



Verein zur Kultivierung von MSC – Achtsames Selbstmitgefühl
(Mindful Self-Compassion)

Wir alle haben die Fähigkeit, freundlich mit uns selbst zu sein

Fragen & Antworten zum Achtsamen Selbstmitgefühl, Mindful Self-Compassion

Vor zehn Jahren wurden im Schwarzwald erstmals Lehrende für Achtsames Selbstmitgefühl (Mindful Self-Compassion, MSC) qualifiziert. Mittlerweile sind es mehr als 450 Lehrerinnen und Lehrer, die das Thema in Deutschland, Österreich und der Schweiz in verschiedenen Formaten vermitteln.

„Wir wollen das zehnjährige MSC-Jubiläum dazu nutzen, mehr auf das wichtige Thema des Selbstmitgefühls aufmerksam zu machen“, sagt Evelyn Rodtmann, Vorstandsvorsitzende des Vereins zur Kultivierung von MSC. „Deshalb haben wir den November zum Monat des Achtsamen Selbstmitgefühls erkoren, an dem in allen drei Ländern dezentral Veranstaltungen stattfinden werden.“ Info-Abende, Workshops, Vorträge: Die MSC-Lehrerinnen und Lehrer initiieren vor Ort Aktionen, um zu informieren, Übungen zu zeigen, neugierig zu machen.

Ein guter Zeitpunkt also, um einen Blick auf das Thema zu werfen! Einige Fragen und Antworten, mit denen wir MSC etwas genauer erklären möchten.

MSC – wofür stehen die drei Buchstaben?

MSC steht für **M**indful **S**elf-**C**ompassion – zu deutsch: Achtsames Selbstmitgefühl.

Also ein Achtsamkeitskurs, wie es ihn auch zur Stress Bewältigung gibt?

Das Programm Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), ist das Format, das wohl am meisten bekannt und am besten erforscht ist. Mittlerweile gibt es eine ganze Reihe von Programmen, die auf Achtsamkeit basieren, aber unterschiedliche Akzente setzen und unterschiedliche Zielgruppen ansprechen.

Wer entwickelte MSC?

Das Programm zum Achtsamen Selbstmitgefühl wurde vor etwa 14 Jahren von Kristin Neff und Chris Germer entwickelt. Beide arbeiten wissenschaftlich an Universitäten. Kristin ist Professorin für Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung an der Universität von Texas in Austin. Chris ist klinischer Psychologe und Lehrbeauftragter für Psychologie an der Harvard Medical School in Boston, Massachusetts.

Verein zur Kultivierung von MSC – Achtsames Selbstmitgefühl (Mindful Self-Compassion)

c/o Jäger, Pradlerstraße 69/3, A-6020 Innsbruck | E-Mail: kontakt@msc-selbstmitgefuehl.org

Zentrales Vereinsregister Österreich ZVR 1471409299 | Obfrau: Evelyn Rodtmann



Verein zur Kultivierung von MSC – Achtsames Selbstmitgefühl (Mindful Self-Compassion)

Wie alltagstauglich ist das Programm?

Kristin und Chris war es von Anfang an wichtig, ein Programm zu entwickeln, das die Menschen ganz konkret und unmittelbar im Alltag unterstützt. Deshalb werden im Kurs sehr viele Übungen vermittelt, die jede und jeder direkt anwenden kann.

Wie sieht so ein Kurs aus?

Die Teilnehmenden eines MSC-Kurses treffen sich an acht Terminen für jeweils 2,5 bis 3 Stunden und an einem längeren Übungstag, der etwa fünf Stunden dauert. Es gibt immer etwas Theorie, beispielsweise zu Themen wie Selbstkritik und Selbstwert, zum Umgang mit herausfordernden Gefühlen und zu den mittlerweile vorliegenden Forschungsergebnissen zum Selbstmitgefühl. Viel wichtiger ist jedoch die Praxis, also Übungen und Meditationen, die im Kurs vermittelt und dann zuhause geübt werden.

Was genau lernen die Menschen?

Ganz einfach gesagt: Sie lernen, wie sie zu sich selbst eine freundliche Beziehung entwickeln. Das hört sich im ersten Moment vielleicht banal an, aber die Realität zeigt, dass viele Menschen mit sich selbst hart und streng sind – oftmals viel härter als mit anderen. Diese Haltung ist generell wenig förderlich; in wirklich schwierigen Phasen des Lebens kann sie uns regelrecht blockieren. Und solche schwierigen Zeiten kennen wir ja alle.

Wer besucht einen MSC-Kurs?

In die Kurse kommen Menschen, die die Beziehung zu sich selbst freundlicher gestalten wollen. Sie kommen aus allen Berufs- und Altersgruppen. Manche stecken vielleicht gerade in Prüfungen und haben Angst zu versagen. Andere empfinden inneren Leistungsdruck und wünschen sich einen unterstützenden Umgang mit sich selbst. Menschen, die unter Krankheiten leiden, sei es körperlich oder seelisch. Menschen, denen es schwerfällt, auf andere Menschen zuzugehen. Menschen, die im Job oder in der Beziehung kreuzunglücklich sind.

Die Teilnehmenden bringen also die ganze Palette an Herausforderungen mit, denen wir im Leben begegnen. Natürlich kommen auch viele, die einfach nur neugierig sind!

Ist MSC so eine Art Gruppentherapie?

Nein, das ist es gerade nicht. Therapie heißt ja, in die Vergangenheit zu schauen und alte Verletzungen zu heilen. Darum geht es beim MSC nicht. Hier schauen wir auf die Fähigkeiten, die wir alle haben und entwickeln sie durch Übungen weiter. Also die Fähigkeit, freundlich mit sich zu sein. Die Fähigkeit, für sich selbst gut zu sorgen und Grenzen zu setzen. Die Fähigkeit mit herausfordernden Gefühlen wie Angst, Traurigkeit oder Scham gut umzugehen. Die Gruppe spielt dabei eine wichtige Rolle. Die Teilnehmenden tauschen sich miteinander aus und erleben: Mensch, ich bin ja nicht alleine mit meinen Schwierigkeiten.

Verein zur Kultivierung von MSC – Achtsames Selbstmitgefühl (Mindful Self-Compassion)

c/o Jäger, Pradlerstraße 69/3, A-6020 Innsbruck | E-Mail: kontakt@msc-selbstmitgefuehl.org

Zentrales Vereinsregister Österreich ZVR 1471409299 | Obfrau: Evelyn Rodtmann



Verein zur Kultivierung von MSC – Achtsames Selbstmitgefühl (Mindful Self-Compassion)

Wie wirkt MSC?

Wer mit sich selbst liebevoll und freundlich umgeht, kultiviert innere Stärke. Diese Stärke kann sich individuell verschieden zeigen: Zum Beispiel können wir uns Fehler eingestehen, ohne uns zu verurteilen; wir sind weniger abhängig von Bewertungen durch andere; wir können uns selbst ermutigen und trösten, wenn es uns nicht gutgeht.

Ein achtsamer und mitfühlender Umgang mit sich selbst erleichtert es zudem, Veränderungen auf den Weg zu bringen – auch wenn sie manchmal herausfordernd sind. Menschen, die Achtsames Selbstmitgefühl praktizieren, fühlen sich emotional wohler und ausgeglichener: Das zeigen viele der mittlerweile mehr als 5.000 wissenschaftlichen Studien, die zu den Wirkungen von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl vorliegen.

Warum ist Achtsames Selbstmitgefühl hier und heute wichtig?

Viele Menschen nehmen wahr, dass sich das Leben immer mehr beschleunigt und verkompliziert, dass es zudem unsicherer wird. Uns wird viel Leistung abverlangt und die Bereitschaft zu Veränderungen, von denen wir nicht wissen, wohin sie führen. Da ist eine stabile, wohlwollende Beziehung zu sich selbst enorm wertvoll. Wir werden weniger von äußeren Turbulenzen herumgewirbelt und erleben uns innerlich stabiler. Nicht zu vergessen, dass Mitgefühl mit sich selbst die Basis ist für Mitgefühl mit anderen Lebewesen. Und davon kann die Welt hier und heute noch viel mehr gebrauchen.

Chris Germer hat das Programm Mindful Self-Compassion (MSC) gemeinsam mit Kristin Neff entwickelt. Das Ziel der beiden Psycholog:innen ist es, zur Weiterentwicklung einer zentralen menschlichen Fähigkeit – dem Mitgefühl mit sich und anderen – beizutragen. Mittlerweile gibt es eine Fülle an Studien, die belegen, dass Selbstmitgefühl unter anderem das emotionale Wohlbefinden steigert, innere Stärke fördert und Angst und Depression mindert.

Verein zur Kultivierung von MSC – Achtsames Selbstmitgefühl (Mindful Self-Compassion)

c/o Jäger, Pradlerstraße 69/3, A-6020 Innsbruck | E-Mail: kontakt@msc-selbstmitgefuehl.org

Zentrales Vereinsregister Österreich ZVR 1471409299 | Obfrau: Evelyn Rodtmann