

Mit dir selbst  
befreundet sein



# Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkung .....	4
Kapitel 1: Warum Selbstmitgefühl sich falsch anfühlt .....	5
Strenge als Tugend .....	5
Was die Forschung zeigt, und warum das allein nicht reicht .....	6
Die Paradoxie des Widerstands .....	7
Fünf Muster, eine gemeinsame Blockade .....	8
Was sich verändert, wenn man den Unterschied kennt .....	8
Kapitel 2: Was Selbstmitgefühl wirklich ist , und was nicht .....	10
Was Selbstmitgefühl nicht ist .....	10
Drei Bestandteile, die zusammengehören .....	11
Das Gedankenexperiment mit dem Freund .....	12
Mitgefühl ist nicht Entschuldigung .....	13
Wie es bei jedem anders aussieht .....	13
Verstehen als erster Schritt .....	13
Kapitel 3: Der innere Kritiker : Herkunft und Funktion .....	15
Wie der innere Kritiker entsteht .....	15
Warum der innere Kritiker damals nützlich war .....	16
Drei Formen, die er annehmen kann .....	17
Der innere Kritiker und die fünf Muster .....	18
Erkennen, ohne zu werden .....	18
Kapitel 4: Selbstmitgefühl und das Muster des Gefälligen .....	20
Wo das Muster herkommt .....	20
Warum Selbstmitgefühl sich wie Verrat anfühlt .....	21
Die Frage, die alles verschiebt .....	22
Selbstmitgefühl als revolutionärer Akt .....	22
Kapitel 5: Selbstmitgefühl und das Muster des Kontrolleurs .....	24
Kontrolle als Überlebensstrategie .....	24
Warum Selbstmitgefühl wie Kapitulation wirkt .....	25
Der Unterschied zwischen Kontrolle und Struktur .....	26
Was Selbstmitgefühl für den Kontrolleur bedeutet .....	26
Kapitel 6: Selbstmitgefühl und das Muster des Vermeidens .....	28
Emotionaler Abstand als Schutzstrategie .....	28
Selbst-Entfremdung als Preis .....	29
Das Intellektuelle als Zugang .....	30
Kontakt als erster Schritt .....	30
Kapitel 7: Selbstmitgefühl und das Muster des Perfektionisten .....	32

Liebe als Bedingung .....	32
Die Falle des Selbstmitgeföhls als Projekt.....	33
Ganz gut ist keine Note .....	34
Fehler lassen sein, was sie sind.....	34
Kapitel 8: Selbstmitgeföh! und das Muster des Rebellen .....	36
Widerstand als frühe Sprache.....	36
Verletzlichkeit als verborgener Kern .....	37
Selbstmitgeföh! als Kapitulation.....	38
Kein weniger Rebell .....	38
Kapitel 9: Alltag ohne Zwang. Selbstmitgeföh! leben, ohne es zu erzwingen.....	40
Warum Routinen das Falsche sind .....	40
Drei kleine Verschiebungen .....	41
Genoug für heute.....	42
Selbstmitgeföh! verändert die Beziehung zu anderen .....	42
Kein Happy End, aber ein anderer Blick .....	43
Schluss: Eine andere Stimme .....	44

# Vorbemerkung

Dieses Buch verlangt nichts von dir.

Kein Tagebuch, das du führen sollst. Keine Übung, die du ausprobieren musst. Keine Veränderung, die du dir vornehmen sollst, bevor du die letzte Seite umblätterst. Es ist einfach ein Buch. Und du bist einfach jemand, der liest.

Das klingt vielleicht ungewöhnlich für ein Buch, das sich mit dem beschäftigt, was uns aus der Kindheit begleitet. Denn dieses Genre verspricht meist viel: Befreiung, Heilung, das bessere Leben, das nur eine Erkenntnis entfernt liegt. Ich verspreche das nicht. Nicht weil ich pessimistisch bin, sondern weil ich glaube, dass Versprechen dieser Art meistens das Gegenteil bewirken: Sie erzeugen Druck, und Druck ist genau das, was viele von uns schon zur Genüge kennen.

Was dieses Buch stattdessen tut: Es erklärt. Es beschreibt, wie frühe Erfahrungen, also das, was wir als Kinder erlebt haben, wahrgenommen haben, entbehrt haben oder gefürchtet haben, sich in das einschreiben, was wir als Erwachsene tun, denken und fühlen. Nicht als Urteil. Nicht als Diagnose. Sondern als Versuch zu verstehen, warum wir manchmal so reagieren, wie wir reagieren, auch wenn wir es selbst nicht wollen.

Ich habe dieses Buch für Menschen geschrieben, die irgendwann den Gedanken hatten: „Warum mache ich das immer wieder?“ Oder: „Das kenne ich doch. Das ist genau wie damals.“ Wer das schon einmal gedacht hat, wird auf diesen Seiten Bekanntes finden. Manchmal unangenehm Bekanntes.

**Ein Hinweis, bevor wir beginnen:** *Dieses Buch beschäftigt sich mit frühen Erfahrungen, die manchmal schmerzhaft sind, auch wenn sie keine Namen hatten. Wenn du weißt oder ahnst, dass du eine belastende Vergangenheit hast, empfehle ich dir, dieses Buch in einem ruhigen Tempo zu lesen und dir Unterstützung zu holen, wenn es sich schwer anfühlt. Dieses Buch ist kein Ersatz für Therapie. Es erklärt. Es begleitet. Aber es behandelt nicht. Wenn du dich in einer akuten Krise befindest oder dir selbst gegenüber nicht sicher bist, wende dich bitte sofort an die Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (kostenlos, 24 Stunden, 7 Tage die Woche). Du musst das nicht alleine tragen.*

Lies, was sich richtig anfühlt. Lass liegen, was noch nicht bereit ist. Und vertraue darauf, dass Verstehen, auch wenn es keine Lösung ist, trotzdem etwas bewegt.

# **Kapitel 1: Warum Selbstmitgefühl sich falsch anfühlt**

Der Moment, in dem Theresa einen Fehler bemerkt, dauert nur einen Wimpernschlag. Dann setzt die Stimme ein. Nicht laut, nicht dramatisch, eher wie ein Kommentator, der schon weiß, was er sagen wird, bevor das Spiel vorbei ist: Du hättest das besser wissen müssen. Das passiert dir, weil du nicht aufgepasst hast. So bist du nun einmal.

Theresa ist 38 Jahre alt, arbeitet als Schulleiterin an einer Gesamtschule in Hannover und organisiert ihren Alltag mit einer Präzision, die ihre Kolleginnen bewundern und die sie selbst schon längst nicht mehr bemerkt. Sie schläft wenig, macht selten Pause, entschuldigt sich häufig für Dinge, für die keine Entschuldigung nötig wäre. Ihr Kalender hat keine Lücken. Ihr Kühlschrank ist immer aufgefüllt. Ihre E-Mails beantwortet sie noch am selben Abend, meistens nach 22 Uhr.

Und wenn jemand ihr vorschläge, freundlicher mit sich selbst zu sein, würde sie kurz lächeln und das Thema wechseln. Nicht weil sie die Idee grundsätzlich ablehnt. Sondern weil sie sich schlicht nicht vorstellen kann, was das in der Praxis bedeuten würde. Selbstmitgefühl, das klingt für sie nach etwas, das andere brauchen. Menschen, die schon aufgegeben haben. Menschen, die ihre Ansprüche gesenkt haben. Menschen, die sich das Scheitern erlauben können, weil die Konsequenzen für sie kleiner sind. Für jemanden wie Theresa kommt das nicht in Frage.

Theresa ist keine Ausnahme. Sie ist, in sehr vieler Hinsicht, die Regel. Und das Schweigen, das sie um dieses Thema legt, ist Teil des Musters.

## **Strenge als Tugend**

In weiten Teilen der westlichen Welt, und besonders ausgeprägt im deutschsprachigen Raum, ist Selbstkritik keine Schwäche. Sie ist eine Haltung. Sie signalisiert Ernsthaftigkeit, Verantwortungsbewusstsein und Charakterstärke. Wer streng mit sich ist, nimmt sich selbst ernst. Wer nachsichtig mit sich ist, macht es sich leicht. Diese Gleichsetzung ist so tief in unsere kulturellen Grundannahmen eingebettet, dass die meisten Menschen sie gar nicht als Überzeugung wahrnehmen: Sie erleben sie schlicht als Realität.

Diese Überzeugung ist älter als wir selbst. Sie steckt in Sätzen, die wir als Kinder gehört haben: Stell dich nicht so an. Andere haben es schwerer. Das muss man aushalten. Reiß dich zusammen. Sie steckt in der Art, wie Fehler behandelt wurden, nicht als unvermeidlicher Teil des Lernens, sondern als Hinweis auf einen Mangel, den man besser ausmerzen sollte. Und sie steckt in dem, was nicht

gesagt wurde: in den ausbleibenden Tröstungen, den nicht gefragten Befindlichkeiten, den stillen Erwartungen, die lauter sprachen als jedes gesprochene Wort.

Das Ergebnis ist eine Generation von Erwachsenen, die sich selbst gegenüber einen Standard anlegen, den sie keinem Menschen in ihrer Umgebung zumuten würden. Die einen Fehler machen, sich dafür innerlich beschimpfen, nach außen lächeln und weitermachen. Die Pausen als Versagen erleben und Erschöpfung als Zeichen dafür, dass man noch nicht genug gegeben hat. Die wissen, wie man Freunden durch schwierige Zeiten hilft, aber nicht, wie man sich selbst auch nur ein Mindestmaß an derselben Freundlichkeit zukommen lässt.

Selbstkritik fühlt sich produktiv an. Sie gibt das Gefühl, etwas zu tun, aktiv zu sein, das Problem anzugehen. Wer sich selbst gegenüber hart ist, vertraut darauf, dass diese Härte ihn besser macht. Schneller. Präziser. Weniger fehleranfällig. Es ist eine innere Logik, die sich über lange Zeiträume bewährt zu haben scheint. Die Irritation beginnt erst dann, wenn man bemerkt, dass die Fehler trotzdem nicht weniger werden. Dass man trotz aller Strenge nicht ruhiger wird, sondern unruhiger. Dass der innere Druck steigt, nicht sinkt.

## **Was die Forschung zeigt, und warum das allein nicht reicht**

Die amerikanische Psychologin Kristin Neff, die an der University of Texas forscht, hat seit den frühen 2000er Jahren systematisch untersucht, was Selbstmitgefühl ist und was es bewirkt. Ihre Befunde sind konsistent und eindeutig: Selbstmitgefühl ist nicht dasselbe wie Selbstmitleid. Es ist keine Entschuldigung für Fehler und kein Zeichen von Gleichgültigkeit. Es untergräbt weder Motivation noch Leistungsfähigkeit. Im Gegenteil zeigen Neffs Studien, dass Menschen, die mit sich selbst mitfühlend umgehen, belastbarer sind, sich schneller von Misserfolgen erholen und langfristig stabilere Leistungen zeigen als Menschen, die auf Selbstkritik als primäre Regulationsstrategie setzen.

Der Mechanismus dahinter ist neurobiologisch erklärbar. Selbstkritik aktiviert das Bedrohungssystem des Nervensystems, genau jenes System, das auch bei äußerer Gefahr anspringt. Cortisol steigt, die kognitive Flexibilität sinkt, das Gehirn verengt sich auf das Problem und verliert den Zugang zu den Ressourcen, die für kreatives Problemlösen nötig wären. Selbstmitgefühl hingegen aktiviert das Fürsorgesystem: Die Herzrate sinkt, die Perspektive weitet sich, und es entsteht jener innere Freiraum, aus dem heraus tatsächliche Veränderung möglich wird.

Das sind keine abstrakten Befunde. Sie erklären, warum Selbstkritik sich so nützlich anfühlt und gleichzeitig so wenig bewirkt. Sie hält uns beschäftigt. Sie gibt das Gefühl von Kontrolle. Aber sie macht uns nicht besser, nicht gelassener und nicht fehlerfreier. Sie macht uns nur angestrenzter.

Und dennoch: Wenn diese Erkenntnisse auf jemanden wie Theresa treffen, prallen sie häufig ab. Nicht weil sie unintelligent wäre oder die Forschung nicht versteht. Sondern weil die Überzeugung, dass Strenge notwendig ist, nicht auf Logik beruht. Sie beruht auf Erfahrung. Auf früher Erfahrung. Und Erfahrungen, die ins Nervensystem eingeschrieben sind, lassen sich nicht durch Argumente überschreiben, so überzeugend diese Argumente auch sein mögen.

## **Die Paradoxie des Widerstands**

Es gibt eine beinahe ironische Regelmäßigkeit, die Forschende immer wieder beobachten: Diejenigen, die Selbstmitgefühl am dringendsten bräuchten, lehnen es am stärksten ab. Menschen mit hoher Selbstkritik, mit einem übermäßig strengen inneren Maßstab, mit der tief verwurzelten Überzeugung, nur durch Leistung wertvoll zu sein, reagieren auf den Gedanken von Selbstfreundlichkeit häufig mit echtem Unbehagen. Manche beschreiben es als Schwäche. Andere als Selbsttäuschung. Wieder andere als schlicht irrelevant für das eigene Leben.

Dieser Widerstand hat einen Grund, der über kulturelle Prägung hinausgeht. Sanftheit fühlt sich für viele Menschen schlicht nicht sicher an. Das ist keine Metapher. Wenn frühe Erfahrungen gelehrt haben, dass Aufmerksamkeit nur durch Leistung kommt, dass Fehler Konsequenzen haben, dass man sich klein machen muss, um nicht aufzufallen, dann ist innere Strenge die Strategie, die sich bewährt hat. Nicht im Sinne von Wohlbefinden, aber im Sinne von Sicherheit. Und Sicherheit ist das, worum es dem Nervensystem zuerst geht, auch dann, wenn die ursprüngliche Gefahr längst vorbei ist.

Das frühe Ich, das Kind, das wir einmal waren, hat eine Methode entwickelt, um in seiner Umgebung zu bestehen. Diese Methode war situationsgebunden: Sie passte zu dem, was damals gefordert war, zu dem, was Schutz bot, zu dem, was Verbindung ermöglichte oder Strafe verhinderte. Das Problem liegt nicht in der Methode selbst. Das Problem liegt darin, dass sie weiterläuft, auch wenn die ursprüngliche Situation längst vorbei ist.

Die innere Strenge weiß nicht, dass man inzwischen 38 ist. Sie reagiert auf einen kleinen Fehler am Dienstagnachmittag genauso wie einst auf jene Momente reagiert wurde, in denen ein Fehler wirklich Konsequenzen hatte. Der Kontext hat sich fundamental verändert. Die Reaktion nicht. Das

ist kein moralisches Versagen. Das ist schlicht das, was frühe Erfahrungen im Nervensystem hinterlassen, wenn sie lange genug wiederholt wurden.

## **Fünf Muster, eine gemeinsame Blockade**

Dieses Buch beschreibt fünf Verhaltensmuster, die sich aus frühen Erfahrungen entwickeln können: den Gefälligen, den Kontrolleur, den Vermeider, den Perfektionisten und den Rebellen. Jedes dieser Muster hat seine eigene Geschichte, seine eigene innere Logik und seine eigene Art, mit dem Thema Selbstmitgefühl umzugehen.

Der Gefällige hat gelernt, dass sein Wert davon abhängt, für andere da zu sein. Selbstfürsorge fühlt sich für ihn nach Egoismus an, nach einem Verrat an denen, die ihn brauchen. Der Kontrolleur hat erfahren, dass die Welt unberechenbar werden kann, und innere Strenge ist sein Werkzeug, um das zu verhindern. Für ihn bedeutet Nachsicht Kontrollverlust, und Kontrollverlust bedeutet Gefahr.

Der Vermeider hat gelernt, Abstand zu halten: von anderen, aber auch von sich selbst. Selbstmitgefühl verlangt, anwesend zu sein beim eigenen Innenleben, und das ist genau das, was er gelernt hat zu umgehen. Der Perfektionist macht aus allem ein Projekt, auch aus der Freundlichkeit sich selbst gegenüber. Er übt Selbstmitgefühl mit einer Akribie, die den Sinn der Sache verfehlt. Und der Rebell, der Widerstand als Selbstschutz einsetzen gelernt hat, lehnt das Konzept ab, bevor er überhaupt prüfen kann, ob es ihm etwas geben könnte.

Keines dieser Muster ist eine Diagnose. Keines ist ein Urteil. Sie sind Beschreibungen von Wegen, die Menschen gegangen sind, weil es damals der einzig gangbare Weg schien. Und sie sind der Ausgangspunkt für das, was die folgenden Kapitel erkunden: nicht wie man diese Muster ablegt, sondern wie man anfängt, sie zu verstehen.

## **Was sich verändert, wenn man den Unterschied kennt**

Zurück zu Theresa. Irgendwann, an einem ganz gewöhnlichen Dienstag, hört sie die Stimme wieder. Der Fehler ist klein: eine vergessene E-Mail, ein übersehenes Detail in einem Elternbrief. Die Stimme kommt sofort: Du hättest das besser wissen müssen.

Diesmal bleibt sie einen Moment länger dabei. Nicht um die Stimme zum Schweigen zu bringen und nicht um ihr recht zu geben. Sondern aus einer Neugier heraus, die sie selbst nicht ganz erklären kann. Sie fragt sich: Woher kenne ich diese Stimme eigentlich? Wann habe ich begonnen, so mit mir zu sprechen? Und wer hat mir einmal beigebracht, dass das die richtige Art ist, auf einen Fehler zu reagieren?

Das ist kein Heilungsmoment. Es ist keine Erleuchtung und keine Auflösung, und Theresa würde es auch nicht so benennen wollen. Es ist eine sehr kleine Pause zwischen einem Gedanken und dem, was danach kommt. Aber es ist etwas anderes als vorher, und das ist mehr, als es klingt.

Widerstand gegen Selbstmitgefühl ist kein Charakter. Er ist eine erlernte Antwort auf eine frühere Situation, die damals Sinn ergab. Diesen Unterschied zu kennen, verändert nicht alles auf einmal, und das Gefühl folgt oft erst viel später. Aber es verändert den Blickwinkel. Und manchmal reicht eine andere Perspektive, damit etwas, das bisher unveränderlich schien, zumindest denkbar anders wird. Nicht weil man es will. Sondern weil man versteht, woher es kommt.

# **Kapitel 2: Was Selbstmitgefühl wirklich ist , und was nicht**

Wenn man Menschen fragt, was sie unter Selbstmitgefühl verstehen, hört man meistens drei Dinge: sich selbst verwöhnen, Fehler entschuldigen oder einfach weniger anspruchsvoll sein. Alle drei Antworten sind falsch. Und alle drei Missverständnisse erklären, warum so viele Menschen mit dem Begriff nichts anfangen können, auch dann nicht, wenn sie im Grunde genau das suchen, was er beschreibt.

Selbstmitgefühl ist eines der am häufigsten missverstandenen Konzepte in der populären Psychologie der letzten zwei Jahrzehnte. Es klingt weich, es klingt nach Selbsthilfe-Rhetorik, es klingt nach etwas, das man jeden Morgen vor dem Spiegel praktiziert, mit einer Stimme, die man selbst nicht ganz ernst nehmen kann. Das ist nicht, worum es geht. Dieser Unterschied ist nicht nur semantisch. Er hat direkte Auswirkungen darauf, ob das Konzept im eigenen Leben überhaupt zugänglich wird oder ob es als fremder Import abgelehnt wird, bevor man es wirklich betrachtet hat.

## **Was Selbstmitgefühl nicht ist**

Selbstmitgefühl ist kein Selbstlob. Es bedeutet nicht, sich einzureden, dass man gut ist, dass alles gut wird oder dass der Fehler, den man gerade gemacht hat, eigentlich kein Fehler war. Es ist keine positive Umrahmung und keine Technik, die das Gehirn durch Wiederholung in eine freundlichere Stimmung drängt. Wer Selbstmitgefühl mit Selbstlob verwechselt, bekommt etwas, das zerbrechlich ist: Es funktioniert nur, solange die äußere Bestätigung ausbleibt und keine wirkliche Schwierigkeit auftaucht.

Es ist auch keine Verantwortungslosigkeit. Die häufigste Sorge, die Menschen äußern, lautet: Wenn ich milder mit mir bin, werde ich nachlässiger. Diese Sorge ist verständlich, aber sie beruht auf einer falschen Annahme. Die Forschung, unter anderem durch Kristin Neff und ihre Kollegin Christine Germer, zeigt das Gegenteil: Menschen, die mitfühlend mit sich umgehen, übernehmen Verantwortung für ihre Fehler sogar zuverlässiger als Menschen, die sich selbst bestrafen. Der Unterschied liegt darin, dass Selbstmitgefühl es ermöglicht, einen Fehler direkt anzuschauen, ohne sofort in Verteidigungshaltung oder emotionalen Zusammenbruch zu gehen. Man kann hinschauen, weil man nicht fürchtet, was man sieht. Und wer hinschauen kann, kann auch reagieren.

Es ist kein Ritual und keine Technik. Selbstmitgefühl ist keine tägliche Übung, die man in den Kalender einträgt und die man nach drei Wochen aufgibt, weil man keine Wirkung gespürt hat. Es ist keine Atemtechnik, kein Morgenritual, keine Liste von Affirmationen, die man laut vorliest. Das

ist eine wichtige Abgrenzung, besonders für Menschen, die aus frühen Erfahrungen gelernt haben, dass jede neue Anforderung auch eine neue Möglichkeit des Scheiterns bedeutet. Wenn Selbstmitgefühl zur Aufgabe wird, die man richtig erfüllen muss, verliert es seinen Kern vollständig.

Und es ist kein Konzept, das nur in professionellen Begleitungssettings zugänglich ist. Man braucht keine Therapie, um zu verstehen, was Selbstmitgefühl bedeutet. Man braucht keine bestimmte spirituelle Haltung, keine Meditationspraxis, keine besondere emotionale Bereitschaft. Das Verstehen kommt zuerst, und es reicht weiter, als es auf den ersten Blick scheint.

## **Drei Bestandteile, die zusammengehören**

Kristin Neff beschreibt Selbstmitgefühl als ein Konzept mit drei untrennbaren Bestandteilen. Keiner der drei funktioniert vollständig ohne die anderen, und das erklärt, warum gut gemeinte Versuche, sich selbst freundlicher zu behandeln, so häufig scheitern: Man greift nach einem der drei Bestandteile, ohne die anderen mitzubringen, und bemerkt, dass sich etwas Wesentliches anfühlt wie es fehlt.

Der erste Bestandteil ist Achtsamkeit im ursprünglichen Sinne des Wortes: sehen, was ist. Nicht übertreiben, nicht dramatisieren, aber auch nicht kleinreden oder verdrängen. Wer einen Fehler macht und sofort in Selbstkritik verfällt, übertreibt die Bedeutung des Fehlers. Wer denselben Fehler wegschiebt und so tut, als wäre nichts gewesen, verdrängt ihn. Achtsamkeit in diesem Sinne bedeutet: Das ist passiert. Das hat Auswirkungen. Ich nehme das wahr, ohne es größer oder kleiner zu machen, als es tatsächlich ist.

Der zweite Bestandteil ist das, was Neff gemeinsame Menschlichkeit nennt: die Erkenntnis, dass Schwierigkeiten, Fehler und Unzulänglichkeit keine persönlichen Ausnahmen sind, sondern universelle Erfahrungen. Schmerz ist kein Zeichen dafür, dass mit einem selbst etwas grundlegend nicht stimmt. Er ist ein Zeichen dafür, dass man ein Mensch ist, der lebt, scheitert, versucht und scheitert und weitermacht. Diese Erkenntnis klingt einfach und ist dennoch für viele Menschen schwer zu verinnerlichen, vor allem für Menschen, die in Kindheit und Jugend das Gefühl hatten, mit ihrer spezifischen Schwierigkeit allein zu sein, als ob die anderen mühelos kämen, was ihnen so schwerfiel.

Der dritte Bestandteil ist Selbstfreundlichkeit: die aktive, bewusste Zuwendung zu sich selbst in schwierigen Momenten, mit derselben Grundhaltung, mit der man einem Menschen begegnen würde, dem man aufrichtig etwas Gutes wünscht. Nicht mitleidig. Nicht überschwänglich. Nicht

performativ. Einfach: freundlich, in dem sachlichen und zugewandten Sinn des Wortes, den man auch einem Freund gegenüber zeigen würde.

Diese drei Bestandteile bedingen sich gegenseitig. Ohne Achtsamkeit kippt Selbstfreundlichkeit in Selbsttäuschung: Man ist freundlich zu sich, ohne zu sehen, was wirklich los ist. Ohne das Bewusstsein gemeinsamer Menschlichkeit bleibt Selbstfreundlichkeit isoliert und fragil: Man behandelt sich gut in einem Augenblick, fühlt sich aber weiterhin fundamental anders als alle anderen. Und ohne Selbstfreundlichkeit bleibt Achtsamkeit kalt: Man sieht, was ist, aber man weiß nicht, wie man damit umgehen soll.

Was dieses Zusammenspiel in der Praxis bedeutet, lässt sich am besten an dem verdeutlichen, was es nicht bedeutet: Es heißt nicht, immer angenehm zu sich zu sein. Es heißt nicht, unangenehme Gedanken zu verdrängen oder schwierige Gefühle zu übergehen. Im Gegenteil fordert Selbstmitgefühl in seinem Kern dazu auf, genauer hinzuschauen, nicht weniger genau. Nur mit einem anderen Blick: nicht dem des Anklägers, sondern dem des Zeugen, der bereit ist, das Gesehene anzunehmen, ohne darüber zu urteilen.

## **Das Gedankenexperiment mit dem Freund**

Es gibt ein einfaches Gedankenexperiment, das Neff regelmäßig einsetzt, weil es den Kern des Konzepts schneller trifft als jede Definition. Es lautet: Was würdest du zu einem guten Freund sagen, wenn er denselben Fehler gemacht hätte, den du gerade gemacht hast?

Die meisten Menschen antworten auf diese Frage ohne langes Nachdenken. Sie würden ihrem Freund sagen, dass Fehler passieren. Dass er deshalb nicht weniger wert ist. Dass er aus dem, was schiefgelaufen ist, lernen kann, ohne sich dafür zu bestrafen. Sie würden sanft sein, nicht weil sie den Fehler kleinreden, sondern weil sie dem Freund trotz des Fehlers wohlgesonnen sind. Weil die Fehler das Wohlwollen nicht aufheben.

Dann kommt die eigentliche Frage: Warum sagst du das nicht zu dir selbst?

Die Antworten, die Menschen auf diese Frage geben, sind aufschlussreich. Manche sagen: Weil ich mir das nicht leisten kann. Manche sagen: Weil es bei mir anders ist. Manche sagen: Weil ich dann nicht mehr aufpassen würde. Wieder andere schweigen einfach. Alle diese Antworten beschreiben im Kern dasselbe: eine erlernte Überzeugung, dass man sich selbst gegenüber andere, strengere Maßstäbe anlegen muss als gegenüber anderen Menschen. Diese Überzeugung hat eine Geschichte. Und diese Geschichte beginnt fast immer früher, als man zunächst denkt.

## **Mitgefühl ist nicht Entschuldigung**

Ein Missverständnis verdient besondere Aufmerksamkeit, weil es besonders hartnäckig ist: die Verwechslung von Selbstmitgefühl mit Selbstrechtfertigung. Wer sich selbst gegenüber mitfühlend ist, erklärt sich nicht für schuldlos. Er erkennt den Fehler an, übernimmt Verantwortung und schaut hin, ohne wegzulaufen. Der Unterschied liegt darin, was danach kommt: Selbstkritik fügt dem Fehler einen zweiten Schmerz hinzu, der den ersten nicht heilt und nichts rückgängig macht. Selbstmitgefühl hält beim ersten Schmerz inne und fügt keinen zweiten hinzu.

Selbstkritik fühlt sich gerecht an: Man hat etwas falsch gemacht, also muss man dafür leiden. Selbstmitgefühl erscheint dagegen wie eine Abkürzung, wie eine Erlaubnis, davonzukommen. Aber das ist eine Fehlannahme. Wer mitfühlend mit sich ist, kommt nicht davon. Er bleibt bei dem, was ist, nur ohne die zusätzliche Strafe, die nichts an dem ändert, was bereits geschehen ist.

## **Wie es bei jedem anders aussieht**

Selbstmitgefühl ist keine universelle Formel. Was es für jemanden bedeutet, der dazu neigt, alle anderen zu priorisieren und die eigenen Bedürfnisse als nachrangig zu erleben, sieht anders aus als das, was es für jemanden bedeutet, der jeden Abend die Ereignisse des Tages bewertet und neu analysiert. Es sieht anders aus für jemanden, der Schwierigkeiten instinktiv herunterspielt, als für jemanden, der sie überwältigt wird.

Was gleich bleibt, ist die Grundbewegung: sich selbst nicht aus dem Blick verlieren, wenn es schwierig wird. Nicht im Sinne von Selbstfixierung, sondern in dem Sinne, dass man auch dann noch jemand ist, dem etwas zusteht, wenn man einen Fehler gemacht hat, wenn man erschöpft ist, wenn man gerade nicht das ist, was man gerne wäre.

Das klingt vielleicht abstrakt. Konkreter gesagt: Selbstmitgefühl zeigt sich in dem kleinen Moment, in dem man merkt, dass man am Ende ist, und statt sich dafür zu beschimpfen fragt: Was brauche ich gerade? Es zeigt sich, wenn man einen Fehler macht und ihn benennt, ohne ihn zur Bestätigung einer alten Geschichte zu machen: Siehst du, so bist du eben. Es zeigt sich in dem Raum, den man sich selbst lässt, bevor die Selbstkritik einsetzt.

## **Verstehen als erster Schritt**

Es gibt einen Satz, der das Verhältnis zwischen diesem Buch und dem Thema Selbstmitgefühl gut beschreibt: Verstehen ist keine kleine Sache. Er klingt bescheiden. Er ist es nicht.

Denn Verstehen, wirkliches Verstehen, ist keine intellektuelle Operation, die man am Schreibtisch durchführt und danach abhakt. Es ist ein Prozess, der Zeit braucht und der manchmal unbequem ist, weil er einen zwingt, Dinge anzuschauen, die man lieber beiseitegelassen hätte. Gleichzeitig ist es das Sanfteste, was man tun kann: nicht kämpfen, nicht verdrängen, nicht umstrukturieren. Nur hinschauen. Und dabei bleiben.

Viele Menschen, die sich selbst gegenüber hart sind, haben das nicht aus Gleichgültigkeit gelernt und auch nicht aus Unwissenheit. Sie haben es gelernt, weil es damals funktioniert hat, weil es half, weil es die einzige verfügbare Sprache war, um mit einer Umgebung umzugehen, die wenig Raum für Schwäche ließ. Das zu verstehen, verändert den Blick auf die eigene Geschichte. Nicht indem man sie umdeutet oder beschönigt, sondern indem man erkennt, dass sie eine Logik hatte, und dass diese Logik damals auch stimmig war.

Diese Erkenntnis, diese ruhige, unspektakuläre Verschiebung im Verständnis der eigenen Geschichte, ist der Ausgangspunkt, von dem aus Selbstmitgefühl überhaupt erst denkbar wird. Nicht als Leistung. Nicht als Ziel. Sondern als etwas, das möglich ist, weil man versteht, woher man kommt.

## **Kapitel 3: Der innere Kritiker : Herkunft und Funktion**

Es gibt eine Stimme, die nie ganz aufhört. Sie ist da, wenn man morgens aufwacht und sofort an das denkt, was gestern nicht gut gelaufen ist. Sie ist da, wenn man in einem Meeting spricht und gleichzeitig hört, wie man klingt und bewertet, ob es gut genug war. Sie ist da nach dem Gespräch, das man hätte anders führen sollen, nach dem Abend, den man hätte besser nutzen sollen, nach dem Tag, der schon wieder nicht das war, was er hätte sein können.

Fast jeder Mensch kennt diese Stimme. Aber nur wenige fragen sich, woher sie kommt. Sie ist so vertraut, so selbstverständlich ein Teil des inneren Lebens, dass man sie meistens nicht als etwas Getrenntes wahrnimmt. Sie fühlt sich an wie man selbst. Wie die eigene Meinung. Wie ein realistisches Urteil über das, was man ist und kann und wert ist.

Das ist sie nicht. Sie ist etwas anderes: ein innerer Kritiker, der eine Geschichte hat, eine Funktion hatte und, entscheidend, nicht weiß, dass diese Funktion längst nicht mehr gebraucht wird.

Marc ist 44 Jahre alt und arbeitet als Projektleiter in einem mittelgroßen Unternehmen in Stuttgart. Er gilt als zuverlässig, sorgfältig und anspruchsvoll. Was seine Kolleginnen und Kollegen nicht sehen: den Monolog, der läuft, während er Berichte schreibt, Entscheidungen trifft, Gespräche führt. Nicht gut genug. Du hast die falsche Priorität gesetzt. Morgen wird jemand merken, dass du es nicht im Griff hast. Marc hat diesen Monolog so lange für seine eigene Stimme gehalten, dass er ihn nicht mehr von sich selbst unterscheiden kann. Er ist einfach da. Er klingt wie er.

### **Wie der innere Kritiker entsteht**

Kinder lernen, indem sie beobachten, nachahmen und internalisieren. Das betrifft nicht nur Verhaltensweisen, Sprache oder Gewohnheiten. Es betrifft auch die Art, wie Menschen mit sich selbst sprechen. Ein Kind, das in einer Umgebung aufwächst, in der Fehler konsequent kommentiert, bewertet und sanktioniert werden, lernt mit der Zeit, diese Kommentare zu verinnerlichen. Es wartet nicht mehr auf die äußere Bewertung. Es liefert sie selbst.

Das geschieht nicht durch eine bewusste Entscheidung. Es ist ein Anpassungsprozess, der dem Gehirn und dem Nervensystem entspricht: Wenn eine Reaktion auf Fehler vorhersehbar und wiederholt auftritt, beginnt das Kind, diese Reaktion zu antizipieren, und irgendwann zu reproduzieren. Der innere Kritiker ist das Ergebnis dieser Internalisierung. Er trägt die Stimme, den Ton, die Erwartungen und das Schweigen der frühen Bezugspersonen in sich, auch wenn er inzwischen keine direkte Verbindung mehr zu konkreten Momenten oder Personen hat.

Das Schweigen ist dabei oft schwerer zu greifen als die direkten Kommentare. Ein Kind, dem nie gesagt wurde: Das hast du gut gemacht, kein Trost, der kam, wenn es ihn brauchte, keine Frage, wie es ihm geht, wenn es sichtlich nicht gut ging, lernt etwas aus diesem Schweigen: Meine Erfahrung ist nicht bedeutsam. Mein Innenleben ist keine Kommentierung wert. Das fügt sich ebenfalls in den inneren Kritiker ein, als eine Art Grundton: Du bist zu wenig, um gesehen zu werden.

Hinzu kommt, dass Kinder die Reaktionen ihrer Bezugspersonen meistens auf sich selbst zurückführen, nicht auf die Bezugsperson. Wenn ein Elternteil ungeduldig, abweisend oder überfordert reagiert, interpretiert das Kind das selten als: Diese Person hat gerade ihre eigenen Schwierigkeiten. Es interpretiert es als: Ich habe etwas falsch gemacht. Ich bin zu viel. Oder zu wenig. Das ist nicht Naivität. Das ist die einzig verfügbare Erklärung für ein Kind, das abhängig ist und deshalb die Verantwortung für das, was es erlebt, auf sich nimmt.

Diese frühe Selbstzuschreibung, die Annahme, dass das eigene Verhalten oder die eigene Unzulänglichkeit der Grund für das ist, was man erlebt, ist der Keim des inneren Kritikers. Sie ist nicht irrational. Sie ist unter den gegebenen Umständen sogar funktional: Wenn ich der Grund bin, dann habe ich auch Einfluss. Wenn ich besser wäre, würde es besser werden. Diese Überzeugung gibt dem Kind Handlungsmöglichkeiten in einer Situation, in der es sonst keine hat. Der Preis ist hoch, aber für ein Kind ist er oft der einzige verfügbare Weg, sich nicht völlig ausgeliefert zu fühlen.

## **Warum der innere Kritiker damals nützlich war**

Der innere Kritiker ist kein Überbleibsel von Bosheit oder Selbstfeindschaft. Er ist eine Überlebensstrategie. Das ist wichtig zu verstehen, weil es die Art verändert, wie man ihn betrachtet.

In einer Umgebung, in der Fehler Konsequenzen hatten, in der Aufmerksamkeit an Leistung geknüpft war, in der bestimmte Reaktionen Konflikte oder Entzug bedeuteten, war es adaptiv, die eigene Selbstkritik zu aktivieren, bevor die äußere Kritik einsetzen konnte. Wer sich selbst zuerst anklagt, kommt der Anklage von außen zuvor. Wer antizipiert, was falsch laufen könnte, kann es verhindern oder sich zumindest emotional vorbereiten. Wer nie zu viel erwartet, wird nie zu sehr enttäuscht.

Der innere Kritiker hat also geholfen. Er hat Sicherheit produziert, auch wenn diese Sicherheit die Form von Selbstbestrafung hatte. Er hat Kontrolle ermöglicht, auch wenn diese Kontrolle auf Kosten des Wohlbefindens ging. Und er hat eine Form von Verbindung erhalten, auch wenn diese Verbindung bedeutete, immer dem zu entsprechen, was andere brauchten oder erwarteten.

Das ist keine kleine Leistung. Es ist eine Leistung, die das Kind unter schwierigen Umständen vollbracht hat. Das Problem ist nicht die Leistung. Das Problem ist, dass die Umstände sich geändert haben, der innere Kritiker aber nicht.

In der Gegenwart funktioniert er deshalb anders als in der Vergangenheit. Früher hat er Sicherheit erzeugt, weil er half, sich in einer tatsächlich anspruchsvollen Umgebung zu navigieren. Heute erzeugt er Alarmbereitschaft in Situationen, die das gar nicht verlangen. Er reagiert auf einen kleinen beruflichen Fehler wie auf eine existenzielle Bedrohung, weil er nicht unterscheidet: Er kennt nur das Muster, nicht den Kontext, in dem das Muster gerade auftritt. Das macht ihn überaktiv in ruhigen Situationen und ungenau in wirklich herausfordernden Momenten, weil die Reaktion keine Information mehr über die tatsächliche Schwere des Problems enthält.

### **Drei Formen, die er annehmen kann**

Der innere Kritiker tritt nicht bei allen Menschen gleich auf. Er hat verschiedene Formen, und diese Formen hängen damit zusammen, was in der frühen Umgebung besonders relevant war.

Die erste Form ist der Ankläger. Er spricht in Urteilen: Du bist nicht gut genug. Du bist zu langsam, zu dünn, zu empfindlich, zu wenig. Der Ankläger ist laut und direkt. Er arbeitet meistens mit Vergleichen: Die anderen schaffen das doch auch. Was ist eigentlich dein Problem? Menschen mit einem starken Ankläger beschreiben oft, dass sie sich nirgendwo sicher fühlen, weil die Anklage überallhin mitkommt.

Die zweite Form ist der Bewacher. Er spricht nicht in Urteilen, sondern in Warnungen: Wenn du dich gehst lässt, wird es schiefgehen. Wenn du locker lässt, verlierst du die Kontrolle. Wenn du nicht aufpasst, passiert etwas. Der Bewacher ist weniger laut als der Ankläger, aber er ist permanenter. Er hält das Nervensystem dauerhaft in einem Zustand erhöhter Wachsamkeit, auch wenn objektiv keine Gefahr besteht. Menschen mit einem ausgeprägten Bewacher finden es schwer, sich zu entspannen, weil Entspannung sich nach Nachlässigkeit anfühlt.

Die dritte Form ist der Vergleicher. Er beobachtet die Umgebung und liefert kontinuierlich Berichte: Die anderen haben das besser hinbekommen. Die anderen wirken sicherer, entspannter, erfolgreicher. Schau dir an, wie leicht das für sie ist. Der Vergleicher nährt sich aus sozialer Beobachtung und hinterlässt meistens ein diffuses Gefühl von Unzulänglichkeit, das schwer zu benennen und deshalb schwer zu hinterfragen ist.

Diese drei Formen schließen sich nicht gegenseitig aus. Die meisten Menschen kennen alle drei, auch wenn eine davon dominiert. Und alle drei haben etwas gemeinsam: Sie sprechen in einer

Sprache, die nicht die eigene ist, sondern die der Umgebung, in der man aufgewachsen ist. Diese Herkunft macht sie nicht weniger real und nicht weniger wirkungsvoll. Aber sie macht sie benennbar. Und was benennbar ist, ist nicht mehr ganz dasselbe wie das, was man ist.

## **Der innere Kritiker und die fünf Muster**

Die fünf Muster, die dieses Buch beschreibt, haben jeweils ihre eigene Variante des inneren Kritikers. Das ist kein Zufall: Das Muster und der innere Kritiker sind aus derselben frühen Erfahrung entstanden. Sie bedingen sich gegenseitig.

Der Perfektionist hört eine Stimme, die nie fertig ist: Noch nicht gut genug. Es gibt noch etwas, das verbessert werden könnte. Du hast nicht dein Bestes gegeben. Diese Stimme ist nicht laut, sie ist konstant. Sie ist eine Hintergrundmessung, die nie abschaltet und keine Note besser als ausreichend vergibt.

Der Gefällige hört eine Stimme, die Egoismus anzeigt, sobald er einen eigenen Bedarf wahrnimmt: Du bist egozentrisch, wenn du das sagst. Du enttäuschst jemanden, wenn du Nein sagst. Anderen geht es schlechter, du hast kein Recht, dich zu beklagen. Diese Stimme macht es schwer, die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen, weil jeder eigene Bedarf sofort kommentiert und relativiert wird.

Der Vermeider hört eine Stimme, die ihn davon überzeugt, dass echte Nähe endet, bevor sie beginnt: Niemand will dich wirklich kennen, wenn er weiß, wie du bist. Es ist sicherer, Abstand zu halten. Diese Stimme hält ihn davon ab, sich zu zeigen, weil Sichzeigen in seiner frühen Erfahrung gefährlich war.

Der Kontrolleur hört eine Stimme, die Fehler als existenzielle Bedrohung rahmt: Wenn du das nicht im Griff hast, verlierst du alles. Wenn du loslässt, wird es chaotisch. Diese Stimme macht Kontrolle zur einzigen Sicherheit, und jeden Verlust von Kontrolle zu einem Krisenzeichen.

Der Rebell hört eine Stimme, die ihm sagt, dass er grundlegend falsch ist: Du bist das Problem. Du machst immer alles komplizierter. Mit dir stimmt etwas nicht. Diese Stimme ist oft vergraben unter Widerstand und Gleichgültigkeit, aber sie ist da, und sie hat eine Energie, die der Rebell in seine Auflehnung umleitet.

## **Erkennen, ohne zu werden**

Der innere Kritiker ausschalten zu wollen, ist kein sinnvolles Ziel. Erstens, weil es nicht funktioniert: Was man unterdrückt, verstärkt sich meistens. Zweitens, weil der innere Kritiker nicht nur ein Feind

ist. Er enthält auch Informationen darüber, was einem wichtig ist, was man fürchtet, was einen bewegt. Ihn vollständig zu ignorieren bedeutet, diese Informationen zu verlieren.

Das Ziel ist etwas anderes: den inneren Kritiker als das zu erkennen, was er ist. Nicht als objektives Urteil. Nicht als Realität. Sondern als eine alte Stimme, die in einem neuen Kontext noch dieselbe Sprache spricht, die sie damals gelernt hat. Dieser Unterschied, zwischen dem Erkennen der Stimme und dem Verschmelzen mit ihr, ist kein dramatischer Akt. Er ist eine kleine, wiederholbare Verschiebung der Perspektive.

Die Frage lautet nicht: Wie bringe ich diese Stimme zum Schweigen? Sie lautet: Woher kenne ich sie? Und was hat sie einmal gebraucht, um so zu klingen, wie sie klingt?

Diese Frage verändert die Beziehung zum inneren Kritiker. Nicht sofort und nicht vollständig. Aber sie macht aus einem Richter, dem man ausgeliefert ist, allmählich etwas anderes: eine Stimme, die man hört, versteht und dann, irgendwann, auch entgegenen kann.

Marc bemerkt die Stimme inzwischen manchmal einen Moment früher als früher. Er erkennt sie, wenn sie einsetzt: nach dem Meeting, das gut gelaufen ist und das sie trotzdem kommentiert. In diesen Momenten tut er nichts Besonderes. Er macht keine Übung. Er sagt der Stimme nicht, dass sie falsch liegt. Er sieht sie nur. Das ist nicht nichts.

## **Kapitel 4: Selbstmitgefühl und das Muster des Gefälligen**

Jana antwortet auf fast jede Bitte mit Ja. Sie sagt Ja zu Überstunden, die sie sich nicht leisten kann. Ja zu dem Freund, der wieder einmal Hilfe braucht, obwohl sie selbst gerade kaum atmet. Ja zu der Mutter, die anruft und erwartet, dass Jana alles stehen und liegen lässt. Sie sagt Ja so oft und so schnell, dass die meisten Menschen in ihrem Umfeld gar nicht wissen, dass sie auch Nein sagen könnte. Sie selbst manchmal auch nicht.

Was nach außen wie Großzügigkeit aussieht, fühlt sich innen anders an. Jana schläft schlecht. Sie ist oft erschöpft auf eine Art, die sich nicht durch Schlaf beheben lässt. Sie hat ein Gefühl von Wut, das sie schnell wieder wegschiebt, weil es ihr unangemessen vorkommt: Niemand hat sie zu etwas gezwungen. Sie hat sich selbst dazu entschieden. Sie ist schuld. Also schiebt sie die Wut weg und sagt beim nächsten Mal wieder Ja.

Das Muster des Gefälligen ist in der populären Psychologie oft mit dem Begriff Peoplepleasing beschrieben worden, meistens in einer Sprache, die es wie eine schlechte Angewohnheit klingen lässt, die man mit etwas Entschlossenheit ablegen kann. Das ist es nicht. Es ist ein tief verwurzeltes Überlebensmuster, das sich in frühen Bindungserfahrungen gebildet hat und das eine eigene, vollständige Logik besitzt.

Was das Muster besonders schwer sichtbar macht: Es wird von der Umgebung meistens gelobt. Jana ist die, auf die man sich verlassen kann. Die, die immer da ist. Die, die nie klagt. Diese Rückmeldungen bestätigen das Muster und machen es schwerer, zu erkennen, dass man überhaupt in einem steckt. Wer für das Funktionieren gelobt wird, sieht keinen Anlass, es zu hinterfragen. Zumindest nicht, solange der Körper noch mitmacht.

### **Wo das Muster herkommt**

Für den Gefälligen war Zuwendung früh an Bedingungen geknüpft. Nicht immer explizit und nicht immer bewusst, aber spürbar: Wer hilft, bekommt Aufmerksamkeit. Wer funktioniert, wird gelobt. Wer Bedürfnisse hat, stört. Wer Nein sagt, riskiert Abstand, Enttäuschung oder Konflikt. Diese Erfahrung muss nicht extrem gewesen sein, um Spuren zu hinterlassen. Oft reichten subtile, wiederholt erlebte Signale: ein Elternteil, das aufgeblüht war, wenn das Kind half, und merklich kühler wurde, wenn es forderte. Ein familiäres System, in dem das Wohl der Erwachsenen stillschweigend Vorrang hatte vor dem Wohl des Kindes.

Das Kind lernt in diesen Situationen: Mein Wert liegt darin, was ich tue, nicht darin, was ich bin. Ich bin wertvoll, wenn ich nützlich bin. Diese Überzeugung ist nicht abstrakt, sie ist körperlich eingeschrieben. Sie sitzt in der kleinen Anspannung, die entsteht, wenn jemand unzufrieden wirkt. In dem Impuls, sofort zu fragen: Habe ich etwas falsch gemacht? Was kann ich tun?

Als Erwachsener ist dieses Muster vollständig ausgebildet. Der Gefällige liest Räume, bevor er sie betritt. Er spürt die Stimmung anderer mit einer Präzision, die manchmal an Hellsehen grenzt. Er antizipiert Bedürfnisse, bevor sie ausgesprochen werden. Das sind keine Schwächen. Es sind Fähigkeiten, die sich unter Druck entwickelt haben. Aber sie kommen zu einem Preis: dem systematischen Wegschauen von den eigenen Bedürfnissen, so lange und so konsequent, bis man sie manchmal nicht mehr hört.

Wenn der Körper dann meldet, was der Geist schon lange weiß, tut er das meistens nicht in Worten. Er meldet sich in Erschöpfung, in diffuser Gereiztheit, in dem Gefühl, schon wieder etwas versprochen zu haben, das man nicht wollte. Jana kennt dieses Gefühl. Sie würde es nicht Wut nennen, obwohl es das manchmal ist. Sie würde es Müdigkeit nennen. Und Müdigkeit versteht die Umwelt besser als Wut, also bleibt es Müdigkeit.

## **Warum Selbstmitgefühl sich wie Verrat anfühlt**

Wenn man Jana fragt, was sie bräuchte, um freundlicher mit sich zu sein, zögert sie. Nicht weil ihr die Antwort fehlt. Sondern weil die Frage selbst ein Unbehagen auslöst, das sie schwer benennen kann. Es fühlt sich falsch an, so zu denken. Als ob sie etwas wegnähme, das anderen zusteht.

Das ist die spezifische Blockade des Gefälligen gegenüber Selbstmitgefühl: Es fühlt sich nach Egoismus an. Nach Verrat an denen, die auf ihn angewiesen sind. Nach einer Grenzüberschreitung, die nicht erlaubt ist. Selbstfürsorge ist in seiner inneren Ökonomie Luxus, wenn überhaupt, und Luxus steht ihm nicht zu, solange noch jemand braucht.

Dieser Gedanke hat eine Herkunft. In einem System, in dem Selbstmitgefühl nie modelliert wurde, in dem eigene Bedürfnisse immer nachrangig behandelt wurden, ist die Idee, sich selbst auch nur einen Bruchteil der Freundlichkeit zukommen zu lassen, die man anderen gibt, nicht nur ungewohnt. Sie ist bedrohlich. Denn sie würde bedeuten, ein Fundament zu verschieben, auf dem die eigene Identität errichtet wurde: Ich bin der, der hilft. Wenn ich das nicht mehr bin, was bin ich dann?

Es gibt auch eine subtilere Form dieser Blockade: die Überzeugung, dass das eigene Wohlbefinden anderen schadet. Der Gefällige denkt manchmal nicht nur: Ich habe kein Recht auf Selbstfürsorge.

Er denkt auch: Wenn ich anfange, auf mich zu achten, wird jemand leiden. Diese Überzeugung macht Selbstmitgefühl zu einer Art Nullsummenspiel, in dem jede Freundlichkeit sich selbst gegenüber automatisch eine Freundlichkeit bedeutet, die fehlt. Das ist falsch, aber es fühlt sich nicht falsch an. Es fühlt sich wie Verantwortung an.

## **Die Frage, die alles verschiebt**

In der psychologischen Forschung hat Ethan Kross, ein Psychologe an der University of Michigan, eine einfache Technik untersucht, die er Self-Distancing nennt: die Fähigkeit, sich selbst mit einem kleinen inneren Abstand zu begegnen, oft durch die schlichte Geste, sich selbst beim eigenen Namen anzusprechen, anstatt nur in der Ich-Perspektive zu denken. Jana fragt sich nicht: Was brauche ich? Sie fragt: Jana, was brauchst du gerade?

Dieser Abstand klingt minimal, ist aber neurobiologisch relevant. Kross zeigt in seinen Studien, dass die Verwendung des eigenen Namens im inneren Dialog die emotionale Reaktivität messbar senkt und den Zugang zu einer Perspektive öffnet, die freundlicher und klarer ist als die Ich-Perspektive in emotionalen Momenten. Es ist, als würde man kurz aufhören, der Gefällige zu sein, und für einen Moment derjenige werden, der den Gefälligen freundlich anschaut.

Für den Gefälligen ist das keine Technik, die man einübt. Es ist eine Einladung zu einer anderen Frage. Nicht: Was brauchen andere von mir? Sondern: Was brauche ich? Diese Frage ist für viele Gefällige so ungewohnt, dass sie beim ersten Mal keine Antwort produziert. Das Schweigen darauf ist selbst schon Information.

Eine weitere Verschiebung, die für den Gefälligen zugänglich ist, betrifft die Art, wie er mit Erschöpfung umgeht. Bisher bedeutete Erschöpfung: Ich muss noch mehr leisten, um meinen Wert zu beweisen. Selbstmitgefühl in diesem Moment bedeutet nicht, loszulassen oder aufzuhören. Es bedeutet, die Erschöpfung wahrzunehmen, ohne sie sofort wegzureden. Ja, das ist viel. Ja, das kostet mich etwas. Das ist eine kleine, aber fundamentale Verschiebung: von der Verleugnung zur Anerkennung, ohne dass daraus sofort eine Forderung folgt.

## **Selbstmitgefühl als revolutionärer Akt**

Es gibt eine Formulierung, die das Verhältnis des Gefälligen zu Selbstmitgefühl gut trifft: Für ihn ist es ein revolutionärer Akt. Nicht weil er politisch wäre. Sondern weil er die innere Ordnung umkehrt, auf der das gesamte Muster aufgebaut ist.

Sich selbst Mitgefühl zukommen zu lassen bedeutet für den Gefälligen nicht, anderen weniger zu geben. Es bedeutet, sich selbst auf die Liste derer zu setzen, denen er etwas schuldet. Nicht an erster Stelle, nicht auf Kosten anderer, aber auf der Liste. Das ist keine Selbstverständlichkeit. Es ist für viele Gefällige das Schwierigste, das sie sich vorstellen können.

Und gleichzeitig ist es das Einzige, das langfristig funktioniert. Wer sich selbst dauerhaft aus der eigenen Fürsorge ausnimmt, wird erschöpft. Und erschöpfte Menschen können nicht geben, was sie geben möchten. Jana weiß das. Sie hat es schon gespürt. Der Zusammenhang ist ihr nicht fremd. Was fehlt, ist nicht das Wissen. Was fehlt, ist die Erlaubnis.

Jana hat in letzter Zeit begonnen, eine einzige Frage öfter zu stellen, bevor sie Ja sagt: Will ich das wirklich? Nicht: Muss ich? Nicht: Was denken die anderen, wenn ich Nein sage? Sondern: Will ich? Diese Frage dauert manchmal nur zwei Sekunden. Manchmal bringt sie keine Antwort. Manchmal bringt sie eine, die unbequem ist. Aber sie ist da. Und das Stellen dieser Frage ist, für jemanden wie Jana, bereits etwas anderes als vorher.

Selbstmitgefühl für den Gefälligen beginnt nicht damit, weniger zu geben. Es beginnt damit, das Geben als Entscheidung zu erleben, nicht als Reflex. Dieser Unterschied ist kleiner, als er klingt, und größer, als er zunächst scheint.

Diese Erlaubnis kommt nicht von außen. Sie kann nicht von jemand anderem gegeben werden, auch nicht von diesem Buch. Aber es kann benannt werden, was sie blockiert: nicht Egoismus, nicht Charakterschwäche, nicht Gleichgültigkeit. Sondern eine sehr alte, sehr verständliche Überzeugung darüber, was Liebe kostet und was sie wert ist. Eine Überzeugung, die damals ihren Sinn hatte. Und die sich verändern lässt, wenn man versteht, woher sie kommt und warum sie so lange so überzeugend klang.

# **Kapitel 5: Selbstmitgefühl und das Muster des Kontrolleurs**

Stefan plant alles. Nicht weil er ein Organisationstalent ist, auch wenn er diesen Ruf hat. Er plant, weil Nicht-Planen sich anfühlt wie Fallen. Weil in dem Moment, in dem er die Kontrolle über eine Situation abgibt, etwas in ihm in Alarmbereitschaft geht, das er nicht ausschalten kann. Er plant seinen Tag bis in 20-Minuten-Einheiten. Er plant Gespräche vor, die er führen wird. Er plant für Szenarien, die wahrscheinlich nie eintreten. Und wenn etwas Ungeplantem passiert, einem kleinen unerwarteten Rückschlag, einer Änderung im Ablauf, einer Bitte, die er nicht einkalkuliert hat, reagiert sein Nervensystem, als wäre etwas Ernsthaftes im Gange.

Menschen wie Stefan werden oft als organisiert, zuverlässig und verantwortungsbewusst beschrieben. Das stimmt. Aber diese Beschreibungen erfassen nicht, was hinter der Oberfläche geschieht: die Daueranspannung, die kaum bemerkt wird, weil sie schon so lange anhält. Die Schwierigkeit, sich zu entspannen, auch wenn es keine objektiven Gründe gibt, angespannt zu sein. Das Gefühl, dass Leichtigkeit gefährlich ist.

Stefan ist 41 Jahre alt und arbeitet als technischer Leiter in einem Ingenieurbüro in München. Er hat in seinem Berufs- und Privatleben wenig Raum für Fehler gelassen, nicht weil er keine macht, sondern weil er auf jeden Fehler mit einer Intensität reagiert, die anderen manchmal unverhältnismäßig erscheint. Er selbst erlebt diese Intensität nicht als unverhältnismäßig. Sie fühlt sich angemessen an. Sie fühlt sich notwendig an. Als ob Fehler ohne diese Reaktion unkontrolliert weiterwachsen würden.

## **Kontrolle als Überlebensstrategie**

Das Muster des Kontrolleurs entsteht meistens in Umgebungen, die als unvorhersehbar erlebt wurden. Das muss keine dramatische Unvorhersehbarkeit gewesen sein. Es kann eine Elternteil mit wechselnden Stimmungen bedeuten, das manchmal zugänglich war und manchmal nicht, ohne erkennbaren Grund. Ein familiäres Klima, in dem Fehler überwältigend kommentiert wurden, sodass jede Situation, in der etwas schiefgehen konnte, mit Anspannung vorbelegt war. Oder einfach eine Umgebung, in der man als Kind gelernt hat: Wenn ich vorbereitet bin, passiert mir weniger.

Kontrolle ist in diesem Kontext keine Eigenschaft, sondern eine Antwort. Sie entsteht, weil sie funktioniert hat: Ein Kind, das seine Umgebung scannt, Signale liest, antizipiert und sich vorbereitet, ist in einem unvorhersehbaren Zuhause tatsächlich besser aufgestellt als ein Kind, das

das nicht tut. Kontrolle war also nicht irrational. Sie war angepasst. Das Problem ist dasselbe wie bei allen früh erlernten Mustern: Sie laufen weiter, auch wenn die Umgebung sich verändert hat.

Als Erwachsener bringt Stefan seine frühe Wachheit in Situationen mit, die sie nicht erfordern. Sein Nervensystem unterscheidet nicht sauber zwischen tatsächlicher Bedrohung und empfundener Bedrohung. Es antwortet auf Kontrollverlust, egal ob dieser real oder minimal ist, mit denselben physiologischen Reaktionen: erhöhte Wachheit, verengte Aufmerksamkeit, das Bedürfnis, etwas zu tun. Irgendetwas zu tun. Damit die Lage wieder unter Kontrolle ist.

Was dabei verloren geht, ist Bandbreite. Das Gehirn, das permanent mit Vorausplanung und Risikoeinschätzung beschäftigt ist, hat weniger Kapazität für Spontaneität, für Freude, für den Kontakt mit anderen Menschen jenseits der Funktionsebene. Stefan hat Freundschaften, aber er weiß, wenn er ehrlich ist, dass er in Gesprächen meistens einen Teil seiner Aufmerksamkeit anderswo hat. Nicht weil er die Menschen nicht mag. Sondern weil ein Teil von ihm immer noch scannt.

## **Warum Selbstmitgefühl wie Kapitulation wirkt**

Für den Kontrolleur ist Selbstmitgefühl mit einer spezifischen Gefahr verbunden: Es fühlt sich an wie Loslassen. Und Loslassen fühlt sich an wie das Ende von Sicherheit.

Wenn der Kontrolleur einen Fehler macht, setzt die Analyse sofort ein: Was ist schiefgelaufen? Was hätte ich anders machen müssen? Wie verhindere ich das beim nächsten Mal? Diese Analyse ist kein Lernprozess. Sie ist Kontrolle in einer anderen Form: Wenn ich verstehe, was falsch gelaufen ist, habe ich wieder Einfluss. Das Ziel ist nicht Erkenntnis. Das Ziel ist die Wiederherstellung von Sicherheit.

Selbstmitgefühl unterbricht diese Sequenz. Es sagt: Hier ist ein Fehler. Du nimmst ihn wahr. Und jetzt wartest du einen Moment, bevor du analysierst und verbesserst. Für den Kontrolleur ist dieser Moment des Wartens einer der schwierigsten Orte, an denen er sich aufhalten kann. Warten heißt: Ich habe gerade keinen Einfluss. Und keinen Einfluss zu haben ist genau das, was das Muster zu verhindern versucht.

Es ist kein Zufall, dass Menschen mit dem Kontrolleur-Muster oft berichten, dass sie in Momenten echter Ruhe am unruhigsten sind. Ein Abend ohne Aufgabe, ein Wochenende ohne Plan: Das Nervensystem, das auf Wachheit trainiert ist, interpretiert Stille als Signal, dass etwas übersehen wurde. Als ob hinter der Ruhe etwas lauert, das man verpassen könnte, wenn man nicht aufpasst. Selbstmitgefühl beginnt hier damit, dieser Stille einfach zu sitzen, ohne sie sofort zu füllen.

Hinzu kommt, dass der Kontrolleur Selbstfreundlichkeit oft als Komplizenschaft mit dem Fehler interpretiert. Als ob Mitgefühl bedeuten würde: Es war in Ordnung. Aber das stimmt nicht. Mitgefühl bedeutet: Es ist passiert. Ich halte es aus, ohne es größer zu machen, als es ist. Das ist das Gegenteil von Komplizenschaft. Es ist Klarheit ohne zusätzliche Strafe.

## **Der Unterschied zwischen Kontrolle und Struktur**

Es gibt eine wichtige Unterscheidung, die für Menschen mit dem Kontrolleur-Muster hilfreich sein kann: den Unterschied zwischen Kontrolle als Angstreaktion und Struktur als Stärke.

Struktur ist funktional. Sie hilft, Aufgaben zu organisieren, Ziele zu verfolgen, den Alltag verlässlich zu gestalten. Struktur kommt aus Klarheit. Kontrolle als Angstreaktion kommt aus Angst. Sie sieht von außen ähnlich aus, fühlt sich aber von innen grundlegend anders an: Struktur lässt Abweichungen zu, weil sie auf Vertrauen basiert. Kontrolle als Angstreaktion lässt keine Abweichungen zu, weil jede Abweichung Gefahr signalisiert.

Für Stefan ist dieser Unterschied schwer zu greifen, weil er ihn so selten erlebt hat. Er kennt hauptsächlich eine Art des Organisierens: die angespannte. Er hat kaum Erfahrung damit, wie es sich anfühlt, Dinge geplant zu haben und trotzdem entspannt zu sein, wenn etwas nicht nach Plan läuft. Das ist kein Charaktermangel. Es ist eine Frage fehlender Erfahrung mit einem anderen Modus.

Selbstmitgefühl ist in diesem Kontext kein Aufruf, weniger sorgfältig zu sein. Es ist die Einladung, die Sorgfalt von ihrer Angstbasis zu trennen und sie auf eine stabilere Grundlage zu stellen: auf echtes Interesse an guter Arbeit, nicht auf die Angst vor dem, was passiert, wenn die Arbeit nicht gut genug ist. Dieser Unterschied klingt philosophisch und ist es gleichzeitig nicht: Er entscheidet darüber, ob das Arbeiten sich wie ein Dauerlauf anfühlt oder wie etwas, das man wählt.

## **Was Selbstmitgefühl für den Kontrolleur bedeutet**

Selbstmitgefühl für den Kontrolleur beginnt nicht mit Loslassen. Es beginnt mit einem viel kleineren Schritt: mit der Erlaubnis, müde zu sein.

Dauerkontrolle ist anstrengend. Das Nervensystem, das permanent scannt, antizipiert und bewertet, verbraucht Ressourcen, die dann für anderes fehlen. Für Kreativität, für Verbindung, für Freude. Menschen mit dem Kontrolleur-Muster berichten oft, dass sie funktionieren, aber selten genießen. Dass sie Urlaube planen, aber nicht erholen. Dass sie das Richtige tun, aber nicht das Lebendige fühlen.

Selbstmitgefühl in kleinen Dosen bedeutet für Stefan nicht: Gib die Kontrolle auf. Es bedeutet: Du darfst auch bemerken, wie viel das kostet. Du darfst erschöpft sein, ohne das sofort zu optimieren. Diese Erlaubnis, die Kosten des Musters zu sehen, ohne sie sofort zu lösen, ist der erste Schritt zu etwas anderem.

Ein konkreter Ankerpunkt, der für den Kontrolleur zugänglich sein kann, ohne das Muster direkt anzugreifen: nach dem Abschluss einer Aufgabe kurz innezuhalten, bevor die nächste beginnt. Nicht bewertend, nicht analysierend. Einfach: Das war. Dann das nächste. Dieser kurze Übergang, der keine Analyse und keine Optimierung verlangt, ist für viele Kontrolleure der erste Raum, in dem Selbstmitgefühl überhaupt erfahrbar wird: als Pause, die nicht Nachlässigkeit bedeutet, sondern Atem.

Es gibt Situationen mit niedrigem Risiko, in denen der Kontrolleur beginnen kann, einen anderen Modus auszuprobieren. Nicht in Situationen, die ihm wichtig sind, nicht dort, wo er das Gefühl hat, dass Kontrolle unbedingt nötig ist. Sondern in kleinen, unwesentlichen Momenten: einen ungeplanten Abend zulassen. Ein Gespräch beginnen, ohne zu wissen, wohin es geht. Einen Fehler bemerken und eine Stunde warten, bevor man beginnt, ihn zu analysieren. Das sind keine Übungen. Es sind Gelegenheiten, die zeigen, dass Loslassen nicht Chaos bedeutet.

Stefan hat begonnen, sich eine einzige Frage zu stellen, wenn er merkt, dass die Anspannung wieder einsetzt: Bin ich gerade wirklich in Gefahr, oder fühlt es sich nur so an? Diese Frage verändert nicht sofort etwas. Aber sie schafft einen Spalt zwischen dem Reiz und der automatischen Reaktion. Und in diesem Spalt liegt die Möglichkeit einer anderen Antwort: Vielleicht geht es auch ohne vollständige Kontrolle. Vielleicht ist das gerade gut genug.

Kontrolle war einmal die Sprache, in der Stefan sich sicher gefühlt hat. Selbstmitgefühl ist keine andere Sprache. Es ist der Versuch, dieselbe Sprache mit einer etwas ruhigeren Stimme zu sprechen: genau genug, um nichts zu verlieren. Und gelegentlich offen genug, um etwas hinzuzugewinnen. Das ist kein Versprechen. Es ist eine Möglichkeit, die sich zeigt, wenn die Anspannung einen Moment nachlässt. Und manchmal ist ein Moment genug.

# **Kapitel 6: Selbstmitgefühl und das Muster des Vermeiders**

Lea ist gut darin, Gespräche oberflächlich zu halten. Nicht aus Desinteresse. Sie hört aufmerksam zu, stellt kluge Fragen, erinnert sich an Details, die andere längst vergessen haben. Aber wenn jemand fragt, wie es ihr wirklich geht, wechselt sie das Thema mit einer Leichtigkeit, die die meisten Menschen gar nicht bemerken. Die Konversation läuft weiter, und Lea ist dabei, aber ein Teil von ihr ist immer ein Schritt entfernt.

Lea ist 36 Jahre alt, arbeitet als Grafikdesignerin in Leipzig und hat einen großen Bekanntenkreis, mit dem sie regelmäßig Zeit verbringt. Aber wenn sie nachts nicht schlafen kann, liegt sie allein mit einem Gefühl, das sie nicht benennen will. Sie nennt es meistens Erschöpfung oder Überstimulation. Manchmal, wenn sie ehrlich ist, ist es Einsamkeit. Aber das Wort passt nicht, findet sie. Sie ist ja nicht allein. Sie ist umgeben von Menschen. Trotzdem.

Das Muster des Vermeiders zeigt sich nicht immer als Rückzug. Manchmal zeigt es sich als soziale Gewandtheit: als die Fähigkeit, in Kontakt zu sein, ohne wirklich berührt zu werden. Als die Kunst, anwesend zu sein, ohne sich wirklich zu zeigen.

Das Muster ist deshalb so schwer zu erkennen, weil es nach außen oft das Gegenteil von Isolation aussieht. Der Vermeider ist häufig gesellig, geistesgegenwärtig, kompetent im Umgang mit Menschen. Er hat Freunde. Er hat Gespräche. Er ist beliebt. Was anderen entgeht, ist das kleine, beständige Echo in ihm, das sagt: Aber zeig nicht zu viel. Bleib beherrschbar. Das hier ist schon gut. Es muss nicht mehr sein.

## **Emotionaler Abstand als Schutzstrategie**

Der Vermeider hat gelernt, dass Nähe Konsequenzen hat. Das bedeutet nicht zwingend, dass Nähe in seiner frühen Umgebung aktiv bestraft wurde. Manchmal bedeutet es subtileres: Zeig dich nicht zu sehr, denn das macht dich angreifbar. Emotionen sind lästig. Sei nicht so empfindlich. Diese Signale müssen nicht ausgesprochen worden sein. Sie können in der Haltung gelegen haben, in der Art, wie ein Elternteil auf emotionale Ausdrücke reagiert hat, mit Ungeduld, mit Ablenkung, mit dem schnellen Versuch, das unangenehme Gefühl wegzumachen, anstatt es auszuhalten.

Das Kind lernt aus solchen Erfahrungen: Gefühle sind ein Problem, das gelöst werden muss. Und der schnellste Weg, sie zu lösen, ist, sie nicht zu groß werden zu lassen. Also lernt es, sie früh zu regulieren, früher als gesund ist, bevor jemand anderes reagieren muss. Es lernt, sich selbst zu

beruhigen, bevor die Beruhigung von außen kommen kann. Und irgendwann braucht es die Beruhigung von außen nicht mehr. Es hat sich daran gewöhnt, sie nicht zu erwarten.

Was aus dieser frühen Selbstregulation entsteht, ist etwas, das der Vermeider als Stärke erlebt: Ich brauche niemanden. Ich komme allein klar. Ich lasse mich nicht destabilisieren. Diese Überzeugung ist nicht falsch. Der Vermeider ist tatsächlich oft resilienter in kurzfristigen Krisen als Menschen, die stärker auf andere angewiesen sind. Aber Resilienz und Kontakt sind keine Gegensätze. Man kann beides haben. Der Vermeider glaubt manchmal, dass er es nicht kann.

Als Erwachsener hat der Vermeider diese Fähigkeit zur inneren Distanz so weit entwickelt, dass sie automatisch läuft. Er schafft Abstand nicht bewusst. Er tut es, weil es sich sicher anfühlt. Weil Abstand ihm das gibt, was Nähe nie ganz zuverlässig gegeben hat: das Gefühl, nicht verletzlich zu sein. Nicht abhängig. Nicht ausgeliefert.

In der modernen Welt findet der Vermeider viele Verbündete: Beschäftigung, Ablenkung, Bildschirme, Gespräche, die auf der Oberfläche bleiben, Aktivitäten, die den Moment füllen, ohne Stille entstehen zu lassen. Das ist kein Vorwurf. Es ist eine Beschreibung: Die Welt bietet zahllose Möglichkeiten, sich selbst auszuweichen, und für jemanden, der das Ausweichen als sicher erlebt hat, nutzt er sie instinktiv. Das Problem ist nicht die Beschäftigung. Das Problem ist, was in der Stille wartet, wenn die Beschäftigung aufhört.

## **Selbst-Entfremdung als Preis**

Das Problem dieser Strategie ist, dass sie nicht nur Abstand von anderen hält. Sie hält auch Abstand von einem selbst. Wer gelernt hat, emotionale Regungen früh zu dämmen, verliert mit der Zeit den Zugang zu ihnen. Er kann sagen, was er denkt. Aber was er fühlt, das ist manchmal unklar, auch für ihn selbst.

Lea beschreibt diesen Zustand als eine Art Matschgefühl: etwas ist da, aber es ist unscharf, nicht greifbar. Wenn jemand sie fragt, ob sie traurig ist, oder wütend, oder ängstlich, zögert sie. Nicht weil sie nicht antworten will. Sondern weil die Antwort sich nicht klar zeigt. Als hätte das Gefühl keine Sprache bekommen. Als würde es in einer Ecke sitzen und warten, ohne zu wissen, dass es gerufen werden darf.

Das ist der Kern der Schwierigkeit des Vermeiders in diesem Bereich: Es verlangt, anwesend zu sein. Es verlangt, das zu spüren, was gerade da ist, ohne es sofort wegzumachen. Für jemanden, der das Wegmachen zum Reflex gemacht hat, ist genau das die schwierigste Anforderung. Nicht weil er nicht will. Sondern weil er kaum noch weiß, wie das geht.

Das zeigt sich auch in dem, was der Vermeider von Selbstmitgefühl erwartet: Er nähert sich dem Konzept meistens über den Verstand. Er liest darüber, er versteht die Logik, er kann erklären, warum es sinnvoll wäre. Aber der Schritt vom Verstehen zum Fühlen ist für ihn oft der längste. Selbstmitgefühl als Konzept zu kennen und Selbstmitgefühl als Erfahrung zu machen, das sind zwei sehr verschiedene Dinge. Und der Vermeider wohnt meistens im ersten.

## **Das Intellektuelle als Zugang**

Der Vermeider ist häufig gut im Denken über Gefühle. Er kann beschreiben, wie Bindungstheorie funktioniert, er kann erklären, warum Menschen so reagieren, wie sie reagieren, er liest Bücher über Psychologie und findet sie interessant. Was ihm schwerer fällt, ist der Weg vom Denken zum Fühlen: den Schritt zu gehen von Ich weiß, dass ich traurig bin zu Ich bin traurig.

Das ist kein Versagen. Es ist eine erlernte Präferenz für das Distanzierte gegenüber dem Unmittelbaren. Und sie hat ihren Wert: Der Vermeider bringt oft eine analytische Klarheit in Gespräche, die anderen hilft. Er ist manchmal derjenige, der in einer emotionalen Situation den Überblick behält, weil er sich nicht mitreißen lässt. Nur zahlt er dafür einen Preis, der meistens nicht gesehen wird: Er ist auch dann nicht mitgerissen, wenn er es gerne wäre.

Dieser Preis zeigt sich am deutlichsten in Beziehungen. Der Vermeider wünscht sich oft mehr Nähe, als er sich eingestehen kann. Er sehnt sich nach jemandem, dem er wirklich zeigen kann, wie es ihm geht, und gleichzeitig tut er alles, um das zu verhindern. Dieser Widerspruch ist kein Versagen der Persönlichkeit. Er ist das Ergebnis einer frühen Erfahrung, in der Nähe und Schmerz eng beieinanderlagen, und in der Abstand das Klügste war, was man tun konnte.

## **Kontakt als erster Schritt**

Selbstmitgefühl für den Vermeider beginnt nicht mit dem Auflösen der Distanz. Es beginnt damit, die Distanz zu bemerken. Nicht zu beurteilen, nicht zu ändern, nur zu sehen: Ich halte gerade Abstand. Nicht von dir. Auch von mir. Das ist eine kleine Bemerkung über sich selbst. Keine Forderung. Keine Aufgabe. Nur eine ehrliche Beobachtung, die immer dann möglich ist, wenn man einen Moment stillhält.

Das ist ein ungewöhnlicher Gedanke für jemanden, der Abstand als neutral erlebt hat. Aber für den Vermeider ist das Bemerken bereits ein Schritt in Richtung Kontakt: Wenn ich merke, dass ich mich entferne, habe ich einen Moment lang Zugang zu dem, von dem ich mich entferne.

Eine einfache Frage, die für den Vermeider zugänglich sein kann, ist diese: Wie geht es mir gerade wirklich? Nicht im Sinne einer Erwartung an eine tiefgründige Antwort. Sondern als ehrliches Nachschauen. Was ist da? Auch wenn die Antwort lautet: Ich weiß es nicht. Auch dieses Nicht-Wissen ist eine ehrliche Antwort. Es ist näher als das reflexhafte Es geht mir gut.

Lea hat begonnen, diese Frage einmal pro Tag zu stellen, abends, bevor sie schläft. Nicht immer kommt eine klare Antwort. Manchmal kommt das Matschgefühl wieder. Manchmal kommt etwas Schärferes: eine Müdigkeit, die kein Schlaf ist. Eine Sehnsucht, die sie nicht benennen kann. Aber sie schaut hin. Und das ist mehr als vorher.

Für den Vermeider ist Selbstmitgefühl nicht das Auflösen der Mauer. Es ist das Bemerkten, dass die Mauer da ist, und das ruhige Bleiben dabei, ohne sie sofort einzureißen oder noch fester zu bauen. Sich selbst Gesellschaft zu leisten ist für ihn vielleicht die intimste Handlung überhaupt. Und sie beginnt mit dem kleinsten möglichen Schritt: mit dem Hinschauen.

Was Lea manchmal überrascht: Wenn sie abends nachschaut und bleibt, was auch immer da ist, auch das Unklare, auch das Matschige, fühlt sie sich danach nicht schlechter. Nur anders. Als hätte jemand kurz das Fenster geöffnet. Sie hat niemanden gebraucht, der hört. Sie hat nur jemanden gebraucht, der hinschaut. Und dieser jemand war sie selbst. Das ist vielleicht das Unerwartetste an Selbstmitgefühl für jemanden wie Lea: dass es möglich ist, auch allein.

# **Kapitel 7: Selbstmitgefühl und das Muster des Perfektionisten**

Julia macht alles gut. Das ist nicht übertrieben. Sie hat eine Karriere aufgebaut, die andere bewundern, führt ein gepflegtes Zuhause, schreibt durchdachte E-Mails, bereitet sich auf Gespräche vor, ist pünktlich, zuverlässig, gründlich. Wenn man sie fragt, wie es ihr geht, sagt sie: Ganz gut. Könnte besser sein. Und meint damit meistens etwas Konkretes: ein Projekt, das noch nicht fertig ist. Ein Gespräch, das nicht so lief, wie sie es sich vorgestellt hatte. Eine Entscheidung, die sie nachträglich anders getroffen hätte.

Das Muster des Perfektionisten ist eines der am schwersten sichtbaren, weil es von außen so überzeugend nach Stärke aussieht. Julias Kolleginnen und Kollegen sehen die Qualität ihrer Arbeit, nicht die erschöpfte innere Rechnung, die sie jeden Abend aufmacht. Sie sehen nicht, dass sie nach jedem guten Tag sofort zum nächsten übergeht, weil Innehalten sich anfühlt wie Stehenbleiben, und Stehenbleiben wie Rückstand.

Julia ist 33 Jahre alt, arbeitet als Unternehmensberaterin in Frankfurt und hat seit Jahren das Gefühl, kurz vor der Version von sich zu sein, mit der sie zufrieden sein könnte. Dieses Kurz-davor ist stabil. Es wandert mit. Es ist immer einen Schritt weiter vorne.

Menschen mit dem Perfektionisten-Muster leben oft in einem Dauerzustand leichter Unzufriedenheit, der kaum bemerkt wird, weil er so vertraut ist. Die Unzufriedenheit betrifft selten alles. Meistens gibt es konkrete Ankerpunkte: das Projekt, das noch nicht gut genug ist, die Antwort, die man besser hätte formulieren können, die Situation, in der man nicht die beste Version von sich war. Diese Ankerpunkte wechseln. Der Zustand bleibt.

## **Liebe als Bedingung**

Das Muster des Perfektionisten entsteht meistens dort, wo Zuwendung früh an Leistung geknüpft war. Nicht zwingend an schulische Noten oder sportliche Erfolge, obwohl das häufig vorkommt. Oft auch an subtilere Formen von Leistung: das Richtige sagen, das Richtige fühlen, das Richtige sein. Ein Kind, das merkt, dass es mehr Wärme bekommt, wenn es gut funktioniert, und weniger, wenn es Schwierigkeiten zeigt, beginnt, die Gleichung zu internalisieren: Gut sein bedeutet, geliebt zu werden. Nicht gut genug sein bedeutet das Gegenteil.

Diese Gleichung ist für das Kind rational. Wenn Zuwendung zuverlässig mit Leistung korreliert, ist es sinnvoll, sie zu maximieren. Das Problem entsteht später: Die Gleichung sitzt tief, tiefer als das

Bewusstsein, und sie gilt weiter, auch wenn die Umgebung sich verändert hat. Als Erwachsener braucht Julia keine externe Bewertung mehr, die ihr sagt, ob sie gut genug ist. Sie hat eine interne. Und diese interne Bewertung ist strenger als jede externe.

Der innere Kritiker des Perfektionisten ist selten laut. Er ist konstant. Er ist eine Hintergrundmessung, die nicht abschaltet: ein permanentes Tracking des Abstands zwischen dem, was ist, und dem, was sein könnte. Dieser Abstand ist das Problem, nicht das Ergebnis. Denn der Abstand bleibt immer gleich groß, egal wie nah man herankommt. Das Ziel wandert mit.

Was das für den Alltag bedeutet: Es gibt kaum echte Erfolgserlebnisse. Wenn Julia ein Projekt abschließt, das andere loben, überwiegt meistens das Wissen darum, was hätte besser sein können, gegenüber dem Gefühl, etwas erreicht zu haben. Das Lob der anderen landet, aber es hält nicht. Es gleitet ab an der Oberfläche der inneren Bewertung, die bereits zur nächsten Aufgabe weitergegangen ist. Freude an Erreichtem ist für den Perfektionisten eine flüchtige Erfahrung, und das nicht, weil er undankbar wäre, sondern weil sein System nicht für das Ankommen gebaut ist. Es ist für das Weitergehen gebaut.

## **Die Falle des Selbstmitgefühls als Projekt**

Was mit dem Perfektionisten passiert, wenn er von Selbstmitgefühl hört, ist charakteristisch: Er findet es interessant. Er liest darüber. Er versucht es. Und nach einer Weile bemerkt er, dass er nicht gut genug darin ist. Das ist keine Ironie als Stilmittel. Das ist eine klinische Beschreibung dessen, was regelmäßig passiert: Selbstmitgefühl wird zu einem weiteren Bereich, in dem man hinter dem eigenen Anspruch zurückbleibt.

Für den Perfektionisten ist alles potenziell ein Leistungsfeld. Meditation, Gesundheit, Beziehungen, Freizeitgestaltung und eben auch die Freundlichkeit sich selbst gegenüber: All das kann bewertet werden, all das kann besser oder schlechter gemacht werden, und all das wird bewertet werden, automatisch, ohne dass er es steuert. Das macht Selbstmitgefühl als Praxis für ihn besonders schwierig: Es ist an sich keine Praxis. Es ist eine Haltung. Und Haltungen lassen sich nicht optimieren.

Die Amerikanerin Brené Brown, deren Forschung zu Verletzlichkeit und Zugehörigkeit international bekannt ist, beschreibt dieses Muster mit einem Begriff, der für den Perfektionisten besonders präzise ist: Perfektionismus als Schutzschild. Das Schild wird getragen, um das Urteil anderer abzuwehren. Aber es schützt auch davor, sich selbst zu sehen. Wer immer besser werden will, muss sich nie ansehen, wie er gerade ist.

Brown beschreibt außerdem eine Unterscheidung, die für den Perfektionisten wesentlich ist: den Unterschied zwischen dem Streben nach Qualität, also dem gesunden Wunsch, gute Arbeit zu leisten und sich weiterzuentwickeln, und Perfektionismus, der auf der Angst vor Urteil basiert. Qualitätsstreben sagt: Ich will das gut machen, weil es mir wichtig ist. Perfektionismus sagt: Ich muss das gut machen, damit mich niemand für unzulänglich hält. Der erste Impuls kommt von innen. Der zweite kommt aus der Angst. Julia kennt beide, aber der zweite ist lauter.

## **Ganz gut ist keine Note**

Das fundamentale Missverständnis des Perfektionisten gegenüber Selbstmitgefühl ist dieses: Er glaubt, dass Mitgefühl eine Note ist. Eine Note, die unter seiner üblichen Note liegt. Als ob Selbstmitgefühl bedeutete: Du hast es nicht so gut gemacht, aber das ist okay. Als ob es Mittelmäßigkeit bestätigte.

Das ist nicht, was Selbstmitgefühl ist. Selbstmitgefühl ist keine Bewertung. Es ist das Aufhören zu bewerten. Nicht das Aufhören zu leisten, nicht das Aufhören zu wachsen, nicht das Akzeptieren von Fehlern als dauerhaften Zustand. Sondern das Aufhören, jeden Moment, jeden Fehler, jede Unzulänglichkeit durch den Filter von Gut genug oder Nicht gut genug laufen zu lassen.

Das ist für den Perfektionisten einer der schwierigsten Gedanken: Was, wenn man einen Moment einfach so sein lässt, wie er war? Ohne Nachbewertung, ohne Verbesserungsplan, ohne den nächsten Schritt? Die Antwort, die sein Muster gibt, lautet: Dann bleibt man stehen. Dann entwickelt man sich nicht mehr. Dann verliert man den Vorsprung, den man nie wirklich hatte, von dem man aber abhängig geworden ist.

Was tatsächlich passiert, wenn Menschen mit dem Perfektionisten-Muster beginnen, sich selbst etwas weniger hart zu bewerten, ist etwas anderes als das, was sie fürchten. Ihre Leistung sinkt nicht. Ihre Sorgfalt bleibt. Was sich verändert, ist die Erschöpfung: Sie nimmt ab. Die chronische Anspannung, die so selbstverständlich geworden ist, dass sie kaum noch als Anspannung wahrgenommen wird, löst sich an den Rändern. Nicht vollständig, nicht sofort. Aber spürbar genug, um zu bemerken: Es geht auch so.

## **Fehler lassen sein, was sie sind**

Julia hat in einer ruhigen Situation, in einem Gespräch mit einer Freundin, einmal etwas gesagt, das sie selbst überrascht hat: Ich glaube, ich habe noch nie einen Fehler gemacht, ohne ihn gleichzeitig zu analysieren. Noch während er passiert, hat der Analysemodus schon eingesetzt.

Das ist eine sehr genaue Selbstbeobachtung. Der Perfektionist hat keine Pause zwischen dem Erleben eines Fehlers und dessen Bewertung. Es gibt keinen Moment, in dem der Fehler einfach nur ein Fehler ist. Er ist sofort Material: für Verbesserung, für Analyse, für den nächsten Versuch.

Was Julia beschreibt, ist kein Versagen der Reflexionsfähigkeit. Im Gegenteil: Der Perfektionist ist oft hochreflektiert. Er sieht sehr genau, was passiert. Er sieht es nur immer gleichzeitig durch den Bewertungsfilter. Der Filter schaltet sich nie aus, weil er nicht gelernt hat, dass Momente auch einfach so existieren dürfen. Dass ein Gespräch gut war, auch wenn eine Formulierung holprig war. Dass ein Tag gelingend war, auch wenn er nicht optimal war. Diese Differenzierung, zwischen gut und perfekt, zwischen gelungen und makellos, ist für den Perfektionisten eine echte kognitive Herausforderung.

Selbstmitgefühl für den Perfektionisten beginnt mit einem sehr kleinen Experiment: den Fehler einen Moment lang sein zu lassen, was er ist, bevor die Analyse einsetzt. Das ist kein Akzeptieren von Mittelmäßigkeit. Es ist das Schaffen eines Augenblicks zwischen dem Erleben und dem Bewerten. Dieses Dazwischen, das kaum Raum hat im Leben des Perfektionisten, ist der Ort, an dem so etwas wie Selbstfreundlichkeit möglich wird.

Julia nennt diesen Ort manchmal das Noch-nicht-Urteilen. Es klingt klein. Es ist für sie das Schwierigste, was sie kennt. Und es ist, wenn sie es schafft, das, was am meisten verändert: nicht die Qualität ihrer Arbeit, die bleibt, wie sie ist. Sondern die Qualität des Moments danach. Der Moment, der aufhört, nur Ausgangspunkt für den nächsten zu sein, und für einen Augenblick einfach ist.

Gut genug ist für den Perfektionisten kein Kompromiss. Es ist eine Fähigkeit, die man erlernen kann, und eine der seltensten, die er besitzt. Nicht weil sie Mittelmäßigkeit bedeutet, sondern weil sie das Fundament legt, auf dem Leistung und Selbstmitgefühl koexistieren können: nicht als Widerspruch, sondern als zwei Dinge, die gleichzeitig wahr sein dürfen.

## **Kapitel 8: Selbstmitgefühl und das Muster des Rebellen**

Tom hat klare Meinungen. Er sagt, was er denkt, auch wenn es unbequem ist. Er weigert sich, Dinge zu tun, die er nicht für richtig hält, auch wenn das Konsequenzen hat. Er hat Jobs gekündigt, Beziehungen beendet, Gruppen verlassen, weil er das Gefühl hatte, sich verbiegen zu müssen. Diese Entschlossenheit wirkt auf viele Menschen stark. Auf manche zu stark. Auf sich selbst manchmal wie das Einzige, das er sicher hat.

Tom ist 39 Jahre alt, lebt in Köln und arbeitet seit einigen Jahren als freier Autor. Er hat eine Lebensweise gefunden, die wenig Kompromisse verlangt, und das ist kein Zufall. Er hat sehr früh gelernt, was Kompromisse kosten, und hat entschieden, so wenig davon zu machen wie möglich. Was er weniger genau weiß: was hinter dem Widerstand steckt. Was er eigentlich schützt, wenn er sich wehrt.

Der Rebell ist das Muster, das am schwersten erkennbar ist. Weil Widerstand wie Selbstbestimmung aussieht. Weil Ablehnen wie Grenzen setzen aussieht. Weil das Nein so fest klingt, dass es schwer ist, zu hören, was darunter liegt.

Und tatsächlich ist nicht jeder Widerstand ein Muster. Menschen, die gelernt haben, zu sagen, was sie denken, und Nein zu sagen, wenn sie Nein meinen, tun das auch. Der Unterschied liegt in der Flexibilität: Jemand, der aus Überzeugung widerspricht, kann auch zustimmen, wenn er etwas für richtig hält. Jemand, dessen Widerstand automatisch ist, widerspricht manchmal auch dann, wenn er eigentlich zustimmen würde. Der Reflex ist schneller als die Überzeugung. Tom kennt diesen Unterschied, wenn er ehrlich ist. Er hat ihn schon gespürt, ohne es so zu benennen.

### **Widerstand als frühe Sprache**

Der Rebell hat in einer Umgebung aufgewachsen, in der Gehorchen gefährlich oder sinnlos war. Gefährlich, weil Gehorchen bedeutete, sich einer Macht zu unterwerfen, die unberechenbar oder verletzend war. Oder sinnlos, weil Regeln inkonsistent angewandt wurden und kein erkennbares Prinzip hatten. In beiden Fällen lernte das Kind: Anpassung bringt nichts. Widerstand gibt mir wenigstens das Gefühl, dass ich existiere.

Das ist keine Trotzreaktion. Es ist eine Antwort auf eine Situation, in der das Kind keine anderen Mittel hatte. Widerstand war die einzige Sprache, in der es sich ausdrücken konnte, die einzige Form von Autonomie, die es besaß. Und diese Sprache hat sich bewährt: Tom hat sich durch Widerstand

aus Situationen befreit, die ihn kleingehalten hätten. Er hat sich durch Ablehnen Raum geschaffen, den er auf andere Weise nicht bekommen hätte.

Das Problem des Rebellen ist nicht sein Widerstand. Es ist, dass der Widerstand manchmal nicht mehr wählt. Er ist automatisch geworden. Er setzt ein, bevor Tom geprüft hat, ob die aktuelle Situation tatsächlich Widerstand erfordert. Er setzt ein, weil das Muster sagt: Wenn du aufhörst zu widerstehen, verlierst du, was du bist.

Das zeigt sich in kleinen Momenten, die anderen kaum auffallen: in der Ablehnung von Hilfe, die angeboten wird, ohne dass er Hilfe braucht. Im Widersprechen in Gesprächen, nicht weil er anderer Meinung ist, sondern weil Zustimmung sich anfühlt wie Unterwerfen. In dem Rückzug aus Nähe, gerade dann, wenn Nähe sich aufgebaut hat und gut war. Das sind keine Entscheidungen. Das sind Reflexe, die das Muster ausführt, solange man nicht innehält.

## **Verletzlichkeit als verborgener Kern**

Was Menschen im Umfeld des Rebellen selten sehen: die Einsamkeit darunter. Der Rebell erscheint unabhängig, manchmal desinteressiert, manchmal arrogant. Was er selten zeigt, ist das, was unter der Unabhängigkeit liegt: ein tiefer Wunsch nach Verbindung, der durch die frühe Erfahrung in den Untergrund gegangen ist, weil Verbindung Verletzlichkeit bedeutete und Verletzlichkeit Gefahr.

Tom hat wenige enge Beziehungen. Er sagt, er braucht keine. Und er glaubt das auch, meistens. Nur manchmal, in Momenten, die er schnell wieder übergeht, spürt er etwas, das er nicht benennen will: das Gefühl, dass niemand wirklich weiß, wie es ihm geht. Und dass er selbst daran schuld ist, weil er es niemandem zeigt. Dieser Gedanke ist unbequem. Also bewegt er sich weiter.

Das ist die spezifische Form, in der der Rebell mit sich selbst umgeht: Weiterbewegen. Nicht verweilen. Nicht zulassen. Der innere Kritiker des Rebellen sagt nicht Nicht gut genug wie beim Perfektionisten. Er sagt: Du bist das Problem. Mit dir stimmt etwas nicht. Dieser Satz ist so unangenehm, dass der Rebell ihn selten direkt hört. Er hört ihn als diffuse Gereiztheit, als Überzeugung, dass andere ihn nicht verstehen, als das Gefühl, immer ein bisschen außen vor zu sein.

Diese Gereiztheit ist in gewissem Sinn eine Schutzfunktion: Sie lenkt die Aufmerksamkeit nach außen. Auf die, die ihn nicht verstehen. Auf die Situationen, die ungerecht sind. Auf das System, das falsch funktioniert. All das kann stimmen. Und gleichzeitig verhindert es, bei dem zu bleiben, was darunter liegt: dem Schmerz, der keinen Platz hat, weil der Rebell gelernt hat, dass Schmerz Schwäche ist und Schwäche Angriffsfläche.

## **Selbstmitgefühl als Kapitulation**

Für den Rebellen hat Selbstmitgefühl einen spezifischen Geruch: Es riecht nach Aufgabe. Nach dem Eingestehen, dass man verletzt ist. Nach der Anerkennung von Schwäche, die er sein Leben lang als Angriffsfläche erlebt hat. Das letzte, was der Rebell zulassen will, ist, sich als jemanden zu sehen, dem man Mitgefühl schuldet. Er ist kein Opfer. Er braucht kein Mitgefühl. Er kommt alleine klar.

Diese Überzeugung schützt ihn. Sie hat ihn immer geschützt. Aber sie hat auch einen Preis: Sie macht es ihm unmöglich, sich wirklich zu erholen. Wer nie Mitgefühl empfangen darf, weder von anderen noch von sich selbst, trägt alles alleine. Und das ist erschöpfend, auch wenn er es nicht so nennt.

Was Selbstmitgefühl für den Rebellen tatsächlich bedeutet, ist fast das Gegenteil von Kapitulation: Es ist die ehrlichste Form von Stärke, die er kennen könnte. Nicht die Stärke des Widerstehens. Die Stärke des Hinschauens. Die Fähigkeit zu sagen: Das hat mich etwas gekostet. Ohne das sofort wegzuwischen. Ohne weiterzumachen, bevor man es gespürt hat.

Das klingt einfacher, als es ist. Für jemanden, der Jahrzehnte damit verbracht hat, das Innere nach außen zu kehren und das Außen zu bekämpfen, ist das Hinschauen nach innen eine Richtungsumkehr. Nicht ein Schritt in eine andere Richtung. Eine Umkehr. Und wie bei jeder Umkehr: Man muss kurz stehenbleiben, bevor man weiß, wohin.

## **Kein weniger Rebell**

Selbstmitgefühl fragt den Rebellen nicht, aufzuhören zu widerstehen. Es fragt ihn, manchmal zu unterscheiden: Wann widerstehe ich, weil es die richtige Antwort ist? Und wann widerstehe ich, weil ich Angst habe, was passiert, wenn ich das nicht tue?

Tom hat begonnen, sich diese Frage an einem einzigen Ort zu stellen: nach Gesprächen, die gut waren, die er aber trotzdem abgebrochen hat. In denen er gemerkt hat, dass er sich öffnet, und dann sofort einen Schritt zurückgegangen ist. Die Frage ist nicht: Warum bist du so? Die Frage ist: Was hattest du gerade Angst zu verlieren?

Diese Frage ist für den Rebellen eine der ungewohnteren. Er ist es gewohnt, nach außen zu schauen: Wer hat mich provoziert? Wer hat mir etwas abverlangt, das ich nicht geben wollte? Die Frage nach innen, nach dem, was er selbst fürchtet, ist schmaler. Aber sie ist die, die ihn am weitesten führt. Sie verlangt keine Antwort. Sie verlangt nur, gestellt zu werden, und einen Moment offen zu bleiben, ohne sofort weiterzugehen.

Widerstand und Sanftheit sind keine Gegensätze. Der Rebell kann bleiben, wer er ist: unabhängig, direkt, unnachgiebig in dem, was ihm wichtig ist. Und gleichzeitig sich selbst gegenüber einen Moment lang weich sein, wenn er müde ist, wenn er allein ist, wenn er spürt, dass etwas gefehlt hat. Diese Kombination ist kein Widerspruch. Sie ist der Ort, an dem der Rebell aufhört, seine eigene Stärke gegen sich zu richten.

Tom hat einmal in einem Gespräch gesagt, dass Stärke für ihn immer bedeutet hat: nicht brauchen. Nicht angewiesen sein. Nicht verletzbar sein. Dieses Verständnis von Stärke hat ihn weit gebracht. Es hat ihn aber auch von sehr viel ferngehalten. Selbstmitgefühl ist kein Angriff auf dieses Verständnis. Es ist eine Erweiterung davon: Stärke, die sich auch das Innehalten erlaubt. Stärke, die nicht ständig bewiesen werden muss. Stärke, die weiß, dass sie bleibt, auch wenn man einen Moment aufhört zu kämpfen.

## **Kapitel 9: Alltag ohne Zwang. Selbstmitgefühl leben, ohne es zu erzwingen**

Irgendwann stellt sich in Büchern wie diesem meistens die praktische Frage: Und jetzt? Was soll ich tun? Diese Frage ist verständlich. Und sie ist gleichzeitig genau die Frage, die Selbstmitgefühl am häufigsten entgleist: Weil die Antwort darauf fast immer in Richtung Routine, Praxis, tägliches Ritual zeigt. Und weil all das, wie die vorigen Kapitel gezeigt haben, für Menschen mit früh erlernten Mustern leicht zu einem neuen Leistungsfeld wird.

Dieses Kapitel gibt deshalb keine Antwort auf die Frage: Was soll ich tun? Es gibt eine Antwort auf eine andere Frage: Was könnte ich bemerken?

Der Unterschied zwischen diesen beiden Fragen ist größer, als er wirkt. Was soll ich tun? setzt voraus, dass etwas fehlt und dass man es durch Handeln ergänzen muss. Was könnte ich bemerken? setzt voraus, dass bereits etwas da ist, das man meistens übersieht: die eigene Reaktion, den eigenen Zustand, das, was in einem Moment tatsächlich passiert, bevor die automatische Interpretation einsetzt. Das Bemerken ist keine Passivität. Es ist der Schritt, der allem anderen vorausgeht.

### **Warum Routinen das Falsche sind**

Selbstmitgefühl-Routinen existieren. Sie sind in vielen populären Büchern und Kursen beschrieben: Tägliche Journalprompts, Meditationen, Mitgefühls-Mantras, Morgenrituale. Für manche Menschen funktionieren sie. Für Menschen, deren Muster aus frühen Bindungserfahrungen stammen, funktionieren sie meistens anders, als erhofft.

Der Gefällige, der jeden Morgen eine Selbstmitgefühls-Meditation macht, tut das meistens so, wie er alles tut: für jemand anderen, in diesem Fall für das Buch oder den Kurs, das ihm sagt, dass es gut für ihn ist. Der Perfektionist macht es perfekt oder gar nicht. Der Kontrolleur macht es mit dem Blick auf den Kalender. Der Vermeider vergisst es nach drei Tagen. Der Rebell hört nach einer Woche auf, weil es sich falsch anfühlt, etwas tun zu müssen.

Das ist keine Kritik an Routinen. Es ist eine Beschreibung dessen, was passiert, wenn man sie Menschen anbietet, für die Anforderungen eine bestimmte Geschichte haben. Eine neue tägliche Anforderung ist für viele dieser Menschen keine Erleichterung. Sie ist eine weitere Gelegenheit, zu versagen.

Was gebraucht wird, ist deshalb etwas anderes als eine neue Routine. Es ist eine neue Art, auf den Alltag zu schauen: nicht mit der Frage Habe ich heute genug für mich selbst getan?, sondern mit der

offeneren Wahrnehmung Habe ich bemerkt, was gerade da war? Diese Verschiebung nimmt den Fokus vom Tun und legt ihn aufs Wahrnehmen. Und Wahrnehmen ist etwas, das in jedem Moment möglich ist, ohne Kalender, ohne Plan, ohne Scheitern zu können. Es braucht keine Voraussetzungen. Es braucht nur den Moment selbst, und die Bereitschaft, ihn kurz anzuschauen, bevor man weitermacht.

## **Drei kleine Verschiebungen**

Was angeboten werden kann, sind keine Routinen. Es sind Verschiebungen: kleine, situationsunabhängige Veränderungen in der Art, wie man sich selbst begegnet. Sie sind nicht täglich zu machen. Sie sind nicht zu bewerten. Sie entstehen, wenn sie entstehen.

Die erste Verschiebung ist die Pause. Nicht die Atemübung, nicht die Meditation. Die Pause zwischen einem Reiz und der Reaktion. Ein Moment, der kurz sein kann, manchmal nur Sekunden, in dem man bemerkt, was gerade passiert. Nicht um es zu ändern. Nur um es zu bemerken. Für den Kontrolleur ist das der Moment vor der Analyse. Für den Gefälligen ist das der Moment vor dem Ja. Für den Perfektionisten ist das der Moment vor dem Urteil. Für den Rebellen ist es der Moment vor dem Nein. Für den Vermeider ist es der Moment, bevor er das Gespräch auf eine sichere Ebene lenkt. Diese Pause ist kein Ritual. Sie ist eine Möglichkeit, die in jedem Moment vorhanden ist, auch wenn man sie meistens nicht nutzt.

Die zweite Verschiebung ist die Frage. Nicht als täglich zu stellende Pflicht, sondern als inneres Kompass, das dann aktiviert wird, wenn man es braucht. Die Frage lautet: Was würde ich einem guten Freund sagen, der gerade das erlebt, was ich gerade erlebe? Sie ist aus Kapitel 2 bekannt. Aber sie wird anders, wenn man sie in konkreten Momenten stellt: nicht als theoretisches Experiment, sondern als tatsächliche Orientierung in einem tatsächlichen Moment. Jana, nach einem langen Tag, an dem sie wieder einmal für alle da war: Was würde ich ihr sagen? Tom, nach einem Gespräch, das er abgebrochen hat, weil es zu nah wurde: Was würde ich ihm sagen?

Die dritte Verschiebung ist der Name. Ethan Kross hat in seinen Forschungsarbeiten gezeigt, dass die Verwendung des eigenen Namens im inneren Dialog, das sogenannte Self-Distancing, eine messbare Wirkung auf die emotionale Reaktivität hat. Statt Ich habe das vermasselt eine kleine, formale Distanz einzuführen: Julia hat das vermasselt. Was würde ihr helfen? Diese Verschiebung ist minimal in der Form und maximal in der Wirkung: Sie wandelt das Erleiden einer Situation in das Beobachten derselben um. Und Beobachten schafft Spielraum.

Diese drei Verschiebungen sind keine Technik, die man beherrschen muss. Sie sind Möglichkeiten, die auftauchen, wenn man sie kennt. Man nutzt sie manchmal. Manchmal vergisst man sie. Manchmal fühlt sich der Moment zu eng an, um innezuhalten. Das ist in Ordnung. Selbstmitgefühl schließt auch den Moment ein, in dem man es nicht geschafft hat, inne zu halten. Auch dieser Moment darf sein, ohne sofort analysiert zu werden.

## **Genoug für heute**

Es gibt einen Gedanken, der in vielen Selbstmitgefühls-Konzepten auftaucht, aber selten so formuliert wird, dass er für Menschen mit den beschriebenen Mustern zugänglich ist: der Gedanke von Genoug für heute.

Genoug für heute ist keine Resignation. Es ist auch kein Optimismus. Es ist eine Feststellung: Das, was heute war, war. Es kann nicht mehr verändert werden. Was morgen sein wird, ist unbekannt. Was bleibt, ist dieser Moment, und in ihm ist das, was man geleistet hat, was man gegeben hat, was man versucht hat, genug. Nicht perfekt. Nicht optimal. Genoug.

Für den Perfektionisten ist das der schwierigste Gedanke in diesem Buch. Für den Kontrolleur auch. Für den Gefälligen ist er befreiend, wenn er ihn zulässt. Für den Vermeider ist er ungewohnt, weil er Kontakt mit dem heutigen Tag verlangt, statt von ihm wegzuschauen. Für den Rebellen klingt er fast wie Einverständnis. Aber er ist keines. Er ist nur ein Moment der Ruhe vor dem Weitermachen.

Was Genoug für heute nicht bedeutet: dass man aufhört, sich Ziele zu setzen, dass man aufhört, besser werden zu wollen, dass man aufhört, sich um die Menschen zu kümmern, die einem wichtig sind. Es bedeutet nur, dass der heutige Tag seinen Abschluss findet. Dass er nicht offen bleibt als Schuldposten, als unerledigte Rechnung, als Beweis dafür, dass man noch nicht angekommen ist. Der heutige Tag war. Morgen ist ein anderer. Das Dazwischen ist keine Schwäche. Es ist Atem.

## **Selbstmitgefühl verändert die Beziehung zu anderen**

Eines der weniger offensichtlichen Ergebnisse von Selbstmitgefühl betrifft nicht das Innenleben allein. Es betrifft die Beziehung zu anderen Menschen. Wer sich selbst gegenüber milder ist, braucht weniger externe Bestätigung. Der Gefällige, der begonnen hat zu fragen, was er selbst braucht, ist weniger abhängig davon, dass andere sehen, wie viel er gibt. Der Perfektionist, der begonnen hat, einen Fehler manchmal einfach einen Fehler sein zu lassen, ist weniger verletzt, wenn andere ihn kritisieren. Der Rebell, der gelernt hat, kurz innezuhalten, bevor er widerspricht, findet manchmal Räume, in denen er zustimmen kann, ohne das als Verlust zu erleben.

Das sind keine dramatischen Veränderungen. Es sind Verschiebungen von wenigen Grad. Aber wenige Grad über eine lange Strecke verändern die Richtung erheblich.

Was sich verändert, wenn Selbstmitgefühl zur gelegentlichen Praxis wird, zeigt sich meistens nicht in den Momenten, die man im Voraus plant. Es zeigt sich in kleinen, unerwarteten Momenten: in dem Gespräch, das besser verlaufen ist, weil man nicht sofort in Defensive gegangen ist. In dem Fehler, den man gemacht hat und bei dem die innere Reaktion eine Sekunde später eingesetzt hat als sonst. In dem Abend, an dem man nicht gearbeitet hat, und es sich weniger schlecht angefühlt hat, als erwartet. Diese Momente sind keine Beweise. Aber sie sind Hinweise.

## **Kein Happy End, aber ein anderer Blick**

Dieses Buch endet nicht mit der Behauptung, dass die beschriebenen Muster verschwinden. Sie tun das nicht, und das ist keine schlechte Nachricht. Der Gefällige wird weiterhin den Impuls haben, Ja zu sagen, bevor er gefragt hat, ob er es will. Der Kontrolleur wird weiterhin planen, auch wenn der Plan nicht nötig wäre. Der Vermeider wird weiterhin manchmal wegschauen. Der Perfektionist wird weiterhin den Abstand zwischen dem, was ist, und dem, was sein könnte, messen. Und der Rebell wird weiterhin manchmal widerstehen, bevor er geprüft hat, ob Widerstand nötig ist.

Was sich verändern kann, ist die Beziehung zu diesen Mustern. Nicht die Muster selbst, sondern das, was man tut, wenn man sie bemerkt. Ob man sich dafür beschimpft. Ob man sie wegschiebt. Ob man einen Moment bei ihnen bleibt und fragt: Ah. Da bist du wieder. Was brauchst du gerade?

Es gibt eine Formulierung, die das vielleicht am genauesten trifft: Selbstmitgefühl bedeutet nicht, die alten Muster loszuwerden. Es bedeutet, sie kennenzulernen. Nicht als Feinde, die man bekämpft. Nicht als Defekte, die man repariert. Sondern als alte Bekannte, die eine Geschichte haben, die man inzwischen versteht. Man muss mit alten Bekannten nicht per du sein. Man muss sie nicht lieben. Aber man kann aufhören, erschreckt von ihnen zu sein. Man kann anfangen, sie einfach zu sehen, ohne sofort zu reagieren. Und das allein ist schon ein Unterschied, der zählt.

Diese Frage verändert nicht alles. Aber sie verändert etwas. Und etwas verändern ist, wenn man ehrlich ist, alles, was in einem Moment möglich ist. Immer nur ein Moment. Immer nur dieser. Selbstmitgefühl ist keine Haltung, die man hat oder nicht hat. Es ist eine Richtung, in die man sich bewegen kann, manchmal kaum merklich, manchmal mit einem Schritt, der sich überraschend groß anfühlt. Ohne Zwang. Ohne Deadline. In dem Tempo, das gerade geht.

## Schluss: Eine andere Stimme

Die Stimme, von der dieses Buch handelt, wird nicht schweigen. Das war nie das Versprechen.

Sie ist da, wenn man morgens aufwacht. Sie kommentiert, bewertet, warnt, vergleicht. Sie kennt keine Pausen und keine freien Tage. Sie ist schnell und vertraut, so vertraut, dass man sie oft nicht einmal als Stimme wahrnimmt, sondern als Wahrheit. Als das, was einfach so ist. Als die einzige verfügbare Perspektive auf sich selbst.

Was sich verändern kann, ist nicht die Stimme selbst. Was sich verändern kann, ist das, was daneben entsteht. Eine zweite Stimme, leiser, unsicherer, weniger geübt. Eine Stimme, die nicht urteilt. Die nicht vergleicht. Die nicht antreibt. Die manchmal einfach nur sagt: Ich sehe, was gerade passiert. Und ich bleibe dabei.

Diese Stimme muss nicht laut sein. Sie muss nicht die erste sein. Sie muss nicht einmal oft kommen. Sie muss nur existieren. Eine Möglichkeit, die vorher keine war. Ein Blick, der vorher nicht da war. Ein kleiner, stabiler Ort, von dem aus man sich selbst anschauen kann, ohne sofort davonzulaufen oder hinter dem Urteil zu verschwinden.

Diese andere Stimme ist nicht das Gegenteil des inneren Kritikers. Sie ist keine Gegenposition, kein Widerspruch, keine Antwort auf jede seiner Anmerkungen. Sie ist etwas anderes: ein Nebengeräusch. Eine Möglichkeit, die daneben besteht. Wer einen inneren Kritiker hat, der seit Jahrzehnten spricht, wird ihn nicht durch eine freundlichere Stimme ersetzen. Aber er kann eine zweite Perspektive entwickeln, die nicht widerspricht, sondern einfach auch da ist. Das ist schon ein Unterschied.

Dieses Buch hat erklärt, woher der innere Kritiker kommt. Es hat beschrieben, wie er in verschiedenen Mustern wirkt. Es hat gezeigt, warum er damals Sinn ergab und warum er heute weiterläuft, auch wenn sein Kontext sich längst verändert hat. Es hat Selbstmitgefühl erklärt, nicht als Technik, nicht als Leistung, sondern als eine andere Art, mit sich selbst im Gespräch zu sein.

Was bleibt, ist bei dir. Nicht als Aufgabe. Nicht als Versprechen. Sondern als eine Frage, die du vielleicht manchmal stellen willst, in einem ruhigen Moment, nach einem langen Tag, in einer Situation, in der die alte Stimme wieder laut wird und du einen Moment lang nicht sofort weitergehst:

Was würde ich einer Person sagen, die gerade erlebt, was ich gerade erlebe?

Du kennst die Antwort. Du hast sie schon vielen anderen gegeben.

Es gibt Menschen, die dieses Buch lesen und denken: Das bin ich. Die auf jeder Seite etwas wiedererkennen, das sie bisher nicht benennen konnten. Und es gibt Menschen, die dieses Buch lesen und denken: Das bin ich nur manchmal. Auch das ist eine Antwort. Es gibt keine richtige Art, sich in diesem Buch zu finden. Es gibt nur das, was man findet.

Es ist Zeit, sie auch dir selbst zu geben. Nicht jeden Tag. Nicht perfekt. Aber manchmal. Wenn es geht. In dem Tempo, das gerade stimmt. Ohne zu warten, bis du bereit bist. Du bist bereit genug.

Verstehen ist, wie in der Vorbemerkung gesagt, keine kleine Sache. Nicht weil es alles verändert. Sondern weil es manchmal genug ist, um einen einzigen Moment anders zu erleben. Und ein Moment, der anders erlebt wird, ist kein verlorener Moment. Er ist ein Anfang. So klein er auch ist.

Die andere Stimme braucht nicht laut zu sein. Sie braucht nur zu existieren.