

# DGUV Lernen und Gesundheit

## Mehr Selbstachtung!

Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 1

### Stressabbau fängt im Kopf an

**Besonders leistungsorientierte Menschen treiben sich häufig innerlich mit Selbstkritik an. Das bedeutet für ihren Körper und ihren Geist Stress. Wer hingegen gelernt hat, verständnisvoll und freundlich mit sich umzugehen, für den werden schwierige Situationen zu positiven Herausforderungen.**



Foto: Fotolia, iko

In der Psychologie ist seit einigen Jahren die Rede von „Self-Compassion“. Wörtlich übersetzt bedeutet das „Mitgefühl mit sich selbst“, inzwischen ist auch die Bezeichnung „Selbstmitgefühl“ üblich. Inhaltlich schwingen außerdem „Selbstachtung“, „Selbstannahme“ und „Selbstliebe“ mit.



Siehe Unterrichtsmaterialien „Selbstmotivati-on“, [www.dguv-lug.de](http://www.dguv-lug.de), webcode: lug1033109

Fragen wir uns zunächst, weshalb es in jüngster Zeit so viele Forschungen zum Thema „Self-Compassion“ und „Compassion“ gibt: Ein wichtiges Ergebnis der Hirnforschung der letzten Jahre ist, dass Gedanken, Gefühle und körperliche Prozesse eng miteinander verbunden sind. Das bedeutet, körperliche Prozesse beeinflussen Gedanken und Gefühle, und umgekehrt wirken sich Gedanken und Gefühle auf den Körper aus. Gerade wenn es um Emotionen (wie Angst) oder die Bewertung von Gefühlen geht, melden sich tiefere Hirnregionen, die evolutionär besonders alt sind, immer wieder zu Wort (siehe Unterrichtsmaterialien „Selbstmotivati-on“, Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 2). Wenn sie eine Situation als bedrohlich einstufen, löst das im Körper eine Kaskade von Stressreaktionen aus. Dabei unterscheiden diese Hirnschichten nicht, ob es sich um eine tatsächliche Gefahrensituation (z. B. eine Giftschlange) oder nur um eine vermeintliche Gefahr handelt (z. B. die Vorstellung, hier könnte eine Schlange sein, siehe Unterrichtseinheit „Konzentration – aber richtig“, Schülertext 2).



Siehe Unterrichtsmaterialien „Konzentration – aber richtig“, [www.dguv-lug.de](http://www.dguv-lug.de), webcode: lug957793

### Die Spirale der negativen Gedanken

Viele Menschen versetzen sich durch andauernde Selbstabwertung, zu hohe Ansprüche und Vergleiche mit anderen in einen chronischen Stresszustand. Meist prägen Werte der Eltern, aber auch gesellschaftliche Normen (z. B. gängiges Schönheitsideal) oder bisherige Erfahrungen diesen Dialog mit sich selbst.

Auch vielen Schülerinnen und Schülern ist nicht bewusst, wie sie sich selbst mit ihren Gedanken Stress erzeugen. Das negative innere Selbstgespräch ist ihnen vertraut, es hat sich seit der Kindheit in Mustern verfestigt. Diese münden in bestimmte Verhaltensweisen,

die wiederum die Muster bestätigen. Bei älteren Jugendlichen fließen die Werte der Peer-Group immer stärker in die Gedanken ein. So entstehen Grundüberzeugungen, die auch den Lernerfolg beeinflussen können: „Ich werde nie Mathe können!“, „Ich bin nicht beliebt!“, „Ich strenge mich einfach nicht genug an!“ oder „Ich bin nicht attraktiv!“ usw.

Dies aktiviert den „Diskrepanz-Monitor“. Der Neurologe und Psychiater Mark Williams von der Universität Oxford verweist mit diesem Begriff darauf, dass bereits der Vergleich zwischen dem als unbefriedigend erlebten Zustand und einem erwarteten besseren Zustand den Körper in Stress versetzen kann. Immer wenn wir uns kritisieren, uns mit anderen vergleichen, immer wenn wir den gegenwärtigen Zustand als mangelhaft und defizitär erleben, dann teilt sich dieses Gefühl der Unzufriedenheit auch körperlich mit und kann Stress auslösen.

Und je mehr wir uns in unserem inneren Selbstgespräch Druck machen, desto unflexibler werden wir. Das heißt, wir greifen gerade bei Stress auf uns einmal angeeignete Denk- und Verhaltensmuster zurück – auch wenn diese gar nicht mehr passen.

### Entspannung durch Mitgefühl für sich selbst

Doch was können wir tun, um diesen emotionalen und körperlichen Prozessen nicht ausgeliefert zu sein? Wir können lernen, auf eine gesündere Weise mit Fehlern, Rückschlägen, Frustrationen oder eigenen Unzulänglichkeiten umzugehen. Darauf weisen Forschungen von Kristin Neff und Christopher Germer aus den USA hin[1], [2]. Ein Training von Self-Compassion kann dazu beitragen, dass wir uns bewusster mit unseren inneren Mustern auseinandersetzen und üben, freundlich und ermutigend mit uns umzugehen – so, wie wir es bei einem nahestehenden Menschen tun.

Unser Gehirn stellt fest, dass die bedrohliche Situation (also das negative Selbstgespräch) vorüber ist, und leitet die Entspannungsreaktion ein, den angeborenen Gegenspieler von Stress. Umgehend entsteht ein Gefühl der Sicherheit, des Vertrauens. Das stärkt das vegetative (unwillkürliche) Nervensystem, das für die Steuerung der meisten inneren Organe und des Blutkreislaufs verantwortlich ist.

Wie wirkt nun ein Mitgefühlstraining konkret auf den Körper? Dieser Frage geht seit einigen Jahren auch Tania Singer vom Max-Planck-Institut in Leipzig mit ihrem Team nach. Sie konnte Hinweise darauf finden, dass „ein Mitgefühlstraining mithilfe von Meditation die Aktivität von Gehirnregionen verstärkt, die mit positiven Emotionen, Affiliation und Belohnung assoziiert sind. Positive Emotionen können so gezielt gefördert werden und sowohl hilfreich im Umgang mit emotionalem Stress sein als auch die Motivation zu prosozialem Verhalten erhöhen“.[3]

### Empathie und Mitgefühl

Tania Singer unterscheidet zwischen Empathie und Mitgefühl (Compassion). Während Empathie ein unspezifisches Gefühl des „Mitleidens“ bezeichnet, ist Mitgefühl die bewusste Hinwendung zum Leid anderer. Ein Beispiel: Ein Arzt ist überwältigt von Empathie für den Verletzten vor sich, dennoch ist er durch diesen „empathischen Stress“ nicht in der Lage, dem Verletzten zu helfen. Mitgefühl hingegen ist verbunden mit positiven, beruhigenden und liebevollen Gefühlen, die einen handlungsfähig machen. Viele Menschen sind weitaus fähiger, Mitgefühl mit anderen zu haben und daraus folgend auch altruistisch zu handeln, als mit sich selbst Mitgefühl zu haben und freundlich mit sich umzugehen.

### Warum sich ein Training von Selbstmitgefühl lohnt

Bei der Einübung von Self-Compassion geht es darum, dass die Schülerinnen und Schüler eine distanzierte Haltung gegenüber dem negativen inneren Selbstgespräch einnehmen. Voraussetzung für die Veränderung dieser inneren Muster von Unzufriedenheit und Ungefallen ist natürlich, dass sie diese bewusst wahrnehmen (z. B. indem sie die Sätze des inneren Kritikers notieren).



Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 2

Wenn die Schülerinnen und Schüler gelernt haben, dieser Spirale an negativen Gedanken aktiv gegenzusteuern und sich durch eine freundliche, mitfühlende Haltung selbst beruhigen können (siehe Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 2 „Atem- und Entspannungsübung“), werden sie neues Selbstvertrauen gewinnen, das ihnen hilft, sich selbst zu entfalten: Sie werden kreativer, das heißt, das Selbstvertrauen schafft ein Klima der Sicherheit, aus dem heraus auch ungewöhnliche Problemlösungen gewagt werden. Außerdem steigt ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress, das heißt, die Resilienz erhöht sich.

[1] Neff, Kristin. Selbstmitgefühl, wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen. Kailash, München 2012

[2] Germer, Christopher. Der Achtsame Weg zur Selbstliebe. Arbor, Freiamt 2011

[3] <http://www.cbs.mpg.de/depts/singer/1plasticitynew>

### Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Mehr Selbstachtung!, November 2014

**Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

**Redaktion:** Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Karen Guckes-Kühl, Wiesbaden

**Text:** Vera Kaltwasser, Frankfurt

**Fachliche Beratung:** Prof. Dr. Dirk Windemuth, Leiter des Instituts für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IAG) in Dresden, Professor an der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg

**Verlag:** Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, [www.universum.de](http://www.universum.de)



Internethinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Folien/  
Schaubilder



Video



Didaktisch-  
methodischer  
Hinweis



Tafelbild/  
Whiteboard



Lehrmaterialien