

Christopher Germer

Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl

Wie man sich von destruktiven
Gedanken und Gefühlen befreit

Mit einem Vorwort von Sharon Salzberg
Übersetzt von Christine Bendner



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

© 2009 The Guilford Press – A Division of Guilford Publications, Inc.

© 2010 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2015

(vormals erschienen unter *Der achtsame Weg zur Selbstliebe*, ISBN 978-3-86781-011-1)

Titelfoto: © 2010 Gerti G. / 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.

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-145-3

Wichtiger Hinweis

Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind vom Autor 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, Psychotherapeuten, Psychologen oder Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung des Autors und des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Inhalt

Vorwort	7
Anmerkung zur Übersetzung	9
Einleitung	11
Teil 1 Selbstmitgefühl entdecken	
1 Gut zu sich sein	21
2 Auf den Körper hören	53
3 Schwierige Gefühle	83
4 Was ist Selbstmitgefühl?	107
5 Wege zum Selbstmitgefühl	131
Teil 2 Die Praxis der Liebenden Güte	
6 Für sich selbst sorgen	163
7 Für andere sorgen	199
Teil 3 Selbstmitgefühl als individueller Weg	
8 Die eigene Balance finden	237
9 Fortschritte machen	269
Anhang A Gefühlswörter	297
Anhang B Zusätzliche Selbstmitgefühls-Übungen	305
Anhang C Literatur und Praxis	321
Anmerkungen	327
Über den Autor	349
Danksagung	350
Quellen	353

Für meine Mutter,
die mir zeigte, was Mitgefühl ist

Vorwort

Warum fällt es uns so schwer, genauso freundlich und liebevoll mit uns selbst umzugehen, wie es viele von uns ohne zu zögern mit anderen tun? Vielleicht weil wir in unserer konventionellen westlichen Denkweise Mitgefühl als Geschenk betrachten und es als egoistisch oder unangebracht empfinden, uns dieses Geschenk auch selbst zu machen. Aber die uralte Weisheit des Ostens sagt uns, dass Herzengüte etwas ist, das jeder Mensch braucht und verdient hat – und das schließt das Mitgefühl und die Liebe ein, die wir uns selbst entgegenbringen können. Ohne sie geben wir uns die Schuld an unseren Problemen, unserer Unfähigkeit, sie alle zu lösen, und unserem Schmerz, wenn leidvolle Ereignisse eintreten, so dass wir am Ende noch mehr leiden.

Die Vorstellung, sich selbst zu lieben, mag uns so fremd sein, dass wir wahrscheinlich selbst dann nicht wüssten, wie wir das anstellen sollten, wenn wir zu dem Schluss gelangten, es könnte durchaus nicht schaden, diese Fähigkeit zu entwickeln. Die moderne Neurowissenschaft und die Psychologie beginnen gerade erst zu erforschen, was von meditativen Traditionen seit jeher akzeptiert wird: dass Mitgefühl und Herzengüte *Fähigkeiten* sind – keine Begabungen, mit denen man entweder geboren wird oder auch nicht –, und dass ausnahmslos jeder von uns diese Qualitäten entwickeln und in sein Alltagsleben einbringen kann. Hier setzt *Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl* an. Mit diesem Buch gibt Christopher Germer seinen Lesern und Leserinnen einen umfassenden Leitfaden zur Entwicklung dieser Fähigkeiten an die Hand. Er beschreibt die Vision der Freiheit, zu der wir durch Mitgefühl gelangen können, die wichtige Rolle des Selbstmitgefühls,

den Weg, auf dem wir es verwirklichen können (anstatt nur darüber nachzudenken) und die praktischen Werkzeuge wie beispielsweise Achtsamkeit, die wir brauchen, um diese Transformation zu bewirken.

In der buddhistischen Psychologie betrachtet man Qualitäten wie Herzensgüte als Mittel gegen alle Formen der Angst. Ob wir unter der hemmenden Angst leiden, nicht gut genug zu sein und nie gut genug werden zu können, oder unter der Panik, die uns befällt, wenn wir nirgends einen Ausweg sehen, ob uns eine schleichende Angst lähmt, wenn wir den nächsten Schritt machen müssten, aber nicht wissen, wie oder wohin: Wenn wir Angst haben, leiden wir. Herzensgüte und Mitgefühl bejahen – im Gegensatz zur Angst – die heilsame Kraft der Verbundenheit, das befreiende Gefühl, Wahlmöglichkeiten zu haben und die Macht der Liebe als Katalysator für das Lernen. Ob wir sie anderen oder uns selbst entgegenbringen – die vereinten Kräfte der Herzensgüte und des Mitgefühls sind die Grundlage für weises, kraftvolles, manchmal sanftes und manchmal leidenschaftliches Handeln, das wirklich etwas verändern kann: in unserem eigenen Leben und im Leben anderer Menschen. Echtes Mitgefühl und wahre Liebe zu sich selbst sind die Basis für Furchtlosigkeit, Großzügigkeit, Offenheit und ein anhaltendes liebevolles Mitgefühl für andere. Ob Sie bereits mit Hilfe von meditativen Traditionen wie Achtsamkeit Ihr Leiden zu lindern suchen oder einfach offen für alles sind, was Sie von Ihrem chronischen emotionalen Schmerz und Ihrer inneren Unruhe befreien könnte – dieses Buch kann Ihnen ein inspirierender Wegweiser sein. Auf den folgenden Seiten finden Sie ein wissenschaftliches Kompendium, ein lehrreiches Handbuch und einen praktischen Leitfaden, der Sie Schritt für Schritt an Liebende Güte und Selbstmitgefühl heranführt – Tag für Tag.

SHARON SALZBERG

Insight Meditation Society, Barre, Massachusetts

Anmerkung zur Übersetzung

Dieses Buch bietet einen radikal neuen Ansatz: einen Weg zu emotionalem Wohlbefinden, der auf Achtsamkeit beruht.

Achtsamkeit bedeutet „zu wissen, was man erlebt, während man es erlebt, ohne es zu bewerten.“ Doch manchmal ist das, was wir fühlen, sehr schmerzhaft und wir können es nicht lassen, gegen die Erfahrung anzukämpfen und uns zu kritisieren. Das ist der Augenblick, wo wir uns selbst gegenüber eine neue Haltung einnehmen müssen: Selbstmitgefühl!

Wir sind uns darüber im Klaren, dass das Wort „Selbstmitgefühl“ im Deutschen so bisher nicht existierte und wir verwenden es daher nicht leichtfertig. Manchmal ist jedoch ein neues Wort notwendig, um eine einzigartige persönliche Erfahrung präzise zu beschreiben.

Selbstliebe ist fast identisch mit Selbstmitgefühl, und die beiden Wörter sind in diesem Buch oft austauschbar. Weder mit Selbstliebe, noch mit Selbstmitgefühl ist eine narzisstische Nabelschau gemeint, dafür gibt es andere deutsche Begriffe: Eigenliebe und Selbstverliebtheit. Liebe wird in der westlichen Kultur oft mit Nächstenliebe assoziiert und dieselbe Haltung zu sich selbst wird typischerweise oft vernachlässigt oder abwertend als „Eigenliebe“ bezeichnet. Selbstliebe heißt, dass man sich selbst in das Energiefeld der Liebe einbezieht, die man für andere empfindet – nicht mehr und nicht weniger.

Wenn Liebe auf Leiden trifft, kann sie zu Mitgefühl oder Mitleid werden. Mitgefühl (engl. *empathy*) ist wie ein Spiegel in unserem Innern, der *alles* widerspiegeln kann, was ein anderer Mensch fühlt: Glück, Trauer,

Freude, Verzweiflung. Mitleid (engl. *sympathy* oder *compassion*) bezieht sich speziell auf das Mitempfinden des *Schmerzes* eines anderen Menschen.

Mitleid haben oder „mitleiden“ mit einem anderen Menschen – darum geht es in diesem Buch. Im üblichen deutschen Sprachgebrauch bedeutet das Wort „Mitleid“ allerdings, dass der innere Spiegel ein wenig durch emotionale Reaktivität getrübt ist. Im Gegensatz dazu ist beim „Mitgefühl“ die Wahrscheinlichkeit geringer, dass wir vom Schmerz der anderen überwältigt werden. Mitgefühl könnte man als Mitleid mit Achtsamkeit bezeichnen. Es ist die Fähigkeit, den Schmerz eines anderen Menschen tief nachzufühlen, ohne damit zu kämpfen, und gleichzeitig den liebevollen Wunsch zu hegen, dieser Mensch möge frei von Leiden sein. Mitgefühl ist ein positives Gefühl: warm, feucht und zart. Ein Mensch, der Mitgefühl hat, fühlt sich mit anderen verbunden.

Wenn wir uns selbst diese besondere Qualität des Mitgefühls entgegenbringen, so wie wir es mit einem geliebten Kind, das leidet, oder einem Freund, einer Freundin tun würden, so ist das „Mitgefühl mit sich selbst“ oder eben „Selbstmitgefühl“. Selbstmitgefühl ist nicht Selbstmitleid. Letzteres bedeutet eher, dass ein Mensch durch seinen Kummer wie gelähmt ist und sich selbst bedauert. Selbstmitgefühl befreit uns von Kummer. Es ist eine besondere Art der Selbstliebe und der erste Schritt zur emotionalen Heilung.

CHRISTOPHER GERMER
15. Februar 2011

Einleitung

Das Leben ist hart. Trotz bester Absichten geht vieles schief – manchmal sehr schief. Neunzig Prozent aller Brautpaare gehen voller Hoffnung und Optimismus in die Ehe, und dennoch enden 40 % aller Ehen vor dem Scheidungsrichter. Wir kämpfen uns durch den Alltag, nur um eines Tages mit stressbedingten Problemen wie hohem Blutdruck, Angstzuständen, Depressionen, Alkoholismus oder einem geschwächten Immunsystem beim Arzt zu landen.

Wie reagieren wir normalerweise, wenn unser Leben aus den Fugen gerät? In den meisten Fällen schämen wir uns und werden selbstkritisch: „Was ist nur los mit mir?“, „Warum schaffe ich es nicht?“, „Warum ich?“ Vielleicht setzen wir auch alles daran, uns selbst wieder „in Ordnung zu bringen“ und machen damit alles nur noch schlimmer. Manchmal geben wir anderen die Schuld. Anstatt uns eine Atempause zu gönnen, scheinen wir stets den Weg des größten Widerstandes zu wählen.

Doch wie verzweifelt wir auch versuchen, emotionalen Schmerz zu vermeiden, wir können ihm nicht entgehen. Schwierige Gefühle – Scham, Wut, Einsamkeit, Angst, Verzweiflung, Verwirrung – klopfen mit schöner Regelmäßigkeit an unsere Tür. Sie überfallen uns, wenn sich die Dinge nicht wie erwartet entwickeln, wenn wir von unseren Lieben getrennt sind oder wenn wir mit Krankheit, Alter und Tod konfrontiert werden. Es ist schier unmöglich, sich nie schlecht zu fühlen.

Aber wir *können* lernen, mit Kummer und Leid auf eine andere, gesündere Art und Weise umzugehen. Anstatt problematischen Gefühlen mit erbittertem Widerstand zu begegnen, können wir *unseren Schmerz anschau-*

en, beobachten, und mit Freundlichkeit und Verständnis darauf reagieren. Das ist Selbstmitgefühl: Wenn wir uns so um uns selbst kümmern, wie wir es bei einem geliebten Menschen tun würden. Wenn Sie in Zeiten der Trauer oder Einsamkeit normalerweise auf sich herumhacken, wenn Sie sich vor der Welt verstecken, weil Sie einen Fehler gemacht haben, oder wenn Sie sich das Hirn darüber zermartern, wie Sie den Fehler von vornherein hätten vermeiden können, dann ist Ihnen die Vorstellung, sich selbst Mitgefühl und Liebe entgegenzubringen, wahrscheinlich völlig fremd. Aber warum sollten Sie sich die Zärtlichkeit und Wärme vorenthalten, die Sie anderen leidenden Menschen bereitwillig schenken?

Wenn wir gegen emotionalen Schmerz ankämpfen, bleiben wir darin gefangen; er wird zur Falle. Dann werden schwierige Gefühle *destruktiv* und zerstören Körper, Geist und Seele. Die Gefühle erstarren – frieren sozusagen ein – und wir erstarren mit ihnen. Das Glück, das wir uns in Beziehungen wünschen, scheint vor uns zu fliehen; Erfüllung in der Arbeit wird zu einem unerreichbaren Ideal. Wir schleppen uns durch den Tag und hadern mit unseren körperlichen Schmerzen und Beschwerden. Normalerweise ist uns gar nicht bewusst, wie viele dieser schmerzhaften Prüfungen durch unsere *Einstellung* zu und unseren *Umgang* mit den unvermeidlichen Unannehmlichkeiten des Lebens verursacht werden.

Doch alles ändert sich wie von selbst, wenn wir uns unserem emotionalen Schmerz mit ungewohntem Mitgefühl öffnen. Anstatt uns selbst anzuklagen, zu kritisieren und zu versuchen, uns in Ordnung zu bringen (oder andere oder die ganze Welt), wenn etwas schiefgeht und wir uns schlecht fühlen, könnten wir auch anfangen, uns selbst anzunehmen. „Zuallererst Mitgefühl!“ Diese einfache Kehrtwende kann Ihr Leben radikal verändern.

Stellen Sie sich vor, Ihr Partner hat Sie gerade kritisiert, weil Sie Ihre Tochter angeschrien haben. Das verletzt Sie und führt zu einer Auseinandersetzung. Vielleicht haben Sie sich missverstanden, missachtet, ungeliebt oder nicht liebenswert gefühlt? Vielleicht haben Sie nicht die richtigen Worte gefunden, um zu beschreiben, wie Sie sich fühlten, aber wahrscheinlicher ist, dass Ihr Partner zu wütend oder ablehnend reagierte, um wirklich zu hören, was Sie zu sagen hatten. Stellen Sie sich nun vor, Sie hätten einmal tief durchgeatmet und *vor* dem Streit zu sich selbst gesagt: „Ich will unbedingt eine gute Mutter (ein guter Vater) sein. Es tut mir

so weh, wenn ich mein Kind anschreie. Ich liebe meine Tochter über alles, aber manchmal verliere ich einfach die Nerven. Ich bin auch nur ein Mensch. Ich hoffe, dass ich lernen kann, mir meine Fehler zu verzeihen und dass wir einen Weg finden, in Frieden miteinander zu leben.‘ Spüren Sie den Unterschied?

So ein Augenblick, in dem Sie mitfühlend und liebevoll mit sich selbst umgehen, kann Ihren ganzen Tag verändern und viele solcher Momente können Ihrem Leben eine ganz neue Richtung geben. Die Befreiung aus der Falle destruktiver Gedanken und Gefühle durch Selbstmitgefühl kann Ihre Selbstachtung von innen heraus stärken, Depressionen und Ängste vertreiben und Ihnen sogar helfen, Ihre Diät durchzuhalten.

Und nicht nur Sie profitieren davon. Das Mitgefühl und die Liebe, die Sie sich selbst entgegenbringen, sind das Fundament der Liebe und des Mitgefühls für andere. Der Dalai Lama hat einmal gesagt: „(Mitgefühl) ist ein Zustand, in dem wir wünschen, das Objekt unseres Mitgefühls möge frei von Leiden sein ... zuerst du selbst, und dann dehnt sich dieser Wunsch auf andere aus.“ Es ist doch logisch, dass wir keine Empathie für andere haben können, wenn wir die gleichen Gefühle – Verzweiflung, Angst, Versagen, Scham – bei uns selbst nicht tolerieren. Und wie können wir anderen auch nur die geringste Aufmerksamkeit schenken, wenn wir völlig von unseren eigenen inneren Kämpfen in Anspruch genommen sind? Erst wenn wir mit unseren eigenen Problemen wieder umgehen können, können wir unsere liebevolle Zuwendung auf andere ausdehnen, was wiederum zur Verbesserung unserer Beziehungen und zur allgemeinen Lebenszufriedenheit beiträgt.

Mitfühlend und liebevoll mit sich selbst umzugehen ist eigentlich die natürlichste Sache der Welt. Denken Sie nur einmal einen Moment darüber nach. Wenn Sie sich in den Finger schneiden, werden Sie die Wunde säubern und verbinden und so die Heilung unterstützen. Das ist natürliches Selbstmitgefühl. Aber wo bleibt dieses Selbstmitgefühl, wenn unser *emotionales* Wohlergehen auf dem Spiel steht? Strategien, die uns helfen, den Angriff eines Säbelzahntigers zu überleben, scheinen auf der emotionalen Ebene nicht zu funktionieren. Unangenehme Gefühle bekämpfen wir instinktiv, so als handele es sich um äußere Feinde, aber dieser innere Kampf macht alles nur noch schlimmer. Wenn Sie sich Ihrer Angst wider-

setzen, steigert sie sich vielleicht zu einer voll ausgeprägten Panikattacke. Wenn Sie Ihre Trauer unterdrücken, entwickeln Sie vielleicht eine chronische Depression. Der verzweifelte Kampf ums Einschlafen kann Sie die ganze Nacht wach halten.

Wenn wir in unserem Schmerz gefangen sind, ziehen wir auch gegen *uns selbst* in den Krieg. Der Körper schützt sich vor Gefahren durch Kampf, Flucht oder Erstarrung (Einfrieren), aber wenn wir emotional herausgefordert werden, bilden diese Reaktionen eine unheilige Dreifaltigkeit der Selbstkritik, Selbstisolation und Selbstbezogenheit. Eine heilsame Alternative besteht darin, eine neue Beziehung zu sich selbst aufzubauen, die die Psychologin Kristin Neff als „Freundlichkeit gegenüber sich selbst, ein Gefühl der Verbundenheit mit dem Rest der Menschheit und gelassenes Gewahrsein“ beschreibt. Das ist Selbstmitgefühl.

In diesem Buch werden Sie erfahren, wie Sie sich dieses Mitgefühl entgegenbringen können, wenn Sie es am dringendsten brauchen: Wenn Sie vor Scham fast vergehen, wenn Sie vor Wut oder Angst die Fäuste ballen oder sich zu verletzlich fühlen, um ein weiteres Familientreffen zu überstehen. Ihr Mitgefühl und Erbarmen mit sich selbst schenkt Ihnen all die Liebe, die Sie brauchen, indem es Ihren natürlichen Wunsch unterstützt, glücklich und frei von Leiden zu sein.

In der buddhistischen Psychologie geht es im Grunde darum, wie man mit emotionalem Schmerz umgehen kann, ohne ihn noch zu vergrößern. Die Ideen und Gedanken, die den Inhalt dieses Buches ausmachen, stützen sich auf diese Tradition, insbesondere auf jene Konzepte und Methoden, die durch die moderne Naturwissenschaft bestätigt wurden. Was Sie hier lesen, ist eigentlich alter Wein in neuen Schläuchen – uralte Einsichten und Erkenntnisse in moderne psychologische Terminologie verpackt. Sie müssen an nichts glauben, um von diesen Methoden zu profitieren: Sie können Christ, Jude, Moslem, Naturwissenschaftler oder Skeptiker sein. Es ist jedoch bestimmt kein Fehler, aufgeschlossen, experimentierfreudig und geistig flexibel an die Sache heranzugehen.

Die klinische Psychologie hat die Meditation in den 1970er Jahren entdeckt, und inzwischen gibt es wohl kaum eine psychotherapeutische Methode, die gründlicher untersucht wurde. In den vergangenen 15 Jahren hat sich die Forschung besonders auf *Achtsamkeit* oder das „akzeptierende

Gewahrsein der gegenwärtigen Erfahrung“ konzentriert. Achtsamkeit wird als wesentlicher Faktor einer wirksamen Psychotherapie und emotionaler Heilung im Allgemeinen betrachtet. Wenn die Therapie gut läuft, entwickeln die Patienten (oder Klienten) eine akzeptierende Haltung gegenüber allem, was Sie im Therapieraum erleben – Angst, Wut, Traurigkeit, Freude, Erleichterung, Langeweile, Liebe – und nehmen diese wohlwollende Einstellung in ihren Alltag mit. Achtsamkeit hat den Vorteil, dass man sie zu Hause als Meditation üben kann.

Achtsamkeit bezieht sich auf die *Erfahrung* eines Menschen – eine Empfindung, einen Gedanken, ein Gefühl. Aber was können wir tun, wenn der *Erfahrende* von der Emotion, beispielsweise Scham oder Selbstzweifel, überwältigt wird? Wenn das geschieht, *fühlen* wir uns nicht nur schlecht, sondern haben das Gefühl, dass wir schlecht *sind*. Das kann uns so erschüttern, dass wir kaum noch in der Lage sind, irgendetwas aufmerksam wahrzunehmen. Was können wir tun, wenn wir mitten in der Nacht allein sind, uns unruhig im Bett hin und her wälzen, das Schlafmittel nicht wirkt und die nächste Therapiestunde erst in einer Woche stattfindet? Dann brauchen wir vor allem einen guten, warmherzigen, mitfühlenden Freund. Und wenn keiner unmittelbar erreichbar ist, können wir uns immer noch selbst Freundlichkeit und Güte entgegenbringen – Selbstmitgefühl.

Ich habe mich der Selbstakzeptanz und dem Selbstmitgefühl aus zwei Richtungen genähert: der beruflichen und der persönlichen. Seit dreißig Jahren arbeite ich als Psychotherapeut mit den unterschiedlichsten Patienten – von den besorgten, aber eigentlich Gesunden bis hin zu denjenigen, die von ihrer Angst, ihrer Depression oder ihrem Trauma überwältigt werden. Außerdem habe ich in einer städtischen Klinik mit Menschen gearbeitet, die an chronischen und unheilbaren Krankheiten litten. So konnte ich im Laufe der Jahre die Macht der Liebe und des Mitgefühls hautnah erleben. Und ich beobachtete, wie sie das Herz gleich einer Blüte öffnen und verborgenes Leid ans Licht bringen und heilen. Doch nach der Therapie haben manche Patienten das Gefühl, ins Leere zu laufen, die Stimme des Therapeuten nur noch als fernes Echo im Ohr. Ich fragte mich also: „Was können die Menschen *zwischen* den Therapiesitzungen tun, um sich weniger verletztlich und allein zu fühlen?“, oder: „Gibt es eine Möglichkeit, die Therapieerfahrung schneller verfügbar zu machen – sozusagen als

„Therapie zum Mitnehmen?“ Selbstmitgefühl scheint dieses Versprechen für viele Menschen zu erfüllen.

Ich selbst wuchs bei einer zutiefst christlichen Mutter auf, und einem Vater, der als junger Mann neun Jahre in Indien verbracht hatte – die meisten davon während des Zweiten Weltkriegs in einem britischen Internierungslager wegen seiner deutschen Staatsbürgerschaft. Dort begegnete er einem Bergsteiger namens Heinrich Harrer, der später aus dem Lager floh und sich über die Berge nach Tibet durchschlug, wo er der Lehrer des 14. Dalai Lama wurde. Meine Mutter hatte mir früher oft mythologische Erzählungen aus Indien vorgelesen, und so erschien es mir ganz natürlich, nach meinem College-Abschluss dorthin zu fahren. Von 1976 bis 1977 reiste ich also kreuz und quer durch Indien, besuchte Heilige, Weise und Schamanen und erlernte buddhistische Meditation in einer Höhle in Sri Lanka. Dort wurde mein lebenslanges Interesse an der Meditation geweckt, und ich kehrte mindestens ein Dutzend Mal nach Indien zurück.

Gegenwärtig praktiziere ich eine Form der Achtsamkeitsmeditation, wie sie in den von Sharon Salzberg, Joseph Goldstein und Jack Kornfield gegründeten amerikanischen Meditationszentren gelehrt wird. Das ganze Buch ist von diesen profunden, differenzierten Lehren inspiriert, und jede ungerechtfertigte Abweichung davon habe ich ganz allein zu verantworten. Ich empfinde tiefe Dankbarkeit gegenüber meinen Kollegen am *Institute for Meditation and Psychotherapy*, mit denen ich mich seit 25 Jahren einmal im Monat zu einer Gesprächsrunde treffe, sowie gegenüber Jon Kabat-Zinn, der die buddhistische Praxis der Achtsamkeit und des Mitgefühls in das moderne Gesundheitswesen einführte. Meine anderen Lehrer sind meine Patienten, die mir großzügig erlaubten, ihre Lebensgeschichten zu erzählen, um die folgenden Prinzipien und Methoden zu veranschaulichen. Sie taten das aus Liebe zur Sache. Um ihre Privatsphäre zu schützen, habe ich ihre Namen und andere Einzelheiten geändert, und einige klinische Fallbeispiele sind aus den Daten mehrerer Einzelpersonen zusammengesetzt.

Das Buch besteht aus drei Teilen, wobei die einzelnen Kapitel aufeinander aufbauen. Teil I, „Selbstmitgefühl entdecken“, hilft Ihnen, die Fähigkeit der Achtsamkeit zu entwickeln und beschreibt genau, was mit Selbstmitgefühl gemeint ist (und was nicht). In Teil II, „Die Praxis der Lie-

benden Güte“, finden Sie eine ausführliche Anleitung für eine bestimmte Übung in Selbstmitgefühl – die *Mettâ*-Meditation –, die die Grundlage einer mitfühlenden Lebensweise bilden kann. In Teil III, „Selbstmitgefühl als individueller Weg“, finden Sie Tipps, wie man die Praxis an die persönlichen Bedürfnisse und Lebensumstände anpassen und größtmöglichen Nutzen daraus ziehen kann. Die Anhänge enthalten zusätzliche Übungen zum Selbstmitgefühl sowie Literaturempfehlungen.

Dieses Buch erfordert keine harte Arbeit. Die größte Anstrengung liegt eigentlich schon hinter Ihnen: Der Kampf und Widerstand gegen schwierige Gefühle, für die Sie sich selbst die Schuld gaben. Tatsächlich werden Sie lernen, *weniger* zu tun. So gesehen ist es ein „Anti-Ratgeber“. Anstatt von der Vorstellung auszugehen, dass etwas in Ihnen kaputt ist und „repariert“ werden muss, möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie mit emotionalem Schmerz auf eine ganz neue, mitfühlendere und liebevollere Weise umgehen können. Ich empfehle Ihnen, die Übungen 30 Tage lang durchzuführen und zu beobachten, was sich tut. Vielleicht stellen Sie fest, dass Sie sich leichter und glücklicher fühlen, aber das ist dann nur eine Begleiterscheinung Ihrer neuen Gewohnheit, sich annehmen, wie Sie sind.

TEIL 1

Selbstmitgefühl entdecken

1 Gut zu sich sein

*Das Leiden an sich ist gar nicht so schlimm;
der Widerstand gegen das Leiden
macht den eigentlichen Schmerz aus.*

ALLEN GINSBERG

Ich habe Angst vor dem, was Sie mir sagen werden, weil es wahrscheinlich nicht funktionieren wird!“, platzte Michelle heraus, in der sicheren Erwartung, dass das, was ich zu sagen hatte, eine Enttäuschung für sie sein würde. Michelle hatte mir gerade ihren jahrelangen Kampf gegen ihre Schüchternheit geschildert, und ich atmete erst einmal tief durch.

Ich war beeindruckt von Michelles Intelligenz und Ernsthaftigkeit. Sie hatte viele Ratgeber zur Überwindung von Schüchternheit gelesen, und dies war ihr vierter Therapieversuch. Sie wollte einfach keine weitere Enttäuschung erleben. Erst kürzlich hatte sie ihr Master-Studium an einer renommierten Universität abgeschlossen und eine Stelle als Unternehmensberaterin im hiesigen Raum gefunden. Ihr Hauptproblem war das Erröten. Ihrer Meinung nach signalisierte es anderen Menschen, dass sie inkompetent war und man besser nicht ernst nahm, was sie zu sagen hatte. Je mehr Sorgen sich Michelle aber über ihr Erröten machte, desto häufiger errötete sie vor anderen. Ihre neue Stelle war eine wichtige Karrierechance, die sie nicht aufs Spiel setzen wollte.

Ich versicherte ihr, dass sie recht hatte: Was ich auch vorschlagen würde, *es würde nicht funktionieren*. Nicht, weil sie ein hoffnungsloser Fall war,

nein, keineswegs, sondern, weil alle gut gemeinten Strategien zwangsläufig fehlschlagen müssen. Das liegt weder an den Techniken, noch an der Person, die sich besser fühlen möchte. Das Problem liegt in unserer Motivation und einer falschen Vorstellung von der Funktionsweise unseres Verstandes. Wie Michelle durch ihren jahrelangen Kampf nur zu gut wusste, führt vieles, was wir tun, um uns *nicht* schlecht zu fühlen, dazu, dass wir uns noch schlechter fühlen. Es ist wie bei jenem Gedankenexperiment: „Versuche, *nicht* an einen rosafarbenen Elefanten zu denken (einen *sehr* großen, *sehr* rosafarbenen).“ Hat eine Idee oder Vorstellung Eingang in unser Denken gefunden, wird sie jedes Mal verstärkt, wenn wir versuchen, nicht daran zu denken. Sigmund Freud gelangte zu dem Schluss, dass das Unbewusste „keine Verneinung kennt“. Alles, womit wir unser Problem also bombardieren – Entspannungstechniken, Gedankenkontrolle, positive Affirmationen – muss letztendlich enttäuschen, und uns bleibt nichts anderes übrig, als nach einer anderen Lösung zu suchen, um uns besser zu fühlen.

Während wir über diese Dinge sprachen, begann Michelle leise zu weinen. Ich wusste nicht, ob sie nun noch entmutigter war oder einfach erkannte, dass wir nur ausgesprochen hatten, was sie all die Jahre erlebt hatte. Sie erzählte mir, dass nicht einmal ihre Gebete erhört worden waren. Wir sprachen über die zwei Arten von Gebeten: diejenigen, mit denen wir Gott bitten, unangenehme Dinge von uns zu nehmen, und die, bei denen wir uns hingeben: „Dein Wille geschehe.“ Michelle sagte, es sei ihr nie in den Sinn gekommen, ihre Probleme in Gottes Hand zu legen, das war einfach nicht ihre Art.

Nach und nach arbeiteten wir heraus, was Michelle tatsächlich gegen ihre Ängste und ihr Erröten helfen könnte – weder Tiefenatmung, noch „in den Arm zwicken“, weder das Trinken von kaltem Wasser, noch eine Maske der Unerschütterlichkeit. Da Michelle nicht zu jenen Menschen gehört, die irgendwann aufgeben, musste sie einen völlig neuen Weg finden. Sie erkannte, dass ihre Angst und Anspannung nachließen, je *mehr* sie sie akzeptierte, und dass sie *zunahmen*, je *weniger* sie sie annahm. Daher schien es ihr nur vernünftig, sich in Zukunft darum zu bemühen, ihre Angst sowie die Tatsache, dass sie einfach eine ängstliche Person war, zu *akzeptieren*. Der Erfolg unserer Therapie war also nicht daran zu messen, wie häufig oder

selten sie errötete, sondern in welchem Maße sie ihr Erröten akzeptieren konnte. Das war eine völlig neue Vorstellung für Michelle. Sie verließ die erste Therapiestunde begeistert, wenn auch ein wenig verblüfft.

In der folgenden Woche teilte sie mir per E-Mail glücklich mit, dass „es funktioniert“. Da wir nicht über irgendwelche neuen Techniken gesprochen hatten, war ich nicht sicher, was Michelle damit meinte. Später erzählte sie mir, dass sie sich angewöhnt hatte, zu sich selbst zu sagen „Ich bin bloß ängstlich, ich bin bloß ängstlich“, wann immer sie merkte, dass sie angespannt war. Das Benennen ihrer Angst schien sie vom Erröten ihres Gesichtes abzulenken, so dass sie beispielsweise in der Lage war, in der Kantine kurz mit Kollegen zu plaudern, ohne dass etwas passierte. Sie war erleichtert, dass sie sich nun wie „eine ängstliche Person beim Mittagessen“ fühlte und nicht wie eine „schwache, hypersensible, lächerliche Person, die nicht weiß, wovon sie redet.“ Ich war erstaunt, dass Michelle das Prinzip „Akzeptanz“ so rasch verinnerlicht und eine alltagstaugliche Technik entwickelt hatte.

Doch bei unserem nächsten Treffen wirkte sie wieder sehr niedergeschlagen. Ihre Vorstöße in der Kantine waren einmal mehr zu einem Kampf gegen das Erröten geworden, und ihr ursprünglicher Wunsch, „nicht mehr ängstlich zu wirken“, trat wieder in den Vordergrund. Das „Akzeptieren“ funktionierte zwar für Michelle, aber sie bemühte sich nicht mehr darum, eine echte innere Haltung des Annehmens zu entwickeln. Ihr Irrtum bestand darin, dass sie glaubte, eine schlaue Lösung gefunden zu haben, um ihr Problem zu umgehen.

Doch wir können uns nicht selbst „austricksen“. Ein Teil von Michelle sagte: „Ich praktiziere Akzeptanz, um die Angst zu verringern.“ Aber das hat eben nichts mit echtem Annehmen zu tun. In der modernen Psychologie bedeutet *Akzeptanz*, dass wir alles, was in jedem beliebigen Augenblick in uns hochkommt, einfach so annehmen, wie es ist. Manchmal ist es ein angenehmes Gefühl, manchmal ein unangenehmes. Natürlich wollen wir die angenehmen Gefühle festhalten und die unangenehmen anhalten, aber mit dieser Absicht funktioniert die Sache nicht. Die einzig richtige Antwort auf unsere Probleme ist, sie zunächst einmal ganz und gar zu haben, egal, worum es sich dabei handelt. Michelle hatte gehofft, diesen Teil überspringen zu können.

Die hedonistische Tretmühle

Im Jahre 1971 schrieben Philip Brickman und Donald Campbell, dass wir uns auf der Suche nach dem Glück in einer hedonistischen Tretmühle drehen und vergeblich versuchen, Erfüllung zu finden, indem wir immer nach dem streben, was wir gerade nicht haben, was aber hinter der nächsten Ecke auf uns zu warten scheint: eine bessere Beziehung, ein leichterer Job, ein schöneres Auto. Das Problem ist nur, dass wir uns sehr schnell an alles Neue gewöhnen. Wie lange haben Sie Freude an Ihrem schönen neuen Auto, bis Sie daran denken, Ihre Wohnung zu renovieren? Diverse Studien zeigen, dass die meisten Lottogewinner letztendlich nicht glücklicher sind als Nichtgewinner, und dass Querschnittgelähmte gewöhnlich dasselbe Zufriedenheitsniveau erreichen wie Menschen, die laufen können. Was auch geschieht – wir passen uns an gute und schlechte Lebensbedingungen an. Diese allgemeine Anpassungstheorie wird seit Jahrzehnten durch empirische Studien gestützt. (Über einige neue Aspekte dieses Themas erfahren Sie mehr in Kapitel 5.)

Drehen wir uns allerdings zu lange in der hedonistischen Tretmühle, können Erschöpfung und Krankheit die Folge sein. In seinem höchst unterhaltsamen und informativen Buch **Warum Zebras keine Migräne kriegen** über die Ursachen und Folgen von Stress beschreibt Robert Sapolsky die perfekt angepassten Reaktionsmuster von Tieren auf physische Krisen und Gefahrensituationen. Denken Sie beispielsweise an ein Zebra, das vor einem Löwen flieht, der es in Stücke reißen will. Ist die Gefahr vorüber, beginnt das Zebra sofort wieder friedlich zu grasen. Und was tun die Menschen? Wir wittern hinter jeder Ecke Gefahren. Sapolsky fragt: „Wie viele Flusspferde machen sich Sorgen darüber, ob ihre Rentenversicherung noch solange existieren wird wie sie selbst oder was sie bei einer ersten Verabredung sagen sollen?“ Unser Körper reagiert auf *psychische* Bedrohung genauso wie auf physische Gefahren und ein Gefühl permanenter Bedrohung erhöht unseren allgemeinen Stresspegel und damit das Risiko für Herzerkrankungen, Immunschwäche, Depressionen, Kolitis, chronische Schmerzen, Gedächtnisschwäche, sexuelle Probleme und viele andere.

Auf welche Weise psychischer Stress zur Entstehung von körperlichen Erkrankungen beiträgt, ist noch nicht völlig geklärt, vorläufige Forschungsergebnisse weisen aber darauf hin, dass dies mit unseren Telomeren zusammenhängen könnte: den DNA-Protein-Komplexen an den Chromosomenenden. Zellen altern, das heißt, sie hören auf sich zu teilen, wenn sie ihre telomerische DNA verlieren. Es hat sich gezeigt, dass sich die Telomere im Immunsystem durch Stress verringern und dass eine geringere Anzahl von Immunzellen Krankheiten begünstigen und das Leben verkürzen kann.

Die Geschichte hat ein Happy End, das sich allmählich im Laufe von zwei Jahren manifestierte. Michelle fand heraus, wie sie in Einklang mit ihrem sensiblen Nervensystem leben konnte. Rückfälle stellten sich regelmäßig ein, wenn sie versuchte, *nicht* zu erröten, aber sie errötete kaum noch, wenn sie bereit war, das Erröten zuzulassen. Als sie damit Frieden geschlossen hatte, stellte sie fest, dass sie dieselben Prinzipien auch auf andere Stresssymptome anwenden konnte, die im Alltag unweigerlich auftraten – Spannungsgefühle im Brustkorb, Kopfschmerzen, Herzklopfen –, so dass ihr Leben um vieles leichter wurde.

Ich möchte mit diesem Buch aufzeigen, wie wir profitieren können, wenn wir uns *unserem emotionalen Schmerz zuwenden*. Das ist ein dicker Brocken und jeder vernünftige Mensch würde wahrscheinlich zuerst einmal fragen: „Warum um Himmels willen sollte ich *das* tun?“ In diesem Kapitel erfahren Sie, wieso es oft die beste Lösung ist. Der Rest des Buches zeigt Ihnen, wie Sie diese große Aufgabe meistern können. Als Erstes werden Sie lernen, Dinge, die Ihnen Probleme bereiten, *achtsam* wahrzunehmen. Dann lernen Sie, gut zu *sich selbst* zu sein – besonders, wenn Sie sich sehr schlecht fühlen. Diese Verbindung aus Achtsamkeit und Selbstmitgefühl kann sogar die schlimmsten Zeiten Ihres Lebens transformieren.

Sich dem Schmerz zuwenden

Vom Augenblick unserer Geburt an sind wir auf der Suche nach dem Glück. In den ersten Tagen genügt schon die Muttermilch, um uns zufriedenzustellen, aber mit der Zeit vervielfachen sich unsere Bedürfnisse und Wünsche. Als Erwachsene sind die meisten von uns überzeugt, dass zum Glücklichen eine nette Familie, ein guter Job, gute Gesundheit, eine Menge Geld und die Liebe und Bewunderung anderer Menschen gehören.

Doch wir bleiben selbst bei besten Lebensbedingungen nicht von Schmerz verschont. Der Milliardär Howard Hughes starb als verzweifelter, einsamer Mann. Und unsere Lebensumstände ändern sich unweigerlich. Beim einen zerbricht die Ehe, ein anderer bekommt vielleicht ein behindertes Kind und ein dritter verliert seine gesamte Habe durch eine Flutwelle. Das *Ausmaß*

oder die *Art* des Leids, das Menschen ertragen müssen, mag verschieden sein, aber niemand kommt ganz ungeschoren davon. Schmerz und Leid sind wie ein roter Faden, der alle Menschen miteinander verbindet.

Schmerz erzeugt eine Diskrepanz zwischen dem, *was ist* und unserer Vorstellung, wie die Dinge sein sollten, und das macht uns *unzufrieden* mit unserem Leben. Je mehr wir uns wünschen, unser Leben möge anders sein, desto schlechter fühlen wir uns. Wird ein Mensch beispielsweise durch einen Unfall für den Rest seines Lebens an den Rollstuhl gefesselt, ist das erste Jahr gewöhnlich das schwerste. Wenn wir uns dann nach und nach an die Situation anpassen, erreichen wir normalerweise wieder unser früheres „Glücksniveau“. Wie glücklich oder unglücklich wir sind, zeigt sich in der Kluft zwischen dem, was wir uns wünschen und dem, *was ist*.

Viele Menschen glauben, ihr Glück hänge von ihren *äußeren* Lebensumständen ab. Deshalb verbringen wir unser Leben in einem Hamster-*rad*, ständig auf der Jagd nach Vergnügen und auf der Flucht vor dem Schmerz. Erleben wir etwas Angenehmes, *verlangen* wir nach mehr. Machen wir schmerzliche Erfahrungen, *flüchten* wir. Das sind instinktive Reaktionen, aber keine Erfolg versprechenden Strategien für unser emotionales Wohlergehen.

Beim Streben nach Vergnügen gibt es ein Problem: Das Vergnügen hat irgendwann ein Ende und wir sind enttäuscht. Unsere Verliebtheit endet, unsere Bäume werden voll, unsere Freunde gehen nach Hause. Bei der Vermeidung von Schmerz gibt es ebenfalls ein Problem: Es ist schlicht unmöglich, Schmerz zu vermeiden, und er wird oft umso größer, je mehr wir das versuchen. Essen wir beispielsweise, um Stress zu bekämpfen, kann Fettsucht die Folge sein, und exzessives Arbeiten zur Bekämpfung eines geringen Selbstwertgefühls kann uns ins Grab bringen.

Man kann im Hinblick auf das Streben nach Vergnügen und das Vermeiden von Schmerz vollkommen vom Instinkt gesteuert sein. Ich kenne einen Mann, Stewart, dem es in jungen Jahren besonderes Vergnügen bereitete, Alkohol zu trinken. Er begann mit 14 Jahren zu trinken, und als er 20 war, trank er regelmäßig einen Kasten Bier (24 Dosen) pro Abend. Eines Abends hatte er in betrunkenem Zustand eine Panikattacke, die ihm dermaßen zusetzte, dass er nie wieder Alkohol trank. Bier, die Quelle seines Vergnügens war über Nacht zu etwas Bedrohlichem geworden, denn

er brachte seine Panikattacke damit in Verbindung. Von nun an mied Stewart alle Orte oder Situationen, die eventuell eine Panikattacke auslösen könnten, einschließlich solcher Dinge, die ihm früher viel Spaß gemacht hatten, wie mit seinem Kleintransporter durch die Stadt zu fahren oder sich ein Baseballspiel im Stadion anzuschauen. Zuerst hatte der Alkohol sein Leben beherrscht, nun war es die Angst vor einer Panikattacke. Stewart war zur Geisel dieser flüchtigen emotionalen Zustände geworden: Vergnügen und Schmerz.

Den Schmerz in der Ehe annehmen

Der Psychologe John Gottman führte an der University of Washington eine Langzeitstudie über 14 Jahre mit 650 Paaren durch, um herauszufinden, was eine glückliche Ehe ausmacht. Er behauptet, mit 91 %iger Sicherheit vorhersagen zu können, welche Ehen vor dem Scheidungsrichter enden werden. Es sind jene Paare, deren Kommunikation hauptsächlich aus Kritik, Abwehr, Verurteilung und „Mauern“ besteht, den „vier apokalyptischen Reitern“. Gottman hat außerdem beobachtet, dass 69 % aller ehelichen Konflikte nie gelöst werden, insbesondere solche, bei denen es um Persönlichkeitsmerkmale und unterschiedliche Werte geht. Da die meisten Paare nicht in der Lage sind, ihre persönlichen Differenzen aufzulösen, lernen erfolgreiche Paare, sie irgendwie zu akzeptieren. Glückliche Paare „sind einander sehr vertraut, sie kennen die Vorlieben und Abneigungen des anderen, seine ‚Macken‘, Hoffnungen und Träume.“

Die Psychologen Andrew Christensen und Neil Jacobson haben eine auf Akzeptanz basierende Paartherapie entwickelt: die sogenannte integrative Paartherapie. Bei diesem Therapieansatz werden Differenzen, die gelöst werden *können*, mit Verhaltenstherapie angegangen, während man unveränderbaren Dingen mit „Akzeptanz“ begegnet. Akzeptanz bedeutet hier das Annehmen der Probleme als Chance zu mehr Nähe sowie das Loslassen des Wunsches, den Partner zu ändern. Im Rahmen einer randomisierten kontrollierten Studie wurden Paare sechs Monate lang bei ihrer wöchentlichen Therapie begleitet. Es zeigte sich, dass zwei Drittel der Paare, die vor der Therapie unter chronischen Beziehungsproblemen gelitten hatten, auch noch zwei Jahre danach deutlich glücklicher miteinander waren.

Doch wir können mit Schmerz und Vergnügen auf eine neue, ungewohnte Weise umgehen, indem wir unser *Verhältnis* dazu ändern. Wir können einen Schritt zurücktreten und lernen, mitten im Schmerz ruhig zu bleiben, und wir können Vergnügen oder Genuss einfach kommen und gehen lassen. Das ist Gelassenheit. Wir können sogar lernen, den Schmerz, das Vergnügen und alle Zustände dazwischen bereitwillig anzunehmen und so jeden Augenblick unseres Lebens auszukosten. Das ist Freude. Auf der Suche nach persönlichem Glück müssen wir lernen, auch mit dem Schmerz zu *sein*. Es mag paradox klingen, aber um glücklich zu sein, müssen wir auch „ja“ zum *Unglücklichsein* sagen.

Was wir ablehnen, verfolgt uns

Unseren instinktiven Umgang mit Schmerz kann man auf die einfache Formel bringen:

$$\text{Schmerz} \times \text{Widerstand} = \text{Leiden}$$

Der Begriff „Schmerz“ bezieht sich hier auf unkontrollierbare schmerzliche Erfahrungen und Ereignisse, die uns im Leben widerfahren können – ein Unfall, eine Krankheit, der Tod eines geliebten Menschen. Mit „Widerstand“ sind alle Versuche gemeint, den Schmerz abzuwehren, wie beispielsweise das Anspannen des Körpers oder die ständige Suche nach Möglichkeiten, den Schmerz loszuwerden. „Leiden ist das Resultat unseres Widerstandes gegen den Schmerz. Leiden ist die emotionale Spannung, die wir unserem Schmerz Schicht um Schicht *hinzufügen*.“

Bei dieser Formel bestimmt unser Umgang mit dem Schmerz das Ausmaß unseres Leidens. Tendiert unser Widerstand gegen den Schmerz gegen null, so gilt das auch für unser Leiden. Schmerz mal null ist gleich null. Kaum zu glauben? Die Schmerzen des Lebens sind da, aber wir bleiben nicht unnötig darin gefangen. Wir nehmen sie nicht überallhin mit.

Wir leiden zum Beispiel, wenn unsere Gedanken Stunden und Tage lang darum kreisen, dass wir unsere Aktien vor dem Zusammenbruch des

Marktes hätten verkaufen sollen, oder wenn wir uns ununterbrochen Sorgen darüber machen, dass wir vor einem bevorstehenden wichtigen Ereignis krank werden könnten. Natürlich müssen wir uns immer wieder auch Gedanken machen, um Probleme im Vorfeld zu erkennen oder möglicherweise zu verhindern, aber oft bleiben wir im Bedauern über Vergangenes oder in den Sorgen über die Zukunft stecken.

Schmerz ist unvermeidlich, Leiden nicht. Je tiefer unser emotionaler Schmerz, desto mehr scheinen wir unser Leiden durch zwanghaftes Verhalten, Selbstanklagen und Versagensgefühle zu vergrößern. Das Gute daran ist, dass wir etwas dagegen *tun* können, weil unser Schmerz in Wirklichkeit meistens *Leiden* ist – das Resultat unseres erbitterten Kampfes gegen die Erfahrung des Schmerzes.

Vom Nutzen der Sorgen

Warum können wir anscheinend nie aufhören, uns Sorgen zu machen? Tom Borkovec von der Pennsylvania State University bat 45 Studenten, die Angst hatten, vor Publikum zu sprechen, sich zehn beängstigende Situationen vorzustellen. „Stellen Sie sich vor, Sie müssten gleich eine wichtige Rede vor einem großen Publikum halten ... Sie stehen am Rednerpult und spüren, wie ihr Herz rast ...“ Borkovec hatte die Studenten zuvor in drei Gruppen eingeteilt, die jeweils an entspannende, neutrale oder besorgniserregende Dinge denken sollten. Dann ließ er ihre Herzfrequenz messen, während sie an die beängstigenden Szenen dachten. Überraschenderweise wurde bei jenen Studienteilnehmern, die vorab an etwas Besorgniserregendes denken sollten, im Vergleich zu den anderen Teilnehmern *keine erhöhte Herzfrequenz* festgestellt. Das sorgenvolle Denken verhinderte also tatsächlich, dass die Angst körperliche Symptome hervorrief, welche normalerweise (unbewusst) dazu führen, dass wir uns noch mehr Sorgen machen. Leider zeigte sich jedoch, dass sich jene Teilnehmer, die sich vorab Sorgen gemacht hatten, beim aktiven Visualisieren der beängstigenden Situation *mehr Angst fühlten* als die anderen, obwohl ihre Herzfrequenz nicht anstieg.

Wir wollen uns nun vier weit verbreitete Probleme etwas näher anschauen – Rückenschmerzen, Schlafstörungen, die Angst, vor Publikum zu sprechen und Beziehungskonflikte – und uns überlegen, wie sie durch Akzeptanz und Loslassen gemildert werden können.

Chronische Rückenschmerzen

Chronische Rückenschmerzen sind ein sehr Kräfte zehrendes Leiden, das in Nordamerika unglücklicherweise weitverbreitet ist. Mindestens fünf Millionen Menschen sind ständig davon betroffen, und das bedeutet, dass 60 – 70% aller Amerikaner irgendwann in ihrem Leben eine Schmerzsymptomatik im unteren Rücken entwickeln. Überraschend ist, dass zwei Drittel der Menschen *ohne* chronische Rückenschmerzen dieselben funktionellen Rückenprobleme haben wie die Schmerzgeplagten. Was geht also im Geist und im Körper derjenigen vor, die unter chronischen Schmerzen leiden? Widerstand! Betrachten wir Miras Fall.

Mira ist ein 49-jähriger Yoga-Fan mit einer beachtlichen beruflichen Karriere. Sie gehört gewiss nicht zu den Menschen, die man mit Rückenschmerzen in Verbindung bringen würde, wenn man einmal davon absieht, dass sie an alles, was sie tut, mit außergewöhnlichem Eifer herangeht. Bei einer besonders anstrengenden Yoga-Sitzung durchzuckte sie plötzlich ein stechender Schmerz während einer Vorwärtsbeuge. Kurz darauf verspürte sie ein Kribbeln im Ischiasnerv bis hinunter in die Wade. Sie konnte praktisch nur noch aufrecht stehen oder flach liegen, ohne unter Schmerzen im unteren Rücken zu leiden. Nach einer Kernspintomografie wurde die Diagnose „Bandscheibenvorfall“ gestellt, ein äußerst schmerzhafter Zustand, bei dem die Bandscheibe von den Rückenwirbeln gegen einen Nerv gedrückt wird. Mira verzichtete auf ihre geliebten Yoga-Stunden und konsultierte einen Physiotherapeuten, der ihr beibrachte, Gewichte so zu heben, dass ihr Rücken dabei gerade blieb und nicht schmerzte. Doch die Rückenschmerzen kehrten zurück und wurden im Laufe der Zeit immer schlimmer. Mira war außerdem sehr unglücklich darüber, dass sie ihre intensiven sportlichen Aktivitäten aufgeben musste, die stets ihr wichtigstes Ventil für ihren beruflichen Stress gewesen waren. Sie sah sich zu einem Leben ohne Bergsteigen, Radfahren oder Yoga verdammt.

Außerdem machte sie sich Vorwürfe, denn sie gab sich selbst die Schuld an ihrem Bandscheibenvorfall. Diese Mischung aus Sorgen, Selbstvorwürfen, zunehmender innerer Anspannung aufgrund von Bewegungsmangel und sich verschlimmernden Rückenschmerzen ließ Mira schließlich zu der Überzeugung gelangen, dass es am besten wäre, sich einer Operation zu unterziehen.

Da sie sich vorher, wie es ihre Art war, gründlich informierte, fand sie allerdings heraus, dass die Langzeitprognose für Bandscheibenvorfälle mit Operation nicht besser ist als ohne. Außerdem las sie Ronald Siegels Buch *Selbsthilfeprogramm für den Rücken*, in dem erklärt wird, dass die effektivste Behandlung bei Bandscheibenvorfällen in der Regel darin besteht, die Angst vor dem Schmerz zu verlieren und die normalen Aktivitäten so bald wie möglich wieder aufzunehmen.

Das heißt, Gewichte ungefähr so zu heben, wie man es schon immer getan hat, damit die Rückenmuskeln nicht durch Unterforderung schrumpfen. Mira fand auch heraus, dass chronische Rückenschmerzen in den meisten Fällen durch permanente Muskelverspannung und nicht durch strukturelle Anomalien verursacht werden. Und die Muskelspannung erhöht sich sowohl bei Unterforderung als auch bei übermäßigen Sorgen. Zusätzlich verstärken Sorgen oder angstvolle Gedanken die Schmerzsignale und somit unser Schmerzempfinden.

Mira nahm sich diese Hinweise zu Herzen. Sie ließ sich Massagen für ihre schmerzenden Muskeln verschreiben, benutzte jeden Abend ein Heizkissen und begann mit einem moderaten Training. Ihre Angst schwand in gleichem Maße wie ihre Schmerzen und innerhalb von zwei Wochen hatten sich ihre Rückenbeschwerden um 50 % verringert.

Die meisten Menschen mit chronischen Rückenschmerzen werden nun sagen, dass Mira einfach Glück hatte oder eben eine Ausnahme war. Aber in Wirklichkeit ist sie die Regel. Interessanterweise kommen chronische Rückenschmerzen am seltensten in den Ländern der Dritten Welt vor, wo die Menschen viel *mehr* körperlich anstrengende Arbeit verrichten als in den Industrieländern. Gewöhnlich wird ein Rückenproblem durch eine Verletzung ausgelöst, aber Miras Rückenschmerzen wurden nicht durch die Verletzung *aufrechterhalten*. Ihr Widerstand gegen den Schmerz, insbesondere ihre Angst, ihren dynamischen, aktiven Lebensstil aufgeben

zu müssen, verschlimmerten ihre gesundheitliche Krise kontinuierlich. Als sie anfang, den körperlichen Schmerz anzunehmen und *mit* ihm zu arbeiten, konnte sie zu ihrer normalen Lebensweise zurückkehren.

Unzufriedenheit im Beruf und chronische Rückenschmerzen

Kreuzschmerzen sind eine der häufigsten und kostspieligsten Ursachen von Arbeitsunfähigkeit. Dabei scheinen psychosoziale Faktoren eine weitaus größere Rolle zu spielen als physische Probleme. Im Rahmen einer von Rebecca Williams et al. durchgeführten Studie wurden 82 Männer zwischen 18 und 52 Jahren untersucht, die über Zeiträume von 6 bis 10 Wochen unter Rückenschmerzen litten. Williams wollte herausfinden, ob ein Zusammenhang zwischen beruflicher Unzufriedenheit und Schmerzen, psychischen Problemen und/oder Arbeitsunfähigkeit besteht. Sechs Monate später klagten die Arbeiter, die mit ihrer beruflichen Situation *zufrieden* waren deutlich weniger über Schmerzen und Einschränkungen durch Rückenprobleme und zeigten auch weniger Stresssymptome. Der soziale Status und die Art der Arbeit hatten keinen Einfluss auf die Ergebnisse dieser Studie, die darauf hinweisen, dass Menschen, die mit ihrer Arbeitssituation zufrieden sind, *trotz* ihrer Rückenbeschwerden weiterarbeiten und wieder zu ihrem Normalzustand zurückfinden.

Schlaflosigkeit

Die meisten von uns kennen Schlaflosigkeit aus eigener Erfahrung. Nahezu die Hälfte der erwachsenen Amerikaner und Amerikanerinnen berichtet, zu irgendeinem Zeitpunkt ihres Lebens unter Schlafstörungen gelitten zu haben. Es gibt zahlreiche körperliche Ursachen. Dazu zählen beispielsweise Kaffeegenuss vor dem Schlafengehen, der Versuch, neben einem schnarchenden Partner einzuschlafen, zu häufige „Nickerchen“ zwischendurch, Bewegungsmangel, die Einnahme von Medikamenten sowie Schlafapnoe. Abgesehen von der eigentlichen Ursache stellen viele

Menschen fest, dass der verzweifelte Versuch einzuschlafen das Problem noch verschlimmert. Wie das? Erinnern Sie sich noch an das letzte Mal, als Sie sich in der Nacht vor einem wichtigen Termin schlaflos im Bett wälzten? Vielleicht stand am nächsten Tag ein Vorstellungsgespräch oder eine wichtige Präsentation an. Sie lagen in Ihrem Bett und konnten nicht aufhören, daran zu denken, dass sich jede schlaflose Stunde am nächsten Tag mit Konzentrationsmangel und Benommenheit rächen würde. Mit jeder Stunde, die verstrich, wurden Sie ärgerlicher auf sich selbst und gelangten vielleicht zu dem Schluss, dass Sie eigentlich überhaupt nicht mehr normal schlafen können. Und bei jedem Blick auf die Uhr verspürten Sie einen unangenehmen Adrenalinstoß in der Brust oder im Bauch.

Das Problem ist, dass unser Nervensystem in die „Flucht-oder-Kampf-Reaktion“ umschaltet, wenn wir um den Schlaf kämpfen. Es ist also ein Teufelskreis: Der Versuch, einzuschlafen, stresst den Körper und hält ihn dadurch wach. Wir müssen also den Teufelskreis durchbrechen, indem wir den Kampf aufgeben, und es gibt ein paar Möglichkeiten, das zu erreichen:

1. Erinnern Sie sich daran, wie gut Sie auch mit wenig Schlaf funktionieren. Das tun die meisten Menschen. Dadurch tritt das Gefühl der Dringlichkeit in den Hintergrund.
2. Denken Sie daran, dass schon das entspannte Liegen im Bett eine wertvolle Ruhezeit ist, ob Sie dabei nun einschlafen oder nicht.
3. Vergessen Sie nicht, dass sich der Körper den Schlaf nimmt, wenn er ihn wirklich braucht, was im Augenblick offensichtlich nicht der Fall ist.
4. Versuchen Sie, eine halbe Stunde lang ganz wach zu sein. Vielleicht genügt das dem Kopf, um abzuschalten und schläfrig zu werden.
5. Bekräftigen Sie Ihre Absicht, die Schlaflosigkeit zu akzeptieren, indem Sie immer, wenn Sie merken, dass Sie noch wach sind, entschlossen sagen: „Es ist mir gleich!“
6. Zählen Sie Ihre Atemzüge.

Oft verfehlen aber auch diese Tricks ihre Wirkung, wie alle von Schlaflosigkeit geplagten Menschen Ihnen bestätigen würden. Und warum? Weil wir unseren Verstand nicht zum Narren halten können – er weiß genau, dass wir all das nur tun, um einzuschlafen. Es ist beispielsweise ein großer Unterschied, ob Sie einfach „Ihre Atemzüge zählen“ oder ob Sie „Ihre Atemzüge zählen, *um einzuschlafen*.“ Ist Einschlafen Ihr Ziel, können Sie gar nicht verhindern, unterschwellig wütend auf sich selbst zu werden, wenn Sie feststellen, dass Sie immer noch wach sind. Mit jeder Stunde, die verstreicht, werden Sie verzweifelter und verwirrter. Um das Problem zu lösen, müssen Sie Ihre *Einstellung* zur Schlaflosigkeit ändern. Im selben Augenblick, in dem Sie wirklich und wahrhaftig *akzeptieren*, dass Sie nicht schlafen können, bekommt Ihr Körper endlich die Chance, zur Ruhe zu kommen.

Die Angst vor öffentlichen Auftritten

Jerry Seinfeld witzelte einmal: „Viele Studien weisen darauf hin, dass das Sprechen vor Publikum Menschen am meisten Angst macht. An zweiter Stelle folgt die Angst vor dem Tod. Der Tod steht an zweiter Stelle! Klingt das normal? Bei einer Beerdigung bedeutet das für den Durchschnittsmenschen, dass der, der im Sarg liegt, besser dran ist, als derjenige, der die Trauerrede halten muss.“

Die Angst vor öffentlichen Auftritten ist in der Tat sehr weitverbreitet: Mindestens ein Drittel aller Menschen empfinden „sehr große“ Angst, wenn sie vor einem Publikum stehen. Einer von zehn Befragten gibt an, dass diese Angst sein Berufsleben deutlich beeinträchtigt hat. Auch ich habe mich mit dieser Angst herumgeschlagen. Mir geht es dann so: Steht eine wichtige Rede im Terminkalender, spüre ich jedes Mal, wenn ich daran denke, die Anspannung im Bauch – ein kleiner Adrenalinstoß, eine kleine Muskelkontraktion. Dieses vorhersehbare Problem tritt besonders dann auf, wenn ich über ein neues Thema sprechen will und meine Rede noch nicht vorbereitet habe. Ich stelle mir vor, wie ich mich während meines Vortrags zu oft räuspere, nach Worten suche, Witze mache, über die niemand lacht und die Gereiztheit in den Gesichtern der Zuhörer und Zuhörerinnen beobachte.

Unterdrücke es!

Der junge Dostojewski soll seinen Bruder einmal aufgefordert haben, *nicht* an einen weißen Bären zu denken und ihn damit in große Verwirrung gestürzt haben. Im Jahre 1987 stellten Daniel Wegner et al. einer Gruppe von Studenten die gleiche mentale Aufgabe: Die Studienteilnehmer sollten fünf Minuten lang ihre Gedanken kontrollieren und nicht an einen weißen Bären denken. Jedes Mal, wenn sie an einen weißen Bären dachten, sollten sie eine Klingel betätigen und gleichzeitig aussprechen, was ihnen gerade in den Sinn kam. Danach wurde diese Gruppe aufgefordert, fünf Minuten lang *bewusst* an einen weißen Bären zu denken und dabei dasselbe zu tun. (Die Teilnehmer einer Vergleichsgruppe sollten während der gesamten Dauer des Experiments an einen weißen Bären denken). Die Probanden, die ihre Gedanken unterdrücken sollten, waren nicht nur in den ersten 5 Minuten dazu außerstande, sondern dachten auch in den folgenden 5 Minuten *öfter* an weiße Bären als die Teilnehmer der Vergleichsgruppe, die ihre Gedanken zu keiner Zeit unterdrücken mussten. Diese klassische Studie zeigt, dass Unterdrückung die intensive Beschäftigung mit eben jenem Objekt provoziert, gegen das sie gerichtet ist. Klinische Forscher vermuten, dass ähnliche Prozesse bei psychischen Störungen wie posttraumatischem Stress, Depressionen und Zwangsstörungen ablaufen: Die Gedanken, die wir unterdrücken, kehren zurück und beginnen, uns zu verfolgen.

Im Rahmen eines anderen Experiments, bei dem es um die Unterdrückung von *Gefühlen* ging, forderten Wissenschaftler der Florida State University Studenten auf, beim Betrachten eines Horrorfilms nicht zurückzuschrecken und bei einer Komödie nicht zu lachen. Danach sollten sie eine komplizierte Fingerübung ausführen. Der Versuch, ihre emotionalen Reaktionen auf die Filme unter Kontrolle zu halten ließ bei den Studienteilnehmern den Blutzuckerspiegel sinken, und die Studenten mit niedrigerem Blutzuckerspiegel gaben bei den Fingerübungen schneller auf. Als man denselben Teilnehmern zuckerhaltige Getränke verabreichte, um den Blutzuckerspiegel wieder zu erhöhen, zeigten sie größere Ausdauer bei der gestellten Aufgabe. Die Unterdrückung von Gefühlen scheint also die Willenskraft zu verringern, und ein Grund dafür könnte ein niedriger Blutzuckerspiegel sein.

Diese beiden Studien liefern vielleicht eine Erklärung dafür, wieso der Versuch, einem Schokoladenkeks zu widerstehen, ein so schwieriges und häufig erfolgloses Unterfangen ist.

Vielleicht will mir jemand aus dem Publikum helfen und ruft: „Atmen Sie doch einmal tief durch!“ (Das ist mir tatsächlich schon passiert.) Hinter meiner Angst steckt der Wunsch, gemocht zu werden, intelligent und charmant zu wirken und das Publikum nicht zu langweilen. Ich gehe von der falschen Vorstellung aus, dass ich absolut zufrieden wäre, würde mich jeder im Publikum mögen. Aber es gibt ja auch noch einen anderen Grund, vor einem Publikum zu sprechen: Man möchte anderen etwas Wichtiges oder Wissenswertes vermitteln. Eine Strategie, die ich schon öfter angewendet habe, um meiner Angst vor öffentlichen Auftritten Herr zu werden, besteht darin, mich wieder auf die eigentlichen Inhalte zu besinnen, die ich den Menschen nahebringen will. Geht es beispielsweise um „Hirnforschung“, konzentriere ich mich darauf, am Ende meiner Rede ein paar nützliche Dinge zum Thema Hirnforschung gesagt zu haben. Es scheint tatsächlich hilfreich zu sein, die Aufmerksamkeit von „mir“ abzuziehen.

Leider kann diese Technik mein Problem nur teilweise lösen, wenn ich mir unbewusst immer noch wünsche, vor meinen Zuhörern und Zuhörerinnen nicht angespannt zu wirken. Der Meditationslehrer Joseph Goldstein sagt: „Das Motiv ist das Entscheidende.“ Was will ich beim Sprechen erreichen? Nicht nervös zu wirken? Wenn ja, wird ein kleiner Kontrolleur in meinem Kopf sitzen, der mich ständig fragt: „Bist du nervös? ... Bist du *jetzt nervös?*“ Diese bohrende Frage löst genau die Angst aus, die ich zu unterdrücken versuche, und wenn ich erst einmal Angst habe, bekomme ich Angst vor der Angst.

Es gibt nur eine einzige dauerhafte Lösung für die Angst, vor Publikum zu sprechen: *sie einfach zu haben*. Wir müssen aufhören, uns vor der Angst zu schützen, müssen bereit sein, beim Sprechen vor Angst zu schlottern. Wenn ich das tue, verschwindet meine Angst nach kurzer Zeit. Selbst lange vor einem öffentlichen Auftritt verhindert meine Bereitschaft, die Angst zuzulassen, dass die Negativspirale in Gang gesetzt wird.

Beziehungskonflikte

In Beziehungen gibt es gute und schlechte Phasen innerhalb der Gezeiten von Nähe und Distanz. Wollen wir uns mit unserem Partner verbunden fühlen, wollen wir das Gefühl haben, gesehen und gehört zu werden, auf

derselben „Wellenlänge“ zu sein, und dieses Gefühl stellt sich nicht ein, so ist das sehr schmerzhaft. Alle Paare machen solche schmerzhaften Phasen durch, die manchmal über einen langen Zeitraum anhalten:

Suzanne und Michael gingen durch die „kalte Hölle“. Die *kalte Hölle* ist ein Zustand, in dem Beziehungspartner ablehnend und misstrauisch aufeinander reagieren und in einem kühlen, bewusst unpersönlichen Ton miteinander sprechen. Manche Paare halten das jahrelang durch, sozusagen eingefroren am Rande der Scheidung.

Nach fünf Monaten erfolgloser Therapiesitzungen, die in zweiwöchigem Abstand stattgefunden hatten, gelangte Suzanne zu dem Schluss, dass es nun an der Zeit sei, die Scheidung einzureichen. Für sie war klar, dass Michael sich nie ändern würde: Er würde nie weniger als 65 Stunden pro Woche arbeiten und auch nie auf seine Gesundheit achten (er hatte 50 Pfund Übergewicht und rauchte). Noch mehr belastete sie allerdings die Tatsache, dass Michael nicht das geringste Interesse zeigte, ihrer Ehe schöne Seiten abzugewinnen. Sie gingen nur selten aus und waren vor 2 ½ Jahren zum letzten Mal im Urlaub gewesen. Suzanne fühlte sich einsam und abgelehnt. Michael hatte dagegen das Gefühl, dass seine harte Arbeit für die Familie nicht anerkannt wurde.

Suzannes Schritt in Richtung Scheidung brachte die Wende, denn er bescherte ihnen das „Geschenk der Verzweiflung“. Zum ersten Mal schien Michael bereit zu sein, wirklich hinzuschauen und zu sehen, wie schmerzvoll sein Leben geworden war. Als sie während einer Therapiesitzung über einen schweren Schneesturm in der Umgebung von Denver sprachen, erwähnte Michael, dass sein 64-jähriger Vater an diesem Tag zum ersten Mal in 20 Jahren nicht zur Arbeit erschienen sei. Ich fragte Michael, was das für ihn bedeute. Seine Augen füllten sich mit Tränen und er sagte, er wünschte, sein Vater hätte sein Leben mehr genießen können. Ich dachte laut darüber nach, ob sich Michael das jemals für sich selbst gewünscht hatte. „Ich habe Angst“, erwiderte er. „Ich habe Angst vor dem, was passieren würde, wenn ich nicht mehr ununterbrochen arbeitete. Ich habe sogar Angst davor, aufzuhören, mir Sorgen über meine Arbeit zu machen – dass ich vielleicht etwas Wichtiges übersehen könnte und meine ganze Karriere vor meinen Augen wie ein Kartenhaus einstürzen würde.“ Bei diesen Worten ging Suzanne ein Licht auf. „Vernachlässigst du deshalb mich und

die Kinder und deinen Körper?“, fragte sie. Michael nickte, während ihm die Tränen über die Wangen liefen. „Oh Gott“, sagte Suzanne, „Ich dachte es läge an mir – dass ich nicht gut genug sei, dass ich eine zu große Belastung für dich sei. Wir haben beide Angst – aber vor unterschiedlichen Dingen. Du hast Angst um deine berufliche Position und ich habe Angst um unsere Ehe. Während du bei der Arbeit bist, lebe ich *Tag für Tag* in der Angst, dass unsere Ehe wie ein Kartenhaus in sich zusammenfallen könnte.“ Allmählich begann das eisige Gefühl der Entfremdung zu schmelzen, das Michael und Suzanne jahrelang voneinander getrennt hatte.

Michael wusste seit unserer ersten Therapiesitzung, dass er arbeitssüchtig war. Ihm war sogar bewusst, dass er seine Familie genauso vernachlässigte, wie er von seinem Vater vernachlässigt worden war. Aber er fühlte sich hilflos und konnte nicht verhindern, dass sich dieses Leid von einer Generation auf die nächste übertrug. Doch als er den Schmerz über die drohende Scheidung *fühlte*, kam etwas in Bewegung. Michael gestand sich ein, wie leidvoll sein Leben geworden war, und er empfand einen Funken Mitgefühl – zuerst für seinen Vater und dann für sich selbst.

Suzanne warf Michael oft vor, sich nicht genügend um die beiden gemeinsamen Kinder zu kümmern. Aber hinter ihren Vorwürfen steckte ein Wunsch, der Müttern von kleinen Kindern vertraut ist: dass Michael, wenn er von der Arbeit nach Hause kam, zuerst einmal ihr Aufmerksamkeit schenken und danach mit den Kindern spielen solle. Suzanne schämte sich für diesen Wunsch, denn sie hielt ihn für egoistisch und für den Beweis, dass sie keine gute Mutter war. Nachdem sie ihn aber als natürlichen Ausdruck ihres Bedürfnisses nach Nähe zu ihrem Mann erkennen konnte, war sie in der Lage, diesen Wunsch offener und selbstbewusster zu äußern. Und das machte es Michael wiederum viel leichter, darauf einzugehen.

Schon ein bisschen Selbstakzeptanz und Selbstmitgefühl half den beiden, ihre schwierigen Gefühle zu transformieren. In Beziehungen verbirgt sich hinter heftigen Gefühlen wie Scham und Wut oft ein großes ICH VERMISSE DICH! Es tut einfach weh und fühlt sich irgendwie nicht richtig an, sich mit den Menschen, die wir lieben, nicht verbunden zu fühlen.

Trotz der offenkundigen Unterschiede zwischen der Angst, vor Publikum zu sprechen, Rückenschmerzen, Schlaflosigkeit und Beziehungskonflikten ist diesen Problemen normalerweise eines gemeinsam: der Wider-

stand gegen das Leid. Doch der Kampf gegen das, was uns unangenehm ist, macht alles nur noch schlimmer. Je mehr wir unsere Ängste oder körperlichen Beschwerden, die Schlaflosigkeit oder den Schmerz der Getrenntheit – und die damit verbundenen Selbstzweifel – annehmen können, desto besser sind wir dran.

Sie können diese Dynamik gewiss auch in Ihrem eigenen Leben beobachten. Wie erfolgreich ist Ihre Schlankheitskur, wenn Sie dabei extrem streng und selbstkritisch sind? Was geschieht, wenn Sie mit Ihrer Tochter im Teenageralter über deren neuen Freund streiten? Wo bleibt ihre Wut, wenn Sie sie unterdrücken? Einer meiner Kollegen witzelte einmal: „Wenn du etwas ablehnst, geht es in den Keller und trainiert Gewichtheben!“

Im schlimmsten Fall kann der Versuch, sich Schamgefühle zu ersparen, indem man andere verbal oder physisch angreift, Beziehungen oder ein ganzes Leben zerstören. Wenn wir zum Alkohol greifen, um Ängsten auszuweichen oder traumatische Erinnerungen auszublenden, können wir alles verlieren, was wir haben oder uns jemals erträumten. Die eigene Haut zu ritzen, um sich Erleichterung von emotionalem Schmerz zu verschaffen, löst gar nichts. Die Herausforderung besteht darin, sich den eigenen Schwierigkeiten mit urteilsfreiem Gewahrsein und Mitgefühl zuzuwenden.

Den Mittelweg finden

Es ist viel verlangt, sich unangenehmen Empfindungen zu öffnen. Als ich beschloss, mir zu erlauben, vor meinem Publikum zu zittern, musste ich mir erst einmal klar machen, was das wirklich bedeutet. Nicht nur darüber *nachzudenken*, sondern die Szene tatsächlich *schauernd* zu durchleben: wie die Leute über mich lachen, sich gegenseitig auf meine armselige Vorstellung hinweisen und sich verächtlich abwenden. Nur so konnte ich sehen, dass mein Leben weitergehen würde, wenn ich ein lausiger Redner wäre. Es war eine Art Desensibilisierung: Ich gewöhnte mich in meiner Vorstellung daran. Glücklicherweise oder leider konnte ich dabei auch auf ein paar reale Erfahrungen zurückgreifen.

Manche Menschen können da einfach hineinspringen und ihr emotionales Leid annehmen. Andere brauchen mehr Zeit. Sich in dieses Wildwasser zu stürzen funktioniert bei einigen, aber die Bereitschaft dazu ist kein Hinweis auf besondere Tapferkeit – vor allem, wenn man nicht schwimmen kann. Man muss sich sicher und kompetent fühlen, wenn man diesen ersten Schritt auf den eigenen Schmerz zugeht.

Bei den meisten von uns löst die Vorstellung, sich dem eigenen emotionalen Schmerz zu öffnen, bestimmte Befürchtungen aus. Depressive Menschen fürchten vielleicht, von ihren Gefühlen überwältigt zu werden und im Alltag nicht mehr funktionieren zu können. Menschen mit Angststörungen machen sich Sorgen, es könnte sie zurückwerfen und ihnen eine weitere Panikattacke bescheren, die sie so schnell nicht wieder vergessen würden. Traumatisierte Menschen erwarten, von schrecklichen Erinnerungen eingeholt zu werden, die sie tagsüber quälen könnten. Menschen, die in einer schwierigen Ehe ausharren, befürchten vielleicht, im Hinblick auf ihre Beziehung etwas verändern zu müssen, wenn sie sich erlauben, zu fühlen, wie schlimm es wirklich geworden ist. All das könnte tatsächlich passieren und wir müssen auf solche Dinge vorbereitet sein.

Der Sinn und Zweck dieses Buches ist, Ihnen das notwendige Wissen und die Fertigkeiten zu vermitteln, die Sie brauchen, um dem Leid aus einer Position der Stärke begegnen zu können. Eines kann Ihnen dieses Buch allerdings nicht geben: *die Intuition*, ob es für Sie zu einem bestimmten Zeitpunkt sicher ist, sich Ihrem Schmerz zu öffnen. Das müssen Sie selbst entscheiden. Wir alle sind empfindsame Wesen, auch wenn wir es nicht zeigen. Wir haben ein zartes Nervensystem. Lernen Sie, Ihrer Intuition zu trauen, um zwischen „Sicherheit“ und „Leiden“ zu unterscheiden. Sich verletztlich oder unwohl zu fühlen bedeutet nicht unbedingt, dass man nicht sicher ist: „Schmerz“ ist nicht unbedingt gleichbedeutend mit „Schaden“. Wollen Sie Ihr Leben *ganz* leben, ist es wichtig, diesen Unterschied zu kennen.

Wir nehmen im Allgemeinen alle möglichen Unannehmlichkeiten in Kauf, um ein sinnvolles Leben zu führen. Ist es Ihnen beispielsweise wichtig, Kinder zu haben, werden Sie wahrscheinlich das Risiko einer schmerzhaften Geburt eingehen, um Ihren Traum zu verwirklichen. Weisheit ist, die kurz- und langfristigen Konsequenzen des eigenen Handelns

zu erkennen und den Weg zu wählen, der den größten langfristigen Nutzen und Segen bringt. Trotz mancher Hindernisse seinen tiefsten Überzeugungen und Werten treu zu bleiben, ist weise, weil es uns langfristig glücklich macht.

Am besten ist es, einen „Mittelweg“ zu suchen zwischen der Konfrontation mit unseren emotionalen Problemen und dem Umgehen derselben. An einem Tag fühlen Sie sich vielleicht eher schwach und unfähig, sich Ihren Herausforderungen zu stellen. In diesem Fall können sie vielleicht warten. Stellen Sie sich vor, Sie sind im Skiurlaub. An manchen Tagen haben Sie vielleicht Lust, besonders schwierige Hänge zu bezwingen, und an anderen wollen Sie einfach nur in der Skihütte sitzen und heiße Schokolade schlürfen. Wenn Sie versuchen, einen steilen Hang hinunterzufahren, ohne innerlich bereit zu sein, könnten Sie einen Skiunfall haben. Bleiben Sie andererseits immer auf dem Anfängerhügel, werden Sie nie die Freude erleben, „es geschafft zu haben.“ Wenn Sie wählen können, sollten Sie neue Herausforderungen nur annehmen, wenn es Ihnen gut geht und Sie innerlich bereit sind. Geben Sie aber auch nicht auf!

Manche Leute fragen sich, wie Antidepressiva und angstlösende Medikamente in dieses Bild passen. Sind das nicht bloß Formen der Vermeidung, die emotionale Herausforderungen wegschieben oder verdecken? In manchen Fällen mag das zutreffen, aber im Allgemeinen kann man davon ausgehen, dass wir gar nicht in der Lage sind, an unseren Problemen zu arbeiten, wenn wir von Angst und Trauer überwältigt oder völlig verwirrt sind. Vermeidung ist gut, wenn sie uns hilft, wieder klarer zu sehen. In diesem Sinne können Medikamente das emotionale Leid wieder überschaubar machen. Manche Menschen können ihre Medikamente irgendwann mit Hilfe von Selbsthilfetechniken, wie sie auch in diesem Buch beschrieben werden, reduzieren.

Der menschliche Geist hat seine eigenen natürlichen Mechanismen, negativem Stress auszuweichen. Dazu zählen unsere „Verteidigungsstrategien“ wie „Verleugnung“, „Projektion“ und „Abspaltung“. Mit *Abspaltung* bezeichnet man gewöhnlich die Tendenz des menschlichen Geistes zum Schwarz-Weiß-Denken, wenn wir uns bedroht fühlen: „Er ist nur gut, sie ist nur schlecht.“ Solches Denken tröstet uns. *Verleugnung* ist die Weigerung, bedrohliche Dinge wie den Alkoholismus oder eine Affäre des Partners zu

akzeptieren. Bei einer *Projektion* überträgt man die eigenen inakzeptablen Gefühle auf einen anderen Menschen, um sich mit sich selbst besser zu fühlen: „Er ist ein Rassist“ oder „Sie ist nur eifersüchtig.“

Verteidigungsmechanismen sind ein wesentlicher Faktor zur Aufrechterhaltung des emotionalen Gleichgewichts, weshalb wir ihnen wohl oder übel eine Berechtigung zugestehen müssen. So kann es beispielsweise klug sein, vor der Affäre des Partners die Augen zu verschließen (Verleugnung), bis man die Kraft hat, sich damit auseinanderzusetzen. Es nützt niemandem, wenn wir uns von unseren Gefühlen überwältigen lassen und nicht mehr fähig sind, im Alltag zu funktionieren. Außerdem können manche vorübergehenden emotional schmerzhaften Zustände durchaus erfolgreich ausgeblendet werden – wenn sie nie zurückkehren, umso besser. Unsere psychischen Verteidigungsmechanismen sollen unser Leben aber nicht beherrschen oder unnötig kompliziert machen.

Auf die hedonistische Tretmühle zu steigen, um Angenehmes zu erleben und Schmerz zu vermeiden, kann *manchmal* sogar positiv sein. Wie können Sie denn je glücklich sein, wenn Sie nicht tun, was Ihnen Freude macht? Wer, wenn nicht Sie, wird kurz- oder langfristig Ihre Bedürfnisse befriedigen oder kann überhaupt *wissen*, was Sie brauchen, um glücklich zu sein? Für die meisten Erwachsenen sind jene Zeiten, da andere ihre Bedürfnisse besser kannten als sie selbst, lange vorbei. Wir müssen die Verantwortung für unsere innere Zufriedenheit übernehmen, und alles, was uns Freude macht, weist uns den Weg. Es ist jedoch zu hoffen, dass wir uns für langfristige Freuden entscheiden, beispielsweise die Freude an einem gesunden Körper, an geistiger Bereicherung und die Freude, anderen etwas Gutes zu tun.

Entscheidend ist, dass wir erkennen, wann unsere instinktiven Gewohnheiten beim Streben nach Vergnügen und Schmerzvermeidung uns mehr Probleme einbringen, als sie wert sind. Wenn wir uns solchen Aktivitäten hingeben, lässt der Stress nicht lange auf sich warten. Wir leiden, wenn wir nicht bekommen, was wir wollen, wenn wir verlieren, was wir haben und wenn wir bekommen, was wir *nicht* wollten. Dann ist es hilfreich, die Dinge so anzunehmen und sehen zu können, wie sie sind.

Die Phasen des Annehmens

Die innere Hinwendung zum Schmerz ist ein Prozess, der in mehreren Phasen abläuft. Durch das Leiden wird unser Widerstand allmählich aufgeweicht. Nach anfänglicher heftiger Abwehr treten wir in diesen Prozess ein, indem wir uns dem Problem mit einer gewissen Neugier nähern, und gelangen, wenn alles gut geht, schließlich zu einer vollen Annahme dessen, was in unserem Leben passiert. Dieser Prozess verläuft normalerweise langsam und natürlich. Es ist unsinnig, eine Phase überspringen zu wollen, solange wir uns in unserem jetzigen Zustand nicht stabil fühlen. Die einzelnen Phasen sind:

1. *Abwehr* – Widerstand, Vermeidung, Grübeleien
2. *Neugier* – man wendet sich dem Problem oder Ereignis mit Interesse zu
3. *Toleranz* – man erträgt den Schmerz
4. *Zulassen* – man lässt die Gefühle kommen und gehen
5. *Anfreunden* – man nimmt die Dinge an, erkennt den verborgenen Wert

Abwehr ist stets unsere erste, instinktive Reaktion auf unangenehme oder schmerzliche Gefühle. Wir wenden beispielsweise den Blick ab, wenn wir etwas Unangenehmes sehen. Abwehr kann auch zu innerer Verstrickung oder Grübeleien führen, beispielsweise wenn wir ständig darüber nachdenken, wie wir das Gefühl loswerden können. Wenn die Abwehr nicht funktioniert, treten wir nach einer Weile in die 2. Phase ein: *Neugier*. „Was für ein Gefühl ist das eigentlich?“ „Wann tritt es auf?“ „Was bedeutet es?“ Wenn wir dann wissen, womit wir es zu tun haben, und der Schmerz anhält, treten wir vielleicht in die 3. Phase ein: *Toleranz*. Toleranz bedeutet, dass wir den emotionalen Schmerz „ertragen“, ihm aber noch Widerstand leisten und wünschen, er möge vergehen. Wenn unser Widerstand aufweicht, beginnt die 4. Phase: *Zulassen*. Wir lassen die unangenehmen oder schwierigen Gefühle einfach kommen und gehen. Und irgendwann, nach einer Zeit der Anpassung und Verinnerlichung, befinden wir uns vielleicht in der Phase des *Anfreundens*, in der wir tatsächlich den verbor-

genen Sinn oder Wert in unserer Tragödie erkennen. Die Geschichte von Brenda, einer lieben Freundin, mag verdeutlichen, was es bedeutet, diese Phasen zu durchleben.

Brenda und ihr Mann Doug hatten zwei Kinder. Ihr Sohn Zach, der drei Jahre jünger war als seine Schwester, hatte einen angeborenen Herzfehler. Wenn Brendas Familie weite Reisen nach Australien oder Hawaii unternahm, hatte Zach manchmal einen Herzanfall. Trotz seiner Herzkrankheit und der Medikamente war er ein fröhlicher, lebendiger Junge, aber mit neun Jahren starb er plötzlich im Schlaf. Das war vor 19 Jahren.

1. Phase: Abwehr

Der Verlust eines Kindes ist ein unbeschreiblicher Schmerz. Obwohl Brenda und Doug wussten, dass Zach wahrscheinlich nicht lange leben würde, konnte sie nichts auf diesen Schmerz vorbereiten. Es war ein „emotionaler Tsunami“. Beim Begräbnis war Brendas Nervensystem so überlastet, dass ihr peripheres Sehen nicht mehr funktionierte. Nachdem sie nach jüdischer Sitte die siebentägige Trauerzeit *Shiva* gehalten hatte, legte sie sich ins Bett, und verließ es nur noch selten, um ein paar Lebensmittel einzukaufen. Brenda fühlte sich unter Menschen wie eine Fremde und beobachtete völlig unbeteiligt, wenn jemand in der Kassenschlange ein Aufhebens machte, weil er seine Lieblingsnudeln nicht hatte finden können. Sie hatte sich ganz in sich selbst zurückgezogen.

2. Phase: Neugier

Irgendwann kam Brenda der Gedanke: „Wenn ich einfach aufgeben würde, könnte ich sterben“. Das erschien zunächst wie eine Erlösung, aber dann kam Panik hoch: „Was ist mit meiner Tochter? Was würde sie tun? Ich kann entweder in meinem Leid versinken oder eine bewusste Entscheidung treffen.“ Brenda wachte allmählich auf und erkannte ihre Situation. Ihr wurde klar: „Sich schlecht fühlen kann auch gefährlich sein.“

Über den Autor

Christopher Germer ist klinischer Psychologe, der sich auf achtsamkeits- und akzeptanzbasierte Behandlung spezialisiert hat. Er arbeitet in privater Praxis und als Lehrbeauftragter für Psychologie an der *Harvard Medical School*. Er ist Gründungsmitglied des *Institute for Meditation and Psychotherapy* – eine Organisation, die sich für das Einbeziehen alter buddhistischer Psychologie in westliche Therapiemethoden einsetzt.

Nach seinem Bachelor-Abschluss in Psychologie, forschte Christopher Germer an der Universität in Tübingen zu Schizophrenie und betreute eine Feldstudie über naturbedingte geistige Gesundheit am National Institute of Mental Health in Bangalore, Indien.

Auf Christopher Germers englischsprachiger Website *mindfulselfcompassion.org* erhält man Einblick in die momentanen Veröffentlichungen und anstehende Termine des Autors. Dort findet sich auch englischsprachiges Audio-Material zur Ausweitung der eigenen Meditationspraxis.

Christopher Germer bietet weltweit Vorträge und Workshops zu Achtsamkeit und Selbstmitgefühl an. Auch in Deutschland finden regelmäßig Seminare in Zusammenarbeit mit *Arbor Seminare* statt.

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

Mehr zu Christopher Germer.

www.arbor-verlag.de/christopher-germer