





# Menschsein —

## Selbstmitgefühl kann man lernen

Tatini ist Heilpraktikerin mit eigener Praxis und gibt seit vielen Jahren Kurse in Achtsamkeit (MBSR) und achtsamem Mitgefühl (MSC). Wir wollten von ihr wissen, ob und wie man Selbstachtung lernen kann.

TEXT: ISHU

### *Kann man Selbstachtung lernen?*

Natürlich! Selbstachtung oder Selbstwertschätzung ist das Ergebnis eines mitfühlenden Umgangs mit sich selbst. Und das kannst du trainieren, genauso wie du deine Muskeln trainieren kannst.

*Lass uns mal ein Beispiel nehmen: Ein Mann war schon als Junge in der Schule ein Außenseiter, weil er dick war. Beim Sport lief er immer hinterher und wurde entsprechend gehänselt. Er machte also von früh an die Erfahrung, dass er anders ist, und natürlich hat er darunter gelitten. Was wäre für ihn der erste Schritt, um Selbstmitgefühl zu entwickeln?*

Der erste Schritt wäre anzuerkennen, dass es wirklich schwierig war und ist. Anerkennen, was ist; denn meistens versuchen wir ja eine Erfahrung zu verändern, wenn wir leiden und es schwierig wird. Wir wollen etwas verändern, was sich nicht verändern lässt – nämlich, dass es uns wehtut. Den Schmerz wollen wir lieber verdrängen. Doch das kostet viel Kraft und ist letztlich eine Aggression gegen uns selbst. Wenn ich einen mitfühlenden Umgang mit mir

selbst lernen will, dann ist der erste Schritt, anzuerkennen: „Das ist jetzt wirklich schwierig für mich!“

Es ist nicht leicht, mir einzugestehen, dass ich gerade ausgegrenzt und isoliert werde. Wenn ich stattdessen mein Leiden verleugne, spalte ich einen Teil von mir ab.

*Der erste Schritt wäre also nicht, dass ich sage:*

*„Ist doch gar nicht so schlimm“, sondern:*

*„Ja, es ist schlimm!“*

Genau! Ich sage: „Das ist jetzt wirklich eine schwierige Situation!“ Dann kommt als Nächstes das, was Kristin Neff, die Begründerin des Trainings in Selbstmitgefühl, als die Kultivierung des gemeinsamen Menschseins bezeichnet. Weil wir Menschen sind, wird nicht nur das Glück, sondern auch das Leiden immer ein Teil unseres Lebens sein. Das müssen wir anerkennen. Wir können ja auch erst Heilung erfahren, wenn zuvor etwas kaputt gegangen ist. Und Licht können wir erst wertschätzen, wenn wir Dunkelheit erlebt haben. Zum gemeinsamen Menschsein gehört also auch das Leiden, aber weil das so ist, sind wir mit unserem Leiden eben nicht allein.

„Zu unserem Menschsein gehört es einfach dazu, dass wir Fehler machen. Dann können wir auch anfangen, uns selbst ein guter Freund zu sein. Wohlwollend mit uns selber umzugehen – statt uns noch obendrauf selbst zu verurteilen.“

*Wobei, um beim Beispiel zu bleiben, die meisten Menschen eben nicht das Problem haben, dass sie schon äußerlich aus der Form fallen ...*

Dann guck dir mal an, wie viele fettleibige Menschen es gibt: In den USA sind knapp 50 Prozent der Bevölkerung übergewichtig. Und selbst wenn es so war, dass dieser Junge der einzige in seiner Klasse war, der dick war – das eigentliche Problem entsteht ja dadurch, dass er sich isoliert. Es geht um den Fakt, dass ich mich isoliere, wenn es schwierig wird. Diese Isolation schafft das Leiden, und nicht das Übergewicht.

*Sich zu isolieren, hat sicher auch viel mit Scham zu tun: Ich schäme mich dafür, dass ich anders bin, und will nicht noch den Blicken der anderen ausgesetzt sein.*

„Wir können ja auch erst Heilung erfahren, wenn zuvor etwas kaputt gegangen ist. Und Licht können wir erst wertschätzen, wenn wir Dunkelheit erlebt haben.“

TATINI



Scham ist ein sehr tiefes Gefühl. Sie wurzelt in der Angst, nicht geliebt und anerkannt zu werden, nicht mehr Teil der Herde zu sein. Wann immer Scham auftritt, taucht sofort die Frage auf: Liebst du mich auch so, wie ich bin? Als ich selbst mit dieser Arbeit angefangen habe, hat mich dieses Thema tief berührt. Denn Scham ist ganz nahe am Herzenswunsch, wieder Teil der Gemeinschaft zu sein.

Seit ich mich selbst in Selbstmitgefühl übe, kann ich ganz anders mit Scham umgehen. Da hatte ich gerade ein Aha-Erlebnis: Kürzlich hielt ich einen Vortrag vor einem Kollegium mit 120 Lehrern, wo ich ihnen diese Methode (MSC: *Mindful-Self-Compassion*) vorstellen sollte. Die Präsentation lief sehr gut, bis mir in der Mitte des Vortrags der Faden riss. Das war mir unendlich peinlich und sofort hämmerte es in meinem Kopf: „Oh Gott, jetzt nehmen die mich nicht!“ Ich wäre am liebsten vor Scham in den Boden versunken, weil ich eben nicht perfekt war – obwohl ich perfekt vorbereitet war und

voll hinter meinem Thema stehe. Dann habe ich ganz bewusst für einen Moment innegehalten und aktiv praktiziert, was ich selber unterrichtete. Zu dem Kollegium sagte ich: „Das ist jetzt gerade ein schwieriger Moment für mich, mir ist der Faden gerissen...“ Ich bin ganz ruhig zum Pult gegangen, habe meine Karten angeschaut und konnte dann sagen: „Jetzt weiß ich wieder weiter.“

Später habe ich dafür ein gutes Feedback bekommen. Lehrer kamen zu mir und sagten: „Das ist genau der Grund, weswegen wir gerne mit Ihnen arbeiten würden, weil wir uns so was eben nicht trauen. Wir trauen uns nicht, uns selbst gegenüber einen Fehler einzugestehen und erst recht nicht gegenüber den Schülern. Dann erzählen wir denen lieber irgendetwas, um den unsicheren Moment zu verdrängen. Obwohl sie das natürlich sofort merken.“

Zu unserem Menschsein gehört es einfach dazu, dass wir Fehler machen. Und dann können wir auch anfangen, uns selbst ein guter Freund zu sein. Wohlwollend mit uns selbst umzugehen, statt uns noch obendrauf selbst zu verurteilen.

*Der erste Schritt ist also anzuerkennen, dass es schwierig ist. Der zweite Schritt, zu erkennen, dass ich nicht allein damit bin. Was wäre dann der nächste Schritt, dass daraus Selbstmitgefühl entstehen kann?*

Der dritte Schritt ist die Selbstfreundlichkeit. Ich behandle mich selbst so, wie ich gerne von anderen behandelt worden wäre. Das heißt, ich bin freundlich und empathisch und rede zu mir mit einer sanften Stimme. Vielleicht nehme ich mich auch mal selbst in den Arm. Die Wissenschaft hat gezeigt, dass diese wohlwollende Selbstberührung bestimmte Hormone ausschüttet, die zur Selbstberuhigung führen. Der Körper reagiert sofort darauf.

*Und dieses freundliche Selbstbehandeln kann man üben?*

Genau das kann man lernen. Zum Beispiel, indem man eine selbstberuhigende Übung macht. Und da ist es sehr hilfreich, die Aufmerksamkeit auf den Atem zu legen. Der Atem spielt ja auch beim Meditieren und bei den Achtsamkeitsübungen eine wichtige Rolle. Wir besinnen uns auf den Atem und realisieren, wie uns das Einatmen nährt und erfrischt und das Ausatmen beruhigen kann. Und der Atem ist immer bei uns.

*Welche Rolle spielt überhaupt der Körper bei diesem Training?*

## „Ich entwickle Mitgefühl für mich, weil ich leide, und nicht, damit ich mich anders fühle. Das ist ein ganz wesentlicher Unterschied: Es geht hier eben nicht um ein Programm zur Selbstoptimierung.“

Eine sehr wichtige! Zum einen, indem wir wahrnehmen, wie uns der Körper die ganze Zeit versorgt. Zum anderen verankert uns der Körper in der Gegenwart. Der Körper ist immer *jetzt!* Wenn wir uns selber nicht mögen, kommen oftmals alte Verletzungen und Bilder hoch und bedrängen uns. Indem wir in unseren Körper hineinspüren, haben wir die Möglichkeit zu schauen: Was ist denn jetzt in diesem Moment? Und was ist vielleicht anders als damals? Wir brauchen uns nicht wieder die alte Brille aufzusetzen, sondern haben die Möglichkeit, neu zu schauen.

### *Wie viel Training braucht das?*

Die Neurowissenschaft hat gezeigt, dass es zu signifikanten Veränderungen in der Hirnstruktur kommt, wenn man sich acht Wochen jeden Tag 30 Minuten Zeit für dieses Training nimmt. Wobei man diese 30 Minuten in verschiedene Momente des Innenhaltens aufteilen sollte und dann noch eine etwas längere Übung von ca. 15 Minuten macht. Wichtig ist die tägliche Beschäftigung, das tägliche Üben. Dabei geht es nicht nur um meditative Übungen, sondern auch um eine mentale Auseinandersetzung. Wir erlernen eine freundliche Haltung zu uns selbst.

### *Und nach acht Wochen braucht man dann nicht mehr jeden Tag zu üben?*

(lacht) Osho hat ja mal gesagt: Anfangs läufst du dem Buddha hinterher und später rennt er dir hinterher. So ist das auch hier: Hast du erst einmal einen Geschmack vom Selbstmitgefühl bekommen, wirst du merken, wie gut dir das tut. Sicher werden auch dann Momente kommen, wo du wieder vergisst, aber du kannst dich immer wieder neu erinnern.

### *Wobei mir acht Wochen sehr wenig erscheinen, wenn du seit 40 Jahren von deinem inneren Kritiker beherrscht bist. Braucht es nicht viel mehr Zeit, solch eine Konditionierung aufzulösen?*

Es geht nicht um Auflösen und es geht nicht um Veränderung. Es geht vielmehr darum, ein *mitfühlender Chaot* (*compassionate mess*) zu werden. Ich entwickle Mitgefühl für mich, weil ich leide, und nicht, damit ich mich anders fühle. Das ist ein ganz wesentlicher Unterschied: Es geht hier eben nicht um ein Programm zur Selbstoptimierung.

Das ist es ja, was wir unser ganzes Leben versucht haben: Der dicke Junge hat immer versucht, anders zu sein. Und seine Klassenkameraden haben gesagt: „Du bist ekelhaft fett!“ Und irgendwann hat er sich selbst so gesehen. Als Erwachsener hat

er die Chance, sich selber in einem anderen Licht zu sehen – im Licht des mitfühlenden Freundes, der sagt: „Das war aber auch eine schwierige Zeit!“

Bei dem Training in Selbstmitgefühl können wir lernen, dass die selbstkritische Stimme eine wichtige Funktion hat. Sie will uns vor weiteren Gefahren und Verletzungen schützen, indem sie mögliche Angriffe auf uns schon vorwegnimmt. Das gibt uns eine gewisse Sicherheit und Kontrolle. Im Training entwickeln wir auch dafür ein Verständnis. Wenn wir uns wieder abwerten, weil etwas nicht gut gelaufen ist, können wir damit anders umgehen. Und dann halten wir einen Moment inne und nehmen uns in den Arm und sagen: „Ich bin jetzt in diesem unsicheren Moment!“

### *Du sagtest gerade, es ginge nicht um Selbstoptimierung. Ist das wirklich so? Gehe ich nicht ins Training, um etwas zu lernen und mich und mein Lebensgefühl dadurch zu optimieren?*

Ja schon, nur geht hier der Weg über Selbstachtung und Selbstakzeptanz. Dazu ein Beispiel: Du machst das Training und hast seit langem Schlafstörungen. Dann liegst du nachts wach und machst die Übung mit den selbstberuhigenden Berührungen. Und tatsächlich schläfst du wieder ein. Wunderbar! In der nächsten Nacht geschieht das Gleiche und wieder machst du die Übung. Und nichts passiert. Und warum? Weil du jetzt versucht hast, diese Übung zu benutzen, um etwas zu erreichen. In der ersten Nacht hast du dich einfach getröstet und in den Arm genommen. Mehr wolltest du nicht.

Dieses Beispiel zeigt die Phase der Desillusionierung, durch die alle Kursteilnehmer gehen. Diese Phase ist sehr wichtig, denn so können wir die subtile Aggression gegen uns selbst erkennen, die in der Selbstoptimierung liegt. Du wolltest dich verbessern und das funktioniert so nicht. Erst dann kann die Phase des wahren Annehmens kommen: Du nimmst dich an – mit allem, was dich ausmacht! Und paradoxerweise wirst du dann tatsächlich *besser*, weil du anfängst, dich anders zu motivieren. Du motivierst dich nicht mehr über Kritik, sondern über Wohlwollen und Wertschätzung. Und hast erfahren, was Selbstmitgefühl tatsächlich bedeutet. ■

web | [www.gesundheit-und-stressbewaeltigung.de](http://www.gesundheit-und-stressbewaeltigung.de)

---

Tatini Petra Buunk ist Heilpraktikerin, Beraterin und Dozentin von MBSR und MSC Lehrerin. Sie führt seit 1994 eine eigene Praxis in Köln.