

Selbstmitgefühl

Freundschaft schliessen mit sich selbst

1

Dr. Andreas Fleischmann

1

2

Übersicht

- Übung
- Neurobiologie
- Definition der Begriffe
- Komponenten des Selbstmitgefühls
- Übung
- Wirkungen von Selbstmitgefühl
- Übung
- Fürsorgemüdigkeit
- MSC Kurs

Dr. Andreas Fleischmann

2

3

Übung

Wie gehe ich mit einem Freund/ einer Freundin um?

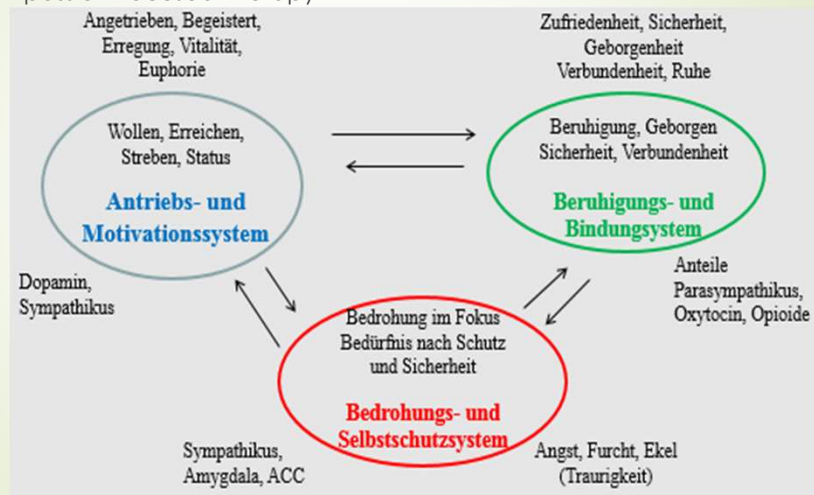
Dr. Andreas Fleischmann

3

4

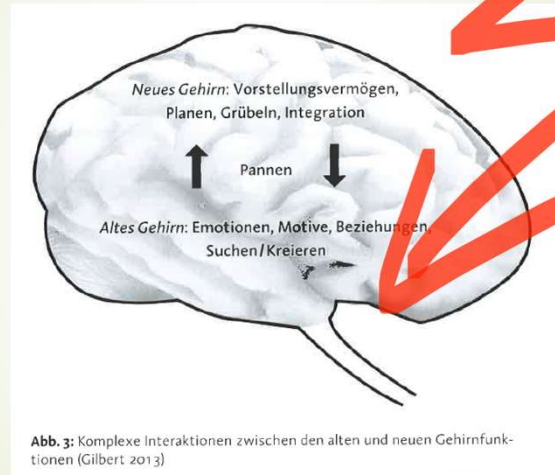
3 Systeme nach Paul Gilbert

Compassion Focused Therapy



4

Interaktionen im Gehirn



5

6

Auswirkungen von Selbstkritik (Auswahl)

- (perfektionistische) Selbstkritik:
 - Schlechtere Therapieergebnisse bei Depression
 - Assoziiert mit Suizidgedanken und vollzogenem Suizid
 - Assoziiert mit sozialer Phobie
 - Sagt schwerere Verläufe einer PTSD bei Veteranen voraus
 - Negative Effekte auf interpersonelle Beziehungen (Scheidung, Zurückweisung,...)

Warren et al. 2016 (Metaanalyse)

Dr. Andreas Fleischmann

6

7

Achtsamkeit

- „Achtsamkeit bedeutet auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Moment und ohne zu urteilen“
- Jon Kabat-Zinn
- Vielfältige wissenschaftlich nachgewiesene positive Wirkungen auf Körper, Psyche und Emotionsregulation
- MBSR, DBT, ACT, MBCT, MBRP,....

Dr. Andreas Fleischmann

7

8

Mitgefühl

- Nach einer einfachen buddhistischen Definition ist Mitgefühl:
 - «die Sensibilität für unser eigenes Leiden und das Leiden anderer, verbunden mit einer tiefen Motivation und Entschlossenheit, es zu lindern oder zu verhindern».
- Nach Paul Gilbert (Compassion focused therapy)
 - 2 „Psychologien“
 - Die Intention und Motivation sich dem Leiden aktiv zuzuwenden anstatt zu vermeiden oder sich davon zu distanzieren
 - Die Intention sich die Weisheit anzueignen, wie man das Leiden verringern oder vorbeugen kann und sich auch auf der Grundlage dieser Weisheit zu verhalten

Dr. Andreas Fleischmann

8

9

Mitgefühl

«Mitgefühl ist das Anerkennen der Tatsache, dass nicht jeder Schmerz geheilt oder gelöst werden kann, dass aber jegliches Leiden in einem Umfeld aus Mitgefühl zugänglicher gemacht wird.

Mitgefühl ist eine vielschichtige Antwort auf Schmerz, Leid und Angst. Es schliesst Güte, Empathie, Grosszügigkeit und Akzeptanz ein. Die Fäden des Mutes und der Gelassenheit sind gleichermassen im Gewebe des Mitgefühls verwoben. Mitgefühl ist vor allem die Fähigkeit, offen für die Realität des Leidens zu sein und seine Heilung anzustreben.

Mitgefühl ist eine innere Haltung, die den Schmerz und die Allgegenwart von Schmerz in der menschlichen Existenz anerkennt, sowie die Fähigkeit, diesem mit Freundlichkeit, Empathie, Gleichmut und Geduld zu begegnen. Während Selbstmitgefühl auf unsere eigene Erfahrung gerichtet ist, dehnt sich Mitgefühl auf die Erfahrung anderer aus»

Feldmann und Kuyken, 2011

Dr. Andreas Fleischmann

9

10

Flussrichtungen des Mitgefühls

- Selbst zu anderen
- Anderen zum Selbst
- Selbst zu Selbst -> Selbstmitgefühl

Dr. Andreas Fleischmann

10

11

Selbstmitgefühl

Definition

- Für sich selbst lernen eine freundliche und unterstützende Haltung zu finden, wie für einen guten Freund/eine gute Freundin
- **vor allem dann wenn es uns nicht gut geht oder wir mit uns unzufrieden sind**
- **ein tiefes Verständnis für die Schwierigkeiten des menschlichen Daseins (Weisheit) und eine tiefe Motivation, so dass wir unsere Ziele erreichen und uns entfalten können (Mut)**

Andreas Fleischmann

11

12

Selbstmitgefühl

3 Komponenten des Selbstmitgefühls

- **Achtsamkeit** – Achtsame bewusste Hinwendung zum eigenen Schmerz um herauszufinden wie man sich am besten unterstützen kann. Was brauche ich jetzt?
- **Gemeinsames Menschsein** – Ein tiefes Verständnis der menschlichen Existenz. Schwierige Gefühle gehören zum Leben dazu und sind nicht Ausdruck, dass etwas mit mir nicht stimmt. Ich bin damit nicht alleine.
- **Selbstfreundlichkeit** – Auf den eigenen Schmerz so antworten, wie ich das bei einem lieben Freund/einer lieben Freundin tun würde.

Dr. Andreas Fleischmann

12

13

Komponenten des Selbstmitgefühls

Stressreaktion	Stressreaktion „innen“	Selbstmitgefühl
Fight	Selbstkritik	Selbstfreundlichkeit
Flight	Selbstisolation	Gemeinsames Menschsein
Freeze	Überidentifikation	Achtsamkeit

Dr. Andreas Fleischmann

13

14

Komponenten von Fürsorge

- Sich zuwenden, dem Gegenüber Raum geben
- Nicht wertend, akzeptierend
- Gesichtsausdruck
- Sanfte Rede
- Berührung
- Wärme

Andreas Fleischmann

14

15

Übung

Selbstmitgefühlspause

Dr. Andreas Fleischmann

15

16

Wirkungen von Selbstmitgefühl (Auswahl)

- Bessere psychische Gesundheit, weniger Depression und Angst
- Weniger Unterdrückung von „ungewollten“ Gedanken und Gefühlen
- Besserer Umgang mit „life stressors“ (schlechte Kindheit, chron. Schmerz, Scheidung, akademischem Misserfolg,...)
- Bessere Chancen für positive Lebensveränderungen (Abnehmen, Rauchstopp, Bewegung) und Erreichen von Zielen
- Selbstmitgefühl erscheint als der zentrale Wirkfaktor der Achtsamkeit
- Mangel an Selbstmitgefühl ist ein besserer Indikator für Symptomschwere und Einschränkung der Lebensqualität bei gem. Angststörung und Depression als Achtsamkeit

(Bear 2010, Hölzel et al 2011)

(Van Dam et al 2010)

Dr. Andreas Fleischmann

16

17

Wirkungen von (Selbst)Mitgefühl

- Ausschüttung von Oxytocin (Entspanntheit, Verbundenheit, Sicherheit, Vertrauen)
- Bedrohungssystem und Aktivitätssystem wird herunterreguliert
- Aktivität im limbischen System wird reduziert
- Verbesserter Einsatz von funktionalen adaptiven Strategien
- Erhöhung der Herzraten-Variabilität

Dr. Andreas Fleischmann

17

18

Empathie und (Selbst)Mitgefühl

Dr. Andreas Fleischmann

18

19

Empathie vs. Mitgefühl

- Aktivierung unterschiedlicher Hirnareale bei der Kultivierung von Empathie und bei Mitgefühl
- Empathie für Schmerz löst viele negative Empfindungen aus
- Kultivierung von Mitgefühl für Schmerz mehr positive Empfindungen



Singer et al. 2014

Dr. Andreas Fleischmann

19

20

Fürsorgemüdigkeit

- Durch empathische Resonanz ausgelöst, v.a. bei „unlösbaren“ Schwierigkeiten
- Anzeichen von Fürsorgemüdigkeit?
- Was wird bei Fürsorgemüdigkeit empfohlen?
- „Empathiemüdigkeit“? „Mitgefühlsmüdigkeit“?

Dr. Andreas Fleischmann

20

21

Übung

Umgang mit einem schwierigen Person

Dr. Andreas Fleischmann

21

22

Selbstmitgefühl in Gesundheitsberufen

- Selbstmitgefühl als Burn-out Prophylaxe
- Stanford 2016 Physician Wellness Survey
 - 34% berichten von mind. 1 Burn-out Symptom
 - Das 1/4 mit dem wenigstem Selbstmitgefühl 60%
 - Mangel an Selbstmitgefühl war der stärkste Voraussagefaktor für Burn-out Symptome. Nr. 2 waren Schlafstörungen.

Dr. Andreas Fleischmann

22

23

Kann ich mein Selbstmitgefühl stärken?

- Mindfull Self-Compassion nach Germer und Neff
- Evidenzbasierter 8 Wochen Kurs ähnlich zum MBSR
- Möglichst tägliches Praktizieren im Umfang von 20-30 min (Dosis-Wirkung)
- Verschiedene Wege Selbstmitgefühl zu entwickeln, zu kultivieren und zu stärken
- Meditationen, Innere mitfühlende Stimme entwickeln, Mitfühlendes Schreiben, Imaginationen, Üben mit Sätzen,...

Neff und Germer 2012

Dr. Andreas Fleischmann

23

24

Wirkungen des MSC Kurses

- Steigerung des Selbstmitgefühls
- Verbesserung der allgemeinen Lebenszufriedenheit und Zufriedenheit in Beziehungen
- Verminderung von Stress, depressiven Symptomen und Angst
- Follow up: Ergebnisse nach 6 Monaten und nach 1 Jahr stabil
- «Dosis-Wirkungs-Prinzip»

Neff und Germer 2012

Dr. Andreas Fleischmann

24

25

Bei Interesse

■ Bücher

- Christopher Germer «Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl», Arbor Verlag
- Kristin Neff «Selbstmitgefühl», Kailash Verlag
- Paul Gilbert «Achtsames Mitgefühl», Arbor Verlag
- Mirjam Tanner «Compassion Focused Therapy», reinhardt Verlag

■ Internet

- www.centerformsc.org
- www.msc-selbstmitgefuehl.org
- www.selfcompassion.org
- www.selbstmitgefuehl.de
- www.compassionatemind.co.uk
- E-book: Tania Singer «Mitgefühl in Alltag und Forschung», gratis download

Dr. Andreas Fleischmann

25

26

Bei Interesse

■ Videos

- The space between self-compassion and self-esteem
 - [The Space Between Self-Esteem and Self Compassion: Kristin Neff at TEDxCentennialParkWomen – YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=aceje28Kao&feature=youtu.be)
- Power of self-compassion (What if you would treat yourself like a true friend)
 - https://www.youtube.com/watch?v=_aceje28Kao&feature=youtu.be
- Albert and Shadow:
 - https://www.youtube.com/watch?v=VP7R_Wlm6-M
- Youtube: Vorträge von Paul Gilbert, Kristin Neff oder Tania Singer

Andreas Fleischmann

26

27

Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit



andreas.fleischmann@hin.ch

Dr. Andreas Fleischmann