

## Sitzung 13 – Eine kleine Geschichte: Diese ewige Selbstkritik



*Ich möchte jetzt eine kurze Geschichte vorlesen. Ich bitte euch darum, achtsam zu zuhören. Nehmt bitte eine achtsame Haltung ein und konzentriert euch voll und ganz auf die Geschichte.*

Laura saß, wie jeden Tag, mit einer Tasse Kaffee am Frühstückstisch. Sie liebte es, den Kaffee in Ruhe zu genießen. Heute nahm sie jedoch den Geschmack des Kaffees kaum wahr, stattdessen war sie tief in Gedanken versunken.

Sie konnte nicht aufhören, daran zu denken, was am Freitag passiert war. Sie hatte einen großen Auftrag an Land gezogen und am Nachmittag kam dann ihr Chef vorbei. Er meinte, sie habe eine hervorragende Arbeit gemacht. Aber irgendwie fiel es ihr, wie immer, schwer, wirkliche Freude zu empfinden.

Egal, was alles gut lief und wieviel Lob und Anerkennung sie auch bekam – nie konnte sie zufrieden mit sich sein. Immer blieb dieser Gedanke, nur ein „Schummelpaket“ zu sein. Es war, als ob sie eine kleine Stimme im Hinterkopf hätte, die fortwährend zu ihr sagt:

*Naja, das hättest Du aber besser machen können. Hast Du nicht doch einen Fehler gemacht? Wenn die anderen Dich erst besser kennen, dann merken sie, dass Du doch nicht so gut bist...*

Als sie den Kaffee trank, überlegte sie, warum sie sich so oft selbst kritisiert und an ihrer Leistung zweifelt. Als der Chef zum Beispiel vorbeikam und ihre Leistung lobte, dachte sie sofort an alle Aufgaben, die sie noch nicht erledigt hatte und sie dachte an den Vertragsabschluss von heute und hatte Angst, etwas Wichtiges übersehen zu haben. Sie fühlte einen enormen Druck auf der Brust und war fast wie gelähmt. Dabei könnte sie sich doch einfach mal nur freuen.

Im Umgang mit anderen war es genauso. Auch da war sie manchmal in Sorge, etwas falsch gemacht zu haben. Sie war z.B. normalerweise sehr hilfsbereit und hatte meistens eine herzliche Beziehung zu den Kollegen, aber wenn es ihr nicht gut ging und der Stress zu stark war, dann konnte sie plötzlich sehr distanziert wirken und kurz angebunden sein. So wollte sie eigentlich nicht sein. Danach kam es vor, dass sie sich noch lange Vorwürfe machte und erstmal unsicher und zurückhaltend im weiteren Kontakt war.

Laura spürte, dass sie viel zu streng mit sich selbst ist und sich negativer sieht, als sie ist, aber sie konnte das nicht einfach „abstellen“. Und außerdem ist es doch auch gar nicht so verkehrt, sich zu bemühen, alles richtig zu machen und niemanden zu verletzen, dachte Laura. Wir müssen doch selbstkritisch mit uns sein, damit wir aus unseren Fehlern lernen und uns weiterentwickeln, oder?

Was meint Ihr?

# Sitzung 13 – Ab heute nur noch mit Mitgefühl ...



## Kurzinfo:

- Mit Mitgefühl ist gemeint, Empathie, Verständnis, Wärme und Freundlichkeit sich selbst und anderen Menschen gegenüber zu zeigen. Dies ist besonders wichtig, wenn wir auf Schwierigkeiten und Hindernisse stoßen.
- Mehrere Untersuchungen haben in den letzten Jahren gezeigt, dass eine Verbesserung des Mitgefühls die Lebensqualität und das Wohlbefinden verbessert und psychische Beschwerden reduziert. Ganz besonders wird die Arbeit mit Mitgefühl für Menschen empfohlen, die unter starken Schamgefühlen und starker Selbstkritik leiden.
- Wir gehen davon aus, dass alle Menschen irgendwann in ihrem Leben ein Gefühl von Freundlichkeit und Wärme erlebt haben. Wir denken auch, dass alle Menschen Mitgefühl kennen und erlebt haben. Es ist hilfreich, sich daran zu erinnern. Wenn Sie sich an diese Erfahrungen erinnern, wird es auch im aktuellen Augenblick einfacher für Sie, Mitgefühl zu entwickeln. Für viele Menschen ist diese Erfahrung mit körperlichen Veränderungen verbunden, z.B. mit einem Gefühl von Wärme in der Brust und von Entspannung.
- Mitgefühl für sich selbst zu entwickeln ist genauso wichtig, wie für andere, und das nennen wir Selbstmitgefühl.

## Hausaufgabe

1. **Wiederholen Sie die Übung aus der Sitzung und versuchen Sie, Mitgefühl mit Hilfe eines inneren Bildes zu erzeugen.** Lesen Sie den Text zunächst durch und nehmen Sie sich dann Zeit, ein entsprechendes Bild oder eine entsprechende Erinnerung wachzurufen. Sie können den Text auch lesen und mit ihrem Handy aufnehmen, um ihn dann abzuspielen:
  - Setzen Sie sich so hin, dass Sie sich so gut wie möglich entspannen können. Sie konzentrieren sich auf Ihren Atem, wie er kommt und geht, lassen Gedanken und Geräusche vorbeiziehen, ohne an ihnen zu haften...Wenn es Ihnen möglich ist, schließen Sie die Augen...und vielleicht bemerken Sie, wie mit jedem Ausatmen ein bisschen mehr Anspannung von Ihnen abfällt und Sie mehr und mehr zur Ruhe kommen...
  - Stellen Sie sich nun eine Situation vor, in der Sie Mitgefühl empfunden haben. Vielleicht denken Sie an eine Person oder ein Haustier, das sie mögen, oder vielleicht denken Sie unabhängig von einer bestimmten Person oder einem Tier an eine Situation, in der sie starke Gefühle von Freundlichkeit und Wärme spürten. Es kann eine Situation aus der letzten Woche sein, oder auch eine Situation, die weiter zurückliegt. Manchmal kann ein bestimmtes Lied oder ein bestimmter Platz mit Mitgefühl verbunden sein, z.B. eine Kirche oder ein Platz in der Natur. Lassen Sie jetzt das innere Bild von dieser Person, dem Platz oder dem Tier so lebendig wie möglich werden. Wer oder was ist anwesend? Was sehen Sie? Was hören Sie? Welche Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf? Was spüren Sie körperlich? Dehnen Sie dieses Gefühl aus. Lassen Sie es mehr und mehr heranwachsen. (Geben Sie sich jetzt Zeit, die Vorstellung auf sich wirken zu lassen)
  - Und zum Abschluss bewahren Sie sich diesen Eindruck von Mitgefühl, wenn Sie jetzt langsam mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück in den Raum kommen und die Augen öffnen. Wenn Sie möchten, recken und strecken Sie sich.
2. **Wenn Sie möchten, probieren Sie die folgende Übung aus. Diese Übung nennt sich Metta-Meditation (Engl. *Loving Kindness Meditation*).** In der Metta-Meditation üben wir, eine freundliche und wohlwollende Haltung uns selbst und anderen gegenüber einzunehmen, wir üben es, Wärme und Mitgefühl zu entwickeln. Dabei arbeiten wir mit wohlwollenden Sätzen und Wünschen, die wir uns selbst entgegenbringen oder für jemand anderen wünschen und aussprechen.

- Erinnern Sie sich zuerst daran, dass Menschen Wärme, Freundlichkeit und Mitgefühl spüren können – auch Sie. Erinnern Sie sich daran, dass Sie diese Fähigkeit trainieren können. Je mehr Sie trainieren, desto einfacher bekommen Sie einen Zugang dazu.
- Nehmen Sie jetzt eine für sich bequeme und angenehme achtsame Haltung ein. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem, wie er kommt und geht, ohne ihn verändern zu wollen. Lassen Sie Gedanken und Geräusche vorbeiziehen, ohne an ihnen zu haften. Wenn es Ihnen möglich ist, schließen Sie die Augen ... und vielleicht bemerken Sie, wie mit jedem Ausatmen ein bisschen mehr Anspannung von Ihnen abfällt und Sie mehr und mehr zur Ruhe kommen.
- Legen Sie dann Ihre Hände auf Ihre Oberschenkel und drehen Sie, wenn Sie mögen, Ihre Handflächen nach oben, um eine offene Haltung einzunehmen verbunden mit dem Wunsch, Wärme und Freundlichkeit zu entwickeln und weiterzugeben. Versuchen Sie auch, Ihren Mundwinkel leicht nach oben zu ziehen, um ein leichtes Lächeln zu zaubern. Beobachten Sie, ob Sie Wärme und Freundlichkeit im Körper entstehen lassen können. Wenn Sie etwas Hilfe brauchen, könnten Sie an eine Person denken, für die Sie warme und freundliche Gefühle kennen. Oder vielleicht denken Sie an ein Tier oder einen bestimmten Platz, wie z.B. eine Kirche oder einen Platz in der Natur. Lassen Sie ein inneres Bild entstehen, so dass Wärme und Freundlichkeit sich ausdehnen können.
- Suchen Sie sich jetzt eine Person aus – sich selbst, oder, wenn das nicht geht, eine Person, die Sie mögen. Formulieren Sie nun einige wohlwollende und freundliche Wünsche für diese Person – sich selbst oder eine Person, die Sie mögen. Sagen Sie dann diese Wünsche leise für sich selbst (Anmerkung: Sie können auch andere wohlwollende Sätze formulieren):
  - Möge ich (oder sie/er) glücklich sein.
  - Möge ich Frieden in mir spüren.
  - Möge ich (oder sie/er) gesund sein.
  - Möge ich (oder sie/er) mich sicher fühlen.<sup>1</sup>
- Atmen Sie ruhig ein und aus. Fahren Sie dann fort und sprechen Sie die Sätze erneut für einige Minuten immer wieder langsam nacheinander aus:
  - Möge ich (oder sie/er) glücklich sein.
  - Möge ich Frieden in mir spüren
  - Möge ich (oder sie/er) gesund sein.
  - Möge ich (oder sie/er) mich sicher fühlen.
- Wenn Sie diese Übung beenden, bewahren Sie sich den Eindruck von Wärme und Freundlichkeit. Beobachten Sie in Ruhe, wo im Körper Sie die Wärme wahrnehmen und beobachten Sie auch Ihre Gefühle, die Sie damit verbinden.

#### Kleiner Tipp:

- Wenn wir vertrauter sind mit dieser Übung, können wir sie ausdehnen und auch auf für uns neutrale Mitmenschen und sogar auf Menschen, die wir nicht mögen und mit denen wir es schwer haben, anwenden.
- Es gibt auch angeleitete Metta-Meditationen auf Youtube.

#### **Überlegen Sie, welche Erfahrungen Sie mit der Metta-Meditation gemacht haben:**

- Was haben Sie während der Übung im Körper wahrgenommen?
- Welche Gedanken und Gefühle verbinden Sie mit Wärme, Freundlichkeit und Mitgefühl?
- Haben Sie sich durch die Übung entspannen können?

---

<sup>1</sup> Linehan MM (2015) Skills Training. Handouts and Worksheets. Second Edition, S. 70 (Übersetzung durch Autorinnen). Guilford Press: New York.

- Hat sich etwas an der Art und Weise verändert, wie Sie über sich selbst oder andere denken? Was passiert mit den Impulsen, sehr kritisch oder selbstkritisch zu sein?
- Selbstverständlich kann es schwierig sein, Wärme und Freundlichkeit oder auch Mitgefühl zu entwickeln. Welche Schwierigkeiten haben Sie selbst wahrgenommen? Haben Sie etwas gelernt, das Ihnen für Ihr weiteres Üben helfen kann?
- Für den Fall, dass Sie Traurigkeit während der Übung erlebt haben:
  - Gefühle von Traurigkeit sind nicht ungewöhnlich während dieser Übung, weil es ja schwierig sein kann, Mitgefühl spüren und zulassen zu können.
  - Die Traurigkeit bedeutet nicht, dass die Übung „nicht funktioniert“ hat, sondern eher, dass die Übung für die meisten Menschen von großer Bedeutung ist.
  - Die Traurigkeit kann auch entstehen, wenn eine Person merkt, dass Mitgefühl im Leben oft gefehlt hat. Vergessen Sie aber nicht, dass diese Tatsache durch die Übung verändert werden kann.