

Sasha Loring

*Abnehmen  
mit Achtsamkeit  
und Mitgefühl*

Der genussvolle Weg,  
das Gewicht zu regulieren

Übersetzt von Christine Sadler



Arbor Verlag  
Freiburg im Breisgau

© 2012 by Sasha Loring

© 2012 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg  
by arrangement with New Harbinger Publications, Inc.

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

*Eating with fierce kindness : a mindful and compassionate guide to  
losing weight*

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2012

Titelfoto: © 2012 suze/photocase.com

Lektorat: Lothar Scholl-Röse

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Hergestellt von mediengenossen.de

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt  
und ist alterungsbeständig.

Weitere Informationen über unser Umweltengagement  
finden Sie unter [www.arbor-verlag.de/umwelt](http://www.arbor-verlag.de/umwelt).

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

ISBN 978-3-86781-077-7

Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft worden. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Sie brauchen psychotherapeutische Hilfe, wenn Sie sich durch die Übungen von Emotionen und Erinnerungen überwältigt fühlen. Bei ernsthafteren und/oder länger anhaltenden Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt oder einen Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung der Autorin und des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

# INHALT

	Vorwort	7
	Einleitung	15
<i>Teil 1</i>	<i>Unerschütterliche Güte</i>	
1	Unerschütterliche Güte	23
2	Den inneren Kritiker mit Mitgefühl bekannt machen	45
<i>Teil 2</i>	<i>Selbsterkenntnis</i>	
3	Was ist Achtsamkeit und wie hilft sie?	79
4	Gewichtsverlust als Ergebnis sehen, nicht als Ziel	105
5	Der RE-PAIR-Prozess zur Verringerung der emotionalen Reaktivität	129
6	Den wollenden Geist erforschen	159

TEIL 3 *Wie sie mit unerschütterlicher  
Güte Ihre Beziehung zum Essen  
verwandeln*

7	Zwischen dem Füttern des Körpers und dem Füttern des Geistes unterscheiden	181
8	Sich auf den eigenen Körper zurückbesinnen	203
9	Dem Essen Gewährsein entgegenbringen	229
10	Vorankommen	253
	Danksagungen	275
	Zusätzliche Informationsquellen	277
	Literaturverzeichnis	281
	Über die Autorin	289

## Vorwort

Wir essen aus vielerlei Gründen, und unsere Beziehung zum Essen wird durch eine Vielzahl von Faktoren nachhaltig bestimmt.

Neben dem grundlegenden biologischen Bedürfnis nach Nahrung und dem Wissen um den generellen Nährwert unterschiedlicher Lebensmittel können zu diesen bestimmenden Faktoren auch unsere persönliche Geschichte mit dem Essen und mit Nahrung gehören, das Maß an Selbstbeherrschung, das wir haben, die inneren „Skripts“ dazu, wer wir sind, an die wir glauben und denen wir folgen, unser Glaube im Hinblick darauf, wie würdig (oder

nicht würdig) wir sind, und die Tatsache, dass wir gelernt haben, Essen mit intensiven, von Schmerz bis Freude reichenden Gefühlen und mit Feiern in Verbindung zu bringen.

In jedem Augenblick der Aktivität, in dem Nahrung und Essen eine Rolle spielen, wird die Art, wie wir an unsere Nahrung herangehen, wie wir sie zu uns nehmen und welche Beziehung wir zu ihr haben, aktiv durch eine komplexe Erfahrungsgeschichte geprägt. Die unbewussten psychischen und körperlichen Muster, die dabei zutage treten, werden im Verlauf einer jeden Mahlzeit – im gegenwärtigen Augenblick – weiter verstärkt, sofern und solange man nicht lernt, die vorhandenen Gewohnheitsmuster zu erkennen, zu bewältigen und zu transformieren.

Eine vorhandene und aktive tief verwurzelte dysfunktionale Beziehung zwischen Nahrung, Essen und jemandes innerer Landschaft aus Gedanken und Gefühlen, die nicht erkannt und nur unzureichend verstanden wird, hat die Macht, den simplen Akt des Essens in eine Erfahrung unvermeidlichen Leids zu verwandeln. Zu den Folgen verzerrter Gewohnheiten des Essens, Denkens und Fühlens gehören häufig eine Gefährdung der Gesundheit sowie Fettleibigkeit, welche ausgesprochen hartnäckig gegenüber Diäten und „schnellen Lösungen“ ist.

Wie sich zeigt, ist eine sehr große Zahl Menschen von ungesunden Mustern des Essens und Gewichtsmanagements betroffen. Als Nation sehen wir Amerikaner uns derzeit mit einer allgemeinen Gesundheitskrise der Fettleibigkeit konfrontiert – einer, die nicht nur Erwachsene umfasst, sondern sich erschreckenderweise auch auf unsere Kinder ausweitet und diese mit einschließt.

Wie kann man damit beginnen, von einer dysfunktionalen und ungesunden Beziehung zu Nahrung, Essen und Gewichtsmanagement zu einer durch Vertrauen, Zufriedenheit, Genuss und beständige gute Gesundheit gekennzeichneten Beziehung zu wechseln?

Mit diesem weisen und überzeugenden Buch, *Abnehmen mit Achtsamkeit und Mitgefühl*, bietet uns Sasha Loring die Möglichkeit, eine befriedigende Beziehung zu Nahrung und zum Essen herzustellen, sowie einen Weg, der uns zu besserer Gesundheit führt.

Aus vielerlei Gründen ist es für mich eine Freude, Ihnen die Autorin und ihr Buch vorzustellen.

Ich kenne Sasha seit vielen Jahren, als Freundin, als Kollegin und als Meditationsschülerin sowie -lehrerin.

Sie widmet sich – mit ihrer eigenen unglaublichen „unerschütterlichen Güte“ – dem Verständnis des Innenlebens sowie dessen, was es heißt, ein menschliches Wesen zu sein, indem sie tief in die

Welt der Meditation eintaucht. Dabei nutzt sie Methoden wie die Praktiken der Achtsamkeit und der liebenden Güte, die sie in diesem Buch vermittelt.

Seit vielen Jahren setzt Sasha zudem ihre berufliche Energie dafür ein, anderen zu helfen: als auf achtsames Essen und Gewichtsmanagement spezialisierte Psychotherapeutin.

Wie Sie beim Lesen ihrer Handlungsempfehlungen in diesem Buch und beim Arbeiten mit denselben schnell herausfinden werden, ist Sasha eine erfahrene, hervorragende und effektive Lehrerin von Meditationstechniken und Methoden, die Ihnen helfen werden, Ihre Beziehung zum Essen und zur Nahrung zu verwandeln.

Den Kern von Sashas Botschaft bilden zwei Elemente: Zum einen ist es wichtig, dass Sie Achtsamkeit in Ihrem Leben entwickeln, Augenblick für Augenblick; zum anderen spielt es eine entscheidende Rolle, dass Sie absichtsvoll eine mitfühlende Beziehung zu sich selbst und insbesondere zu Ihren Gewohnheiten und Reaktionen im Hinblick auf Nahrung und Essen nähren.

Achtsamkeit und Mitgefühl sind von zentraler Bedeutung bei der Arbeit, die viele Menschen derzeit in einem breit gefächerten Spektrum an Gesundheitsinterventionen leisten, welches die integrative Medizin, Programme zum Stressabbau, psychotherapeutische

Praktiken, Rückfallprävention für Suchtkranke und Pflege am Lebensende umfasst.

Achtsamkeit ist ein Gewahrsein, das entsteht, wenn man seine Aufmerksamkeit absichtlich auf empfängliche und nicht urteilende Weise auf Erfahrungen – einschließlich Erfahrungen des Innenlebens – richtet, die im gegenwärtigen Moment geschehen.

Sie ist ein elementares menschliches Potential, bereits in Ihnen vorhanden. Achtsamkeit existiert von Natur aus in jedermann (auch wenn sie nicht in jeder Person gleichermaßen zum Ausdruck kommt), und mit Hilfe von jetzt zur Verfügung stehenden psychologischen Tests lässt sie sich in einem Menschen sogar messen.

Und, was am wichtigsten ist, Achtsamkeit kann durch bewusste Praxis kultiviert und verstärkt werden, weshalb es so wichtig ist, die in diesem Buch enthaltenen Übungen tatsächlich auszuführen!

Wachsendes wissenschaftliches Datenmaterial belegt, dass die Achtsamkeitspraxis besserer Gesundheit und größerer Zufriedenheit dient und unsere Fähigkeit erhöht, selbst mit den herausforderndsten Situationen des Lebens fertig zu werden.

Beispielsweise haben vor Kurzem durchgeführte Studien begonnen zu erklären, wie die Praxis der Achtsamkeit die emotionale und körperliche Gesundheit auf positive Weisen zu beeinflussen vermag. Den

Forschungsergebnissen zufolge hängen viele der Vorteile der Achtsamkeit damit zusammen, dass das Gehirn und das Nervensystem sich während der Achtsamkeitspraxis umgestalten und umdefinieren und effektiv neue Verbindungen aufbauen, welche die emotionale Intelligenz, das Arbeitsgedächtnis, die Resilienz und das Wohlbefinden unterstützen.

In einem sehr realen und realisierbaren Sinne werden Sie, indem Sie sich aktiv mit den Übungen in diesem Buch beschäftigen – mit den Übungen „üben“ –, Ihr Gehirn auf neue Weise nutzen und Ihrem Geist, Ihrem Gehirn und Ihrem Körper Gelegenheit geben, neue Möglichkeiten für die Art Ihrer Beziehung zum Essen, für wachsende Selbsterkenntnis und das Sicherfreuen an besserer Gesundheit zu erleben.

Im Endeffekt bilden die Übungen und Lektionen in diesem Buch eine mächtige Kombination, von der jeder, egal, ob er mit dem Essen oder seinem Gewicht zu kämpfen hat, profitieren kann. Hat nicht schließlich jeder eine persönliche und besondere Beziehung zum Essen? Bringen wir nicht alle, wenn wir tief schauen, achtsam, Augenblick für Augenblick, komplexe Muster einer persönlichen Geschichte, Selbstsicht und Selbsterzählung sowie psychischen und körperlichen Reaktivität als Antwort auf den simplen Akt des Essens ans Licht?

Was immer also Ihr Interesse oder Ihre Motivationen sein mögen, ich ermuntere Sie dazu, mit einer neugierigen und forschenden Haltung tief in *Abnehmen mit Achtsamkeit und Mitgefühl* einzutauchen.

Wenn Sie sich durch das Ausschöpfen der bereits in Ihnen vorhandenen Möglichkeit zu gesteigerter Selbsterkenntnis und größerem Selbstmitgefühl prägen und überraschen lassen, werden Sie wahrscheinlich feststellen, dass Sie Ihr Leben auf neue Art in die Hand nehmen und Ihre Beziehung zu Nahrung, Essen und Gewichtsmanagement verwandeln.

Und Sie könnten einfach entdecken, dass Ihr Leben irgendwie lohnender und angenehmer wird, als Sie jemals zu hoffen oder sich vorzustellen gewagt hatten!

Dr. Jeffrey Brantley



## Einleitung

Als Psychotherapeutin und Achtsamkeitslehrerin habe ich mit Hunderten von Männern und Frauen gearbeitet, die mit einer gestörten Beziehung zum Essen zu kämpfen haben. Manchmal hat dieser Kampf seine Wurzeln in der Vergangenheit, und manchmal ist er auf aktuelle Schwierigkeiten zurückzuführen. Was immer die Quelle Ihrer eigenen Kämpfe sein mag, dieses Buch wird für Sie von Nutzen sein, wenn Sie sich, was Ihre Beziehung zu Nahrung und Essen angeht, vor Herausforderungen gestellt, unwohl oder verzweifelt fühlen und wenn Sie die Grundlage für das Erreichen und Beibehalten eines gesunden Gewichts legen möchten.

Die Handlungsempfehlungen, die ich in diesem Buch gebe, rühren von den vielen Jahren her, die ich mit Menschen sowohl auf individueller Basis als auch in Gruppenkursen und Workshops gearbeitet habe. Der Inhalt ergibt sich aus all dem, das ich dadurch gewonnen habe, dass ich die Meditation zu einem wichtigen und beständigen Fokus meines Lebens gemacht habe. Was ich Ihnen hier anbiete, geht auch aus meinen eigenen Kämpfen mit selbstkritischen Haltungen und Angst hervor sowie aus der Art, wie ich die in diesem Buch vorgestellten Lektionen bei mir selbst, in meinem eigenen Leben anwenden musste. Wir können alle davon profitieren, neue Wege zu lernen, zu unserem eigenen Herzen zu sprechen und ihm zuzuhören.

In diesem Buch geht es darum, wie man Güte als ein Mittel nutzt, um den „Boden“ seines Geistes zu kultivieren, so dass, wenn die Samen der Veränderung ausgesät werden, diese eine warme und nährnde Umgebung haben, in der sie wachsen und gedeihen können. Joanne, eine Teilnehmerin einer meiner Kurse, praktizierte die in diesem Buch beschriebenen Methoden acht Wochen lang und fasste das, was sie gelernt hatte, mit folgenden Worten zusammen: „Ich bin jemand.“ Damit meinte sie: „Auch ich zähle, ich bin des Respekts würdig, ich habe Talente, die ich zum Ausdruck bringen möchte, und ich kann meine Stärken schätzen, statt von meinen Schwächen niedergehalten

zu werden.“ Sie hatte gelernt, Mitgefühl für all diese ungewollten Teile ihrer selbst zu empfinden, und sie hatte eine neue Bereitschaft gewonnen, sich selbst als liebenswert zu schätzen, auch mit ihren Unvollkommenheiten. Mit Wechseln in der Einstellung wie diesen wird es viel einfacher, den Geist und den Körper zu einem gesunden Gewicht hinzulenken, und ist Letzteres wahrscheinlich langfristig von mehr Erfolg gekrönt.

Zwei Formen des Erfahrungslernens werden in diesem Buch geboten: Übungen und Methoden. Die Übungen werden Ihnen helfen, zu klären, was Sie jetzt tun, das Ihren Erfolg mit der Gewichtsreduzierung oder -beibehaltung sabotiert. Die Methoden bieten Ihnen die Möglichkeit, sich allmählich in Richtung einer erhöhten psychischen und körperlichen Gesundheit zu bewegen. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie Ihre alltäglichen Muster rund um das Essen mit einer Haltung der Güte und Selbstfürsorge statt der Beschränkung und Versagung betrachten können. Sie sind aufgrund all der unterschiedlichen Methoden, die Sie bereits ausprobiert haben, um gesund zu werden, der „Experte“ oder die „Expertin“ in Sachen Sie selbst. Dies ist eine Gelegenheit, einen frischen Blickwinkel einzunehmen und einen Neuanfang zu machen. Die Reise durch dieses Buch ist als Langzeithilfe gedacht und braucht Zeit; mit einigen Methoden verbringen Sie möglicherweise einen Tag, mit anderen ein paar Wochen.

Teil I dieses Buches wird Ihnen helfen, die Bedeutung und die Macht von Selbstgüte zu erkennen. Sie werden größere Klarheit darüber gewinnen, warum die „Diät-Mentalität“ und die Neigung zur Selbstkritik nicht die Veränderungen im Denken und im Handeln bewirken, die für langfristigen Erfolg notwendig sind. Teil II, in dem es um Selbsterkenntnis geht, beschreibt, wie Achtsamkeit gewohnheitsmäßige geistige Muster erhellt und sabotierendes Selbstgespräch reduziert. Sie werden Fähigkeiten erlernen, die eine positive Auswirkung auf viele Bereiche Ihres Lebens haben können, darunter auf Beziehungen, die Selbstfürsorge und die seelische und körperliche Gesundheit. Sie werden ein Kapitel finden, das der näheren Betrachtung des „wollenden“ Geistes selber gewidmet ist, welcher normalerweise unbeachtet bleibt, aber einen mächtigen Einfluss auf unsere Handlungen hat. Das Kapitel über das Verringern der emotionalen Reaktivität kann Sie dahin führen, die Zeichen und Konsequenzen negativer Emotionen zu erkennen und eine innere Harmonie zu entwickeln.

Eine Fülle an Information und geführten Erfahrungen wird in Teil III, „Wie Sie mit unerschütterlicher Güte Ihre Beziehung zum Essen verwandeln“, präsentiert. Sie werden anfangen, sich auf Ihren Körper als eine Stütze und Grundlage Ihres Wohlbefindens zurückzubedenken, ihr empirisches Verständnis

von Hunger, Sättigkeit und Befriedigung erhöhen, eine neue Wertschätzung der Rolle ihrer Sinne bei der Gesundheit erlangen und sehr viel achtsamer werden, was Nahrung und Essen betrifft.

Es empfiehlt sich, Notizen zu machen – entweder in diesem Buch oder in einem Tagebuch –, die Sie daran erinnern, was gut funktioniert hat oder welche Stellen Sie sich noch einmal ansehen möchten. Wie immer Sie sich entscheiden vorzugehen, denken Sie daran, jegliche kleinen Erfolge, die Sie in eine von Ihnen gewünschte Richtung bringen, zu schätzen und auf ihnen aufzubauen sowie geduldig mit sich selbst zu sein. Das Verändern Ihres Lebensstils wird eine im Laufe der Zeit erfolgende Anhäufung kleiner Schritte sein.

Es ist mein inniger Wunsch, dass Sie auf dieser Reise zu seelischer und körperlicher Gesundheit viel Erfolg haben und jeden Schritt des Weges genießen!



TEIL I

Unerschütterliche  
Güte



## KAPITEL 1

### Unerschütterliche Güte

Für die meisten Menschen ist es nicht einfach, tief verwurzelte Gewohnheiten zu ändern, insbesondere Gewohnheiten, die so persönlich sind wie jene, die mit Essen zusammenhängen. Die Forschung deutet darauf hin, dass der Ansatz der Selbstgüte wirkungsvolle und dauerhafte Ergebnisse erbringt und die Arten von Veränderungen fördert, die langfristigen Erfolg beim Erreichen eines gesunden Gewichts ermöglichen. Ich benutze gerne den Begriff *unerschütterliche Güte*, der für unsere Fähigkeit steht, uns entschieden dem Verändern unserer Gedankenmuster, Überzeugungen und Verhaltensweisen zu widmen,

die letztendlich nicht in unserem Interesse sind, und dies aus einer wohlwollenden Haltung uns selbst gegenüber heraus zu tun, nicht aus Selbstverurteilung oder Kritik heraus. Die „Unerschütterlichkeit“ ist die Entschlossenheit, die man braucht, um seinen persönlichen Herausforderungen ins Auge zu sehen. Die „Güte“ ist der Akt des Lernens, im Laufe der Zeit aufrichtige Gefühle der Wärme und Fürsorge sich selbst gegenüber zu stärken.

Die Geschichte von Rachel ist ein wunderbares Beispiel für die Macht unerschütterlicher Güte. Rachel besuchte einen achtwöchigen Kurs, in dem ich vermittelte, wie man Achtsamkeit auf das Essen anwendet. Nach der zweiten Sitzung kam sie weinend zu mir nach vorn. „Ich glaube nicht, dass ich das machen kann“, sagte sie. „Ich bin schon so lange vom Essen abhängig, dass ich richtig Angst davor habe, etwas zu verändern.“ Nachdem ich mir ihre Sorgen angehört hatte, beruhigte ich sie und wies darauf hin, dass ich gar nicht gesagt hatte, dass sie *irgendetwas* im Hinblick auf ihre Nahrungsaufnahme verändern müsse. Worüber wir gesprochen hatten, war, wie man Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen rund ums Essen achtsam beobachtet, mit Güte. Achtsamkeit ist, wie Sie in späteren Kapiteln erfahren werden, ein Weg, mit einer offeneren Haltung aufmerksam zu sein, absichtlich, im

gegenwärtigen Moment. Im Kurs näherten wir uns zu diesem Zeitpunkt sanft der Vorstellung an, dass Veränderung möglich ist, solange Güte sich selbst gegenüber die Motivation ist. Einige Wochen später kam Rachel strahlend herein. „Ich habe mich mir selbst gegenüber verpflichtet, meine Ängste zu bemerken, aber auch, anzufangen, die Dinge, die ich lerne, in mein Leben zu integrieren“, verkündete sie. „Ich habe schon die ganze Woche achtsam gegessen. Ich werde langsamer und ich bin aufmerksam. Ich setze mich tatsächlich hin und verbringe zwanzig Minuten damit, zu frühstücken. Ich genieße mein Essen wirklich und fühle mich befriedigt, und ich bin mir sicher, dass ich weniger esse!“

Diese Geschichte ist bezeichnend für unerschütterliche Güte. Rachel fand den Mut, zu erkennen, wie sie Essen nutzte, um ihre Angst zu verbergen. Sie lernte und übte zum einen neue Wege, mit unangenehmen Gefühlen fertig zu werden, zum anderen, wichtige Veränderungen in ihrer gesamten Herangehensweise an Essen und Gewichtsverlust vorzunehmen. Sie begann, Entscheidungen auf der Basis ihres eigenen Zeitplans und ihrer inneren Motivation zu treffen, mit großem Respekt und starker Fürsorge für sich selbst. Unerschütterliche Güte zieht sich als roter Faden durch alle Kapitel dieses Buches und wird auf zahlreiche Weise genauer beleuchtet werden.

Bis hierhin wurden drei Merkmale unerschütterlicher Güte aufgezeigt. Das erste ist die Bereitschaft, langsamer zu werden und der eigenen inneren Welt zuzuhören. Das zweite ist das Ausdehnen einer warmen und fürsorglichen Einstellung auf die Teile des eigenen Körpers, die verborgen gehalten oder nicht akzeptiert wurden. Das dritte ist das Kultivieren der Haltung eines „sanften Kriegers“. Dies ist jemand, der ein weiches Herz besitzt – eine offene, fürsorgliche Einstellung sich selbst und der Welt gegenüber –, aber auch einen starken Rücken – die Fähigkeit und Entschlossenheit, zu tun, was getan werden muss.

### *sich mit sich selbst anfreunden*

Wenn Sie eine mitfühlende Haltung sich selbst und anderen gegenüber haben, wird Güte der sich hieraus ergebende Weg sein, wie Sie sie weitertragen. Güte ist eine wohlwollende Zuneigung – eine nicht urteilende Offenheit, welche die Basis einer tiefen Freundschaft mit der eigenen Person bilden kann. Bei Güte sich selbst gegenüber geht es nicht darum, sich zu zwingen, etwas zu tun, für das man sich nicht bereit fühlt, „die Ohren steifzuhalten“ oder zu versuchen, sich mit Selbstschikane in Form zu bringen. Vielmehr bedeutet Selbstgüte, dass man eine feste,

beruhigende und beständige Einstellungsgrundlage bildet, die in harten Zeiten eine fürsorgliche Haltung ermöglicht. Von dieser Basis aus können wir offen erforschen, welches unsere Bedürfnisse sind, wie wir versuchen, sie zu befriedigen, und wie wir aufhören können, uns selbst mit ineffektiven Strategien zu sabotieren. Wir können den schwierigen Teilen unserer selbst Platz bieten, statt zu versuchen, sie zu verdrängen, zu ignorieren oder wegzuschieben. Sich mit sich selbst anzufreunden bedeutet, sich selbst mit derselben Güte und demselben Mitgefühl zu behandeln, die man einer anderen Person zukommen lassen würde.

Bei der Beschreibung dieser Aspekte der Güte verwenden wir einen Begriff, der aus der buddhistischen Meditationstradition stammt: *Mettā*, was soviel bedeutet wie „Liebe“, „Güte“, „Wohlwollen“ und mit *mitta*, „der Freund“ verwandt ist. Die *Mettā* kennzeichnende Eigenschaft des bedingungslosen Selbstmitgefühls erlaubt es uns, vollständig anzuerkennen, was geschieht, mit einer Haltung der Akzeptanz statt des Urteilens. Das heißt nicht, dass wir so tun, als wäre alles in Ordnung; vielmehr ermöglicht es uns ein volles Erkennen der Tatsachen ohne Verurteilung. Zum Beispiel kann ich erkennen, dass ich einen Fehler gemacht habe – vielleicht habe ich gesprochen, ohne nachzudenken, und jemanden gekränkt. Wenn ich den Fehler anerkenne und sogar bedauere, ihn gemacht zu haben, ist

das etwas ganz anderes, als wenn ich Scham, Demütigung, Unwürdigkeit und generelle Negativität in Bezug auf mich als Person empfinde. Jeder von uns hat als menschliches Wesen Wert und Würde, mögen auch manche unser Handlungen unüberlegt sein. Mettā, unsere Bereitschaft, uns mit uns selbst anzufreunden, so wie wir sind, ist die Grundlage von unerschütterlicher Güte. Sie werden im gesamten Buch viele Gelegenheiten haben, über Mettā nachzudenken und sie zu kultivieren. Wie wir in diesem und in späteren Kapiteln sehen werden, ist Selbstgüte ein Lernprozess, der Übung erfordert, und sie hat eine verbesserte seelische und körperliche Gesundheit sowie positive Verhaltensänderungen zur Folge.

### *Hindernisse erkennen*

Der „unerschütterliche“ Aspekt der Selbstgüte wird geweckt, wenn auf unserem Weg in Richtung Wohlbefinden Hindernisse auftauchen. Wie bei jeder anstrengenden Reise können wir erwarten, dass es Zeiten gibt, zu denen wir uns entmutigt fühlen, und können wir damit rechnen, im Laufe des Weges eine ganze Reihe von Emotionen zu erleben, aber in dem Wissen, dass wir lernen können, auf unsere eigene starke und beständige Vernunft und Weisheit zuzugreifen, können

wir uns trotzdem weiter auf positive Möglichkeiten des Vorankommens konzentrieren. „Unerschütterlich“ bedeutet in diesem Zusammenhang nicht aggressiv oder bedrohlich. Es meint, dass man beim Schutz seines eigenen Wohlbefindens entschlossen und standhaft ist. Mit Übung können Sie Ihr eigener unerschütterlicher Beschützer werden und Ihren Geist vor gewohnheitsmäßiger Härte oder Negativität behüten.

Menschen, die gewohnheitsmäßige Muster ändern möchten, sehen sich mit drei üblichen Hindernissen konfrontiert. Das erste ist *Verzagen*. Dieses geschieht dann, wenn wir uns einen Zielpunkt überlegen, eine Idealversion dessen, wo wir gerne sein würden. Dann überwältigen wir uns selbst, indem wir uns vorstellen, was erforderlich sein könnte, um dorthin zu gelangen, und geben auf. Mit dem Verzagen geht ein Gefühl der Schwere und des Versagens einher. „Ich werde es niemals schaffen“, sagen wir uns. „Ich werde immer so sein. Irgendetwas stimmt mit mir nicht“ und so weiter. Wir neigen dazu, kleine Erfolge als bedeutungslos anzusehen und Gelegenheiten zu verpassen, uns selbst die Anerkennung zu zollen, die wir für unsere Anstrengungen verdienen.

Das zweite Hindernis ist *Faulheit*. Manchmal ist Faulheit durch das erste Hindernis, Verzagen, bedingt. Alles scheint einfach zu viel zu sein. Wir häufen die ganze Arbeit, die notwendig ist, damit wir uns

verändern, zu einem riesigen Berg an, und der sieht einfach zu beängstigend aus, um sich überhaupt mit ihm abzugeben. Eine Alles-oder-Nichts-Einstellung schleicht sich ein. Wir sagen uns möglicherweise, dass wir perfekt sein müssen, dass wir bei allem zu 100 Prozent erfolgreich sein müssen, weil es sonst nicht zählt, und wir geben auf. Ein weiterer Aspekt von Faulheit ist der, dass wir Trost gewohnheitsmäßig höchste Priorität einräumen. Vielleicht sind wir verliebt in unsere Couch oder nutzen das Fernsehen, um einfach abzudriften und unser Leben zu vergessen. Trostessen kann ebenfalls Teil der Art und Weise sein, wie wir versuchen, unseren Schwierigkeiten zu entfliehen. An dem Bedürfnis, getröstet zu werden, gibt es nichts auszusetzen, die Frage aber ist, ob unsere Methoden des Bewältigens von Seelennot unser Leben besser oder schlechter machen. Mit anderen Worten: Verursacht das Greifen zu Essen zum Zwecke des Trosts mehr Probleme, als es löst, und gibt es wirksamere Wege, unsere Bedürfnisse zu befriedigen?

Das dritte Hindernis ist *mangelnder Selbstwert* oder sind, in manchen Fällen, Gefühle der Selbstverachtung. Dieser mangelnde Selbstwert kann sich in einem Verhalten manifestieren, das selbstkritisch und in Bezug auf eigene Fehler unversöhnlich ist. Viele meiner Klienten verwechseln Selbstkritik mit Demut und fürchten, als ichbezogen oder selbstgefällig ange-

sehen zu werden, wenn sie sich selbst mit Güte behandeln oder sich wohl in ihrer Haut fühlen. Wenn wir uns der Selbstfürsorge nicht würdig fühlen oder uns einen Großteil der Zeit schämen oder schuldig fühlen, fällt es uns schwer, für uns selbst einzutreten, und unsere eigenen Ziele gehen in einem Meer der Bedürfnisse anderer verloren. Manchmal haben wir möglicherweise Schwierigkeiten, Grenzen zu setzen, wenn es darum geht, wie viel Zeit wir damit verbringen, zu arbeiten oder uns um andere zu kümmern. Gewiss hat das Sorgen für andere viele positive und bewundernswerte Aspekte, mitunter aber wird es zu einem Mittel, das zu vermeiden, was wir für den Schutz unserer eigenen seelischen und körperlichen Gesundheit benötigen. Vielleicht hemmt das Verlangen, sich gebraucht zu fühlen, Ihre Fähigkeit, zu erkennen, was Sie selbst vom Leben wollen, oder vielleicht fühlen Sie sich unwohl damit, Ihre eigenen Interessen zur Priorität zu machen. Dieses Engagement, mit dem Sie sich um andere kümmern, ist ein sehr positiver Hinweis darauf, dass Sie die notwendigen Eigenschaften besitzen, um sich um sich selbst zu kümmern, und dass Sie sich dafür entscheiden können, unerschütterlich gütig zu sein und sich selbst zu einer Priorität zu machen. Genauso, wie Sie vorausahnen, was andere brauchen, und sich um die Befriedigung dieser Bedürfnisse kümmern, können Sie sich die Zeit nehmen,

darüber nachzudenken, welche Art von fürsorglichem und zeitlichem Engagement Sie für Ihre eigene körperliche und seelische Gesundheit brauchen.

„Unerschütterliche Güte“ bedeutet, genau zu betrachten, wie diese Hindernisse Sie in der Vergangenheit beeinflusst haben. Sie haben jetzt eine neue Gelegenheit, Ihre Beziehung zu sich selbst und die Art, wie Sie Ihre Zeit verbringen, zu untersuchen und mit neuen Möglichkeiten zu experimentieren. Eine Frau in einem meiner Kurse, die gezwungen war, bei ihrer Arbeit in einer Polsterfabrik viele Überstunden zu leisten, wollte ihre Beziehung zum Essen ändern. Sie hatte nicht viel freie Zeit, die sie dafür hätte opfern können, sich um sich selbst zu kümmern, aber sie war so entschlossen, etwas zu verändern, dass sie sich entschied, einen Teil ihrer täglichen Mittagspause in ihrem Auto zu verbringen und sich eine Meditations-CD anzuhören. In einem anderen Fall kam ein Mann in das Zentrum, in dem ich unterrichtete, das stationäre Programme für übergewichtige Menschen anbietet, um sich sechs Wochen lang von einem Herzanfall zu erholen. Er sagte, er habe seine gesamte Zeit der Arbeit gewidmet – derart, dass es ihn fast umgebracht habe. Was er während der sechs Wochen fern der Arbeit erkannte, war, dass die Firma in seiner Abwesenheit sehr gut ohne ihn zurechtkam. Dieses Wissen ermöglichte es ihm, die Angst loszu-

lassen, dass alles um ihn herum zusammenbrechen würde, wenn er sich ausruhte und sich die Zeit nahm, sich um seine eigenen Bedürfnisse zu kümmern. Eine meiner Klientinnen, die ich als Psychotherapeutin betreute, erzählte mir, sie müsse ihre gesamte Zeit damit zubringen, sich um ihr kleines Kind zu kümmern, und habe keine Zeit für Sport oder Selbstfürsorge. Eines Tages, nach einem Monat der Beratung in Sachen Selbstachtung, kam sie strahlend herein. Sie hatte ihren Mann darum gebeten, bei ihrem Kind zu bleiben, während sie einmal täglich Sport trieb, und das neue System funktionierte.

Das Beherzigen der Handlungsempfehlungen in diesem Buch wird Ihnen helfen, tief in Ihre eigene Quelle der Fähigkeiten als sanfter Krieger einzutauchen. Sie werden Gelegenheiten haben, das Kultivieren unerschütterlicher Güte zu üben – sanft mit sich selbst umzugehen, unerschütterlich gegenüber Hindernissen zu sein.

### *Was die Forschung zeigt*

Kristin Neff (2007) hat zu Selbstmitgefühl geforscht und herausgefunden, dass Selbstmitgefühl bedeutet, sich im Fall von Schmerz oder Versagen gütig und verständnisvoll gegenüber sich selbst zu zeigen, statt

sich selbst scharf zu kritisieren. Selbstmitgefühl beinhaltet, seine eigenen Erfahrungen als Teil der größeren menschlichen Erfahrung wahrzunehmen, statt sie als isolierend anzusehen, und schmerzhaft Gedanken und Gefühle in achtsamem Gewahrsein zu halten, statt sich mit ihnen überzuidentifizieren. In einem anderen Artikel bemerkt Neff (2009), Selbstmitgefühl umfasse das Verlangen, die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden zu bewahren, und sei mit größerer persönlicher Initiative verbunden, die nötigen Veränderungen im Leben vorzunehmen. Da über Selbstmitgefühl verfügende Individuen sich im Falle von Versagen nicht selbst schelten würden, verfügten sie über eine größere Fähigkeit, Fehler zuzugeben, unproduktive Verhaltensweisen zu modifizieren und neue Herausforderungen anzunehmen – nicht aufgrund dessen, was andere möglicherweise denken, sondern wegen ihrer eigenen inneren Beweggründe. Andere Forscher, Paul Gilbert und Chris Irons (2005), stellten die Theorie auf, dass die selbstberuhigenden Eigenschaften von Gedanken des Selbstmitgefühls dazu dienen, die innere Ruhe zu fördern und das Wohlbefinden zu erhöhen, da sie Menschen helfen würden, sich umsorgt, sicher, verbunden und emotional entspannt zu fühlen.

Mark Leary und Kollegen (2007) führten mehrere Untersuchungen über die Art und Weise durch,

wie mitfühlende Menschen mit unangenehmen Lebensereignissen umgehen. Sie fanden heraus, dass Selbstmitgefühl Menschen gleich einem Puffer vor negativen Gefühlen sich selbst gegenüber schützte, als sie sich peinigende soziale Ereignisse vorstellten; dass Selbstmitgefühl die Macht negativer Emotionen verringerte, nachdem die Teilnehmer ambivalentes Feedback erhalten hatten, und zwar insbesondere bei Teilnehmern mit niedrigem Selbstwertgefühl; und dass Selbstmitgefühl Menschen half, ihre Rolle in negativen Ereignissen anzuerkennen, ohne sich von negativen Emotionen überwältigt zu fühlen. Im Allgemeinen deuten diese Untersuchungen darauf hin, dass Selbstmitgefühl die Reaktionen von Menschen auf negative Ereignisse auf Arten und Weisen mindert, die sich von Selbstwertgefühl unterscheiden und in manchen Fällen nützlicher sind als dieses. Nach Leary geht es Menschen mit niedrigem Selbstwertgefühl, die sich selbst trotz wenig schmeichelhafter Selbsteinschätzungen gütig behandeln, genauso gut wie jenen mit hohem Selbstbewusstsein, wenn nicht sogar besser.

Während die Forschung zum Thema Mitgefühl weiterläuft, entdecken wir zudem, dass die Vorzüge des Mitgefühls sich auch auf die körperliche Gesundheit erstrecken. Eine Studie (Ishii et al., 2003) betrachtete die Verbindung zwischen verringerten Symptomen

einer rheumatoiden Arthritis und Weinen. In dieser Untersuchung demonstrierte das Vergießen von Tränen die Fähigkeit, Mitgefühl, Empathie und ein Gefühl der Verbundenheit mit der Erinnerungen wachruhenden Situation oder der hilfsbedürftigen Person zu empfinden. Die Forscher fanden heraus, dass es Patienten, die sich leicht zu Tränen rühren ließen, generell im Laufe eines Jahres klinisch besser ging als jenen, die nicht weinten, und sie dabei weniger Schmerzen, Schwellung und Bedarf an Schmerzmitteln hatten. Die Forscher schlossen daraus, dass das Vergießen von Tränen den Einfluss von Stress auf die neuroendokrine Reaktion und Immunantwort unterdrückt, was es den Betroffenen leichter macht, ihre Arthritis unter Kontrolle zu halten. Fokussierte diese Forschung auch auf das Mitgefühl für andere, ist es doch wahrscheinlich, dass die Ergebnisse gleichermaßen für Selbstmitgefühl gelten würden.

Diese Untersuchungen deuten auf sehr positive Verbindungen zwischen Selbstmitgefühl und dem Erreichen eines gesunden Gewichts hin. Viele Menschen essen, um Unbehagen zu reduzieren, Stress und Angst zu lindern und die Macht negativer Emotionen zu verringern. Wie bereits gesagt, kann das Praktizieren von Selbstgüte Ihnen einen Puffer vor negativen Gefühlen Ihnen selbst gegenüber bieten, kann es Ihnen helfen, sich angesichts schmerzlicher Erfahrungen

## 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 Sasha Loring:

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