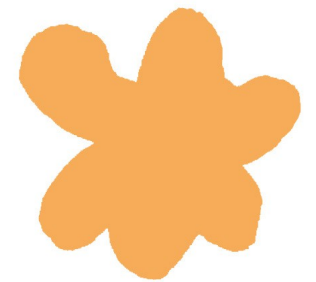


# Akzeptanz und (Selbst-)Mitgefühl in der psychotherapeutischen Arbeit

Dr. med. Herbert Assaloni,  
Praxis zum beherzten Leben,  
Bildungswerkstatt ACT, Winterthur  
[www.zumbeherztenleben.ch](http://www.zumbeherztenleben.ch)



**Zum beherzten Leben**  
**Bildungswerkstatt ACT**

# Ablauf

- Was ist Mitgefühl?
- Was verstehen wir unter Akzeptanz?
- Die Anwendung von Mitgefühl und Akzeptanz in der Therapie
- Mitgefühl und Akzeptanz erfahrbar machen
- Eine Übung machen



# QUELLEN

- Christopher Germer und Kristin Neff: Mindful Self-Compassion
- Paul Gilbert: Compassion Focused Therapy & Compassionate Mind Training
- Dennis Tirch: ACT and Compassion
- Luise Reddemann: Achtsamkeit und Mitgefühl in der Traumatherapie
- Buddhismus: die vier Unermesslichen (Mitgefühl, Mitfreude, liebevolle Güte, Gelassenheit)
- Christentum: Barmherzigkeit



Luise Reddemann

PSYCHODYNAMIK **Kompakt**

## Mitgefühl, Trauma und Achtsamkeit in psychodynamischen Therapien

V&R

*Case Conceptualization, Assessments  
& Direct Clinical Applications*

# The ACT Practitioner's Guide to the Science of Compassion



Tools for Fostering  
Psychological Flexibility

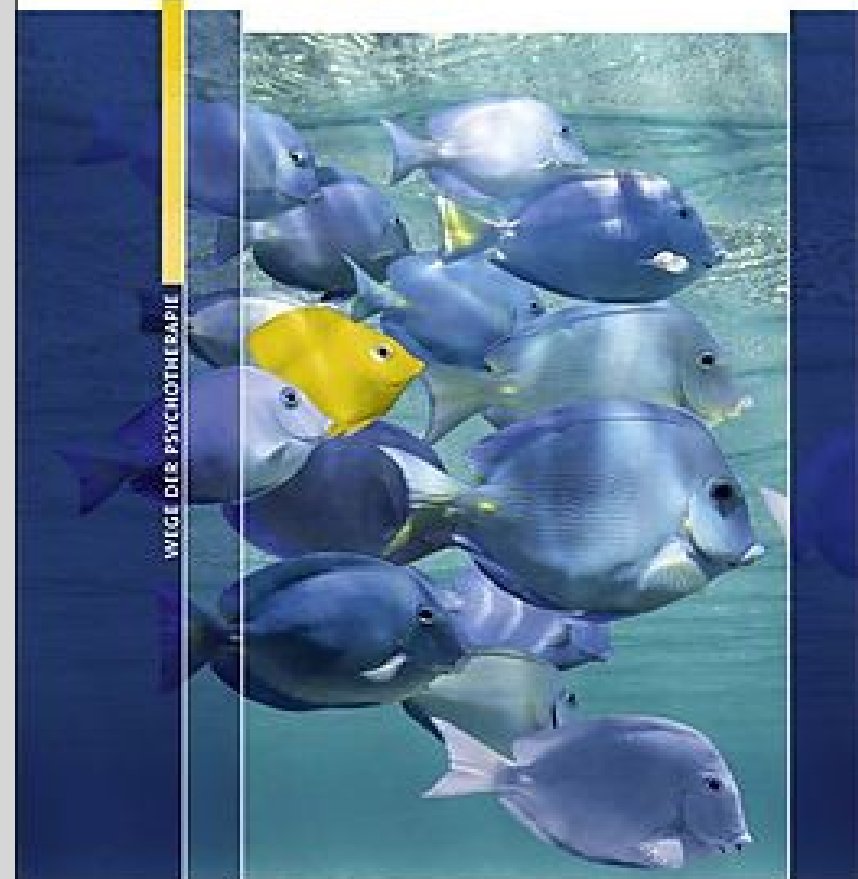
DENNIS TIRCH, PhD  
BENJAMIN SCHOENDORFF, MA, MSC  
LAURA R. SILBERSTEIN, PsyD

Forewords by Paul Gilbert, PhD, & Steven C. Hayes, PhD

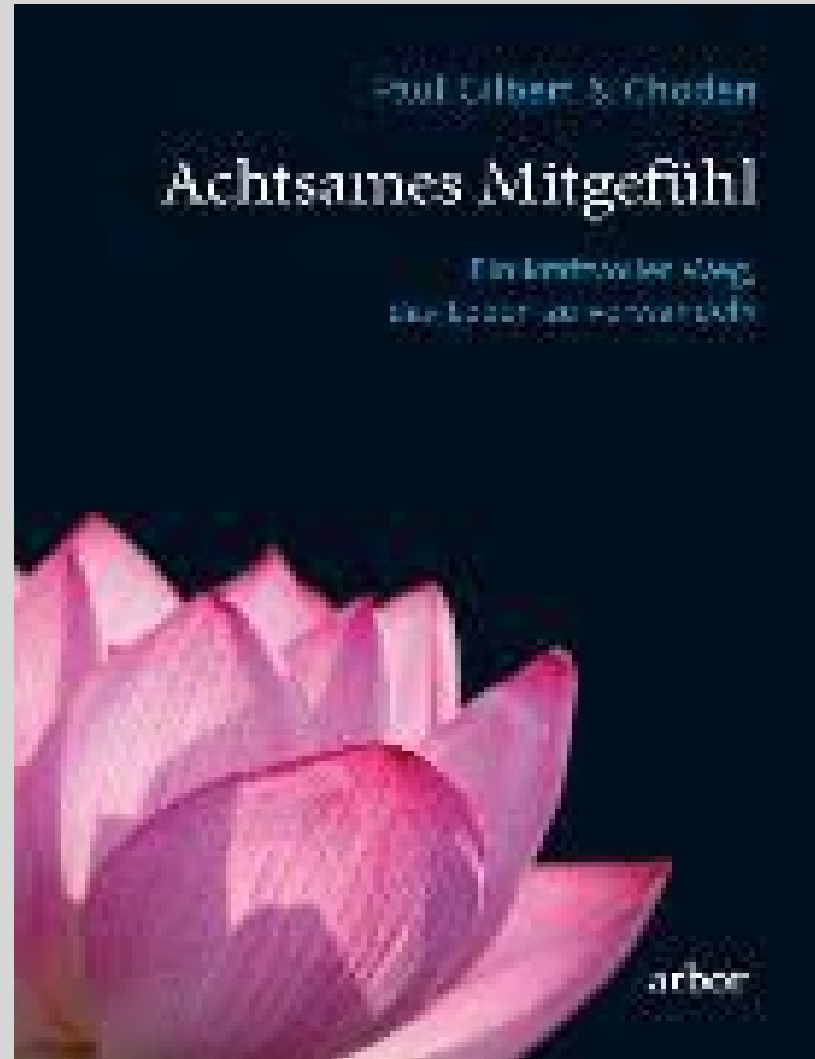
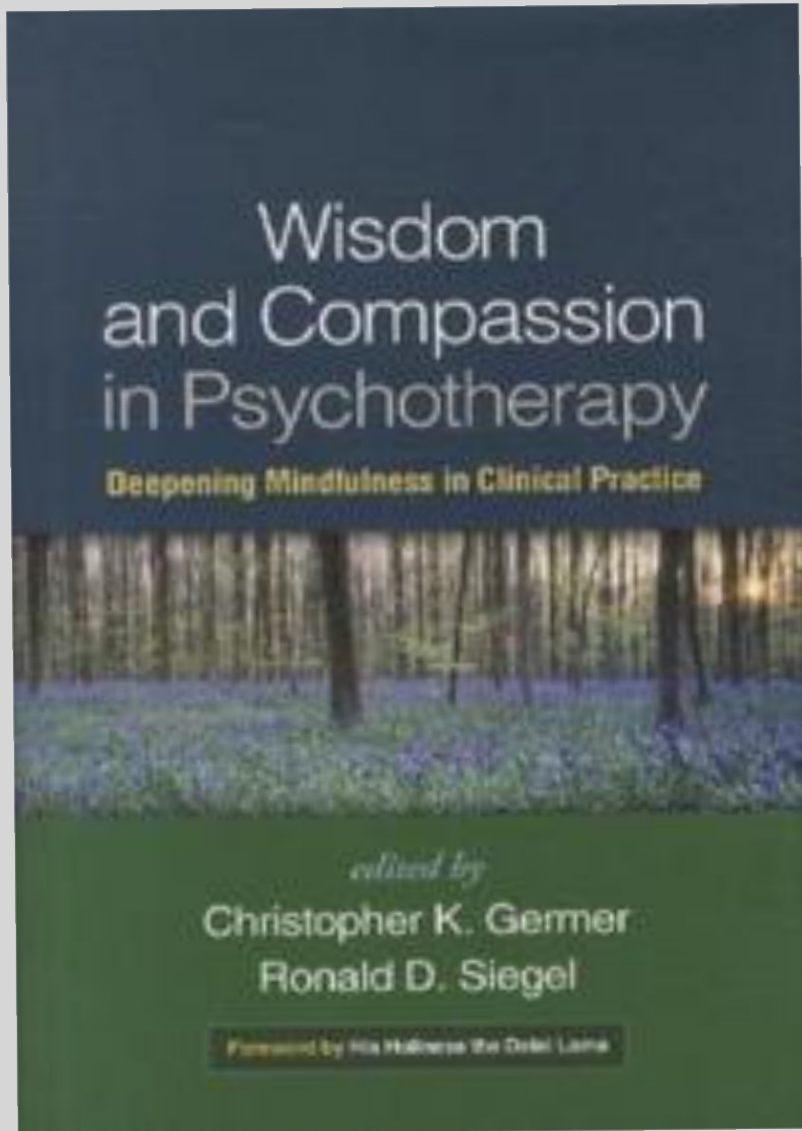
Mirjam Tanner

## Compassion Focused Therapy – Mitgefühl im Fokus

tsv reinhardt



WEGE DER PSYCHOTHERAPIE



# Definition

Mitfühlen bedeutet sich vom Leid anderer oder dem eigenen Leid berühren zu lassen, mit der klaren Absicht und dem engagierten Wunsch, es aktiv zu lindern und ihm vorzubeugen.

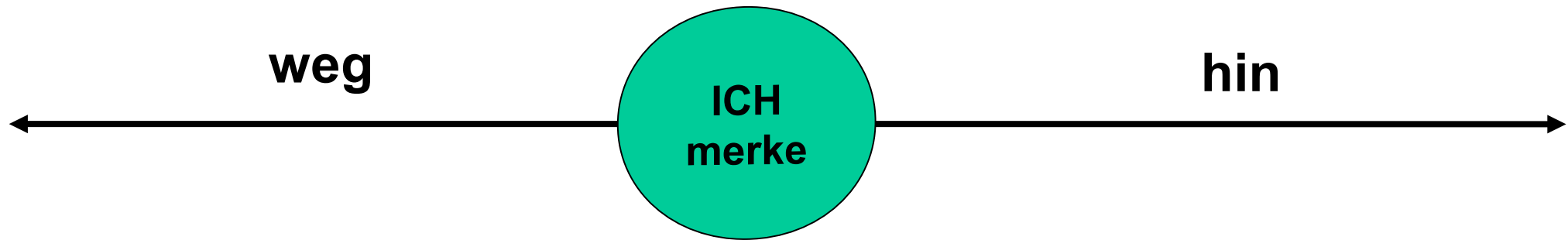


# Sutra der Pfeile

1. Pfeil: unvermeidbarer Schmerz des Lebens
2. Pfeil: Neigung, dem Schmerz auszuweichen, Widerstand dagegen zu entwickeln
3. Pfeil: “mit mir stimmt etwas nicht”; “Trance der Unzulänglichkeit”



**ERFAHRUNGSVERMEIDUNG**



**AKZEPTANZ  
MITGEFÜHL**

# 4 Schritte, um mit schwierigem inneren Erleben zu arbeiten (RAIN)

- **R**egistrieren, was in diesem Augenblick geschieht (**r**ecognize) und die Erfahrung benennen
- **A**nerkennen, der Erfahrung erlauben, so zu sein, wie sie ist (**a**cknowledge and **a**llow)
- Interessiert und neugierig erforschen (**i**nvestigate)
- **N**ähren mit Mitgefühl (**n**urture)



# EINE NICHT WERTENDE BEZIEHUNG EINGEHEN

MIT INTERESSE ERFORSCHEN

ZÄRTLICH HALTEN

UMARMEN

FRIEDEN SCHLIESSEN

WILLKOMMEN HEISSEN

DEN KAMPF LOSLASSEN

ERLAUBEN

BESTÄTIGEN – SO IST ES

JA SAGEN

RAUM GEBEN

ZULASSEN

SICH DER ERFAHRUNG ÖFFNEN

ANERKENNEN

**AKZEPTANZ als PROZESS**

# Was macht ein mitfühlender Therapeut?

- Vermittelt Sicherheit durch verbales und paraverbales Verhalten; Verlangsamt und fördert Kontakt zum gegenwärtigen Erleben
- Würdigt und anerkennt das Leiden; begegnet authentisch auf Augenhöhe (geteilte Menschlichkeit) und unterstützt Patienten bei mitfühlender Selbstannahme.
- Vermittelt Wissen
- Ist achtsam gegenüber seinen eigenen Vermeidungsstrategien und bringt sich immer wieder in die Präsenz zurück
- Übt und kultiviert Mitgefühl für sich selbst



# Selbstmitgefühl (Kristin Neff)

- Achtsamkeit (vs. Vermeidung, Fusion und Überidentifikation)
- Geteilte Menschlichkeit (vs. Isolation)
- Freundlichkeit (vs. Selbstkritik und Selbstverurteilung)



# Psychotherapeuten und Selbst-Mitgefühl

- Themen der Zeit: Achtsames Selbstmitgefühl für Ärzte und Psychotherapeuten: (Deutsches Ärzteblatt/Jg.113/Heft 7/19.2.2016)

Berufsgruppe mit hohen Anforderungen, u.a. durch Konfrontation mit viel Leid

- ◇ hohes Burnoutrisiko
  - ◇ Training von Selbstmitgefühl als Beitrag zur Psychohygiene und Resilienz
- 
- Schutz vor Burn-out (Olson et al. 2015; Barnard & Curry, 2012)
  - Ressource bei Belastungen (Raab K., 2014)



# Hindernisse und Schwierigkeiten

- “Backdraft”
- Angst vor Mitgefühl und Nähe
- Angst vor glücklichen Gefühlen
- Missverständnisse



# Selbst-Mitgefühlspause

- Jetzt ist Leiden da  
(das ist ein schwieriger,  
schmerzhafter Moment)
- Leiden ist Teil des Lebens  
(anderen Menschen geht es auch so, ich bin nicht allein)
- Wie kann ich mir jetzt selbst eine Geste von Freundlichkeit und  
Selbstmitgefühl zeigen



**Mitgefühl ist uns in die Wiege gelegt, ein Same,  
den wir wässern und kultivieren können**



Freundlich und mitfühlend mit uns selbst zu sein, ist nicht nur einfach, vor allem dann nicht, wenn wir eine Umwelt in unserer Kindheit hatten, die nicht hinreichend sicher, fürsorglich und unterstützend war. Es ist in Ordnung, wenn wir immer wieder damit scheitern. Bleiben wir geduldig dran, denn auf lange Sicht lohnt es sich, Selbstmitgefühl zu kultivieren, es ermöglicht uns, mitfühlender mit dem Leiden anderer zu sein und das ist notwendig für bedeutsame, gesunde Beziehungen. Schliesslich sind unsere sozialen Verbindungen die Essenz von dem, was ein vibrierendes, erfüllendes Leben ausmacht.



# Kennenlernen, vertiefen, üben

**Kongress der deutschsprachigen Gesellschaft für  
kontextuelle Verhaltenswissenschaften (ACT, FAP,  
CFT...)**

Weinheim an der Bergstrasse, 10.-12. November 2017

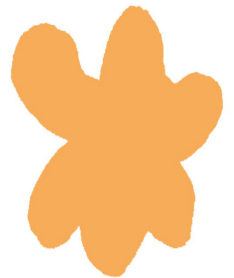
[www.dgkv.info](http://www.dgkv.info)

**Compassion Focused Therapy Retreat**

Churwalden, Schweiz

19. - 24. September 2017

[www.zumbeherztenleben.ch](http://www.zumbeherztenleben.ch)



**Zum beherzten Leben  
Bildungswerkstatt ACT**

**Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit**

herbertassaloni@bluewin.ch  
www.zumbeherztenleben.ch

www.dgkv.info



**Zum beherzten Leben  
Bildungswerkstatt ACT**