Freie Psychotherapie

D 4,50 EUR | A 4,70 EUR | CH 6,50 CHF | www.vfp.de

04.19 MAGAZIN DES VFP

Entscheiden will gelernt sein

Die Kraft des Mentalcoachings

Liebestypen: Wer bin ich?

Märchentherapie für Kinder

Aus dem **Inhalt**

4 Achtsamkeit, Selbstmitgefühl, Trance: Wir wie (neue) therapeutische Ansätze nutzen können *HP Psy Conny Thaler*

10 Mentalcoaching: Lebensqualität zurückgewinnen *HP Philipp Feichtinger*

13 Mit der Note „sehr gut" beurteilelt *THP Erika Amon*

14 Schulische Förderung hochbegabter Kinder *Dr. Alexander Prölß*

18 Professionelle Distanz als Wirkfaktor *HP Psy Gabriele Kemmer*

22 Liebestypen, Teil 2 *HP Psy Herbert Ruffer und HP Psy Gisela Ruffer*

27 Die richtige Entscheidung treffen: Gib einem Sinn dein Leben *HP Psy Beate Kohlmeier*

30 Jedem die richtige Medizin – kulturelle Kompetenz hilft helfen *HP Psy Carola Seeler*

35 Unser Bücherwurm verlost Bücher, CDs und Spiele *VFP*

36 Umdenken lernen mit „The Work" nach Byron Katie *Kerstin Teifke*

39 Psychotherapie bei Autismus-Spektrum-Störungen *Dr. Christine Preißmann*

46 1. Trialogischer Tag „Borderline inklusive – das Schweigen durchbrechen" *HP Psy Heidi Kolboske*

49 Die „Freie Psychotherapie" abonnieren

50 Tiergestützte Interventionen und tiergestütztes Coaching *THP Daniela Haupt*

53 Glückwünsche zur bestandenen Prüfung

55 Ein kritischer Blick auf die tiergestützte Therapie *HP Psy Lan Herzhov*

58 Die heilende Kraft der Märchen in der pädagogischen/therapeutischen Arbeit mit Kindern *Bettina Papenmeier*

61 Fallvignette Trauma *HP Psy Angelika Törber*

66 Buch- und CD-Besprechungen

68 Aktueller Seminarkalender der Paracelsus Schulen

VFP-Geschäftsstelle

Verband Freier Psychotherapeuten,
Heilpraktiker für Psychotherapie und
Psychologischer Berater e.V. (VFP)
Lister Straße 7, 30163 Hannover
Montag-Freitag 9.30-15.00 Uhr
Telefon 0511/388 64 24
Telefax 0511/235 40 13
info@vfp.de www.vfp.de

Impressum

Herausgeber/Verlag
Fulton Akademie GmbH
Steinsdorfstraße 2, 80538 München
Telefon 089/15 98 98 841

Chefredaktion
Dr. Werner Weishaupt
HP Eckhardt W. Martin (V. i. S. d. P.)
Abbas Schirmohammadi (Supervision)
info@vfp.de

Anzeigen
M.A.M. Maiworm GmbH
Gesundheits- und Medienservice
Martina Eiffinger
Rüdesheimer Straße 40, 65239 Hochheim
Telefon 0 61 46/90 74 0
fp@mam-verlagsdienstleistung.de

Layout/Produktion
P&S Werbeagentur, 30161 Hannover

Druck
Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH
Kurhessenstr. 4-6, 64546 Mörfelden-Walldorf

Auflage/Erscheinungsweise
21 000 Magazine/zweimonatlich

Copyright VFP e.V., ISSN 2193-3499, ZKZ 89340

Amtsgericht München, HRB 93453

Druckirrtümer vorbehalten

Der Verlag behält sich Kürzung und Bearbeitung (Korrektorat & Lektorat) der eingesandten Manuskripte vor. Die Auswahl der Fotos sowie die Gestaltung (Layout) der Artikel unterliegen dem Verlag. Es werden nur Beiträge angenommen, die in dieser Form so noch nicht erschienen sind. Der Verlag geht davon aus, dass der Autor für alle eingereichten Texte und Bilder das Recht zur Veröffentlichung hat und Urheberrechte Dritter nicht berührt sind. Artikel, die mit dem Namen des Verfassers gekennzeichnet sind, stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar.

Das Magazin „Freie Psychotherapie" und alle in ihm enthaltenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Der Verlag behält sich das ausschließliche Recht vor, die „Freie Psychotherapie" oder Teile davon in sämtlichen Medien zu verbreiten. Das gilt auch für Übersetzungen, Nachdrucke, Fotokopien, Speicherung auf elektronischen Medien, Apps, Internet und sonstige Online-verwertung.

Sämtliche Indikationen und Behandlungs-/Beratungsvorschläge in Fallstudien oder Beiträgen beruhen auf gründlicher Anamnese und unter differenzialdiagnostischen Aspekten des jeweiligen Patienten/Klienten. Vor jeglicher Nachahmung ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt/Psychologen/Psychotherapeuten/Heilpraktiker für Psychotherapie wird abgeraten.

Titelfoto: ©deadreez

Selbstwertgefühl Teil 2

„Achtsamkeit, Selbstmitgefühl, Trance: Wie wir (neue) therapeutische Ansätze in der Praxis nutzen können."

Selbstwertgefühl? Davon könnte ich mehr gebrauchen! Wem ist dieser Gedanke nicht schon hier und da durch den Kopf gegangen? Wir alle haben sie zwar, die Stärken und Schwächen, Talente und Macken. Die Frage lautet nur: Wie gehen wir mit ihnen um?

Aus dem 1. Teil unserer Selbstwertinventur (Freie Psychotherapie, 03.19) geht hervor: Unser Selbstwertgefühl manifestiert sich in „Glaubenssätzen". Das sind unbewusste, tief verankerte Überzeugungen, die wir in der Kindheit erworben haben. Diese bestimmen darüber, mit welcher Brille wir uns selbst sowie unsere Umwelt wahrnehmen. Menschen mit lädiertem Selbstwertgefühl versacken regelrecht in ihren negativen Glaubenssätzen und sind in alten, selbstschädigenden Mustern gefangen. Allein diese „schlichten" Überzeugungen können zu dramatischen inneren Turbulenzen in unserem Leben führen.

Während die selbstbewussten Menschen aus Teil 1, Herr Vonderheld, Victoria und Leonard, ihr Leben rocken, lungern „Mängelexemplare" wie Herr Harsefeld, Fiona und Till meist unter dem Radarschirm.

Viele Menschen, die uns in der psychotherapeutischen Arbeit begegnen, verspüren eine tiefe Sehnsucht nach einem Kurswechsel ... wissen aber nicht wie. Ein so grundlegendes Persönlichkeitsmerkmal wie der Selbstwert lässt sich nicht mit einer App neu starten oder mit ein paar flotten Mantras (wie z. B. „Ich liebe mich ... Ich liebe mich ... Ich liebe mich ...") in unser Hirn hypnotisieren. Dank jüngerer neurowissenschaftlicher Erkenntnisse können wir unser Selbstwertgefühl aktiv positiv beeinflussen.

In Teil 1 ging es um die Frage: Was macht einen Menschen zur Selbstentfaltungsbremse? Heute beschäftigen wir uns konkret mit der Frage: Wie können wir chronischen Selbstzweiflern in der psychotherapeutischen Praxis zu einem positiveren Selbstbild verhelfen?

Vielversprechende Therapievorschläge

„Das Kind in dir muss Heimat finden" nach Stefanie Stahl

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Jon Kabat-Zinn

Mitgefühl mit sich selbst (Mindfulness-Based Compassionate Living) nach Erik van den Brink und Frits Koster

Selbstmanagement lautet das Therapiekonzept!

Alle drei Konzepte haben eine wesentliche Schnittmenge: Sie setzen auf „Selbstmanagement". Der Klient übernimmt die Verantwortung für seinen Veränderungsprozess. Aktive Seelenhygiene lautet das Therapiemotto: Er bindet sich tatkräftig ins Geschehen ein und etabliert die ihm an die Hand gegebenen praktischen Übungen peu à peu in seinen Alltag. Raus aus der Komfortzone, rein in die Problemzone. Logisch: Auf Veränderung zu hoffen, ohne selbst etwas dafür zu tun, ist wie am Bahnhof zu stehen und auf ein Schiff zu warten.

Ausgangspunkt aller drei Ansätze ist, dass wir selbst eine ordentliche Prise Einfluss auf unsere Gehirnprozesse nehmen können und dass sich bereits angelegte Verschaltungen durch regelmäßiges Training und neue Konditionierungen verändern lassen (Stichwort: „Neuroplastizität"). Die neuen Programme und die mit ihnen verbundenen guten Gefühle prägen sich dauerhaft im Gehirn ein. Eingefahrene Gehirn-Irrwege werden zugunsten neuer zielführender Pfade verlassen. Aufbruch zu neuen Ufern!

Das Kind in dir muss Heimat finden!

Der ansprechende Bestsellertitel der Psychotherapeutin Stefanie Stahl lässt bereits erahnen: Die Hauptursache für ein chronisch mangelndes Selbstwertgefühl liegt in unserer Kindheit, dem Sound des Elternhauses. Somit setzt das therapeutische Geschehen auch genau dort an, wo die Urwunde ihre Wurzel hat: in unserem „inneren Kind" (Anmerkung: das innere Kind als Metapher, die die unbewussten Anteile unserer in der Kindheit geprägten Persönlichkeit umschreibt).

Im Folgenden übernehme ich die von der Psychologin Julia Tomuschat geprägten Bezeichnungen „Sonnen- und Schattenkind", da mithilfe dieser Bilder unser „inneres Kind" direkt angesprochen wird. Ersteres ist unser lebenszugewandter, freudiger und starker Wesenskern, Letzteres steht für unsere negativen Glaubenssätze und belastenden Gefühle, kurzum für negative Kindheitsprägungen. Wir tragen beides in uns, wobei bei chronischen Selbstzweiflern meist das Schattenkind mit seinen total herunterziehenden Glaubenssätzen das Kommando übernimmt.

Lerne dein Schattenkind kennen!

So ist es naheliegend, dass der erste therapeutische Schritt darin besteht, das innere Schattenkind, genauer: das ihm zugrunde liegende negative innere Programm, aufzuspüren. Wesentliche Voraussetzung, um sich selbst aus seinem Arrangement im toten Winkel zu befreien, ist die aktive Bereitschaft des Klienten, sich auch mit seinen „Schattenseiten" auseinanderzusetzen.

Die zentrale Frage in der Therapie lautet: In welchem inneren Selbstsabotage-Programm steckt der Klient auch heute noch fest? Auf den Klienten bezogen: Welche „falschen Botschaften" habe ich in meiner Kindheit erhalten, an die ich heute noch glaube? Aus diesem negativen Programm gehen geheime Glaubenssätze hervor, in denen sich die (manchmal unterirdische!) Wertvorstellung eines Menschen ausdrückt. Klassiker sind: Ich genüge nicht. Ich schaffe das nicht. Ich muss stark sein ...

Es ist offensichtlich: Der Betroffene ist mit seinem Schattenkind infiziert, pardon: identifiziert. Gefühle, die eigentlich in die Vergangenheit gehören, funken permanent in die Gegenwart hinein und führen dort zu ungemütlichen Scherereien. Was letztlich die chronisch-schmerzhaften Dauerprobleme bereitet, sind die aus den Glaubenssätzen hervorgehenden Selbstschutzstrategien, die ein Mensch (unbewusst) wählt, um sein niedriges Selbstwertgefühl zu kompensieren. Paradebeispiele sind: übertriebenes Geltungsstreben, Machthunger, Perfektionismus, Projektion und Opferdenken, Helfersyndrom, Harmonie- oder Kontrollsucht, Flucht in die Sucht u. a. m.

Neuer Glamour in der Selbstwert-Therapie

All dieses psychologische Gedankengut über seelische Fehlprogrammierung ist spätestens seit Heinz-Peter Röhrs Therapieprogramm der „Selbstwertanalyse" in allen Psychologenköpfen. Was Stefanie Stahls Ansatz jedoch neuen Glamour einhaucht: Sie hat unter Zuhilfenahme einer Kinderschablone spezielle Übungen entwickelt, die auf spielerische Weise dabei helfen, das eigene Bindungs- und Autonomieprogramm ausfindig zu machen.

Der Wow-Effekt: Das innere Schattenkind, das unentwegt Ärger macht, wird auf diese Weise aus seinem Versteck gelockt. Sich sein Schatten- sowie sein Sonnenkind kreativ und (im wahrsten Wortsinn) eigenhändig selbst zu gestalten und über diese Schöpferkraft mit seinem verletzten inneren Kind in echten emotionalen Kontakt zu treten, ist ein Glanzpunkt in der psychotherapeutischen Arbeit und ein gelungenes Fundament für alle weiteren darauf aufbauenden Übungen.

Nicht nur, dass der Klient mithilfe der Schattenkind-Schablone alte unverarbeitete Ge-

fühle direkt wachrufen, eingekapselte Verletzungen auflösen und in dem geschützten Therapierahmen auch verarbeiten kann. Darüber hinaus hat er die Möglichkeit, mithilfe der angereicherten Sonnenkind-Schablone jederzeit ebenso sein Sonnenkind-Gefühl abzurufen. Das ist ein überzeugender Pitch, bei dem der Selbstwert-Neustarter nicht mehr in seinen Mängeln versumpft, sondern vor allem auch ein Bewusstsein für seine Stärken und Ressourcen entwickelt. Mithilfe dieser selbst erstellten Schatten- und Sonnenkind-Bilder bekommt der Klient einen wertvollen Input an die Hand zum „Heim-Werken".

Stärke dein Erwachsenen-Ich!

Der Klient erkennt aus der Perspektive des „Erwachsenen-Ichs", in welchen Kindheitsschuhen er auch heute noch läuft, in welcher inneren Matrix er gefangen ist. Das Erwachsenen-Ich ist in diesem Modell neben dem Sonnen- und dem Schattenkind die dritte psychische Instanz in uns: unser bewusst reflektierender, rationaler Verstand.

Die Reflexion der eigenen Verhaltensmuster ist – salopp gesprochen – schon die Hälfte der Miete. Sich dessen bewusst zu werden, löst allzu oft ein regelrechtes Offenbarungserlebnis, ja einen persönlichen Befreiungsschlag aus – und bildet den Grundstein für Veränderung. Selbsterkenntnis als Königsweg, um sich aus seinen Minderwertigkeitsgefühlen zu befreien ... Sigmund Freud reloaded! Darüber hinaus, und jetzt nehme ich einen weiteren Therapieansatz vorweg, bildet diese bildliche Veranschaulichung den Zugang für echtes Mitgefühl mit sich selbst.

Auflösung der inneren Programmierung

Da unser Selbstwertgefühl tief in unserer Persönlichkeitsstruktur verankert ist und sich bereits in den ersten Lebensjahren ausbildet, reicht es selbstverständlich nicht aus, die eigenen Muster „nur" zu erkennen. Wer seine alten Programmierungen durch neue, heilsamere ersetzen will, kommt nicht umhin, in die Tiefen des Unbewussten vorzudringen. Das bedeutet nicht zwangsläufig, die ganze Kindheitsnummer durchrattern zu müssen.

Die von Stefanie Stahl eingesprochene „Schattenkind-Trance" ist ein durchaus tauglicher Auftakt, da hier unser Unterbewusstsein direkt angesprochen wird. Der entscheidende Coup innerhalb der Therapie ist die Auflösung der tiefen inneren Programmierung. Ausschlaggebend ist hier, dass sich auch im Schattenkind die Erkenntnis verankert, dass der Glaubenssatz von damals unzutreffend ist.

Raus aus der Identifikationsfalle mit dem Schattenkind!

Kleiner Haken: Der Selbstzweifler muss sich in seinem Alltag jedes Mal selbst dabei ertappen, wenn in typischen Trigger-Situationen starke Gefühle wie Angst, Verzweiflung oder Ohnmacht in ihm aufsteigen. Diese deuten darauf hin, dass aktuell sein Schattenkind die Oberhand hat und er im „falschen Film" feststeckt. Sobald er sich selbst ertappt, kann er sofort auf sein Erwachsenen-Ich umschalten und seine Wahrnehmung der Realität anpassen. Hier dürfen alle Tricks aufgefahren werden, die zu einer Unterbrechung bzw. Ablenkung führen, wie die aus der Verhaltenstherapie stammende Gedankenstopp-Methode, die Arbeit mit Skills usw. Wichtig ist, dass das Schattenkind nicht die Führung übernimmt!

Bühne frei für das Sonnenkind!

Der nächste Schritt für den Klienten besteht darin, auch das Sonnenkind in sich zu entdecken, um darauf aufbauend hilfreiche „Gegenprogramme" zu entwickeln. Frei nach Sokrates: „In jedem Menschen ist Sonne, man muss sie nur zum Leuchten bringen." Eine bewährte Methode zur Stärkung des Sonnenkindes besteht darin, positive Glaubenssätze aus der Kindheit zu reanimieren. Eine weitere Möglichkeit besteht im Umdrehen oder Neuformulieren der negativen Glaubenssätze. Hat jemand in seiner Kindheit zu wenig liebevolle Zuwendung und Geborgenheit erfahren, äußert sich das in dem Gefühl: „Ich bin allein, ich bin bedürftig." Die neue Formulierung könnte lauten: „Ich habe liebevolle Menschen um mich herum und kann jederzeit mit ihnen in Kontakt treten." Ein Selbstwert-Einsteiger ist vergleichbar mit jemand, der das Laufen lernt. Jeder Schritt zählt.

Sobald der Klient darüber Klarheit erlangt, können diese neuen Glaubenssätze in einer weiteren „Trance" („Sonnenkind-Trance"), Fantasiereise oder in einer klassischen Hypnose in das Körpergedächtnis emotional verankert werden.

Ich bin, was ich bin, und das ist alles, was ich bin!

Das Selbstwert-Training ist kein Lunchtime-Treatment, sondern ein anspruchsvolles seelisches Muskeltraining. Die Sensibilisierung hierfür sollte idealerweise auf emotionaler, mentaler wie körperlicher Ebene erfolgen. Garniert wird das Programm mit praktischen Techniken, die darauf abzielen, das Schattenkind zu trösten und zu heilen sowie das Sonnenkind (wieder) zur vollen Entfaltung zu bringen. Für die tägliche Umsetzung gebe ich meinen Klienten selektiv Hausaufgaben mit an die Hand, wie dem Schattenkind einen Brief zu schreiben, positive Bindungserfahrungen aus Vergangenheit und Gegenwart aufzuspüren, Tagebuchübungen (z. B. „Mitgefühl geben oder annehmen"), Achtsamkeits- und Ab-

grenzübungen („Neinsagen lernen"), Atemübungen (unser Atem ist das verlässlichste Tor in unsere Innenwelt), Vorsätze im Alltag umsetzen und Erfahrungen schriftlich festhalten sowie – am Allerwichtigsten – ein Gute-Laune-Work-out: schöne Auftankmomente bewusst wahrnehmen und genießen lernen.

Das Zauberwort für die Selbstwertstärkung lautet Selbstannahme. Sie ist der eigentliche Kern des Selbstwertgefühls. Zu dem, was da ist, Ja sagen. Eigene Stärken, aber auch persönliche Begrenzungen anerkennen. Annehmen, was ist. „Ich bin, was ich bin, und das ist alles, was ich bin", lautet ein berühmtes Popeye-Zitat. Was bei Popeye der Spinat ist, das sind bei uns Menschen unsere positiven Glaubenssätze, unsere Stärken und Ressourcen, unsere höheren Werte, für die wir einstehen, und zu guter Letzt die Tätigkeiten, die uns Freude machen, bei denen wir ganz in uns selbst versunken sind.

Fokus weg vom Tun hin zum Sein – die Entdeckung der Achtsamkeit

Im Gesundheitswesen, darunter vor allem auch in der Psychiatrie, werden immer häufiger Achtsamkeitskurse angeboten, und zwar in Form von

- „Stressbewältigung durch Achtsamkeit" (Mindfulness-Based Stress Reduction)
- Mitgefühl mit sich selbst („Mindfulness-Based Compassionate Living").

Ausgangspunkt ist der Gedanke, dass die in unserer westlichen Gesellschaft zwanghafte Suche nach Anerkennung mit einem Mangel an Mitgefühl für sich selbst zusammenhängt. Achtsamkeit kann auch als „Herzensbewusstsein" beschrieben werden. Diese beiden Begriffe bringen zum Ausdruck, dass unser Bewusstsein sowohl aus einem wachen Geist als auch aus einem mitfühlenden Herzen besteht.

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion nach Jon Kabat-Zinn

Für die Patienten seiner 1979 gegründeten Stressklinik entwickelte der amerikanische Mediziner Jon Kabat-Zinn die „Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion", kurz MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction). Damit machte er die jahrtausendealte buddhistische Meditations- und Achtsamkeitslehre auch dem Westen zugänglich.

Achtsamkeit ist kein esoterisches Chichi, auch kein Modetrend, sondern eine Lebenseinstellung. Sie ist das Vermögen, sich durch Geistesübungen ganz im gegenwärtigen Moment einzurichten. Die Fähigkeit, bewusst zu leben, präsent zu sein, aus der Geistesabwesenheit aufzutauchen und in ein achtsames Gewahrsein des Hierseins einzutreten. Jetztzeit. Eben diese Kunstfertigkeit gilt es in seinem Alltag zu kultivieren. Um es mit Kabat-Zinns Worten zu sagen: „Für mich ist Achtsamkeit eine Liebesbeziehung mit dem Leben." Und ... wollen wir die nicht alle gerne haben?

Das achtwöchige Gruppenprogramm der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion ist ein wissenschaftlich geprüftes Achtsamkeitstraining, in dem aus dem Hatha-Yoga, Vipassana und Zen stammende, aufeinander abgestimmte Aufmerksamkeitsübungen und die Achtsamkeitsmeditation miteinander verbunden sind. Die neurobiologische Forschung hat bewiesen, dass unsere Stimmung nicht nur unsere Körperwahrnehmung beeinflusst, sondern die Körperhaltung auch unsere Stimmung (Forschungen hierzu von der amerikanischen Sozialpsychologin Amy Cuddy). Es wirkt nachweislich bei Selbstwertproblemen, Stress-Störungen, Schlafproblemen sowie bei affektiven Störungen wie Angst und Depression. Zu den Übungen gehören Meditationen wie der Body-Scan, bei dem der Ausübende dafür sensibilisiert wird, seinen Körper intensiv wahrzunehmen und ein Gespür für sich selbst zu entwickeln. Die Teilnehmer lernen, den eigenen Gefühlszustand wahrzunehmen, anzunehmen und ihn sogar positiv zu verändern. Wie eine Art inneres Thermostat für das eigene seelische Wohlbefinden.

Ziel dieser Achtsamkeitspraxis ist es, dass sich nach und nach eine bewusstere Wahrnehmung der eigenen Emotionen einstellt, die mithilfe des „neutralen Beobachters" aus größerer Distanz betrachtet werden können. Die neuen Glaubensmuster können dadurch in die Meditationen integriert werden. Der Achtsamkeitskurs ist für den Selbstwertaufbau eine hervorragende ergänzende Methode zu den herkömmlichen Behandlungsformen, indem er diesen die heilende Wirkung der Achtsamkeit und der Selbsterforschung (Was sind meine Bedürfnisse?) hinzufügt.

Mitgefühlstraining nach Erik van den Brink und Frits Koster

Eine Weiterführung des Achtsamkeitstrainings ist das Mitgefühlstraining, kurz MBCL (Mindfulness-Based Compassionate Living). Das ist wie die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion ein achtwöchiges Trainingsprogramm zur Weiterentwicklung unseres (Selbst-)Fürsorgesystems, das ebenfalls in Gruppen durchgeführt wird. Entwickelt wurde diese Methode, bei der die seelische Gesundheit mit Selbstmitgefühl und Achtsamkeit gestützt werden soll, von den Niederländern Erik van den Brink

und Frits Koster. Dieser achtsamkeitsbasierte Ansatz zeigt Schritt für Schritt, wie Mitgefühlstraining dabei helfen kann, die Wunden eines niedrigen Selbstwertgefühls zu heilen, emotionale Resilienz zu stärken und die Stärke zu offenbaren, die in unserer Verletzlichkeit liegt. Innerhalb des Trainings wird der Fokus bewusst weggelenkt von Selbstwertgefühl hin zu Selbstmitgefühl: „Selbstmitgefühl fördert ... ein nachhaltigeres Selbstwertgefühl, das nicht von der Wertschätzung anderer abhängig ist, sondern durch das Bewusstsein genährt wird, dass man so sein darf, wie man ist, einschließlich seiner Verletzlichkeiten" (Van den Brink, Koster, 2012, S. 106).

Mitgefühl ist eine „Herzqualität" und als solche auch dort am meisten erfahrbar, wo wir am berührbarsten sind: in der „Herzregion". Entsprechend bietet das Mitgefühlstraining Übungen an, um mehr Wärme, Sicherheit, Akzeptanz und Verbundenheit mit sich selbst und anderen zu erfahren. Mitgefühl beginnt in diesem Kurs immer damit, dass die Teilnehmer sich darin üben, ihre aktuelle Erfahrung wohlwollend anzuschauen. Menschen mit einer sehr selbstkritischen Haltung berichten von einer Veränderung ihrer Eigenwahrnehmung in Richtung „Sich-selbst-zugewandt-Sein". In den Kursen lernen die Teilnehmer u. a. durch Visualisierungsübungen mentale Bilder zu entwickeln, beispielsweise „den (persönlichen) sicheren Ort" und den „liebevollen Gefährten". Über das gesamte Mitgefühlstraining hinweg werden Meditationen zur Entwicklung von Freundlichkeit angeleitet. Ebenso wie die Vorstellung von schmerzhaften Ereignissen Stressreaktionen im Körper auslöst, setzen positive innere Bilder Wohlfühlhormone frei. Glückswellen ziehen durch unseren Körper. Bewegungsübungen wie das „achtsame Gehen" oder Körperübungen zur „Öffnung des Herzens" runden das Programm ab.

Handwerkzeuge aus dem psychotherapeutischen Methodenkoffer

Selektiv anzuwendende Handwerkzeuge zur Therapie von Selbstwertproblemen sind ergänzend (ohne Anspruch auf Vollständigkeit):

- Das Überschreiben alter Erinnerungen (Da unser Gehirn nicht zwischen Vorstellung und Wirklichkeit unterscheidet, besteht hirntechnisch die Möglichkeit, negative Erinnerungen neu zu gestalten. Übungen hierzu z. B. aus der Schema therapie).
- Imaginäre innere Helfer und Unterstützer zur Selbststärkung finden, die in Krisensituationen Beistand leisten. (Das können starke Familienmitglieder, aber auch Fantasiewesen wie eine Märchenfee oder Superman sein; vor allem bei Kindern ein wahrer Selbstwert-Booster!)
- Imaginationsübungen, Fantasie- und Körperreisen (Unsere Vorstellung ist eine exzellente Gehilfin auf dem Weg zur Veränderung! Anhand von Bildern, Farben, Gerüchen, Tönen werden positive Assoziationen geknüpft.)
- Focusing (Fokussieren seiner Gefühle durch nach innen gerichtete, körperliche Aufmerksamkeit nach Eugene Gendlin)
- „Die drei Positionen der Wahrnehmung" zur Strukturierung der Wirklichkeit (unterschiedliche Blickwinkel auf das Konfliktgeschehen einnehmen, z. B. unter Zuhilfenahme von Stuhldialogen, räumlicher Positionenveränderung)
- Die Wertebestimmung nach Victor Frankl (Das Aufspüren von persönlichen Werten wie Gerechtigkeit, Zivilcourage, Lebensfreude, Liebe usw. kann dabei helfen, Angst- und Unterlegenheitsgefühle zugunsten eines höheren Sinns in gesunder Weise zu überwinden.)
- SMARTE, persönliche Ziele ausfindig machen, für die es sich lohnt, einzustehen. (SMART steht hierbei für spezifisch, messbar, akzeptiert, realistisch und terminiert. Diese Zielvision treibt den Klienten dazu an, ein überholtes Szenario gegen ein vielversprechendes, neues einzutauschen.)

Genaues Einfühlen, bedingungslose positive Zuwendung, Authentizität und Wertschätzung als Hauptaufgaben des Therapeuten

Klient und Therapeut sind gemeinsam Reisende. Dem Therapeuten kommt hierbei die bedeutsame Aufgabe zu, sich genau in den Klienten einzufühlen und ihm das Gefühl zu geben, dass er bedingungslos angenommen und wertgeschätzt wird. Seine Bedeutung besteht weiterhin darin, nahbar zu sein, sich dem Klienten also authentisch zu zeigen. Ihm obliegt es, den Klienten immer wieder dazu einzuladen, sich selbst „von außen" zu betrachten, sich von eingefahrenen Denk- und Handlungsmustern zu distanzieren und seinen eigenen automatisierten Gefühlen („Das schaffe ich eh nicht!") zu misstrauen.

Es ist enorm wichtig, ein feines Gespür dafür zu entwickeln, wann aus dem Wunsch, Selbstwertgefühl zu entwickeln, ein unerbittlicher Zwang zur Selbstoptimierung wird. Hier sei abermals auf die Ambition des Mitgefühlstrainings verwiesen: weg vom Selbstwertgefühl hin zum Selbstmitgefühl. Es geht nicht nur um eine Jagd nach Heilung oder Problemlösung, sondern auch um ein Gut-genug aus einer Haltung der Fürsorge und Zuwendung. Im Wesentlichen geht es darum, den Menschen in seinen Stärken zu ermutigen und in seinen Schwächen anzuerkennen, sodass er sich genauso annimmt, wie er ist.

Das Kind in dir muss Heimat finden ... Worauf Stefanie Stahl mit diesem einprägsamen Titel abzielt, hat bereits ein Lieblingsautor meiner Kindheit, Erich Kästner, pfiffig auf den Punkt gebracht: „Es ist nie zu spät für eine gute Kindheit!"

Literatur

Hanson, Rick: Denken wie ein Buddha
Kabat-Zinn, Jon: Gesund durch Meditation
Neff, Kristin: Selbstmitgefühl
Röhr, Heinz-Peter: Die Kunst, sich wertzuschätzen
Stahl, Stefanie: Das Kind in dir muss Heimat finden
Van den Brink, Erik und Koster, Frits: Mitfühlend leben

Conny Thaler
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Yogatherapeutin, Kommunikationswissenschaftlerin, Psychologin (M. A.), Buchautorin
cornelia.thaler@t-online.de