

Mirjam Tanner

# Compassion Focused Therapy – Mitgefühl im Fokus

WEGE DER PSYCHOTHERAPIE



# WEGE DER PSYCHOTHERAPIE

Mirjam Tanner



# **Compassion Focused Therapy – Mitgefühl im Fokus**

Mit 6 Abbildungen

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

*Dr. med. Mirjam Tanner*, Zürich, ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie und in eigener psychotherapeutischer Praxis tätig. Sie gibt zahlreiche Fortbildungen zum Thema Mitgefühl.

#### Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

ISBN 978-3-497-02538-1 (Print)

ISBN 978-3-497-60205-6 (E-Book)

© 2015 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Germany

Reihenkonzeption Umschlag: Oliver Linke, Hohenschäftlarn

Covermotiv: © vilainecrevette – Fotolia.com; Abb. 4 – Polyvagal-Theorie: Urs Zimmermann

Satz: FELSBERG Satz & Layout, Göttingen

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: [www.reinhardt-verlag.de](http://www.reinhardt-verlag.de) E-Mail: [info@reinhardt-verlag.de](mailto:info@reinhardt-verlag.de)

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	9
<b>Geleitwort</b>	11
<b>1</b>	
<b>Einleitung</b>	12
1.1 Beruhigender Atemrhythmus: Slowing down and settling	12
<b>2</b>	
<b>Geschichte</b>	15
2.1 Paul Gilbert und die Entwicklung der CFT	15
2.2 Wissenschaftliche und gesellschaftliche Hintergründe	18
2.2.1 Das alte und das neue Gehirn 19 ■ 2.2.2 Mentalisieren, mehrere Selbst und Archetypen 21 ■ 2.2.3 Unsere moderne gesellschaftliche Lebensrealität 24	
2.3 Der Einfluss des Buddhismus auf die Entwicklung der CFT	26
2.3.1 Die „Vier Unermesslichen“ und die „Vier Edlen Wahrheiten“ 27	
<b>3</b>	
<b>Theorie</b>	30
3.1 Die Evolution formt unseren Geist	30
3.1.1 Die Evolution des alten und neuen Gehirns 30 ■ 3.1.2 Fazit 44	

3.2 Die drei Systeme der Emotionsregulierung . . . . .	46
3.2.1 Das Alarm- und Selbstschutzsystem 46 ■ 3.2.2 Das Antriebs- und Anreizsystem 47 ■ 3.2.3 Das Beruhigungs- und Fürsorgesystem 47 ■ 3.2.4 Grundkenntnisse der Funktionsweise der drei Systeme 48 ■ 3.2.5 Tücken der Emotionsregulierung entlarven 51 ■ 3.2.6 Fazit 59	
3.3 Scham, Schuld und Selbstkritik . . . . .	60
3.3.1 Externe und interne Scham 61 ■ 3.3.2 Scham bei Vernachlässigung und Ablehnung 63 ■ 3.3.3 Scham bei grenzverletzenden intrusiven Erfahrungen 63 ■ 3.3.4 Scham im therapeutischen Setting 65 ■ 3.3.5 Unterscheidung zwischen Scham und Schuld 66 ■ 3.3.6 Entwertende Selbstkritik 68 ■ 3.3.7 Die klinische Arbeit mit ausgeprägter Selbstkritik 70	
3.4 Die Natur von Mitgefühl: Der Lotus im Sumpf . . . . .	71
3.4.1 Definitionen von Mitgefühl 72 ■ 3.4.2 Die Psychologien des Mitgefühls in der CFT 74 ■ 3.4.3 Eigenschaften von Mitgefühl 75 ■ 3.4.4 Mitgefühlserfertigkeiten 81	
3.5 Unterschiede zwischen Achtsamkeit und Mitgefühl . . . . .	85
3.6 Missverständenes Mitgefühl . . . . .	85
3.7 Ängste vor Mitgefühl . . . . .	86
3.8 Gefahren von Achtsamkeits- und Mitgefühlspraktiken . . . . .	88
3.8.1 Auswahl der Meditationen 88 ■ 3.8.2 Erwartungen: Die Absicht ist das Wirksamste 89 ■ 3.8.3 Vermeidung, Kontrolle und spirituelles Bypassing 89	
3.9 Die Bedeutung von Mitgefühl im Buddhismus . . . . .	91

## 4

<b>Der therapeutische Prozess . . . . .</b>	<b>94</b>
---	-----------

4.1 Der mitfühlende Therapeut . . . . .	94
4.1.1 Achtsamkeit 94 ■ 4.1.2 Gewichten statt Pathologisieren 96 ■ 4.1.3 Sicherheit und Verbundenheit in der Therapie 96 ■ 4.1.4 Slowing down 97 ■ 4.1.5 Die eigene Übungspraxis des Therapeuten 98 ■ 4.1.6 Tonglen-Meditation 98	

4.2 Mitgefühl im Therapieprozess und Fallkonzeptualisierung in der CFT . . . . .	101
4.3 Fazit . . . . .	109

## 5

<b>Evaluation und Herausforderung . . . . .</b>	<b>110</b>
---	------------

5.1 Studien und ihre Kernaussagen . . . . .	110
5.2 Diskussion und kritische Überlegungen . . . . .	111

## 6

<b>Ausblick auf zukünftige Entwicklungen . . . . .</b>	<b>113</b>
--	------------

6.1 Das präventive Potential der CFT . . . . .	113
6.2 Künftige Forschungsschwerpunkte . . . . .	114

## 7

<b>Mit der CFT verwandte Schulen . . . . .</b>	<b>115</b>
--	------------

## 8

<b>Zusammenfassung . . . . .</b>	<b>117</b>
----------------------------------	------------

## 9

<b>CFT-Übungen . . . . .</b>	<b>119</b>
------------------------------	------------

9.1 Die Absicht wirkt – nicht das Ergebnis . . . . .	119
9.2 Übersicht über die Übungen . . . . .	120
9.3 Achtsamkeitsübungen . . . . .	121

9.3.1 Grundhaltung 121 ■ 9.3.2 Unseren ungezähmten Geist anerkennen 122 ■ 9.3.3 Mitfühlender Bodyscan 123	
9.4 Mit Akzeptanz arbeiten . . . . .	125
9.4.1 Den inneren Beobachter kultivieren 126 ■ 9.4.2 Achtsamkeit bei intensiven schwierigen Emotionen: R.A.I.N. Meditation 127	
9.5 Mitgefühl entwickeln . . . . .	131
9.5.1 Safe Place 132 ■ 9.5.2 Mitfühlendes verbündetes Wesen 133 ■ 9.5.3 Mitgefühl bei intensiven schwierigen Emotionen 136	
9.6 Das mitfühlende Selbst . . . . .	137
9.6.1 Hilfreiche Muster entwickeln 137 ■ 9.6.2 Method-Acting Technik 138 ■ 9.6.3 Mitgefühl für einen guten Freund oder Wohltäter 141 ■ 9.6.4 Mitgefühl für uns selbst 142 ■ 9.6.5 Vereinfachen oder Intensivieren 143 ■ 9.6.6 Selbstmitgefühls-Pause (Self-Compassion-Break) 145 ■ 9.6.7 Mitgefühl für schwierige Persönlichkeitsanteile 145	
9.7 Den Kreis von Mitgefühl ausweiten . . . . .	146
9.7.1 Metta-Meditation und die „Vier Unermesslichen“ 147	
 <b>Glossar . . . . .</b>	 155
 <b>Literaturempfehlungen . . . . .</b>	 157
 <b>Zitierte Literatur . . . . .</b>	 161
 <b>Sachregister . . . . .</b>	 166



# Vorwort

Wir leben derzeit in einer sehr aufregenden Phase in der Geschichte der Psychotherapie. Zu diesem Zeitpunkt konvergieren die alten kontemplativen Traditionen buddhistischer Psychologie mit modernen wissenschaftlichen Methoden, um ein neues Paradigma zu schaffen. Dieser Therapieansatz beinhaltet große Hoffnung, weil er auf der Grundannahme basiert, dass wir unsere *Beziehung* zu dem, was uns stört, und uns selbst immer verändern können. Das gilt selbst dann, wenn wir mit scheinbar undurchdringbaren Problemen konfrontiert sind. Die Schlüsselemente dieses neuen Ansatzes sind Achtsamkeit und Mitgefühl.

Achtsamkeit fokussiert hauptsächlich auf das nicht-urteilende, offenerzige Gewahrsein der Erfahrung von Moment zu Moment. Wenn wir allerdings in den Griff von intensiven und störenden Emotionen gelangen wie Trauer, Wut, Verzweiflung oder Scham, kann unser Selbstwertgefühl von diesen Emotionen überwältigt werden und wir beginnen uns selbst zu attackieren („Ich bin dumm“; „Ich bin defekt“). Das ist genau der Moment, in dem wir des Mitgefühls bedürfen. Mitgefühl rettet das verwundete Selbst. Während Achtsamkeit sich auf die *Erfahrung* konzentriert, fokussiert Mitgefühl auf den *Erfahrenden*. Zusammen sind Achtsamkeit und Mitgefühl sehr wirksame Elemente, die, wenn sie mitten in schwierigen Emotionen lang genug existieren, diese schließlich transformieren können.

Der englische Psychologe, Dr. Paul Gilbert, erkannte die Bedeutung von Mitgefühl durch die Arbeit mit psychiatrischen stationären Patienten, die klar verstanden hatten, dass ihre Denkweise sie deprimiert machte, aber auch, dass sie das Experimentieren mit realistischeren Gedanken nicht besser fühlen ließ. So stolperte er damals über die Bedeutung des „Aufwärmens des Gesprächs“ und die Compassion Focused Therapy (CFT) wurde geboren.

Mit dem Zusatz von aus dem tibetischen Buddhismus adaptierten Mitgefühlsübungen und einem theoretischen Rahmen aus tiefem Mitgefühl und der evolutionären Psychologie („Es ist nicht Deine Schuld, aber es liegt in Deiner Verantwortung“) ist die CFT derzeit die umfassendste, empirisch gestützte Annäherung an Mitgefühl in der Psychotherapie und hat wesentlich zu unserem modernen Verständnis von Mitgefühl in der Gesundheitsversorgung beigetragen.

In dieser klar geschriebenen kompakten Einführung in die CFT bietet Dr. Tanner dem deutschsprachigen Publikum einen ausgezeichneten Überblick über die Geschichte, Theorie, Forschung und Praxis der CFT. Es enthält auch hilfreiche Abschnitte über Fallkonzeptualisierung und Anregungen, Mitgefühl in der therapeutischen Beziehung zu schulen. Auch für Leser, die nicht in der klinischen Praxis tätig sind, enthält dieses Buch faszinierende Einblicke in die Entstehungsweise unserer psychischen Probleme und wie sie innerhalb von Beziehungen gelindert werden. Es vermittelt einen Eindruck von der unsichtbaren Macht der Scham bei psychischen Störungen und wie mitfühlende Beziehungen, einschließlich jener, die wir mit uns selbst haben können, unsere tiefsten Wunden zu heilen vermögen. Ich glaube, dieses wichtige Buch wird vielen Therapeuten und ihren Patienten neue Perspektiven eröffnen und sie zu kreativen Behandlungsmöglichkeiten inspirieren.

Christopher Germer PhD, im Dezember 2014

# Geleitwort

In diesem verständlich geschriebenen und informativen Buch gibt Mirjam Tanner einen Überblick über die wichtigsten Aspekte der Compassion Focused Therapy und ihre wesentlichen Techniken. Mit tiefer Einsicht geschrieben und einem präzisen Verständnis der Kernprozesse sowie einer umfassenden klinischen Erfahrung ist dies für deutschsprachige Leser eine gute Einführung in diese Therapie. Eine wunderbare Ergänzung zur Literatur über die CFT, aus welcher viele noch lernen können.

Prof. Paul Gilbert PhD, im Dezember 2014



# Einleitung

Eine Einleitung für ein Buch zu schreiben, beinhaltet eine ganz spezielle Herausforderung. Wie kann sie verfasst werden, damit sie die Neugierde des Lesers derart packt, dass sie auch bis zu Ende gelesen wird und das Interesse für das gesamte Werk weckt? Nach ein paar schlaflosen Nächten, hilfreichen Gesprächen und Versenkung in Meditation über diese Frage reifte die Überzeugung, dass der Leser dazu am besten bereits in der Einleitung einen Hauch von Compassion Focused Therapy (CFT) praktisch erfahren soll. Im besten Fall spricht das im Leser ein tiefes Bedürfnis nach Achtsamkeit und Mitgefühl an sowie das bereits natürlich vorhandene intuitive Wissen über dessen Wert und er fühlt sich da gut abgeholt, wo er sich im Moment auch immer befinden mag. So wie wir in der psychotherapeutischen Arbeit mit CFT die Achtsamkeit unserer Klienten schärfen, um sie Schritt für Schritt an verschiedene Aspekte von Mitgefühl heranzuführen, möchte ich jetzt gerne Ihre Achtsamkeit für diese Zeilen, diese Einleitung und dieses Buch insgesamt gewinnen. Es wäre nützlich, wenn Sie sich dazu sammeln und Anforderungen des Alltags, Belastendes aus den letzten Tagen und mögliche Sorgen, was Ihre Zukunft betrifft, für den Moment ablegen könnten. Warum dazu nicht mit einer der Achtsamkeitsübungen beginnen, mit denen in der CFT gearbeitet wird? Gerne möchte ich Sie mit der folgenden Übung einladen, sich für die nachfolgenden Kapitel zu sammeln und einzustimmen.

## 1.1 Beruhigender Atemrhythmus: Slowing down and settling

Bitte lesen Sie die folgende Anleitung aufmerksam durch und lassen Sie uns in die Übung und schließlich in dieses Buch eintauchen.

Wenn Deine Aufmerksamkeit von der Atmung abschweift, ist das ganz normal. Unser Geist ist es gewohnt, sich zu bewegen. Bringe die Aufmerksamkeit dann einfach sanft auf Deine Atmung zurück und fahre mit der tiefen Atmung bis in den Unterbauch hinein fort. Während der gesamten Übung achte darauf, bis tief in den Unterbauch zu atmen, bis dorthin, wo Deine Hände den Unterbauch berühren.

Übungen zu kennen, durch die wir uns immer wieder von Neuem beruhigen und innerlich festigen können, ist für jeden Menschen von Nutzen.

Besonders wichtig scheint mir die Fertigkeit, sich selbst zu beruhigen, wenn wir mit Mitgefühl arbeiten wollen. Bevor bei dieser Arbeit Freude entstehen kann, öffnen wir uns immerhin für das eigene Leiden oder das von anderen Leuten und lassen uns davon berühren. Dieses Öffnen wird durch die Möglichkeit, sich wieder beruhigen zu können, beispielsweise durch die obige einfache Atemübung sehr viel leichter möglich. Ohne die Möglichkeit, sich beruhigen und entspannen zu können, besteht bei speziell auf Mitgefühl ausgerichteten Meditationen stets die Gefahr, dass diese das Alarm- und Selbstschutzsystem aktivieren – einen Modus, in dem kaum Mitgefühl hervorgebracht werden kann. Als Beruhigungsübung kann sie jedoch das Beruhigungs- und Fürsorgesystem aktivieren und eine Grundlage bilden für sämtliche Mitgefühlsübungen.

Wird diese Übung im therapeutischen Kontext durchgeführt, empfiehlt es sich wie bei sämtlichen anderen Übungen auch, dass der Therapeut mitmacht und nicht davor zurückschreckt, ein Ausatemungsgeräusch zu demonstrieren.

Auch wenn es mir keine rundum zufriedenstellende Lösung scheint, wurde im Folgenden der Leserlichkeit wegen hauptsächlich die männliche Form verwendet. Beispielsweise ist selbstverständlich immer auch an Therapeutinnen und Klientinnen gedacht und sind selbstverständlich Frauen und sämtliche weibliche Wesen stets genau gleich angesprochen wie männliche.

Gerne möchte ich meinen beiden Töchtern Amani und Aliyah danken für ihre große Geduld mit mir – Ihr musstet für dieses Buch viel zurückstecken! Dem Ernst Reinhardt Verlag und Anne-Kathrein Schiffer danke ich für die äußerst angenehme und beeindruckende Zusammenarbeit. Marie-Anne Rahel, Dir danke ich für Deine Freundschaft und Deinen hilfreichen scharfen Blick für Details. Paul Gilbert und Chris Germer herzlichen Dank für die offenherzige freundliche Unterstützung und Maarten Aalberse für die vielen freundschaftlichen, anregenden, kritischen und differenzierten Diskussionen über die CFT! Ich danke der ACT-Bildungswerkstatt und allen an der CFT interessierten Kolleginnen und Kollegen. Mein Dank gilt weiter Viktor Meyer, meinem Mentor, und meinen buddhistischen Lehrern und Lehrerinnen für das Erfahrenlassen ihres tiefen Mitgefühls. Ich danke allen meinen Klientinnen und Patienten, die mich die CFT klinisch praktizieren lehren. Allen meinen Freundinnen und Freunden möchte ich für ihre verlässliche Verbundenheit danken. Urs, ich bin unendlich glücklich und dankbar, dass Du da bist und mich zum Blühen bringst!

## 2



## Geschichte

„Mitgefühl ist kein Luxus. Es ist eine Notwendigkeit für das Überleben der Menschheit.“ (*Dalai Lama, zitiert von Daryl Cameron 2013*)

## 2.1 Paul Gilbert und die Entwicklung der CFT

Paul Gilberts Interesse an Mitgefühl erwachte vor über 40 Jahren, als er als Abiturient einen Vortrag über Carl Gustav Jungs Konzept der Archetypen (C. G. Jung 2012 in der 18. Auflage) hörte. Später studierte er zuerst Wirtschaft und Politik und promovierte schließlich in Psychologie. Sein Interesse, die drei Fächer in einen Zusammenhang zu bringen, prägte seine weitere berufliche Entwicklung und floss später auch in die Compassion Focused Therapy (CFT) ein. Er beschäftigte sich mit der Frage, wie die durch die Evolution geprägte Psyche im Zusammenhang mit unseren ökonomischen Systemen uns einerseits vulnerabel für zahlreiche psychische Probleme macht, aber auch zu Glück und innerer Zufriedenheit führen kann (Gilbert 2000).

Die Faszination an der Jungianischen Analytischen Psychologie führte ihn weiter zur Evolutionären Psychologie. In den Archetypen, die tiefgreifende menschliche Erfahrungen wie Geburt, Mutterschaft, Trennung und Tod über die unterschiedlichsten Kulturen und Generationen hinaus als Urbilder im Unbewussten verankern, erkennt Gilbert einen bedeutenden Ausdruck der evolutionären Entwicklung des menschlichen Geistes.

Auch Beck und Greenberg (Beck 1987; Beck et al. 1985) befassten sich mit entwicklungsgeschichtlichen Einflüssen auf die menschliche Psyche. Sie stellten Zusammenhänge der evolutionären Einflüsse auf die neueren, für uns Menschen charakteristischen kognitiven Fähigkeiten her.

In seiner weiteren Forschung und seinem zweiten Buch „Depression: The Evolution of Powerlessness“ (1992) konzentrierte Gilbert sich auf die Untersuchung von Gefühlen der Unterlegenheit, Niedergeschlagenheit

und Beengung im Zusammenhang mit der Erfahrung des Scheiterns. Die Beschäftigung mit diesen Themen führte ihn schließlich zum Studium von Scham und entwertender Selbstkritik, als Phänomene der Selbstentwertung, Selbstunterwerfung bis zu Formen von selbstverletzendem Verhalten (Van Vliet 2011). In weiteren Schritten fügte er neueste Erkenntnisse der Verhaltenspsychologie, Bindungstheorie, Emotionsforschung und Neurobiologie mit seinem Interesse am Buddhismus und seiner Begeisterung für das Thema der Freundlichkeit in seine eigenen wissenschaftlichen und empirischen Studien zusammen.

Folgende Erkenntnisse waren für Gilbert bei der Entwicklung der CFT von ausschlaggebender Bedeutung:

Zunächst interessierte ihn, in welchem Zusammenhang die Evolutionäre Psychologie mit Mitgefühl und Altruismus steht (Gilbert 2005; Bowlby 1969; Hrdy 2009).

Parallel dazu rückte auch die Bedeutung der Evolutionären Psychologie für eine gesunde psychische und physische Entwicklung und unser Wohlbefinden (Cozolino 2007; Gilbert 2009; Siegel 2012a) in den Mittelpunkt wissenschaftlicher Forschung. Bifulco et al. (2002) zeigten, dass Menschen mit chronischen und komplexen psychischen Problemen häufig aus einem Milieu stammen, in dem wenig Mitgefühl und Altruismus erlebt wurde. Auch die erheblichen negativen Auswirkungen daraus auf die menschliche Entwicklung wurden untersucht (Cozolino 2007). Es zeigte sich, dass diese Menschen häufiger von ausgeprägter Scham und einer Tendenz zu entwertender Selbstkritik geplagt werden. In der Folge können sie es sehr schwer haben, sich der Güte anderer Menschen zu öffnen und sich selbst wohlwollend zu behandeln. Von Klienten mit einem solchen familiären Hintergrund hört man im Rahmen einer Therapie mit klassischem kognitiv-verhaltenstherapeutischen Hintergrund u. a. typischerweise Sätze wie: „Ich kann den Sinn hinter den zu trainierenden alternativen positiven Gedanken über mich gut verstehen, aber ich fühle mich trotz der Einsicht immer noch wie X oder wie Y. Immer noch empfinde ich, dass mit mir etwas nicht stimmt oder ich doch selbst schuld daran bin, dass man mich misshandelt hat.“ Das zeigt, dass das alleinige Vermitteln und Einüben von positiveren gedanklichen Inhalten oft nicht ausreicht, um Klienten auch zu einer positiveren emotionellen Erlebensweise zu verhelfen. Kognitive Einsicht alleine scheint oft die emotionelle Stimmung noch nicht verbessern zu können.

Ganz im Gegenteil dazu unterstreicht Gilbert, dass bei gewissen Klienten ein für sie neuer positiver Inhalt alleine erst recht Selbstzweifel wecken und so eine depressive Verstimmung verstärken kann. Dies scheint eine Antwort auf eine für Klienten befremdende, nicht glaubwürdige



positive Kognition zu sein. Die Sozialpsychologie beschrieb dasselbe Phänomen als *Kognitiv-Emotionelle Dissonanz*. In der CFT wird aus diesem Grund nicht nur sorgfältig darauf geachtet, *was* Klienten denken, sondern genauso auf die Intonation von Kognitionen, also darauf, *wie* Gedanken im Kopf von Klienten klingen mögen. Bei depressiven Klienten z.B. sieht sie im häufig sehr harschen und destruktiven Ton ihrer selbstkritischen Gedanken einen wichtigen Faktor, der unbeachtet eine psychische Störung hartnäckig aufrechterhalten kann. In der CFT wird deswegen viel Wert gelegt auf die Entwicklung einer annehmenden, warmen und mitfühlenden Weise, über sich selbst und die Welt nachzudenken. Sie sieht dies als Basis, um konstruktiv reagieren zu können und bietet dafür umfassende Trainingsmöglichkeiten, die vor allem in [Kapitel 9](#) dieses Buches einzeln noch genauer vorgestellt werden.

Neben der Bedeutung des kognitiven Stils von Klienten berücksichtigt das Konzept der CFT schließlich auch das Phänomen des Mentalisierens. Hierbei geht es um die für den Menschen einzigartige Fähigkeit, sich über eigene mentale Zustände und die mentale Verfassung von anderen Leuten Vorstellungen zu machen. In der CFT wird der Standpunkt vertreten, dass das Aufbauen eines gefestigten mitfühlenden Selbst in der Therapie die Entwicklung der Mentalisierungsfähigkeit von Klienten günstig beeinflussen kann. Unter günstig versteht die CFT dabei eine Entwicklung, die die soziale Verbundenheit und eine grundlegend wohlmeinende Selbst- und Fremdbeurteilung fördert.

Als ein weiterer Faktor, der die CFT maßgeblich mitprägte, spielte Gilberts Interesse am Buddhismus eine wichtige Rolle. Angeregt von der buddhistischen Sichtweise, die das Leiden eines Menschen nicht pathologisiert sondern im Gegenteil betont, wie menschlich und unumgänglich schmerzhaft Erfahrungen im Leben sind, wuchs seine Faszination daran. Sein persönliches Interesse an psychologischen und philosophischen Aspekten des Buddhismus brachte ihn schließlich in Berührung mit buddhistischen Mitgefühlspraktiken. Darunter werden im Buddhismus spezifische Übungen, wie die der „Vier Grenzenlosen“ oder „Tonglen“ zur Entwicklung von Mitgefühl verstanden ([siehe Kapitel 2.3.1, 4.1.6 und 9.7.1](#)). Im Folgenden werden unter dem Begriff Mitgefühlspraktiken aber sämtliche Übungen angesprochen, die sich für die Kultivierung von Mitgefühl als hilfreich erwiesen haben, auch jene ohne buddhistischen Hintergrund.

Ihren Wert und ihre heilsamen Qualitäten auch für die westliche Psychotherapie erkennend wurde Mitgefühl für Gilbert das Zentrum, um welches sich psychologische Heilung dreht. Andere Vertreter der Verhaltensmedizin und kognitiven Verhaltenstherapie wie Jon Kabat-Zinn, John Teasdale und Steven Hayes, um nur einige wenige zu nennen, begannen,