

Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl in Zeiten von Corona



Wir leben gerade in einer für uns alle herausfordernden Zeit. Corona bestimmt nach wie vor unser Leben. Wir alle sind in irgendeiner Art und Weise davon betroffen.

Wie geht es Ihnen persönlich? Haben auch Sie manchmal oder des Öfteren mit schwierigen Gefühlen zu kämpfen?

Die Praxis von Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl kann in Zeiten von Corona sehr hilfreich sein. Sie kann uns helfen, einen leichteren Umgang mit schwierigen Gefühlen zu erlernen. Sie stärkt unser psychisches Wohlbefinden und unsere Resilienz.

Christopher Germer und Kristin Neff sind amerikanische Pioniere auf dem Gebiet des Selbst-Mitgefühls.

Die beiden haben gemeinsam das Kursprogramm Mindful Self-Compassion / MSC entwickelt, in dem es darum geht, die in uns allen angelegte Fähigkeit zum Selbst-Mitgefühl weiterzuentwickeln.

Die 3 Komponenten des Selbst-Mitgefühls sind

1. Achtsamkeit
2. Gemeinsames Menschsein
3. Liebevoll Selbstzuwendung

Achtsamkeit – Machen Sie sich bewusst, wie Sie sich fühlen. Fühlen Sie sich ängstlich, entmutigt, verwirrt? Können Sie es in Ihrem Körper spüren? Wenn ja, wo? Was sind Ihre Gedanken? Können Sie für sich selbst im Stillen in einem wohlwollenden, sanften Ton bestätigen, wie Sie gerade denken oder fühlen? Zum Beispiel: "Ja, das ist im Moment schwer.", "Das ist schwierig.", "Das ist wirklich stressig."

Gemeinsames Menschsein – Können Sie ein wenig Raum um Ihre Gefühle herum öffnen, in dem Wissen, dass dies Teil der aktuellen Situation ist, in der wir uns alle befinden? Machen Sie sich bewusst, dass diese Gefühle, die Sie gerade erleben, Teil unseres gemeinsamen Menschseins sind. Sie sind damit nicht alleine. Genau wie Sie, fühlen gerade viele andere Menschen, genau in diesem Moment. Vielleicht ist es hilfreich sich selbst im Stillen in einem liebevollen Ton zu sagen: "ich bin nicht alleine mit diesen Gefühlen", "Andere fühlen auch so.", "Mit mir stimmt alles, wenn ich so fühle, wie ich fühle.", "Schwierige Gefühle sind Teil unseres Menschseins.", "Auch das gehört zum Menschsein dazu."...Achten Sie darauf, welche Worte für Sie stimmig sind, welche Worte für Sie persönlich hilfreich sind.

Liebevoll Selbstzuwendung – Probieren Sie es aus, wie es ist, eine Hand auf Ihr Herz zu legen oder auf eine andere Stelle Ihres Körpers, wo die Berührung unterstützend und beruhigend ist. Spüren Sie für einen Moment die Wärme und sanfte Berührung Ihrer Hand. Welche Worte möchten Sie hören, um sich jetzt zu trösten, zu beruhigen oder zu ermutigen? Können Sie innerlich mit einer warmen, mitfühlenden Stimme zu sich selbst diese Worte sprechen? Welche Maßnahmen können Sie ergreifen, um sich zu schützen und für sich selbst zu sorgen? Können Sie sich selbst ermutigen, diese Schritte in unterstützender Weise zu unternehmen?

Weil es gerade schwierig ist, schenken wir uns selbst so gut es geht, liebevolle und unterstützende Zuwendung, so wie wir uns einem lieben Freund/einer lieben Freundin in schwierigen Zeiten zuwenden. Diese Art der Zuwendung ist es, die uns stärkt und ermutigt. Es

geht nicht darum schwierige Gefühle loszuwerden, sondern WEIL es gerade schwierig ist, uns zu unterstützen.

Fühlen Sie sich frei, Ihren eigenen Weg zu finden, um mit sich selbst mitfühlend zu sein, vielleicht indem Sie sich auf alltägliche Verhaltensweisen zur Selbstfürsorge einlassen, wie zum Beispiel eine Tasse Tee genießen, ein warmes Bad nehmen, einen Spaziergang in der Natur genießen.

Im Buddhismus heißt es "ohne Schlamm kein Lotus" - Aus dem schmutzigen Schlamm geht die wunderschöne Lotusblüte hervor. So schlimm Corona ist, vielleicht kann aber auch daraus was Schönes hervorgehen - wie zum Beispiel: ein liebevollerer Umgang mit uns selbst und mehr Mitgefühl mit anderen.

Das wünsche ich uns allen von Herzen.

Die drei Schritte des Selbst-Mitgefühls können Sie auch mit Audioanleitung hören. Die Übung heißt Selbst-Mitgefühlspause und ist eine Übung aus dem Programm MSC / Mindful Self-Compassion von Germer & Neff.

Sie finden die Anleitung, von Christine Minixhofer gesprochen, auf der Gratis App InsightTimer <https://insighttimer.com/de/gefuehrte-meditation/selbstmitgefuhls-pause> oder auch auf der Webseite www.dialogus.at unter Meditationen.

Literaturempfehlung:

Kristin Neff & Christopher Germer: Selbstmitgefühl - das Übungsbuch, Ein bewährter Weg zu Selbstakzeptanz, innerer Stärke und Freundschaft mit sich selbst. 2019. Verlag Arbor.

Dieser Artikel wurde von Christine Minixhofer am 18.3.2021 verfasst.

Christine Minixhofer, MSc
Zertifizierte Lehrerin für Achtsames Selbst-Mitgefühl (UCSD)
Psychologische Beratung | Training | Coaching | Supervision
christine.minixhofer@dialogus.at
www.dialogus.at