

# Mut zu Mitgefühl in der Psychotherapie

2 stündiger Workshop auf dem Kongress der DGVT in Berlin 2018

Die große Bedeutung von Mitgefühl für die herausfordernde Arbeit mit anderen Menschen, insbesondere für die Psychotherapie ist eigentlich allen klar. Manche behaupten gar, dass die zutiefst heilende Kraft unser Mitgefühl ist, welches wir uns als Menschen gegenseitig schenken können, natürlich eingebettet in eine kluge Anwendung von Fachwissen.

Mitgefühl ist nicht nur die empathische Einfühlung in das Gegenüber, sondern die mutige Bereitschaft, den Schmerz des Gegenübers ganz zu spüren, anstatt sich davor zu schützen und abzugrenzen. Wenn wir in einer therapeutischen Begegnung offen zuhören und uns durch den Schmerz des Gegenübers berühren lassen, entwickelt sich oft „ein beglückender Kontakt und eine Verbundenheit, die man auch als „nicht duale Präsenz“ erfahren, als „not one – not two“ erleben kann.

Das kann uns aber auch Angst machen,....“ich muss mich doch abgrenzen“. Wirklich?

Neue neurophysiologische Beobachtungen bestätigen interessanterweise, dass „Burnout“, Stress sowie Belastungsgefühle durch Arbeit geringer werden, wenn wir aus einer Haltung von Mitgefühl handeln können ( [www.compassion-training.org](http://www.compassion-training.org) ). Wenn wir Angst haben, das Leid unseres Gegenübers ganz zu fühlen und davon überflutet oder „angesteckt“ zu werden, bringen wir häufig viel Anstrengung auf, uns davon abzugrenzen. Aber genau das ist kräftezehrend und erzeugt eher „nicht gelingende Beziehungen“, und kann in Burnout münden. Für alle Beteiligten gesünder scheint zu sein: wir lassen uns auf eine mitfühlende Beziehung ein und erleben „gegenseitiges Heilen“. So erfahren wir in der Berührung von Leid Momente von „Eins Sein“ und die Freude und Erfüllung, die aus einer solchen Begegnung erwächst, steigert „positive Gefühle“ und gibt uns Zuversicht und Zufriedenheit.

In diesem Workshop werden wir zuerst theoretisch und in Diskussionen untersuchen, was Mitgefühl ist, sodann einige wissenschaftliche Forschungsergebnisse zur Wirkweise von Mitgefühl kennenlernen und darauf aufbauend Möglichkeiten erfahren, wie man seinen Mut, seine Bereitschaft und Fähigkeit mitzufühlen vergrößern kann. Mitfühlen zu können ist einerseits eine uns Menschen angeborene Fähigkeit und gerade als Therapeut\*innen hat dieses gewiss unsere Berufswahl beeinflusst. Aber man kann Mitgefühl auch noch „trainieren“ und es soll eine erste Erfahrung für solches „Mitgefühlsmuskel-Training“ ermöglicht werden. Es handelt sich hierbei um - in Achtsamkeitsmeditation eingebettet -eine dem Buddhismus entlehnte, jahrhunderte alte Praxis des „Tonglen“, die aber völlig weltlich - säkular vermittelt und angewendet werden kann.

Der Workshop wird durchgeführt von Elisabeth Fey, Dipl. Psych. und Karuna Trainerin, Bielefeld [www.lisa-fey.de](http://www.lisa-fey.de).