

Mitgefühl: Endlich auch für uns selbst!



Erleiden andere Menschen Niederlagen, trösten wir sie. Warum nur sind wir bei uns selbst selten so verständnisvoll? Wir sprachen mit **Psychologin Christine Brähler**

Schon wieder eine doofe, kleine Niederlage. Schon wieder hat man die Diät nicht durchgehalten – und ist mit einem Riesenstück Sahnetorte kollidiert. Danach ist man untröstlich und beschimpft sich selbst. Warum eigentlich sind wir so hart mit uns? Das sollten wir ändern, sagt Psychologin Christine Brähler (www.selbstmitgefuehl.de).

Warum sollten wir Mitgefühl für uns selbst entwickeln?

Wenn uns im Leben etwas misslingt, sind wir enttäuscht, schämen uns, machen uns und anderen Vorwürfe. Das Schlimmste: Wir kommen aus dem Grübeln nicht mehr heraus. Meist vergrößert das unser Leid. Wie wäre es, wenn wir uns stattdessen trösten und ermutigen würden?

Wie würde sich Mitgefühl für uns selbst denn äußern?

Ein Beispiel wäre eine Mutter, die sich ihrem verängstigten Kind liebevoll zuwendet. Zuerst will sie die Angst verstehen, indem sie dem Kind zuhört. Dann beruhigt sie es mit liebevollen Worten und durch Zuwendung. Und genauso können wir mit uns selbst umgehen! Wir könnten uns selbst gegenüber eine Haltung des Wohlwollens entwickeln.

Was bringt es uns, mehr Selbstmitgefühl zu haben?

Es motiviert und ermutigt uns, auch nach einem Misserfolg unser Ziel zu verfolgen und uns zu verbessern. Das konnten wissenschaftliche Studien belegen. Ein freundlicher Umgang mit uns selbst erlaubt uns, Schwächen einzugestehen und uns dennoch stark zu fühlen. Wir haben weniger Angst zu versagen.

Ich persönlich habe den Eindruck, dass wir Frauen oft besonders unfreundlich zu uns selbst sind ...

Ja, Frauen neigen generell stärker zu Perfektionismus und Selbstkritik. Die meisten von uns gehen mit den anderen Menschen in unserem Leben weit liebevoller und verständnisvoller um als mit sich selbst. Uns selbst beurteilen wir oft sehr hart. Wir vergleichen uns und machen uns innerlich Druck, im Beruf, in der Freizeit oder bezüglich unseres Aussehens mehr erreichen zu müssen. Je stärker wir uns unter Perfektions-Druck setzen, desto unzufriedener fühlen wir uns.

Was kann ich konkret tun, um netter zu mir zu sein?

Stellen Sie sich doch einfach vor, Sie sähen sich aus der Perspektive der lieben Freundin. Würde sie nicht mehr an Ihnen wahrnehmen als nur den Mangel? Lassen Sie sich all das erkennen und spüren, was an Ihnen und Ihrem Leben gut ist.



„Wenn etwas schiefgeht, tun Sie sich etwas Gutes, wie eine Mutter ihrer Tochter“

Und was kann das dann bewirken?

Anstatt unseren Schmerz über irgendeine kleine Niederlage zu bekämpfen, zu betäuben oder zu dramatisieren, wenden wir uns ihm liebevoll zu und geben uns das, was wir wirklich brauchen: Nachsicht mit uns verleiht uns die Kraft, auch schwierige Situationen gut zu überstehen.

„Hören Sie auf,
ständig über kleine
Rückschläge zu
grübeln!“

„Denken Sie an das
Positive, was Sie in
Ihrem Leben
erreicht
haben“

Laura-Selbsttest

Wie werden Sie mit Rückschlägen fertig?

Das Leben geht nicht nur liebevoll mit uns um.
Wie kommen Sie damit zurecht?

1 Negative Erfahrungen sind für mich...

- a ... der Antrieb für die Entwicklung meiner Persönlichkeit
- b ... nötig, um daraus für die Zukunft zu lernen
- c ... schmerzhaft Kerben, die mich ein Leben lang prägen

2 Meine schlimmste berufliche Niederlage hat mich...

- a ... ganz weit nach vorn gebracht
- b ... erst frustriert und dann innerlich wachsen lassen
- c ... sehr vorsichtig und sensibel gemacht

3 Wenn Menschen mich enttäuschen...

- a ... hinterfrage ich ganz genau, warum das so ist
- b ... werte ich es als weitere Erfahrung und beobachte genauer
- c ... ziehe ich mich zurück

4 Im Urlaub...

- a ... lasse ich einfach alles auf mich zukommen
- b ... kann ich meine eigentlichen Pläne jederzeit ändern

- c ... habe ich sehr hohe Erwartungen

5 Menschen, die über mich lästern oder über mich reden...

- a ... lassen mich kalt
- b ... verletzen mich. Ich wende mich von ihnen ab
- c ... verunsichern mich und lassen mich nachdenken, ob an den Aussagen etwas Wahres dran ist

6 Wenn ich von einem Event oder Konzert enttäuscht bin...

- a ... gehe ich und mache noch das Beste aus dem angebrochenen Abend
- b ... ärgere ich mich kurz und suche dann das Weite
- c ... bin ich wütend und traurig darüber

7 Wenn meine Wünsche nicht in Erfüllung gehen...

- a ... ist die Zeit noch nicht reif, es kommt schon noch
- b ... überprüfe ich sie und schraube sie auf ein realistisches Maß herunter
- c ... bin ich enttäuscht

Auflösung

Überwiegend a **DIE STARKE**

Sie sind sehr widerstandsfähig, denken optimistisch und machen aus jeder Situation das Beste. Sie schauen nach vorn. Neugierig, stark und offen gehen Sie durch das Leben. Ihr Motto ist: Alles ist für irgendetwas gut! Das hilft Ihnen, die Kraft zu behalten.

Überwiegend b **DIE GELASSENE**

Bei Niederlagen können Sie kurz ins Straucheln geraten, sich dann aber schnell wieder fangen. Sie lassen die Enttäuschung kurz zu, begreifen diese Erlebnisse aber als Quelle des inneren Wachstums. Damit haben Sie eine sehr gesunde Einstellung zum Leben.

Überwiegend c **DIE SENSIBLE**

Rückschläge? Die setzen Ihnen mehr zu als anderen. Sie spüren viel und sind empfindlich, wenn etwas nicht richtig läuft. Dabei stellen Sie sich die Frage, welchen Anteil Sie an einer problematischen Situation haben. Das sollten Sie nicht zu stark an sich heranlassen.