

# Selbstvergebung, Selbstfürsorge und Selbstannahme

Jaya Herbst

*Selbstvergebung ist eng verknüpft mit dem Thema Schuld. Und Schuldgefühle sind nichts, womit wir wirklich gerne in Berührung kommen. Solche „unappetitlichen“ Themen ordnen wir am liebsten in die Ablage „zu verdrängen“ ein. Das ist durchaus verständlich, diese Reaktion dient dem Erhalt unseres guten Selbstbildes. Und darauf basiert ein starkes Immunsystem. Stützt sich das Selbstbild allerdings auf verdrängte innere Anteile oder unverarbeitete Konflikte, dann verhält es sich mit ihm, wie mit dem sprichwörtlich auf Sand gebauten Haus: Eine äußere Erschütterung genügt, und es bricht zusammen.*

Deswegen lohnt es sich, ein wirklich gesundes Selbstbild aufzubauen. Dieses fußt auf Selbstfürsorge, Selbstdisziplin, Selbstvergebung und Selbstannahme. Solch eine Haltung ist natürlich leicht einzunehmen, wenn es uns gut geht und uns gerade kein Konflikt belastet. Geht es uns aber nicht so gut, dann ist es zu wenig, über diese Thematik nur Bescheid zu wissen. Es geht vielmehr um eine trainierte Umsetzung der Erkenntnis. Theoretisches Wissen ist letztendlich totes Wissen. Erst praktisch umgesetztes und damit erlebbares Wissen ist lebendig.

## Schuld – ein variantenreiches Thema

Es gibt zum einen die reale Schuld. Wir erleben sie immer dann, wenn wir einen Menschen durch unsere Handlung oder unsere Worte tatsächlich geschädigt haben. Tief im Inneren – meist verdrängt – entsteht dann ein Schuldgefühl. Auch uns selbst gegenüber können wir schuldig werden. Dieser Gedanke mag zunächst gewöhnungsbedürftig erscheinen. Zum anderen gibt es eine irrealer Form der Schuld: Wir martern uns, dass wir jemandem Leid zugefügt

haben, obwohl wir keinen Einfluss auf die Situation hatten beziehungsweise durch uns gar kein Schaden entstanden ist. Oder eine reale Schuld verbirgt sich hinter einer irrealen. Unsere – unbewussten – Abwehrmechanismen helfen uns, das Gefühl von Schuld nicht so genau zu spüren.

Vielleicht denken Sie jetzt „Das hat mit mir nichts zu tun. Solche Neigungen habe ich nicht. Ich würde jemanden nur beschuldigen, wenn ich wirklich im Recht bin“. Doch das ist höchstwahrscheinlich ein fataler Irrtum.

Die meisten von uns denken immer wieder Sätze wie „Bin ich blödi!“ oder „Das geschieht mir gerade recht!“ oder „So doof kann doch nur ich sein!“. Vielleicht kennen auch Sie Varianten solcher Formulierungen aus Ihren Selbstgesprächen.

Wenn jemand anderes so über Sie reden würde, wären Sie zu Recht stocksauer. Sie würden sich derartige Vorwürfe verbitten. Richten wir solche Sätze gegen uns selbst, erkennen wir sie nicht als das, was sie sind:

Selbstbeschuldigungen. Richten wir sie gegen andere, erkennen wir sie nicht, weil wir uns im Recht fühlen. Wie hoch der Preis für solche beiläufig geäußerten Beschuldigungen und Selbstbeschuldigungen ist, wird uns gar nicht bewusst. Wir meinen, dieses Verhalten sei folgenlos. Das stimmt leider nicht.

Interessanterweise unterscheiden unser Gehirn und damit unser Unbewusstes nicht sonderlich zwischen eingebildeter und tatsächlicher Schuld. In beiden Fällen sind die Konsequenzen die gleichen.

## Die Folgen von Schuld

Ab einem bestimmten Entwicklungsgrad werden Kinder belohnt oder bestraft, damit sie lernen, was falsch und was richtig ist. Fehlverhalten wird sanktioniert. Ist die Strafe verbüßt, ist in der Regel wieder alles gut. Wenn wir uns als Erwachsene schuldig machen, dann werden wir ebenfalls bestraft. Bei gravierenden Vergehen durch die Justiz. Im Privaten, bei eher alltäglichen Verfehlungen durch Bindungskonsequenzen: Es drohen Liebesentzug, Kontaktbruch, Schweigen oder Beschimpfungen. Anschließend kann eine Versöhnung stattfinden. Wir sind sozusagen darauf „geeicht“, dass vor einer Versöhnung die Bestrafung liegen muss. Diese Vorstellung findet sich in dem alttestamentarischen Gebot: „Auge um Auge“ und „Zahn um Zahn“. Schuld erfordert Rache (Strafe) und erschafft damit

neue Schuld. Damit beginnt ein ewig wähernder Kreislauf. Er äußert sich im Inneren als Autoaggression; sie ist ein Ausdruck von bewusster oder unbewusster Selbstbestrafung. Im Äußeren zeigen sich solche Teufelskreise als nicht enden wollende Beziehungskrisen und Rosenkriege.

Wir sind also von frühester Kindheit darauf konditioniert, dass einer Schuld stets die Strafe folgt. In der Konsequenz bedeutet das: Wenn wir Schuld wahrnehmen, von uns selbst oder anderen ausgehend, muss vor der Versöhnung die Strafe stehen. Solche Kreisläufe von Schuld – Strafe - Aggression – spielen sich laut oder leise ab. Was ihnen fehlt, ist die Liebe.

In diesem Artikel legen wir den Schwerpunkt der Betrachtung nicht auf soziale Beziehungen, sondern auf Krankheitsprozesse und Versöhnung. Es geht also um Selbstbestrafung und Autoaggression. Krankheit ist ein multifaktorielles Geschehen. Die hier beschriebene psychosoziale Beteiligung von Schuld und Strafe im Krankheitsprozess stellt einen von vielen

Aspekten dar. Ihn zu beleuchten kann sehr lohnenswert sein.

Den Begriff der Autoaggression kann man auch auf einer emotional-körperlichen Ebene verstehen: Bei Autoaggressionen spielt der Schuld-Selbstbestrafungs-Zyklus eine zentrale Rolle. Wenn der Körper ein Thema in Form von Krankheit erledigt, dann können Sie davon ausgehen, dass die emotionale Ebene ins Unbewusste verdrängt wurde. Sie ist für den Betroffenen nicht ohne Weiteres mental abrufbar und scheint nicht mit der Krankheit vernetzt zu sein. Hier geschieht etwas, das emotional nicht mehr erkannt und damit nicht adäquat beantwortet werden kann, sozusagen auf einer körperlichen Parallelebene. Man sagt: „Das Thema wird psychosomatisiert.“

In meiner praktischen Arbeit habe ich den Eindruck gewonnen, dass bei Krebs fast immer autoaggressive Inhalte anzutreffen sind. Brustkrebs beispielsweise hat meines Erachtens – sehr vereinfachend ausgedrückt – mit Selbstzweifeln an dem mütterlich-nährenden Prinzip zu tun. Bei den Betroffenen

lassen sich zwei Muster erkennen: Es gibt Frauen, die eine Art Übermutter-Rolle angenommen haben, was auf Kosten ihres meist verunsicherten erotisch-weiblichen Prinzips geschieht. Sie geben sich meist sehr fürsorglich und liebevoll. Die mütterliche Seite des weiblichen Seins auszufüllen, gibt ihnen ein Gefühl von Sicherheit. Häufig haben diese Frauen tiefe Zweifel an ihren erotischen Qualitäten. Sie definieren sich sozusagen über die gebende, nährende Liebe (Mond-Qualität) und betrügen sich selbst um ihr erotisches Leben (Venus-Qualität). Oft findet sich im Leben dieser Frauen eine konkrete, Autoaggressionen auslösende Situation. Beispielsweise ist der Partner eine Außenbeziehung eingegangen. Die betrogenen Frauen denken dann: „Wenn ich sexuell attraktiver, jünger, hübscher, verführerischer oder was immer wäre, dann wäre das nicht passiert. Es liegt an mir, mit mir ist etwas nicht in Ordnung = ich bin schuld.“ Ein anderer Auslöser kann sein, dass die Kinder auf ungute Weise aus dem Haus gehen. Wenn dann die Aufgabe als Mutter wegfällt und gleichzeitig die Wechseljahre beginnen, entsteht eine existenzielle Krise.

Das andere Muster sehe ich bei Frauen, die zutiefst an ihren mütterlich-nährenden Anteilen zweifeln. Sie befürchten, nicht genug Liebe zu geben, und fühlen sich deswegen nicht richtig als Frau. Sie tun oft viel für andere, als hätten Sie eine chronische „Bringschuld“ – in der Hoffnung, dadurch geliebt zu werden. Aber egal wie viel sie tun, diese Schuld ist nicht tilgbar. Auslöser für eine Brustkrebserkrankung ist bei diesen Frauen häufig eine grenzenlose Ausbeutung des gebenden Prinzips im Beruf oder im Privatleben.

Ist ein Organsystem durch solch eine Schiefelage auf der Seelenebene langfristig geschwächt, genügen kleine Auslöser, um die autoaggressive Lawine ins Rollen zu bringen.

Ziel ist ein gesunder und liebevoller Umgang mit sich selbst.



## Selbstvergebung, Selbstannahme und Selbstfürsorge

Es ist wichtig, zu differenzieren. Selbstvergebung und Selbstannahme heißen nicht: „So bin ich eben. Ich nehme mich jetzt mal so an, und weil ich mich annehme, lasse ich alles, so wie es ist.“ Diese Haltung nenne ich Selbstnachgiebigkeit. Als praktisches Beispiel soll ein Abgrenzungskonflikt die Unterschiede verdeutlichen:

**Selbstnachgiebigkeit:** „Ich kann mich eben nicht abgrenzen, so bin ich halt.“ Vielleicht mit dem Nachsatz: „Das konnte meine Mutter auch nicht.“ Oder: „Meine Umgebung weiß das ja und könnte mehr Rücksicht nehmen.“ Oder: „Ich wurde in meiner Kindheit ausgebeutet und deswegen habe ich das nie gelernt.“ Die Selbstnachgiebigkeit findet die vielfältigsten Argumente, alles genauso zu belassen, wie es ist.

**Selbstannahme:** „Ja, es stimmt: Hier wäre es um Abgrenzung gegangen. Ich habe die hoffnungslose Lösung meiner Kindheit wieder angewendet. Das konnte natürlich nicht funktionieren.“ Oder: „Ja, leider wiederhole ich in solchen Situationen immer wieder das gleiche – auf meine Kosten gehende – Muster, obwohl ich weiß, dass es nicht zum erwünschten Resultat führt.“ Die Selbstannahme erkennt, wie sich diese Situation auf mein Leben auswirkt. Sie anerkennt, dass eine Beeinflussung ausschließlich in meiner Kraft liegt. In dem Erkennen sind weder Selbstabwertung noch Selbstbestrafung und erst recht keine Selbstbeschuldigung enthalten. Gleichzeitig besteht die Erkenntnis, dass es für dieses Verhalten Änderungsbedarf gibt.

**Selbstvergebung** basiert immer auf der Selbstannahme: „Jetzt erkenne ich, dass ich zur gleichen Lösung gegriffen habe. Ich habe es zu diesem Zeitpunkt noch nicht



Sich selbst anzunehmen, ist eine gute Basis für Veränderungen.

besser gekonnt. Daraus werde ich lernen.“ Die Selbstvergebung versteht den eigenen Konflikt und redet sich so liebevoll zu, wie wir unserer besten Freundin zureden würden. Dies kann geschehen, wenn eine klare Absicht und auch Aktivität vorhanden ist, das Verhalten neu auszurichten.

**Selbstfürsorge:** „Ich erkenne, wie wenig ich meine eigene Leistung würdige und wie wenig ich für mich und meine Bedürfnisse eintrete. Ab sofort werde ich lernen, mir selbst eine schützende und stärkende Mutter zu werden. Ich werde mich für mich stark machen. Dafür bin ich bereit, Zeit und Energie zu investieren.“ Und die Selbstfürsorge unternimmt die nötigen Schritte, um einen neueren, gesünderen und liebevolleren Umgang mit den eigenen Bedürfnissen aufzubauen.

### Warum ist es so schwer?

Selbstbestrafung oder Selbstabwertung ist die Währung, mit der wir bezahlen, um weiterhin mit dem gleichen Verhalten fortfahren zu können. Wir bestrafen uns selbst, dann ist alles ausgeglichen und wir müssen

nichts verändern. Vorgegangen ist eine lange Konditionierung, in der Regel ab der frühen Kindheit: Auf Schuld folgt Strafe, dann – vielleicht/hoffentlich – Versöhnung. Wir begegnen also bestimmten Konflikten immer auf die gleiche Weise, statt sie als Wachstumsaufgaben anzusehen. Um mit der entstehenden Spannung umgehen zu können, beschuldigen und bestrafen wir uns selbst. Wir fühlen uns vielleicht sogar hilflos bei der Frage, wie wir auf unser Verhalten einwirken könnten.

Lassen Sie mich ein Gleichnis verwenden: Wir haben unser ganzes Leben immer mit der Farbe Rot gemalt. Jetzt sagt jemand zu uns: „Es wäre für deinen inneren Prozess wichtig, mal mit Blau zu malen.“ Und wir antworten: „Ja, das ist eine gute Idee!“ Wir greifen zur roten Farbe und malen erneut mit Rot. Dann sagen wir: „Das hat nicht geklappt, da ist wieder ein rotes Bild dabei rausgekommen. Ich kann das nicht anders.“ Und wenn wir das Ganze noch einmal ausprobiert haben, sagen wir: „Dazu bin ich zu blöd, ich habe nicht gelernt, mit Blau zu malen. Ich bin schlecht. Mit mir ist etwas nicht in Ordnung!“ Wenn wir emotional erst einmal



Umarmen Sie sich selbst!

in der Selbstbeschuldigungs- und Selbstbestrafungsfalle gelandet sind, ist es unglaublich schwierig, etwas zu ändern.

Wie fühlen Sie sich, wenn eine Person, die Ihnen nahe steht, Sie beschuldigt oder wegen eines Fehlers abstraft? Sie sind dann so damit beschäftigt, sich zu ärgern, Ihre Wut zu verbergen, sich zu verteidigen oder über einen Gegenschlag nachzudenken, dass Sie zu dieser Person keine Liebe fühlen. Wenn die Beschuldigung sich gegen Sie selbst richtet, ist das genauso. Der einzige Unterschied besteht darin, dass Sie dank Ihrer Abwehrmechanismen diese Gefühle nicht mehr spüren.

### Auswirkungen auf das Immunsystem

**Selbstbeschuldigung und Selbstabwertung** sind als Angriff gegen das eigene Selbst zu verstehen. Angriffe werden vom Unbewussten mit den biologisch sinnvollen Überlebensstrategien – Kampf, Flucht oder Totstellreflex – beantwortet. Ob Sie selbst der Angreifer sind oder der Angriff von

außen kommt, macht für diese Reaktion keinen Unterschied. Sie müssen Ihr Stresssystem aktivieren, um zu diesen Reaktionen fähig zu sein. Also schütten Sie Stresshormone aus. Ein dauerhaft erhöhter Stresspegel schädigt das Immunsystem. Wenn Sie sich ständig in einer destruktiven Situation befinden, sind Sie täglich mehrfach in Gedanken oder ganz real damit konfrontiert. Jedes Mal fahren Sie Ihr Stresssystem hoch. Dann ist es kaum möglich, die Prinzipien von Selbstannahme und Selbstvergebung anzuwenden. Das geschieht halb bewusst oder unbewusst. Sie brauchen etwas Geduld. Um sich für den folgenden Prozess einzustimmen, verdeutlichen Sie sich zunächst noch einmal, dass es Sie dauerhaft krank macht und Ihre Bindungen schädigt, wenn Sie sich diesen Prinzipien nicht zuwenden. Es lohnt sich also, hier Zeit und Energie zu investieren.

**Das Leid verursachende Verhalten.** Betrachten wir zuerst die belastende Situation: Wie lange besteht sie schon? Gab es bereits in der Kindheit entsprechende

Erfahrungen? Wie sah meine Lösung aus, die ich aufgrund dieser Erfahrungen gefunden habe? Zu welchen Resultaten hat die bisher praktizierte Lösung geführt? Wende ich aggressive oder autoaggressive Lösungen an? Kann ich mich verstehen, dass ich versucht habe, meinen Konflikt auf diese Weise zu lösen? Wenn ich einer guten Freundin von dem Thema erzähle: Hätte sie Verständnis für mich? Wie sähe ihre Reaktion aus?

**Die Vision.** Welches Verhalten erstrebe ich? Wie wünsche ich mir an dieser Stelle, mir selbst gegenüberzustehen?

Hier ist es wichtig, einen Satz zu erarbeiten. Es ist hilfreich, sich diesen Satz aufzuschreiben und ihn täglich anzusehen. Dies schafft eine größere Wachsamkeit dem Thema gegenüber. Hier kommen auch Fragen auf wie: Wie viel Zeit und Energie bin ich bereit, für diesen Entwicklungsschritt zu investieren? Bin ich bereit, jeden Tag ein bisschen an meiner neuen Haltung zu „basteln“?

Im Fall einer Autoimmunerkrankung können Sie davon ausgehen, dass vorrangig autoaggressive Lösungen ergriffen werden.

Freunde können in dieser Phase eine große Stütze sein: Erzählen Sie möglichst vielen von Ihrem Vorhaben. Bitten Sie sie, regelmäßig nachzufragen, welche Erfahrungen Sie damit machen. Dadurch nehmen sie einerseits an Ihrem Weg teil. Vielleicht kommen die Freunde so auch mit eigenen Themen in Berührung. Und andererseits stärkt diese Vorgehensweise Ihre Motivation.

**Die Schulung des inneren Beobachters** ist der nächste Schritt. Führen Sie ein Tagebuch. Nehmen Sie sich jeden Abend 10

Minuten Zeit, um den vergangenen Tag zu durchforsten, ob es vergleichbare Situationen gab. Schreiben Sie diese auf. Anschließend geht es darum, Ihre Gefühle zu beobachten. Wie reagieren Sie darauf, wenn Sie sich abwerten und beschuldigen, oder wenn Sie andere abwerten und beschuldigen.

### Neuorientierung durch die Herzebene.

Wenn Sie sich dabei ertappen, dass Sie sich abwerten oder beschuldigen – und das werden Sie anfangs häufig tun – sagen Sie sich selbst: „Halt! Ich will mit mir nicht in dieser Weise umgehen. Ich will lernen, mich anzunehmen.“ Tun Sie das mit Entschlossenheit und Disziplin. Betrachten Sie es als emotionales Bodybuilding. Widmen Sie dieser Übung die gleiche Energie, die Sie für das Training Ihrer Bauchmuskeln investieren würden, wenn Sie ein knackiges Sixpack entwickeln wollten.

Während der Übung richten Sie Ihre innere Aufmerksamkeit auf die Herzgegend. Das stärkt gleichzeitig das Immunsystem. Atmen Sie bewusst in den Bauch und achten Sie darauf, dass Sie die Ausatmung ein bisschen länger halten als die Einatmung. So unterbrechen Sie auf einer körperlichen Ebene den Stresskreislauf. Im Laufe der Zeit wird das bislang problematische Thema mit Gehirnregionen vernetzt, in denen Themen gespeichert sind, die einen liebevolleren Umgang spiegeln.

**Die Vision stärken.** Jedes Mal, wenn Sie in Ihrer täglichen Auswertung feststellen, dass

Sie in Ihr altes selbstschädigendes Muster zurückgefallen sind, halten Sie jetzt Ihre Vision dagegen. Stellen Sie sich die konkrete Situation vor und malen Sie sich möglichst genau aus, was ein konstruktives, ihrer Vision entsprechendes Verhalten gewesen wäre. Wie hätte eine gute Abgrenzung ausgesehen? Welche Worte wären passend gewesen? Schaffen Sie ein klares Bild von dem neuen Verhalten. Konzentrieren Sie sich auf den Herzbereich und die ausatemorientierte Bauchatmung. Dieser Prozess kann durchaus zwei bis drei Monate dauern. Je intensiver Sie sich mit dem Verhalten auseinandersetzen, desto leichter wird Ihnen die Veränderung fallen!

**Umsetzen in die Realität.** Beginnen Sie in der nächsten Phase, Situationen, die ungünstig verlaufen sind, im Nachgang zu bereinigen. Wenn es um soziale Interaktionen geht, dann nehmen Sie all Ihren Mut zusammen und klären Sie die Situation mit der betreffenden Person. Beginnen Sie mit den Worten: „Mich beschäftigt noch eine Situation, die wir beide neulich zusammen hatten. Ich möchte das gerne mit dir klären. Ist dir das recht? Und ist jetzt der passende Zeitpunkt für dich?“ Wenn es sich um ein autoaggressives Verhalten handelt, das nur mit Ihnen selbst zu tun hat, überlegen Sie sich Folgendes: „Wäre eine andere Person mit mir so umgegangen, welche Form der Wiedergutmachung hätte ich mir gewünscht?“ Dann bringen Sie sich selbst gegenüber ihr Bedauern zum Ausdruck darüber, dass Sie mit sich so rüde umgegangen sind – auch wenn sich

das zu Anfang sehr ungewohnt anfühlt. Beantworten Sie solche Situationen immer zeitnäher in der neuen Form, bis Sie direkt in der Situation anders reagieren.

### Belohnung ist wichtig

Belohnen Sie sich für Ihre Fortschritte. Sie können beispielsweise eine Belohnungskasse aufstellen. Immer wenn Sie sich Ihrem Thema auf eine konstruktive Weise widmen, werfen Sie einen kleinen Betrag in diese Kasse. Das hat eine Reihe von positiven Wirkungen: Sie belohnen sich für ein Verhalten, das Sie früher – mehr oder weniger unbewusst – als schlecht erkannt und sich dafür beschuldigt und bestraft haben. Dadurch entsteht ein Umlerneffekt. Das was früher schlecht war, wird jetzt als konstruktiv begriffen. Außerdem entsteht durch die Belohnung ein aktivierender Effekt im Belohnungssystem des Gehirns. Jedes Verhalten, das belohnt wird, erlernen wir leichter und schneller.

Eines möchte ich Ihnen ganz warm ans Herz legen: Setzen Sie den Impuls, den Sie heute erhalten haben, zeitnah um. Nur so wird Ihr frisch erworbenes theoretisches Know-how zu lebendigem Wissen.

#### Kontakt

Jaya Herbst  
Zähringer Str. 21  
68239 Mannheim  
Tel.: 0621 4814776  
E-Mail: jaya.herbst@gmail.com  
www.evsr-herbst.de

