Selbstmitleid

Eine Bremse, die sich lösen lässt

Verunsicherte Frau die sich im Spiegel anschaut
Quelle: Envato / kryzhov

Bemitleiden Sie sich selbst? Eine solche Frage beantworten sicher die wenigsten mit «Ja». Und doch ist Selbstmitleid weit verbreitet, obwohl es das Leben trübe macht und einem die Kraft raubt.

Typische Gedanken von Selbstmitleid sehen so aus: «Warum passiert das gerade mir? Wieso immer ich? Warum ist das Leben (seien es Menschen, Strukturen etc.) so unfair zu mir? Ich habe es besonders schwer! Ich werde immer übersehen! Warum sieht keiner mein Elend? ...»

Von der Einbahnstrasse zur Sackgasse

Was aber ist an diesen Gedanken so verkehrt? Es geht hier ja nicht um einen einzelnen Gedanken oder darum, dass man mal seiner Enttäuschung und seinem Frust freien Lauf lässt. Das ist normal. Problematisch wird es, wenn sich diese

Gedanken wiederholen und verfestigen, dann sind sie eine Einbahnstrasse und werden zur Sackgasse.

Dauerhaftes Selbstmitleid ist ein Stehen-Bleiben. Man bedauert oder beklagt sich, anstatt etwas zu tun. So führt Selbstmitleid zu Passivität, die zu nichts führt als Jammern und dem Ruf nach dem Bedauern anderer, sozusagen als wohl verdiente Streicheleinheit. Pflegt man solche Gedanken, werden sie zu einer negativen Abwärtsspirale. Die Folgen sind Frust und im schlimmsten Fall Hoffnungslosigkeit, ja sogar Depression.

Blick zurück und Opferrolle

In der Folge raubt Selbstmitleid auch die Lebensenergie: Derjenige, der sich selbst bemitleidet, steckt fest im Blick zurück und in der Vorstellung, dass er das bemitleidenswerte Opfer ist. Er fühlt sich Menschen oder einer Situation ausgeliefert und kommt oft gar nicht mehr auf die Idee, an der Schraube zu drehen, auf die er den grössten Einfluss hat: Nämlich sein Verhalten und seine Einstellung. Stattdessen sieht er die Schuld nur beim anderen.

Aber selbst dann, wenn andere Schuld haben, führt das nicht wirklich weiter. Ändern kann man nur sich selbst, aber nicht den anderen. Wer seine Zeit und Kraft damit verbringt, sich zu bedauern oder anderen die Schuld zu geben, kommt zu keiner Aktion mehr.

Zusagen, die jedem gelten

Die Bibel verspricht keinem, der mit Gott lebt, ein Leben ohne Enttäuschungen, Ungerechtigkeit oder Leid. Es geht vielmehr um einen anderen Blick auf die Widrigkeiten und um die grundlegenden Zusagen Gottes für jeden Christen. Diese Zusagen könnte man im Blick auf Gott, der dem Menschen in den Personen Vater, Sohn und Geist begegnen will, so zusammenfassen: «Jesus ist da. Er geht mit dir, auch durch schwierigste Zeiten und Situationen. Der Heilige Geist wohnt in dir. Er leitet dich, er macht dir Mut und gibt dir Kraft. Die Liebe und die Vergebung des himmlischen Vaters sind dir sicher. Du bist sein Kind, das er von Herzen lieb hat.»

Was können Sie gegen Selbstmitleid tun?

Es bedarf einer festen Entscheidung, dem Jammern und dem Sich-Beschweren (sei es gegenüber anderen oder in Gedanken mit sich allein) ein Ende zu setzen. Und leider gilt auch: Mit einer einzelnen Entscheidung ist es nicht getan.

Gedanken von Selbstmitleid werden wieder kommen und dann ist es wichtig, sich erneut davon abzuwenden. Es ist eine Haltung, die einzuüben ist.

- Überlegen Sie, für was Sie dankbar sein können, seien es grosse oder kleine Dinge. Denken Sie an die Bereiche, die gut sind in Ihrem Leben. Dankbarkeit ist eine hochwirksame Medizin gegen Selbstmitleid.

- Hören Sie auf, sich um sich selbst zu drehen. Denn Selbstmitleid heisst auch, sich ständig mit sich selbst (und dem, was mir widerfahren ist) zu befassen. Denken Sie an andere Menschen. Schauen Sie, wo Sie anderen helfen oder sie unterstützen können. Das bringt Sie aus der Spirale des Selbstmitleids und aus der Selbstbezogenheit heraus.

- Klagen Sie Jesus Ihren Frust. Sagen Sie ihm, was Sie belastet, aber lassen Sie es dann auch bei ihm. Die Bibel ist voller Lieder (sogenannter Psalmen), in denen die Liedschreiber über Leid und Unrecht klagen. Sie bleiben aber nicht bei der Klage, sondern legen es in Gottes Hände. Zum Beispiel die Psalmen 3, 55, 77 und 142.

- Beschäftigen Sie sich mit Zusagen aus der Bibel. Denn Gott hat allen Menschen, die mit ihm leben, viele gute Dinge verheissen. Befassen Sie sich mit diesen Zusagen, es wird Ihr Denken verändern.

- Sich bedauern ist Stehen-Bleiben. Wenn Sie können, dann bewegen Sie sich auch im wörtlichen Sinn: Walken oder Joggen Sie, machen Sie Gymnastik oder Fitness – was auch immer. Denn Bewegung hilft, die Stimmung aufzuhellen und zu verändern. Wenn der Frust frisch ist, kann Bewegung helfen, auf andere Gedanken zu kommen und so wird das Selbstmitleid von vornherein nicht so gross.

Dieser Beitrag erschien im November 2016 auf Jesus.ch.

Zum Thema:
Den Glauben entdecken
Neue Umfrage enthüllt: Lebenszufriedenheit durch Glauben »
Tara Sun: «Sich Gott hinzugeben, ist etwas vom befreiendsten»

Datum: 02.09.2025
Autor: Norbert Abt
Quelle: Jesus.ch

Tags
Ratgeber

Leben als Christ
Christen in der Gesellschaft
Gesundheit