



REISE *ins Land der* FREUNDLICHKEIT

Selbstmitgefühl – was ist das? Mit der Methode Mindful Self-Compassion (MSC) kann man es ganz neu entdecken. Die Therapeutin Tatini erklärt, wie es funktioniert.

INTERVIEW: ISHU

D*u beschreibst Mindful Self-Compassion (MSC) als Abenteuerreise der Selbsterforschung und Selbstfreundlichkeit. Welche Abenteuer können einem auf dieser Reise begegnen?*

Zunächst mal ist wichtig, mit welcher Haltung ich selbst auf die Reise gehe. Hilfreich ist eine Haltung des Neugierigseins, des Forschens und auch des Nicht-Wissens.

Auf der Reise kann man viel Schönes, Spannendes, aber auch immer wieder schwierige Momente erleben. Leiden gehört zum Leben dazu, aber ich versuche mir in so einer Situation mit Mitge-

fühl zu begegnen. Ich schaue nicht mehr weg, sondern nehme wahr, dass es ein schwieriger Moment ist. Und ich frage mich: Was brauche ich jetzt? Was würde mir guttun? Wie kann ich mich unterstützen?

Was sind gute Begleiter, wenn die Reise schwierig wird?

Wer durch unwegsames, unbekanntes Gelände geht, braucht zunächst mal einen klaren und wachen Blick – Achtsamkeit. Das beinhaltet die Fähigkeit, die eigenen Urteile, Glaubensmuster und Überzeugungen ein Stückweit zu parken, damit sie unseren Blick nicht verschlei-

ern können. Dann brauche ich Verbundenheit, sowohl mit meinen eigenen Bedürfnissen als auch mit den Bedürfnissen meines Umfelds.

Wenn wir bei der Abenteuerreise bleiben: Durch was für eine Landschaft laufe ich; was brauche ich für diese Landschaft? Vielleicht brauche ich gute Schuhe, weil ich gerade einen Berg besteige. Oder ich laufe über ein Biotop, wo ich sehr genau schauen möchte, dass ich die Natur nicht beschädige?

Heißt Verbundenheit auch, nach einer Umgebung Ausschau zu halten, mit der ich mich gerne verbinde?



Klar! Es geht darum, mich dorthin zu orientieren, wo ich genährt und gestärkt werde. Wenn ich mit meinen Bedürfnissen und mit meinen Werten verbunden bin, kann ich viel besser wahrnehmen, was ich brauche, um erfüllt zu leben. Wenn ich auf diesem Weg auf Menschen treffe, die ähnliche Werte haben, kann mich das stärken. Wenn es aber Menschen sind, denen es um ganz andere Dinge geht, kann mir mein Selbstmitgefühl bei der Wahrnehmung helfen, dass es vielleicht besser ist, nach anderen Weggefährten Ausschau zu halten.

Gute Begleiter sind also Achtsamkeit und Verbundenheit. Was ist noch wichtig?

Der verständnisvolle, tröstende und freundschaftliche Umgang mit mir selbst und mit anderen. Gerade wenn die Reise beschwerlich und herausfordernd ist, ist es sehr hilfreich, sich selbst wie einem guten Freund zu begegnen: Was würde ich meinem besten Freund raten, wenn er in so einer Situation wäre?

Seit wann übst du dich selbst in Selbstmitgefühl?

Ein Schlüsselerlebnis war für mich eine Ayurveda-Kur vor vier Jahren. Dort las ich das Buch von Kristin Neff *Selbstmitgefühl*. Schon im ersten Kapitel schreibt sie: „Achtsamkeit fragt: Was erfahre ich? Aber Selbstmitgefühl fragt: Was brauche ich?“ Das hat mir sofort eingeleuchtet und berührte mich tief. Bis dahin hatte ich seit mehr als 25 Jahren meditiert und viele Retreats besucht. Ich habe dort gelernt, mit gesundem Abstand zu schauen, was in mir passiert. Aber dennoch hatte sich eines in all den Jahren kaum verändert: die harsche, selbstkritische Stimme in mir! Wie eine böse Krähe flüsterte sie mir ins Ohr: „Noch nicht genug meditiert – immer noch

nicht weit genug.“ Das war der Punkt, wo ich merkte, dass ich mit meiner bisherigen Meditationspraxis nicht weiterkomme.

Als ich dann das Buch von Kristin Neff gelesen hatte, merkte ich, dass vielleicht genau dieses Selbstmitgefühl eine Antwort sein kann. Damit fing für mich eine neue Reise an. Ich habe dann ein Selbstmitgefühl-Retreat mit Chris Germer gemacht. Das war für mich bahnbrechend. Ich habe dort gemerkt, dass ich tatsächlich eine freundliche und fürsorgliche Stimme in mir kultivieren kann. Das war nichts Mentales, das kam wirklich aus dem Herzen. Ich hatte während des fünftägigen Retreats durchweg eine strömende Wärme im Herzbereich. Selbstmitgefühl ist also körperlich spürbar.

Wie viel davon konntest du danach in deinen Alltag übertragen?

Seither versuche ich die Komponenten des Selbstmitgefühls zu kultivieren: die Achtsamkeit, die Verbundenheit und die Selbstfreundlichkeit.

Ein alltagstaugliches Mittel ist dafür die MSC-Pause. In Momenten der Herausforderung ist der erste Schritt das Innehalten: „Stopp. Was ist gerade los? Oh ja, das ist ein schwieriger Moment.“

Gewahrwerden und anerkennen, dass es gerade schwierig ist. Nicht weglaufen, nicht leugnen – und sich auch nicht überwältigen lassen.

Und weil unser Körper so unglaublich gut auf Berührung reagiert, ist es hilfreich, ihn mit einzubeziehen: die Hand aufs Herz oder auf den Bauch legen oder sich selbst in den Arm nehmen. Mich dort berühren, wo es mir guttut und ich spüre: Ich bin für mich in diesem schwierigen Moment da.

Der dritte Schritt ist es dann, mir mit Worten zu geben, was ich brauche: „Oh,

„In Momenten der Herausforderung ist der erste Schritt das Innehalten: ‚Stopp. Was ist gerade los?‘
Gewahrwerden und anerkennen, dass es gerade schwierig ist. Nicht weglaufen, nicht leugnen – und sich auch nicht überwältigen lassen.“ TATINI

ich brauche jetzt Verständnis. Das ist gerade hart, möge ich mich damit jetzt annehmen!“

Wie lange hat es gedauert, bis du die MSC-Pause verinnerlicht hattest?

Zumindest den ersten Satz konnte ich sofort in meinen Alltag hinübernehmen: „Das ist ein schwieriger Moment!“

Ein paar Tage nach dem Retreat stand ich in der Küche und habe mir in den Finger geschnitten. Ich hatte Gäste eingeladen und wollte noch viel kochen. Dann stand ich da mit meinem Finger und fragte mich: „Wozu würde mich jetzt Chris Germer einladen?“ Der würde

„Natürlich wird die Stimme des inneren Kritikers oder Super-Egos immer da sein, aber ich kann anders mit ihr umgehen. Ich habe angefangen, dieser Stimme mit Mitgefühl zu begegnen.“ TATINI

sagen: „Oh, das ist ein schwieriger Moment!“ Also sagte ich mir diesen Satz und musste erst mal laut lachen.

Nach ein, zwei Wochen kam dann der nächste Schritt: „Leid gehört zum Leben dazu! Ich bin nicht allein damit – anderen geht es auch so.“

Ich habe dann immer aus meinem Fenster auf die Nachbarwohnungen geschaut und mir gesagt: „Ja, die erleben auch, dass der Flow unterbrochen wird, und das ist okay!“ Das hilft auch gegen eine Über-Identifikation: „Mir geht es am schlechtesten – immer trifft es mich.“

Und dann kam der dritte Satz. Wie viele in den Kursen hatte ich da auch Schwierigkeiten, den für mich richtigen Satz zu finden. Es soll ja ein Satz sein, der mich liebevoll inmitten der schwierigen Situation halten kann. Der für mich stimmt, aber auch universellen Charakter hat, um die Verbundenheit und nicht die Selbstbezogenheit zu verstärken. Ich habe dann mit dem Satz begonnen: „Möge ich freundlich zu mir sein!“

Mittlerweile ist die MSC-Pause Teil meines Alltags geworden. Auch in meinen Kursen kann ich sehen, dass die Teilnehmer das nach drei bis vier Wochen verinnerlicht haben.

Was wurde aus der harschen Stimme in dir? Ist sie noch da?

Sie ist noch da, aber sie ist leiser geworden. Natürlich wird die Stimme des inneren Kritikers oder Super-Egos immer da sein, aber ich kann anders mit ihr umgehen. Ich habe angefangen, dieser Stimme mit Mitgefühl zu begegnen und ein Verständnis dafür zu bekommen, dass auch diese Stimme mich ja eigentlich unterstützen möchte. Nur tut sie das auf eine schmerzvolle, unheilvolle Art. Und so wie eine Mutter ihrem Kind

nicht erlauben würde, fünf Eis hintereinander zu essen, so erlaube ich dieser Stimme nicht mehr, mir wehzutun.

Aber kann es nicht sein, dass die harsche Stimme des inneren Kritikers manchmal auch recht hat? Wenn ich zum Beispiel gerade durch eine Prüfung geflogen bin, weil ich einfach zu wenig gelernt habe.

Natürlich kann es sein, dass der innere Kritiker einen Punkt trifft, aber trotzdem hat er nicht das Recht, mich so zu behandeln. Das sind ja verinnerlichte Stimmen von Menschen, die früher sehr streng mit uns umgegangen sind. Die uns nicht gutgetan haben. Auch wenn das vielleicht in bester Absicht geschah.

Heute wissen wir, dass wir uns mit Selbstmitgefühl viel besser motivieren können als mit harscher Selbstkritik. Ich sage mir: „Ja, das ist ein schwieriger Moment – ich bin gescheitert! Andere scheitern auch. Dann schauen wir uns mal an, was schiefgelaufen ist.“ Wir schauen den Tatsachen ins Auge und vielleicht kommt dabei heraus, dass ich zu wenig gelernt habe. Aber das geschieht mit einem liebevollen, nicht mit einem herabsetzenden Blick. Es geht um ein bestimmtes Klima, um die Art, wie ich auf mich schaue. Das macht einen gewaltigen Unterschied!

Wenn wir uns im Selbstmitgefühl üben, lernen wir dann, wie wir beim nächsten Mal besser scheitern können?

Ja, auf jeden Fall, denn auch das Scheitern wird immer Teil des Lebens sein. Im MSC unterscheiden wir die drei Stufen des Fortschritts: Streben, Desillusionierung und radikale Akzeptanz.

Das Streben fühlt sich wie Verliebtsein an: Ich bin beflügelt und kann Leistung ohne Ende erbringen. Mein Objekt ist mein ein und alles – der neue Part-

ner, die neue Arbeit, der neue Sport, selbst die neue Meditationspraxis.

Früher oder später kommt die Phase der Desillusionierung: Weder der neue Partner noch die neue Arbeit sind so perfekt, wie ich es mir gewünscht hatte. Das ist eine sehr wichtige Phase, und gerade da wird mir das Selbstmitgefühl sehr helfen durch diese Phase hindurchzugehen.

So können wir dann bei der Akzeptanz landen: Das Leben mit all seinen unperfekten Momenten ist gut so, wie es ist. Und egal wie spirituell verwirklicht wir sind, es kann immer noch passieren, dass wir morgens schlecht gelaunt aufwachen, oder dass wir während unserer Meditation irgendwelche Pläne schmieden. Aber jetzt verurteilen wir uns nicht mehr dafür. Wir lernen einen freundlicheren Umgang mit unseren Schwächen. ■

web | www.gesundheit-und-stressbewaeltigung.de

Tatini Petra Buunk ist Heilpraktikerin, Beraterin und Dozentin von MBSR und MSC Lehrerin. Sie führt seit 1994 eine eigene Praxis in Köln.

SEMINAR-TIPP

5-Tage-Retreat mit Tatini,
Mindful Self-Compassion (MSC) –
Achtsames Selbstmitgefühl

21.–25. April 2017

Osho UTA Institut
www.oshouta.de

