



Jörg Mangold

ACHTSAMKEIT, MITGEFÜHL UND SELBSTMITGEFÜHL

Achtsamkeit ist ja so langsam im Mainstream der Psycho-Felder angekommen und tritt entsprechend auch in Artikeln und Buchbesprechungen in Erscheinung. Mitgefühl als ein uralter Begriff mutet vielleicht etwas verstaubt an im psychosozialen Kontext. Wir bevorzugen Empathie.

Eigenständige Beschreibungen des psychologischen Konzeptes von Selbstmitgefühl, engl. Self-Compassion, scheinen weitgehend unentdeckt bislang. Das sollte sich ändern. Ich erlebe den Dreiklang als ein Gegenmittel gegen einige der Verrücktheiten unserer modernen Welt und der Art, wie wir unser Leben mehrheitlich ausrichten in den Gesellschaften der Industrienationen.

Wenn man sich die aktuellen politischen Ereignisse und Strömungen insbesondere nach der Wahl in USA und im Hinblick auf Wahlen im europäischen Raum anschaut, dann wird mein Ruf nach mehr Achtsamkeit, Mitgefühl und Selbstmitgefühl noch lauter und dringlicher.

Der Einbezug von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl kann gerade für Therapeuten, Ärzte und Menschen in helfenden Berufen einen wesentlichen Beitrag für die Psychohygiene leisten. Zudem bereichert er die Therapie.

Selbstmitgefühl statt Selbstkritik

Für mich selbst als leistungsorientierter Mensch, der zeitlebens sehr viel Energie investiert hat, „um die Sachen richtig zu machen“ war die Begegnung mit dem Einüben des Wunsches: „Möge ich freundlich zu mir sein“ im ersten Mindful-Self-Compassion (MSC)-Kurs eine Offenbarung. Wie gut kannte ich Selbstkritik, wenn die Ergebnisse nicht gut genug schienen, wie gut auch die Selbstverurteilung, wenn wirklich etwas danebengegangen war.

Der im MSC-Training geübte Perspektivwechsel: „Wie würdest du dich einem Freund gegenüber verhalten, der die gleiche Geschichte seines ‚Scheiterns oder Schwierigkeiten‘ erzählt?“, zeigte mir sofort: Ganz anders natürlich; nämlich freundlich, tröstend, aufbauend, mit ihm Wege suchen ... Warum sollte ich also diese Haltung nicht auch auf mich selbst anwenden? Warum nicht Patienten anleiten, ihr eigener guter Freund zu werden?

Für uns selbst und für die Klienten

Gerade Therapeuten sehen sich konfrontiert mit hohen Anforderungen an sich selbst und mit viel Leid. Meist tendieren wir dazu, Selbstfürsorge hinten anzustellen. Damit haben wir ein hohes Risiko für Burn-out, psychische Folgeschäden und eine, bezogen auf die Berufsgruppe, hohe Suizidrate.

Hier kann die Schulung von Selbstmitgefühl mehr als nur Primärprävention sein. Sie ist ein gezieltes Mittel, um langfristig die Balance zwischen der Fürsorge für andere und der Fürsorge für uns selbst aufrechtzuerhalten. Damit wird letztlich auch die Qualität unserer Angebote gesichert.

Mit Achtsamkeit und Selbstfreundlichkeit der geteilten Menschlichkeit zu begegnen mit allen Freuden, Leiden und gerade auch ihrer Nicht-Perfektheit, das hilft dem Therapeuten unabhängig von der theoretischen Ausrichtung. Klienten diese Haltung zu vermitteln ist überaus hilfreich, gerade wenn es ihnen nicht leicht gelingt, Symptome und Verhalten zu verändern.

Es resultiert daraus ja oft ein Kreislauf der Selbstkritik und Selbstentwertung. Gerade dann ist ein geübtes Selbstmitgefühl eine große Ressource, um mit Selbstfreundlichkeit die eigenen Schwierigkeiten wahrzunehmen, ohne sich zu verurteilen. Sich selbst als guter Freund mit mitfühlender Stimme motivieren zu Verhaltensveränderungen, die trotz mehrerer Versuche schon seit längerem nicht klappen gibt einen anderen Ton.

Mehr Aufmerksamkeit für Selbstmitgefühl

In Zeiten, in denen psychische Probleme und Erkrankungen zunehmen und sich zur häufigsten Ursache von Arbeitsunfähigkeit entwickeln, sollten wir uns dringlich der gezielten Kultivierung von Selbstfreundlichkeit und Selbstmitgefühl widmen. Sie sind aus meiner Sicht hoch wirksame Mittel, um angesichts höchster Anforderungen und einem rasanten Informationsfluss, einem raschen Wandel und dem Drang zur Optimierung und Selbstoptimierung weiterhin in seelischer Gesundheit, Verbundenheit und Mitgefühl mit uns selbst und anderen leben zu können. Die Schulung dieser Qualitäten sollte breiter verankert und zugänglich gemacht werden – in Erziehung, Behandlung und Therapie.

JÖRG MANGOLD

Ärztlicher Psychotherapeut

Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie

Achtsamkeitslehrer, speziell Lehrer für MSC
und Lehrer für Mindful Parenting

Dozent und Supervisor in der
KJ-PTH-Ausbildung

tätig in eigener Praxis

10. DGfS Tagung, Karlsruhe
Vortrag am Samstag, den 11.03.2017
15-17 Uhr