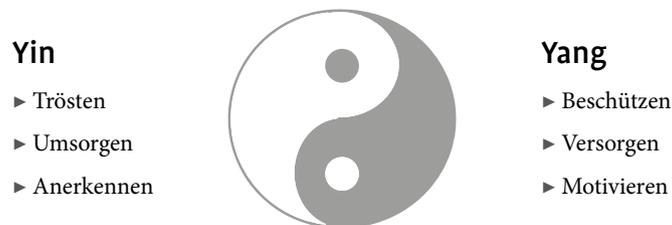


und in der eigenen Lebenspraxis eine Haltung zu entwickeln, in der Güte, gemeinsames Menschsein und Achtsamkeit gleichermaßen zum Ausdruck kommen. Neff und Germer definieren so Selbstmitgefühl als »Zustand liebevoller, verbundener Präsenz« (Neff & Germer, 2018).

**Das Yin und Yang des Selbstmitgefühls.** Neff und Germer (ebenda) und Germer (2018) betonen das »Yin und Yang des Selbstmitgefühls«. Yin und Yang haben hier ebenso wenig wie im Daoismus mit Stereotypen wie »weiblich oder männlich« zu tun. Sondern:

- ▶ **Yin** steht für die Qualität des freundlichen Mitfühlens, Umsorgens, sich gut umsorgen und sich selbst wertschätzen, sich mit dem Herzen zuwenden.
- ▶ **Yang** steht dafür, dieses Mitgefühl und Selbstmitgefühl in beherztes Handeln umzusetzen. Das kann bedeuten: aktiv sein, sich verteidigen, wenn notwendig, ablehnen und verhindern, was nicht guttut, sich schützen, auch demonstrieren und agieren, damit Rechte gesichert werden und Umwelt, Minderheiten, Arten geschützt werden, weil wir eben handelnde Teil dieser Welt sind. Es genügt nicht, diese Haltung nur im Inneren zu kultivieren, sie müsse auch zur Umsetzung motivieren und in Taten zum Tragen kommen, dann erst sei Mitgefühl und Selbstmitgefühl in Gänze erfahrbar, betonen Germer und Neff. Diese Qualität kann nicht nur als »Stopp« nach außen, sondern auch gegenüber selbstzerstörerischen Handlungen nach innen notwendig sein (s. Abb. 1.1).



**Abbildung 1.1** Yin und Yang des Selbstmitgefühls nach Neff & Germer (2018, S. 38-40)

Dieser Yang-Teil des Mitgefühls wird von verschiedenen Lehrern als »Fierce Compassion« benannt, im Sinne eines aktiven, mutigen, beherzten Mitgefühls, das zu einem umfassenden Verständnis von Konflikten bis hin zu politischem Engagement führt (Gilbert, 2013; Salzberg & Thurmann, 2016; Neff & Germer, 2018)

### **Empathie und Mitgefühl**

Auch Ha Vinh Tho, der ehemalige Leiter des Gross National Happiness (GNH, auf Deutsch »Brutto Nationalglück«) Center in Bhutan, Dharmalehrer und Schüler von Thich Nath Hanh, betont den aktiven Aspekt von Mitgefühl und Selbstmitgefühl (Ha Vinh, 2014). Nur dann habe es eine ausgewogene Qualität.

Alle Autoren und Lehrer betonen: Selbstmitgefühl und Mitgefühl bedingen sich gegenseitig und sind wie zwei Seiten der gleichen Medaille.

Dazu ein Zitat des Dalai Lama: »Um wahres Mitgefühl mit anderen zu empfinden, benötigen wir zunächst selbst ein Fundament, auf dem wir Mitgefühl kultivieren können. Dieses Fundament besteht in der Fähigkeit, sich mit den eigenen Gefühlen in Verbindung zu bringen und für das eigene Wohlergehen zu sorgen. Sich um andere zu kümmern setzt voraus, dass man sich um sich selbst kümmert.« (Dalai Lama, Zugriff 14.06.18)

Ein Weg, zu lernen, sich selbst dieses Mitgefühl zu geben und sich um sich selbst zu kümmern, ist es, die Fürsorge und Freundlichkeit, die wir anderen gegenüber empfinden, auch auf uns selbst übertragen zu lernen. Wir beschreiben in unserem Buch immer wieder Einstiegsmöglichkeiten, wie wir lernen können, unser Fürsorgesystem auch für uns selbst »anzuschalten« (Desmond, 2016).

## **1.3 Neurophysiologische Grundlagen für das Verständnis von Selbstmitgefühl**

### **Drei Emotionale Regulationssysteme**

Unser Gehirn und unser Körper sind, seitdem die Evolution unsere Entwicklung aus vielen anderen Arten und Vorfahren ermöglicht hat, darauf eingestellt, unser Überleben zu sichern. Viele dafür notwendige Funktionen

prägen die Programme, nach denen unsere Muskeln, Nerven und Gefäße arbeiten, aber auch Gefühle und Gedanken ablaufen. Das Überlebensprogramm funktioniert ganz automatisch, im »Autopilotmodus«, wenn wir uns bedroht fühlen. Es ist uns mit vielen anderen Arten der Tierwelt gemeinsam und funktioniert universell und genial.

Hanson (2013) legt dar, wie unser Gehirn deshalb beim Abspeichern von positiven und negativen Erfahrungen mit dem Teflon- oder Klettprinzip arbeitet. Positive Erfahrungen perlen von unserem Gedächtnis ab wie von einer Teflonbeschichtung, wenn sie nicht außergewöhnlich neu und interessant für uns sind. Negative Erfahrungen dagegen bleiben in unserem Gedächtnis haften wie an einem Klettband, weil unser Gehirn von Natur aus dazu optimiert ist, Probleme und Bedrohungen zu erinnern, um sie schnell zu erkennen und Überlebensentscheidungen zu treffen (*Negativitätstendenz des Gehirns*).

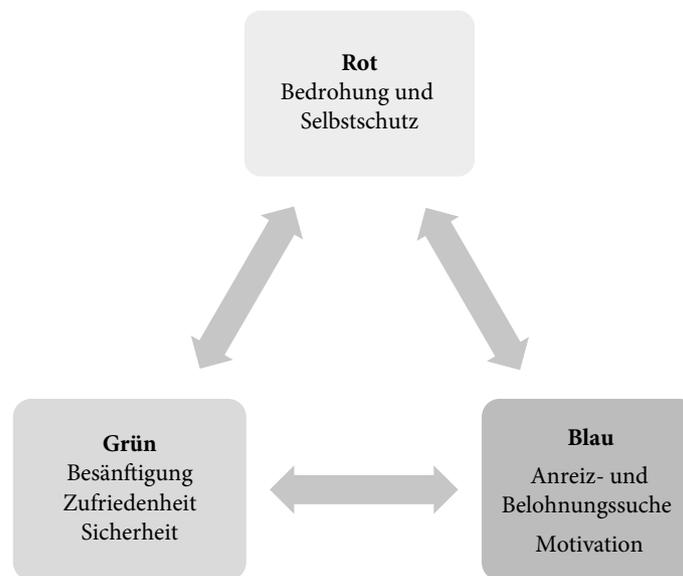
Das gelingt, weil unser Gehirn passend zur Situation unwillkürlich in verschiedenen Schaltkreisen emotionale Zustände verarbeitet. Panksepp und Biven (2012) haben diese bahnbrechende Entdeckung und die neurophysiologischen Grundlagen von sieben emotionalen Systemen in ihrem Buch »The Archaeology of Mind« beschrieben: Antriebserregung (Motivation), Wut, Angst, Lust, Fürsorge, Trauer und Panik, Spiel.

Wir vereinfachen für dieses Buch die Beschreibung dieser komplexen Regulation und greifen auf die Beschreibung von drei hauptsächlich affektregulationssystemen durch Paul Gilbert (2013) zurück:

- ▶ Bedrohungs- und Selbstschutzsystem,
- ▶ Anreiz- und Belohnung suchendes Antriebserregungssystem,
- ▶ Besänftigungs- Zufriedenheits- und Sicherheitssystem.

Rick Hanson lässt uns verstehen, dass unser Gehirn grundsätzlich entweder in einem gut angepassten Modus, dem er zum leichten Verständnis die Farbe »grün« zuordnet, oder in einem reaktiven, stressgeleiteten Modus, dem er die Farbe »rot« zuordnet, arbeitet. Je nachdem überwiegt mehr der Fürsorge- oder der Stress-Überlebensmodus. In jedem dieser drei hauptsächlich Emotionsregulationssysteme ist also ein mehr »fürsorglicher, entspannter« oder ein mehr stressgeleiteter Erlebens- und Verhaltensmodus möglich, also sowohl bei der Regulation von Bedrohung als auch von Anreiz und Belohnung als auch von Fürsorge.

Zur bildlichen, vereinfachten Darstellung siehe die folgende Grafik der Hauptregulationssysteme (s. Abb. 1.2). Zu den Details des jeweils möglichen Stress- oder Fürsorgemodus für jedes System mehr bei Rick Hanson (2013).



**Abbildung 1.2** Drei grundlegende emotionale Regulationssysteme (nach Gilbert, 2013; Hanson, 2013)

Obwohl also unser Gehirn vor allem darauf ausgerichtet ist, Bedrohungen frühzeitig zu erkennen und das eigene Überleben zu sichern, besitzt es auch die Fähigkeit zur Fürsorge und Empathie. Hintergrund und evolutionärer Sinn unserer genetischen Disposition zur Fürsorglichkeit als Menschen und als Angehörige der Spezies Säugetiere ist, dass wir physiologisch dafür ausgestattet sind, lange unsere Nachkommen zu versorgen, bevor sie autonom

leben können. Unsere Fähigkeit zu Fürsorge und Empathie bewirkt, dass Säugetierkinder im sozialen Verbund eine lange Entwicklungszeit erfahren. So haben speziell menschliche Kinder durch die lange enge Bindungs- und Fürsorgephase von vielen Jahren bis zur Unabhängigkeit einen besonderen Vorteil, ihr Großhirn und ihre kognitiven Fähigkeiten zu entwickeln, zu lernen, auszuprobieren und Fertigkeiten zu erwerben, um dem Leben gewachsen zu sein. Wir sind von unserer Anlage her soziale Wesen, die für ihre Entwicklung und zum Überleben den Kontakt zu anderen brauchen.

### **Das empathische Gehirn**

Insofern ist ein empathisches Gehirn unsere Grundausrüstung. Damit wir bereits von Anfang an, bereits vor-sprachlich sozial lernen können, verfügen wir (wie auch andere Säugetiere) über sogenannte Spiegelneuronen. Sehr kurz gefasst heißt das: In unserem Gehirn werden beim Beobachten eines Gegenübers »spiegelgleich« Neuronen aktiviert. Wir sind so in der Lage, etwas sehr Ähnliches zu erleben wie unser Gegenüber, ohne es selbst zu tun; wir können uns »emotional in andere hineinversetzen«. Für das Lernen und Abstimmen in einer sozialen Gruppe ist es von großem Vorteil, wenn wir uns in andere einfühlen können und deren Emotionslage in uns nachschwingen kann.

Das heißt auch, dass unsere Gefühle für andere in unserer Umgebung »ansteckend« sind. Wenn Sie gähnen, während Sie Ihrer Gesprächspartnerin zuhören, kann es gut sein, dass diese ebenfalls einen unwiderstehlichen Drang zu Gähnen verspürt. Einige Beispiele kennen Sie vielleicht aus eigener Erfahrung: Lachen steckt an, genauso aber Ärger, Frust, Angst und Schmerz.

Sofort nach der Geburt entsteht intensiver Kontakt zwischen Eltern und Neugeborenen. Diese nehmen Kontakt mit ihrer Umwelt auf und kommunizieren über erste Sinneswahrnehmungen. Darüber sind wir vorgeburtlich und vor allem sofort nach der Geburt permanent im Austausch, ganz ohne Worte. So entsteht Bindung an unsere Bezugspersonen und im Verlauf der weiteren psychosozialen Entwicklung Verbundensein mit uns selbst. Empathiefähigkeit durch unsere anatomische Ausstattung, Bindungsfähigkeit und -notwendigkeit, Mitgefühl und Selbstmitgefühl hängen sehr eng zusammen (nach Bauer, 2007).

### **Die Bedeutung von Fürsorgesystem und Selbstmitgefühl für die Spannungsregulation**

Die Fähigkeit zu Fürsorglichkeit und Mitgefühl ist Teil unserer Grundausrüstung. Dennoch sind in unserer Natur und aufgrund kultureller Einflüsse die emotionalen Regulationssysteme von »Bedrohung und Selbstschutz« sowie »Antrieb und Leistung« stärker ausgeprägt.

Die Übungen zur Verbesserung des Selbstmitgefühls im Buch sind allesamt dafür angelegt, unser Sicherheits- und Fürsorgesystem »anzukurbeln« und unsere parasympathischen, regenerativen Reaktionen zu aktivieren. Unsere Veranlagung führt dazu, um des Überlebens willen jede Form von äußerer Bedrohung sofort wahrzunehmen und automatisch, quasi per Autopilot, darauf zu reagieren, sodass unser Stresssystem schnell hochfährt und in Alarmbereitschaft ist. Dabei geht es meist nicht mehr um einen archaischen physischen Überlebenskampf, sondern um das soziale Überleben oder die Rettung unseres Selbstbildes, das wir angegriffen erleben. Viele der alltäglichen Situationen in Kontakten, in Konkurrenzsituationen, in Leistungssituationen, können uns gewaltig bedrohen.

Aus diesem Grund haben wir gelernt, uns selbst zu kritisieren und uns immer wieder über Leistung anzuspornen, auch um eine nicht selten unerbittliche innere Kritik abzuwehren. Sowohl das »Bedrohungs- und Selbstschutz-System« als auch das »Antriebssystem« sind in einem solchen Fall hoch aktiv. Selbstkritik, so sehr sie uns unter Druck setzt, entstand insofern als »damals bestmöglicher« Modus der Bewältigung schwieriger Kontaktsituationen. Jetzt sind wir oft im Kampf mit eigenen Anteilen, die wir aus solchen Gründen früher im Leben ablehnen lernten und versuchen, z.B. durch bessere Leistungen und Perfektion, dem zu entkommen. Im Hier und Jetzt geraten wir dadurch allerdings schnell in die sich hochschaukelnde Spirale zwischen Stress- und Anreizsystem, was das Körper-Geist-Psyche-System zunehmend in einem Dauerspannungsmodus hält. Der geht unserer Physiologie gemäß einher mit vielen körperlichen Folgeaktionen in den Organsystemen.

Gleichzeitig haben viele von uns in ihren primären Familienkontexten ihr Fürsorge- und Sicherheitssystem nicht ausreichend gut entwickeln können, um diese Spannung auch wieder herunterzuregulieren.

Die wirksamste Art und Weise, einen Spannungsmodus wieder herunterzufahren, ist aber, unser Beruhigungs- und Fürsorgesystem zu aktivieren. Das geschieht zum einen durch Trost und Verständnis, eine beruhi-

gende Umarmung oder liebevolle Worte von zugewandten Menschen in solchen Momenten. Doch wir können auch lernen, uns selbst immer besser zu trösten und zu verstehen. Wenn es gelingt, dass wir uns selbst wirklich freundlich, mit der tief empfundenen Absicht, dass es uns gut gehen möge, zuwenden, in unseren inneren Dialogen, in unserem Umgang mit uns und unseren Bedürfnissen, dann ist das eine sehr effektive und grundlegende Art und Weise, den ganz normalen Wahnsinn des Lebens, der unweigerlich von Zeit zu Zeit zu Stress und Schmerz führt, zu bewältigen und zu verarbeiten. Alle haben wir schon einmal erfahren: Ein Kind, das sich das Knie aufgeschlagen hat, das in seinem Schock und Schmerz in höchster Not weint und panisch zu seiner Mama rennt, wechselt schnell in ein entlastetes Schluchzen, wenn die Mutter es im Arm hält und ihm mit warmer Stimme tröstende Worte zuspricht. Die Wunde existiert nach wie vor, aber das Leid lässt nach. Alles ist mit Trost sofort viel besser zu ertragen. Das gilt unvermindert für Erwachsene. Und das gleiche gilt für den sinnlich und real empfundenen Trost, den verständnisvolle und einfühlsame Worte und Haltungen von uns für uns selbst im inneren Dialog hervorrufen.

**!** Das Empfinden des Versorgt-Werdens vermittelt sich primär über die Sinne und später auch verbal durch:

- ▶ Berührung und Körperkontakt
- ▶ das Hören einer Stimme mit warmem liebevollem Klang
- ▶ tröstende Worte

Die Hauptaufgabe für die meisten Menschen, die in unsere Therapien und Beratungen kommen, auch wenn sie in ganz unterschiedlicher Art und Weise mit psychischen Schwierigkeiten kämpfen, besteht darin, genau das zu lernen: die vielfältigen alltäglichen Situationen des sozialen Überlebens gut zu bewältigen und herausfordernde Emotionen und Beziehungen zu meistern.

Genauso wie die Klienten stehen jede Therapeutin und jeder Therapeut, die Tag für Tag mit Erzählungen von belasteten Menschen arbeiten, vor der Aufgabe, für sich selbst gut zu sorgen. Wir Therapeutinnen und Therapeuten sind verantwortlich dafür, gute Prozesse für unsere Klienten zu gestalten, Containment anzubieten und uns als Personen dafür zur Verfügung stellen zu können. Deshalb sind wir stets gleichzeitig gefordert, unsere eigenen Fürsorge-, Antriebs- und Stresssysteme gut auszubalancieren. Wir sind als »Fürsorgeprofis« zusätzlich zu den Prozessen der Klienten für unser eigenes Wohlergehen verantwortlich und wie alle Menschen auch noch dafür, dass wir dem eigenen sozialen Clan guttun, mit dem wir in der gegenseitigen Abhängigkeit des gemeinsamen Lebens tief verbunden sind. Manchmal keine leichte Aufgabe.

## 1.4 Bindungstheorie und Selbstmitgefühl

Die Regelungs- und Steuerungsprinzipien, insbesondere diejenigen des Bindungs- und Fürsorgesystems, die im letzten Abschnitt skizziert wurden, stellen die neurophysiologische Basis der Bindungstheorie dar. Die Bindungstheorie (Bowlby, 2016; Ainsworth, 2015) spielt in der Kinder-, Jugendlichen- und Familientherapie, in psychodynamischen Therapien und in der Traumatherapie eine immer größere Rolle. Für das Verstehen von Schwierigkeiten im sozialen Kontakt, besonders auch in Paarbeziehungen und für das Verständnis von wichtigen Fertigkeiten, wie z.B. der Fähigkeit zu mentalisieren, also sich in das Denken anderer hineinversetzen und so die Perspektive wechseln zu können, spielen die Art der frühen Bindungserfahrungen und die daraus entstandene Bindungssicherheit oder -desorganisation eine wichtige Rolle. Ich beziehe mich hier auf »Bindung in Psychologie und Medizin« (Strauß & Schauenburg, 2017) oder die Bücher und Forschungen von Karl-Heinz Brisch ([www.khbrisch.de](http://www.khbrisch.de))

Die Bindungstheorie beschreibt vier grundsätzliche Arten von Bindungserleben und -verhalten:

- ▶ sicher
- ▶ unsicher vermeidend
- ▶ unsicher ambivalent
- ▶ desorganisiert/desorientiert.

Die Bindungsprägung und damit verbundene »Grundeinstellung« des Gehirns in Bezug auf Kontakterfahrungen stellt die Weichen dafür, wie und welche Beziehungen wir eingehen, worauf wir uns einlassen, was uns im

Zusammensein mit anderen interessant, sicher, oder vertraut erscheint. Enge Bindungen bedeuten in der Evolutionsgeschichte einen unmittelbaren Überlebensvorteil. Als Säugetiere verbringen wir eine besonders lange Zeit in fürsorglicher elterlicher Obhut und könnten ohne diese nicht überleben. Diese Phase, getragen von engen Eltern-Kind-Bindungen, lässt uns sehr lange von den Eltern lernen und im Zuge dessen unsere kognitiven und emotionalen Fähigkeiten ausbauen (s. Abschn. 1.3.).

Neurobiologisch ist Bindung durch unsere Hirnanatomie, durch bestimmte Botenstoffe, auch durch die periphere körperliche Kopplung und Verdrahtung mitbestimmt. Es gibt dafür genetische und epigenetische (d.h. transgenerational weitergegebene Moleküle an der DNS und durch die Umwelt beeinflusste Faktoren, die erlauben, Genabschnitte zu aktivieren oder zu deaktivieren) Voraussetzungen. »Diese ganzen Interaktionen vermitteln einerseits die Bindungsmotivation und andererseits die Konsequenzen von Bindung« (Ditzen & Heinrichs, 2017). Viele Untersuchungen weisen darauf hin, dass Menschen mit einem sicheren Bindungsstil am besten sozialen Stress bewältigen können. Gleichzeitig scheint es so, dass früh erworbene Unsicherheiten im Bindungsstil durchaus reversibel sind und in der weiteren Lebensentwicklung die Art der Beziehungsgestaltung und gute Neuerfahrungen in Krisen Heilung der früheren Traumatisierungen bewirken können. Das unterstreicht die Bedeutung einer klaren und verlässlichen Beziehungsgestaltung im therapeutischen und beratenden Kontext, die sichere Beziehung ganz direkt neu erfahrbar macht. Eine wichtige Rolle des Therapeuten beim Aufbau von Selbstmitgefühl besteht u.a. auch darin, ein Modell für Fürsorge, Sicherheit und mitfühlenden Umgang zu sein.

Wenn es gelingt, das Erleben von Sicherheit und Selbstfürsorge zu verbessern und stärker zu verankern, sollte sich das auch auf die Bindungsmotivation und das Eingehen von verlässlichen Bindungen zu anderen auswirken und die Bereitschaft und die Fähigkeit dazu verbessern. Genauso sollten eine sichere, haltende Struktur und Begleitung beim Verarbeiten emotionalen Stresses einen Einfluss auf die Stärkung unserer internen Verarbeitungssysteme und eines sicheren Bindungsstiles haben.

In beide Richtungen arbeiten wir mit den Angeboten zur Verbesserung des Selbstmitgefühls: Wir bieten Rahmen und Begleitung sowie konkrete Werkzeuge, die Menschen helfen, liebevoller sich selbst gegenüber und im Umgang mit stressigen Emotionen zu werden. Und wir ermuntern sie, aus einer Haltung guter Selbstfürsorge heraus auch anderen mitfühlend zu begegnen. Unsere Vorbildfunktion als Therapeuten, beides zu vermitteln, fördert den Prozess zusätzlich.

### **Forschungsergebnisse zu Bindung und Selbstmitgefühl**

Viele Forschungsergebnisse zeigen, dass Menschen mit einem hohen Maß an Selbstmitgefühl von ihren Partnern als emotional zugänglicher, akzeptierend und gleichzeitig Autonomie fördernd erlebt wurden. Gleichzeitig wurden sie als weniger distanziert, kontrollierend und verbal oder körperlich aggressiv erlebt als weniger selbstmitfühlende Menschen (Neff & Beretvas, 2013). Selbstmitgefühl war auch assoziiert mit größerer Beziehungszufriedenheit und Bindungssicherheit.

Wenn Menschen sich selbst mehr Fürsorge und Sicherheit geben können, scheinen sie mehr emotionale Ressourcen für ihre Partner übrig zu haben. Weiterhin zeigt sich, dass Studierende mit einem höheren Maß an Selbstmitgefühl mitfühlendere Haltungen in ihren Beziehungen zu Freunden und Mitbewohnern haben. Das heißt, dass sie diese eher unterstützen und das zwischenmenschliche Vertrauen fördern (Crocker & Canevello, 2008).

Es wurde auch gefunden, dass Menschen mit mehr Selbstmitgefühl eher dazu neigen, Kompromisse einzugehen, während solche mit weniger Selbstmitgefühl dazu neigten, ihre Bedürfnisse denen anderer unterzuordnen (Yarnell & Neff, 2013). Dieses Muster ergibt einen Sinn: Menschen mit einem höheren Maß an Selbstmitgefühl sagen von sich selbst, dass sie dazu neigen, mit sich genauso freundlich umzugehen wie mit anderen, während Menschen mit geringer ausgeprägtem Selbstmitgefühl sagen, dass sie dazu neigen, zu anderen freundlicher als zu sich selbst zu sein (Neff, 2003).

Schließlich war Selbstmitgefühl verbunden mit der Bereitschaft zu vergeben und Beziehungsverletzungen zu heilen (Breines & Chen, 2012; Howell et al., 2011) und so zu mehr Harmonie in Beziehungen beizutragen.

## **1.5 Ein systemisch-lösungsorientierter Blickwinkel als Ressource**

Das systemisch-lösungsorientierte Verständnis einer hilfreichen Therapeuten- oder Beraterhaltung und von einer hilfreichen Prozessgestaltung (Borst, 2018) weist eine hohe Ähnlichkeit zu Prinzipien des achtsamen Ent-