Sonntagabend. Eigentlich ist alles in Ordnung – und trotzdem liegt so ein Grau über allem. Dazu kommt ein zweiter Gedanke: „Was stimmt nicht mit mir? Ich habe doch gar keinen Grund." Bei den **mitfühlenden Selbstgesprächen aus der Selbstmitgefühls-Forschung** (englisch: Compassionate Self-Talk) redest du mit dir so, wie du mit einer guten Freundin reden würdest, der es genauso geht – ohne Vorwurf, warum sie traurig ist. Gedrückte Stimmung ohne erkennbaren Grund kennen sehr viele Menschen. Das ist keine Krankheit und keine Diagnose.

Warum es sich hält

Dazu kommt oft ein zweiter Gedanke über das Gefühl: Ich habe doch gar keinen Grund – was stimmt nicht mit mir? Dieser Gedanke macht die Traurigkeit schwerer, nicht leichter. Stell dir eine Freundin am Küchentisch vor, die sagt: „Ich bin traurig und weiß nicht, warum." Du würdest sie nicht fragen, mit welchem Recht – du machst Tee und hörst zu.

dein strenger Satz
„Stell dich nicht so an, du hast doch alles."

→

was du einer Freundin sagen würdest
„Du musst keinen Grund haben. Heute ist ein grauer Tag, und das darf sein."

So geht es

1. **Tag 1, einmal in Ruhe:** deinen strengen Satz wörtlich aufschreiben und wie hart er klingt (0–10) · Freundin-Frage: Was würdest du einer guten Freundin sagen, der es genauso geht? · Prüffrage: Stimmt das wirklich – darf man nur mit Grund traurig sein?
2. **Tag 2 bis 7, wenn die Stimmung sinkt:** bemerken – „Das ist gerade Traurigkeit." · „Viele Menschen kennen das, auch ohne Grund."
3. **Dein freundlicher Satz,** laut, leise oder aufgeschrieben – wenn es passt, mit einer Hand auf dem Herz oder am Arm.
4. **Was brauche ich gerade?** Tee, eine Decke, eine Nachricht, früher ins Bett – und diese eine Sache tun. Stimmung und Härte vorher und nachher eintragen · am 7. Tag zurückschauen.

Wenn es nicht gleich klappt

Es fühlt sich kitschig an? Sag es in deinen eigenen Worten, wie zu einer Freundin. Du glaubst den freundlichen Satz nicht? Das musst du noch nicht – es reicht, ihn zu sagen. Du wirst erst einmal trauriger? Das kann kurz passieren; dann zieh Schritt 4 vor. Und Selbstmitleid? Freundlich zu dir zu sein heißt nicht, dass dir alles egal ist oder dass du dich bemitleidest. Die Traurigkeit muss nicht erst weg sein, damit du anfangen kannst. Sie darf mitkommen.

Was geprüft ist: Geprüft wurde Selbstmitgefühl in kurzen Experimenten über Minuten und in Programmen mit mehreren Übungen – nicht diese Übung allein über Wochen und nicht genau bei Traurigkeit ohne Grund. Im Laborexperiment half freundlich mit sich reden mehr als Abwarten; in Programmen sanken depressive Beschwerden, meist in kleinen Studien; ein Online-Programm brachte bei der Niedergeschlagenheit keinen berichteten Unterschied. Dazu Episode 1: die Spur · Episode 2: Platz machen.

Wichtig: Eine Depression ist etwas anderes – ob es eine ist, klären Fachleute, nicht ein Video. Ohne Grund traurig zu sein ist kein Fehler – und auch ohne Grund darfst du freundlich zu dir sein. Die Übungen sind ein Anfang. Wenn du merkst, dass du allein nicht weiterkommst, ist das kein Versagen – dann hol dir Begleitung.
Die gedrückte Stimmung lässt seit Wochen kaum nach? → Episode 8.
Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? → Hol dir sofort Hilfe.

Mit dir reden wie mit einer guten Freundin – auch ohne Grund.

Mein Traurig-ohne-Grund-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hat dich eine gedrückte, traurige Stimmung begleitet?	3	3	2
2. Wie sehr hast du dich für deine Traurigkeit verurteilt?	2	2	1
3. Wie viel hast du darüber gegrübelt, warum du so bist?	3	2	1
4. Wie sehr hast du gewartet, dass das Gefühl weggeht, bevor du etwas tust?	3	2	1
5. Wie sehr hast du Schönes und Menschen ausgelassen, die dir guttun?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	6

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Mein strenger Satz (einmal in Ruhe, etwa 10 Minuten)

Was sage ich mir über meine Traurigkeit? (wörtlich)
„Stell dich nicht so an, du hast doch alles."

Wie hart? 0–10
8

Freundin-Frage: Was würde ich einer guten Freundin sagen, der es genauso geht – traurig, ohne Grund? (bis zu 3 Sätze)

Du musst keinen Grund haben.

Heute ist ein grauer Tag, und das darf sein.

Mach es dir heute ein bisschen leichter.

Prüffrage: Stimmt das wirklich – darf man nur mit Grund traurig sein?
Nein – Stimmungen schwanken auch ohne Anlass.

2 · Tag 2 bis 7: wenn die Stimmung sinkt (bemerken · „viele kennen das" · freundlicher Satz · Was brauche ich gerade? · 2–3 Minuten)

Tag	**Moment**	**bemerkt** ✓	**„viele kennen das"** ✓	**mein freundlicher Satz**	**was ich gebraucht habe**	**vorher** Stimmung · Härte	**nachher** Stimmung · Härte
2	*Sonntagabend, Sofa*	✓	✓	*„Du musst keinen Grund haben. Heute ist ein grauer Tag."*	*Decke und Tee*	*3 · 8*	*4 · 4*
3	*Mittagspause, allein*	✓	✓	*„Es darf gerade schwer sein. Du machst nichts falsch."*	*kurz raus an die Luft*	*4 · 7*	*5 · 4*
4	*nach der Arbeit*	✓	✓	*„Müde und traurig ist okay. Du hast heute genug getan."*	*Nachricht an eine Freundin*	*3 · 7*	*5 · 3*
5	*abends, am Handy*	✓	–	*„Ich muss nicht wissen, warum. Ich darf mich ausruhen."*	*Handy weg, früher ins Bett*	*3 · 6*	*4 · 3*
6	*Morgen, vor der Arbeit*	✓	✓	*„Ein grauer Morgen. Ich nehme mich mit, wie ich bin."*	*früher losgehen, draußen*	*4 · 6*	*5 · 3*
7	*Samstagnachmitt*	✓	✓	*„Du darfst traurig sein und trotzdem etwas kochen."*	*etwas Warmes kochen*	*4 · 5*	*6 · 2*

Stimmung 0–10 (10 = richtig gut) · **Härte** 0–10: wie hart klingt dein strenger Satz gerade? · Wenn es passt: eine Hand aufs Herz oder an den Arm.

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Mein freundlicher Satz, der am besten passt:
„Du musst keinen Grund haben. Heute ist ein grauer Tag, und das darf sein."

Was nehme ich mit?
Die Härte wurde meist um die Hälfte leiser.

Tee und Decke helfen mir.

Dazu: Episode 1: die Spur · Episode 2: Platz machen · Fang klein an: ein freundlicher Satz an einem grauen Abend reicht.

BEISPIEL

Mit dir reden wie mit einer guten Freundin – auch ohne Grund.

Mein Traurig-ohne-Grund-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hat dich eine gedrückte, traurige Stimmung begleitet?			
2. Wie sehr hast du dich für deine Traurigkeit verurteilt?			
3. Wie viel hast du darüber gegrübelt, warum du so bist?			
4. Wie sehr hast du gewartet, dass das Gefühl weggeht, bevor du etwas tust?			
5. Wie sehr hast du Schönes und Menschen ausgelassen, die dir guttun?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Mein strenger Satz (einmal in Ruhe, etwa 10 Minuten)

Was sage ich mir über meine Traurigkeit? (wörtlich) **Wie hart?** 0–10

Freundin-Frage: Was würde ich einer guten Freundin sagen, der es genauso geht – traurig, ohne Grund? (bis zu 3 Sätze)

Prüffrage: Stimmt das wirklich – darf man nur mit Grund traurig sein?

2 · Tag 2 bis 7: wenn die Stimmung sinkt (bemerken · „viele kennen das“ · freundlicher Satz · Was brauche ich gerade? · 2–3 Minuten)

Tag	**Moment**	**bemerkt ✓**	**„viele kennen das“ ✓**	**mein freundlicher Satz**	**was ich gebraucht habe**	**vorher** Stimmung · Härte	**nachher** Stimmung · Härte
2							
3							
4							
5							
6							
7							

Stimmung 0–10 (10 = richtig gut) · **Härte** 0–10: wie hart klingt dein strenger Satz gerade? · Wenn es passt: eine Hand aufs Herz oder an den Arm.

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Mein freundlicher Satz, der am besten passt: **Was nehme ich mit?**

Dazu: Episode 1: die Spur · Episode 2: Platz machen · Fang klein an: ein freundlicher Satz an einem grauen Abend reicht.