

Russell Kolts

CFT

leicht gemacht



Eine Einführung für Therapeuten
in die Praxis der
Compassion Focused Therapy

Aus dem Amerikanischen von Peter Brandenburg



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

*Für meinen lieben Freund, Kollegen und Mentor Paul Gilbert.
Paul, Deine brillante Arbeit, Inspiration, Anregung und
Anleitung haben dieses Buch möglich gemacht und mir ein
professionelles Leben vermittelt, das sinnvoller und
befriedigender ist, als ich jemals zu träumen gewagt hatte.*

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	21
Ursprünge und Grundthemen	43
Eine Einführung in Mitgefühl	65
Mitfühlende Beziehung:	
Die Rollen des Therapeuten in der CFT	77
Mitfühlendes Verstehen:	
Wie die Evolution unser Gehirn geformt hat	107
Mitfühlendes Verstehen:	
Drei Arten von Emotionen	127
Mitfühlendes Verstehen:	
Die soziale Prägung des Selbst	149
Mitfühlendes Gewahrsein:	
Achtsamkeit kultivieren	177
Entscheidung für Mitgefühl:	
Arbeiten mit entwertender Selbstkritik	203
Kultivieren des mitfühlenden Selbst	215
Mitfühlendes Denken und Argumentieren	239

Mitfühlende Imaginationsübungen	259
Mitgefühl verkörpern:	
Stuhlarbeit in der CFT	285
Mitfühlende Integration:	
Fallkonzepterstellung bei der CFT	311
Affekte untersuchen:	
Die Übung mit mehreren Versionen des Selbst	327
Die dritte Welle reiten:	
CFT in Ihre Praxis integrieren	349
Schluss	365
Nachwort: Den mitfühlenden Geist auspacken	369
Danksagung	373
Arbeitsblätter zur Verwendung	375
Über den Autor	383
Literaturverzeichnis	385

Vorwort

In diesem schönen und fachkundig geschriebenen Buch nutzt Russell Kolts seine Erfahrung, um die Hauptthemen der Compassion Focused Therapy (CFT) zu umreißen. Man kann leicht meinen, dass es bei psychotherapeutischen Ansätzen mit Mitgefühl nur darum geht, Menschen zu helfen, freundlich zu sich selbst und zu anderen zu sein. In Wirklichkeit ist der Kern von Mitgefühl – besonders auf therapeutischem Gebiet – *Mut*. Russell selbst hat mit Gefängnisinsassen an ihren Problemen mit Wut gearbeitet und einen Ansatz entwickelt, der auf der CFT beruht und den er das Programm *Wahre Stärke* nennt. Dabei wird hervorgehoben, dass Mitgefühl in der Stärke und dem Mut besteht, sich dem eigenen Leiden und dem Leiden anderer zuzuwenden.

Ich muss gestehen, dass ich Zweifel daran hatte, „Therapien leicht zu machen“, denn dies kann vorschnell den Eindruck erwecken, man würde sie verflachen. Es ist wichtig anzumerken, dass Compassion Focused Therapy in gewisser Weise sehr komplex ist: Ihre Grundlagen beruhen auf grundlegenden wissenschaftlich gesicherten psychischen Prozessen. Sie

basiert darauf, wie Emotionen, Motive und Kognitionen funktionieren, und darauf, wie Menschen tief sozial verwurzelt und durch ihre sozialen Beziehungen organisiert sind. Wenn Sie dies also mit der Wendung „leicht gemacht“ im Hinterkopf lesen, dann sollten Sie das nicht so verstehen, dass Russell sagt, Therapie sei „leicht“. Vielmehr umreißt er ein paar entscheidende Begriffe und Konzepte der CFT, in der Hoffnung, dass sie für Sie nützlich sind und Sie vielleicht anregen, mehr zu erfahren und zu lernen.

Ich freue mich, sagen zu können, dass Russell sein Ziel brillant und auf eine Weise erreicht, wie ich es nie hätte tun können. Ich bin einer dieser Menschen, die dazu tendieren, eher Komplexität als Einfachheit zu sehen. Hier ist also ein wunderbarer Führer, der Sie zu den Realitäten der Härte, der Schwierigkeiten und der Vielschichtigkeit der CFT hinführen kann – aber, wie Russell sagt, indem er die Stufen und Bausteine auf eine relativ direkte und einfache Weise erschafft.

Wie in diesem Buch erklärt wird, fing die CFT auf eine ziemlich simple und unmittelbare Weise in den 80er Jahren an. Sie begann damit, dass schlicht wahrgenommen wurde, wie wichtig es war, den *emotionalen Ton* zu verstehen, den Menschen in ihren Köpfen benutzten, wenn sie versuchten, sich selbst zu helfen. Stellen Sie sich zum Beispiel vor, dass Sie versuchen, hilfreiche Gedanken zu erzeugen, wenn sie deprimiert sind. Aber malen Sie sich aus, dass Sie diese Gedanken auf eine sehr unfreundliche Weise „hören“, als wären Sie gereizt oder verächtlich, sogar in dem Moment, wenn Sie sie in Ihrem Kopf sagen. Wie wird das sein? Auch ein ermutigender Satz wie *Du schaffst es* wird giftig, wenn er in einem gehässigen Tonfall kommuniziert wird. Sie können einmal versuchen, das in einem verächtlichen, feindseligen Ton zu sich selbst zu sagen, und schauen, wie sich das anfühlt. Registrieren Sie, ob Sie sich ermutigt fühlen. Stellen Sie sich dann vor, dass Sie wirklich auf Wärme und empathisches Verständnis in den Worten fokussieren können und sich dabei auf das Gefühl konzentrieren – vielleicht so, als würden Sie es jemandem, dem wirklich an Ihnen liegt, sagen hören, er wünsche Ihnen von ganzem Herzen, dass sie frei von Ihrer Depression seien. Oder vielleicht so, als

hörten Sie Ihre eigene Stimme mit derselben Intention und sie würde sich unterstützend, freundlich und bestätigend anhören. Wenn man Übungen so macht, ist das sogar hilfreich, weil bei der CFT die persönlichen Erfahrungen, die man durch eigenes Üben gewinnt, der Schlüssel zur Entwicklung Ihrer therapeutischen Fertigkeiten sind.

Vor all diesen Jahren erkannte ich, dass Menschen zwar „kognitiv“ lernen können, neue Sichtweisen und Gedanken zu entwickeln, die ihnen helfen, ihr Leben zu bewältigen, dass sie das aber häufig in einem verächtlichen oder feindseligen, gereizten Tonfall taten. Sie fanden es tatsächlich häufig sehr schwierig, solche Gedanken, die ihnen bei der Bewältigung ihrer Probleme halfen und die zwei wichtige Aspekte enthielten, die jetzt als Kernelemente unseres Verständnisses von Mitgefühl erkannt sind, auch zu fühlen. Zum einen fiel es ihnen schwer, diese Gedanken mit einer *im Herzen gefühlten Motivation* auf sich selbst zu beziehen. Die Motivation beruht dabei auf einem empathischen Interesse, die tieferen Ursachen der Schwierigkeiten anzusprechen (mitfühlende Motivation). Viele Patienten gaben sich tatsächlich selbst die Schuld für ihre Probleme oder meinten, sie würden kein Mitgefühl verdienen, oder Mitgefühl wäre irgendwie eine Schwäche – einfach zu weich! Ihr Vermeidungsverhalten gegenüber den Ursachen ihres Leids war manchmal ausgeprägt – sie wollten sich zum Beispiel nicht an die traumatischen Erfahrungen heranwagen, die ihrer Depression zugrunde lagen, oder sich der Tatsache stellen, dass sie ihr Leben ändern mussten. Es braucht Mut, damit anzufangen, an diesen schwierigen Themen zu arbeiten. Zweitens hatten sie tendenziell Probleme damit, in sich unterstützende, freundliche, verständnisvolle und anerkennende *Emotionen* herzurufen, auch wenn sie diese Gedanken tatsächlich denken konnten (mitfühlendes Handeln).

CFT begann also mit dem Versuch, darüber nachzudenken, wie man Klienten helfen kann, eine *mitfühlende Motivation* und auf Fürsorge gerichtete Emotionen zu erzeugen, und auch in dieser Motivation bestimmte Arten emotionaler Balance in der Psyche zu bewirken. Wie Russell sagt, verwenden wir eine Standarddefinition von Mitgefühl – eine,

die den von Herzen empfundenen Wunsch erfasst, dass Leiden aufhört, eine Bereitschaft, „Sensibilität für das eigene Leid und das Leid anderer in Verbindung mit einer inneren Entschlossenheit zu entwickeln und zu versuchen, es zu erleichtern oder ihm vorzubeugen“. Dass Vorbeugung erwähnt wird, ist wichtig, denn das Training, das wir durchführen, zielt darauf, Leid sowohl in der Gegenwart als auch in der Zukunft zu erleichtern. Die erste Ebene des Zugangs zu Mitgefühl dreht sich also darum, wie wir anfangen können, unser Leid anzugehen und wirklich zu beginnen, es zu verstehen. Wie Russell hier beschreibt, gibt es viele Kompetenzen, die man brauchen wird, wie zum Beispiel, wie man aufmerksam ist, wie man es erlebt, wenn man mit Leid in Kontakt ist, wie man sein eigenes Leid toleriert und wie man es empathisch versteht, ohne zu bewerten oder zu kritisieren.

Bei der Annäherung an die zweite Ebene von Mitgefühl geht es wirklich darum, die Weisheit zu entwickeln, die darin besteht zu wissen, wie man auf eine authentische Weise hilfreich sein kann. Wahre Hilfsbereitschaft verlangt die Entwicklung von Weisheit – man muss das Wesen von Leid verstehen, bevor man gut gerüstet ist, mit Leid zu arbeiten. Die Psyche ist sehr kompliziert und voller Motive und Emotionen, die miteinander in Konflikt stehen. Obwohl Wärme und Sanftheit Anteile von Mitgefühl sein können, verlangt Mitgefühl auch eine gewisse Härte, Durchsetzungsvermögen und ebenso eine Menge Mut. Eltern sind bereit, mit ihren Kindern über deren Ernährung oder über die Uhrzeit zu streiten, zu der sie abends zuhause sein sollen, weil sie sie schützen möchten, auch wenn das zu Konflikten führen kann. In manchen Konflikten im Verlauf eines therapeutischen Prozesses haben Klienten Angst vor ihrer Wut oder Angst vor ihrem Kummer. Therapeuten müssen diese Klienten dann vielleicht ermutigen, solche Emotionen zuzulassen, auch wenn es einem Klienten widerstrebt, das zu tun, und sogar dann, wenn es in dem Moment vielleicht nicht angenehm ist. Denn das ist nötig, um diesem Klienten dabei zu helfen, dass er lernt, diese schwierigen Gefühle zu fühlen und mit ihnen zu arbeiten. Es stellt eine therapeutische Qualität

und Weisheit dar, die dem Therapeuten ermöglicht zu wissen, wie und wann dies zu tun ist. Vor einigen Jahren haben Studien tatsächlich gezeigt, dass einige der wärmsten Therapeuten Behavioristen waren. Das macht Sinn, denn Verhaltenstherapie muss Klienten häufig Mut machen, sich auf Dinge einzulassen, mit denen sie lieber nicht in Berührung kämen.

CFT verwendet auch die evolutionäre funktionale Analyse, um uns verstehen zu helfen, wie unsere Emotionen funktionieren. Russell beschreibt sehr klar, dass wir Emotionen drei funktional verschiedenen Arten von Affektregulationssystemen zuordnen: Es gibt Emotionen, die Handlungen angesichts von Gefahren und Bedrohungen und den Versuch, uns zu schützen, begleiten. Es gibt Emotionen, die uns stimulieren, in die Welt zu gehen und etwas zu leisten und Ressourcen zu beschaffen, und es gibt Emotionen, die Gefühle von Zufriedenheit, Sicherheit und Verlangsamung entstehen lassen – die manchmal mit den parasympathischen Funktionen der Beruhigung und Verdauung in Verbindung gebracht werden. Viele unserer Klienten sind in Bezug auf diese Emotionen sehr aus dem Gleichgewicht, und es kann für sie fast unmöglich sein, Zugang zu der Fähigkeit zu bekommen, Zufriedenheit und friedliche Gefühle zu empfinden. Studien des Parasympathikus haben gezeigt, dass dieses System bei vielen Menschen, die an psychischen Problemen leiden, aus dem Gleichgewicht ist, weil die Hauptsysteme für das Ausbalancieren und Regulieren der Emotionen nicht richtig funktionieren. In solchen Fällen müssen wir ihnen helfen, damit sie Zugang zu diesen Gefühlen der Sicherheit bekommen. Daher sind Aufbau und Kultivierung der Fähigkeit, langsamer werden zu können und sich zu erden und sich sicher, verbunden und zugehörig zu fühlen, für die CFT zentrale Therapieziele. Dadurch können Kompetenzen und Stärken wachsen, die es den Klienten dann ermöglichen, sich auf angstbesetztes Material einzulassen – unabhängig davon, ob das Dinge sind, die sie in der Außenwelt oder in der inneren Welt tun müssen.

Vor dem Hintergrund der Tatsache, dass CFT eine Therapieform ist, zu deren Hintergrund die evolutionäre Psychologie gehört, wird es nicht

überraschen, wenn man hört, dass sie auf die Bindungstheorie und ihre extensiv erforschten Grundlagen zurückgreift. Die Bindungstheorie sagt uns, dass Beziehungen mit Bezugspersonen für eine sichere Basis sorgen können (und damit für einen Ausgangspunkt, von dem aus man befähigt ist, in die Welt hinauszugehen und Dinge auszuprobieren und Risiken einzugehen). Sie können für einen sicheren Hafen, für eine sichere Basis sorgen, wo man Trost, Hilfe und Unterstützung finden kann, wenn man in Schwierigkeiten ist. CFT hilft Klienten zu beginnen, diese internalisierte sichere Basis und diesen sicheren Hafen zu erleben und zu entwickeln.

Wenn man einmal das Wesen dieser drei verschiedenen Arten von Emotionen versteht, die wir weiter oben angeschaut haben, fügen sich viele Dinge zusammen. Wenn zum Beispiel Soldaten ausgebildet werden, kann es sein, dass sich ihre sichere Basis von ihren Familie zu ihren Kameraden verschiebt, weil das dann die Quelle ihrer Sicherheit im Kampf ist. Wenn sie im Einsatz sind, befinden sie sich in einem Zustand hoher Erregung, und wenn sie zurückkommen, werden sie sich beruhigen und diesen sicheren Hafen im Zusammensein mit ihren Kameraden finden. Ihr Beruhigungssystem ist also neu verschaltet und reagiert dann in Verbindung mit diesen Kameraden. Wenn sie dann nach Hause kommen, kann es sein, dass sie ihre sichere Basis und den sicheren Hafen verlieren, auf den ihr Gehirn eingestellt ist, und es wird weniger zu einem intensiven „Dopamin-Rausch“ kommen. Auch wenn sie jetzt zuhause bei ihren Familien in einer äußerlich sicheren Umgebung sind, kann es sehr schwierig und auch mit Stress verbunden sein, weil diese Familien jetzt nicht die Quelle der sicheren Basis und des sicheren Hafens sind.

CFT beschreibt diese verschiedenen Prozesse deutlich, weil sie ein Modell der Emotionen enthält, das diesen Grad an Komplexität erfassen kann. Dieses Beispiel reflektiert einen grundlegenden Aspekt der CFT: Der CFT-Therapeut ist sehr daran interessiert, wie Patienten fähig sind, sich selbst zu beruhigen und zu erden, sich mit einer sicheren Basis und einem sicheren Hafen verbunden zu fühlen und dann den Mut zu

entwickeln, den man braucht, um sich auf gefürchtete und vermiedene Erfahrungen einzulassen. Entscheidend ist auch, dass der Patient eine innere Beziehung der Zugehörigkeit entwickelt, das heißt, dass er lernt, sich sich selbst gegenüber freundlich und unterstützend und nicht kritisch-wertend zu verhalten, wodurch sein Bedrohungssystem weiter stimuliert würde.

Gute Therapeuten wollen wissen, wie die Therapieformen, die sie anwenden, zu begründen sind. Vor dem Hintergrund der Zielsetzung dieses Buches hat Russell es nicht mit Belegmaterial überladen. Aber er macht klar, dass sich ein großer Teil dessen, womit sich CFT begründen lässt, auf den *Prozess* bezieht. Das heißt, wir haben nicht viele theoretische Begriffe, sondern wir versuchen, das zu verstehen, was uns die Wissenschaft über Dinge wie Motivation und Emotion sagt, und greifen darauf zurück – zum Beispiel darauf, was wir über die Bedeutung des frontalen Cortex wissen, und wie er sich in der Kindheit entwickelt oder von traumatischen Erfahrungen beeinflusst werden kann. Wir wissen, dass die Motive und die Emotionen, die mit Zugehörigkeit (wie Bindung oder Gruppenzugehörigkeit) zu tun haben, in der Entwicklung der Säugetiere und besonders in der Evolution der menschlichen Intelligenz eine sehr große Rolle gespielt haben. Wir wissen auch, dass Beziehungen, die von Zugehörigkeit getragen sind, sehr starke Regulatoren von Motiven und Emotionen sind. Aus dem Grund sind sie Ziel der therapeutischen Interventionen.

Das Rückgrat der CFT besteht in dem detaillierten Wissen, wie unser Gehirn so geworden ist, wie es ist. Es besteht ferner in dem Verständnis der evolutionären Funktion der Emotionen, in dem Verständnis der wesentlichen regulierenden Prozesse von Motiven und wie Motive mit Selbst-Identität verknüpft sind, und in dem Verständnis, wie Selbst-Identität im therapeutischen Prozess kultiviert werden kann. Überall in der Welt fängt man jetzt an zu erkennen, dass der menschliche Geist teilweise aufgrund seines in der Evolution entstandenen Aufbaus voller komplexer Emotionen und Konflikte ist. Es ist ein Bewusstsein, dass sich zunehmend

auch in der populären Kultur wie zum Beispiel dem Disney-Film *Inside Out* (Dt.: Alles steht Kopf, 2015) spiegelt. Das menschliche Gehirn ist sehr kompliziert und wird leicht dazu bewegt, anderen schlimme Dinge anzutun und uns selbst zu schaden. Mitfühlende Motive können jedoch helfen, Harmonie näher zu kommen und die Risiken in beiden Richtungen zu reduzieren.

CFT ist eine integrative Therapie, die viele evidenzbasierte Interventionsstrategien verwendet. Dazu gehören der Sokratische Dialog, geführtes Entdecken, das Erkennen sicherer Verhaltensweisen, der Fokus auf Vermeidungsverhalten und Exposition, Ketten von Schlussfolgerungen, Neubewertung, Verhaltensexperimente, Achtsamkeit, bewusste Wahrnehmung von Körper/Emotionen sowie Atemtraining, Übungen mit inneren Bildern, Unterstützung von Reifung – und mehr. Die CFT hat aber auch eine Reihe von Zügen, die nur ihr eigen sind:

- Psychoedukation in Bezug auf unser im Laufe der Evolution entstandenes „kompliziertes“ Gehirn
- Modelle der Affektregulierung mit besonderem Fokus auf Zugehörigkeit und dem parasymphathischen Nervensystem
- Ein besonderer Fokus bei den komplexen Funktionen und Formen entwertender Selbstkritik und gehemmter Emotionen, wobei Unterschiede zwischen verschiedenen Arten von Scham und Schuld hervorgehoben werden
- Aufbau auf Mitgefühl gerichteter Motive, Kompetenzen und Identitäten als innere organisierende Systeme
- Verwenden von Selbst-Identität als Mittel zum Regulieren und Entwickeln mitfühlender Motive und Kompetenzen
- Arbeit mit Ängsten, Blockierungen und Widerständen gegen Mitgefühl, gegen positive Gefühle und besonders gegen Emotionen der Zugehörigkeit

Einer der Schlüsselaspekte der CFT ist die Vorstellung, dass Motive Hauptorganisatoren unseres Geistes sind. Sie sind auf komplexe Weise mit Phänotypen verknüpft, die den Rahmen der hier möglichen Diskussion sprengen. Stellen Sie sich aber einmal vor, dass Sie zu einer Party eingeladen und dass Sie von *Konkurrenz um sozialen Rang* motiviert sind. Sie wollen die Anwesenden beeindrucken und vermeiden, Fehler zu machen oder abgelehnt zu werden. Sie wollen jede mögliche Gelegenheit nutzen, die eher dominanten Mitglieder der Gruppe zu erkennen und ihnen zu imponieren. Jetzt verändern wir diese Motivation einmal und stellen uns vor, Sie haben eine Motivation, die auf *Zuwendung oder Freundschaft* ausgerichtet ist. Ihre Aufmerksamkeit richtet sich jetzt nicht darauf, wer dominant ist oder wen Sie beeindrucken können (oder wie Sie sie beeindrucken können), sondern darauf, mehr über sie herauszufinden. Sie sind daran interessiert, Werte gemeinsam zu haben und vielleicht Freundschaften zu entwickeln. Sie werden Menschen daraufhin anschauen, ob Sie sie mögen und ob Sie Zeit mit ihnen verbringen möchten oder nicht. Wie wir denken, worauf wir die Aufmerksamkeit richten und wie wir handeln, ist von *Motivationen* geleitet. Natürlich sind auch Überzeugungen, Glaubensvorstellungen und Dinge wie organisierende Schemata beteiligt – diese sind sogar mit Motiven verknüpft –, aber das entscheidende Thema ist Motivation. Wenn wir sehen, wie machtvoll diese Motive dabei sein können, unseren Geist auszurichten, wird klar, warum Mitgefühl und prosoziale Motivationen bei der CFT im Mittelpunkt stehen.

Die Forschung hat gezeigt, dass viele Menschen, die psychische Probleme haben, vor allem durch Systeme der *Konkurrenz um sozialen Rang* motiviert sind. Sie treten in Form harter Selbstbewertung, entwertender Selbstkritik und Sorgen in Erscheinung, in irgendeiner Weise als unterlegen oder inkompetent gesehen und abgelehnt zu werden. Häufig ist das mit intensiven Gefühlen von Einsamkeit verbunden. Diese Menschen haben häufig das Gefühl, in niedrigem Rang, niedrigem Status oder unerwünschten Positionen blockiert zu sein. Natürlich gibt es andere, die

übermäßig darauf fokussiert sind, eine dominante Position zu erlangen, voranzukommen und unabhängig von der Wirkung, die das auf andere hat, Kontrolle auszuüben. Für solche Klienten kann es eine Offenbarung sein, zu Motivationen zu wechseln, die auf Zuneigung, Anteilnahme oder Mitgefühl gerichtet sind, aber es kann auch sehr Angst machen. Verschiedene Typen von Klienten können Widerstand dagegen empfinden, mitfühlende und prosoziale Motive anstelle solcher zu kultivieren, bei denen es um Konkurrenz um sozialen Rang geht. CFT lehrt Menschen, wie man über verschiedene motivationale und emotionale Zustände nachdenken und üben kann, zwischen ihnen zu wechseln. Wenn man lernt, wie man eine weise, starke, mitfühlende Motivation in sich herstellen und diese Motivation dann im Zentrum seines Selbstgefühls verankern kann, entdeckt man, dass das Weisheit mit sich bringt: Weisheit, wie man mit Lebenskrisen umgehen kann, indem man sich auf ganz andere Weise auf sein eigenes Leid und das Leid anderer hin ausrichtet. Man entdeckt, dass es eine Weise der Selbstbefreiung von Leid und ein Lernen ist, wie man das, was man nicht ändern kann, tolerieren kann. Eine sehr einfache Abbildung der Essenz dessen, warum es wichtig ist, ein an Mitgefühl orientiertes Selbstgefühl zu entwickeln, kann man in „Compassion for Voices“ (Mitgefühl mit Stimmen) sehen, einem sehr kurzen Film darüber, wie Menschen, die auf ihre inneren Stimmen hören, ein mitfühlendes Selbst entwickeln können: <http://www.youtube.com/watch?v=VRql4lxuXAw>.

Russell begleitet die Leser durch die Prozesse, durch die man auf seinen Körper achten muss und durch die man erkennen lernt, welche emotionalen Motivationssysteme durch einen wirken (es sind Motive, die ziemlich automatisch aktiviert werden können und beträchtliche Kontrolle über Gedanken und Verhaltensweisen ausüben, wenn man nicht mehr achtsames Gewahrsein entwickelt) und auf Fürsorge gerichtete Motive, Emotionen und Selbst-Identität kultiviert, wobei eine Reihe von Techniken verwendet wird, die Standardtherapien, kontemplativen Traditionen und Schauspieltraditionen entnommen sind. Russell macht

klar, dass die Details der CFT wirklich komplex sein können. Aber der Ansatz in Stufen, der hier vorgestellt wird, hilft uns, diese Vielschichtigkeit auf eine direkte Weise zu aufzugliedern. Ich freue mich, dass Russell das Buch auf eine so klare, leicht verständliche Weise und so strukturiert geschrieben hat. Ich hoffe, es wird Sie anregen, mehr zu erfahren – und sich vielleicht weiter auszubilden –, und Sie vielleicht sogar motivieren, eine mitfühlende Motivation in sich selbst zu entwickeln, die sich stetig vertieft. Russel zeigt, dass es nichts gibt, was sich mit persönlicher Praxis und Einsicht vergleichen lässt, wenn es darum geht zu sehen, wie und auf welche Weise diese Prozesse wirken.

Alles, was ich jetzt tun kann, ist, Sie den talentierten und fähigen Händen Ihres Autors zu überlassen und zu hoffen, dass dies Sie anregt, mehr über das Wesen von Mitgefühl und darüber zu erfahren, wie man es in die Therapie und natürlich in alle Aspekte unseres Lebens einbringen kann.

PAUL GILBERT

Einleitung

Und eine Frau sagte: Sprich uns vom Schmerz.

Und er antwortete: Euer Schmerz ist das Zerbrechen der Schale, die euer Verstehen umschließt.

Wie der Kern der Frucht zerbrechen muss, damit sein Herz die Sonne erblicken kann, so müsst auch ihr den Schmerz erleben.

Und könntet ihr in eurem Herzen das Staunen über die täglichen Dinge des Lebens bewahren, würde euch der Schmerz nicht weniger wundersam scheinen als die Freude;

Und ihr würdet die Jahreszeiten eures Herzens hinnehmen, wie ihr stets die Jahreszeiten hingenommen habt, die über eure Felder streifen.

Und ihr würdet die Winter eures Kummers mit Heiterkeit überstehen.

Mitgefühl besteht darin, dass man zulässt, von Leid bewegt zu werden, und die Motivation empfindet, es zu lindern und es zu verhindern. Mitgefühl entsteht aus der Einsicht, dass wir ganz im Inneren alle nur glücklich sein und nicht leiden wollen. In diesem Buch lernen Sie etwas über Compassion Focused Therapy (CFT), eine Therapieform, bei der es um die bewusste Kultivierung von Mitgefühl, um die Fertigkeiten und Stärken, die aus ihm hervorgehen, und darum geht, wie man sie nutzen kann, um mit menschlichem Leid wirksam zu arbeiten. Wenn wir sehen, womit wir es zu tun haben – mit der Situation, in der wir uns alle allein deshalb befinden, weil wir ein menschliches Leben leben –, dann kann sich eine tiefe Einsicht einstellen: *Bei all dem potenziellen Leid und bei aller Mühsal, denen wir und alle Menschen ausgesetzt sind, ist Mitgefühl die einzige Reaktion und Antwort, die Sinn macht.*

Warum brauchen wir Mitgefühl? Wir brauchen Mitgefühl, weil das Leben hart ist. Auch wenn wir in eine relativ privilegierte Existenz hineingeboren wurden, mit leichtem Zugang zu Nahrung, einem bequemen Platz zum Leben, Menschen, die uns lieben, Bildung und Möglichkeiten, unsere Ziele zu verfolgen – auch wenn wir all dies haben –, werden wir in unserem Leben alle mit gewaltigem Leid konfrontiert sein. Wir alle werden krank, werden alt und sterben. Wir alle werden Menschen verlieren, die wir lieben. Wir alle werden manchmal unser Bestes tun, um unsere leidenschaftlich angestrebten Ziele zu erreichen, und scheitern. Den meisten von uns wird ihr Herz brechen, und wenn nicht nur einmal, dann mehrmals. Ein menschliches Leben zu leben, bedeutet, dass wir Schmerz ausgesetzt sind. Er ist der Eintrittspreis. Das Leben ist hart, für alle.

Aber es kann sein, dass wir das vergessen. Wir können vergessen, dass wir alle Schmerz empfinden und dass diese Gefühle universell sind – dass sie ein Teil dessen sind, was uns als Menschen verbindet. Viele von uns und viele von denen, denen wir helfen möchten, erleben diese Kämpfe und Emotionen vielmehr möglicherweise als etwas, was sie isoliert, als Anzeichen dafür, dass *etwas mit ihnen nicht stimmt*. Statt sich Hilfe zu suchen, ziehen sie sich vielleicht von anderen zurück. Statt sich selbst zu unterstützen, zu

ermutigen und zu beruhigen, begegnen sie ihren Kämpfen vielleicht mit Selbstentwertung, mit Angriffen und mit Scham. Und auch wenn sie es besser wissen, kann es für sie schwer sein, sich bestätigt zu *fühlen*. Diese Sache des Menschseins kann wirklich sehr kompliziert sein. Und für manche Menschen – wie für die Klienten, denen wir psychotherapeutisch zu helfen versuchen – sind die Dinge um ein Mehrfaches schwieriger.

Compassion Focused Therapy

Beobachtungen wie diese waren es, die meinen lieben Freund und Kollegen Paul Gilbert dazu inspirierten, die Compassion Focused Therapy zu entwickeln. Die CFT sollte Therapeuten dabei unterstützen, Klienten zu helfen, ihr inneres Leid auf eine Weise zu verstehen, die sie nicht beschämte, und ihnen wirksame Möglichkeiten zur Verfügung stellen, mit diesem Leid zu arbeiten. In den letzten Jahren wurde CFT zunehmend von Angehörigen von Berufen angewendet, die auf dem Gebiet psychischer Gesundheit arbeiten, – zuerst in Großbritannien, wo sie entwickelt wurde, und dann immer mehr auch in anderen Teilen der Welt. Sie wurde auch immer mehr zum Gegenstand empirischer Arbeit.

Was ist CFT und inwiefern ist sie nützlich?

CFT stellt die Integration verschiedener wissenschaftlich fundierter Ansätze dar, um die *Conditio Humana* mit Hilfe von Techniken zur Schulung des Geistes zu verstehen, die buchstäblich Tausende von Jahren alt sind. Ihr wissenschaftliches Fundament findet sie in der Evolutionspsychologie, in der Affektiven Neurowissenschaft (besonders dem neurowissenschaftlichen Verständnis von Zugehörigkeit), in der wissenschaftlichen Bindungstheorie, im Behaviorismus und in der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT), und außerdem in der anwachsenden

Literatur, die die Wirksamkeit von Achtsamkeitsübungen und Übungen zu Mitgefühl belegt. Auf dieser Basis geht es in der CFT darum, Klienten zu helfen, sich ihren Problemen gegenüber mit Mitgefühl zu verhalten, und ihnen effektive Methoden an die Hand zu geben, wie sie mit schwierigen Emotionen und Situationen arbeiten können.

Die CFT wurde ursprünglich für die Anwendung bei Patienten entwickelt, die eine Neigung zu Scham und Selbstentwertung haben und die möglicherweise auch bei einer Behandlung Probleme haben, die mit einem evidenzbasierten therapeutischen Verfahren wie KVT arbeitet (Gilbert, 2011; Rector et al., 2000). Solche Patienten können zum Beispiel durchaus in der Lage sein, Gedanken wie diesen zu denken: *Ich weiß, dass das, was passiert ist, nicht meine Schuld ist.* Es fällt ihnen aber schwer, sich von solchen Gedanken beruhigt zu fühlen. Ein Fokus der CFT besteht darin, zwischen dem, was Klienten denken (zum Beispiel hilfreiche Gedanken), und dem, was sie fühlen (zum Beispiel Beruhigung) eine emotionale Kongruenz herzustellen. CFT hilft Patienten zu lernen, sich ihren eigenen Problemen und denen anderer auf eine warme, annehmende und ermutigende Weise zuzuwenden, um sich selbst zu helfen, sich bei der Arbeit mit schwierigen Affekten und Problemen des Lebens sicher und zuversichtlich zu fühlen. CFT hat man auf eine wachsende Reihe von Problemen angewendet, wie Depression (Gilbert, 2011; Gilbert, 1999), Psychosen (Brähler et al., 2013), Binge-Eating-Störung (Kelly & Carter, 2014; Goss, 2011), Angst (Tirch, 2012), Ärger und Wut (Kolts, 2012), Trauma (Lee & James, 2011), soziale Angst (Henderson, 2010) und Persönlichkeitsstörungen (Lucre & Corten, 2013).

Der Ansatz der CFT

Immer mehr Ergebnisse empirischer Forschung bestätigen den potenziellen Nutzen von psychotherapeutischen Interventionen, die auf dem Ansatz mit Mitgefühl beruhen (Hofmann, Grossman & Hinton, 2011). Eines, was CFT von anderen Therapieformen unterscheidet, die Mitgefühl

einbeziehen, ist unser Fokus darauf, Klienten zu helfen, ihre Probleme im Kontext der Evolution zu verstehen (wie sich unser Gehirn so entwickelt hat, dass es bestimmte Grundmotive und -emotionen hervorrufen kann). Ferner helfen wir Klienten, die Dynamik, mit der sich Emotionen im Gehirn abspielen, und die sozialen Faktoren zu verstehen, die das Selbst formen, besonders in der Kindheit. Keiner dieser Faktoren wurde von unseren Klienten gewählt oder bestimmt, aber bei ihren Problemen spielen sie eine gewaltige Rolle. In diesem Buch lernen Sie, wie Sie Klienten helfen können, dieses Verständnis auf ihre Probleme anzuwenden, sodass sie aufhören können, sich für Dinge zu schämen und zu attackieren, die nicht ihr Fehler sind. Die Klienten können sich dann darauf konzentrieren, Verantwortung dafür zu übernehmen, ihr Leben besser zu gestalten. Während Scham mit Vermeidung verknüpft ist, die zu den Problemen der Klienten beitragen kann (Carvalho, Dinis, Pinto-Gouveia & Estanqueiro, 2013), kann Mitgefühl ihnen eine Möglichkeit vermitteln, wie sie sich ihren Schwierigkeiten mit Akzeptanz und Wärme zuwenden, sich ihnen stellen und mit ihnen arbeiten können.

Mit der CFT lernen Klienten, wie sich verschiedene Emotionen und Grundmotive entwickelt haben, um bestimmten Funktionen zu dienen. Dabei erforschen sie, wie diese Emotionen in Formen in Erscheinung treten, die zu interessanten Herausforderungen und Problemen führen können, wenn sie in einer modernen Umwelt und in Verbindung mit Eigenschaften des neuen Gehirns auftreten: Dieses kann innere Bilder erzeugen, Sinn finden und symbolisch denken. Zum Beispiel lernen Klienten, wie die verwirrende Dynamik von Bedrohungsgefühlen wie Angst und Wut vollkommen sinnvoll ist, wenn man sie aus der Sicht der Evolution betrachtet. So ein Verständnis kann erklären, warum es so leicht ist, in solchen Emotionen „steckenzubleiben“. Das kann dazu beitragen, die Tendenzen von Klienten abzuschwächen, sich für ihre Gefühle zu schämen. Die CFT untersucht auch, wie soziale Kontexte und Bindungsbeziehungen die Wirkung haben können, das genetische Potenzial zu problematischen Verhaltensweisen und Emotionen umzubilden.

CFT leicht gemacht

Diese Betrachtungsweise stellt einen Kontext dafür her, dass Klienten in dem Maß Mitgefühl mit sich empfinden können, wie sie erkennen, dass sie sich viele der Faktoren, die ihre Probleme verursachen und aufrechterhalten, nicht ausgesucht oder nicht so gestaltet haben, wie sie sind, und diese daher nicht ihre Schuld sind. Gleichzeitig mit diesem Prozess der Auflösung von Scham werden bei der CFT durch die Kultivierung von Mitgefühl Verantwortungsgefühl und emotionaler Mut aufgebaut. Klienten lernen, mit Affektregulationssystemen, die im Laufe der Evolution entstanden sind, zu arbeiten, und helfen sich damit, sich sicher und zuversichtlich zu fühlen, wenn sie sich Lebensproblemen stellen und aktiv auf sie einlassen. Sie werden angeleitet, anpassungsfähige, mitfühlende Strategien zu entwickeln, wie sie mit Emotionen, Beziehungen und schwierigen Lebenssituationen arbeiten können. Bei der CFT liegt die Betonung darauf, dass Klienten lernen aufzuhören, sich für Dinge die Schuld zu geben, die sie nicht gewählt haben oder so gestalten konnten, wie sie sind. Sie lernen, geschickt mit den Faktoren zu arbeiten, die sie wirklich beeinflussen können, und sich ein Repertoire an Fertigkeiten anzueignen, mit denen sie an den Problemen des Lebens arbeiten und ein erfülltes, sinnvolles Leben gestalten können. Wie wir sehen werden, wird das sowohl durch implizite Aspekte der Therapie erreicht wie die therapeutische Beziehung und den therapeutischen Schwerpunkt auf angeleiteter Entdeckung als auch durch spezifische Techniken wie die Imaginationsarbeit, Übungen zur Kultivierung von Mitgefühl und die Entwicklung einer mitfühlenden Denkweise.

CFT ist evidenzbasiert

Eine der wichtigsten Entwicklungen auf dem Gebiet psychischer Gesundheit der letzten hundert Jahre ist die Betonung dessen, dass therapeutische Behandlung in solider Wissenschaft gegründet sein sollte. Das Belegmaterial, auf das sich die CFT stützt, ist von zweierlei Art: Zum einen bestätigen immer mehr Forschungsergebnisse die Wirksamkeit

der Interventionen der CFT. Zum anderen gibt es Literatur mehrerer Richtungen, die die wissenschaftliche Grundlage für die Theorie liefert, die der CFT sowie den Komponenten der Therapie auf Prozessebene zugrunde liegt. Obwohl der Fokus dieses Buches auf dem Erlernen dieser Therapieform liegt, möchte ich einen Moment innehalten, um Sie mit den wissenschaftlichen Grundlagen der CFT bekannt zu machen.

Belegmaterial für die Interventionen der CFT

Natürlich lautet die erste Frage, die man sich stellen muss: *Funktioniert CFT?* Es gibt bisher eine relativ geringe, aber schnell anwachsende Anzahl von Veröffentlichungen von Forschungsergebnissen, die die Wirksamkeit von Interventionen der CFT dokumentiert. Die Ergebnisse belegen, dass CFT helfen kann, entwertende Selbstkritik, Scham, Stress, Depression und Angst zu reduzieren (Gilbert & Proctor, 2006; Judge, Cleghorn, McEwan & Gilbert, 2012). Andere Studien haben positive Ergebnisse dokumentiert, wenn CFT bei Menschen angewendet wurde, die an psychotischen Störungen (Brähler et al., 2013; Laithwaite et al., 2009), Essstörungen (Kelly & Carter, 2014; Gale, Gilbert, Read und Goss, 2014), Persönlichkeitsstörungen (Lucre & Corten, 2013), problematischer Wut (Kolts, 2013) und an traumatischen Hirnverletzungen (Ashworth, Gracey & Gilbert, 2011) litten. Ferner belegen Studien gute Ergebnisse in Verbindung mit *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR) bei der Behandlung von Traumata (Beaumont & Hollins Martin, 2013).

Die primäre Einschränkung der gegenwärtig existierenden Literatur, die die Wirksamkeit von CFT bestätigt, ist der relative Mangel an randomisierten kontrollierten Studien (RCTs), die ihre Wirksamkeit dokumentieren. Zum Zeitpunkt der Abfassung dieses Buches gab es zwei solche Studien, die veröffentlicht waren. Eine von ihnen (Kelly & Carter, 2014) belegt signifikante Wirkungen von CFT bei der Reduzierung von Essanfällen, von allgemeiner Pathologie bei Essstörungen, Problemen mit Essen und Körpergewicht sowie zunehmendes Selbstmitgefühl bei

Patienten, die an einer Binge-Eating-Störung litten. Die zweite Studie (Brähler et al., 2013) dokumentiert im Vergleich mit einer Kontrollgruppe die Wirkung der CFT bei der therapeutischen Verbesserung des Zustandes bei Patienten, die an einer Psychose litten. Daneben gab es bei ihnen einem Zuwachs an Mitgefühl, der mit einer Reduktion von Depression und wahrgenommener sozialer Marginalisierung verbunden war. Eine neuere systematische Besprechung der Literatur zur CFT (Leaviss & Uttley, 2014) kam zu dem Schluss, dass die CFT bei der Behandlung von psychischen Problemen besonders bei Menschen sehr erfolgversprechend ist, die sich stark selbstentwerten. In diesem Literaturbericht wird aber auch angemerkt, dass noch mehr hochwertige klinische Tests nötig sind, bevor gültige Aussagen über CFT als einen evidenzbasierten psychotherapeutischen Ansatz gemacht werden können. Wir Angehörige der CFT-Gemeinde stimmen dieser Einschätzung zu, denn wir glauben, dass ein Therapie-Modell nur so gut ist wie seine wissenschaftliche Grundlage. Wir befürworten entschieden, dass die Wirksamkeit der CFT zunehmend und gründlich erforscht wird.

Die wissenschaftlichen Grundlagen des CFT-Modells

Eine zweite Frage, die man stellen muss, wenn man die wissenschaftlichen Grundlagen der CFT betrachtet, lautet: Woher kommt CFT? Als Paul Gilbert die CFT entwickelte, war sein Ziel nicht, ein ganz neues Modell der Psychotherapie in Konkurrenz zu anderen psychotherapeutischen Ansätzen zu entwerfen. Er wollte integrieren, was die existierende Wissenschaft uns darüber sagt, wie Menschen so werden, wie sie sind, und wie wir ihnen am besten helfen können, mit Leid umzugehen, wenn Dinge schief laufen, und auf dieser Basis aufbauen (persönliche Mitteilung, 2009). Die CFT als solche wurzelt in umfassender und vielfältiger wissenschaftlicher Forschung, darunter die Neurowissenschaft von Emotionen und Zugehörigkeit (z. B. Depue & Morrone-Strupinsky, 2005; Cozolino, 2010), die Erkenntnisse zur Existenz und Dynamik der grund-

legenden Systeme zur Regulierung von Emotionen (z. B. Panksepp, 1998; Panksepp & Biven, 2012) und zur sozialen Prägung des Selbst durch Bindungsbeziehungen (z. B. Schore, 2007; Siegel, 2006).

Bei ihrem Ansatz, die Dynamik von Emotionen zu verstehen, greift die CFT auch stark auf den Behaviorismus (z. B. Ramnerö & Törneke, 2008) und im Hinblick auf die Funktion unseres impliziten und expliziten Gedächtnisses und unserer Emotions-Systeme (z. B. Teasdale & Barnard, 1993) auf die Kognitionswissenschaft zurück. In ähnlicher Weise bezieht sich die CFT bei der Strukturierung ihres Behandlungsansatzes auf wissenschaftliche Arbeiten, die die soziale Regulierung von Emotionen belegen (z. B. Cozolino, 2010; Porges, 2011). Ferner stützt sie sich auf Forschungsergebnisse, die zunehmend die Anwendung von Praktiken mit Mitgefühl (Hofmann, Grossman & Hinton, 2011) und verwandter therapeutischer Strategien bei der Behandlung psychischer Störungen unterstützen – Strategien wie Achtsamkeit, Mentalisierung und andere Interventionen, die wir in diesem Buch untersuchen werden. Wir werden hier nicht allzu viel tiefer auf die wissenschaftlichen Grundlagen der Therapie eingehen, da der Fokus dieses Buches auf der *Anwendung* der CFT liegt und da Quellen zur Verfügung stehen, die eine detaillierte Darstellung sowohl der theoretischen Grundlagen der CFT als auch der wissenschaftlichen Erkenntnisse liefern, die ihr zugrunde liegen (siehe Gilbert, 2011, 2013, 2014).

Die Praxis der CFT

Als ich dieses Buch schrieb, war mein Ziel, Ihnen eine zugängliche Anleitung an die Hand zu geben, wie man CFT lernen und anwenden kann. *CFT leicht gemacht* soll vor allem einen Einstieg für Angehörige von Berufen bieten, die auf dem Gebiet psychischer Gesundheit arbeiten und das CFT-Modell erlernen und anfangen möchten, es in ihrer therapeutischen Praxis anzuwenden. Es kann auch für Klienten und für alle von Nutzen sein, die sich für CFT interessieren und mehr über diesen Ansatz und darüber erfahren möchten, wie er in der Therapie angewendet wird.

Stufen der Prozesse und Praktiken

Ich hoffe, dass Sie, wenn Sie dieses Buch gelesen haben, die CFT nicht als eine Sammlung von Techniken sondern als eine Reihe von *Prozessen und Praktiken in Stufen* verstehen, die miteinander interagieren und einander verstärken. Diese Prozesse und Praktiken in Stufen zielen darauf, Klienten zu helfen, zwei übergreifende Themen in den Vordergrund zu stellen und zu bearbeiten: die Entwicklung von Mitgefühl mit sich selbst und mit anderen und die Kultivierung eines Repertoires mitfühlender Fähigkeiten, mutig mit Leid umgehen zu können. Der Aufbau dieses Buches soll diesen stufenweisen Ansatz der CFT spiegeln. Viele Klienten beginnen die Therapie mit tief sitzender Scham und Selbstentwertung oder mit einer Biographie, die von Erfahrungen von Gefahr und Bedrohung und von emotionaler Distanz, Unbeständigkeit und Ambivalenz gekennzeichnet ist. Zu Beginn können solche Klienten möglicherweise noch nicht davon profitieren, wenn sie in traditionelle Übungen von Selbstmitgefühl einsteigen. So wie es auch Meistergärtner machen, sind die ersten Stufen der CFT angelegt, den Boden zu bereiten, damit die Samen des Mitgefühls aufgehen können, wenn sie ausgesät werden. Schauen wir uns diese Stufenstruktur näher an:



Abb. 1: Stufen der Prozesse und Praktiken der CFT

Nach einer kurzen Orientierung über die Ursprünge und Grundbegriffe der CFT in Kapitel 1 wird in Kapitel 2 in das Thema Mitgefühl eingeführt und wie es in der CFT operationalisiert wird. Das bildet den Kontext für alles Weitere. In Kapitel 3 fokussieren wir auf die erste Stufe unseres Ansatzes: die therapeutische Beziehung. Im Kontext einer bedingungslos warmen therapeutischen Beziehung, in der der Klient lernen kann, sich *sicher* zu fühlen, orientieren wir uns auf den therapeutischen Prozess hin. Wir untersuchen die Präsenz und die Rollen, die der CFT-Therapeut einnimmt, und den allgemeinen therapeutischen Ansatz, der bei der CFT angewendet wird – einen Ansatz der geführten Entdeckung. Diese Beziehung bildet bei der CFT die erste Stufe von Mitgefühl, da Klienten schrittweise lernen, sich in der Beziehung mit dem Therapeuten sicher zu fühlen und zu erleben, dass ihnen diese Person, die ihrem Wohlbefinden verpflichtet ist, *Mitgefühl entgegenbringt*.

In den Kapiteln 4 bis 6 beginnen wir, die zweite Stufe von Mitgefühl zu untersuchen: mitfühlendes Verstehen. Wir erfahren, wie CFT Klienten hilft, ihre Emotionen und Lebenserfahrungen zu verstehen, ohne sich selbst zu beschuldigen und auf mitfühlende Art. Dies wird dadurch geleistet, dass ein *Verständnis* entwickelt wird, wie ihr Denken und ihr Leben von Kräften geformt wurden, die sie weder gewählt noch so gestaltet haben, wie sie sind – von der Evolution und durch soziale Prägung und die Formen, in denen diese interagieren. Wir werden später noch einmal auf dieses Thema zurückkommen und in Kapitel 13 ein Modell einer Fallkonzepterstellung vorstellen, das auf der CFT beruht.

In Kapitel 7 steht mitfühlendes achtsames Gewahrsein im Mittelpunkt, das bei CFT die dritte Stufe von Mitgefühl bildet. Wir untersuchen Strategien, wie man Klienten schnell helfen kann, ihre Emotionen, Gedanken und Motive bewusster wahrzunehmen. Wir betrachten auch Möglichkeiten, wie wir Klienten dabei unterstützen können, sich nicht in den üblichen Hindernissen zu verfangen, die Anfänger häufig bei ihren Bemühungen behindern, Achtsamkeit zu lernen.

In den Kapiteln 8 bis 15 richten wir formal den Fokus auf die vierte Stufe: mitfühlende Übungen für den Umgang mit Leid. In Kapitel 8 untersuchen wir, wie man Klienten bei der Entwicklung einer Motivation helfen kann, von einer selbstentwertenden zu einer mitfühlenden Sicht überzugehen, wenn sie mit ihren Schwierigkeiten arbeiten. In Kapitel 9 betrachten wir, wie wir Klienten helfen können, ein *mitfühlendes Selbst* zu entwickeln – eine weise, freundliche, mutige, anpassungsfähige Version von sich, die ihnen als Bezugspunkt dient, von dem aus sie den Mut entwickeln können, mit den Dingen umzugehen, die sie erschrecken, und die mitfühlenden Stärken, die sie dabei nutzen können. Wir werden dann Möglichkeiten beleuchten, wie man Klienten helfen kann, mitfühlendes Denken und Argumentieren (Kapitel 10) und die Fähigkeit zu kultivieren, innere Bilder, die Mitgefühl ausdrücken und vermitteln, zu nutzen, um sich selbst zu trösten und zu beruhigen und Mitgefühl für sich selbst und andere (Kapitel 11) zu vertiefen. Wir stellen Stuhlarbeit und Übungen mit Perspektivwechsel vor, die man verwenden kann, um Klienten zu helfen, ihr mitfühlendes Selbst zu stärken und ihm eine zentrale Rolle in ihrem Leben zu geben (Kapitel 12). In Kapitel 14 untersuchen wir die Übung mit mehreren Versionen des Selbst – eine sehr wirksame Methode, wie man schwierigen Emotionen und Situationen Mitgefühl entgegenbringen kann – und in Kapitel 15 schauen wir an, wie die mitfühlende Sicht, die ein Ansatz mit der CFT anbietet, zu den vertrauten Hilfsmitteln passen (und sie verbessern oder ergänzen) kann, die Sie bisher in Ihrer therapeutischen Praxis verwenden.

Zusammengenommen bilden diese Stufen einen Rahmen, mit dessen Hilfe man CFT erlernen kann, und dafür, wie CFT in Verbindung mit empirisch gestützten Techniken der Veränderung wie Verhaltensaktivierung oder Exposition verwendet werden kann. Ich hoffe, dass Sie anfangen zu sehen, dass CFT nicht nur eine verbesserte Form der Kognitiven Verhaltenstherapie ist, die um ein paar Mitgefühlsübungen, die dem Buddhismus entnommen sind, ergänzt ist. Wir arbeiten daran, eine interaktive Reihe von Prozessen – fürsorgliche Beziehungen,

wirkungsvolle Einsichten und Erkenntnisse, zunehmendes Gewahrsein und die bewusste Kultivierung mitfühlender Stärken – stufenweise zu strukturieren. Damit wollen wir Klienten helfen, sich von einer Weise, in der Welt zu existieren, die an Bedrohung orientiert ist, weg und hin zu einer Perspektive zu bewegen, die freundlich, weise und zuversichtlich ist. Diese neue Perspektive bedient sich eines Repertoires wirksamer Fertigkeiten, mit denen Klienten direkt und mutig mit den Herausforderungen des Lebens arbeiten können.

Und wenn der Klient nicht an die Evolution glaubt?

Ein Faktor, der CFT von anderen therapeutischen Ansätzen unterscheidet, ist, dass wir menschliche Emotionen, Motive und Verhaltensweisen im Zusammenhang mit der Evolution betrachten. Dieses Verständnis hilft, Mitgefühl mit uns selbst und mit anderen Menschen wachsen zu lassen, denn vor dem Hintergrund unserer evolutionären Geschichte macht es *eine Menge Sinn* zu wissen, wie sich diese Erfahrungen zum großen Teil in uns abspielen. Vor dem Hintergrund der gegenwärtigen kulturellen Umgebung im Westen dachte ich mir, es könnte nützlich sein zu überlegen, was zu tun ist, wenn man merkt, dass man mit jemandem arbeitet, der die Theorie der Evolution ablehnt. Zeitungsartikeln kann man entnehmen, dass etwa ein Drittel der Amerikaner nicht an die Evolutionstheorie glaubt, sondern die Ursprünge des Menschen dem Handeln oder der Wirkung eines Höchsten Wesens zuschreibt. Es gibt sogar Hinweise darauf, dass der Anteil derer, die an die Evolution glauben, in manchen Gruppen möglicherweise abnimmt (Kaleem, 2013). Es ist also wahrscheinlich, dass wir irgendwann Klienten begegnen, die die Theorie der Evolution nicht einfach akzeptieren. Mir ist es jedenfalls so gegangen.

Ist dies für die CFT ein Problem? Ja und Nein. Sicher ist es kein Ziel von CFT-Therapeuten, spirituelle Überzeugungen oder die Religion von Klienten infrage zu stellen, und es gibt eine Menge CFT-Therapeuten, die eigene religiöse Glaubensvorstellungen haben. Der Versuch, jemanden zum Umdenken zu bringen, der aus Überzeugung die Vorstellung der Evolution ablehnt, wird wahrscheinlich nicht hilfreich sein und kann die therapeutische Beziehung aktiv untergraben. Es gibt aber ein paar Möglichkeiten, wie man mit diesem Thema arbeiten könnte. Man könnte solche Klienten an Therapeuten überweisen, die Ansätze anwenden, die nicht die Auffassung von einer Evolution voraussetzen – was recht leicht möglich ist, da es viele Therapieformen gibt, die sie überhaupt nicht erwähnen. Alternativ könnte man die Arbeit mit CFT fortsetzen und die Elemente weglassen, die mit Evolution zu tun haben. Ich finde keine dieser Lösungen optimal. Es gibt viele Menschen, die vielleicht nicht an die Evolution glauben, die aber dennoch von CFT profitieren könnten. Andererseits ist Evolution keine *kleine* Facette der Therapie – sie spielt eine bedeutende Rolle dabei, wie wir das Gehirn, den Geist und die Probleme verstehen, die die Klienten mitbringen.

Ich schlage einen Mittelweg vor, der sogar als Modell dafür dienen könnte, wie man mit schwierigen Themen arbeiten kann, die in der Therapie zur Sprache kommen: Man kann das Thema aufrichtig und so ansprechen, dass die Situation benannt wird, und den Klienten an der Überlegung beteiligen, wie man mit ihr arbeiten kann. Man kann auch die Formulierungen in Bezug auf die Evolution der Arten abschwächen oder ganz weglassen und stattdessen die Anpassung *innerhalb* der menschlichen Spezies betonen. Man kann sich darauf beziehen, inwiefern unsere schwierigen Eigenschaften für unsere menschlichen Vorfahren (die mit ganz anderen Gefahren und Anforderungen konfrontiert waren als wir heute) recht nützlich gewesen sein könnten, auch wenn sich diese Eigenschaften in einer Weise auswirken, die nicht besonders gut zu einem modernen Leben passt. Hier ein Beispiel dafür, wie so ein Gespräch verlaufen könnte:

THERAPEUT: Evan, da wir weiter unsere Emotionen und wie sie funktionieren, untersuchen, möchte ich erwähnen, dass ich über die Evolution sprechen werde – besonders darüber, inwiefern unsere Emotionen Sinn machen, wenn wir sie in einem Kontext der Evolution betrachten. Ich weiß, dass manche Menschen die Theorie der Evolution nicht akzeptieren, und ich möchte diesen Punkt ansprechen.

EVAN: *(richtet sich ein bisschen auf)* Ich glaube nicht an Evolution. Ich glaube, Gott hat Menschen erschaffen, so wie wir sind.

THERAPEUT: Gut – das ist es, was ich klären wollte. Ich möchte zu Beginn sagen, dass ich nicht vorhabe, jemandes Religion oder Glauben infrage zu stellen oder zu verändern. Menschen haben verschiedene Glaubensvorstellungen, und es gibt verschiedene Sichtweisen, wie man verstehen kann, wie wir hierher gekommen sind und wie wir so geworden sind, wie wir sind. Ich werde also nicht versuchen, Ihnen irgendwelche Glaubensvorstellungen aufzudrängen.

EVAN: *(entspannt sich sichtlich)* Gut. Weil das nicht gut gegangen wäre.

THERAPEUT: *(lächelt warm)* Ich kann mir das auch nicht vorstellen! Ich möchte also, dass Sie wissen, dass ich respektiere, was Sie glauben, aber zugleich beruht die Therapie, die wir machen werden, auf Wissenschaft. Manchmal werde ich daher über Dinge aus einer wissenschaftlichen Sicht sprechen – weil es uns helfen kann zu verstehen, wie unsere Emotionen funktionieren. Sie brauchen die Theorie der Evolution nicht zu akzeptieren, damit wir weitergehen können. Alles, was Sie akzeptieren müssen, ist, dass wir ein Gehirn und einen Verstand haben, die manchmal auf eine komplizierte Weise funktionieren und Emotionen hervorrufen, mit denen wir manchmal schwer umgehen können. Wie hört sich das an?

CFT leicht gemacht

EVAN: Das ist nicht schwer zu akzeptieren. Ich habe ganz sicher ein paar Emotionen, mit denen schwer umzugehen ist.

THERAPEUT: Die meisten von uns haben solche Emotionen. Ich werde wahrscheinlich trotzdem ab und zu von Evolution sprechen, weil ich aus einer wissenschaftlichen Sichtweise komme und weil das die Weise ist, wie ich die Dinge verstehe. Wie ist das für Sie, wenn ich, sobald ich das tue, davon als „aus wissenschaftlicher Sicht“ spreche, der Sie zustimmen können oder nicht? Sie können nehmen, was nützlich ist und den Rest ignorieren. Was meinen Sie?

EVAN: Klingt so, als wäre es einen Versuch wert.

THERAPEUT: Wir können auch darauf fokussieren, wie sich die Dinge für uns Menschen über die Jahre, während sich die Gesellschaften verändert haben, abgespielt haben. Die Idee ist, dass unser Gehirn auf eine Weise funktioniert, die unseren Vorfahren geholfen hat – zum Beispiel Menschen, die in entlegenen Dörfern in einer abweisenden Welt lebten, in der es viele sehr reale physische Gefahren gab –, aber die in der modernen Welt vielleicht weniger nützlich sind, in der die meisten Gefahren, mit denen wir konfrontiert sind, ganz anders sind. Was denken Sie?

EVAN: Ich habe kein Problem damit. Ich weiß, dass Menschen im Laufe der Zeit auf verschiedene Weise gelebt haben. Es ist die Sache mit „von Affen abstammen“, die ich nicht glaube.

THERAPEUT: Es klingt so, als hätten wir dann eine Menge Raum, mit dem wir arbeiten können. Ich fände es auch gut, wenn es *doch* einmal so aussehen sollte, als käme dieses Thema unserer Therapie in die Quere, wenn Sie mich das dann wissen lassen würden. Wenn das passieren sollte, können wir es zusammen anschauen und nach einer Möglichkeit suchen, wie wir damit arbeiten

können. Was ich *nicht* möchte ist, dass Sie sich unwohl fühlen und es Ihnen mit der Therapie nicht gut geht, und dass ich keine Ahnung davon habe.

EVAN: Klingt gut.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die evolutionäre Sicht viel weniger zu einem Thema wird, wenn Klienten einmal verstehen, dass ich ihr Recht respektiere, andere Glaubensvorstellungen zu haben, und nicht versuche, sie zu ändern. Ich habe weiterhin die Erfahrung gemacht, dass mir die Wendung „aus wissenschaftlicher Sicht...“ ermöglicht, weiter über Dinge so zu reden, wie wir das in diesem Buch untersuchen, und dass Klienten es oft akzeptieren können – weil wir anerkennen, dass es auch andere gültige Sichtweisen gibt. Ich hatte sogar Klienten, die alternative Erklärungen vorbrachten wie: „Dieses komplizierte Gehirn ist ein Rätsel, das Gott mir gegeben hat, damit ich es löse.“ Manchmal können sich Klienten auch auf die evolutionäre Sichtweise einlassen (ohne ihre religiösen Vorstellungen aufzugeben), wenn sie sehen, wie die Informationen, die ich gebe, zu ihrer gelebten Erfahrung passen und ihnen verstehen helfen, wie ihre Emotionen funktionieren.

Sogar Klienten, die das Konzept der Evolution im Allgemeinen ablehnen, sind oft bereit, Anpassungen für möglich zu halten, die bei der menschlichen Rasse auftreten und die in manche Zeiten unserer Geschichte besser passen als in andere, und das ist eine gute Sache. Bei dem evolutionären Teil geht es nicht nur darum, Emotionen von Scham zu befreien, indem wir bedenken, warum wir Emotionen haben. Die Evolution im Hintergrund hilft uns auch zu klären und zu verstehen, wie verschiedene Emotionen in uns in Erscheinung treten. Wenn wir sehen, dass sich Bedrohungsgefühle wie Wut und Angst als eine Hilfe entwickelt haben, Gefahren zu erkennen und schnell zu tun, was nötig ist, um mit ihnen umzugehen, macht es vollkommen Sinn, dass unsere Aufmerksamkeit, Gedanken und inneren Bilder alle um die Gefahr kreisen, bis die Situation bewältigt ist. In der harten Welt, mit der unsere

Vorfahren konfrontiert waren, konnte ein Ignorieren der Quellen von Gefahr Verletzung oder Tod bedeuten. Das Problem ist, dass diese Reaktionen auf Gefahr besser zu den Savannen und Wäldern unserer Ahnen als zu den Sitzungssälen und Beziehungen passen, die die Schauplätze der meisten Gefahren heutiger Zeit darstellen. Angesichts der Fülle von Gefahren und Bedrohungen, die ausschließlich mittels der Funktionsmöglichkeiten unseres „neuen Gehirns“ – Herstellen von Gedanken und inneren Bildern und Fantasien – herbeigeträumt werden, sind sie völlig nutzlos.

CFT und andere Therapieformen

Eines der Dinge, die mir an der CFT am besten gefallen, ist, dass sie im Allgemeinen mit anderen Therapiemodellen recht kompatibel ist. Wir werden diese Kompatibilität im letzten Kapitel dieses Buches anschauen und sie im Verlauf des Buches gelegentlich unterstreichen. Unabhängig davon, ob Sie ein „CFT-Therapeut“ werden wollen oder einfach einen Fokus auf Mitgefühl legen wollen, um Ihre Arbeit mit ihrer gegenwärtigen therapeutischen Methode zu verbessern und zu vertiefen, hoffe ich, dass Sie hier viel finden, was sie verwenden können.

CFT soll kein ganz neues Modell für Therapie sein, sondern eher eine Basis für mitfühlendes Verstehen und mitfühlendes Arbeiten mit psychischen Schwierigkeiten. Im Vergleich mit anderen Therapieformen sehen Sie vielleicht, dass sich CFT durch ihre Betonung von Mitgefühl und durch das Verständnis menschlicher Probleme im Kontext der Evolution unterscheidet. Ferner unterscheidet sie sich durch ihre Sicht, wie sich Emotionen und Grundmotive in unserem Gehirn oder Denken abspielen und durch die Möglichkeiten, wie man lernen kann, sich selbst zu helfen, sich sicher zu fühlen, während man sich den am stärksten angstauslösenden Dingen stellt und mit ihnen arbeitet. Auf der

technischen Ebene begegnen Sie hier wahrscheinlich einer Reihe neuer therapeutischer Hilfsmittel, aber es wird auch Dinge geben, die Sie von anderen therapeutischen Ansätzen her kennen.

Ich glaube, es ist fair zu sagen, dass CFT gut in die „dritte Welle“ von Verhaltenstherapien und Kognitiven Verhaltenstherapien passt, neben der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT), der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT), der Funktional Analytischen Psychotherapie (FAP), der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*, MBCT) und der Emotionsfokussierten Therapie (*Emotion-Focused Therapy*, EFT). Wie diese Therapieformen gehen auch wir von Prinzipien der Verhaltenstherapie aus und versuchen nicht so sehr, den Inhalt problematischer Kognitionen und Emotionen, als vielmehr *unsere Beziehung* zu diesen mentalen Erfahrungen zu verändern (während wir nützlichere Formen der Aufmerksamkeit und des Denkens kultivieren). Wie bei vielen dieser anderen Ansätze spielt Achtsamkeit bei der CFT eine wichtige Rolle. Ich glaube, dass die Betonung von Erfahrung und Übungen im Perspektivwechsel, die bei der CFT verwendet werden, bei Therapeuten, die mit ACT arbeiten, Anklang finden werden. Und wie die DBT berücksichtigen wir besonders Dinge wie die Toleranz von Leid und die Bereitschaft und Fähigkeit zu lernen, mit äußerst schwierigen emotionalen Erfahrungen zu arbeiten.

Kognitive Therapeuten mit langer Erfahrung finden vielleicht neue Herangehensweisen an die Arbeit mit Gedanken, die helfen können, bei ihren Klienten affektive Kongruenz zu fördern – damit sich neue, beruhigende Gedanken für sie beruhigend *anfühlen*. Sie finden vielleicht auch, dass die Weise, wie Mitgefühl in die Therapie mit CFT eingebracht wird, das Potenzial besitzt, altbewährte Ansätze wie die Expositionstherapie „aufzuwärmen“, um sie für Klienten zugänglicher und für Therapeuten leichter zu machen. Ich glaube, dass Therapeuten auch Aspekte der CFT entdecken werden, die ihre gegenwärtige therapeutische Praxis verbessern und vertiefen können. Ich denke an Dinge wie die Betrachtung von Emotionen und Motiven in einem evolutionären Kontext,

Hilfe für Klienten, mit den im Laufe der Evolution entstandenen affektiven Systemen zu arbeiten, um Gefühle der Sicherheit hervorzurufen, und die Anwendung der bewussten Kultivierung von Mitgefühl, um die eigene Bereitschaft und Fähigkeit zu fördern, direkt mit Leid umzugehen.

Unser gegenwärtiger Ansatz

Besonders in der Psychotherapie ist es, glaube ich, schön, wenn ein Lernprozess für den zu lernenden Inhalt ein Modell ist und ihn formt und verstärkt. Das ist es, was wir hier anstreben. Der *Prozess* der CFT – unabhängig davon, woran man mit Klienten zur *Zeit* gerade arbeitet – ist ein Prozess, der von Wärme, geführtem Entdecken, Mut und Hingabe geprägt ist.

Sie werden sehen, dass dieses Buch eine recht große Zahl von erfahrungsbasierten Übungen enthält. Gelegentlich werde ich Sie anregen, selbst ein paar Dinge zu tun, zu denen CFT-Therapeuten ihre Klienten auffordern, und ich möchte Sie ausdrücklich ermutigen, alle Übungen selbst zu machen, bevor Sie sie mit Klienten ausprobieren. Man kann etwas über Dinge wie Mitgefühl, Achtsamkeit und Sicherheit lernen, aber wenn man sie wirklich verstehen will, muss man sie *erleben*. Persönliches Üben kann eine Tiefe des Verständnisses dieser Praktiken vermitteln – die Nuancen, potenziellen Hindernisse, und wie man sie überwinden kann –, die man nur sehr schwer auf eine andere Weise bekommen kann.

In diesem Sinn möchte ich dieses Buch mit einer Übung zu Motivation und Zielsetzung beginnen, die auf meinen Erfahrungen beim Lernen mit buddhistischen Lehrern beruht. Diese Lehrer glaubten, dass unsere Motivation oder Intention, der *Grund*, weshalb wir uns in einer bestimmten Aktivität engagieren, in hohem Maß mit dem Ergebnis der Aktivität in Beziehung steht. Wie ich schon erwähnt habe, ist Motivation auch ein Kernbestandteil von Mitgefühl, und sie ist ein Bestandteil, an dessen Kultivierung wir mit Klienten arbeiten werden. Das wollen wir jetzt tun.

Arbeiten mit Motivation und Intention

Während wir unser Leben leben, machen wir aus vielen verschiedenen Gründen eine Menge verschiedener Dinge. Manchmal werden unsere Aktivitäten von Gefühlen einer Verpflichtung, manchmal von Begeisterung oder von Ehrgeiz getrieben. Wir gehen durch den Tag und haken bildlich gesprochen (und manchmal buchstäblich) Punkte auf unserer Liste ab. Wir tun Dinge einfach, damit wir zum nächsten übergehen können, was getan werden muss. Aber Motivation und Intention sind Aspekte des Lebens, mit denen man *arbeiten* kann.

Ich möchte jetzt, dass Sie Ihre Motivation dafür betrachten, dass Sie dieses hier tun. Warum lesen Sie dieses Buch? Haben Sie vielleicht von CFT gehört und waren neugierig und wollten mehr erfahren? Haben Sie vielleicht nach Möglichkeiten gesucht, wie Sie Ihre gegenwärtige therapeutische Praxis vertiefen oder beleben können? Vielleicht sind Sie ein Klient, der sich einer Psychotherapie unterzieht und dessen Therapeut CFT anwendet, und Sie möchten mehr über diese Methode erfahren? Vielleicht hat etwas auf dem Umschlag Ihre Aufmerksamkeit erregt, und Sie sind einem Impuls gefolgt und haben das Buch gekauft, um zu sehen, worum es geht, so wie ich es oft mache.

Mitfühlende Motivation ist etwas, was man bewusst kultivieren kann. Jetzt, da wir uns hier zusammengefunden haben, wollen wir sehen, ob wir auf eine freundliche, entschlossene Art Motivation aufbringen können, wenn wir darangehen, die Compassion Focused Therapy näher zu betrachten.

- Schauen Sie sich die therapeutische Situation an: Die Klienten kommen in einem äußerst verletzlichen Zustand zu uns, sprechen über ihre Probleme und über ihr Leid und fragen: „Werden Sie mir helfen?“ Könnte jemand uns eine größere Ehre erweisen als so? Öffnen Sie sich für das Gefühl, ihnen helfen zu wollen, mit diesem Leid zu arbeiten.

- Ist es möglich, dass wir dies tun können – ich, indem ich denke, organisiere, schreibe; Sie, indem Sie lesen, überlegen und üben – aufgrund einer tiefen Entschlossenheit, bei den Klienten, bei uns selbst und in der Welt Leid lindern zu helfen?
- Wie wäre es, wenn wir diese innere Entschlossenheit, Leid zu lindern, wirklich *fühlen* würden – einen tiefen Wunsch fühlen würden, denen zu helfen, die Probleme haben, unter denen sie leiden?
- Machen Sie sich keine Sorgen darum, ob Sie diese innere Entschlossenheit in diesem Moment fühlen oder nicht. Versuchen Sie stattdessen einfach sich *vorzustellen*, wie es wäre, wenn Sie diese Entschlossenheit wirklich fühlen würden – dieses tiefe Verlangen, Ihre Fähigkeit zu vertiefen, denen zu helfen, die am meisten leiden.
- Wie wäre es, wenn das unsere Motivation wäre? Wie könnte diese Motivation die Weise formen, wie wir uns daran machen, etwas über die CFT zu erfahren und CFT zu praktizieren?

Schauen wir, ob wir diese mitfühlende Motivation mit uns mitnehmen können, wenn wir weitergehen.



Ursprünge und Grundthemen

In diesem Kapitel werden wir kurz die Ursprünge der Compassion Focused Therapy (CFT) betrachten, und wie sie sich aus dem Wunsch entwickelt hat, Menschen, die an Scham und Selbstentwertung leiden, wirksamer zu helfen. Wir werden auch einige der Grundvorstellungen untersuchen, die dem Ansatz der CFT zugrundeliegen. Dabei liegt die Betonung darauf, wie die theoretischen Wurzeln der CFT – sie finden sich in der Evolutionären Psychologie, der Affektiven Neurowissenschaft, der Bindungstheorie, dem Behaviorismus und der Wirksamkeit der Kultivierung von Mitgefühl – in das umgesetzt werden, was wir in der therapeutischen Praxis tun.

Die Ursprünge der CFT

Die Anfänge der CFT reichen bis in die 80er Jahre zu den Beobachtungen des britischen Psychologen Paul Gilbert zurück. Paul praktizierte

Über den Autor

RUSSELL KOLTS ist klinischer Psychologe und Professor für Psychologie an der Eastern Washington University. Kolts ist Autor oder Koautor zahlreicher Bücher und fachwissenschaftlicher Artikel, darunter *Schließe Freundschaft mit Deiner Wut* und war bei der Anwendung der Compassion Focused Therapy (CFT) bei der Behandlung problematischer Aggression bahnbrechend. Als international anerkannter Experte für CFT führt er regelmäßig Trainings and Workshops über Mitgefühl und CFT durch.

PAUL GILBERT, Autor des Vorworts, ist für seine Arbeit über Depression, Scham und entwertende Selbstkritik weltweit bekannt und hat die CFT entwickelt. Er leitet die Forschungsabteilung für psychische Gesundheit an der University of Derby und ist Autor oder Koautor zahlreicher fachwissenschaftlicher Artikel und Bücher, darunter *Mitgefühl: Wie wir Mitgefühl nutzen können, um Glück und Selbstakzeptanz zu entwickeln und es uns wohl sein zu lassen*, *Mindful Compassion* und *Depressionen verstehen und bewältigen*.

STEVEN HAYES, Verfasser des Nachworts, ist Nevada Foundation Professor und *Director of clinical training* am *Department of Psychology* an der Universität von Nevada. Er ist Autor von 41 Büchern und fast 600 fachwissenschaftlichen Artikeln. Seine Arbeit hat er der Analyse menschlicher Sprache und Kognition und ihrer Anwendung auf das Verständnis und die Erleichterung menschlichen Leidens und der Förderung menschlichen Wohlergehens gewidmet. Hayes war unter anderem Präsident der *Association for Behavioral and Cognitive Therapy* und der *Association for Contextual Behavioral Science*. Seine Arbeit ist mehrfach ausgezeichnet worden, unter anderem mit dem *Impact of Science on Application Award* der *Society for the Advancement of Behavior Analysis*, und dem *Lifetime Achievement Award* der *Association for Behavioral and Cognitive Therapy*.

Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von Russell Kolts:

www.arbor-verlag.de/russell-kolts

Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren.

Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de