



Leseprobe aus Malzer-Gertz, Gloger, Martin und Luger-Schreiner, Therapie-Tools Selbstfürsorge,  
ISBN 978-3-621-28944-3 © 2023 Programm PVU Psychologie Verlags Union  
in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel  
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28944-3>

# 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>	12
Margarete Malzer-Gertz	
<b>2 Wohlwollen, freundliche Zugewandtheit und inneres Lächeln</b>	34
Helga Luger-Schreiner	
<b>3 Selbstmitgefühl</b>	40
Cornelia Gloger	
<b>4 Im Einklang mit den eigenen Werten leben</b>	59
Cornelia Gloger	
<b>5 Wenn Selbstfürsorge schwerfällt: Arbeit mit Inneren Kindern und Inneren Kritikern</b>	78
Claritta Martin	
<b>6 Genießen, Auskosten und Dankbarkeit üben</b>	110
Helga Luger-Schreiner	
<b>7 Scham mit Selbstmitgefühl halten</b>	118
Claritta Martin	
<b>8 Selbstfürsorge bei chronischen Krankheiten und Schmerzen</b>	145
Claritta Martin	
<b>9 Kraft und Mut schöpfen</b>	178
Helga Luger-Schreiner	
<b>10 Herausfordernde Beziehungen mit Selbstfürsorge meistern</b>	193
Margarete Malzer-Gertz	
<b>11 Wut konstruktiv meistern</b>	198
Margarete Malzer-Gertz	
<b>12 Selbstfürsorge bei Empathie- und Fürsorgemüdigkeit</b>	217
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 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 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 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 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 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 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 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

# 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 nährende 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 mitgeföhlbasierter 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 Therapieforchung 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 Selbstmitgeföhl sowie Mitgeföhl 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 mitgeföhl- und achtsamkeitsbasierten Kursmethoden oder Retreats.

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

Selbstmitgeföhl 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) mitgeföhlbasierte 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.

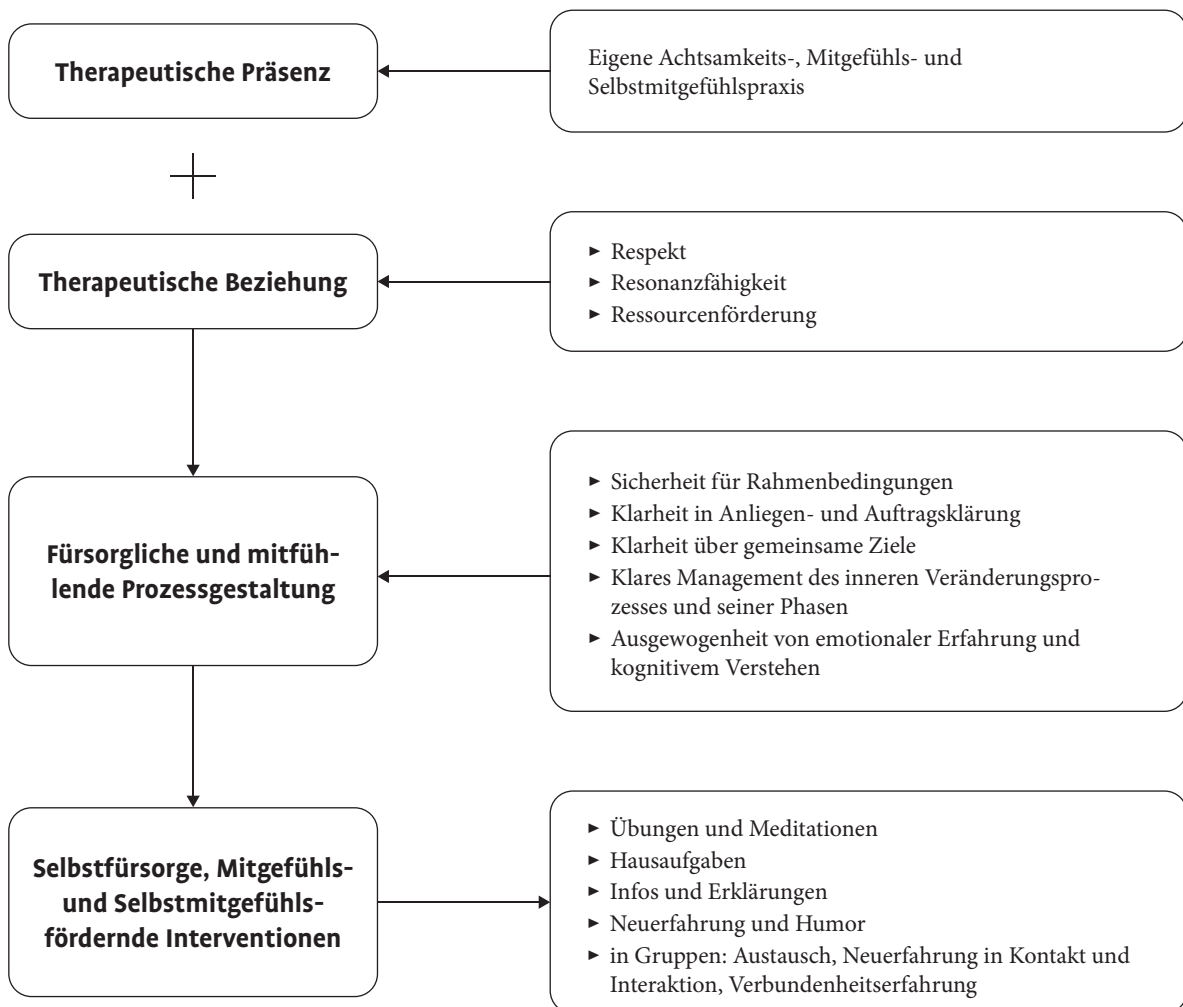
Diese Wiederbelebung und Neusortierung erfordert Mut und ausreichend Ressourcen, um Sicherheit herzustellen. Es ist wichtig, sich dem Wiedererleben in sehr kleinen, langsamen Schritten anzunähern und dabei auf ausreichende Stabilisierungsfähigkeiten der Klient:innen zu achten, dass nicht erneut traumatische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

## INFO 3 • T

# Roadmap zur Förderung von Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl

→ Die folgende Grafik zeigt unser grundlegendes Verständnis eines Selbstfürsorge und -mitgefühl fördernden therapeutischen Prozesses. Therapeutische Präsenz und Beziehung, getragen von Achtsamkeit und einer eigenen Selbstmitgefühlspraxis des/der Therapeut:in, bilden die Basis. Darauf aufbauend wird grundsätzlich und immer wieder auf ausreichend Sicherheit und klare Rahmengestaltung geachtet. Im nächsten Prozessschritt erst geht es dann um spezifische Interventionen, Übungen, Meditationen oder Hausaufgaben.



Erweitert nach einem Konzept von Germer in Finlay-Jones et al. (im Druck)

## Therapeutische Präsenz etablieren

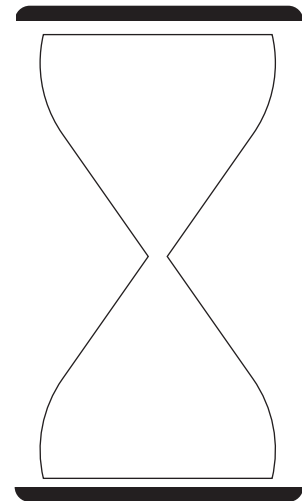
→ Therapeutische Präsenz ist eine Qualität, die einen in der Begegnung mit Klient:innen ganz bei sich selbst sein lässt. Das fällt spontan nicht immer leicht. Das bedeutet: in Beziehung sein und dabei auf allen Ebenen – körperlich, emotional, kognitiv und spirituell – ganz im gegenwärtigen Moment sein. Der/Die präzente Therapeut:in wird sich sowohl der eigenen Erfahrung als auch der Erfahrungen der Klient:in durch Körperempfindungen und Emotionen bewusst. Das ermöglicht es, sich tief mit dem/der Klient:in zu verbinden und Gegenübertragung im Prozess konstruktiv zu nutzen. Es ist die Voraussetzung für das Entstehen der therapeutischen Beziehung.

### Präsenzübung I: Präsenz VOR der Sitzung nach dem »Sanduhrprinzip«:

#### ■ Übersicht zu Übung I

Wir können bewusst für unsere körperliche und emotionale Präsenz sorgen und diese üben. Vier wichtige Schritte als fließender und flexibler Prozess, den man sich bildlich wie eine laufende Sanduhr vorstellen kann, kennzeichnen das:

- (1) **Verbinden Sie sich zunächst mit dem eigenen Körper**, aus der Weite der Alltagswahrnehmung kommend, das heißt: Nehmen Sie seine Empfindungen und Reaktionen wahr- und ernst (Embodiment). Dadurch fokussiert sich Ihre Wahrnehmung deutlich auf das Hier und Jetzt, verengt sich.
- (2) **Verankern Sie sich** in diesem Augenblicksmoment, entwickeln Sie dabei ein deutliches körperliches Gefühl des »Gut-Gegründet-seins«.
- (3) **Tauchen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit ein**, ganz in den gegenwärtigen Moment. Das ist wie das Rinnen des Sandes durch die engste Stelle der Sanduhr.
- (4) **Weiten Sie dann wieder ihre Aufmerksamkeit**, wobei Sie diese Erfahrung der Verankerung im Moment mitnehmen. Dadurch werden Ihre Perspektiven auf die Klient:innen und die therapeutische Verbindung eine andere Qualität gewinnen.



## Therapeutische Präsenz etablieren



### Übungsanleitung

#### Embodiment:

- ▶ Nehmen Sie sich vor der nächsten / zwischen zwei Sitzungen wenige Minuten (3–5 Minuten reichen völlig, geht auch beim Gehen von A nach B) etwas Zeit und realisieren Sie zunächst, wo Sie Ihre Atmung gerade wahrnehmen. Genießen Sie ein paar bewusste Atemzüge, so wie Ihr Atem gerade ist. Vielleicht kommt unwillkürlich der Impuls für ein paar tiefere entspannende Atemzüge auf ... Lassen Sie sich Ihren Körper spüren, wo er gerade am meisten wahrgenommen werden möchte und präsent ist.

#### Verankerung:

- ▶ Nehmen Sie bewusst durch kleine Bewegungen Ihrer Füße und Zehen den Kontakt und das Getragensein durch den Boden wahr. Lassen Sie in der Vorstellung Ihre »Wurzeln« etwas weiter und tiefer in den Boden hineinwachsen.
- ▶ Wird Ihr Atem noch etwas tiefer dabei? Genießen Sie, wenn etwas mehr Schwere aufkommt.

#### Eintauchen in den Moment:

- ▶ Lassen Sie sich nun in freundlich-wohlwollender Haltung wahrnehmen, welche Gefühle und Gedanken Sie in genau diesem Moment bemerken: Können Sie erlauben, alle Gefühle, die Sie registrieren, genauso sein zu lassen? Sie zu benennen, soweit möglich? Sich »beim Denken zusehen« und registrieren, was Ihr Gehirn gerade kommentiert? Wertet? Beobachtet?

#### Weiten der Perspektiven:

- ▶ Ihren Blick wieder mit Mitgefühl und Freundlichkeit weiten und sich fragen: Was brauche ich in diesem Moment? Was braucht der/die Klient:in für die nächste Sitzung? Was ist sonst noch gerade wichtig oder zu beachten?

*adaptiert nach Geller und Greenberg, 2002*



### Präsenzübung II: Meditative Übung zur Kultivierung des Raum-Körpergefühls

Nehmen Sie mithilfe der folgenden Übung »das Gefäß« Ihres Körpers in alle Richtungen im Raum wahr und die unterschiedlichen Qualitäten, die der Körper Ihnen auf diese Weise vermittelt, mit denen er sie auch in Therapiesitzungen unterstützen kann.

Diese Übung kann im Sitzen oder vorzugsweise auch im Stehen durchgeführt werden – vor dem Arbeitstag oder zwischen zwei Sitzungen.

#### Atem und Verankerung:

- ▶ Spüren Sie den Atem, wo er gerade am leichtesten erfahrbar ist. Lassen Sie ihn genauso sein und genießen Sie, wenn er sich vielleicht im Laufe der Übung vertieft und Sie sein Strömen und Nähren mehr und mehr wahrnehmen.
- ▶ Spüren Sie der Verbindung Ihrer Fußsohlen mit der Erde nach und stellen Sie sich vor, wie dort Wurzeln sprießen und Sie bei jedem Atemzug tiefer verankern, während Ihr Atem Sie einfach weiter nährt.

## Therapeutische Präsenz etablieren

Rückraum wahrnehmen:

- ▶ Spüren Sie sich nun in die gesamte Rückseite Ihres Körpers ein, vom Hinterkopf über den rückwärtigen Brustkorb und unteren Rücken, Gesäß, Beine bis hinunter zu den Fersen.
- ▶ Spüren Sie, wie Ihr Rückgrat fest Ihren Körper stützt, ebenso die Knochen Ihrer Beine. Vielleicht können Sie sich in der Vorstellung ein bisschen zurücklehnen, diese feste Form und Stütze bewusst genießen, sich dem noch etwas mehr überlassen?
- ▶ Welche Bewegungen oder Impulse gehen noch von diesem Rückraum aus? Probieren Sie! Lassen Sie sich sachte bewegen von den Impulsen in Ihrem Inneren.

Vorderen Raum wahrnehmen:

- ▶ Lenken sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren vorderen Körper: vom Gesicht und Hals über Ihren Brust- und Herzraum, den Bauchraum bis ins Becken, die Vorderseite Ihrer Beine.
- ▶ Spüren Sie, wie weich, vielleicht auch schutzbedürftig Ihre Vorderseite gerade ist ... auch offen? Vielleicht spüren Sie Impulse, wie Ihre Vorderseite sich öffnen und verschließen kann? Etwas aufnehmen und zurückweisen kann?
- ▶ Welche – und seien es noch so kleine – Bewegungsimpulse nehmen Sie von Ihrer Vorderseite aus wahr? Bewegungen des Öffnens und Verschließens, Annehmens und Zurückweisens? Geben Sie diesen Raum und probieren Sie.

Die Seiten des Körperraumes wahrnehmen:

- ▶ Und nun spüren Sie, wie Ihr Körper auch seitlich begrenzt ist ... Welche Empfindungen nehmen Sie an Ihren Körperseiten wahr?
- ▶ Können Sie sich vorstellen, dass diese Seiten eine Verbindung zwischen Vorder- und Rückenkörper herstellen? Und so eine Art Körpergefäß schaffen, das nun von einer Vorderseite, einer Rückseite und Seitenteilen begrenzt ist? So als wäre Ihr Körper eine Art Krug, der gefüllt werden kann?
- ▶ Welche Bewegungsimpulse gehen nun von diesem gesamten Gefäß aus? Lassen Sie sich flexibel in eine sachte Bewegung dieses Gefäßes kommen, folgen Sie auch hier ganz Ihren feinen Impulsen.

Das Gefäß mit frischem Wasser füllen:

- ▶ Während Sie sich sachte den Bewegungen Ihres Körpergefäßes überlassen, stellen sie sich nun bitte vor, wie der so in Ihrem Inneren entstandene »Krug« mit frischem erfrischendem Wasser gefüllt wird ... langsam, und genau bis zu der Höhe, die Ihnen angenehm ist ... mit der nährenden Flüssigkeit des Mitgefühls für uns selbst und andere.
- ▶ Wie bewegt es sich nun? Welche Impulse, welche Flexibilität der Bewegung nehmen Sie nun wahr?
- ▶ Wie fühlt sich dieser »Mittelkörper« an?
- ▶ Wenn Sie sich nun (bestimmte?) Klient:innen im Kontakt vorstellen: Wo spüren Sie sich selbst am besten im Klient:innenkontakt?

Genießen und Abschließen:

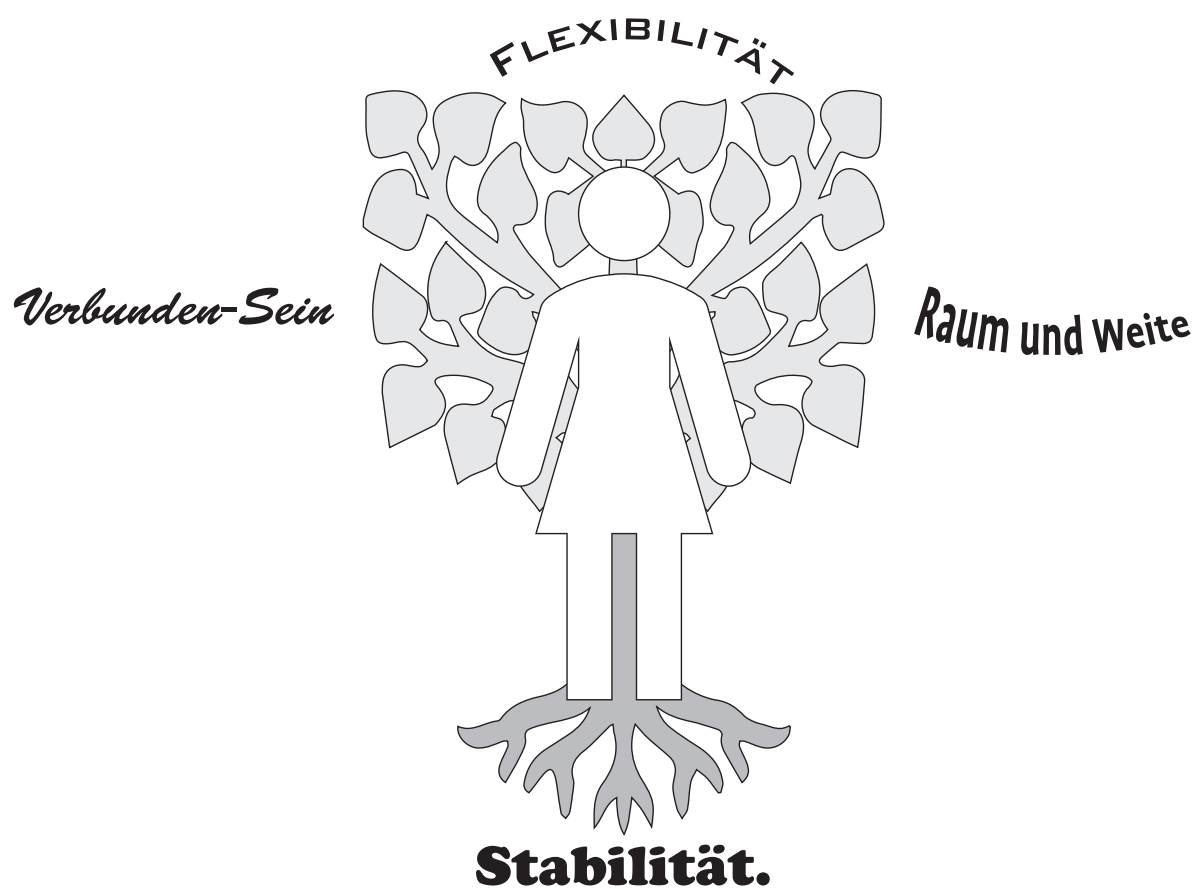
- ▶ Lassen Sie abschließend alle Empfindungen, die gerade da sein mögen, genauso sein, wie sie möchten ... Genießen Sie alle angenehmen Wahrnehmungen der Präsenz und Verankerung, wenn sich welche eingestellt haben ... Seien Sie sich bewusst, dass Sie jederzeit einmal zwischendurch in Ihrem Arbeitsalltag diese Übung der Präsenz, Verankerung und Erfrischung, vielleicht auch der Empfindung von Beweglichkeit und Flexibilität kurz durchführen können ...

## 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)