

Stabilität bei „jedem Wetter“



Foto: istockphoto.com/skynesher

Zum Sinn von Selbstmitgefühl

Andreas Knuf

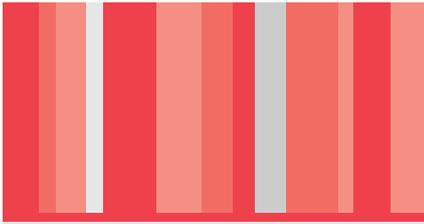
Resilienz ebenso wie Genesungsprozesse werden durch eine mitfühlend-freundliche Haltung der Klient:innen gegenüber sich selbst erleichtert. Unser Autor berichtet, wie diese Haltung zu sich selbst genau aussieht und wie sie professionell gefördert werden kann.

Es gibt wenige psychologische Konzepte, die vielen von uns so sehr in Fleisch und Blut übergegangen sind wie das Selbstwertkonzept. Die meisten professionell Tätigen sind in ihrer beruflichen Karriere quasi damit groß geworden, wie wichtig ein gutes Selbstwertgefühl ist. Auch für mich gab es lange keinerlei Zweifel an diesem Konzept. Ich habe 15 Jahre lang mit psychiatrischen Klient:innen gearbeitet, die aufgrund ihrer oft schweren Erkrankungen nicht in der Lage waren, in unserer Gesellschaft so zu funktionieren,

wie sie es sich gewünscht hätten. Viele hatten keinen bezahlten Job, sondern wurden frühzeitig berentet und viele von ihnen lebten allein, ohne Partner:in und ohne Familie.

Geringes Selbstwertgefühl und der soziale Faktor

Wer in einer Werkstatt für behinderte Menschen arbeitet, von der Grundsicherung leben muss und als 40-Jährige:r in einer kleinen Studentenbude wohnt, hat fast zwangsläufig ein geringes Selbstwertgefühl. Meine Klient:innen drückten ihr Erleben von Minderwertigkeit auch aus. Sie sagten beispielsweise: „Ich bin doch gar nichts wert!“ oder „Wer will mit jemandem wie mir schon was zu tun haben?“. Lange habe ich nicht erkannt, dass das eigentliche Problem in dem letztlich unmenschlichen Selbstwertkonzept liegt.



Das Handbuch informiert interessierte Forschende, Lehrende, Studierende und Fachkräfte über den praxisorientierten empirischen und theoretischen Stand des Fachdiskurses zu Sexualität und Sozialer Arbeit.

2023, 342 Seiten, Hardcover, € 48,00
ISBN 978-3-7799-6477-3



Mit diesem Buch liegt in vierter Auflage ein Standardwerk und Überblick über die aktuelle traumapädagogische Debatte im deutschsprachigen Raum vor. Der Band bereitet die pädagogischen und neurobiologischen Grundlagen für die professionelle traumapädagogische Arbeit auf.

4., korrigierte Auflage 2023, 216 Seiten, broschiert
€ 25,00; ISBN 978-3-7799-7076-7

www.juventa.de **BELTZ JUVENTA**

Stattdessen habe ich versucht, das Selbstwertgefühl meiner Klient:innen aufzumöbeln. Sie sollten sehen, dass ihre Tätigkeit in der Werkstatt für Behinderte doch auch einen Wert hat oder dass auch sie Dinge beherrschen, auf die sie stolz sein können. Doch tief im Inneren wusste ich, dass das nicht wirklich funktionieren konnte. Wie würde es mir ergehen, wenn ich in einer Werkstatt für wenig mehr als einen Euro pro Stunde arbeiten müsste? Höchstwahrscheinlich würde ich mich genauso degradiert und ausgeschlossen fühlen wie meine Klient:innen.

Schattenseiten des Konzepts „Selbstwertgefühl“ und ein Gegenentwurf

Selbstwert hat ganz offensichtlich etwas mit einem Vergleich zu tun. Der Begriff Selbstwert zeigt ja schon, dass es um eine Bewertung, ein wertvoll und damit aber auch ein wertlos geht. Baut eine Gesellschaft in Teilen auf einem solchen Konzept auf, so gibt es zwangsläufig Gewinner:innen und Verlierer:innen. Als Psychotherapeut habe ich es mehrheitlich mit Menschen zu tun, die in irgendeiner Form gescheitert sind, sei es, dass sie eine psychische Erkrankung entwickelt haben, ihnen eine schwere Herausforderung des Lebens widerfahren ist oder Grenzen der Belastbarkeit erreicht wurden. Versucht man, den Selbstwert zu fördern, so geschieht das natürlich innerhalb des eigenen Bewertungskonzepts, das heißt Klient:innen müssen wieder leistungsfähig werden, müssen wieder einen Job finden, die psychische Erkrankung soll möglichst schnell wieder verschwinden.

Dass sich hier der Hund in den Schwanz beißt und die nächste Krise schon vorbereitet wird, ist sehr offensichtlich. Bei Menschen, die im Vergleich zu den üblichen Maßstäben momentan schlecht abschneiden, macht es keinen Sinn mit einem Konzept zu arbeiten, das eben gerade auf diesem Vergleich basiert. Erst seit Kurzem wird die „Heilige Kuh“ Selbstwertgefühl langsam infrage gestellt. Studien zeigen die Schattenseite dieses Konzepts: So sind Menschen mit vermeintlich hohem Selbstwertgefühl weniger zu Empathie mit ihrem Umfeld fähig, sie neigen zu narzisstischen Übersteigerungen, können mit Kritik schlecht umgehen und sind weniger kooperativ.

Vor allem aber ist Selbstwert ein „Schönwettergefühl“: Wenn alles gut läuft, wenn

man in den Augen der anderen gut dasteht, wenn man erfolgreich ist, bleibt das Selbstwertgefühl stabil. Kaum jemand entwickelt jedoch ein stabiles Selbstwertgefühl, das von äußeren Einflüssen unabhängig ist. So zeigen Untersuchungen, dass für die meisten Menschen das Selbstwertgefühl hochgradig davon abhängt, was andere über sie denken. Sobald es zu Misserfolgen kommt und sich die anderen abwenden, bricht das Selbstwertgefühl in sich zusammen.

Selbstmitgefühl erzeugt Stabilität

Unser Ziel muss sein, Klient:innen dabei zu unterstützen, einen freundlichen Selbstbezug zu gewinnen, der relativ unabhängig von der Meinung anderer und den Widrigkeiten des Lebens stabil bleibt. Daher stößt ein neues Konzept auf mehr und mehr Interesse in der Fachwelt und wird seit einiger Zeit intensiv erforscht: das sogenannte Selbstmitgefühl (Knuf 2016, Neff 2012). Selbstmitgefühl meint die Fähigkeit und innere Bereitschaft, sich selbst auch in schwierigen Situationen mit einer freundlichen, wohlwollenden, annehmenden und liebevollen Haltung zu begegnen. Es hat Überschneidungen mit Konzepten wie Selbstakzeptanz oder Selbstzuwendung.

Zahlreiche Studien (zur Übersicht siehe Neff 2012) zeigen, dass Selbstmitgefühl gegenüber dem Selbstwertgefühl verschiedene Vorteile hat. So ist es in widrigen Situationen stabiler, begegnet also den Herausforderungen des Lebens besser und hat nicht nur bei „schönem Wetter“ Bestand. Es geht mit einem geringeren Depressionsrisiko und weniger Angst einher und wirkt sich positiv auf Genesungsprozesse bei verschiedensten psychischen und körperlichen Erkrankungen aus. Zudem erleichtert es Menschen, ihre Ziele zu erreichen.

Während Menschen mit hohem Selbstwertgefühl im Falle des Scheiterns schnell aufgeben (weil sie sich selbst verurteilen und mit Scham und Selbstwertverlust konfrontiert sind), sind Menschen mit hohem Selbstmitgefühl auch im Fall des Scheiterns eher in der Lage, ihre Ziele weiter zu verfolgen, sie können sich selbst verzeihen und gnädig mit sich umgehen.

Liebevoller Umgang mit anderen – und mit sich selbst

Selbstmitgefühl bedeutet, freundlich, verständnisvoll und einfühlsam mit sich um-

zugehen. In etwa so, wie wir mit den Menschen umgehen, die wir besonders gern haben. Wir begegnen unseren schmerzhaften Empfindungen mit Mitgefühl und sind bereit, auch unangenehme Gefühle wahrzunehmen und uns diesen zu öffnen. Einen solchen Umgang mit sich zu pflegen, ist natürlich vor allem dann wünschenswert, wenn es einem nicht gut geht. Wenn die Dinge nicht „rundlaufen“, wenn die Partnerschaft auf der Kippe steht, wenn etwas richtig misslingt, man krank wird oder einfach nicht mehr weiterweiß, dann brauchen wir jemanden, der mitfühlend und geduldig mit uns umgeht, der einfach da ist, ohne uns schlaue Tipps zu geben, und der auch unangenehme Empfindungen gemeinsam mit uns trägt, sodass wir sie nicht verstecken müssen. Meistens richten wir diesen Wunsch nach außen: Wir wünschen uns von unserem Partner/ unserer Partnerin, unseren Eltern oder Freunden, dass sie sich so verhalten. Manchmal tun sie das, manchmal aber auch nicht und dann reagieren wir mit Ärger oder Rückzug und sind vom anderen enttäuscht.

Doch warum verlangen wir eigentlich von anderen, dass sie verständnisvoll und mitfühlend mit uns umgehen, wenn nicht einmal wir selbst dazu in der Lage sind? Wäre es nicht sinnvoller, wenn wir uns einen liebevollen Umgang mit uns selbst angewöhnen würden? Schließlich sind wir rund um die Uhr mit uns zusammen. Da liegt es auf der Hand, dass ein freundlicher Umgang mit uns selbst zwangsläufig mehr bewirken kann als die Reaktionen unseres Umfeldes! Er ist auch die Voraussetzung dafür, dass die freundlichen Worte und Gesten von außen überhaupt bei uns ankommen, denn wenn wir uns selbst kritisieren, dringen Lob und Trost anderer oft gar nicht zu uns durch.

Methoden zur Kultivierung von Selbstmitgefühl

In den letzten Jahren sind zahlreiche Methoden entwickelt worden, um Selbstmitgefühl zu kultivieren. Wir alle wissen, es kann verdammt schwierig sein, freundlich mit sich umzugehen, vor allem wenn es einem nicht gut geht. Daher geht es hier nicht um bloße Einsicht oder um ein Verstehen, sondern um das langsame Erlernen einer neuen Haltung sich selbst gegenüber. Entwickelt wurden beispielsweise verschiedene Gruppenprogramme, am bekanntesten sind wohl die MSC-Gruppen.

MSC steht für Mindful Self Compassion, also für ein Achtsames Selbstmitgefühl. Zahlreiche Kliniken aber auch Volkshochschulen und viele Achtsamkeitslehrende bieten solche Trainings inzwischen an.

Für Fachpersonen spielt neben der Kultivierung des Selbstmitgefühls natürlich auch das Mitgefühl eine sehr große Rolle. Vor einigen Jahren habe ich eine Postkarte mit einem nackten Barockengel aus dem Nymphenburger Park in München zugeschickt bekommen. Er war eingeschneit, mit einer Schneehaube auf dem Kopf und bloßen, schneebedeckten Füßen. Alle, denen ich seitdem die Postkarte gezeigt habe, sagen mit einem mitfühlenden, leicht schmerzverzerrten Gesicht: „Mei, der Arme, dem muss man doch was anziehen.“ Diese uns angeborene soziale Fähigkeit können und sollten wir im professionellen Kontext nutzen: Wir lassen uns berühren von den Empfindungen des anderen und helfen dem Gegenüber dadurch, die eigenen belastenden Empfindungen besser zu tragen. Es ist fast so, als würden belastende Empfindungen „verdünnt“, indem sie vom anderen nachempfunden werden (Knuf 2022). Doch auch wenn wir eigentlich mitfühlen und helfen wollen, so müssen die Bedingungen dafür gegeben sein. Andernfalls schützen wir uns durch eine emotionale Unberührbarkeit und professionelle Distanz. Aber eben nicht weil wir das wollen, sondern weil uns keine andere Möglichkeit gegeben ist. ■

Was geht Ihnen gerade nicht aus dem Sinn?

„Ganz ehrlich? Die körperliche Schwäche meines hochbetagten Vaters, der Krieg in der Ukraine, die Zersplitterung unserer Gesellschaft. Alles gar nicht so schön. Es gibt auch manches Schöne, so ist es nicht, aber daran muss ich mich eher bewusst erinnern.“

Andreas Knuf

ist Psychologischer Psychotherapeut. Nach langjähriger Tätigkeit in psychiatrischen Institutionen ist er als niedergelassener Psychotherapeut in Konstanz tätig. Auf der Onlinekurs-Plattform MINDEMY gibt es von Andreas Knuf die kostenlose Kurzfortbildung „Welche Alternativen gibt es zum Selbstwertkonzept?“ (<https://kurzlinks.de/qkvi>).



Selbstmitgefühl nach Kristin Neff

Die US-amerikanische Psychologin Kristin Neff begann schon um die Jahrtausendwende mit dem Versuch, überliefertes spirituelles Wissen und westliche Psychologie miteinander zu verbinden. Sie bringt Selbstmitgefühl hauptsächlich mit den drei folgenden Elementen in Verbindung:

Achtsamkeit

Wir nehmen unsere Körperempfindungen, Gedanken oder Gefühle achtsam wahr. Wir sind auch den unangenehmen Empfindungen und leidvollen Erfahrungen gegenüber offen und drängen sie nicht beiseite.

Gemeinsame menschliche Erfahrung

Wir sind uns dessen bewusst, dass alle Menschen schmerzhaft Erfahrungen machen, dass diese Erfahrungen zum Menschsein dazugehören und wir mit unserem Schmerz nicht allein sind.

Selbstfreundlichkeit

Wir verurteilen uns nicht für unser Erleben und geben uns nicht die Schuld dafür, sondern wir gehen wohlwollend und freundlich mit uns um.

Für diesen Dreischritt ist es erforderlich, wahrzunehmen, wie es einem überhaupt geht („Ich bin gerade traurig.“) und sich dieser Empfindung nicht zu verschließen. Zu erkennen, dass es anderen auch so ergehen kann („Das ist normal, das darf so sein, anderen geht es auch so.“) und in solchen Situationen freundlich und annehmend mit sich umzugehen statt sich zu verurteilen („Das ist auch ganz schön schwierig, was ich da gerade erlebe. Was würde es mir etwas leichter machen?“).

Literatur

- Knuf, A. (2016): Sei nicht so hart zu dir selbst. Selbstmitgefühl in guten und in miesen Zeiten. München: Kösel.
- Knuf, A. (2022): Nix wie fühlen! Achtsamer Umgang mit Gefühlen in Beratung, Therapie und Coaching. Freiburg: Arbor-Verlag.
- Neff, K. (2012): Selbstmitgefühl. München: Kailash.