

CHRIS IRONS & ELAINE BEAUMONT



Mitgefühlstraining

Wie Sie Schritt für Schritt eine
mitfühlende innere Haltung entwickeln



Aus dem Englischen übersetzt und herausgegeben
von Dr. phil. Olivia Bolt



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

INHALT

	Einführung	9
Teil I	Warum wir Mitgefühl brauchen	21
1	Unser Gehirn ist komplex	23
2	Wir werden von unseren Erfahrungen geprägt	43
3	Unsere Emotionen verstehen	51
4	Verstehen, wie und warum unsere Schwierigkeiten auftauchen	87
Teil II	Mitgefühl verstehen	121
5	Was ist Mitgefühl?	123
6	Die drei Ströme des Mitgefühls	153
7	Warum Mitgefühl schwierig sein kann	159
Teil III	Kapazität entwickeln – Die Grundlagen für unsere mitfühlende innere Haltung	167
8	Aufmerksamkeit und Achtsamkeit	171
9	Das Beruhigungssystem stärken I – Schwerpunkt auf Körper und Atmung	201
10	Das Beruhigungssystem stärken II – Vorstellungskraft und Erinnerungen	223
11	Das Antriebssystem aufbauen	245

Teil IV	Unsere mitfühlende innere Haltung (weiter)entwickeln I	265
12	Unser mitfühlendes Selbst entwickeln	271
13	Die Entwicklung unseres mitfühlenden Gegenübers	297
14	Die Entwicklung unseres mitfühlenden Teams	307
Teil V	Unsere mitfühlende innere Haltung lenken – Der Strom des Mitgefühls	313
15	Mitgefühl für andere	317
16	Mitgefühl von anderen erfahren	333
17	Selbstmitgefühl	341
Teil VI	Unsere mitfühlende innere Haltung (weiter)entwickeln II	349
18	Unsere mitfühlende innere Haltung einsetzen – Mitfühlende Aufmerksamkeit	353
19	Unsere mitfühlende innere Haltung einsetzen – Mitfühlendes Denken	367
20	Unsere mitfühlende innere Haltung nutzen – Mitfühlende Arbeit mit Emotionen	397
21	Unsere mitfühlende innere Haltung nutzen – Mitfühlendes Verhalten	421
22	Verschiedene Aspekte der mitfühlenden inneren Haltung zusammenbringen – Mitfühlende Briefe schreiben	457

**Teil VII Unsere mitfühlende innere Haltung nutzen,
um mit oft auftretenden Problemen umzugehen 469**

- 23 Unsere verschiedenen Anteile verstehen und
mit Mitgefühl behandeln 471
- 24 Unsere mitfühlende innere Haltung bei Scham
und Selbstkritik anwenden 495
- 25 Der Umgang mit Ängsten vor Mitgefühl,
Mitgefühlsblockaden und -widerständen 523

**Teil VIII Unsere mitfühlende
innere Haltung aufrechterhalten 535**

- 26 Die neuen Fähigkeiten auch in Zukunft nutzen 537

Zum Schluss 547

Zu den Autor:innen 549

Danksagung 551

Verzeichnis der Übungen, Selbstreflexionen
und Arbeitsblätter 553

EINFÜHRUNG

Herzlich willkommen zum *Mitgefühlstraining: Wie Sie Schritt für Schritt eine mitfühlende innere Haltung entwickeln*. Dieses Buch beschreibt, wie Selbstmitgefühl und Mitgefühl für andere uns dabei helfen können, mit Schwierigkeiten umzugehen, denen wir im Leben häufig begegnen. Forschungsergebnisse der letzten zwanzig Jahre haben gezeigt, dass das Praktizieren von Mitgefühl (*compassion*) unser Denken, unsere Gefühle, unser Verhalten und sogar unsere Körper- und Gehirnfunktionen positiv verändern kann. Viele Menschen missverstehen Mitgefühl als eine weiche, passive oder sogar schwache Eigenschaft. In Wirklichkeit ist Mitgefühl sehr weise und mutig!

Bedenken Sie einmal: Oft steht ein mitfühlender Beweggrund hinter der Entscheidung, sich für den Rettungsdienst ausbilden zu lassen oder sonst einen helfenden Beruf wie Lehrer, Ärztin oder Krankenpfleger auszusuchen, für den man viele Jahre lang lernen beziehungsweise studieren muss. Jedes Mal, wenn wir für jemanden etwas bewirken möchten, wenn wir in schwierigen Zeiten hilfreich und unterstützend sein wollen, nutzen wir mitfühlende Beweggründe. Nehmen Sie sich kurz Zeit, und überlegen Sie sich, welche Menschen dafür bekannt sind, mitfühlend zu sein – vielleicht solche wie Jesus, Mahatma Gandhi oder Nelson Mandela. Sie waren keineswegs schwach, sondern entschlossen, der Welt eine mitfühlende Haltung zu vermitteln. An Mitgefühl gibt es absolut nichts Schwaches, Passives oder Weiches. Das Problem ist, dass wir häufig nicht daran denken, aus Mitgefühl heraus zu handeln, und unser

Verhalten stattdessen von Wut, Hass, Angst, Scham oder sogar Selbstkritik und Selbstabneigung beeinflusst wird.

Obwohl wir in Kapitel 4 ausführlicher darauf zurückkommen werden, kann es jetzt schon hilfreich sein zu klären, was Mitgefühl ist und was nicht. Einer unserer Klienten sagte uns einmal: »Das größte Problem beim Mitgefühl ist das Wort selbst!« Dies stellte sich als eine wichtige Einsicht heraus, die von anderen Klienten, Therapeuten und Menschen im Allgemeinen geteilt wird, wenn es um die Entwicklung von Mitgefühl geht.

Was steckt in einem Wort?

Einige der Schwierigkeiten mit Mitgefühl beziehen sich also auf das Wort selbst. Wenn wir die Idee des Mitgefühls vorstellen und darum bitten, Wörter zu nennen, die diese Eigenschaft beschreiben, zählen die Leute viele positive Begriffe auf, darunter »Fürsorge«, »Freundlichkeit«, »Wärme«, »Geduld«, »Einfühlungsvermögen« und »Verständnis«. Manchmal nennen sie jedoch auch negativ konnotierte Wörter wie »Mitleid«, »Schwäche«, »Luxus«, »Verantwortungslosigkeit« und sogar »Wischiwaschi« genannt.

Denken Sie über das Wort »Mitgefühl« nach – hat es für Sie irgendwelche negativen Assoziationen? Was gefällt Ihnen daran nicht?

Wenn Ihnen einige negativ besetzte Begriffe in den Sinn kommen, ist das natürlich nicht Ihre Schuld. Es könnte es Ihnen jedoch schwerer machen, sich selbst oder anderen gegenüber mitfühlender zu werden! Zu Beginn möchten wir Sie also einfach wissen lassen, dass für uns »Mitgefühl« kein abfälliger Begriff ist.

Für uns ist Mitgefühl eine »Sensibilität für das Leiden bei sich selbst und anderen (und seiner Ursachen) mit dem Commitment, dieses zu lindern und zu verhindern«. Ausgehend von dieser Definition, erfordert Mitgefühl also eine bestimmte innere Haltung. Zunächst müssen wir die Bereitschaft entwickeln, auf Dinge zu achten, die schwierig sind, ohne uns von diesen abzuwenden, ihnen auszuweichen, abzuschalten oder einfach nach einer Flasche Wein zu greifen. Das bedeutet, dass wir den Mut aufbringen, uns unseren eigenen Schwierigkeiten und denen anderer zuzuwenden, und nicht vor ihnen weglaufen. In diesem Buch wird gezeigt, wie wir die Kraft und den Mut dafür entwickeln. Zweitens müssen wir Weisheit in unserem Wunsch entfalten, fürsorglich und hilfsbereit zu sein; da reicht gute Absicht allein leider nicht aus. Wir müssen eine Vielzahl von Fähigkeiten aufbringen, die uns dabei helfen, mit unseren eigenen Schwierigkeiten und dem Leid anderer umzugehen.

Hier ein Beispiel: Angenommen, Sie sehen jemanden in einen Fluss fallen. Weil die Person so aussieht, als würde sie ertrinken, rennen Sie im »Baywatch-Stil« ans Ufer des Flusses und springen hinein, um die Person zu retten. Das ist sicherlich mitfühlendes Verhalten, nicht wahr? Nun ja, aber nur, wenn man schwimmen kann. Wenn Sie nicht schwimmen können, werden Sie wahrscheinlich leider beide ertrinken, und das wäre *kein* mitfühlendes Verhalten gewesen.

Hier ist ein weiteres Beispiel: Wenn Sie Arzt werden und Menschen helfen wollen, ist es wichtig, dass Sie auf die Not, den Schmerz und das Leiden der Menschen achten, aber Sie müssten auch viele Jahre lang studieren, um zu wissen, wie Sie den Menschen am besten helfen können. Sie verfügen sicher über eine intuitive Weisheit und wissen, dass viele Fähigkeiten im Leben der Entwicklung von Kompetenz und Kenntnissen bedürfen. Was müssen Sie zum Beispiel machen, wenn Sie gut Gitarre oder Golf spielen oder unterrichten wollen? Wir alle wissen, dass die Übung und der Erwerb von Fähigkeiten in vielen Lebensbereichen wichtig sind.

Bei Mitgefühl und unserem Geist ist es genau dasselbe. Je mehr wir ihn verstehen und vor allem je mehr wir verstehen, wie wir ihn pflegen

und entwickeln können, desto glücklicher werden wir wahrscheinlich sein. In unserem Kulturkreis werden in der Schule viele wichtige Fächer unterrichtet – Mathematik, Sprachen, Naturwissenschaften und so weiter –, aber leider lernen wir nicht, wie unser Geist funktioniert und welche Fähigkeiten wir trainieren müssen, um gesunde und unterstützende Beziehungen zu uns selbst und zu anderen aufzubauen. Tatsächlich ist es leider so, dass ein großer Teil des modernen Lebens – unsere Schulen, unsere Arbeitsplätze und die Medien – genau das Gegenteil bewirken; sie bringen uns in einen wettbewerbsorientierten Selbstfokus, und wir verbringen viel Zeit damit, uns Sorgen zu machen, ob wir genügend erfolgreich, attraktiv oder talentiert sind. Die Forschung zeigt, dass wir zunehmend unzufriedener mit uns selbst sind und vermehrt mit psychischen Problemen wie Angst und Depression zu kämpfen haben. Dies ist eine Tragödie der modernen Gesellschaft – und für unseren Geist und Körper.

Stellen wir uns einmal vor, wir könnten die Fähigkeiten entwickeln und lernen, mit den Schwierigkeiten umzugehen, denen wir im Leben begegnen, indem wir uns auf unseren Wunsch konzentrieren, hilfreich, unterstützend, stark und verständnisvoll zu sein. Stellen Sie sich vor, wir könnten lernen, langsamer zu werden und uns auf unsere innere Weisheit einzustimmen, um uns selbst zu helfen, mit welchen Schwierigkeiten auch immer wir konfrontiert werden. Wenn Sie das anspricht, dann lesen Sie gerade den richtigen Text! Darum geht es beim Mitgefühlstraining, und deshalb haben wir dieses Buch für Sie geschrieben. Sind Sie jemand, der selbstkritisch wird, wenn er Fehler macht? Oder sich über vieles sorgt, zum Beispiel darüber, was andere Menschen über ihn oder seine Leistung bei der Arbeit denken? Oder grübeln Sie viel über Probleme und Fehler, die Sie gemacht zu haben glauben? Stellen Sie sich jetzt einmal vor, Sie würden lernen zu merken, was in Ihrem Kopf geschieht, und in der Lage sein, das Problem mit Ihrem mitfühlenden Mut und Ihrer mitfühlenden Weisheit anzugehen.

Wenn Sie dies lesen, denken Sie vielleicht: »Das ist nicht möglich! Ich war schon immer ein selbstkritischer Mensch und jemand, der sich viele Sorgen macht oder viel grübelt.« Oder Sie denken vielleicht auch: »Aber all diese Eigenschaften sind wichtige Teile dessen, was ich bin – ich bewältige meine Schwierigkeiten, indem ich mich selbst kritisiere/mir Sorgen mache/grüble.« Dieses Buch wird Ihnen dabei helfen, sich darin zu üben, eine bessere Art und Weise zu entwickeln, mit sich selbst und anderen umzugehen, wenn die Umstände schwierig sind. Eine beträchtliche Anzahl von Forschungsergebnissen hat gezeigt, dass wir durch das Praktizieren von Mitgefühl weniger selbstkritisch, ängstlich, wütend und depressiv werden und gleichzeitig unser Wohlbefinden und unsere Beziehungszufriedenheit steigern können. Einige der Übungen, die wir in diesem Mitgefühlstraining mit Ihnen teilen möchten, wurden über viele Hundert Jahre hinweg entwickelt. Andere hingegen sind aus der Arbeit mit Menschen mit emotionalen Schwierigkeiten entstanden und wurden im Rahmen einer Therapieform generiert, die sich »Compassion Focused Therapy (CFT)« nennt. Aber Sie brauchen nicht in Therapie zu sein oder den Eindruck zu haben, dass Sie therapiert werden müssten, um von den Ideen und Übungen zu profitieren, die wir uns in den kommenden Kapiteln gemeinsam anschauen werden. Jeder von uns wird im Leben Leid erfahren – Rückschläge, Misserfolge, Ablehnungen, schmerzhaftes Emotionen und leider auch Krankheit und Tod. Deshalb ist die Entwicklung einer mitfühlenden inneren Haltung etwas, von dem wir alle profitieren können.

Begeben wir uns also auf eine Reise, um herauszufinden, wie wir unsere mitfühlende innere Haltung entwickeln können. Dabei lernen wir, wie wir Mitgefühl in unseren Alltag zu bringen vermögen und wie dies uns dabei helfen kann, mit den Schwierigkeiten, Rückschlägen und Ängsten umzugehen, die uns so leicht gefangen nehmen und Leid verursachen können.

Wie ist dieses Buch aufgebaut?

Der Ansatz in diesem Buch leitet sich zum Teil von der Compassion Focused Therapy (CFT) ab. In dieser Therapie werden viele verschiedene Übungen angewendet, zum Beispiel die Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Art und Weise zu lenken, Verhaltenspraktiken, Vorstellungsübungen, um unser Gehirn und unseren Körper zu stimulieren; und es wird eine innere Haltung entwickelt, die auf den Qualitäten des Mitgefühls basiert. Dieses Buch bringt Ihnen die Übungen und Praktiken auf strukturierte Weise nahe, damit Sie in den Genuss eines Mitgefühlstrainings für Ihren Verstand kommen. Wir haben es in folgende Teile gegliedert.

Teil I: Warum wir Mitgefühl brauchen

In diesem Teil werden wir uns mit den wichtigsten Aspekten befassen, die wir kennen müssen, um das menschliche Gehirn und seine Entwicklung zu verstehen. Wir werden uns anschauen, (1) wie es funktioniert, (2) dass es für uns leicht ist, Wut, Angst und Selbstzweifel zu erleben, (3) warum es für uns so einfach ist, »auf die eigene Gruppe bezogen«, feindselig und aggressiv zueinander zu werden, und (4) warum es für uns so leicht ist, an einer Vielzahl von psychischen Problemen wie Depressionen zu leiden, obwohl unser materielles Leben viel besser ist als vor, sagen wir, fünfhundert Jahren. Wir werden lernen, dass das menschliche Gehirn zwar über wunderbare Fähigkeiten verfügt, aber viele »eingebaute« Probleme hat aufgrund der Art und Weise, wie es sich entwickelte. Wenn wir dies wirklich verstehen, dann können wir erkennen, dass viele der Schwierigkeiten, die wir mit der Funktionsweise unseres Geistes haben, nicht wirklich unsere Schuld sind. Dieses Verständnis führt jedoch nicht dazu, dass wir resignieren. Es kann uns vielmehr dazu inspirieren zu lernen, wie wir Verantwortung für unseren Geist übernehmen können, indem wir bestimmte Praktiken erlernen.

Teil II: Mitgefühl verstehen

Im zweiten Teil des Buches werden wir uns eingehender damit befassen, was wir unter Mitgefühl verstehen. Wir werden einige der Eigenschaften untersuchen, die bei der Entwicklung einer mitfühlenden inneren Haltung hilfreich sind, und aufzeigen, dass Mitgefühl drei »Ströme« hat: das Mitgefühl, das man für andere Menschen hat, die Offenheit für das Mitgefühl von anderen und das Mitgefühl für sich selbst (Selbstmitgefühl). Wir werfen auch einen Blick auf einige der Blockaden und Ängste, die in Bezug auf Mitgefühl vorhanden sein mögen, und versuchen zu verstehen, wie diese der Entwicklung unserer mitfühlenden inneren Haltung im Wege stehen können.

Teil III: Kapazität entwickeln –

Die Grundlagen für unsere mitfühlende innere Haltung

Der dritte Teil dieses Buches konzentriert sich darauf, uns dabei zu helfen, solide Grundlagen für Mitgefühl zu schaffen. So wie es beim Bau eines Hauses wichtig ist, zuerst feste Grundsteine zu legen, ist ein ähnlicher Prozess für die Entwicklung einer mitfühlenden inneren Haltung hilfreich. In den Kapiteln dieses Teils werden wir uns also gemeinsam damit befassen, Ihre Aufmerksamkeit und Ihre Wahrnehmungsfähigkeiten durch verschiedene Achtsamkeitsübungen zu schulen. Danach stellen wir dann Wege vor, wie Sie Ihre positiven Emotionssysteme entwickeln können. Dies hat sich bei der Bewältigung von Schwierigkeiten im Leben als wirksam erwiesen.

Teil IV: Unsere mitfühlende innere Haltung (weiter)entwickeln I

In den Kapiteln dieses Teils werden wir Ihnen dabei helfen, Ihre mitfühlende innere Haltung zu entwickeln. Dazu gehört das Kennenlernen und Durchführen von Übungen, die für das Mitgefühlstraining von zentraler Bedeutung sind – wie zum Beispiel das »mitfühlende Selbst« – und die helfen können, mit unseren Schwierigkeiten auf eine andere Weise umzugehen.

***Teil V: Unsere mitfühlende innere Haltung lenken –
Der Strom des Mitgefühls***

In diesen Kapiteln behandeln wir, wie Mitgefühl in drei verschiedenen Richtungen fließen kann: zu anderen, von anderen und zu uns selbst (Selbstmitgefühl). Wie die drei Beine eines Hockers wollen wir, dass jeder dieser »Ströme« fest und beständig ist, und wir werden verschiedene Wege aufzeigen, wie wir unsere Fähigkeit, dies zu tun, üben und stärken können.

***Teil VI: Unsere mitfühlende innere Haltung
(weiter)entwickeln II***

In diesem Teil des Buches fokussieren wir uns weiter auf die Entwicklung Ihrer »mitfühlenden inneren Haltung« – bei der Gestaltung Ihrer Motivation, Ihrer Aufmerksamkeit, Ihres Denkens, Ihrer Gefühle und Ihres Verhaltens. In jedem dieser Bereiche werden wir Ihnen dabei helfen zu üben, wie Sie Ihre mitfühlende innere Haltung auf bewusste Weise lenken können. Es hat sich gezeigt, dass dies Menschen helfen kann, mit Schwierigkeiten und Problemen in ihrem Leben umzugehen.

***Teil VII: Unsere mitfühlende innere Haltung nutzen,
um mit oft auftretenden Problemen umzugehen***

Nun, da Sie über eine feste Grundlage der Eigenschaften und Fähigkeiten Ihrer mitfühlenden inneren Haltung verfügen, werden wir uns darauf konzentrieren, wie Sie diese Fähigkeiten einsetzen können, um Ihnen bei häufigen Schwierigkeiten zu helfen, mit denen viele von uns zu kämpfen haben – Problemen mit der Selbstkritik und im Umgang mit unseren Emotionen.

Teil VIII: Vorwärts schauen –

Unsere mitfühlende innere Haltung aufrechterhalten

Im letzten Teil, und eigentlich im letzten Kapitel dieses Buches, werden wir Zeit damit verbringen, darüber nachzudenken, wie Sie die Arbeit fortsetzen können, die Sie bezüglich Ihrer mitfühlenden inneren Haltung geleistet haben. Wir schauen uns an, unter welchen Umständen Sie von der mitfühlenden inneren Haltung abweichen könnten, und besprechen Rückschläge, die Sie möglicherweise erleiden werden, und wie Sie damit umgehen könnten. Dies immer mit dem Fokus, sich selbst auf dem Weg in die Zukunft so gut wie möglich zu unterstützen.

Wie Sie dieses Buch am besten nutzen

Dieses Buch wurde als Schritt-für-Schritt-Anleitung konzipiert, um Ihnen bei der Entwicklung Ihrer mitfühlenden inneren Haltung zu helfen. Wie wir gerade hervorgehoben haben, enthält jeder Teil dieses Buches spezielle Kapitel, die Sie dabei unterstützen sollen, Ihr Verständnis für die Schwierigkeiten und das Leiden, das Sie im Leben erfahren, zu entwickeln, Ihre Fähigkeiten zur Bewältigung dieser Schwierigkeiten und des Leidens zu verbessern und somit Ihr Wohlbefinden zu steigern. Wir haben jedes Kapitel so konzipiert, dass es zum einen Gelegenheiten zum persönlichen Nachdenken gibt über das, was Sie gelernt haben, und zum anderen Möglichkeiten zum Lernen und Üben einer Vielzahl von Fertigkeiten bietet.

Übungen und Selbstreflexionen

Versuchen Sie, die Techniken und Fertigkeiten in jedem Kapitel konsequent zu üben. Es ist wichtig, dass Sie sich die Zeit nehmen, sie in den einzelnen Kapiteln durchzuführen, auch wenn einige davon schwierig sind oder Sie den Drang verspüren, zur nächsten Übung oder zum nächsten

Kapitel überzugehen. Wie das Erlernen der meisten neuen Fertigkeiten erfordert das Erlernen von Mitgefühl Übung und manchmal auch Geduld – aber mit der Zeit wird es einfacher werden.

Das Buch soll Ihnen helfen, Ihren Geist zu trainieren, mitfühlend auf Leiden zu reagieren und Ihr Leben ins Gleichgewicht zu bringen. In einigen Kapiteln haben wir einen Abschnitt mit hilfreichen Hinweisen und einen Abschnitt über die Schwierigkeiten, die auftauchen können, eingefügt, um Ihnen auf diesem Weg zu helfen. Gehen Sie in Ihrem eigenen Tempo vor, und denken Sie an das Konzept der »kleinen Schritte«. So wie wir im seichten Wasser schwimmen lernen (und nicht mitten im Ozean während eines Sturms), gilt das gleiche Prinzip auch beim Lernen von Mitgefühl. Nehmen Sie sich Zeit, und bauen Sie Ihr Vertrauen auf, indem Sie so oft wie möglich üben. Wenn Sie sich dabei ertappen, wie Sie durch die Übungen rasen, ohne sich wirklich auf sie einzulassen, dann könnte es hilfreich sein, eine Pause einzulegen und zu einem späteren Zeitpunkt am Tag oder in der Woche wieder damit weiterzumachen.

Seien Sie freundlich zu sich selbst

Denken Sie beim Durcharbeiten der einzelnen Kapitel daran, freundlich zu sich selbst zu sein. Dies gilt insbesondere dann, wenn Sie etwas schwierig finden oder einen Rückschlag erleiden – wir alle erleben Rückschläge, und obwohl wir aus ihnen lernen werden, können sie dennoch schmerzhaft sein. Manchmal ist es hier hilfreich, wenn wir uns an unsere Absicht erinnern und uns auf unseren Wunsch konzentrieren, uns selbst gegenüber fürsorglicher und mitfühlender zu sein, auch (und gerade) in den Momenten, in denen es schwierig wird.

Fallbeispiele

Um einige der Ideen und Übungen dieses Buches lebendig werden zu lassen, verwenden wir im gesamten Buch Fallbeispiele. Dabei handelt es sich zumeist um Vermischungen von realen Menschen und unseren persönlichen Erfahrungen. Alle Namen und personenbezogenen Angaben wurden geändert, um die Anonymität zu wahren.

TEIL I

Warum wir Mitgefühl brauchen



Der erste Teil dieses Übungsbuches erklärt, warum die Entwicklung von Mitgefühl für sich selbst und andere hilfreich sein kann. In den folgenden Kapiteln werden wir drei mitfühlende Annahmen beschreiben:

- Unser Gehirn hat sich auf eine Weise entwickelt, die es ziemlich anfällig dafür macht, auf eine Stress verstärkende Art und Weise zu denken und zu fühlen.
- Wir sind von Erfahrungen geprägt, über die wir wenig Kontrolle haben.
- Wir verfügen über drei Kern-Emotionssysteme, die sich entwickelt haben, um wichtige Funktionen zu erfüllen. Diese können aber leicht aus dem Gleichgewicht geraten.

Wir werden auch anschauen, wie wir diese Annahmen nutzen können, um Ihnen dabei zu helfen, sich selbst und einige der Schwierigkeiten zu verstehen, mit denen Sie konfrontiert sind.

1

UNSER GEHIRN IST KOMPLEX

*»Der Geist ist selbst sich Ort, und in sich selbst
Schafft er aus Himmel Höll', aus Hölle Himmel.«*

JOHN MILTON

Das Leben kann hart sein. Manchmal leiden wir aufgrund bestimmter Ereignisse in *unserem* Leben wie Stress im Beruf, in der Familie oder in Beziehungen, schlechter Erinnerungen aus der Vergangenheit oder vielleicht einer schweren Krankheit. Manchmal leiden wir, weil wir auf die Probleme blicken, die in der Welt geschehen: Kriege, Armut, Naturkatastrophen und Hungersnöte. Oder es bedrückt uns der Gedanke daran, dass wir alle irgendwann sterben werden. Wir beschäftigen uns nicht so gern mit diesen Themen, und es erweist sich meistens auch nicht als sinnvoll, dies allzu lange zu tun. Aber manchmal ist es für uns wichtig, die Realität des Lebens anzuerkennen und einen Weg zu finden, wie wir damit leben können, statt sie zu ignorieren, abzuwehren oder zu versuchen, sie aus unseren Köpfen zu verdrängen. An dieser Stelle kommt das Mitgefühl ins Spiel, denn es bildet die Grundlage für eine weise und mutige Haltung, die uns dabei hilft, mit der Lebenswirklichkeit umgehen zu können.

Einer der Eckpfeiler des Mitgefühls ist Weisheit. Die Weisheit zu verstehen, wie und warum wir leiden, kann ein wichtiger Schritt sein, um

uns dabei zu helfen, das Leiden zu lindern. Wir können an verschiedenen Orten nach den Ursachen des Leidens suchen. Zum Beispiel war ganz offensichtlich ein Sturz vom Fahrrad und ein Armbruch die Ursachen des Leidens (der Schmerzen). Wir können aber auch hinter die Kulissen schauen: Der Grund, warum uns etwas wehtut, liegt darin, dass die Evolution Organismen geschaffen hat, die in der Lage sind, physische Schmerzen zu empfinden, um uns auf potenzielle Gefahren und die Notwendigkeit hinzuweisen, unseren Körper zu versorgen (zum Beispiel eine Wunde zu säubern oder zu ruhen, falls Sie einen verstauchten Knöchel haben), wenn wir auf irgendeine Weise verletzt worden sind. Ein wichtiger Ausgangspunkt, um unser Denken zu verstehen, ist also zu lernen, wie er funktioniert, wie er so geworden ist, wie er ist. Wenn wir eine mitfühlende Haltung entwickeln, lernen wir, dass einige der Probleme, denen wir begegnen, mit der Entwicklung unseres Gehirns zusammenhängen.

Es zeigt sich, dass der Evolutionsprozess unser Gehirn tatsächlich ein bisschen durcheinandergebracht hat! Wir nennen das »komplexe Gehirne«. Unser Gehirn ist zu erstaunlichen Dingen fähig und hat wunderbare Fähigkeiten, wie die Fähigkeit zu denken, sich etwas vorzustellen, zu planen und zu reflektieren.

Aus diesen Fähigkeiten wiederum gingen einige der großen Errungenschaften unserer Spezies hervor: die Schriften von Shakespeare, Hemingway und Austen; die Kunst von Michelangelo und Picasso, die Musik von Mozart und Beethoven. Sie hat zu erstaunlichen medizinischen Fortschritten geführt – Antibiotika, Medikamente und Operationen, die das Leben von Millionen Menschen gerettet haben. Die Wissenschaft hat uns die Augen für die Bausteine unserer selbst und des Universums geöffnet – und dazu beigetragen, dass Menschen auf dem Mond landen. Leider haben dieselben Fähigkeiten des Denkens und Schlussfolgerns sowie das Vorstellungsvermögen auch eine dunkle Seite. Wir verfügen über unerschöpfliche Möglichkeiten, anderen Schmerz zuzufügen. Wir erfanden Massenvernichtungswaffen und sind seit geraumer Zeit dabei, unseren Planeten massiv zu verschmutzen. Und die Fähigkeiten des Gehirns

können auch unser Leiden verstärken, indem wir selbstkritisch sind, uns Sorgen machen oder uns in Grübelschleifen verlieren.

Eine nützliche, wenn auch vereinfachte Art und Weise, das menschliche Gehirn zu verstehen, besteht darin, über alte und neue Teile nachzudenken. Es gibt Bereiche unseres Gehirns, die sehr alt sind (über 200 Millionen Jahre) und die wir mit vielen anderen Tierarten (zum Beispiel Reptilien und Säugetieren) gemeinsam haben – und einen Teil unseres Gehirns, der sich in relativ jüngerer Zeit entwickelte und der über einige einzigartige »menschliche« Funktionen verfügt. Wir unterscheiden daher zwischen unserem »alten« und unserem »neuen Gehirn«.

Unser altes Gehirn: Genau wie unser Körper ist unser Gehirn das Resultat von Hunderten von Millionen Jahren Evolution. Einige seiner ältesten Strukturen scheinen auf eine Art und Weise zu funktionieren, die uns – und anderen Tieren, die ähnliche Hirnstrukturen aufweisen – dabei hilft, viele der Gefahren in der Welt sicher zu meistern, und uns motiviert, Ressourcen zu nutzen, die für das Überleben und die Fortpflanzung von Nutzen sind.

Wissenschaftler sprechen manchmal darüber, dass diese Gehirnstrukturen bei den Reptilien entstanden sind – und dieser Teil des Gehirns wird oft als »Reptiliengehirn« bezeichnet. Tatsächlich scherzen sie zuweilen, dass die Funktionen dieses alten Hirnteils mit den »vier Fs« verbunden sind: Fressen, Fighen, Fliehen und F... (Sex haben)! All dies sind Motive, die Sie auch bei Reptilien beobachten können. Da unser Gehirn ähnliche Strukturen beibehalten hat, sind sie für uns ebenfalls wichtige Motive. Nach den Reptilien kamen vor etwa 200 Millionen Jahren die Säugetiere auf die Welt. Ähnlich wie die Reptilien haben auch die Säugetiere ein Interesse an den vier Fs, zeigen aber ein größeres Interesse an ihren Nachkommen und an Möglichkeiten, sich um diese zu kümmern. Sie fokussieren sich auch stärker auf Bindungen, soziale Kommunikation, Spiel und Zuneigung und sind motiviert, sich darauf einzulassen. Dieser Teil des Gehirns wird manchmal auch als »Säugetiergehirn« oder »limbisches System« bezeichnet. Es spielt eine wichtige Rolle bei grundsätzlichen Emotionen wie Angst, Wut, Traurigkeit und Freude, die sich

entwickelten, damit sich die Tiere mit ihren Motiven auseinandersetzen und letztlich überleben und gedeihen.

Fassen wir noch einmal zusammen: Wir haben beschrieben, dass wir einen »alten« Teil unseres Gehirns mit einer Reihe von Funktionen haben: Motive, Emotionen und grundlegende Verhaltensweisen zur Verteidigung. Diese teilen wir mit anderen Tieren dieser Welt, und sie wurden von der Evolution entwickelt, um das Überleben und die Fortpflanzung zu erleichtern. Dazu gehören:

- Grundmotive wie Schadensvermeidung (Überleben), Nahrungssuche, sexuelle Möglichkeiten und Status; Bindung und Pflege von Nachkommen;
- defensive Verhaltensweisen wie Kampf, Flucht, Einfrieren (*freeze*), Unterwerfung und Klammern;
- Grundemotionen wie Wut, Angst, Ekel, Traurigkeit und Freude.

BEISPIEL

Claire hatte große Probleme bei der Arbeit. Ihr Chef war oft sehr kritisch, schroff, abweisend und manchmal auch emotional übergriffig. Erschwerend kam hinzu, dass ihre Kollegen sehr karriereorientiert und wenig unterstützend waren.

Als sie darüber nachdachte, wie sich dies auf ihr altes Gehirn auswirkte, erkannte sie, dass sie sich in diesem Umfeld (fast ständig) sehr ängstlich fühlte und den Drang verspürte, zu »fliehen« und längere Aufenthalte im Büro zu vermeiden. Sie erkannte auch, dass sie dies unter anderem deshalb nicht in die Tat umsetzte, weil es ihr wichtig war, erfolgreich zu sein und »gutes Geld« zu verdienen, sodass sie sich gegenüber Kollegen oft sehr unterwürfig und nicht herausfordernd verhielt.

→ Selbstreflexion: Das alte Gehirn erforschen

Können Sie an eine Alltagssituation oder -situationen denken, in denen Ihr altes Gehirn aktiviert wurde?

Welche alte Hirnemotion hat diese Situation bei Ihnen ausgelöst?

Welche Motivation oder Verhaltensweisen sind damit verbunden?
Was wollen Sie tun, wenn diese alte Hirnemotion ausgelöst wird?

Unsere Spezies hat jedoch auch in jüngerer Zeit ein Set von speziellen (»neuen«) Kompetenzen entwickelt.

Unsere »menschlichen« Fähigkeiten des neuen Gehirns: Vor etwa zwei Millionen Jahren begannen unsere entfernten Primatenvorfahren, immer komplexere, ausgefeiltere und »intelligentere« Denkprozesse zu entwickeln. Dieser Teil unseres Gehirns ist mit dem sogenannten präfrontalen Kortex assoziiert und hat wunderbare neue Möglichkeiten hervorgebracht. Dazu gehören die folgenden:

- *Wir vermögen uns etwas vorzustellen:* Wir haben die erstaunliche Fähigkeit, in unserem Geist Bilder zu schaffen, die vielleicht real sind oder auch nicht, uns aber in vielen Lebensbereichen helfen. Ob Künstler oder Autor, Architekt oder Schauspieler, unsere Fähigkeit, Bilder zu schaffen, ist in all diesen Berufen von wesentlicher Bedeutung. Wir nutzen unsere Imaginationskraft auch, um unsere sozialen Beziehungen zu gestalten. Denken Sie an das letzte Mal, als Sie einem Freund ein Geschenk kaufen mussten oder eine Überraschung für jemanden geplant haben, der Ihnen etwas bedeutet. Es ist wahrscheinlich, dass Ihre Vorstellungskraft dabei eine zentrale Rolle spielte.
- *Wir können an die Zukunft denken:* Unsere Kompetenzen des neuen Gehirns erlauben es uns, unseren Blick in kommende Zeiten zu richten und mögliche Ereignisse in Betracht zu ziehen. Wir können Vorgänge planen, die entweder passieren oder auch nicht, ob das nun später am heutigen Tag, nächste Woche, nächstes Jahr oder in zehn Jahren ist.
- *Wir können über unser Denken nachdenken:* Dies wird manchmal als »Metakognition« bezeichnet und spiegelt wider, wie unsere neuen Hirnfähigkeiten dazu führen können, dass wir unseren eigenen Verstand beobachten und eine Meinung über unseren eigenen Geist, unsere Gedanken und Gefühle haben können.
- *Wir können über Geschehnisse in der Vergangenheit nachdenken:* Wir sind nicht nur in der Lage, über die Zukunft nachzudenken, wir können unseren Geist auch in die Vergangenheit schicken und über Ereignisse nachsinnen, die passé sind – und über Handlungen, die wir oder andere ausgeführt haben.

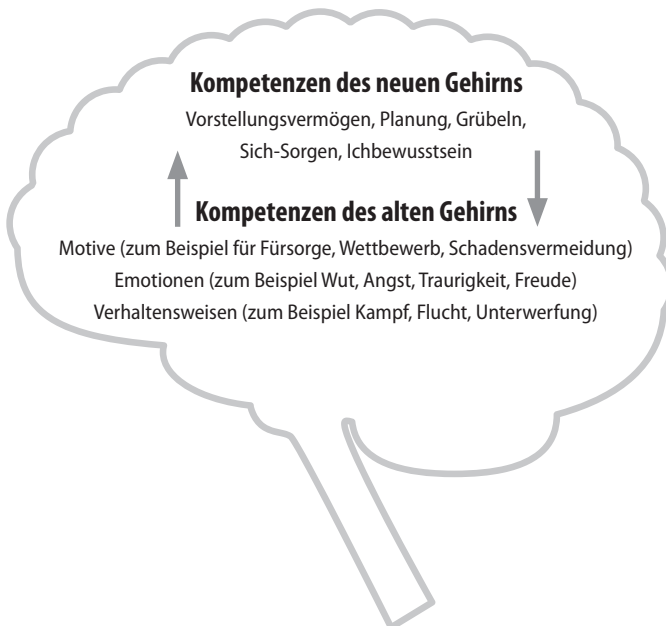
Obwohl sich zwei Millionen Jahre wie eine furchtbar lange Zeit anhö-
ren, handelt es sich in evolutionärer Hinsicht um eine recht junge Ent-
wicklung. (Die frühesten grundlegenden Lebensformen auf der Erde
entwickelten sich schätzungsweise vor etwa vier Milliarden Jahren!) Wie
erwähnt, ermöglichten diese neuen Gehirnfähigkeiten den Menschen,

Wunderbares zustande zu bringen: große Werke der Poesie und Belletristik zu schreiben, zu malen, zu zeichnen und zu bildhauern und in jüngerer Zeit ein objektiveres Verständnis für Natur, Wissenschaft und Technik zu entwickeln. Wir entwickelten Heilmittel für eine Unzahl von Krankheiten, erfanden eine Technologie zum Scannen unseres Körpers und schickten Männer und Frauen in den Weltraum. Wie Sie sicher selbst feststellen konnten, gibt es bei alldem jedoch ein »Aber«.

Alte und neue »Schleifen« – Ein Geist, der sich um sich selbst drehen kann

Obwohl wir hier komplexe Gehirnprozesse vereinfachen, wissen wir, dass unsere neuen Kompetenzen, zu denken, uns etwas vorzustellen, zu grübeln, sich Sorgen zu machen und das Ichbewusstsein gut mit unseren alten Gehirnmotiven, Emotionen und Verhaltensweisen interagieren und koordiniert sein können (dies ist in Abbildung 1.1 dargestellt).

ABBILDUNG 1.1: Wechselwirkung zwischen alten und neuen Gehirnfunktionen



Manchmal können sich diese verschiedenen neuen und alten Funktionen jedoch in wenig hilfreichen »Schleifen« verfangen. Unser Geist kann sich so um sich selbst drehen, dass es zu »Störungen« kommen kann, die wiederum einen Teil der Not und der Schwierigkeiten, die wir im Leben erfahren, verstärken können. Hier sind einige Beispiele:

BEISPIEL

John lag im Bett und fühlte sich nach einem langen Arbeitstag entspannt. Gerade als er einschlafen wollte, kam ihm ein Gedanke in den Sinn: »Habe ich daran gedacht, das Büro richtig abzuschließen?« Plötzlich verschwand seine Schläfrigkeit, und er begann, ein wenig Spannung und Angst im Magen zu verspüren. Zwei Stunden später war er immer noch wach, kämpfte mit Schlaflosigkeit, war angespannt und frustriert. Seine Gedanken drehten sich im Kreis, nicht nur wegen der möglicherweise unverschlossenen Bürotür, sondern wegen der Bilder, all der Computer und Firmengeheimnisse, die am Morgen fehlen würden! Als dieses Gefühl der Angst anhielt, tauchten neue Gedanken auf: »Warum bin ich so vergesslich? Vielleicht stimmt etwas nicht mit mir«, die ihn weiterhin ängstlich und angespannt machten. (Abbildung 1.2 zeigt Johns Schleifen grafisch dargestellt.)

ZU DEN AUTOR:INNEN

Dr. Chris Irons ist klinischer Psychologe, Autor, Wissenschaftler und Ausbilder. Er ist Co-Direktor von Balanced Minds (www.balancedminds.com), einer in London ansässigen Organisation, die Mitgefühlstrainings für Einzelpersonen und Organisationen anbietet. Bei seiner Forschungstätigkeit arbeitet er eng mit Paul Gilbert zusammen. Er ist einer der führenden Ausbilder und Supervisoren zur Compassion Focused Therapy (CFT).

Dr. Elaine Beaumont ist Psychotherapeutin mit den Schwerpunkten kognitive Verhaltenstherapie (CBT), COmpassion FOCused Therapy (CFT) und EMDR. Sie hat einen Lehrauftrag an der Universität von Salford und erforscht die Auswirkungen des Mitgefühlstrainings bei Menschen, die in helfenden Berufen arbeiten und bei Traumata. Sie bietet Workshops zu psychischer Gesundheit, Mitgefühl und Wohlbefinden an.

www.beaumontpsychotherapy.co.uk

Dr. phil. Olivia Bolt studierte Psychologie an der Universität Basel. Sie promovierte am Institute of Psychiatry (King's College) in London und absolvierte ihre Psychotherapieweiterbildung am Salomons Institute (CCCU) in Kent. Heute arbeitet sie in Zürich als Psycho- und Paartherapeutin und integriert mitgefühlsbasierte Psychotherapie in ihre klinische Praxis.

www.oliviabolt.ch

Arbor Verlagsprogramm

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

Mehr von Chris Irons & Elaine Beaumont

www.arbor-verlag.de/chris-irons

www.arbor-verlag.de/elaine-beaumont

Arbor Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertreter*innen achtsamkeitsbasierter Verfahren. Zudem informiert sie über aktuelle Entwicklungen in diesem Bereich und trägt Achtsamkeit auf diese Weise nachhaltig in die Gesellschaft. 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 Autor*innen unserer Bücher und die Referent*innen unserer Veranstaltungen kennen: in Interviews, Vorträgen, Meditationsübungen, Webinaren, Podcasts sowie Online-Kursen und zahlreichen weiteren Ressourcen.

www.arbor-online-center.de