

In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!

30 **MINUTEN**

Monika Hein

Selbst- empathie

GABAL

Monika Hein

30 Minuten

Selbstempathie

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliogra-
sche Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96739-050-6

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen
Lektorat: Eva Gößwein, Berlin
Autorenfoto: Romanus Fuhrmann, Hamburg
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2021 GABAL Verlag GmbH, Offenbach
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit
schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Wir drucken in Deutschland.

www.gabal-verlag.de
www.twitter.com/gabalbuecher
www.facebook.com/Gabalbuecher
www.instagram.com/gabalbuecher



PEFC zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig
bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- *Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.*
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



Inhalt

Vorwort	6
1. Das Selbst	9
Was unser Selbst beeinflusst	10
Wie wir uns selbst sabotieren	17
Wie wir dem Selbst Gutes tun	22
2. Radikale Selbstempathie	31
Wie Selbstempathie die Kommunikation verbessert	32
Wie Selbstempathie uns strahlen lässt	35
Wie Selbstempathie dabei hilft, die eigene Wahrheit zu leben	38
3. Selbstfreundlichkeit	43
Wie wir uns mit uns selbst anfreunden	44
Wie wir uns selbst nähren	50
Wie wir uns selbst den Rücken stärken	54
4. Selbstreflexion	59
Wie wir unsere Gedanken steuern	60
Wie wir unsere Gefühle managen	64
Wie Sprache unsere Welt formt	70

5. Selbstdisziplin	75
Wie Selbstempathie unser Leben verändert	76
Wie wir aktiv unseren Zustand gestalten	81
Wie wir konsequent für uns sorgen	83
Fünf Quickies für radikale Selbstempathie	86
Fast Reader	88
Die Autorin	93
Weiterführende Literatur	94
Register	96

Vorwort

Als ich anfang, dieses Büchlein zu schreiben, geriet die Welt gerade aus den Fugen. Die Coronakrise begann, alles wurde infrage gestellt, was bisher selbstverständlich und sicher erschien. Zu allem Überfluss endete auch noch meine Beziehung, sodass für mich eine seltsame Zeit begann: Zu den persönlichen Belangen, der Trauer, der Ratlosigkeit über das eigene Lebenskonzept kam das hinzu, was in der Welt geschah: der Lockdown, Kontaktverbote, wenig bis kein soziales Leben, der Umgang mit Erkrankung und Tod. An irgendeinem Punkt spürte ich: Jetzt muss ich sehr auf mich aufpassen. Jetzt muss ich anwenden, was ich meinen Kunden immer wieder predige. Jetzt muss ich zuerst für mich die Sauerstoffmaske herunterziehen, wie man das im Flugzeug gesagt bekommt.

Dieses Buch steckt voller eigener Erfahrungen, die zum Teil hart erkämpft sind, voller Aufgaben, an die ich mich selbst immer wieder erinnern darf, voller Geschichten, die zeigen, wie wichtig es ist, unser Selbst gut zu behandeln, es zu managen, es zu führen und es zu hinterfragen.

Selbstepathie ist für mich zur täglichen Psychohygiene geworden, ein Ritual wie Zähneputzen und Haarekämmen. Selbstepathie kann das Leben verändern und kann, wenn du konsequent damit arbeitest, sogar einen Teelöffel zum Weltfrieden beitragen. Zumindest führt sie ganz sicher *dich* in den inneren Frieden und in

einen Zustand der Freude. Klingt übertrieben oder naiv? Dann versuche es doch einmal.

Rückblickend kann ich sagen, dass das Schreiben dieses Buches mich im denkwürdigen Sommer 2020 tatsächlich verändert und geprägt hat.

Es lohnt sich, das Selbst einmal in den liebevollen und konsequenten Fokus zu rücken. Voller Genuss, Neugierde und Kreativität. Mach dich auf die Reise und freue dich auf eine neue Begegnung mit dir selbst.

Viel Spaß auf deiner Erkundungsreise und alles Liebe!

Monika Hein

Hamburg, im August 2020



30 MINUTEN

Was ist eigentlich das Selbst?

Seite 10

**Warum sprechen Menschen
schlecht mit und über sich selbst?**

Seite 17

Wie kann ich mir selbst Gutes tun?

Seite 22

1. Das Selbst

Wenn man im Internet nach Wörtern, die mit „Selbst“ beginnen, sucht, findet man unter anderem den folgenden Eintrag mit der Überschrift: „445 Wörter von ‚selbstabdichtend‘ bis ‚Selbstüberzeugung““.

Auch wenn ein üppiger Teil der Begriffe nicht wirklich mit unserem „Selbst“ zu tun hat, gibt es doch eine Menge Wörter, die unser **Verhältnis zu unserem Inneren** zu beschreiben versuchen. Wie stehen wir eigentlich zu uns selbst und wie drücken wir das aus? Wie leben wir das aus? Welchen Einfluss hat diese Einstellung auf unser Leben und wie verändert sie unsere täglichen Entscheidungen?

1.1 Was unser Selbst beeinflusst

Das Selbst ist ein Konstrukt, vielleicht ein Image, das wir mehr oder weniger aktiv erschaffen haben. Ein Bild, wie wir gern wahrgenommen werden möchten. Wie wir uns selbst sehen. Dem zugrunde liegt das sogenannte **Selbstkonzept**.

Die Selbstkonzeptforschung unterscheidet zwischen dem **gegenwärtigen Selbst** und möglichen Selbsts, die man **zukünftig** sein könnte. Das **vergangene Selbst** bezieht sich auf frühere Lebensabschnitte. Außerdem gibt es auch **weniger gewünschte Versionen des Selbst**, die man befürchtet zu werden, aber auf keinen Fall werden möchte. Wir designen unser Selbst also ständig neu.

Zudem sehen wir uns selbst stets anders als andere: Die Selbstwahrnehmung ist grundsätzlich anders als die Wahrnehmung von außen. Manchmal sind wir regelrecht erschüttert darüber, wie positiv andere uns wahrnehmen und wie selbstkritisch wir im Gegensatz dazu sind.

Der Neuropsychologe **Chris Niebauer** schreibt in seinem Buch „No Self, No Problem“, dass es im Gehirn keine konkrete Lokalisation für das Selbst gibt. Dafür ist aber die linke Gehirnhälfte tätig. Pausenlos interpretiert sie Erlebnisse und erfindet förmlich das Selbst – wir *denken*, dass es ein Selbst gibt, und *leben* es im Kern gar nicht.

Erst durch das Loslassen dieser ständigen Bewertungen und Konzepte kommen wir uns selbst näher: unserer

Intuition, unserer Gefühlswelt, unserem Wesen. Chris Niebauer unterstreicht außerdem die Parallele zur Idee des „Non-Self“ im Buddhismus, das sich zum Beispiel durch Meditation und im besten Fall durch Erleuchtung einstellt. Wir sind dann ins Große und Ganze eingebunden – das Selbst spielt dann keine Rolle mehr.

Das Selbst existiert also gar nicht? Vielleicht ist das **Loslassen des Selbst** der erste selbstempathische Schritt.

Das Selbst in der neurologischen Forschung

Der Neurowissenschaftler und Arzt **Joachim Bauer** beschreibt allerdings neuronale Netzwerke, die das Selbst formen. Diese Forschung ist erst wenige Jahre alt. Er beschreibt ein Trieb- oder Basissystem, welches für unsere Affekte und Launen zuständig ist. Das Basissystem besteht aus Belohnungssystem, Angstzentren und Hypothalamus. Es sorgt dafür, dass wir Impulse schnell nachgeben. Die Kontrollinstanz liegt im präfrontalen Cortex: Dieser Teil beobachtet unsere Impulse, wägt ab, wechselt die Perspektive und prüft auf soziale Angemessenheit. **Das Selbst in Aktion besteht also immerfort aus dem Dialog dieser beiden Instanzen im Gehirn.** Genau diese Zwiesprache nutzen wir, um selbstempathisch zu werden.

Das Selbst aus dem Gleichgewicht

Unsere Gesellschaft schreit nach **narzisstischer Selbstüberhöhung**: Wir sollen immer noch besser, noch

schneller, noch leistungsfähiger, noch schöner, noch reicher und noch erfolgreicher werden. Zufriedenheit stellt sich selten ein. Zahlreiche Methoden versprechen eine wundersame Veränderung des Lebens: mehr Selbstwert, mehr Selbstliebe, mehr Selbstbewusstsein in fünf Schritten. Das Selbst wird pepimpt, gepusht, frisiert. **Selbstoptimierung** ist ein großer Teil unseres Zeitgeistes. So wie wir gerade sind, ist es nicht gut genug. Dabei wäre es vielleicht besser, einmal auf die Bremse zu treten und genauer hinzusehen. Müssen wir uns laufend selbst optimieren? **Fehlt dem Selbst tatsächlich der Glanz?**

Wenn wir mal nicht am Selbst herumschrauben, damit es noch besser wird, dann ist es in Wirklichkeit manchmal ganz klein, ganz bedürftig und verloren: Eigentlich finden wir uns oft gar nicht wieder in all der Hektik, der Digitalisierung, in unserem hohen Lebenstempo. Das Selbst wird still, leise, schüchtern – es genügt einfach nicht, egal, was es tut. Aus dieser Überforderung entsteht dann das, was uns schwächt: **Selbstverurteilung, Selbstabwertung, Selbstzweifel**. Diese unangenehmen Zustände betäuben wir dann mit Alkohol, Drogen und noch mehr Arbeit.

Gerade sehr empathische Menschen, in der angloamerikanischen Literatur oft „**Empaths**“ genannt, die die Ansprüche anderer oder die der Gesellschaft besonders stark wahrnehmen, geraten dann in gefährliches Fahrwasser.

Das Selbst online

Die **sozialen Medien** tragen eine Menge zur Verwirrung des Selbst bei. Jeder möchte gut dastehen und tolle Botschaften verbreiten, während wir gleichzeitig in Selbstzweifeln ertrinken. Wir erschaffen ein virtuelles, künstliches Selbst: So möchten wir gern wahrgenommen werden. Dieser **narzisstische Spiegel** verzerrt unser Sein, und häufig wird die Kluft zwischen dem, wie wir uns fühlen, und dem Bild, das wir nach außen entwerfen, zu groß. Dann entstehen Ängste und Depressionen – wir werden dem nicht mehr gerecht, was wir selbst anzetteln.

Aus diesen unterschiedlichen Ängsten heraus werden wir auch unerbittlich gegenüber anderen Menschen. **Unsicherheit macht hart**, Egos prallen aufeinander, jeder meint dann, sich gegen den anderen verteidigen zu müssen, um noch besser dazustehen.

Ich male dieses Bild bewusst ein wenig düster, denn zu oft erlebe ich, wie schlecht Menschen sich selbst behandeln. Ich glaube, mit diesem Weg laufen wir in eine Sackgasse, aus der es keinen einfachen Ausweg gibt. Außer einem.

Innehalten und beobachten

Geht es auch anders? Fühlt sich das, was gerade von mir gefordert wird und was ich mit mir selbst anstelle, überhaupt richtig an? **Wie geht es mir gerade überhaupt?** Um mir diese Fragen zu beantworten, muss ich einmal innehalten und in mich hineinhorchen. Wenn

ich innehalte, kann ich für einen Moment verhindern, dass mich die Dinge überrollen und ich an mir selbst vorbeilebe. Das ist der **erste wichtige Schritt in ein selbstempathisches Leben** und damit zu mehr Lebensfreude, Gelassenheit und tatsächlich auch zu mehr Erfolg.

Empathie und Selbstempathie

Wir sprechen heutzutage zum Glück viel über Empathie – sie ist salonfähig geworden. Es steigt das Bewusstsein, dass wir besser miteinander leben, wenn wir empathisch sind.

Nur kurz zur Klärung: **Was ist Empathie eigentlich?** Tatsächlich gibt es hier eine ganze Menge sehr unterschiedlicher Definitionen, je nachdem, wo man danach sucht: in der Psychologie, in der Kommunikationspsychologie, in der Philosophie, in der Pädagogik und so weiter. Empathie ist ein zwar sehr populäres, aber nicht ganz klar definiertes Wort. Aber dafür eins mit extremer Kraft.

Klar muss zunächst mal sein, **was Empathie nicht ist:**

- Alles für den anderen tun.
- Mitleid.
- Sich aufgeben.
- Immer weich sein.
- Immer Ja sagen.

Diese Definitionen wären das Ergebnis einer einfachen Gleichung: Empathie minus Selbstempathie.

Empathie wird gemeinhin so definiert: **die Gefühle und Bedürfnisse eines anderen erkennen, verstehen und angemessen handeln.**

Allerdings: Nur wenn wir diesen Maßstab zuerst auf uns selbst anwenden, können wir wahrhaftig empathisch handeln, denn sonst ist Empathie schier sinnlos: Selbstaufgabe, empathischer Stress, emotionale Ansteckung – all das kann uns passieren, wenn wir die Gefühle anderer aufsaugen wie ein Schwamm, uns selbst aber komplett übergehen. Im schlimmsten Fall biegen wir uns dann ins Leben eines anderen Menschen hinein und geben uns und unsere Wünsche dabei auf.

Was bedeutet das?

1. Selbstempathie ist ein unersetzlicher Teil der Empathie.
2. Selbstempathie ist wie ein Filter, der prüft, was ich für andere geben und leisten kann.
3. Selbstempathie stellt sicher, dass ich mein Leben lebe, auch wenn es anderen vielleicht schlecht geht.
4. Selbstempathie schaut zuerst nach innen und fängt uns da auf, wo wir uns schlecht fühlen, wo wir Hilfe und Unterstützung brauchen.
5. Selbstempathie gibt mir langfristig die Kraft, die ich dafür benötige, für andere da zu sein.

Eigene Gefühle erkennen, verstehen und angemessen handeln – das ist Selbstempathie. Sehr empathische Menschen nehmen sich allerdings oft selbst extrem

zurück, weil sie die Gefühle anderer so gut nachempfinden können. Sie bringen für jedes noch so abwertende Verhalten Verständnis auf. Was daraus wachsen kann, erahnst du sicher oder du hast es bereits erlebt: ungesunde, toxische, einseitige Beziehungen, in denen die eine Seite stets mehr gibt als die andere.

Gelebte Selbstempathie ist wirklich lebensverändernd.

Sie verändert den Kontakt zu uns selbst und zu anderen. Entscheidend ist, dass wir uns ernsthaft dafür entscheiden, unser Inneres zu hören, es zu respektieren und uns nach uns selbst auszurichten. Diese Entscheidung kann uns niemand abnehmen. Wenn sie gelingt und wir uns an die erste Stelle setzen, verändert das alles: die Kommunikation mit uns selbst, die mit anderen, unsere Ausstrahlung und letztlich unser ganzes Leben.



Das Selbst ist eine abstrakte Größe. Durch unsere Gedanken und Bewertungen erschaffen wir ein Selbstkonzept, auf dessen Basis wir uns entweder in uns selbst einfühlen und unterstützen können oder uns für mangelhaft halten und unempathisch behandeln. Schaffen wir es trotz aller Einflüsse von außen, unsere innere Stimme zu hören und ernst zu nehmen, für uns selbst da zu sein und für uns einzustehen, dann sind wir selbstempathisch.

1.2 Wie wir uns selbst sabotieren

Ob in Einzelcoachings, Seminaren oder in Gesprächen mit Freunden und Familie: Immer wieder fällt mir auf, **wie hart Menschen zu sich selbst sind**. Schwächen werden nicht geduldet. Bei anderen schon, aber nicht bei sich selbst. Offensichtlich glauben wir, dass wir selbst als Einzige fehlerfrei sein müssen. Hört sich irgendwie absurd an. Wie abwertend Menschen in der Folge über sich denken, wie sie mit sich und über sich selbst sprechen, erstaunt mich immer wieder. Andauernd fallen harte Urteile. Der **innere Kritiker** ist bei vielen Menschen sehr aktiv, wir merken das oft schon gar nicht mehr. Selbstabwertende Sprache ist an der Tagesordnung.

Selbstabwertende Sprache

Hör dir doch selbst einen Tag lang aufmerksam zu. Kommen dir Sätze wie „Bin ich blöd!“ oder „Das habe ich ja wieder toll hingekriegt!“ bekannt vor? Versuche doch gleich einmal, dem Einhalt zu gebieten und **dich selbst zu unterbrechen, wenn du etwas Abwertendes über dich sagen möchtest**. Mit der Zeit fällt dir viel mehr auf, wie oft du das tust! Und es verändert richtig viel, wenn du es dann sein lässt. Das ist der Anfang auf dem Weg zu einem freundlichen Umgang mit dir selbst.

Wenn du einen geliebten Menschen Sätze sagen hörst wie „Oje, was hab ich denn da wieder angestellt!“ oder

„Ich bin so fett geworden!“, wie wirken sie auf dich? Hast du nicht auch den Impuls, den anderen davon abzuhalten, so über sich zu sprechen, weil es einfach nicht fair ist? Was drücken diese Aussagen über uns aus und wofür sind sie überhaupt gut? Wir würden nicht regelmäßig so mit uns sprechen, wenn sie nicht auch irgendeinen Sinn und Zweck hätten.

Ich vermute, **es ist die Angst vor einer Abwertung von außen, die uns so sprechen lässt**. Denn: Bevor jemand anderes bemerkt, wie doof ich bin, spreche ich es sicherheitshalber lieber laut aus, dann kann mich eine Bemerkung anderer nicht mehr verletzen. Wir verletzen uns also lieber selbst, bevor es ein anderer tut. Dass wir uns damit permanent selbst Ohrfeigen verpassen, scheint nicht so wichtig zu sein. Selbstabwertende Sprache lenkt unseren Fokus auf unsere Mängel und nimmt uns Energie, die wir bräuchten, um uns selbst freundschaftlicher zu behandeln.

Selbstbezogenheit

Menschen sind also scheinbar strenger zu sich selbst als zu anderen. **Die Lupe wird auf die Fehler und Mängel gelegt** – nicht um zu reflektieren und daran konstruktiv zu arbeiten, sondern um diese Fehler zu vermeiden, zu vertuschen, sich wegen dieser Fehler selbst immer wieder infrage zu stellen und abzuwerten. Das tun wir zumindest dann, wenn wir Erfolg und Beliebtheit als Messlatte für unseren Selbstwert nehmen – dazu kommen wir später noch.

Auch bei der Selbstempathie geht es darum, die eigenen Fehler wahrzunehmen – auf eine liebevolle und konstruktive Art. Das soll aber nicht zum Ziel haben, in uns selbst zu versinken und alle anderen auszuschließen. **Das Ziel der Selbstempathie ist es, mit sich und anderen einen guten Kontakt zu haben** und diesen zu gestalten, **im Bewusstsein, dass wir alle nicht perfekt sind** – ein Fakt, der uns viel mehr verbindet als trennen sollte.

Mit dieser Überlegung kommen wir zu einem extrem wichtigen Unterschied zwischen Selbstempathie und Selbstbezogenheit. Schauen wir uns hierfür mal die „negativen“ Begriffe rund um das Selbst an: Selbstzweifel, Selbstkritik, Selbstverteidigung, Selbsthass, Selbstmitleid, Selbstverurteilung, Selbstaufgabe ... Was kommt bei diesen raus? Nicht besonders viel, denn: **Wir kreisen um uns selbst**, kritisieren uns, verurteilen uns, geben uns auf. Besonders beim Selbstmitleid ist es so: Wir machen eins unserer Probleme riesengroß und finden es ganz schrecklich, das zu erleben.

Selbstbezogenheit ist Selbstsabotage, weil wir uns egozentrisch und problemorientiert in unserem Inneren aufhalten, ohne zu bedenken, was da draußen noch so los ist. Ohne eine echte Verbindung zu anderen zuzulassen. Ich kenne das sehr gut: Man steckt in düsteren Gedanken fest, bejammert immer wieder sein Unglück, doch in Wahrheit ist das eigene Problem eines, das schon viele andere Menschen gut überstanden haben.