

NEUE THERAPIEANSÄTZE

Mitgefühl mit sich selbst

Die Compassion Focused Therapy konzentrierte sich zunächst auf die Anwendung von Mitgefühl bei komplexen, schambasierten psychischen Störungen. Mittlerweile wird sie bei Angst-, Ess- und Traumafolgestörungen oder Psychosen eingesetzt.

Menschen ist es angeboren, Kontakt mit anderen zu suchen, sich auszutauschen, anzuvertrauen und einzufühlen. Sie streben danach, Freude und Leid miteinander zu teilen und somit soziale und emotionale Unterstützung zu erleben. Außerdem brauchen sie Geborgenheit, Zuwendung, Trost und Verbundenheit, um zur Ruhe zu kommen und sich zu regenerieren. Erhalten sie diese nicht oder zu wenig davon, verbleiben sie in einem fortwährenden Zustand der Bedrohung, Unruhe und Abwehr. Dieser Zustand verhindert Entspannung und heilsame Regulierung und kann daher ursächlich für verschiedene psychische Störungen sein.

Scham und Selbstverachtung

Der britische Psychologe Paul Gilbert vom Kingsway Hospital in Derby (GB) beobachtete in seiner psychotherapeutischen Arbeit mit Patienten, die an schweren psychischen Störungen litten und traumatische Erfahrungen in der Kindheit erlebt hatten, dass deren Erleben oft von starker Scham und Selbstverachtung geprägt war. Sie fühlten sich nicht gewollt und ausgegrenzt und versuchten, ihre negativen Gefühle zu regulieren, indem sie sich selbst kritisierten, verurteilten und schädigten. Ihre Fähigkeit, sich selbst zu besänftigen und Mitgefühl für sich und andere zu empfinden, war kaum entwickelt. Stattdessen empfanden sie es als bedrohlich, Unterstützung, Freundlichkeit und Verständnis entgegenzunehmen.

Gilbert ging davon aus, dass diesen Patienten geholfen werden kann, indem sie lernen, Sicherheit und Geborgenheit in sich selbst und mit anderen aufzubauen sowie Gefühle wie Freude, Liebe, Güte und Mitgefühl zu geben, zu empfangen und für sich selbst aufzubringen. Er

entwickelte daraufhin zusammen mit Kollegen die Compassion Focused Therapy (CFT). Dieser Therapieansatz konzentrierte sich zunächst auf die Anwendung von Mitgefühl bei komplexen, schambasierten psychischen Störungen. Mittlerweile wird er jedoch auch bei anderen Störungen eingesetzt, etwa bei Angst-, Ess- und Traumafolgestörungen oder Psychosen.

„Die CFT hilft den Patienten dabei, ihre Ängste und Widerstände, die sie gegenüber positiven affiativen Gefühlen aufgebaut haben, schrittweise zu überwinden und ihnen einen Zugang zu ihrem Besänftigungs- und Affiliationssystem zu ermöglichen“, sagt Gilbert. Im Vordergrund der Therapie stehen Aufmerksamkeit, Schlussfolgern und Grübeln, Verhalten, Emotionen, Motive und innere Bilder. Darüber hinaus werden verschiedene Elemente und Methoden eingesetzt wie Mentalisieren, Vergeben, Achtsamkeit, Exposition, Imaginationen oder geleite-

tes Entdecken. CFT ist schulenübergreifend sowie integrativ und kann sowohl als eigenständige Therapieform als auch begleitend beispielsweise im Rahmen einer kognitiven Verhaltenstherapie eingesetzt werden.

Wachsendes Interesse

Mitgefühlbasierte Ansätze wie die CFT stoßen in jüngerer Zeit auf wachsendes Interesse, weil sie sich sowohl auf hirnpfysiologische und evolutionsbiologische als auch auf sozial-kognitive Befunde beziehen und darüber hinaus bestimmte Werte und Haltungen der buddhistischen und christlichen Tradition in die psychotherapeutische Arbeit einbeziehen. Sie bedienen damit nicht nur den Zeitgeist, sondern eröffnen auch neue Chancen und Erkenntnisse für einen heilsamen Umgang mit sich selbst und anderen. Schon jetzt zeigen erste Studien, dass erhöhtes Mitgefühl und Selbstmitgefühl beachtliche Wirkungen haben können. Sie verringern beispielsweise Stress, Angst und Depressionen und verhelfen zu besserem Gesundheitsverhalten, Resilienz, besseren Beziehungen und Lebenszufriedenheit. Sie erhöhen zudem die Arbeitsfähigkeit und das Wohlbefinden. Darüber hinaus reduzieren sie negative Gefühle wie Scham oder Selbsthass ebenso wie die Symptome verschiedener psychischer Erkrankungen.

Auch wenn es für eine globale Einschätzung der CFT noch zu früh ist, scheint sie dennoch ein vielversprechender Ansatz zu sein, den es weiter zu erforschen gilt. ■

Dr. phil. Marion Sonnenmoser

MITGEFÜHLSTRAINING

Mitgefühl und Selbstmitgefühl wird auch von deutschen Wissenschaftlern und Psychotherapeuten zunehmend mehr Beachtung geschenkt. Beispielsweise haben die beiden Psychologen Tania Singer und Matthias Bolz vom Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig ein multimediales E-Book mit dem Titel „Mitgefühl. In Alltag und Forschung“ erstellt, das sich mit wissenschaftlichen Ergebnissen, Trainingsprogrammen und Praxiserfahrungen zum Thema Mitgefühl auseinandersetzt. Es wird unter anderem beschrieben, wie sich Empathie von Mitgefühl unterscheidet und welche biologischen Systeme und neuronalen Netzwerke am Mitgefühl beteiligt sind. Darüber hinaus werden Effekte von Mitgefühlstraining dargestellt. So können mit Hilfe des Trainings beispielsweise Schmerzen und Stress reduziert, positive Emotionen erhöht, soziale Nähe gefördert sowie die seelische und körperliche Gesundheit gestärkt werden.

LITERATUR

1. Gilbert P: Compassion Focused Therapy. Paderborn: Junfermann 2013.
2. Gilbert P: The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology* 2014; 53(1): 6–41.