

08.06.2016 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von
Rüdiger Kohl,
Evangelischer Pfarrer, Frankfurt-Bockenheim

Vom Selbstmitgefühl

Marion Schmidt erinnert sich noch genau an die Situation. Sie war am Morgen spät dran gewesen, setzte sich gehetzt in ihr Auto, und da passierte es. Beim Ausparken war sie nur eine Sekunde unaufmerksam. Sie erwischte die kleine Mauer am Straßenrand. Sie dachte: nur ein kleiner Schaden. Doch am Nachmittag erklärte ihr der nette Mann in der Werkstatt, dass macht rund 1000 Euro, und die Versicherung übernimmt den Schaden nicht. Tagelang ärgerte sie sich über sich selbst: „Wie kann man nur so blöd sein! Wieder nicht aufgepasst! Andere können doch auch Auto fahren! Und 1000 Euro - so viel Geld!“

Da war er wieder; der ewige Dauernörgler in ihr. Die überlaute kritische Stimme. Sie war seit Jahren gewohnt, sich immer wieder selbst zu verurteilen. Hart mit sich selbst ins Gericht zu gehen. Mit dieser Einstellung ist sie nicht allein. Der Psychotherapeut Andreas Knuf aus Konstanz meint sogar: „Der Club der inneren Kritiker ist der größte Club Deutschlands mit geschätzten 60 bis 70 Millionen Mitgliedern. Mitglieder sind alle, die mit sich selbst unfreundlich, überkritisch und besserwisserisch umgehen.“

Schon in der Bibel steht ein Satz, der einen anderen Umgang mit selbst nahelegt „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“ Jesus hat das gesagt. Doch das geht nur, wenn es auch wirklich Liebe ist, die man sich für sich selbst empfindet. Sonst gilt das, was Andreas Knuf so sagt: „Wollen wir andere

Menschen tatsächlich so behandeln, wie wir mit uns selbst umgehen? Wer möchte seinen Mitmenschen all die kritischen Kommentare antun, mit denen wir uns selbst das Leben von morgens bis abends schwermachen?"

Er hat deshalb ein Buch geschrieben, das heißt: „Sei nicht so hart zu dir selbst.“ Es soll helfen, barmherzig mit sich selbst umzugehen. In guten wie in miesen Zeiten. Er plädiert für die Haltung des „Selbstmitgefühls“. Auf die eigenen Gefühle zu achten. Das Leben bringt leidvolle Erfahrungen mit. Er rät, das mitzufühlen und bei sich selbst anzufangen. Und so den Terror der eigenen Verurteilungen zu beenden.

Das hat Marion Schmidt geschafft. Nach einem langen Weg, voller innerer Kämpfe. Sie begann mit Körpermeditationen. Sie halfen ihr, die eigenen Empfindungen wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Das war ein guter Einstieg. Später fragte sie sich regelmäßig in schwierigen Situationen: Wie würde wohl ein Mensch reagieren, der Mitgefühl für sich und andere empfindet? Um es nicht zu vergessen, erinnerte ihr Smartphone sie mehrmals am Tag an diese Frage. Dann entwickelte sie Bilder in ihrem Kopf, wie ein selbstmitfühlender Mensch nun reagieren würde.

Nach einer gewissen Zeit änderte sich ihre innere Haltung. Sie suhlte sich nicht mehr in ihrem Selbstmitleid. Der Gedanke „Warum passieren immer nur mir solche Dinge?“ verschwand langsam. Und sie wurde offen, auch mit anderen mehr Mitgefühl zu entwickeln. Es kann ein langer Weg sein, sich selbst zu lieben und dann die anderen auch anzunehmen. Sie sagt rückblickend: „Der holprige Weg hat sich gelohnt. Ich bin nicht mehr so hart zu mir selbst. Ich habe viel mehr Lebensqualität gewonnen. Wenn ich jetzt einen kleinen Unfall baue, würde ich sagen: Ich hätte besser aufpassen können. Aber das kann vorkommen. Heute habe ich es in der Hektik einfach nicht besser hinbekommen.“