

Respekt, Mitgefühl, Liebe!

Beginne bei dir selbst.

Vor kurzem klagte ich einer Freundin mein Leid: Mein Zustand hatte es notwendig gemacht, das Gesundheitssystem in Anspruch zu nehmen und ich jammerte über Missstände im Gesundheitswesen: Der Patient habe sich anzupassen, das System sei nur schwer in der Lage auf individuelle Situationen angemessen zu reagieren. Nach geraumer Zeit des Jammerns und einigen klugen Fragen meiner Freundin fiel mir auf, dass ich mit mir selbst häufig gar nicht besser umgehe als das Gesundheitssystem: Anstatt meinen Alltag an meine Bedürfnisse anzupassen, versuche ich mich und meine Bedürfnisse an den Alltag anzupassen. Ich respektiere damit nicht die Bedürfnisse meines Körpers, meiner Seele, meines Geistes – zumindest nicht so oft, wie ich es brauchen würde.

Ich war sehr verblüfft über diese Erkenntnis und plötzlich war die Situation gar nicht mehr so hoffnungslos. Ich fühlte mich dem System sowie der Willkür eines anderen Menschen nicht mehr so ausgeliefert. Schlagartig war klar, dass ich selbst viel tun (und noch mehr lassen!) konnte, um meine Situation zu verbessern.



Hilfreich, um an diesen Punkt zu kommen, der den Beginn echter Heilung markierte, war die Achtsamkeit meiner Freundin mir gegenüber, das echte Zuhören mit offenem Herz. Diese respektvolle, mitfühlende und liebevolle Haltung ermöglichte es mir, unter die erste Schicht von Empörung und Hilflosigkeit zu schauen. Es ist schmerzhaft festzustellen, dass man sich selbst verletzt, missachtet, benutzt und so Opfer der Selbstoptimierung geworden ist. Daher bleibe ich oft sehr lange beim Jammern oder verharre in einer Ablenkung und „dröhne“ mich mit allen möglichen Medien zu, die ja so leicht zugänglich sind. Wenn es aber gelingt, genau in dieser Situation präsent zu werden und den Schmerz zu würdigen, kann Heilung stattfinden.

Ich möchte noch einen Schritt weiter gehen und behaupten, dass ich jeden Schmerz als Aufforderung sehen kann, präsent, aufmerksam, achtsam zu werden und mit Respekt und liebevoll wahrzunehmen, was da ist.

Mit körperlichen oder seelischen Schmerzen (unser Gehirn macht da keinen Unterschied) auf diese Weise umzugehen und sie als Hinweise meines Körpers oder meiner Seele zu respektieren, das wäre heilsam. Aber ich will wie alle fühlenden Wesen Leid vermeiden und habe mir daher angewöhnt, auf Schmerz blitzschnell mit Widerstand zu reagieren: Sobald es wehtut, lenke ich mich ab, beiße die Zähne zusammen, rede mir ein, dass es ja nicht so schlimm sei, oder suche eine/n Schuldige/n. Es ist eben alles besser als zu leiden. „Leider“ verstricke ich mich so oft in noch größerem Leiden, da ein heilsamer Umgang auch die Konfrontation mit dem Kern des Schmerzes bedeutet: Um eine Wunde zu verbinden, muss ich sie zuvor untersuchen, erforschen was los ist, dann erst kann ich angemessen damit umgehen.

Leicht gesagt. Nur führt mich die gute alte Gewohnheit immer wieder auf alte Pfade von Vermeidung und Widerstand. Wie also kann ich beginnen, meine Denk- und Handlungsgewohnheiten zu verändern?

Entscheidend dabei ist das Bemerkende. Um etwas bemerken zu können, braucht es einen winzigen Augenblick Zeit, damit ich wahrnehmen kann, was ist, während es ist, möglichst ohne es zu bewerten. Denn Bewertungen – wie „schwierig“ oder „schlecht“ oder „gefährlich“ – führen mich schnell wieder auf alte widerständige Pfade.



HUMOR VERSUS STRESS

Susanne Maria Jäger

Hier einige Tipps, um neue Haltungen zu erlernen bzw. alte zu verlernen:

- Wenn ich alte Gewohnheiten verändern will, so ist es leichter, etwas Altes durch etwas Neues zu ersetzen. „Ersatzlos streichen“ kann unser Gehirn nicht gut, dagegen sträubt es sich.
- Triff die Entscheidung, für eine begrenzte Zeit etwas Neues auszuprobieren und zweifle diese Entscheidung in dieser „Probezeit“ nicht an. Dann prüfe das Ergebnis. Du wirst staunen!
- Hilfreich beim Erlernen von Neuem ist besonders eine Struktur im Außen. In einer Gruppe, einem Kurs oder mit einem/r FreundIn gemeinsam ist es leichter Veränderungen anzustoßen.
- Es ist sehr sinnvoll, sich besonders zu Beginn an das zu halten, was Spaß macht, was leichtfällt. Das motiviert und die Anfangshürden sind damit leichter zu nehmen.
- Halte dich an die 3-Minuten-Regel: „Besser drei Minuten als gar nicht“ und lasse auch mal Ausnahmen zu („Am Samstag habe ich frei!“).
- Lass dich von deiner Umgebung, von technischen Hilfsmitteln, von FreundInnen unterstützen!

In Bezug auf die Achtsamkeit kann dies bedeuten, dass du dir eine Tätigkeit vornimmst, die du ohnehin täglich machst (Treppensteigen, Zähneputzen, Autofahren) und diese für eine bestimmte Zeit achtsam ausführst, also die Treppe hinaufsteigen, und nur das tun, nichts anderes. Das wird dir sicher nicht gelingen, denn dein Geist wird abschweifen und dir Gedanken schicken, planen, erinnern... Dann kehre freundlich aber bestimmt wieder zu deiner Tätigkeit zurück, Stufe für Stufe.

Wer Achtsamkeit, Respekt, Mitgefühl und einen liebevollen Umgang mit sich

(und mit anderen) in einer Gruppe einüben will, der kann dies im 8-Wochen-Kurs „Achtsames Selbstmitgefühl – Mindful Self-Compassion (MSC)“ tun.

Dieser Kurs wurde von der Psychologin und Wissenschaftlerin Kristin Neff und dem klinischen Psychologen Christopher Germer 2012 in den USA entwickelt. In den sieben Jahren seither hat dieses Format seinen Weg auf alle Kontinente der Welt gefunden und wird laufend gelehrt, beforscht und überarbeitet. Am Beginn stand die Frage, warum sich Menschen selbst in den Zusammenbruch treiben, oft ganz ohne äußere Notwendigkeit. Neff fand in wissenschaftlichen Studien heraus, dass die meisten Menschen freundlicher mit anderen als mit sich selbst sind: Während wir einen guten Freund trösten, wenn ihm etwas Schlimmes passiert ist, sind wir zu uns selbst nach Niederlagen oder Schicksalsschlägen häufig ungeduldig und hart. Neff und Germer fragten sich, ob es möglich sei, Mitgefühl und Selbstmitgefühl zu lernen und fanden Antworten im Buddhismus, in dem seit rund 2500 Jahren eine freundliche Haltung zu sich selbst und anderen kultiviert wird.

Selbstop Optimierung überwinden

Viele Menschen haben Bedenken, als egoistisch, selbstsüchtig oder gar als Weichlinge zu gelten, wenn sie gut für sich selbst sorgen. Daher haben Neff und Germer einen Kurs entwickelt, in dem über acht Wochen die Haltung der Selbstfreundlichkeit eingeübt wird. Die Basis dabei sind die drei Säulen Achtsamkeit, Selbstfreundlichkeit und Gemeinsames Menschsein. Effekt dieses Trainings ist ein selbstverständlicher Zugang zu unseren Ressourcen und Kraftquellen. Eine Kernübung dabei ist die „Liebevollte Güte Meditation“.

Studien haben gezeigt, dass regelmäßiges Praktizieren dieser meditativen Übung signifikant das Vorkommen positiver Gefühle von Liebe, Freude, Hoffnung und Dankbarkeit erhöht. Weitere positive Effekte des Trainings sind die Zunahme von körperlicher Gesundheit, Achtsamkeit, Selbstakzeptanz, Genussfähigkeit und die Stärkung der Fähigkeiten, Probleme zu lösen und Beziehungen zu anderen positiv zu gestalten. Besonders beim Phänomen der Fürsorgemüdigkeit, z.B. bei Menschen in helfenden Berufen und Rollen, ist das Training des Selbstmitgefühls mit seinen Effekten hilfreich beim Wiederfinden von Lebensfreude und -energie. Der Kurs kann betrachtet werden wie eine Kur, als Einstieg zu mehr Wohlbefinden und Abschied von der Selbstoptimierung. Übungen für zu Hause, die auch gleich im (Arbeits-)Alltag anwendbar sind, ergänzen das Programm.

Susanne Maria Jäger

Psychotherapeutin, Supervisorin, Erwachsenenbildnerin in Innsbruck
www.kraftraum-therapie.at

Weiterführende Informationen:

Nächster Kursstart Achtsames Selbstmitgefühl:
25. Oktober 2019 (Innsbruck),
Anmeldung unter Tel. 0650/8664014,
www.achtsames-selbstmitgefuehl.at

Seminar: Hans & Hannah im Glück. Ein Seminar zum Erwerb von Glückskompetenz am 5. Oktober 2019
Mehr Infos unter <https://st.michael.dibk.at>

Bücher:

Christopher Germer „Der achtsame Weg zu Selbstmitgefühl. Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit.“, Arbor Verlag, 2011.
Kristin Neff „Selbstmitgefühl Schritt für Schritt“, Buch und 4 CDs, Arbor Verlag, 2014.
Jörg Mangold „Wir Eltern sind auch nur Menschen. Selbstmitgefühl zwischen Säbelzahntiger und Smartphone – Ein Selbsthilfebuch von der Neurowissenschaft zur konkreten Anwendung im Familienalltag“, Arbor Verlag, 2018.
Rick Hanson „Just 1 Thing. So entwickeln Sie das Gehirn eines Buddha“, Arbor Verlag, 2012.

Interessante Links:

www.achtsames-selbstmitgefuehl.at
www.msc-selbstmitgefuehl.org
<https://centerformsc.org>
<https://self-compassion.org>
<https://chrisgermer.com>