

unserem Leben begegnen. Achtsamkeit lädt uns ein, uns dem Leiden gegenüber aus einem liebevollen, weiten Gewahrsein heraus zu *öffnen*. Selbstmitgefühl fügt dem hinzu: »*Sei inmitten des Leidens liebevoll mit dir selbst.*« Zusammen machen Achtsamkeit und Selbstmitgefühl in schwierigen Momenten unseres Lebens einen Zustand warmherziger, verbundener Präsenz aus.

Selbstmitgefühl entspringt dem Herzen der Achtsamkeit in Momenten des Leidens.

Achtsames Selbstmitgefühl

Achtsames Selbstmitgefühl (Mindfulness Self-Compassion, MSC) war das erste Übungsprogramm, das speziell entwickelt

wurde, um Menschen in ihrem Selbstmitgefühl zu stärken. Achtsamkeitsbasierte Übungsprogramme, wie Stressbewältigung durch Achtsamkeit (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)¹¹ und Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT)¹² erhöhen ebenso das Selbstmitgefühl,¹³ dies geschieht jedoch auf eher implizite Weise als willkommener Nebeneffekt der Achtsamkeit. MSC wurde explizit dafür entwickelt, Menschen Fähigkeiten zu vermitteln, die sie brauchen, um im alltäglichen Leben selbstmitfühlend zu sein. MSC ist ein achtwöchiger Kurs, in dem ausgebildete Lehrer und Lehrerinnen eine Gruppe zwischen 8 und 25 Personen in wöchentlichen Treffen von 23/4 Stunden sowie während eines Halbtags-Meditations-Retreats durch das Programm begleiten. Forschungsergebnisse belegen, dass das

Programm zu einer lang anhaltenden Zunahme von Selbstmitgefühl und Achtsamkeit sowie einer Reduktion von Ängsten und Depressionen führt,¹⁴ das allgemeine Wohlbefinden ansteigen lässt¹⁵ und sogar dazu beiträgt, den Glukosespiegel bei Menschen mit Diabetes auf einem stabilen Niveau zu halten.¹⁶

Im Jahr 2008 wurde die Idee des MSC geboren, als sich die Autorin und der Autor dieses Buches auf einem Meditations-Retreat für Wissenschaftler(innen) trafen. Kristin ist Entwicklungspsychologin und wegweisende Forscherin auf dem Gebiet des Selbstmitgefühls. Chris ist klinischer Psychologe, der seit Mitte der Neunzigerjahre in vorderster Reihe dabei ist, Achtsamkeit in die Psychotherapie zu integrieren. Wir teilten uns eine Mitfahrgelegenheit zum Flughafen am Ende des Retreats, als uns auffiel, dass wir unsere Fähigkeiten zusammenbringen könnten, um ein

Programm zum Erlernen von Selbstmitgefühl zu entwickeln.

Mir, Kristin, begegnete der Gedanke des Selbstmitgefühls zum ersten Mal 1997, in meinem letzten Jahr an der Hochschule, in dem mein Leben einem totalen Chaos glich. Hinter mir lag eine furchtbare Scheidung, und an der Uni stand ich unter unglaublichen Belastungen. Ich nahm mir vor, buddhistische Meditation zu erlernen, um besser mit meinem Stress umgehen zu können. Zu meiner großen Überraschung betonte die Meditationslehrerin, wie wichtig es sei, Selbstmitgefühl zu entwickeln. Mir war sehr wohl bewusst, dass Buddhisten viel über die Bedeutsamkeit von Mitgefühl gegenüber anderen sprachen, doch hatte ich nie zuvor realisiert, dass Mitgefühl mit *mir selbst* ebenso wichtig sein könnte. Meine erste Reaktion darauf lautete: »Was? Heißt das, ich *darf* freundlich mit mir selbst umgehen? Ist das nicht selbstsüchtig?«

Da ich aber so verzweifelt auf der Suche nach etwas innerem Frieden war, probierte ich es aus. Schon bald erkannte ich, wie hilfreich Selbstmitgefühl sein kann. Ich lernte, mir selbst gegenüber eine gute, unterstützende Freundin zu sein, wenn ich es schwer hatte. Als ich begann, liebevoller und weniger urteilend mit mir selbst umzugehen, wandelte sich mein ganzes Leben.

Nach meiner Promotion begann ich als Postdoktorandin, zwei Jahre lang mit einer der leitenden Forschungspersönlichkeiten zum Selbstwertgefühl zu lernen, und erkannte einige der Nachteile dieses Ansatzes. Auch wenn es dienlich ist, dass wir uns selbst gegenüber ein gutes Gefühl haben, schien das Bedürfnis danach, »besonders und überdurchschnittlich« zu sein, zu Narzissmus, kontinuierlichem Vergleichen mit anderen, einem das Ego verteidigenden Ärger, Vorurteilen und so fort zu