

Achtsames Mitgefühl –

Glück und Gelassenheit durch Mitfühlen

Die Forschung hat gezeigt, dass Selbstmitgefühl emotionales Wohlbefinden fördert und Empathiemüdigkeit in der Arbeit mit Menschen mindert. Selbstmitgefühl fördert Glück und Zufriedenheit und vermindert Stress, Angstgefühle und depressive Stimmungen.

Selbstmitgefühl unterstützt uns auch darin Trägheit und Widerstände zu überwinden und Veränderungen vorzunehmen, um unser Potenzial zu entfalten. Selbstmitgefühl fördert unsere Kreativität und Neugierde und hält uns auf diese Weise jung.

Das WEGWEISER Magazin interviewte Dr. Christine Brähler, Psychologische Psychotherapeutin, MSC-Ausbilderin, Autorin, und Tatini Petra Schmidt, Beraterin, Heilpraktikerin und MBSR- und MSC-Lehrerin zum Thema Selbstmitgefühl.

Was ist Selbstmitgefühl?

Mitgefühl bedeutet, das Leid in Lebewesen wahrzunehmen, verstehen zu wollen und diesem Leid wohlwollend zu begegnen, um es lindern zu wollen. Häufig schließen wir uns selbst jedoch aus dem Kreis des Wohlwollens aus, weil wir glauben, dass wir es nicht wert seien oder dass es egoistisch sei, sich wohlwollend zu behandeln. Würden wir diese Güte einem geliebten Menschen verwehren, dem es schlecht geht? Wahrscheinlich nicht. Selbstmitgefühl baut also nur eine Brücke zurück zur natürlichen Güte zu uns selbst. Nur wenn wir uns selbst auch Mitgefühl zugestehen, können wir es auch auf authentische Weise anderen geben. Studien weisen darauf hin, dass selbstmitfühlende Menschen mehr emotionale Ressourcen für ihr Gegenüber zur Verfügung haben, da sie sich selbst die Aufmerksamkeit und Fürsorge schenken, die sie brauchen.

Inwiefern unterscheidet sich Selbstmitgefühl von Selbstmitleid?

Selbstmitgefühl ist kein Selbstmitleid. Wenn wir glauben, ganz alleine mit unserer Not zu sein und uns unverstanden fühlen, dann kreisen wir immer mehr um unsere Leidensgeschichte und verstricken uns letztendlich darin. Das ist Selbstmitleid. Dahinter verbirgt sich meist die Sehnsucht, von einem anderen Menschen wahrhaftig in der eigenen Not gehört und gesehen zu werden und Zuwendung zu bekommen. Selbstmitgefühl ist das Gegenteil: Wir nehmen unser Leid achtsam wahr und erkennen es an. Ich kann mich von mir selbst „gefühl fühlen“, indem ich mein Leid validiere: „Ja, das ist ja wirklich anstrengend. Ich kann verstehen, warum ich so belastet bin.“ Das ist die erste Komponente von Selbstmitgefühl. Gemeinsames

Menschsein („Jeder Mensch erlebt schwierige Zeiten. Ich bin nicht alleine damit“) und Selbstfreundlichkeit („Was brauche ich jetzt wirklich?“) sind die zwei weiteren Komponenten.

Fehlt es unserer Kultur an Selbstmitgefühl?

In einer wettbewerbsorientierten Gesellschaft neigen wir dazu, uns mit anderen zu vergleichen und zu optimieren, um mithalten zu können. Das hat zur Folge, dass wir unseren Geist trainieren, den Mangel zu sehen und ein Gefühl von Nicht-Gut-Genug in uns entsteht. Es stellt sich jedoch die Frage: Was wäre wirklich nahrhaft? Der perfekte Körper oder die Beförderung? Oder vielleicht den Mut zu haben, sich in seiner Verletzlichkeit und Unsicherheit einem lieben Freund anzuvertrauen, sich sicher, geliebt und respektiert zu fühlen so, wie wir sind – ohne besser oder anders sein zu müssen, ohne mehr haben oder darstellen zu müssen. Die Selbstmitgefühlspraxis ermutigt uns dazu uns selbst ein solcher guter Freund zu werden, um sich auch anderen als Mensch nicht als Maske zu zeigen.

Warum wäre es gut, Selbstmitgefühl zu kultivieren?

Wenn wir Stress erleben, gehen wir meist hart mit uns in Gericht oder schämen uns sogar dafür, was uns noch mehr belastet. Wir wissen, dass Selbstverurteilung Depression fördert und Selbstmitgefühl dahingegen uns widerstandsfähiger bei Belastungen machen kann, da es mit besserem körperlichen und seelischen Wohlbefinden sowie mit weniger Stress, Angst und Depression einhergeht. Erste Interventionsstudien zeigen auch, dass man durch Trainingsprogramme wie Mindful Self-Compassion (MSC) mehr Selbstmitgefühl entwickeln kann, was wiederum Angst und Depression verringert.

Selbstmitgefühl kann gegen Fürsorgemüdigkeit schützen. Wenn ein Mensch, für den wir Fürsorge tragen, leidet, dann erleben wir automatisch Empathieschmerz, welcher uns erschöpfen kann. Neurowissenschaftliche Studien haben jedoch gezeigt, dass kurzes Training die positive Emotion und Energie von Mitgefühl hervorrufen kann, die vor dem Ausbrennen schützt. Wie im Flugzeug gilt auch in der Selbstmitgefühlspraxis: „Bitte setzen Sie sich die Sauerstoffmaske selbst auf, bevor Sie Mitreisenden helfen“, d.h. wir beginnen unseren Empathieschmerz zu umsorgen und eine weise Haltung im Umgang mit dem Leid des anderen zu finden.



Dr. Christine Brähler



Tatini Petra Schmidt

Wie kann man mehr Selbstmitgefühl erlernen?

Die Psychologen Chris Germer und Kristin Neff aus den USA haben das 8-Wochen Programm Mindful Self-Compassion (MSC)/Achtsames Selbstmitgefühl entwickelt. Das Ziel ist es, uns Mitgefühl zu schenken, nicht damit es uns besser geht, sondern weil es uns gerade schlecht geht. Dadurch erinnern wir uns daran, dass Güte die einzig sinnvolle Antwort auf Leid ist, auch wenn wir die schmerzhafteste Wirklichkeit vielleicht nicht ändern können. Selbstmitgefühlspraxis bedeutet dann, sich selbst liebevoll in den Arm zu nehmen, das Leid anzuerkennen, verstehen zu wollen und sich zu trösten und zu ermutigen, so wie man es für einen geliebten Menschen machen würde. Wir sind zertifizierte MSC-Lehrerinnen und freuen uns, anderen helfen zu können, diese innere Ressource für sich zu entdecken.

Internet:

www.christinebraehler.com

www.gesundheit-und-stressbewaeltigung.de

Seminartipp:

Tatini und Christine bieten vom 8.-13. Juni 2018 den MSC 5-Tage Intensivkurs am Lago d'Orta an (www.mandalio.org).



Buchtip:

Selbstmitgefühl entwickeln

Christine Brähler

Scorpio Verlag



uta

OSHO
INSTITUT

Spirituelle Therapie
und Meditation

■ Training for Life, die Kunst zu leben und zu lieben

Beginn: 23. – 25. Februar 2018 mit Anando und Samarona

Leben ist mehr als Funktionieren und den Alltag Bewältigen. Vertrauen ins Leben und den Mut zu haben, man selbst zu sein, sind Fähigkeiten, die jeder mit Stolpern und Hinfallen selbst zu lernen versucht.

Das Training for Life bietet dir die Möglichkeit, dich mit dem auseinanderzusetzen, was für dich wertvoll im Leben ist. An jedem Wochenende bekommst du bestimmte Werkzeuge an die Hand, die du in deinem Privat- und Berufsleben praktisch anwenden und umsetzen kannst. Das Training ist eine gute Begleitung, um in Zeiten der Veränderung eine neue Orientierung zu finden. Es eignet sich gleichermaßen für jüngere und ältere Menschen. Die Länge des Prozesses und die Unterstützung und Freundschaft zwischen den Teilnehmern machen es dir leichter, das Gelernte in dein tägliches Leben zu integrieren.

■ Primärtherapie - Ein Neubeginn

Beginn: 02. – 04. März 2018 mit Anando und Samarona

Dieses Seminar befasst sich mit den Prägungen aus deiner Kindheit und Pubertät. Durch negative Konditionierungen und Erfahrungen entstehen Verhaltensmuster, die uns daran hindern, unsere eigenen Kraftquellen nutzen zu können. Es gilt, dir bewusst zu werden, was du als Kind und Jugendlicher lernen und verinnerlichen musstest, um dann zu lassen, was dich beschränkt, und dich zu öffnen, Neues zu lernen.

■ Vollblutfrauen – Essenz weiblicher Kreativität

08. – 11. März 2018 mit Dwari

Die Sexualität ist die biologische Kraft, die Leben in uns entstehen lässt. Unsere Gebärmutter ist der körperliche „Kraftplatz“ dieses schöpferischen Potenzials. Jede Frau trägt die Möglichkeit in sich, dieser lebendigen schöpferischen Urkraft Ausdruck zu geben – sei es durch eigene physische Kinder oder kreative Unternehmungen oder Projekte, in denen sie sich verwirklicht und ihre Kraft und Qualitäten gestaltet und weitergibt.

■ Klassisches Rebirthing und Integratives Atmen

30. März – 02. April 2018 mit Sandra

Ich begrüße dich als einen vollkommenen, wertvollen, lebendigen und gesunden Menschen. Diese Sichtweise nimmt sofort einen Teil der Anstrengung aus dem Leben und erlaubt dir mehr Leichtigkeit und Lebendigkeit. Oft stehen wir uns mit unseren negativen Überzeugungen selbst im Weg und der tief in uns angelegte heile Kern kann seine Wirkung im Leben nicht entfalten. Mit den Methoden des Integrativen Atmens und des klassischen Rebirthings erlernst du ein einfaches und höchst effektives Handwerkszeug. So kannst du zunehmend und mit immer mehr Leichtigkeit aus deinem vollen Potenzial schöpfen. Je näher du deinem Wesenskern kommst, desto mehr entfaltet sich dein persönlicher Lebensweg unter deinen Füßen – nahezu von selbst. Und plötzlich wirst du bemerken, dass dir deine Lebensprobleme abhanden gekommen sind.

■ Wochenendseminare (eine Auswahl)

- | | |
|----------------------|---|
| 04. Februar 18 | Tag der offenen Tür - Herzlich Willkommen |
| 09. – 11. Februar 18 | Energy Ecstasy, mit Rachana |
| 25. Februar 18 | Klassische Osho Meditationen, mit Mandana |
| 25. Februar 18 | Ein Tag in Meditation und Klang, mit Samayaa |
| 01. – 21. März 18 | 21 Tage Dynamische, mit Arhat und Mandana |
| 02. – 03. März 18 | TaKeTiNa, mit Ranvita und Christoph |
| 02. – 04. März 18 | Simply Love, mit Laila und Ken |
| 04. März 18 | Healing Rhythms & Chant Workshop, mit Ranvita |
| 23. – 25. März 18 | Dance This - Meditation und Tanz, mit Subhi |
| 30. März 18 | Singen und Stille, mit Markus Stockhausen |



Anando Würzburger | Samarona Buunk | Dwari Deutsch | Sandra Reisinger | Rachana Wolff | Ranvita Hahn | Markus Stockhausen

Fordern Sie unser kostenloses Jahresprogramm 2018 an!

Venloer Str. 5-7 | 50672 Köln | Tel. 0221/57 407 0 | www.oshouta.de