

CHRIS GERMER

INTERVIEW: Stefanie Hammer und Marc Loewer | **FOTOS:** Anja Limbrunner, Hanspeter Trefzer

Christopher Germer übte sich bereits 1977, als er auf Sri Lanka in einer Eremitage lebte, in der Achtsamkeitsmeditation. Heute arbeitet der Psychologe in privater Praxis mit achtsamkeitsbasierten Therapieansätzen und als Lehrbeauftragter an der Harvard Medical School. Sein Schwerpunkt: Selbstmitgefühl. Darüber haben wir ausführlich mit ihm gesprochen.

moment by moment: Du hast einmal die Metapher von dem Vogel verwendet, der zwei Flügel braucht, um zu fliegen: Achtsamkeit und Mitgefühl. Kannst du uns etwas über das Zusammenreffen von Achtsamkeit und Mitgefühl sagen, das derzeit im Westen stattfindet?

Chris Germer: Ich denke, dass wir in einer sehr spannenden Zeit leben, wo wir im Westen wirklich aus den alten Traditionen wie der buddhistischen Psychologie, aber auch anderen alten Traditionen schöpfen können. Wir können sehen, wie dies die Lebensqualität der Menschen und die Qualität der medizinischen Versorgung verbessert. Der Nachteil ist, dass wir vielleicht nicht dieselbe Geschichte und Tiefe wie einige dieser alten Traditionen haben. Der Vorteil ist, dass wir experimentieren können, dass wir kreativ sein und diese verschiedenen Traditionen hier im Westen miteinander verbinden können.

Interessant und neu ist auch, dass wir dies in einem säkularen Kontext tun können. Wir können diese Traditionen nun wissenschaftlich erforschen und sie dann jedermann zugänglich machen. Man muss kein Buddhist mehr sein, um diese Methoden anzuwenden.





Wenn ich zu mir sage: „Ich bin freundlich zu mir selbst“, ist es ziemlich wahrscheinlich, dass ich mich daran erinnere, in welcher Weise ich nicht freundlich zu mir war. Wenn ich sage: „Ich akzeptiere mich, so wie ich bin“, werde ich die inakzeptablen Seiten in mir entdecken. Das ist das Phänomen des „inneren Rückschlags“. Es bedeutet: Liebe offenbart alles, was nicht Liebe ist.

Wie siehst du die Beziehung zwischen Achtsamkeit und Mitgefühl?

Meiner Erfahrung nach ist Achtsamkeit die Basis für die Praxis des Mitgefühls.

Um mitfühlend mit sich selbst zu sein, muss man zuerst einmal wahrnehmen, wann bzw. dass man leidet. Üblicherweise merken wir es nicht einmal, wenn wir leiden. Wenn wir uns mit etwas quälen, beginnen wir zu grübeln, wir ziehen uns zurück oder machen eine Riesengeschichte aus der Sache. Dass wir tatsächlich einfach nur spüren und wissen, dass wir leiden, geschieht sehr selten. Aber genau das ist Achtsamkeit.

Achtsamkeit ist auch wichtig, um eine Basis von Gleichmut für das Mitgefühlstraining zu haben. Es kann leicht passieren, dass man sich bei der Praxis des Mitgefühls in den Emotionen verstrickt und dann reaktiv wird. Wir müssen unsere Aufmerksamkeit stabilisieren, wenn wir emotional aktiviert werden. Wir tun dies, indem wir im gegenwärtigen Moment bleiben und auch, indem wir die schwierigen Emotionen in unserem Körper wahrnehmen. Und etwas Raum um unsere Erfahrung herum und damit etwas Abstand zu unserer Erfahrung gewinnen. Auch das ist wichtig. Der Dalai Lama sagte einmal, dass

Mitgefühl deshalb funktioniert, weil es dabei nicht um unser eigenes, sondern um das Leiden von jemand anderem geht.

Wenn wir von Mitgefühl sprechen, geschieht das meist in Beziehungen. Mitgefühl bezieht sich ja üblicherweise auf jemand anderen. Aber uns mitfühlend auf uns selbst zu beziehen, ist schwieriger.

Ja, traditionellerweise haben wir schon Mitgefühl für uns selbst. Jesus sagte: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“. Und Buddha sagte, dass man durch die ganze Welt reisen könnte und niemanden finden würde, der sich selbst nicht liebt. Hier wird angenommen, dass man sich selbst liebt. Aber heutzutage können wir nicht mehr davon ausgehen, dass jeder sich selbst liebt. Heute müssen die Menschen wieder lernen, sich selbst zu lieben, bevor sie sich um andere kümmern können.

Wie finden wir also einen Weg zu uns selbst und zum Selbstmitgefühl? Das ist ein bisschen kompliziert, denn um Mitgefühl zu empfinden, braucht es, wie gesagt, etwas Distanz. Zu jemandem in einem anderen physischen Körper haben wir natürlicherweise Distanz. Aber zu Menschen wie unseren Kindern, dem Ehepartner und anderen Familienmitgliedern ha-

ben wir nicht so viel Abstand. Da ist es manchmal schwieriger, Mitgefühl zu entwickeln. Aber wir können in uns ein mitfühlendes Selbst finden, das sich auf das verwundete Selbst in uns beziehen kann. Wenn wir dieses mitfühlende Selbst entdecken, dann können wir tatsächlich einen Weg finden, uns um die verwundeten Teile zu kümmern und sie zu heilen.

Deshalb ist achtsames Selbstmitgefühl im psychotherapeutischen Bereich so wirkungsvoll ...

Genau. Ein anderer Grund, warum Achtsamkeit so wichtig ist, ist folgender: Wenn wir Mitgefühl für uns selbst empfinden, erleben wir oft das Gegenteil. Wenn ich zu mir sage: „Ich bin freundlich zu mir selbst“, ist es ziemlich wahrscheinlich, dass ich mich daran erinnere, in welcher Weise ich nicht freundlich zu mir war. Wenn ich sage: „Ich akzeptiere mich, so wie ich bin“, werde ich die inakzeptablen Seiten in mir entdecken. Das ist das Phänomen des „inneren Rückschlags“ (engl. *Backdraft*). Es bedeutet: Liebe offenbart alles, was nicht Liebe ist. Genau dies ist der Transformationsprozess von Selbstmitgefühl. Aber wenn dann tatsächlich diese alten Wunden auftauchen, während wir uns selbst diese

Fürsorge geben, können wir emotional überwältigt werden.

Dieses Phänomen des inneren Rückschlags ist einer der Hauptgründe dafür, dass wir unsere Aufmerksamkeit stabilisieren müssen. Die Frage ist: Wie begegnen wir den alten Wunden? Können wir ihnen mit Mitgefühl begegnen, also in einer anderen Weise als damals, als wir noch jünger waren? Insofern kann das Mitgefühlstraining tatsächlich als eine Art Nachbeeltern (engl. *Re-Parenting*)* bezeichnet werden. Denn unsere Eltern waren und sind nun mal Menschen wie wir selbst. Sie sind konditionierte Wesen, also kann ihre Liebe nicht bedingungslos sein. Mit der Zeit können wir unsere Konditionierungen auflösen. Wir können all diese verwundeten Orte in uns heilen, indem wir ein mitfühlendes Selbst entwickeln und kultivieren. Das ist ein sehr wichtiger Teil im Heilungsprozess.

Ein sehr essenzieller Prozess also, wir fassen richtig „heiße Eisen“ an.

Ja, Mitgefühl ist echt heißes Zeug (lacht). Manche Leute beginnen das Mitgefühlstraining und denken, sie müssten sich die ganze Zeit großartig fühlen. Und sehr schnell fühlen sie sich gar nicht mehr großartig, nämlich dann, wenn der Prozess zu wirken beginnt. Also denken sie, dass sie es nicht richtig gemacht haben, und wollen wieder gehen. Und die Lehrer sehen, wie ihre Schüler innerlich erschüttert werden, und denken auch, sie hätten etwas falsch gemacht. Dabei kommt in Wirklichkeit ein Heilungsprozess in Gang, wenn wir mit unseren Wunden Kontakt aufnehmen. Es ist wichtig, das zu wissen.

Brauchen die MSC-Lehrer eine andere Ausbildung als Achtsamkeitslehrer, vielleicht so wie Therapeuten?**

Das ist eine sehr wichtige Frage. Das Training für achtsames Selbstmitgefühl aktiviert definitiv mehr Emotionen als das Achtsamkeitstraining, weil es sich grundsätzlich um Emotionen und Beziehungen dreht. Der größte

Teil unseres Leidens entsteht in Beziehungen und wird auch dort geheilt. In den Beziehungen zu uns selbst und zu anderen. Also wird aller Schmerz, der in Beziehungen entstanden ist, aktiviert und wir müssen wissen, wie wir damit umgehen.

Wir haben allerdings gemerkt, dass man nicht psychotherapeutisch ausgebildet sein muss, um das Mitgefühlstraining zu lehren. Für die Lehrer ist es nur absolut notwendig, ihre eigene tiefe Mitgefühlspraxis zu haben, so dass sie das Territorium kennen, bevor sie beginnen, anderen zu helfen. Am wichtigsten ist, dass sie die Fähigkeit zur emotionalen Selbstregulierung haben, damit sie nicht von ihren Schülern emotional mitgerissen werden, und ihr seelisches Gleichgewicht wiederherstellen können. Sie müssen einfach bestimmte Grundlagen im Prozess des Mitgefühlstrainings verstehen.

Gibt es eine einfache, tägliche Übung des Selbstmitgefühls, die du unseren Lesern empfehlen könntest?

Zunächst einmal ist das Wichtigste am Selbstmitgefühlstraining, dass es eine Haltung oder Absicht trainiert. Im Grunde ist es ein Training des guten Willens und nicht etwa ein Wohlfühl-Training. Das ist sehr wichtig. Denn wie ich schon sagte, fühlen sich manche Leute nicht so gut, wenn sie dieses Training machen, oder sie fühlen sogar gar nichts.

Die fundamentale Frage, die „essenzielle Frage des Selbstmitgefühls“, wie wir sagen, die eure Leser sich stellen können, wenn sie sich mit etwas herumquälen, lautet: Was brauche ich? Einfach nur diese Frage zu stellen, ist eine sehr wirkungsvolle Selbstmitgefühlsübung. Denn wenn wir leiden, wird diese Frage normalerweise gar nicht gestellt. Und das passierte auch nicht, als wir Kinder waren. Aber wir können dies jetzt tun. Es geht darum, dass wir so freundlich und verständnisvoll mit uns selbst umgehen wie mit jemandem, den wir wirklich lieben, oder so, wie wir uns wünschen, dass andere Menschen mit uns umgehen würden. Daher ist eine weitere gute Frage: „Wenn ich einen Freund hätte, der jetzt auf diese Weise leidet, was würde ich ihm sagen?“ Und dann sollten sie sich fragen: „Kann ich das auch zu mir selbst sagen?“

Eine andere Übung unter den vielen Wegen zum Selbstmitgefühl, die man machen kann, beruht auf einem körperlichen Ansatz. Man findet im Körper den Bereich, der emotional aktiviert wurde, und legt beide Hände darauf. Das führt oft schon zu einer radikalen physiologischen Veränderung. Es geht dabei nicht darum, irgendetwas zu verändern, sondern darum, einfach nur die Berührung und die Wärme der Hände zu fühlen und so für fünf bis zehn Sekunden zu verweilen.

Das sind wirklich hilfreiche Übungen. Häufig wird auch der Atem eingesetzt, oder?

Ja, ein weiterer Weg, wohlwollend mit sich selbst zu sein, eröffnet sich über den Atem, indem man eine neue Beziehung zu seinem Atem aufbaut. Du hältst inne und spürst deinen Atem. Du kannst dann z.B. beobachten, dass der Atem tatsächlich eine Art von Rhythmus hat, der dich ständig beim Einatmen nährt und beim Ausatmen entspannt. Wenn du diesen Rhythmus spürst, wirst du tatsächlich feststellen, dass innerlich die Empfindung auftaucht, vom eigenen Atem beruhigt oder liebkost zu werden.

Wenn du das fühlst, wirst du entdecken, dass dein Atem deine Aufmerksamkeit stabilisiert und dich innerlich beruhigt. Wenn das einmal realisiert wurde, kannst du jederzeit zum Rhythmus deines Atems zurückkehren. Du kannst dich dem Rhythmus deines Atems hingeben. Du wirst dich vielleicht auch mit dem Atem identifizieren wollen. Das ist eine bemerkenswerte Sache. Wenn du Atemmeditation praktizierst, kannst du diesen Aspekt mit einbeziehen, so dass aus der Meditation achtsames Selbstmitgefühl wird.

Es gibt so viele Wege, uns selbst Freundlichkeit zu schenken. In unserem Kurs für achtsames Selbstmitgefühl lehren wir 23 verschiedene Übungen! Und es ist gut, die Prinzipien dahinter zu verstehen und die Übungen nicht einfach nur zur Beruhigung zu machen. Der Schlüssel liegt darin, zu üben, weil wir mit unserer Erfahrung ringen, anstatt uns einfach nur besser fühlen zu wollen.

Nehmen wir einmal an, dein Kind hat eine Fünf-Tage-Grippe. Als Erwachsener weißt du, dass die Grippe so oder so wieder vorbeigeht. Aber du bist dennoch besonders fürsorglich gegenüber deinem Kind. Warum? Wird das die Grippe beenden? Nein, du bist besonders

Du kannst dann z.B. beobachten, dass der Atem tatsächlich eine Art von Rhythmus hat, der dich ständig beim Einatmen nährt und beim Ausatmen entspannt. Wenn du diesen Rhythmus spürst, wirst du tatsächlich feststellen, dass innerlich die Empfindung auftaucht, vom eigenen Atem beruhigt oder liebkost zu werden.

fürsorglich gegenüber deinem Kind, weil dein Herz schmilzt. Das ist es, was wir mit dem Mitgefühlstraining letztlich erreichen wollen. Erneut zu lernen, dem Herzen zu erlauben, spontan zu schmelzen, anstatt Mitgefühl als eine routinierte Intervention zu verwenden, wenn Achtsamkeit scheitert. Auch Achtsamkeit wird scheitern, wenn wir sie ausschließlich als eine Strategie verwenden anstatt als einen Weg, mit uns und der Existenz zu sein. Achtsamkeit erschafft Raum – und Mitgefühl erwärmt diesen Raum.

Es geht beim achtsamen Selbstmitgefühl also ganz grundlegend um unsere Menschlichkeit, unsere Herzensqualität.

Genau – denn nicht nur als Erwachsene wollen wir glücklich und frei von Leiden sein, sondern wir wurden mit dem Wunsch geboren, geliebt zu werden. Ein kleines Baby kann im Grunde genommen ja gar nichts, wir werden einfach etwas zu früh geboren. Was ist also die erste Aufgabe des Babys? Jemanden dazu zu bringen, es zu lieben! Und wenn ihm das gelingt, bekommt es Nahrung, Kleidung

* sich selbst erneut als Kind annehmen und sich selbst Mutter und Vater sein

** **MSC:** Mindful Self-Compassion/Achtsames Selbstmitgefühl

Die Chance des Selbstmitgefühls besteht darin, dass wir uns selbst etwas auf eine Art geben können, als wäre es eine gemeinschaftliche Erfahrung, die zu einem stabileren Selbstempfinden führt.

und alles, was es sonst noch braucht. Im Grunde sagen Babys nur: „Liebe mich!“

Als Erwachsene hören wir nicht damit auf, das zu sagen, und zwar bis zu unserem Tod. Sich mit dem Wunsch zu verbinden, glücklich und frei von Leiden sein zu wollen, ist ganz fundamental. Also besteht eines der Dinge, die wir im Selbstmitgefühlstraining lehren, darin, sich morgens beim Erwachen bewusst zu machen, dass wir in unserem Herzen den Wunsch tragen, geliebt zu werden – und zwar seit unserer Geburt. Wenn uns das bewusst ist, dann können wir diesen Wunsch in den Augen von allen Menschen sehen, die uns begegnen. Und das Schöne dieser Bewusstheit ist, dass es ein Gefühl der Verbundenheit erschafft. Wir sind nie allein. Wenn wir nicht vergessen, dass wir immer geliebt werden wollen und alle anderen auch geliebt werden wollen, dann schmilzt unser Herz ganz natürlich und wir fühlen uns auf natürliche Weise verbunden.

Wenn wir uns an diesen essenziellen Wunsch nach Liebe erinnern, dann entdecken wir allerdings auch, auf wie viele Arten wir enttäuscht wurden. Wir sehen all diese Augen, die uns nicht geliebt haben, all die verschiedenen Arten und Weisen, auf die wir beiseitegeschoben wurden. Wenn dies geschieht, beginnen wir zu heilen! Wir sind uns dessen noch nicht einmal bewusst, bis wir begreifen, dass dies ein ganz fundamentaler Aspekt unserer Natur ist. Das ist etwas, das die evolutionäre Psychologie der buddhistischen Praxis hinzufügt – eine Art tieferes

Verständnis dafür, warum wir Achtsamkeit und Mitgefühl üben.

Ich denke, Selbstmitgefühl ist besonders für die Menschen im Westen wichtig. In östlichen Gesellschaften musste das vielleicht nicht so im Vordergrund stehen, da dort die Erziehung mehr Selbstsicherheit vermittelt.

Es stellt sich oft die Frage: Warum gehen wir nicht mitfühlender mit uns selbst um? Nach Kristin Neff sieht es statistisch so aus, dass 76 Prozent von uns anderen Menschen mehr Mitgefühl zeigen, als sich selbst. Bei sechs Prozent ist es umgekehrt und 16 Prozent zeigen sich selbst und anderen ungefähr gleich viel Mitgefühl.

Moderne Gesellschaften sind nicht so gemeinschaftlich orientiert. Leider sind auch im Osten inzwischen Konkurrenzgesellschaften entstanden. Die Liebe, die wir bekommen, hängt in einer Konkurrenzgesellschaft davon ab, was wir leisten und wie viel Erfolg wir damit haben. In gemeinschaftlichen Gesellschaften – ein Leben, das wir uns heute kaum mehr vorstellen können – gehören alle dazu und keiner will, dass jemand unglücklich ist, weil letztlich alle in einem Boot sitzen. In so einer Gesellschaft fühlt man sich eher bedingungslos geliebt.

In unserer Situation ist es so, dass wir oft ein instabiles Selbstempfinden haben. Wir fühlen uns oft ungeliebt, wenn wir über uns selbst reflektieren, besonders wenn wir irgendetwas nicht besonders gut machen. Also fällt es uns leichter, andere zu lieben als uns selbst. Die Chance des Selbstmitgefühls besteht darin, dass wir uns selbst etwas auf eine Art geben können, als wäre es eine gemeinschaftliche Erfahrung, die zu einem stabileren Selbstempfinden führt.

Kristin Neff begann ihre Recherche ursprünglich, weil sie an dem Unterschied zwischen äußerlich bedingtem und dem auf Selbstmitgefühl basierenden Selbstwert interessiert war. Im ersten Fall befindet man sich ständig in einer Art Hackordnung, der Selbstwert ist größtenteils von Leistung abhängig. Im zweiten Fall wird man nicht mit anderen verglichen, sondern der Selbstwert beruht auf dem Wohlwollen, das man sich selbst entgegenbringt. Das entspricht eher dem, was man vermutlich in einer gemeinschaftlich orientierten Gesellschaft erfahren würde.



Lass uns über die wissenschaftlichen Hintergründe zu Selbstmitgefühl sprechen.

Grundsätzlich ist die Forschung einfach ... langweilig (lacht). Der Grund dafür ist, dass Selbstmitgefühl mit allem korreliert, was wir an Maßstäben für emotionales Wohlbefinden haben: Optimismus, Resilienz, Glück, Gesundheit usw. Daher ist es langweilig. Es scheint ein gemeinsamer Nenner für emotionales Wohlbefinden in einem breiten Spektrum von Situationen und Bedingungen zu sein, auch in allen möglichen verschiedenen Arten von Therapien. Wonach wir suchen, sind Beweise, unter welchen Bedingungen Selbstmitgefühl nicht hilfreich ist.

Ein anderer wichtiger Punkt sind die Missverständnisse über Selbstmitgefühl. Manche Leute sagen, es würde einen faul und schwach machen, die Motivation verringern usw., während die Forschung das Gegenteil zeigt. Oft wird auch gedacht, Selbstmitgefühl würde zu Selbstmitleid führen. Aber die Forschung zeigt, dass das Selbstmitgefühlstraining dazu beiträgt, dass die Leute weniger über ihre Probleme grübeln und dass sie respektvolle Beziehungen haben. Man fand z.B. heraus, dass die Partner in Liebesbeziehungen, die

Selbstmitgefühl üben, als mitfühlender erlebt wurden und auch als schneller bereit dazu, sich zu entschuldigen und Kompromisse einzugehen, um die Partnerschaft zu unterstützen. Studien zeigen zudem, dass Leute, deren Selbstmitgefühl hoch entwickelt ist, sich schneller von Traumata, Scheidungen und Ähnlichem erholen und mehr Widerstandskraft gegen chronische Erkrankungen haben.

Also kultiviert Selbstmitgefühl eindeutig durchweg positive menschliche Eigenschaften, vor allem innere Stärke. Es ist wichtig, das zu betonen, damit die Leute nicht denken, das Training würde sie zu schlechteren Menschen machen. All diese Bedenken und das emotionale Unbehagen beruhen auf Missverständnissen, auf kulturellen Vorannahmen und nicht auf Fakten. Doch die Faktenlage zeigt: Menschen, die Selbstmitgefühl praktizieren, blühen wirklich auf.

www.chrisgermer.com