

Russell Kolts

# CFT

leicht gemacht



Eine Einführung für Therapeuten  
in die Praxis der  
Compassion Focused Therapy

Aus dem Amerikanischen von Peter Brandenburg



Arbor Verlag  
Freiburg im Breisgau

*Für meinen lieben Freund, Kollegen und Mentor Paul Gilbert.  
Paul, Deine brillante Arbeit, Inspiration, Anregung und  
Anleitung haben dieses Buch möglich gemacht und mir ein  
professionelles Leben vermittelt, das sinnvoller und  
befriedigender ist, als ich jemals zu träumen gewagt hatte.*

# Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	21
Ursprünge und Grundthemen	43
Eine Einführung in Mitgefühl	65
<b>Mitfühlende Beziehung:</b>	
Die Rollen des Therapeuten in der CFT	77
<b>Mitfühlendes Verstehen:</b>	
Wie die Evolution unser Gehirn geformt hat	107
<b>Mitfühlendes Verstehen:</b>	
Drei Arten von Emotionen	127
<b>Mitfühlendes Verstehen:</b>	
Die soziale Prägung des Selbst	149
<b>Mitfühlendes Gewahrsein:</b>	
Achtsamkeit kultivieren	177
<b>Entscheidung für Mitgefühl:</b>	
Arbeiten mit entwertender Selbstkritik	203
Kultivieren des mitfühlenden Selbst	215
Mitfühlendes Denken und Argumentieren	239

Mitfühlende Imaginationsübungen	259
<b>Mitgefühl verkörpern:</b>	
Stuhlarbeit in der CFT	285
<b>Mitfühlende Integration:</b>	
Fallkonzepterstellung bei der CFT	311
<b>Affekte untersuchen:</b>	
Die Übung mit mehreren Versionen des Selbst	327
<b>Die dritte Welle reiten:</b>	
CFT in Ihre Praxis integrieren	349
Schluss	365
Nachwort: Den mitfühlenden Geist auspacken	369
Danksagung	373
Arbeitsblätter zur Verwendung	375
Über den Autor	383
Literaturverzeichnis	385

## Vorwort

In diesem schönen und fachkundig geschriebenen Buch nutzt Russell Kolts seine Erfahrung, um die Hauptthemen der Compassion Focused Therapy (CFT) zu umreißen. Man kann leicht meinen, dass es bei psychotherapeutischen Ansätzen mit Mitgefühl nur darum geht, Menschen zu helfen, freundlich zu sich selbst und zu anderen zu sein. In Wirklichkeit ist der Kern von Mitgefühl – besonders auf therapeutischem Gebiet – *Mut*. Russell selbst hat mit Gefängnisinsassen an ihren Problemen mit Wut gearbeitet und einen Ansatz entwickelt, der auf der CFT beruht und den er das Programm *Wahre Stärke* nennt. Dabei wird hervorgehoben, dass Mitgefühl in der Stärke und dem Mut besteht, sich dem eigenen Leiden und dem Leiden anderer zuzuwenden.

Ich muss gestehen, dass ich Zweifel daran hatte, „Therapien leicht zu machen“, denn dies kann vorschnell den Eindruck erwecken, man würde sie verflachen. Es ist wichtig anzumerken, dass Compassion Focused Therapy in gewisser Weise sehr komplex ist: Ihre Grundlagen beruhen auf grundlegenden wissenschaftlich gesicherten psychischen Prozessen. Sie

basiert darauf, wie Emotionen, Motive und Kognitionen funktionieren, und darauf, wie Menschen tief sozial verwurzelt und durch ihre sozialen Beziehungen organisiert sind. Wenn Sie dies also mit der Wendung „leicht gemacht“ im Hinterkopf lesen, dann sollten Sie das nicht so verstehen, dass Russell sagt, Therapie sei „leicht“. Vielmehr umreißt er ein paar entscheidende Begriffe und Konzepte der CFT, in der Hoffnung, dass sie für Sie nützlich sind und Sie vielleicht anregen, mehr zu erfahren und zu lernen.

Ich freue mich, sagen zu können, dass Russell sein Ziel brillant und auf eine Weise erreicht, wie ich es nie hätte tun können. Ich bin einer dieser Menschen, die dazu tendieren, eher Komplexität als Einfachheit zu sehen. Hier ist also ein wunderbarer Führer, der Sie zu den Realitäten der Härte, der Schwierigkeiten und der Vielschichtigkeit der CFT hinführen kann – aber, wie Russell sagt, indem er die Stufen und Bausteine auf eine relativ direkte und einfache Weise erschafft.

Wie in diesem Buch erklärt wird, fing die CFT auf eine ziemlich simple und unmittelbare Weise in den 80er Jahren an. Sie begann damit, dass schlicht wahrgenommen wurde, wie wichtig es war, den *emotionalen Ton* zu verstehen, den Menschen in ihren Köpfen benutzten, wenn sie versuchten, sich selbst zu helfen. Stellen Sie sich zum Beispiel vor, dass Sie versuchen, hilfreiche Gedanken zu erzeugen, wenn sie deprimiert sind. Aber malen Sie sich aus, dass Sie diese Gedanken auf eine sehr unfreundliche Weise „hören“, als wären Sie gereizt oder verächtlich, sogar in dem Moment, wenn Sie sie in Ihrem Kopf sagen. Wie wird das sein? Auch ein ermutigender Satz wie *Du schaffst es* wird giftig, wenn er in einem gehässigen Tonfall kommuniziert wird. Sie können einmal versuchen, das in einem verächtlichen, feindseligen Ton zu sich selbst zu sagen, und schauen, wie sich das anfühlt. Registrieren Sie, ob Sie sich ermutigt fühlen. Stellen Sie sich dann vor, dass Sie wirklich auf Wärme und empathisches Verständnis in den Worten fokussieren können und sich dabei auf das Gefühl konzentrieren – vielleicht so, als würden Sie es jemandem, dem wirklich an Ihnen liegt, sagen hören, er wünsche Ihnen von ganzem Herzen, dass sie frei von Ihrer Depression seien. Oder vielleicht so, als

hörten Sie Ihre eigene Stimme mit derselben Intention und sie würde sich unterstützend, freundlich und bestätigend anhören. Wenn man Übungen so macht, ist das sogar hilfreich, weil bei der CFT die persönlichen Erfahrungen, die man durch eigenes Üben gewinnt, der Schlüssel zur Entwicklung Ihrer therapeutischen Fertigkeiten sind.

Vor all diesen Jahren erkannte ich, dass Menschen zwar „kognitiv“ lernen können, neue Sichtweisen und Gedanken zu entwickeln, die ihnen helfen, ihr Leben zu bewältigen, dass sie das aber häufig in einem verächtlichen oder feindseligen, gereizten Tonfall taten. Sie fanden es tatsächlich häufig sehr schwierig, solche Gedanken, die ihnen bei der Bewältigung ihrer Probleme halfen und die zwei wichtige Aspekte enthielten, die jetzt als Kernelemente unseres Verständnisses von Mitgefühl erkannt sind, auch zu fühlen. Zum einen fiel es ihnen schwer, diese Gedanken mit einer *im Herzen gefühlten Motivation* auf sich selbst zu beziehen. Die Motivation beruht dabei auf einem empathischen Interesse, die tieferen Ursachen der Schwierigkeiten anzusprechen (mitfühlende Motivation). Viele Patienten gaben sich tatsächlich selbst die Schuld für ihre Probleme oder meinten, sie würden kein Mitgefühl verdienen, oder Mitgefühl wäre irgendwie eine Schwäche – einfach zu weich! Ihr Vermeidungsverhalten gegenüber den Ursachen ihres Leids war manchmal ausgeprägt – sie wollten sich zum Beispiel nicht an die traumatischen Erfahrungen heranwagen, die ihrer Depression zugrunde lagen, oder sich der Tatsache stellen, dass sie ihr Leben ändern mussten. Es braucht Mut, damit anzufangen, an diesen schwierigen Themen zu arbeiten. Zweitens hatten sie tendenziell Probleme damit, in sich unterstützende, freundliche, verständnisvolle und anerkennende *Emotionen* herzurufen, auch wenn sie diese Gedanken tatsächlich denken konnten (mitfühlendes Handeln).

CFT begann also mit dem Versuch, darüber nachzudenken, wie man Klienten helfen kann, eine *mitfühlende Motivation* und auf Fürsorge gerichtete Emotionen zu erzeugen, und auch in dieser Motivation bestimmte Arten emotionaler Balance in der Psyche zu bewirken. Wie Russell sagt, verwenden wir eine Standarddefinition von Mitgefühl – eine,

die den von Herzen empfundenen Wunsch erfasst, dass Leiden aufhört, eine Bereitschaft, „Sensibilität für das eigene Leid und das Leid anderer in Verbindung mit einer inneren Entschlossenheit zu entwickeln und zu versuchen, es zu erleichtern oder ihm vorzubeugen“. Dass Vorbeugung erwähnt wird, ist wichtig, denn das Training, das wir durchführen, zielt darauf, Leid sowohl in der Gegenwart als auch in der Zukunft zu erleichtern. Die erste Ebene des Zugangs zu Mitgefühl dreht sich also darum, wie wir anfangen können, unser Leid anzugehen und wirklich zu beginnen, es zu verstehen. Wie Russell hier beschreibt, gibt es viele Kompetenzen, die man brauchen wird, wie zum Beispiel, wie man aufmerksam ist, wie man es erlebt, wenn man mit Leid in Kontakt ist, wie man sein eigenes Leid toleriert und wie man es empathisch versteht, ohne zu bewerten oder zu kritisieren.

Bei der Annäherung an die zweite Ebene von Mitgefühl geht es wirklich darum, die Weisheit zu entwickeln, die darin besteht zu wissen, wie man auf eine authentische Weise hilfreich sein kann. Wahre Hilfsbereitschaft verlangt die Entwicklung von Weisheit – man muss das Wesen von Leid verstehen, bevor man gut gerüstet ist, mit Leid zu arbeiten. Die Psyche ist sehr kompliziert und voller Motive und Emotionen, die miteinander in Konflikt stehen. Obwohl Wärme und Sanftheit Anteile von Mitgefühl sein können, verlangt Mitgefühl auch eine gewisse Härte, Durchsetzungsvermögen und ebenso eine Menge Mut. Eltern sind bereit, mit ihren Kindern über deren Ernährung oder über die Uhrzeit zu streiten, zu der sie abends zuhause sein sollen, weil sie sie schützen möchten, auch wenn das zu Konflikten führen kann. In manchen Konflikten im Verlauf eines therapeutischen Prozesses haben Klienten Angst vor ihrer Wut oder Angst vor ihrem Kummer. Therapeuten müssen diese Klienten dann vielleicht ermutigen, solche Emotionen zuzulassen, auch wenn es einem Klienten widerstrebt, das zu tun, und sogar dann, wenn es in dem Moment vielleicht nicht angenehm ist. Denn das ist nötig, um diesem Klienten dabei zu helfen, dass er lernt, diese schwierigen Gefühle zu fühlen und mit ihnen zu arbeiten. Es stellt eine therapeutische Qualität

und Weisheit dar, die dem Therapeuten ermöglicht zu wissen, wie und wann dies zu tun ist. Vor einigen Jahren haben Studien tatsächlich gezeigt, dass einige der wärmsten Therapeuten Behavioristen waren. Das macht Sinn, denn Verhaltenstherapie muss Klienten häufig Mut machen, sich auf Dinge einzulassen, mit denen sie lieber nicht in Berührung kämen.

CFT verwendet auch die evolutionäre funktionale Analyse, um uns verstehen zu helfen, wie unsere Emotionen funktionieren. Russell beschreibt sehr klar, dass wir Emotionen drei funktional verschiedenen Arten von Affektregulationssystemen zuordnen: Es gibt Emotionen, die Handlungen angesichts von Gefahren und Bedrohungen und den Versuch, uns zu schützen, begleiten. Es gibt Emotionen, die uns stimulieren, in die Welt zu gehen und etwas zu leisten und Ressourcen zu beschaffen, und es gibt Emotionen, die Gefühle von Zufriedenheit, Sicherheit und Verlangsamung entstehen lassen – die manchmal mit den parasympathischen Funktionen der Beruhigung und Verdauung in Verbindung gebracht werden. Viele unserer Klienten sind in Bezug auf diese Emotionen sehr aus dem Gleichgewicht, und es kann für sie fast unmöglich sein, Zugang zu der Fähigkeit zu bekommen, Zufriedenheit und friedliche Gefühle zu empfinden. Studien des Parasympathikus haben gezeigt, dass dieses System bei vielen Menschen, die an psychischen Problemen leiden, aus dem Gleichgewicht ist, weil die Hauptsysteme für das Ausbalancieren und Regulieren der Emotionen nicht richtig funktionieren. In solchen Fällen müssen wir ihnen helfen, damit sie Zugang zu diesen Gefühlen der Sicherheit bekommen. Daher sind Aufbau und Kultivierung der Fähigkeit, langsamer werden zu können und sich zu erden und sich sicher, verbunden und zugehörig zu fühlen, für die CFT zentrale Therapieziele. Dadurch können Kompetenzen und Stärken wachsen, die es den Klienten dann ermöglichen, sich auf angstbesetztes Material einzulassen – unabhängig davon, ob das Dinge sind, die sie in der Außenwelt oder in der inneren Welt tun müssen.

Vor dem Hintergrund der Tatsache, dass CFT eine Therapieform ist, zu deren Hintergrund die evolutionäre Psychologie gehört, wird es nicht

überraschen, wenn man hört, dass sie auf die Bindungstheorie und ihre extensiv erforschten Grundlagen zurückgreift. Die Bindungstheorie sagt uns, dass Beziehungen mit Bezugspersonen für eine sichere Basis sorgen können (und damit für einen Ausgangspunkt, von dem aus man befähigt ist, in die Welt hinauszugehen und Dinge auszuprobieren und Risiken einzugehen). Sie können für einen sicheren Hafen, für eine sichere Basis sorgen, wo man Trost, Hilfe und Unterstützung finden kann, wenn man in Schwierigkeiten ist. CFT hilft Klienten zu beginnen, diese internalisierte sichere Basis und diesen sicheren Hafen zu erleben und zu entwickeln.

Wenn man einmal das Wesen dieser drei verschiedenen Arten von Emotionen versteht, die wir weiter oben angeschaut haben, fügen sich viele Dinge zusammen. Wenn zum Beispiel Soldaten ausgebildet werden, kann es sein, dass sich ihre sichere Basis von ihren Familie zu ihren Kameraden verschiebt, weil das dann die Quelle ihrer Sicherheit im Kampf ist. Wenn sie im Einsatz sind, befinden sie sich in einem Zustand hoher Erregung, und wenn sie zurückkommen, werden sie sich beruhigen und diesen sicheren Hafen im Zusammensein mit ihren Kameraden finden. Ihr Beruhigungssystem ist also neu verschaltet und reagiert dann in Verbindung mit diesen Kameraden. Wenn sie dann nach Hause kommen, kann es sein, dass sie ihre sichere Basis und den sicheren Hafen verlieren, auf den ihr Gehirn eingestellt ist, und es wird weniger zu einem intensiven „Dopamin-Rausch“ kommen. Auch wenn sie jetzt zuhause bei ihren Familien in einer äußerlich sicheren Umgebung sind, kann es sehr schwierig und auch mit Stress verbunden sein, weil diese Familien jetzt nicht die Quelle der sicheren Basis und des sicheren Hafens sind.

CFT beschreibt diese verschiedenen Prozesse deutlich, weil sie ein Modell der Emotionen enthält, das diesen Grad an Komplexität erfassen kann. Dieses Beispiel reflektiert einen grundlegenden Aspekt der CFT: Der CFT-Therapeut ist sehr daran interessiert, wie Patienten fähig sind, sich selbst zu beruhigen und zu erden, sich mit einer sicheren Basis und einem sicheren Hafen verbunden zu fühlen und dann den Mut zu

entwickeln, den man braucht, um sich auf gefürchtete und vermiedene Erfahrungen einzulassen. Entscheidend ist auch, dass der Patient eine innere Beziehung der Zugehörigkeit entwickelt, das heißt, dass er lernt, sich sich selbst gegenüber freundlich und unterstützend und nicht kritisch-wertend zu verhalten, wodurch sein Bedrohungssystem weiter stimuliert würde.

Gute Therapeuten wollen wissen, wie die Therapieformen, die sie anwenden, zu begründen sind. Vor dem Hintergrund der Zielsetzung dieses Buches hat Russell es nicht mit Belegmaterial überladen. Aber er macht klar, dass sich ein großer Teil dessen, womit sich CFT begründen lässt, auf den *Prozess* bezieht. Das heißt, wir haben nicht viele theoretische Begriffe, sondern wir versuchen, das zu verstehen, was uns die Wissenschaft über Dinge wie Motivation und Emotion sagt, und greifen darauf zurück – zum Beispiel darauf, was wir über die Bedeutung des frontalen Cortex wissen, und wie er sich in der Kindheit entwickelt oder von traumatischen Erfahrungen beeinflusst werden kann. Wir wissen, dass die Motive und die Emotionen, die mit Zugehörigkeit (wie Bindung oder Gruppenzugehörigkeit) zu tun haben, in der Entwicklung der Säugetiere und besonders in der Evolution der menschlichen Intelligenz eine sehr große Rolle gespielt haben. Wir wissen auch, dass Beziehungen, die von Zugehörigkeit getragen sind, sehr starke Regulatoren von Motiven und Emotionen sind. Aus dem Grund sind sie Ziel der therapeutischen Interventionen.

Das Rückgrat der CFT besteht in dem detaillierten Wissen, wie unser Gehirn so geworden ist, wie es ist. Es besteht ferner in dem Verständnis der evolutionären Funktion der Emotionen, in dem Verständnis der wesentlichen regulierenden Prozesse von Motiven und wie Motive mit Selbst-Identität verknüpft sind, und in dem Verständnis, wie Selbst-Identität im therapeutischen Prozess kultiviert werden kann. Überall in der Welt fängt man jetzt an zu erkennen, dass der menschliche Geist teilweise aufgrund seines in der Evolution entstandenen Aufbaus voller komplexer Emotionen und Konflikte ist. Es ist ein Bewusstsein, dass sich zunehmend

auch in der populären Kultur wie zum Beispiel dem Disney-Film *Inside Out* (Dt.: Alles steht Kopf, 2015) spiegelt. Das menschliche Gehirn ist sehr kompliziert und wird leicht dazu bewegt, anderen schlimme Dinge anzutun und uns selbst zu schaden. Mitfühlende Motive können jedoch helfen, Harmonie näher zu kommen und die Risiken in beiden Richtungen zu reduzieren.

CFT ist eine integrative Therapie, die viele evidenzbasierte Interventionsstrategien verwendet. Dazu gehören der Sokratische Dialog, geführtes Entdecken, das Erkennen sicherer Verhaltensweisen, der Fokus auf Vermeidungsverhalten und Exposition, Ketten von Schlussfolgerungen, Neubewertung, Verhaltensexperimente, Achtsamkeit, bewusste Wahrnehmung von Körper/Emotionen sowie Atemtraining, Übungen mit inneren Bildern, Unterstützung von Reifung – und mehr. Die CFT hat aber auch eine Reihe von Zügen, die nur ihr eigen sind:

- Psychoedukation in Bezug auf unser im Laufe der Evolution entstandenes „kompliziertes“ Gehirn
- Modelle der Affektregulierung mit besonderem Fokus auf Zugehörigkeit und dem parasympathischen Nervensystem
- Ein besonderer Fokus bei den komplexen Funktionen und Formen entwertender Selbstkritik und gehemmter Emotionen, wobei Unterschiede zwischen verschiedenen Arten von Scham und Schuld hervorgehoben werden
- Aufbau auf Mitgefühl gerichteter Motive, Kompetenzen und Identitäten als innere organisierende Systeme
- Verwenden von Selbst-Identität als Mittel zum Regulieren und Entwickeln mitfühlender Motive und Kompetenzen
- Arbeit mit Ängsten, Blockierungen und Widerständen gegen Mitgefühl, gegen positive Gefühle und besonders gegen Emotionen der Zugehörigkeit

Einer der Schlüsselaspekte der CFT ist die Vorstellung, dass Motive Hauptorganisatoren unseres Geistes sind. Sie sind auf komplexe Weise mit Phänotypen verknüpft, die den Rahmen der hier möglichen Diskussion sprengen. Stellen Sie sich aber einmal vor, dass Sie zu einer Party eingeladen und dass Sie von *Konkurrenz um sozialen Rang* motiviert sind. Sie wollen die Anwesenden beeindrucken und vermeiden, Fehler zu machen oder abgelehnt zu werden. Sie wollen jede mögliche Gelegenheit nutzen, die eher dominanten Mitglieder der Gruppe zu erkennen und ihnen zu imponieren. Jetzt verändern wir diese Motivation einmal und stellen uns vor, Sie haben eine Motivation, die auf *Zuwendung oder Freundschaft* ausgerichtet ist. Ihre Aufmerksamkeit richtet sich jetzt nicht darauf, wer dominant ist oder wen Sie beeindrucken können (oder wie Sie sie beeindrucken können), sondern darauf, mehr über sie herauszufinden. Sie sind daran interessiert, Werte gemeinsam zu haben und vielleicht Freundschaften zu entwickeln. Sie werden Menschen daraufhin anschauen, ob Sie sie mögen und ob Sie Zeit mit ihnen verbringen möchten oder nicht. Wie wir denken, worauf wir die Aufmerksamkeit richten und wie wir handeln, ist von *Motivationen* geleitet. Natürlich sind auch Überzeugungen, Glaubensvorstellungen und Dinge wie organisierende Schemata beteiligt – diese sind sogar mit Motiven verknüpft –, aber das entscheidende Thema ist Motivation. Wenn wir sehen, wie machtvoll diese Motive dabei sein können, unseren Geist auszurichten, wird klar, warum Mitgefühl und prosoziale Motivationen bei der CFT im Mittelpunkt stehen.

Die Forschung hat gezeigt, dass viele Menschen, die psychische Probleme haben, vor allem durch Systeme der *Konkurrenz um sozialen Rang* motiviert sind. Sie treten in Form harter Selbstbewertung, entwertender Selbstkritik und Sorgen in Erscheinung, in irgendeiner Weise als unterlegen oder inkompetent gesehen und abgelehnt zu werden. Häufig ist das mit intensiven Gefühlen von Einsamkeit verbunden. Diese Menschen haben häufig das Gefühl, in niedrigem Rang, niedrigem Status oder unerwünschten Positionen blockiert zu sein. Natürlich gibt es andere, die

übermäßig darauf fokussiert sind, eine dominante Position zu erlangen, voranzukommen und unabhängig von der Wirkung, die das auf andere hat, Kontrolle auszuüben. Für solche Klienten kann es eine Offenbarung sein, zu Motivationen zu wechseln, die auf Zuneigung, Anteilnahme oder Mitgefühl gerichtet sind, aber es kann auch sehr Angst machen. Verschiedene Typen von Klienten können Widerstand dagegen empfinden, mitfühlende und prosoziale Motive anstelle solcher zu kultivieren, bei denen es um Konkurrenz um sozialen Rang geht. CFT lehrt Menschen, wie man über verschiedene motivationale und emotionale Zustände nachdenken und üben kann, zwischen ihnen zu wechseln. Wenn man lernt, wie man eine weise, starke, mitfühlende Motivation in sich herstellen und diese Motivation dann im Zentrum seines Selbstgefühls verankern kann, entdeckt man, dass das Weisheit mit sich bringt: Weisheit, wie man mit Lebenskrisen umgehen kann, indem man sich auf ganz andere Weise auf sein eigenes Leid und das Leid anderer hin ausrichtet. Man entdeckt, dass es eine Weise der Selbstbefreiung von Leid und ein Lernen ist, wie man das, was man nicht ändern kann, tolerieren kann. Eine sehr einfache Abbildung der Essenz dessen, warum es wichtig ist, ein an Mitgefühl orientiertes Selbstgefühl zu entwickeln, kann man in „Compassion for Voices“ (Mitgefühl mit Stimmen) sehen, einem sehr kurzen Film darüber, wie Menschen, die auf ihre inneren Stimmen hören, ein mitfühlendes Selbst entwickeln können: <http://www.youtube.com/watch?v=VRql4lxuXAw>.

Russell begleitet die Leser durch die Prozesse, durch die man auf seinen Körper achten muss und durch die man erkennen lernt, welche emotionalen Motivationssysteme durch einen wirken (es sind Motive, die ziemlich automatisch aktiviert werden können und beträchtliche Kontrolle über Gedanken und Verhaltensweisen ausüben, wenn man nicht mehr achtsames Gewahrsein entwickelt) und auf Fürsorge gerichtete Motive, Emotionen und Selbst-Identität kultiviert, wobei eine Reihe von Techniken verwendet wird, die Standardtherapien, kontemplativen Traditionen und Schauspieltraditionen entnommen sind. Russell macht

klar, dass die Details der CFT wirklich komplex sein können. Aber der Ansatz in Stufen, der hier vorgestellt wird, hilft uns, diese Vielschichtigkeit auf eine direkte Weise zu aufzugliedern. Ich freue mich, dass Russell das Buch auf eine so klare, leicht verständliche Weise und so strukturiert geschrieben hat. Ich hoffe, es wird Sie anregen, mehr zu erfahren – und sich vielleicht weiter auszubilden –, und Sie vielleicht sogar motivieren, eine mitfühlende Motivation in sich selbst zu entwickeln, die sich stetig vertieft. Russel zeigt, dass es nichts gibt, was sich mit persönlicher Praxis und Einsicht vergleichen lässt, wenn es darum geht zu sehen, wie und auf welche Weise diese Prozesse wirken.

Alles, was ich jetzt tun kann, ist, Sie den talentierten und fähigen Händen Ihres Autors zu überlassen und zu hoffen, dass dies Sie anregt, mehr über das Wesen von Mitgefühl und darüber zu erfahren, wie man es in die Therapie und natürlich in alle Aspekte unseres Lebens einbringen kann.

PAUL GILBERT

## Einleitung

*Und eine Frau sagte: Sprich uns vom Schmerz.*

*Und er antwortete: Euer Schmerz ist das Zerbrechen der Schale, die euer Verstehen umschließt.*

*Wie der Kern der Frucht zerbrechen muss, damit sein Herz die Sonne erblicken kann, so müsst auch ihr den Schmerz erleben.*

*Und könntet ihr in eurem Herzen das Staunen über die täglichen Dinge des Lebens bewahren, würde euch der Schmerz nicht weniger wundersam scheinen als die Freude;*

*Und ihr würdet die Jahreszeiten eures Herzens hinnehmen, wie ihr stets die Jahreszeiten hingenommen habt, die über eure Felder streifen.*

*Und ihr würdet die Winter eures Kummers mit Heiterkeit überstehen.*

aus: Khalil Gibran, *Der Prophet*. Aus dem Englischen übersetzt von Karin Graf  
© Patmos Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern 2014. [www.verlagsgruppe-patmos.de](http://www.verlagsgruppe-patmos.de)

Mitgefühl besteht darin, dass man zulässt, von Leid bewegt zu werden, und die Motivation empfindet, es zu lindern und es zu verhindern. Mitgefühl entsteht aus der Einsicht, dass wir ganz im Inneren alle nur glücklich sein und nicht leiden wollen. In diesem Buch lernen Sie etwas über Compassion Focused Therapy (CFT), eine Therapieform, bei der es um die bewusste Kultivierung von Mitgefühl, um die Fertigkeiten und Stärken, die aus ihm hervorgehen, und darum geht, wie man sie nutzen kann, um mit menschlichem Leid wirksam zu arbeiten. Wenn wir sehen, womit wir es zu tun haben – mit der Situation, in der wir uns alle allein deshalb befinden, weil wir ein menschliches Leben leben –, dann kann sich eine tiefe Einsicht einstellen: *Bei all dem potenziellen Leid und bei aller Mühsal, denen wir und alle Menschen ausgesetzt sind, ist Mitgefühl die einzige Reaktion und Antwort, die Sinn macht.*

Warum brauchen wir Mitgefühl? Wir brauchen Mitgefühl, weil das Leben hart ist. Auch wenn wir in eine relativ privilegierte Existenz hineingeboren wurden, mit leichtem Zugang zu Nahrung, einem bequemen Platz zum Leben, Menschen, die uns lieben, Bildung und Möglichkeiten, unsere Ziele zu verfolgen – auch wenn wir all dies haben –, werden wir in unserem Leben alle mit gewaltigem Leid konfrontiert sein. Wir alle werden krank, werden alt und sterben. Wir alle werden Menschen verlieren, die wir lieben. Wir alle werden manchmal unser Bestes tun, um unsere leidenschaftlich angestrebten Ziele zu erreichen, und scheitern. Den meisten von uns wird ihr Herz brechen, und wenn nicht nur einmal, dann mehrmals. Ein menschliches Leben zu leben, bedeutet, dass wir Schmerz ausgesetzt sind. Er ist der Eintrittspreis. Das Leben ist hart, für alle.

Aber es kann sein, dass wir das vergessen. Wir können vergessen, dass wir alle Schmerz empfinden und dass diese Gefühle universell sind – dass sie ein Teil dessen sind, was uns als Menschen verbindet. Viele von uns und viele von denen, denen wir helfen möchten, erleben diese Kämpfe und Emotionen vielmehr möglicherweise als etwas, was sie isoliert, als Anzeichen dafür, dass *etwas mit ihnen nicht stimmt*. Statt sich Hilfe zu suchen, ziehen sie sich vielleicht von anderen zurück. Statt sich selbst zu unterstützen, zu

ermutigen und zu beruhigen, begegnen sie ihren Kämpfen vielleicht mit Selbstentwertung, mit Angriffen und mit Scham. Und auch wenn sie es besser wissen, kann es für sie schwer sein, sich bestätigt zu *fühlen*. Diese Sache des Menschseins kann wirklich sehr kompliziert sein. Und für manche Menschen – wie für die Klienten, denen wir psychotherapeutisch zu helfen versuchen – sind die Dinge um ein Mehrfaches schwieriger.

## *Compassion Focused Therapy*

Beobachtungen wie diese waren es, die meinen lieben Freund und Kollegen Paul Gilbert dazu inspirierten, die Compassion Focused Therapy zu entwickeln. Die CFT sollte Therapeuten dabei unterstützen, Klienten zu helfen, ihr inneres Leid auf eine Weise zu verstehen, die sie nicht beschämte, und ihnen wirksame Möglichkeiten zur Verfügung stellen, mit diesem Leid zu arbeiten. In den letzten Jahren wurde CFT zunehmend von Angehörigen von Berufen angewendet, die auf dem Gebiet psychischer Gesundheit arbeiten, – zuerst in Großbritannien, wo sie entwickelt wurde, und dann immer mehr auch in anderen Teilen der Welt. Sie wurde auch immer mehr zum Gegenstand empirischer Arbeit.

### **Was ist CFT und inwiefern ist sie nützlich?**

CFT stellt die Integration verschiedener wissenschaftlich fundierter Ansätze dar, um die *Conditio Humana* mit Hilfe von Techniken zur Schulung des Geistes zu verstehen, die buchstäblich Tausende von Jahren alt sind. Ihr wissenschaftliches Fundament findet sie in der Evolutionspsychologie, in der Affektiven Neurowissenschaft (besonders dem neurowissenschaftlichen Verständnis von Zugehörigkeit), in der wissenschaftlichen Bindungstheorie, im Behaviorismus und in der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT), und außerdem in der anwachsenden

Literatur, die die Wirksamkeit von Achtsamkeitsübungen und Übungen zu Mitgefühl belegt. Auf dieser Basis geht es in der CFT darum, Klienten zu helfen, sich ihren Problemen gegenüber mit Mitgefühl zu verhalten, und ihnen effektive Methoden an die Hand zu geben, wie sie mit schwierigen Emotionen und Situationen arbeiten können.

Die CFT wurde ursprünglich für die Anwendung bei Patienten entwickelt, die eine Neigung zu Scham und Selbstentwertung haben und die möglicherweise auch bei einer Behandlung Probleme haben, die mit einem evidenzbasierten therapeutischen Verfahren wie KVT arbeitet (Gilbert, 2011; Rector et al., 2000). Solche Patienten können zum Beispiel durchaus in der Lage sein, Gedanken wie diesen zu denken: *Ich weiß, dass das, was passiert ist, nicht meine Schuld ist.* Es fällt ihnen aber schwer, sich von solchen Gedanken beruhigt zu fühlen. Ein Fokus der CFT besteht darin, zwischen dem, was Klienten denken (zum Beispiel hilfreiche Gedanken), und dem, was sie fühlen (zum Beispiel Beruhigung) eine emotionale Kongruenz herzustellen. CFT hilft Patienten zu lernen, sich ihren eigenen Problemen und denen anderer auf eine warme, annehmende und ermutigende Weise zuzuwenden, um sich selbst zu helfen, sich bei der Arbeit mit schwierigen Affekten und Problemen des Lebens sicher und zuversichtlich zu fühlen. CFT hat man auf eine wachsende Reihe von Problemen angewendet, wie Depression (Gilbert, 2011; Gilbert, 1999), Psychosen (Brähler et al., 2013), Binge-Eating-Störung (Kelly & Carter, 2014; Goss, 2011), Angst (Tirch, 2012), Ärger und Wut (Kolts, 2012), Trauma (Lee & James, 2011), soziale Angst (Henderson, 2010) und Persönlichkeitsstörungen (Lucre & Corten, 2013).

## Der Ansatz der CFT

Immer mehr Ergebnisse empirischer Forschung bestätigen den potenziellen Nutzen von psychotherapeutischen Interventionen, die auf dem Ansatz mit Mitgefühl beruhen (Hofmann, Grossman & Hinton, 2011). Eines, was CFT von anderen Therapieformen unterscheidet, die Mitgefühl

einbeziehen, ist unser Fokus darauf, Klienten zu helfen, ihre Probleme im Kontext der Evolution zu verstehen (wie sich unser Gehirn so entwickelt hat, dass es bestimmte Grundmotive und -emotionen hervorrufen kann). Ferner helfen wir Klienten, die Dynamik, mit der sich Emotionen im Gehirn abspielen, und die sozialen Faktoren zu verstehen, die das Selbst formen, besonders in der Kindheit. Keiner dieser Faktoren wurde von unseren Klienten gewählt oder bestimmt, aber bei ihren Problemen spielen sie eine gewaltige Rolle. In diesem Buch lernen Sie, wie Sie Klienten helfen können, dieses Verständnis auf ihre Probleme anzuwenden, sodass sie aufhören können, sich für Dinge zu schämen und zu attackieren, die nicht ihr Fehler sind. Die Klienten können sich dann darauf konzentrieren, Verantwortung dafür zu übernehmen, ihr Leben besser zu gestalten. Während Scham mit Vermeidung verknüpft ist, die zu den Problemen der Klienten beitragen kann (Carvalho, Dinis, Pinto-Gouveia & Estanqueiro, 2013), kann Mitgefühl ihnen eine Möglichkeit vermitteln, wie sie sich ihren Schwierigkeiten mit Akzeptanz und Wärme zuwenden, sich ihnen stellen und mit ihnen arbeiten können.

Mit der CFT lernen Klienten, wie sich verschiedene Emotionen und Grundmotive entwickelt haben, um bestimmten Funktionen zu dienen. Dabei erforschen sie, wie diese Emotionen in Formen in Erscheinung treten, die zu interessanten Herausforderungen und Problemen führen können, wenn sie in einer modernen Umwelt und in Verbindung mit Eigenschaften des neuen Gehirns auftreten: Dieses kann innere Bilder erzeugen, Sinn finden und symbolisch denken. Zum Beispiel lernen Klienten, wie die verwirrende Dynamik von Bedrohungsgefühlen wie Angst und Wut vollkommen sinnvoll ist, wenn man sie aus der Sicht der Evolution betrachtet. So ein Verständnis kann erklären, warum es so leicht ist, in solchen Emotionen „steckenzubleiben“. Das kann dazu beitragen, die Tendenzen von Klienten abzuschwächen, sich für ihre Gefühle zu schämen. Die CFT untersucht auch, wie soziale Kontexte und Bindungsbeziehungen die Wirkung haben können, das genetische Potenzial zu problematischen Verhaltensweisen und Emotionen umzubilden.

## CFT leicht gemacht

Diese Betrachtungsweise stellt einen Kontext dafür her, dass Klienten in dem Maß Mitgefühl mit sich empfinden können, wie sie erkennen, dass sie sich viele der Faktoren, die ihre Probleme verursachen und aufrechterhalten, nicht ausgesucht oder nicht so gestaltet haben, wie sie sind, und diese daher nicht ihre Schuld sind. Gleichzeitig mit diesem Prozess der Auflösung von Scham werden bei der CFT durch die Kultivierung von Mitgefühl Verantwortungsgefühl und emotionaler Mut aufgebaut. Klienten lernen, mit Affektregulationssystemen, die im Laufe der Evolution entstanden sind, zu arbeiten, und helfen sich damit, sich sicher und zuversichtlich zu fühlen, wenn sie sich Lebensproblemen stellen und aktiv auf sie einlassen. Sie werden angeleitet, anpassungsfähige, mitfühlende Strategien zu entwickeln, wie sie mit Emotionen, Beziehungen und schwierigen Lebenssituationen arbeiten können. Bei der CFT liegt die Betonung darauf, dass Klienten lernen aufzuhören, sich für Dinge die Schuld zu geben, die sie nicht gewählt haben oder so gestalten konnten, wie sie sind. Sie lernen, geschickt mit den Faktoren zu arbeiten, die sie wirklich beeinflussen können, und sich ein Repertoire an Fertigkeiten anzueignen, mit denen sie an den Problemen des Lebens arbeiten und ein erfülltes, sinnvolles Leben gestalten können. Wie wir sehen werden, wird das sowohl durch implizite Aspekte der Therapie erreicht wie die therapeutische Beziehung und den therapeutischen Schwerpunkt auf angeleiteter Entdeckung als auch durch spezifische Techniken wie die Imaginationsarbeit, Übungen zur Kultivierung von Mitgefühl und die Entwicklung einer mitfühlenden Denkweise.

## CFT ist evidenzbasiert

Eine der wichtigsten Entwicklungen auf dem Gebiet psychischer Gesundheit der letzten hundert Jahre ist die Betonung dessen, dass therapeutische Behandlung in solider Wissenschaft gegründet sein sollte. Das Belegmaterial, auf das sich die CFT stützt, ist von zweierlei Art: Zum einen bestätigen immer mehr Forschungsergebnisse die Wirksamkeit