

IBP Toolsammlung

Selbstmitgefühlspause

Eine Übung zur Aktivierung des Zuneigungs- und Fürsorgesystems

Frei nach Kristin Neff, 2012

Selbstmitgefühl baut auf folgenden drei Elementen auf:

Achtsamkeit

(versus Abspalten der Gefühle oder Überidentifikation mit den Gefühlen):

Merken, was man fühlt, wenn man es fühlt und es zulassen, ohne es sofort verändern zu wollen.

Gemeinsames Menschsein

(versus Selbstisolation):

Sich vergegenwärtigen, dass man weder falsch noch schlecht ist, wenn man so fühlt wie man fühlt, sondern dass alle Menschen von Gefühlen der Unzulänglichkeit, des Schmerzes und der Scham betroffen sind. Dieser Umstand verbindet uns alle: Wir sitzen diesbezüglich alle im selben Boot.

Selbstfreundlichkeit und Güte

(versus Selbstkritik und Selbstabwertung):

Die einzige hilfreiche Antwort auf Schmerz und Leid ist Freundlichkeit und Güte.



Foto: Jaqueline Gartman

Die Übung «Selbstmitgefühlspause» integriert diese drei Elemente.

Wenn es Ihnen das nächste Mal nicht gut geht, Sie sich selbst abwerten, kritisieren, schämen oder minderwertig fühlen, versuchen Sie folgende Schritte:

1 Gestehen Sie sich ein, dass Sie gerade unangenehme Gefühle erleben. Zum Beispiel durch den Satz: «Autsch, das tut weh.»

2 Vergegenwärtigen Sie sich, dass dieses Gefühl ein ganz normales Gefühl im Spektrum des menschlichen Erlebens ist und Sie darum weder schlecht, falsch oder minderwertig sind. Sie sind mit diesem Erleben nicht allein: «Ich bin weder schlecht noch falsch, dass ich so fühle, sondern einfach ein Mensch. Mensch sein bedeutet Fehler zu machen und zu scheitern. Das verbindet mich mit allen anderen Menschen.»

3 Begegnen Sie sich selbst mit Freundlichkeit, in dem Sie sich fragen,

«Was würde mir jetzt gerade gut tun? Was kann ich mir im Moment selber geben?»

Wenn Sie mögen, legen Sie eine Hand auf Ihr Herz oder sonst eine Körperstelle, wo es sich wohl anfühlt und nehmen Sie diese Berührung wahr, den Druck und die Wärme Ihrer Hand und stellen Sie sich dabei vor, dass Ihre Hand eine ganz freundliche Hand ist, die Ihnen wohlgesonnen ist. Vielleicht passt auch ein Satz wie:

«Möge ich mich selbst so akzeptieren wie ich bin.»

«Möge ich freundlich zu mir sein.»