



Malzer-Gertz • Gloger • Martin • Luger-Schreiner

**THERAPIE-TOOLS**



# Selbstfürsorge



E-Book inside +  
Arbeitsmaterial

**BELTZ**

Margarete Malzer-Gertz  
FÄ Psychotherapeutische Medizin  
SoFi Flensburg: Systemisch orientiertes Fortbildungsinstitut  
Krimweg 3  
24975 Maasbüll

Cornelia Gloger, Dipl.-Psych.  
Praxis für Psychotherapie & Achtsamkeit  
Institutstr. 10  
81241 München

Claritta Martin  
FÄ Psychotherapeutische Medizin  
Saselbergweg 84a  
22395 Hamburg

Mag. Helga Luger-Schreiner  
Capistrangasse 3/2/74  
A-1060 Wien

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist erhältlich als:  
ISBN 978-3-621-28944-3 Print  
ISBN 978-3-621-28945-0 E-Book (PDF)

1. Auflage 2023

© 2023 Programm PVU Psychologie Verlags Union  
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Andrea Glomb  
Umschlaggestaltung: Lina Marie Oberdorfer

Herstellung: Myriam Frericks  
Satz: Markus Schmitz, Altenberge  
Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza  
Beltz Grafische Betriebe ist ein klimaneutrales Unternehmen (ID 15985-2104-100).  
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor\_innen und Titeln finden Sie unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

# Inhalt

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter	6
Geleitwort	8
Vorwort	9
Hinweise zur Arbeit mit diesem Buch	11
<b>1 Grundlagen zum Konzept der Selbstfürsorge</b>	<b>12</b>
Margarete Malzer-Gertz	
<b>2 Wohlwollen, freundliche Zugewandtheit und inneres Lächeln</b>	<b>34</b>
Helga Luger-Schreiner	
<b>3 Selbstmitgefühl</b>	<b>40</b>
Cornelia Gloger	
<b>4 Im Einklang mit den eigenen Werten leben</b>	<b>59</b>
Cornelia Gloger	
<b>5 Wenn Selbstfürsorge schwerfällt: Arbeit mit Inneren Kindern und Inneren Kritikern</b>	<b>78</b>
Claritta Martin	
<b>6 Genießen, Auskosten und Dankbarkeit üben</b>	<b>110</b>
Helga Luger-Schreiner	
<b>7 Scham mit Selbstmitgefühl halten</b>	<b>118</b>
Claritta Martin	
<b>8 Selbstfürsorge bei chronischen Krankheiten und Schmerzen</b>	<b>145</b>
Claritta Martin	
<b>9 Kraft und Mut schöpfen</b>	<b>178</b>
Helga Luger-Schreiner	
<b>10 Herausfordernde Beziehungen mit Selbstfürsorge meistern</b>	<b>193</b>
Margarete Malzer-Gertz	
<b>11 Wut konstruktiv meistern</b>	<b>198</b>
Margarete Malzer-Gertz	
<b>12 Selbstfürsorge bei Empathie- und Fürsorgemüdigkeit</b>	<b>217</b>
Margarete Malzer-Gertz	
Ressourcen	228
Hinweise zum Arbeitsmaterial	229
Literatur	230

# Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter

<b>1 Grundlagen zum Konzept der Selbstfürsorge</b>	12
INFO 1 Emotionale Regulationssysteme	20
INFO 2 Bindung und Selbstmitgefühl = Selbstfürsorge	22
INFO 3 Roadmap zur Förderung von Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl	23
AB 1 Therapeutische Präsenz etablieren	24
INFO 4 »Schatzkarte« für den Weg zu mehr Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl	28
INFO 5 5 Prinzipien traumasensibler Achtsamkeit	30
AB 2 Was tun in Momenten von Backdraft?	33
<b>2 Wohlwollen, freundliche Zugewandtheit und inneres Lächeln</b>	34
AB 3 Herzenswärme kultivieren	36
AB 4 Metta für sich selbst	38
<b>3 Selbstmitgefühl</b>	40
INFO 6 Der Schatz des Selbstmitgefühls	43
AB 5 Berührung als Zugang zu Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge	44
AB 6 Pause für Selbstmitgefühl	46
AB 7 Der innere Wetterbericht	48
AB 8 Ein mitfühlender Freund / Eine mitfühlende Freundin	49
AB 9 Unseren gemeinsamen Nenner finden	52
INFO 7 Yin und Yang des Selbstmitgefühls	54
AB 10 Die zwei Qualitäten des Selbstmitgefühls	55
AB 11 Engagiertes Selbstmitgefühl (Fierce Self-Compassion)	57
<b>4 Im Einklang mit den eigenen Werten leben</b>	59
AB 12 Lebensbereiche: wissen, was zählt	64
AB 13 Wertekompass	66
AB 14 Die eigenen Werte entdecken	69
AB 15 Die 90-Felder-Übung	71
AB 16 Silberstreifen hinter den Wolken	72
AB 17 Das eigene Lebensmosaik verstehen	73
<b>5 Wenn Selbstfürsorge schwerfällt: Arbeit mit Inneren Kindern und Inneren Kritikern</b>	78
AB 18 Vergangenes Leid lindern	86
AB 19 Mitgefühl mit mir als Kind	89
AB 20 Selbstkritik, Selbstmitleid, Selbstmitgefühl	91
INFO 8 Aufgabe und Funktion des Inneren Kritikers	93
AB 21 Die Forderungen des Inneren Kritikers	96
AB 22 Meinen Körper mit Selbstmitgefühl betrachten	98
AB 23 Den Inneren Kritiker kennenlernen	101
AB 24 Den Inneren Kritiker mit Mitgefühl verwandeln	106
AB 25 Vom Inneren Kritiker zum Selbstfürsorge-Komitee	107

<b>6</b>	<b>Genießen, Auskosten und Dankbarkeit üben</b>	110
AB 26	Sinnesgenuss	112
AB 27	Sinnesgenuss-Spaziergang	114
AB 28	Dankbarkeit in meinen Händen	115
AB 29	Dankbarkeit praktizieren: die Bohnenübung	117
<b>7</b>	<b>Scham mit Selbstmitgefühl halten</b>	118
INFO 9	Mit Scham selbstmitfühlend umgehen	124
AB 30	Wie erlebe ich Scham?	126
AB 31	Der Wunsch, geliebt zu werden	129
AB 32	Vielfalt erkennen und Verbundenheit erfahren	132
AB 33	Mit Scham selbstmitfühlend umgehen	136
AB 34	Akzeptanz und Zugehörigkeit kultivieren	140
<b>8</b>	<b>Selbstfürsorge bei chronischen Krankheiten und Schmerzen</b>	145
AB 35	Krankheitssymptome mit Selbstmitgefühl halten	152
AB 36	Symptom- und Aktivitäten-Tagebuch: Pacing	159
AB 37	Selbstmitfühlendes Symptom- und Reaktions-Tagebuch	163
AB 38	Chronische Krankheitssymptome in Achtsamkeit und Selbstfürsorge einbetten	167
AB 39	Umgang mit Begrenztheit bei chronischen Erkrankungen	174
<b>9</b>	<b>Kraft und Mut schöpfen</b>	178
AB 40	Körperempfindungsbild: »So fühlt sich Glück an«	182
AB 41	Glückstagebuch	184
AB 42	Glücksstein	186
AB 43	Räume für Glück und Freude kreieren	188
AB 44	Schatzkiste der Freude und Lebensenergie	189
AB 45	Auf der Suche nach Freude und Verspieltheit	190
AB 46	Der Freude eine Stimme geben	191
AB 47	Freudvoll bewegt	192
<b>10</b>	<b>Herausfordernde Beziehungen mit Selbstfürsorge meistern</b>	193
AB 48	Zwei meditative Notfallübungen für schwierige Beziehungssituationen	196
AB 49	Mitfühlend Zuhören im Gespräch mit anderen	197
<b>11</b>	<b>Wut konstruktiv meistern</b>	198
AB 50	Von der Emotion zum Bedürfnis zur Kommunikation	202
AB 51	Übung Konstruktiver Umgang mit Wut im Verlauf eines Konfliktes – ein Fahrplan für Interaktionen	206
AB 52	Unerfüllte Bedürfnisse erfüllen	208
INFO 10	Zum (Vor-)Lesen: Die Geschichte von den Stachelschweinen	212
AB 53	Wehrhaftes Selbstmitgefühl: STOPP-Übung	213
<b>12</b>	<b>Selbstfürsorge bei Empathie- und Fürsorgemüdigkeit</b>	217
AB 54	Meditative Hilfestellung bei Empathie- und Fürsorgemüdigkeit	222
AB 55	Erste Schritte bei Fürsorgemüdigkeit	223
AB 56	Mitgefühl geben und Empfangen mit Gleichmut	225

# Vorwort

»Selbstfürsorge«, das scheint beim einfachen Hören beinahe ein Allgemeinplatz zu sein. Es gibt unzählige Ratgeber zum Thema und noch mehr Erklärungen, was das sei: Die Bilder dazu können von »Zeit für sich«, »eine schöne Tasse Tee trinken«, »sich eine Massage gönnen« bis zu »nicht alles mit sich machen lassen«, »mal an sich denken« oder »sich bei Überlastung krankschreiben lassen« und vielem mehr reichen.

Selbstfürsorge zu entwickeln und zu praktizieren spielt in fast allen Therapien eine große Rolle: Sie ist wichtig zur Bewältigung psychischer Symptome und Erkrankungen und immer auch für das persönliche Gleichgewicht der Therapeut:innen. Eine von uns Autorinnen beschreibt es so: »Es gab in meinem Leben eine Phase, in der ich zunehmend deutlich spürte und kognitiv sehr klar wusste, dass ich besser für mich selbst sorgen sollte, oft nach dem Motto: ›Das wäre eine gute Idee, aber was genau heißt das – ist es mit der Tasse Tee oder dem Spaziergang zwischendurch getan?«« Schlussendlich erlebte sie die wirksamsten Schritte, dem näher zu kommen, durch Erfahrungen von Mitgefühl, Akzeptanz und Selbstmitgefühl, insbesondere mithilfe von Meditation und einer mitgefühls- und achtsamkeitsbasierten Übungspraxis. Dazu machten wir vier Autorinnen ähnliche Erfahrungen. Dieses persönliche Erleben bildet die Basis zum Thema und zum Verfassen dieses Buches.

Uns Autorinnen verbindet, dass wir Lehrerinnen für MSC (Mindful Self-Compassion) – Achtsames Selbstmitgefühl nach Germer und Neff (2012, 2015, 2019) sind, und seit einigen Jahren zunehmend hilfreiche Aspekte, Übungen und Ideen dieser Selbstmitgefühl stärkenden Arbeit in unsere Psychotherapien und Kunsttherapien einflechten. Dies führte zu unserem ersten gemeinsamen Buch »Therapie-Tools Selbstmitgefühl« (Malzer-Gertz et al., 2020).

Mit dem Fokus des vorliegenden Bandes auf den Aspekt der Selbstfürsorge bieten wir Ihnen Werkzeuge und Ideen an, die darauf basieren, das innere emotionale *Fürsorge- oder Beruhigungssystem* zu aktivieren, im Umgang mit sich selbst ebenso wie anderen gegenüber. Es ist der gemeinsame Nenner aller Übungen, zu ermöglichen, freundlich und in selbstmitfühlender Art und Weise mit herausfordernden Erfahrungen wie Selbstkritik und Schmerz umzugehen, sowie die eigenen Kraftquellen auszubauen – beides zusammen bildet die Basis aller Arten von Selbstfürsorge.

Die ersten Kapitel sind deshalb dem grundlegenden Verständnis dieser Qualitäten gewidmet sowie deren Verankern in der Therapeut:innenpersönlichkeit und in der therapeutischen Beziehung. Weiter beschreiben wir, wie der therapeutische Prozess das Nähren von Selbstfürsorge und -mitgefühl ermöglichen kann.

Den *roten Faden zur Selbstfürsorge* finden wir dann über das Kultivieren von grundlegendem Wohlfühlen für uns selbst und andere und über das Aufspüren der wichtigen persönlichen Grundwerte und Bedürfnisse. Glück und Dankbarkeit können bewusst und nachhaltig kultiviert und als Grundparameter von »emotionaler Nahrung« und Fürsorge für sich erfahren werden.

Besonders wichtig wegen des hohen Leidensdrucks erscheint uns diese wohlwollende, selbstfürsorgliche Haltung dafür, einen mitfühlenden und freundlichen Umgang mit Schwierigem, wie den inneren Kritikerinstanzen, Scham und chronischen Erkrankungen wie Schmerzsyndromen, zu entwickeln.

Auf Basis alles dessen können wir im Umgang mit herausfordernden Beziehungen, Wut oder Fürsorgemüdigkeit konstruktive und von Selbstmitgefühl wie Selbstfürsorge getragene Wege finden.

Viele Anregungen zum Entwickeln von Leichtigkeit, Kreativität und Freude helfen, eine neue Basis des liebevollen und spielerischen Gestaltens des Lebens zu legen und sind nicht nur Mittel zur Bewältigung von Schwierigem, sondern ebenso Prophylaxe, um künftige Herausforderungen gut zu meistern.

Für das Erfahren finden Sie wieder viele Arbeitsbögen mit Übungen, die auf der Basis von meditativer Visualisierung oder Selbstreflexion gestaltet sind. Es gibt aber auch Bögen zum kognitiven Ver-

stehen, Bearbeiten und Sortieren und für viele Meditationen Audiodateien zum Anhören und Üben zu Hause.

Ausdrücklich bedanken wir uns an dieser Stelle herzlich bei all unseren Lehrer:innen und Mentor:innen; bei denen, die uns ihre freundliche Unterstützung und Genehmigung zur Nutzung ihrer Übungen zukommen ließen (besonders Chris Germer, Tim Desmond, Tara Brach, Rick Hanson, Ewald Pollheimer, Vidyamala Burch) ebenso wie bei all denen, die uns auf dem Weg bis hierher begleitet haben, um unsere Erfahrungen und Erkenntnisse im Bereich von Mitgefühl, Fürsorge und Achtsamkeit zu kultivieren und zu erfahren – nach dem Motto: Alles, was wir können und weitergeben, können wir tun, weil wir auf den Schultern unserer Lehrer:innen und Vorfahren stehen.

Ohne die Erfahrung und Expertise unserer Lektorin Frau Glomb wäre dieses Buch ebenfalls nicht zu dem geworden, was es nun ist, und wir bedanken uns sehr für ihre Unterstützung und die des Verlags.

Last but not least legen wir Ihnen allen zur Kultivierung von Selbstmitgefühl als zentralem Aspekt einer guten Selbstfürsorge in den Therapien mit Ihren Klient:innen ans Herz, sich die eigene Erfahrung damit zu gönnen. Das meint, selbst Meditations- und Übungserfahrung zu sammeln und die Inhalte so für Ihre Klient:innen nicht nur kognitiv einzusetzen, sondern vielmehr *durch Ihre eigene Präsenz und Vermittlung erfahrbar* zu machen. Wir hoffen, Ihnen damit durch unsere Angebote auch eine handfeste Unterstützung für Sie selbst in Ihrer therapeutischen Arbeit mit auf den Weg zu geben. Möge Ihnen diese Art der Selbstfürsorge Balance und Leichtigkeit bescheren – gerade in herausfordernden Prozessen und Sitzungen!

Im August 2022

*Margarete Malzer-Gertz  
Cornelia Gloger  
Claritta Martin  
Helga Luger-Schreiner*

# Hinweise zur Arbeit mit diesem Buch

## Icons zur Orientierung

Um sich auf den Arbeits- und Informationsblättern zurechtzufinden, sind diese mit verschiedenen Icons ausgestattet. Mit deren Hilfe können Sie sofort erfassen, an wen sich die Materialien richten und welche Art von Übung gefragt ist.

**T** **Therapeut:in:** Dieses Icon steht auf Arbeits- und Informationsblättern, die für den/die Therapeut:in selbst gedacht sind.

**K** **Klient:in:** Mit diesem Icon ausgezeichnete Arbeits- und Informationsblätter richten sich an den/die Klient:in.



**Meditation oder meditative Übung:** Lesen Sie die meditative Übung vor oder geben Sie sie mit als Hausaufgabe. Die Klient:innen explorieren für sich und sie besprechen die Erfahrung dann in einer gemeinsamen Nachreflexion.



**Dialogbasierte Meditation (DBM):** Im Gespräch bleiben. Ihr:e Klient:in informiert sie immer wieder über aufkommende Gefühle oder Gedanken. Bei Hindernissen und Schwierigkeiten können sie direkt behilflich sein, Wege der Bewältigung und des besseren Sich-selbst-Verstehens zu finden.



**Werden Sie kreativ:** Kommen Sie mit den so ausgezeichneten Kreativübungen vor und während des Gestaltens immer wieder in einen achtsamen, fokussierten Wahrnehmungszustand Ihrer Erfahrung gegenüber. Lassen Sie die entstehenden inneren Erfahrungen in einen spontanen Ausdruck über die gewählten Materialien fließen und sie so vertiefen.



**Alles in Bewegung:** Dieses Icon steht für eine achtsame Körperübung. Leiten Sie die Übung immer aus einem Zustand der achtsamen Wahrnehmung heraus an. Es geht für die Klient:innen dabei nicht um die reine Bewegung, sondern vor allem um deren mögliche Wahrnehmungen dabei.



**Ran an den Stift:** Dieses Icon lädt dazu ein, einen Stift in die Hand zu nehmen und Antworten und Überlegungen direkt zu notieren.



**Input für's Köpfchen:** Hier werden Anregungen zum Weiterdenken gegeben – auf diese Weise markierte Abschnitte beinhalten Hintergrundinformationen und inhaltliche Vertiefungen.



**Reflexion:** Mit diesem Icon ausgezeichnet sind Übungen zum selbstreflektierenden Arbeiten. In der Regel bitten wir Sie dabei darum, immer wieder eine Haltung achtsamen inneren Wahrnehmens einzunehmen, nicht nur kognitiv zu reflektieren.



**Übung für zu Hause:** Abschnitte oder Übungen mit diesem Icon weisen auf Hausaufgaben hin. Nehmen Sie sich Raum und Zeit für achtsames Wahrnehmen und beobachten, notieren oder gestalten Sie dort in aller Ruhe.



**Wie sag ich's?** Manchmal hilft es, eine Art therapeutisches Wording z. B. zur Einführung einer Übung zu lesen, an der man sich als Therapeut:in orientieren kann. Dieses Icon weist auf entsprechende Abschnitte hin.



**Auf die Ohren:** Mit diesem Icon ausgezeichnete Übungen sind als Audiodatei auf [beltz.de](http://beltz.de) herunterzuladen (mehr Hinweise auf S. 229).

# 1 Grundlagen zum Konzept der Selbstfürsorge

Margarete Malzer-Gertz

## Der Weg zur Selbstfürsorge

Wir verstehen Selbstfürsorge als ein Konzept, sich aktiv und gut um sich selbst zu kümmern, und zwar weit über den geläufigen Sprachgebrauch hinaus. Neurobiologisch sehen wir im Zustand guter Selbstfürsorge das Bindungs- und Fürsorgesystem (Gilbert, 2013) aktiviert. Wir verstehen darunter Konzepte und Qualitäten, die selbstverständlich *Wohlfühlglück* (erwächst mehr der sinnlichen Erfüllung von Bedürfnissen) wie auch *Werteglück* (resultiert daraus, wenn Erleben und Handeln im persönlichen Lebenskonzept Sinn ergeben) vermitteln (Hausler, 2022). Darüber hinaus sehen wir als zentralen und tragenden Grundstock von Selbstfürsorge die innere Haltung des Selbstmitgefühls, des Mitgefühls und der freundlichen Zuwendung sich selbst und anderen gegenüber – gerade auch in solchen schwierigen Momenten, die kein Wohlfühlglück ermöglichen. Umso wichtiger können in schwierigen Phasen z. B. Aspekte des *Werteglücks*, ein gutes Verständnis emotionaler Regulation und im Hinblick auf therapeutische Prozesse eine von Mitgefühl und Präsenz getragene therapeutische Beziehung sein. Gerade mit der Integration schwer erträglicher Symptome oder schmerzlicher Erfahrungen und Gefühle sind häufig traumatisch erlebte Erfahrungen verbunden, die dabei oft nicht als solche im Vordergrund stehen, aber die Dynamiken durch Prägung und eingefahrene Strategien erheblich beeinflussen. Es kommt daher als eine Art von Begleiterscheinung einer freundlich-mitfühlenden Zuwendung zu schwierigen Themen und Erfahrungen besonders leicht zu Reaktualisierungen, die immer mitbedacht werden müssen (Backdraft; Germer & Neff, 2021). Aus diesem Grund wird in diesem Grundlagenkapitel und immer wieder auch in den Anleitungen der Übungen ein besonderes Augenmerk auf Grundprinzipien traumasensiblen Arbeitens gelegt. Die Reaktualisierung wird nur dann zum hilfreichen (und in einem gewissen Maß sogar unabdingbaren) Element von Integration und Bewältigung, wenn der Umgang damit nicht erneut zur Retraumatisierung oder sogar Verstärkung einer Symptomatik führt.

Im Folgenden werden auf dieser Basis die für uns bedeutsamen Konzepte, therapeutischen Haltungen und Grundlageninterventionen beschrieben, die uns als Fundament für die Übungen und Erläuterungen im Buch essenziell erscheinen:

- (1) Achtsames Selbstmitgefühl als zentrales und haltendes Element von Selbstfürsorge
- (2) Therapeutische Präsenz und Bindungssicherheit
- (3) Sorgfältige Gestaltung des therapeutischen Prozesses
- (4) Gezielte Interventionen zur Emotionsregulation über Aktivierung des Fürsorge- und Bindungssystems in unterschiedlichen Varianten
- (5) Dialogbasierte Meditation nach Tim Desmond
- (6) Traumasensitivität und Backdraft

## (1) Achtsames Selbstmitgefühl als zentrales und haltendes Element von Selbstfürsorge



Selbstmitgefühl wie die »haltenden Hände« einer weit gefassten Selbstfürsorge

Der wärmende und nährnde große Kreis guter Selbstfürsorge kann sehr unterschiedliche Aspekte enthalten: Umgang mit angenehmen und unangenehmen Emotionen, Rituale, Haltungen, Alltagspraktiken, Hilfestellungen anderer – siehe unterschiedliche Symbole. Getragen wird alles das von den Händen, der Haltung und Qualität des achtsamen Selbstmitgefühls. Physiologisch entspricht dies dem Zustand eines aktivierten inneren Fürsorgesystems.

Nachdem im Rahmen der »dritten Welle der Verhaltenstherapie« Achtsamkeit Einzug in eine ganze Reihe von Therapieverfahren gehalten hat, auch über die VT hinaus, bekommt der Aspekt des Mitgefühls und Selbstmitgefühls zusätzlich zur reinen Achtsamkeit als Strömung in der Therapie immer mehr Gewicht. Es zeigt sich für viele Menschen, dass das reine, nicht-wertende Beobachten dessen, was wir erleben, wie es mithilfe der Methoden aus dem Achtsamkeitsspektrum gelernt werden kann, bereits einen äußerst wichtigen Beitrag zur besseren Emotionsregulation und zur Bewältigung komplexer Lebensanforderungen ermöglicht. Die oft tiefgreifenden Selbstwertzweifel, Bindungsschwierigkeiten, Überforderungen, an denen Menschen in ihren persönlichen oder beruflichen Kontexten leiden, lassen sich dagegen über die reine Achtsamkeit kaum verbessern. Hierfür brauchen wir Zugänge, die darin unterstützen, mehr Wohlwollen, Freundlichkeit, Fürsorge und Mitgefühl uns selbst und in der Folge auch anderen gegenüber aufzubringen.

Die Basis für dieses Wohlwollen ist Akzeptanz als tiefes Annehmen dessen, wer wir sind. Darüber hinaus brauchen wir aber auch noch Mitgefühl mit uns selbst und anderen. Es ist die Qualität, die entsteht, wenn wir aus einer Haltung des Wohlwollens und der liebevollen Freundlichkeit auf Leidvolles reagieren mit dem Wunsch, so gut es geht, zu dessen Linderung beizutragen. Mitgefühl für andere ist untrennbar verbunden mit Mitgefühl sich selbst gegenüber und umgekehrt. Mitgefühl ist nicht gleich Empathie. Zwischen beidem besteht ein deutlicher Unterschied, den wir im Kapitel zu Empathie- und Fürsorgemüdigkeit näher erläutern werden.

Bereits im Therapieverständnis der Begründer der Therapieschulen von Tiefenpsychologie/Psychoanalyse, Gestalt- und Gesprächstherapie sowie Verhaltenstherapie spielt Akzeptanz dessen, wer wir sind und was uns ausmacht, eine große Rolle. Seitdem Paul Gilbert (2013) als Pionier der Compassion Focussed Therapy (CFT) die Qualität des Mitgefühls als säkularisierte Variante jahrtausendealter Meditationspraktiken aus dem Buddhismus in die Psychotherapieszene einführte und Kristin Neff

(2003a) durch die Konzeptualisierung der SCS (Selfcompassion Scale) einen Grundstein für empirische Untersuchungen der Wirksamkeit mitgeföhlsbasierter Interventionen legte, nimmt die Verbreitung solcher Ansätze enorm zu. Sie finden sich u. a. in bereits verbreiteten Methoden wie ACT (Akzeptanz- und Commitmenttherapie), MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy), MBCL (Mindfulness Based Compassionate Living) und neuerdings SCIP (Self-Compassion Informed Psychotherapy) als eklektische, methodenübergreifende Weiterbildung, wieder. Sucht man in Google Scholar nach Übersichtsarbeiten zum Thema »Selfcompassion«, so werden allein für diese Kategorie unterdessen 3600 Arbeiten angezeigt.

Das physiologische Äquivalent zum Föhlen und Erleben dieses grundlegend freundlichen Wohllollens ist die Aktivierung des emotionalen Bindungs- und Fürsorgesystems. Dank neurobiologischer Forschung wissen wir, dass diese Fähigkeit erlernt und erweitert werden kann aufgrund der Neuroplastizität unseres Gehirns (Hanson, 2013, 2016).

Wichtig: Die Stärkung des inneren Fürsorgesystems ist letztlich das Ziel aller Übungen in diesem Buch.

## **(2) Therapeutische Präsenz und Bindungssicherheit**

Die Gestaltung der therapeutischen Beziehung, das Andocken an die Erwartungshaltungen der Klient:innen auf Basis der präsenten achtsamen Haltung, gilt gemäß vieler Untersuchungen aus der Therapieforschung unterdessen als einer der wichtigsten Parameter von gelingenden Therapien und ist verfahrensunabhängig (Wampold et al., 2018).

Was wir neben allen Übungen, Erklärungen, Deutungen und Methoden durch unsere therapeutische Haltung, Beziehungs- und Prozessgestaltung vermitteln, prägt die Erfahrung als Parameter impliziten Lernens viel nachhaltiger als explizite und kognitive Vermittlungen und Fakten (Hanson, 2013, 2016). Phänomene des unwillkürlichen Aufeinander-Reagierens und Kommunizierens spielen sich unterhalb unserer bewussten Wahrnehmungsschwelle ab (Bauer, 2005, 2016).

Besonders wichtig und hochwirksam für eine sichere und tragfähige Gestaltung der therapeutischen Beziehung scheint die Fähigkeit von Therapeut:innen für achtsame therapeutische Präsenz und Authentizität zu sein (Geller & Greenberg, 2002; Rakel, 2018).

Die Fähigkeit und Praxis, gut mit sich selbst verbunden, mitfühlend und fürsorglich zu sein, stellt den wichtigsten Hintergrund zur Entwicklung aller in diesem Buch beschriebenen Qualitäten dar. Selbstfürsorge und Selbstmitgeföhlsgefühl sowie Mitgeföhlsgefühl transportieren sich in erster Linie implizit, über die Art und Weise, *wie* ein Prozess und eine Beziehung immer wieder erlebt werden, weniger über rein kognitive Einsichten und Übungen. Jede Übung wird am Ende so viel Effekt und Einfluss entwickeln können, wie sie kongruent mit der Haltung, der Präsenz und Resonanz des therapeutischen Gegenübers von den Klient:innen erlebt wird.

Aus diesem Grund möchten wir Ihnen allen ans Herz legen, dieses Buch immer auch für sich selbst zu nutzen, und Meditationen und Übungen selbst zu erfahren. Gönnen Sie sich – wie wir Autorinnen das auch immer wieder tun – eine eigene Meditationspraxis, um sich selbst die Tiefe und das Potenzial der Übungen zu erschließen, vielleicht auch eigene Erfahrungen in einer der mitgeföhls- und achtsamkeitsbasierten Kursmethoden oder Retreats.

### **Komponenten einer Selbstfürsorge fördernden Psychotherapie**

Selbstmitgeföhlsgefühl als wichtigster Parameter für Selbstfürsorge kann sich über folgende Faktoren in Psychotherapien manifestieren (adaptiert und ergänzt nach Germer, 2022):

- (1) mitfühlende therapeutische Präsenz
- (2) mitfühlende therapeutische Beziehung
- (3) mitfühlende Therapieprozessgestaltung
- (4) mitgeföhlsbasierte Interventionen

## ■ Wichtig • »Drei R« der therapeutischen Beziehung

Respekt  
Resonanz  
Ressourcen-Aufbau  
(nach Germer, 2022)

### (3) Sorgfältige Gestaltung des therapeutischen Prozesses

Über die Aktivierung des inneren Bindungs- und Fürsorgesystems tragen alle die Selbstfürsorge fördernden Übungen wesentlich zur Entwicklung sichererer Bindungen bei – zu sich selbst und zu anderen. Das kann nur gelingen, wenn die Gestaltung des therapeutischen Prozesses und der therapeutischen Beziehung sich immer wieder unmittelbar sicher anfühlen. Deshalb lohnt es sich sehr, auf eine sorgfältige Rahmung dieses Prozesses großen Wert zu legen.

#### ■ Definition

Unter dem Begriff **therapeutischer Prozess** wird die sorgfältige und stets ressourcenaktivierende Rahmung des Geschehens von ersten Infos und Angebot über die klare und ausführliche Erarbeitung von Anliegen, Auftrag und Zielen bis zu den dann jeweils gewählten passenden Interventionen und dem Abschluss der therapeutischen Interaktion verstanden.

Von den ersten Informationen an spielen Präsenz, klare, respektvolle Haltung und Beziehungsgestaltung durch die Therapeut:innen eine große Rolle. Weiterhin ist es entscheidend, wie aus dieser Haltung heraus die Anliegen verstanden und daraus – immer im Hinblick auf ein klar und sorgfältig erarbeitetes Ziel der Klient:innen – operable Aufträge abgeleitet werden. Oft ist deren eigentliches Ziel nicht gleichbedeutend mit den ersten, oft eher kognitiv geprägten Zielen, die nicht selten den Erwartungen anderer, der/des Therapeut:in oder hohen inneren Ansprüchen genügen sollen, aber letztlich weder in der Tiefe gewollt, noch erfüllbar sind.

Mitfühlendes Eruiieren der tieferliegenden Motivationen, Bedürfnisse und den daran orientierten Zielen sind ein wichtiger Faktor eines Mitgefühl und Fürsorge fördernden Prozesses. Ebenso gehört dazu sorgfältiges Erspüren und Benennen, was bereits geschafft ist. Dieser ressourcenverankernde Blickwinkel erhöht das Gefühl von Sicherheit und Selbstwirksamkeit der Klient:innen und bringt Leichtigkeit und Freude in die Therapie, was die Bindung und Beziehung der Klient:innen zu sich selbst und zur/zum Therapeut:in vertieft. Eine derart sorgfältige Art der Prozessgestaltung ist genuiner Teil systemisch-lösungsorientierter Therapie. Weil diese mit wichtigen Ansätzen für eine mitgefühls- und fürsorgefördernde Psychotherapie in einigen Aspekten besonders gut korrespondiert, sei für Interessierte verwiesen auf eine genauere Ausführung einer Prozessgestaltung über PELZ (**P**roblem – **E**rklärungsversuche – **L**ösungsideen – **Z**iele) (Malzer-Gertz et al., 2020) und zu Hintergründen von Systemischer Praxis im Vergleich zu Buddhismus (Aguilar-Raab, 2020).

Damit Sie diesen Prozess sicher navigieren und zudem Vorstellungen entwickeln können, in welchen Phasen einer Therapie Sie spezifische mitgefühlsbasierte therapeutische Interventionen sinnvoll einsetzen, haben wir angelehnt an Tim Desmond (2016) eine Schatzkarte (**INFO 4**) bzw. Roadmap zum Auffinden von immer mehr (selbst-)mitgefühlsbasierter Selbstfürsorge entwickelt (**INFO 3** »Roadmap zur Förderung von Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl«).

### (4) Gezielte Interventionen zur Emotionsregulation über Aktivierung des Fürsorge- und Bindungssystems in unterschiedlichen Varianten

Alle unsere Erfahrungen, die wir über unsere Sinnesorgane aufnehmen und dann blitzschnell weiterverarbeiten, um darauf zu reagieren, werden durch ein System unterschiedlicher affektiver Schaltkreise

in unserem Gehirn, die aufs Engste mit dem gesamten Körper verbunden sind, gesteuert (Panksepp, 2013; Malzer-Gertz et al., 2020).

Zur Beschreibung und zum Verständnis der Wechselwirkungen emotionaler Systeme beziehen wir uns vor allem auf die Arbeit von Paul Gilbert (2013). Er identifiziert zum Verständnis emotionaler Regulation vor allem drei wirksame Systeme:

- (1) das Bedrohungs-, Stress- oder Alarmsystem
- (2) das Belohnungs- oder Motivationssystem
- (3) das Fürsorge-, Bindungs- oder Beruhigungssystem

Alle meditativen und Reflexionsübungen stellen Werkzeuge dar, die im Kern immer wieder helfen, über unterschiedliche Zugänge Freundlichkeit, Beziehung und ganz grundlegende Fürsorge sich selbst gegenüber in Haltung und Handlung aktivieren zu lernen. Wenn wir im *Beruhigungs- und Zuwendungsmodus uns selbst gegenüber* sind, erleben wir eine unmittelbare emotionale, körperlich spürbare Erfahrung von Trost, Zuwendung und Verständnis für uns selbst, die auch ein aktives sich Einsetzen für sich selbst einschließen. Wir können lernen, diese v. a. parasympathische Reaktion gerade in schwierigen Situationen und Momenten zu aktivieren und diese so deutlich besser bewältigen. Eine große Zahl an Studien bezeugt die Wirksamkeit dieses Ansatzes (Neff, 2022).

Die Forschung über das Aktivieren des inneren Bindungs- und Fürsorgesystems, das physiologisch über die Freisetzung des Bindungshormons Oxytocin vermittelt wird, verzahnt sich eng mit Ansätzen der Bindungstheorie und dem Wissen, dass selbst bei deutlichen Kindheitsdefiziten an Bindungssicherheit Neuerfahrungen und Entwicklung von mehr Sicherheit aufgebaut werden können (Bowlby, 2016; Ainsworth, 2015; Strauß & Schauenburg, 2016).

Laut Stellar und Keltner (2014) werden Bindung und Sicherheit in erster Linie sensorisch erfahren. So entsteht in der Eltern-Kleinkind-Beziehung sichere Kommunikation über Berührung und Körperkontakt sowie den warmen liebevollen Klang der Stimme, die zu uns spricht, etwas später zusätzlich über den Inhalt tröstender Worte. Diese sensorisch-erfahrungsbasierten Möglichkeiten nutzen wir in der Handhabung und Gestaltung der Meditationen und Übungen für mehr Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge. Diese sind zu einem Teil entnommen oder adaptiert aus dem Programm MSC (Mindful Selfcompassion; Achtsames Selbstmitgefühl) nach Germer und Neff (2021).

Die Übungen in diesem Buch stärken allesamt die Fähigkeiten des Fürsorgesystems und bieten Rahmen, Begleitung und konkrete Werkzeuge, die Menschen helfen, liebevoller mit sich selbst, vor allem im Umgang mit stressigen Emotionen, zu werden. Das ermöglicht ihnen, aus einer Haltung guter Selbstfürsorge heraus dann auch anderen mitfühlend zu begegnen. Unsere Vorbildfunktion als Therapeut:innen, beides zu vermitteln, macht dieses direkt erlebbar.

### **(5) Dialogbasierte Meditation (DBM)**

Meditationsanleitung kennen wir üblicher Weise in der Form, wie sie z. B. in Retreats von einem Lehrer oder einer Lehrerin für die Gruppe angeleitet wird. Im Einzelsetting haben wir demgegenüber sehr viel größere Möglichkeiten: Wir können unsere Klient:innen passgenau durch die Meditation führen und aufkommende Hindernisse direkt mit ihnen bearbeiten. Besonders für traumaerfahrene Klient:innen können wir im Einzelsetting immer wieder Kontakt und Sicherheit stärken und ihnen so behilflich sein, sich direkter emotionalen Erfahrungen zuzuwenden, ohne schutzlos inneren Triggermomenten ausgesetzt zu sein (s. z. B. **INFO 5** »5 Prinzipien traumasensibler Achtsamkeit«).

Fast alle Meditationen in diesem Buch haben wir, um sie für das Einzelsetting direkt nutzbar zu machen, in der dialogischen Form notiert, wie von Desmond (2016) beschrieben. Wenn die Klient:innen mit Ihnen eine Meditation erfahren haben, können sie diese zu Hause weiter mit einer allgemeineren Anleitung, die meist auch in Form einer Audioaufnahme vorliegt, weiter üben. Irgendwann brauchen sie dann auch diese nicht mehr.

## Wichtige Prinzipien und Vorteile der Dialogbasierten Meditation (DBM)

**Kommunikation versus Stille.** Therapeut:innen leiten in der DBM die Meditation wie gewohnt an. Allerdings bleiben sie für alles, was in den Klient:innen auftauchen mag, mit diesen im Dialog. So wird die therapeutische Beziehung zur haltenden Umgebung für schwierige Momente. Auftauchende Bilder, Intrusionen, heftige unangenehme Gefühle können direkt begleitet und von den Klient:innen so besser transformiert werden. Die Vergangenheit kann im Hier und Jetzt verändert und, wo nötig, durch neue heilsame Erfahrungen ersetzt werden.

Da Klient:innen während dieses Prozesses in einem achtsamen, auf Empfindungen und Körperwahrnehmungen fokussierten Bewusstseinszustand sind, wirken diese Erfahrungen besonders intensiv und werden bewusst wahrgenommen, was den Veränderungsprozess im Gehirn stärker verankert.

**Faktor Leichtigkeit.** Desmond (2016) betont, dass diese direkte und passgenaue Begleitung durch den Achtsamkeitsprozess für die Klient:innen das Gefühl von größerer Leichtigkeit und Wohlbefinden selbst angesichts schwieriger Emotionen und Erinnerungen erzeugt. Diese Leichtigkeit wiederum ist die beste Voraussetzung dafür, dass Klient:innen eigenständig diesen Weg der Entdeckung und Entwicklung weitergehen. Die Scheu vor unangenehmen Gefühlen und Empfindungen nimmt ab und die Bereitschaft wächst, sich direkter der leidvollen emotionalen Erfahrung zuzuwenden. So werden Samenkörner möglicher Lösungen gesät für künftig Neues, Leichteres.

**Maßgeschneiderte Interventionen.** DBM bietet durch ständig mögliches, direktes Feedback der Klient:innen auf die Vorschläge der Meditation die Möglichkeit, passend reagieren zu können und den Klient:innen so zu helfen, auftauchende Hindernisse wie negative Gedankenschleifen, unangenehme Körperempfindungen, abwertende Beurteilungen des Erlebens oder von sich selbst, zunehmende schmerzliche Gefühle und deren gleichzeitige Abwehr, zu meistern. Das ist unerlässlich für Menschen mit Traumaerfahrung oder Traumafolgestörungen, starken Ängsten und anderen Symptomen, die mit großer Abwehr oder der Gefahr von emotionaler Überflutung einhergehen. Sie können therapeutisch so kleinschrittig vorgehen, wie es nötig und sinnvoll ist, und dennoch die Meditation nutzen. Manche dieser Klient:innen wären in einer normalen Meditationsgruppe oder mit dem reinen Hören einer Aufnahme überfordert. DBM erlaubt es, vorsichtig auch mit ihnen den Weg der achtsamen Wahrnehmung und Regulierung von Emotionen und Empfindungen zu gehen.

**Die eigene Praxis und Erfahrung als Grundlage.** Es scheint uns grundlegend, dass Therapeut:innen, die das mächtige Instrument der Achtsamkeit und eines meditativen Geisteszustands therapeutisch nutzen möchten, auf ihre eigene selbstmitfühlende Achtsamkeitspraxis zurückgreifen können. Da diese Techniken ihrem Wesen nach erfahrungsbasiert sind und rein kognitiv nicht verstanden und erlebt werden können, wird die eigene Erfahrung das wichtigste Werkzeug für eine gute Begleitung durch diese Prozesse und hin zu Neuerfahrungen der Klient:innen sein.

Gleichzeitig: Zögern Sie bitte nicht, auch all Ihre sonstige therapeutische Expertise in die Gestaltung solcher Sitzungen einzubringen! Eine beispielhafte Video-Darstellung einer DBM finden Sie im Arbeitsmaterial zu diesem Buch.

### (6) Traumasensitivität und Backdraft

Traumavorerfahrungen sind in sehr viel höherem Maß Bestandteil therapeutischer Prozesse, als das in Erstsitzungen oder Therapieanliegen zum Ausdruck kommt. Oft triggern Themen oder intensive emotionale Erfahrungen den traumatischen Untergrund. Gerade in intensiven wahrnehmungs- und achtsamkeitsfokussierten Übungen und Interventionen, wie wir sie hier präsentieren, ist es unerlässlich, die Kriterien einer traumasensiblen Prozessgestaltung zu beachten. Traumasensitivität ist aus

diesem Grund einbezogen in die Form der Dialogbasierten Meditation, wie wir sie für unsere Anleitungen gewählt haben. Sie werden diese immer so vorfinden, dass Reaktionen auf mögliche Traumatrigger integriert sind. Grundprinzipien traumasensibler Achtsamkeit und Therapie beschreibt David Treleaven (2019, 2021). Es geht dabei immer in allererster Linie darum, Arousal in einem optimalen Toleranzfenster zu halten, in dem Klient:innen durch Triggersituationen nicht überschwemmt werden, aber dennoch emotionalen Zugriff zu Traumaanteilen bekommen, um Neuerfahrungen zu erleben und speichern zu können. Siegel (2012) prägte für diese optimale, durch Achtsamkeit bestimmte Zone den Begriff *Fluss der Integration*, der zwischen zwei überfordernden Zonen hindurchfließt: dem Bereich des Chaos und dem der Starre.

**Backdraft.** Auch die Beschreibung des Backdraft-Phänomens und eines sinnvollen und sensiblen Umgangs damit sind wichtiger Teil einer traumasensiblen Psychotherapie. Chris Germer (Germer & Neff, 2021) führte diese Metapher aus der Feuerwehrsprache ein. Sie beschreibt, dass das Triggern von Themen wie das Öffnen einer Tür wirken kann, hinter der ein Schmelbrand lauert, was eine Rauchgasexplosion auslöst. Ein weiteres Bild ist der Schmerz, der beim Auftauen von Erfrierungen spürbar wird.

Gerade wenn eine neue Erfahrung fürsorglicher Zuwendung erlebt wird, werden oft in den inneren Erfahrungsnetzwerken die früheren Defizit- und Schmerzerfahrungen aktualisiert, als implizite Erinnerung daran, dass es damals eben gerade diese Fürsorge und Zuwendung nicht gab. Das führt zu unerwartet schmerzlichen Empfindungen, »obwohl ich doch gerade freundlich und fürsorglich mit mir zu sein versuche«. Gleichzeitig ist dieses Aktualisieren – in einem allerdings erträglichen, nicht überflutenden Maß – die Voraussetzung für Veränderung. Das Vergangene kann nur im Hier und Jetzt geheilt werden, dazu muss es – sobald genug Ressourcen dafür zur Verfügung stehen – soweit aktualisiert werden, dass es in Ansätzen wieder fühlbar ist. Das ist die Basis jeglicher Traumaverarbeitungsmethoden (zu Theorien und Studien dazu von LeDoux, s. Wüstenhagen, 2012).

Im Idealfall werden Erinnerungen an Situationen oder Personen erneut abgerufen, wiedererlebbar, mit neuen zusätzlichen heilsamen und stärkenden Informationen angereichert und erneut abgespeichert. Während der Aktualisierung werden die Erinnerungen »instabil« und die Empfindungen und Bewertungen dazu veränderbar. Das fühlt sich oft sehr unangenehm und wie eine »Verschlechterung« an. Da das nicht nur kognitiv, sondern gepaart mit den zugehörigen Gefühlen, Empfindungen und Körperreaktionen geschieht, können diese Momente wie ein Zurückkehren in bisher als »gefährlich« eingestufte Erlebnismodi empfunden werden. Der Körper kann wieder schwitzen, der Puls schneller sein, Zittern oder Frieren oder Hitze können aufkommen und die damit assoziierten Kognitionen von Gefahr, Bedrohung, und Gefühlen von Einsamkeit, Hilflosigkeit, Verlassenheit und vieles mehr.

Es scheint dabei, dass Erinnerungen umso besser veränderbar sind, je lebhafter sie erinnert werden. Backdraft öffnet also für Transformation und Neuerfahrung auf dem Heilungsweg, erfordert aber eine gute Vorbereitung der Klient:innen und erfahrene Therapeut:innen.

Diese Wiederbelebung und Neusortierung erfordert Mut und ausreichend Ressourcen, um Sicherheit herzustellen. Es ist wichtig, sich dem Wiedererleben in sehr kleinen, langsamen Schritten anzunähern und dabei auf ausreichende Stabilisierungsfähigkeiten der Klient:innen zu achten, dass nicht erneut traumatische Erfahrungen entstehen und entsprechend abgewehrt werden müssen (Retraumatisierung).

Während die *intrapersonelle Backdraft* (s. Tab. 1.1) dem Prozess des emotionalen und/oder körperlichen Wiedererinnerns und Aktualisierens entspricht, drücken die beiden anderen Formen Möglichkeiten des Abwehrens aus. Manchmal bis zu dem Punkt, dass ein Konflikt mit Therapeut:innen entsteht, die Klient:innen scheinbar dazu brachten, sich schlechter anstatt besser zu fühlen. In jedem Fall werden Therapeut:innen Backdraft deutlich in der Gegenübertragung miterleben.

**Tabelle 1.1** Drei Formen von Backdraft (Brähler, 2018)

Formen von Backdraft	Beispiel
<b>(1) Intrapersonell</b> »einfache« Backdraft	Jemand beginnt zu weinen, weil Trauer und Schmerz aufkommen.
<b>(2) Intrapersonell und interpersonell</b> Backdraft und Schutzmechanismus	Jemand bekommt während einer Übung Kopfschmerzen und möchte nach Hause gehen.
<b>(3) Interpersonell (mit verstecktem intrapersonellem Anteil)</b> Backdraft und Schutzmechanismus	Jemand beginnt nach einer intensiven Übung die Therapeutin zu kritisieren, sie hätte sie nicht richtig angeleitet.

Die Quellen für alle Materialien und Adaptationen, die wir in unseren Arbeitsbögen mit freundlicher Genehmigung der Autor:innen nutzen, sind jeweils in den Inhaltsangaben dazu am Ende der Grundlagen zu jedem Kapitel gelistet.

## Arbeits- und Informationsmaterial

### INFO 1 Emotionale Regulationssysteme

Emotionszustände vermitteln sich über physiologische Netzwerke. Dieses Basismodell zur Emotionsregulation mittels dreier affektiver Hauptsysteme (nach Gilbert, 2013) verdeutlicht das Zusammenwirken von Fürsorge-, Stress- und Antriebssystem sowie Sympathikus und Parasympathikus.

### INFO 2 Bindung und Selbstmitgefühl = Selbstfürsorge

Mithilfe dieses Informationsblatts verstehen Sie grundlegende Hintergründe der Bindungstheorie und deren Zusammenhang mit Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge.

### INFO 3 Roadmap zur Förderung von Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl

Mithilfe dieser Roadmap können Therapeut:innen eine Vorstellung davon entwickeln, wie sie den therapeutischen Prozess mitfühlender gestalten und die Entwicklung von Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge bei ihren Klient:innen fördern können. Adaptiert und ergänzt nach Germer in Finlay-Jones et al. (im Druck), Geller und Greenberg (2021).

### AB 1 Therapeutische Präsenz etablieren

Therapeutische Präsenz ist eine Qualität, die einen in der Begegnung mit Klient:innen ganz bei sich selbst sein lässt– körperlich, emotional, kognitiv und spirituell. Inspiriert von und adaptiert nach Geller und Greenberg (2002), nach einer Übung von Tyano Ronen im SCIP-Programm notiert und autorisiert (2022).

### INFO 4 »Schatzkarte« für den Weg zu mehr Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl

Anhand dieser Karte können Sie sich orientieren, welche Art von Übungen wann im Prozess hilfreich sein können. Adaptiert nach Desmond (2016).

### INFO 5 5 Prinzipien traumasensibler Achtsamkeit

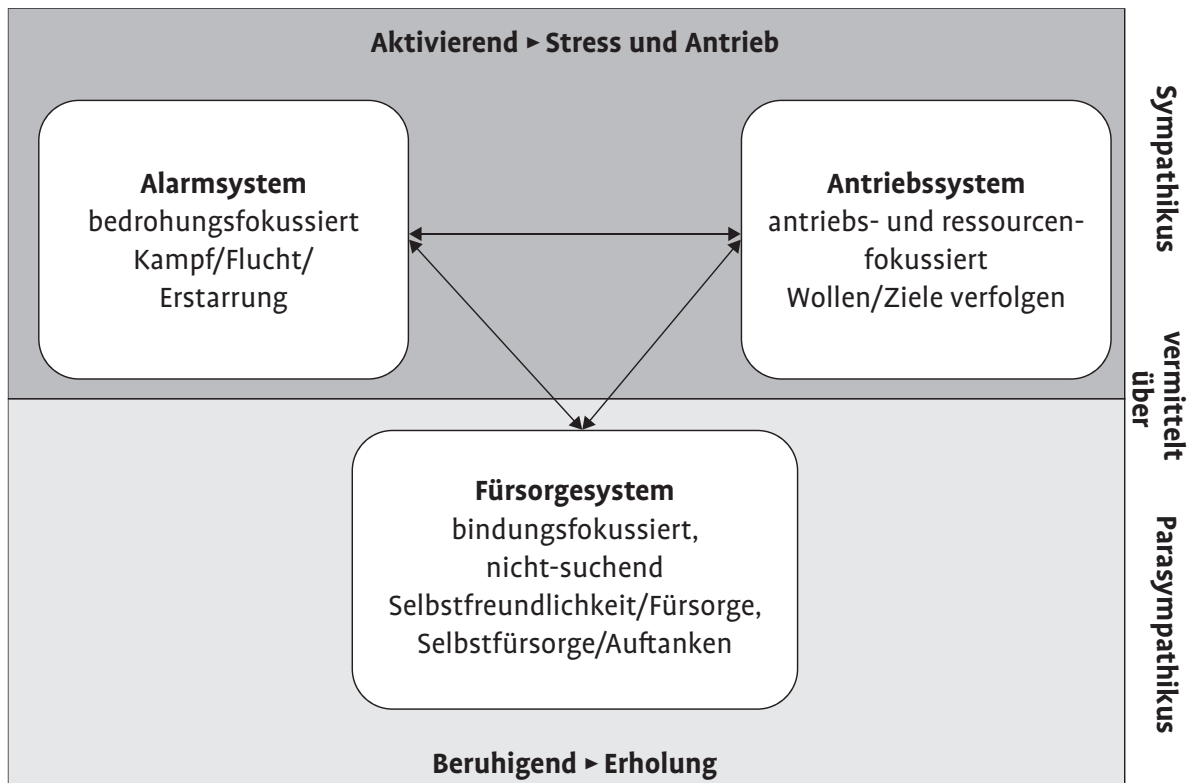
Sie finden eine Sammlung von Grundprinzipien zur Anleitung von Achtsamkeits- und Selbstmitgefühlsübungen und zur Begleitung von Prozessen bei traumerfahrenden Klient:innen. Zusammenge stellt nach Treleaven (2019, 2021).

### AB 2 Was tun in Momenten von Backdraft?

Durch Übungen, die Achtsamkeit und Mitgefühl fördern, kann alter Schmerz getriggert werden. Hier werden Hilfestellungen dafür aufgeführt, wie Therapeut:innen und Klient:innen damit förderlich umgehen können. Nach Germer und Neff (2021), Brähler (2018).

## Emotionale Regulationssysteme

→ Paul Gilbert (2013) leitete aus diversen Forschungsarbeiten ein vereinfachtes Basismodell zur Emotionsregulation mittels dreier affektiver Hauptssysteme ab. Es hilft hervorragend, die Bedeutung von Bindung und Mitgefühl/Selbstmitgefühl für eine gute und ausreichende Selbstfürsorge, gerade zur Regulierung von Stress und übersteigerter Leistungsbereitschaft in unserer modernen Gesellschaft, zu verstehen und dies auch Klient:innen zu erläutern.



### (1) Das Bedrohungs- und Selbstschutzsystem (Alarmsystem)

Aufgrund der Negativitätstendenz unseres Gehirns, einer zum Überleben wichtigen Eigenschaft, ist das Alarmsystem bei allen Arten von Gefahren, auch bei sozialen Gefährdungen, aktiv. Es reagiert nach dem Motto »Vorsicht ist besser als Nachsicht« und wird dementsprechend auch bei kleinen oder uneindeutigen Signalen aktiv.

- ▶ **Vorherrschende Emotionen, die uns durchfluten:** Ärger, Wut, Schmerz, Ekel, Angst, Eifersucht
- ▶ **Motivator, der uns reagieren lässt:** Angst
- ▶ **Schutzreaktionen auf der Verhaltensebene:** Kampf, Flucht, aber auch Beschwichtigung, Unterwerfung/Erstarrung/Kollaps
- ▶ **Wichtige Neurotransmitter:** Adrenalin, Cortisol

## Emotionale Regulationssysteme

### (2) Das Anreiz- und Antriebssystem

Es motiviert uns, für uns und unsere Lieben Ressourcen aufzuspüren und Grundbedürfnisse wie Hunger, Sex, Annehmlichkeiten, Freundschaft, Status oder Anerkennung zu stillen. Es kann aus dem Gleichgewicht geraten, wenn Hindernisse bezüglich Streben, Leistung oder Wettbewerb auftreten und umschlagen in Aktivierung des Alarmsystems.

- ▶ **Vorherrschende Emotionen, die uns durchfluten und Stimmung:** Aufregung, Freude, Neugier. Die Grundstimmung kann von energiegeladen sein bis hypomanisch reichen
- ▶ **Motivator, der uns reagieren lässt:** etwas erreichen wollen
- ▶ **Ausdruck auf der Verhaltensebene:** Strebsamkeit, Leistungsbereitschaft, Zielorientierung und -verfolgung
- ▶ **Wichtiger Neurotransmitter:** Dopamin

### (3) Das Beruhigungs-Fürsorge-Sicherheits-System

Das Beruhigungs-Fürsorge-System lässt uns die gute Begleitung und Versorgung der Kinder sicherstellen, aber auch ein Gefühl von Sicherheit entwickeln, regenerieren, Nähe zulassen und uns anderen zuwenden. Es entsteht Zufriedenheit, Erfüllung. Es ist mit Gefühlen von sozialer Sicherheit, Verbundenheit und Wohlbefinden assoziiert und ist der wirksamste Gegenspieler zur Regulation des Bedrohungs- und Selbstschutzsystems.

- ▶ **Vorherrschende Emotionen, die uns durchfluten:** Trost, Zuneigung, Güte, liebevolle Zuwendung, Besänftigung, Zufriedenheit, Sicherheitsgefühl
- ▶ **Motivator:** Verbundenheit, Leichtigkeit, Frieden
- ▶ **Ausdruck auf der Verhaltensebene:** Fürsorge, Freundlichkeit, Zärtlichkeit, unterstützen, trösten, besänftigen, sein lassen, anerkennen
- ▶ **Wichtiger Neurotransmitter:** Oxytocin

#### Zusammenfassung

Keines dieser Systeme ist »besser« oder »schlechter« als das andere. Ein Gleichgewicht zwischen allen drei Emotionssystemen führt zu psychischem Wohlbefinden und innerer Stabilität. In der Psychotherapie geht es darum, Ausgewogenheit und Balance zwischen allen drei Emotionssystemen herzustellen und einen angemessenen, bewussten Wechsel zwischen ihnen zu ermöglichen.

## Bindung und Selbstmitgefühl = Selbstfürsorge

- Das Empfinden des Versorgtwerdens vermittelt sich schon beim Säugling primär über die Sinne und später auch verbal durch
- (1) Berührung und Körperkontakt,
  - (2) den warmen liebevollen Klang der Stimme, die zu uns spricht und
  - (3) tröstende Worte.

Die Regelungs- und Steuerungsprinzipien des *Bindungs- und Fürsorgesystems* stellen die neurophysiologische Basis der Bindungstheorie dar. Diese 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 Entwickeln von wichtigen Fertigkeiten, wie z. B. der Fähigkeit zu Mentalisieren, also sich in das Denken anderer hineinversetzen und die Perspektive wechseln zu können, spielen die Art der frühen Bindungserfahrungen und die daraus entstandene Bindungssicherheit oder -desorganisation eine wichtige Rolle. Ausreichendes Mentalisierungsvermögen ist eine wichtige Voraussetzung für Mitgefühl und die Fähigkeit, nicht nur empathisch mit anderen mitzuschwingen, sondern sich kognitiv auch ausreichend von anderen abgrenzen zu können.

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

- (1) sicher
- (2) unsicher vermeidend
- (3) unsicher ambivalent
- (4) desorganisiert/desorientiert

Als Säugetiere verbringen wir eine besonders lange Zeit in fürsorglicher elterlicher Obhut und könnten ohne diese nicht überleben. Diese Phase, getragen von engen, fürsorglichen Eltern-Kind-Bindungen, lässt uns sehr lange von den Eltern lernen und im Zuge dessen unsere kognitiven und emotionalen Fähigkeiten ausbauen und in günstigen Umgebungen Bindungssicherheit erlangen.

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. In der weiteren Lebensentwicklung können die Art der Beziehungsgestaltung und gute Neuerfahrungen in Krisen eine Heilung der früheren Traumatisierungen bewirken. 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 der Therapeut:innen beim Fördern eines sichereren Bindungsstiles der Klient:innen besteht in erster Linie auch darin, ein Modell für Fürsorge, Sicherheit, mitfühlenden Umgang und Selbstmitgefühl zu sein.

### ■ Wichtig

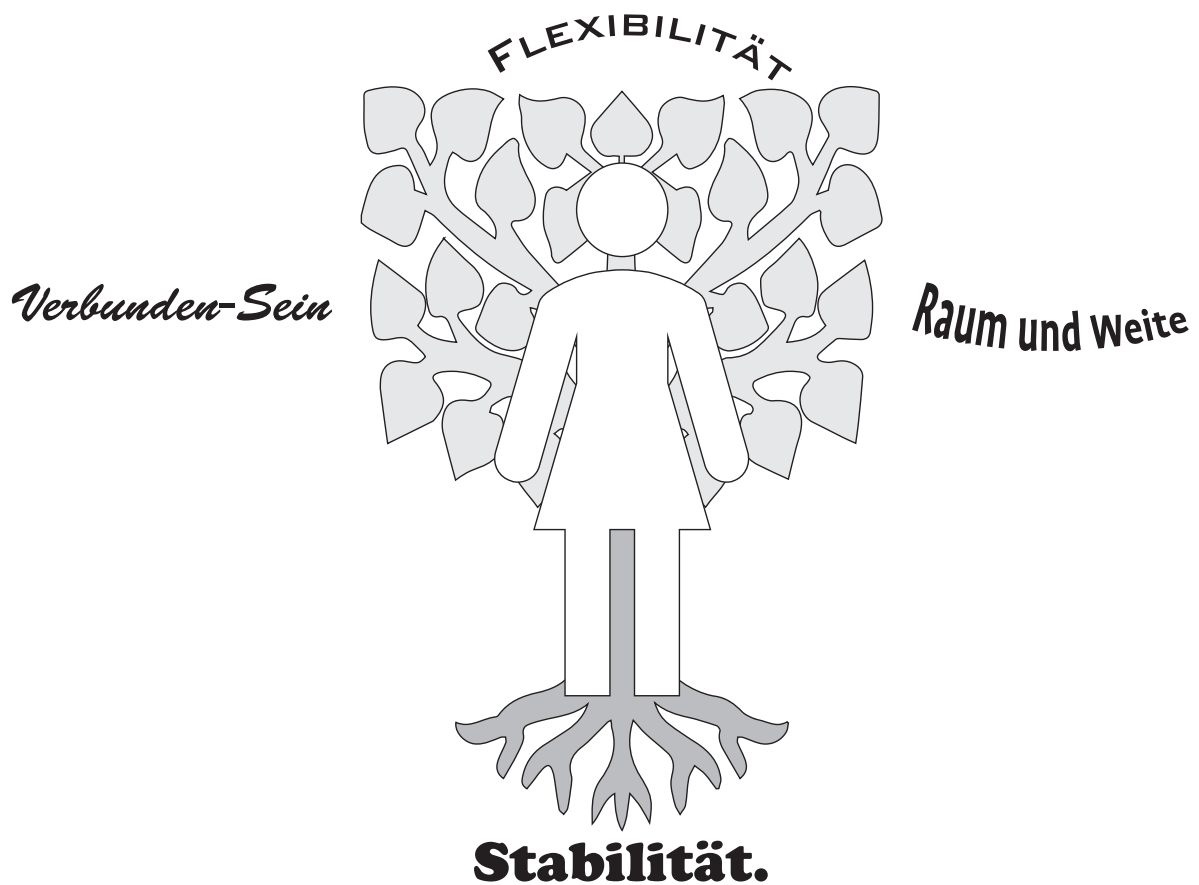
Wenn es gelingt, das Erleben von Sicherheit und Selbstfürsorge der Klient:innen zu verbessern und stärker zu verankern, sollte sich das auf deren Bindungsmotivation und das Eingehen von verlässlichen Bindungen zu anderen auswirken, sowie die Bereitschaft dazu verbessern. Genauso sollten eine sichere haltende Struktur der Therapeut:innen und deren mitfühlende Begleitung beim Verarbeiten emotionalen Stresses einen Einfluss auf die Stärkung der internen Verarbeitungssysteme und eines sicheren Bindungsstils der Klient:innen haben.

## Therapeutische Präsenz etablieren

- ▶ Aktivieren Sie sich wieder mit Räkeln, Strecken, Gähnen, wie Sie es brauchen und kommen Sie mit voller Aufmerksamkeit zurück in den Raum.
- ▶ Vielleicht gehen Sie mehr verankert und mit etwas geweitetem Blick in die nächste Situation?

### Anregung für die Bewegungserfahrung in der Übung

Probieren Sie, sich in Ihrem Körpergefäß wie in einem Baum-Raum, der durch die folgenden Qualitäten geprägt ist, zu bewegen:



nach Tyano Ronen (2022)

## »Schatzkarte« für den Weg zu mehr Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl

