

Den Muskel des Selbstmitgefühls trainieren

Achtsamkeit ist heute die
am meisten erforschte
Meditationsform. Nun erkunden
Wissenschaftler auch das Mitgefühl.
Ein Kongress in Freiburg trug
erste Ergebnisse zusammen.

Andrea Liebers und Michaela Doepke



Wie können wir unser Gehirn gezielt positiv beeinflussen, wie gelingt es, aus einer Endlosschleife negativer Gedanken auszusteigen, und wie können wir uns selbst und anderen mehr Mitgefühl entgegenbringen?

Wissenschaftler aus aller Welt tagten im Juni in Freiburg auf dem internationalen Fachkongress „Achtsamkeit und Mitgefühl in Psychotherapie und Gesundheitsfürsorge“, um Fragen wie diese zu erörtern. Eingeladen hatten Arbor Seminare in Kooperation mit der Universität Freiburg.

Im Zentrum der Veranstaltung standen vor allem die wissenschaftliche Untersuchung des Mitgefühls und der neue Forschungsbereich „Selbstmitgefühl“. Pionierin dieser neuen Forschungsrichtung ist die Professorin für Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung an der Universität von Texas in Austin, *Kristin Neff*. Sie stellte ein achtwöchiges Trainingsprogramm vor, das sie gemeinsam mit ihrem Kollegen *Christopher Germer*, Lehrbeauftragter an der Harvard Medical School, nach zehnjähriger Forschungsarbeit ausgearbeitet hatte. Ziel dieses Programms ist die Kultivierung von Selbstmitgefühl (Mindfulness Self-Compassion). Hierbei geht darum, das sogenannte Fürsorge-System in Gang zu setzen, das aktiviert wird, wenn wir jemanden oder uns selbst liebevoll berühren. Dabei werden Oxytocin und Opiate freigesetzt, die bewirken, dass wir uns oder anderen Fürsorge entgegenbringen. Nach Ansicht von Kristin Neff sei es in der heutigen Zeit sehr wichtig, den „Muskel des Selbstmitgefühls“ zu trainieren, da in unserer Gesellschaft die Selbstkritik und negatives Denken extrem stark betont würden.

Veränderung selbst im hohen Alter möglich

Der Neurowissenschaftler und Meditationslehrer *Rick Hanson* macht derzeit mit seinem Bestseller-Buch „Das Gehirn eines Buddha“ von sich reden. Seine Botschaft: Wir können uns jederzeit verändern, selbst im hohen Alter noch. Neurowissenschaftler nennen diese Flexibilität des Gehirns Neuroplastizität. Dies ist die Fähigkeit des Gehirns, sich durch entsprechendes Training zu wandeln. Er äußerte die Überzeugung, dass es Einfluss auf unseren Geist habe,



Tania Singer,
Neurowissenschaftlerin
aus Berlin/Leipzig
„Wenn wir nicht mehr Fürsorge für uns selbst, die anderen Menschen und die Umwelt entwickeln, dann fahren wir an die Wand. Ganz einfach. Ganz radikal.“



Paul Gilbert,
Neurophysiologe
aus Derby, Großbritannien
„Wir sollten eine Medienkultur installieren, die anfängt, Werte wie Mitgefühl zu vermitteln anstatt Hass oder Neid.“

wenn wir unser Gehirn auf eine bestimmte Art benutzen. Empfinden wir Mitgefühl, entwickelt sich unser Gehirn anders, als wenn wir keines empfinden. Das Problem sei, dass unser Gehirn durch die Evolution so beschaffen ist, dass es vor allem negative Erfahrungen erinnere. Unsere Aufgabe sei es daher, dem Gehirn beizubringen, gute Erfahrungen bewusst wahrzunehmen und daraus zu lernen. Das geschehe, indem wir uns selbst beobachten, negativen Erfahrungen weniger Gewicht beimessen und positive Erlebnisse bewusst herbeiführen und verstärken. Konkret heißt das: Wenn wir etwas Positives erleben, dann ist es wichtig, diese Erfahrung zu kultivieren, damit das Gehirn gegen seine Gewohnheit eine neuronale Bahn dafür legen könne. Je mehr der Körper bei dieser Erfahrung beteiligt sei, desto leichter erfolge dieser Lernprozess.

Paul Grossman, Direktor für Forschung der Abteilung für Psychosomatische Medizin des Universitätsspitals Basel, erinnerte daran, dass Achtsamkeit und Mitgefühl ursprünglich aus dem buddhistischen Kontext stammten und dort in einen ethischen Rahmen eingebunden seien. Dies werde oft vergessen, wenn wir menschliche Werte wie Achtsamkeit und Mitgefühl in die westliche Wissenschaft übertragen. Realistisch gesehen erfordere es ein intensives, zeitaufwändiges Training, bis der Geist so gut geschult sei, dass er unsere Erlebnisse wirklich achtsam und nichtwertend erfahre (siehe auch das Interview auf S. 13).

Paul Gilbert gilt als Kapazität in der Behandlung und Erforschung von Mitgefühl und Depression. Als Professor für Klinische Psychologie an der University of Derby in Großbritannien sowie Gründer und Leiter der Compassionate Mind Foundation behandelt er depressive Patienten, die sich oft in einer Endlosschleife von negativen Gedanken gefangen fühlen. Ihnen helfe das Wissen, dass diese Wiederholungsschleifen, die das Leben für sie zur Qual machen, gelernte Muster in ihrem Gehirn sind, und dass es nicht ihre persönliche Schuld sei, dass sie sich dort festgesetzt haben. Durch derartige Aufklärung werde für die Patienten der Weg frei, negative Glaubenssätze zu reduzieren und sich aus Angst- und Wutkreisläufen zu befreien. Diese Teufelskreise könnten durch innere Beobachtung – und damit durch Achtsamkeit – wirksam durchbrochen werden. >

Forschung in den „Kinderschuhen“

Britta Hölzel, die als Wissenschaftlerin an der Charité in Berlin die neuronalen Mechanismen der Achtsamkeitsmeditation mittels magnetresonanztomografischer Aufnahmen untersucht, erklärte, dass man erst am Anfang der Achtsamkeits- und Mitgefühlforschung stehe und dämpfte allzu große Erwartungen. Denn auch wenn Studien zeigten, dass sich durch Achtsamkeitsmeditation Areale im Gehirn verändern, wisse man noch nicht ausreichend, was diese Veränderungen eigentlich bedeuten. Um hier eine Lücke zu schließen und bessere Untersuchungsergebnisse zur Verfügung zu haben, hat *Tania Singer*, Professorin am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig, eine einjährige Langzeitstudie über Mitgefühlstraining gestartet. Damit will sie präziser als bei bisherigen Studien erforschen, welcher Faktor für welche Veränderung zuständig ist (www.resource-project.org). Ihr Ziel ist es herauszufinden, welche Rolle jeweils die Gene, die Hirnstruktur, das Verhalten und die biologischen Muster spielen. Dazu werden über einen Zeitraum von elf Monaten ausgewählte Probanden an ein breites Spektrum von mentalen Übungen herangeführt. Diese trainieren dabei Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit, Körper- und Selbstgewahrsein, eine gesunde Emotionsregulation, Selbstfürsorge, Empathie und Mitgefühl sowie Perspektivübernahme. Insgesamt zielt das Training darauf ab, mentale Gesundheit und soziale Kompetenzen zu verbessern, um z.B. Stress zu verringern, mehr geistige Klarheit zu erlangen, die Lebenszufriedenheit zu steigern sowie sich selbst und andere besser zu verstehen. Ein sehr mutiges und wegweisendes Projekt, das viele dunkle Flecken in der neurowissenschaftlichen Landschaft erhellen wird.

Die Studie von Tania Singer ist enorm wichtig, denn es mehrt sich inzwischen die Kritik an der Wissenschaftsgläubigkeit in der Gesellschaft. Je genauer die Untersuchungen sind, um so mehr Klärung über die tatsächliche Wirkung von Meditation wird es geben.

Stefan Schmidt, der an der Universitätsklinik Freiburg mit dem Forschungsschwerpunkt Achtsamkeit, Meditation und Neurophysiologie lehrt: „Früher hat die Kirche gesagt, was richtig und gut ist. Heute hat die Wissenschaft die Rolle der Religion übernommen.“ Neurobiologen würden



Luise Reddemann,
Psychoanalytikerin,
Universität Klagenfurt
„Unsere Aufgabe ist es,
mitfühlend zu helfen,
damit Patienten ein bisschen
Hoffnung entwickeln.“



Paul Grossman,
u. a. Co-Direktor des
Europäischen Zentrums
für Achtsamkeit (EZfA)
aus Basel
„Achtsamkeit ist
ein radikal ethischer Akt.“

von den Medien bei zu vielen Themen befragt, in denen sie nicht Spezialisten sind. Er plädierte dafür, der eigenen Erfahrung künftig mehr zu vertrauen und betonte damit die Perspektive der ersten Person, des Subjekts. Schmidt leitet an der Universität Freiburg u. a. eine Arbeitsgruppe zum Thema Achtsamkeit, darunter eine EEG-Studie mit Meditierenden von liebender Güte. Das ist eine buddhistische Meditation, in der man liebevolle Zuneigung entwickelt. Außerdem werden hier im Rahmen einer Studie über Empathie, Mitgefühl und Achtsamkeitstraining Meditationen von *Yeshu Udo Regel* im Palliativzentrum in Bonn durchgeführt (s. auch die Meditationsanleitung auf Seite 18).

Mitgefühl in der Arzt-Patienten-Beziehung

Neben Achtsamkeit wird auch das Thema Mitgefühl zunehmend von Ärzten und Analytikern thematisiert. So integriert *Luise Reddemann*, Nervenärztin und Psychoanalytikerin, den Mitgefühlsansatz bereits seit 20 Jahren in ihre Therapien. „Patienten wünschen sich mitfühlende Ärzte. Für mich als Ärztin ist der ganze Mensch wichtig. Jeder Mensch ist mehr als seine Krankheit.“ In der Psychiatrie sei es lange verpönt gewesen, dass Ärzte Trost spenden. „Es gibt den Mythos von einem angeblich objektiven Wissenschaftler, der ohne Gefühl agiert.“ Reddemann, die seit 40 Jahren meditiert, ist überzeugt, dass stark unter Stress stehende Menschen sich am besten beruhigen, wenn sie liebevoll und sanft behandelt werden. Sie findet es positiv, dass buddhistische Konzepte heute auf so viel Interesse stoßen. Außerdem äußerte sie sich überzeugt, dass behandelnde Analytiker nicht nur Mitgefühl, sondern auch Selbstmitgefühl bräuchten. „Wir müssen uns, wie im Flugzeug, erst selbst die Sauerstoffmaske anlegen, bevor wir sie anderen anlegen.“

In der anschließenden Podiumsdiskussion „Warum brauchen wir Mitgefühl für unsere Gesellschaft?“ antwortete Paul Grossman, dass der einzige Weg, wie wir mehr Mitgefühl in die Gesellschaft bringen könnten, sei, es in uns selbst zu verankern. Reddemann stimmte mit der Einschränkung zu, dass sie dabei die Gefahr sehe, bei sich selbst stehen zu bleiben. „Wir brauchen auch Solidarität, Engagement und moralisches Handeln!“

Weitere Infos unter: www.arbor-seminare.de 