

Einführung in die Compassion Focused Therapy

Christian Stierle
Schön Klinik Bad Bramstedt



mit Dank an Paul Gilbert,
Tobyn Bell und Lisa Williams
und die **Compassionate Mind Foundation**
www.compassionatemind.co.uk

Was ist compassion/Mitgefühl?



**Was verbinden Sie mit
compassion/Mitgefühl?**

Was ist Mitgefühl?

COMPASSION IS:

‘Sensitivity to the suffering of self and others with a commitment to try to relieve it’

Dalai Lama

“Mitgefühl ist die Erfahrung von Leiden in Verbindung mit dem Wunsch, es zu lindern.”

Lat. “Mitleiden”



Beginn der CFT

- vor 20 Jahren aus der Arbeit mit KVT
- Paul Gilbert – Arbeit mit depressiven Patienten
- Feindseligkeit von “Alternativen Gedanken” bzw. Feindseligkeit in der Bearbeitung von “hilfreichen Hausaufgaben”
- Konstantes negatives “self-monitoring” – auch z.B. im Achtsamkeitstraining. Der emotionale Klang ist entscheidend. (Whelton & Greenberg, 2005)
- Pat. zeigten oft starke Widerstände und Blockierungen bzgl. der Aktivierung hilfreicher, unterstützender Emotionen
- Grundlagen: KVT, Evolutions-Psychologie, Buddhistische Psychologie

Kernprobleme

Herausforderung

- Pat. konnten hilfreiche Gedanken generieren – fühlten sich aber nicht besser.
- Schwierigkeiten erleichternde Motive, Strategien zu entwickeln u.a. auf Grund von Schamerleben, hoher Selbstkritik und schwierigen, prägenden Lernerfahrungen

Ansatz

- Bearbeiten von Schamgefühl und selbstentwertender Kritik indem die Wurzeln und die Universalität von Leiden in den Fokus gerückt werden – “Nicht Deine Schuld” – ” Common Humanity”
- (Weiter)-Entwicklung von Motivation für Mitgefühl und Ausbau von Zuwendung für sich und für/von Anderen um u.a. Emotionsregulation zu verbessern.

Compassion Focused Therapy

Alter Wein in neuen Schläuchen?

Verwendet bekannte und oft angewandte therapeutische Techniken:

- Sokratischen Dialog, geleitetes Entdecken, Arbeit an Sicherheits- und Vermeidungsverhalten, Fokus auf Expositionstherapie, Achtsamkeit, Verhaltensexperimente, Um-Bewerten (re-appraisal), Achtsamkeit, Imaginative Techniken

Spezifisch:

- Psychoedukation über das “alte” und “neue” Gehirn (‘tricky’ brain)
- Modell zur Affektregulation mit Fokus auf interpersoneller Verbundenheit und Aktivierung des parasympathischen Systems
- Aufbau mitgefühlsorientierter Motive und Kompetenzen
- Arbeit mit/Interventionen für entwertende Selbstkritik und “selbstbewußte” Emotionen wie Scham und Schuld
- Arbeit mit/an Angst vor, Blockierungen und Widerständen ggü. Mitgefühl und hilfreichen, positiven Emotionen

Was ist Mitgefühl?

COMPASSION IS:

‘Mitgefühl ist die Erfahrung von Leiden in Verbindung mit dem Wunsch, es zu lindern.’

Dalai Lama



Die Entwicklung von Mitgefühl für andere und für sich selbst beinhaltet zwei wichtige Prozesse ("two psychologies"):

‘Sensibilität und Achtsamkeit für das eigene Leid und das Leid anderer...’

Gezieltes Hinwenden und in “Kontakt” mit den eigenen schwierigen Erfahrungen kommen. Gezielte Beschäftigung mit unseren Belastungen und Bedürfnissen auf eine bewertungsfreie Art.

“ mit einer klaren Motivation dieses zu lindern’

Klare Motivation und Haltung, Leid zu lindern, indem alle Ressourcen, Fertigkeiten, Weisheit und Sorge/sich kümmern eingesetzt werden. Kompetentes Handeln auf Basis der Motivation für das Wohlergehen.

Sensibel/achtsam für Leiden zu werden und etwas dagegen zu tun, hat viele Gesichter



Flow des Mitgeföhls

von anderen



zu selbst

von selbst



zu anderen

von selbst



zu selbst

Warum ist Mitgefühl wichtig?



COMING ATTRACTIONS

Schmerz
Veränderung
Tod

The reality check: Das Leben ist hart.

Mitgefühl setzt Anerkennung der Lebensrealität voraus:

Unsere Leben sind begrenzt (25000-30000 Tage). Wir sind dazu bestimmt zu altern und zu sterben. Die meisten von uns werden schwere Krankheiten und Tragödien und Verluste erleben. Unsere Leben sind von einer genetischen Lotterie und zufälligen Einflüssen und Ereignissen geprägt.

Evolution: Überleben > Glück



Vorurteile gegenüber Mitgefühl

- Mitgefühl ist keine Schwäche oder ein Luxus oder rein spirituelles Konstrukt.
- Mitgefühl bildet die Basis für großen Mut, die wahren Schwierigkeiten und das Leiden/Schmerzen und deren Ursachen zu betrachten und zu thematisieren („true strength“ Russel Kolts)

The flow of life

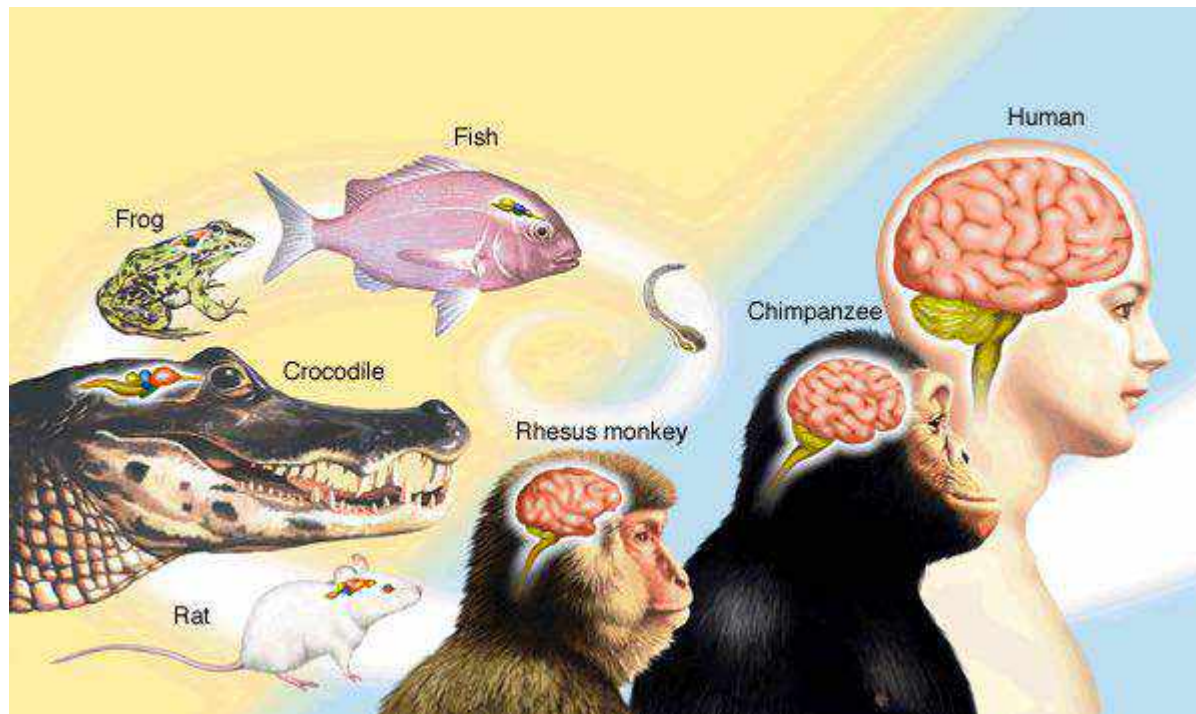
- Wir sind ein Teil des Prozesses.

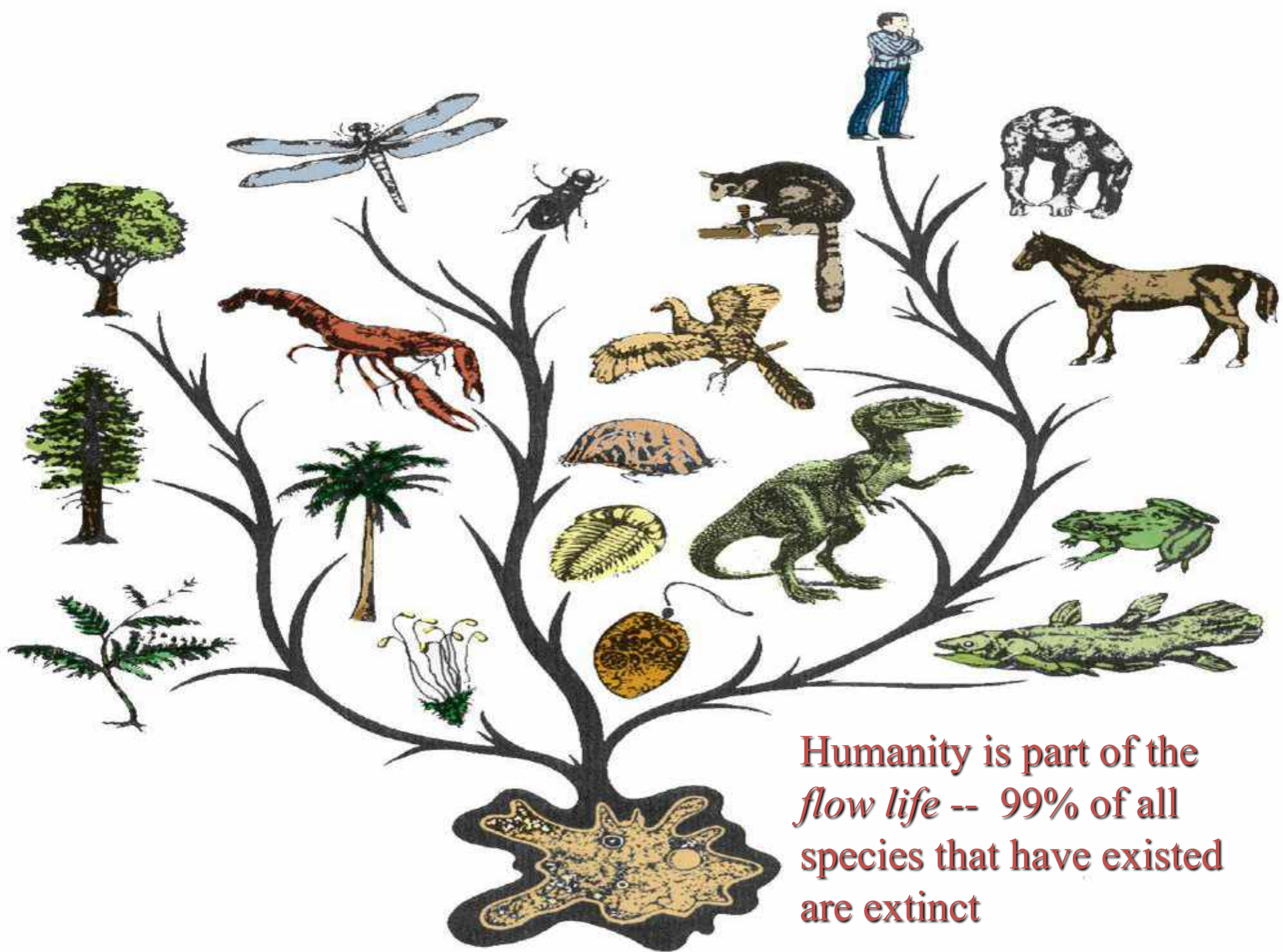


- Wir haben uns nicht entschieden, geboren zu werden
- Wir haben uns nicht unsere Basisemotionen ausgesucht
- Wir haben uns nicht unser Temperament ausgesucht
- Wir haben uns nicht unseren Körper ausgesucht und wie dieser funktioniert
- Wir haben uns nicht unsere basalen Bedürfnisse ausgesucht
- Wir haben uns nicht die Zeit ausgesucht, in der wir Leben

Unser biologisches Selbst

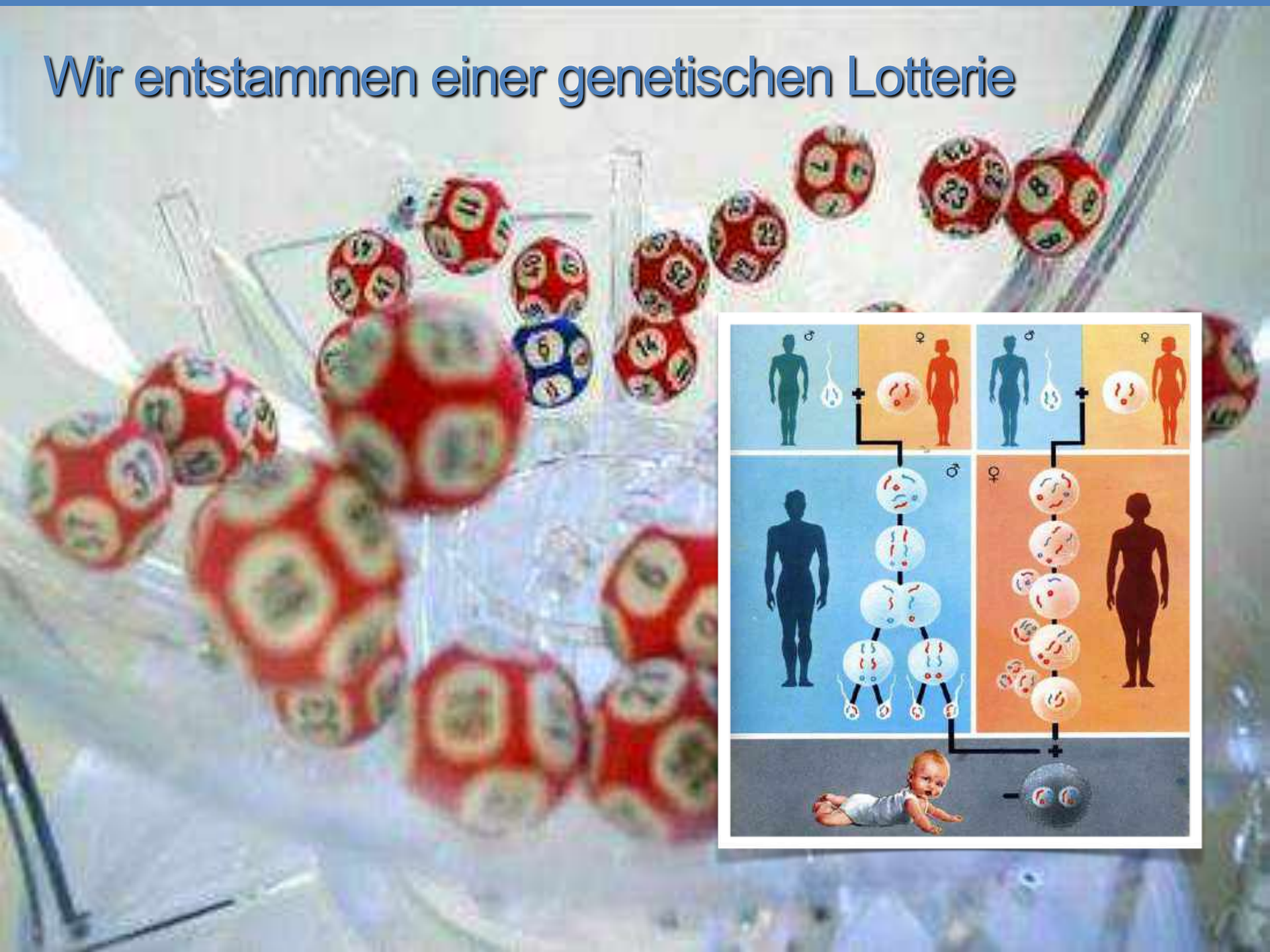
Unser Gehirn und Körper hat sich über Millionen Jahre Evolution entwickelt. Viele kognitive Prozesse haben wir uns nicht ausgesucht und sind nicht unsere "Schuld". Wir sind prädisponiert bestimmte Dinge zu wollen, zu fühlen und zu tun.





Humanity is part of the flow life -- 99% of all species that have existed are extinct

Wir entstammen einer genetischen Lotterie



Unser Gehirn und unsere kognitiven Prozesse sind beeinflusst durch unsere frühen Beziehungen und unser soziales Umfeld. Wir werden geformt durch die Interaktionen mit unseren Kernbezugspersonen zu Zeitpunkten, wo wir keine Kontrolle über unser Leben haben.



Unsere persönliche Geschichte

Unser Umfeld und frühe Beziehungen und formen unsere Werte, Ängste und Selbstkonzepte. Möglicherweise waren wir schwierigen, kritischen Lebensereignissen ausgesetzt, die wir nicht selbst gewählt haben. Unsere Umstände bestimmen welches "Selbst" sich entwickeln konnte/musste um den Anforderungen und Gefahren unser Umwelt zu bestehen.



Wie würde sich dieses Baby entwickeln, wenn es z.B. von einer Gruppe des Ku Klux Klans oder...aufgezogen würde?

Call me by my true name (Thich Nhat Hanh)

Do not say that I'll depart tomorrow
because even today I still arrive.

Look deeply: I arrive in every second
to be a bud on a spring branch,
to be a tiny bird, with wings still fragile,
learning to sing in my new nest,
to be a caterpillar in the heart of a flower,
to be a jewel hiding itself in a stone.

I still arrive, in order to laugh and to cry,
in order to fear and to hope.
The rhythm of my heart is the birth and
death of all that are alive.

I am the mayfly metamorphosing on the surface of
the river,
and I am the bird which, when spring comes,
arrives in time
to eat the mayfly.

I am the frog swimming happily in the clear pond,
and I am also the grass-snake who, approaching in
silence,
feeds itself on the frog.

I am the child in Uganda, all skin and bones,
my legs as thin as bamboo sticks,
and I am the arms merchant, selling deadly
weapons to Uganda.

I am the twelve-year-old girl, refugee on a small boat,
who throws herself into the ocean after being raped by a
sea pirate,
and I am the pirate, my heart not yet capable of seeing
and loving.

I am a member of the politburo, with plenty of power in
my hands,
and I am the man who has to pay his "debt of blood" to,
my people,
dying slowly in a forced labor camp.

My joy is like spring, so warm it makes flowers bloom in all walks
of life.
My pain is like a river of tears, so full it fills the four oceans.

Please call me by my true names,
so I can hear all my cries and laughs at once,
so I can see that my joy and pain are one.

Please call me by my true names,
so I can wake up,
and so the door of my heart can be left open,
the door of compassion.



Als Säugetiere haben wir uns entwickelt in Familien und Gruppen zu leben. Wir sind soziale Wesen.



HUMANS ARE AN EVOLVED SPECIES

Human



Ability to fantasise/imagine, to think about the self, to think about the thoughts and emotions of self and others

Mammals



Caring, group and alliance-building, play, social rank and status

Reptilian



Territory, aggression, sex, hunting



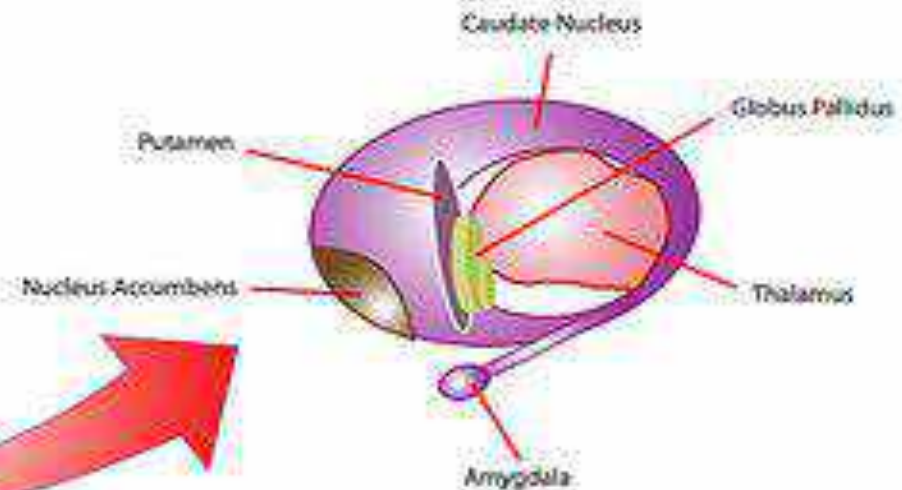
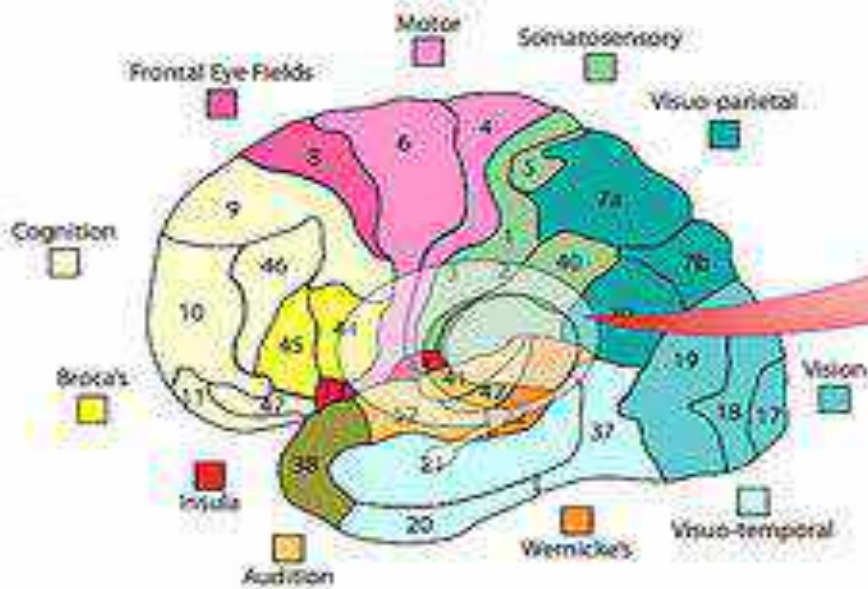


“Emotional” Brain

- Type : emotional
- Speed : immediate
- Data : summary data

“Logical” Brain

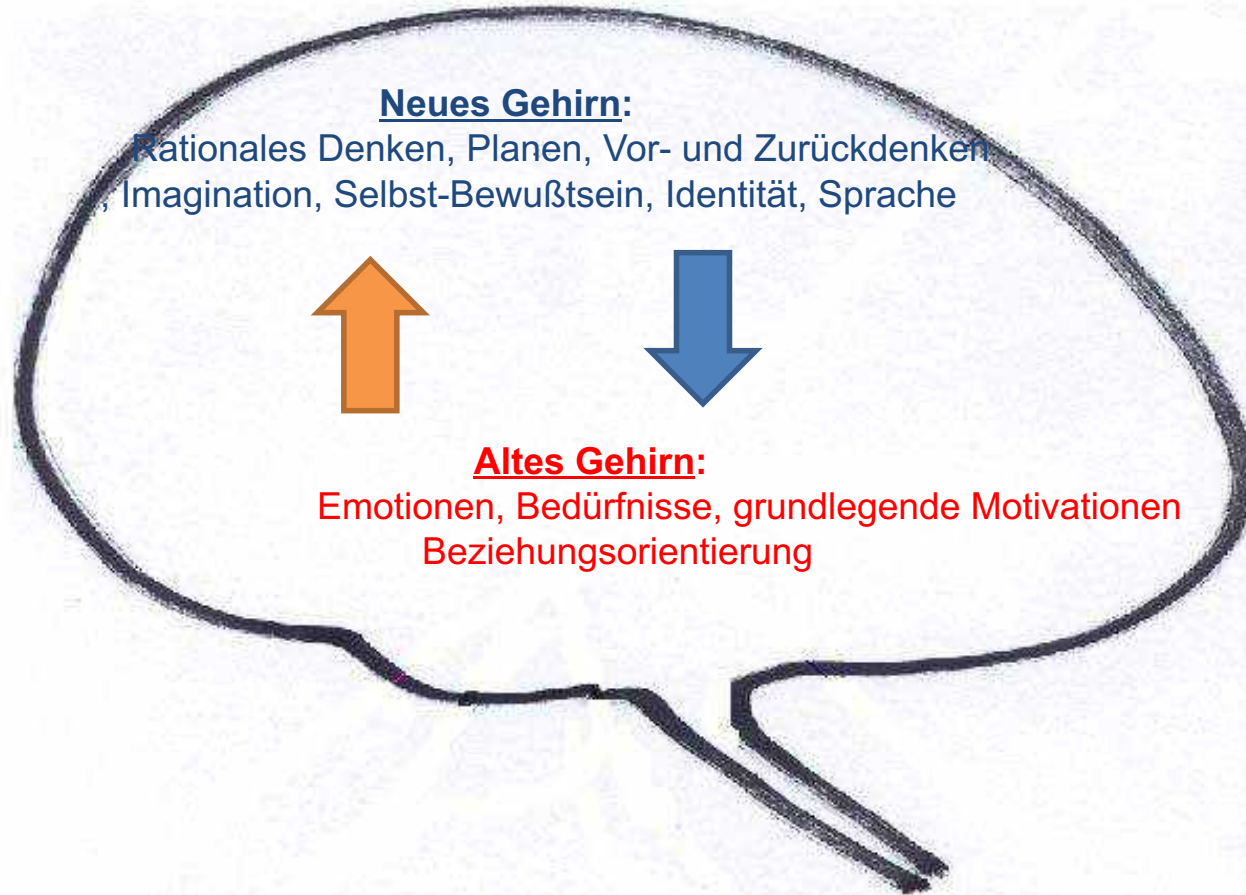
- Type : logical
- Speed: progressive
- Data : precise data



Our old and new brain areas work in different ways. Our old brain works very fast, making quick guesses based on limited information: it reacts on a ‘better safe than sorry’ basis before our new brain can think things through.



“TRICKY BRAIN”: ‘Alt’ und ‘Neu’



Die Interaktion zwischen “altem” und “neuem Gehirn” kreiert Probleme. Da durch hängen wir u.a. in dysfunktionalen Schleifen fest.

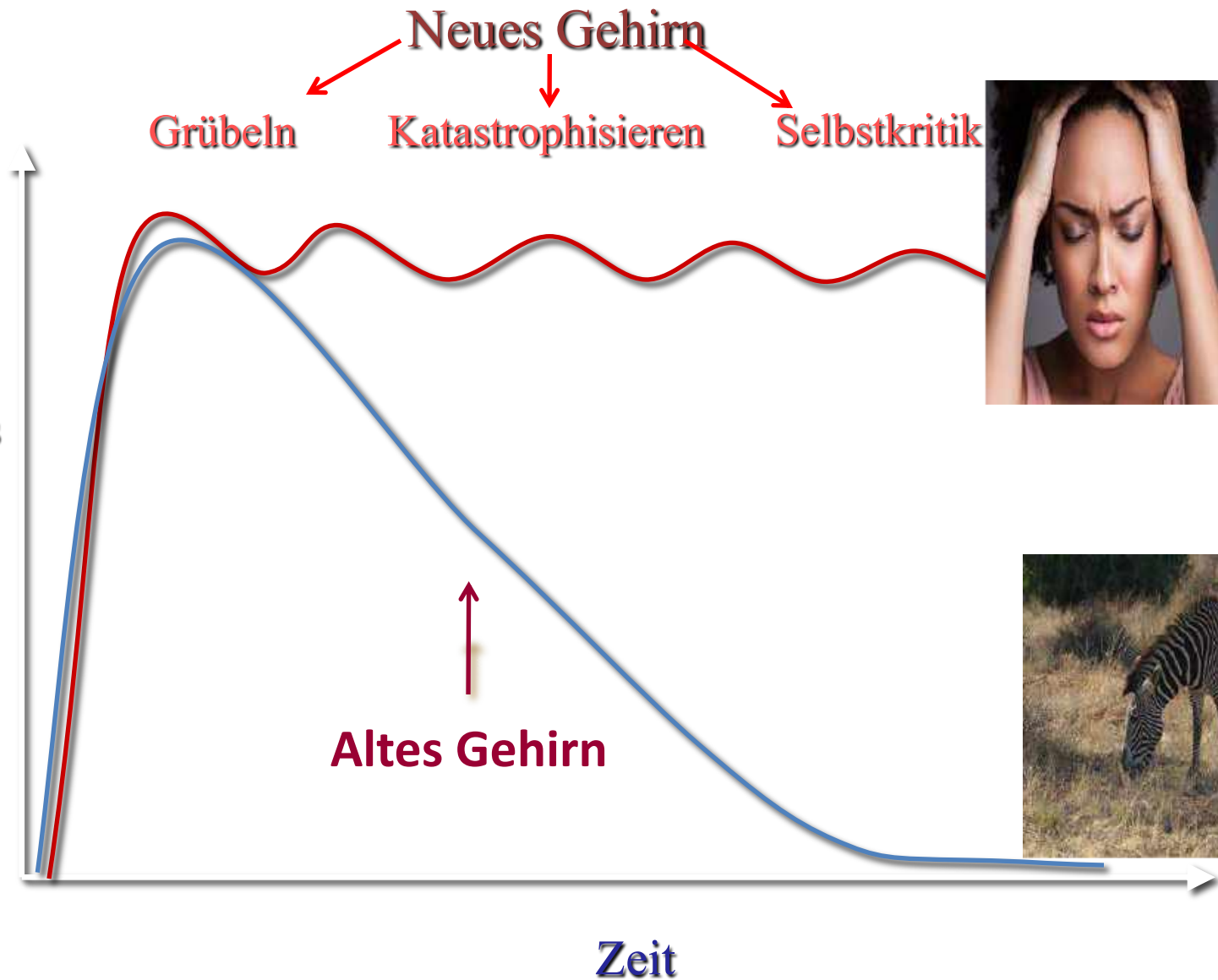
Warum Zebras keine Magengeschwüre bekommen?

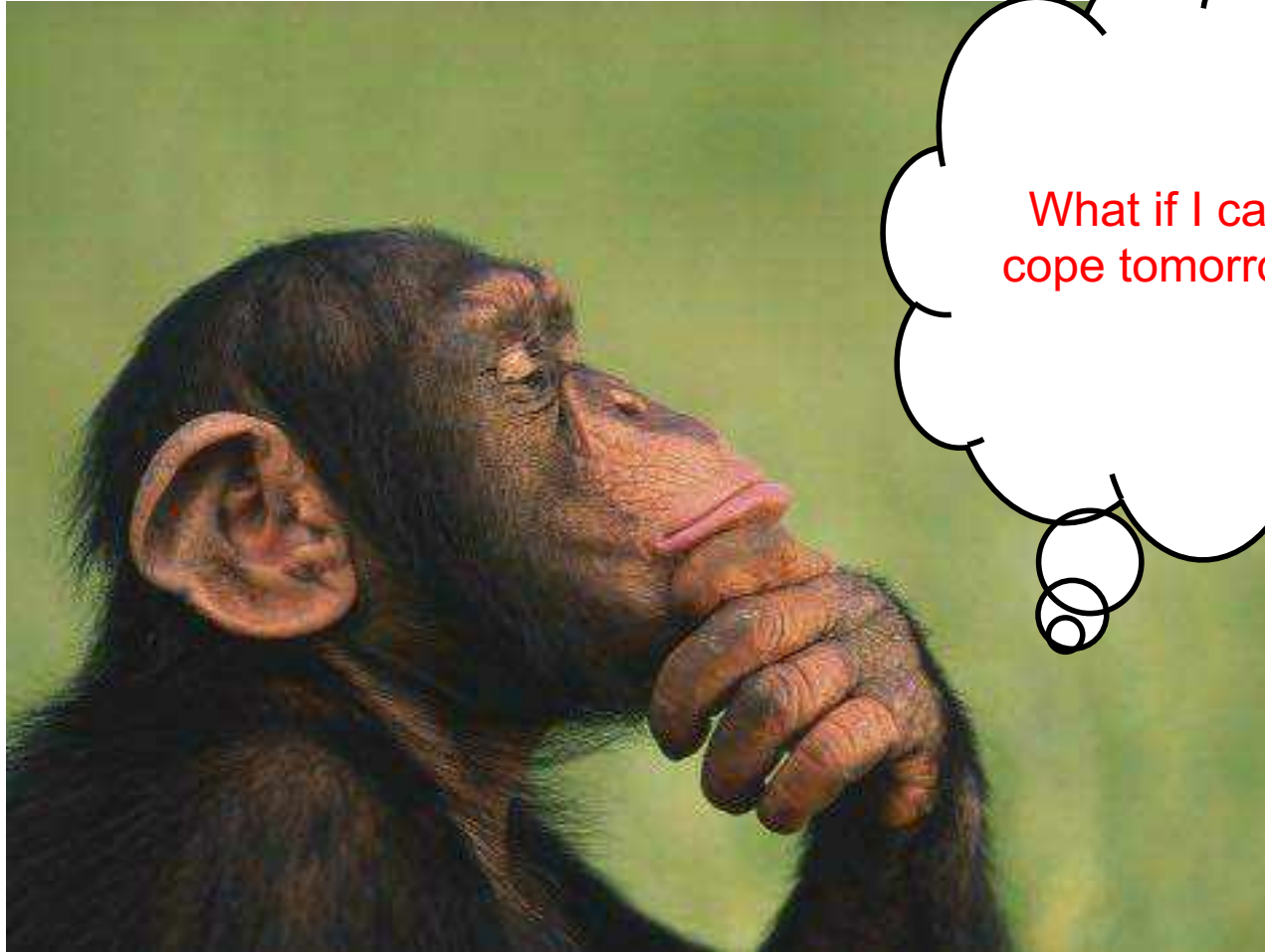


Sobald Gefahr vorbei ist, regulieren Tiere ihr Bedrohungssystem nach unten, um Regeneration zu ermöglichen. Als Menschen neigen wir in solchen Situationen dazu, uns durch Erinnerungen, Ruminieren und Immagination unser Bedrohungssystem “online” zu lassen.



Neues Gehirn– ‘Bedrohung bleibt online’





What if I can't
cope tomorrow?



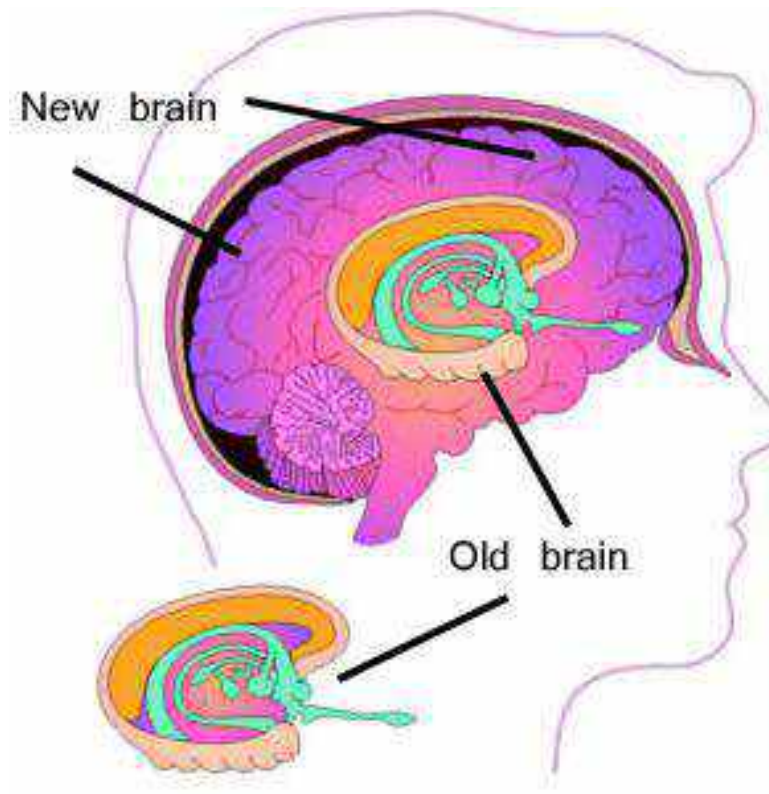
I can't believe
I'm such a dirty,
fat pig!



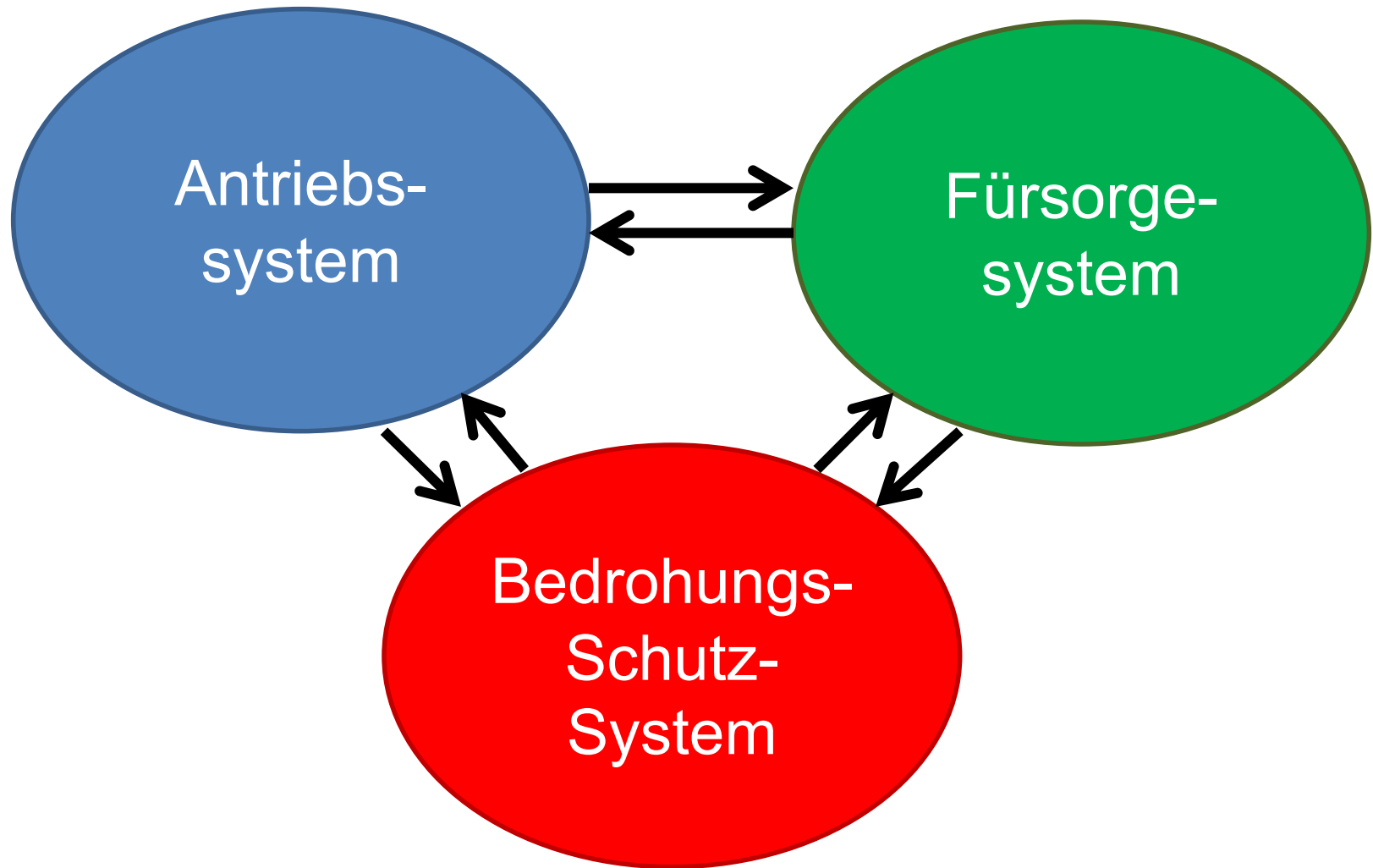
Why am I
getting angry
again? I
shouldn't be so
angry

CFT Kernbotschaft:

Unser Gehirn ist “tricky” und manchmal schwer zu managen.



Affekt-Regulations-Modell



Automatische Reaktionen auf Bedrohung

- Kampf



- Flucht



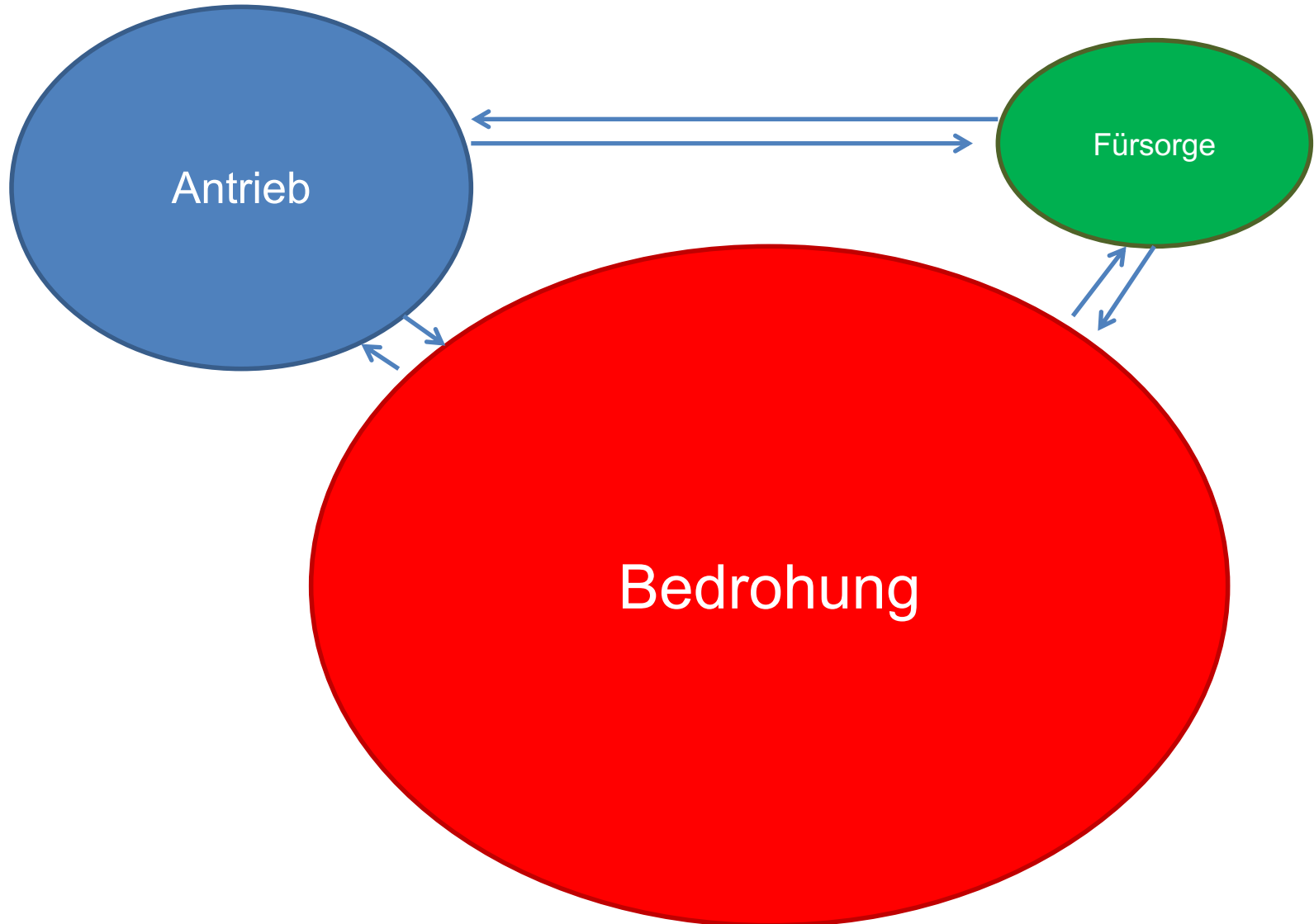
- Einfrieren



- Unterwerfen



Oft sind die Systeme aus der Balance:



Erkenne Dein Bedrohungssystem

Situation/Kontext, in dem ich mich in Gefahr/bedroht fühle	Bedrohungs- assoziierte Gedanken, Bilder, Erinnerungen. Aufmerksamkeits- fokus	Bedrohungs- assoziierte Emotionen und Körper- empfindungen	Bedrohungs- assoziiertes Verhalten und Impulse



CFT - Kernbotschaft:

‘Es ist nicht Deine Schuld’

“Es ist nicht Deine Schuld, dass das Leben schwierig ist und deine Emotionen und Gedanken schwer zu regulieren sind.

Wie ein Garten...



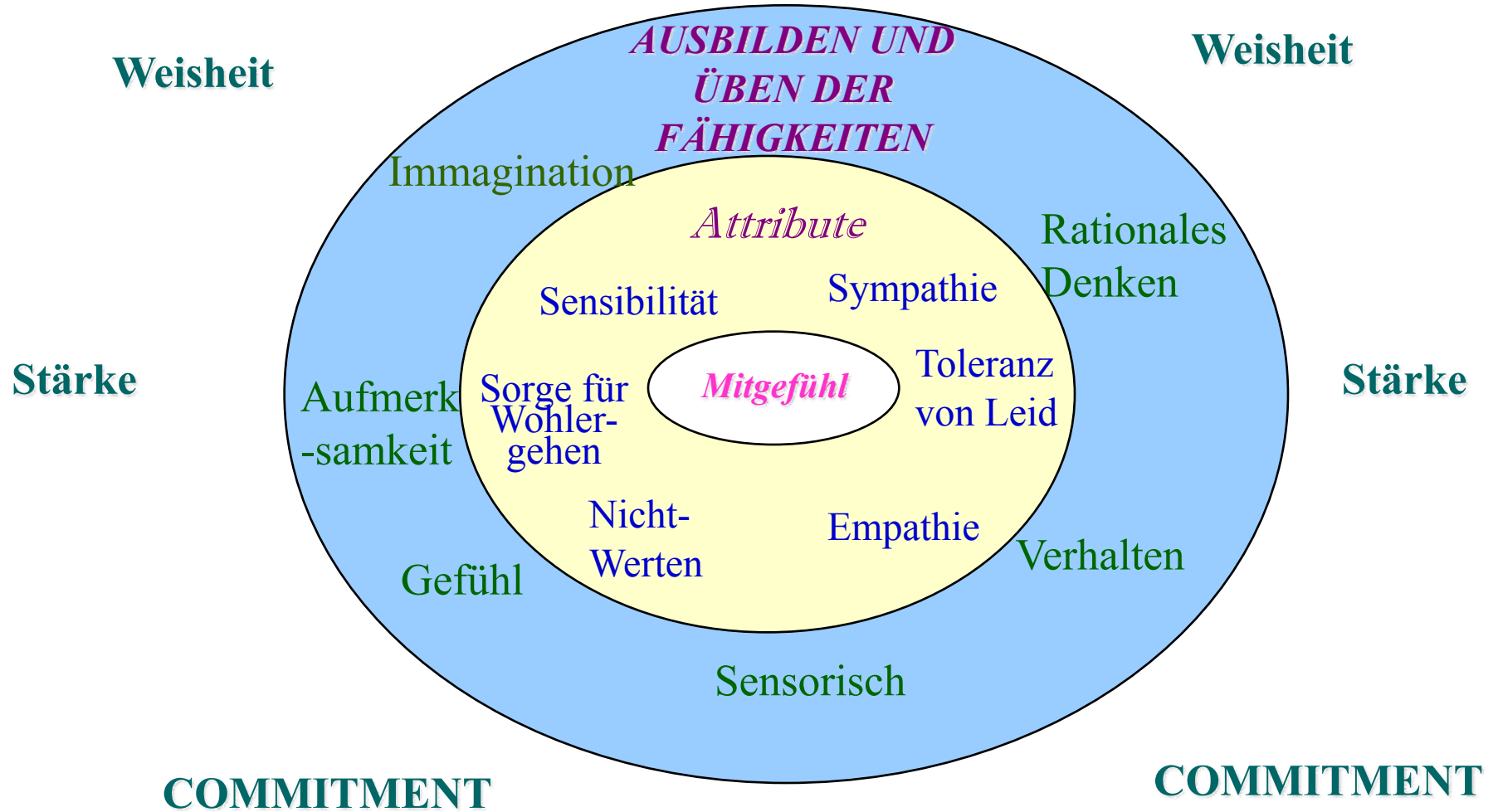
“Wir hatten keine Wahl, welche Samen gepflanzt wurden, wir können jedoch entscheiden um welche Pflanzen wir uns kümmern wollen und welche wir pflegen möchten.

Eine zentrale Idee ist:

Den Kern des Leidens zu betrachten:

- Wir alle sind mit einem Gehirn, Emotionen und “Selbst” konfrontiert, die wir uns nicht ausgesucht haben aber uns damit arrangieren müssen.
- In unseren Leben sind wir mit Trägödien und Schicksalsschlägen konfrontiert, mit denen wir versuchen bestmöglich umzugehen.
- Viele mentale Prozesse sind nicht von uns gewählt und nicht unsere Schuld.
- Wir sitzen alle im selben Boot.
- Ziel: Weisheit sich nicht zu verurteilen aber den Wunsch zu entwickeln, Verantwortung zu übernehmen.

Mitgefühlskreis





Die Mitgefühlsmotivation

**Mögen wir alle einen Weg finden um all
zu helfen frei von Leiden und. Den
Ursachen des Leids zu werden.**

May we find the way to help all beings be free of suffering and the causes of suffering.

Aufbau von Mitgefühl/Klärung der Intention

Über den Körper den Geist unterstützen

- Soothing Rhythm Breathing/Beruhigender Atemrhythmus
- Körperhaltung
- Gesichtsausdruck
- Stimmfarbe



Aufbau von Mitgefühl

Anwendung von Immagniationsübungen

- Mitfühlende Farbe
- Innerer Sicherer Ort
- Mein mitfühlendes Selbst
- Mein mitfühlender Begleiter (perfect nurturer)



Welche Lehrerin wünschen Sie sich für Ihr Kind?



- Ermutigt und unterstützt
- Fördert Lernmöglichkeiten
- Versteht Fehler als Teil des Lernprozesses
- Verstärkt Anstrengung und Bemühung

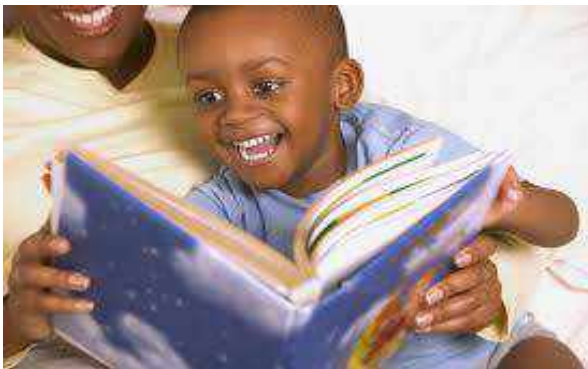


- Wertet aufgrund von Fehlern ab
- Fokussiert auf vergangene Fehler
- Fokussiert auf mögliche Probleme
- Arbeitet mit Drohungen
- Beschimpft
- Generalisiert

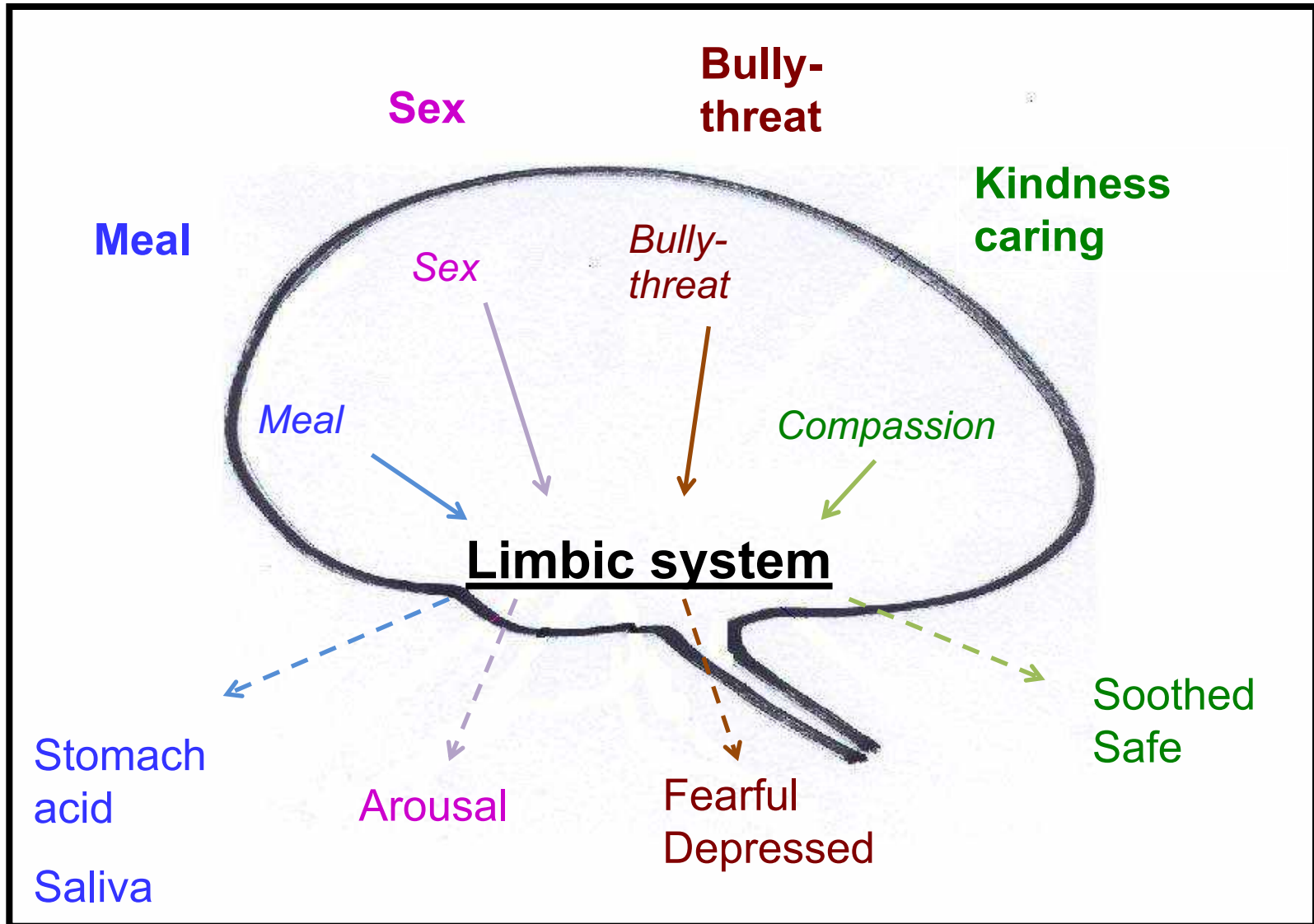
Welche Lehrer sind sie für sich selbst?

Coaching

Welche Art von Coaching wünschen sie sich für ihr Kind?
Welche Art der Unterstützung würde Lernen, Neugier und
Enthusiasmus fördern?



Mitgeföhls Immagination





Stell Dir vor diese Zitrone auszulutschen!

Eisbecher





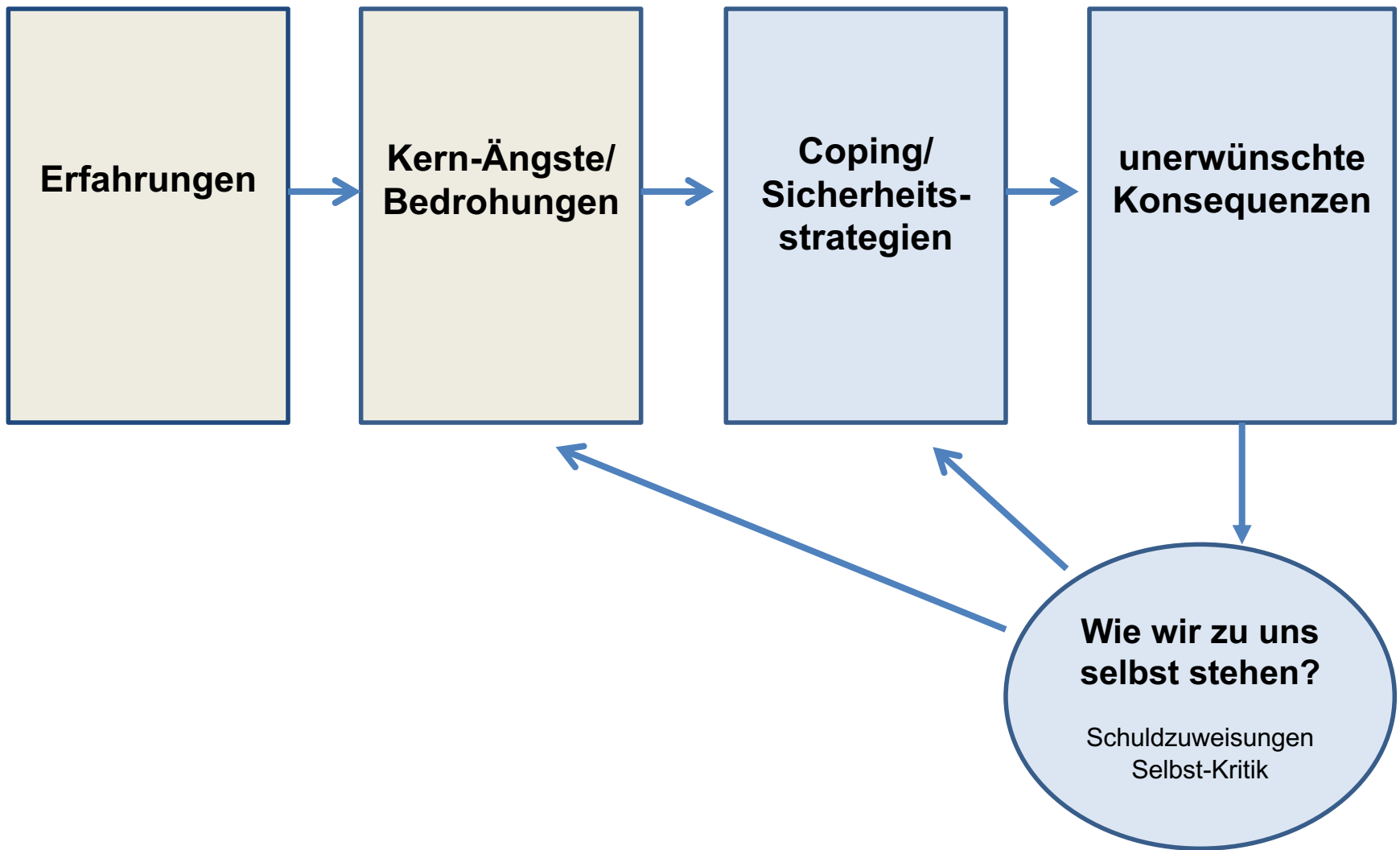
Aufbau von Mitgefühl

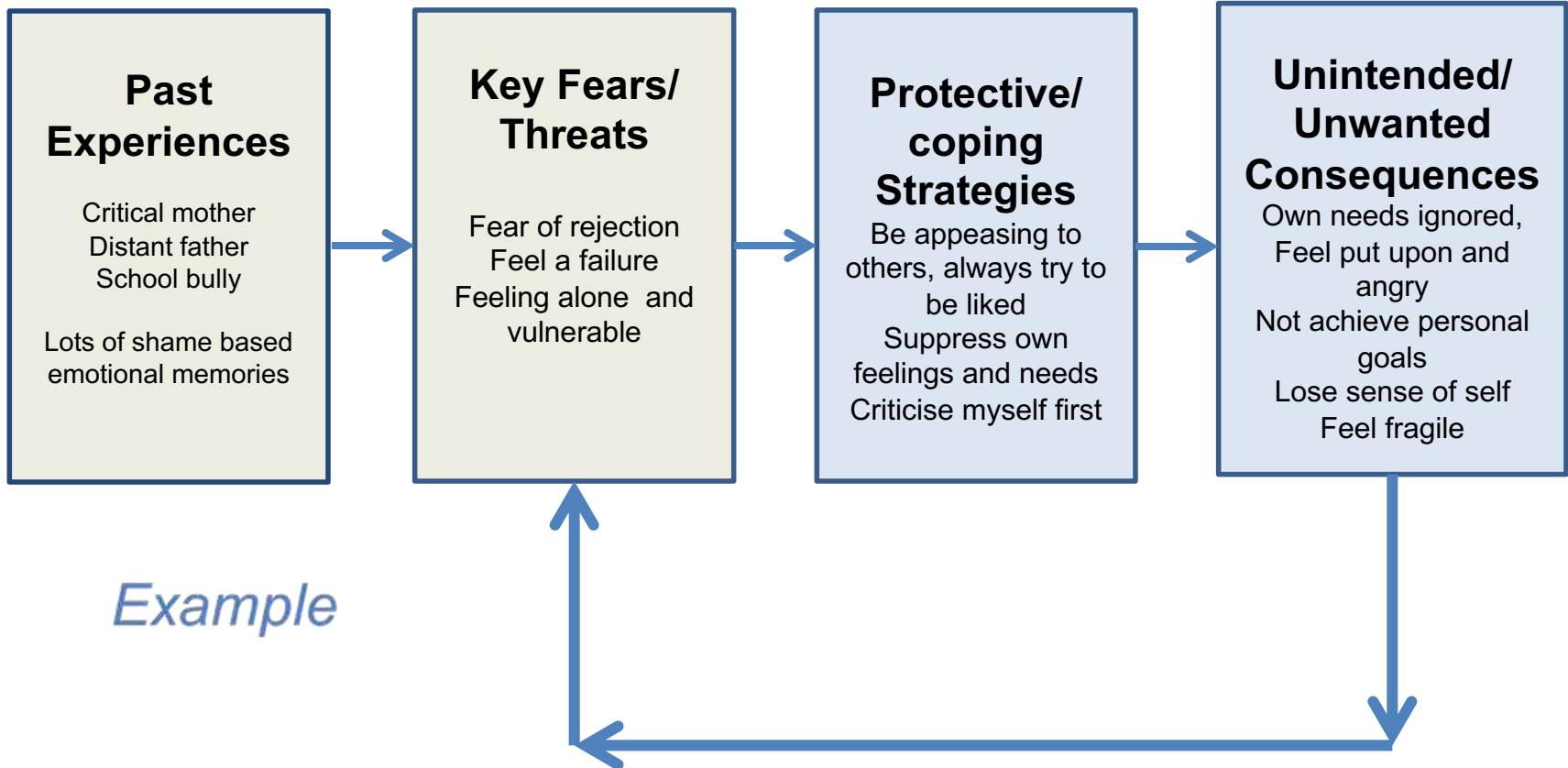
Verhaltensansätze

- Mitgeföhleorientierte Stuhlarbeit
- Dankbarkeits-Meditation/Focusing
- (Mit)Freude-Meditation/Focusing



Situation Was ist genau passiert, als ihr Bedrohungssystem angesprungen ist?	Bedrohungsreaktion <ul style="list-style-type: none"> - Gedanken - Körperempfindungen - Emotionen - Wovor hatten Sie genau "Angst"? - Verhalten (inkl. Vermeidung) - Auf was haben Sie fokussiert? 	Mitgeföhlsorientierte Perspektive Reagieren Sie aus Ihrer Mitgeföhlspektive heraus. (benutzen sie ihre Sensibilität, Achtsamkeit, Empathie, Sympathie, Stresstoleranz (z.B. radikale Akzeptanz, Wunsch nach Wohlergehen) Erweitern Sie den Fokus um an ihre Ressourcen zu gelangen. Üben Sie den beruhigenden Atemrythmus und Immagination.	Mitgeföhleorientierte Antwort Motiviert durch den Wunsch nach Wohlergehen wie möchten sie sich Verhalten? Was brauchen sie? Um Welche Bedürfnisse müssen sie sich kümmern? Wie möchten sie sich aus ihrem mitfühlendem Selbst heraus Verhalten? Üben Sie den beruhigenden Atemrythmus und Immagination.





Reframing Selbstkritik

Mitgeföhls - Arbeitsblatt

Situation

Selbstkritische/selbst-abwertende Gedanken

**Mitgeföhlsorientiertes
Umformulieren**
Mitgeföhlsorientierte
Alternativen/ Formulierungen

Nutzen Sie:

Wunsch nach Wohlergehen

Sensibilität für Bedürfnisse und Stress,

Sympathie, Empathie, Stresstoleranz,

Nicht-Bewertung

Tipp: Hilfreich: "Es ist nachvollziehbar..."; "Es ist verständlich, dass...."

Worksheet example

COMPASSION WORKSHEET

Situation

Meeting a group of people in a pub

Self-criticism/

Self-blaming meaning/
Undermining thoughts

I'm going to mess up

People will judge me really negatively

I'm a waste of space

Compassionate reframing/

Compassionate alternative
thoughts/images

It is understandable I'm anxious

My anxiety/threat system is talking, that is what it does (it makes me think the worst possible outcomes to warn me).

The anxiety might be uncomfortable, but I can tolerate it

If I keep practicing it will get easier

There will be parts of the evening I will really enjoy

I never totally mess up, there are times that I can recall when I've done fine.

My friend wants me there. I'm being brave.

Method Acting - Mitgefühl



Wie gelingt es Schauspielern sich in die zu spielenden Charaktere zu versetzen?

- Erinnerung an vergangene Situationen
- Welche Motivation/Antrieb hat die Rolle?
- Wie könnte sich die Person fühlen? Wie wäre sie im Kontakt mit anderen Personen? Wie würde sie sprechen, gehen, sich Verhalten....
- Was hätten sie im Fokus?
- "So tun als ob!"

Consider the motives, thoughts, feelings

- Wenn ich wütend, wäre.....



- Wenn ich traurig wäre.....



- Wenn ich Angst hätte.....



Wenn ich mitfühlend wäre? Mein mitfühlendes Selbst

- Welche Gedanken hätte ich?
- Worauf würde ich fokussieren?
- An was würde ich mich erinnern?
- Was würde ich mir vorstellen?
- Was würde mich motivieren?
- Wie würde ich mich in meinem
- Körper fühlen?
- Was würde ich mir ggü. fühlen?
- Wie würde ich zu anderen stehen?
- Welche Qualitäten hätte ich?
- Welche Körperhaltung hätte ich?
- Wie würde ich mich bewegen?
- Welchen Gesichtsausdruck hätte ich?



Mitfühlende Briefe schreiben

Mitfühlende Briefe schreiben kann den Prozess mehr Mitgefühl auszubilden sinnvolle unterstützen und Platz für empathische Reflexion schaffen.



ILLUSTRATION BY ANTHONY RUSSO

Compassionate letter writing

- Versuche den Brief aus der mitfühlenden Perspektive zu schreiben (Mitfühlendes Selbst). Alternative: Was würde Dein mitfühlender Begleiter schreiben?
- Fokussiere Deine Mitgefühlsorientierte Motivation: Leiden lindern und Unterstützung aktivieren



- Validiere Deine Gefühle und Dein Erleben
- Biete Dir Verständnis an (z.B. *‘Das ist verständlich sich so zu fühlen’*)
- Begene Dir mit Wärme und Freundlichkeit (z.B. *‘Das ist wirklich hart und gemein...’*)
- Werde Dir über die Universalität des Leidens klar (Die meisten Menschen würden sich so fühlen, ich bin nicht allein..)
- Fokussiere Deine Ressourcen und Stärken. Unterstütze Dich! (“Du kannst das schaffen!”)
- Versuche es mit einem wohlgemeintem Tipp/Rat (“Versuche vielleicht...”)

Denke beim Schreiben an die Fertigkeiten und Attribute von Mitgefühl

Fertigkeiten

Aufmerksamkeit: Welcher Fokus wäre hilfreich?

Imagination: Können mitgeföhlorientierte Imaginationen helfen?

Rationales Denken: Wenn Du die Situation aus einer mitföhlenden Perspektive betrachtest, was wäre eine angemessene Sichtweise?

Verhalten: Was kannst Du konkret tun, um Dich zu unterstützen?

Emotionen: Kannst Du Geföhle von Wärme und Verbundenheit aktivieren?

Motivation: TrWarum möchtest Du die Dinge anders angehen? Was ist Dir wichtige?

Attribute

Sensibilität: Was föhlst Du gerade?

Sympathie: Du darfs geröhrt sein, von der Situation?

Stress Toleranz: Welche Strategien hast Du? Erinnerere Dich an Stärke und Ressourcen.

Empathie: Biete Dir Verständnis an.

Achtsames Nicht-Bewerten: Beobachte und validere Dein Erleben.

Wunsch nach Wohlergehen: Sorge Dich um Dich.

Letter example

Adapted from Paul Gilbert



‘Good morning Sally.....The last few days have been tough for you so no wonder you want to hide away in bed. Sometimes we all just get to the point where we want to shutdown and the thought of taking on things is overwhelming. You’ve been trying really hard but have felt exhausted through not fault of your own- you haven’t stopped! Maybe the thing now is to work out what helps. You’ve shown a lot of courage in the past in pushing yourself to do things that you find difficult. Lie in bed if you think that it can help you, but watch out for critical Sally who could be critical about this. Also you often feel better if you get up, tough as it is. What about a cup of tea? You often like that first cup of tea. Okay, so let’s get up, move around a bit and get going and then see how we feel. Tough, but let’s try. . .’

No mud, No lotus



'It's like growing lotus flowers. You cannot grow lotus flowers on marble. You have to grow them on the mud. Without mud, you cannot have a lotus flower. Without suffering, you have no ways in order to learn how to be understanding and compassionate'

Thich Nhat Hahn

Mitgeföhls - Erste Hilfe-Box

From Deborah Lee

Es kann hilfreich sein, den Zugang zu Mitgeföhls-erinnerungen und Übungen durch das Anlegen einer Ersten Hilfe- Box zu unterstützen.

Mitgeföhls - Erste Hilfe-Box

- Duft (z.B. Parfüm)
- Mitgeföhlsbezogene Gegenstände (e.g. Muschel)
- Zeichnung des "compassionate coach"
- Etwas in Deiner Lieblingsfarbe
- Kopie der CFT- Hausaufgaben
- Fotos lieber Menschen
- Briefe/Rückmeldungen von anderen
- Mitföhler Brief an mich selbst



Kein Akt der
Freundlichkeit, wie
klein auch immer,
ist vergebens.





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!