



BLOMENBURG

MENTAL HEALTH CARE

Durch Mitgefühl zu innerer Stärke

Viele Menschen setzen sich selbst herab und leiden unter dem permanenten Tadel ihres inneren Kritikers. Eine gesunde und liebevolle Beziehung zu sich selbst und anderen, ist das Ziel der sogenannten Compassion-focused Therapy, die Erkenntnisse der kognitiven Verhaltenstherapie mit buddhistischen Lehren verbindet. Dr. Christian Stierle, leitender Psychologe an der psychosomatischen Privatklinik Blomenburg, die sich auf die Behandlungen stressassoziierter Erkrankungen wie Burnout spezialisiert hat, erklärt die heilende Kraft des Mitgefühls und wem sie hilft.



Die Compassion-focussed Therapy richtet sich an Menschen, die unter stark entwertender Selbstkritik und intensivem Schamerleben leiden. „Für Betroffene ist es in vielen Lebenssituationen schwierig, positive und unterstützende Emotionen oder Handlungsmotive zu entwickeln“, erklärt Dr. Stierle, dessen Patienten von außen betrachtet meist sehr erfolgreich sind, sich in der

Eigenwahrnehmung aber unzulänglich, fehlerhaft oder sogar als Versager erleben. In diesem Kontext bewähre sich die CFT als therapeutischer Ansatz. Die Methode kann Menschen darin zu unterstützen, in einen wertschätzenden und aufbauenden Dialog mit sich selbst zu treten und auch anderen mit mehr Verständnis, Wohlwollen und Geduld zu begegnen. „Viele Patienten insbesondere mit frühen traumatischen Erfahrungen und emotionalen oder körperlichen Vernachlässigungen, haben nicht gelernt, sich selbst mit Verständnis und Güte zu begegnen“, erklärt Dr. Stierle.

Die Compassion Focused Therapy rückt die Definition von Mitgefühl als „die Erfahrung von Leiden in Verbindung mit dem Wunsch dieses zu lindern“, wie sie durch den Dalai Lama formuliert wurde, ins Zentrum. Dabei geht es ebenso um die gezielte Betrachtung, Anerkennung und Hinwendung zum eigenen Leid, wie um die Entwicklung von Strategien zu dessen Linderung. Neben der buddhistischen Tradition ist die CFT vor allem durch die Evolutionspsychologie geprägt. Die Betrachtung und Anerkennung der zentralen eigenen Schwierigkeiten und Verletzungen sei dabei ein oft schwieriger und schmerzhafter Prozess, der Mut und Offenheit von erfordere: „Mitgefühl ist ein aktiver und veränderungsorientierter Prozess der Selbsterkenntnis – und damit das Gegenteil von Selbstverliebtheit. Wir sehen Mitgefühl daher als eine echte Stärke“, so Dr. Stierle.



BLOMENBURG

MENTAL HEALTH CARE

Um das eigene Leiden zu verstehen und gezielt Verständnis für sich und andere aufzubauen, beginnt die CFT mit Psychoedukation und der Entwicklung eines Störungsmodells. Dabei werden zentrale Lernerfahrungen des Patienten, wie zwischenmenschliche Prägungen durch zum Beispiel ablehnende und entwertende Eltern, sowie unzureichende Fähigkeiten zur Emotionsregulation, oder typische, individuelle Verhaltensstrategien im Umgang mit Bedrohungen, eingehend betrachtet. „Für unsere Patienten ist es wichtig zu erkennen, dass Leiden etwas Universelles ist, das wir alle teilen und teilen werden. Verluste, Erkrankungen, Krisen – all das betrifft uns alle früher oder später im Leben. Viele emotionale Schwierigkeiten von uns wurden nicht gewählt und sind somit nicht unsere Schuld. Jedoch obliegt uns heute die Verantwortung, alles zur Linderung unseres Leids wahrzunehmen“, so Dr. Stierle.

Im sogenannten Compassionate Mind-Training werden dann eine Reihe von verschiedenen Interventionen erlernt, die Betroffenen dabei helfen, mit dem eigenen Mitgefühlssystem in Kontakt zu kommen. Dazu zählen Atem-Übungen, die durch eine Verlangsamung der Atemfrequenz den Parasympathikus aktivieren sollen. „Dabei ist es wichtig, einen freundlichen und mitfühlenden Gesichtsausdruck aufzusetzen und sich selbst mit einer warmen und wohlwollenden Stimme anzusprechen“, ergänzt Dr. Stierle. Auch Imaginationsübungen sind ein wichtiger Teil der CFT: So kann die gezielte Vorstellung eines „Mitfühlenden Begleiters“, eines sicheren Ortes oder einer bestimmten Farbe genutzt werden. Teilweise fließen auch Ideen aus der Schauspieltechnik Method Acting in die CFT mit ein: „Um neue Erfahrungen zu ermöglichen und zu vereinfachen, kann es hilfreich sein, im ersten Schritt zunächst nur so zu tun, als ob man mitfühlend mit sich umgehend könnte“, so Dr. Stierle.

Um eine Verhaltensänderung zu erreichen und Reaktions- und Denkmuster neu zu bahnen, ist vor allem die Reflexion und Planung von Verhaltenssituationen aus der Perspektive des mitfühlenden Selbst ein wichtiger Bestandteil der CFT. Hierfür werden vergangene Situationen und Bedrohungsreaktionen sowie Selbstkritik analysiert und entsprechend verändert. Diese Technik bietet sich zur Begleitung psychotherapeutischer Arbeit an. „Eine Ergänzung der zentralen evidenzbasierten Behandlung um Methoden aus der CFT hat sich als sehr hilfreich gezeigt, deshalb setzen wir diese Methode an der Blumenburg ein,“ so Dr. Stierle.

Dr. Christian Stierle ist Psychologischer Psychotherapeut und Supervisor für Verhaltenstherapie. Er arbeitet als Leitender Psychologe der Privatklinik Blumenburg und hat eine Professur für Psychologie an der IUBH Internationale Hochschule.