Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Beim Schreiben dieser Zeilen herrscht draussen die grosse Hitze von Ende Juni 2019. Für Einzelne ein Grund zur Freude, für andere Stress auslösend. Im Grunde gut nachvollziehbar. Und doch: Verstehen Sie, wie und warum ein und dasselbe Ereignis bei manchen eine Stressreaktion hervorruft und bei anderen nicht?

Im vorliegenden Heft wollen wir dieser Frage vertieft nachgehen, obwohl die Thematik Stress seit Jahren ausführlich bewegt und beforscht wird und die Buchläden mit Ratgebern überfüllt sind. Warum also ausgerechnet jetzt?

Jetzt, weil
- vor dem Hintergrund der rasanten technischen und gesellschaftlichen Entwicklungen negativ erlebter Stress und seine Folgen gesundheitspolitische Relevanz zukommen, ohne dass ihnen von einer ganzheitlichen Perspektive aus begegnet wird.
- IBP als ganzheitliche Methode einen grossen Beitrag zu Gesundheit und Wohlbefinden leisten kann.
- wir etwas zu sagen und zu bieten haben.

Ausgehend von ihren persönlichen Spezialgebieten haben sich die AutorInnen dieses Hefts der Thematik Stress angenommen und liefern uns wertvolle Denk- und Handlungsanstösse:

Silvie Pfeifer bringt uns das Modell der Regulationssysteme für Gefühle von Paul Gilbert näher und zeigt auf, wie ein gut ausgebildetes Zuneigungs- und Fürsorgesystem unsere Stressverarbeitung unterstützt (Seite 3).
Eva Kaul gibt - ausgehend vom gesellschaftlichen Wandel seit der Etablierung der Psychotherapie als Behandlungsmethode - Einblick in die ganzheitliche Therapie des Burn-out-Syndroms (Seite 10).
Ariane Orosz gewährt uns einen neurobiologischen Blick hinter die Stress-Kulisse und beschreibt anschaulich, dass nachhaltiges Stressmanagement nicht auf Stressfreiheit oder Stressresistenz ausgerichtet sein sollte, sondern auf die Ausbalancierung von Aktivierung und Erholung (Seite 15).
Angereichert haben wir das Heft durch praktische Tools und Hinweise zu aktuellen Kursen, von denen wir einige neue im Angebot haben. Wir freuen uns, wenn Sie die Lektüre unseres Magazins anregt und dazu inspiriert, Neues auszuprobieren.

Mit herzlichen Grüssen
Manou Maier, Sabrina Bösch und Silvie Pfeifer, Redaktionsteam

Jahresprogramm 2019/2020
Unser aktuelles Angebot an Ausbildung und Persönlichkeitsbildung ist auf den letzten Seiten des Hefts zu finden. Detailinformationen auf **www.ibp-institut.ch** oder unter **info@ibp-institut.ch**

Wie wir unsere biologische Ausstattung zu etwas mehr Glück und Zufriedenheit nutzen können
Seite 3

IBP Toolsammlung: Selbstmitgefühlspause
Seite 9

Die kollektive Erschöpfung der Leistungsgesellschaft
Seite 10

IBP Toolsammlung: Herz-Kohärenz erleben
Seite 14

Warum wir unseren Parasympathikus mehr auf die Bühne bitten sollten
Seite 15

Paartherapie: Stressreduktion durch Verständnis und Gespräch
Seite 20

IBP Toolsammlung: Anregungen für den ganzheitlichen Umgang mit Stress
Seite 22

IBP Verein – Welche Werte sollen uns leiten?
Seite 24

Leitbild IBP Institut
Seite 26

IBP Toolsammlung: Zentrierungsübung
Seite 27

Bereich Bildung – Proaktiv Schritt für Schritt den Herausforderungen begegnen
Seite 28

Agenda
Seite 30

Impressum: IBP Magazin 7 | August 2019 (7. Jahrgang) **Herausgeber:** IBP Institut **Redaktionsteam:** Manou Maier, Silvie Pfeifer, Sabrina Bösch **Mithilfe:** Andreas Leuschner **Kontakt:** IBP Institut, Mühlestrasse 10, 8400 Winterthur, Tel. 052 212 34 30, info@ibp-institut.ch **Fotos:** Christof Seiler, Jacqueline Gartmann, IBP Institut, Shutterstock **Konzept:** Weissgrund Kommunikation AG, Zürich **Umsetzung:** Viviane Ammann **Druck und Versand:** +siggset+ print & media AG **Nachdruck:** Die im IBP Magazin veröffentlichten Beiträge und Bilder sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke sind mit der Redaktion zu vereinbaren. **Auflage:** 7000 Exemplare

Nur etwas Ausruhen –
vom ruhigen Wellengang getragen,
mich liebevoll umsorgen –
bis der nächste Sturm beginnt.

Stressregulation durch das Zuneigungs- und Fürsorgesystem

Wie wir unsere biologische Ausstattung zu etwas mehr Glück und Zufriedenheit nutzen können

Silvie Pfeifer

Bei Befragungen nach Lebenszielen und -wünschen erscheint die Antwort «Glück und Zufriedenheit» immer in den obersten Rängen. Wenig überraschend, denn wer will nicht ein glückliches und zufriedenes Leben? Vor dem Hintergrund unserer biologischen Ausstattung kommt dieser Antwort jedoch eher Visionscharakter zu. Millionen von Jahren menschlicher Evolution ändern nichts an der Tatsache, dass wir biologisch primär fürs Überleben und nicht fürs Glücklichsein ausgestattet sind. Glück und Zufriedenheit bedürfen eines aktiven Entscheids. Was damit gemeint ist, was wir für eine höhere Dosis Glück und Zufriedenheit unternehmen können und was das alles mit dem Thema Stress zu tun hat, möchte ich Ihnen anhand eines für mich sehr plausiblen und hilfreichen Modells der Gefühlsregulation herleiten.

Die drei Regulationssysteme für Gefühle
Paul Gilbert (2013) hat aus verschiedenen physiologischen und psychologischen Forschungserkenntnissen ein vereinfachtes Modell der Gefühlsregulation abgeleitet, das für die Erklärung von vielen, mit anhaltendem Stress verbundenen Gefühlen und Phänomenen hilfreich ist. Gefühle an sich kann man als Boten verstehen, die uns Informationen zustellen. Als Informationsvermittler verstanden, sind Gefühle primär weder schlecht noch gut sondern zweckdienlich, vorausgesetzt, die verschiedenen Gefühlsregulationssysteme sind gleich stark entwickelt und interagieren ausbalanciert. Gefühle helfen uns, auf veränderte Situationen zu reagieren. Unangenehme Gefühle lösen einen «weg-von-Impuls» aus und besitzen oftmals eine Schutzfunktion. Angenehme Gefühle lösen einen «hin-zu-Impuls» aus und besitzen oftmals eine motivierende Funktion.

Gilberts Modell postuliert drei Arten von zentralen Gefühlsregulationssystemen:

1. das Bedrohungs- und Selbstschutzsystem (kurz: Alarmsystem), das vorwiegend mit unangenehmen Gefühlen verbunden ist,

2. das anreiz- und belohnungssuchende Antriebserregungssystem (kurz: Antriebssystem), das vorwiegend mit angenehmen, aber kurz andauernden Gefühlen assoziiert ist,
.
3. und das Besänftigungs-, Zufriedenheits- und Sicherheitssystem (kurz: Zuneigungs- und Fürsorgesystem), das mit angenehmen und länger andauernden Gefühlen im Zusammenhang steht.

Das Alarmsystem
Dem Alarmsystem kommt in unserem Gehirn im Sinne des Primats des Überlebens absolute Vorrangstellung zu. Unsere Wahrnehmung ist permanent auf der Suche nach Abweichungen und Unstimmigkeiten, die Gefahr bedeuten könnten. Sogar in Momenten höchst konzentrierten Arbeitens überprüft unser Gehirn alle paar Sekunden - ohne dass wir uns dessen gewahr werden - ob im Aussen alles in Ordnung ist. Entdeckt unser Gehirn

nicht nur Ablenkung in Form einer neuen WhatsApp-Nachricht, sondern tatsächlich Gefahr, reagiert unser Körper automatisch mit der sogenannten Stressreaktion. Unser Organismus läuft dann auf Hochtouren und unsere Wahrnehmung ist bedrohungsorientiert eingeschränkt. Mit dieser körperlichen Reaktion sind Gefühle wie Angst, Wut oder Ekel verbunden, die uns dazu drängen, uns selbst oder unsere Liebsten zu schützen. In Bedrohungssituationen umfasst unser instinktives Verhaltensrepertoire neben Selbstbehauptung (Kampf), Selbstschutz (Flucht) und Selbstaufgabe (Unterwerfung/Erstarrung), noch eine vierte instinktive Reaktion, die im Englischen mit «tend and befriend» umschrieben wird. Diese Reaktion ist auf schützendes, fürsorgliches Verhalten gegenüber Schwächeren und auf Zusammenschluss mit anderen ausgerichtet. Die Bedrohungsreaktion und die Bedrohungsverarbeitung an sich sind sehr komplex. So können wir in sozialen Konfliktsituationen zum Beispiel gleichzeitig ängstlich und wütend sein, gleichzeitig flüchten und kämpfen wollen. Je höher das Stressniveau ist, desto grösser werden auch die Konflikte zwischen unterschiedlichen Emotionen und Handlungsoptionen.

In unserem Zusammenhang relevant zu wissen ist, dass die Auslöser für das Alarmsystem nicht nur äussere, sondern auch innere Reize sind: Bedrohliche Gedanken und Vorstellungen können unser Alarmsystem genauso aktivieren wie reale Bedrohungen. Die US-amerikanische Schriftstellerin Anne Lamott bringt dies mit ihren Worten auf den Punkt: «Mein Geist ist eine unsichere Gegend. Ich möchte dort lieber nicht alleine hingehen». Fühlen wir uns unzulänglich und sehen wir unseren Selbstwert bedroht, kann unsere Stressantwort nach aussen, zum Beispiel gegen unseren Partner (bei IBP sprechen wir in diesem Zusammenhang von Charakterstil) oder gegen uns selbst gerichtet sein. In beiden Fällen sendet die Amygdala Signale, die den Blutdruck erhöhen und für die Ausschüttung von Adrenalin und Cortisol sorgen, um Kraft und Energie bereitzustellen, um zu kämpfen oder zu flüchten. Ist die Reaktion gegen uns selbst gerichtet, so kommt die Kampfreaktion oftmals in Form von Selbstkritik und Selbstabwertung daher. Wir greifen uns selbst an, in dem wir uns gnadenlos bezichtigen und verurteilen. Die Fluchtreaktion äussert sich durch Selbstisolierung, die Erstarrungsreaktion durch Überidentifikation mit den negativen selbstkritischen Gedanken. Verbunden mit der körpereigenen Stressreaktion auf Selbstwertbedrohung und Unzulänglichkeitsgefühlen sind häufig Gefühle von Scham und grosser Angst, so, als ob das eigene Leben auf dem Spiel stünde. Dadurch verliert die eigene Innenwelt die Qualität eines sicheren Ortes, an dem wir uns zurückziehen und zuhause fühlen können. Stattdessen mutiert die eigene Innenwelt zu lebensbedrohlichem Gelände, das es zu meiden gilt. Dasselbe gilt für diejenigen Regionen im Körper, an denen sich der emotionale Schmerz zeigt. Der Preis des Meidens ist auf lange Sicht hoch: wir verlieren die Verbindung zu unserem Körper und unseren Gefühlen und können uns nicht mehr um unseren emotionalen Schmerz kümmern.

Das Antriebssystem

Die Gefühle des Antriebsystems sind vorwiegend angenehmer Natur. Sie motivieren und treiben uns an, uns und unseren Liebsten das zu verschaffen, was wir für unser Überleben und unseren Erfolg benötigen. Dazu gehören die Befriedigung von Grundbedürfnissen wie Nahrung, Sicherheit und Sex, aber auch soziale Bedürfnisse wie Anerkennung, Status und Macht. Das Antriebssystem funktioniert als eigentliches Belohnungssystem: Erhalten wir das, was wir anstreben, wird Dopamin ausgeschüttet und wir fühlen uns gut und energievoll. Es ist eine Quelle von Glücksgefühlen – leider aber nur kurz andauernden, weshalb wir uns ständig weiter angetrieben fühlen, diese Quelle anzuzapfen. Stösst unser Streben auf grössere Hindernisse, wird das Alarmsystem aktiv und zwar solange, bis wir das Hindernis überwunden haben. Sei es, weil wir das Hindernis erfolgreich bewältigt haben oder unser Streben losgelassen haben, in dem wir

«Im Zusammenspiel zwischen Antriebs- und Alarmsystem liegt die Stressfalle des modernen Menschen.»

zum Beispiel neue Ziele verfolgen oder resigniert haben. Im Zusammenspiel zwischen Antriebs- und Alarmsystem liegt die Stressfalle des modernen Menschen.
Die Mehrheit der Menschen, die in unserer westlichen Kultur sozialisiert wurden, bezieht ihren Selbstwert durch Leistung, was ein idealer Nährboden für Unzulänglichkeits- und Konkurrenzgefühle ist. Der zu Unzulänglichkeitsgefühlen neigende Mensch wird sich nur kurz im Hochgefühl des erfolgreich abgeschlossenen Projekts baden können. Über kurz oder lang taucht ein interner oder externer Trigger auf, der das Alarmsystem anstösst: «Warum erhielt mein Arbeitskollege den Auftrag und nicht ich?». Die eigene Antwort auf diese Frage ist meistens wiederum im Antriebssystem angesiedelt: wir versuchen noch besser zu sein, noch mehr zu leisten. Das hohe Tempo unserer Zeit, die unendliche Vielzahl äusserer Reize und die enormen äusseren und inneren Ansprüche machen es für jeden Einzelnen von uns enorm schwierig, nicht in die Endlosschlaufe zwischen Antriebs- und Alarmsystem zu fallen. Ein permanentes Hin- und Herwechseln zwischen diesen beiden aktivierenden Systemen ohne ausreichende Erholungsphasen führt über kurz oder lang in Erschöpfung und Depression.

«Ohne ein gut ausgebildetes Zuneigungs- und Fürsorgesystem kann der Zustand von fehlender Bedrohung und fehlendem Anreiz nicht als tiefe Zufriedenheit erlebt werden. Stattdessen empfindet man innere Leere und/oder Langeweile.»

Das Zuneigungs- und Fürsorgesystem

Glücklicherweise besitzen Säugetiere neben dem Alarm- und dem Antriebssystem ein drittes, für das langfristige Überleben wichtiges Regulationssystem: Das Zuneigungs und Fürsorgesystem. Während das Alarmsystem und das Antriebssystem aktivierende Wirkung haben und mit Stress verbunden sind, kommt dem Fürsorgesystem ausgleichende und erholende Funktion zu. Ist unser Zuneigungs- und Fürsorgesystem aktiv, können wir Gefühle wie Sicherheit, Vertrauen, Verbundenheit und Zufriedenheit erleben. Es ermöglicht uns, in einen Zustand von Offenheit und Berührbarkeit zu gelangen und uns in unserer Verletzlichkeit zu zeigen. Unsere Wahrnehmung ist offen. Das Zuneigungs- und Fürsorgesystem stellt sicher, dass wir für uns und unsere Liebsten fürsorgliches und schützendes Verhalten, Empathie und Mitgefühl entwickeln können und Raum für Wachstum und Entwicklung haben. Dank dem Fürsorgesystem können wir die Verarbeitung von Bedrohung regulieren und soziales Interesse und Zuwendung fördern (Gilbert, S. 52). Je sicherer sich Menschen fühlen, desto offener und flexibler sind sie hinsichtlich ihrer Reaktion auf die Umwelt.

Sind unsere Grundbedürfnisse befriedigt und ist keine Gefahr in Sicht, so können wir dank dem Zuneigungs- und Fürsorgesystem in einen Zustand kommen, in dem wir keinen Mangel empfinden, uns sicher, innerlich ruhig und verbunden fühlen. Auf körperlicher Ebene ist dieser Zustand mit der Ausschüttung von Oxytocin verbunden. Wissenschaftliche Untersuchungsergebnisse bestätigen, dass ein erhöhter Oxytocin-Spiegel mit Gefühlen von Ruhe, Sicherheit und Vertrauen einhergeht. Gleichzeitig verringert er Furcht und Besorgnis und der durch Stress erhöhte Blutdruck und Cortisolspiegel wird gesenkt (Neff, 2012, S. 67-68). Hier liegt auch eine Erklärung dafür, warum es für die Burn-out-Prophylaxe so wichtig ist, neben Phasen der Aktivität auch Phasen der Ruhe einzubauen, wobei Ruhe alleine nicht genügt, wenn diese nicht mit der Aktivierung des Zuneigungs- und Fürsorgesystem einhergeht. Ohne ein gut ausgebildetes Zuneigungs- und Fürsorgesystem kann der Zustand von fehlender Bedrohung (= wenig aktiviertes Alarmsystem) und fehlendem Anreiz (= wenig aktiviertes Antriebssystem) nicht als tiefe Zufriedenheit erlebt werden. Stattdessen empfindet man innere Leere und/oder Langeweile.

Situations- und lebenserfahrungsbedingte Stressverarbeitung: Balance finden zwischen Tun und Sein

Die Interaktion und Balance der drei Gefühlsregulationssysteme sind einerseits abhängig von der konkreten aktuellen Situation, andererseits vom Lebenshintergrund jedes Einzelnen. Im Idealfall sind alle drei Systeme gleich stark ausgebildet und ausbalanciert. Ein Ungleichgewicht zwischen den drei Gefühlsregulationssystemen

Merkmale der drei Regulationssysteme der Gefühle

(zusammengestellt nach Gilbert 2013 und van der Brink & Koster 2012)

	Alarmsystem	Antriebssystem	Zuneigungs- und Fürsorgesystem
Ziel	Überleben: Selbstschutz und Schutz unserer Liebsten	Bedürfnisbefriedigung und Anerkennung	Regeneration und Entwicklung Verbundenheit Sicherheit Wohlbefinden
Auslöser	Bedrohung und Gefahr (äussere oder innere in Form von Vorstellungen und Gedanken)	Bedürfnisse (z.B. Hunger oder Anerkennung)	freundliche Zuwendung, Körperkontakt, Wärme u.a.
Aufmerksamkeit	verengt und konzentriert auf die Gefahr/Bedrohung	verengt und konzentriert auf Anerkennung und Befriedigung	offen und gleichmässig verteilt zwischen Innen- und Aussenwelt, zwischen Selbst und anderen
Gefühle	unangenehm: Angst, Aggression, Gereiztheit, Abneigung und Ekel (Stress)	angenehm & kurzzeitig: Verlangen, Erregung, Vitalität, Genuss, Gier (Eu-Stress)	angenehm & länger anhaltend: Sicherheit, Vertrauen, Wärme, Zufriedenheit, Empathie und Mitgefühl, Gelassenheit, Ruhe, Besänftigung, Wohlbefinden
Körper-empfindungen	beschleunigter Puls, oberflächliche schnelle Atmung, trockener Mund, angespannte Muskeln, Anspannung	Je nach Ziel der Begierde: Speichelfluss, Hungergefühl, sexuelle Erregung, beschleunigter Puls und beschleunigte Atmung, erhöhte Muskelspannung und Bewegungsdrang	ruhige und tiefe Atmung, Entspannung, Wärme, Weite
Involvierte Neurotransmitter & Hormone	Serotonin Adrenalin Cortisol	Dopamin	Oxytocin Endorphine
Verhalten	Aktiviert oder gehemmt: Stressreaktion: Kampf oder Flucht Unterwerfung oder Erstarrung v.a. bei weiblichen Säugetieren: Sich Anschliessen und Kümmern	aktiv getrieben: Streben, Leistung, Konsum	Zuwendung, Achtsamkeit und Freundlichkeit, friedliches Miteinander und Mitgefühl, achtsames Sozialverhalten und Bindung, Spiel, Kreativität, Entdeckung

«Menschen mit stark ausgeprägtem Antriebs- und Alarmsystem und mit wenig ausgeprägtem Fürsorgesystem laufen eher in Gefahr, in eine Stress- und Burn-out-Spirale zu geraten.»

kann sich durch lang andauernde Stressoren entwickeln, wie zum Beispiel durch familiäre oder berufliche Dauerbelastung, oder aber auch bereits bestehen aufgrund der eigenen frühen Lebens- und Lernerfahrung. So wird zum Beispiel das Alarmsystem von Menschen mit vielen traumatischen Vorerfahrungen viel leichter und schneller aktiviert, als das von Menschen mit wenigen traumatischen Vorerfahrungen. Waren zusätzlich die frühen Bindungserfahrungen eher unsicherer Natur, so ist nicht nur das Alarmsystem leicht aktivierbar, sondern mit grosser Wahrscheinlichkeit auch die Entwicklung des Zuneigungs- und Fürsorgesystem in Mitleidenschaft gezogen. Hingegen zeichnen sich überfürsorglich-besorgte Menschen durch ein stark ausgeprägtes Fürsorge- und stark ausgebildetes Alarmsystem aus. Menschen mit stark ausgeprägtem Antriebs- und Alarmsystem und mit wenig ausgeprägtem Fürsorgesystem laufen eher in Gefahr, in eine Stress- und Burn-Out-Spirale zu geraten.
Wie auch immer Ihre Selbstdiagnostik bezüglich Regulationssystemen gerade ausgefallen sein mag: es ist nicht Ihre Schuld! Wir sind biologisch auf diese Weise ausgestattet und diese Ausstattung gewährt uns eine Anpassung an die Lebensumstände, die wir vorfinden und denen wir ausgesetzt sind. Wir haben weder unsere biologische Ausstattung noch unsere Familie, die Zeitepoche oder Kultur gewählt, in die wir hinein geboren wurden. Das ist nicht unsere Schuld. Gleichwohl haben wir die Verantwortung, einen für uns und unsere Umgebung gut verträglichen Umgang mit dieser Dysbalance zu finden.
Die gute Nachricht: wir können Einfluss auf unsere biologische Ausstattung nehmen. Und hier schliesst sich der Bogen zum Einleitungssatz: «Glück und Zufriedenheit bedürfen eines aktiven Entscheids».
In uns allen ist das Zuneigungs- und Fürsorgesystem angelegt. Wir alle haben die Möglichkeit, es aktiv anzusteuern oder es stärker zu entwickeln, wenn es aufgrund mangelnder oder schwieriger Bindungserfahrungen zu wenig entwickelt wurde. Gesunde, liebevolle und

«Selbstfreundlichkeit ist das Zauberwort, mit dem wir selbst unser Zuneigungs- und Fürsorgesystem ansteuern können und gleichzeitig ist es auch unser Lohn, wenn wir uns häufiger in diesem System befinden.»

unterstützende Beziehungen zu anderen Menschen helfen uns, ein neues Selbstbild von einem wertvollen und liebenswerten ICH zu entwickeln und anderen Menschen zu vertrauen.
Sei es in einer Partnerschaft, nahen Freundschaft oder therapeutischen

Persönlichkeitsbildung

IBP Persönlichkeitsmodell-Zyklus

Persönlichkeitsentwicklung geschieht über die kontinuierliche Auseinandersetzung mit sich selber. IBP stellt dabei die Integration von Körpererleben, Emotionen, Kognitionen, spirituellem Erleben und Verhalten ins Zentrum.
Unsere fünf IBP Workshops bieten die Möglichkeit, sich übers Jahr verteilt den wesentlichen Persönlichkeitsanteilen zu widmen und diese vertieft zu bearbeiten und praktisch zu erfahren. Die Selbsterfahrung in der Gruppe ermöglicht dabei einen tiefgehenden Prozess. Die Workshops werden jährlich angeboten und können in beliebiger Reihenfolge gebucht werden. Attraktiver Paketpreis bei gleichzeitiger verbindlicher Buchung und Bezahlung aller fünf Workshops.

Grenzen:
Mein Raum – Dein Raum
20.-22.09.2019

Von Agency zu Selbstkontakt:
Erst komm' ich...!
26.-27.10.2019

Schutzstil / Charakterstil:
Herzwärts
09.-10.11.2019

Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl:
Ohne Wenn & Aber
25.-26.01.2020

Einführung ins IBP Persönlichkeitsmodell:
Lebe deine Kraft
21.-22.03.2020

Detailbeschreibungen unter
www.ibp-institut.ch/ibp-zyklus

Beziehung. Selbstfreundlichkeit ist das Zauberwort, mit dem wir selbst unser Zuneigungs- und Fürsorgesystem ansteuern können und gleichzeitig ist es auch unser Lohn, wenn wir uns häufiger in diesem System befinden. Selbstfreundlichkeit ist der Türöffner für unser Zuneigungs- und Fürsorgesystem, zum Beispiel in dem wir unseren inneren Dialog in einer liebevollen Tonlage und mit freundlichen Worten führen oder uns wohlwollende Berührungen schenken. Selbstfreundlichkeit fördert darüber hinaus unsere Fähigkeit, Mitgefühl mit uns und unserem Leiden zu empfinden. In den letzten Jahren wurden über zweitausend Studien zur Stärkung und Wirkung von Selbstmitgefühl gemacht. Sie belegen allesamt eine positive Wirkung von Selbstmitgefühl auf inter- und intrapersoneller Ebene. Unter anderem auch bezüglich hartnäckiger Themen in Zusammenhang mit Stress, Erschöpfung und Depression: Selbstmitgefühl verringert Selbstkritik, Grübeln, Überidentifikation mit den eigenen Gefühlen und Problemen. Selbstmitgefühl erhöht unsere Empathiefähigkeit, Gefühle von Verbundenheit, Dankbarkeit, Offenheit, Neugier und Selbstvertrauen. Es korreliert positiv mit Motivation und negativ mit Perfektionismus (mehr dazu auf www.self-compassion.org).

«Durch Achtsamkeit erhöhen Sie Ihr Selbst -und Körper-gewahrsein und die Fähigkeit, Ihre eigene Aufmerksamkeit zu kontrollieren. Meditation stärkt Ihre Emotionsregulation.»

Kurz: unsere persönliche Dosis Glück und Zufriedenheit kann erhöht werden und unsere persönliche Dosis Stress verringert werden,

– in dem wir vermeidbare Trigger für unser Alarmsystem ausschalten (zum Beispiel tägliche Off-line Zeiten einplanen), ungesunde Beziehungen beenden und therapeutisch begleitet Traumatisierungen aufarbeiten.

– in dem wir aus dem Suchtkreislauf des Antriebssystems aussteigen: Statt permanent nach dem nächsten Kick zu suchen, ist es hilfreich, wenn wir eine Toleranz für unangenehme Gefühle wie Misserfolg, Langeweile oder Leere entwickeln. Zugegebenermassen ein viel aufwändigerer Weg, den chemischen Kick von innen auszulösen statt durch aussen, aber definitiv ein gesünderer und nachhaltigerer. Tägliche Meditation und Achtsamkeitspraxis gehören zu den Königsdisziplinen hierfür. Durch Achtsamkeit erhöhen Sie Ihr Selbst -und Körpergewahrsein und die Fähigkeit, Ihre eigene Aufmerksamkeit zu kontrollieren. Meditation stärkt Ihre Emotionsregulation.

– in dem wir vermehrt unser Zuneigungs- und Fürsorgesystem bewusst ansteuern: eine Katze streicheln, uns eine Massage in einem sicheren Setting gönnen oder darauf achten, in welcher Tonlage wir mit uns selbst sprechen, sind drei Möglichkeiten, dies zu tun.

– wenn wir akzeptieren, dass unangenehme Gefühle zum Leben gehören und wir lernen, uns diesen freundlich zuzuwenden, anstatt sie sofort wegmachen zu wollen. Dass Leiden zum Leben gehört, spiegelt sich auch in den meisten spirituellen Traditionen und Weisheitslehren wider, die Alternativen zum kurzfristigen Glück durch Bedürfnisbefriedigung aufzeigen. Dankbarkeitsrituale und Wohlwollenpraxis spielen dabei eine zentrale Rolle.

Egal, was Sie aus diesem Artikel anspricht und Sie für sich umsetzen: die wirksamste Massnahme und Übung ist diejenige, die Sie wirklich regelmässig praktizieren. Ein gute Portion Selbstmitgefühl für die Tage, an denen Ihnen nichts von alldem gelingt, was Sie sich vornehmen, ist dabei Gold wert.

Silvie Pfeifer
Lic. phil, IBP Lehrbeauftragte, in eigener Praxis in Winterthur tätig

Quellen

Gilbert, Paul (2013): Compassion Focused Therapy

Neff, Kristin (2012): Selbstmitgefühl.

Van den Brink, Erik & Koster, Frits (2012): Mitfühlend leben

Mehr zu Selbstmitgefühl unter:
www.selbstmitgefuehl-leben.ch

IBP Toolsammlung

Selbstmitgefühlspause

Eine Übung zur Aktivierung des Zuneigungs- und Fürsorgesystems

Frei nach Kristin Neff, 2012

Selbstmitgefühl baut auf folgenden drei Elementen auf:

Achtsamkeit
(versus Abspalten der Gefühle oder Überidentifikation mit den Gefühlen):
Merken, was man fühlt, wenn man es fühlt und es zulassen, ohne es sofort verändern zu wollen.

Gemeinsames Menschsein
(versus Selbstisolation):
Sich vergegenwärtigen, dass man weder falsch noch schlecht ist, wenn man so fühlt wie man fühlt, sondern dass alle Menschen von Gefühlen der Unzulänglichkeit, des Schmerzes und der Scham betroffen sind. Dieser Umstand verbindet uns alle: Wir sitzen diesbezüglich alle im selben Boot.

Selbstfreundlichkeit und Güte
(versus Selbstkritik und Selbstabwertung):
Die einzige hilfreiche Antwort auf Schmerz und Leid ist Freundlichkeit und Güte.

Foto: Jaqueline Gartman

Die Übung «Selbstmitgefühlspause» integriert diese drei Elemente.

Wenn es Ihnen das nächste Mal nicht gut geht, Sie sich selbst abwerten, kritisieren, schämen oder minderwertig fühlen, versuchen Sie folgende Schritte:

1 Gestehen Sie sich ein, dass Sie gerade unangenehme Gefühle erleben. Zum Beispiel durch den Satz: «Autsch, das tut weh.»

2 Vergegenwärtigen Sie sich, dass dieses Gefühl ein ganz normales Gefühl im Spektrum des menschlichen Erlebens ist und Sie darum weder schlecht, falsch oder minderwertig sind. Sie sind mit diesem Erleben nicht allein: «Ich bin weder schlecht noch falsch, dass ich so fühle, sondern einfach ein Mensch. Mensch sein bedeutet Fehler zu machen und zu scheitern. Das verbindet mich mit allen anderen Menschen.»

3 Begegnen Sie sich selbst mit Freundlichkeit, in dem Sie sich fragen, «Was würde mir jetzt gerade gut tun? Was kann ich mir im Moment selber geben?»
Wenn Sie mögen, legen Sie eine Hand auf Ihr Herz oder sonst eine Körperstelle, wo es sich wohl anfühlt und nehmen Sie diese Berührung wahr, den Druck und die Wärme Ihrer Hand und stellen Sie sich dabei vor, dass Ihre Hand eine ganz freundliche Hand ist, die Ihnen wohlgesonnen ist. Vielleicht passt auch ein Satz wie:
«Möge ich mich selbst so akzeptieren wie ich bin.»
«Möge ich freundlich zu mir sein.»

Silvie Pfeifer, lic. phil., IBP Lehrbeauftragte, in eigener Praxis in Winterthur tätig