

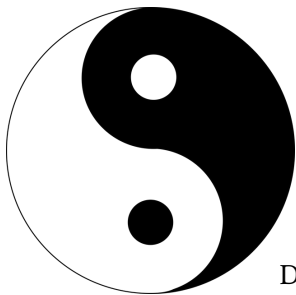


Achtsames Selbstmitgefühl: Das MSC-Programm (Mindful Self-Compassion)

Die US-amerikanischen Psycholog*innen **Chris Germer** und **Kristin Neff** haben ein eigenes Kursprogramm entwickelt, in dem systematisch erlernt wird, mit sich selbst freundlich und mitfühlend umzugehen: das **MSC-Programm (Mindful Self-Compassion)**, also „Achtsames Selbstmitgefühl“ ist ein 8-Wochen Kurs, der seit 2010 weltweit von eigens dafür ausgebildeten Lehrer*innen in einem geschützten Format unterrichtet und eingehend wissenschaftlich beforscht wird. Es konnte gezeigt werden, dass Menschen, die an einem MSC-Kurs teilnehmen:

- Mehr **Achtsamkeit & Mitgefühl** entwickeln
- In Folge **weniger an Depressionen, Angst und Stress** leiden
- Sich leichter von Rückschlägen erholen / **resilienter** werden
- Mehr **soziale Verbundenheit** und **Glück** empfinden
- Verbesserte körperliche **Gesundheit** aufweisen
- Und von diesen Verbesserungen auch noch ein Jahr nach Abschluss des Kurses profitieren.

Das YIN und YANG des Selbstmitgefühls

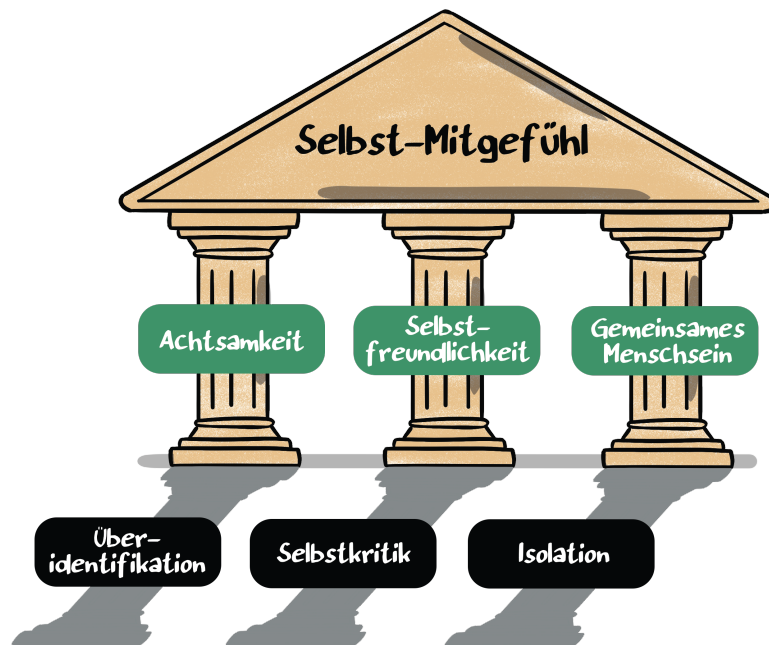


Selbstmitgefühl hat sehr unterschiedliche Anteile. Angelehnt an das Konzept der Traditionell Chinesischen Medizin, die die **Polaritäten** von männlich und weiblich, heiß und kalt, hell und dunkel verkörpern spricht man vom Yin und Yang des Selbstmitgefühls.

Dabei wird dem Yin die **weiche, tröstende** und **liebvoll umsorgende** und Qualität zugeordnet, die wir uns selbst zuteilwerden lassen, wenn das Leben hart ist. Es ist jene **fürsorgliche Haltung**, die wir auch einnehmen, wenn wir ein weinendes Kind trösten, es wiegen und ein Pflaster auf seine Wunden kleben.

Der Yang-Aspekt des Selbstmitgefühls (auch „**fierce self-compassion**“ oder „kraftvolles Selbstmitgefühl“ genannt) ist jener Aspekt, wenn wir laut **Stopp!** oder **NEIN** sagen (oder schreien), dafür sorgen, dass unsere Grenzen gewahrt werden, für unsere Rechte kämpfen, uns selbst motivieren, ein schädliches Verhalten zu verändern und uns selbst aktiv schützen oder versorgen.

Die drei Säulen des Selbstmitgefühls



Bildquelle © Strobach Susanne & Ulrike Zika,
Logbuch Achtsamkeit & Mitgefühl, Beltz Verlag, 2023

Achtsamkeit versus Überidentifikation

Wenn wir Achtsamkeit üben, dann lernen wir, unsere **Bedürfnisse** wahrzunehmen – das ist die Voraussetzung dafür, dass wir selbst gut für uns sorgen.

Zudem ermöglicht uns Achtsamkeit, **wahrzunehmen, wenn wir leiden**.

Mit Achtsamkeit lernen wir, unsere schwierigen Gefühle nicht zu unterdrücken, aber auch nicht von ihnen mitgerissen zu werden – eine **innere Balance** wird so möglich.

Wir erkennen, dass sich da in uns ein schwieriges Gefühl zeigt, aber WIR NICHT dieses schwierige Gefühl SIND.

Achtsamkeit wirkt somit der **Überidentifikation mit unseren Problemen** entgegen.

Selbstfreundlichkeit versus Selbstkritik

Wir meinen häufig, dass wir uns mit Selbstkritik motivieren müssen, um besser zu werden. Doch Studien zeigen, dass selbstkritischer Perfektionismus – im Gegenteil – uns sogar daran hindert, unsere persönlichen Ziele zu erreichen. (Moore et al., 2018). Sehr selbstkritische Menschen haben zudem ein erhöhtes Depressionsrisiko. Es macht uns also auf Dauer unglücklich, wenn wir versuchen, uns mittels Selbstkritik zu motivieren (Ehret et al., 2015).



Mit Selbstmitgefühl behandeln wir uns selbst, wie jemanden, der uns am Herzen liegt.

Wenn wir mit uns selbst auf eine wohlwollende, wertschätzend und freundliche Art umgehen, entspannt sich ein Teil von uns und wir greifen uns nicht länger selbst an. Unsere Körperchemie kommt dann nicht in den altbekannten Flucht-Angriff-Totstell-Modus und wir können besonnener und konstruktiver auch mit schwierigen Situationen umgehen.

Freundlichkeit zu sich selbst, lässt uns den eigenen Schwierigkeiten und Rückschlägen mit Warmherzigkeit und Verständnis begegnen und kann gezielt geübt und trainiert werden. Statt sich selbst innerlich anzugreifen und abzuwerten, kann dem leidenden inneren Anteil Wärme, Mitgefühl und Unterstützung entgegengebracht werden.

Gemeinsames Menschsein versus Isolation

Jeder Mensch leidet und erlebt Schmerzvolles in seinem Leben. Abschiede, Krankheiten, Schmerzen, persönliche Krisen, die Erfahrung von Angst, Stress, Trauer oder Tod sind **universelle**

Lebenserfahrungen, die jeder Mensch früher oder später in seinem Leben macht, niemand bleibt davon verschont.

Zudem ist unsere **Unvollkommenheit ein Teil unserer menschlichen Erfahrung**, denn ausnahmslos **niemand ist „perfekt“**.

Wenn wir in schwierigen Lebenssituationen kämpfen, haben wir jedoch oft das Gefühl von **Isolation**.

Wir glauben in solchen Situationen häufig, dass nur wir so ein Problem haben – doch eigentlich sind herausfordernde und schwierige Situationen eine **GEMEINSAME menschliche Erfahrung**.

Uns dies in leid- und schmerzvollen Situationen bewusst zu machen kann uns helfen, Verbundenheit, statt Einsamkeit zu spüren.

Sich der Tatsache bewusst zu werden, dass leidvolle Erfahrungen universell sind und auch persönliches Scheitern eine „normale“ menschliche Erfahrung ist, kann das Gefühl von Versagen relativieren und die eigene isolierte Sicht auf das Problem verändern.

MYTHEN über Selbstmitgefühl...und was die Forschung dazu sagt:

„Selbstmitgefühl ist eine Form des Selbstmitleids“



Selbstmitleid bedeutet, völlig in die eigenen Probleme einzutauchen. Dabei vergessen wir häufig, dass andere ebenfalls ähnliche Probleme haben.

Selbstmitleid verstärkt also oft ein egozentrisches Gefühl des Getrenntseins von allen anderen und vergrößert dadurch das persönliche Leiden.

Achtsames Selbstmitgefühl ermöglicht uns, von unserem Problem innerlich Abstand zu gewinnen, aus der automatischen Bewertung auszusteigen und eine ausgeglichene Perspektive zu entwickeln, aus der heraus wir mitfühlend mit uns selbst umgehen können – ganz ohne Drama.

Forschungsbefunde

Selbstmitfühlende Menschen neigen eher dazu, die Dinge von einer höheren Warte aus zu betrachten, als sich auf das eigene Leid zu fokussieren.

(Neff & Pommier, 2013)

Sie neigen weniger dazu, darüber zu grübeln, wie schlimm doch alles ist. (Oudou & Brinker, 2014, 2015; Raes, 2010)

„Selbstmitgefühl ist eine Schwäche“



Im Gegenteil: Selbstmitgefühl ist eine Stärke, die uns Resilienz schenkt, wenn wir mit Schwierigkeiten konfrontiert sind. Wir lernen, freundlich und unterstützend mit uns selbst umzugehen, wenn wir mit Herausforderungen konfrontiert sind und entwickeln dadurch Ressourcen, die uns stärker machen.

Forschungsbefunde

Selbstmitfühlende Menschen kommen mit schwierigen Situationen leichter zurecht, wie z.B. mit Scheidung (Sbara, Smith & Mehl, 2012), Traumata (Hiraoka et al., 2015), chronischen Krankheiten (Sirois, Molnar & Hirsch, 2015) und chronischen Schmerzen (Wren et al., 2012).

„Selbstmitgefühl ist egoistisch“



Selbstmitgefühl bedeutet, mit sich selbst EBENSO wie mit anderen mitfühlend umzugehen. Der Kreis des Mitgefühls wird bei diesem Zugang also erweitert und betrifft nicht nur mich selbst. Das dahinterstehende Menschenbild erachtet alle Menschen (mich selbst eingeschlossen) als wertvoll und wünscht allen Wesen, sie mögen frei von Leid sein.

Forschungsbefunde

Selbstmitfühlende Menschen verhalten sich anderen gegenüber fürsorglicher und unterstützender (Neff & Beretvas, 2013; Wayment, West & Craddock, 2016) sowie mitfühlender mit anderen (Neff & Pommier, 2013), sie sind weniger eifersüchtig (Tandler & Peterson, 2018). und in Konflikten kompromissbereiter (Yarnell & Neff, 2013).

„Selbstmitgefühl ist eine faule Ausrede“



Im Gegenteil:
Selbstmitgefühl gibt erst die Sicherheit, um Fehler eingestehen zu können, anstatt anderen Schuld zuweisen zu müssen. Denn selbstmitfühlend zu sein bedeutet auch, die eigene Unvollkommenheit als Teil unserer menschlichen Erfahrung zu verstehen, die uns mit allen anderen Menschen verbindet.

Forschungsbefunde

Selbstmitfühlende Menschen übernehmen mehr Verantwortung für ihr Handeln (Leary et al., 2007). Sie entschuldigen sich leichter, wenn sie jemanden verletzt haben (Breines & Chen, 2012).

„Mit Selbstmitgefühl lass ich mich zu sehr gehen“



Mitgefühl hat stets langfristiges und gesundes Wohlbefinden im Blick. Mitfühlende Eltern lassen ihre Kinder auch nicht zu viel Eis und Süßigkeiten essen...

Forschungsbefunde

Viele Menschen halten Selbstkritik für einen gute Motivator, in Wahrheit untergräbt sie allerdings das Selbstvertrauen und führt zu Versagensängsten (Moore et al., 2018).

- Selbstmitfühlende Menschen leben gesünder (Sirios, 2015).
- Bewegen sich mehr (Magnus, Kowalski & McHugh, 2010).
- Achten auf gesunde Ernährung (Schönefeld & Webb, 2013).
- Trinken weniger Alkohol (Brooks et al., 2012).
- Gehen regelmäßiger zum Arzt (Terry et al., 2013).