

Selbstmitgefühl – Mit Kopf, Herz und Hand.

Achtsamkeit · Selbstfreundlichkeit · Berührung

Selbstmitgefühl ist keine Schwäche – es ist eine mutige Form der Selbstkenntnis. Wer lernt, sich selbst mit Freundlichkeit zu begegnen, legt den Grundstein für ein ausgeglicheneres, leichteres Leben. Dieser Artikel lädt dich ein, drei kraftvolle Säulen kennenzulernen – und ganz praktisch damit zu beginnen.

DIE DREI SÄULEN

Achtsamkeit · Gemeinsames Menschsein · Selbstfreundlichkeit

Selbstmitgefühl ruht auf drei gleichwertigen Säulen. Erst ihr Zusammenspiel ermöglicht eine tiefe, nachhaltige Selbstfürsorge – jenseits von Selbstoptimierung oder Selbstmitleid.

ACHTSAMKEIT	GEMEINSAMES MENSCHSEIN	SELBSTFREUNDLICHKEIT
<p><i>Anerkennen ohne aufzublähen</i></p> <p>Sich des gegenwärtigen Erlebens klar und ausgewogen gewahr sein. Der Realität des Augenblicks offen begegnen – ohne Widerstand und ohne Vermeidung.</p>	<p><i>Wir sind nicht allein</i></p> <p>Niemand ist perfekt. Jeder macht Fehler. Schmerz und Unsicherheiten gehören zum Menschsein – und verbinden uns alle miteinander.</p>	<p><i>Mit Güte zu dir selbst</i></p> <p>Sich selbst mit Freundlichkeit und Verständnis begegnen – besonders in schwierigen Momenten. Sich unter die Arme greifen statt ins Gericht gehen.</p>

SCHREIBIMPULS

Selbstmitgefühl ist mir wichtig, weil...

Welche Worte, Bilder oder Menschen verbinde ich mit Fürsorge und Geborgenheit?

Selbstkritik · Nervensystem · Was wirklich hilft

Permanente Selbstkritik aktiviert das körpereigene Gefahrensystem. Der Sympathikus – unser «Kampf-oder-Flucht»-System – bleibt dauerhaft aktiviert. Das macht sich körperlich und emotional bemerkbar.

DREI REAKTIONEN BEI CHRONISCHER SELBSTKRITIK

KAMPF

*Innere Selbstkritik,
Perfektionismus*

FLUCHT

Selbstisolierung, Rückzug

ERSTARRUNG

Grübeln, innere Taubheit

WAS PASSIERT BEI CHRONISCHEM STRESS?

- Blutgefäße verengen sich – Blutdruck steigt
- Stresshormone (z.B. Adrenalin) werden freigesetzt
- Verdauung wird verlangsamt
- Immunsystem geschwächt – erhöhtes Infektionsrisiko
- Muskelspannung steigt (z.B. Nackenverspannungen)
- Übersäuerung des Gewebes – psychisch und physisch

SELBSTMITGEFÜHL ALS GEGENMITTEL

Was wäre, wenn wir in solchen Momenten einfach mal innehalten und unseren Körper fragen würden, was er braucht?

«Hey, wie geht es dir gerade? Ich spüre, dass du gerade einiges durchmachen musst.»

YIN & YANG DES SELBSTMITGEFÜHLS

Balance zwischen Sein und Handeln

In unserer westlichen Kultur stehen Yang-Qualitäten im Vordergrund: Stärke, Handeln, Kontrolle. Dabei kommen Yin-Qualitäten wie Intuition, Empfangen, Loslassen und Heilen zu kurz. Selbstmitgefühl braucht beides.

Neff, Kristin & Germer, Christopher (2019): Selbstmitgefühl. Arbor Verlag, S. 25.

Yin

Mitfühlendes Mit-uns-selbst-Sein

- Umsorgen
- Liebevoll den Bedürfnissen zuwenden
- Sich selbst halten wenn aufgewühlt
- Eigene Schmerzen anerkennen
- Körperliche Ruhe schenken
- Entspannung und Wohlsein einbeziehen
- Verständnis für die eigene Situation

Yang

Handeln in der Welt

- Sich schützen
- Nein sagen dürfen
- Innere Stärke aufbringen
- Sich selbst geben was man braucht
- Aktiv die eigenen Bedürfnisse erfüllen
- Mit Freundlichkeit motivieren

Die zentrale Frage, die dich begleitet

Was brauche ich gerade wirklich?»

METTA-MEDITATION

Liebevolle Güte – für dich und andere

Die Metta-Meditation ist eine der ältesten Formen der Herzensübung. Sie lädt dich ein, Wohlwollen zunächst für geliebte Menschen zu kultivieren – und dich selbst dabei einzuschliessen.

FÜR EIN GELIEBTES WESEN

Mögest du glücklich sein
Mögest du in Frieden sein
Mögest du gesund sein
Mögest du mit Gelassenheit leben
Mögest du geschützt sein

FÜR DICH SELBST

Möge ich glücklich sein
Möge ich in Frieden sein
Möge ich gesund sein
Möge ich mit Gelassenheit leben
Möge ich geschützt sein

*«Wenn liebevolle Güte auf Leiden trifft und liebevoll bleibt,
wird Mitgefühl aus ihr.»*

– Kristin Neff & Christopher Germer

HAUT & BERÜHRUNG

Anleitung

Metta-Meditation

Ankommen

Setz dich bequem hin, atme ruhig ein und aus. Lass den Körper etwas weicher werden.

Stell dir eine Person vor, die du sehr magst oder die dir gut tut.

Spüre die Verbindung und wiederhole innerlich:

- „Mögest du glücklich sein.“
- „Mögest du gesund sein.“
- „Mögest du in Sicherheit sein.“
- „Mögest du mit Leichtigkeit leben.“
- Bleib hier ein paar Minuten.

Übergang zu dir selbst

Nimm das Gefühl von Wärme/Wohlfühlen wahr und „richte“ es nun auf dich selbst.

Metta für dich selbst

Wiederhole nun für dich:

- „Möge ich glücklich sein.“
- „Möge ich gesund sein.“
- „Möge ich in Sicherheit sein.“
- „Möge ich mit Leichtigkeit leben.“

Wenn es ungewohnt ist: Das ist völlig okay.

Lass die Sätze langsam ausklingen. Spüre noch einen Moment nach und öffne dann wieder die Augen.

Tipp:

Falls Selbst-Metta schwer fällt: Stell dir vor, die nahestehende Person würde dir genau diese Wünsche sagen.

Mitfühlend auf den Körper eingehen

Mit bis zu zwei Quadratmetern ist die Haut unser grösstes Sinnesorgan. Wohltuende Berührungen setzen sofort Botenstoffe frei – Endorphine, Dopamin, Oxytocin – und sorgen dafür, dass wir uns sicher, geborgen und verbunden fühlen. Das Ziel ist kein perfekter Körper – sondern ein echtes Körpergefühl.

BERUHIGENDE BERÜHRUNGEN – WAS SICH FÜR DICH GUT ANFÜHLT:

- Eine Hand auf das Herz legen
- Beide Hände aufs Herz legen
- Arme überkreuzen und dich selbst umarmen
- Sanft über deinen Brustbereich streichen
- Im Uhrzeigersinn den Bauch streicheln

- Eine Hand an deine Wange geben
- Dein Gesicht mit beiden Händen halten
- Sanft über deine Arme streichen
- Beide Hände ineinander in den Schoß legen
- Drücken, Halten, Streicheln – ausprobieren

WEITERE WEGE, DEINER HAUT GUTES ZU TUN:

- Trockenbürste verwenden
- Bodylotion achtsam auftragen
- Akupressur
- Massage oder Shiatsu
- Angenehme Kleidung tragen
- Saunabesuch
- Fusssohlen mit Massageball rollen

«Berührte Haut erinnert sich.»

Quelle: Neff, K., & Germer, C. (2019). Selbstmitgefühl. Arbor Verlag.

