

Christian Stocker
Jana Willms
Frits Koster
Erik van den Brink

Mitgefühl üben

Das große Praxisbuch
Mindfulness-Based
Compassionate Living
(MBCL)

SACHBUCH

EXTRAS ONLINE



Springer

Mitgefühl üben

Christian Stocker · Jana Willms · Frits Koster ·
Erik van den Brink

Mitgefühl üben

Das große Praxisbuch Mindfulness-
Based Compassionate Living (MBCL)

Christian Stocker
hausamfluss, Entwicklungsberatung für
Menschen und Organisationen
Frankfurt am Main, Deutschland

Jana Willms
Wege zu Achtsamkeit und
Mitgefühl im Leben
Buxtehude, Deutschland

Frits Koster
Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness
Ezinge, Niederlande

Erik van den Brink MBCL
Training & Therapie Onnen,
Niederlande

Deutsche Neubearbeitung der Originalauflage erschienen bei Boom uitgevers, Amsterdam 2015

ISBN 978-3-658-26823-7

ISBN 978-3-658-26824-4 (eBook)

© Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2015, 2020

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Einbandabbildung: © Christian Stocker

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

Danksagungen

Viele Menschen haben auf die eine oder andere Weise zur Entstehung dieses Buches beigetragen. Dieses Buch ist im Zeitraum von rund zwei Jahre entstanden, aber es ist das Ergebnis unserer Lebensreisen. Wir empfinden tiefe Dankbarkeit gegenüber allen Lehrerinnen und Lehrern, Mentorinnen und Mentoren und Begleiterinnen und Begleitern, die wir in unserem persönlichen und beruflichen Leben auf unserem Weg getroffen haben. Besonderer Dank geht an ...

Menschen, die uns inspiriert haben

Im Bereich der Achtsamkeit drücken wir unsere tiefe Wertschätzung aus für die Arbeit von Jon Kabat-Zinn, Begründer der MBSR-Methode, und Zindel Segal, Mark Williams und John Teasdale, als Begründer von MBCT. Dank ihrer kraftvollen Programme konnten wir Pionierarbeit bei achtsamen Maßnahmen im Bereich der psychischen Gesundheit leisten. Neben der Weiterentwicklung ihrer Arbeit integriert MBCL Erkenntnisse aus der Compassion Focused Therapy (CFT), der Acceptance and Commitment Therapy (ACT) und der Positive Psychology. Der Mitgefühlfokus in MBCL wurde durch die Arbeit von Paul Gilbert, dem Begründer der CFT, und von Tara Brach, Christopher Germer, Kristin Neff und Sharon Salzberg, die alle Themen und Übungen des MBCL-Programms inspirierten, stark unterstützt. Wir wurden durch die Arbeit von Barbara Fredrickson, Rick Hanson, Thupten Jinpa, Matthieu Ricard, Martin Seligman, Daniel Siegel und vielen anderen weiter genährt. Wir sind sehr dankbar für ihre Großzügigkeit, mit der sie ihre befreienden Einsichten mit der Welt teilen.

Menschen, mit denen wir zusammengearbeitet haben

Wir danken insbesondere allen Teilnehmenden, PatientInnen und KundInnen, Fachleuten und KollegInnen aus nah und fern, die am Entwicklungsprozess von MBCL beteiligt waren, indem sie ihre Zeit und Energie in unsere Kurse und Lehrseminare investiert haben. Wir sind sehr dankbar für ihren Mut, verwundbar zu sein und ihre Bereitschaft, Kämpfe offen mit dem Leben zu teilen, und dafür, dass sie uns wertvolles Feedback und Vorschläge zur weiteren Verbesserung des Programms gegeben haben. Wir danken den Achtsamkeitslehrenden, die MBCL

unterrichtet haben, für ihre wertvolle Peer-Supervision und den Forscherinnen und Forschern für ihr Engagement, das Programm zu wissenschaftlich untersuchen. Es wäre unmöglich, alle ihre Namen zu nennen, aber wir möchten allen Beteiligten unseren herzlichen Dank aussprechen.

Menschen, die uns unterstützt haben

Wir schätzen die Unterstützung von Rebecca Crane und dem Centre for Mindfulness Research and Practice in Bangor, Hannah Gilbert and Compassionate Wellbeing. Ebenso Linda Lehrhaupt und das Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung, die es ermöglicht haben, MBCL auch im deutschsprachigen Raum unterrichten zu können. Wir sind Ulrike Vetter, Christine Sheppard, Janina Tschach und allen anderen beim Springer-Verlag sehr dankbar, die uns dabei unterstützt haben, diese Veröffentlichung zu ermöglichen.

Unsere Lieben

Last but not least möchten wir uns bei den Lieben in unserem persönlichen Leben bedanken, die uns bei der Arbeit am Buch einen sicheren Ort geboten haben. Die Dankbarkeit, die wir für unsere mitfühlenden Begleiterinnen und Begleitern und geliebten Partnerinnen und Partnern empfinden, die uns so viel Geduld und Unterstützung während des Schreibprozesses geschenkt haben, ist nicht in Worte zu fassen.

Christian, Jana, Frits und Erik
Herbst 2019

Vorwort von Linda Lehrhaupt

Seit 1993 habe ich tausende von Menschen in Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) unterrichtet. Obwohl ich nicht mehr überrascht bin, wenn die Menschen sagen, dass der denkwürdigste Aspekt des Programms darin bestand, zu lernen, freundlicher zu sich selbst zu sein, finde ich ihre Antwort noch immer bewegend. Auch wenn Selbstmitgefühl oder Mitgefühl in den Übungen eines MBSR-Kurses nicht explizit vermittelt wird (außer vielleicht in einer gelegentlichen Metta-Übung), ist die zutiefst herzerwärmende Auswirkung, sanfter und freundlicher mit sich selbst in Kontakt zu sein, auch im MBSR-Kurs transformierend. Und oft bleibt die Frage, wie diese Qualität der Herzenswärme weiterentwickelt werden kann. Für viele Menschen ist Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) die Antwort.

Die AutorInnen dieses Buches schreiben:

„Wo Achtsamkeit unsere Sinne öffnet und einen klareren Blick und Einsichten bietet, öffnet Mitgefühl unser Herz und eröffnet einen Weg, uns auf das Leiden, dem wir begegnen, zu beziehen, ganz gleich wie groß oder klein es sein mag. ... Tatsächlich können Achtsamkeit und Mitgefühl nicht getrennt werden. Sie sind wie zwei Seiten derselben Medaille oder die beiden Flügel eines Vogels.“

Ein Vogel kann mit einem Flügel leben, aber nicht fliegen. Wenn wir sowohl Achtsamkeit als auch Mitgefühl als Qualitäten entwickelt haben, die den Boden unseres Seins unterstützen, können wir uns mit Bewusstheit und Empfindsamkeit durchs Leben bewegen. Stark genug, um den Strömungen zu widerstehen, die an uns zerren, tief genug, dass unsere Wurzeln ganz weit nach unten reichen, um uns zu verankern. Und wie ein Baum, der in einem Sturm nicht fällt, weil er flexibel ist und sich mit dem Wind bewegt, ist Herzenswärme der Saft, der durch unsere Äste fließt.

Ich bin Frits und Erik sehr dankbar, dass sie MBCL als ein Programm entwickelt haben, um ein „Leben mit Herz“ zu fördern. Ich möchte ihnen auch dafür danken, dass sie ausdrücklich lehren, wie wir Mitgefühl und Selbstmitgefühl in einer ausgewogenen Art und Weise, tief im wissenschaftlichen und auch im menschlichen Verständnis verwurzelt, praktizieren können. Jana und Christian – von Frits und Erik ausgebildet in MBCL und erfahren darin, das Programm in Deutschland zu

unterrichten – danke ich dafür, dass sie dieses Praxisbuch und all die Übungen darin so klar und ausführlich für den deutschsprachigen Raum überarbeitet und zusammengestellt haben.

Dieses Buch stellt den theoretischen und wissenschaftlichen Hintergrund von MBCL in einer Weise dar, die leicht zugänglich, vielschichtig und faszinierend zu lesen ist. Die sorgfältig durchdachten Übungen (von denen einige von anderen Experten auf diesem Gebiet stammen und adaptiert wurden) werden durch Hintergrundinformationen ergänzt, die die Vorgehensweise von MBCL verdeutlichen. Ich persönlich finde es hilfreich, ein klares Verständnis dafür zu haben, warum ich etwas tue; gleichzeitig achten die AutorInnen darauf, keine Versprechungen zu machen, sondern Möglichkeiten aufzuzeigen.

Das Buch ist sowohl für Menschen geeignet, die gerade an einem MBCL-Kurs teilnehmen, als auch für diejenigen, die ihn bereits abgeschlossen haben. Es ist aber auch möglich, das Programm im eigenen Tempo und Rhythmus in eigener Regie durchzuführen. Audioaufnahmen aller Übungen stehen zum Download bereit und die Übungstexte sowie weiteres Material, um den Kurs zu durchlaufen, befinden sich im Buch. Ich habe das Gefühl, jedes Mal, wenn ich in das Buch eintauche, eine Schatzkiste zu öffnen.

Durch das ganze Buch hindurch hat man den Eindruck, dass die AutorInnen dieses Buches einem zur Seite stehen. Ihr gütiger und unterstützender Grundton weckt Neugierde und die Bereitschaft zum Ausprobieren. Ich habe das Gefühl, dass sie, was auch immer geschieht, da sind und mich ermutigen, freundlich zu mir selbst zu sein, mit realistischem Blick auf das, was möglich ist. Und dass sie meine Bemühungen Fortschritte zu machen, unterstützen, selbst wenn es so aussieht, als würde ich mich rückwärts bewegen. Ich habe selten ein Buch gelesen, bei dem ich spüren konnte, dass der Ton der AutorInnen selbst das Thema so tief verkörpert.

Ein Mitgefühlstraining, ebenso wie ein Achtsamkeitstraining, beinhalten einige säkulare Anwendungen von Inhalten, Übungen und Erkenntnissen, die aus buddhistischen und anderen kontemplativen Traditionen stammen. MBCL greift auch auf andere zeitgenössische westliche Methoden und Quellen zurück. Frits und Erik haben beide eine langjährige Meditationspraxis und Frits ist Vipassana-Meditationslehrer. Beide können zudem auf eine lange Karriere im Gesundheitswesen zurückblicken und Erik ist als Psychiater auf dem Gebiet der psychischen Gesundheit auf achtsamkeitsbasierte und mitgefühlsfokussierte Ansätze spezialisiert. Im Hinblick auf beide denke ich an ein Zitat von Nadia Bolz Weber: „Man muss tief in der Tradition verwurzelt sein, um mit Integrität Innovationen hervorzubringen.“ MBCL und dieses Buch sind der beste Ausdruck dieses zutiefst weisen Gedankens.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, alles Gute auf Ihrer Reise, in der es darum geht, Mitgefühl zu erforschen und zu entdecken, wie es Ihr Leben bereichern kann. Mit diesem Buch haben Sie eine ausgezeichnete Landkarte und mit den AutorInnen vier wunderbar kompetente und herzliche Führer.

Linda Lehrhaupt
Leiterin Institut für Achtsamkeit

Vorwort von Mark Williams

Ich nehme an, er muss etwa drei Jahre alt gewesen sein. Er war mit seiner Mutter im Bus und saß auf einem Platz ein wenig vor mir, während der Berufsverkehr sich langsam den Headington Hill hinauf und aus Oxford City heraus bewegte. Er war abwechselnd lebhaft und still – einen Moment mit ihren Einkaufstaschen beschäftigt, im nächsten saß er auf ihrem Schoß und sah aus dem Fenster. Ich dachte darüber nach, dass dieses kleine Kind wahrscheinlich das Jahr 2100 erleben würde. Er wird dann älter als 80 Jahre sein. Bis dahin wird er ohne Zweifel etwas über Liebe und Verlust gelernt und seine kraftvollen und zerbrechlichen Seiten entdeckt haben. Und in all dieser Zeit, und besonders in Momenten der Verletzlichkeit, wird er nicht nur Menschen um sich herum benötigen, die liebevoll und mitfühlend sind, sondern er wird auch gelernt haben müssen, sanft zu sich selbst zu sein. Es war unmöglich, dieses kleine Kind anzusehen, ohne ihm alles Gute für sein Leben zu wünschen. Die AutorInnen dieses Buches beginnen damit, dass sie jeden von uns ermutigen, auf diese Weise über unser Leben nachzudenken:

„Selbst diejenigen von uns, die einen guten Start ins Leben hatten und unter relativ friedlichen, günstigen Umständen aufgewachsen sind, werden früher oder später Schwierigkeiten begegnen. Wir alle sind mit einschneidenden und manchmal auch traumatischen Erlebnissen konfrontiert, erleben Verluste, unerfüllte Sehnsüchte, sind verwundbar und unterliegen den Gesetzen der Unbeständigkeit – ob wir es wollen oder nicht. Selbst wer sich in diesem Moment gut fühlt, weiß, dass er altern und sterben wird und schlussendlich verlieren wird, was ihm lieb ist. Diese Welt ist unbeständig, größtenteils unkontrollierbar und praktisch unvorhersehbar. ... Genau hier beginnt das Mitgefühl. Wenn wir verstehen, dass Leid unvermeidlich ist, weil wir in einem nicht perfekten Körper leben, in einer nicht perfekten Welt, mit vielen anderen, die genauso unvollkommen sind, wie wir selbst. Mitgefühl ist darum kein Luxus, sondern eine grundlegende Notwendigkeit.“

Dies ist die grundlegende Aussage ihres wunderbaren Buches: Mitgefühl ist ein Grundbedürfnis. Doch wie sie betonen, ist es eine Herausforderung, Mitgefühl zu einem zentralen Wert in unserem Leben zu machen. Warum ist das so? Erstens ist Mitgefühl eine Herausforderung, weil es so offensichtlich und wichtig ist, dass wir uns vorstellen, dass wir bereits wissen, wie man mitfühlend ist. Wurde uns nicht von Eltern und Großeltern, von Priestern und Lehrern und von – naja, von jeder Zeitung oder Zeitschrift, die uns sagen will, was gut für uns ist – gesagt,

dass es wichtig ist, freundlich, liebevoll und mitfühlend zu sein? Ist es nicht Teil der Gebote und Grundsätze der Religion und grundlegend für eine humanistische, immerwährende Philosophie?

Aber was am offensichtlichsten und wichtigsten ist, ist jedoch nicht immer einfach oder unkompliziert. Mitgefühl mag herausfordernd sein, es kann jedoch nicht gefordert werden. Mitgefühl wird eher übertrieben gepredigt als übertrieben gelebt. Menschen zu sagen, dass sie lieben sollen, kann ihr Verhalten vorübergehend ändern, hat jedoch nur eine kurze Halbwertszeit. Wir brauchen einen anderen Blick darauf und dieses Buch nimmt uns an die Hand und führt uns sanft von der bloßen Idee des Mitgefühls zur Erfahrung des Mitgefühls.

Zweitens ist Mitgefühl eine Herausforderung, denn während sich die meisten von uns der Notwendigkeit bewusst sind, liebevoll zu anderen zu sein, wird nur wenigen von uns jemals gezeigt, wie sie mitfühlend mit dem Wesen sein können, das wir „Ich“ nennen. Doch weshalb nur? Weil wir in der Idee gefangen sind, es sei ein egoistischer Selbstzweck diesen Körper und Geist zu lieben. Weil wir glauben, dass wir dieser Liebe unwürdig sind oder dass Selbstliebe nur etwas für die Schwachen ist. Also treiben wir uns immer härter und härter an, streben, bis wir erschöpft sind. Wir tun dies, obwohl sich unsere Lieben um uns sorgen und unsere Freunde es uns anders raten. Gefangen in ständigem „getriebenem Tun“ nehmen wir uns nicht die Zeit, uns zu nähren. So wie eine Metallfeder, die aus der Form gezogen wird und dadurch ihre Spannkraft verliert, werden auch wir aus unserer Form gezogen und verlieren unsere Fähigkeit, klar zu sehen und sensibel auf die Bedürfnisse des Augenblicks zu reagieren.

Es erfordert Übung inmitten des Druckes, der auf uns einwirkt „unsere Form zu wahren“. Was können wir üben? Die AutorInnen zeigen, dass es praktische Wege gibt, Mitgefühl zu lernen, die über Hunderte von Jahren hinweg weiterentwickelt wurden. Sie stützen sich in ihrem Programm auf die jüngsten bahnbrechenden Arbeiten von Paul Gilbert, Barbara Fredrickson, Kristin Neff und Chris Germer, die sie zu dem von ihnen angebotenen Programm inspiriert haben. Die darin vorgestellten Übungen haben sich durch moderne Methoden klinischer Studien, Laborexperimente und Neurowissenschaften als effektiv und lebensverändernd erwiesen.

Ihr Buch führt uns durch die Landschaft unseres alltäglichen Lebens und eröffnet neue Perspektiven. Es lädt uns ein zu lesen, dann zu reflektieren und dann zu üben. Es hilft uns, Schritt für Schritt zu erforschen, wie wir Lebensgewohnheiten in ihr Gegenteil verkehren und Mitgefühl entwickeln können, das in beide Richtungen fließt, nach außen zu anderen und nach innen, um den tiefsten Teil von uns selbst zu erfrischen und zu erneuern.

In tiefer Dankbarkeit für die Arbeit von Frits, Erik, Jana und Christian empfehle ich Ihnen dieses Buch von Herzen.

Mark Williams
Emeritierter Professor der klinischen Psychologie
der Universität von Oxford

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----|
| Danksagungen | V |
| Vorwort von Linda Lehrhaupt | VII |
| Vorwort von Mark Williams | IX |
| Einleitung & Grundlagen | 1 |
| Herzlich willkommen | 1 |
| Für wen ist dieses Buch gedacht? | 2 |
| Wie kannst du mit diesem Buch arbeiten? | 3 |
| Das Geschenk der Achtsamkeit | 6 |
| Die Achtsamkeitswelle | 8 |
| Achtsamkeit und Mitgefühl – Geist und Herz entwickeln | 8 |
| Ergebnisse der Mitgefühlforschung | 10 |
| Wie Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) entstand | 11 |
| Das MBCL 8-Wochenprogramm | |
| Modul 1: Die drei emotionalen Regulationssysteme (Alarm-, Antriebs- und Beruhigungssystem) | 15 |
| Es ist nicht immer leicht, ein Mensch zu sein. | 15 |
| Übung: Atemraum mit Freundlichkeit (M1_01) | 18 |
| Das menschliche Gehirn ist nicht perfekt | 19 |
| Drei emotionale Regulationssysteme | 23 |
| Die drei emotionalen Regulationssysteme in deinem Leben | 29 |
| Weshalb es wichtig ist, das Beruhigungssystem zu nähren | 30 |
| Übung: Ein sicherer Ort (M1_02) | 32 |
| Übung: Freundlichkeitsmeditation – für dich selbst (M1_03) | 34 |
| Wie wir unser Beruhigungssystem nähren können | 37 |
| Übung: Ein Genussspaziergang | 38 |
| Tagebuch: Beruhigungssystem | 39 |
| Elektronisches Zusatzmaterial | 40 |

| | |
|--|-----|
| Modul 2: Stressreaktionen und Selbstmitgefühl | 41 |
| Innere Landschaften entdecken | 41 |
| Übung: Mitfühlend mit Widerstand umgehen (M2_04) | 42 |
| Äußere und innere Bedrohungen | 45 |
| Selbstmitgefühl als Heilmittel bei emotionalem Schmerz | 47 |
| Übung: Die Selbstmitgefühls-Erinnerung | 48 |
| Übung: Atemraum mit Mitgefühl bei emotionalem Schmerz (M2_05) ... | 49 |
| Tend & befriend | 51 |
| Wer Gutes sät, wird Gutes ernten | 52 |
| Wege zum Selbstmitgefühl | 53 |
| Übung: Eine Hand auf dem Herzen | 55 |
| Kann Selbstmitgefühl auch schmerzhaft sein? | 56 |
| Hindernisse in der Übungspraxis | 59 |
| „Stell´dir vor“ – das Vorstellungsvermögen als Hilfsmittel | 63 |
| Übung: Ein mitfühlender Gefährte (M2_06) | 64 |
| Übung: Freundlichkeitsmeditation – für einen Wohltäter (M2_07) | 67 |
| Tagebuch: Alarmsystem | 68 |
| Elektronisches Zusatzmaterial | 69 |
| Modul 3: Verlangen und Muster verstehen | 71 |
| Übung: Mitfühlend mit Verlangen umgehen (M3_08) | 71 |
| Auf der Welle des Verlangens surfen | 74 |
| Wo kommt dieser Hunger her? | 74 |
| Gewohnheiten und Muster | 75 |
| Welcher Modus herrscht vor? | 77 |
| Uns mit dem inneren Kritiker anfreunden | 81 |
| Soziale Emotionen als Boten verstehen | 83 |
| Töte den Boten nicht! | 85 |
| Mitfühlend mit inneren Mustern umgehen | 87 |
| Teil 1: Innere Muster erforschen | 87 |
| Teil 2, Übung: Mitfühlend mit inneren Mustern umgehen (M3_09) | 87 |
| Komfortzonen ohne Komfort | 89 |
| Tragischen Helden mit Mitgefühl begegnen | 90 |
| Neue Wege entdecken | 91 |
| Übung: Freundlichkeitsmeditation – für einen guten Freund (M3_10) ... | 92 |
| Tagebuch: Antriebssystem | 93 |
| Elektronisches Zusatzmaterial | 95 |
| Modul 4: Mitgefühl verkörpern | 97 |
| Übung: Mitgefühl fließt in alle Richtungen | 97 |
| Übung: Mitgefühl verkörpern/der Mitgefühlsmodus (M4_11) | 100 |
| Der Lotus des Mitgefühls | 102 |
| Den inneren Helfer nähren | 107 |

| | |
|---|-----|
| Übung: Freundlichkeitsmeditation – für eine neutrale Person (M4_12) | 108 |
| Übung: Freundlichkeit für den Körper (M4_13) | 109 |
| Achtsame Bewegungsübungen | 111 |
| Übung: Gehen mit Freundlichkeit (M4_14) | 114 |
| Tagebuch: Innerer Kritiker | 116 |
| Elektronisches Zusatzmaterial | 117 |
| Modul 5: Selbst und andere – den Kreis des Mitgefühls erweitern. | 119 |
| Übung: Ein mitfühlender Brief | 120 |
| Womit identifizierst du dich? | 124 |
| Übung: Freundlichkeitsmeditation – für eine „schwierige“ Person (M5_15) | 126 |
| Freundlichkeit anderen gegenüber entwickeln | 130 |
| Herausforderungen in der Freundlichkeitsmeditation | 131 |
| Übung: Mitfühlend atmen – eine Alternative ohne Worte | 131 |
| Übung: Mitfühlend atmen – für dich selbst (M5_16) | 134 |
| Emotionale Resilienzimpfung. | 136 |
| Übung: Mitfühlend atmen – für andere (M5_17) | 137 |
| Atemraum mit „Mitfühlendem Atmen“ | 140 |
| Tagebuch: Innerer Helfer | 141 |
| Elektronisches Zusatzmaterial | 142 |
| Modul 6: Glück nähren | 143 |
| Glück nähren | 143 |
| Übung: Genuss erinnern und auskosten (M6_18) | 144 |
| Drei Wege zum Glück | 146 |
| Vier Lebensfreunde | 147 |
| Bereitschaft zur Vergebung | 150 |
| Übung: Dir selbst verzeihen (M6_19) | 152 |
| Übung: Um Verzeihung bitten (M6_20) | 155 |
| Übung: Anderen verzeihen (M6_21) | 157 |
| Dankbarkeit | 159 |
| Übung: Lotus aus dem Schlamm | 161 |
| Was ist dir wirklich wichtig im Leben? | 162 |
| Übung: Wissen was zählt – deine Werte entdecken | 163 |
| Deine Werte | 164 |
| Übung: Freundlichkeitsmeditation – für alle Wesen (M6_22) | 165 |
| Tagebuch: Mitgefühl annehmen | 167 |
| Extra Modul in Stille. | 168 |
| Übung: Body-Scan mit Dankbarkeit (M6_23) | 169 |
| Übung: Sitzen wie ein Pferdeflüsterer (M6_24) | 172 |
| Elektronisches Zusatzmaterial | 174 |

| | |
|---|-----|
| Modul 7: Weisheit und Mitgefühl im Alltag | 175 |
| Übung: Ein Tag in deinem Leben | 175 |
| Übung: Was nährt, was zehrt? | 177 |
| Von formaler zu informeller Praxis | 180 |
| Übung: Atemraum für weises und mitfühlendes Handeln | 181 |
| Weise und mitfühlend handeln | 182 |
| Praktische Ethik | 183 |
| Übung: Gleichmut (M7_25) | 185 |
| Vom Winde verweht | 187 |
| Übung: Mitfreude (M7_26) | 188 |
| Übung: Ein mitfühlender Frühwarnplan | 190 |
| Tagebuch: Mitgefühl schenken | 192 |
| Elektronisches Zusatzmaterial | 194 |
| Modul 8: Das Leben heilen | 195 |
| Verwundete Heiler | 196 |
| Übung: Der Fluss des Lebens (M8_27) | 197 |
| Rückblick & Ausblick | 200 |
| Den inneren Garten pflegen | 201 |
| Und wie geht es weiter? | 203 |
| Elektronisches Zusatzmaterial | 205 |
| Anhang | 207 |
| Übersicht der Übungen mit Audio-Dateien | 207 |
| Liste der Arbeitsblätter | 208 |
| Das MBCL-Curriculum im Überblick | 210 |
| Regelmäßige Praxis und Übungen bei Bedarf | 212 |
| Weitere Informationen zum Lesen, Hören und Surfen | 214 |
| Appendix | 217 |
| Übung: Atemmeditation (G_01) | 217 |
| Übung: Body-Scan (G_02) | 219 |
| Elektronisches Zusatzmaterial | 224 |
| Stichwortverzeichnis | 225 |

Einleitung & Grundlagen

Herzlich willkommen

Das Herz ist der Schlüssel der Welt und des Lebens.
(Novalis)

Wie schön, dass Sie hier sind! Dieses Buch (oder eBook) hat den Weg in Ihre Hände gefunden – vielleicht nicht zufällig, sondern aus guten Gründen? Möglicherweise hat Ihnen jemand diese Lektüre empfohlen? Oder Sie dachten, es wäre eigentlich gut, sich selbst oder anderen etwas mitfühlender zu begegnen? Oder die Balance zu finden, zwischen Selbstfürsorge und dem „Sich-kümmern“ um andere? Vielleicht haben Sie auch das Bedürfnis gespürt, einen gesünderen Weg zu finden, mit den Schwierigkeiten des Lebens umzugehen? Oder Sie möchten einfach ein sinnerfüllteres Leben führen? All das sind gute Gründe, weiter zu lesen.

Es kann sein, dass Ihnen die Praxis der Achtsamkeit schon lange vertraut ist, vielleicht haben Sie sie auch erst kürzlich kennengelernt. Für den Fall, dass Sie Ihr Gedächtnis auffrischen möchten, finden Sie im ersten Teil dieses Buches ein paar kurze Erläuterungen dazu. Das komplette Trainingsprogramm „Mindfulness-Based Compassionate Living“ (MBCL) finden Sie im zweiten Teil des Buches. Im Anhang erwarten Sie dann viele ergänzende Informationen und Arbeitsmaterialien.

Ein paar Worte zur Ansprache

Ganz gleich, ob Sie sich nun für einen MBCL-Kurs angemeldet haben und parallel dazu die folgenden Kapitel lesen oder in eigener Regie mit diesem Praxisbuch üben: wir werden in den kommenden Wochen intensiv, innig und auf einer persönlichen Ebene miteinander üben und arbeiten! Deshalb haben wir uns entschlossen, das sogenannte „Arbeits-Du“ in diesem Buch als Ansprache zu wählen. Es verpflichtet Sie zu nichts und kann, wenn gewünscht, nach dem Training auch gedanklich wieder in ein „Sie“ zurückverwandelt werden. Allerdings werden Sie vielleicht bemerken, dass das „Du“, das wir im Buch und auch bei den Übungen verwenden, die Sie als MP3 herunterladen können, nicht nur zwischen *uns* mehr Nähe ermöglicht. Auch *Sie selbst* werden sich wahrscheinlich im Laufe des Trai-

nings dadurch etwas näherkommen. Und wenn Sie sich selbst mit mehr Freundlichkeit und Milde begeben, ebnet das oft auch den Weg zu mehr Nähe *mit anderen*.

Um das Praxisbuch leicht lesbar zu halten, haben wir meist die männliche Sprachform gewählt. Immer wenn jedoch z. B. von „mitfühlenden Gefährten“, „Wohltätern“, „Pferdeflüsterern“ die Rede ist, sind damit selbstverständlich auch deren weibliche Vertreterinnen gemeint.

Wir hoffen, dass die Themen und Übungen in diesem Buch Ihr bzw. dein Herz berühren und Wärme und Verbundenheit fördern. Und wir wünschen Ihnen bzw. dir von ganzem Herzen Freude, Leichtigkeit und berührende Einsichten beim Lesen und Praktizieren.

Christian, Jana, Frits & Erik

Für wen ist dieses Buch gedacht?

Das Gefühl, im Stress zu sein oder die Angewohnheit, streng oder hart über sich selbst zu urteilen, wenn es einmal nicht so glatt läuft im Leben, ist etwas, das viele Menschen kennen. Deshalb kann das MBCL-Programm, das ursprünglich für die Anwendung im klinischen Feld entwickelt wurde, auch in vielen anderen Bereichen als hilfreich erlebt werden, beispielsweise für Menschen im Gesundheits- oder Erziehungswesen, im Coaching-Bereich, in der Seelsorge, im Management und generell im Arbeitsumfeld.

Vielleicht spürst du auch, wie schwer es oft ist, die vielfältigen Herausforderungen, Bedrohungen und Ablenkungen unserer modernen Welt zu bewältigen. Dann bist du nicht alleine damit. Viele Menschen leiden unter gesundheitlichen Problemen, die durch Stress verursacht werden, wie zum Beispiel Erschöpfung, Schlafstörungen, Ängsten oder Schmerzzuständen. Und wie oft verleiten uns die Umstände dazu, unsere tiefsten Bedürfnisse und das, was uns eigentlich im Leben wertvoll ist, zu vernachlässigen.

MBCL kann hilfreich für dich sein, wenn du ...

- ... Wege suchst, klüger und mitfühlender mit dem unvermeidlichen Stress im Leben umzugehen.
- ... die Praxis der Achtsamkeit vertiefen möchtest.
- ... eine gesündere Balance zwischen Selbstfürsorge und Fürsorge für andere suchst.
- ... nachhaltige Ansätze kennenlernen möchtest, um mehr Freundlichkeit, Glück, Gesundheit und Harmonie im Beruflichen und Privaten, in Beziehungen und in der gesamten Welt zu kultivieren.
- ... wissenschaftlich fundierte Übungspraktiken erlernen möchtest, die für Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund geeignet sind.

Erkennst du dich in einem oder mehreren dieser Punkte wieder? Hast du bereits erste Erfahrungen mit grundlegenden Achtsamkeitsübungen sammeln können, z. B. in einem MBSR-, MBCT-, Breathworks-Kurs oder ähnlichen Programmen? Dann kann dich das MBCL-Programm dabei unterstützen, deine Praxis zu ver-

tiefen und mehr Verbundenheit, Wärme, Sicherheit und Akzeptanz mit dir selbst und anderen zu erfahren.

Jetzt, zu Beginn, möchten wir dich einladen zu reflektieren, was du dir von der Teilnahme an einem MBCL-Kurs oder der selbständigen Arbeit mit diesem Buch wünschst.

Du kannst dafür in einem ruhigen Moment die nachfolgenden Fragen lesen und spüren, was sie in dir berühren. Weshalb genau möchtest du an einem MBCL-Kurs teilnehmen oder dich in eigener Regie durch dieses Buch arbeiten?

Reflexionsfragen (aus dem Arbeitsblatt 0.1 „Gewünschte Entwicklungen“)

Welche positiven Entwicklungen wünschst du dir durch die Teilnahme an diesem Mitgefühlstraining? Was soll sich dadurch hoffentlich verändern in Bezug auf ...

- ... deine Beziehung zu dir selbst?
- ... deine Beziehung zu anderen (Familienmitglieder, Freunde und Freundinnen, Kolleginnen und Kollegen etc.)?
- ... deinen Umgang mit aktuellen Herausforderungen und Schwierigkeiten in deinem Leben?
- ... dein Engagement in anderen Bereichen deines Lebens, die dir wichtig sind (z. B. Bildung und Beruf, Freizeit, Gesundheit und Lebensführung, soziales Engagement, Natur und Spiritualität)?
- ... deine Orientierung an für dich zentralen kurz-, mittel- oder langfristigen Lebenszielen?
- ... deinen Umgang mit zukünftigen Herausforderungen in deinem Leben?

Wie kannst du mit diesem Buch arbeiten?

Wenn du an einem MBCL-Kurs teilnimmst wird deine MBCL-Lehrerin oder dein MBCL-Lehrer dich durch das Curriculum dieses mehrwöchigen Trainings leiten. Dann kannst du dieses Buch kursbegleitend nutzen, denn die acht Module im Teil II dieses Buches entsprechen den Inhalten der acht Kurseinheiten.

Vielleicht möchtest du dieses Buch auch nutzen, um in eigener Regie Mitgefühl zu üben. Dann empfehlen wir dir, es in „Häppchen“ zu lesen und dir deine Zeit zu nehmen, um die Übungen und Inhalte jeden Moduls zu erkunden und Erfahrungen damit zu sammeln.

Es ist hilfreich, täglich etwa 45–60 min Übungszeit einzuplanen. Und je nachdem wie viel Übungszeit du dir im Alltag nehmen kannst, ist es vielleicht auch schön, dir für jedes Modul nicht nur eine, sondern zwei oder auch drei Wochen Zeit zu nehmen.

Eine Zusammenfassung der wichtigsten Themen und Inhalte sowie eine Übersicht über die Übungsvorschläge findest du jeweils am Ende jedes Moduls.



Modul 1: Die drei emotionalen Regulationssysteme (Alarm-, Antriebs- und Beruhigungssystem)

Erst geht's ums Überleben. Dann ums Gedeihen

Das Leben ist einfach – es ist jedoch nicht leicht.
(Unbekannt)

Es ist nicht immer leicht, ein Mensch zu sein

Mensch zu sein gleicht einem großen Rätsel. Es ist fast so, als würden wir eines Tages aufwachen mit dem Gefühl, in dieses menschliche Leben hineingeworfen worden zu sein. Es beginnt schon damit, dass wir es uns nicht ausgesucht haben, hier zu sein. Außerdem sind wir fortwährend mit Umständen konfrontiert, die wir uns auch nicht ausgesucht haben. Wir haben es uns nicht ausgesucht, von wo wir kommen und wie die Evolution uns geformt hat. Wir entwickeln uns fortlaufend, versuchen mit den fortlaufenden Veränderungen des Lebens umzugehen, ohne dabei zu wissen, wohin uns das führen wird.

Selbst diejenigen von uns, die einen guten Start ins Leben hatten und unter relativ friedlichen, günstigen Umständen aufgewachsen sind, werden früher oder später Schwierigkeiten begegnen. Wir alle sind mit einschneidenden und manchmal auch traumatischen Erlebnissen konfrontiert, erleben Verluste, unerfüllte Sehnsüchte, sind verwundbar und unterliegen den Gesetzen der Unbeständigkeit – ob wir es wollen oder nicht. Selbst wer sich in diesem Moment gut fühlt, weiß, dass er altern und sterben wird und schlussendlich verlieren wird, was ihm lieb ist. Diese Welt ist unbeständig, größtenteils unkontrollierbar und praktisch unvorhersehbar.

Das alles klingt vielleicht nicht sehr aufmunternd. Doch genau hier beginnt das Mitgefühl. Wenn wir verstehen, dass Leid unvermeidlich ist, weil wir in einem

Zusatzmaterial online

Zusätzliche Informationen sind in der Online-Version dieses Kapitel (https://doi.org/10.1007/978-3-658-26824-4_2) enthalten.

nicht perfekten Körper leben, in einer nicht perfekten Welt, mit vielen anderen, die genauso unvollkommen sind, wie wir selbst. Mitgefühl ist darum kein Luxus, sondern eine grundlegende Notwendigkeit.

Mitgefühl ist nichts für Weicheier

Wenn Mitgefühl ein grundlegendes menschliches Bedürfnis ist, weshalb ist es dann aber oft so schwierig, mitfühlend zu sein? Um diese Frage zu erkunden, kannst du über die folgende Frage reflektieren: *Was ist es, was dich davon abhält mitfühlend mit dir selbst zu sein?*

Wenn wir Teilnehmende in MBCL-Trainings diese Frage stellen, sagen sie oft Dinge wie beispielsweise die, die du in Abb. 1 lesen kannst:



Abb. 1 Teilnehmerstimmen: was hält dich davon ab, mitfühlend mit dir selbst zu sein? (© Christian Stocker 2019. All Rights Reserved)

Manchmal gibt es auch Argumente dafür, nicht zu mitfühlend mit anderen zu sein (siehe Abb. 2).



Abb. 2 Teilnehmerstimmen: Argumente dafür, nicht zu mitfühlend mit anderen zu sein. (© Christian Stocker 2019. All Rights Reserved)

Es ist hilfreich, diesen Vorstellungen und Vorbehalten zu Beginn des Trainings ein wenig Raum zu geben, denn wir alle kennen sie. Und obwohl sie uns vielleicht nicht immer so präsent sind, haben sie doch möglicherweise dafür gesorgt, dass es oft so schwierig war mitzufühlen. Wir diskutieren darüber jedoch nicht allzu lange im Kurs. Durch das Praktizieren der Übungen im Kurs wird oft vieles klarer, als durch Diskussion.

Hilfreich ist es jedoch an dieser Stelle, eine prägnante Definition von Mitgefühl vorzustellen, wie sie von Paul Gilbert¹, der viele Jahre über Mitgefühl geforscht hat, formuliert wurde:

► **Mitgefühl beinhaltet**

1. Eine Sensitivität gegenüber Leid in uns und anderen (es geht in beide Richtungen!) und
2. den Wunsch und das Bestreben, dieses Leid zu mildern oder zu verhindern.

Mitgefühl ist also definitiv nichts für Feiglinge! Es hat einerseits eine rezeptive und zarte und andererseits eine aktive und kraftvolle Seite. Es ist offensichtlich, dass wir Mut und Bereitschaft brauchen, um uns dem Leiden zuzuwenden und damit auf die bestmögliche Weise umzugehen. Und dabei geht es auch darum, uns

¹Gilbert P (2017) Compassion: Definitions and Controversies. In P. Gilbert (ed), Compassion – Concepts, Research and Applications (S. 3–15). Routledge, London.



zesse achtsam wahrnehmen können, entwickeln wir Weisheit. Natürlich gibt es allerlei ungünstige Verknüpfungen und interaktive Prozesse zwischen altem und neuem Gehirn, doch wir können zumindest damit beginnen, sie wahrzunehmen. Diese Fähigkeit zur Einsicht verdanken wir dem neuesten Teil unseres Gehirns, den wir „Das achtsame Gehirn“⁶ nennen können. Er ist im medialen Vorderhirn (medialer Präfrontalcortex) lokalisiert und vermutlich „erst“ vor 10.000 Jahren entstanden. Dort liegen Netzwerke, die uns dazu befähigen, unsere inneren Prozesse selbst zu beobachten. Durch die Entwicklung dieses Gehirnbereiches dürfen wir hoffen, denn mit seiner Hilfe können wir unsere Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen mit neutraler Freundlichkeit wahrnehmen, ohne automatisch auf sie zu reagieren. Dann haben uns unsere Schwierigkeiten nicht mehr so im Griff und wir können mit mehr Weisheit auf die Herausforderungen des Lebens antworten.

Wir können instinktiv und gefühlsmäßig aus dem alten Gehirn oder „vernünftig“ aus dem neuen Gehirn heraus reagieren oder eben auch aus einem komplexen Zusammenspiel mehrerer Schichten unseres Gehirns. Wir können uns von Ärger oder Gleichgültigkeit oder auch von Weisheit und Mitgefühl leiten lassen. Wie kein anderes Wesen auf diesem Planeten besitzen wir das Potenzial sowohl grenzenlos mitfühlend als auch grenzenlos grausam sein. Indem wir unsere Fähigkeit kultivieren, unsere inneren Prozesse mit Offenheit und Freundlichkeit zu beobachten, können wir uns zu achtsamen, mitfühlenden menschlichen Wesen entwickeln.

Wir Menschen haben für uns selbst in der biologischen Systematik den Namen *Homo sapiens sapiens* gewählt. Wie Jon Kabat-Zinn betont, müssen wir womöglich noch in diesen Namen hineinwachsen. Denn erst wenn wir diese Fähigkeit der offenen und freundlichen inneren Beobachtung trainieren, werden wir Stück für Stück tatsächlich zu einem *Homo sapiens sapiens*, einem klugen Menschen, der weiß, dass er weiß (siehe Abb. 3).

Drei emotionale Regulationssysteme

Wir möchten nun etwas näher auf die Prozesse im alten Gehirn eingehen, die unsere Emotionen regulieren. Aus evolutionärer Sicht können wir Emotionen als Boten sehen, die es wirklich gut mit uns meinen. Sie bewegen uns in Richtung Überleben und Wohlbefinden, auch wenn sie sich unangenehm anfühlen. Und die

⁶Siegel D J (2007) *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. W. W. Norton, New York.

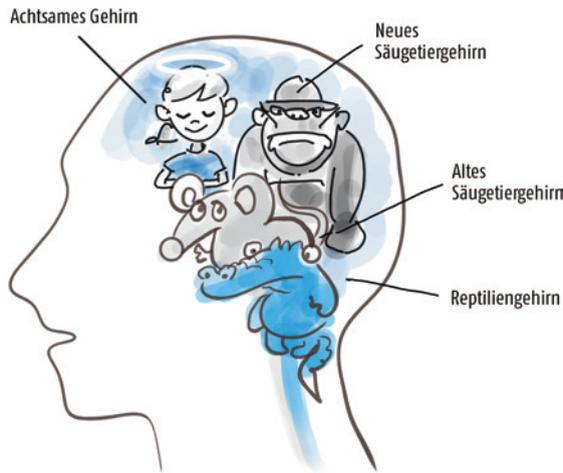


Abb. 3 Das entwickelte Gehirn – Krokodil, Maus, Affe und Homo sapiens sapiens in uns. (© Christian Stocker 2019. All Rights Reserved)

ältesten Gefühle warnen uns am lautesten vor Gefahren oder wenn grundlegende Bedürfnisse nicht befriedigt sind. Wenn unser Überleben dann gesichert ist, hören wir vielleicht jüngere Boten, die uns zuflüstern, ob wir uns in Richtung von Glück und Harmonie bewegen.

In diesem Training verwenden wir ein sehr geschätztes Modell von Paul Gilbert, in dem er drei grundlegende Systeme für Emotionsregulation und Motivation unterscheidet: ein Alarmsystem, ein Antriebssystem und ein Fürsorge- und Beruhigungssystem. Letztes nennen wir der Einfachheit halber „Beruhigungssystem“⁷.

Mit etwas Übung kannst du alle drei auch in deinem Leben entdecken. Die Idee dahinter lässt sich am Beispiel einer Katze leicht verdeutlichen. Da die drei Systeme sehr hilfreich für das Verständnis unseres Verhaltens und das Erkennen des Tiers in uns sind, werden wir sie im Folgenden detaillierter darstellen.

▶ Die Katze

Die drei Regulationssysteme kann man gut bei einer Katze beobachten (Abb. 4). Wenn eine Katze sich sicher fühlt und gerade gefressen hat, legt sie sich entspannt in die Sonne und ruht sich aus. Wenn es nichts Spezielles zu tun gibt, schweift ihre Aufmerksamkeit unfokussiert herum. Sie schnurrt, wenn sie gestreichelt wird, pflegt ihr Fell, spielt vielleicht mit einem ihrer Katzenkinder oder macht ein Nickerchen. Ihr **Beruhigungssystem** ist aktiv und sie macht Pause.

Wenn sie dann allerdings plötzlich das Gebell eines Hundes in der Nähe hört, springt sie auf, faucht und macht einen Katzenbuckel. Ihr

⁷Gilbert P (2009) The compassionate mind. Constable & Robinson, London.

Alarmsystem ist aktiviert. Ihr Körper ist angespannt und ihre Aufmerksamkeit auf den Eindringling fokussiert. Vielleicht versucht sie, ihn zu kratzen oder – wenn der Hund größer ist – auch wegzulaufen. Wenn sie sich dann wieder sicher fühlt, dauert es nicht lange, bis ihr Beruhigungssystem wieder im Vordergrund steht. Bei uns Menschen ist das oft nicht so einfach, weil wir dazu neigen, uns Gedanken darüber zu machen, was hätte schiefgehen können oder was geschehen könnte, wenn der Hund zurückkehrt. Die Katze hingegen kennt so etwas nicht. Sie entspannt sich einfach wieder, nimmt ihre Umwelt mit offener Aufmerksamkeit wahr und stromert ein wenig herum, wenn sie nicht müde ist.

Wenn die Katze dann hungrig wird und eine Maus erblickt, ist sie plötzlich wieder ganz alert und auf ihre Beute fokussiert. Ihr ganzer Körper ist angespannt. Jetzt sehen wir die Energie des **Antriebssystems**, die sich deutlich von der des Alarmsystems unterscheidet. Sie ist ganz zum Objekt ihrer Begierde hingezogen und richtet ihre Aufmerksamkeit auf das, was sie will: diese Maus fangen! Wenn sie sie gefangen und gefressen hat, wird sie – anders als wir Menschen – nicht noch darüber nachdenken, mehr zu bekommen, als eigentlich nötig ist, sondern sich alsbald wieder zufrieden ihrem Beruhigungssystem überlassen.

Das Alarmsystem

Um zu überleben, müssen wir uns zunächst vor Gefahren schützen. Das Alarmsystem ist das grundlegendste System. Es wird aktiviert, wenn wir uns physisch oder mental bedroht fühlen. Ziel des Alarmsystems ist der Selbstschutz. Die Aufmerksamkeit ist eng und auf das fokussiert, was wir *nicht haben wollen*, also auf das, was uns bedroht. Ziel des Alarmsystems ist der Selbstschutz. Es fühlt sich unangenehm und alarmierend an, sodass wir unmittelbar nach Möglichkeiten suchen, uns in Sicherheit zu bringen. Die dazugehörigen Emotionen sind Angst, Panik, Aggression, Ekel und Widerstand. Das entsprechende Verhalten ist meist aktiv: kämpfen oder flüchten, oder manchmal – wenn kämpfen oder flüchten zu

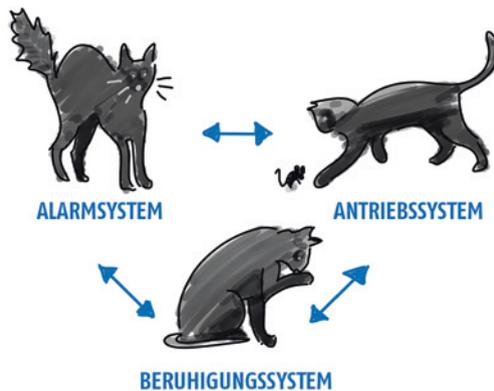


Abb. 4 Die drei Systeme bei einer Katze. (© Christian Stocker 2019. All Rights Reserved)

riskant scheint – erstarren oder in Ohnmacht fallen. Heute unterscheiden Traumatherapeuten noch zwei weitere Stressreaktionen⁸. Falls es unmöglich scheint, vor äußeren Bedrohungen zu fliehen, reagieren wir manchmal auch mit *Unterwerfung*, genau wie ein Hund, der sich auf den Rücken wirft, wenn sein Gegner zu stark ist. Oder wir reagieren mit *Dissoziation*, in dem wir unser Bewusstsein gewissermaßen ausschalten, um uns vor innerem Schmerz zu schützen.

Das Antriebssystem

Dieses System richtet sich darauf, das zu bekommen, was wir zum Überleben brauchen. Genau wie beim Alarmsystem ist die Aufmerksamkeit sehr fokussiert, nämlich auf das, was wir haben wollen. Wir streben nach Befriedigung unserer Bedürfnisse, also z. B. nach Essen, Sexualpartnern, Vergnügen, Erfolg, Macht oder Besitztümern. Die damit verbundenen Gefühle von Aktivierung, Erregung, Genuss und Befriedigung sind angenehmer als beim Alarmsystem, dauern aber nicht lange an. Wir streben, leisten, konkurrieren, erreichen, konsumieren und wenn wir nicht bekommen, was wir wollen, werden wir leicht frustriert und neidisch auf diejenigen, die erfolgreicher sind.

Das Beruhigungssystem

Dieses System unterstützt Beruhigung und soziale Bindung. Es hat keinen speziellen Auslöser und wird aktiviert, wenn Gefahren gebannt und Bedürfnisse erfüllt sind. Wenn es nichts mehr gibt, was wir „müssen“, wonach wir streben oder was wir ablehnen, wird die Aufmerksamkeit weit und offen. Der emotionale Zustand von Wärme, Ruhe, Zufriedenheit, Sicherheit, Wohlbefinden und Verbundenheit fühlt sich angenehm an und hat mehr beruhigende und nachhaltige Qualität als die angenehmen Emotionen des Antriebssystems⁹. Unser Verhalten ist freundlich, fürsorglich und verspielt. Paul Gilbert verwendet hier bewusst das Wort „*safeness*“ (Geborgenheit), das einen ganz anderen Zustand darstellt als die vom Bedrohungssystem angestrebte „*safety*“ (Sicherheit). Ein Luftschutzkeller bietet körperliche Sicherheit, während ein warmes, gemütliches Zuhause auch emotionale Geborgenheit bietet.

Der Stress von Alarm- und Antriebssystem

Im Alarm- und Antriebssystem ist das Stressniveau hoch. Der aktivierende Teil des Nervensystems und unterschiedliche Stresshormone (unter anderem Cortisol und Adrenalin) arbeiten zusammen, um den Körper in Alarmbereitschaft zu versetzen. Die Atmung wird schneller und flacher, der Herzschlag wird schneller, der

⁸Lee D & James S (2012) *The compassionate mind approach to recovering from trauma*. Constable & Robinson, London.

⁹Depue R A, & Morrone-Strupinsky J V (2005) A neurobehavioral model of affiliative bonding. *Behavioral and Brain Science*, 28, 313–395.

Blutdruck steigt, die Anspannung und Durchblutung der Muskulatur nimmt zu, die der Verdauungsorgane nimmt ab; auch das Immunsystem wird gedrosselt, denn Verdauung und Immunabwehr sind fürs unmittelbare Überleben weniger wichtig. Diese Systeme verbrauchen viel Energie und wurden für kurzzeitige Aktivität entwickelt, die dazu dient, einer Gefahr zu entkommen oder Beute zu erjagen. Wenn sie zu lange aktiviert sind, kann dies zu Erschöpfung führen. Hier gibt es deutliche Parallelen zu dem, was im Achtsamkeitstraining auch „Tun-Modus“ genannt wird. Im Alarmsystem sind wir damit beschäftigt zu vermeiden, was uns bedroht; im Antriebssystem sind wir auf der Suche nach dem, was wir haben wollen.

Stell dir einen Bauern vor, der versucht, seinen Esel zur Arbeit anzutreiben. Hier kann sowohl Bestrafung als auch Belohnung hilfreich sein. Er kann den Esel dazu bringen, sich zu bewegen, indem er ihm von hinten mit einem Stock droht oder indem er ihn mit einer Karotte lockt, die vor seiner Nase baumelt. Vielleicht ist die Karotte effektiver, aber auch wenn das Tier zu lange im Antriebssystem ist, wird es letztlich gestresst und frustriert. (Anm: Im Englischen spricht man von *carrots & sticks*, wenn es um Belohnung bzw. Bestrafung geht). Wenn der Esel die Wahl hätte, würde er vermutlich lieber friedlich mit anderen Eseln auf der Wiese grasen, im entspannten „Seins-Modus“ des Beruhigungssystems, in dem wir entspannt sein können oder etwas auf entspannte Weise tun können.

Rest and digest – ausruhen und verdauen

Tiere spüren auf natürliche Weise, was sie benötigen, um in einem gesunden Gleichgewicht zu bleiben. Wann immer sie können, kehren sie ins Beruhigungssystem zurück. Für ein gesundes Gleichgewicht ist es notwendig, immer wieder zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken. Wenn wir dem Beruhigungssystem mehr Raum in unserem Leben geben, kann der beruhigende Teil unseres Nervensystems – der Parasympathikus – in Aktion treten, sodass die Stresshormone abgebaut werden.

Der Vagus-Nerv (von lat. *vagari* „umherschweifen“, wörtlich übersetzt heißt er also „der umherschweifende Nerv“) repräsentiert den beruhigenden Teil des autonomen Nervensystems. Er ist der größte Nerv dieses Bereichs und verbindet das emotionale Gehirn mit vielen inneren Organen, insbesondere dem Herzen¹⁰. Er sorgt dafür, dass sich der Atem vertieft und beruhigt, dass sich der Herzschlag verlangsamt, der Blutdruck sinkt, die Muskeln sich entspannen, die Durchblutung der Verdauungsorgane zunimmt und das Immunsystem gestärkt wird. Ist der Vagus-Nerv aktiviert, ermöglicht er einen entspannten Zustand, in dem Erholung, Ernährung und Wachstum möglich sind. Dieser Zustand wird im Englischen als

¹⁰Porges S W (2007) The polyvagal perspective. *Biological Psychology*, 74, 116–143.

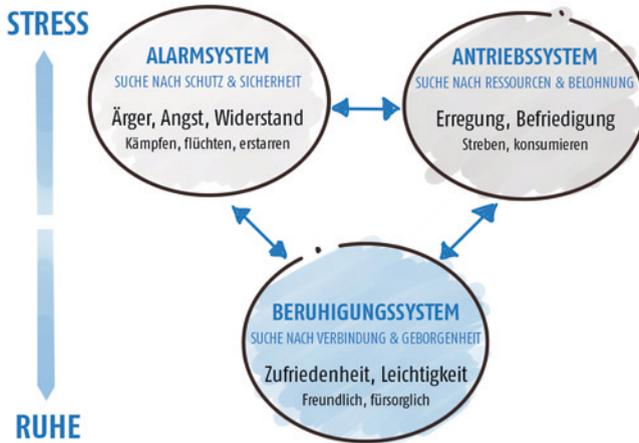


Abb. 5 Die drei Regulationssysteme im Gleichgewicht (Aus didaktischen Gründen nutzen wir hier ein vereinfachtes Diagramm, welches ursprünglich stammt aus Gilbert, P (2009) *The compassionate mind* (S. 22) Constable & Robinson, London. Wir haben das Beruhigungssystem unten platziert wie bereits erklärt in Van den Brink E & Koster F (2015) *Mindfulness-based compassionate living* (S. 55) Routledge, London). © Christian Stocker 2019. All Rights Reserved)

„*rest and digest*“, Ausruhen und Verdauen, bezeichnet (im Gegensatz zu „*fight and flight*“, Kämpfen und Flüchten).

Auch bei Reptilien kann man ähnliches beobachten; allerdings zeigen sie nicht die gleichen Möglichkeiten emotionaler Bindung wie Säugetiere. Reptilien haben viele Nachkommen, sodass sie kein prosoziales Verhalten benötigen. Säugetiere haben jedoch nur begrenzte Nachkommen, und ihr Überleben hängt davon ab, dass sie sich umeinander und insbesondere um ihre verletzlichsten Jungen kümmern. So wurde die soziale Bindung und Bindung im Leben von Säugetieren entscheidend, und der Zustand von *rest and digest* erweiterte sich zu warmen Gefühlen von Beruhigung und Verbundenheit. Die neueren Zweige des Vagus-Nervs halfen bei dieser Entwicklung.

Unterstützt wird dieses beruhigende Gefühl durch das Gehirn, das natürliche opiatähnliche Substanzen (Endorphine) und das so genannte „Kuschelhormon“ Oxytocin freisetzt, das das warme Gefühl in unserer Brust verursacht, wenn wir Verbundenheit fühlen.¹¹

¹¹Oloff, M, Frijling J L, Kubzansky L D, et al. ... & van Zuiden M (2013) The role of oxytocin in social bonding, stressregulation and mental health: An update on the moderating effects of context and interindividual differences. *Psychoneuroendocrinology*, 38, 1883–1894.

Bestellen Sie jetzt das MBCL-Praxisbuch bei Springer und erhalten Sie zur Printversion gratis das eBook dazu!

[Jetzt kostenfrei bestellen](#)