

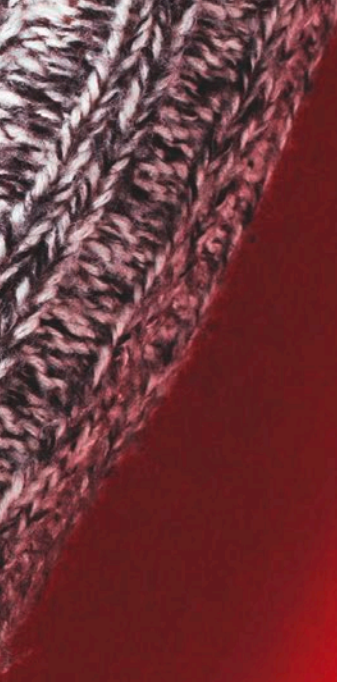


Foto: iStock/Zolga_F

Health-Faktor Selbstmitgefühl

Mutig gütig

Wohl keine Energiequelle wird so sehr verkannt wie das Selbstmitgefühl. Es wird gleichgesetzt mit Ambitionslosigkeit und Larmoyanz, bedeutet jedoch etwas ganz anderes, nämlich: die Kraft, eigene Schwächen zu erkennen, und den Mut, „trotz allem“ gut zu sich zu sein. Wer diese Stärke aktiviert, stärkt seine Resilienz. Mit welchen Hebeln sich Selbstmitgefühl trainieren lässt.



Pandemie und Krieg sowie das hybride Arbeiten bringen Umstellungen in der Arbeitsorganisation und Geschäftsausrichtung mit sich, die nicht immer leicht zu stemmen sind. Geschweige denn, dass es leicht wäre, bei der Ungewissheit der nahen Zukunft immerzu Zuversicht auszustrahlen. Genau das jedoch verlangen viele Führungskräfte sich jetzt ab: Sicherheit vermitteln, Zähne zusammenbeißen, Ärmel hochkrepeln. Natürlich brauchen Führungskräfte Tatkraft. Doch verkennen viele von ihnen: Ihr Motor kommt früher oder später ins Stocken oder sogar zum vollständigen Erliegen, wenn sie permanent im Macher-Modus agieren, sich immer das Äußerste abverlangen und sich nie eine Schwäche zugestehen.

Um in der enorm disruptiven Arbeitswelt nicht in eine Stressspirale zu geraten, hilft die Besinnung auf eine stark vernachlässigte Ressource: Selbstmitgefühl. Umfragen zufolge sind noch immer 80 Prozent der Führungskräfte davon überzeugt, der Begriff stehe für Selbstmitleid, Opferhaltung, Ambitionslosigkeit und bedeute, immer nur lieb, nett und soft zu sein. Doch das ist ein Irrglaube, der u.a. daraus resultiert, dass Selbstmitgefühl mit verwandten Begriffen – wie etwa Mitleid – in einen Topf geworfen wird (vgl. Kasten „Selbstmitgefühl und False Friends“). In Wahrheit hat Selbstmitgefühl – oder engl. Self-Compassion – nichts mit Verweichlichung zu tun. Vielmehr erfordert es sogar Mut und Stärke, sich selber mitfühlend zu begegnen.

Selbstmitgefühl ist urmenschlich

Die Psychologin Kristin Neff definiert Selbstmitgefühl als Kompetenz – und zwar als „Fähigkeit, sich selbst vollständig anzunehmen und sich der eigenen Person liebevoll zuzuwenden“. Zugleich betont sie: „Das beinhaltet aber auch, sich offen und wertungsfrei dem eigenen Schmerz, Fehlern und Unzulänglichkeiten zu öffnen und schwierige Erfahrungen als Teil des menschlichen Lebens zu verstehen.“ Damit bringt die Professorin an der University of Texas in Austin zum Ausdruck: Selbstmitgefühl zielt weder darauf, sich in Watte zu packen und vor Verantwortung zu drücken, noch zielt es auf ein Verwischen von Wahrheiten. Stattdessen wird ein mutiges und genaues Hinschauen verlangt: Mit Selbstmitgefühl werden auch Dinge betrachtet, die nicht ins eigene Wunschbild von einem perfekten Leben und einem perfekten Selbst passen – um anschließend konstruktiv hiermit umzugehen.

Diese Haltung hat sich als eine Quelle erwiesen, aus der etliche gesundheitsförderliche Verhaltensweisen entspringen: In zahlreichen Studien wurde inzwischen u.a. erhoben, dass Menschen, die sich „trotz allem“ wohlwollend begegnen, gleichzeitig körperlich aktiver sind, weniger Alkohol trinken und weniger rauchen als Menschen, die kein Selbstmitgefühl aufbringen. Menschen mit Self-Compassion schlafen zudem besser und sind resilienter (vgl. Kasten „Was Selbstmitgefühl bewirkt“).

Preview

- ▶ **Starker Ursprung:** Weshalb Selbstmitgefühl als kraftvolle Ressource im Menschen angelegt ist
- ▶ **Ungesunde Disbalance:** Wie wir unser Selbstmitgefühl verlieren und aus dem Gleichgewicht geraten können
- ▶ **Drei Regulationssysteme:** Welche psychischen Grundbedürfnisse stets austariert werden müssen
- ▶ **Drei Hebel:** An welchen Ansatzpunkten und mit welchen Übungen Selbstmitgefühl auf- und Stress abgebaut wird

Selbstmitgefühl ist die Keimzelle unseres Wesens und der Ursprung der menschlichen Gemeinschaft.

Selbstmitgefühl ist deshalb ein so essenzieller Energiespender, weil es unseren tiefsten Erfahrungs- und kraftvollsten Handlungsraum abbildet. Es hat seine Wurzeln in der Urerfahrung der Fürsorge, die wir erlebten, als wir zur Welt kamen. Als hilfloses Baby und Kleinkind haben wir alle nur deshalb überlebt, weil andere sich um uns gekümmert haben. Je größer die Fürsorge, die einem in jungen Jahren widerfährt, desto ausgeprägter entsteht das Gefühl, „einfach nur so, weil ich ich bin“ wertvoll zu sein. Aus diesem Selbst-Verständnis heraus erwächst das Selbstmitgefühl. Es ist die Keimzelle unseres Wesens und der Ursprung der menschlichen Gemeinschaft.

Das Problem: Wer seine Self-Compassion nur gering ausgeprägt hat, weil er in der Kindheit wenig Liebe erfuhr, kann später leichter als andere aus dem psychischen und physischen Gleichgewicht geraten. Dasselbe gilt für Menschen, die ihre Fähigkeit zum Selbstmitgefühl einfach übergehen.

Wie und warum dies relativ schnell passieren kann, erklärt ein Konzept, das auf den englischen Psychologen Paul Gilbert zurückgeht. Aus verschiedenen physiologischen und psychologischen Forschungs-

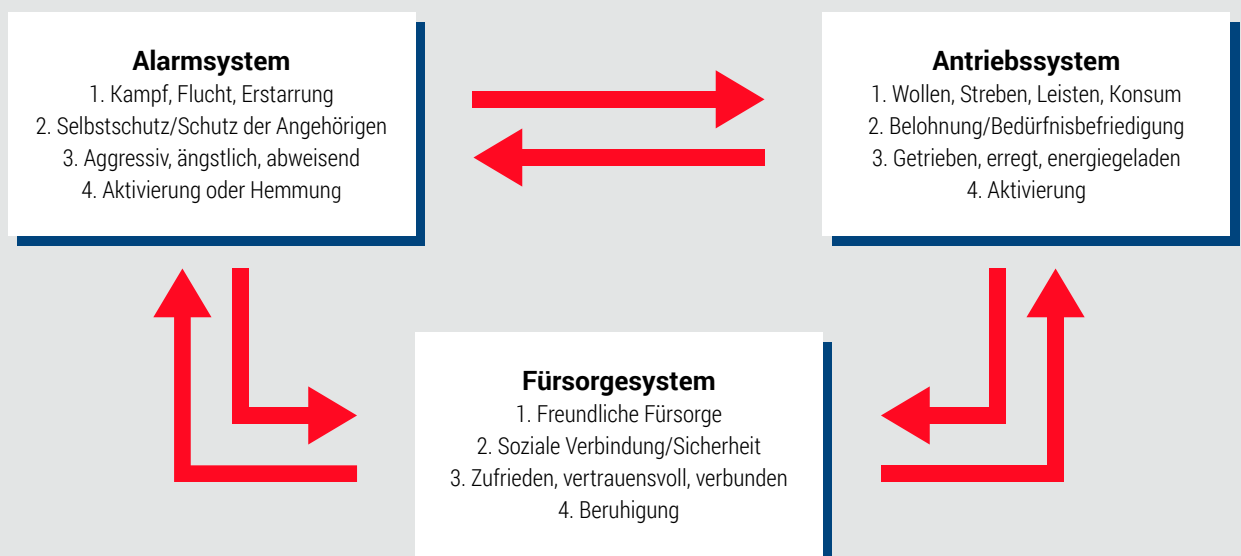
erkenntnissen hat der Professor an der University of Derby ein vereinfachtes Modell der Gefühlsregulation abgeleitet. Es beschreibt drei grundlegende psychische Regulationssysteme des Menschen:

1. Unser Alarmsystem dient dem Selbstschutz und lässt uns auf Bedrohungen reagieren.
2. Unser Antriebssystem führt uns zu Leistungen und Aktionen, die uns Anerkennung und Belohnung verschaffen.
3. Unser Fürsorgesystem – die Wurzel des Selbstmitgefühls – lässt uns die Nähe zu anderen Menschen suchen und verschafft Wärme und Sicherheit.

Diese drei Systeme dienen dazu, unsere Grundbedürfnisse und unser Überleben in einer sich ständig wandelnden Umwelt zu sichern. Sie stehen miteinander in Wechselwirkung und regulieren sich im idealen Fall so, dass ein ausgewogenes Zusammenspiel entsteht. Unterdrücken wir eines unserer psychischen Systeme, entsteht eine Disbalance. Eine Zeit lang kann dies sinnvoll sein. Wer etwa eine Bedrohung abwenden muss (Alarmsystem), kann nicht kuscheln (Fürsorgesystem). Doch eine dauerhafte Disbalance der Systeme schadet der Gesundheit – denn mindestens ein menschliches

Modell der Regulationssysteme

Der Mensch agiert aus drei grundlegenden psychischen Regulationssystemen heraus: dem Alarm-, dem Antriebs- und dem Fürsorgesystem. Jedes dieser Systeme dient einem wichtigen Ziel und ist mit spezifischen Emotionen verbunden. Mitgefühl und Selbstmitgefühl wurzeln im Fürsorgesystem, das Basis, Ausgangspunkt und Urerfahrung des Menschen ist. Die drei Systeme wirken wechselseitig aufeinander ein und regulieren sich im Idealfall so, dass eine gesunde Balance entsteht. Unterdrücken wir dauerhaft eines unserer Systeme, geraten wir in Stress und unter psychischen Druck, der bis in die Depression führen kann.



Agenda für die Grafik: 1. = Thema, 2. = Ziel, 3. = Verhalten, 4. = Wirkung

Quelle: www.managerseminare.de; Günther Höfeld, Karin Dölla-Höfeld, nach Paul Gilbert (2013) und Tobias Krieger, Eveline Frischknecht (2017)

Grundbedürfnis kommt dann zu kurz (vgl. Kasten „Modell der Regulationssysteme“).

Beispiele der Mitgefühls-Disbalance

Ein typisches Beispiel gibt Peter B. (Name geändert), geschäftsführender Partner eines Risikokapitalgebers. Unter der Woche verwaltet er Hunderte von Millionen Euro. Zwischendurch jettet er regelmäßig zu Investorenkonferenzen. Und am Wochenende geht es zum Klettern und Skitouren in die Berge. Training für die Haute Route von Chamonix nach Zermatt, eine der herausforderndsten Skitouren der Alpen. Sein Motto: „The sky is the limit!“ Wie bei vielen Führungskräften besteht bei Peter eine Disbalance zugunsten des Antriebssystems: Viele Menschen in hohen Positionen neigen dazu, eine Leistung nach der anderen zu erbringen und einen Kick nach dem anderen erfahren zu wollen. Doch im Dauer-Höchstleistungsmodus ist die Gefahr, irgendwann zu kollabieren, groß. Mit der Zeit droht das instabile System zusammenzubrechen, und oft reicht dann schon ein kleiner Auslöser.

Ein anders gelagertes Beispiel für eine ungesunde Disbalance zugunsten des Antriebssystems ist das von Stefan H. (Name geändert), Inhaber eines internationalen Automobilkonzerns. Er konzentriert sich ausschließlich auf Menschen, die wie er selbst ticken, die ihm nützlich sind und sein Unternehmen nach vorne bringen. Alle anderen sind ihm egal. Es geht ihm nur um den Erfolg. Mit seinem Tunnelblick erzeugt er ein angespanntes Klima im Team und lädt den Mitarbeitenden zu viel Arbeit auf. Die Folge sind Erschöpfungen und ein hoher Krankenstand im Team.

Doch auch die Daueraktivierung des Alarmsystems kann schnell zum Problem werden: Annette H. (Name geändert), Abteilungsleiterin eines Software-Unternehmens, wird in Meetings ständig angeschossen, denn die Zahlen, die sie liefert, sind miserabel. Hinzu kommen zwei von ihr getroffene personale Fehlentscheidungen, die ihr Image beschädigt haben. Annette ist ständig auf der Hut vor neuen Missgeschicken und Angriffen. Sie kann sich ihre Fehler nicht verzeihen, für ihre Niederlagen kasteit sie sich selbst. Zwar weiß sie, dass ihr das wenig bringt, doch ihr Ärger und ihre Sorge verengen ihr Denken und blockieren Ideen, wie sie die Leistung ihres Teams verbessern kann.

Durch ein Training des Selbstmitgefühls lassen sich solche Disbalancen beheben. Die gute Nachricht ist nämlich: Ein in der Kindheit gering ausgeprägtes Selbstmitgefühl kann nachträglich durch gezielte Übungen verstärkt werden. Genauso kann

AUXELYA

Für das Wichtigste im Unternehmen. Die Menschen.



EAP
Herbstaktion
1 Monat
gratis*

EAP = externe Mitarbeiterberatung zu allen beruflichen und privaten Themen



SIMONE SKRZYDŁO
Gründerin und Geschäftsführerin

* nähere Informationen unter
auxelya.de/eap-herbstaktion



ein verdrängtes Selbstmitgefühl wieder aktiviert werden. Drei Hebel stehen hierfür zur Verfügung:

Hebel 1: Self-Kindness

In Fettnäpfe zu treten und Fehler zu machen, gehört zum Mensch-Sein. Es wertet uns als Mensch nicht ab.

Trainingsfokus: Erstens: sich die eigene Angst zum Partner machen. Zweitens: sich Gutes tun.

Zur „selbstbezogenen Freundlichkeit“ gehört es, sich mit positiver Haltung auch den eigenen Schwächen und unangenehmen Emotionen zu widmen. Vor allem empfiehlt sich, dem Faktor Angst mehr ins Auge zu blicken. Auch Führungskräfte haben Ängste und können sich stark verunsichert fühlen – sie zeigen es nur nicht, manchmal noch nicht einmal sich selbst. Dann aber wird Angst unterschwellig zu einer Fehlerquelle: Sie kann ablenken, Energie rauben und zu schlechten Entscheidungen führen. „Freundlicher“ geht man mit sich um, wenn man sich konstruktiv mit seiner Angst befasst und sie reguliert.

Tatsächlich lässt sich Angst vom Feind zum Partner machen. Mit ihr kann ein Schwenk vom Pain zum Purpose, vom Schmerz zum wert- und zielgerichteten Verhalten vollzogen werden. Denn Angst ist zwar unangenehm, aber nicht per se negativ, sondern ein wertvolles Signal: Sie zeigt uns zum einen an, wo wir Neuland betreten und welche Hindernisse und Gefahren wir ausräumen müssen, um uns zu entwickeln. Zum anderen zeigt sie uns an, welche Werte wir bewahren wollen. So kann sie zum Ausgangspunkt nützlicher Handlungen werden. Dabei hilft es, sich zu sagen: „Verdränge ich, was mich ängstlich macht, schiebe ich auch die Fähigkeit weg, zu erkennen und zu akzeptieren, was eine tiefe Bedeutung für mich hat.“

Hilfreich ist auch die Überlegung: Wie würde ich jetzt mit einem Freund umgehen, der in einer ähnlichen Lage steckt? Was würde ihm oder ihr jetzt guttun? Welche Worte und Empfehlungen würde ich ihm oder ihr geben? Zur Unterstützung der Gefühlsregulation dienen zudem körperliche Berührungen: So kann man sich selbst die Hand auf eine Körperstelle legen, an der sich eine Berührung wohltuend und beruhigend anfühlt – meist geht das sogar unauffällig während eines Meetings.

Self-Kindness heißt ferner: nachsichtig mit sich umzugehen – wenn auch nicht permanent, so doch immer mal wieder. Anstatt sich zu bewerten, abzuwerten und zu vergleichen sowie sich zwanghaft in eine überzogene Selbsterwartung hineinzusteigern und die Realität zu verzerren, gilt es, sich mit allen Triumphen und Tragödien wahrzunehmen. Nach dem Auseinandersetzen mit schwierigen Dingen kann es daher helfen, sich einen liebevollen Brief zu schreiben, der die „Triumphseite“, d.h. die eigenen positiven Eigenschaften, Ressourcen und Erfolge vor Augen führt: Was zeichnet mich aus? Was macht mich zu einem besonderen Menschen? Was kann ich stundenlang tun, ohne zu ermüden? Was ist mir im vergangenen Monat gut gelungen? Wichtig ist, dass die Beschreibungen für sich selbst stehen und nicht vor dem Hintergrund des Messens und Vergleichens mit anderen Personen erfolgen. Auch ein Abgleich mit Dingen und Verhaltensweisen, die gerade en vogue sind, ist fehl am Platz.

Selbstmitgefühl und False Friends

Selbstmitgefühl kann leicht mit Begriffen verwechselt werden, die ähnlich klingen bzw. eine ähnliche Einstellung oder ähnliche Gefühle beschreiben. Dabei ist Selbstmitgefühl die Basis, auf der alle anderen Haltungen aufbauen. Wichtig ist daher eine genaue Definition und Abgrenzung:

- ▶ **Selbstmitgefühl:** Fähigkeit, sich selbst vollständig anzunehmen und sich der eigenen Person liebevoll zuzuwenden.
- ▶ **Mitgefühl:** Tiefes Bewusstsein für das eigene Leid und das Leiden anderer, verbunden mit dem Wunsch, es zu lindern.
- ▶ **Mitleid:** Starke innere Anteilnahme am Leid anderer.
- ▶ **Empathie:** Einfühlen in die andere Person.
- ▶ **Achtsamkeit:** Negativen Gedanken und Gefühlen mit nicht wertender Haltung begegnen, Akzeptanz und gelassene Einordnung dessen, was sich gerade im Außen und im eigenen Inneren abspielt.
- ▶ **Selbstwertgefühl:** Gefühl für den Wert der eigenen Person.
- ▶ **Sensitivität:** Empfindlichkeit und Empfänglichkeit für Reize, wie z.B. Signale des Leidens.
- ▶ **Sympathie:** Spontanes Empfinden von Zuneigung als emotionale Reaktion auf einen anderen Menschen.
- ▶ **Selbstfürsorge:** Impuls, sich und anderen zu helfen und Leiden zu mindern.

Quelle: www.managerseminare.de; Günther Höhfeld, Karin Dölla-Höhfeld



Download des Artikels und Tutorials:
QR-Code scannen oder
www.managerseminare.de/MS296AR34

Tutorial

Selbstmitgefühl trainieren



Selbstmitgefühl – also eine positive Einstellung zu sich und den eigenen Herausforderungen – stärkt die psychische Gesundheit, verhilft zu mehr Gelassenheit und damit zu größerer Problemlösekompetenz. Auf sechs Ebenen lässt sich die hilfreiche Haltung trainieren.

Vorüberlegung: Um Selbstmitgefühl gezielt zu trainieren, braucht es eine doppelte Ausrichtung – den Ausstieg aus ungesunden Verhaltensmustern und den Einstieg in gesunde Verhaltensmuster, konkret:

Ausstieg aus

- ▶ **Selbstverurteilung** (Self-Judgement): Missbilligung und Verurteilung eigener Fehler und Schwächen; Strenge gegenüber sich selbst.
- ▶ **Isolation** (Isolation): Gefühl, mit dem eigenen Leiden alleine zu sein; Einschätzung, dass andere es einfacher haben.
- ▶ **Überidentifizierung** (Over-Identification): Fokussierung auf Probleme und Fehler; gedankliche Weiterbeschäftigung mit Schwierigem; Eintauchen in negative Gefühlszustände.

Einstieg in

- ▶ **Selbstbezogene Freundlichkeit** (Self-Kindness): Würdiger und wertschätzender Umgang mit sich selbst; Wahrnehmung und Akzeptanz eigener Fehler und Schwächen.
- ▶ **Verbindende Humanität** (Common Humanity): Sichtweise, dass negative Erfahrungen ein Teil des Menschseins sind und eine Gemeinsamkeit mit anderen darstellen; Wahrnehmung und Akzeptanz von Fehlern und Schwächen anderer Menschen.
- ▶ **Achtsamkeit** (Mindfulness): Begegnung von eigenen negativen Gedanken und Gefühlen mit einer Haltung, die nicht wertend ist, sondern das Wahrgenommene akzeptiert und gelassen einordnet.

Training: Das eigentliche Selbstmitgefühlstraining vollzieht sich auf sechs Ebenen, wobei Fragen zur Selbstreflexion der Schlüssel für Verhaltensänderungen sind.

1. Geistige Ebene

- In seiner kognitiven Komponente bedeutet Selbstmitgefühl, nachzuvollziehen, was einen selbst und was andere belastet:
- ▶ Wie kann ich Verständnis dafür zeigen, was ich selber gerade durchmache und was andere gerade beschwert?
 - ▶ Wie gelingt es mir, eigenes und fremdes Leid wahrzunehmen?
 - ▶ Mache ich mir eigentlich klar, dass Leid im menschlichen Dasein universal ist? Was kann ich tun, um mir dies häufiger bewusst zu machen?

2. Emotionale Ebene

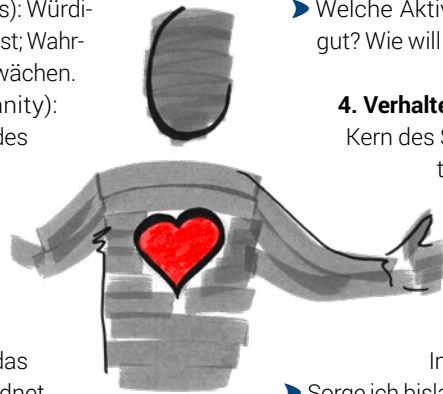
Zum affektiven Part von Selbstmitgefühl gehört es, sich fürsorglich um sich selbst zu kümmern:

- ▶ Wie kann ich eine freundschaftliche Haltung zu mir aufbauen? Wo fange ich an, netter zu mir zu sein?
- ▶ Was kann ich tun, um angenehme Emotionen wie Freude, Dankbarkeit, Mut mehr wahrzunehmen und zu würdigen?
- ▶ Was kann ich tun, um mich von unangenehmen Emotionen wie Angst, Ärger, Sorge, Zweifel nicht vereinnahmen zu lassen?

3. Körperliche Ebene

Auf somatischer Ebene geht es darum, auf den eigenen Körper zu achten:

- ▶ Wie gehe ich mit meinem Körper um – besonders, wenn ich unter Stress stehe? Sorge ich dann für Entspannung? Oder nehme ich Anspannungen gar nicht wahr?
- ▶ Welche äußeren Umstände helfen mir, Angespanntsein wahrzunehmen? Wie kann ich sie herstellen?
- ▶ Welche Aktivitäten und Rituale tun meinem Körper gut? Wie will ich ihnen Raum in meinem Alltag geben?



4. Verhaltensebene

Kern des Selbstmitgefühls ist eine freundliche Haltung, aus der wohlgesonnene Handlungen und Verhaltensweisen entspringen:

- ▶ Welche inneren Vorstellungsbilder helfen mir, eine im Grundsatz freundliche Einstellung aufzubauen?
- ▶ Wie kann ich regelmäßige positive Imaginationen in meinen Alltag einbauen?
- ▶ Sorge ich bislang ausreichend dafür, dass ich Erlebnisse des Scheiterns akzeptiere?

5. Beziehungsebene

Essenziell sind auch Verbindungen zu Menschen, die uns Inspiration, Kraft und Hilfe geben:

- ▶ Welche Kontakte empfinde ich als besonders wohltuend?
- ▶ Zu welchen Personen will ich dazugehören?
- ▶ Wie kann ich den Kreis meiner Beziehungen ausweiten und bereichern?

6. Spirituelle Ebene

Hoffnung zu haben und sinnzentriert zu leben, fördert das Selbstmitgefühl:

- ▶ Was kann ich tun, um mich grundsätzlich gut aufgefangen zu fühlen und ein spirituelles Bewusstsein zu entwickeln?
- ▶ Wie kann ich ein Bewusstsein für eine höhere Macht entwickeln, die es gut mit mir meint?
- ▶ Welche spirituellen Ausdrucksformen geben mir Kraft?

Quelle: www.managerseminare.de; Günther Höhfeld, Karin Dölla-Höhfeld; Grafik: Stefanie Diers; © www.trainerkoffer.de



Die Autoren: **Günther Höhfeld** ist Beratungspsychologe, **Karin Dölla-Höhfeld** Verhaltensbiologin. Beide arbeiten als Systemische Berater, Coachausbilder und Top Executive Coaches. Sie begleiten Unternehmerinnen und und Unternehmer in persönlichen Krisen zu neuer Handlungsfähigkeit, Stärke und Wohlbefinden. Kontakt: www.hoehfelds-hof.com

Zeichen und Verstärker der Self-Kindness sind zudem kleine Momente, in denen man sich etwas Gutes tut: ein gesunder, leckerer Snack, ein 10-Minuten-Sonnenbad in der Mittagspause, ein morgendlicher Gang durch den eigenen Garten vor dem Start in die Arbeit etc.

Hebel 2: Common Humanity

Trainingsfokus: Belastende Erfahrungen als Gegebenheit betrachten, die alle Menschen verbindet.

Leiden, Schmerz, Fehler, Unzulänglichkeiten: Diesen schmerzlichen und belastenden

Mehr zum Thema

► Karin Dölla-Höhfeld: Führung aus dem Selbst.

www.managerseminare.de/MS290AR02

Unter Belastung fallen wir unbewusst auf Lösungsmuster zurück, die wir in der frühen Kindheit erworben haben und die sich heute als hinderlich erweisen. Um Handlungsfähigkeit zurückzugewinnen, hilft es, diesen nachzuspüren. Dölla-Höhfeld zeigt, wie wir mehr Verständnis für uns selber gewinnen.

► Christian Stocker et al.: Mitgefühl üben.

Springer 2020, 24,99 Euro.

Die Autoren haben ein achtwöchiges Trainingsprogramm namens „Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL)“ zur Förderung von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl entwickelt. In ihrem Buch vermitteln sie Inhalte und Übungen, die zu diesem Kurs gehören, inklusive Praxismaterialien wie angeleitete Meditationen und Arbeitsblätter.

► Paul Gilbert, Choden (bürgerlich Sean McGovern): Achtsames Mitgefühl.

Arbor, Neuauflage 2020, 22 Euro.

Der in der Mitgefühlforschung als führend angesehene Wissenschaftler Paul Gilbert und ein ehemaliger buddhistischer Mönch liefern Schritt-für-Schritt-Anleitungen, wie sich intelligent und liebevoll auf inneren, emotionalen Stress sowie widersprüchliche Anforderungen reagieren lässt.

► Übungen zum Download

Die Website der Selbstmitgefühls-Forscherin Kristin Neff hält 18 Übungen zur Stärkung der Self-Compassion zum Herunterladen bereit. Zu finden unter <https://self-compassion.org/category/exercises/>

Erfahrungen können wir im Leben nicht entgehen, egal, wie sehr wir uns bemühen. Kognitiv wissen wir das, nur fühlbar verinnerlicht haben es viele von uns nicht. Heißt: Wenn uns etwas Belastendes geschieht, entsteht das Gefühl, dass etwas falsch läuft. Subtil werden Gedanken präsent, wie: „Das sollte so nicht sein“, „Nur mir widerfährt so etwas – also bin ich auch schuld daran“, „Ich sollte keine Fehler machen.“ Oder Gefühle von Abnormität, Scham oder Isolation stellen sich ein. Dabei gehört das Leid zum Leben. Genauso gehört es zum Mensch-Sein, nicht perfekt zu sein, in Fettnäpfe zu treten, Fehler zu machen, d.h.: All das wertet uns als Mensch nicht ab. Wer sich das klarmacht, öffnet die Tür dafür, sich selbst vollständig anzunehmen.

Es hilft daher, sich Sätze zu sagen wie: „Belastende Erfahrungen sind Teil der menschlichen Existenz und daher auch Teil meines Lebens. Wir sitzen alle im gleichen Boot. Wir sind alle unvollkommen, so wie das Leben an sich unvollkommen ist. Wir bilden damit eine große Gemeinschaft.“ Oder: „Jeder macht Fehler, das ist menschlich.“ Oder: „Verluste und Schwierigkeiten erleben auf ihre Weise alle Menschen.“ Der nächste Schritt ist dann, in die Natur und die Ursachen des Leidens zu schauen, denn manches Leid ist unnötig und kann beseitigt werden. Das trifft zuerst auf solches Leiden zu, das entsteht, weil wir für andere Menschen kein Mitgefühl aufbringen.

Im Rekurs auf die Fallbeispiele: Beim Firmeninhaber Stefan H. liegt genau hier die persönliche Schwachstelle: Ihm fehlt die wohlwollende Haltung gegenüber seinen Mitarbeitenden. Zudem ist er auf der Suche nach einem glatten Leben, das es nicht gibt. Bei Peter B. wiederum besteht das Risiko, dass er mit seiner Suche nach Kicks und Beifall seine tiefer liegenden Bedürfnisse übergeht. Annette H. dagegen sieht ihre Schwächen und könnte sie mit Hebel 1 und 2 bearbeiten, um sich nicht länger zu quälen, sondern zu guten Lösungen zu finden.

Hebel 3: Mindfulness

Trainingsfokus: Sich und dem Leben mit Achtsamkeit begegnen.

Immer ein Verstärker des Selbstmitgefühls sind Achtsamkeitspraktiken. Wir neigen dazu, alles permanent zu bewerten und dann ins Hadern zu verfallen oder darüber nachzudenken, was wir alles noch perfektionieren können. Wir schweiften gedanklich ab, statt im gegenwärtigen Moment zu sein und uns auf das zu konzentrieren, was wirklich wichtig ist. Achtsamkeitsmeditationen

verhelfen uns zum Fokussieren. Mit ihnen lassen sich z.B. schwierige Situationen verarbeiten, die uns nicht loslassen. Eine Übung dazu:

► Man begibt sich in eine bequeme Sitzhaltung, nimmt ein paar tiefe Atemzüge und erinnert sich an eine Situation, die emotional herausfordernd war oder Stress bereitet hat.

► Für einige Atemzüge werden nun alle Körperempfindungen erspürt, ohne etwas verändern zu wollen. Dabei ist der Frage nachzugehen: Wenn ich mir die unangenehme Situation vergegenwärtige – was spüre ich? Druck? Enge? Ein allgemeines Unwohlsein?

► Jetzt wird die Wahrnehmung auf die Gedanken und Gefühle gerichtet, die die vergegenwärtigte Situation hervorruft.

► Zum Schluss wird mit eigenen Worten anerkannt, dass die Situation herausfordernd ist: „Das ist wirklich schwierig für mich.“ Oder: „Das schmerzt.“

Der Effekt: Das systematische Beschäftigen mit der schwierigen Situation hilft, diese anschließend „innerlich wegzupacken“ – ähnlich einem sortierten Aktenordner, der sich ins Regal stellen lässt.

Eine weitere Übung ist die aus dem Buddhismus kommende Metta-Meditation. Der Begriff Metta stammt aus der mittelindischen Sprache Pali und bedeutet so viel wie „liebvolle Güte“. Während einer Metta-Meditation werden vier kurze Sätze – ähnlich wie Mantras – innerlich wiederholt:

1. „Möge ich glücklich sein.“
2. „Möge ich mich geborgen fühlen.“
3. „Möge ich mit meinen Kräften in Kontakt sein.“
4. „Möge ich mit Leichtigkeit leben.“

Was Selbstmitgefühl bewirkt

Wenn wir Selbstmitgefühl besitzen, geht es uns rundherum besser. Diesen Schluss lassen mehrere Metaanalysen zu, die sich gezielt mit der liebevollen Zuwendung des Ichs zum Ich befassen haben. Konkret sorgt Selbstmitgefühl für:

1. Bessere physische und psychische Gesundheit: Selbstmitgefühl ist ein entscheidender Schutzfaktor für die körperliche und seelische Gesundheit. Als gesund haltende Indikatoren wurden mit „selbstbezogener Freundlichkeit“, „verbindender Humanität“ und „Achtsamkeit“ Merkmale ausgemacht, die zum Selbstmitgefühl gehören oder hiermit in enger Verbindung stehen. (MacBeth & Gumley 2012; Muris & Petrocchi 2017; Phillips & Hine 2019).

2. Bessere Schlafqualität: Menschen mit hohem Selbstmitgefühl leiden weniger unter gedanklichem Schleifendrehen (Rumination) und sind in der Lage, unangenehme Emotionen wie Angst, Ärger, Sorge oder Zweifel zu akzeptieren und zu regulieren. Das erleichtert abends das Einschlafen und verbessert die Schlafqualität (Brown et al. 2020).

3. Gesundheitsförderliches Verhalten: Selbstmitgefühl steigert die körperliche Aktivität und verringert Alkohol- und Zigarettenkonsum. Menschen mit hohem Selbstmitgefühl lassen sich zur Krankheitsvorbeugung zudem regelmäßig ärztlich untersuchen (Terry & Leary 2011).

4. Höhere Resilienz: Menschen, die Selbstmitgefühl tief in sich verankert haben, behalten auch bei Misserfolgen eine positive und fürsorgliche Einstellung gegenüber sich selbst. Dadurch gelingt es ihnen von vornherein besser, sich Widrigkeiten zu stellen und Herausforderungen anzunehmen (Zessin, Dickhauser & Garbade 2015).

Quelle: www.managerseminare.de; Recherche: Günther Höhfeld, Karin Dölla-Höhfeld

Auf diesem Weg werden positive, liebevolle Gefühle kultiviert. Und die wiederum sind die Grundlage für ein stabiles Ich – und für ein gesundes soziales Miteinander.

Günther Höhfeld, Karin Dölla-Höhfeld

BGM-KNOW-HOW

BERUFSBEGLEITEND WEITERBILDEN ODER STUDIEREN

Master Prävention, Sporttherapie und Gesundheitsmanagement

Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)

Manager/-in für Gesundheit im Betrieb

Betriebliches Eingliederungsmanagement

Gesunde Führung

MEHR INFOS

www.ist-hochschule.de | www.ist.de

INFOMATERIAL:



Hochschule
für Management
Studieninstitut

