

Durch Mitgefühl zur professionellen Präsenz



Dr. Christine Brähler

Privatpraxis, München

University of Glasgow, GB

Center for MSC, US

University of California at San Diego, US

www.christinebraehler.com

Mitfühlende Präsenz

Heilsam auf physiologischer & psychologischer Ebene

Beispiel: DIABETES

Patienten mit empathisch-empfundene[n] Ärzten weniger metabolische

Komplikationen (n=20,961)

(Del Canale et al., 2012)



Berufsethische Richtlinien

- Nicht schaden
- Fürsorgepflicht
- Machtungleichheit und Verletzlichkeit nicht ausnutzen um eigene sexuelle, emotionale, finanzielle Bedürfnisse zu erfüllen.

Mögliche therapeutische Haltung?

1. Stützend versus wohwollend fordernd
2. Annehmen versus Veränderung
3. Unbeirrbare Zentriertheit versus mitfühlende Flexibilität

Aus Linehan, DBT Therapeuten Manual

Eigene Ideale?



Was behindert Weisheit und Mitgefühl?



Helferburnout

- Burnout/Depression
- Suizid (1.4-2.3x)
- Abhängigkeit

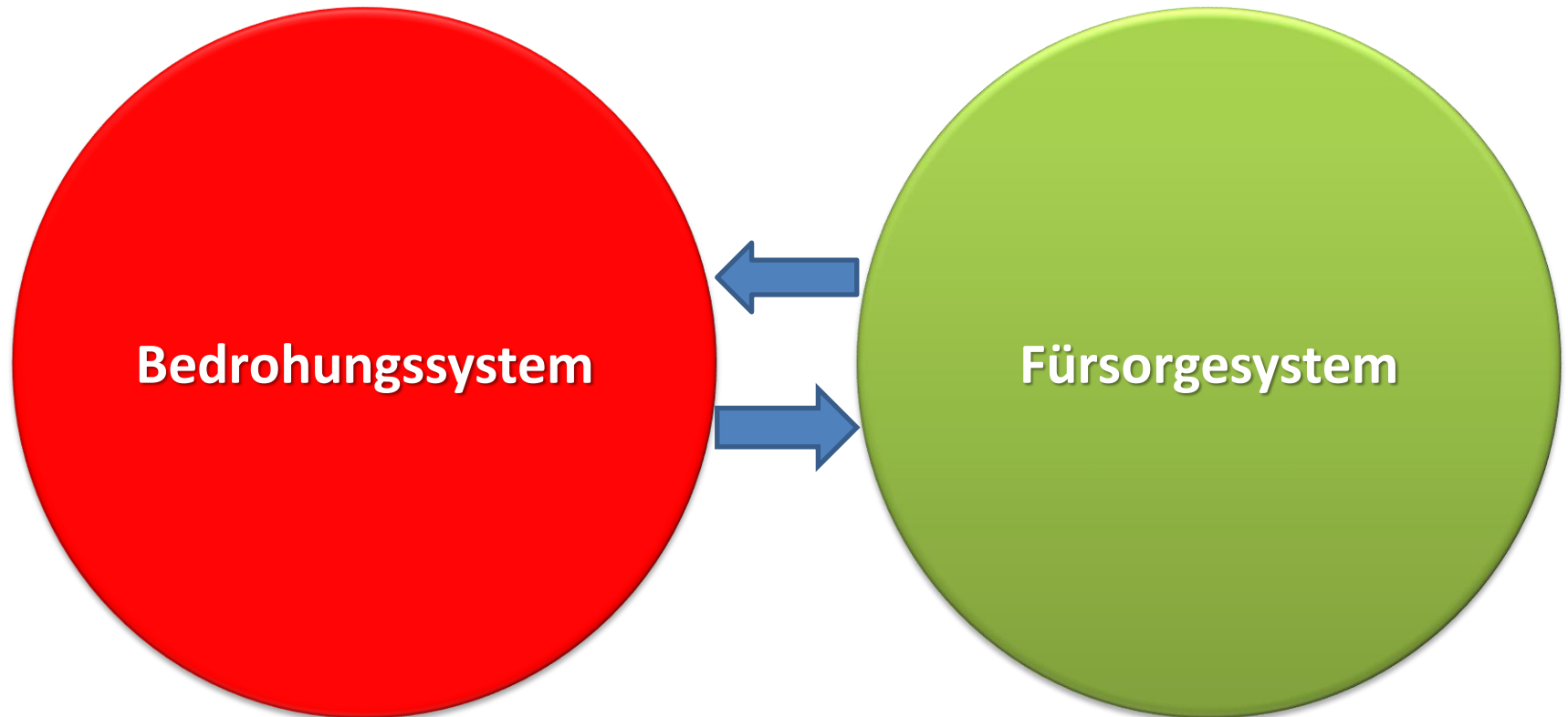
x SCHAM = MEHR LEID



Kalt & distanziert vs. Warmherzig & ausgebrannt?

Ist zu viel Mitgefühl nicht die Ursache?

Die 2 Hauptemotionsregulatoren



Nach Depue & Morrone-Strupinsky (2005)

Empathie in Ärzten

(Neumann et al., 2011)

- Normalfall: Abnahme von Empathie in Ärzten im Laufe der Zeit
- *Ursache*: Stress
- *Auslöser*: fehlende soziale Unterstützung, herablassende Behandlung von Vorgesetzten, elitäres Statusdenken, hohe Arbeitsbelastung, Idealismus verliert sich aufgrund von Technologisierung, wenig Interaktion mit Patienten, fehlende Vorbilder insb. Im Umgang mit eigener Vulnerabilität.

Bedrohungsmomente

- Therapeut A
 - Frustriert von mangelndem Fortschritt des Patienten. Findet es ein Zeichen von Schwäche des Patienten. Projiziert eigene Ansprüche von Härte mit sich selbst. Patient spürt Verurteilung und schämt sich, zieht sich zurück.
 - >zu viel DISTANZ. Beziehung unterbrochen.
 - Wie kann Therapeut A wieder in eine fürsorgliche Haltung zurückkommen?

Bedrohungsmomente

- Therapeut B
 - Gestresst von großer Not des Patienten. Therapeut bemüht aufopferungsvoll Patienten zu helfen. Patient fühlt sich geholfen, aber ohnmächtig. Therapeut ist nach einiger Zeit erschöpft und überfordert, so dass Patient dies spürt und Sorge hat Therapeut zur Last zu fallen.
 - > zu viel NÄHE.
 - Wie kann Therapeut A wieder in eine fürsorgliche Haltung zurückkommen?

Was ist Mitgefühl? Wie kann es Nähe und Distanz ausbalancieren helfen?



Mitgefühl besteht aus

Wohllollen

Perspektive

Gewahrsein

Mitgefühl besteht aus

- Sensibilität für Leid
- FÜRSORGE, die sich manifestiert als...
 - Trost bei Trauer
 - Beruhigung bei Angst
 - Schutz bei Bedrohung ,Grenzüberschreitung
 - Umsorgen bei Vernachlässigung
 - Ermutigung bei Unsicherheit usw...

Was ist die optimale „Einstellung“

- Viel Perspektivübernahme und Wissen
(perspective-taking)
- Viel fürsorgliche Motivation
(empathic concern)
- Wenig persönliche emotionale Not
(personal distress)

Mitfühlende Präsenz

1. Haltung & Ethik

- Therapeut = menschlicher mitfühlender mutiger Begleiter
- Ethik & Motivation
- Philosophie
- Selbst als Instrument
- Selbstfürsorge



Mitfühlende Präsenz

2. Therapeutische Beziehung

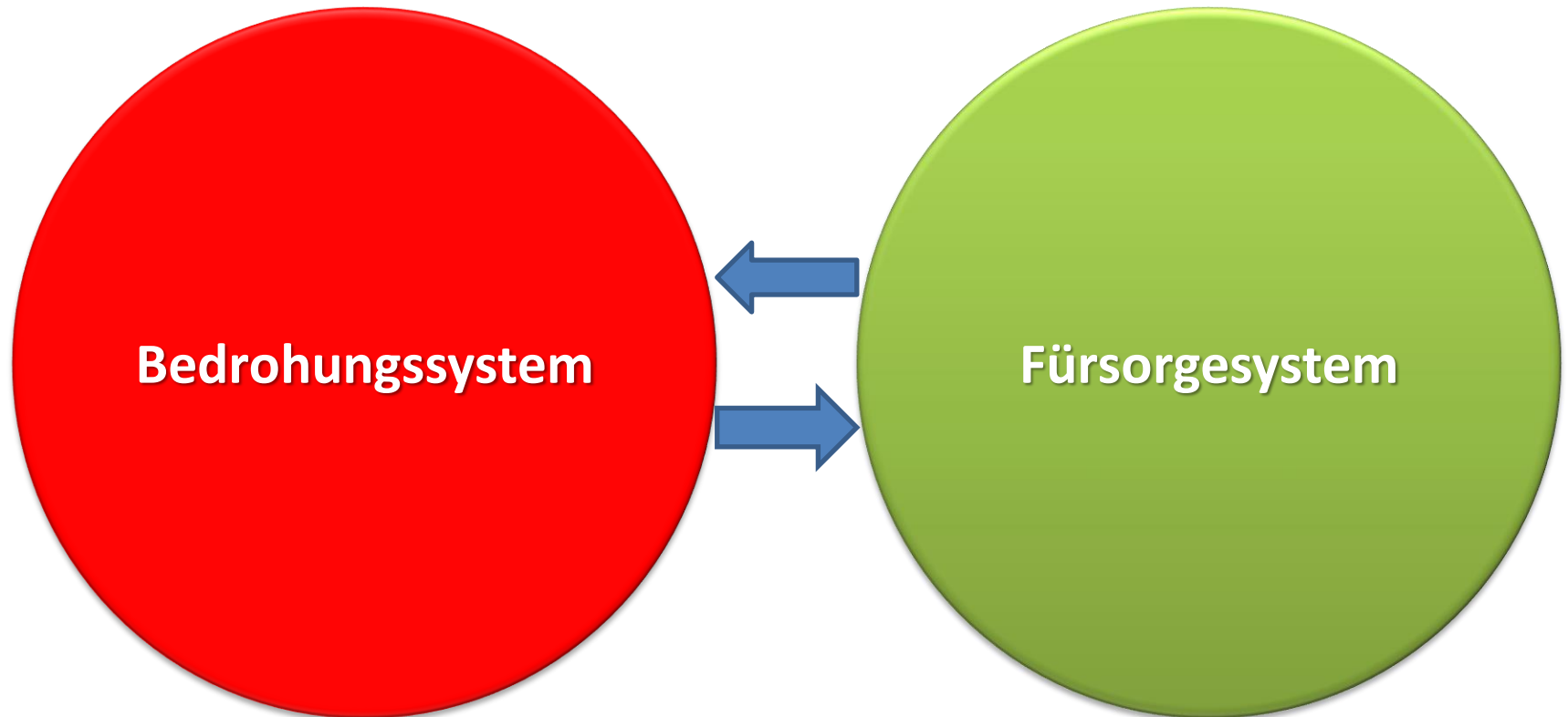
- Zugewandt, wohlwollend, sensibel
- Klar, stark, gelassen, mutig
- Miteinander erforschen, aushalten, schaffen
- Humor, Metaphern
- Gezielte persönliches Mitteilen
- Resilienz: Brüche reparieren



Wie steht es um Ihr Selbstmitgefühl?



Die 2 Hauptemotionsregulatoren



Nach Depue & Morrone-Strupinsky (2005)

Was ist Selbstmitgefühl?



1. Gleichmütiges Gewahrsein
2. Gemeinsames Menschsein
3. Selbstfreundlichkeit

Selbstmitgefühl (Neff, 2003)

Fürsorgephysiologie:

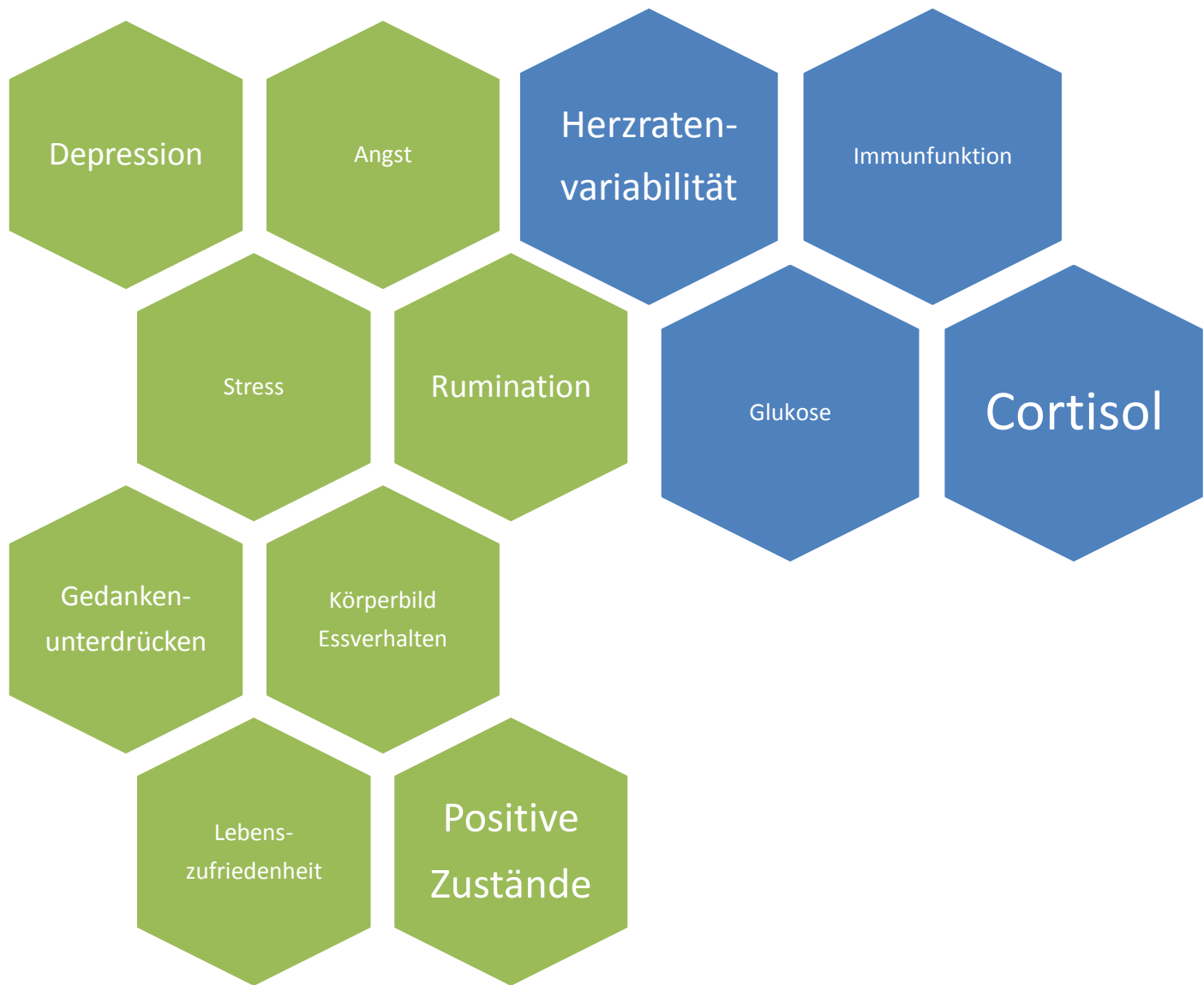
1. Wärme
2. Sanfte Berührung
3. Lächeln
4. Beruhigende Stimme



**„Mitgefühl und Liebe sind keine bloßen Luxusgüter.
Als die Quelle von innerem und äußerem Frieden,
sind sie grundlegend für das Überleben unserer Spezies.“**

S.H. der 14. Dalai Lama





Fachzeitschiftartikel auf www.self-compassion.org

Bedenken - Fakten

Ich Sorge mich...

- egoistisch
- faul
- schwach
- selbstgefällig

....zu werden

Studien belegen, dass Personen mit mehr Selbstmitgefühl...

- Empathischer, verfügbarer
- Sich nach Scheitern mehr bemühen
- Resilienter
- Selbstfürsorglicher sind

Bedrohungsmomente

- Therapeut A
 - Frustriert von mangelndem Fortschritt des Patienten. Findet es ein Zeichen von Schwäche des Patienten. Projiziert eigene Ansprüche von Härte mit sich selbst. Patient spürt Verurteilung und schämt sich, zieht sich zurück.
 - >zu viel DISTANZ. Beziehung unterbrochen.
 - Wie kann Therapeut A wieder in eine fürsorgliche Haltung zurückkommen?

Bedrohungsmomente

- Therapeut B
 - Gestresst von großer Not des Patienten. Therapeut bemüht aufopferungsvoll Patienten zu helfen. Patient fühlt sich geholfen, aber ohnmächtig. Therapeut ist nach einiger Zeit erschöpft und überfordert, so dass Patient dies spürt und Sorge hat Therapeut zur Last zu fallen.
 - > zu viel NÄHE.
 - Wie kann Therapeut A wieder in eine fürsorgliche Haltung zurückkommen?

Fazit

- Weisheit und Mitgefühl führen zu heilsamer professioneller Beziehung.
- Mitfühlende Präsenz kann trainiert werden.
- Training beginnt beim Selbstmitgefühl des Helfers.
- Selbstmitgefühl schützt gegen Burnout und steigert Beziehungsfähigkeit.
- Direkte Erfahrung im Workshop Mindful Self-Compassion (MSC) machen!