

Christian Stocker
Jana Willms
Frits Koster
Erik van den Brink

Mitgefühl üben

Das große Praxisbuch
Mindfulness-Based
Compassionate Living
(MBCL)

SACHBUCH

EXTRAS ONLINE



Springer

Mitgefühl üben

Christian Stocker · Jana Willms · Frits Koster ·
Erik van den Brink

Mitgefühl üben

Das große Praxisbuch Mindfulness-
Based Compassionate Living (MBCL)

Christian Stocker
hausamfluss, Entwicklungsberatung für
Menschen und Organisationen
Frankfurt am Main, Deutschland

Jana Willms
Wege zu Achtsamkeit und
Mitgefühl im
Leben, Buxtehude, Deutschland

Frits Koster
Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness
Ezinge, Niederlande

Erik van den Brink
MBCL Training & Therapie
Onnen, Niederlande

Deutsche Neubearbeitung der Originalauflage erschienen bei Boom uitgevers, Amsterdam 2015

Ergänzendes Material zu diesem Buch finden Sie auf
<https://www.springer.com/de/book/9783658268237>.

ISBN 978-3-658-26823-7 ISBN 978-3-658-26824-4 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-26824-4>

© Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2015, 2020

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Einbandabbildung: © Christian Stocker

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

Danksagungen

Viele Menschen haben auf die eine oder andere Weise zur Entstehung dieses Buches beigetragen. Dieses Buch ist im Zeitraum von rund zwei Jahre entstanden, aber es ist das Ergebnis unserer Lebensreisen. Wir empfinden tiefe Dankbarkeit gegenüber allen Lehrerinnen und Lehrern, Mentorinnen und Mentoren und Begleiterinnen und Begleitern, die wir in unserem persönlichen und beruflichen Leben auf unserem Weg getroffen haben. Besonderer Dank geht an ...

Menschen, die uns inspiriert haben

Im Bereich der Achtsamkeit drücken wir unsere tiefe Wertschätzung aus für die Arbeit von Jon Kabat-Zinn, Begründer der MBSR-Methode, und Zindel Segal, Mark Williams und John Teasdale, als Begründer von MBCT. Dank ihrer kraftvollen Programme konnten wir Pionierarbeit bei achtsamen Maßnahmen im Bereich der psychischen Gesundheit leisten. Neben der Weiterentwicklung ihrer Arbeit integriert MBCL Erkenntnisse aus der Compassion Focused Therapy (CFT), der Acceptance and Commitment Therapy (ACT) und der Positive Psychology. Der Mitgefühlfokus in MBCL wurde durch die Arbeit von Paul Gilbert, dem Begründer der CFT, und von Tara Brach, Christopher Germer, Kristin Neff und Sharon Salzberg, die alle Themen und Übungen des MBCL-Programms inspirierten, stark unterstützt. Wir wurden durch die Arbeit von Barbara Fredrickson, Rick Hanson, Thupten Jinpa, Matthieu Ricard, Martin Seligman, Daniel Siegel und vielen anderen weiter genährt. Wir sind sehr dankbar für ihre Großzügigkeit, mit der sie ihre befreienden Einsichten mit der Welt teilen.

Menschen, mit denen wir zusammengearbeitet haben

Wir danken insbesondere allen Teilnehmenden, PatientInnen und KundInnen, Fachleuten und KollegInnen aus nah und fern, die am Entwicklungsprozess von MBCL beteiligt waren, indem sie ihre Zeit und Energie in unsere Kurse und Lehrseminare investiert haben. Wir sind sehr dankbar für ihren Mut, verwundbar zu sein und ihre Bereitschaft, Kämpfe offen mit dem Leben zu teilen, und dafür, dass sie uns wertvolles Feedback und Vorschläge zur weiteren Verbesserung des Programms gegeben haben. Wir danken den Achtsamkeitslehrenden, die MBCL

unterrichtet haben, für ihre wertvolle Peer-Supervision und den Forscherinnen und Forschern für ihr Engagement, das Programm zu wissenschaftlich untersuchen. Es wäre unmöglich, alle ihre Namen zu nennen, aber wir möchten allen Beteiligten unseren herzlichen Dank aussprechen.

Menschen, die uns unterstützt haben

Wir schätzen die Unterstützung von Rebecca Crane und dem Centre for Mindfulness Research and Practice in Bangor, Hannah Gilbert and Compassionate Wellbeing. Ebenso Linda Lehrhaupt und das Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung, die es ermöglicht haben, MBCL auch im deutschsprachigen Raum unterrichten zu können. Wir sind Ulrike Vetter, Christine Sheppard, Janina Tschach und allen anderen beim Springer-Verlag sehr dankbar, die uns dabei unterstützt haben, diese Veröffentlichung zu ermöglichen.

Unsere Lieben

Last but not least möchten wir uns bei den Lieben in unserem persönlichen Leben bedanken, die uns bei der Arbeit am Buch einen sicheren Ort geboten haben. Die Dankbarkeit, die wir für unsere mitfühlenden Begleiterinnen und Begleitern und geliebten Partnerinnen und Partnern empfinden, die uns so viel Geduld und Unterstützung während des Schreibprozesses geschenkt haben, ist nicht in Worte zu fassen.

Christian, Jana, Frits und Erik
Herbst 2019

Vorwort von Linda Lehrhaupt

Seit 1993 habe ich tausende von Menschen in Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) unterrichtet. Obwohl ich nicht mehr überrascht bin, wenn die Menschen sagen, dass der denkwürdigste Aspekt des Programms darin bestand, zu lernen, freundlicher zu sich selbst zu sein, finde ich ihre Antwort noch immer bewegend. Auch wenn Selbstmitgefühl oder Mitgefühl in den Übungen eines MBSR-Kurses nicht explizit vermittelt wird (außer vielleicht in einer gelegentlichen Metta-Übung), ist die zutiefst herzerwärmende Auswirkung, sanfter und freundlicher mit sich selbst in Kontakt zu sein, auch im MBSR-Kurs transformierend. Und oft bleibt die Frage, wie diese Qualität der Herzenswärme weiterentwickelt werden kann. Für viele Menschen ist Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) die Antwort.

Die AutorInnen dieses Buches schreiben:

„Wo Achtsamkeit unsere Sinne öffnet und einen klareren Blick und Einsichten bietet, öffnet Mitgefühl unser Herz und eröffnet einen Weg, uns auf das Leiden, dem wir begegnen, zu beziehen, ganz gleich wie groß oder klein es sein mag. ... Tatsächlich können Achtsamkeit und Mitgefühl nicht getrennt werden. Sie sind wie zwei Seiten derselben Medaille oder die beiden Flügel eines Vogels.“

Ein Vogel kann mit einem Flügel leben, aber nicht fliegen. Wenn wir sowohl Achtsamkeit als auch Mitgefühl als Qualitäten entwickelt haben, die den Boden unseres Seins unterstützen, können wir uns mit Bewusstheit und Empfindsamkeit durchs Leben bewegen. Stark genug, um den Strömungen zu widerstehen, die an uns zerren, tief genug, dass unsere Wurzeln ganz weit nach unten reichen, um uns zu verankern. Und wie ein Baum, der in einem Sturm nicht fällt, weil er flexibel ist und sich mit dem Wind bewegt, ist Herzenswärme der Saft, der durch unsere Äste fließt.

Ich bin Frits und Erik sehr dankbar, dass sie MBCL als ein Programm entwickelt haben, um ein „Leben mit Herz“ zu fördern. Ich möchte ihnen auch dafür danken, dass sie ausdrücklich lehren, wie wir Mitgefühl und Selbstmitgefühl in einer ausgewogenen Art und Weise, tief im wissenschaftlichen und auch im menschlichen Verständnis verwurzelt, praktizieren können. Jana und Christian – von Frits und Erik ausgebildet in MBCL und erfahren darin, das Programm in Deutschland zu

unterrichten – danke ich dafür, dass sie dieses Praxisbuch und all die Übungen darin so klar und ausführlich für den deutschsprachigen Raum überarbeitet und zusammengestellt haben.

Dieses Buch stellt den theoretischen und wissenschaftlichen Hintergrund von MBCL in einer Weise dar, die leicht zugänglich, vielschichtig und faszinierend zu lesen ist. Die sorgfältig durchdachten Übungen (von denen einige von anderen Experten auf diesem Gebiet stammen und adaptiert wurden) werden durch Hintergrundinformationen ergänzt, die die Vorgehensweise von MBCL verdeutlichen. Ich persönlich finde es hilfreich, ein klares Verständnis dafür zu haben, warum ich etwas tue; gleichzeitig achten die AutorInnen darauf, keine Versprechungen zu machen, sondern Möglichkeiten aufzuzeigen.

Das Buch ist sowohl für Menschen geeignet, die gerade an einem MBCL-Kurs teilnehmen, als auch für diejenigen, die ihn bereits abgeschlossen haben. Es ist aber auch möglich, das Programm im eigenen Tempo und Rhythmus in eigener Regie durchzuführen. Audioaufnahmen aller Übungen stehen zum Download bereit und die Übungstexte sowie weiteres Material, um den Kurs zu durchlaufen, befinden sich im Buch. Ich habe das Gefühl, jedes Mal, wenn ich in das Buch eintauche, eine Schatzkiste zu öffnen.

Durch das ganze Buch hindurch hat man den Eindruck, dass die AutorInnen dieses Buches einem zur Seite stehen. Ihr gütiger und unterstützender Grundton weckt Neugierde und die Bereitschaft zum Ausprobieren. Ich habe das Gefühl, dass sie, was auch immer geschieht, da sind und mich ermutigen, freundlich zu mir selbst zu sein, mit realistischem Blick auf das, was möglich ist. Und dass sie meine Bemühungen Fortschritte zu machen, unterstützen, selbst wenn es so aussieht, als würde ich mich rückwärts bewegen. Ich habe selten ein Buch gelesen, bei dem ich spüren konnte, dass der Ton der AutorInnen selbst das Thema so tief verkörpert.

Ein Mitgefühlstraining, ebenso wie ein Achtsamkeitstraining, beinhalten einige säkulare Anwendungen von Inhalten, Übungen und Erkenntnissen, die aus buddhistischen und anderen kontemplativen Traditionen stammen. MBCL greift auch auf andere zeitgenössische westliche Methoden und Quellen zurück. Frits und Erik haben beide eine langjährige Meditationspraxis und Frits ist Vipassana-Meditationslehrer. Beide können zudem auf eine lange Karriere im Gesundheitswesen zurückblicken und Erik ist als Psychiater auf dem Gebiet der psychischen Gesundheit auf achtsamkeitsbasierte und mitgefühlsfokussierte Ansätze spezialisiert. Im Hinblick auf beide denke ich an ein Zitat von Nadia Bolz Weber: „Man muss tief in der Tradition verwurzelt sein, um mit Integrität Innovationen hervorzubringen.“ MBCL und dieses Buch sind der beste Ausdruck dieses zutiefst weisen Gedankens.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, alles Gute auf Ihrer Reise, in der es darum geht, Mitgefühl zu erforschen und zu entdecken, wie es Ihr Leben bereichern kann. Mit diesem Buch haben Sie eine ausgezeichnete Landkarte und mit den AutorInnen vier wunderbar kompetente und herzliche Führer.

Linda Lehrhaupt
Leiterin Institut für Achtsamkeit

Vorwort von Mark Williams

Ich nehme an, er muss etwa drei Jahre alt gewesen sein. Er war mit seiner Mutter im Bus und saß auf einem Platz ein wenig vor mir, während der Berufsverkehr sich langsam den Headington Hill hinauf und aus Oxford City heraus bewegte. Er war abwechselnd lebhaft und still – einen Moment mit ihren Einkaufstaschen beschäftigt, im nächsten saß er auf ihrem Schoß und sah aus dem Fenster. Ich dachte darüber nach, dass dieses kleine Kind wahrscheinlich das Jahr 2100 erleben würde. Er wird dann älter als 80 Jahre sein. Bis dahin wird er ohne Zweifel etwas über Liebe und Verlust gelernt und seine kraftvollen und zerbrechlichen Seiten entdeckt haben. Und in all dieser Zeit, und besonders in Momenten der Verletzlichkeit, wird er nicht nur Menschen um sich herum benötigen, die liebevoll und mitfühlend sind, sondern er wird auch gelernt haben müssen, sanft zu sich selbst zu sein. Es war unmöglich, dieses kleine Kind anzusehen, ohne ihm alles Gute für sein Leben zu wünschen. Die AutorInnen dieses Buches beginnen damit, dass sie jeden von uns ermutigen, auf diese Weise über unser Leben nachzudenken:

„Selbst diejenigen von uns, die einen guten Start ins Leben hatten und unter relativ friedlichen, günstigen Umständen aufgewachsen sind, werden früher oder später Schwierigkeiten begegnen. Wir alle sind mit einschneidenden und manchmal auch traumatischen Erlebnissen konfrontiert, erleben Verluste, unerfüllte Sehnsüchte, sind verwundbar und unterliegen den Gesetzen der Unbeständigkeit – ob wir es wollen oder nicht. Selbst wer sich in diesem Moment gut fühlt, weiß, dass er altern und sterben wird und schlussendlich verlieren wird, was ihm lieb ist. Diese Welt ist unbeständig, größtenteils unkontrollierbar und praktisch unvorhersehbar. ... Genau hier beginnt das Mitgefühl. Wenn wir verstehen, dass Leid unvermeidlich ist, weil wir in einem nicht perfekten Körper leben, in einer nicht perfekten Welt, mit vielen anderen, die genauso unvollkommen sind, wie wir selbst. Mitgefühl ist darum kein Luxus, sondern eine grundlegende Notwendigkeit.“

Dies ist die grundlegende Aussage ihres wunderbaren Buches: Mitgefühl ist ein Grundbedürfnis. Doch wie sie betonen, ist es eine Herausforderung, Mitgefühl zu einem zentralen Wert in unserem Leben zu machen. Warum ist das so? Erstens ist Mitgefühl eine Herausforderung, weil es so offensichtlich und wichtig ist, dass wir uns vorstellen, dass wir bereits wissen, wie man mitfühlend ist. Wurde uns nicht von Eltern und Großeltern, von Priestern und Lehrern und von – naja, von jeder Zeitung oder Zeitschrift, die uns sagen will, was gut für uns ist – gesagt,

dass es wichtig ist, freundlich, liebevoll und mitfühlend zu sein? Ist es nicht Teil der Gebote und Grundsätze der Religion und grundlegend für eine humanistische, immerwährende Philosophie?

Aber was am offensichtlichsten und wichtigsten ist, ist jedoch nicht immer einfach oder unkompliziert. Mitgefühl mag herausfordernd sein, es kann jedoch nicht gefordert werden. Mitgefühl wird eher übertrieben gepredigt als übertrieben gelebt. Menschen zu sagen, dass sie lieben sollen, kann ihr Verhalten vorübergehend ändern, hat jedoch nur eine kurze Halbwertszeit. Wir brauchen einen anderen Blick darauf und dieses Buch nimmt uns an die Hand und führt uns sanft von der bloßen Idee des Mitgefühls zur Erfahrung des Mitgefühls.

Zweitens ist Mitgefühl eine Herausforderung, denn während sich die meisten von uns der Notwendigkeit bewusst sind, liebevoll zu anderen zu sein, wird nur wenigen von uns jemals gezeigt, wie sie mitfühlend mit dem Wesen sein können, das wir „Ich“ nennen. Doch weshalb nur? Weil wir in der Idee gefangen sind, es sei ein egoistischer Selbstzweck diesen Körper und Geist zu lieben. Weil wir glauben, dass wir dieser Liebe unwürdig sind oder dass Selbstliebe nur etwas für die Schwachen ist. Also treiben wir uns immer härter und härter an, streben, bis wir erschöpft sind. Wir tun dies, obwohl sich unsere Lieben um uns sorgen und unsere Freunde es uns anders raten. Gefangen in ständigem „getriebenem Tun“ nehmen wir uns nicht die Zeit, uns zu nähren. So wie eine Metallfeder, die aus der Form gezogen wird und dadurch ihre Spannkraft verliert, werden auch wir aus unserer Form gezogen und verlieren unsere Fähigkeit, klar zu sehen und sensibel auf die Bedürfnisse des Augenblicks zu reagieren.

Es erfordert Übung inmitten des Druckes, der auf uns einwirkt „unsere Form zu wahren“. Was können wir üben? Die AutorInnen zeigen, dass es praktische Wege gibt, Mitgefühl zu lernen, die über Hunderte von Jahren hinweg weiterentwickelt wurden. Sie stützen sich in ihrem Programm auf die jüngsten bahnbrechenden Arbeiten von Paul Gilbert, Barbara Fredrickson, Kristin Neff und Chris Germer, die sie zu dem von ihnen angebotenen Programm inspiriert haben. Die darin vorgestellten Übungen haben sich durch moderne Methoden klinischer Studien, Laborexperimente und Neurowissenschaften als effektiv und lebensverändernd erwiesen.

Ihr Buch führt uns durch die Landschaft unseres alltäglichen Lebens und eröffnet neue Perspektiven. Es lädt uns ein zu lesen, dann zu reflektieren und dann zu üben. Es hilft uns, Schritt für Schritt zu erforschen, wie wir Lebensgewohnheiten in ihr Gegenteil verkehren und Mitgefühl entwickeln können, das in beide Richtungen fließt, nach außen zu anderen und nach innen, um den tiefsten Teil von uns selbst zu erfrischen und zu erneuern.

In tiefer Dankbarkeit für die Arbeit von Frits, Erik, Jana und Christian empfehle ich Ihnen dieses Buch von Herzen.

Mark Williams
Emeritierter Professor der klinischen Psychologie
der Universität von Oxford