

Ariella Kaeslin  
Vituro, Blogs 2020: 11/12

### **Wann bist du erfolgreicher: Wenn du liebevoll oder hart zu dir selber bist? (1. Teil)**

Kürzlich lernte ich Philipp Röthlin kennen, einen Sportpsychologen aus Magglingen, und führte mit ihm ein derart faszinierendes Gespräch, dass ich euch unbedingt davon erzählen will.

Philipp arbeitet mit Spitzensportlerinnen und Spitzensportlern, aber beschäftigt sich in einem Forschungsprojekt gerade mit einer Frage, die weit über den Sport hinaus von Bedeutung sein könnte: Wann ist man erfolgreicher – wenn man liebevoll oder wenn man hart zu sich selber ist?

Bevor ich mit Philipp sprach, glaubte ich, die Antwort zu kennen. Ich dachte, dass ich nie so weit gekommen wäre, wenn ich nicht immer wieder richtig hart mit mir ins Gericht gegangen wäre, mich gequält, gezeißelt, schlechtgemacht hätte. Davon erzählte ich Philipp. Er hörte mir zu – und fragte mich dann, ob ich schon einmal von *self-compassion* gehört hätte.

Hatte ich nicht.

*Self-compassion*, auf Deutsch Selbstmitgefühl, ist ein etabliertes Konzept in der klinischen Psychologie, es geht darum, wie Menschen mit sich selber umgehen. Philipp sagte mir: «Man weiss, dass es für die mentale Gesundheit und das Wohlbefinden gut ist, wenn man mit sich selber freundlich und mitfühlend umgeht. Nun ist es aber so, dass gerade Sportlerinnen und Sportler eher skeptisch auf diese Erkenntnis reagieren, genau wie du. Sie denken, wenn sie nett zu sich selber sind, können sie nicht mehr erfolgreich sein. Sie sagen: Ich brauche das Selbstkritische, um Leistung zu erbringen oder das Training durchzustehen.»

Ich sagte, dass ich kaum Spitzensportlerinnen und Spitzensportler kenne, die nett zu sich selber sind. Philipp meinte, das habe ein Stück weit mit dem Sportsystem zu tun: «So, wie mit dir umgegangen wird, gehst du irgendwann auch selber mit dir um. Aber verstehe mich nicht falsch: Mit Selbstmitgefühl ist nicht gemeint, dass man auch mit der Hälfte des Trainings zufrieden sein soll. Es geht um eine selbstunterstützende Haltung, aber verbunden mit der Idee, das eigene Potenzial auszuschöpfen.»

Jetzt war ich angefixt. Ich wollte mehr wissen. Was ich von Philipp noch erfahren habe, davon erzähle ich in meinem nächsten Blog-Beitrag.