

Heike Hermann (Hg.)

DAS *Selbst* FÜRSORGE BUCH



**Seelische
Belastungen
verringern**

*und Wohlbefinden
steigern*

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Übereinstimmend mit der EU-Verordnung zur allgemeinen Produktsicherheit (GPSR) stellen wir sicher, dass unsere Produkte die Sicherheitsstandards erfüllen. Näheres dazu auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit. Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

© 2025 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Senefelderstr. 12, 73760 Ostfildern
www.patmos.de

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung und Illustrationen: Frank Wowra

Druck: Beltz Grafische Betriebe GmbH, Bad Langensalza

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1621-8

Hinweis: Die im Buch enthaltenen Informationen und Übungen wurden sorgfältig geprüft. Verlag und Autor:innen sind aber nicht haftbar zu machen für Irrtümer oder negative Folgen, die sich aus der Anwendung der Informationen oder Übungen ergeben.

INHALT

Einladung	6
Christian Firus:	
Selbstmitgefühl entwickeln	11
Irmtraud Tarr:	
Loslassen	21
Barbara und Udo Röser:	
Das innere Kind versorgen	43
Cornelia Dehner:	
Das Ureigene im Leben finden	57
Heinz-Peter Röhr:	
Ärger und Wut konstruktiv nutzen	81
Elisabeth Raffauf:	
Den Sinn von Angst verstehen	95
Udo Rauchfleisch:	
Mit »schwierigen« Menschen klarkommen	115
Mechthild Schroeter-Rupieper:	
Verluste betrauern	131
Brigitte Dorst:	
Resilienz stärken	145
Verena Kast: Sich für Hoffnung und Zuversicht entscheiden	165
Autorinnen und Autoren	182

Am Ende seines Lebens will man sich nicht sagen müssen: Alle waren mit meinem Leben zufrieden, nur ich selbst nicht. CORNELIA DEHNER

Einladung

Selbstfürsorge ist mehr als Wellness. Nichts gegen ein duftendes Bad, den Cappuccino im Lieblingscafé oder ein Wochenende am Meer, sich etwas Gutes zu tun, ist natürlich wichtig.

In diesem Buch allerdings geht es um ein tieferes Verständnis von Selbstfürsorge, nämlich darum, mich so um mich selbst zu kümmern und für mich einzustehen, dass ich das Leben führe, das ich mir wünsche, das sich für mich stimmig und erfüllt anfühlt.

Eine gute Definition stammt von Christina Dahl und Gabriele E. Duglosch, veröffentlicht in der Zeitschrift *Prävention und Gesundheitsförderung*: „Selbstfürsorge bedeutet, sich selbst liebevoll und wertschätzend zu begegnen, das eigene Befinden und die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen und aktiv zum eigenen Wohlergehen beizutragen.“

So einleuchtend es klingt, im Alltag danach zu handeln, ist nicht selbstverständlich. Das weiß jeder, der schon einmal eine Diät durchhalten oder jeden Tag 10.000 Schritte gehen wollte. Wir verhalten uns nicht immer so, dass es uns langfristig gut damit geht. Es gibt Gegenspieler, äußere Umstände, innere Schweinehunde ...

Hinzukommt, dass unser Gehirn ausgetretene Pfade und festsitzende Muster liebt: Das spart Energie, wir müssen nicht in jeder Situation neu entscheiden. Was praktisch ist, erschwert aber auch Veränderungen, seien sie noch so positiv.

Cornelia Dehner formuliert es in ihrem Beitrag so: „Wiederholen sich Erfahrungen in ähnlicher Weise immer wieder, werden diese zu dichten Netzwerken im Gehirn. Dann kann das Leben im ungünstigen Fall zu einer Autobahn werden.“

Haben wir – insbesondere in unserer Kindheit – die Erfahrung gemacht, dass unsere Bedürfnisse nicht richtig zählen, dass Anforderungen von außen – komme, was wolle – zu erfüllen sind oder dass negative Gefühle wie Wut und Angst besser nicht geäußert werden, dann haben wir einen fürsorglichen Umgang mit uns selbst nicht gelernt. Unser Gehirn hat dann eine neuronale Schnellstraße ausgebaut, mit dem Ziel, uns selbst bloß nicht so wichtig zu nehmen.

Die gute Nachricht aber ist, dass unser Gehirn auch flexibel ist, Neuroplastizität genannt, dass wir dazu- und umlernen lernen können, wenn wir wissen, wie, und wenn wir genug Motivation zur Veränderung angehäuft haben.

Stellen wir zum Beispiel fest, dass wir – mal wieder – mit einem ungünstigen Muster auf einer mentalen Fernstraße unterwegs sind, dann gilt es, die nächstmögliche Ausfahrt zu nehmen, irgendwo im Grünen anzuhalten, durchzuatmen und uns bewusst zu machen, was in unserer Psyche gerade passiert. Und dann in Ruhe zu überlegen, wie wir gegenlenken und neue Pfade einschlagen können, die besser zu uns passen und mit denen wir uns langfristig wohler fühlen.

Dazu möchte dieses Buch Sie einladen und ermutigen! Zehn renommierte Autorinnen und Autoren, die alle (psycho-)therapeutisch tätig sind oder waren, teilen ihr Wissen, ihre Erfahrun-

gen und erprobte Übungen zu den wichtigsten Aspekten und Kompetenzen der Selbstfürsorge, angefangen beim Thema Selbstmitgefühl über den Umgang mit schwierigen Gefühlen und „schwierigen“ Menschen bis hin zum Loslassen alter Muster und der Stärkung von Resilienz.

Es lohnt sich, neue Pfade der Selbstfürsorge einzuschlagen, auch wenn sie zunächst holprig, zugewuchert oder noch gar nicht vorgebahnt sein sollten. Mit dem Verständnis der Zusammenhänge und etwas Übung lichtet sich mit der Zeit das Dickicht, die Wege werden breiter und leichter zu gehen.

Ich danke den Autorinnen und Autoren für ihre anregenden Texte und Übungen, Frank Wowra für die liebevollen Illustrationen und Burkhard Finken für die schöne Gesamtgestaltung. Nun wünsche ich Ihnen eine inspirierende Lektüre, ob in der Badewanne, im Lieblingscafé oder gemütlich auf dem Sofa. Nur bitte nicht auf der – mentalen oder realen – Autobahn!

Heike Hermann







Selbstmitgeföhle
entwickeln

SELBSTMITGEFÜHL FUNKTIONIERT BESSER ALS SCHOKOLADE.

Kristin Neff

Von Christian Firus

Vielleicht haben Sie schon einmal erlebt, nachts aufzuwachen und sich unruhig im Bett herumzuwälzen. Der Schlaf will sich nicht einstellen, der Baldriantee wirkt nicht und die gute Freundin wollen Sie nicht schon wieder um drei Uhr nachts aus dem Bett klingeln. Sie fühlen sich einsam und verlassen. Was können Sie in einer solchen Situation tun, damit es Ihnen besser geht?

Vielleicht hilft der Vergleich mit einem spielenden Kind, das sich gerade das Knie aufgeschlagen hat und weint: Was es jetzt am meisten braucht, ist Trost und Mitgefühl.

Gegenüber Kindern, unserer Familie, Freunden oder auch gegenüber fremden Menschen ist es oft leicht, Mitgefühl zu zeigen. Die allermeisten Menschen aktivieren beim Anblick einer leidenden Person automatisch Mitgefühl und einen Impuls zu helfen.

Sich selbst gegenüber jedoch das gleiche Mitgefühl zu entwickeln, fällt vielen Menschen schwer. Es scheint ein unbekanntes, sogar fast verbotenes Gefühl zu sein. Warum ist das so? Ein Grund ist sicherlich unsere kulturelle Prägung, die in das Erziehungsverhalten unserer Eltern eingegangen ist, und die Nähe zum eher verpönten Begriff des Selbstmitleids. Sich selbst zu bemitleiden,

bedeutet für viele, sich hängen zu lassen, keine Verantwortung zu übernehmen, motivationslos im Leid zu ertrinken. Und das passt nicht in unsere Leistungsgesellschaft. Innere Antreiber und innere Kritiker sind vielen Menschen vertrauter als innere Stimmen, die uns Trost und Verständnis entgegenbringen. Dabei sollte Selbstmitgefühl doch etwas ganz Selbstverständliches sein.

*Mitgefühl mit sich selbst zu haben,
ist ein natürlicher menschlicher
Instinkt, der nur oft verschüttet oder
unterdrückt ist.* CHRISTOPHER GERMER

Selbstmitgefühl ist das Gegenteil einer – oft unbewussten – Selbstabwertung. Wie fatal eine Selbstabwertung ist, wird deutlich, wenn wir uns noch einmal dem Beispiel des verletzten Kindes zuwenden. Wenn dieses Kind, statt Trost zu erfahren, für seinen Sturz ausgelacht, ausgeschimpft oder gar geschlagen wird, verstärken sich der Schmerz und die Verzweiflung. Dass das nicht hilfreich und heilsam ist, liegt auf der Hand. Dennoch gehen viele Menschen mit sich genauso destruktiv um.

Gerade wenn man schwierige Gefühle durchlebt, traurig ist oder die Lebensfreude fehlt, benötigen wir einen freundlichen Blick und einen mitfühlenden Umgang mit uns selbst. Gerade jetzt ist es notwendig, gut zu sich zu sein.

Wie kann dies gelingen? So widersprüchlich es vielleicht zunächst scheint: Am Anfang geht es darum, das, was gerade ist, anzunehmen und zu akzeptieren. Denn wer Sorgen und Nöte oder auch traurige Gefühle bekämpft, kann beobachten, wie diese immer mehr und größer werden.

Viele Menschen leiden am meisten unter der Kluft zwischen dem, was sie sich wünschen und vorstellen, und dem, wie es im Gegensatz dazu gerade ist. Wenn jemand zum Beispiel seinen lang ersehnten Urlaub nicht genießen kann, weil gerade jetzt die Erschöpfung oder auch ein Gefühl von Leere nach einer stressigen Arbeitsphase spürbar wird und man statt einer Sight-seeing-Tour am liebsten im Bett bleiben möchte, kann das gefühlte Unvermögen Anlass zu noch größerer Selbstkritik und Selbstverachtung geben. Der innere Kritiker könnte dann zum Beispiel brüllen: »Jetzt hast du doch, was du wolltest, und dazu noch so viel Geld ausgegeben, du bist ja nicht mal in der Lage, den Urlaub zu genießen.«

Hilfreich wäre an dieser Stelle das genaue Gegenteil: die freundliche Annahme und Akzeptanz dieses momentanen Zustands und der schwierigen Gefühle, die am allermeisten einer liebevollen Umarmung und tröstender Worte bedürfen.

So paradox es erscheint, stößt die Abkehr von der Abwehr oftmals Veränderung an.

Zu verwechseln ist dies nicht mit einem klaglosen Hinnehmen dessen, was durchaus verändert werden kann. Es ist kein Freifahrtschein zu Passivität und Rückzug. Vielmehr ist die Annahme des Gegebenen durchaus mit Aktivität und auch Arbeit an sich selbst verbunden. Es bedeutet, das gegenwärtige unangenehme Gefühl wahrzunehmen und anzuerkennen.

Selbstmitgefühl bedeutet, die Person, die gerade diese schwierigen Gefühle durchleidet, freundlich in den Arm zu nehmen. Freundlichkeit ist dabei ein zentrales Werkzeug, oder besser gesagt, eine zentrale Haltung sich selbst gegenüber.

ÜBUNG



Freundlichkeit im Alltag wahrnehmen

Vergegenwärtigen Sie sich an dieser Stelle kleine Erfahrungen der Freundlichkeit aus Ihrem Alltag der letzten sieben Tage. Das freundliche Lächeln der Bäckereifachverkäuferin, der Autofahrer, der Sie freundlich winkend über die Straße ließ, oder ein Kind, das Ihnen strahlend entgegenkam. All diese kleinen Situationen der Freundlichkeit öffnen, wenn auch nur für kurze Zeit, unser Herz und lassen die Sonne durch die grauen Gewitterwolken blitzen. Stellen sie sich nun vor, Sie könnten sich solche Oasen der Freundlichkeit auch selbst schenken. Gerade dann, wenn Sie sie am allernötigsten brauchen!

Die buddhistische Meditation der Herzensgüte beinhaltet Hilfestellung für eine solche Haltung. In ihr werden vier Wünsche formuliert, die man gegenüber sich selbst ausdrückt: »Möge ich sicher sein, möge ich gesund sein, möge ich glücklich sein und möge ich mit Leichtigkeit leben.« So könnte, davon abgeleitet, ein morgendliches Begrüßungsritual entstehen, bei dem Sie sich selbst wenigstens für drei Sekunden im Spiegel freundlich anlächeln, ein erste warme Tasse Tee oder Kaffee oder ein frisches Glas Wasser trinken und dabei innerlich oder auch laut den Wunsch formulieren:

*Mögest du heute etwas Gutes erleben
und es auch wahrnehmen.*

Selbstmitgefühl ist etwas zutiefst Natürliches, uns allen Innewohnendes. Mit der Praxis des Selbstmitgefühls fügen wir also unserem Verhaltensrepertoire nichts Besonderes oder Neues hinzu, sondern schüren nur das Feuer unseres angeborenen Bedürfnisses, sicher und glücklich zu sein und mit Leichtigkeit zu leben – allerdings auf eine viel gesündere Weise als durch die Jagd nach kurzlebigen Vergnügungen und Schmerzvermeidung um jeden Preis.

Das gegenteilige Verhalten, das wir häufig an den Tag legen, hängt mit einer typischen Reaktion auf Missgeschick und Unglück zusammen. In der Evolution haben sich Kampf, Flucht oder Erstarrung als biologische Überlebensmechanismen bei bedrohlichen Situationen entwickelt. Die Wissenschaftler, die sich seit einiger Zeit mit Selbstmitgefühl beschäftigen, schlagen hingegen eine neue Reaktion auf Stress vor, die sie mit den englischen Begriffen »tend and befriend« (sich kümmern und behilflich sein) beschreiben. Dass diese Haltung wirksam ist, lässt sich bis in den Hormonhaushalt hinein verfolgen, steht sie doch im Zusammenhang mit dem Hormon Oxytocin. Oxytocin ist das Freundschafts- und Bindungshormon, es wird in der innigen Zweisamkeit von Mutter und Kind ebenso ausgelöst wie im späteren Leben bei liebevollen Umarmungen, intimer Nähe und sogar im Zusammensein mit unseren Haustieren. Oxytocin erweist sich somit als Gegengift gegen den Kampf-, Flucht- oder Erstarrungsmodus.

Wenn wir in unserem Schmerz gefangen sind, ziehen wir auch gegen uns selbst in den Krieg. Der Körper schützt sich vor Gefahren durch Kampf. Flucht

oder Erstarrung. Diese Reaktionen führen aber zu Selbstkritik, Selbstisolation und Selbstbezogenheit. Eine heilsame Alternative besteht darin, eine neue Beziehung zu sich selbst aufzubauen.

CHRISTOPHER GERMER, *Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl*

Außerdem konnten wissenschaftliche Studien belegen, dass die Praxis des Selbstmitgefühls mit einer deutlich größeren Fähigkeit einherging, positive Gefühle zu empfinden und die persönlichen Ressourcen zu aktivieren. Sogar die Anfälligkeit gegenüber Depressionen ging zurück.

Selbstmitgefühl hängt mit Zufriedenheit, Beziehungsfähigkeit, Sinnerfahrung und Gesundheit zusammen. Das ist das Gegenteil der gefürchteten Motivationslosigkeit.

Die Praxis der Achtsamkeit kann hierfür ein hilfreicher Weg sein, weil sie lehrt, das wahrzunehmen, was im jetzigen Moment gerade ist. Es ist nämlich keineswegs selbstverständlich, sich im Dschungel der eigenen Missempfindungen, Schmerzen und Gefühle zu-

rechtzufinden. Genau dies allerdings ist eine Voraussetzung dafür, sich selbst zu unterstützen. Erst wenn ich weiß, was mir fehlt, kann ich mich fürsorglich um mich kümmern. Und erst wenn ich das gegenwärtig Unangenehme und Belastende benenne, kann ich es anzunehmen beginnen. Dies beginnt damit, die entsprechenden Gefühle wahrzunehmen und ihnen einen Namen zu geben: »Jetzt ver falle ich wieder ins Grübeln, da ist wieder diese Beklommenheit, hier spüre ich wieder starke Selbstzweifel etc.« Schon alleine durch das freundliche Annehmen und Benennen der Gefühle kann sich unser Geist beruhigen und wir können verstehen, welche Botschaft uns unsere Gefühle mitteilen wollen.

Freundlichkeit mit mir selbst

Wir können beginnen, erst einmal darauf zu achten, was wir jeden Tag tun, und erkennen, welche Gefühle eine Tätigkeit, ein Ort, die Tageszeit oder ein Mensch in uns auslösen.

Dann können wir beginnen, freundlich zur Kenntnis zu nehmen, dass wir verletztlich sind: Ja, es gibt Dinge, Situationen, Menschen, die mir weh tun. Kann ich das anerkennen? Kann ich für einen Moment aushalten, dass da Schmerz ist? Das ist ein erster Schritt von Mitgefühl mit mir selbst. Ich kann es also bereits, habe es nur noch nie so gesehen. Ich bin frei auszuprobieren, ob es vielleicht häufiger geschehen kann, dass ich für einen Moment innehalte und ein wenig Freundlichkeit mit mir selbst aufbringe. Die Anerkennung meiner Verletzlichkeit und meiner Schwächen ist auch ein Akt der Würde!

ÜBUNG

VON LUISE
REDDEMANN





Wer ist der einzige
Mensch, der Ihnen rund
um die Uhr zur Ver-
fügung steht, um Ihnen
Zuwendung und
Freundlichkeit ent-
gegenzubringen? Sie.



ZUM VERTIEFEN:

CHRISTIAN FIRUS: WIEDER LAND SEHEN.
SELBSTHILFE BEI DEPRESSIONEN. PATMOS VERLAG
LUISE REDDEMANN / SYLVIA WETZEL: MÖGEN ALLE WESEN GLÜCKLICH SEIN.
MITGEFÜHL UND GERECHTIGKEIT NEU ENTDECKEN. PATMOS VERLAG

