

Mit **Selbstmitgefühl** und **Achtsamkeit** leidvollen Erfahrungen **selbstfürsorglich** begegnen

Selbstmitgefühl bedeutet laut Kristin Neff, einer namhafte Professorin aus USA:

„In den Momenten, in denen wir leiden, für uns selbst so zu sorgen, wie wir es für einen geliebten Menschen tun würden. Zu Selbstmitgefühl gehören ein liebevoller Umgang mit sich selbst, ein Gefühl der menschlichen Zusammengehörigkeit und Achtsamkeit.“

Kristin Neff gilt als Pionierin in der Forschungsarbeit in diesem Bereich - zusammen mit anderen Kolleg*innen konnte sie aufzeigen, dass ein stärkeres **Selbstmitgefühl** mit einer Zunahme des seelischen Wohlbefindens einhergeht und gleichzeitig eine Abnahme von Angst, Depression und pathologischen Stressreaktionen beobachtet werden kann. (Umfangreiche Publikationen finden Sie auf der Website von Kristin Neff: www.selfcompassion.org).

Der Einbezug von **Selbstmitgefühl** (im Englischen Self-Compassion) kann einen wesentlichen Beitrag zu der eigenen Psychohygiene leisten, für Patient*innen aber auch für Ärzt*innen, Therapeut*innen und Menschen in pflegenden Berufen.

Mittlerweile gibt es eine Reihe von Trainings, Programmen und speziellen Kursangeboten, die mit einer Kombination von Vorträgen, Meditationen und Übungen helfen können, **Selbstmitgefühl** zu entwickeln bzw. zu stärken.

Aber auch unser Alltag bietet uns zahlreiche Möglichkeiten, **Selbstmitgefühl** zu üben. Dazu möchte ich Sie einladen, die folgenden Gedanken mit nachzuvollziehen.

Die Diagnose Krebs, die Auseinandersetzung mit den notwendigen Behandlungen und den krankheits- und behandlungsbedingten körperlichen Beeinträchtigungen, verursacht oftmals leidvolle Gefühle, Angst, Traurigkeit, manchmal auch Hilflosigkeit oder Überforderung. Es ist zutiefst menschlich, dass wir unangenehmen Wahrnehmungen und Gefühlen entfliehen wollen. Es gehört zu unserem „Mensch-Sein“, dass wir Angenehmes suchen und Unangenehmes beseitigen, vermeiden möchten.

In manchen Lebenssituationen und besonders in der Konfrontation mit Krankheit können wir diesem Erleben nicht entfliehen, immer wieder sind wir Gedanken und Gefühlen ausgesetzt, die uns unangenehm sind, die uns belasten, die unsere Lebensqualität beeinträchtigen.

Auch das Umfeld, Angehörige, Freund*innen, manchmal auch Behandler*innen fordern die Betroffenen auf, „nicht so viel Angst zu haben!“. Wohlgemeinte Ratschläge lauten: „Denk doch nicht daran!“ „Du musst jetzt positiv denken!“, „Du musst zuversichtlich sein!“

Diese Botschaften können zusätzlich unter Druck setzen, weil wir merken, dass wir unsere Gedanken nicht abstellen können und dass die Traurigkeit nicht weggeht, auch wenn ich versuche, an Schönes, Freudvolles zu denken. Im Gegenteil, gerade habe ich noch an etwas Schönes gedacht und ... da ist wieder der Gedanke: „Wird die Krankheit wieder kommen?“. Und was passiert oft, wenn wir feststellen, dass wir „es nicht schaffen“, dass „ich doch wieder nicht positiv gedacht habe“?

Wir werden ärgerlich über uns, wir setzen uns möglicherweise noch mehr unter Druck, wir zweifeln an unseren Bewältigungsfähigkeiten, machen uns Vorwürfe.

Auch dieses Verhalten ist zutiefst menschlich. Wir sind gewohnt, Probleme zu lösen dadurch, dass wir über einen Sachverhalt, über ein Problem nachdenken und genau das tun wir auch in Situationen, in denen wir uns belastet fühlen, in denen wir Angst haben.

Nur funktioniert das Problemlösen hierbei in der Regel nicht so, wie wir es gewohnt sind.

Stellen Sie sich vor, Sie haben einen Termin für eine Nachsorgeuntersuchung.

Welche Gefühle, welche Gedanken treten auf? Sorge, Angst und Anspannung, Gedanken wie „was wird wohl rauskommen? Hoffentlich stellen die nichts fest! Was ist, wenn da was ist?“

Als Betroffene kennen Sie dies nur zu gut. Und wie gehen Sie dann mit sich um?

Sie lenken sich vielleicht ab. Sie bemühen sich, dem Rat der Liebsten zu folgen, nicht daran zu denken, erinnern sich an all die guten Nachrichten der Vergangenheit, an Aussagen, die Zuversicht geschaffen haben. Vielleicht ärgern Sie sich darüber, dass Sie schon wieder so aufgeregt und so angespannt sind, dass Sie es „nicht besser im Griff haben“.

Nun stellen Sie sich vor,

ein Mensch, der Ihnen nahesteht, hat Kummer, ist belastet, macht sich Sorgen.

Wie würden Sie mit diesem Menschen umgehen? Was würden Sie ihm sagen?

Wie würden Sie sich ihm gegenüber verhalten?

Wie würden Sie sich diesem Menschen zuwenden, welche Haltung würden Sie einnehmen, in welchem Tonfall würden Sie mit ihm sprechen?

Vielleicht freundlich, tröstend und mitfühlend?

Vielleicht haben Sie bei diesem kleinen Gedankenexperiment festgestellt, dass Sie mit dieser Person, die Sie lieben, die Ihnen am Herzen liegt, anders sprechen würden als mit sich selbst. Wenn dem so sein sollte, dann: „Willkommen im Club!“. In der Regel sind wir es nicht gewohnt und haben es auch nicht gelernt, mit uns selbst achtsam zugewandt, liebevoll und mitfühlend umzugehen. Meist können wir das ganz gut mit anderen Menschen, aber uns selbst gegenüber fällt uns eine solche Haltung schwer.

In unserer doch eher leistungsorientierten Gesellschaft mutet diese Haltung „fremd“ an und wird all zu oft mit der Vorstellung von „Selbstmitleid“ assoziiert.

Doch **Selbstmitgefühl** ist etwas ganz Anderes als Selbstmitleid. Mitgefühl ist auch nicht mit Empathie gleichzusetzen. Mitgefühl geht weiter als Empathie. Mitgefühl beinhaltet definitionsgemäß eine aktive Haltung: „Eine tiefe Erkenntnis des eigenen Leids und des Leids anderer Lebewesen mit dem Wunsch und Bestreben, es zu lindern“ (Professor Paul Gilbert).

Für die **praktische Umsetzung im Alltag** beobachten Sie immer mal wieder:

wie Sie sich selbst in Situationen,

in denen Sie traurig sind, ärgerlich, angespannt, enttäuscht oder frustriert
„behandeln“, was sie sich sagen und mit welcher Haltung.

Denken Sie dann daran,

wie Sie mit einem guten Freund, einer guten Freundin sprechen würden,
wenn diese in der gleichen Situation wäre.

Und warum sollten wir uns nicht selbst ebenso freundlich und liebevoll begegnen?

Ich wünsche Ihnen gute Erfahrungen und würde mich freuen, Sie vielleicht im nächsten Jahr bei dem Cancer Survivors Day der Hamburger Krebsgesellschaft zu sehen!

Dr. sc. hum. Anette Brechtel

Psychologische Psychotherapeutin, Psychoonkologin (WPO e.V.)