

29. Riehener Seminar  
Dienstag, 23. Oktober 2018

## Resilienz durch Stärkung von Mitgefühl und Selbstunterstützung

**Barbara Annen**, Dr., Leitende Psychologin  
**Seraphia Köchli**, Dipl. Sport- und Bewegungstherapeutin  
Behandlungszentrum für Psychosomatik, Olten  
Kliniken für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik  
Solethurn  
barbara.annen@spital.so.ch  
seraphia.koechli@spital.so.ch

Zwischen Neurobiologie und Spiritualität

# Resilienz - psychische Gesundheit



**SONNENHALDE**  
KLINIK FÜR PSYCHIATRIE  
UND PSYCHOTHERAPIE



# Gliederung

- Vom inneren Kritiker zum freundlichen Begleiter
- Bewegungsübung
- „Der Prüfstein“
- „Vom Perfektionismus zum Ganzsein“
- Übung: „Im Körper zu Hause“

# Wenn schlimme Dinge passieren

Dann tritt er/sie/es  
auf den Plan:

Selbstwerträuber  
Innerer Kritiker

# Und sagt Sachen wie:

- «Du bist dick und hässlich»
- «Wie kann man nur so doof sein»
- «Wieder mal vermässelt»
- «Das schaffst du nie!»
- «Du Faulpelz, Trödelleser»

# Hand aufs Herz

- Würden Sie jemals so mit Ihrer besten Freundin / ihrem besten Freund sprechen?
- Würden Sie sich so eine Lehrperson für Ihre Kinder wünschen?
- Die innere Stimme ist häufig hart, unfair und wenig motivierend.

# Der innere Kritiker unter der Lupe

- Westliche Gesellschaft: Überbetonung des Selbstwertes durch Leistung. Dadurch Vergleiche, Perfektionismus, Scham, Rückzug und Isolation (K. Neff, 2011)
- Risikofaktor für Depression, Angststörungen und somatoformen Störungen
- Kritische Menschen sind auch zu ihren Mitmenschen kritischer und wenig verständnisvoll

# Die Alternative: Aufbau einer freundlichen inneren Stimme

- Weniger Angst, Stress und Depression durch den Aufbau von Mitgefühl auch in klinischen Populationen (MacBeth & Gumley, 2012)
- Gesundere zwischenmenschliche Beziehungen (Neff & Beretvas, 2012; Yarnell & Neff, 2012)
- Mehr Gesundheit und Resilienz, um mit schwierigen Lebensereignissen umzugehen
- Religionen haben immer schon betont, wie wichtig Selbstliebe ist

# Wie können wir einen freundlichen Begleiter aufbauen?

- Selbstmitgefühl bedeutet, dass wir die Person akzeptieren, die [...] erlebt (Ch. Germer 2011)
- Mitfühlend mit uns sprechen, können wir wie eine Sprache mit lernen (Vokabeln und Tonfall)
- Schritt um Schritt können wir uns einen liebevollen inneren Begleiter aufbauen
- Wie könnte dieser für Sie aussehen?



# Eine kleine Warnung vorweg

- Weil wir in der Regel sehr kritisch mit uns sprechen, kann es ungewohnt sein, sich selbst liebevoll zu begegnen.
- Es kann traurig machen, Angst u.a. Gefühle auslösen. Vielleicht sagt der Verstand: «Das hast du nicht verdient».
- Daher entscheiden Sie selbst, welche Übungen, Sie mitmachen wollen und sorgen Sie gut für sich.
- Akzeptieren Sie Ihre Grenzen. Jedes mal, wenn wir diese spüren, verändern Sie sich bereits ein klein wenig.

# Übung: Mitgefühl und Freundlichkeit

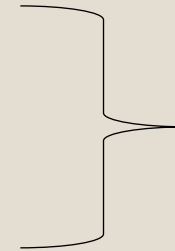
(nach Tara Brach)

# Sind Sie bereit ...

- die Qualität von Wohlwollen, Verständnis und Freundlichkeit in sich zu pflegen?
- auf die Reise zu mehr Selbstfreundlichkeit zu gehen?

# Anregungen aus

- Compassion Focused Therapy CFT (Paul Gilbert)
- Selbstmitgefühl (Kristin Neff)
- Achtsame Selbstliebe (Christopher Germer)
- Akzeptanz und Commitment Therapie ACT (Steven Hayes)



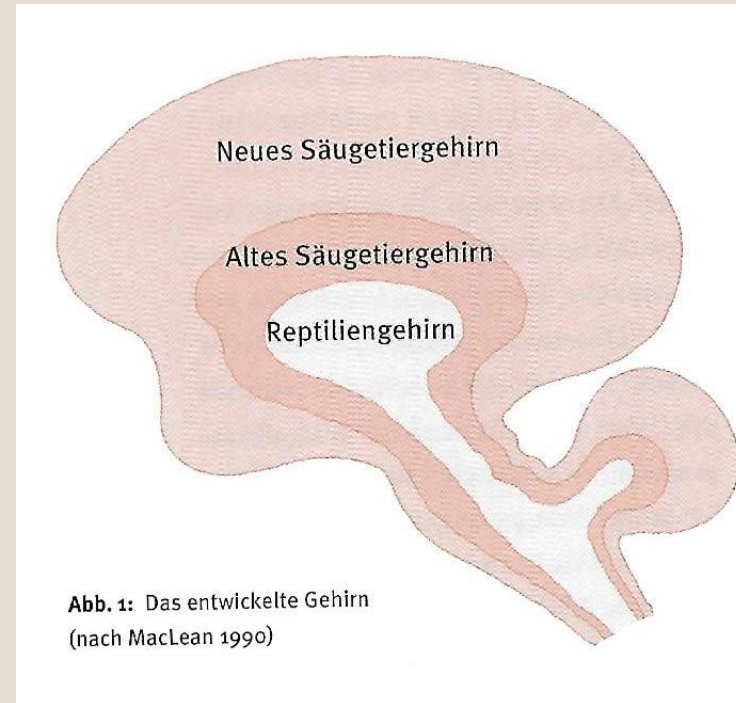
8 Wochen  
Programm MSC  
(Mindful Self  
Compassion)

# Warum ist es oft so schwer ein Mensch zu sein?

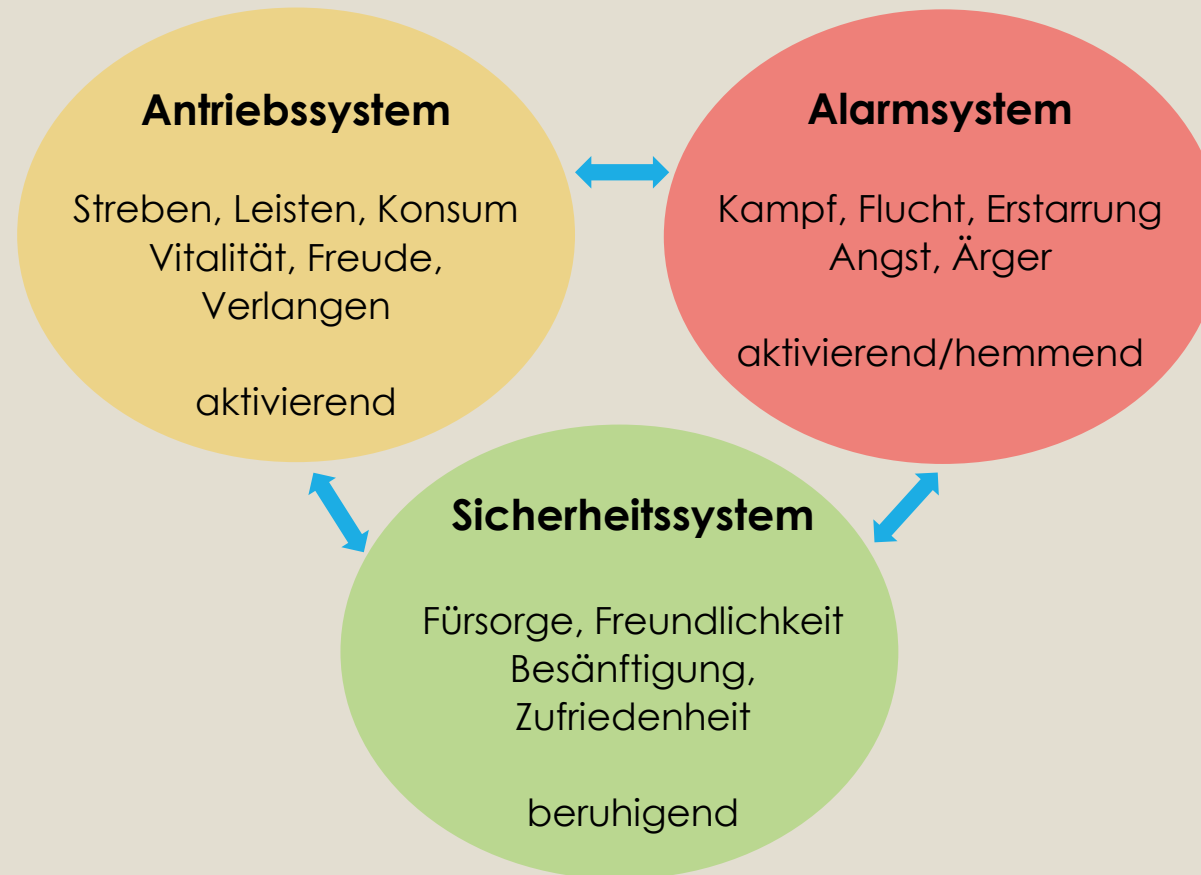
Compassion Focused Therapy (Gilbert 2011, 2013, 2014)

- Wir haben uns nicht ausgesucht:
  - Unsere Eltern, unseren Geburtsort, unsere Kultur ...
- Und vor allem: wir haben uns unser Gehirn nicht ausgesucht:
  - Ein kurzer Ausflug in die Evolution

# Das menschliche Gehirn



# Drei motivationale Systeme angelegt im «alten Gehirn»



(nach Gilbert 2011, 2013 und van der Brink & Koster, 2012)

# „Neues“ und „altes Gehirn“

- Die drei Systeme sind wichtig für Überleben und Sicherheit
- Alarmsystem ursprünglich für physische/äussere Gefahren
- Gedanken und Vorstellungen des „Neuen Gehirns“ können Alarmreaktionen auslösen. Adaptiv, aber auch Folge: mehr potentielle Gefahren
- „Doppelte Bewertung“: unangenehme Gefühle ziehen uns in den Widerstand



# Vermeidung von emotionalem Schmerz

- Wenn das „alte Gehirn“ übernimmt, dann fliehen wir vor emotionalen Schmerz wie vor einem wilden Tier oder kämpfen dagegen an
- „Teile der Innenwelt sind kein sicherer Ort mehr, sondern gefährliches Terrain“ (van der Brink & Koster, 2012), Rückzug in den Kopf
- Aber der Weg von „Ich will dieses unangenehme Gefühl nicht“ bis hin zu „ICH sollte das nicht haben“ ist kurz

Und dann kommt der innere Kritiker und sagt:

„Mit DIR stimmt was nicht“

# Die verinnerlichte Stressreaktion mit Wendung gegen sich selbst

Physisch

**Kampf**

**Flucht**

**Erstarrung**

Psychisch

**Selbstkritik**

„Du hast versagt“

**Selbstisolation**

“Nur du hast dieses Problem“

**Selbstabsorption**

**Starre Konzepte, Grübeln**

“Du bist viel zu...”

Mögliche Folge

Depression

Isolation

Unwirksames Coping

# Wir sitzen in der Falle

... und sind Angreifer und Angegriffener zugleich

# Taschenübung

# Mitgefühl

- Mitgefühl (gemäss buddhistischer Definition) heisst
  - 1) sich dem Leiden öffnen und
  - 2) es lindern zu wollen
- Weder soft, weichlich oder alles gewährend
- Biologisch ist durch das **Bindungssystem** eine Basis für Sicherheit und Selbstberuhigung gelegt
- Schwierige Bindungserfahrungen können dazu führen, dass dieses System zu wenig ausgebildet wurde. Dies ist Schritt-um-Schritt lernbar!

# Mitgefühl

«Ist die Anerkennung, dass nicht jeder Schmerz repariert oder gelöst werden kann, aber jedes Leiden leichter wird in einem mitfühlenden Umfeld»

(Feldmann & Kuyken 2011)

# Selbstmitgefühl

Kristin Neff (2012)

Drei Dimensionen:

- **Achtsamkeit:** Sich-Öffnen für das eigene Leid, nicht sofort ins Tun gehen, sondern es zunächst anerkennen. Präsent-sein
- **Gemeinsame Menschlichkeit:** wir machen alle Fehler, können scheitern und leiden. Verbunden-sein.
- **Selbst-Freundlichkeit** als emotionale Antwort auf unser eigenes Leid. Liebevoll-sein.



# Übung: Die Mitgefühlspause

(evtl. Hand auf die Herzgegend, Selbstumarmung):

- Dies ist ein Moment des Leidens
- Leiden ist menschlich und gehört zum Leben
- Möge ich.. (gelassen sein, freundlich mit mir o.ä.)

# Die verinnerlichte Reaktion und „Gegenmittel“

Physisch

**Kampf**

**Flucht**

**Erstarrung**

Psychisch

**Selbstkritik**

„Ich habe versagt“

**Selbstisolation**

“Nur ich habe dieses Problem“

**Selbstabsorption**  
**Starre Konzepte**

“Ich bin ein Mensch mit zu viel... zu wenig...”

Gegenmittel

**Freundlichkeit**

**Gemeinsame**  
**Menschlichkeit**

**Achtsamkeit**

# Der Prüfstein:

## Ein persönlicher Erfahrungsbericht

Verlusterlebnis: was hat geholfen?

# Vom Kampf zu Freundlichkeit

- Der innere sichere Ort, der Schutzort, der grössere Bezugsrahmen
- Wenn das Hier und Jetzt unerträglich scheint:
  - Bennen („Da ist...“)
  - Hinwendung zum Erleben **im Körper**
  - Raum geben
  - Ja sagen, zu dem, was ist (auch wenn man es nicht mag), denn es ist bereits da
  - Freundlichkeit mit dem Erlebenden
- Akzeptanz zunächst aber auch für den Widerstand (Schutzfunktion)



# Von Erstarrung zu Achtsamkeit

- „Das kann nicht wahr sein, es soll wie vorher sein“
- „Hadern mit dem Schicksal“
- „Zukunftsvisionen: alles ist leer und grau“
  
- Achtsamkeit:
  - Das Einzige, das wir besitzen ist der Augenblick

# Betrachtung der Zeit

Mein sind die Jahre nicht, die mir die Zeit genommen;  
mein sind die Jahre nicht, die etwa möchten kommen.

Der Augenblick ist mein, und nehm' ich den in acht,  
so ist der mein, der Jahr und Ewigkeit gemacht.

Andreas Gryphius (02.10.1616 - 16.07.1664)

# Achtsamkeit: Perspektivwechsel

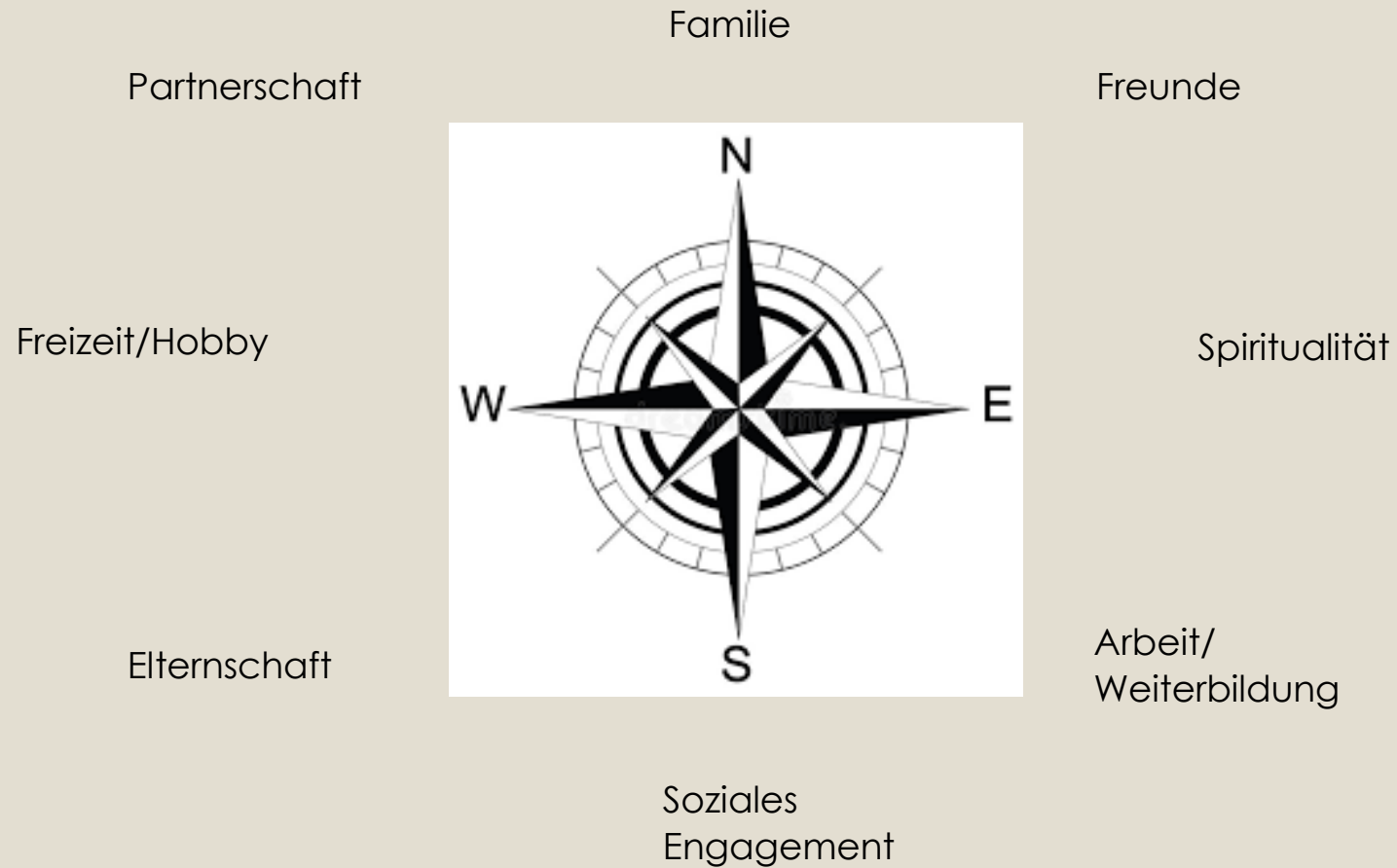
- Übung: „Was ist das wahre Afrika?“ (nach Russ Harris)
- „Geschichten erkennen“ - De-Identifikation – Abstand zu den Gedanken
- Perspektivwechsel (z.B. sich von aussen sehen)

# Von der Isolation zur Verbundenheit

- “Leben in einer Parallelwelt“: Halt finden in den Bereichen des Alltags, die sich nicht verändert haben
- Bild der Blume: Das Leben hat eine Kraft, es bricht auch durch das Steinige, Graue -> Eintreten in den Strom des Lebens
- Victor Frankl: Was erwartet das Leben von mir?
- Wie kann ich dem Leben dienen, wie kann ich nun das Beste daraus machen, wer/was ist mir wichtig?
- Der Werte-Kompass aus der ACT: Sinn und Bedeutung finden



# Der Wertekompass



# Vom Perfektionismus zum Ganzsein

# Übung: Im Körper zu Hause

Kristin Neff

# Selbstmitgefühl

*Schritt für Schritt*

Buch & 4 CDs



arbor

## Quellen und weiterführende Literatur

Germer, Christopher (2011): Der achtsame Weg zur Selbstliebe, arbor

Gilbert, P & Choden (2014): Achtsames Mitgefühl, arbor

Gilbert Paul (2011): Mitgefühl, arbor

Grün, Anselm (2017): Wertschätzung, Herder

Harris, Russ (2014): Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei, Goldmann.

Hayes, Steven (2014): Akzeptanz und Commitment Therapie, Junfermann

Neff, Kristin (2017): Selbstmitgefühl Schritt für Schritt, arbor Verlag

Singer, Tanja & Bolz, Matthias (2013, 1. Aufl.): Mitgefühl (ebook)

<http://www.compassion-training.org/de/online/>

Tanner, Mirjam (2015): Compassion Focused Therapy – Mitgefühl im Fokus, Reinhardt

Van den Brink, Erik & Koster, Frits (2012): Mitfühlend leben (Mindfulness-Based Compassionate Living-MBCL)