# Goerlich Newsletter Nr. 5 – 1/2014

**Unser Newsletter bietet Ihnen psychologische Neuigkeiten und Anregungen für eine aktive, kreative und balancierte Lebensgestaltung in unserer ganz persönlichen Auswahl. Wir informieren Sie außerdem über unsere aktuellen Gruppen, Seminare und Kursangebote.**

Januar 2014
Ein kostenfreier Service der Praxis für Verhaltenstherapie Goerlich in Stuttgart
www.psychotherapeuten-goerlich.de
V.i.S.d.P. Christiane Goerlich

## Stark werden: Wie geht das?

Zu den häufigsten Wünschen für das neue Jahr gehören Gesundheit und Stabilität – schön, wenn das Gute bleibt und noch mehr wird. Meist warten aber auch Hindernisse und Herausforderungen auf uns, die uns vom gewünschten Weg abbringen. Dann ist es oft gut, sich besonders anzustrengen: wer eine Prüfung, einen Schul- oder Ausbildungsabschluss vor sich hat, weiß, dass zusätzliche Arbeit ansteht. Anstrengung allein macht aber noch kein gutes Ergebnis. Neben glücklichen Zufällen ist es die tiefe Verbindung zu uns selbst, die auch durch Frustrationen und Rückschläge hindurch trägt: ein stabiles Selbstwertgefühl.

Die amerikanische Psychologie-Professorin Kristin Neff hat über das Selbstwertgefühl ein Buch geschrieben*. Sie hält es für wesentlich, dass wir uns selbst „der beste Freund“ werden, **Selbstmitgefühl** entwickeln. Im Interview einer Zeitschrift** führt sie aus, dass wir mit uns selbst oft viel strenger umgehen als mit anderen und uns ständig antreiben. Hintergrund sei unsere unbewusste leistungsorientierte Befürchtung, nachzulassen und zu scheitern, wenn wir zu freundlich zu uns sind. Neff hat beobachtet, dass wir häufig mit Trost reagieren, wenn anderen etwas misslingt. Sind wir davon selbst betroffen, reagieren wir hingegen mit Angst. Unser körperliches Flucht-Abwehr-System wird aktiviert, im Handeln das innere Antreiben. In dieser Angstspannung dramatisieren wir selbst kleine Fehler und Abweichungen von unserem Plan. Wir gewinnen durch die scharfe Selbstkritik kurzfristig das Gefühl der Kontrolle über unser Leben zurück – mittelfristig schaden wir uns jedoch.

Selbstmitgefühl zu entwickeln bedeutet dagegen, sich für einen anderen

*Neff, K. (2012): *Selbstmitgefühl. Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden*. München: Kailash Verlag.

**Brigitte Woman, 11/2013, S. 58-62

Weg zu entscheiden, weg von der Angst. Neff hält es für wichtig, dass wir uns zunächst **bewusst entscheiden**, diesen anderen Weg einzuschlagen: statt uns innerlich Ohrfeigen zu verpassen und herumzukomandieren sollten wir uns öfter innerlich in den Arm nehmen, sprich Selbstmitgefühl pflegen. Dann gelänge es auch, erst einmal einen Schritt zur Seite zu treten, einen Überblick über die Situation zu gewinnen: um dann gezielt zu handeln.

Wenn wir diese Haltung nicht in der Familie gelernt haben, wird sie uns zunächst fremd sein. Neff schlägt vor, sich das Erlernen von Selbstmitgefühl wie das Üben einer neuen Fremdsprache vorzustellen. Neue Vorsätze („Ich bin jetzt für mich da“ o.ä.) werden dann in vielen Situationen in konkretes Handeln umgesetzt und am besten durch Menschen bekräftigt, die dieselbe Haltung teilen. Hürden können immer wieder genommen werden, in dem man sich vorstellt, welches Leid und welche Rückschläge wir uns durch die Selbstbestrafung zufügen.

Selbstmitgefühl ist dabei nicht zu verwechseln mit Laissez-faire, ganz im Gegenteil: **gesunde Grenzen** gehören zu dieser Haltung selbstverständlich dazu. Daher geht es darum, Bewusstsein dafür zu entwickeln, was gut tut – und eben auch kurz- und mittelfristige Konsequenzen des eigenen Tuns oder Nicht-Tuns zu überlegen. Selbstmitgefühl als neue Haltung ist zunächst anstrengend, weil sie zusätzliche Aufmerksamkeit benötigt, damit wir aus alten Wegen ausbrechen. Wie in den meisten Selbstwert-Konzepten nimmt Neff Bezug darauf, dass ein stabiles Selbstwertgefühl immer auch die stabile fürsorgliche Gemeinschaft im Blick hat. Mit der Zeit erweitert sich daher auch unser mitfühlender Blick auf andere. Das Gefühl der Verbundenheit mit anderen, unsere Entscheidung, auch ihre Perspektive wahr zu nehmen, kommt dabei unserem achtsamen Umgang mit uns selbst wieder zugute. Die Autorin hält Selbstmitgefühl für eine wichtige Grundlage, um gute Entscheidungen zu treffen.

Das Entwickeln einer achtsamen Selbstwertstrategie kann einige Zeit in Anspruch nehmen und auch therapeutische Unterstützung erforderlich machen – besonders dann, wenn diese Haltung in den aktuellen Beziehungen nicht unterstützt wird und zunächst Abstand gefragt ist. Gelingt der Aufbau dieser neuen Haltung, so belohnt sie mit guter Widerstandskraft – „**emotionaler Resilienz**“ – gegen psychische Erkrankungen, wie z.B. Depressionen. Denn Selbstmitgefühl steht uns immer zur Verfügung, meint Neff, und hilft uns, schwierige Zeiten selbständig zu überbrücken. Dabei ist es wichtig, nicht zu schummeln: „Denn wenn

wir hoffen, damit endlich perfekt zu werden, spielen wir das alte Spiel unter neuem Namen.“** Die „radikale Selbstakzeptanz“** will also in Ruhe gelernt sein – sicher ein gutes Vorhaben für das neue Jahr.

**Heimat**

Eine sichere äußere Heimat zu haben, ist *eine* Quelle für ein gutes Selbstwertgefühl. Die Realität sieht weltweit anders aus: Vertreibung und Migration sind für viele Menschen bittere Realität. Um innerlich stabil zu bleiben, müssen dann andere Selbstwertquellen eröffnet werden.
Marlene T.*** ist zu unserem Thema kreativ geworden. Sie ist Japanologin und studiert Kommunikationsdesign. Wir sagen für die Verwendung ihrer Arbeit und ihrer Gedanken dazu herzlichen Dank.

**Brigitte Woman, 11/2013, S. 58-62

*** Name auf Wunsch von der Redaktion geändert

„Heimat – ein schwer greifbarer Begriff für mich. Auf den ersten Blick ist die Heimat der Ort, an dem man geboren und aufgewachsen ist – für mich ist diese Definition aber keine Realität. Von Kindesbeinen an lebe ich in verschiedenen Kulturen, bin in Deutschland aufgewachsen, komme aber auch in der chinesischen, japanischen und amerikanischen Kultur zurecht. Meine Heimat ist eher da, wo ich mich wohl und geborgen fühle, abhängig von Menschen, Plätzen, Kultur, Sprache … So habe ich über die Jahre, durch die zunehmende gesellschaftliche Mobilität, eine Sammlung von Heimatorten angehäuft, die so fragil und leicht sind wie Luftballons.“

**Unser Seminar zum starken Selbstwert**

Unser nächstes Praxis-Seminar zum Selbstwert findet am **Samstag, den 15. März 2014 von 9 bis 12 Uhr** statt. Nach einer Einführung in die Prinzipien der selbstmitfühlenden Achtsamkeit lernen Sie in einer Gruppe von maximal 5 Teilnehmern verschiedene Übungen kennen, die Sie im Alltag leicht umsetzen können. Das Üben in der Gruppe macht unserer Erfahrung nach Spaß und stellt eine große Ermutigung für eine neue achtsame Haltung dar.

Das Seminar wendet sich **ausschließlich an Patienten in laufenden Behandlungen oder Nachsorge**. **Externe** Interessenten bitten wir um kurze Rückmeldung per e-mail – weitere Kurse bieten wir gerne auch auf Nachfrage an, z.B. auch für Partner (Seminarkosten berechnen wir entsprechend GOP, die sie auf unserer Website unter „ Zusatzleistungen“ finden).

**Ausstellung „Farbenwirbel“ in der Tagungsstätte Löwenstein**

Was lässt uns heilen, wenn wir verletzt werden? Wie richten wir uns wieder auf? Diese Fragen haben mich (C.G.) zu einer Serie von Bildern inspiriert, die von der Form der Wirbel unserer Wirbelsäule ausgehen.

Im Spiel mit Formen, Farben und Strukturen sind dabei verschiedene Antworten in Form von Grafiken und großformatigen Leinwänden entstanden.
Die Ausstellung eröffnet am Sonntag, 19. Januar 2014 um 14.30 Uhr in der Evangelischen Tagungsstätte Löwenstein und wird bis 1. April gezeigt. Der Eintritt ist kostenlos.

Inseltanz, 2013

Anfahrt und weitere Informationen unter www.christiane-goerlich.de

Ein erfülltes Jahr 2014 wünschen Ihnen

**PSYCHOTHERAPEUTEN GOERLICH**
**Dipl.-Psych. Martin Goerlich**
**Dr. Christiane Goerlich**
Psychologische Psychotherapeuten
Praxis für Verhaltenstherapie
Gaisburgstraße 35
70182 Stuttgart (Mitte)
0711 236 88 44
www.psychotherapeuten-goerlich.de
info@psychotherapeuten-goerlich.de