

Liebe Leute,

vielleicht gehört ihr auch gerade zu den Menschen, die angesichts einer gesellschaftspolitisch und global angespannten Grundstimmung gern die Hände über dem Kopf zusammenschlagen und schreiend im Kreis herumrennen oder sich unter der Bettdecke verkriechen möchten. Deshalb haben wir uns überlegt, dass genau jetzt der richtige Zeitpunkt für ein bisschen Selbstmitgefühl ist. In diesem Funke könnt ihr lesen, was das ist, und findet zwei Übungen dazu, wie ihr euer Selbstmitgefühl stärken könnt.

Selbstmitgefühl beinhaltet eine positive, wertschätzende Betrachtung des Selbst, insbesondere beim Erleben negativer Emotionen und schwieriger Lebensphasen. Es umfasst drei zentrale Komponenten: Achtsamkeit, Freundlichkeit mit sich selbst sowie Verbundenheit mit allen Menschen. Genauer gesagt beschreibt Selbstmitgefühl also einerseits einen liebevollen und akzeptierenden Umgang mit der eigenen Person oder wie Kristin Neff (2011) sagt: „so wie ein guter Freund mit mir umgehen würde“. Das Gefühl der Verbundenheit unterscheidet laut Neff Selbstmitgefühl von Selbstmitleid, da jemand eben nicht auf sich selbst fokussiert bleibt und sich als „anders“ oder „schlechter dran“ wahrnimmt. Und an die Grundsätze von Achtsamkeit erinnert ihr euch möglicherweise noch aus vorherigen Funken: Ein aufmerksames Beobachten und Erkennen dessen, was ist, ohne dies verändern, bewerten oder beurteilen zu wollen.

Das Tolle daran: Forscher\*innen haben herausgefunden, dass Selbstmitgefühl Depressionen vorbeugen könnte und mit einem stabileren Selbstwert einhergeht (Neff & Vonk, 2009). Ein sicherer oder auch stabiler Selbstwert bedeutet eine realistische Selbsteinschätzung sowie ein angemessenes Erleben des eigenen Werts – im Gegensatz zu einem fragilen Selbstwert, der mit einer höheren Anfälligkeit gegenüber wahrgenommenen Bedrohungen einhergeht und andauernde Bestätigung von außen erfordert. Darüber hinaus zeigte sich, dass Selbstmitgefühl sich positiv auf Lebenszufriedenheit, Optimismus und das emotionale Wohlbefinden von klinischen und nicht-klinischen Stichproben auswirkt (z.B. Shapira & Mongrain, 2010). Gleichzeitig wurden negative Zusammenhänge mit Depression, Angst, Grübeln und selbstbezogenen negativen Gefühlen gefunden (z.B. Leary und Kolleg\*innen, 2007).

Wenn ihr findet, dass das ein bisschen zu theoretisch klingt, laden wir euch ein, die folgenden Übungen einmal zu machen.

<https://islieb.de/erfolgreicher-tag/>



### Übung 1: Selbsterkenntnis-Übung nach Blickhan (2018, S. 264):

Schreibe jeweils fünf Eigenschaften von dir auf, die du als kulturell wertvoll erachtest und bei denen du

- über dem Durchschnitt liegst,
- im Durchschnittsbereich liegst,
- unter dem Durchschnitt liegst.

Überlege anschließend:

Was würde sich für dich verändern, wenn du dich mit all diesen Eigenschaften akzeptieren würdest?

Die zweite Übung ist ein bisschen umfangreicher. Vorab noch ein kleiner Tipp: Wenn ihr von euch selbst wisst, dass ihr eher dazu neigt, streng mit euch selbst zu sein, macht die Übung gern mit einem/r guten Freund\*in zusammen und tauscht euch anschließend darüber aus oder nehmt beim Ausfüllen die Perspektive einer/s guten Freund\*in ein: „XY würde jetzt sagen, dass ...“.

**Übung 2:** „So-Sein“ vs. „etwas ab und zu tun“ (Blickhan, S. 264)

Identifiziere ein eigenes Verhalten, das du innerlich als Selbstzuschreibung formulierst und für das du dich öfter kritisierst, zum Beispiel: „Ich bin ... (ungeduldig, reizbar, unsicher ...).“

1. Wie oft bist du so? Meistens, manchmal, hin und wieder?  
Wer bist du, wenn du dich nicht so verhältst?
2. Welche äußeren Umstände fördern dieses So-Sein? Welche Umstände hemmen es?  
Was bedeutet es für dein Selbstverständnis, wenn dieses So-Sein mindestens teilweise von äußeren Umständen abhängt?
3. Woher kommt das So-Sein eigentlich? Welche Rolle spielen frühe Kindheitserfahrungen, genetische Anlagen, Lebensereignisse...? Und wenn es äußere Einflüsse für das Entstehen dieser Eigenschaft gibt, was bedeutet das für dein Selbstverständnis?
4. Hast du das So-Sein aktiv gewählt? Und wenn nicht, warum verurteilst du dich dann dafür?
5. Was ändert sich, wenn du das So-Sein als veränderbares Verhalten beschreibst? (Zum Beispiel: statt „Ich bin ungeduldig“: „Manchmal reagiere ich mit Ungeduld“.)

Wenn du dich ab jetzt etwas weniger mit diesem So-Sein identifizieren würdest, was würde sich dadurch für dich ändern?

Wenn ihr das alles noch mal genauer wissen oder nachlesen möchtet, empfehlen wir euch das Kapitel „Selbstwert und Selbstmitgefühl“ aus dem folgenden Buch:

Blickhan, D. (2018). *Positive Psychologie: Ein Handbuch für die Praxis*. Junfermann Verlag GmbH.

In diesem Sinne wünschen wir euch viel Freude beim Ausprobieren, eine dicke Portion Selbstmitgefühl sowie natürlich ...

**... gute Tage und viel Gesundheit.**

Bis bald, Bente und Fenja  
Präventionsteam der Brücke Flensburg

