

## Achtsames Selbstmitgefühl

von Cora Burgdorfer  
diplomierte Psychologin FH

**Oekumenische Paarberatung**  
Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden

**Das Leben ist ein ständiges Auf und Ab, Krisen kommen und gehen, nach einem Tief kommt irgendwann wieder ein Hoch. Erfolge und Misserfolge liegen manchmal ganz nahe beieinander. Können wir etwas dazu beitragen, dass es uns schneller wieder besser geht? Können wir etwas tun, dass wir uns auch «ganz unten» nicht total verloren fühlen? Kristin Neff, die Begründerin des Ansatzes «Achtsames Selbstmitgefühl» sagt: «es ist ganz entscheidend, wie man mit sich selbst in schweren Zeiten umgeht.»**

Was mache ich, wenn meine Freundin von ihrem Mann verlassen wurde? Ich nehme sie in den Arm, tröste sie, spreche liebevolle Worte zu ihr. Ich weise sie vielleicht auch darauf hin, dass ich dasselbe auch schon erlebt habe und sie mit diesem Gefühl nicht alleine ist. Wenn es um einen anderen Menschen geht, scheint es uns ganz selbstverständlich, sich so zu verhalten. Warum nur ist es so schwierig ebenso sich selbst zuzuwenden? «sei nicht so ich-bezogen!» «reiss dich zusammen!» «das wird auch wieder...» schnell und harsch sind wir im Umgang mit uns selbst. Viele Menschen denken, ein mitfühlendes Verhalten könnte schwach und selbstzufrieden machen. Dem ist aber nicht so: wer sich mit Selbstmitgefühl begegnet, meistert Belastungen leichter, fühlt sich besser und motivierter.

Achtsames Selbstmitgefühl beinhaltet drei Basis-Komponenten:

**Erstens: die Selbstfreundlichkeit**, d.h. die Fähigkeit sich selbst bei Fehlern und Misserfolgen mit Güte und Verständnis zu begegnen. Wenn wir aufhören uns zu bewerten und zu verurteilen, können wir den Schmerz und das Leid anerkennen. Zum Menschsein gehört das Fehlermachen unweigerlich dazu. Wir können nicht jedes Ziel erreichen und manchmal verletzen wir andere Menschen. So ist nun mal das Leben. Wenn wir dies akzeptieren, können wir uns selbst wohlwollend zur Seite stehen. «Was brauche ich jetzt? Was würde mir jetzt gut tun?» könnte ich mich in einem solchen Moment fragen.

**Zweitens: die geteilte Menschlichkeit**: zu sehen, dass negative Erfahrungen Teil des menschlichen Lebens sind und es allen Menschen so geht. Ich bin nicht die erste und nicht die letzte Person, die z.B. verlassen wurde und Liebeskummer hat. Fast alle Menschen machen im Laufe ihres Lebens eine solche Erfahrung. Es tut gut zu realisieren, dass mit mir nichts falsch ist, wenn ich dies erlebe. Ich bin Teil einer Gemeinschaft der «Verlassenen».

**Und drittens: die Achtsamkeit** im Umgang mit negativen Emotionen und Gedanken. Auch wenn ich selbstkritisch sehe, dass ich Eigenschaften besitze, die ich nicht mag, kann ich verständnisvoll und geduldig mir gegenüber sein. Ich kann mich trösten und anerkennen, dass etwas schief gelaufen ist. Ich kann mir aber auch gut zureden und mich motivieren, es das nächste Mal besser zu machen.

Mit einem wohlwollenden Verständnis und einem weichen Herzen mir gegenüber wird das Leben leichter!