

RONALD SIEGEL

Das Glück, so sein zu dürfen, wie ich bin

Wie wir aus der Selbstbewertungsfalle
aussteigen und im Hier und Jetzt
unser Lebensglück finden

Aus dem amerikanischen Englisch übersetzt von Mike Schäfer



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Inhalt

Vorbemerkung des Autors	7
Vorwort	9
TEIL I DIE SELBSTBEWERTUNGS-FALLE	13
1 Sind wir verloren?	15
2 Darwin ist schuld!	41
TEIL II DIE GRUNDAUSRÜSTUNG	55
3 Die befreiende Kraft der Achtsamkeit	57
4 Entdecken, wer wir wirklich sind	73
TEIL III AUF FRISCHER TAT ERTAPPT	97
5 Am Erfolg gescheitert!	99
6 Schluss mit dem »Selfie-Wertgefühl«	125
7 Statussymbole und anderer Konsum-Terror	145
8 Die Sucht nach Bestätigung therapieren	169
TEIL IV AUFBRUCH INS FREIE	191
9 Kontakt aufnehmen, nicht Eindruck schinden	193
10 Die Kraft des Mitgefühls	223

11	Heilen heißt Fühlen	249
12	Täter und Tat trennen	277
13	Sie sind nichts Besonderes – und weitere gute Nachrichten	301
14	Jenseits von »ich«, »mir«, »mein«	323
	Danksagung	353
	Über den Autor	357
	Verzeichnis der Audio-Aufnahmen	359
	Quellenangaben	361

Vorbemerkung des Autors

Um die Privatsphäre der Beteiligten zu schützen, schildern die Falldarstellungen und Beispiele dieses Buches fiktive Personen, in die mehrere reale Personen eingeflossen sind.

Vorwort

Ein Buch über normale Menschen liest niemand!

Alle wollen doch etwas Besonderes sein!

(WARNUNG EINES FREUNDES)

Ich hatte das Privileg, fast vierzig Jahre lang als klinischer Psychologe zu arbeiten und dabei Kindern und Erwachsenen aus allen Lebensbereichen zu begegnen, die mit verschiedensten Problemen, von Rückenschmerzen bis zur Ehekrise, in die Therapie kamen. Trotz dieser Vielfalt, so stellte ich eines Tages fest, kämpften fast alle den gleichen, quälenden Kampf: das unablässige Ringen danach, sich selber gut zu finden.

Manche strebten jeden Tag danach, durch gute Noten, attraktives Aussehen oder einen Haufen Geld beliebt zu sein und als etwas Besonderes zu gelten, während andere schon damit zufrieden waren, nicht ausgeschlossen zu sein oder als Versager dazustehen. Fast alle versuchten, mit nur teilweisem Erfolg, einem Idealbild von sich selbst gerecht zu werden – durch den Versuch, brav zu sein, stark, clever, oder durch Leistung. Dies ganze Ringen machte sie alle fertig und unzufrieden, denn jeder Erfolg war nur von kurzer Dauer. Gleichzeitig schnitt es sie

von möglichen Quellen der Befriedigung ab, die ihnen viel zuverlässiger Sinnerfüllung und Befriedigung gebracht hätten, wären sie nicht ständig damit beschäftigt gewesen, sich selber zu bewerten oder sich sorgenvoll mit anderen zu vergleichen.

Auch ich steckte da drin. Seit der Pubertät hatte ich meditiert und östliche und westliche Psychologie studiert, hatte Karriere gemacht, hatte eine liebevolle Familie und war nun Mitte sechzig. Aber wie ich mich selber einschätzte, schwankte ständig – oft mehrmals am Tag. Man hätte ja meinen können, dass jahrelange psychotherapeutische Ausbildung und Praxis, zusammen mit jahrelanger, ernsthafter Auseinandersetzung mit kontemplativen Ansätzen, deren Ziel es ist, den Würgegriff der Selbstbezogenheit zu lockern, für eine stabile und sichere Identität gesorgt hätten – aber dem war nicht so.

Das Leid, das ich bei meinen Patienten sah und auch persönlich erlebte, war so schmerzhaft und allgegenwärtig, dass ich mir vornahm, nach Abhilfe zu suchen – zum Wohle von uns allen. Also fing ich an, für dieses Buch zu recherchieren. Meine Suche führte mich auf eine faszinierende – und ernüchternde – Entdeckungsreise zum Thema, wie es evolutionär gekommen ist, dass wir Menschen so auf Selbstwert-Probleme fixiert sind, warum wir dieses Spiel nicht gewinnen können und was jeder von uns dagegen tun könnte.

Die Annahme, dass wir dauerhaftes Glück finden könnten, indem wir erfolgreicher werden, liebenswerter, attraktiver, intelligenter, sportlicher oder moralisch untadelig – sie ist so in unsere Biologie und Kultur verwoben, dass nur wenige bemerken, dass sie nicht stimmt. Klar, es fühlt sich gut an, wenn man/frau Erfolg hat oder eine gute Meinung von sich selbst, nur dauert es eben nicht lange, bis wir den nächsten Dämpfer bekommen, das gute Gefühl weg ist und wir uns wieder nach dem nächsten Kick sehnen. Wenn wir aber unsere Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen genau anschauen, können wir die psychologischen und

kulturellen Einflüsse durchschauen, die ständig unsere Streben befeuern, uns großartig zu finden, und können auf viel verlässlicheren Wegen zu Wohlbefinden gelangen.

Es gibt sehr nützliche Erkenntnisse und praktische Gegenmittel für das Leid um uns herum – wir müssen nur an den richtigen Orten suchen. Sie lassen sich im Bereich der Evolutionspsychologie, der Sozialpsychologie und der klinischen Psychologie finden, in der Neurobiologie, aber auch in alten und neuen Weisheitstraditionen.

Je mehr ich mit diesen Erkenntnissen und praktischen Methoden persönlich arbeitete, mit Patienten, aber auch Studenten in Kursen und Seminaren, desto klarer zeichneten sich die befreienden Wege ab. Befreiend von dem Stress, nach dem Gefühl streben zu müssen, gut genug zu sein, und befreiend von der Qual des Gefühls, eben nicht gut genug zu sein. Natürlich sind diese Wege für jede(n) anders, weil es so viele Möglichkeiten gibt, sich zu messen und gegen ein vermeintliches Versagen zu kämpfen. Und da es starke biologische und soziale Kräfte gibt, die sich verschworen haben, uns im endlosen Kreislauf der Selbst-Bewertung gefangen zu halten, brauchen die meisten von uns ein wenig Anleitung, ein paar Hinweise und eine kontinuierliche praktische Arbeit, um sich zu befreien.

Das ist der Grund, warum ein Buch über das Gewöhnlich-Sein vielleicht lesenswert ist. Wie sich noch zeigen wird, ist es bei Weitem befriedigender, die eigene Gewöhnlichkeit anzunehmen, als sich ständig zu sorgen, ob man besser oder schlechter ist; anderen überlegen oder unterlegen ist oder dem inneren Ideal-Selbstbild gerecht wird. Wenn wir Alternativen zur Selbst-Bewertung einüben, können wir die Freuden entdecken, die darin liegen, den gegenwärtigen Moment zu genießen, tiefer auf andere Menschen einzugehen, Dankbarkeit für das eigene Leben zu empfinden und die wunderbare Freiheit zu kosten, dass wir endlich nicht mehr im Mittelpunkt stehen müssen. Dann hängt unsere Zufriedenheit nicht mehr

von Lob oder Tadel ab und auch nicht davon, ob wir uns stolz fühlen, kompetent oder moralisch hochstehend.

Sich aus der eigenen Selbstbezogenheit zu befreien ist normalerweise ein schrittweiser Prozess. Manchmal fürchte ich immer noch, dass es einfach an mir liegt – dass meine immer wiederkehrenden Selbstzweifel daher rühren, dass ich in der Schule gehänselt wurde oder dass ich tatsächlich schwach und inkompetent bin. Aber mehr und mehr sehe ich, zusammen mit meinen Patienten und Studenten, die Absurdität und die Universalität der Selbstbewertungs-Achterbahn – und steige aus, um mich stattdessen am außergewöhnlichen Geschenk des Gewöhnlichseins zu erfreuen.

TEIL I

Die Selbstbewertungs-Falle



1 Sind wir verloren?

*Manchmal liege ich nachts wach und frage mich:
»Was habe ich falsch gemacht?« Und eine Stimme sagt:
»Um das rauszufinden, reicht eine Nacht nicht.«*

CHARLIE BROWN VON DEN PEANUTS (CHARLES M. SCHULZ)^I

Wenn Sie ein Mensch sind, der konstant das Gefühl genießt, in allem, was er (oder sie) tut, hervorragend zu sein, ein guter Mensch zu sein, von allen gemocht zu werden und glücklich und zufrieden in der Gegenwart zu leben – dann ist dieses Buch nichts für Sie.

Dieses Buch ist für all die anderen, die Tage haben, wo sie sich richtig gut fühlen in ihrer Haut, Selbstvertrauen haben, vielleicht sogar ein wenig stolz sind auf sich, aber über kurz oder lang wieder gegen eine Wand laufen oder scheitern. Es ist für diejenigen, die gerne der Star im eigenen Film sind und ständig die Kommentare aus dem Off hören: »Super gemacht!« – »Was hast du dir denn DABEI gedacht?« – »Du siehst fantastisch aus!« – »Das war echt bescheuert.« – »Du bist ein guter Freund.« – »Du musst härter arbeiten.« – »Ich kann einfach nicht glauben, dass du das gesagt hast ... gemacht hast ... angehabt hast.« Sicher gelingt es manchen von uns, länger mit sich zufrieden zu sein als andere,

aber dieses Buch ist für alle die, die öfter, als ihnen lieb ist, das Gefühl haben, *nicht gut genug* zu sein.

Unbeeindruckt von den regelmäßigen Fehlschlägen versuchen wir, uns an positiven Gefühlen festzuhalten und das schmerzhaftes Gefühl, dem Leben nicht gewachsen zu sein, zu vermeiden. Das kann sogar zum Vollzeit-Job werden. Viele von uns bringen ihre Tage in ängstlicher Selbstbefragung zu: »Hat sich das blöd angehört, was ich gesagt habe?« – »Hätte ich früher zurückschreiben sollen?« – »Bin ich zu egoistisch?« – »Bin ich nicht entschieden genug aufgetreten?« Wir lesen Bücher und Blogs darüber, wie man einen guten Eindruck hinterlässt, Erfolg hat im Beruf und eine(n) tolle(n) Partner(in) gewinnt oder an sich bindet. Wir hungern uns schlank, kaufen neue Kleider und machen Sport, um besser auszusehen. Manche arbeiten sich sogar zu Tode, um Karriere zu machen, mehr Geld zu bekommen, bessere Noten, soziale Anerkennung – nur für das Gefühl, gut genug zu sein.

Dieses ganze selbstbezogene Bewerten und Bemühen ist nicht nur stressig und ermüdend, sondern lässt uns als einsame, verwirrte und von Selbstkritik geplagte Menschen zurück. Wir spüren vielleicht, dass in unserem Leben etwas fehlt und dass unsere Anstrengungen – sogar wenn sie erfolgreich sind – keine wirkliche Erfüllung bringen. Und wenn wir versagen, uns abgelehnt fühlen oder Erwartungen nicht gerecht werden, beschleicht uns das schreckliche Gefühl, ins Bodenlose zu fallen; wir schämen uns, wollen nur noch den Schwanz einziehen und uns in ein Mauseloch verkriechen. Der Stress des ständigen Bestrebens, sich gut zu fühlen, kann sich körperlich verheerend auswirken, mit Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Magenschmerzen. Er hält uns nachts wach und lässt uns grübeln, warum wir nicht glücklicher sind, erfolgreicher, uns mehr geliebt fühlen. Er kann uns daran hindern, neue Herausforderungen anzunehmen. Und er kann uns von Freunden, von Kollegen und von

der Familie entfremden – von den Beziehungen, die uns helfen könnten, aus der Selbstbezogenheit auszubrechen.

Viele von uns denken, gesunde, selbstsichere, wahrhaft erfolgreiche Menschen hätten mit diesen Dingen nicht zu kämpfen – unsere Höhen und Tiefen seien ein Zeichen unserer Unsicherheit und Unfähigkeit. Wir denken, sie hätten ein positives, stabiles Selbstbild und würden sich nicht ständig an anderen oder an strengen inneren Maßstäben messen. Aber es stellt sich heraus: Fast alle nehmen dieses Selbst-Bewerten todernst und fahren mit auf dieser Achterbahn.

Warum? Weil (es tut mir leid, das sagen zu müssen) das Ziel der menschlichen Evolution nie das Glück gewesen ist. Die Neigung, sich selbst zu bewerten und mit anderen zu vergleichen, die einst fürs Überleben nützlich war, ist de facto fest im menschlichen Gehirn verdrahtet. Sie fängt uns fast alle im Netz eines sinnlosen, selbstbezogenen Leidens, während sie uns gleichzeitig von genau den Dingen abschneidet, die uns tatsächlich glücklicher und gesünder machen würden.

Sind wir also alle verloren? Glücklicherweise nicht ganz. Es gibt zuverlässige Wege aus der Selbstbewertungs-Falle. Die Herausforderung ist aber: Um freizukommen, brauchen wir einen Weckruf, denn sowohl unsere Neurobiologie wie auch die sozialen Normen verstärken unser ständiges Bestreben, uns selber großartig finden zu müssen. Wir brauchen einen Weg, die Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen zu erkennen, die uns gefangen halten, und wir müssen neue Wege ausprobieren. Das ist absolut machbar – aber es ist gut, die richtigen Werkzeuge und einen Berater zu haben. Dafür ist dieses Buch gedacht.

Warum es schlecht ist, einem guten Selbstwertgefühl nachzujagen

Hunderte von Schulungsprogrammen und zahllose Bücher erzählen uns, wie wir unser Selbstwertgefühl verbessern können – ein nachhaltiges Gefühl erzeugen können, dass wir gut sind, wertvoll, wichtig oder erfolgreich. Sie vermitteln den Eindruck, wenn wir es nur schaffen würden, bei uns selber höchstes Ansehen zu genießen, dann würde alles besser laufen. Das Problem ist nur: *Es funktioniert nicht*. Das liegt daran, dass es per se genau dieses unablässige Streben nach einem guten Selbstgefühl ist, was uns die Probleme bereitet. Explizit oder implizit vergleichen wir uns entweder mit anderen Menschen oder mit einem inneren Idealbild, wer wir sein sollten, tagein, tagaus. Wie sollen wir denn sonst auch wissen, ob wir intelligent, sportlich, freundlich, ehrlich oder erfolgreich sind, wenn wir uns nicht mit anderen (realen oder vorgestellten) Personen vergleichen? Die einen konkurrieren vielleicht mehr um äußerliche Dinge, den anderen liegt mehr an eigenen inneren Maßstäben, aber fast alle beurteilen sich unablässig.

Der Glaube, wir könnten glücklich sein, wenn wir bei diesen Vergleichen gut abschneiden, ist so komplett in unser Gehirn verwoben, in unsere Beziehungen und unsere Kultur, dass wir womöglich nicht einmal merken, dass es ein Glaube ist. Wir sehen wahrscheinlich auch nicht, welchen Preis wir dafür zahlen, obwohl die religiösen und philosophischen Traditionen der Welt uns seit Jahrtausenden klarzumachen versuchen, dass Selbstbezogenheit und soziale Konkurrenz eine Quelle enormen Leidens sind.

Besonders weitverbreitet ist zum Beispiel der Preis, den es hat, ständig unter dem Druck des Beurteilt-Werdens zu stehen. Weil das Gefühl, nicht zu genügen, so schmerzhaft ist, klammern wir uns verzweifelt an alles, was unser Selbstbild aufpeppt, in der Furcht, wir könnten etwas

verpassen, etwas verpatzen oder den Anschluss verlieren, wenn wir in unseren Anstrengungen auch nur einen Moment nachlassen. Oft fängt das schon beim Aufwachen an: »Mist – wieder nicht genug geschlafen. Hoffentlich merkt man es mir bei der Arbeit nicht an.« – »Warum muss ich auch immer so endlos lange aufbleiben und Serien gucken?« Dann checken wir unser Handy: »Meine Chefin hat sich noch nicht gemeldet. Womöglich gefallen ihr meine Vorschläge nicht.« Das Beurteilen zieht sich über den ganzen Tag hin: »Gut, dass ich Müsli gegessen habe. Es geht mir besser, wenn ich auf meine Ernährung achte.« – »Ich sollte trotzdem mehr Sport machen.« – »Jedenfalls steht mir das neue Hemd ausgezeichnet.«

Und wenn wir dann in Echtzeit mit anderen interagieren, geht es erst richtig los: »Warum habe ich denn das gesagt?« – »Was sie wohl von mir hält?« – »Was ich im Meeting gesagt habe, kam gut rüber!« – »War ich zu sehr mit mir selber beschäftigt?« – »Wenn ich nur mehr Selbstvertrauen hätte.« – »Wirke ich überfordert?« Ständig bringen wir Leistung und genießen kaum je einmal einen Moment, in dem wir wirklich zufrieden und ruhig sind.

Warum sind wir so unsicher? Warum müssen wir uns andauernd selber beweisen? Warum können wir nicht einfach unsere Ziele erreichen und mit uns zufrieden sein, so wie es (glauben wir) die anderen doch auch können? Dafür gibt es zwei Hauptgründe.

Der eine ist, dass alles sich andauernd verändert, und deswegen folgt auf jedes Hoch ein Tief. Können Sie sich an das letzte Mal erinnern, wo Sie etwas richtig gut gemacht haben, positive Rückmeldungen bekamen oder sich richtig toll fühlten in Ihrer Haut? Erinnern Sie sich an das Gefühl? Wie lange hat es angehalten? Was kam dann? Wie hat sich *das* dann angefühlt? Der Goldmedaillengewinner bleibt nicht ewig an der Spitze, der erfolgreiche Unternehmer wird früher oder später von Kon-

kurrenten überholt, der jugendfrische Körper altert, und sogar Heilige sündigen manchmal.

Der zweite Grund, warum wir den Kampf nicht gewinnen können: Wir ändern ständig unsere Maßstäbe. Erinnern Sie sich, wie Sie sich fühlten, als Sie Ihren ersten Job ergatterten? Wie lange hat es gedauert, bis Sie meinten, da müsse noch ein bisschen mehr kommen? Erinnern Sie sich an das Gefühl in der ersten eigenen Wohnung? Wie lange dauerte es, bis Sie etwas Schöneres wollten?

Weil alles sich verändert, auch unsere Maßstäbe für Erfolg und Kompetenz, ist es unmöglich, kontinuierlich mit sich zufrieden zu sein. Schlimmer noch: Das ständige Sich-Bewerten hält uns auf uns selber fokussiert – und das macht uns einsam, zerstreut und ängstlich und verhindert, dass wir die Gegenwart voll und ganz genießen.

Die gute Nachricht

Was ist der Ausweg? Die bewährten Wege zum Wohlbefinden zu entdecken, die mit Selbst-Bewertung nichts zu tun haben. Den besagten Kampf zu gewinnen ist nämlich nicht nur unmöglich, sondern laugt uns aus, zerstört unsere Beziehungen und hindert uns daran, Wagnisse einzugehen. Die Alternativen helfen uns, unsere Gewöhnlichkeit anzunehmen, uns mit unseren Schwächen anzufreunden und auf andere Menschenwesen zuzugehen, die ebenfalls Fehler haben. Dann können wir mehr Liebe und Dankbarkeit spüren, brauchen uns weniger Sorgen zu machen, wie gut wir dastehen, uns tatsächlich entspannen und das Leben genießen.

Weil unsere Gewohnheiten, uns selber zu bewerten, so hartnäckig sind, müssen die meisten von uns auf mehreren Ebenen vorgehen. Wir brauchen so was wie einen »KHL«-Ansatz, um mit *Köpfchen*, *Herz* und *Lebensstil* zu arbeiten: um eingefleischte Denkweisen auf den Prüfstand zu stellen; um ein kreatives Umgehen mit dem Schmerz des Scheiterns,

des Versagens, der Scham zu lernen; und mit neuen Verhaltensweisen zu experimentieren, die verlässlichere und befriedigendere Quellen des Wohlbefindens fördern.

Dieser Weg wird für jede(n) anders sein, weil man auf so viele Arten in die Selbst-Bewertung verstrickt sein kann. Manche werden süchtig nach dem Selbstwert-High, dem Gefühl, schlauer, netter, attraktiver oder beliebter zu sein als Lieschen Müller. Andere wiederum sind selten mit sich zufrieden oder kämpfen mit Schamgefühlen. Und wie wir bald sehen werden, beurteilen sich alle nach unterschiedlichen Kriterien!

Wir sind aber in unserem Element, wie ein Fisch im Wasser, und bemerken gar nicht, wie wir und die anderen um uns herum geradezu besessen sind vom Selbst-Bewerten. Und deshalb ist es ein guter erster Schritt, den Kopf einmal lange genug über den Wasserspiegel zu heben, um die Allgegenwart unseres Selbst-Beurteilens und seine (oft versteckten) Folgekosten zu sehen. Das zu sehen, kann ziemlich aufwühlend sein, aber es lohnt sich, weil es befreiend ist.

Angst und Schrecken

Unsere Anstrengungen, mulmige und ungute Gefühle zu vermeiden, behindern uns tausendfach. Haben Sie nicht auch schon einmal Angst gehabt, einen attraktiven Menschen anzusprechen, sich um eine begehrte Stelle zu bewerben oder auch nur bei einem geselligen Anlass ein Gespräch zu beginnen – aus Angst, eine Ablehnung würde zu sehr wehtun? Haben Sie es nicht auch schon vermieden, gegen einen besseren Gegner zu spielen, einen anspruchsvollen Kurs zu belegen oder aus Angst, man könnte Ihre Unsicherheit bemerken, vor einer Gruppe zu sprechen? Haben Sie sich nicht auch schon fremd und isoliert gefühlt und Ihre wahren Gefühle für sich behalten, weil Sie sich schämten oder verletztlich fühlten?

Und dann sind da noch die vielen Beispiele, wo unsere Versagensangst das Versagen erst recht bewirkt. William Masters und Virginia Johnson, die berühmten Sexualforscher, haben einst beschrieben, wie der »innere Zuschauer« die Sexualfunktionen stört.² Dieser Zuschauer beobachtet ja nicht nur, sondern er beurteilt unsere Leistung und vergleicht sie damit, was passieren »sollte« (von anderen Tieren ist dieses Problem nicht bekannt). Das Gleiche passiert, wenn es uns bei einer öffentlichen Rede die Sprache verschlägt, wenn wir uns vor lauter Prüfungsangst nicht mehr konzentrieren können oder uns schlaflos im Bett herumwälzen, weil wir Angst haben, am nächsten Tag unausgeschlafen, zerzaust und nicht in Form zu sein.

Oder zum Beispiel Aggression. Wie viele Konflikte könnten wir vermeiden, wenn uns unser Selbstbild egal wäre? Ein paar Wissenschaftler in Großbritannien haben einmal untersucht, welche Interaktionen den Raufereien von Schülern auf dem Schulhof vorausgingen.³ Überraschung: Meistens ging der Streit darum, *wer bestimmen darf* oder *wer recht hat*. Aber natürlich läuft das nicht nur bei Kindern so: »Ich war das nicht mit dem schmutzigen Geschirr!« – »Du hast angefangen. Du bist zuerst laut geworden.«

Konflikte am Arbeitsplatz? Sie rühren meist daher, dass jemand sich zurückgesetzt, entwertet oder nicht anerkannt fühlt: »Aber das war doch *meine* Idee!« Zu Hause? Ich möchte gar nicht zu zählen anfangen, wie oft ich ein sub-optimaler Ehepartner war, weil ich mit mir unzufrieden war (oft auch deshalb, weil ich kurz vorher ein sub-optimaler Partner gewesen war). Und in intimen Beziehungen können die Reaktionen auf das Gefühl, sich entwertet oder nicht respektiert zu fühlen, schnell eskalieren. Der Paartherapeut Terry Real berichtet, er halte seit 20 Jahren Vorträge über den »alltäglichen Hass in der Ehe«, und noch nie habe jemand gesagt: »Was meinen Sie damit?«

Ein Problem, viele Symptome

Eines der großen Privilegien des Psychologenberufs ist, dass ich von vielen Menschen Berichte über ihre seelischen Probleme zu hören bekomme und so die Gemeinsamkeiten in unserem selbstverursachten Leiden erkennen kann. Und auffallend viel von dem, was alle beunruhigt, dreht sich um den Wunsch, mit sich selbst zufrieden zu sein.

Ich habe einmal mit einem Herzchirurgen namens Arjun gearbeitet. Er war ein erfahrener Professor an einer medizinischen Elite-Universität und stand kurz vor der Pensionierung. Statt sich darauf zu freuen, bekam er jedes Mal, wenn er daran dachte, seine Stelle aufgeben zu müssen, Herzrasen und feuchte Hände. Er hatte die Universitätslaufbahn eingeschlagen, weil er nicht »irgendein Chirurg« sein wollte, der Patienten operiert – er beneidete die Ärzte, die neue Wege erschlossen.

Nun wurde es für Arjun eine Horrorvision, in Vergessenheit zu geraten – trotz seiner Lebensleistung hatte er Angst, von der nachrückenden Generation von Ärzten einfach ersetzt zu werden. Zu erleben, wie ein junger Arzt bei einer Konferenz etwas Interessantes präsentierte, deprimierte ihn. Sollte das der Lohn für ein Leben voller harter Arbeit gewesen sein?

Ich habe auch mit Henry gearbeitet, einem talentierten Verwaltungs-Assistenten der Fakultät für Chemie an einer örtlichen Universität. Obwohl er regelmäßig gute Beurteilungen bekam, wurde er in seiner ganzen beruflichen Laufbahn ein mulmiges Gefühl nicht los. Er fühlte sich immer unsicher, was er sagen sollte, und dachte, die Professoren würden auf ihn herunterschauen. »Für die bin ich ja bloß ein doofer Sekretär.« Egal, wie viel positive Rückmeldung er bekam, er fühlte sich bei der Arbeit nie wohl.

Oder nehmen wir Beth, die, eine attraktive Frau in den Fünfzigern, trotzdem ihren Körper zu hassen begann. Sie begann Spiegel zu meiden, weil sie dachte, sie sei hässlich; es wurde ihr tatsächlich übel, wenn sie

ihr Spiegelbild sah. Ihre Meinung über ihr Aussehen änderte sich auch nicht, als sie auf Dating-Apps Aufmerksamkeit bekam.

Die Geschichten von Arjun, Henry und Beth zeigen: Obwohl andere uns vielleicht positiv sehen, vielleicht sogar neidisch sind, ist es trotzdem ganz einfach, sich minderwertig vorzukommen.

Über die Jahre hinweg habe ich sehr erfolgreiche Leistungsträger erlebt, die immer mehr leisten mussten, um Versagensängste und Minderwertigkeitsgefühle in Schach zu halten; Leistungsverweigerer, die aus Angst, zu versagen, jeder Herausforderung aus dem Weg gingen; und fähige Leute, die sich wie Hochstapler vorkamen, obwohl sie in ihrem Beruf keine Probleme hatten. Und dann waren da noch all die Leute, die in zerstörerischen Gewohnheiten feststeckten – Alkohol, exzessives Konsumverhalten, Essstörungen –, mit denen sie den Schmerz, sich als nicht gut genug zu empfinden, zeitweilig zu zerstreuen oder zu lindern versuchten (wofür sie sich dann aber auch wieder schämten).

Glücklicherweise habe ich aber auch erlebt, wie Menschen in allen Bereichen des Lebens Wege zum Wohlbefinden gefunden haben, die viel tragfähiger sind als die Versuche, das eigene Selbstbild zur Festung auszubauen. Arjuns Ängste, unwichtig zu werden, verblassten, als er mit seinem sechs Jahre alten Enkel Ballwerfen spielte. Eines Tages traf ihn der Ball am Kopf (zum Glück nicht so hart), und sein Enkel rannte zu ihm, um ihm zu helfen. »Das hat mich zur Vernunft gebracht. Ich merkte, dass es ein schönes Gefühl ist, einfach als Opa geliebt zu werden.« Henry fand Befriedigung dabei, in einer Suppenküche mitzuarbeiten. »Ich fühle mich besser, seit ich Menschen helfen kann, die nicht mehr weiterwissen. Die anderen Ehrenamtlichen sind toll, ich muss nicht mehr drüber nachdenken, was die Professoren denken, und die Suppe ist nicht schlecht.« Beth fand Anschluss und wohlwollende Aufnahme in einem Singkreis. »Alle stehen auf die Musik und freuen sich, einander zu sehen. Jetzt ist

meine einzige Sorge, dass ich mir die Texte merke, und das kriege ich noch hin, bevor die Demenz kommt.«

Wir alle können Gegenmittel gegen die Sorge um unser Selbstbild finden – wenn wir nach ihnen Ausschau halten. Wir können lernen, die Gegenwart zu genießen, und sehen, wie töricht es ist, ständig über Erfolg, Misserfolg oder Selbstwert zu urteilen. Wir können die Wunden vergangener Enttäuschungen und Verletzungen heilen und anfangen, unsere ganz gewöhnliche Menschlichkeit zu genießen. Wir können den Mut entwickeln, Risiken einzugehen, unsere Gemeinsamkeiten miteinander zu teilen, Dankbarkeit zu erleben und tiefere, liebevollere Beziehungen zu anderen Menschen zu entwickeln.

Klingt gut, oder? Ist es auch. Aber um uns von der Folter der Selbst-Bewertung zu befreien, dürfen wir nicht nur auf ihren Preis schauen, sondern müssen uns auch sorgfältig die Bausteine anschauen, mit denen wir versucht haben, ein gutes Selbstwertgefühl aufrechtzuerhalten. Triggerwarnung: Das könnte jetzt mal kurz peinlich werden.

Was ist Ihre Lieblingsdroge?

Über die Jahre, in denen ich den Geschichten von Triumph und Niederlage, von Höhen und Tiefen des Selbstwertgefühls gelauscht habe, hat sich eine Erkenntnis herausgeschält: Jeder von uns hat andere Kriterien, um Kompetenz, Wert oder Erfolg zu messen. Was für eine(n) mega-wichtig ist, ist für eine(n) andere(n) irrelevant, und umgekehrt. Diese Tatsache am konkreten Fall zu beobachten kann uns helfen, die eigenen Höhen und Tiefen ein bisschen weniger ernst zu nehmen.

Nehmen wir zum Beispiel Don. Obwohl er ein Unternehmertyp war, der schon mit dreißig sein erstes Online-Unternehmen startete, hatte er sein ganzes Leben immer mit dem Gefühl zu kämpfen, nicht gut genug

zu sein. Kein Erfolgserlebnis konnte dieses Gefühl der Unzulänglichkeit für länger beseitigen. Er hatte tolle Freundinnen, fürchtete aber immer, sie würden seine Fehler entdecken und ihn verlassen. Er wurde ein versierter Künstler, aber litt darunter, dass er nicht kontinuierlich auf Top-niveau bleiben konnte.

Don hatte viele Bücher über den Weg zum Erfolg gelesen. Meistens empfahlen sie, sich Ziele zu stecken, also legte er ein Journal an, das er zu einer unserer ersten Sitzungen mitbrachte. Mir wurde flau, als ich Bilder von einem Luxusauto und einer Traumvilla in der Vorstadt sah. Ich saß da und dachte: »Diese Therapie dürfte ein Weilchen dauern.«

Also beschloss ich, ein kleines Risiko einzugehen. Da er mir zu vertrauen schien, dachte ich: Wenn er hört, was mich heute besonders beunruhigt – ich hatte so ein Gefühl, dass er es albern finden würde –, dann hilft ihm das vielleicht, den willkürlichen Charakter seiner Selbstwert-Probleme zu durchschauen.

Zu der Zeit funktionierte plötzlich mein zehn Jahre alter Flachbild-Fernseher nicht mehr. Da ich ein sparsamer Mensch bin und mich in dem Glauben wiege, ein intelligenter Problemlöser zu sein, googelte ich das Problem und kam zu dem Schluss, das Netzteil müsse kaputt sein. Ich fand ein YouTube-Video, kaufte auf Ebay für 9.95 Dollar (einschließlich Versand) die Ersatz-Kondensatoren und war fest entschlossen, mir und der ganzen Welt zu beweisen, was für ein kluges Kerlchen ich war. Ich nahm alles auseinander (wobei ich jeden Schritt fotografierte), entfernte die schadhafte Teile, aber beim Versuch, die neuen Kondensatoren einzubauen, schmolz das Lötzinn nicht richtig, und ich ruinierte die Hauptplatine. Einen Moment später entdeckte ich eine lose Schraube an meiner Lötpistole und musste erkennen: Weil ich nicht daran gedacht hatte, sie vorher zu prüfen, war nun mein Fernseher (und mein Selbstwertgefühl) im Eimer. Ich kam mir vor wie ein Versager, als ich die Kiste auf den Müll brachte, und hatte keine Lust, mir eine neue

zu kaufen. Meine Frau musste meine Stinklaune länger erdulden, als ich hier zugeben kann.

Da ich annahm, Don hätte keine Sekunde überlegt und sich einfach einen neuen Fernseher gekauft, dachte ich, es könnte ihm helfen zu sehen, dass man *alles* als Symbol für den eigenen Wert, Erfolg oder Kompetenz hernehmen kann – sogar kluge Sparsamkeit. Ich erzählte ihm die Geschichte. »Sie verarschen mich doch!« sagte er. »Warum haben Sie Ihre Zeit verschwendet? Die neuen Geräte sind doch viel besser, und billiger sind sie auch.«

Es half. Als seine Bedenken ausgeräumt waren, sein Therapeut könnte übergeschnappt sein, wurde Don neugierig, warum Symbole für finanziellen Erfolg ihm so wichtig waren (und warum für mich kluge Sparsamkeit so wichtig war). Er begann sich sogar zu fragen: »Was ist wirklich wichtig?« Die Frage brachte ihn irgendwann dazu, mehr Energie in seine Ehe und seine Freundschaften zu stecken und sich nicht mehr so bedingungslos, in der Hoffnung auf den Hauptgewinn und die Villa in der Vorstadt, in die Arbeit zu stürzen.

Was macht Sie aus?

Kommen wir nun zum peinlichen Teil. Ich möchte Sie zu einer Übung einladen, mit der Sie die Kriterien klären können, die *Sie* anwenden, um mit sich zufrieden – oder unzufrieden – zu sein. Aber keine Angst – Sie müssen niemandem erzählen, was dabei herauskommt. Sie werden jedoch sicher feststellen, dass es Ihre persönlichen »wunden Punkte« im Selbstbild erhellen hilft.

Übung: Was ist mir wichtig?*

Es folgt nun eine Liste von Kriterien, anhand derer Menschen sich häufig selbst beurteilen. Versuchen Sie, sie langsam zu lesen, nach jedem Punkt eine Pause zu machen, sich Zeit zum Nachspüren zu geben. Überlegen Sie: Sind Sie aufgrund irgendeinem dieser heiklen Punkte schon einmal emotional Achterbahn gefahren? Haben sich mit anderen verglichen oder an eigenen inneren Maßstäben gemessen? Sich für großartig oder schrecklich gehalten? (Nicht vergessen: Langsam lesen, sodass Sie jeden Punkt reflektieren können!)

FÄHIGKEITEN UND TALENTE

Wer ist der/die Klügste? Bin ich klug genug?

Wer ist der/die Gebildetste? Bin ich gebildet genug?

Bin ich kreativ genug?

Talentierte genug?

Habe ich einen guten Geschmack?

Bin ich sportlich genug? Wer ist besser als ich?

LEISTUNG

Wer verdient am meisten Geld? Verdiane ich genug?

Respektiert man mich genug? Werden andere mehr respektiert?

Wer hat die hübschesten, manierlichsten, erfolgreichsten Kinder?

Können meine Kinder mit den anderen mithalten?

* Sie finden diese Übung auf www.arbor-online-center.de/begleitmaterial/
Verwenden Sie den Code *nd5o7k*, um sie kostenlos herunterzuladen oder zu streamen.

Wer hat den hübschesten, manierlichsten oder erfolgreichsten Partner? Ist mein Partner gut genug?

Bin ich bei der Arbeit erfolgreich genug?

GRUPPENZUGEHÖRIGKEIT

Komme ich aus einer respektierten Familie?

Habe ich eine renommierte Uni besucht?

Wer hat die meisten Freunde, ist am beliebtesten?

Bin ich beliebt genug?

Gehöre ich zu einer tonangebenden Gruppe?

Wer bekommt die meiste Aufmerksamkeit? Bekomme ich genug Aufmerksamkeit?

Wie geht es mir mit meiner nationalen oder ethnischen Zugehörigkeit, meinem Geschlecht, meiner sexuellen Orientierung? Bin ich stolz darauf? Schäme ich mich?

BEZIEHUNGEN

Bin ich als Freund/Freundin gut genug?

Bin ich als Vater oder Mutter gut genug?

Bin ich als Kind gut genug?

Bin ich als Bruder oder Schwester gut genug?

Bin ich ein guter Kollege, eine gute Kollegin?

WERTE

Wer ist der/die Nettteste? Bin ich nett genug?

Ehrlich genug?

So großzügig, wie ich sein sollte?

So fürsorglich, wie ich sein sollte?

So nachsichtig, wie ich sein sollte?

Habe ich genug soziales Einfühlungsvermögen? Sind andere sozial einfühlsamer als ich?

KÖRPERLICHE EIGENSCHAFTEN

Bin ich attraktiv genug?

Wer ist der/die Schlankste? Bin ich schlank genug?

Wer ist am größten? Bin ich groß genug?

Bin ich sexy genug?

Wirke ich jung genug?

Wer ist am stärksten oder am besten in Form? Bin ich fit genug?

Und bei denen von uns, die auf ihre spirituelle oder seelische Entwicklung Wert legen, gibt es auf dieser Liste noch absurdere Punkte:

Wer ist der/die Erleuchtete?

Wer macht die wenigsten sozialen Vergleiche? Wer ist am wenigsten vom Ego getrieben?

Wer legt auf Selbstbeurteilung nicht so viel Wert? Nehme ich mich selber zu wichtig?

Ich persönlich verstricke mich in fast alle diese beunruhigenden Fragen ein wenig. Wenn ich davon ausgehe, dass ich nicht der Einzige bin und dass auch Sie feststellen, dass Sie sich in mehreren dieser Bereiche mit anderen vergleichen oder sich selbst beurteilen, gehen Sie dann immer als Sieger hervor? (Ich habe mal eine Gruppe von Therapeuten gefragt: »Wer von euch ist dabei immer Sieger?« Einer hob die Hand, und ich dachte: »Geh ihm in der Mittagspause besser aus dem Weg.«)

In Wirklichkeit geht es bei den meisten von uns emotional auf und ab. Einmal denken wir, dass wir die Qualitäten, die uns wichtig sind, verkörpern, das nächste Mal wieder nicht. Um das weiter zu untersuchen, möchte ich Sie zu einer weiteren kleinen Übung einladen (die ist jetzt nicht so unangenehm):

Übung: Auf der Selbstbewertungs-Achterbahn*

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um zu reflektieren, welcher der vielen möglichen Bausteine des Selbstwertgefühls, die Sie gerade erkundet haben, für Sie besonders lebhaft hervortrat – Intelligenz, Reichtum, Schönheit, Freundlichkeit, Beliebtheit, Ehrlichkeit? Was eben besonders hervorstach. Erinnern Sie sich nun an einen Moment, in dem diese Eigenschaft oder Qualität bestätigt wurde – entweder weil Sie ein bestimmtes Ziel erreichten, eine Sache gut erledigten oder von anderen gelobt oder gewürdigt wurden. Nehmen Sie wahr, wie sich dieses gute Gefühl im Körper äußert. Übertreiben Sie die Körperhaltung ein wenig, die dieses Gefühl widerspiegelt. Sie können auch die Hand auf den Körperbereich legen, wo Sie die Empfindung spüren, um sie genauer ausfindig zu machen. Schließen Sie die Augen und kosten Sie das Gefühl einen Moment lang aus – da es ja leider nicht länger anhalten wird.

Rufen Sie sich als Nächstes einen Moment ins Gedächtnis, wo das Gegenteil passierte – wo die gleiche Eigenschaft oder Qualität verneint oder Ihnen abgesprochen wurde. Sie haben ein Ziel verfehlt, haben etwas schlecht gemacht oder wurden kritisiert oder abgelehnt. Nehmen Sie wahr, was im Körper passiert, wenn Sie diesen Zusammenbruch fühlen. Über-

* Sie finden diese Übung auf www.arbor-online-center.de/begleitmaterial/
Verwenden Sie den Code *nd5o7k*, um sie kostenlos herunterzuladen oder zu streamen.

Über den Autor

Ronald Siegel ist klinischer Psychologe. Er lehrt seit Anfang der 80er-Jahre als Assistenzprofessor an der Harvard Medical School, arbeitet am Institut für Meditation und Psychotherapie und betreibt eine freie Praxis in Lincoln, Massachusetts, USA.

Er ist Autor und Mitautor zahlreicher Bücher. Auf deutsch erschienen im Arbor Verlag: »Achtsamkeit als Weg«, »Gemeinsam sein« und »Weisheit und Mitgefühl in der Psychotherapie«. Zusammen mit Christopher Germer und Paul Fulton hat er das Grundlagenwerk »Achtsamkeit in der Psychotherapie« herausgegeben.

Sein Schwerpunkt liegt auf dem Gebiet der Positiven Psychologie und er studiert seit Jahrzehnten Achtsamkeitsmeditation. Er verwendet die Übungen in diesem Buch selbst regelmäßig, um an seinem eigenen immerzu schwankenden Selbstmitgefühl zu arbeiten.

Verzeichnis der Audio-Aufnahmen

- 1 Was ist mir wichtig
- 2 Auf der Selbstbewertungs-Achterbahn
- 3 Achtsamkeit auf den Atem
- 4 Emotionen im Körper lokalisieren
- 5 Die Freuden der Selbst-Transzendenz
- 6 Auf dem Impuls surfen
- 7 Die Wunde annehmen
- 8 Liebevoller Güte üben
- 9 Vier E für das vErLetztE Selbstwertgefühl
- 10 Alles verändert sich
- 11 Die Zukunft Ihres sozialen Selbst

Weitere Literatur aus dem Arbor Verlag



SUSAN POLLAK

Selbstmitgefühl für Eltern

**Sorge für dein Kind,
indem du für dich selbst sorgst**

ISBN 978-3-86781-279-5

Die erfahrene Psychotherapeutin Susan Pollak zeigt anhand einer Fülle von Fallstudien und Übungen, wie achtsames Selbstmitgefühl in jeder Phase der Elternschaft zur entscheidenden Ressource werden kann. Aufbauend auf dem bewährten MSC-Programm, stellt sie ein maßgeschneidertes Sortiment an hilfreichen Übungen für Eltern zusammen, um allen Herausforderungen der Elternschaft von der Geburt bis zum Flüggewerden der Kinder mit Achtsamkeit und Liebe zu begegnen. Die Jahre der Elternschaft können so zu einem leichteren, lustigeren, weiseren und von mehr Liebe erfüllten Lebensweg werden – gerade in den unvermeidlichen Krisen des Lebens.



CHRIS IRONS & ELAINE BEAUMONT

Mitgefühlstraining

Wie Sie Schritt für Schritt eine mitfühlende innere Haltung entwickeln

ISBN 978-3-86781-366-2

Herausgegeben von Olivia Bolt

Es führt nicht nur dazu, dass wir glücklicher und resilienter werden, sondern hilft auch bei zahlreichen psychischen Problemen wie Minderwertigkeitskomplexen, Scham und Selbstkritik, ebenso bei Angst- und Essstörungen. Dieses Buch bietet ein praktisches Mitgefühlstraining. Basierend auf der Compassionate Focused Therapy, CFT, die Neurowissenschaft, Erkenntnisse über Emotionsregulation und Achtsamkeit verbindet, eignet es sich als Begleitung und Unterstützung einer Psychotherapie sowie für die eigene Selbsterfahrung.



ISBN 978-3-86781-239-9

KRISTIN NEFF &
CHRISTOPHER GERMER

Selbstmitgefühl – Das Übungsbuch

Ein bewährter Weg zu
Selbstakzeptanz, innerer Stärke
und Freundschaft mit sich selbst

Achtsames Selbstmitgefühl meint eine innere Haltung, die von Freundlichkeit, Verständnis und Fürsorge uns selbst gegenüber geprägt ist – besonders in schwierigen Momenten des Lebens.

Dieses Übungsbuch vermittelt den bewährten Weg, um Selbstmitgefühl im eigenen Leben zu kultivieren. Mithilfe von Übungen, Reflexionen, Anregungen und angeleiteten Meditationen kannst du Schritt für Schritt üben.

Arbor Verlagsprogramm

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

Mehr von Ronald Siegel

www.arbor-verlag.de/ronald-siegel

Arbor Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden VertreterInnen achtsamkeitsbasierter Verfahren. Zudem informiert sie über aktuelle Entwicklungen in diesem Bereich und trägt Achtsamkeit auf diese Weise nachhaltig in die Gesellschaft. Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de

Arbor Online-Center

Mit dieser Plattform hat Arbor einen virtuellen Ort der Inspiration und des Lernens rund um das Thema Achtsamkeit geschaffen. Lernen Sie die Autor*innen unserer Bücher und die Referent*innen unserer Veranstaltungen kennen: in Interviews, Vorträgen, Meditationsübungen, Webinaren, Podcasts sowie Online-Kursen und zahlreichen weiteren Ressourcen.

www.arbor-online-center.de