

DR. CHRISTINE BRÄHLER

# **SELBST MITGEFÜHL ENTWICKELN**

Liebevoller werden  
mit sich selbst

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über [dnb.dnb.de](http://dnb.dnb.de) abrufbar.

© 2026 Christine Brähler

Erstmals erschienen 2015 bei Scorpio Verlag.

Diese überarbeitete Neuausgabe erscheint 2026 erstmals bei BoD.

Covergestaltung: Christine Brähler

Coverfoto: Vistastudio via Canva Pro

Grafiken: Dotolina für Christine Brähler; Alamkusuma23 via Canva Pro

Autorinnenfoto: Sabina Radtke Photography

Verlag: BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33, 22297

Hamburg, [bod@bod.de](mailto:bod@bod.de)

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

**ISBN: 978-3-6967-7704-3**

Alle Rechte vorbehalten.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

[www.christinebraehler.com/de](http://www.christinebraehler.com/de)

# Inhalt

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| Ein Wort vorab                                      | 2   |
| 1. Selbstmitgefühl: die natürliche Antwort auf Leid | 10  |
| 2. Die Türen zum Selbstmitgefühl                    | 35  |
| 3. Die vier Herzensqualitäten                       | 55  |
| 4. Ganz Mensch sein                                 | 65  |
| 5. Wut und Vergebung                                | 97  |
| 6. Lieben, ohne uns zu verlieren                    | 130 |
| 7. Dein nächster Schritt                            | 151 |
| Ressourcen                                          | 156 |
| Über die Autorin                                    | 157 |
| Quellenverzeichnis                                  | 159 |



# Ein Wort vorab

Dieses Buch ist für dich, wenn einer der folgenden Punkte auf dich zutrifft:

- Bist du häufig unzufrieden mit dir und deinem Leben?
- Hast du das Gefühl, nicht zu genügen?
- Denkst du zu viel über eigene Fehler oder Schwächen nach, ohne wirklich etwas zu verändern?
- Hast du Versagensängste?
- Gehst du übermäßig streng mit dir um, wenn es dir schlecht geht, wie du es nie mit einem geliebten Menschen tun würdest?
- Versuchst du, dich mit gnadenloser Kritik zu motivieren, aber erreichst deine Ziele trotzdem nicht?

- Missachtest du deine Bedürfnisse und Grenzen und leidest darunter?
- Schadest du dir durch übermäßiges Arbeiten, Sorgenmachen, Essen oder andere Ablenkungen und verwehrst du dir freudvolle Dinge?
- Möchtest du fürsorglicher und liebevoller mit dir umgehen?

Dann sei herzlich willkommen zu diesem Einstieg in die Praxis des Selbstmitgefühls (engl. *self-compassion*).

## **Selbstmitgefühl ist nicht Selbstmitleid**

Obwohl das Wort neuartig klingt, ist die Idee dahinter nicht neu. Selbstmitgefühl ist die Fähigkeit, uns selbst liebevoll zu umsorgen, wenn wir leiden – so wie wir es für einen geliebten Menschen oder andere Menschen in Not tun würden. Du siehst, es ist etwas ganz Natürliches. Warum also ein Buch darüber schreiben? Obwohl Mitgefühl eine natürliche Reaktion auf das Leid eines anderen Menschen ist, kann es uns aufgrund unseres

komplexen Gehirnaufbaus schwerfallen, es uns selbst zu geben, wenn wir es am meisten brauchen.

Wenn wir uns selbst bemitleiden, fühlen wir uns allein und unverstanden in unserer Not, kreisen immer mehr um unsere Leidensgeschichte und verstricken uns letztendlich darin.

Durch Selbstmitgefühl entwickeln wir die Kraft, unser Leid anzuerkennen und uns daran zu erinnern, dass alle Menschen Fehler machen oder schwierige Zeiten durchleben. Uns selbst Verständnis zu schenken, schafft Raum für Trost und einen hilfreichen Umgang mit der Herausforderung.

Mit Selbstmitgefühl auf Belastungen zu antworten, bedeutet auch nicht, Schwierigkeiten mit Zuckerguss übertünchen zu wollen. Ganz im Gegenteil: Selbstmitgefühl erfordert den Mut, sich schmerzhaften Erfahrungen zuzuwenden, um diese zu umsorgen und Heilung zu ermöglichen, anstatt diese Wunden zu vernachlässigen.

## **Mitgefühl ist überlebensnotwendig**

Mitgefühl ist – wie du sehen wirst – die einzige Reaktion auf Leid, die langfristig Sinn macht.

Als Klinische Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin hat mich die Frage „Was hilft, emotionales Leid nachhaltig zu lindern?“ schon seit meinem Studium und meiner Ausbildung in Schottland beschäftigt. Ich habe für mich erkannt, dass neben Fachkenntnissen und bestimmten Techniken Liebe und Mitgefühl zentrale tragende Kräfte in jeder heilsamen Begegnung sind – egal ob zwischen zwei Personen oder mit mir selbst. Die aktuelle Forschung hilft uns, diese Begriffe wissenschaftlich zu erfassen, und sie bestätigt meine Vermutung immer klarer. Hinweise zu wichtigen Studien findest du übrigens mithilfe der hochgestellten Ziffern im Quellenverzeichnis am Ende des Buches. Seit 2008 unterrichte ich international Selbstmitgefühl. Zu Beginn dieser Reise konnte ich mehr über Mitgefühl von Paul Gilbert, Rob Nairn und Chris Germer lernen, mit denen ich jeweils gearbeitet habe. Noch in Schottland habe ich selbst die Wirkung von mitgefühlsbasierter Psychotherapie mit Menschen mit komplexen psychischen Störungen wie Psychosen in einer Studie erforscht. Im Anschluss habe ich das Programm *Mindful Self-Compassion* (MSC)<sup>1</sup> mitgestaltet und weltweit Lehrende darin ausgebildet.

Was ich gelernt habe, ist, dass Selbstmitgefühl eine kraftvolle Medizin ist. Das Einüben eines mitfühlenderen Umgangs kann nicht nur unsere individuelle Lebensqualität und unsere Beziehungen verbessern, sondern auch helfen, auf der gesellschaftlichen Ebene Aggression und Grausamkeit das Menschlichste in uns entgegenzustellen: unsere Fähigkeit zum Mitgefühl. Die Reise beginnt bei deiner Beziehung zu dir selbst, wirkt in dein Miteinander hinein und kann von dort immer weitere Kreise ziehen.

*„Mitgefühl und Liebe sind keine bloßen Luxusgüter. Als die Quelle von innerem und äußerem Frieden sind sie grundlegend für das Überleben unserer Spezies.“*

S.H. der 14. Dalai Lama

## **Zur neuen Ausgabe**

Die erste Ausgabe dieses Büchleins erschien 2015 im damaligen Scorpio Verlag als Teil der Reihe Achtsam Leben. Viel ist seitdem passiert. Um diese Entwicklungen zu würdigen, ist es Zeit für diese neue und überarbeitete Ausgabe.

2015 war die Hochphase der Verbreitung von Selbstmitgefühl. Gemeinsam mit Kollegen haben wir als Pioniere darüber aufgeklärt, was dieser Begriff ist, und gezeigt, wie man Selbstmitgefühl trainieren kann.

2008 hatte ich in Großbritannien begonnen, zu mitgefühlsbasierten Ansätzen wie *Compassion Focused Therapy* zu dozieren. Kurz darauf wurde ich von dem US-Psychologen Chris Germer eingeladen, das damals noch in der Entstehung befindliche Programm *Mindful Self-Compassion* (MSC), das er mit Kristin Neff entwickelte, mitzugestalten und zu unterrichten. Der deutsche Begriff „Selbstmitgefühl“ kam dann 2011 nach Deutschland: durch das Erscheinen der deutschen Übersetzung von Kristin Neffs erstem Buch gleichen Namens und meiner gleichnamigen Webseite mit kostenlosen MSC-Meditationen.

Selbstmitgefühl zu erleben, bringt uns in unser Herz und in unseren weisen Geist. Als Psychologin freut es mich, dass dieses Herzenserleben auch ein wissenschaftlich klar definierter und erforschter Begriff ist. Seit der ersten Ausgabe dieses Buches hat die Forschung zu Selbstmitgefühl geradezu explosionsartig zugenommen: Während 2015 etwas mehr als 200 wissenschaftliche Arbeiten

zum Thema vorlagen, sind es heute weit über 5.000. Das Zusammenspiel dieses psychologischen Mechanismus mit anderen wie Dezentrierung, Scham, Selbstverurteilung, Vermeidung und die Auswirkungen auf unsere Psyche sind zudem sehr gut erforscht, und die Ergebnisse sind klar: Ohne den transdiagnostischen Wirkmechanismus des Selbstmitgefühls zu aktivieren, ist nachhaltiges inneres Wachstum nur schwer möglich.

Neue Ideen werden nicht selten zunächst belächelt, später bekämpft – und irgendwann erscheinen sie uns selbstverständlich. Genau das habe ich auch erlebt. Früher habe ich noch viel Gegenwind bekommen: Das Sanfte, Liebevollle und auch das Kraftvolle im Sanften hat vielen Angst gemacht, die stark im Intellekt verankert waren und ihre Gefühle nicht fühlen wollten. Seitdem haben sich Begriffe wie Selbstliebe und Selfcare in der Umgangssprache und in der Psychotherapie etabliert, was damals nur schwer vorstellbar war. Weiterhin gilt jedoch, dass wir Gefühle nicht vermeiden sollten: weder durch Intellektualisieren noch durch *toxic positivity*. Genau dabei unterstützt uns Selbstmitgefühl. Diese Fertigkeit hilft uns, schwierige Gefühle zu händeln und zu verwandeln, wodurch wir stärker werden.

Da viele bereits die Grundlagen des Selbstmitgefühls durch das Trainingsprogramm *Mindful Self-Compassion* (MSC) erlernt hatten, habe ich 2020 begonnen, Aufbauprogramme zu Scham, Wut, Selbstaufopferung und der Integration mit Internal Family Systems (IFS) anzubieten. Seitdem habe ich vertiefende Bücher zu Kraftvollem Selbstmitgefühl, Einsamkeit und der Rolle von Selbstliebe in romantischen Liebesbeziehungen veröffentlicht. Mehr über mich und meine vielen Lernangebote erfährst du auf [www.christinebraehler.com/de](http://www.christinebraehler.com/de).

Einen Dank an alle, die dieses Büchlein über die Jahre mit Herzblut beworben und weiterverschenkt haben! Keine Sorge: Die Essenz ist erhalten geblieben. Hinzugekommen ist das „Du“, ein zusätzliches Kapitel und neue Quellenangaben.

Für alle Neuzugänge: herzlich willkommen bei der Pflege der wichtigsten Beziehung, die du je haben wirst: der Beziehung zu dir selbst!

# 1

## Selbstmitgefühl: die natürliche Antwort auf Leid

Fünf Personen – Sabine, Ralf, Natalie, Thomas und Daniela – begleiten uns durch das Buch. Ihre Beispiele veranschaulichen einige der Schwierigkeiten, mit denen Menschen zu mir in die Kurse und in die psychotherapeutische Praxis kommen. Gleichzeitig zeigen die Fallbeispiele, wie Selbstmitgefühl uns im Alltag praktisch unterstützen kann.

### **Wie gehst du mit dir um, wenn es dir schlecht geht?**

Sabine kämpft schon länger mit Übergewicht. Aus Sorge um ihre Gesundheit beschließt sie, eine Diät zu beginnen. Die ersten Tage der Ernährungsumstellung verlaufen problemlos, und sie ist stolz, diesen wichtigen ersten Schritt getan

zu haben. Nach einer anstrengenden Arbeitswoche verspürt sie Lust auf Süßigkeiten und gibt diesem Impuls nach, obwohl Süßes nach ihrem Ernährungsplan nicht erlaubt ist. Kurz darauf überkommen sie Scham und Enttäuschung. Sie verurteilt sich selbst: „Typisch! Du bist so gierig, schwach und undiszipliniert! War ja klar, dass du das nicht schaffst! Du wirst immer fett bleiben.“ Aus Scham zieht sie sich zu Hause zurück: „Jeder andere hätte ohne Probleme widerstehen können. Wer will schon mit einer gierigen, fetten Kuh wie mir befreundet sein? Ekelhaft. Davon darf niemand erfahren.“ Der Ausrutscher lässt sie nicht los, und ihre Gedanken kreisen: „Warum habe ich das nur gemacht? Was würden die anderen nur von mir denken, wenn sie das wüssten?“ Der innere Konflikt erschöpft Sabine schließlich so sehr, dass sie kapituliert, die Diät aufgibt und sich mit noch mehr Süßigkeiten „tröstet“.

Sabines Reaktionen sind nicht ungewöhnlich; vielleicht kennst du ähnliche Gedankengänge auch von dir. Unnachgiebig richtet sie über sich selbst. Würden wir so mit einem geliebten Menschen reden, der sich in derselben Situation befindet? Warum schließen wir uns systematisch aus dem Kreis des Wohlbollens aus, wenn wir es am dringendsten brauchen?

Mitgefühl wird im Buddhismus meist als der natürliche Wunsch definiert, dass alle Lebewesen frei von Leid sein mögen. Es umfasst zwei Aspekte: eine Sensibilität für Leid und die Motivation, dieses Leid lindern zu wollen. Ein zwischenmenschliches Beispiel für Mitgefühl wäre eine Mutter, die sich ihrem verängstigten Kleinkind liebevoll zuwendet. Zuerst möchte sie dessen Angst verstehen, indem sie dem Kind zuhört und sich einfühlt. Dann gibt die Mutter dem Kind, was es braucht, um besser mit der Angst umgehen zu können. Sie beruhigt es mit liebevollen, sanften Worten sowie durch körperliche Wärme und Zuwendung. Sie handelt aus einer Haltung des Wohlwollens ihrem Kind gegenüber.

Mitgefühl ist also eine innere Ausrichtung des Herzens, die unabhängig von Ergebnissen ist. Auch wenn das Kind weiterhin Angst verspürt, wird die Mutter sich nicht abwenden, sondern weiterhin Halt und Liebe geben, ohne das Kind oder das Geschehen zu verurteilen. Behandelst du dich selbst auf diese Weise, wenn du Angst hast oder dich etwas belastet?

### **Teste dein Selbstmitgefühl**

- Wie gehst du normalerweise mit einem geliebten Menschen um, der sich schlecht