

CHRISTOPHER GERMER ♦ KRISTIN NEFF

Achtsames Selbstmitgefühl unterrichten

Das Handbuch
für die professionelle Arbeit

Aus dem amerikanischen Englisch von Christine Bendner



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Inhalt

Vorbemerkung der Autoren	7
Unser Weg zum Selbstmitgefühl	9

I ————— SELBSTMITGEFÜHL: THEORIE, FORSCHUNG, TRAINING ————— 19

1	Eine Einführung in Achtsames Selbstmitgefühl	23
2	Was ist Selbstmitgefühl?	43
3	Die Wissenschaft vom Selbstmitgefühl	71
4	Selbstmitgefühl lehren	115



II ————— WIE MAN ACHTSAMES SELBSTMITGEFÜHL LEHRT ————— 147

5	Das Curriculum verstehen	151
6	Themen vermitteln und Übungen anleiten	177
7	Als Lehrende mitfühlend sein	195
8	Den Gruppenprozess fördern	221
9	Der Inquiry-Prozess	239



III ————— SITZUNG FÜR SITZUNG ————— 263

10	Sitzung 1: Achtsames Selbstmitgefühl entdecken	267
11	Sitzung 2: Achtsamkeit praktizieren	317
12	Sitzung 3: Liebevoller Güte praktizieren	361

13	Sitzung 4: Die eigene mitfühlende Stimme entdecken	401
14	Sitzung 5: Innig leben	431
15	Sitzung R: Retreat	463
16	Sitzung 6: Umgang mit schwierigen Gefühlen	487
17	Sitzung 7: Herausfordernde Beziehungen erforschen	527
18	Sitzung 8: Das eigene Leben annehmen	575



IV — SELBSTMITGEFÜHL IN DIE PSYCHOTHERAPIE INTEGRIEREN — 599

19	Achtsames Selbstmitgefühl und Psychotherapie	601
20	Spezielle Fragestellungen in der Psychotherapie	633

ANHANG

Dank	653
Ethische Leitlinien	657
Begleitliteratur	661
Ressourcen – Literatur, Links, Quellen	663
Die Übungen und Meditationen	715
Das Audio-Begleitmaterial	719
Zu den Autoren	721

Vorbemerkung der Autoren

Dieses Buch beschreibt die Theorie, Didaktik und das Curriculum des Mindful-Self-Compassion-Programms (MSC) sowie die Forschung zu diesem Thema. Es möchte den Leserinnen und Lesern die Grundprinzipien und Praktiken von MSC vermitteln und sie befähigen, diese im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit anzuwenden. Bevor Sie jedoch anderen Selbstmitgefühl vermitteln, in welcher Form auch immer, ist es unbedingt erforderlich, selbst Achtsamkeit und Selbstmitgefühl praktiziert und an einem MSC-Kurs teilgenommen zu haben, um auf einer tieferen Ebene zu verstehen, wie man Selbstmitgefühl lernt. Alle, die das in diesem Buch beschriebene achtwöchige MSC-Programm lehren möchten, müssen das formale MSC-Teachertraining erfolgreich abgeschlossen haben. Weitere Informationen finden Sie dazu auf: www.arbor-seminare.de/msc-teacher-training.

VORWORT

Unser Weg zum Selbstmitgefühl

Das Mindful-Self-Compassion-Programm (MSC) war in Arbeit, als wir uns 2008 in der Insight Meditation Society in Barre, Massachusetts, beim ersten Meditations-Retreat für Wissenschaftler*innen begegnet sind, das unter anderem vom Mind and Life Institute gesponsert wurde. Kristin ist Entwicklungspsychologin, die Anfang der 2000er-Jahre im Rahmen ihrer Arbeit erstmals Selbstmitgefühl definierte (Neff, 2003b). Sie entwickelte die Selbstmitgefühlsskala (Neff, 2003a), die heute bei den meisten Forschungsprojekten auf diesem Gebiet verwendet wird. Chris ist klinischer Psychologe und integriert seit Mitte der 1980er-Jahre Achtsamkeit in seine psychotherapeutische Arbeit.

Als wir damals vom Retreat zurück zum Flughafen fuhren, schlug ich (Chris) Kristin vor, sie solle ein Programm entwickeln, mithilfe dessen man Selbstmitgefühl lehren könne. »Was, *ich?*«, erwiderte sie. »Ich habe in meinem ganzen Leben noch nie einen Workshop geleitet. Du hast schon überall auf der Welt Seminare gehalten und lehrst seit Jahren Achtsamkeit. *Du* solltest das tun.« In diesem Moment machte es klick: Wir würden es gemeinsam machen!

Ich (Kristin) kam erstmals im Jahre 1997 mit der Vorstellung von Selbstmitgefühl in Berührung, und zwar während meines letzten Studienjahres im Graduiertenprogramm für Human Development an der University of California in Berkeley. Ich strengte mich an, um meinen Doktorgrad zu erlangen, und erlebte den ganzen Stress, der gewöhnlich mit dem Dissertationsprozess einhergeht. Zudem war kurz zuvor meine erste Ehe gescheitert; und obwohl ich in einer neuen Beziehung lebte, kämpfte ich weiterhin gegen Scham und Selbstzweifel an. Schon als kleines Kind hatte ich begonnen, mich für östliche Spiritualität zu interessieren, was sicher auch damit zu tun hatte, dass ich bei einer sehr aufgeschlossenen Mutter nahe Los Angeles aufgewachsen war. Aber ich hatte Meditation nie wirklich ernst genommen und mich auch nicht näher mit der buddhistischen Philosophie beschäftigt.

Wie dem auch sei, in diesem letzten Studienjahr begann ich amerikanische buddhistische Klassiker zu lesen, beispielsweise Sharon Salzbergs Buch *Metta-Meditation – Buddhas revolutionärer Weg zum Glück* und von Jack Kornfield *Frag den Buddha – und geh den Weg des Herzens*. Damit nahm mein Leben eine neue Wendung und war nie mehr dasselbe wie früher.

Obwohl mir bekannt war, dass Buddhisten viel über die Bedeutung von Mitgefühl sprachen, kam ich nie auf die Idee, dass es genauso wichtig sein könnte, Mitgefühl mit *sich selbst* zu haben. Bei meinem ersten Abend in einer örtlichen Meditationsgruppe sprach die Meditationsleiterin darüber, wie wesentlich es sei, mit sich selbst *und* anderen Mitgefühl zu haben – dass wir uns selbst genauso viel Freundlichkeit und Verständnis entgegenbringen müssten wie den Menschen, die uns am Herzen liegen. Meine erste Reaktion war: »Wie bitte? Soll das etwa heißen, es ist uns *erlaubt*, nett zu uns selbst zu sein? Ist das nicht egoistisch?« Doch schon bald wurde mir klar, dass man sich selbst lieben muss, um wirklich mit anderen verbunden zu sein. Wenn man sich ständig verurteilt und kritisiert, während man versucht, liebevoll mit anderen umzugehen, zieht man künstliche Grenzen und macht Unterschiede, die letztendlich

nur zu Gefühlen des Getrenntseins und der Isolation führen. Das ist das Gegenteil von Einssein, Verbundenheit, universaler Liebe – den höchsten Zielen der meisten spirituellen Wege, ganz gleich, welcher Tradition sie entspringen. Also versuchte ich es, und meine neu entdeckte Praxis des Selbstmitgefühls half mir, den Widrigkeiten meines Lebens kraftvoller und anmutiger zu begegnen.

Im Anschluss an meine Promotion arbeitete ich zwei Jahre als Postdoktorandin bei Susan Harter, einer herausragenden Wissenschaftlerin, die an der University of Denver über Selbstwertgefühl forschte. Ich wollte mehr darüber wissen, wie Menschen ihr Selbstbild und ein Selbstwertgefühl entwickeln. Bald erfuhr ich, dass die Psychologie allmählich davon abkam, ein hohes Selbstwertgefühl als ultimatives Merkmal für geistige Gesundheit zu betrachten. Obwohl Tausende von Artikeln über die große Bedeutung des Selbstwertgefühls geschrieben worden waren, begannen die Forscher nun auf die Fallen hinzuweisen, in die Menschen tappen können, wenn sie versuchen, ein hohes Selbstwertgefühl zu erreichen und aufrechtzuerhalten: Narzissmus, ständige Vergleiche mit anderen, Wut als Abwehrhaltung des Egos, Vorurteile und so weiter. Ich erkannte, dass Selbstmitgefühl die perfekte Alternative zum gnadenlosen Streben nach einem hohen Selbstwertgefühl ist. Warum? Weil Selbstmitgefühl denselben Schutz gegen Selbsthass bietet wie ein hohes Selbstwertgefühl – aber ohne das Bedürfnis, sich selbst als perfekt oder überlegen zu betrachten.

Im Jahr 1999 bekam ich eine Stelle als Assistenzprofessorin für Entwicklungspsychologie an der University of Texas in Austin und traf bald die Entscheidung, über Selbstmitgefühl zu forschen. Zu diesem Zeitpunkt hatte noch niemand einen wissenschaftlichen Artikel veröffentlicht, in dem Selbstmitgefühl definiert wurde, geschweige denn darüber geforscht. Also entschloss ich mich, unbekanntes Gebiet zu betreten, und begann mit der Arbeit, die inzwischen zu meiner Lebensaufgabe geworden ist.

Welche Kraft im Selbstmitgefühl steckt, dämmerte mir allerdings erst einige Jahre später, als mein Sohn Rowan 2007 die Diagnose Autismus bekam; und ich glaube, es ist der Praxis des Selbstmitgefühls zu verdanken,

dass ich während Rowans früher Kindheit geistig gesund blieb. Aufgrund ihrer intensiven sensorischen Erfahrungen neigen autistische Kinder zu heftigen Wutanfällen. Das Einzige, was die Eltern eines solchen Kindes in diesen Momenten tun können, ist, dafür zu sorgen, dass das Kind sicher ist, und ansonsten abzuwarten, bis der Sturm vorüber ist. Wenn mein Sohn im Supermarkt ohne ersichtlichen Grund anfang, zu schreien und um sich zu schlagen, und fremde Menschen mir unweigerlich vorwurfsvolle Blicke zuwarfen, blieb mir nichts anderes mehr übrig, als Selbstmitgefühl zu praktizieren.

Inmitten meiner Verwirrung, Scham und Hilflosigkeit konnte ich nichts anderes tun, als mich selbst zu beruhigen und zu trösten und mir selbst die emotionale Unterstützung zu geben, die ich so dringend brauchte. Selbstmitgefühl half mir allmählich, über Selbstmitleid und Wut hinauszugehen, und es ermöglichte mir auch, einigermaßen ruhig zu bleiben und weiterhin liebevoll mit Rowan umzugehen – trotz des intensiven Stresses und der Verzweiflung, die unweigerlich immer wieder aufkamen. Natürlich war ich manchmal trotzdem frustriert oder überfordert, aber ich stellte fest, dass Rowan jedes Mal, wenn ich mich über ihn aufregte, unweigerlich selbst noch aufgeregter wurde. Andererseits beruhigte er sich jedes Mal, wenn ich präsent und bewusst genug war, mir für das, was ich durchmachte, Selbstmitgefühl entgegenzubringen. Ich stellte außerdem fest, dass ich, wenn ich freundlich mit mir umging, mehr emotionale Ressourcen zu Verfügung hatte, um geduldig und mitfühlend mit Rowan umzugehen. Schnell entdeckte ich, dass das Praktizieren von Selbstmitgefühl eine der effektivsten Möglichkeiten war, meinem Sohn und mir selbst in stressigen und belastenden Situationen zu helfen.

Auf dem Gebiet der Psychologie ist es nicht ungewöhnlich, dass sich neues Wissen auftut, wenn Psychologen Lösungen für ihre eigenen Probleme finden. Auf diese Weise kam auch Chris mit Selbstmitgefühl in Berührung.

Ich (Chris) hatte bereits seit den späten 1970er-Jahren Meditation praktiziert, als ich beschloss, mir eine einjährige Auszeit zu nehmen, um

kreuz und quer durch Indien zu reisen, Heilige, Weise, eingeborene Heiler und Meditationsmeister zu besuchen. Ich erlernte auch die Achtsamkeitsmeditation in einer Einsiedelei in Sri Lanka. Danach besuchte ich die Graduate School, promovierte in klinischer Psychologie und schloss mich einer Studiengruppe über Achtsamkeit und Psychotherapie in Cambridge, Massachusetts, an. Aus dieser Studiengruppe ging das Institute for Meditation and Psychotherapy hervor, und wir veröffentlichten schließlich ein populärwissenschaftliches Buch *Achtsamkeit in der Psychotherapie* (Germer, Siegel und Fulton, 2013), in dem dieses neue Therapiemodell vorgestellt wurde.

Die Veröffentlichung des Buches und das große allgemeine Interesse an Achtsamkeit in der Psychotherapie führten dazu, dass man mich öfter aufforderte, öffentliche Vorträge zu halten – seit jeher eine Quelle der Angst und Panik für mich. Obwohl ich als Erwachsener seit Langem regelmäßig meditierte und hin und wieder in Therapie war, wurde ich weiterhin durch meine lähmende Angst vor öffentlichen Auftritten als Redner beeinträchtigt. Kurz vor jedem Vortrag begann mein Herz zu rasen, meine Hände wurden feucht, und es fiel mir zunehmend schwer, klar zu denken. Ich versuchte wirklich alles, um dieser Angst Herr zu werden: Exposition, Meditation, achtsamkeits- und akzeptanzbasierte Strategien, Zwerchfellatmung, anstrengende sportliche Betätigung, Beta-blocker – was Sie wollen –, aber nichts funktionierte.

Als ich einmal bei einem Vortrag in Santa Fe ein paar einleitende Worte sagen wollte, steigerten sich meine Angst und Anspannung derart, dass ein wohlmeinender Zuhörer von einer hinteren Reihe im Vortragssaal rief: »Atmen Sie mal tief durch!« Ich sollte über die positiven Auswirkungen von Achtsamkeit sprechen und brachte kaum ein Wort heraus.

Kurze Zeit später stand ich auf der Liste der Vortragsredner bei einer Konferenz an der Harvard Medical School. Jahrelang hatte ich mich als klinischer Ausbilder in der Fakultät der Medical School im Hintergrund halten können, aber diese Konferenz bedeutete, dass ich vor einer Gruppe von Kollegen stehen und mein peinliches Geheimnis einmal mehr offenbaren

musste. Vier Monate vor der Konferenz nahm ich an einem Schweige-Meditationsretreat teil, in dem es keine Möglichkeit gab, meinen Ängsten zu entfliehen. Immer wenn meine Gedanken zu der bevorstehenden Konferenz wanderten, konnte ich spüren, wie mich bei der Vorstellung, mich dort zum Narren zu machen, eine Welle der Angst erfasste. Wie sehr ich mich auch bemühte, die Angst in der Weite des Gewahrseins zu halten – Achtsamkeit –, es half nichts gegen meine inneren Qualen.

Schließlich hatte ich ein Gespräch mit einer sehr erfahrenen Meditationslehrerin, die dieses Retreat gemeinsam mit anderen leitete. Verlegen berichtete ich ihr von meiner Unfähigkeit zu meditieren, aber es war mir immer noch zu peinlich, die ganze Wahrheit über meine innere Not zu offenbaren. Ein freundliches, wissendes Lächeln huschte über ihr Gesicht, und dann machte sie mir einen Vorschlag, der so simpel war, dass es mich fast kränkte, noch nicht selbst darauf gekommen zu sein. Ich erinnere mich nicht mehr genau an ihre Worte, aber sie sagte in etwa Folgendes: »Liebe dich einfach selbst. Wiederhole einfach Sätze der liebevollen Güte wie: »Möge ich sicher sein. Möge ich glücklich sein. Möge ich gesund sein. Möge ich gelassen sein.« Das war's.

Inzwischen bereit, alles zu versuchen, kehrte ich auf mein Kissen im Meditationsraum zurück und fing sofort an, die Sätze zu wiederholen. Obwohl ich schon so viele Jahre meditierte und als Psychologe über mein Innenleben reflektierte, hatte ich noch nie auf eine so liebevolle, tröstliche Weise mit mir selbst gesprochen. Sofort fühlte ich mich beruhigt. Ich fragte mich sogar, ob ich vielleicht schummelte – Retreats müssen doch hart sein, oder? –, bis ich merkte, dass sich etwas in mir gelöst hatte und ich meinen Atem wieder spüren konnte. Während der Pausen wurde die Welt auf eine ganz neue Weise lebendig. Ich konnte tatsächlich die Menschen um mich herum wahrnehmen und die schöne Umgebung des Retreat-Centers genießen. Es war, als hätte jemand die Tür zu einer anderen Art des Seins geöffnet.

Wieder zu Hause, machte ich liebevolle Güte zu meiner hauptsächlichen Meditationspraxis. Jedes Mal, wenn Angst über die bevorstehende

Konferenz aufkam, sagte ich mir einfach diese Sätze der liebevollen Güte – Tag für Tag, Woche für Woche. Ich tat das nicht vorrangig, um mich zu beruhigen, sondern weil ich etwas Trost brauchte (ich hatte schon vor langer Zeit festgestellt, dass der Versuch, mich zu beruhigen, mich nur noch angespannter werden ließ).

Irgendwann aber kam der Tag der Konferenz. Als ich aufs Podium gerufen wurde, um zu sprechen, kam die vertraute Angst in der üblichen Weise hoch. Aber diesmal gab es etwas Neues: ein leises Flüstern im Hintergrund, das sagte: »Mögest du sicher sein, mögest du glücklich sein ...« Und als mein Blick über die Menge schweifte, dachte ich: »Oh, mögen *alle* sicher sein. Mögen *alle* glücklich sein ...« In diesem Moment traten zum ersten Mal Freude und Begeisterung an die Stelle der Angst.

Was geschah in diesem bedeutsamen Augenblick? Vielleicht konnte ich meine Angst vorher nicht akzeptieren und durch mich fließen lassen, weil in Wahrheit ein tieferes Problem dahintersteckte. Vielleicht war meine Angst, vor Publikum zu sprechen, doch keine Angststörung, sondern eine Schamstörung – und die Scham war einfach zu überwältigend, um sie zu ertragen. Immer wenn ich mich in meiner Vorstellung auf dem Podium sah, zitternd und unfähig zu sprechen, war ich grundsätzlich nicht bereit, die Erfahrung der Angst zu akzeptieren, weil die Möglichkeit, von meinen geschätzten Kollegen und Kolleginnen als inkompetent oder als Hochstapler wahrgenommen zu werden, für mich einfach unerträglich war: »Natürlich bin ich ein Schwindler, wenn ich über Achtsamkeit spreche, denn ich habe zu viel Angst zu sprechen!« Aber als ich weiterhin die Liebevolle-Güte-Meditation (LKM; *Loving-Kindness Meditation*) praktizierte, war es, als sei nun ein guter Freund an meiner Seite, um mich in diesen dunklen Momenten zu unterstützen, ein Freund, der mich *auch noch unterstützen würde*, wenn alle im Publikum dachten, ich sei ein Narr. Ich hatte angefangen, *Selbstmitgefühl* zu lernen.

Ich erkannte, dass wir alle manchmal zuerst *uns selbst* in liebevollem Gewahrsein halten müssen, bevor wir unsere *Erfahrung* mit der gleichen Einstellung halten können. Hier kommt Mitgefühl in die

Achtsamkeitspraxis hinein. Wenn wir von intensiven und verwirrenden Gefühlen überwältigt werden, brauchen wir zusätzliche Unterstützung, um klarsehen und positiv handeln zu können. Als Therapeut wusste ich außerdem intuitiv, wie wichtig Mitgefühl ist. Wenn ein neuer Klient oder eine Klientin zu uns kommt, bieten wir Therapeuten instinktiv Mitgefühl als Basis für das Erforschen des Lebens dieser Person an, und zwar insbesondere der schambesetzten Bereiche. Es ist jedoch eine ganz andere Sache, *uns selbst* gegenüber mitfühlend zu sein, wenn wir es am dringendsten brauchen. Irgendwie geht diese Einsicht und Fähigkeit oft sogar höchst introspektiven Menschen wie Praktizierenden der Achtsamkeitsmeditation oder Psychotherapeuten und anderen Fachleuten ab.

Nach meiner erhellenden Erkenntnis begann ich das Potenzial eines Selbstmitgefühlstrainings für meine Klienten und Klientinnen auszuloten, insbesondere für diejenigen, die unter Störungen litten, bei denen Scham eine Rolle spielt («Mit mir stimmt etwas nicht», «Ich bin ein schlechter Mensch»), wie beispielsweise Sozialphobie, komplexen Traumata, Süchten und Depressionen. Ich schrieb das Buch *Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl* (Germer, 2009), um das, was ich gelernt hatte, mit anderen zu teilen – vor allem im Hinblick darauf, wie Selbstmitgefühl Klientinnen und Klienten half, die zu mir in die Psychotherapie kamen. Bald darauf veröffentlichte Kristin ihr Buch *Selbstmitgefühl* (Neff, 2011a), in dem sie die Theorie und Forschung über Selbstmitgefühl beleuchtete, viele Techniken zur Stärkung des Selbstmitgefühls präsentierte und beschrieb, wie sich Selbstmitgefühl in ihrem eigenen Leben auswirkte.

Im Jahr 2010 starteten wir mit unserem ersten MSC-Programm im Fritz-Perls-Haus des Esalen-Instituts in Big Sur, Kalifornien. Wir erinnern uns schmunzelnd daran, dass von den zwölf Gruppenmitgliedern bereits drei am zweiten Tag unseres »Jungfernkurses« abreisten. Vielleicht konnten sie unsere Unsicherheit spüren, vielleicht hatte der Kurs ihnen aber auch emotional zu viel abverlangt. Aber wir blieben dran. Nach einem holprigen Start investierten wir eine Menge Zeit und Energie, um unseren Acht-Wochen-MSC-Kurs zu entwickeln und für ein breite

Teilnehmerschaft aus unterschiedlichen Kulturkreisen sicher, angenehm und effektiv zu gestalten. Wir führten eine kontrollierte randomisierte MSC-Studie durch (Germer und Neff, 2013; Neff und Germer, 2013), gründeten im selben Jahr eine gemeinnützige Organisation namens Center for Mindful Self-Compassion, um der Nachfrage nach der Verbreitung des Programms gerecht zu werden, und initiierten im Jahr 2014 ein MSC-Lehrerausbildungsprogramm am Center for Mindfulness der University of California, San Diego, unter der fachkundigen Leitung von Steve Hickman und Michelle Becker.

Inzwischen haben über 50 000 Menschen das MSC-Programm absolviert, das von über tausend Lehrern und Lehrerinnen in aller Welt gelehrt wurde. Da MSC-Lehrer und -Lehrerinnen während ihres ersten MSC-Kurses Online-Beratung erhalten, konnten wir das MSC-Curriculum auf der Basis ihrer Rückmeldungen noch weiter verfeinern. Das Buch, das Sie nun in den Händen halten, könnte man wohl am besten als Gemeinschaftsprojekt der gesamten MSC-Lehrer-Community beschreiben; und wir hoffen, dass es ein lebendiges Dokument bleibt und sich im Rahmen unseres weiteren gemeinsamen Praktizierens und Lernens immer weiterentwickelt.

Für wen ist dieses Buch gedacht?

Wir haben dieses Buch über MSC für Fachleute geschrieben, die daran interessiert sind, Selbstmitgefühl für psychisches Wohlbefinden zu praktizieren und zu lehren. Die meisten Leserinnen und Leser werden Selbstmitgefühl wahrscheinlich in ihre beruflichen Aktivitäten in Bereichen wie Psychotherapie, Medizin, Wirtschaft und Bildung einbringen wollen. Andere sind bereits ausgebildete MSC-Lehrer und Lehrerinnen oder wollen solche werden und möchten die theoretischen, empirischen und pädagogischen Grundlagen von MSC genauer erforschen. Manche

werden in erster Linie ein wissenschaftliches Interesse an Selbstmitgefühl haben (Professoren, Wissenschaftler), und andere interessieren sich aus rein persönlichen Gründen für Selbstmitgefühl. Dieses Buch wurde geschrieben, um all diese Bemühungen zu unterstützen.

Wenn es Ihr Ziel ist, das achtwöchige MSC-Programm zu lehren, müssen Sie auf jeden Fall zuerst das formelle MSC-Lehrertraining absolvieren, bevor Sie mit dem Unterrichten beginnen können. Informationen darüber, wie Sie MSC-Lehrer oder -Lehrerin werden können, finden Sie unter: www.arbor-seminare.de/msc-teacher-training.

Ein formelles Lehrertraining ist notwendig, denn *wie* MSC gelehrt wird, ist genauso wichtig, wie *was* gelehrt wird, und die in diesem Buch enthaltenen Informationen über die Didaktik von MSC müssen durch die Arbeit mit qualifizierten Ausbilderinnen und Ausbildern innerhalb einer Community von Lehrenden vertieft werden. Darüber hinaus spielt die persönliche Praxis eine Rolle, wenn man anderen die Essenz der Achtsamkeit und des Selbstmitgefühls vermitteln will. Deshalb hoffen wir, dass dieses Buch Ihnen zu einem tieferen Verständnis von Selbstmitgefühl verhilft, Sie dazu inspiriert, Selbstmitgefühl für sich selbst zu praktizieren und, wenn es sich für Sie richtig anfühlt, mit Kolleginnen und Kollegen in Verbindung zu treten, die an Selbstmitgefühl interessiert sind und dieses Geschenk gern mit anderen teilen möchten.

TEIL I



Selbstmitgefühl: Theorie, Forschung, Training

*Vor langer Zeit lernte ich:
Das Weiseste, was ich tun kann, ist,
auf meiner Seite zu sein.*

MAYA ANGELOU (zitiert in Anderson, 2012)

Die meisten Menschen würden wohl behaupten, dass sie bis zu einem gewissen Grad verstehen, was Selbstmitgefühl bedeutet. Schließlich ist Mitgefühl mit anderen ein zentrales Prinzip der meisten Weltreligionen, das in der goldenen Regel »Alles, was ihr wollt, das euch die Menschen tun, das tut auch ihnen« verankert ist (Mt 7:12; siehe auch Armstrong, 2010). Selbstmitgefühl impliziert einfach das umgekehrte Prinzip, nämlich zu lernen, mit uns selbst so umzugehen, wie wir vielleicht spontan mit anderen umgehen würden, wenn sie leiden, scheitern oder sich unzulänglich fühlen. Das ist jedoch leichter gesagt als getan. Was passiert, wenn wir die Augen schließen und darauf achten, uns selbst Freundlichkeit und Mitgefühl entgegenzubringen? Normalerweise werden uns die ungeliebten Anteile unserer selbst bewusst – und auch die

alten Wunden, die in den Tiefen unseres Herzens und Geistes verborgen waren. Es erfordert ein spezielles Training, um Licht an diese dunklen Orte bringen und lange genug dort verweilen zu können, um das, was wir vorfinden, zu transformieren.

Die folgenden vier Kapitel sind dem Versuch gewidmet, das Selbstmitgefühlstraining in einen Kontext zu stellen. Es ist gut, eine Landkarte zu haben, bevor wir uns auf dieses Terrain begeben.

In Kapitel 1 erfahren Sie etwas über die Beziehung zwischen Achtsamkeit und Mitgefühl sowie über einige praktische Unterschiede zwischen dem Mindful-Self-Compassion-(MSC-)Programm und anderen empirisch unterstützten achtsamkeitsbasierten Trainingsprogrammen.

Kapitel 2 definiert die Grundidee des Selbstmitgefühls, vergleicht Selbstmitgefühl mit dem Mitgefühl für andere, vertieft die Diskussion über die Beziehung zwischen Achtsamkeit und Selbstmitgefühl, beleuchtet die Yin- und Yang-Aspekte des Selbstmitgefühls und weist auf Unterschiede zwischen Selbstwertgefühl und Selbstmitgefühl hin. In Kapitel 2 werden auch häufige Bedenken gegenüber dem Selbstmitgefühl aufgedeckt.

Kapitel 3 bietet einen umfassenden Überblick über die Forschungsliteratur zum Thema Selbstmitgefühl, die darauf hinweist, dass die meisten Bedenken im Hinblick auf Selbstmitgefühl unbegründet sind. Diskutiert werden Forschungsergebnisse in den Kategorien emotionales Wohlbefinden, Gesundheit, Alltagsbewältigung, Körperbild, Beziehungen, Pflege, Populationen in klinischen Studien, Neuropsychologie und weiteren.

Kapitel 4 konzentriert sich schließlich auf die Wissenschaft des Selbstmitgefühlstrainings. Es beleuchtet die Forschungsergebnisse hinsichtlich des MSC-Programms sowie anderer Mitgefühlstrainingsprogramme, die die Vorteile und positiven Wirkungen von mitgefühlsbasierten Interventionen stützen.

Wir, die Mitentwickler des MSC-Programms, sind sowohl Praktizierende als auch Sozialwissenschaftlerinnen. Wir glauben, dass die positiven Auswirkungen von mehr Selbstmitgefühl so alt sind wie die menschliche

Natur und dass das Erlernen von Selbstmitgefühl keine bestimmten Glaubensvorstellungen voraussetzt. Unser Verständnis beruht auf persönlicher Erfahrung und wird durch Forschungsergebnisse gestützt. Das Wissen um die starke empirische Basis von Selbstmitgefühl hat den Vorteil, dass es die persönliche Praxis inspirieren und durch Zuversicht stärken kann. Die Forschung liefert Hinweise darauf, wie und für wen Selbstmitgefühl am besten funktioniert, bietet Einblicke in die grundlegenden Wirkmechanismen des Selbstmitgefühls und weist auf neue Trainingsinitiativen hin.

Letztendlich ist es jedoch die *Erfahrung* des Selbstmitgefühls – die direkte Wahrnehmung dessen, was geschieht, wenn wir mit uns selbst warmherzig und unterstützend umgehen –, die es uns ermöglicht, unseren Weg mit Zuversicht und Leichtigkeit zu gehen.

Eine Einführung in Achtsames Selbstmitgefühl

*Möge Freundlichkeit in deinem Blick sein,
wenn du nach innen schaust.*

JOHN O'DONOHUE (2008)

Das Leben ist für uns alle schwierig. Wenn wir unser Erleben in jedem beliebigen Moment genauer betrachten, stellen wir fest, dass wir vom Augenblick des Aufwachens am Morgen («Oh, ich bin spät dran!») bis zum Einschlafen am Abend («Das hätte ich wirklich noch tun sollen ...») mehr oder weniger unter Stress stehen. Das ist uns normalerweise nicht bewusst. Spüren Sie beispielsweise in diesem Moment ein körperliches Unbehagen? Machen Sie sich über irgendetwas Sorgen? Sind Sie hungrig? Und sollten Sie nicht endlich Ihr E-Mail-Postfach »aufräumen«, bevor Sie anfangen, ein neues Buch zu lesen? Paradoxerweise kann das bewusste Wahrnehmen und Annehmen unserer kleinen und großen Herausforderungen unser Leben wesentlich bereichern. Das ist Achtsamkeit. Und uns selbst inmitten unserer Schwierigkeiten liebevoll und fürsorglich zu umarmen kann unser Leben noch mehr bereichern. Zusammen sind sie eine Ressource, die wir »Achtsames Selbstmitgefühl« nennen.

Selbstmitgefühl lehren

*Das Individuum ist sowohl zu großem Mitgefühl
als auch zu großer Gleichgültigkeit fähig. Es liegt an uns,
Ersteres zu nähren und Letzteres zu überwinden.*

NORMAN COUSINS (1991)

Da die positiven Auswirkungen des Selbstmitgefühls gut belegt sind, dreht sich eine entscheidende Frage darum, ob Menschen *lernen* können, selbstmitfühlender zu sein. Die Antwort lautet eindeutig: »Ja.« Forschungsergebnisse zeigen, dass eine Vielzahl von Methoden die Zunahme des Selbstmitgefühls fördern können. Dieses Kapitel gibt einen Überblick über die Forschung hinsichtlich des Trainings, und wo immer möglich wird der prozentuale Zuwachs an Selbstmitgefühl angegeben (Gesamt-Scores auf der SCS).

Ein Weg zum Selbstmitgefühl schließt körperbasierte Ansätze wie Yoga ein. So nahm das Selbstmitgefühl bei jungen Erwachsenen, die an einem viermonatigen Yoga-Programm mit Unterbringung teilnahmen, im Vergleich zu demografisch abgestimmten Kontrollgruppen zu (um 11 Prozent), und diese Zunahme war wiederum mit einer Zunahme an Lebensqualität und einer Reduktion von Stress verbunden (Gard et

al., 2012). Eine qualitative Studie über die Auswirkungen von Yoga auf den Selbstmitgefühls-Level bei Opfern sexuellen Missbrauchs (Crews, Stolz-Newton und Grant, 2016) identifizierte Aspekte, die darauf hindeuten, dass Yoga eine wichtige Form der Selbstfürsorge war. Eine Teilnehmerin erklärte das so:

»Früher habe ich nie etwas für mich selbst getan. Und das ist so etwas wie meine kleine Auszeit ... Es ist meine ›Liebe-mich‹-Zeit. Es ist, als würde ich meinen Körper, meine Schultern und meinen Geist entspannen, und manchmal fühlt es sich an, als könnte ich einfach ein Nickerchen auf der Matte machen, weißt du? Es ist einfach so entspannend ... Man spürt es in seinem Körper ... Das zu tun und physisch zu spüren, dass ich etwas für meinen Körper tue, hilft mir also ... so als würde ich mir ein Wundpflaster aufkleben. [Yoga] hilft mir, mir selbst zu sagen: ›Hey, du bist in Ordnung.«

Für diese Teilnehmenden waren das Akzeptieren ihres Körpers und der sanfte, freundliche Umgang mit ihm ein direkter Weg, insgesamt akzeptierend und liebevoll mit sich umzugehen.

Die Liebevolle-Güte- oder Metta-Meditation (LGM) scheint ebenfalls ein effektiver Weg zu sein, das Selbstmitgefühl zu erhöhen. Bei der Metta-Meditation geht es darum, eine wohlwollende Haltung zu entwickeln: normalerweise gegenüber sich selbst, einem Wohltäter, einer neutralen Person, einer herausfordernden Person und schließlich gegenüber allen Wesen. Sätze wie die folgenden werden gesprochen, um diese guten Absichten auszudrücken: »Mögest du sicher sein. Mögest du glücklich sein. Mögest du in Frieden leben. Mögest du mit Leichtigkeit leben.« Die LGM kann angewandt werden, um Selbstmitgefühl zu entwickeln, wenn man selbst das Ziel der guten Wünsche inmitten einer leidvollen Situation ist (siehe Kapitel 13). Bei der traditionellen LGM oder Metta-Meditation ist das »Selbst« nur eines von vielen »Zielobjekten«, aber die Zeit, die man darauf verwendet, sich selbst Gutes zu wünschen, scheint

das Selbstmitgefühl zu erhöhen (siehe Boellinghaus, Jones und Hutton, 2014). In einer Pilotstudie wurden beispielsweise bei Veteranen, die an PTBS litten und einen zwölfwöchigen Metta-Meditationskurs belegten, signifikante Steigerungen des Selbstmitgefühls festgestellt (25 Prozent) und diese Zuwächse waren unter anderem eine Erklärung für eine Reduktion der PTBS-Symptome und der Depressionen, die die Teilnehmenden im Laufe des Trainings zeigten (Kearney et al., 2013). Ähnliche Ergebnisse erbrachte eine randomisierte kontrollierte Studie (Shahar et al., 2015): Höchst selbstkritische Personen, die ein siebenwöchiges Training in Metta-Meditation absolvierten, zeigten signifikante Zuwächse an Selbstmitgefühl (17 Prozent) im Vergleich mit einer Wartelistenkontrollgruppe.

Selbstmitgefühl in achtsamkeits- und akzeptanzbasierten Interventionen

Achtsamkeitsbasierte Interventionen sind ein weiterer wichtiger Weg, um Selbstmitgefühl zu erhöhen. Das ist nicht verwunderlich, da Achtsamkeit ein Kernelement des Selbstmitgefühls ist. Die bekannteste und verbreitetste achtsamkeitsbasierte Intervention ist die Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR), ein erfahrungsbezogener Trainingskurs, der acht wöchentliche Gruppensitzungen, ein halbtägiges Retreat und ein Basis-Curriculum von formellen und informellen Achtsamkeitsmeditationspraktiken umfasst (Kabat-Zinn, 1990). Die Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (MBCT) ist eine zunehmend populäre Variante von MBSR, die für den klinischen Einsatz angepasst wurde, insbesondere zur Vorbeugung depressiver Rückfälle (Segal et al., 2013). Metaanalysen deuten darauf hin, dass MBSR und MBCT zu signifikanten Verbesserungen der physischen und psychischen Funktionen in einer Vielzahl von Populationen führten (Chiesa und Serretti, 2009; Grossman, Niemann, Schmidt und Walach, 2004; Hofmann, Sawyer, Witt und Oh, 2010). Es

gibt immer mehr Hinweise darauf, dass Selbstmitgefühl durch die Teilnahme an achtsamkeitsbasierten Interventionen zunimmt. Mehrere Studien ergaben beispielsweise höhere Werte auf der SCS als Resultat von MBSR (Birnie et al., 2010 [16 Prozent]; Evans, Wyka, Blaha und Allen, 2018 [17 Prozent]; Raab et al., 2015 [10 Prozent]; Shapiro, Brown und Biegel, 2017 [16 Prozent] und MBCT (Godman et al., 2014 [26 Prozent]; James und Rimes, 2018 [35 Prozent]; Proeve, Anton und Kenny, 2018 [26 Prozent]; Rimes und Wingrove, 2011 [7 Prozent]; Taylor, Strauss, Cavanagh und Jones, 2014 [33 Prozent]). Obwohl Selbstmitgefühl in MBSR und MBCT nicht explizit gelehrt wird, vermitteln die Leiter dieser Trainingskurse oft implizit, wie wichtig es ist, freundlich und sanft mit sich selbst umzugehen, sowohl beim Beantworten der Fragen von Teilnehmenden als auch dadurch, dass sie persönlich eine allgemeine Qualität emotionaler Wärme verkörpern. Die Variabilität des Zuwachses an Selbstmitgefühl der Teilnehmenden der oben genannten Studien kann auch teilweise auf die Variabilität der Warmherzigkeit der Lehrenden zurückzuführen sein, obwohl noch mehr Forschung notwendig ist, um diesen Punkt zu untersuchen. Beim MBSR-Programm wird normalerweise auch im eintägigen Schweige-Retreat, das Teil des Programms ist, die Liebevollen-Güte-Meditation gelehrt (Santorelli, Meleo-Meyer und Koerbel, 2017), die bekanntermaßen das Selbstmitgefühl steigert. Und da Achtsamkeit ein grundlegendes Element des Selbstmitgefühls ist, ist natürlich klar, dass das achtsame Wahrnehmen negativer Gedanken und Gefühle ebenfalls die Fähigkeit zum Selbstmitgefühl erhöht.

Einer der wichtigsten Wege, über die MBSR und MBCT das Selbstmitgefühl steigern können, sind die Fürsorge und Unterstützung anderer Gruppenmitglieder. In einer qualitativen Studie über MBCT (Allen, Bromley, Kuyken und Sonnenberg, 2009) schrieb beispielsweise eine Teilnehmerin: »Ich fühle mich nicht schuldig. Ich denke, es vermittelt ein Gefühl der Sicherheit, dass alle anderen die gleichen Probleme haben und dass man zu dieser Gruppe gehen und sicher sein kann, dass niemand sagt ›Oh, rei dich zusammen‹ oder ... Alle würden verstehen, wie du dich gefühlt hast.«

Zu den Autoren

KRISTIN NEFF ist Professorin für Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung an der Universität von Texas in Austin. Sie war die Erste, die das buddhistische Konzept des Selbstmitgefühls psychologisch erforschte.

Darauf aufbauend entwickelte sie, gemeinsam mit Christopher Germer, das achtwöchige Programm *Achtsames Selbstmitgefühl* (MSC, Mindful Self-Compassion). Sie ist Autorin der Bücher *Selbstmitgefühl. Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden* und *Selbstmitgefühl Schritt für Schritt* und hat zahlreiche wissenschaftliche Artikel veröffentlicht. Sie hält weltweit Vorträge und Workshops.

Mehr über Kristin Neff unter www.self-compassion.org
www.arbor-verlag.de/kristin-neff

CHRISTOPHER GERMER ist in eigener Praxis tätig und bietet achtsamkeits- und mitgefühlsbasierte Psychotherapie. Zudem ist er Lehrbeauftragter für Psychologie an der Harvard Medical School und Gründungsmitglied des Instituts für Meditation und Psychotherapie, das sich für eine Verbindung buddhistischer Psychologie mit westlichen Therapiemethoden einsetzt. Er ist Autor des Buchs *Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl. Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit*.

Christopher Germer bietet weltweit Vorträge und Workshops zu Achtsamkeit und Selbstmitgefühl an – in Deutschland lehrt er regelmäßig in Kooperation mit Arbor Seminare.

Mehr über Christopher Germer unter www.chrisgermer.com
www.arbor-verlag.de/christopher-germer

Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren. Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de

Arbor Online-Center

Mit dieser Plattform hat Arbor einen virtuellen Ort der Inspiration und des Lernens rund um das Thema Achtsamkeit geschaffen. Lernen Sie die AutorInnen unserer Bücher und die ReferentInnen unserer Veranstaltungen kennen: in Interviews, Vorträgen, Meditationsübungen, Webinaren, Podcasts sowie Online-Kursen und zahlreichen weiteren Ressourcen.

www.arbor-online-center.de