

ACHTSAMES SELBSTMITGEFÜHL

„Möge ich freundlich zu mir sein“

Ärzte und Psychotherapeuten sehen sich mit hohen Anforderungen und viel Leid konfrontiert. Das Risiko für Burnout und psychische Störungen ist hoch. Die Schulung von Selbstmitgefühl kann einen Beitrag zur Psychohygiene leisten.

Der Einbezug von Selbstmitgefühl (Self-Compassion) kann einen wesentlichen Beitrag für die Psychohygiene leisten, gerade für Ärzte, Therapeuten und Menschen in pflegenden Berufen. Zudem bereichert Selbstmitgefühl die Psychotherapie und das ärztliche Behandeln. Für mich selbst als leistungsorientierter Mensch, der zeit lebens sehr viel Energie investiert hat, „um die Sachen richtig zu machen“ war die Begegnung mit dem Einüben des Wunsches: „Möge ich freundlich zu mir sein“ im ersten Trainingskurs zu „Mindful Self-Compassion“ (MSC) eine Offenbarung. Wie gut kannte ich Selbstkritik, wenn die Ergebnisse nicht gut genug schienen, wie gut auch die Selbstverurteilung, wenn wirklich etwas daneben gegangen war.

Der im MSC-Training geübte Perspektivwechsel „Wie würdest du dich einem Freund gegenüber verhalten, der die gleiche Geschichte seines ‚Scheiterns‘ oder seiner Schwierigkeiten erzählt?“, zeigte mir sofort: Ganz anders natürlich; nämlich freundlich, tröstend, aufbauend, mit ihm Wege suchend . . . Warum sollte ich also diese Haltung nicht auch auf mich selbst anwenden? Warum nicht Patienten anleiten, ihr eigener guter Freund zu werden?

Verständnis der inneren Welt

Der deutsche Begriff „Selbstmitgefühl“ mag sperrig klingen und liegt leider im Wortbild nahe an Selbstmitleid, bedeutet aber etwas ganz anderes. Der Bestandteil Mitgefühl

ist auch nicht mit Empathie gleichzusetzen, denn Empathie zeigt die Resonanz der Spiegelneuronen: „Ein genaues Verständnis der inneren Welt des anderen. Die Welt des anderen so zu empfinden, als ob es die eigene wäre“ (Carl Rogers). Mitgefühl dagegen hat definitionsgemäß eine aktive Handlungskomponente: „Eine tiefe Erkenntnis des eigenen Leids und des Leids anderer Lebewesen verbunden mit dem Wunsch und Bestreben, es zu lindern“ (Prof. Paul Gilbert).

Abnahme von Depression

Selbstmitgefühl umfasst unter anderem: „In den Momenten, in denen wir leiden, für uns selbst so zu sorgen, wie wir es für einen geliebten Menschen tun würden. Zu Selbstmitgefühl gehören ein liebevoller Umgang mit sich selbst, ein Gefühl der menschlichen Zusammengehörigkeit und Achtsamkeit.“ So lautet die aus dem Handout des MSC-Kurses zitierte Definition von Kristin Neff. Sie ist Professorin für Psychologie an der Universität Austin (USA) und Pionierin in diesem Forschungsgebiet (1).

Die Kultivierung von Selbstmitgefühl ist vornehmlich eine präventive Maßnahme. Umfangreiche Studiendaten zeigen, dass größeres Selbstmitgefühl mit einer Zunahme des seelischen Wohlbefindens korreliert, aber auch mit einer Abnahme von Angst, Depression und pathologischen Stressreaktionen. Darüber hinaus können Personen mit viel Selbstmitgefühl besser zufriedenstellende Bezie-



hungen sowie eine gesunde Lebensweise aufrechterhalten, zum Beispiel hinsichtlich der Ernährung und sportlicher Betätigung. Eine umfangreiche Sammlung an Studien und Publikationen findet sich auf der Website von Kristin Neff: www.selfcompassion.org.

Achtsamkeitsübungen

Neff entwickelte das MSC-Training gemeinsam mit dem klinischen Psychologen Dr. Christopher Germer, einem Lehrbeauftragten an der Harvard Medical School, Boston, USA. Es handelt sich um einen achtwöchigen Kurs nach dem typischen Format der meisten achtsamkeitsbasierten Interventionen. Er umfasst acht Gruppensitzungen à 2,5 Stunden sowie einen vertiefenden Tag mit vier bis fünf Stunden Übungen, zum Teil auch in Stille. Das Programm beinhaltet neben kurzen Vorträgen zu psychologischen und neurobiologischen Hintergründen vor allem Meditationen, vorstellungsgeleitete Selbsterfahrungseinheiten und Achtsamkeitsübungen. Ein Austausch in der Gruppe vertieft besonders das erfahrungsgeleitete Moment. Die Anleitungen beinhalten formelle Übungen und Praktiken zur Anwendung im Alltag.

Vertiefte Übungen, in denen etwa eine Haltung des Selbstmitgefühls zum Umgang mit schwierigen Emotionen, komplexen Beziehungen und mit Empathiemüdigkeit eingeübt wird, können einen wesentlichen Beitrag zur Psychohygiene für alle Menschen mit helfenden Berufen leisten. Gerade Ärzte und Psychotherapeuten sehen sich konfrontiert mit hohen Anforderungen und mit viel Leid. Meist tendieren sie dazu, Selbstfürsorge hinten anzustellen. Damit haben sie ein hohes Risiko für Burnout, psychische Folgeschäden und eine, bezogen auf die Berufsgruppe, hohe Suizidrate. Hier kann die Schulung von Selbstmitgefühl mehr als nur Primärprävention sein. Sie ist ein gezieltes Mittel, um langfristig die Balance zwischen der Fürsorge für an-

dere und der Fürsorge für uns selbst aufrechtzuerhalten. Damit wird letztlich auch die Qualität der Versorgung für unsere Patienten gesichert.

Elemente der Entwicklung von Selbstmitgefühl können Psychotherapien und ärztliche Gespräche entscheidend bereichern: Mit Achtsamkeit und Selbstfreundlichkeit Menschen zu begegnen mit allen Freuden, Leiden und gerade auch ihrer Nicht-Perfektion, hilft unabhängig von der theoretischen Ausrichtung. Klienten diese Haltung zu vermitteln, ist überaus hilfreich, gerade wenn es ihnen nicht leicht gelingt, Symptome und Verhalten zu verändern. Denn daraus resultiert oft ein Kreislauf der Selbstkritik und Selbstentwertung. Gerade dann ist eingeübtes Selbstmitgefühl eine große Ressource, um mit Selbstfreundlichkeit die eigenen Schwierigkeiten wahrzunehmen, ohne sich zu verurteilen. Sich selbst als guter Freund mit mitfühlender Stimme zu Verhaltensveränderungen zu motivieren, die trotz mehrerer Versuche bisher nicht geklappt haben, ist zum Beispiel eine der Übungen aus dem MSC-Programm.

Klinische Verfahren

Neben MSC widmen sich mehr und mehr klinische Verfahren der Thematik Mitgefühl und Selbstmitgefühl. Im therapeutischen Kontext sind Paul Gilbert und die von ihm entwickelte Psychotherapiemethode „Compassion Focused Therapy“ (CFT) zu nennen (3). Hierbei wird unter anderem wesentlich mit dem Aspekt des Selbstmitgefühls gearbeitet.

Als achtsamkeitsbasiertes Verfahren soll das „Mindfulness Based Compassionate Living“ (MBCL) genannt sein. Dieses Programm wurde als klassischer achtwöchiger Kurs von Frits Koster und Dr. Erik van den Brink in den Niederlanden entwickelt und dort unter anderem auch im psychiatrischen Setting erprobt. Es zielt darauf ab, Achtsamkeit zu vertiefen und Selbstmitgefühl im alltäglichen Leben zu verankern.

Das Konzept des „Mindful Parenting – Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern“ von Prof. Susan Bögels und Kathleen Restifo beinhaltet neben Achtsamkeitsübungen auch als grundlegendes Element, Selbstmitgefühl in stressbeladenen Elternsituationen anzuwenden. Es wird sowohl in der kinder- und jugendpsychiatrischen Behandlung eingesetzt als auch in der präventiven Arbeit.

Die Erfahrungen in Kursen zu Mindful Self-Compassion und Mindful Parenting zeigen, dass die Schulung zu Selbstmitgefühl und Selbstfreundlichkeit Menschen unabhängig von Alter, Beruf und auch therapeutischen Vorerfahrungen sehr bereichert. Oft erleben die Kursteilnehmer das Konzept als eher ungewohnt. Viele beschreiben, dass Anleitung zur Selbstfreundlichkeit und Mitgefühl bisher in der eigenen Erziehung, Ausbildung oder im beruflichen Umfeld wenig Raum eingenommen hat. Die Übungen und die innere Ausrichtung werden als nachhaltig im Alltag anwendbar und andauernd wirksam eingeschätzt. Teilnehmer berichten, dass sie sich weniger selbst verurteilen, leichter mit belastenden Situationen und Beziehungen, auch zu Patienten, umgehen können und sich selbst mehr Wertschätzung für die eigenen Bemühungen schenken.

In Zeiten, in denen psychische Probleme und Erkrankungen zunehmen und sich zur häufigsten Ursache von Arbeitsunfähigkeit entwickeln, sollten sich Ärzte und Psychotherapeuten dringlich der gezielten Kultivierung von Selbstfreundlichkeit und achtsamen Selbstmitgefühl widmen. ■

Jörg Mangold,

Ärztlicher Psychotherapeut, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Achtsamkeitslehrer

LITERATUR

1. Neff K: „Selbstmitgefühl“. Kailash Verlag 2012.
2. Germer Ch: „Der achtsame Weg zur Selbstliebe“. Arbor Verlag 2009.
3. Sonnenmoser M: „Mitgefühl mit sich selbst“. Deutsches Ärzteblatt PP 13, Heft 7/2014.