Selbstempathie: Deine Übung, wenn starke Gefühle dich überrollen

Kennst du das? Jemand überschreitet deine Grenzen und du bist total wütend? Ein schwieriges Gespräch steht an, und die Angst davor lässt dich nachts nicht schlafen. Du hast dir so viel Mühe gegeben mit der Bewerbung und wieder nur eine Absage erhalten und bist total frustiert.Deine Gedanken kreisen stundenlang. Du ärgerst dich über den anderen – und über dich selbst, weil du so heftig reagierst.

Wenn du als Kind verletzt wurdest, sind solche Momente besonders schwer. Damals war oft niemand da, der dich liebevoll durch deine Gefühle begleitet hat. Diese Übung zeigt dir, wie du dir diese Begleitung heute selbst geben kannst: mit Selbstempathie.

Warum Selbstempathie wirkt

In deinem Gehirn sitzt die Amygdala, eine Art Alarmanlage. Sie gehört zum Gefühlszentrum, dem limbischen System. Wenn etwas bedrohlich wirkt, schlägt sie blitzschnell Alarm: Du wirst wütend, ängstlich oder erstarrst (Fight, Flight, Freeze, die 3 Überlebensmechanismen). Das passiert, bevor du überhaupt nachdenken kannst.

Der vordere Teil deines Gehirns, der präfrontale Kortex, kann diese Alarmanlage beruhigen. Er ordnet ein, was gerade passiert. Bei Menschen mit Kindheitstrauma ist diese Verbindung oft schwach, weil sie früher nie geübt wurde. Die gute Nachricht: Du kannst sie heute noch trainieren – egal, wie alt du bist. Und so die emotionalen Wunden der Vergangenheit integrieren.

Name it to tame it

Der Psychiater Dan Siegel hat dafür eine einfache Formel geprägt: „Name it to tame it“ – benenne es, um es zu zähmen. Wenn du ein Gefühl in Worte fasst, wird der präfrontale Kortex aktiv, und die Amygdala beruhigt sich. Schon der Satz „Ich bin gerade wütend“ beruhigt dein Nervensystem und verändert etwas in deinem Gehirn.

Genau das tust du bei der Selbstempathie: Du benennst liebevoll, was in dir los ist. Jedes Mal ist das wie ein kleiner Klimmzug für dein Gehirn. Mit der Zeit wird die Verbindung stärker, und du bist deinen Gefühlen nicht mehr hilflos ausgeliefert, sondern kannst dich selbst regulieren.

Dein empathisches Ich

Für die Übung brauchst du eine liebevolle innere Stimme: dein empathisches Ich. Stell es dir vor wie deine allerbeste Freundin oder deinen allerbesten Freund. Es begleitet dich mit Wärme, Neugier und Wohlwollen.

Dein empathisches Ich schimpft nicht und treibt dich nicht an. Es sagt nicht: „Reiß dich zusammen!“ Es sagt: „Natürlich geht es dir gerade so. Es ist völlig verständlich, dass du so fühlst!“

Die natürliche Reaktion wäre, die unguten Gefühle wegzumachen. Und man möchte meinen, wenn man den Gefühlen Raum gibt, dann verstärken sie sich. Aber das Gegenteil ist der Fall. Probiere es einfach aus.

Die Übung: vier Wege zur Selbstempathie

Dein empathisches Ich kann auf vier Wegen mit dir sprechen. Nimm den Weg, der sich gerade am leichtesten anfühlt. Du kannst auch alle vier nacheinander gehen.

Weg 1: Sprich liebevoll mit deinen Gedanken

Wenn du getriggert bist, drehen sich deine Gedanken oft im Kreis: „Was fällt dem ein? Und warum bin ich so blöd, dass ich mich so aufrege?“

Versuch nicht, die Gedanken wegzuschieben. Sprich stattdessen freundlich mit ihnen:

„Liebe Gedanken, ihr seid gerade ganz schön in Aufruhr. Das war auch eine schwierige Situation. Kein Wunder, dass ihr kreist. Ihr arbeitet wirklich hart, um mir zu helfen.“

Die Gedanken kommen wahrscheinlich wieder. Das ist normal. Dann sprichst du einfach wieder liebevoll mit ihnen.

Ein Beispiel aus meinem Leben

Der Pflegedienst für meine Mutter hatte kurzfristig gekündigt. Meine Mutter braucht täglich ihre Insulinspritze, und ich war überzeugt, dass wir so schnell keinen neuen Dienst finden würden. Ich war in heller Aufregung – und musste trotzdem los, um einen wichtigen Kurs zu halten.

Auf der Autofahrt jagten mich meine Gedanken. Jedes Mal, wenn es in meinem Kopf wieder losging, habe ich nicht weitergegrübelt, sondern mit meinen Gedanken gesprochen:

„Ja, liebe Gedanken, ihr wollt dieses Problem unbedingt lösen. Ihr wollt gut für mich sorgen. Dafür bin ich euch dankbar. Ihr macht das wirklich toll.“

Ich will nicht behaupten, dass ich den Kurs danach ganz entspannt und in meiner Mitte gehalten habe. Aber es hat mir geholfen, mich zu regulieren. Und übrigens: Später haben wir einen viel besseren Pflegedienst gefunden.

Weg 2: Achte auf deine Körperempfindungen

Starke Gefühle zeigen sich auch im Körper. Vielleicht spürst du angespannte Gesichtszüge, einen zusammengebissenen Kiefer oder einen Knoten im Bauch.

Lenk deine Aufmerksamkeit freundlich dorthin, ohne etwas verändern zu wollen:

„Da ist ein Knoten in meinem Bauch. Mein Gesicht ist ganz angespannt. Natürlich – mein Körper hat gerade Alarm geschlagen."

Achte vor allem auf Bauch, Herz, Gesicht, Atmung, Körperhaltung und Körperanspannung. Bleib ein paar Atemzüge lang mit deiner Aufmerksamkeit dort. Und auch hier: Versuche nicht, die unangenehmenen Empfindungen wegzumachen oder bewusst tief zu atmen. Lass die Körperempfindungen zu. Sie zeigen dir, dass gerade in deinem Leben etwas nicht in Ordnung ist.

Und sie werden sich von allein wandeln, wenn du ihnen liebevoll und achtsam begegnest.

Weg 3: Sprich liebevoll mit deinen Gefühlen

Am Anfang kennen die meisten nur zwei Gefühle: gut und wütend. Es gibt aber viel mehr. Die Gefühlsliste weiter unten hilft dir, deine Gefühle in Worte zu fassen.

Benenne dein Gefühl und erkenne es an:

„Natürlich bist du wütend. Kein Wunder, dass du wütend bist. Das ist doch völlig verständlich."

Oft zeigen sich danach weitere Gefühle, zum Beispiel Frust, Traurigkeit oder Angst. Auch sie bekommen ein liebevolles „Natürlich".

Weg 4: Verbinde dich mit deinen Bedürfnissen

Hinter jedem Gefühl steht ein Bedürfnis. Ein Bedürfnis ist ein allgemeiner Wert, der für alle Menschen wichtig ist. Er hängt nicht an einer bestimmten Person.

- **Kein Bedürfnis:** „Ich will, dass mein Kollege meine Sachen in Ruhe lässt."
- **Ein Bedürfnis:** „Mir ist wichtig, dass meine Grenzen respektiert werden."

Frag dich: Was ist mir in dieser Situation eigentlich wichtig? Dann lass dein empathisches Ich zu dir selber sprechen:

„Natürlich bist du wütend. Dir ist so wichtig, dass deine Grenzen respektiert werden. Und du möchtest dich sicher fühlen.“

Bedürfnisse sind wie Sterne: Sie strahlen. Wenn du dich mit ihnen verbindest, entsteht oft eine spürbare Entspannung.

Kurzanleitung für den Alltag

1. **Innehalten:** In Gedanken die Situation verlassen.
2. **Empathisches Ich holen:** Stell dir deine liebevolle innere Freundin oder deinen inneren Freund vor.
3. **Gedanken anerkennen:** „Liebe Gedanken, ihr arbeitet gerade hart.“
4. **Körper wahrnehmen:** „Da ist ein Knoten im Bauch. Mein Gesicht ist angespannt.“
5. **Gefühl benennen:** „Ich bin gerade …“
6. **Bedürfnis finden:** „Mir ist wichtig, dass …“
7. **Nachspüren:** Was verändert sich in deinem Körper?

Die Übung dauert manchmal nur eine Minute, manchmal länger. Je öfter du sie machst, desto leichter wird sie für dich.



Die wichtigsten Gefühle

Gefühle zeigen dir, ob deine Bedürfnisse gerade erfüllt sind oder nicht.

Wenn Bedürfnisse erfüllt sind	Wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind
ruhig, entspannt	wütend, zornig
zufrieden, erleichtert	genervt, gereizt, irritiert
froh, glücklich	frustriert, enttäuscht
dankbar, berührt	traurig, niedergeschlagen
geborgen, sicher	ängstlich, besorgt, unsicher
neugierig, lebendig	angespannt, gestresst
zuversichtlich, hoffnungsvoll	hilflos, überfordert, panisch
liebevoll, verbunden	einsam, verletzt
erfrischt, energiegeladen	erschöpft, müde
stolz, selbstbewusst	beschämt, verlegen

Tipp: Wörter wie „übergangen“, „abgelehnt“ oder „bevormundet“ klingen wie Gefühle. Sie beschreiben aber eher, was der andere getan hat. Frag dich dann: Wie fühle ich mich, wenn ich mich übergangen fühle? Vielleicht traurig oder wütend.





Die wichtigsten Bedürfnisse

	Bedürfnisse
Sicherheit	körperliche Sicherheit, emotionale Sicherheit, Schutz, Verlässlichkeit, Orientierung, Klarheit
Verbindung	Zugehörigkeit, Nähe, Gesehenwerden, Verständnis, Wertschätzung, Vertrauen, Gemeinschaft
Respekt	Grenzen wahren, Achtung, Gleichwürdigkeit, Fairness, Rücksicht
Selbstbestimmung	Autonomie, Freiheit, Wahlmöglichkeit, Authentizität, Individualität, Selbstwirksamkeit
Wohlbefinden	Ruhe, Erholung, Leichtigkeit, Bewegung, Gesundheit
Sinn	Einen Beitrag leisten, Wachstum, Kreativität, Selbstausdruck



Besonders nach Kindheitstrauma geht es fast immer (auch) um Sicherheit – um körperliche und um emotionale Sicherheit.

Zum Schluss

Selbstempathie ist ein traumasensibler Weg, der Zeit braucht. Sei geduldig mit dir. Jeder kleine Moment, in dem du dir selbst liebevoll begegnest, zählt. Denn jedesmal, wenn du dein Empathisches Ich mit dir spricht, verknüpfen sich die Neuronen neu in deinem Kopf. Das ist wie Bodybuilding für dein Gehirn. Und Traumatisirungen sitzen in unserem Gehirn.

Ich wünsche dir, dass du dein empathisches Ich weckst und gut für es sorgst.

Deine Andrea Wiedel