

Kristin Neff

# Selbstmitgefühl

*Schritt für Schritt*

Aus dem Amerikanischen von Mike Kauschke

Gesprochen und bearbeitet  
von Christine Brähler & Lienhard Valentin

Arbor Verlag  
Freiburg im Breisgau



© 2013 Kristin Neff

© 2014 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg  
by arrangement with Sounds True

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:  
*Self-Compassion Step by Step*

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2014

Titelfoto: © alexsvirid/shutterstock.com  
Lektorat: Lothar Scholl-Röse und Dirk Henn  
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 978-3-86781-117-0

# Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe	7
1 Was ist Selbstmitgefühl?	9
Die Elemente des Selbstmitgefühls	9
Was ist Selbstmitgefühl?	11
Aus welchen Elementen besteht diese mitfühlende Erfahrung?	12
Wie Selbstkritik und Selbstmitgefühl auf den Körper wirken	19
Warum ist Selbstmitgefühl so selten?	25
Forschungsergebnisse über Selbstmitgefühl	33

2	<b>Selbstfreundlichkeit</b>	39
	Der Unterschied zwischen liebender Güte und Mitgefühl	39
	Die Schwierigkeiten und Geschenke der Praxis von Selbstfreundlichkeit	41
	Die Gewohnheit der Selbstkritik	47
	Unsere innere mitfühlende Stimme entwickeln	58
3	<b>Achtsames Selbstmitgefühl</b>	63
	Achtsamkeit als eine Grundlage des Selbstmitgefühls	63
	Was ist Achtsamkeit und warum ist sie so herausfordernd?	65
	Der Tanz von Achtsamkeit und Mitgefühl	73
	Die drei Stufen der Praxis des Selbstmitgefühls	79
4	<b>Selbstmitgefühl und Allverbundenheit</b>	83
	Unsere Verbundenheit mit anderen	83
	Die Suche nach Selbstwert	85

Die bedingte und instabile Natur des Selbstwertgefühls	94
Selbstmitgefühl und Fürsorge für andere	104
<b>5 Der Umgang mit schwierigen Emotionen</b>	<b>113</b>
Selbstmitgefühl als eine Ressource für den Umgang mit schwierigen Emotionen	113
<b>6 Unser Leben umarmen</b>	<b>119</b>
Unsere Stärken wertschätzen	120
Die unterstützenden Wirkungen positiver Emotionen	124
„Der Pferdejunge“	129
Die Schönheit des Selbstmitgefühls	140
Selbstmitgefühl im Alltag	142
<b>Quellen</b>	<b>145</b>
<b>Autoren</b>	<b>147</b>



## Vorwort zur deutschen Ausgabe

Willkommen zu *Selbstmitgefühl – Schritt für Schritt*.

Kristin Neff stellt uns mit diesem Programm die grundlegenden Übungen und Meditationen zur Verfügung, die sie in ihrer jahrzehntelangen Praxis entwickelt hat.

Auf den CDs finden Sie die einzelnen Meditationen und Übungen in der Reihenfolge, wie sie im Buch vorgestellt werden. Das Buch selbst erläutert in kompakter Form die wesentlichen Zusammenhänge und den Hintergrund ihrer Arbeit und gibt Orientierungen für die Praxis selbst, so dass Sie die Praxis des Selbstmitgefühls Schritt für Schritt in Ihr alltägliches Leben integrieren können.

Es bietet sich an, das jeweilige Kapitel des Buches und die geführten Übungen parallel durchzuarbeiten. Nehmen Sie sich hierbei die Zeit und den Raum, die Übungen so oft auszuführen, wie Sie mögen, bevor Sie zum nächsten Kapitel weitergehen.

Sie können zu den Übungen auf den CDs, die Sie besonders ansprechen, natürlich immer wieder zurückkehren und die Praxis auf diese Weise ganz an Ihre Bedürfnisse anpassen und sich zu eigen machen.

In diesem Sinne hoffen wir, dass dieses Programm zu einem wertvollen Begleiter durch die Turbulenzen Ihres Lebens wird und Sie dabei unterstützt, Freundschaft mit sich selbst zu schließen.

LIENHARD VALENTIN (Herausgeber)



# 1

## Was ist Selbstmitgefühl?

### Die Elemente des Selbstmitgefühls

Warum ist es für uns so selbstverständlich, mit den Menschen, die uns wichtig sind, mitfühlend und fürsorglich zu sein, aber so schwer, mit uns selbst genauso umzugehen?

Unsere Kultur lehrt uns, Selbstkritik zu nutzen, um uns selbst zu motivieren, und Selbstwertgefühl zu entwickeln, indem wir uns mit anderen vergleichen. Wir müssen die grundlegende Fähigkeit, uns selbst zu bestärken und zu unterstützen, wieder neu erlernen.

Im Jahre 1997 hörte ich zum ersten Mal von der Idee des Selbstmitgefühls. Es war eine schwierige Zeit in meinem Leben: Ich beendete

gerade meine Promotion an der Universität von Berkeley in Kalifornien. Ich machte mir viele Sorgen und stand unter Stress. Ein Grund war die Unsicherheit, ob ich meine Doktorarbeit erfolgreich abschliessen und danach eine Arbeit finden würde. Zu dieser Zeit lebte ich in Trennung, was für meinen Exmann sehr schwer war. Und ich hatte eine neue Beziehung begonnen mit einem Mann, den ich in Indien kennengelernt hatte. Es war noch unklar, wie sich diese Beziehung entwickeln würde. In dieser Situation dachte ich, es könnte mir helfen, wenn ich Meditation praktizierte. Deshalb ging ich zu einer buddhistischen Meditationsgruppe in Berkeley. Am ersten Abend sprach die Leiterin der Meditationsgruppe darüber, wie wichtig es sei, nicht nur Mitgefühl für andere Menschen zu empfinden, sondern auch für uns selbst. Mir ging ein Licht auf: „Wie bitte? Es ist mir erlaubt, zu mir selbst freundlich zu sein? Sollten wir nicht nur Mitgefühl mit anderen haben und mit uns selbst hart ins Gericht gehen?“

Es war ein faszinierender Moment, denn ich erkannte, dass ich genau das in meinem Leben brauchte. Genau solch eine Haltung war nötig, um durch diese schwierige Phase meines Lebens zu gehen. Es dauerte eine Weile, bis ich das Meditieren erlernt hatte. Aber sofort, nachdem ich

verstanden hatte, dass Selbstmitgefühl eine wichtige Haltung mir selbst gegenüber war, wandelte sich etwas in mir.

Seit dieser Zeit ist mein Interesse an Selbstmitgefühl immer lebendig geblieben. Rupert, mit dem ich damals eine Beziehung begonnen hatte und der heute mein zweiter Ehemann ist, war ebenso fasziniert von der Idee des Selbstmitgefühls, so dass wir es in unser Eheversprechen aufnahmen. Wir versprachen uns, einander zu helfen, Mitgefühl für uns selbst zu entwickeln. Denn wir wussten, wenn wir uns selbst mit mehr Mitgefühl begegnen, dann haben wir mehr Raum in unseren Herzen, um einander Liebe zu schenken.

## Was ist Selbstmitgefühl?

Ich beginne meine Ausführungen über Selbstmitgefühl gern mit der Beschreibung einer bekannteren Erfahrung: das Mitgefühl für andere.

Meiner Ansicht nach besteht kein Unterschied zwischen dem Mitgefühl für uns selbst und dem Mitgefühl für andere Menschen. Oft schließen wir uns selbst aber aus dem Umkreis des Mitgefühls aus. Was geschieht, wenn wir Mitgefühl für einen anderen Menschen empfinden?

## Aus welchen Elementen besteht diese mitfühlende Erfahrung?

Als Erstes müssen wir erkennen, dass Leiden anwesend ist. Nehmen wir einmal an, Sie gehen auf Ihrem Weg zur Arbeit eine Straße entlang. Und auf dem Gehweg sitzt eine obdachlose Frau, der es offensichtlich nicht gut geht. An vielen Tagen gehen Sie vielleicht einfach vorbei und bemerken sie nicht einmal, weil Sie in Eile sind. Aber eines Tages bemerken Sie die Frau und sehen, dass sie verwahrlost und unglücklich aussieht. Wenn Sie der Anblick nicht irritiert, sondern Mitgefühl auslöst, dann wird sich als Reaktion auf diese Erfahrung Ihr Herz öffnen. Sie spüren in sich eine emotionale Antwort auf ihren Schmerz: „Die Ärmste, sie hat wirklich ein schweres Schicksal, ich frage mich, wie sie in diese Lage gekommen ist.“

Mitgefühl hat noch ein weiteres wichtiges Element, das wir nicht übersehen sollten: die Wertschätzung unseres gemeinsamen Menschseins und die Erkenntnis, dass dazu auch unsere Verletzlichkeit gehört. Wir empfinden kein Mitleid und schauen nicht auf die Frau herab. Stattdessen erinnern wir uns daran, dass sich jeder von uns in solch einer Situation wiederfinden könnte.

In meiner Definition von Selbstmitgefühl benutze ich die drei Elemente:

1 Das erste, offensichtlichste Element ist die *Freundlichkeit als emotionale Antwort auf unser eigenes Leiden*. Doch leider sind die meisten von uns nicht freundlich mit sich selbst. Oft beurteilen wir uns selbst sehr kritisch und gehen grob mit uns selbst um. Wenn wir innehalten und bemerken, was wir zu uns selbst gesagt haben, als wir einen Fehler gemacht haben oder als wir in irgendeiner Weise gescheitert sind, dann können wir uns fragen: Würde ich das zu einem Freund sagen, der mir wichtig ist? Oder würde ich das zu einem Fremden sagen? Meistens ist die Antwort: nein. Wir gehen mit uns selbst gröber und verletzender um als mit jedem anderen Menschen in unserem Leben. Das führt nicht nur zu vielen schmerzhaften Erfahrungen, sondern nimmt uns auch eine wichtige innere Bewältigungsstrategie: unsere Fähigkeit, uns selbst Trost und Fürsorge zu geben. In einer Haltung der Selbstfreundlichkeit behandeln wir uns selbst aktiv mit Güte und Verständnis, statt uns selbst streng zu verurteilen. Wir behandeln uns selbst wie einen guten Freund. Wir sind da für uns selbst, wenn wir es brauchen.

2 Das zweite Element des Selbstmitgefühls ist *das Gefühl unserer gemeinsamen Menschlichkeit*. Wir erkennen, dass unsere Unvollkommenheit und die Tatsache, dass wir Fehler machen, scheitern und im Leben Leiden erfahren, Teil der gemeinsamen menschlichen Erfahrung sind, die wir alle erleben. Das ist wichtig, denn oft, wenn wir etwas an uns selbst bemerken, das wir nicht mögen, oder wenn in unserem Leben etwas Schwieriges geschieht, dann haben wir das Gefühl, dass etwas schiefgelaufen ist. Wir denken, hier ist irgendetwas nicht in Ordnung, denn so haben wir uns das Leben nicht vorgestellt. Aber natürlich ist es völlig in Ordnung, es ist normal, dass wir selbst unvollkommen sind und dass unser Leben unvollkommen ist. Wir alle teilen diese Grundwirklichkeit des Lebens. Wenn wir uns daran erinnern, dann fühlen wir uns mit anderen Menschen verbunden und sind nicht so isoliert. Diese Isolation ist eine weitverbreitete Erfahrung, wenn wir uns in irgendeiner Weise minderwertig fühlen.

3 Das dritte Element des Selbstmitgefühls ist *Achtsamkeit*. Was ist Achtsamkeit? Achtsamkeit bedeutet, dass wir uns schmerzvollen Emotionen zuwenden und bereit sind, mit diesen Emotionen zu verweilen, mit ihnen zu sein. Wir versuchen also nicht sofort, diese Gefühle irgendwie zu verändern. Diese Achtsamkeit brauchen wir, um zu bemerken, wann wir leiden. Wenn wir versuchen, unser Leiden zu vermeiden oder dagegen zu kämpfen und Widerstand zu leisten, dann können wir uns nicht dafür öffnen.

Es ist so, wie mit der Obdachlosen am Straßenrand: Wir müssen sie anschauen und ihren Schmerz sehen. Wichtig dabei ist, dass wir auch uns selbst mit solch einem mitfühlenden Blick betrachten können. Wir sollten den Schmerz aber andererseits auch nicht übertreiben oder eine dramatische Geschichte daraus machen und uns selbst einreden, wie schlimm alles ist.

Achtsamkeit sieht unsere Situation so, wie sie ist. Nicht besser und nicht schlechter. Vielleicht denken Sie: „Naja, mit meinem Leiden bin

ich eigentlich gut in Verbindung, das ist nicht mein Problem.“ Aber ist das wirklich so? Wenn wir uns in der Rolle des Selbstkritikers verlieren, dann füllt uns diese Rolle oft vollkommen aus. Wir halten nicht inne, um den tiefen Schmerz zu bemerken, den wir uns selbst zufügen. Selbst wenn der Schmerz nicht durch unsere eigene Selbstkritik ausgelöst wird, sondern die Ursache z.B. ein Autounfall ist, gehen wir in einer solchen Situation meist sofort in den Modus der Problemlösung. Wir rufen alle möglichen Leute an und fragen um Rat, um herauszufinden, wie wir die Situation wieder in Ordnung bringen können. Statt erst einmal innezuhalten und uns zu sagen: „Oh, das ist eine wirklich schwierige Situation, die mich emotional tief bewegt.“ Wenn eine Freundin zu Ihnen kommen und Ihnen sagen würde, dass sie gerade ihr Auto zu Schrott gefahren hat, was würden Sie als Erstes tun? Sie würden Sie erst einmal in den Arm nehmen, nicht wahr? Unsere natürliche Reaktion auf andere Menschen besteht in der Regel darin, sie zu trösten, wenn sie einen Schmerz erfahren. Aber bei uns selbst tun wir das oft nicht. Der Grund dafür ist, dass wir nicht mit unserem eigenen Leiden verbunden sind.



## **Geführte Übung: Wie sich Selbstmitgefühl anfühlt**

Nun möchte ich Sie durch eine Übung führen, durch die Sie erfahren können, wie sich Selbstmitgefühl anfühlt – und wie es sich anfühlt, wenn wir kein Selbstmitgefühl empfinden.

Nehmen Sie die Hände vor den Körper und ballen Sie ganz fest Ihre Fäuste. Halten Sie für einige Sekunden die Fäuste fest zusammengedrückt.

...

Wenn Ihre Fäuste so geballt sind, welche Gefühle steigen dabei in Ihnen auf? Was lösen die geballten Fäuste in Ihnen aus?

...

Lösen Sie nun die Fäuste und öffnen Sie die Hände mit den Handflächen nach oben.

...

Spüren Sie diese Haltung. Was verändert sich, was erfahren Sie jetzt?

...

Legen Sie dann eine Hand auf die andere und legen Sie sie auf Ihr Herz. Spüren Sie die Wärme Ihrer Hände. Welche Gefühle zeigen sich dabei?

...

Die erste Haltung, in der wir die Fäuste geballt haben, ist eine gute Metapher dafür, wie sich Selbstkritik anfühlt. Selbstkritik fühlt sich stressvoll, schmerzhaft, unangenehm, angespannt und eng an. Das ist unsere Haltung uns selbst gegenüber, wenn wir uns grob kritisieren. Wenn wir uns sozusagen mit diesen geballten Fäusten selbst schlagen.

Wenn wir unsere Hände öffnen, spüren die meisten Menschen eine große Erleichterung, eine gewisse Freiheit und Weite. Dies ist eine gute Metapher für Achtsamkeit, wobei alles so sein kann, wie es ist.

Wenn wir dann beide Hände zum Herzen nehmen, fühlt sich das wunderbar an: tröstend, warm, fürsorglich und zärtlich. So fühlt es sich an, wenn wir mit uns selbst freundlich umgehen und uns selbst das geben, was wir wirklich wollen und zutiefst brauchen.

## Wie Selbstkritik und Selbstmitgefühl auf den Körper wirken

Diese zwei Formen der Beziehung mit uns selbst – grobe Selbstkritik oder Selbstmitgefühl – haben auch unterschiedliche körperliche Wirkungen.

Selbstkritik aktiviert das System, das für die Verteidigung bei Bedrohungen verantwortlich ist. Dieses System befindet sich im Reptilienhirn, in der Amygdala, dem ältesten Teil unseres Gehirns, der uns auf gefährliche Situationen hinweist. Er veranlasst uns, in Reaktion auf eine Bedrohung zu fliehen oder zu kämpfen. Wenn dieses System aktiviert wird, dann werden Cortisol und Adrenalin freigesetzt und das sympathische Nervensystem wird angeregt. Es sendet uns die Botschaft: „Pass auf, es wird gefährlich, du musst wachsam sein!“

Evolutionär gesehen, war dieses System für unsere Anpassung an die Umwelt sehr wichtig, denn wenn uns ein Löwe verfolgt, dann sollten wir darauf vorbereitet sein, etwas zu tun, um überleben zu können. Heute werden wir allerdings meist nicht körperlich bedroht, sondern unser Selbstkonzept wird bedroht. Jedes Mal, wenn wir scheitern oder etwas in uns sehen, das wir nicht mögen, wird unser Selbstkonzept infrage gestellt. Und wir reagieren so, als würden wir selbst infrage gestellt. Das ist einer der Gründe, warum wir so grob mit uns selbst umgehen, denn wir wollen die Bedrohung loswerden. In einer irrationalen Annahme sehen wir unser unvollkommenes Selbst als diese Bedrohung.

Obwohl Selbstkritik schmerzvoll ist und zu Stress und Unglück führen kann, sollten wir uns selbst keine Vorwürfe machen, weil wir selbstkritisch sind. Denn dieses System zur Verteidigung bei Gefahren will uns Sicherheit geben. Wenn wir eigene Fehler sehen, dann gibt es einen Grund dafür, dass dieses System zur Abwehr von Gefahren aktiviert wird. Oft gibt es ein Problem, auf das wir reagieren müssen, denn wir wollen besser sein. Die Methode mag etwas unbeholfen sein, aber das Ziel der Selbstkritik ist es, uns Sicherheit zu geben. Doch dabei ist sie leider nicht besonders effektiv.

Es gibt noch ein weiteres System, das sich in unserer menschlichen Evolution entwickelt hat, um uns Sicherheit zu geben. Hierbei handelt es sich um das System, das bei Säugetieren für die Fürsorge zuständig ist. Säugetiere unterscheiden sich von Reptilien unter anderem darin, dass ihre Jungen sehr hilflos geboren werden. Damit sie selbständig werden und überleben können, müssen sich die Eltern, in der Regel die Mutter, intensiv um diese Jungen kümmern. Säugetiere haben den instinktiven Impuls, für ihren Nachwuchs zu sorgen, die Jungen zu trösten, zu beruhigen und zu wärmen. Gleichzeitig muss das Junge physiologisch so geprägt sein, dass es Trost, Beruhigung, Wärme, zärtliche Berührung

und sanfte Laute annehmen kann. Dies alles sind Fähigkeiten, die sich entwickelt haben, damit wir uns sicher und beschützt fühlen. Wenn die Jungen so umsorgt werden, dann wird Oxytocin freigesetzt und Opiode aktivieren das parasympathische Nervensystem, das die Aufgabe hat, uns zu beruhigen und uns sicher fühlen zu lassen.

Wenn wir uns selbst mit Mitgefühl begegnen, dann gewinnen wir unser Gefühl von Sicherheit nicht mehr durch das Verteidigungssystem, sondern durch das System der Fürsorge und Bindung. Diese Reaktion ist viel effektiver, denn die Aktivierung des Systems zur Verteidigung bei Gefahren und die Reaktion der Selbstkritik führen vor allem zu Stress, Angst und Depression. Das ist keine gute emotionale Haltung, wenn man ein erfülltes und sinnvolles Leben führen will.

Wenn wir uns selbst mit Mitgefühl begegnen, fühlen wir uns sicher und emotional ausgeglichen. Wir fühlen uns akzeptiert und geliebt. Dies gibt uns die beste Grundlage, um nicht nur glücklich zu sein, sondern auch unsere Ziele im Leben zu erreichen.



# Geführte Übungen

## CD 1

- |   |                               |            |
|---|-------------------------------|------------|
| 1 | Die Pause mit Selbstmitgefühl | 11 Minuten |
| 2 | Liebevolles Atmen             | 19 Minuten |
| 3 | Liebende Güte und Mitgefühl   | 11 Minuten |
| 4 | Meditation der liebenden Güte | 16 Minuten |

## CD 2

- |   |  |            |
|---|--|------------|
| 5 | Eine grundlegende Achtsamkeitsmeditation | 14 Minuten |
| 6 | Mitfühlender Körper-Scan                 | 36 Minuten |



### CD 3

- |   |   |            |
|---|---|------------|
| 7 | Den Kreis unserer liebenden Güte erweitern                            | 17 Minuten |
| 8 | Gelassenheit und Mitgefühlspraxis<br>für Menschen, die andere pflegen | 11 Minuten |
| 9 | Entspannen, trösten, zulassen   | 20 Minuten |

### CD 4

- |    |                             |            |
|----|-----------------------------|------------|
| 10 | Der Umgang mit Wut          | 15 Minuten |
| 11 | Wie wir uns selbst vergeben | 13 Minuten |
| 12 | Ein mitfühlender Freund     | 11 Minuten |
| 13 | Selbstwertschätzung         | 5 Minuten  |
| 14 | Lichtblicke                 | 6 Minuten  |
| 15 | Der tiefste Wunsch          | 13 Minuten |

## 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 Kristin Neff

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