

Selbstmitgefühl und psychische Gesundheit

In einer Krise braucht ein Mensch Zuwendung, nicht nur von anderen, sondern verzwickterweise auch von sich selbst. **Von Mirjam Tanner**

► Das Leben bringt neben Schönem für uns alle früher oder später auch Leid mit sich. Einige von uns sind früh schon in ihrem Leben traumatisiert worden und haben dort, wo sie aufgewachsen sind, wenig oder gar keine Liebe erfahren. Möglicherweise war niemand da, der uns hätte beruhigen und helfen können, wenn wir traurig oder verzweifelt waren. Dann haben wir den Schmerz der Einsamkeit kennengelernt, weil wir uns nicht aufgehoben fühlten. Die Bedingungen für die Entwicklung einer psychischen Erkrankung sind dann besonders gegeben. Niemand sucht sich das aus! Andere werden in ihrem Leben durch einen Schicksalsschlag erschüttert und aus der Bahn und in eine psychische Krise geworfen.

Menschen, die von einer psychischen Erschütterung und Krankheit betroffen sind, und oftmals auch ihre Angehörigen kennen Gefühle von Scham, Perspektiv- und Hoffnungslosigkeit. Nicht immer können sie sich diese eingestehen. Häufig blockieren diese schwierigen Gefühle die weitere Entwicklung und halten einen Menschen in Not und Einsamkeit gefangen. Die Frage ist deshalb, wie kann man einen gesunden Zugang zu ihnen finden?

Mitgefühl – eine gesunde Antwort auf Leid

In diesem Artikel möchte ich zeigen, wie wir einen Ausweg aus dieser inneren emotionalen Gefangenschaft finden können, wie wir unserem Leben wieder in eine Richtung geben können – gerade wenn es schwierig und schmerzhaft ist.

Als Erstes geht es darum, aus einer Negativspirale von harschen, sich selbst verurteilenden Gedanken, Vorstellungen und Empfindungen auszubrechen. Als beruhigende und das Selbst regulierende Fertigkeiten kommen hier Selbstmitgefühl und Mitgefühl zum Zuge.

Mitgefühl und Selbstmitgefühl, die im Grunde in sämtlichen Weisheitstraditionen bekannt sind, werden hier im Westen seit ein paar Jahren als wichtige Kompetenzen bei der Bewältigung von seelischen Krisen neu entdeckt. Es handelt sich bei Mitgefühl also nicht um etwas Neues, sondern vielmehr um etwas, das jetzt neu als Fertigkeit erklärt und vermittelt wird und die von allen Menschen, die möchten und sich dazu entscheiden, kultiviert und vertieft werden kann. Meditationslehrerinnen, Kursleiter, Psychologinnen, Therapeuten und Autoren haben mit Begeisterung und viel Fleiß aus dem Fundus der buddhistischen Lehre das gut zugängliche und praktikable Mitgefühlstraining adaptiert, sodass auch wir Europäer dazu leicht Zugang finden können. Seit mehr als dreißig Jahren wird z. B. die von dem englischen Psychologieprofessor Paul Gilbert konzipierte Compassion Focused Therapy (CFT) weiterentwickelt und erforscht. Chris Germer und Kristin Neff haben einen 8-Wochen-Kurs erstellt, bei dem Selbstmitgefühl trainiert und vertieft wird – die Mindful Self Compassion (MSC) Kurse. Neben diesen beiden bekanntesten Tools gibt es inzwischen knapp ein Dutzend weitere, die Mitgefühl lehren und vermitteln. Offenbar ist Mitgefühl eine wirklich hilfreiche und heilsame Antwort auf Leid. Vielleicht lohnt es sich also, sich einmal genauer anzuschauen, worum es dabei geht.

Nach Gilbert ist Mitgefühl die Sensibilität und das Sich-Berühren-Lassen von fremdem und eigenem Leid, verbunden mit dem tiefen und starken Wunsch, das Bestmögliche zu tun, um dieses Leid zu lindern und künftig zu verhindern. Mitgefühl und Selbstmitgefühl sind richtig verstanden sehr mutige und zunächst beinahe antiintuitiv anmutende Antworten auf Schmerz. Die meisten von uns sind es gewohnt, seelischen Schmerz mit allerlei Mitteln zu verdrängen und zu vermeiden – das ist gewiss menschlich und verständlich, schafft aber keine dauerhafte Linderung oder Beruhi-

gung. Mit der entsprechend neugierigen Einstellung, mit Motivation und Mut ist es jedoch möglich, zu lernen, nicht vor Leid zurückzuweichen, sich ihm zuzuwenden (Empathie) und uns aktiv und bestmöglich um Leid zu kümmern. Vermutlich fragst du dich, lieber Leser, liebe Leserin, was genau es nun zu tun gibt, wenn es um dieses bestmögliche Engagement geht?

Das hängt von verschiedenen Faktoren ab, sodass es nicht eine einzige richtige Antwort darauf gibt. Es kann heißen, einem Bettler etwas zu geben oder ehrenamtlich tätig zu werden. Es gibt viele Möglichkeiten. Oftmals ist das Bestmögliche nicht materieller Art. Das Bestmögliche für sich selbst zu tun, kann z. B. bedeuten, mit sich selbst auch bei unangenehmen Gefühlen in Kontakt zu bleiben, in sich hineinzuhören, was genau einen stört, dabei freundlich sich selbst gegenüber zu bleiben und zu schauen, was einem guttun würde. Damit ist nicht der Griff zu einem Schokoladenriegel oder ein Wohlfühlbad gemeint, sondern vielmehr ein aus dem Herzen kommendes, verständnisvolles Wohlwollen sich selbst gegenüber. Viele gehen in harten Zeiten tragischerweise mit sich selbst recht hart ins Gericht und kritisieren sich manchmal fast permanent für ihre schwierigen Gefühle und für das, was sie tun. Mit einem solchen, das Selbstvertrauen untergrabenden inneren Kritiker bleibt Zufriedenheit auch in eine warme Wolldecke eingekuschelt ein Fremdwort.

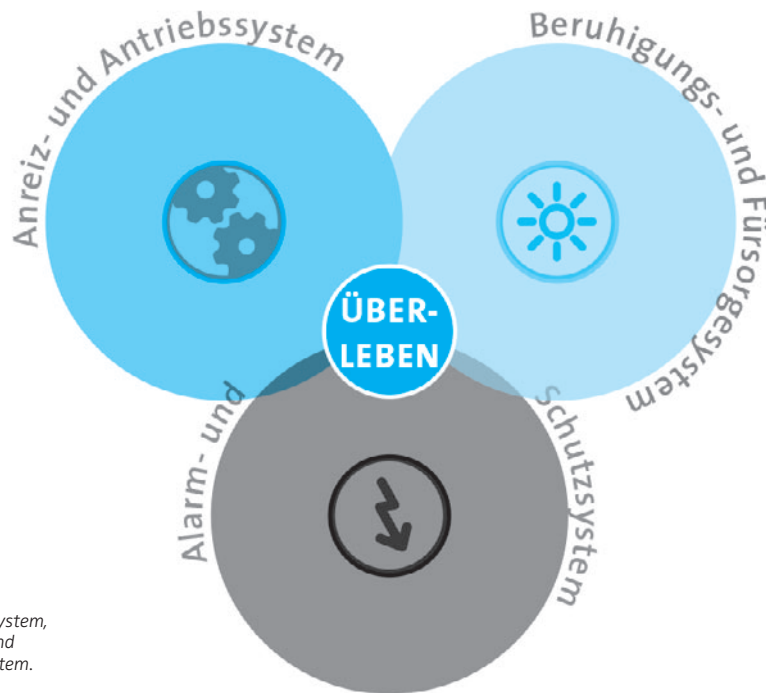
Ganz anders ist es, wenn wir uns selbst freundlich behandeln und Selbstmitgefühl üben. Unter Selbstmitgefühl verstehen wir einfach gesagt, dass wir uns so behandeln wie jemanden, den wir wertschätzen und gernhaben. Der Clou ist, dass das eine wichtige und stark regulierende Wirkung auf unsere Emotionen hat.

Mitgefühl stimuliert das Beruhigungs- und Fürsorgesystem

Schmerz und Leid versetzt uns Menschen normalerweise in den Alarmmodus, Ängste oder Ärger kommen auf und versetzen uns in die Lage, kognitiv, emotional wie auch körperlich alles zu tun, um uns auf



Dr. Mirjam Tanner ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie mit eigener Praxis in Bülach, Schweiz. Im Herbst 2020 hat sie einen Ratgeber zum Thema im BALANCE buch+medien verlag veröffentlicht.



CFT-Modell der Emotionsregulierung
Die drei Emotionssysteme der Compassion Focused Therapy umfassen das Alarm- und Schutzsystem, das Anreiz- und Antriebssystem und das Beruhigungs- und Fürsorgesystem.

schnellstmögliche Weise in Sicherheit zu bringen. Oftmals besteht die vermeintliche Gefahr zumindest in unserer heutigen modernen, industrialisierten Welt nicht einfach in einem äußeren Feind, dem wir entkommen könnten oder bei genauerer Prüfung wirklich möchten. Manchmal fühlen wir uns gerade durch die uns am nächsten stehenden, liebsten Menschen bedroht. Und im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen handelt es sich regelmäßig gar nicht um eine äußere Gefahr, sondern es sind innere Trigger wie Erinnerungen, Bilder, Gedanken, Emotionen oder Vorstellungen, die das Alarmsystem blitzschnell hochfahren lassen. Nicht selten haben sich über Jahre festgefahrene Reaktionsmuster herausgebildet, die das Alarmsystem dauerhaft aktivieren und die Betroffenen nicht zur Ruhe kommen lassen.

Wir haben aber nicht nur ein Alarmsystem, wir haben auch ein Beruhigungs- und Fürsorgesystem. Es springt an, wenn wir uns in Verbundenheit mit jemand anderem und mit uns selbst sicher und geborgen fühlen. Wenn das Beruhigungs- und Fürsorgesystem aktiviert ist, können wir lernen, uns bestmöglich um unser eigenes Leid und auch um das Leid anderer zu kümmern.

Diese Hintergründe erklären auch die Wirksamkeit von therapeutischen Beziehungen, bei denen bekanntermaßen Vertrauen eine zentrale Rolle spielt. Wenn wir in einer vertrauensvollen Beziehung oder in einer Therapie Mitgefühl erfahren, oder es

uns gelingt, unser Selbstmitgefühl zu stimulieren, wird unser Beruhigungs- und Fürsorgesystem aktiviert. Aus dem Nach-Sicherheit-Suchen wird ein Sicherheitserleben, das es uns ermöglicht, sich für sich selbst und auch für die Welt auf neue Weise zu interessieren und zu öffnen. Wir können neue, heilsame Perspektiven einnehmen und Veränderung erfahren und damit unserem Leben einen Dreh geben.

Beispiel: Alex wäre am liebsten weggelaufen, als sein Therapeut ihn fragte, ob er vielleicht Angst vor seiner Trauer habe. Trotz der unangenehmen Anspannung und der großen Angst vor seiner Traurigkeit bleibt er aber sitzen. Für einen Moment öffnet er sich seinen schmerzhaften Gefühlen und teilt diese sogar mit seinem Therapeuten. Durch dessen wohlwollendes Verständnis fühlte Alex sich wahrgenommen und konnte sich wieder beruhigen. So wurde es möglich, dass Alex lernte, sich um seine schmerzhaften Gefühle zu kümmern.

Wenn ich dir, liebe Leserin und lieber Leser, die nebenstehende kleine Mitgefühlsübung mit auf den Weg gebe, behalte bitte im Hinterkopf, dass Mitgefühl innere Stärke, Standfestigkeit und Mut braucht. Sei geduldig mit dir selbst und erkenne deine Bemühungen an. So fühlst du dich bekräftigt, so bleibst du auch motiviert, diese neue Sichtweise weiter zu üben. ◀

Übung: Check-in bei dir selbst

Wenn du merkst, dass du mit dir selbst harsch und unfreundlich umgehst, versuche einen Moment innezuhalten: Achte darauf, was gerade in deinem Körper, deinen Gefühlen und in deinem Kopf geschieht. Versuche, all das zu lassen, ohne daran gleich etwas verändern zu wollen oder etwas anderes zu tun. Stell einfach nur fest, dass es für dich gerade nicht einfach ist, ein Mensch zu sein. Schau, ob es dir möglich ist, ein wohlwollendes Verständnis für dich und deine schmerzliche Lage aufzubringen. Versuche, bewusst zu atmen und einen beruhigenden, sanften Atemrhythmus zu finden. Vielleicht magst du dabei deine Hände über deiner Brust kreuzen oder sie auf deinen Bauch oder in deinen Schoß legen? Nimm noch ein paar weitere solcher sanften Atemzüge, bevor du mit deinem Alltag fortfährst. ◀