und Seelenfrieden. Und glücklicherweise ist das jedem möglich, der den Willen zum Üben hat.

## SELBSTMITGEFÜHL – GESCHICHTE:

### **Jared ist nicht allein**

---

Jared schlug sich mit Einsamkeitsgefühlen herum, seit er klein war. Ständig mühte er sich ab, Freunde zu finden und empfand, dass er anders war als all die anderen Kinder in der Schule.

Doch mit dem Erwachsensein verbesserte sich sein Leben ganz erheblich. Im Allgemeinen schienen seine Kollegen ihn zu mögen und er hatte eine verbindliche Beziehung mit einer netten Frau. Trotzdem litt er noch darunter, wenn ihn Anfälle von Einsamkeit überkamen, die an eine klinische Depression grenzten. Er fühlte sich dann wie ein Betrüger und befürchtete, dass jeder sein Schauspiel durchschauen und ihn abweisen würde.

In einem Meditationsretreat lernte Jared durch die folgende Übung etwas über Selbstmitgefühl. Er legte die Hand auf sein Herz und sagte sich: „Es ist verständlich, dass du dich einsam fühlst. Du warst so lange in deinem Leben allein. Aber das war nicht deine Schuld. Du warst in eine ungünstige Situation hineingeboren und bekamst nicht die Unterstützung, die du brauchtest. Du warst immer liebenswert, und die Menschen in deinem Erwachsenenleben können das sehen.“

Diese Übung erlebte er als zutiefst heilsam und begann, sie fast jeden Tag zu machen. Er entdeckte, dass immer, wenn sich die Einsamkeit anbahnte, 15 Minuten im Selbstmitgefühl ausreichten, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

---

## Wie unterscheidet sich Selbstmitgefühl von Selbstachtung?

Wir alle wissen, dass eine *geringe Selbstachtung* nicht gut ist. Sie steht in Zusammenhang mit so ziemlich jeder Art von psychischen Gesundheitsstörungen. Doch nicht jeder weiß, dass eine *hohe Selbstachtung* auch zum Problem werden kann.

Selbstachtung bedeutet, sich selbst positiv zu beurteilen oder einzuschätzen. Man glaubt, dass man als Mensch gut ist und identifiziert sich mit seinen Stärken. Die Forschungen belegen jedoch, dass für die meisten Menschen der Glaube, gut zu sein, eng verbunden ist mit dem Glauben, besser zu sein als andere.

Das ist das Hauptproblem, wenn wir uns zu sehr auf unsere Selbstachtung konzentrieren. Wenn ich glauben muss, ich sei besser als andere, um eine hohe Selbstachtung zu haben, führt es eher dazu, dass ich andere kritisiere und Angst davor habe, anderen meine Schwächen zu zeigen. Es kann sein, dass ich zu konkurrenzbetont werde und zu empfindlich bei negativem Feedback.

Andererseits kümmern wir uns nicht darum, ob wir besser, schlechter oder gleich im Verhältnis zu anderen sind, wenn wir Selbstmitgefühl empfinden. Selbstmitgefühl heißt einfach, mit sich selbst in einer gütigen und vergebenden Haltung umzugehen, ganz gleich, was geschieht.

Wenn wir uns mit Selbstgefühl auf uns selbst beziehen, gibt es keinen Grund, auf andere herunterzuschauen. Wir haben keine Angst vor gelegentlichem Versagen, weil wir das als wertvolle Gelegenheiten zum Lernen sehen, und nicht als Bedrohung unseres Selbstwertes. Tatsächlich haben Forscher herausgefunden, dass Selbstmitgefühl unsere Motivation zum Erfolg erhöht, weil wir nicht so besorgt sind, keine Fehler zu machen. Wir brauchen nicht vollkommen zu sein, um lebenswert zu sein.

## SELBSTMITGEFÜHL – GESCHICHTE:

### Abschied vom Perfektionismus

---

Karen ist Journalistin und arbeitet für eine der erstklassigsten Zeitungen im Land. Sie ist intelligent und fleißig, lächelt aber selten. Karen gestand ihrer Therapeutin, dass sie sich innerlich oft äußerst unsicher und leer fühlt. Sie arbeitet 80 Stunden oder länger pro Woche und erklärte, dass sie sich deprimiert zu fühlen beginnt, sobald sie von der Arbeit frei nimmt.

Karens Therapeutin entschloss, mit ihr daran zu arbeiten, mehr Selbstmitgefühl zu entwickeln. Sie bat Karen, über eine kürzliche Enttäuschung in ihrem Leben zu sprechen, und Karen antwortete, dass sie sich schlecht fühlte, als sie gestern von ihrem Herausgeber eine Email-Anfrage bekam, ob sie irgendwelche neuen Berichte hätte, die sie einreichen könnte. Das hatte sie nicht, und sie schilderte, wie sie große Panik bekam. Ihr Selbstgespräch lautete etwa so: „Was ist bloß los mit dir? Gleitet es dir aus den Händen? Schreib einfach einen Bericht und mach' ihn gut! Sei nicht kindisch!“ Karens Gesicht war voller Anspannung, als sie von der Tortur erzählte.

Karens Therapeutin ging mit ihr die „Wegkarte zum Selbstmitgefühl“ durch (Teil II im Buch), und Karen verstand, dass sie diese Selbstkritik benutzte, um sich zum Erfolg zu motivieren. Die Kritik war jedoch so stark geworden, dass sie die Oberhand gewann. Sie stellte sich nun vor, wie sie die Email ihres Herausgebers las und sich dabei zuredete: „Liebe Karen, ich weiß, du hast Angst zu versagen, und dass ist in Ordnung so. Jeder fühlt ab und zu Angst. Ich weiß auch, dass du gelungene Berichte schreiben willst, und das ist wunderbar. Du solltest einen großartigen Bericht schreiben, weil du es so willst, nicht, weil du befürchtest, wertlos zu sein, wenn du es nicht schaffst. Ich liebe dich so oder so.“

Es dauerte seine Zeit, bis Karen diese Art Selbstzuspruch verinnerlichen konnte und entdeckte, dass sie produktiver war als je zuvor, besonders jetzt, weil sie entspannen konnte.

---

## Ist Selbstmitgefühl jemals schlecht?

Die kurze Antwort lautet *nein*.

Die längere Antwort lautet, dass viele Menschen meinen, sie würden Selbstmitgefühl praktizieren, während sie in Wirklichkeit etwas ganz anderes betreiben. Obwohl echtes Selbstmitgefühl immer hilfreich ist, sind da einige Schwindler unterwegs, die Schaden anrichten können. Hier einige dieser Schwindler:

- **Selbstindulgenz:** Der Ausdruck Genusssucht oder „Selbstindulgenz“, – von „Indulgenz“, in der Bedeutung von Nachsicht, Milde, Toleranz, Schonung abgeleitet – wird im englischen Wörterbuch (Merriam-Webster) definiert als „exzessives oder ungezügelter Nachgeben oder Belohnen der eigenen Gelüste, Wünsche oder Launen“. Er impliziert, dass hier die Bereitschaft fehlt, sich um sinnvolle Veränderung an sich oder der Welt zu bemühen. Rückzug von der Welt ohne eine Anstrengung, sich oder seine Umstände verbessern zu wollen, hat nicht wirklich viel mit echtem Selbstmitgefühl gemeinsam. Obwohl Selbstmitgefühl auf dem Verständnis beruht, dass man, so wie man gerade ist, völlig liebenswert ist, wird man es dennoch wertvoll finden, sein Leben durch Wachstum zu verbessern. Wenn Sie Selbstmitgefühl haben, *müssen* Sie nichts an sich ändern, sondern Sie *mögen es*, (innerlich) zu wachsen. Zum Wachstum gehört oft, dass wir Anstrengungen unternehmen (das erlaubt aber durchaus auch Ruhephasen, in denen Sie *einfach sein* können, wenn es das ist, was Sie am ehesten brauchen). Dagegen ist in der Selbstindulgenz die irrige Annahme enthalten, man würde nicht so akzeptiert, wie man ist, sobald man sich eingesteht, dass man im Leben noch dazulernen hat. Selbstmitgefühl aber enthält die Einsicht, dass wir ständig dazulernen können, und dass Lernen und Wachstum zu den Grundbausteinen des Lebens gehören.

- **Selbstmitleid:** Selbstmitleid wird definiert als „übermäßiges, in die eigenen Sorgen vertieftes Unglücklichsein“. Das impliziert den Glauben, man sei schwach und unfähig, seine Situation zu verbessern. Der Ausdruck *Selbstmitleid* suggeriert, dass das Leben etwas sei, das einem geschieht, dass man Opfer der Umstände ist und bei der Gestaltung seiner Erfahrungen keine aktive Rolle innehat. Das ist nicht dasselbe wie Selbstmitgefühl. Mit Selbstmitgefühl sind Sie sich bewusst, dass Sie zu Großem fähig sind. Wie jeder Mensch haben Sie Stärken und Schwächen und können, wenn Sie so wollen, auch neue Stärken ausbilden. Um der Liebe wert zu sein, brauchen Sie nicht in jeder Hinsicht Stärke zu beweisen, aber zur Selbstliebe gehört durchaus, die eigenen Stärken und Fähigkeiten zu kennen.
- **Passivität:** Mitgefühl führt auf natürliche Weise zum Handeln. Wenn wir sehen, dass unser Baby hungrig ist, fühlen wir nicht einfach nur seinen Hunger. Auch wenn das Selbstmitgefühl mitunter nur eine Veränderung der Haltung verlangt, enthält wirkliches Mitgefühl auch das Verlangen, Leiden zu lindern, sei es bei uns selbst oder jemand anderem, und das könnte erfordern, dass wir ganz konkret etwas an unserem Leben verändern.
- **Egoismus:** Sich selbst für besser zu halten als andere oder auf Kosten anderer übermäßig um die eigenen Bedürfnisse zu kreisen, ist kein Praktizieren von Selbstmitgefühl. Wie bereits erwähnt, sind wir in der Ausübung von Selbstmitgefühl nicht damit beschäftigt, uns mit anderen zu vergleichen; wir schätzen das Glück eines jeden gleichermaßen wert. Sicher bedeutet es nicht, egoistisch zu sein, weil man die eigenen Bedürfnisse wertschätzt oder ihnen den Vorrang gibt. Es bedeutet, dass echtes Selbstmitgefühl das Mitgefühl mit anderen stärkt, anstatt es zu unterminieren.

## SELBSTMITGEFÜHL – GESCHICHTE: **Trauma heilen** —

Jennifer fuhr auf der Autobahn, als das Auto neben ihr beim Versuch, die Spur zu wechseln, in sie hineinkrachte. Ihr Auto rammte dann die Leitplanke und hatte Totalschaden. Zum Glück wurde sie nur leicht verletzt und war nach einem Monat körperlich wieder genesen. Doch mehr als ein Jahr später hatte Jennifer immer noch Symptome von posttraumatischem Stress. Sie vermied zu fahren, wann immer sie konnte, und wenn sie fahren musste, überfiel sie übermäßige Angst.

Sie begann eine Therapie bei einem Therapeuten, dem die Karte des Selbstmitgefühls vertraut war. Er leitete Jennifer an, eine Person zu visualisieren, die sie uneingeschränkt lieben und akzeptieren konnte. Jennifer wählte ihre Großmutter, die schon vor einigen Jahren verstorben war, und stellte sich vor, wie sie sagte: „Mögest du glücklich sein. Mögest du gesund sein. Mögest du sicher sein. Mögest du geliebt sein.“ Nach nur wenigen Minuten dieser Visualisierung verkündete Jennifer, dass sie sich viel friedlicher fühlte als zuvor.

Sie begann, diese Übung immer dann anzuwenden, wenn sie mit dem Auto fahren musste oder irgendwelche Ängste aufkamen, und nach wenigen Monaten war sie wieder in der Lage, mit Zuversicht zu fahren.

---

## **Das Versprechen des Selbstmitgefühls**

Mit was für Prüfungen Sie das Leben auch herausfordert – sei es ein Trauma, Beziehungsprobleme, Selbstkritik, Ängstlichkeiten –, Selbstmitgefühl kann helfen. Es ist wie ein liebevoller, hilfsbereiter Freund, der immer an Ihrer Seite ist – einer, der zuhören kann, der verstehen und helfen kann, eine neue Sichtweise zu finden. Es bietet Ihnen eine innere Quelle der emotionalen Regulierung und Resilienz und hilft, dass Sie präsenter mit dem sein können, was am Leben schön ist.

# 2

## Selbstmitgefühl ist eine Kunst

**Der erste Schritt beim Erlernen einer neuen Kunst** ist das Gefühl der Zuversicht, dass wir dazu fähig sind. Glücklicherweise kommen alle Wissenschaftler, die die Entstehung des Mitgefühls und des Selbstmitgefühls erforschen, zu dem Schluss, dass es für *jeden* möglich ist, Selbstmitgefühl zu entwickeln. Ganz gleich, wie selbstkritisch, voller Wut oder hoffnungslos Sie sich fühlen: Es ist möglich *für Sie*.

Der zweite Schritt beim Erwerb einer neuen Kunst ist eine ausreichende Motivation zu arbeiten und dran zu bleiben. Die Bereitwilligkeit zum Üben ist einer der wichtigsten Faktoren bei der Kultivierung des Selbstmitgefühls. Wenn wir eine neue Sprache oder ein Instrument beherrschen wollen, ist, wie jeder weiß, Übung nötig. Das gilt auch für die Entwicklung des Selbstmitgefühls. Wenn Sie guten Willens sind, mit der Wegkarte zum Selbstmitgefühl (Teil II hier im Buch) zu üben und bereit sind, Zeit und Energie zu investieren, verspreche ich, dass Sie es als wirklich segensreich erfahren werden.

### Kann ich wirklich selbstmitfühlend werden?

Lesen Sie die Aussage der linken Spalte (die Stimme der Angst) und schätzen Sie ein, wie stark sie in Ihnen von 0 bis 10 mitschwingt. Dann lesen Sie die Aussage in der rechten Spalte (die Stimme der Wirklichkeit) drei Mal, mit Pausen zum Atemholen bei jedem Mal. Schließlich schätzen Sie ein, wie wahr Ihnen von 0 bis 10 die weitere Aussage erscheint. Diese Übung hat den Zweck, die Zuversicht in Ihre Fähigkeit zu Selbstmitgefühl aufzubauen.

Die Angst	0 – 10	Die Wirklichkeit	0 – 10
„So bin ich nun mal. Es ist zu spät, mich zu ändern.“		<ul style="list-style-type: none"> <li>Wir Menschen können unser ganzes Leben lang neue Fähigkeiten erwerben und neue Stärken entwickeln.</li> </ul>	
„Ich bin chemisch im Ungleichgewicht. Daran kann ich nichts tun.“		<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Wissenschaft belegt, dass Mitgefühlstraining unsere Hirnchemie verändern kann.</li> </ul>	
„Ich habe alles ausprobiert, und nichts kann mir helfen.“		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mag sein, dass wir vieles ausprobiert haben, aber noch nicht alles.</li> </ul>	
„Ich verdiene kein Mitgefühl.“		<ul style="list-style-type: none"> <li>Wir verdienen <i>unbedingt</i> Mitgefühl, einfach weil wir menschliche Wesen sind.</li> </ul>	

## Selbstmitgefühl und unser Gehirn

Dr. Richard Davidson, einer der weltführenden Neurowissenschaftler, hat untersucht, wie die Schulung des Mitgefühls sich auf unser Gehirn auswirkt. Er kam zu dem Schluss, dass jeder größeres Mitgefühl und Selbstmitgefühl entwickeln kann, was allerdings Übung voraussetzt. Wenn Sie viel üben, können Sie viel Selbstmitgefühl entwickeln.

Laut der Untersuchungen von Davidson gibt es keine Grenzen für das Maß an Mitgefühl und Selbstmitgefühl, das wir entwickeln können, wenn wir mit Hingabe praktizieren. Als er buddhistische Mönche studierte, die Jahrzehnte intensivsten Mitgefühlstrainings hinter sich hatten, berichtete er sogar, dass sie eine Ebene inneren Friedens und der Freiheit weit jenseits dessen erreicht hatten, was die meisten Menschen für möglich halten würden. Mit anderen Worten, alles ist möglich: „Der Himmel ist die Grenze“. Wenn Sie bereit sind, sich den Übungen zu widmen, die in der Karte zum Selbstmitgefühl zusammengestellt sind, kann das Ihr Leben transformieren.

Alle Menschen (sogar alle Säugetiere) haben im Gehirn einen neuronalen Schaltkreis, den sogenannten *Care Circuit*, der unsere Betreuungsinstinkte und emotionale Zuwendung steuert. Jedes Mal, wenn wir Wärme und Liebe spüren, ist dieser Schaltkreis aktiv. Wenn wir eine detaillierte Aufnahme des Gehirns machen könnten, würden wir es sehen. Dieser neuronale Schaltkreis schüttet Oxytocin, das manchmal auch Liebeshormon genannt wird, und natürliche Opiate aus, die in uns so ein wärmendes, flaumiges Gefühl erzeugen.

Wenn Sie mit dem Selbstmitgefühlstraining beginnen, wird Ihr *Care Circuit* zu Ihrem besten Freund werden. Sie werden verschiedene Übungen lernen, die diesen Schaltkreis aktivieren, verstärken, Ihre Emotionen regulieren und eine freundlichere Haltung zu sich selbst bewirken.

Selbstmitgefühl zu entwickeln, ist relativ einfach. Es geht darum, den *Care Circuit* im Gehirn zu kräftigen und zu lernen, wie Sie ihn einsetzen, wenn Sie ihn brauchen.



## Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen,  
ausführliche Leseproben aller unserer Bücher,  
einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren  
kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf  
unserer Website.

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

Mehr von Tim Desmond:

[www.arbor-verlag.de/tim-desmond](http://www.arbor-verlag.de/tim-desmond)

## Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert  
regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden  
Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren.

Nähere Informationen finden Sie unter:

[www.arbor-seminare.de](http://www.arbor-seminare.de)