

Mirjam Tanner



Compassion Focused Therapy – Mitgefühl im Fokus

Mit 6 Abbildungen

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

Dr. med. Mirjam Tanner, Zürich, ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie und in eigener psychotherapeutischer Praxis tätig. Sie gibt zahlreiche Fortbildungen zum Thema Mitgefühl.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-497-02538-1 (Print)

ISBN 978-3-497-60205-6 (E-Book)

© 2015 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Germany

Reihenkonzeption Umschlag: Oliver Linke, Hohenschäftlarn

Covermotiv: © vilainecrevette – Fotolia.com; Abb. 4 – Polyvagal-Theorie: Urs Zimmermann

Satz: FELSBERG Satz & Layout, Göttingen

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Vorwort 9

Geleitwort 11

1

Einleitung 12

1.1 Beruhigender Atemrhythmus: Slowing down and settling 12

2

Geschichte 15

2.1 Paul Gilbert und die Entwicklung der CFT 15

2.2 Wissenschaftliche und gesellschaftliche Hintergründe 18

2.2.1 Das alte und das neue Gehirn 19 ■ 2.2.2 Mentalisieren, mehrere Selbst und Archetypen 21 ■ 2.2.3 Unsere moderne gesellschaftliche Lebensrealität 24

2.3 Der Einfluss des Buddhismus auf die Entwicklung der CFT . . . 26

2.3.1 Die „Vier Unermesslichen“ und die „Vier Edlen Wahrheiten“ 27

3

Theorie 30

3.1 Die Evolution formt unseren Geist 30

3.1.1 Die Evolution des alten und neuen Gehirns 30 ■ 3.1.2 Fazit 44

3.2 Die drei Systeme der Emotionsregulierung 46
3.2.1 Das Alarm- und Selbstschutzsystem 46 ■ 3.2.2 Das Antriebs- und Anreizsystem 47 ■ 3.2.3 Das Beruhigungs- und Fürsorgesystem 47 ■ 3.2.4 Grundkenntnisse der Funktionsweise der drei Systeme 48 ■ 3.2.5 Tücken der Emotionsregulierung entlarven 51 ■ 3.2.6 Fazit 59

3.3 Scham, Schuld und Selbstkritik 60
3.3.1 Externe und interne Scham 61 ■ 3.3.2 Scham bei Vernachlässigung und Ablehnung 63 ■ 3.3.3 Scham bei grenzverletzenden intrusiven Erfahrungen 63 ■ 3.3.4 Scham im therapeutischen Setting 65 ■ 3.3.5 Unterscheidung zwischen Scham und Schuld 66 ■ 3.3.6 Entwertende Selbstkritik 68 ■ 3.3.7 Die klinische Arbeit mit ausgeprägter Selbstkritik 70

3.4 Die Natur von Mitgefühl: Der Lotus im Sumpf 71
3.4.1 Definitionen von Mitgefühl 72 ■ 3.4.2 Die Psychologien des Mitgefühls in der CFT 74 ■ 3.4.3 Eigenschaften von Mitgefühl 75 ■ 3.4.4 Mitgefühlserfertigkeiten 81

3.5 Unterschiede zwischen Achtsamkeit und Mitgefühl 85

3.6 Missverständenes Mitgefühl 85

3.7 Ängste vor Mitgefühl 86

3.8 Gefahren von Achtsamkeits- und Mitgefühlspraktiken 88
3.8.1 Auswahl der Meditationen 88 ■ 3.8.2 Erwartungen: Die Absicht ist das Wirksamste 89 ■ 3.8.3 Vermeidung, Kontrolle und spirituelles Bypassing 89

3.9 Die Bedeutung von Mitgefühl im Buddhismus 91

4
Der therapeutische Prozess 94

4.1 Der mitfühlende Therapeut 94
4.1.1 Achtsamkeit 94 ■ 4.1.2 Gewichten statt Pathologisieren 96 ■ 4.1.3 Sicherheit und Verbundenheit in der Therapie 96 ■ 4.1.4 Slowing down 97 ■ 4.1.5 Die eigene Übungspraxis des Therapeuten 98 ■ 4.1.6 Tonglen-Meditation 98

4.2 Mitgefühl im Therapieprozess und Fallkonzeptualisierung
in der CFT 101

4.3 Fazit 109

5

Evaluation und Herausforderung 110

5.1 Studien und ihre Kernaussagen 110

5.2 Diskussion und kritische Überlegungen 111

6

Ausblick auf zukünftige Entwicklungen 113

6.1 Das präventive Potential der CFT 113

6.2 Künftige Forschungsschwerpunkte 114

7

Mit der CFT verwandte Schulen 115

8

Zusammenfassung 117

9

CFT-Übungen 119

9.1 Die Absicht wirkt – nicht das Ergebnis 119

9.2 Übersicht über die Übungen 120

9.3 Achtsamkeitsübungen 121

- 9.3.1 Grundhaltung 121 ■ 9.3.2 Unseren ungezähmten Geist anerkennen 122 ■ 9.3.3 Mitfühlender Bodyscan 123
- 9.4 Mit Akzeptanz arbeiten 125
 - 9.4.1 Den inneren Beobachter kultivieren 126 ■ 9.4.2 Achtsamkeit bei intensiven schwierigen Emotionen: R. A. I. N. Meditation 127
- 9.5 Mitgefühl entwickeln 131
 - 9.5.1 Safe Place 132 ■ 9.5.2 Mitfühlendes verbündetes Wesen 133 ■ 9.5.3 Mitgefühl bei intensiven schwierigen Emotionen 136
- 9.6 Das mitfühlende Selbst 137
 - 9.6.1 Hilfreiche Muster entwickeln 137 ■ 9.6.2 Method-Acting Technik 138 ■ 9.6.3 Mitgefühl für einen guten Freund oder Wohltäter 141 ■ 9.6.4 Mitgefühl für uns selbst 142 ■ 9.6.5 Vereinfachen oder Intensivieren 143 ■ 9.6.6 Selbstmitgefühls-Pause (Self-Compassion-Break) 145 ■ 9.6.7 Mitgefühl für schwierige Persönlichkeitsanteile 145
- 9.7 Den Kreis von Mitgefühl ausweiten 146
 - 9.7.1 Metta-Meditation und die „Vier Unermesslichen“ 147

- Glossar 155**

- Literaturempfehlungen 157**

- Zitierte Literatur 161**

- Sachregister 166**