Kirchliche pädagogische Hochschule Wien/Krems
Zentrum für Weiterbildung
Hochschullehrgang mit Masterabschluss
Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen

MASTERARBEIT

zur Erlangung des akademischen Grades

Master of Science

an der Kirchlichen pädagogischen Hochschule Wien/Krems

Die Bedeutung und Wirkweise der Metta-Meditation in achtsamkeitsbasierten Interventionen

eingereicht von

Ulrike Maria Zika

Matrikelnummer: 08908788

Wien, im Dezember 2020

Begutachter: Mag. Dennis Johnson

ZENTRUM FÜR WEITERBILDUNG KPH KIRCHLICHE PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE WIEN/KREMS

Eidesstattliche Erklärung

Ich, Ulrike ZIKA, geboren am 05.05.1971 in Wien, erkläre ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende wissenschaftliche Arbeit selbstständig angefertigt und die mit ihr unmittelbar verbundenen Tätigkeiten selbst erbracht habe.

Ich erkläre weiters, dass ich keine andere als die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Alle ausgedruckten, ungedruckten oder dem Internet im Wortlaut oder im wesentlichen Inhalt übernommenen Formulierungen und Konzepte sind gemäß den Regeln für wissenschaftliche Arbeiten zitiert und durch genaue Quellenangabe gekennzeichnet.

Die während des Arbeitsvorganges gewährte Unterstützung einschließlich signifikanter Betreuungshinweise ist vollständig gegeben.

Die wissenschaftliche Arbeit ist noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt worden. Diese Arbeit stimmt in gedruckter und elektronischer Version vollständig überein. Lediglich die gedruckte Version trägt meine Unterschrift.

Ich bin mir bewusst, dass eine falsche Erklärung rechtliche Folgen haben könnte.

Loipersbach, am 17. 12.2020 _____

Unterschrift

Inhaltsverzeichnis

INHALTSVERZEICHNIS I

ABBILDUNGSVERZEICHNIS V

ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS VI

ABSTRACT (DEUTSCH) VII

ABSTRACT (ENGLISH) VIII

1 EINLEITUNG 1

1.1 AUSGANGSSITUATION 1
1.2 ZIELSETZUNG UND FRAGESTELLUNG 1
1.3 METHODISCHES VORGEHEN 2
1.4 AUFBAU DER ARBEIT 2

2 URSPRUNG UND GRUNDSÄTZLICHES VERSTÄNDNIS 3

2.1 DIE BEDEUTUNG DER *BRAHMAVIHARAS* 5
2.1.1 *METTA* ALS TEIL UND BASIS DER VIER *BRAHMAVIHARAS* 6
2.1.2 DIE ZWEITE QUALITÄT DER *BRAHMAVIHARAS*: *KARUNA* 7
2.1.3 DIE DRITTE QUALITÄT DER *BRAHMAVIHARAS*: *MUDITA* 7
2.1.4 DIE VIERTE QUALITÄT DER *BRAHMAVIHARAS*: *UPEKKHA* 8
2.2 WIE WIRD METTA-MEDITATION PRAKTIZIERT? 9

3 BEGRIFFSKLÄRUNG UND RAHMEN 14

3.1 ACHTSAMKEIT 14
3.1.1 DIE SEZIEREND-DISTANZIERTE ACHTSAMKEIT 15
3.1.2 DIE INTERESSIERT-SORGENDE ACHTSAMKEIT 16
3.1.3 DIE VERFÜGEND-FUNKTIONALISTISCHE ACHTSAMKEIT 17
3.2 MITGEFÜHL, MITLEID UND EMPATHIE 17

3.3 DIE VERBINDUNG VON ACHTSAMKEIT UND MITGEFÜHL 20
3.4 MINDFULNESS-BASED UND COMPASSION-BASED INTERVENTIONS 21
3.4.1 WARUM ES NICHT EGAL IST, WELCHE MEDITATIONSFORM GEÜBT WIRD 22
3.4.2 IMPLIZITES UND EXPLIZITES MITGEFÜHL IN MBIS UND CBIS 24
3.4.3 DIE ROLLE DER ETHIK IN MBIS 25

4 ZU GRUNDE LIEGENDE KONZEPTE UND DENKMODELLE ALS BASIS VON CBIS 27

4.1 DAS DENKMODELL VON LEID UND DER ÜBERWINDUNG DES LEIDS 27
4.2 EVOLUTION UND NATUR DES MITGEFÜHLS 30
4.2.1 DAS KONZEPT VOM ALTEN, VOM NEUEN UND VOM ACHTSAMEN GEHIRN 31
4.2.2 EMOTIONALE SYSTEME UND AFFEKTREGULATION 33
4.2.3 MITGEFÜHL UND MOTIVATION 36
4.3 DAS KONZEPT VON VERBUNDENHEIT UND INTERDEPENDENZ 38

5 ELEMENTE DER METTA-MEDITATION IN CBIS UND IHRE WIRKUNGSEFFEKTE .. 41

5.1 LIEBENDE GÜTE UND MITFREUDE: DAS GUTE NÄHREN 41
5.1.1 POSITIVE EMOTIONEN KULTIVIEREN 41
5.1.1.1 Die Broaden-and-Build-Theorie 43
5.1.1.2 Der Negativtendenz des Gehirns entgegenwirken 45
5.1.1.3 Beispiel Genussspaziergang und Achtsam Genießen 45
5.1.2 DAS BERUHIGUNGSSYSTEM NÄHREN 46
5.1.2.1 Der Einfluss von CBIs auf die Schlafqualität 47
5.1.2.2 Schutz vor Bedrohungen 48
5.1.3 VERBUNDENHEIT KULTIVIEREN 49
5.1.3.1 Die Bedeutung von Empathie für das Kultivieren von Verbundenheit 51
5.1.3.2 Dankbarkeit und Wertschätzung 54
5.1.3.3 Kommunikation 55
5.1.3.4 Vergebung 56
5.1.3.5 Prosoziales und altruistisches Verhalten 57
5.2 MITGEFÜHL: DER UMGANG MIT SCHMERZ UND LEID 64
5.2.1 SELBSTMITGEFÜHL ALS BASIS FÜR MITGEFÜHL MIT ANDEREN 64
5.2.2 EINEN MITFÜHLENDEN INNEREN TON ENTWICKELN 66
5.2.3 UMGANG MIT SELBSTKRITIK 67

5.2.4 VERLETZLICHKEIT UND SCHAM 68
5.2.5 AFFEKTREGULATION, STRESS UND ANGST 69
5.2.6 DEN KREIS DES MITGEFÜHLS ERWEITERN 72
5.2.7 HINDERNISSE BEIM ÜBEN VON MITGEFÜHL 74
5.2.8 SCHMERZEN, ALTER UND KRANKHEIT 76
5.2.8.1 Der Einfluss von Liebender Güte auf chronisches Schmerzgeschehen 77
5.2.8.2 Auswirkungen von LGM auf Zellebene 78
5.3 GLEICHMUT: BALANCE DER BEIDEN ELEMENTE UND ENTWICKLUNG VON WEISHEIT 81

6 DIE CBI-LANDSCHAFT IM ÜBERBLICK 86

6.1 BEING WITH DYING (BWD): PROFESSIONAL TRAINING PROGRAM IN CONTEMPLATIVE END-OF-LIFE CARE 86
6.1.1 REFERENTIELLES UND NICHT-REFERENTIELLES MITGEFÜHL 87
6.1.2 DAS A.B.I.D.E- MODELL 87
6.1.3 WIRKUNG AUF DIE TEILNEHMER*INNEN 89
6.2 COGNITIVE-BASED COMPASSION TRAINING (CBCT) 89
6.2.1 WURZELN IM LOJONG 90
6.2.2 CBCT FÜR GEFÄHRDETE JUGENDLICHE UND BRUSTKREBSPATIENTINNEN 92
6.3 COMPASSION CULTIVATION TRAINING (CCT) 93
6.4 CULTIVATING EMOTIONAL BALANCE (CEB) 95
6.4.1 KERNELEMENTE DES CEB-PROGRAMMS 96
6.4.2 ZUGRUNDELIEGENDE KONZEPTE DES CEB 97
6.5 CMT COMPASSIONATE MIND TRAINING (CMT) 97
6.6 MINDFULNESS-BASED COMPASSIONATE LIVING (MBCL) 99
6.6.1 DIE INHALTE DES MBCL-PROGRAMMS IM ÜBERBLICK 99
6.6.2 WIRKUNG BEI DEPRESSION, ANGST, SELBSTKRITIK UND SELBSTMITGEFÜHL 101
6.7 MINDFUL SELF-COMPASSION (MSC) 102
6.7.1 ÜBERBLICK ÜBER DEN AUFBAU DER MSC-TRAININGSEINHEITEN 102
6.7.2 DIE DREI SÄULEN DES ACHTSAMEN SELBSTMITGEFÜHLS 103
6.7.3 WAS SELBSTMITGEFÜHL NICHT IST 105
6.7.4 WEITERENTWICKLUNG 106
6.7.5 AUSZUG AUS DER MSC-WIRKUNGSFORSCHUNG 106
6.8 DAS RESOURCE TRAINING PROJEKT (RESO) 107
6.8.1 DIFFERENZIERUNG DER ZU TRAINIERENDEN KOMPONENTEN 108

6.8.1.1 Präsenz 109
6.8.1.2 Affekt 110
6.8.1.3 Perspektive 111
6.8.2 ABLAUF DES TRAININGS 111
6.9 LIEBENDE GÜTE MEDITATION (LGM) 113

7 ZUSAMMENFASSUNG UND AUSBLICK 114

LITERATUR- UND QUELLENVERZEICHNIS 120

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Gleichnis für die Beziehung von *metta* und *maitri*.....3
Abbildung 2: Auszubildende Qualitäten des Herzens: Die *brahmaviharas*.....6
Abbildung 3: Die Vier Edlen Wahrheiten.....30
Abbildung 4: Die drei emotionalen Regulationssysteme.....36
Abbildung 5: Die Broaden-and-Build Theorie.....44
Abbildung 6: Drei Arten prosozialer Motivation.....60
Abbildung 7: Modell für Emotionale Balance als Voraussetzung für Mitgefühl 83
Abbildung 8: Die drei Säulen des Selbstmitgefühls und ihre Gegensätze nach Neff.....105
Abbildung 9: Das ReSource Modell von Mitgfühl.....109

Abkürzungsverzeichnis

BWD	Being with Dying Program (Achtsamkeitsbasiertes Sterbebegleitungsprogramm)
CBCT	Cognitive-Based Compassion Training (Kognitiv basiertes Mitgefühlstraining)
CEB	Cultivating Emotional Balance (Emotionale Balance Kultivieren)
CCT	Compassion Cultivation Training (Mitgefühlskultivierungstraining)
CI	Compassion Intervention (Mitgefühlsintervention)
CBI	Compassion-Based Intervention (Mitgefühlsbasierte Intervention)
CM	Compassion Meditation (Mitgefühlsmeditation)
CMT	Compassionate Mind Training (Mitfühlendes Geistestraining)
HRV	Herzratenvariabilität
IMS	Insight Meditation Society (Einsichtsmeditationsgesellschaft)
LGM	Liebende Güte Meditation
MBCL	Mindful-Based Compassionate Living (Achtsamkeitsbasiertes mitfühlendes Leben)
MBI	Mindfulness-Based Intervention (Achtsamkeitsbasierte Intervention)
MBP	Mindfulness-Based Program (Achtsamkeitsbasiertes Programm)
MBSR	Mindfulness-Based Stress Reduction (Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion)
MSC	Mindful Self-Compassion (Achtsames Selbstmitgefühl)
ReSo	The ReSource Training Protocol (Das ReSource Trainingsprotokoll)
RMET	Reading the Mind in the Eyes Test (Test, ob Geisteszustände anderer Menschen in deren Augen abgelesen werden können)
ZPG	Zurich Prosocial Game (Züricher Prosozial-Spiel)

Abstract (Deutsch)

Die Weiterentwicklung der Achtsamkeitsbewegung hat in den letzten Jahren eine Vielfalt an Programmen hervorgebracht, die sich der Kultivierung von Mitgefühl und Liebender Güte widmen. Diese Programme beinhalten zentrale Elemente, deren Ursprung in der buddhistischen Metta-Meditation verortet werden kann. Die vorliegende Arbeit basiert auf Literaturrecherche und legt dar, in welcher Form sich die buddhistische Metta-Meditation in säkularen, achtsamkeitsbasierten Interventionen wiederfindet und welche Erkenntnisse sich aus der Wirkungsforschung dieser Programme ableiten lassen. Dabei werden die darin enthaltenen zugrundeliegenden Denkmodelle und Konzepte vorgestellt und untersucht, in welcher Form die buddhistischen Wurzeln in den säkularen Programmen transferiert wurden. Es wird gezeigt, dass die ursprüngliche untrennbare Verbindung von *metta* mit den *brahmaviharas* auch in zeitgenössische CBIs (Compassion-Based Interventions) eingeflossen ist. Demnach werden die vier im Buddhismus als erstrebenswert erachteten Geisteszustände Liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut in CBIs systematisch geübt und trainiert. Dies geschieht einerseits durch das Kultivieren positiver Emotionen. Kognitive und emotionale Fertigkeiten werden dabei ausgebildet, ein Gefühl und Verstehen einer universalen Verbundenheit wird ermöglicht und das Beruhigungs- und Bindungssystem wird systematisch genährt. Andererseits widmen sich CBIs dem Umgang mit Schmerz und Leid, indem sie den Aufbau einer mitfühlenden Haltung sich selbst und anderen gegenüber systematisch fördern. Die stabilisierende Qualität von Gleichmut und Weisheit, die in CBIs ebenso gepflegt wird, soll dabei unterstützen, Situationen von Leid und Schmerz dahingehend zu begreifen, welche Rolle die eigenen Reaktionen beim Erleben schwieriger Geisteszustände spielen.

Die Arbeit stellt neun konkrete CBIs vor und trägt Befunde zusammen, die zeigen, dass ein kontemplatives Training von Mitgefühl und Liebender Güte spezifische Auswirkungen auf neuronaler, psychischer, emotionaler, sozialer und physischer Ebene nach sich zieht. Demnach können CBIs emotionale und kognitive Fähigkeiten verbessern, die Praktizierende bei der Emotionsregulation und in Stresssituationen unterstützen, ihre Empathiefähigkeit erhöhen, ein heilsames Gefühl für Verbundenheit entwickeln und eine prosoziale Orientierung unterstützen. CBIs haben zudem das Potential, Optimismus, Lebenszufriedenheit und Glücksfähigkeit zu fördern sowie Empathiemüdigkeit und psychopathologischen und neurotischen Störungen entgegen zu wirken. Das Praktizieren der Metta-Meditation vermag es schließlich sogar, körperliche Qualen wie chronische Schmerzen zu verbessern und bei regelmäßigem und langfristigem Üben das menschliche Zellgeschehen dahingehend zu verändern, dass sogar eine lebensverlängernde Wirkung vermutet werden darf.

Abstract (English)

The evolution of the mindfulness movement in recent years has produced a variety of programs dedicated to the cultivation of compassion and loving-kindness. These programs contain central elements whose origins can be located in Buddhist metta meditation. The present work is based on literature research and describes how Buddhist metta meditation can be found in secular mindfulness-based interventions and what insights can be derived from research on the effects of these programs. The underlying thought models and concepts contained therein will be presented. It was examined how the Buddhist roots have been transferred in the secular programs. It is shown that the original inseparable connection of metta with the brahmaviharas has also been incorporated into contemporary CBIs (Compassion-Based Interventions). Accordingly, the four in Buddhism desirable states of mind - loving-kindness, compassion, compassionate joy and equanimity - are systematically practiced and trained in CBIs. On the one hand this is done by cultivating positive emotions. Cognitive and emotional skills are developed, a sense and understanding of an universal connectedness is made possible, and the calming and bonding systems are systematically nourished. On the other hand, CBIs are dedicated to dealing with pain and suffering by systematically fostering the development of a compassionate attitude towards oneself and others. The stabilizing quality of equanimity and wisdom, which is also nurtured in CBIs, is intended to assist in understanding situations of suffering and pain in terms of the role one's own reactions play in experiencing difficult states of mind.

The paper presents nine specific CBIs and compiles findings that show that contemplative training in compassion and loving-kindness has specific effects at the neural, psychological, emotional, social, and physical levels. Accordingly, CBIs can enhance emotional and cognitive abilities, assist practitioners in emotion regulation and stressful situations, increase empathic capacity, develop a wholesome sense of connectedness, and support a prosocial orientation. CBIs also have the potential to promote optimism, life satisfaction and happiness, as well as counteract empathy fatigue and psychopathological and neurotic disorders. Finally, the practice of metta meditation can even improve physical tortures such as chronic pain and, if practiced regularly and over a long period of time, can even change human cellular processes in such a way that a life-prolonging effect may be assumed.

1 Einleitung

Ein vielfach wiederkehrendes Element in achtsamkeitsbasierten Interventionen (MBIs) ist das Üben und Kultivieren von Mitgefühl. Achtsamkeitsbasierte Mitgefühlsprogramme und Trainings beziehen sich dabei vielfach auf die buddhistische Metta-Meditation.

In der vorliegenden Arbeit soll untersucht werden, in welcher Form sich die buddhistische Metta-Meditation in säkularen achtsamkeitsbasierten Interventionen wiederfindet und welche Effekte durch das Üben dieser Praxis erwartet werden können.

1.1 Ausgangssituation

Die Anzahl der Forschungsbelege in Bezug auf die Wirksamkeit von achtsamkeitsbasierten Interventionen ist in den letzten 30 Jahren steil angestiegen. Im Fokus des Interesses waren lange Zeit Forschungen über Achtsamkeitsmeditation im Kontext mit MBSR-Kursen, die Ende der 1970er Jahre von Jon-Kabat-Zinn entwickelt wurden. Seither ist eine Vielzahl an weiterentwickelten Programmen mit spezifischen Schwerpunkten und Zielgruppen entstanden. Eine Gruppe dieser weiterentwickelten Programme sind achtsamkeitsbasierte Interventionen, in deren Zentrum das Üben von Mitgefühl und Liebender Güte steht. Die Forschungsbefunde für diese Gruppe an Interventionen weist eine geringere Dichte und Breite auf, eine Vielzahl von Fragen sind in diesem Zusammenhang wissenschaftlich noch unbeantwortet. (vgl. auch Alba, 2013; Brito, 2014; Cullen, 2011; Fredrickson et al., 2008; Pace et al., 2009)

Dennoch steigt das Interesse laufend und auch diese Arbeit will einen Beitrag zum Verständnis von achtsamkeitsbasierten Übungsprogrammen leisten, die das Kultivieren von Mitgefühl und Liebender Güte zum Ziel haben.

1.2 Zielsetzung und Fragestellung

Das Ziel der Arbeit ist es, Zusammenhänge zwischen Konzepten und Denkmodellen auf deren Basis die buddhistische Metta-Meditation aufgebaut ist mit jenen von säkularen mitgefühlsorientierten Achtsamkeitsinterventionen zu untersuchen und gegebenenfalls sichtbar zu machen. Die zentralen jeweils darin enthaltenen Konzepte werden vorgestellt und miteinander in Relation gesetzt.

Es soll erforscht werden, welche Denkmodelle mitgefühlsorientierten und achtsamkeitsbasierten Interventionen zugrunde liegen, welche inhaltlichen Schnittmengen es dabei mit dem buddhistischen Konzept der Metta-Meditation gibt bzw. in welcher Form diese ursprüngliche Meditationsform in zeitgenössische, säkulare Übungsprogramme transferiert wird.

Im Zuge der Arbeit soll herausgearbeitet werden, in welchen konkreten achtsamkeitsbasierten Interventionen das Üben von Mitgefühl und Liebender Güte im Zentrum steht und welche Erfahrungen mit diesen Programmen gemacht werden können.

Aktuelle Forschungsbefunde über neurobiologische, psychologische, emotionale, gesundheitliche und soziale Effekte vom Praktizieren achtsamkeitsbasierter Mitgefühlsinterventionen sollen in die obengenannten Darstellungen einfließen.

Die daraus resultierenden Forschungsfragen lauten:

- In welcher Form findet sich die buddhistische Metta-Mediation in säkularen achtsamkeitsbasierten Interventionen wieder?
- Welche Effekte können durch das Üben dieser Praxis erwartet werden?

1.3 Methodisches Vorgehen

Der Fokus der Masterarbeit liegt auf der Recherche, Analyse und Zusammenfassung aktueller wissenschaftlicher Literatur, was zu einem Versuch der Beantwortung der angeführten Forschungsfragen führen soll.

1.4 Aufbau der Arbeit

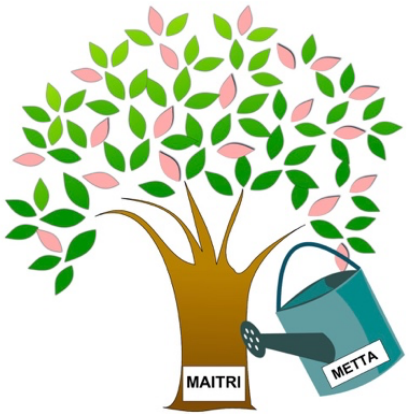
Der einführende Abschnitt im zweiten Kapitel ist dem Ursprung der buddhistischen Metta-Meditation gewidmet und soll ein grundsätzliches Verständnis dieser Meditationsform und den damit verbundenen Werten ermöglichen. Im dritten Abschnitt werden die verwendeten Grundbegriffe erörtert und wesentliche Differenzierungsmarker definiert. Um die Vorgangsweisen und Methodik in achtsamkeitsbasierten Mitgefühls-Interventionen (engl. Compassion-Based Interventions / CBIs), nachvollziehen zu können, ist es hilfreich, die den Interventionen zu Grunde liegenden Konzepte und Denkmodellen zu verstehen, diese werden daher im vierten Abschnitt näher betrachtet. Die Frage nach Formen und dem Transfer der Metta-Meditation in CBIs sowie eine Vielzahl von damit verbundenen Wirkungseffekten soll im fünften Hauptkapitel dargestellt werden. Zur praktischen Veranschaulichung stellt die Arbeit im sechsten Abschnitt exemplarisch neun konkrete, säkulare CBIs vor, die sich der Übung von Mitgefühl und Liebender Güte widmen und verknüpft diese mit aktuellen Forschungsbefunden über deren Wirkweise. Die Arbeit schließt mit einer Zusammenfassung und einem Ausblick mit dem siebten und letzten Kapitel, in dem Anregungen für weitere Forschungen enthalten sind und mögliche Auswirkungen der Entwicklungen thematisiert werden.

2 Ursprung und grundsätzliches Verständnis

Die Basis und namensgebend für jene Form buddhistischer Geistesschulung, die im Zentrum dieser Arbeit stehen soll, ist *metta*, Pali für Liebe, Güte oder Liebende Güte. *Metta* beschreibt eine tiefe Form der Liebe, die bedingungslos ist (Salzberg, 2003, S. 30). Der buddhistische Mönch und Professor für Buddhismuskunde Bhikkhu Analayo (2020, S. 56) zieht die Übersetzung mit dem Wort „Wohlwollen“ vor und nimmt dabei Bezug auf den etymologischen Ursprung des Wortes *mitra*, das „Freund“ bedeutet. Auf den gleichen Ursprung Bezug nehmend hält der Gründer und Präsident des Oxford Centers for Buddhist Studies Richard Gombrich das Wort „friendliness“, also zu Deutsch „Freundlichkeit“ als einen gangbaren Weg, *metta* zu übersetzen, zumal er darauf hinweist, dass der Begriff „Liebe“ für eine größere Öffentlichkeit ein überbeanspruchtes Wort mit einer großen Bandbreite an Bedeutungen aufweist (Gombrich, 2018, S. 85).

Analayo (2020, S. 57ff) assoziiert mit *metta* einen direkten Zusammenhang zur Entwicklung einer beschützenden Haltung gegenüber anderen Menschen in Kontext mit der Analyse frühbuddhistischer Quellen. Er betont, dass *metta* jenes positive Gefühl ist, das in den frühen Lehrreden Buddhas am meisten erwähnt wird. Er weist auf eine grundliegende Rolle von *metta* im *Mahayanasutralankara* hin, wo ein Gleichnis verdeutlicht, wie dicht *metta* mit *maitri* (Mitgefühl) verwoben ist: *metta* wird dort mit dem Wasser gleichgesetzt, das die Wurzel des „Mitgefühl-Baumes“ nährt , wie Abbildung 1 verbildlichen soll. *Metta* kann demnach auch als soziale Ressource verstanden werden, denn wer wirklich *metta* entwickelt habe, so Analayo (S. 61), der könne auch „mit schwierigen Menschen oder Situationen“ besser umgehen. Entsprechend praktiziert präge *metta* Verhalten und Handlung des Praktizierenden und bereite den Boden, auf dem sich Mitgefühl ausbreiten könne.

Abbildung 1: Gleichnis für die Beziehung von *metta* und *maitri*



Quelle: Eigene Darstellung

Gombrich (2018, S.86f) weist darauf hin, dass im Pali Kanon, im sogenannten *Metta-Sutta*, empfohlen wird, freundliche Gedanken gegenüber der ganzen Welt zu pflegen bzw. zu üben. In dieser Lehrrede wird die Liebe zu allen lebenden Wesen auch mit der Liebe einer Mutter für ihr Kind verglichen. Die Lehrrede bekräftige welch wichtige Rolle das Etablieren von *metta* auf dem Weg zur Erleuchtung darstelle und werde häufig als Möglichkeit betrachtet, um dem Kreis der Wiedergeburt zu entkommen und damit Nirvana zu erlangen. Es lege aber nicht zwingend nahe, dass Freundlichkeit alleine erlösende Ergebnisse bringen könne. Eine Reihe notwendiger Tugenden würden am Beginn der Lehrrede und am Ende genannt, insbesondere Einsicht und Selbstkontrolle.
Das „Hohe Lied der Güte" (*Metta-Sutta*) gilt als einer der bekanntesten buddhistischen Texte, in den ersten beiden Strophen, auf die Gombrich (s.o.) verweist, lassen sich zudem Achtsamkeit, Friedfertigkeit, Sanftheit, Bescheidenheit, Aufrichtigkeit und Klarheit als weitere Eigenschaften ablesen, die es zu erlangen gilt, um nicht mehr geboren werden zu müssen.

> *„Dies soll erwirken, wer des Heiles kundig*
> *Und wer die Friedens-Stätte zu verstehen wünscht:*
> *Stark soll er sein und aufrecht, aufrecht voll und ganz.*
> *Zugänglich sei er, sanft und ohne Hochmut.*
>
> *Genügsam sei er und sei leicht befriedigt,*
> *Nicht viel geschäftig und bedürfnislos.*
> *Die Sinne still, und klar sei der Verstand,*
> *Nicht dreist, nicht gierig, geht er unter Menschen"*
>
> (Sutta Nipata I.8 142-152, o. J., http://www.palikanon.com/khuddaka/sn/sn_i08_152.html, abgerufen am 10.12.2020)

Analayo (2020, S. 59) interpretiert jene Stelle des *Metta-sutta,* in dem *metta* mit einer Mutter verglichen wird, die ihren einzigen Sohn mit ihrem Leben verteidigen würde, weniger auf die Qualität der Mutterliebe, sondern mehr auf das Bereitstellen und Erhalten von Schutz. Das Gleichnis ermutige zur „Entwicklung einer beschützenden Haltung gegenüber anderen", *metta* solle grenzenlos und frei von Anhaftungen sein, im Gegensatz zu einer oft gebundenen Liebe einer Mutter für ihr Kind. Auf den schützenden Aspekt von *metta* wird im Kapitel 5.1.2.2 noch ausführlicher Bezug genommen.

Sharon Salzberg, jene Pionierin, die als eine der ersten Meditationslehrerinnen, die Meditation über liebende Güte im Westen populär gemacht hat (vgl. Jinpa, 2016, S. 168), beschreibt die Metta-Meditation als einen heilsamen Weg aus einem grundlegenden Dilemma unseres Menschseins: Der inneren menschlichen Sehnsucht nach dem Gefühl von tiefer Verbundenheit stünde die schmerzhafte Täuschung entgegen, dass wir von anderen und allem getrennt wären, das Praktizieren der Metta-Meditation könne hier einen Ausweg bieten (Salzberg, 2003, S. 13ff).

Der Buddha lehrte die Metta-Meditation als einen Weg, Angst zu überwinden. Der Legende nach schickte er Mönche zum Meditieren in einen von Baumgeistern bewohnten Wald, die den Mönchen als schreckliche Dämonen erschienen. Als Schutz vor diesen Dämonen gab der Buddha Unterweisungen in Metta-Meditation. Letztlich, so die Legende, waren die Baumgeister so bewegt und erfüllt von den liebenden Energien der Mönche, dass sie schließlich für die Mönche sorgten und ihnen dienten (Salzberg, 2003, S. 34f).

Die Metapher versinnbildlicht eine tiefe, transformierende Kraft der Liebenden Güte, wie auch in Salzbergs Überlegungen deutlich wird:

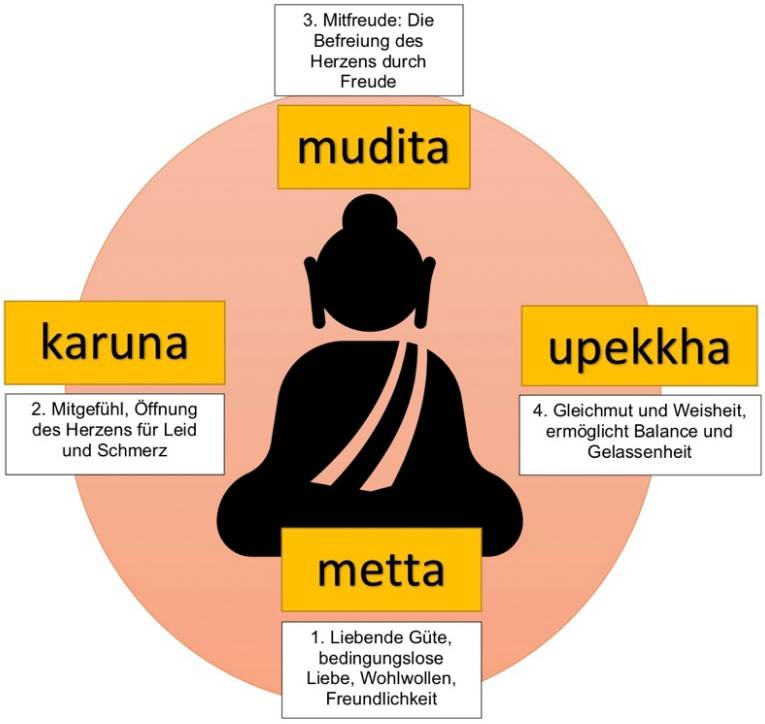
> *„Metta – das Gefühl einer Liebe, die nicht an Verlangen gebunden ist und die Dinge nicht anders sehen muss, als sie sind – überwindet die Illusion des Getrenntseins, die Illusion, nicht Teil eines Ganzen zu sein. Damit überwindet metta alle Empfindungen, die mit dem grundlegenden Irrtum einhergehen, wir seien getrennt – Zustände wie Angst, Entfremdung, Einsamkeit und Verzweiflung, alle Gefühle der Zersplitterung. Die Erkenntnis der Verbundenheit führt zu Zusammenhörigkeit, Vertrauen und Sicherheit.“ (*Salzberg, 2003, S. 33*)*

2.1 Die Bedeutung der *brahmaviharas*

Um *metta* in seiner vielfältigen Qualität zu erfassen, ist es unabdingbar, sich den sogenannten ***brahmaviharas*** zu widmen, daher soll im kommenden Abschnitt ein kurzer Überblick über diese vier Qualitäten gegeben werden.

Die *brahmaviharas,* manchmal auch als Qualitäten des Herzens bezeichnet, sind jene vier positiven Gefühlshaltungen, die in einigen buddhistischen und hinduistischen Ansätzen meditativ kultiviert werden. (Sedlmeier, 2016). Sie umfassen *metta* (Liebe/Güte)*, karuna (*Mitgefühl*)*, *mudita (*Mitfreude*)* und *upekkha (*Gleichmut*)* (Salzberg, 2003), wie in Abbildung 2 dargestellt.

Abbildung 2: Auszubildende Qualitäten des Herzens: Die *brahmaviharas*



Quelle: Eigene Darstellung

2.1.1 *Metta* als Teil und Basis der vier *brahmaviharas*

Der deutsche buddhistischen Mönch Nyanatiloka Mahathera, der die größte und älteste systematischen Darstellung des Buddhismus (5. Jh. n. Chr.), das *Visuddhi-Magga von* Buddhaghosa als „Der Weg der Reinheit“ ins Deutsche übersetzt hat, verwendet für *metta* den Begriff „Güte“. Buddhaghosa beschreibt in diesem Werk die *brahmaviharas* als die „Göttlichen Verweilungszustände“. Um *metta*, den ersten dieser Zustände zu entfalten, müssten zunächst äußere Hindernisse beseitigt werden. Zu diesem Zweck solle der Praktizierende vorerst über den „Unsegen des Hasses“ und den „Segen des Langmuts“ nachdenken. Das Erkennen des Unsegens und das Erkennen des Segens einer Sache werden demnach generell als wesentliche Voraussetzung gesehen, um ebendiesen Segen zu erreichen. (*Der Weg zur Reinheit. Visuddhi-magga. Die grösste und älteste systematische Darstellung des Buddhismus. Zum ersten Male aus dem Pali übersetzt von Nyanatiloka.*, o. J., S. 295).

Nach Analayo (2020, S. 60ff) gilt *metta* als Basis für die Entwicklung der anderen drei Geistesqualitäten. Besonders hervorgehoben wird die Bedeutung von *metta* zur Errungenschaft von Verdiensten durch Großzügigkeit. Selbst, wenn diese heilsame Geistesqualität nur kurze

Zeit etabliert werde, sei sie besser „als die Almosenspende an Hunderte von Empfängern dreimal an einem Tag (S. 93).“

Nach der Dharma-Lehrerin Christa Feldman sollten die vier *brahmaviharas* zwar nicht linear oder hierarchisch verstanden werden, sie betont jedoch ebenfalls, dass *metta* die einzige dieser Qualitäten ist, der in den frühen Sammlungen eine eigene Lehrrede des Buddha gewidmet ist: Im *Suttanipata* befindet sich „das Juwel der Lehre“, das *Metta-Sutta*, die „Lehrrede über die unermessliche Freundlichkeit“ (Feldman, 2019, S. 21ff).

2.1.2 Die zweite Qualität der *brahmaviharas*: *karuna*

Mitgefühl, oder Pali *karuna*, die zweite Qualität der *brahmaviharas*, gilt laut Feldman als Einladung, sich dem Leiden zuzuwenden. Schmerz wird als universeller und unvermeidlicher Teil des Lebens verstanden und häufig in Verbindung mit Einsamkeit, Trauer und Angst erlebt. Die Öffnung des eigenen Herzens und das Etablieren von Mitgefühl schaffen Raum und Platz inmitten von Schmerz und dem Stress des Lebens. Mitgefühl ermöglicht zudem Würde, indem Anteilnahme und Sorge für andere erweitert wird. Feldman identifiziert Mitgefühl als jene Kraft, die Härte und Grausamkeit beenden kann, Mitgefühl sei die „Wurzel von Vergebung, Geduld und Toleranz.“ (Feldman, 2019, S. 86ff) Diese Interpretation von Mitgefühl bekräftigt auch Analayo (2020, S.20) durch zwei frühbuddhistische Textstellen, die Grausamkeit im Gegensatz zur meditativen Entfaltung von Mitgefühl sehen.

Einen unverzichtbaren Teil von Mitgefühl erkennt er auch darin, dass es eng mit dem Wunsch zusammenhängt, das Leiden und die Not anderer zu lindern (S. 17ff). Mitgefühl habe einerseits mit einer Haltung, andererseits mit Aktivität und Handlung zu tun (S. 26ff).

Hier können Parallelen zur Definition der Neurowissenschaftlerin Tania Singer gesehen werden, die dazu anregt, Mitgefühl sowohl als Emotion als auch als Motivation zu verstehen, wie im Kapitel 4.2.3. noch näher erörtert werden wird.

Buddhaghosa beschreibt Mitgefühl (*karuna*) als etwas, das „die Herzen der guten Menschen bewegt“, wenn diese Leid sehen bzw. jene Geistesqualität, die sie dazu motiviert, diesem Leid Einhalt zu gebieten (*Der Weg zur Reinheit. Visuddhi-magga. Die grösste und älteste systematische Darstellung des Buddhismus. Zum ersten Male aus dem Pali übersetzt von Nyanatiloka.*, o. J., S. 363).

2.1.3 Die dritte Qualität der *brahmaviharas*: *mudita*

Mudita, auf Deutsch als „Mitfreude“ übersetzt, gilt als dritte Qualität, die es im Rahmen der *brahmaviharas* zu kultivieren gilt.

Der Buddha bezeichnet *mudita* als „die Befreiung des Herzens durch Freude“ (Salzberg, 2003, S.132). Gegenseitige Beurteilungen, Abwertungen, Neid und andere Begrenzungen im Umgang miteinander stehen *mudita* häufig im Weg. Es gilt als eine der schwierigsten Qualitäten, die im Rahmen der *brahmaviharas* kultiviert werden sollen. Das Bewerten anderer Menschen, Rechthaberei, der ständige Vergleich mit anderen, Selbstgefälligkeit, Eitelkeit, Konkurrenzkampf, Vorurteile, Missgunst, Neid, Geiz – all diesen leidvollen Kämpfen kann durch das Kultivieren von *mudita* die Grundlage entzogen werden. Auch *mudita* ist, wie *metta*, grenzenlos, je mehr wir uns darin üben, umso mehr gelingt es, uns auch am Glück und Wohlbefinden anderer zu erfreuen, unabhängig davon, wie sehr wir sie mögen (Salzberg, 2003, S.132ff).

Die Qualität der Mitfreude kann mit gegenseitiger Wertschätzung und einem gemeinsamen Leben in Harmonie ohne Streit in Verbindung gebracht werden. Es kann auch als Gegenteil von Neid und Eifersucht sowie als Gegensatz zu Unzufriedenheit verstanden werden. In diesem Fall muss es nicht zwingend einen Bezug zu anderen haben, da *mudita* in frühbuddhistischen Texten auch auf eine eher allgemeine Haltung hinweist, wie auch *metta* oder *karuna* (vgl. Analayo, 2020, S. 75).

Gombrich (2018, S. 85) nimmt in Zusammenhang mit *mudita* Bezug auf den Aspekt des Verdienstes Bezug. Dabei stellt er fest, dass der scheinbare Empfänger von Verdiensten keine passive Rolle innehat. Er erlangt Verdienste dadurch, dass er sich in die Zufriedenheit jener einfühlt, die etwas Verdienstvolles getan haben.

2.1.4 Die vierte Qualität der *brahmaviharas*: *upekkha*

Upekkha, zu Deutsch Gleichmut, führt etymologisch auf eine geistige Haltung des achtsamen „Hinschauens“ zurück, das im Gegensatz zu einer gleichgültigen oder unbewussten Haltung des „Wegschauens“ verstanden werden kann. Ein Gewahrsein, das Ausgeglichenheit und Balance ermöglicht, indem weder das Angenehme bevorzugt noch das Unangenehme abgelehnt wird. In späteren buddhistischen Traditionen wird Gleichmut uminterpretiert und als jene Absicht definiert, die andere Lebewesen von ihren Geistestrübungen befreit. Hier wird Leid in Verbindung mit Abneigung und Glück in Verbindung mit Leidenschaft sowie Unwissenheit als Geistestrübungen verstanden, die mittels *upekkha* geklärt werden können (Analayo, 2020, S.59ff).

Upekkha kann auch mit Gelassenheit übersetzt werden, die es uns erlaubt, unseren Erfahrungen mit Gleichmut zu begegnen und dabei empfänglich und unversehrt zu bleiben. Gelassenheit, oft auch als „geräumige Stille des Herzens“ bezeichnet, wird in frühen Texten auch als

„unerschütterliche Befreiung“ und sogar als Synonym für *nirvana* verstanden. Auch diese Geisteshaltung kultiviert und bestimmt eine Haltung, wie wir dem Leben begegnen. Wie eng alle vier *brahmaviharas* miteinander verwoben sind, wird ersichtlich bei den Zusammenhängen, die zwischen ihnen hergestellt werden können: So wird *metta* durch *upekkha* zur Selbstlosigkeit, *karuna* in Kombination mit *upekkha* hilft, Geduld , Mut und Furchtlosigkeit auszubilden, *mudita* wird durch *upekkha* vor Sentimentalitäten geschützt – durch alle vier Qualitäten kann durch *upekkha* im Herzen schließlich Freiheit erlangt werden (vgl. Feldman, 2019, S. 161f).

Upekkha kann auch mit einem Vergleich verdeutlicht werden: Ein Arzt, oder eine Ärztin, der*die seinen*ihren Patient*innen mit professionellem Wohlwollen begegnet, muss gleichzeitig auch abgegrenzt bleiben. Demnach behandeln Ärzt*innen traditionellerweise niemals ernsthaft kranke Mitglieder ihrer Familie, da ihre Emotionen hier zu sehr involviert wären (vgl. Gombrich, 2018, S. 86).
Dieses Verständnis von *upekkha* weist darauf hin, welch Potential das Ausbilden dieser Qualität in Hinblick auf das Problem der Mitgefühlsmüdigkeit in helfenden Berufen haben kann. Im Kapitel 5.3 soll auf die Thematik der emotionalen Balance noch detaillierter Bezug genommen werden.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass im buddhistischen Konzept *metta* untrennbar verbunden ist mit dem Kultivieren der *brahmaviharas*. Es ist Gegenstand dieser Arbeit, darzulegen, in welcher Form sich diese zentralen Geistesqualitäten in zeitgenössischen achtsamkeitsbasierten Mitgefühlsinterventionen und Trainings wiederfinden. Im nächsten Schritt soll verdeutlicht werden, wie *metta* und die *brahmaviharas* in Form der Meditation konkret in der Praxis geübt werden.

2.2 Wie wird Metta-Meditation praktiziert?

Tugendhaftes Verhalten wird in frühbuddhistischen Texten als Basis für die meditative Praxis von Mitgefühl verstanden. Geistige Hindernisse müssen überwunden, Achtsamkeit und Verständnis entwickelt werden, damit in Folge meditative Entfaltung der *brahmaviharas* möglich wird. Dabei sollen unheilsame körperliche, verbale und geistige Handlungen aufgegeben und durch entsprechend heilsame ersetzt werden. Böswilligkeit, Groll, Feindseligkeit, Trägheit und Schläfrigkeit, Unruhe, Einbildung, Zweifel oder Überheblichkeit müssen dafür vorerst überwunden werden. Die Meditation der *brahmaviharas* wird dann als ein Ausstrahlen der geistigen Haltungen von *metta*, *karuna, mudita* und *upekkha* in alle Richtungen verstanden und mit dem Bild eines weiten und geräumigen Zustandes verglichen (Analayo, 2020, S. 48ff). Nicht um-

sonst spricht auch Feldman von „unermesslicher“ Freundlichkeit, die von der Sanskrit-Verbalwurzel *mit* abgeleitet wird, mit der Bedeutung einer üppig anwachsenden oder sich ausbreitenden Freundlichkeit (vgl. Feldman, 2019, S. 21). Die Ausführungen Analayos (2020, S.50ff) machen außerdem deutlich, dass in den frühen Lehrreden bei der Praxis des Mitgefühls noch jeglicher Bezug zu einem Objekt fehlt. Vielmehr beschreibt sie eine „grenzenlose Ausstrahlung in alle Richtungen“ (ibd., S. 52). Allerdings weist Analayo auch auf den Unterschied hin, dass eine objektlose Mitgefühlsmeditation auch als fortgeschrittene Praxis verstanden werden kann. Meditationen, die mit der Imagination von Einzelpersonen arbeiten, werden demnach auch als hilfreiche Übungen für Anfänger*innen bzw. als Hilfsmittel für die Stabilisierung des Geistes dargestellt. Letztlich wird jedoch eine Praxis der grenzenlosen Ausstrahlung angestrebt (Analayo, 2020, S. 54).

Folgende beiden Strophen des *Sutta Nipata* verbildlichen die Aufforderung zu einer grenzenlosen Ausdehnung der *metta*-Praxis:

„Voll Güte zu der ganzen Welt
Entfalte ohne Schranken man den Geist:
Nach oben hin, nach unten, quer inmitten,
Von Herzens-Enge, Haß und Feindschaft frei!

Ob stehend, gehend, sitzend oder liegend,
Wie immer man von Schlaffheit frei,
Auf diese Achtsamkeit soll man sich gründen.
Als göttlich Weilen gilt dies schon hienieden.“

(Sutta Nipata I.8 142-152, o. J., http://www.palikanon.com/khuddaka/sn/sn_i08_152.html, abgerufen am 10.12.2020)

Im Gegensatz zur Interpretation einer objektlosen *metta*-Praxis beschreibt Buddhaghosa im *Visuddhi-Magga* die Übung zur Entfaltung der *brahmaviharas* bereits in jener Form, die in zeitgenössischen CBIs (Compassion-Based Interventions) ebenfalls verbreitet ist: Hier werden konkrete Objekte wie Wohltäter*innen, geliebte Freund*innen, man selbst oder auch Feind*innen oder Menschen, denen gegenüber man neutrale Empfindungen hat, in die Meditation integriert, wie im folgenden Abschnitt gezeigt werden soll:

Metta-Meditation wird demnach geübt, indem gehaltvolle Sätze, die gute Wünsche und Hoffnungen zum Ausdruck bringen, kontemplativ wiederholt werden. Die Metta-Sätze werden zuerst für einen selbst und in Folge für andere formuliert.

Salzberg (2003, S.43) formuliert folgende klassische Metta-Sätze:

„Möge ich frei sein von Gefahr.

Möge ich glücklich sein.

Möge ich körperlich gesund sein.

Möge ich leicht durchs Leben gehen."

Jeder dieser Sätze birgt eine Vielzahl an Abwandlungen.

Baur & Mannschatz (2015, S.40) empfehlen folgende Sätze in geringfügig anderer Reihenfolge:

„Möge ich glücklich sein.

Möge ich sicher sein vor inneren und äußeren Gefahren.

Möge ich gesund sein.

Möge ich unbeschwert leben."

Im Weg zur Reinheit - *Visuddhi-Magga* (o.J., S.339f) werden von Buddhaghosa Sätze empfohlen wie „Möge ich glücklich sein, frei von Leiden!" oder „Möge ich frei sein von Haß (sic!), Bedrückung und Beklemmung, möge ich mein Leben glücklich verbringen!"

Um die heilsame Kraft dieser Jahrtausende alten Meditationspraxis in vollem Umfang in der Gegenwart erschließen zu können, ermutigen Neff & Germer (2019, S. 119ff) im MSC-Übungsbuch dazu, eigene und individuell passende bzw. zeitgemäße Sätze der liebevollen Güte zu entwickeln. Sie schlagen vor, Sätze zu finden und eine Sprache zu wählen, die „die Energie oder Haltung der liebevollen Güte und des Mitgefühls in unserem Inneren wachruft." (ibd., S. 120) Als Orientierungshilfe zum Finden der eigenen Sätze wird angeführt:

- Die Sätze sollen klar, authentisch und wohlwollend sein.
- Die Sätze sollen einen Wunsch zum Ausdruck bringen, das Herz solle eingeladen werden, sich in eine entsprechende Richtung zu öffnen.
- Im Gegensatz zu positiven Affirmationen werden gute Absichten kultiviert, es wird jedoch nicht vorgegeben, dass die Dinge anders sein sollen, als sie sind.
- Die Sätze sollen Wohlwollen, jedoch nicht zwingend wohlige Gefühle hervorrufen.
- Die Sätze sollen möglichst allgemein gehalten werden und sich auf Bedürfnisse und nicht auf Verlangen beziehen.
- Es soll langsam gesprochen werden.
- Wesentlich beim Sprechen ist die innere Haltung, die Sätze sollen mit Herzlichkeit und Wärme ausgesprochen werden
- Die Sätze sollen sich an der Frage orientieren „Was brauche ich?"

Das Finden der entsprechenden und persönlich passenden Sätze ist im MSC-Programm sogar als eigene Übung konzipiert, in der sich die Teilnehmer*innen mit den tiefen Bedürfnissen,

Sehnsüchten und Wünschen ihres Herzens auseinandersetzen. (Neff & Germer, 2019, S. 123ff)

Auch Baur und Mannschatz (2015) sowie Salzberg (2003) weisen auf die Möglichkeit hin, eigene Variationen der Wunschsätze zu entwickeln. Die eigenen Sätze sollen ihrer Expertise zufolge jedoch tief empfunden werden können und Gewicht haben, sie sollen universelle Wahrheiten ausdrücken, die alle Wesen betreffen und im Konjunktiv formuliert werden (Baur & Mannschatz, 2015, S. 40; Salzberg, 2003, S. 42).

Praktizierende richten in den ursprünglichen Traditionen zuerst *metta* auf sich selbst. Selbstliebe gilt als Basis dafür, dass uns auch das Wohlergeben anderer als wichtig erscheint (vgl. Sedlmeier, 2016, S. 36). Zu sich selbst eine positive Verbindung aufbauen zu können, befähigt uns, mit anderen in Verbindung zu treten. Das allen Wesen gemeinsame Streben nach Glück wird auf diese Art erst möglich (Salzberg, 2003, S. 47). Auch im *Visudhi-Magga* wird empfohlen, *metta* zuallererst zu sich selbst zu entfalten. Begründet wird dies damit, dass man sich selbst beim Praktizieren der göttlichen Verweilungszuständen gleichsam als Zeuge nimmt. Jene Gedanken und Geisteszustände, die einen selbst in den Kreis derer aufnehmen, denen Gutes zuteilwerden soll und die von Leid und Schmerz verschont sein mögen, bekräftige den eigenen Wunsch, dass auch anderen Wesen Wohl und Glück widerfahren mögen (*Der Weg zur Reinheit. Visuddhi-magga. Die grösste und älteste systematische Darstellung des Buddhismus. Zum ersten Male aus dem Pali übersetzt von Nyanatiloka.*, o. J., S. 340).

Die Reihenfolge der *metta*-Adressat*innen kann jedoch in zeitgenössischen CBIs von der klassischen, buddhistischen Reihenfolge abweichen. Speziell der Beginn mit der eigenen Person wird fallweise abgewandelt. Hintergründe für diese Variationen werden im Kapitel 5.2.1., das sich mit dem Thema Selbstmitgefühl beschäftigt, noch näher erörtert.

Nachdem die Metta-Wünsche in der klassischen Form für sich selbst gesprochen bzw. innerlich kontempliert wurden, werden die wohlwollenden Sätze auf eine*en Wohltäter*in, jemanden, den*die wir achten und dem*der wir dankbar sind, gelenkt.

Danach wird ein*e enge*r Freund*in oder ein anderes geliebtes Lebewesen mit den Wünschen bedacht (auch geliebte Tiere können hier mit einbezogen werden).

Anschließend werden neutrale Personen, also Menschen, für die weder Zuneigung noch Abneigung empfunden wird, adressiert.

Darauf folgt ein zentraler Schritt, bei dem die guten Wünsche auf Menschen ausgerichtet werden, mit denen Praktizierende in Konflikt sind, in der traditionellen Literatur auch als „Feinde“ bezeichnet. Hier lernen *metta*-Praktizierende, „dass Liebe nicht zwischen Gleich und Ungleich

unterscheidet, sie ist wie die Sonne, die alle gleichermaßen wärmt. Eine solche Liebe ist wirklich grenzenlos. Sie erwächst aus Freiheit und wird freigiebig verschenkt.“ (Salzberg, 2003, S. 49)

Im Visuddhi-Magga (S. 339f) werden mögliche Herausforderungen der *metta*-Praxis in Bezug auf die Reihenfolge der Adressat*innen thematisiert und empfohlen, zu welchen Personen am Anfang der Praxis die Güte nicht entfaltet werden solle. Darunter fallen unliebe Personen, weil der Groll zu stark sein könnte, geliebte Menschen, weil ihr Leid zu stark berühren könne und geliebte Menschen des anderen Geschlechts, weil hier die Begierde Hemmnisse bedeuten könnten. Schließlich wird empfohlen, am Beginn der Praxis Liebende Güte vorerst auf sich selbst und in Folge an eine*n teure*n und wertgeschätze*n Lehrer*in zu richten.

Baur & Mannschatz (2015, S.26f) empfehlen als erste Phase und zu Beginn der Meditation, den Körper und das Herz bzw. den Herzraum zu spüren und eventuell dabei zeitweilig eine Hand auf den Herzraum zu legen.

Auch im MSC-Trainingsprogramm wird eine beruhigende Berührung in das Üben von liebevoller Güte und Mitgefühl in die Praxis integriert, darauf wird im Kapitel 5.1.2 noch näher eingegangen werden.

Wenn Schwierigkeiten dabei auftreten, das Gute in sich selbst oder anderen zu sehen, kann die Meditation über das Grundbedürfnis von Glück, das dem Handeln aller Wesen zugrunde liegt, helfen. Gute Absichten für sich selbst und andere entfalten eine positive Wirkweise. Metta-Praktizierende säen ihre guten Wünsche jedoch, ohne dabei ein unmittelbares Ergebnis anzustreben. Sie machen sich das Gute in sich selbst bewusst und beschäftigen sich mit den günstigen Wirkungen der Liebenden Güte. Dabei üben sie sich in Vergebung und darin, das Gute in anderen Menschen zu erkennen. Auch die eigenen schwierigen Seiten werden dabei offen und mitfühlend angenommen. Metta-Praktizierende öffnen ihr Herz, um Mitgefühl entwickeln zu können (vgl. Salzberg, 2003).

In diesem Zugang finden sich auch eine Reihe von Grundlagen der Achtsamkeit wieder, die Kabat-Zinn (2019) definiert, insbesondere: Geduld, Vertrauen, Nicht-Erzwingen, Akzeptanz und Loslassen (Kabat-Zinn, 2019, S. 67ff).

3 Begriffsklärung und Rahmen

Im folgenden Abschnitt sollen grundlegende Begrifflichkeiten definiert und damit der Rahmen der Arbeit abgesteckt werden. Zunächst werden die Begriffe Achtsamkeit, Mitgefühl, Mitleid und Empathie definiert und voneinander abgegrenzt, auf spezielle Bedeutung der Verbindung von Achtsamkeit und Mitgefühl wird zusätzlich eingegangen. Darauffolgend wird im Zuge der Begriffsklärung das Wesen von *Mindfulness-Based* und *Compassion-Based Interventions* (MBIs und CBIs) dargelegt.

3.1 Achtsamkeit

In dieser Arbeit wird der Begriff Achtsamkeit im Hinblick auf die aus dem Buddhismus stammende Tradition der Geistesschulung verwendet, die die Basis einer Reihe von sogenannten Achtsamkeitsbasierten Interventionen (Mindfulness-Based Interventions) bildet.

Kabat Zinn (2019, S.22) beschreibt Achtsamkeit als eine „Fähigkeit, die wie jede andere Fähigkeit durch Übung entwickelt werden kann." In der Praxis definiert er Achtsamkeit als „die Bewusstheit, die sich durch gerichtete, nicht wertende Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick einstellt." (ibd., S.23) Achtsamkeit wird als eine Form der Intelligenz verstanden, die sowohl das Denken entwickelt als auch das Gewahrsein verfeinert. Als Gewahrsein wird eine Form des Wissens bezeichnet, das über das reine Denken hinausgeht und an unsere innere Weisheit und unsere Freiheit andockt. Kabat-Zinn weist zudem darauf hin, dass im klassischen Indien, dem Sprachraum, aus dem diese Traditionen ursprünglich stammen, Mind/Geist sowie Heart/Herz mit demselben Begriff bezeichnet werden (S. 23). Auch Salzberg (2003, S. 33) bezieht sich darauf, dass es im Buddhismus nur ein Wort für Herz und Geist gibt, nämlich chitta. Chitta beziehe sich „nicht nur auf Gedanken und Gefühle [...] sondern auf das gesamte Bewusstseinsspektrum, ohne Grenzen und Schranken."

Achtsamkeit zu üben ist somit stets mit der Übung der Qualitäten des Herzens verbunden. Achtsamkeit wird auch als jene Fähigkeit definiert, die uns ermöglicht, sorgfältig zu beobachten, was im eigenen Geist vor sich geht. Diese Fähigkeit gilt als Grundvoraussetzung dafür, dass wir das Wesen und die Ursachen des Leids verstehen, um in Folge effektiv und fürsorglich damit umzugehen (vgl. Gilbert & Choden, 2014, S. 19).

Neff & Germer (2019, S. 77) weisen darauf hin, dass keine Definition das Wesen der Achtsamkeit vollständig erfassen könne, da Achtsamkeit auch ein vorbegriffliches Gewahrsein beinhalte. Achtsamkeit ermögliche demnach ein direktes Erleben der Welt, die nicht mehr nur durch den Filter der Gedanken betrachtet werde. Achtsamkeit wird hier auch als die simple

Fähigkeit betrachtet, das Leben mittels der fünf Sinne Hören, Sehen, Tasten, Riechen und Schmecken wahrzunehmen, während es geschieht. Achtsamkeit stellt ihrer Auffassung nach einen geistigen Raum zur Verfügung, der zu jener Freiheit führt, die den Menschen entscheiden lässt, wie er*sie mit einer Situation umgehen möchte (ibd., S. 80).

Einen vielschichtigen und differenzierten Blick auf das Verständnis des Begriffs Achtsamkeit ermöglicht Schmidt (2020) durch die Kategorisierung von Achtsamkeit über drei sogenannte Selbst-Welt-Modelle (das *sezierend-distanziertes Selbst-Welt-Modell, das interessiert-sorgende Selbst-Welt-Modell* und das *verfügend-funktionalistische Selbst-Welt-Modell*). Er verweist auf die Heterogenität des Begriffs Achtsamkeit, da es vielmehr Achtsamkeit*en* und Achtsamkeitsmeditationspraktik*en* gäbe und spricht demnach auch von Achtsamkeits*strömungen* (S.76).

3.1.1 Die sezierend-distanzierte Achtsamkeit

Die *sezierend-distanzierte Achtsamkeit* basiert laut Schmidt (2020) auf der Vorstellung von Leid als Teil der menschlichen Existenz. Durch eine Art Reinigungsprozess soll ein sittliches und einsichtiges Selbstmodell zu einer gelassenen und gleichmütigen Selbst-Welt-Beziehung transformiert werden. Als die drei Wurzeln des Übels werden Begierde, Hass und Verblendung identifiziert, die durch Anhaftung, Ablehnung und Ignoranz in der Selbst-Welt-Beziehung zum leidenden Selbst führen. Der Prozess der Reinigung kann als Formung des Geistes verstanden werden, dieser geläuterte Geist führt in Folge zu guten und heilsamen Handlungen. Als Gegenbegriff zur kritisierten Reaktivität wird Gelassenheit oder Gleichmut verstanden. Gleichmut gilt vor allem als Gegengift für Verblendung und führt zu den heilsamen Einsichten der Unbeständigkeit (alles vergeht) und der Doktrin des „Nicht-Selbst“, ein Selbst, das sich aus mehrfachen Faktoren und Prozessen zusammensetzt. Schließlich führen diese Einsichten zur Befreiung von Leid und zur Realisierung von *nirvana*, jenem Zustand, wo kein neues Leiden mehr entspringen kann. Die Sitzmeditation, die auf Meditationsobjekte wie den Atem gerichtet ist, gilt in diesem Achtsamkeitsverständnis als zentrales Element. Sie soll Achtsamkeit etablieren, auf Einsichten vorbereiten und einen sittlichen Lebenswandel ermöglichen. Schmidt unterscheidet in diesem Zusammenhang zwischen „*Achtsamkeit von*“ und „*Achtsamkeit bei*“. Die in der Sitzmeditation geübte Selbst-Welt-Beziehung bezieht sich auf eine Achtsamkeit von Sinneseindrücken und wird als spezifische Bewusstheit, die Gegenwartsfokussierung sowie eine objektiv-distanzierte und eine sezierende Beobachtungsqualität aufweist, beschrieben. Von „Achtsamkeit bei“ spricht der Autor bei der Anwendung von Achtsamkeit im alltäglichen Leben bzw. *bei* alltäglichen Tätigkeiten, zum Beispiel beim Sprechen. *Achtsamkeit von* und

Achtsamkeit bei verstärken einander und unterstützen den beschriebenen Reinigungsprozess (Schmidt, 2020, S. 89ff).

3.1.2 Die interessiert-sorgende Achtsamkeit

Eine *interessiert-sorgende Achtsamkeit* verortet Schmidt in mehreren Kontexten der Achtsamkeitsströmung, er bezieht sich dabei auf die Einsichtsmeditation der Theravada-Tradition, das Achtsamkeitsverständnis der IMS (Insight Meditation Society) der Meditationslehrer Jack Kornfield und Joseph Goldstein, der Zen-Achtsamkeit, wie sie von Thich Nhat Hanh verkörpert wird sowie dem Verständnis von Jon Kabat-Zinn, das seinerseits wieder sowohl von der IMS als auch vom Zen beeinflusst wurde. Auch bei diesem Achtsamkeitsverständnis spielt die Diagnose des Leids eine zentrale Rolle. In dieser Art der Achtsamkeit liegt jedoch nicht mehr die Erlösung von einer leidhaften Welt im Zentrum, sondern das Gelingen in ebendieser Welt. Das zentrale und kritisierte Selbstmodell ist in diesem Fall ein einsames und von der Welt isoliertes Selbst, das von Verschwendung und Missachtung wertvoller Lebenszeit begleitet wird. Achtsamkeit wird in diesem Kontext als eine Befreiung aus einem „schlafenden Selbst“ sowie als „notwendige, transformative Strategie für den Fortbestand der Menschheit“ (S. 108) verstanden. Eine Form der Gelassenheit, die den Menschen aus der laufenden Geschäftigkeit (als *doing Modus* bezeichnet) entkommen lässt, wird angestrebt. An die Stelle von „sittlichen Handlungen“ kommen in diesem Konzept „Selbstentfaltung“ und das Freilegen eines eigenen tiefen Selbst. In Kombination mit Kreativität wird das innere Zuhören des eigenen Selbst zum Gegengewicht für den *doing Modus.* Auch in diesem Konzept wird Achtsamkeit als Mittel gesehen, um Erkenntnisse der Realität („Einsicht“) zu ermöglichen. Das Formen der Realität bezieht sich in der *interessiert-sorgenden Achtsamkeit* auf ein *wahres Selbst* (statt dem *Nicht-Selbst* der *sezierend-distanzierten Achtsamkeit*), das dicht mit dem Konzept der Interdependenz verwoben ist. Die Unbeständigkeit wird mehr als Lebendigkeit angesehen (statt als Vergänglichkeit definiert), die es in den Alltag auszuweiten gilt. Dieser Alltag, das *Hier und Jetzt*, gilt in dieser Achtsamkeitswahrnehmung als der Schlüssel der Praxis, der Alltag selbst wird damit gleichsam zur Praxis. Aus diesem Verständnis ergibt sich eine Vielfalt der Praxis, die in informelle und formelle Praxis unterschieden wird. Als Beispiele für die formale Praxis führt der Autor Sitzmeditation, Body-Scan, achtsames Yoga oder Gehmeditation aus Jon Kabat-Zinns MBSR-Kursen an. Informelle Übungen, die im Gegensatz zur formellen Praxis an keinen spezifischen Ort, Zeit oder Ablauf gebunden sind, können als Zwischenschritt zu einer angestrebten *Verachtsamung* des Lebens verstanden werden. Neben *Achtsamkeit von* und *Achtsamkeit bei* wird diese Achtsamkeitsströmung auch mit *Achtsamkeit auf* und *Achtsamkeit für* erweitert. Obgleich auch die Sitzmeditation eine zentrale Bedeutung hat, unterschiedet sich

die Art der Beobachtung von der ersten beschriebenen Achtsamkeitsströmung: Sinneseindrücke werden hier nicht distanziert seziert, sondern vielmehr mit liebevollem Interesse und einer sich dem Geschehen öffnenden Haltung gewidmet, die gegenwärtige Erfahrung wird empathisch gefühlt, gehört, wertgeschätzt und sogar gefeiert. Mit *Achtsamkeit auf* verbindet der Autor jene Achtsamkeit, die die Selbstfürsorge zum Thema hat und als „auf sich hören" zusammengefasst werden kann, individuelle Bedürfnisse des Einzelnen haben in diesem Achtsamkeitsverständnis eine Daseinsberechtigung. Die *Achtsamkeit für* bezieht sich schließlich auf eine Selbst-Welt-Beziehung, indem die volle Aufmerksamkeit des Selbst auf andere Menschen und die Welt gerichtet wird (Schmidt, 2020, S. 103ff).

3.1.3 Die verfügend-funktionalistische Achtsamkeit

Dieses Achtsamkeitsverständnis weist eine Reihe von Aspekten der beiden anderen Achtsamkeitsbeschreibungen auf - mit der Besonderheit, dass Achtsamkeit als „Tool für ein über sich selbst verfügendes Selbst" (S. 124) verstanden wird. Dieses Achtsamkeitsverständnis wird der Mindful-Based-Cognitive-Therapy (MBCT), der als App vertriebenen Programm *Headspace* sowie dem von google entwickelten Programm *Search Inside Yourself* zugeordnet. Das kritisierte Selbst ist in diesem Verständnis eine psychopathologische Diagnose, wie z.B. die Depression im MBCT oder andere psychische Störungen wie Selbst- und Gegenwartsverluste. Die Meditationspraktiken dieser Strömung passen sich einer geschäftigen und schnelllebigen Welt an, das Selbst kann über die Zwecke und Verwendung von Achtsamkeit frei verfügen, Achtsamkeit soll hier vor allem nützlich sein und wird im Bedarfsfall ins alltägliche Leben integriert (Schmidt, 2020, S. 123ff).

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass aufgrund der Betonung der Ausrichtung der Interdependenz sowie der Fürsorge um sich selbst, andere und die Welt im *interessiert-sorgendem Selbst-Welt-Modell* dieser Achtsamkeits-Zugang in CBIs vorherrschend zu sein scheint. Auch die Tatsache, dass CBIs wohl auch als eine Form der Weiterentwicklung und Fortführung des von Jon-Kabat-Zinn entwickelten MBSR-Formats verstanden werden können, legt diesen Schluss nahe.

3.2 Mitgefühl, Mitleid und Empathie

Der Begriff Mitgefühl kann - wie bereits im Kontext der *brahmaviharas* erwähnt - als Bewusstwerden von Leid in Verbindung mit dem Wunsch verstanden werden, den*die Leidenden davon zu befreien und etwas zu seinem*ihrem Wohl zu unternehmen (vgl. Ricard, 2017, S. 63).

Um Leid zu lindern ist es jedoch im ersten Schritt nötig, sich diesem zu öffnen und zuzuwenden. Mit Achtsamkeit kann das Leid wahrgenommen werden, es wird nicht ausgeblendet. Mit Mitgefühl wenden wir uns dem Leid zu. Betont werden muss, wie wesentlich es ist, zwischen Mitgefühl, Mitleid und Empathie zu unterscheiden. Diese Begriffe werden häufig undifferenziert verwendet. Sie sind vielschichtig und können bei unpräziser Anwendung leicht zur Verwirrung führen. In Zusammenhang mit dieser Arbeit und dem Kultivieren von Mitgefühl als Geisteshaltung ist es daher wichtig, sie voneinander abzugrenzen. Das englische Wort *compassion* stammt vom lateinischen *compati* ab, was auch als „Mitleid" übersetzt werden kann (vgl. Gilbert & Choden, 2014, S. 17). Auch in der deutschen Übersetzung des Visuddhi-Magga wird der Begriff „Mitleid" für das Pali Wort *karuna* verwendet (vgl. *Der Weg zur Reinheit. Visuddhimagga. Die grösste und älteste systematische Darstellung des Buddhismus. Zum ersten Male aus dem Pali übersetzt von Nyanatiloka.*, o. J., S. 358). Es scheint, als wären die Begriffe Mitgefühl und Mitleid lange Zeit als Synonym verwendet worden.

Mitleid kann zudem auch als herablassendes und egozentriertes Mitgefühl verstanden werden. Im Gegensatz dazu wird achtsamkeitsbasiertes Mitgefühl mit Gleichwertigkeit und Liebe anstatt mit Traurigkeit und Überlegenheit dem Hilfsempfänger gegenüber assoziiert (vgl. Ricard, 2017, S. 60f).

In der E-Version des deutschen Duden, werden computergeneriert typische Verbindungen mit dem gesuchten Wort in einer Art Word-Cloud angezeigt. Die Daten werden maschinell erzeugt, die Berechnung basiert auf statistischen Verfahren. Folgende Wörter werden bei der Eingabe „Mitleid" ausgeworfen: Reue, Bewunderung, Verachtung, Spott, Mitgefühl, Solidarität, Verständnis und Furcht. Der am größten dargestellte Begriff (und somit jener, der dabei die typsicherste Verbindung mit dem Begriff zugeordnet wird) ist *Furcht* (*Duden | Typische Verbindungen (automatisch generiert)*, o. J.).

Mitgefühl kann einerseits als Emotion und Motivation (Englisch „state") verstanden werden. In dieser Bedeutung ist Mitgefühl jenes Gefühl, das entsteht, wenn Leid wahrgenommen und dadurch der Wunsch ausgelöst wird, helfen zu wollen. Mitgefühl kann andererseits als Seinsweise (Englisch „trait") verstanden werden, in diesem Fall kommt Mitgefühl einer Einstellung zum Leben gleich, die *eingeübt* werden kann und die relativ unabhängig von vergänglichen Emotionen ist (Singer & Bolz, 2013, S. 328–350).

Auch der Begriff der Empathie wird im Zusammenhang mit Mitgefühl häufig verwendet und bedarf einer Abgrenzung: Empathie steht mit der Fähigkeit in Verbindung, sich in andere hinein zu versetzen. Es kann durch affektive Wahrnehmung der Empfindungen anderer Menschen oder durch kognitive Vorstellung von seinem Erleben ausgelöst werden. Affektiv wird Empathie

durch die Resonanz mit den Gefühlen anderer Personen ausgelöst, kognitiv dadurch, dass wir uns vorstellen, was die andere Person empfindet bzw. was wir an ihrer Stelle empfinden würden. Die Fähigkeit, Empathie zu empfinden, impliziert jedoch noch nicht, dass der Wunsch entsteht, das Leid des anderen zu ändern bzw. zu lindern. Empathisches Empfinden kann demnach sowohl zu egozentrierter Hilflosigkeit als auch zu prosozialem altruistischem Verhalten führen (Ricard, 2017, S. 48ff).

Dass Empathie und Mitgefühl unterschiedliche Geisteszustände sind, bestätigt auch die neurowissenschaftliche Forschung. Empathische Reaktionen, wie sie durch das Beobachten von Leid anderer Menschen ausgelöst werden, führen im Gehirn zu sichtbaren Reaktionen im *Cortex Insularis* sowie im *Gyrus Cingularis*, dies ist mit einer negativen affektiven Erfahrung von Schmerz verbunden. Geisteszustände, die in der buddhistischen Tradition als Liebende Güte- und Mitgefühlsmeditation geübt werden, aktivierten jedoch jene Teile im Gehirn, die mit positiven Gefühlen wie zum Beispiel Mutterliebe verbunden sind. Negative Gefühle wie Schmerz und Hilflosigkeit werden bei dieser Form des Geistestrainings nicht evoziert (Ricard, 2017, S. 66f; Singer & Bolz, 2013, S. 223ff).

Halifax (2019, S. 92ff) versteht Empathie als eine Fähigkeit, die Erfahrung von anderen in die eigene einschließt und die für ein gesundes Funktionieren von Gemeinschaften essentiell ist. „Sie kann die besten Seiten des menschlichen Herzens zum Vorschein bringen.“ Dabei soll es gelingen, offen und aufrecht zu bleiben, um den Boden unter den Füßen nicht zu verlieren. Wahrzunehmen, was andere empfinden, kann helfen, sie zu verstehen und fürsorglich zu handeln. Wer sich am Grat der Empathie bewegt, kann jedoch auch abstürzen. Sich zu sehr mit Schmerz und Leid von anderen zu identifizieren, kann empathischen Stress evozieren. Es kann Angst auslösen, emotionale überfluten, verwirren und dazu führen, sich schützen zu wollen und sich dementsprechend vom Leid abzuschotten. Das Erkennen dieses Grat-Zustandes, so Halifax, kann helfen, eine Kurskorrektur vorzunehmen und einen tiefen Fall zu vermeiden. Einen Mittelweg zwischen zu viel Empfindsamkeit und einer unempfindlichen oder tauben Haltung empfiehlt sie als möglichen Lösungsweg und verweist dabei auf die mentalen Eigenschaften der Gelassenheit und des Mitgefühls.

Damit Mitgefühl nicht beim Mitleid stehenbleibt, sondern auch Handlungen folgen, die das Leid lindern, erfordert es zudem Qualitäten wie Freundlichkeit, Güte, Handlungs- und Unterstützungsbereitschaft. Diese sollen durch das konkrete Üben von Mitgefühl gestärkt und weiter ausgebildet werden (Gilbert & Choden, 2014, S. 17f).

Ein besonderer Aspekt des Übens von Mitgefühl wird in der Buddhistischen Lehre auch durch das Lehren des Dharma verstanden. Analayo (2020, S.26) weist darauf hin, dass es keine

Berichte darüber gibt, dass Buddha selbst nach seinem Erwachen Mitgefühl in Form von wohltätigen Handlungen ausgeführt hätte. Seine Form des Mitgefühls war hingegen das Lehren des Dharma. Dieser Logik folgend kann wohl auch bereits dem Weitergeben von Theorie und Praxis sowie dem expliziten Training von Liebender Güte und Mitgefühl, wie dies in MBIs und CBIs geschieht, eine mitfühlende Handlung zugeschreiben werden.

3.3 Die Verbindung von Achtsamkeit und Mitgefühl

Wie bereits oben ableitbar ist, wird Achtsamkeit und Mitgefühl vielfach als eine Einheit betrachtet. Achtsamkeit & Mitgefühl können als zentrale Qualitäten betrachtet werden, die die Basis zur Überwindung von Leid darstellen. Leiden entsteht im Geist. Daher ist die Fähigkeit zur Achtsamkeit so wichtig, um die Funktionsweise des Geistes zu verstehen. Demnach kann Meditation auch mit „sich vertraut machen“ übersetzt werden, wie es zum Beispiel in der tibetischen Übersetzung des Sanskrit Begriffs für Meditation, *bhavana* mit *sgom* deutlich wird. Damit der Geist jedoch gewandelt werden kann, braucht es Mitgefühl:

> *„Wir müssen uns (...) um eine tief gehende Veränderung zu bewirken, sowohl der Achtsamkeit als auch dem Mitgefühl widmen, denn diese beiden Qualitäten funktionieren zusammen wie die beiden Flügel eines Vogels. Auch in der Neurowissenschaft und der Psychologie setzt sich allmählich die Erkenntnis durch, dass Mitgefühl den Geist verändert, Achtsamkeit aber das stabile Fundament für eine solche Veränderung schafft.“* (Gilbert & Choden, 2014, S. 45f)

Das chinesische Schriftzeichen für Achtsamkeit setzt sich aus zwei Begriffen zusammen, für deren Übersetzung es im Deutschen eigentlich drei Wörter bedarf: Jetzt, Geist und Herz. Geistestraining und Herzensbildung treffen einander gleichsam im jetzigen Moment, mit einer freundlichen und annehmenden Haltung wird der Geist also auf den jetzigen Moment gelenkt (vgl. Stocker et al., 2020, S. S.9).

Im MSC wird Achtsamkeit als Grundlage für Selbstmitgefühl verstanden (Brink, 2015; Jinpa, 2016; K. Neff & Germer, 2019; Stocker et al., 2020). Der eigene Körper muss vorerst aufmerksam wahrgenommen werden, um zu wissen, welches Leid vorhanden ist um dann in Folge mitfühlend darauf reagieren zu können. Achtsamkeit kann demnach als eine Art des Gewahrseins verstanden werden, das dem Praktizierenden hilft, im Körper verankert zu bleiben, wenn er*sie schwierige Zeiten durchlebt (vgl. Germer & Salzberg, 2015, S. 53f). Durch Achtsamkeitsmeditation soll gelernt werden, „wie man mit unangenehmen Dingen leben kann. Sie hilft uns, so in unserem Körper zu Hause zu sein, dass sich nicht jeder alltägliche physische und/oder emotionale Schmerz zu einem größeren Problem auswächst.“ (Germer & Salzberg, 2015, S. 71). Schließlich kann Achtsamkeit nützliche Einsichten ins Leben bringen: Die permanente Veränderung des Seins und das Verstehen, dass Leid durch das Ankämpfen gegen

eben diese Veränderung entsteht wird ebenso erkannt, wie die unbewusste Konstruktion eines Selbst. Diese Einsichten sollen helfen, Erfolgen wie Fehlschlägen mit Gleichmut gegenüberzutreten, emotionale Schmerzen ob ihrer Vergänglichkeit besser anzunehmen und den Mut zu entwickeln, sich „jeden kostbaren Augenblick unseres Lebens zu ergreifen." (Germer & Salzberg, 2015, S. 74)

Gilbert & Choden (2014) verbinden die beiden Elemente wie folgt:

> *„Zuerst werden wir durch Achtsamkeit der Realität des Leidens gewahr und Anteilnahme spiegelt uns dann die damit verbundenen Gefühle, aber die Fähigkeit des Mitgefühls rufen die positiven Emotionen der Freundlichkeit und Güte wach, sowie die Entschlossenheit, mit der man versucht, das Leiden zu lindern."* (Gilbert & Choden, 2014, S. 172)

Diese dargestellten engen Verbindungen der Grundqualitäten sollen für die weiteren Ausführungen dieser Arbeit als Voraussetzung gelten, um die vorgestellten Aspekte des Mitgefühlstrainings in seiner Tiefe und Breite erfassen zu können.

3.4 Mindfulness-Based und Compassion-Based Interventions

Seit Jahrzenten steigt das Interesse an achtsamkeitsbasierten Programmen und Interventionen stetig an. Was genau eine sogenannte *achtsamkeitsbasierte Intervention* ausmacht, haben Crane et al. (2017) wie folgt zusammengefasst:

Mindfulness-Based Interventions ***(MBIs)*** oder auch Mindfulness-Based Programs ***(MBPs)*** befassen sich mit universellen Merkmalen menschlicher Erfahrung. Achtsamkeitspraktiken werden dabei als Werkzeug für die systematische Schulung des Geistes im Zuge der Entwicklung eines größeren Bewusstseins für sich selbst und andere eingesetzt. Sie greifen dabei auf eine Vielfalt an weltweiten kontemplativen Weisheitstraditionen zurück und entledigen sich dabei ihrer religiösen, esoterischen oder mystischen Elemente. MBIs verbinden Inhalte dieser kontemplativen Traditionen mit aktueller Wissenschaft sowie den Disziplinen der Medizin, Psychologie und Pädagogik. Dies wird durch ein Modell der menschlichen Erfahrung untermauert und betrachtet die Ursache von Leid sowie dessen Beendigung. Qualitäten wie Freude, Mitgefühl, Weisheit und Gleichmut werden entwickelt bzw. kultiviert, ebenso Aufmerksamkeitslenkung, Emotions- und Selbstregulierung. Eine neue Erfahrungsbeziehung wird erlernt, dabei trainieren Teilnehmer*innen, gewohnte, konditionierte Reaktionsweisen zu erkennen und ihre Beziehung zu ihren Gedanken zu verändern bzw. ihre Gedanken und Gefühle als mentale Ereignisse zu betrachten. Regelmäßige und nachhaltige Achtsamkeitsmeditation wird als Teil eines erfahrungsbasierten und forschenden Lernprozesses geübt und zur Entwicklung von Einsicht und Verständnis genutzt. Diese Grundelemente des Lehrplans werden mit adaptierten

Inhalten an spezifische Kontexte und Bevölkerungsgruppen angepasst. Entsprechend variieren jeweils Struktur, Länge und konkrete Durchführung der verschiedenen Interventionen (Crane et al., 2017).

Interventionen, die Mitgefühl im Fokus ihres Trainings haben, werden auch als Compassion Interventions (***CIs***) oder Compasssion-Based Interventions (***CBIs***) bezeichnet (Kirby, 2017; Kirby et al., 2017). In der vorliegenden Arbeit soll dafür einheitlich der Begriff der CBIs verwendet werden.

3.4.1 Warum es nicht egal ist, welche Meditationsform geübt wird

Um die differenzierte Wirkweise verschiedener MBIs und damit auch die Spezifität von CBIs zu verdeutlichen, soll in diesem Abschnitt darauf hingewiesen werden, welch große Unterschiede die verschiedenen Arten des Geistestrainings aufweisen. Singer & Engert (2019) verglichen eine Reihe von Ergebnissen eines Forschungsprojektes im Rahmen des sogenannten ReSource-Projekts. Innerhalb eines neun-monatiges Geistestrainings wurden, in drei unterschiedliche Abschnitte aufgeteilt, die folgenden Aspekte trainiert:

A) Die fokussierte Aufmerksamkeit auf den jetzigen Moment sowie die interozeptive Aufmerksamkeit (kurz *Präsenz* genannt),

B) sozio-emotionale Prozesse wie Mitgefühl, Liebende Güte, Prosoziale Motivation sowie die Akzeptanz von schwierigen Emotionen (kurz *Affekt* genannt) und

C) sozio-kognitive Fähigkeiten inklusive meta-kognitive Prozesse und Perspektivenübernahme von sich selbst und anderen (kurz *Perspektive* genannt) (vgl. Singer & Engert, 2019).

Die Differenzierung der letzten beiden Gruppen spiegelt zum Teil die jüngere sozial-neurowissenschaftliche Forschung wider, die für die jeweiligen Fähigkeiten unterschiedliche neuronalen Netzwerke identifiziert: Einerseits jene, die mit Emotionen wie Empathie und Mitgefühl in Verbindung stehen und andererseits jene, die die Fähigkeit zur Mentalisierung und Perspektivenübernahme ermöglichen – auch *Theory of Mind* genannt (vgl. auch Singer, 2006). Die *Theory of Mind* wird als jener Prozess verstanden, der mentale Zustände Anderer erschließt und über diese nachdenkt. Synonyme Bezeichnungen dafür sind auch *Mentalisieren* oder *Kognitive Perspektivenübernahme* (vgl. Böckler-Raettig, 2019, S11f).

Die Ergebnisse des ReSource Projekt legen nahe, dass die unterschiedlichen Arten meditationsbasierter Techniken auch unterschiedliche Auswirkungen auf Verhalten, Gehirn und Körper haben: Das Forschungsprojekt verwendete objektive und subjektive Messungen, um die

spezifische und persönlich erlebte Eigenart der einzelnen Praktiken zu erfassen. In den subjektiven Messungen konnten in allen drei Modulen beobachtet werden, dass sich die Aufmerksamkeit der Teilnehmer*innen subjektiv erhöhte. Allerdings führten nur das auf Mitgefühl basierende Affektmodul und, in geringerem Maße, das Modul zur sozio-kognitiven Perspektive zu Veränderungen der ethischen, sozio-emotionalen und motivationalen Qualitäten wie nichtwertende Haltung, Akzeptanz und (Selbst-)Mitgefühl (Singer & Engert, 2019).

Besonders erwähnenswert erweisen sich die Ergebnisse über differenzierte neuronale Veränderungen je nach Meditationsformen:

Das aufmerksamkeitsbasierte *Präsenztraining* führte vorwiegend zu einer Zunahme der *kortikalen Dicke* in *präfrontalen Regionen* (vgl. auch Valk et al., 2017).

Das sozio-affektive *Affekttraining* zeigte Plastizität in *parietalen* und *frontoinsulären Regionen* und das sozio-kognitive *Perspektiventraining* in *inferioren frontalen* und *temporalen kortikalen Cortex*. Die Zunahme des Volumens der *grauen Substanz* durch das Training sagte individuelle Unterschiede in den oben genannten Verhaltensmarkern innerhalb derselben Personen vorher: Jene Region im Gehirn, die als entscheidend für die Fähigkeit gilt, sich in die Situation von anderen Menschen versetzen zu können (vgl. Singer, 2012), nahm bei Personen, die diese Fähigkeit nach dem Perspektiventraining auch verbessert hatten, am stärksten zu.

Die Region im *anterioren insularen Kortex*, die an der affektiven Verarbeitung beteiligt ist, zeigte nach dem Affektmodul eine Zunahme des Mitgefühls an. Diese Ergebnisse zeigen eine hohe Spezifität verschiedener mentaler Praktiken in ihrer Fähigkeit, Gehirn- und Verhaltensveränderungen zu induzieren.

Weiterführend wurden Effekte auf physiologische Prozesse, Hypothalamus-Hypophyse-Nebennieren-Achse und die Aktivität des autonomen Nervensystems untersucht sowie die interozeptive Wahrnehmung gemessen.

In Bezug auf Auswirkungen in Zusammenhang mit Stress konnte festgestellt werden, dass das reine *Präsenztraining* keinen Einfluss auf stressbedingten Cortisolspiegel aufweisen konnte. Erst nach dem *Affekt- und Perspektiventraining* konnte diese stresslindernde Auswirkung gemessen werden. Interessanterweise wurde die subjektive Wahrnehmung von Stressreduktion allerdings für alle Trainingsmodule von den Teilnehmer*innen berichtet. Die Studienautor*innen vermuten, dass die alleinige objektive Nachweisbarkeit nach dem Affekt- und Perspektiventraining in einer Reduktion eines psychosozialen Stresses wurzelte, der vermutlich speziell durch das Training in Dyaden reduziert werden konnte (vgl. auch Kok & Singer, 2017).

In Bezug auf Unterschiede in der Entspannungsqualität bzw. körperlichen Erregung unterschieden sich die Ergebnisse ebenso. Sowohl das subjektive Erleben als auch die physiologische Erregung, die während der Meditationspraxis selbst beurteilt wurden, zeigten, dass die Kultivierung von Mitgefühl sowie metakognitiven Fähigkeiten in der Liebende-Güte- und Beobachtende-Gedanken-Meditation eine höhere subjektive Anstrengung erforderte und stärkere Herzfrequenzreaktionen hervorrief als die Schulung der Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick und der interozeptiven Wahrnehmung während der Atmungsmeditation (Singer & Engert, 2019).

Die Erhöhungen der Herzfrequenz und damit einhergehende Abnahmen der vagalen Herzfrequenzvariabilität war mit dem Training der Liebende Güte Meditation und der kontemplativen Beobachtung der Gedanken stärker als für die Atem Meditation (vgl. Lumma et al., 2015). Aus diesem früheren Artikel zu den Forschungsergebnissen des Projekts wird geschlossen, dass Meditation nicht immer entspannend, sondern, je nach Meditationsart, eine anstrengende und auch erregende Übung sein kann (Singer & Engert, 2019).

Zusammenfassend kann an dieser Stelle betont werden, dass Geistestraining nicht gleich Geistestraining ist: Je nachdem, welche Übungen in den Interventionen im Vordergrund stehen, werden unterschiedliche Fähigkeiten damit geübt, die wiederum ihre unterschiedlichen Spuren in den Gehirnen und im Verhalten der Praktizierenden hinterlassen.

Diese Ergebnisse bestätigen auch die spezifische Wirkweise von CBIs, die im folgenden Abschnitt weiter verdeutlicht wird:

3.4.2 Implizites und explizites Mitgefühl in MBIs und CBIs

Bei der Betrachtung der unterschiedlichen Wirkweise von Geistesschulung stellt sich weiter die Frage, inwieweit eine CBI, also ein explizites Mitgefühlstraining, im Vergleich zu einer MBI wie MBSR, in der Mitgefühl nur implizit gelehrt wird, ebenfalls eine unterschiedliche Wirkung in Bezug auf Empathie, Mitgefühl und der Identifikation mit dem gemeinsamen Menschsein aufweist. Brito-Pons et al. (2018) beschreiben die in CBIs verwendeten kontemplativen Praktiken als solche, in denen Meditierende gezielt ihre natürliche Fähigkeit für Freundlichkeit und Mitgefühl stärken, indem sie absichtlich mitfühlende Gedanken, Gefühle und Motivationen gegenüber verschiedenen Objekten, einschließlich sich selbst, erzeugen. Wie bei der Achtsamkeitsmeditation werden Konzentration und Metabewusstsein gestärkt, jedoch mit unterschiedlichen Schwerpunkten: Bei der Achtsamkeitsmeditation trainieren Praktizierende, Gedanken, Emotionen und Wahrnehmungen im gegenwärtigen Moment mit einer warmen und nicht-wertenden Haltung zu beobachten. Beim Training von liebevoller Freundlichkeit und Mitgefühl wird

die motivationalen, kognitiven und affektiven Zustände darauf ausgerichtet, harmonische Beziehungen zu anderen sowie innerhalb einem selbst zu fördern. Die Ergebnisse der Studie legen nahe, dass Teilnehmer*innen, die an einem expliziten Mitgefühlstraining teilnehmen, Empathie und die Identifikation mit einem gemeinsamen Menschsein deutlich stärker steigerten als die implizite Trainingsgruppe. Sie deuten weiter darauf hin, dass explizit gelehrtes Mitgefühl, die prosoziale Orientierung im Vergleich zur impliziten Schulung in Mitgefühl, wie sie in einem MBSR-Kurs gelehrt wird, offensichtlich verstärkt. Beide Formen des Trainings fördern zudem Achtsamkeit und Selbstmitgefühl (Brito-Pons et al., 2018). Neben Achtsamkeit gilt auch Selbstmitgefühl als wichtiger Aspekt der Kultivierung von Mitgefühl für andere, wie im Kapitel 5.2.1 noch im Detail dargestellt werden wird.

3.4.3 Die Rolle der Ethik in MBIs

Übliche Achtsamkeitsprogramme der sogenannten ersten Generation beinhalten in der Regel keine explizite Übermittlung buddhistischer Ethik, was vielfach Kritik an der sozialen und ethischen Ausrichtung der Programme nach sich zieht (vgl. auch Purser, 2019). Das Interesse daran, welche Rolle ein ethischer Kontext bei der Vermittlung von Achtsamkeitsprogrammen spielt, haben Chen & Jordan (2020) dazu veranlasst, Auswirkungen der Achtsamkeitspraxis mit zusätzlicher ethischer Unterweisung mit jener ohne eine solche Unterweisung in Hinblick auf ihre Auswirkung auf das Wohlbefinden und das prosoziale Verhalten der Teilnehmer*innen zu untersuchen. Dabei fanden sie heraus, dass beide Formate Stress verringerten und Lebenszufriedenheit sowie das Selbstbewusstsein erhöhen. Ethische Achtsamkeit fördert zudem das persönliche Wachstum und erhöht im Vergleich zur säkularen Achtsamkeit ohne Ethikvermittlung auch das prosoziale Verhalten. Dies wurde über die Erfassung der Geldspendenbereitschaft an eine Wohltätigkeitsorganisation eruiert. Bei Teilnehmer*innen, die von Haus weniger empathisch waren, verringerte sich nach der Teilnahme an einem Achtsamkeitstraining ohne Ethikunterweisung jedoch die Spendenbereitschaft im Vergleich zur Kontrollgruppe, die gar keine Achtsamkeit praktizierte. Ein ethisches Achtsamkeitstraining erhöhte im Vergleich zu einem säkularen Achtsamkeitstraining die wohltätigen Spenden jedoch insgesamt. Bei Teilnehmer*innen mit ursprünglicher hoher Empathie-Kompetenz, führte das Training ethischer Achtsamkeit im Verhältnis zu den Kontrollen zu großzügigeren Spenden für wohltätige Zwecke. Die Autor*innen schließen daraus, dass MBIs prosoziales Verhalten in erster Linie bei jenen Menschen verstärken können, die dafür bereits eine Disposition haben. Für Menschen ohne ethische Grundhaltung könne diese sogar noch verschlechtert werden. Gleichzeitig wird festgehalten, dass Achtsamkeitstraining prosoziales Verhalten auch in größerem Ausmaß verbessern kann, wenn darin explizit Informationen über ethische Grundsätze vermittelt werden (Chen & Jordan, 2020). Arbeiten wie diese bestätigen, wie wertvoll das Implementieren von

ethischen Konzepten in achtsamkeitsbasierte Trainings und Programme sein kann, um damit auch positive soziale und globale Auswirkungen erzielen zu können.

Auch aus buddhistischer Perspektive wird postuliert, dass eine meditative Entfaltung von Mitgefühl das Ausbilden von persönlichen Charaktereigenschaften dahingehend beeinflusst, dass Praktizierende unmöglich weiterhin „vollständig von Grausamkeit überwältigt“ werden können. „Ist dies einmal geschehen, wird es keinen Raum mehr für das Entstehen einer großen Anzahl unheilsamer Aktivitäten geben.“ stellt Analayo (2020, S.20) fest und schreibt damit der Entfaltung von Mitgefühl ausdrücklich wichtige ethische Konsequenzen zu, die wohl obige Studienergebnisse unterstreichen.

4 Zu Grunde liegende Konzepte und Denkmodelle als Basis von CBIs

In diesem Abschnitt sollen grundlegende Konzepte und Denkmodelle vorgestellt werden, die als Basis von achtsamkeitsbasierten Trainings und Programmen verstanden werden können, die das Kultivieren von Mitgefühl und Liebender Güte zum Ziel haben.

4.1 Das Denkmodell von Leid und der Überwindung des Leids

Der Buddhismus bietet einen reichen Fundus an Konzepten, Auffassungen und Theorien an, die die Funktionsweise unseres Geistes sowie die Entstehung und Überwindung von Leid zum Thema haben (Singer & Bolz, 2013, S. 157ff).

Choden & Gilbert (2014) beziehen sich in ihren Anleitungen zum achtsamen Mitgefühl in Zusammenhang mit dem Leid auf die *Vier Edlen Wahrheiten* der Buddhistischen Lehre und betonen, dass diese mit säkularen wissenschaftlichen Erkenntnissen völlig übereinstimmen. Die *Vier Edlen Wahrheiten* werden in Abbildung 3 schematisch dargestellt.
Die *Erste Edle Wahrheit* besagt, dass Leiden, *dukkha* (Pali für Leiden) existiert. *Dukkha* wird beschrieben als ein „durchdringendes Gefühl des Unbehagens, bei dem wir tief im Bauch spüren, dass wir unser Dasein prekär im Treibsand der Vergänglichkeit fristen, dass wir nichts von dem festhalten können, was wir mögen, und nichts von uns fernhalten können, was wir nicht mögen."

Dieses Leid kann in 3 Kategorien eingeteilt werden:
1. Das Leid des Leidens
2. Das Leid der Veränderung oder Vergänglichkeit
3. Das allumfassende Leid

Das Leid des Leidens stellt offensichtliches Leiden dar, die konkrete Erfahrung von Schmerz und Frustration, wie z.B. eine Krankheit. In dieser Kategorie setzt sich Leiden aus eindeutig unangenehmen Empfindungen zusammen, die manchmal auch gleichzeitig mehrere Komponenten aufweisen können (wie Kopfweh und Fieber im Falle der Krankheit).
Die zweite Kategorie ist das *Leid der Veränderung* oder *Vergänglichkeit.* Diese birgt die Wahrheit, dass das Leben selbst vergänglich ist und bereits das Geborenwerden den Tod mit sich bringt. Sämtliche angenehme und freudvolle Zustände sind ebenso dem Gesetz des Wandels unterworfen wie Unangenehmes und Leid.

Begibt man sich beispielsweise an einen wärmeren Ort, weil man friert, kann es einem dort auch wieder zu warm werden und der Wunsch nach mehr Kühle entstehen. Was zuerst eine Entlastung für einen unangenehmen Zustand ist, kann später selbst die Ursache von Leid werden.
Als *allumfassende Leid* kann ein kontinuierliches Maß an Unzufriedenheit verstanden werden, die ständige Ablehnung von dem, was ist bzw. das Herbeiwünschen von Dingen, die nicht sind. Diese Form von Leid steht in unmittelbarem Zusammenhang mit den menschlichen Eigenschaften des Anhaftens und des Ablehnens. Das Leid wurzelt hier in einem geistigen Bild der Wirklichkeit, das angenehme Dinge wie Objekte oder Gefühle als reale Quellen des Glücks betrachtet, ebenso wie der Mensch alles, was diese angenehmen Dinge stört oder bedroht, ablehnt. Damit wird jedoch verkannt, dass es keine kontinuierliche Quelle der Freude gibt. Das Festhalten an dieser falschen Sicht auf die Wirklichkeit gilt als Ignoranz und Auslöser von Leid, das auch als *Leiden am Zergliederten* benannt wird: Alle Dinge setzen sich aus vielen Elementen zusammen, die sich laufend verändern und vergehen. Es wird schließlich als eine subtile Ebene von *dukkha* begriffen, dass Schmerz Teil unseres Seins ist (vgl. Gilbert & Choden, 2014, S. 37ff; Singer & Bolz, 2013, S. 157ff).

Als *Zweite Edle Wahrheit* gilt die Erkenntnis, dass Leid Ursachen hat und es überwunden werden kann, wenn diese Ursachen verstanden und richtig mit ihnen umgegangen wird. Der Unterschied zwischen Schmerz und Leid wird in diesem Zusammenhang betont. Die Reaktion des menschlichen Geistes auf den vorhandenen Schmerz macht das eigentliche Leid aus (Gilbert & Choden, 2014, S. 39f).
Auf diese Erkenntnis beziehen sich auch Germer & Salzberg (2015) und kreieren dafür eine einfache Formel: Schmerz x Widerstand = Leiden.
Mit diesem Verständnis wird nur der Schmerz unvermeidlich, nicht jedoch das Leid.
Leiden wird in diesem Zusammenhang als das Ergebnis unseres „erbitterten Kampfes gegen die Erfahrung des Schmerzes“ verstanden (Germer & Salzberg, 2015, S. 28f).
Der Wunsch, dass die Dinge anders sein mögen als sie sind, bringt demnach Leid in unser Leben. Wir lehnen ab, was uns unangenehm ist, wir begehren, was uns angenehm ist – in jedem Fall sehnen wir uns nach einer Veränderung des Ist-Zustandes. Das Leid-Potential von Anhaftung und Ablehnung wird auch in dieser *Edlen Wahrheit* sichtbar. Unser Streben nach Schmerzvermeidung und Lustgewinn, Hass, Habgier und Nicht-Teilen-Wollen werden als Ausdruck des heutigen Egoismus wahrgenommen, der als Hauptursache globalen Leidens verstanden wird.
Die *Dritte Edle Wahrheit* besagt, dass Leiden beendet werden kann. Achtsamkeit und das Herstellen einer inneren Distanz zum Schmerz ermöglichen zunehmend eine Loslösung von

Leid. Wenn der Geist zur Ruhe kommt, kann der Mensch erkennen, dass er in einer selbsterschaffenen Welt von Illusionen lebt.
Diese *Dritte Edle Wahrheit* kann als eine zentrale Motivation und Legitimation für das Bemühen in CBIs verstanden werden. Leidvoller Stress wird mittels Achtsamkeit- und Mitgefühlstraining verringert, das psychologische Wohlbefinden wird verbessert (Brito-Pons et al., 2018). Das Kultivieren von Selbstmitgefühl, wie dies beispielsweise in den MSC-Kursen geschieht, hat einen signifikanten positiven Zusammenhang mit dem selbstberichteten Ausmaß von Glück, Optimismus, positiver Einstellung, Weisheit, Eigeninitiative, Freundlichkeit, Extrovertiertheit und Bewusstheit. Selbstmitgefühl ist zudem negativ assoziiert mit negativen Gefühlen und Neurotizismus (vgl. Neff et al., 2007).
Dementsprechend sind in CBIs Affektregulation und das Etablieren von Skills zum konstruktiven Stressmanagement zentrale Programminhalte.
Teilnehmer*innen des MSC-Programms lernen zum Beispiel, ihre Emotionen im Körper zu lokalisieren und zu verankern, sie werden in Übungen dazu angeleitet, sich zu erden, sich zu beruhigen und negative Empfindungen zuzulassen. Auch dem mit Schamgefühlen verbundenen Leid sowie dem Schmerz, den schwierige Beziehungen auslösen können, wird im Programm gezielt mittels Achtsamkeit und Mitgefühl gezielt begegnet (Singer & Bolz, 2013, S. 402f).
Damit der Geist zur Ruhe kommt, werden in CBIs gezielt Übungen zum Aktivieren des Beruhigungssystems zum Einsatz gebracht:
Im MBCL-Programm wird dafür u.a. ein beruhigender Atemrhythmus empfohlen, der den Vagotonus erhöht, für eine gesunde Herzfrequenzvariabilität sorgt und das Gehirn beruhigt. Ähnlich wie im MSC-Programm (vgl. Singer & Bolz, 2013, S. 386) wird auch hier empfohlen, eine Hand auf den Herzbereich zu legen und damit die Freisetzung von Oxytocin und damit Gefühlen von Wärme, Offenheit und Verbindung zu unterstützen (Stocker et al., 2020, S. 31).

Unter der *Vierten Edlen Weisheit* kann ein Weg zur Freiheit verstanden werden. Zwei wesentlichen Qualitäten am Weg zu ebendieser Befreiung stellen Achtsamkeit und Mitgefühl dar (Gilbert & Choden, 2014, S. 41ff). Die Kultivierung von Mitgefühl wurzelt zudem in der buddhistischen Überzeugung, dass ein Wandel der Leid-erzeugenden Ich-Bezogenheit zu einer klareren und genaueren Wahrnehmung der Wirklichkeit führt, und diese Verfeinerung der Wahrnehmung kann ebenfalls als ein Weg aus dem Leid verstanden werden. Das Festhalten an einem nicht vorhandenen unabhängigen Ich wird als zusätzliche Quelle von Leid ausgemacht. Mitgefühl wird hier als heilsame Medizin für diese Geistesverblendung verstanden. Mitgefühl unterstützt die Einsicht, dass wir nicht unabhängig von anderen existieren. Wer diese Verbindung erkennen kann, dem wird Glück zuteil.

"Wenn wir erst einmal danach streben, anderen etwas Gutes zu tun, entsteht – wegen unserer Abhängigkeit von anderen – unser eigenes Glück als Nebenprodukt (...) Wir alle wissen, wie gut es sich anfühlt, freundlich zu jemanden zu sein (...) Mitgefühl bedeutet mehr als lediglich für Glück zu sorgen. Mitgefühl entwurzelt unser irreführendes Festklammern am „Ich", dem Hauptgrund für Leid." (Singer & Bolz, 2013, S. 163)

Abbildung 3: Die Vier Edlen Wahrheiten

Quelle: Eigene Abbildung

4.2 Evolution und Natur des Mitgefühls

Der folgende Abschnitt erläutert evolutionsbiologische Hintergründe sowie die Natur und Funktion des Mitgefühls und damit zusammenhängende Konzepte, wie sie CBIs zugrunde liegen.

Mit einem evolutionsbiologischen Blick auf die Thematik erweist sich eine primäre Quelle für prosoziales Verhalten und Mitgefühl in unserer evolutionären Ausgangssituation als Säugetiere, die Fürsorge für ihre Nachkommen entwickeln mussten. Diese Fürsorge implizierte, die Bedürfnisse der Nachkommen im Auge zu behalten und Maßnahmen zu setzen, Leid zu lindern, Bedürfnisse zu erfüllen, Wachstum zu unterstützen und andere Wesen auf ein unabhängiges Leben vorzubereiten. Da Fürsorge für andere einen hohen Energieaufwand bedarf, wurde sie von Natur aus vorrangig auf nahestehende Wesen (Verwandte, Verbündete) angewendet. Die Entwicklung sozialer Intelligenz, einschließlich Sprache und Empathie wurde daher besonders in engen und regelmäßigen Beziehungen sowie unterstützenden und fürsorglichen Gruppen möglich (vgl. Gilbert, 2019, S. 2f).

Diese angeborene Eigenschaft wird auch *natürlicher oder instinktiver Altruismus* genannt und bedarf keinerlei Trainings, ist begrenzt und selektiv. Sie hängt auch davon ab, wie der*die Andere uns behandelt.
Davon unterschieden wird der sogenannte *erweiterte Altruismus:* Dieser ist unparteilich, nicht von Natur aus vorhanden und muss explizit kultiviert werden. Natürlicher Altruismus wird allerdings auch als Basis für erweiterten Altruismus verstanden. Für ein Ausweiten der angeborenen Qualität werden bei diesem Verständnis in weiterer Folge auch die Bedürfnisse anderer Menschen wahrgenommen und die Zugehörigkeit zur „Familie“ gleichsam bis auf die gesamte Welt ausgedehnt (Ricard, 2017, S. 38f).

Gilbert (2019, S.6) fasst zusammen, dass es Teil der Herausforderung des Mitgefühls sei, die aus unserer Natur entstandenen Grenzen in Bezug auf fürsorgliches und helfendes Verhalten zu durchbrechen.

4.2.1 Das Konzept vom alten, vom neuen und vom achtsamen Gehirn

Um den Umgang mit dem eigenen Geist sowie das Entstehen von körperlichen Reaktionen, Emotionen und Gedanken besser einordnen, verstehen und nachvollziehen zu können, können neurobiologische und evolutionsbiologische Erklärungsmodelle hilfreich sein. Eines dieser hilfreichen Konzepte ist das Verständnis vom *alten, neuen* und *achtsamen Gehirn*.
Das menschliche Gehirn, das sämtliche Prozesse des menschlichen Lebens steuert, interpretiert die Eindrücke unserer Sinnesorgane. Nahrungssuche, Flucht vor Feind*innen sowie die Suche nach geeigneten Sexualpartner*innen sind davon betroffen. Der Umgang mit Bedrohung ist ebenso eine essentielle Aufgabe des Gehirns wie das Überleben und die Fortpflanzung zu sichern. Diese grundlegenden Funktionen und die daraus resultierenden Emotionen (z.B. Furcht, Wut, Aggression, Zufriedenheit, Entspannung oder sexuelles Verlangen) haben

sich im Laufe von vielen Millionen Jahren entwickelt, der Mensch hat sie mit vielen anderen Arten gemeinsam.
Die Psychologie des sogenannten *alten Gehirns* kann mit Emotionen wie Furcht, Besorgnis, Wut, Lust oder Freude sowie sozialen Motiven wie Nähe, Zugehörigkeit, Sex, Status und Respekt in Verbindung gebracht werden.
Das sogenannte *neue Gehirn* wurde mit Fähigkeiten der Vorstellungskraft, der Phantasie, des Denkens sowie des Planens ausgestattet, Sprache wurde entwickelt, der Mensch wurde sich seiner selbst bewusst, seine mentale Kapazität wurde enorm erweitert. Das neue Gehirn kann antizipieren, reflektieren, sich zielgerichtet konzentrieren, integrieren aber auch grübeln, sich Sorgen machen oder destruktive Pläne schmieden. Das jüngere Gehirn kann zudem vom alten Gehirnanteilen überwältigt und beherrscht werden, Emotionen und Motive des alten Gehirns übernehmen in diesem Fall die Kontrolle über Planen, Denken und Vorstellungskraft.
Gleichzeitig entwickelte das menschliche Gehirn jedoch auch die Fähigkeit, sich des eigenen Gewahrseins gewahr zu sein (Gilbert & Choden, 2014, S. 62ff).

Die evolutionsbiologischen Abschnitte der Gehirnentwicklung werden auch als *Reptiliengehirn, altes Säugetiergehirn* und *neues Säugetiergehirn* eingeteilt. Stocker et al. (2020) beziehen sich dabei auf grundlegende Erkenntnisse des Neurowissenschaftlers Mac Lean. Demnach steuert der rund 500 Millionen Jahre alte Teil unseres Gehirns wichtige instinktive Funktionen wie Flucht, Kampf, Sicherung des Territoriums, Verdauung von Nahrung und Fortpflanzung.
Das *alte Säugetiergehirn* - auch *emotionales Gehirn* genannt - ist rund 200 Millionen Jahre alt und ermöglicht emotionale Prozesse, die für soziale Bindung wesentlich sind. Rang und Status, Rivalität sowie Geben und Empfangen von Fürsorge fallen in seinen Zuständigkeitsbereich.
Das *neue Säugetiergehirn*, auch als *Neokortex* bezeichnet, hat sich vor 2 Millionen Jahren entwickelt und stellt damit den jüngsten und flexibelsten Teil dar.
Reptiliengehirn und altes Säugetiergehirn gelten zusammen als *altes Gehirn*. Es verfügt über sehr schnelle neuronale Schaltkreise. In diesem Zusammenhang nehmen Reaktionen, die von diesem Teil unseres Gehirns ausgelöst werden, eine sogenannte *kurze* oder *niedrige Route*.
Das neue Gehirn arbeitet wesentlich langsamer, sensorische Informationen, Emotionen und Reflexionen müssen erst verarbeitet werden, daher wird dieser Weg der Informationsverarbeitung auch *lange* oder *hohe Route* genannt (vgl. Stocker et al., 2020, S. 20f).

Choden & Gilbert (2015) weisen ebenso wie Stocker et al. (2020) darauf hin, dass das Zusammenspiel von *altem und neuem Gehirn* zu psychisch schwierigen Zuständen und Problemen führen kann. Beide betonen, dass es nicht „unsere Schuld“ sei, dass unser Gehirn gleichsam

als kompliziertes und nicht perfektes Organ konstruiert wurde. Gleichzeitig bergen die Verknüpfung von Motiven und Gefühlen jedoch auch ein enormes Potential, nämlich auch jenes eines sogenannten *achtsamen Gehirns*.
Die Fähigkeit der Achtsamkeit wird dem *medialen Präfontalkortex* zugesprochen. In diesem Gehirnabschnitt liegt unsere Möglichkeit, „Gedanken, Gefühle und Körper mit neutraler Freundlichkeit wahrzunehmen, ohne automatisch auf sie zu reagieren." Der Mensch besitze daher, wie kein anderes Wesen, auch die biologische Möglichkeit, jene Fähigkeiten zu kultivieren, die uns zu achtsamen, mitfühlenden menschlichen Wesen machen (Stocker et al., 2020, S. 23)

Mitgefühl zu entwickeln, erfordert eine Reihe von kognitiven Kompetenzen, dazu gehören Formen der Selbstwahrnehmung, symbolisches und systemisches Denken, Mentalisierung sowie Nachdenken über Vergangenheit und Zukunft (vgl. Gilbert, 2019). Genau diese Fähigkeiten werden in CBIs gezielt geschult und trainiert.

4.2.2 Emotionale Systeme und Affektregulation

Neben der Unterscheidung der Gehirnabschnitte gemäß ihrem evolutionären Alter bedienen sich CBIs auch dem Konzept der verschiedenen emotionalen Systeme, die sich daraus entwickelt haben. Demnach haben sich unterschiedliche Arten von Emotionen aus verschiedenen Motivationssystemen entwickelt, wobei sich die drei folgenden emotionale Systeme unterscheiden lassen:
Das *Bedrohungssystem* lässt den Menschen Bedrohungen und Gefahren wahrnehmen und auf sie reagieren. Hier sind Emotionen wie Angst, Unruhe, Wut, Eifersucht oder Ekel anzusiedeln. Es ist ein effektives Selbstschutzsystem, das auf Gefahren aufmerksam macht und den Körper mit Fähigkeiten ausstattet, die Maßnahmen wie Kampf oder Flucht ermöglichen. Obwohl das Bedrohungssystem dafür da ist, vor Schmerzen zu schützen, ist der Schmerz selbst Teil dieses Systems, denn er schützt und warnt vor etwaigen weiteren Schädigungen (Gilbert & Choden, 2014, S. 95f).

Das damit verbundene Verhalten führt zu Kampf, Flucht oder Erstarrung. Das Bedrohungssystem gilt als zentrale Instanz für das unmittelbare Überleben. Der Mensch kann es sich nicht leisten, eine Bedrohung zu übersehen, denn das könnte ihm das Leben kosten (vgl. Brink, 2015, S. 53).

So existentiell das Bedrohungssystem einerseits das eigene Überleben sichert, so sehr ist es andererseits Ursprung für eine Reihe psychischer und sozialer Probleme bis hin zur Gewalttätigkeit. Demnach kann das Bedrohungssystem rasch in einen Angstmodus versetzen, um

das Überleben zu sichern. Gefahren werden im Zweifelsfall dann leicht überschätzt, das Ausmaß der Angst muss nicht zwingend das Ausmaß der Gefahr widerspiegeln. Zudem richtet es die Aufmerksamkeit auf Gefahren und Negatives, sodass alles andere, auch Positives leicht ausgeblendet wird. Rückkoppelungen zwischen altem und neuem Gehirn führen außerdem dazu, dass noch lange nach einer bereits überstandenen Gefahr, die damit verbundenen negativen Gefühle kultiviert werden, indem wir uns Sorgen machen, grübeln oder aggressive Gedanken weiter pflegen (vgl. Gilbert & Choden, 2014, S. 102ff).

Das *Antriebssystem* wird von Bedürfnissen nach Nahrung, Sex, Besitz, Erfolg, Status und Macht aktiviert. Es sucht nach Anreizen und Ressourcen und zielt auf Befriedigung ab. Die Aufmerksamkeit ist beengt und auf die begehrte Belohnung fokussiert. Positive, aber kurzlebige Emotionen wie Verlangen, Aufregung, Lebendigkeit oder Freude werden von ihm ausgelöst. Das damit verbundene Verhalten ist ein aktives, konsumierendes Streben nach begehrten Objekten. Auch das Antriebssystem ist zentral für unser Überleben, denn ohne Nahrung verhungert der Mensch (Brink, 2015, S. 54).

Dieses zentrale System ist zudem wichtig für den Aufbau von Beziehungen, für Erleben von Freude und Vergnügen und kann auch als Triebmotor für das Engagement für eine gerechte Gesellschaft fungieren. Wofür es genutzt wird bestimmen auch die jeweils dahinterstehenden Motive (Gilbert & Choden, 2014, S. 111).

In der westlichen Welt ist das Antriebssystem sehr stark ausgeprägt, diese ist stark erfolgs-, ziel- und konsumorientiert. Das Ausschütten von körpereigenem Dopamin steht damit ebenso in Verbindung wie das sympathische Nervensystem, das die Aktivität von Muskeln und Herz beeinflusst und uns aufs Handeln vorbereitet. Die mit dem Antriebssystem verbundenen Gefühle wie Begeisterung oder übermäßige Freude können Hochgefühle auslösen, die aber auf Dauer ebenso problematisch und schädlich werden können, wie die eindeutig negativen Gefühle des Bedrohungssystems, da sie das sympathische Nervensystem überstimulieren. Die Entstehung von Suchtkrankheiten hat ebenso seinen Ursprung in unserem Antriebssystem wie materialistische Selbstbezogenheit oder unmoralisches, gieriges und korruptes Verhalten (Gilbert & Choden, 2014, S. 106ff).

Das *Beruhigungs- und Bindungssystem* wird aktiviert, wenn Gefahren gebannt und Bedürfnisse gestillt worden sind. Es ist Quelle für Zufriedenheit sowie Gefühle des Wohlbefindens, der Sicherheit und der Verbundenheit. Dieses System steht mit unserem parasympathischen Nervensystem in Verbindung und lässt uns innerlich zur Ruhe kommen (Gilbert & Choden, 2014, S. 114f).

Die damit verbundenen Gefühle sind ebenfalls positiv, allerdings weisen sie eine andere Qualität auf, als jene des Antriebssystems und dauern länger an, dazu gehören Wärme, Ruhe,

Zufriedenheit und Wohlbefinden. Das dazugehörige Verhalten ist fürsorglich und freundlich, friedlich, entspannt und spielerisch. Dieses System sichert zwar nicht das unmittelbare Überleben, Säugetiere können jedoch langfristig als Art nur dann überleben, wenn sie Fürsorge geben und empfangen und soziale Bindungen aufbauen können (Brink, 2015, S. 54).

Ebendieses Beruhigungs- und Bindungssystem wird durch Achtsamkeit und Mitgefühlsübungen gestärkt. Durch die kontemplative Übung wird der*die Praktizierende innerlich ruhiger, gelassener und zufriedener mit sich selbst, eine stärkere Verbundenheit mit anderen kann entstehen. Dieser meditative Zustand wird mit einem erweiterten Bewusstsein und erhöhter Aufmerksamkeit assoziiert. Sympathisches und parasympathisches Nervensystem werden ausgeglichen, der Botenstoff Endorphin, der auch schmerzlindernd wirksam ist, wird im Gehirn ausgeschüttet.

Die starke Reizüberflutung unserer Gesellschaft führt dazu, dass der moderne Mensch erschwert Zugang zu seinem Beruhigungssystem findet.

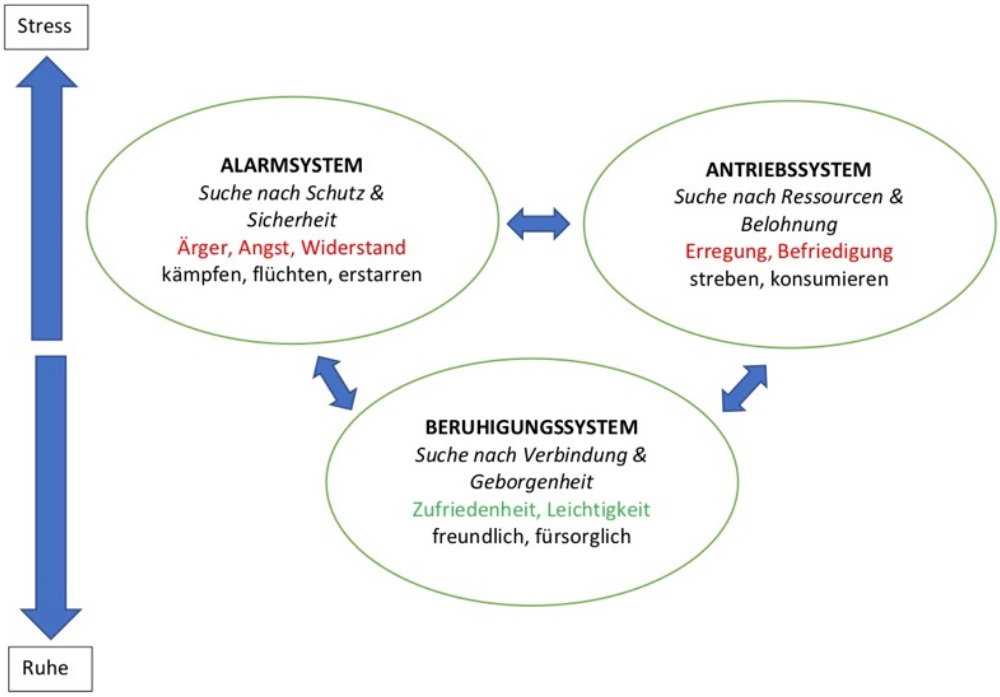
Die Regulation des Atems sowie das Kultivieren von fürsorglichen und liebevollen Handlungen (auch sich selbst gegenüber) werden als Beitrag verstanden, Herzfrequenz und Blutdruck zu senken und körperlich zur Ruhe zu kommen. Damit soll ein Gegengewicht zu einem Gefühl der Bedrohung oder des übermäßigen Antriebs geschaffen werden (Gilbert & Choden, 2014, S. 115ff).

Brink (2015, S. 55) versteht das Beruhigungssystem als unseren „Seinsmodus“, im Gegensatz zum „Tunmodus“, in dem wir von Unangenehmen weg oder zum Angenehmen hinwollen. Idealerweise wird eine gesunde Balance zwischen Stress und Entspannung angestrebt, also zwischen der sympathischen Bedrohungs- oder Antriebsaktivität und dem parasympathischen Beruhigungssystem.

Entsprechende Übungen in CBIs steuern gezielt das nachfolgend dargestellte Beruhigungssystem an, um diese Balance zu unterstützen.

Abbildung 4 zeigt die drei Regulationssysteme im Gleichgewicht. Das dargestellte Diagramm stammt ursprünglich von Gilbert und wurde von Stocker et al. für das MBCL-Übungsbuch adaptiert. (Stocker et al., 2020, S. 28)

Abbildung 4: Die drei emotionalen Regulationssysteme nach Gilbert



Quelle: Stocker et al. (2020, S. 28)

4.2.3 Mitgefühl und Motivation

Lohnenswert ist auch die Annährung an Mitgefühl ausgehend von der Frage der Motivation. Motivationen existieren im Geist, egal, ob sie momentan aktiv sind oder nicht. Reize, die mit Ängsten und Leiden verbunden sind, lösen Mitgefühl aus, komplexe und kontextabhängige Emotionen sind damit verbunden. Zudem beeinflussen auch rationale und moralische Komponenten mitfühlendes Verhalten. In jedem Fall ist Mitgefühl ein Ausdruck der Auseinandersetzung mit Not und Leid sowie der Motivation, dieses zu verhindern. Mitgefühl erfordert daher eine bewusste Hinwendung zum Leiden sowie die Bereitschaft, etwas zu tun, aber auch Mut und Schmerztoleranz. Es bedarf zudem der Motivation herauszufinden, wie genau man sinnvoll helfen kann. Auch die Identifikation mit einem „mitfühlenden Selbst“, kann als Motivation zur Kultivierung von Mitgefühl verstanden werden. Ebendieser mitfühlende Geist kann durch Training entwickelt werden. Als dafür geeignet erweisen sich Meditationen, sowie Denk- und Verhaltenspraktiken, die physiologische Mechanismen stimulieren, die Mitgefühl erleichtern. Mitgefühl kann demnach als eine Vereinigung von fürsorglicher Motivation mit einer Reihe von komplexen Fähigkeiten verstanden werden (vgl. Gilbert, 2019, S. 6f).

Singer & Bolz (2013, S.185f) benennen die Möglichkeit, Mitgefühl als ein Gefühl der Anteilnahme (also eine Emotion) in Kombination mit einer Motivation (nämlich dem Willen, Leid zu lindern) zu verstehen. In diesem Fall kann es als flüchtiger Zustand betrachtet werden. Bezugnehmend auf kontemplative Vorstellungen kann es jedoch auf einen Geisteszustand hinweisen, der entwickelt und geübt werden kann und somit zu einer Seinsweise und Einstellung zum Leben wird.
Ob Mitgefühl eine Emotion, eine Motivation oder eine Stimmung ist, diskutierte auch der Dalai Lama mit dem Emotionsforscher Paul Ekman. Ekman argumentiert, dass Mitgefühl weder eine Emotion noch eine Stimmung sei, da Mitgefühl zu keiner Realitätsverzerrung führe, sondern sogar dafür sorge, sich mehr für die Realität zu interessieren. Emotionen müssten nicht gefördert werden, sie seien Teil von uns. Ein Mitgefühl, das über uns nahestehende Menschen hinausgeht, müsse jedoch absichtsvoll gefördert werden. Zudem haben Emotionen nur eine kurze Lebensdauer, Mitgefühl hingegen könne ein dauerhaftes Merkmal des Menschens bleiben (Lama & Ekman, 2011, S. 179f).
Auch die Betrachtung der Auswirkungen von Mitgefühl auf den oder die Empfangende*n sowie die daraus entstehende Wechselwirkung von Gebenden und Empfangenden sind für ein ganzheitliches Verständnis des Themas hilfreich. Mitgefühl kann demnach als integrierter Fluss verbildlicht werden, der einerseits Mitgefühl für andere beinhaltet, der uns aber auch selbst empfänglich macht für das Erhalten von Mitgefühl, die uns andere oder auch wir selbst zuteilwerden lassen (Gilbert, 2019, S. 6f).

Zuletzt kann Mitgefühl auch mit einem religionswissenschaftlichen Zugang als jene durchgängige altruistische Haltung verstanden werden, die von sämtlichen Religionen der Welt als Prüfstein echter Spiritualität verstanden wird, der den Menschen in Kontakt mit dem Transzendenten bringt. Die sogenannte Goldene Regel: „Was du nicht willst, das man dir tut, das füg auch keinem anderen zu“ bzw. „Behandle andere so, wie du selbst behandelt werden möchtest“ ist durchgängig zu finden. Alle Religionen beharren darauf, das Wohlwollen nicht auf die eigene Gruppe zu beschränken, sondern, dass Mitgefühl auf alle Menschen, also auch auf seine Feinde, ausgedehnt werden soll (Armstrong, 2012, S. 9ff).

Ein Bezug zur Transzendenz wohnt auch dem Verständnis von Interdependenz und der Verbundenheit allen Seins inne, dieses Konzept soll im folgenden Abschnitt näher erörtert werden:

4.3 Das Konzept von Verbundenheit und Interdependenz

Das Bedürfnis nach sozialer Verbundenheit ist ein grundlegendes, menschliches Motiv und wissenschaftliche Hinweise mehren sich, dass das Gefühl von sozialer Verbundenheit mit körperlicher und geistiger Gesundheit einhergeht (Hutcherson et al., 2008, S. 720; Ricard, 2017; Spitzer, 2018).

Konzepte von Verbundenheit und Interdependenz, also der gegenseitigen Abhängigkeit, bergen zudem zentrale Grundgedanken, die die Notwendigkeit vom Etablieren des Mitgefühls vielfach unterstreichen und für die Wirkrichtung von CBIs von zentraler Bedeutung sind:
Der Dalai Lama (2013) beschreibt dieses Phänomen zunächst als eine Abhängigkeit aller Dinge und Ereignisse, die von einem „komplexen Netz miteinander verflochtenen Ursachen und Bedingungen“ (S. 45) entstehen. Dies spiegelt sich auch in der Relation vom Ganzen zu seinen Teilen wider: Ohne einzelne Teile gibt es kein Ganzes und ohne ein Ganzes keine Vorstellung von Teilen.
Als Bedingtheit aller Phänomene könne schließlich erkannt werden, dass es „letztlich keine unabhängige Identität“ gäbe, von Existenz könne „eigentlich nur im Zusammenhang mit einer komplexen Verkettung von Ursachen und Bedingungen“ gesprochen werden (ibid., S. 48).
Auch auf geistige Phänomene treffe dies zu: Zwischen Wahrnehmenden und Wahrgenommenen herrsche stets Abhängigkeit und auch das Konzept der Wahrnehmung könne seinerseits wieder nur in Zusammenhang mit einer „unendlich komplexen Reihe von Ursachen und Bedingungen“ (ibid., S.48) verstanden werden.
Auch Zeit müsse letztlich unter diesem Aspekt betrachtet werden, denn die Gegenwart entstehe bedingt durch die Vergangenheit und die Zukunft. Diese vielfache Verkettung von Ursachen und Bedingungen führe schließlich auch zum Schluss,

> *„daß (sic) unser persönliches Wohlergehen sowohl eng mit dem aller anderen verwoben ist als auch mit der Umgebung, in der wir leben. Es wird auch deutlich, dass jede unserer Handlungen, jede Aktion, jedes Wort, jeder Gedanke – ganz egal wie nebensächlich oder folgenlos sie uns erscheinen mögen – Auswirkungen hat: nicht allein für uns selbst, sondern ebenso für alle anderen.“*
> (Dalai Lama & Kösling, 2013, S. 50)

Das Bedürfnis nach <u>sozialer</u> Verbundenheit wird vielfach als grundlegendes menschliches Motiv verstanden, dem eine Reihe von positiven Effekten auf die geistige und körperliche Gesundheit zugeordnet werden. In vielen Kulturen führen gesellschaftliche Veränderungen jedoch zu sozialem Misstrauen und Entfremdung. Demnach stellt sich die Frage, ob das gezielte Üben mitgefühlsfördernder Techniken (wie z.B. der Liebende Güte Meditation) diesen Entwicklungen entgegenwirken könne. Das Üben der Metta-Meditation trägt nach Hutcherson et al. (2008) jedenfalls dazu bei, positive soziale Emotionen zu verstärken und soziale Isolation zu verringern.

Welch weitreichende Folgen die Zunahme sozialer Isolation sowie die Abnahme von Mitgefühl nicht nur für den einzelnen, sondern für die gesamte Gesellschaft haben kann, verdeutlicht Manfred Spitzer (2018) in seiner differenzierten Auseinandersetzung über Einsamkeit, die er als unerkannte und tödliche Krankheit entlarvt. Er betont die existentielle Bedeutung von „allem, was das Miteinander und die Kooperation von Menschen fördert“ (ibid., S.45) und beschreibt Einsamkeit als nachweisliches Krankheitsrisiko für Bluthochdruck, Stoffwechselstörungen wie Übergewicht und Diabetes, Schlaganfälle, Herzerkrankungen, Schlafstörungen, Depressionen, Lungen- sowie Infektionskrankheiten.
Wie wesentlich es gerade heute ist, den Horizont des Mitgefühls zu erweitern, wird mit Überlegungen deutlich, die sich auf die hochgradige gegenseitige Abhängigkeit in einer komplexen, globalisierten Welt fokussieren. Amstrong (2012) bringt diese komplexe Verwobenheit unserer Kulturen, Wirtschaft und religiöser Gefüge mit folgendem Satz auf den Punkt: „Indem wir unseren Nachbarn schaden, fügen wir (...) auch uns selbst Schaden zu.“ (Armstrong, 2012, S.159)
Kristin Neff (2012) identifiziert das Bewusstwerden der uns innewohnenden Verbundenheit ebenfalls als zentrale Erfahrung, die wir benötigen, um ein gesundes und zufriedenes Leben zu führen. Soziale Vergleiche und Wettbewerb sind massive Störfaktoren, die dieses Bewusstsein krankmachend untergraben können. Ebenso die Illusion, wir selbst hätten alleine Kontrolle über unser Leben. Ein tiefes Verständnis für das *Intersein* erlaube uns zudem, auch Mitgefühl für uns selbst zu empfinden und zu erkennen, dass wir unter den gegebenen Umständen unser Bestes tun (Neff, 2012, S. 101).
Auch Gilbert & Choden (2014) betonen die Wichtigkeit von Beziehungen und der Verbundenheit mit anderen Menschen und Gesellschaften. Auch sie sprechen von einer Illusion, wenn wir Menschen glauben, wir seien selbständige, separate Wesen. Sie betonen in diesem Zusammenhang jenes Potential von Mitgefühl, das sichtbar wird, wenn wir mit Dankbarkeit und Achtsamkeit feststellen, wieviel Güte und Mitgefühl uns selbst entgegengebracht wird, denn eine Reihe von anderen Lebewesen ermöglichen laufend unser eigenes Überleben und Wohlergehen (Gilbert & Choden, 2014, S. 49).

Die Meditation von Liebender Güte, Mitgefühl, selbstlose Freude und Gleichmut kann Praktizierenden dabei helfen, die Einheit von sich selbst und der Welt zu finden. Wer die *brahmaviharas* übt, nutzt sich selbst und schließlich auch allen anderen Lebewesen, denn „erst wenn wir unsere fundamentale Verbundenheit mit der Welt sehen, wird ein Leben in wahrem Frieden möglich.“ (Salzberg, 2003, S. 101ff)

Die Auffassungen, dass es keine unabhängige Identität gibt, dass soziale Verbundenheit ein grundlegendes und menschliches Motiv darstellt, das nachweislich positive Effekte auf Körper

und Geist hat, sowie das Verständnis, dass die Erfahrung der Verbundenheit und Interdependenz als Grundvoraussetzungen für ein gesundes und zufriedenes Leben gelten, können somit als Basis und Grundverständnis für das Kultivieren und Üben von Mitgefühl in MBIs bzw. CBIs verstanden werden.

5 Elemente der Metta-Meditation in CBIs und ihre Wirkungseffekte

5.1 Liebende Güte und Mitfreude: Das Gute nähren

Im folgenden Abschnitt soll dargelegt werden, in welcher Form Liebende Güte oder Freundlichkeit und Mitfreude, also jene beiden *brahmaviharas,* die das Gute im Menschen nähren, in CBIs kultiviert werden und Forschungsbefunde zu deren Wirkweisen dargelegt werden. Es wird darauf eingegangen, welche Rolle positive Emotionen in CBIs spielen, in welcher Form das Beruhigungssystem genährt und inwieweit Verbundenheit kultiviert wird.

5.1.1 Positive Emotionen kultivieren

> *„Was es an Lebewesen hier auch gibt,*
> *Die schwachen und die starken, restlos alle;*
> *Mit langgestrecktem Wuchs und groß an Körper,*
> *Die mittelgroß und klein, die zart sind oder grob.*
>
> *Die sichtbar sind und auch die unsichtbaren,*
> *Die ferne weilen und die nahe sind,*
> *Entstandene und die zum Dasein drängen, -*
> *Die Wesen alle: Glück erfüll' ihr Herz!“*
>
> (Sutta Nipata I.8 142-152, o. J., http://www.palikanon.com/khudaka/sn/sn_i08_152.html, abgerufen am 10.12.2020)

Damit Leid gelindert und Glück erreicht werden kann, ist es wesentlich, freudige Momente des Lebens wahrzunehmen und bewusst zu genießen. Im MBCL-Programm (Mindfulness-Based Compassionate Living) üben Teilnehmer*innen diese Fähigkeit auf vielfache Weise (vgl. Stocker et al., 2020, 143ff). Bezugnehmend auf Erkenntnisse der positiven Psychologie werden dabei drei Bereiche identifiziert, die zu einem glücklichen Leben beitragen:

- ein freudvolles Leben mithilfe der Sinne erfahren,
- engagiert leben und freundlich in Verbindung mit anderen sein sowie
- ein von Sinn erfülltes Leben führen, das an Werten ausgerichtet ist.

Stocker et al. (2020, S. 147ff) geben einen guten Überblick über die „Vier Lebensfreunde“, wie die *brahmaviharas* im MBCL- Programm umbenannt werden: Liebevolle Freundlichkeit (entspricht *metta*) nimmt demnach ihren Ausgangspunkt im Wahrnehmen und Bewusstsein des Guten und im Streben, glücklich zu sein. Die dahinterliegende Motivation ist der Wunsch und die Bereitschaft, Wohlsein zu fördern. Liebevolle Freundlichkeit wird in diesem Überblick als

heilsame Antwort bei Hass, Wut, Ärger, Angst, Furcht, Besorgnis, Groll, Vorurteilen, vorschnellem Bewerten, Widerstand und Lagenweile dargestellt. Fallgruben werden in der Anhaftung an positive Resultate oder angenehme Gefühle sowie übermäßige Gefühlseligkeit oder Sentimentalität gesehen.

Als Ausgangspunkt für Mitfreude (entspricht *mudita*) wird die Wahrnehmung und das Bewusstsein von Wohlstand und Erfolg definiert. Die Motivation dafür wird im Wunsch und der Bereitschaft gefunden, sich an Glück und Erfolg zu erfreuen. Als heilsame Antwort kann Mitfreude fungieren bei Eifersucht, Neid, Missgunst, Gier, Konkurrenzdenken, Rivalität und mangelnder Wertschätzung (inklusive der für uns selbst). Heuchelei, übermäßige Aufregung, Euphorie und die Suche nach einem „Kick" werden als mögliche Fallgruben genannt (Stocker et al., 2020, S. 149f).

Als Hindernis bei der Entwicklung von Liebender Güte identifizieren buddhistische Schriften *Verlangen und Anhaften*. Habenwollen, Festhalten, Begehren und Haften entsprechen Geisteshaltungen, die einer Suche nach Glück in Form von Hoffnungen und fixen Vorstellungen von bestimmten Resultaten, Gegenständen oder Menschen innewohnen. Im Gegensatz zu *metta,* das „Barrieren aufhebt und das natürliche Leuchten des Geistes verstärkt, erzeugt Verlangen Trennung und benebelt den Geist durch Festhalten und Haften." (Salzberg, 2003, S. 61)

Starkes Verlangen auf der Suche nach dem Glück führt zu Abhängigkeit, Verblendung und einem wiederkehrenden Gefühl von Verlust – besonders Verlust von Zufriedenheit. Isolierende Gefühle wie Konkurrenzdenken, Neid und Eifersucht werden durch die egozentrische Geisteshaltung des Anhaftens erzeugt, letztlich führt es nicht selten zum Verlust von Mitgefühl und befeuert Angst:

> *„Es liegt in der Natur des Verlangens, Angst auszulösen, denn wir streben in einer instabilen Welt nach stabilem Glück. [...] Anhaften basiert auf Verlangen und gilt im Buddhismus als Wurzel allen Leids, weil damit immer zwei Eigenschaften hergehen: Suchen und Hüten. Suchen ist endlos. Hüten bedeutet festhalten zu wollen. Es schafft Angst und Furcht, denn alles, was wir mit Körper und Geist kennen können, befindet sich im ständigen Wandel."* (Salzberg, 2003, S. 65)

Verlangen wird auch als der *nahe Feind* von *metta* genannt, da es oft mit *metta* verwechselt wird. „Manchmal glauben wir, *metta* für jemanden zu empfinden, während es sich in Wirklichkeit um Verlangen und Anhaften handelt." (Salzberg, 2003, S. 69) *Metta* zu praktizieren übt den Geist, indem Großzügigkeit, Geben und Öffnen kultiviert wird als Umkehrung von Anhaften und Verlangen. Darin enthalten sind das Entwickeln von Fürsorge, Freundlichkeit, Liebe und Dankbarkeit (ibd., 69f).

Hass und Aversion werden als die *fernen Feinde* von *metta* betrachtet. Aversion äußerst sich durch Wut, Ärger, Kummer, Angst, Enttäuschung und Verzweiflung – diese Gefühle können gegen einen selbst oder gegen andere gerichtet sein. Mit der Kraft des Mitgefühls und der

Vergebung, die mit *metta* geübt wird, können Hass und Aversion losgelassen werden (Salzberg, 2003, S. 81ff).

In diesem Überblick wird einmal mehr deutlich, welch wesentliche Bedeutung das Element der Achtsamkeit (Wahrnehmen und Bewusstsein) für die Ausbildung von Liebender Güte und Mitfreude darstellt.

5.1.1.1 Die Broaden-and-Build-Theorie

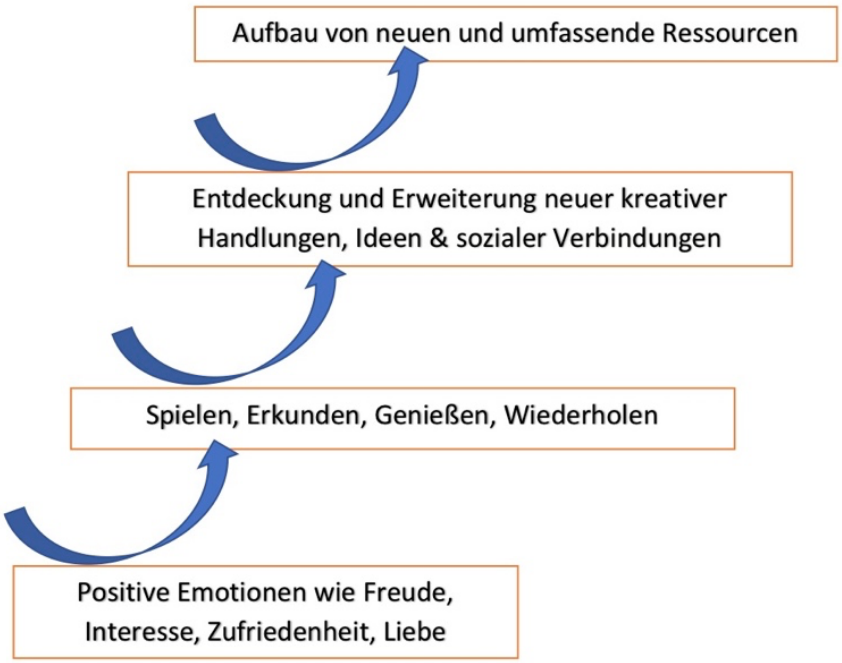
Wie fruchtbar das Kultivieren positiver Emotionen sein kann, besagt die Broaden-and-Build-Theorie von Barbra L. Fredrickson (Huppert et al., 2004). Ihre Theorie stellte sie in der wissenschaftlichen Welt 1998 zum ersten Mal vor. Seither gilt die Broaden-and-Build Theorie als eine der häufigsten zitierten wissenschaftlichen Erklärungen, warum Menschen positive Emotionen haben.

Die Theorie erklärt, dass sich die täglichen Erfahrungen von Menschen mit positiven Emotionen im Laufe der Zeit von daraus resultierenden persönlichen Ressourcen zusammensetzt. Positive Emotionen wie Freude, Interesse, Zufriedenheit und Liebe erweitern das momentane Denk- und Handlungsrepertoire eines Individuums: Freude entfacht den Drang zu spielen, Interesse motiviert zum Erkunden, Zufriedenheit leitet zum Genießen und Integrieren und Liebe sucht nach einer Wiederholung dieser Gefühle innerhalb von geborgenen und nahen Beziehungen. Dem gegenüber stehen verengte Denkweisen, die aus negativen Emotionen resultieren, wie die Motivation für Flucht oder Kampf.

Durch die Erweiterung dieses positiven Repertoires fördern positive Emotionen die Entdeckung neuer und kreativer Handlungen, Ideen und sozialer Verbindungen, die ihrerseits wieder neue und umfassende Ressourcen aufbauen können. Auf diese Ressourcen kann später zurückgegriffen werden, sie tragen zu einer erfolgreichen Lebensbewältigung bei und verbessern die Lebensqualität (Huppert et al., 2004).

Abbildung 5 soll die positive Dynamik und Aufwärtsspirale der Theorie verdeutlichen:

Abbildung 5: Die Broaden-and-Build Theorie



Quelle: Eigene Darstellung

In dieser Theorie wird also eine fruchtbare Aufwärtsspirale beschrieben. Was sie für Praktizierende der Liebenden Güte Meditation (Liebende Güte Meditation, kurz LGM) bedeutet, untersuchten Fredrickson et al. (2008) in einer Feldstudie: 139 Angestellte eines amerikanischen IT-Unternehmens wurden in LGM geschult. Sie übten Liebende Güte für sich selbst, für geliebte Wesen, Bekannte, Fremde und für alle Wesen. Die Meditationen dauerte zwischen 15 und 22 Minuten. Die Teilnehmer*innen wurden angehalten, mindestens 5 Mal wöchentlich zu meditieren.

Die Studienergebnisse zeigten, dass die Meditationspraxis der Liebenden Güte den Praktizierenden zu einer Zunahme der täglichen Erfahrungen von positiven Emotionen führte, was wiederum eine Zunahme ihrer persönlichen Ressourcen bewirkte. Dies führte zu einer erhöhten Lebenszufriedenheit und einer Verringerung von Depressivität. Die Befunde der Studie deuten zudem darauf hin, dass LGM nicht nur während der Meditationspraxis selbst positive Emotionen erzeugt, sondern dass diese positiven Emotionen auch nach Beendigung der Meditationssitzung fortbestehen und dass im Laufe der Zeit die wiederholte LGM-Praxis positive Emotionen vermehrte. In ihrer Conclusio stellen die Autor*innen LGM als eine gewinnbringende und widersprechende Antwort auf das Konzept der sogenannten *hedonistischen Tretmühle* dar, welches besagt, dass positive Ereignisse nur vorübergehend das Glücksniveau von Menschen

verändern können und sich Menschen schnell daran anpassen und zu einem festen emotionalen Sollwert zurückkehren. Die Studienergebnisse zeigen, dass bereits Menschen, die eine Stunde pro Woche in LGM investieren, ein breites Spektrum positiver Emotionen in einer Vielzahl an Situationen verstärken, insbesondere bei der Interaktion mit anderen Menschen. Zudem halten die positiven Emotionen der LGM noch lange nach dem Ereignis der Meditation selbst an (Fredrickson et al., 2008).

5.1.1.2 Der Negativtendenz des Gehirns entgegenwirken

Das menschliche Gehirn hat sich in den letzten 600 Millionen Jahren negative Verzerrungen als Überlebensstrategie zugelegt. Diesen wird in CBIs aktiv und bewusst entgegengewirkt. Da das Gehirn Bedrohungen und Gefahren besser wahrnimmt und für Negatives empfänglicher ist, werden Möglichkeiten oder Chancen leicht unterbewertet oder nicht gesehen. Es entsteht ein Teufelskreis, den es zu durchbrechen gilt. Positive Erfahrungen können als essentielle Quelle für innere Stärke verstanden werden. Es ist daher wesentlich, diese aufmerksam und nachhaltig aufzunehmen und zu verinnerlichen, sonst „fließen sie durch unser Gehirn wie Wasser durch ein Sieb“, wie der Neurowissenschaftler Rick Hanson (2018, S. 51) anmerkt und wie folgt zusammenfasst:

> *„Das Gehirn ist wie Klett für negative und wie Teflon für positive Erfahrungen. Während uns die negative Verzerrung in Momenten existentieller Bedrohung das Überleben sichert, beeinträchtigt sie unsere Lebensqualität, zwischenmenschlichen Beziehungen, persönliche Entwicklungen und dauerhafte Gesundheit. Aus negativen Erfahrungen lernen wir zu viel, aus positiven zu wenig. Der beste Weg, die negativen Verzerrungen zu kompensieren, ist die regelmäßige Aufnahme des Guten.“* (Hanson, 2018, S. 51)

Dieser negative Automatismus wird in CBIs wiederholt unterbrochen, um auf neuronaler Ebene ein Gegengewicht zur Negativtendenz herzustellen. Im Folgenden sollen konkrete Beispiele verdeutlichen, in welcher Form dies geschieht:

5.1.1.3 Beispiel Genussspaziergang und Achtsam Genießen

Ein konkretes Beispiel für das Kultivieren von positiven Emotionen, das sowohl in CBIs als Übung angewandt wird, ist ein sogenannter Genuss-oder Sinnesgenuss-Spaziergang. Dieser kann entweder tatsächlich oder auch nur in der Vorstellung der Übenden stattfinden.
Dabei wird die Aufmerksamkeit auf anziehende Objekte und/oder positive innere Erfahrungen gelenkt, die mit allen Sinnen bemerkt und genossen werden sollen. Visuelle und akustische Reize ebenso wie Gerüche oder Geschmäcker sowie Eindrücke des Tastsinns: das positive Erleben soll mit allen Sinnen aufgenommen und tief verinnerlicht werden. Die Übung soll dazu verhelfen, aus dem Beruhigungssystem heraus freudvolle und nährende Momente besser wahrzunehmen, während diese geschehen (Neff & Germer, 2019, S. 270f; Stocker et al., 2020, S. 144f).

Auch Übungen zum Achtsamen Genießen, wie sie zum Beispiel im Übungsbuch des MSC-Kursformats empfohlen werden, laden dazu ein, positive Erfahrungen, wie das achtsame Essen einer Mahlzeit, voll und ganz zu genießen (Neff & Germer, 2019, S. 171f).

5.1.2 Das Beruhigungssystem nähren

Ein großer Teil an Übungen in CBIs sind darauf ausgerichtet, das Beruhigungssystem zu nähren. Wie bereits im Kapitel 4.2. dargestellt, gehört das Verständnis über das Beruhigungssystem als eines der drei menschlichen Motivationssysteme zu einem Grundkonzept, auf das sich eine Reihe von CBIs beziehen.

Wenn Erfahrungen, die den Menschen in den Antriebs- oder Alarmmodus versetzen, mitfühlend bemerkt und nicht bekämpft werden, kann dies bereits den Raum öffnen, um ins Beruhigungssystem zurückzukehren (Stocker et al., 2020, S. 37).
Das auch als Fürsorgesystem bezeichnete Beruhigungssystem wird durch Oxytocin und Endorphine mitgesteuert, diese Stoffe helfen dabei, Stress zu reduzieren und ein Gefühl der Sicherheit entstehen zu lassen. Zwei effiziente Wege zur Aktivierung dieses Systems empfehlen Neff & Germer (2019, S 56f) durch beruhigende Berührungen und sanfte stimmliche Äußerungen. „Je sicherer Menschen sich fühlen, desto offener und flexibler können sie auf ihre Umwelt reagieren." (ibd., S. 57). In der sogenannten Selbstmitgefühlspause werden beruhigende Berührungen mit sanften inneren Dialogen, achtsamer Wahrnehmung von Leid und Schmerz sowie dem Bewusstmachen von gemeinsamen menschlichen Erfahrungen, also Verbundenheit, regelmäßig kultiviert. Damit wird das Fürsorgesystem gezielt genährt.

Das MBCL-Übungsprogramm bietet eine Reihe weiterer Erfahrungen an, die das Beruhigungssystem nähren. Dazu gehören beruhigende Musik und Klänge, erfüllende und berührende Farben, Formen und Bilder, angenehme und beruhigende Gerüche und Geschmäcker, das Fühlen und Berühren von Dingen (z.B. Stofftier, sich selbst) sowie Objekte (z.B. Blumen, Karten, etc.), Texte, Gedichte, Geschichten oder Zitate, die eine innere Wärme, Weichheit, Zuversicht, Freundlichkeit und Entspannung auslösen. Auch der bereits in Kapitel 5.1.1.3 erwähnte Genussspaziergang fällt in diese Kategorie. In einer speziellen Übung wird im MBCL gezielt dazu eingeladen, Erfahrungen mit dem eigenen Beruhigungssystem in Form einer Tagebuch-Dokumentation zu reflektieren. Dabei werden beispielsweise Fragen nach dem Wahrnehmen eines aktivierten Beruhigungssystems sowie die damit verbundenen Körperempfindungen, Gedanken und Emotionen reflektiert (Stocker et al., 2020, S. 38f).

Als weitere Beispiele für die Aktivierung des Beruhigungssystems in CBIs können angerführt werden:

- Meditationen, die die Übenden an einem sicheren Ort visualisieren
- Übungen, die mittels Berührung des eigenen Herzbereichs emotionale Wärme und innere Entspannung ermöglichen
- die imaginierte Verbindung mit einem*r mitfühlenden Gefährten*in sowie
- alle Formen der Freundlichkeits- oder *Metta*-Meditation

(vgl. Gilbert & Choden, 2014; Neff & Germer, 2019; Stocker et al., 2020).

Der Buddha leitet elf wohltuende Wirkungen durch das Praktizieren von *metta* ab, die ersten drei davon betreffen die Qualität des Schlafes (vgl. Salzberg, 2003, S. 52), was auch eine Assoziation zur Wirkung auf das menschliche Beruhigungssystem zulässt, es heißt:

1. Du wirst leicht schlafen.

2. Du wirst leicht aufwachen.

3. Du wirst angenehme Träume haben.

Diese Wirkung kann mit der entstehenden liebenden Fürsorge, die Voraussetzung von Ruhe und Frieden in uns ist, in Verbindung gebracht werden. Wer andere verletzt, leidet unter Schuldgefühlen, Angespanntheit und Verwicklungen. Wer geradlinig und einfach lebt und frei ist von Groll, Angst und Schuldgefühlen, der schläft und träumt auch besser, postuliert Salzberg (2003, S. 53).

Auch Analayo (2020, S. 97) findet in Lehrreden unterschiedlicher Herkunft Hinweise auf die Vorzüge „des beruhigenden Effekts von *metta* auf den Geist“, welcher erleichtere, gut zu schlafen und erfrischt aufzuwachen.

Ein Blick auf aktuelle Forschungsergebnisse zeigt, dass tatsächlich ein Wirkeffekt in dieser Richtung nachgewiesen werden kann:

5.1.2.1 Der Einfluss von CBIs auf die Schlafqualität

Grübeln und das Wiederkauen von negativen Gedanken gilt als eine Quelle für schlechte Schlafqualität bzw. Schlafstörungen (Thomsen et al., 2003).
Ausgehend von dieser Problematik wurde die Hypothese untersucht, dass eine auf Selbstmitgefühl ausgerichtete CBI einen positiven Einfluss auf Schlafqualität über die Reduktion von Grübeln und dem Wiederkäuen von Gedanken ausüben kann. Die Hypothese wurde mehrfach positiv bestätigt: Das Selbstmitgefühlstraining konnte signifikante Verbesserungen der Schlafqualität erzielen, die positiven Effekte konnten mit der Reduktion des Grübelns in Verbindung gebracht werden (Butz & Stahlberg, 2018).

Aber auch die freundliche Haltung sich selbst gegenüber, wie sie in achtsamkeitsbasierten Programmen unter dem Begriff „Selbstmitgefühl“ kultiviert wird, kann Einfluss auf unsere Schlafqualität nehmen:

Ein deutsches Forschungsprojekt (Butz & Stahlberg, 2020) hat den Zusammenhang von Selbstmitgefühl und Schlafqualität in einem siebenjährigen Programm untersucht, das eine Meta-Analyse aus neun Studien enthält, die insgesamt 956 Teilnehmer*innen untersuchten. Die beforschten Interventionen verwendeten LGM (Liebende Güte Meditation) oder Schreibaufgaben, die Komponenten des Selbstmitgefühls aktivierten. Die Intensität der untersuchten Interventionen variierten zwischen 20 Minuten in einer Sitzung bis zu 50 Minuten eines Kurses von 6 Sessions innerhalb einer Woche, Kontrollgruppen waren Warteliste-Teilnehmer*innen ohne Anweisungen.

Butz & Stahlberg (2020) kommen zum Schluss, dass es sowohl korrelative als auch kausale Zusammenhänge zwischen Selbstmitgefühl und Schlafqualität gibt: Menschen mit ausgeprägten Selbstmitgefühl begegnen sich selbst mit Wärme und Empathie, wenn sie täglichem Stress oder eben Schlafproblemen ausgesetzt sind, anstatt sich selbst hart zu kritisieren. Sie klassifizieren ihre missliche Lage kognitiv als Teil einer universellen, menschlichen Erfahrung und sie können ihrem Leiden Aufmerksamkeit schenken, ohne die negative Emotion vermeiden zu müssen oder völlig von ihr vereinnahmt zu werden. Selbstmitgefühl kann demnach als emotionsregulierende Bewältigungsstrategie im Umgang mit einer Reihe von psychosozialen Stressoren verstanden werden. Die Meta-Studie kommt daher zum Schluss, das Selbstmitgefühl signifikant mit der subjektiven Schlafqualität zusammenhängt.

Bezugnehmend auf Ergebnisse mit dem von Neff und Germer entwickelten MSC – Programm wird festgehalten, dass die Zunahme von Selbstmitgefühl mit dem Ausmaß des Trainings zusammenhängt: Je länger die Teilnehmer*innen meditierten und je mehr Zeit sie täglich mit dem Üben von Selbstmitgefühl verbrachten, desto höher war auch ihr Selbstmitgefühl. Doch bereits Interventionen von weniger als einer Stunde pro Tag reichte der Studie zufolge aus, um die subjektive Schlafqualität der Teilnehmer*innen grundsätzlich positiv zu beeinflussen, wenn auch nur in geringerem Maß (Butz & Stahlberg, 2020).

5.1.2.2 Schutz vor Bedrohungen

Wie bereits im Kapitel 2 dargestellt, wird *metta* in traditionellen buddhistischen Texten als schützende Kraft vor Bedrohung dargestellt. Neben dem oben erwähnten positiven Einfluss auf die Schlafqualität erörterten positiven Früchte, hat der Buddha dem*der Praktizierenden von *metta* noch weitere heilsame Gaben in Aussicht gestellt (vgl. Analayo, 2020, S. 96), nämlich

- Himmlische Wesen gewähren ihm*ihr ihren Schutz

- Menschliche Wesen lieben ihn*sie
- Er*sie wird von nicht-menschlichen Wesen geachtet
- Er*sie wird nicht durch Gift geschädigt werden
- Er*sie wird nicht durch Waffen geschädigt werden
- Er*sie wird nicht durch Wasser oder Feuer geschädigt werden
- Er*sie wird der Folter nicht ausgesetzt sein
- Und er*sie wird mit dem Zerfall des Körpers in einer guten Welt wiedergeboren werden, in einem Brahma-Himmel

Analayo (2020, S. 97) zufolge stimmen Textstellen unterschiedlicher Herkunft damit überein, dass *metta* persönliche Beziehungen verbessere – „seien es menschliche oder nicht-menschliche". Dafür würde eine Haltung von Güte und Wohlwollen das Fundament legen, um von anderen geliebt und geachtet zu werden.

Sämtliche oben dargestellten Versprechen Buddhas legen nahe, dass das Üben und Kultivieren von *metta* eine Schutzfunktion zugesprochen werden kann, die auch eine herunterregulierende Wirkung auf das Bedrohungssystem nach sich zieht. Auch die Aussicht auf das Geliebtwerden von anderen Menschen kann als Gegenmittel eines alarmierten Bedrohungssystems verstanden werden. Bindung und Beziehung bilden schließlich die Grundlage eines inneren Sicherheitsgefühls, rufen positive Gefühle für sich selbst und andere hervor und tragen dazu bei, sich sicherer zu fühlen (vgl. Gilbert und Choden, 2014, S. 127).

5.1.3 Verbundenheit kultivieren

Wie bereits im Kapitel 4.3 dargestellt, ist das Vermitteln eines Verständnisses sowie das Erleben der Interdependenz ein zentrales Ziel von CBIs. Das Gefühl der Verbundenheit hat außerdem für das Beruhigungssystem und die Verringerung des Bedrohungsmodus eine zentrale Bedeutung. Daher soll im folgenden Abschnitt auf diesen Aspekt genauer eingegangen werden.

Die Betrachtung der gegenwärtigen gesellschaftlichen Ausgangssituation in Bezug auf Verbundenheit kann durch eine immer größer werdende Zunahme von Isolation und Misstrauen unter den Menschen besorgniserregende Wirkung entfalten (vgl. Hutcherson et al., 2008; Spitzer, 2018). Demgegenüber stehen grundlegende Bedürfnisse einer Spezies, deren Überleben von der Fähigkeit abhängt, vorteilhafte Beziehungen mit anderen zu unterhalten (vgl. Brewer, 2004). Es drängt sich somit die Frage auf, wie wir das Gefühl der Verbundenheit auf einer automatischen Ebene verstärken können, vor allem gegenüber Personen, die noch nicht zu unserem Vertrauenskreis gehören.

Hutcherson et al. (2008) haben sich mit dieser Frage näher befasst und stellen fest, dass in der Zwischenzeit die wichtige Rolle von positiven prosozialen Emotionen und Verhaltensweisen erkannt wurde und die Betrachtung buddhistischer Traditionen im Konnex mit der Kultivierung von Verbindung und Liebe zu anderen Menschen durch Techniken wie die Liebende-Güte-Meditation (LGM) in diesem Zusammenhang vielversprechend erscheint.
In ihrer Studie untersuchten sie die Wirksamkeit einer kurzen, geführten Visualisierung von liebender Güte. Eine nur wenige Minuten dauernde LGM steigerte demnach Gefühle der sozialen Verbundenheit und Positivität gegenüber fremden Menschen sowohl auf expliziter als auch auf impliziter Ebene. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass LGM dazu beitragen kann, positive soziale Emotionen zu verstärken und soziale Isolation zu verringern. Die Studie lieferte den ersten Beweis dafür, dass LGM die Reaktion auch auf einer automatisch ablaufenden Ebene positiv beeinflussen kann. Die Autor*innen identifizierten LGM als Technik zur Regulierung von Emotionen und Motivationen, die mit großen Stimmungs- und Affektveränderungen verbunden ist (Hutcherson et al., 2008).

Bethany E. Kok berichtet in ihrem Beitrag zur Dokumentation des Workshops „How to Train Compassion“ (Singer & Bolz, 2013, S. 327ff) darüber, dass neueren Forschungsergebnissen zufolge ein Gefühl von sozialer Verbundenheit für grundlegende körperliche Funktionsfähigkeit genauso notwendig sein könnte wie Essen, Trinken und Schlafen. Sie zitiert in ihrem Artikel die Meta-Analyse von Holt-Lunstad et al. (2010), die zum Schluss kam, dass das Empfinden sozialer Nähe das Mortalitätsrisiko um 50-91 % reduzieren konnte, und somit mit dem Aufgeben des Rauchens vergleichbar wäre.

Die Gründerin des MSC- Programms definiert das Thema der Verbundenheit als eines von drei grundlegenden Elementen von achtsamen Selbstmitgefühl. Einerseits ist der Mensch Ausdruck zahlloser früherer Umstände und sollte sich daher nicht dafür verurteilen, wer er*sie ist. Andererseits wird dazu ermutigt, die Illusion über eine vollständige Kontrolle über sein Denken und Handeln loszulassen. Ebenso wird es als hilfreich verstanden, die Illusion der Vollkommenheit und den daraus resultierenden Perfektionismus aufzugeben. Die eigene Unvollkommenheit im Licht der kollektiven menschlichen Erfahrung zu betrachten, kann ein Gefühl der Verbindung statt jenem der Isolation und dem Alleinsein ermöglichen (Neff, 2012, S. 85f).

Dementsprechend findet sich dieses Element in den unterschiedlichen Übungen und Kursabschnitten wieder. Im Rahmen der informellen Praxis wird im Übungsbuch des MSC-Programms beispielsweise dazu aufgefordert, Erfahrungen des gemeinsamen Menschseins schriftlich zu reflektieren. Schmerzhafte Erfahrungen mit sich selbst oder anderen Menschen

können in diese Kategorie eingeordnet Erleichterung schaffen und somit Leid vermindern (Neff & Germer, 2019, S. 53).

5.1.3.1 Die Bedeutung von Empathie für das Kultivieren von Verbundenheit

Für die Entwicklung eines Verständnisses vom gemeinsamen Menschsein und der Interdependenz kann auch der Blick auf das Thema Empathie aufschlussreiche Erkenntnisse bringen. Wie bereits im Kapitel 3.2 bereits kurz dargestellt, beschreibt Empathie die Fähigkeit, sich in andere hinein zu versetzen und weist eine affektive wie kognitive Dimension auf.

Die Einfühlung in die Gefühlswelt anderer Menschen durch affektive Resonanz kann dazu führen, Mitgefühl und Fürsorge entstehen zu lassen, da die Bedürfnisse des anderen aus der eigenen Erfahrung erkannt werden können. Diese empathische Einfühlung kann daraus resultierend entweder zu einer altruistischen Motivation führen oder aber auch ein Gefühl von Hilflosigkeit und Abwehr erzeugen.

Affektive Empathie lässt den Menschen mit den Gefühlen anderer in Resonanz treten, dabei vermischen sich seine eigenen Emotionen und Projektionen nicht selten mit den wahrgenommenen Gefühlen des Anderen (Ricard, 2017, S. 49).

Ricard (2017, S. 50) weist in diesem Zusammenhang auch auf Ekmans Unterscheidung in *konvergente* und *divergente Resonanz* hin. Demnach werden über die konvergente Resonanz ähnliche Gefühle wie die des Gegenübers empfunden, über die divergente Resonanz wird das Gefühl des Gegenübers zwar wahrgenommen, kann jedoch mit entsprechender Distanz betrachtet und im Fall von wahrgenommenen Leid entsprechend Fürsorge angeboten werden.

Eine wesentliche empathische Fähigkeit ist jene, Gefühle von anderen Menschen am Gesichtsausdruck, Klang der Stimme und Körperhaltung zu erkennen, der Mensch hat dies durch die Evolution gelernt. Dieses Erkennen läuft jedoch durch einen Filter, der von eigenen Gefühlen und Vorurteilen geprägt ist (ibd, S. 49).

Die Fähigkeit, aus dem Gesichtsausdruck präzise auf andere psychische Zustände zu schließen, ist wichtig für ein optimales soziales Funktionieren und kann bei sozial-kognitiven Störungen beeinträchtigt sein. Die empathische Genauigkeit dieser Fähigkeit und die damit verbundenen neurobiologischen Zusammenhänge haben Mascaro et al. (2013) in Zusammenhang mit der Wirkung des kognitiv-basierten Mitgefühlstrainings (Cognitive-Based Compassion Training, CBCT) untersucht.

Die Autor*innen halten in ihrer Arbeit eingangs fest, dass es immer mehr Hinweise darauf gibt, dass Meditation empathische mentale Prozesse und die ihnen zugrunde liegenden neuronalen Korrelate beeinflusst.

In der Studie wurde konkret untersucht, ob die Teilnahme an einem 8-wöchigen CBCT-Training im Vergleich zu einer aktiven Kontrollgruppe die empathische Genauigkeit und die damit

verbundene Hirnaktivität verbessern würde. Zu diesem Zweck wurde u.a. der sogenannte RMET (*Reading the Mind in the Eyes Test*) zum Einsatz gebracht. Dieser gilt als fortgeschrittener Test der *Theory of Mind,* da er die Verarbeitung subtiler sozialer Stimuli in einer Weise beinhaltet, die es ermöglicht, auf die psychischen Zustände anderer zu schließen.
Der RMET aktiviert neuronale Regionen, die für die *Theory of Mind* relevant sind. Der RMET besteht aus der Betrachtung von Schwarz-Weiß-Fotografien von Augenregionen, denen die Teilnehmer*innen vorgegebene Geisteszustände zuordnen bzw. beurteilen sollen, was die Person auf dem Foto denkt oder fühlt.
Zusätzlich zur Bewertung der Aufgabengenauigkeit wurden Veränderungen der aufgabenbezogenen neuronalen Aktivität in jenen Gehirnregionen untersucht, die am häufigsten in die RMET-Leistung einbezogen sind. Die Studienteilnehmer*innen wurden mittels MRT-Scans (fMRI) vor und nach der Intervention während des RMET untersucht.
Die Ergebnisse der Studie deuten klar darauf hin, dass eine Teilnahme an einem CBCT-Training die empathische Genauigkeit verbessern und entsprechende neurobiologische Veränderungen induzieren kann (Mascaro et al., 2013).
Halifax (2019, S. 126) weist auf zentrale Techniken hin, die dabei unterstützen, Empathie zu entwickeln. Zuallererst nennt sie das Lenken der Aufmerksamkeit auf den Körper, um sich im Körper zu verankern und die eigenen physischen Empfindungen wahrzunehmen. Als geeignetstes Mittel dafür empfiehlt sie u.a. den *Body-Scan*, eine meditative Schulung in Körpergewahrsein, Interozeption und Akzeptanz, die in vielen CBIs praktiziert und geübt wird. Halifax bezieht sich an dieser Stelle auf eine Reihe von Forschungen im neurowissenschaftlichen Bereich. Der aktuellen Forschungslage zufolge mehren sich nämlich Belege dafür, dass Menschen, die für ihre körperlichen (interozeptiven) Empfindungen sensibler sind, auch dazu neigen, Emotionen besser zu verstehen. Jene Hirnregion, die an der Interozeption maßgeblich beteiligt ist, die *Insula,* wird auch während der subjektiven Wahrnehmung emotionaler Gefühle, einschließlich Schmerz und Empathie aktiviert. Die *Insula*-Aktivierung während einer Empathie-Aufgaben kann zudem erhöht werden, indem die interozeptive Wahrnehmung im Vorfeld gesteigert wird, demnach scheint die Interozeption mit Empathie in Verbindung zu stehen (Ernst et al., 2013; Mul et al., 2018).
Halifax schließt daraus: “Die durch regelmäßige Meditationspraxis oft hoch entwickelte Fähigkeit, sich auf die eigene Körpererfahrung zu konzentrieren, fördert möglicherweise also das Vermögen, empathischer zu sein.“ (Halifax, 2019, S. 119)

Als wichtige Technik zur Unterstützung von Empathie sieht Halifax (2019, S. 127f) das *Intensive Zuhören.* Bei dieser Form des Zuhörens soll nicht nur mit „Körper, Geist und Herz“ gelauscht werden, sondern auch die Filter der eigenen persönlichen Geschichte und Erinnerun-

gen ausgeblendet werden. Bewertungen und Vorurteile sollen durch einen Zustand der Offenheit und der Neugierde ersetzt werden, dabei soll dennoch entspannt wahrgenommen werden, was in eigenem Inneren geschieht. Diese Form des Zuhörens wird in CBIs in unterschiedlichen Formen geübt. Ein Beispiel dafür ist das ReSource-Projekt, jenes wissenschaftliche Projekt, das zur Kultivierung und Untersuchung des Mitgefühls von der Europäischen Union und der Max-Planck-Gesellschaft unter der Leitung der Neurowissenschaftlerin Dr. Tania Singer durchgeführt wurde. Im ReSource-Projekt wurde *Intensiven Zuhörens* in der Form sogenannter *Dyaden* trainiert und auf verschiedenen Ebenen wissenschaftlich untersucht. Das Praktizieren von kontemplativen Dyaden erhöht den Ergebnissen zufolge die wahrgenommene soziale Verbundenheit und kann Einsamkeitsgefühle verringern und bei vielen Psychopathologien hilfreich sein (Kok & Singer, 2017).
Dyaden kommen in MBIs / CBIs (MBSR, MSC, MBCL, etc.) mehrfach zum Einsatz und tragen daher demnach dazu bei, die Empathiefähigkeit der Teilnehmer*innen zu verbessern und soziale Verbundenheit zu kultivieren.

Die Fähigkeit der *Perspektivenübernahme* als essentieller Teil der Empathiefähigkeit wurde im ReSource-Projekt wie folgt konkret trainiert:
1) *Gedanken beobachten*: Praktizierende beobachteten ihre Gedanken, wie es in vielen kontemplativen Techniken üblich ist. Dabei werden Gedanken wie Naturphänomene betrachtet, das Auftauchen, Verweilen und das Auflösen sowie das Überschneiden mit dem nächstfolgenden Gedanken werden beobachtet. Inhalte der Gedanken werden mit mentalen Bezeichnungen etikettiert, z.B. Planen, Erinnern, Bewerten, usw. Durch diese Übung stellt sich eine Desidentifikation mit Gedanken sowie die Entwicklung einer Metaperspektive ein. Meditierende werden so mit der Funktionsweise ihres Geistes vertrauter, sie entwickeln einen größeren Spielraum in Bezug auf ihre Gefühle und Handlungen.
2) *Dyade mit Selbstanteilen*: Diese Übung wird in Paaren ausgeführt. Sie basiert u.a. auf dem westlichen psychotherapeutischen Konzept, dass die menschliche Persönlichkeit aus unterschiedlichen Anteilen und Aspekten zusammengesetzt ist und korreliert mit dem Verständnis einer sich laufend verändernden Einheit, wie dies auch im Verständnis der gegenseitigen Bedingtheit zum Ausdruck kommt.
Den Rahmen der Übung bildet das *Achtsame Zuhören*, indem eine Person einer zweiten erzählt, wie es ihr*ihm geht bzw. Ereignisse des aktuellen Tages berichtet. Dieselben Ereignisse werden anschließend von der erzählenden Person abermals aus der Perspektive eines bestimmten Persönlichkeitsanteils geschildert. Dabei werden im Vorfeld typische Persönlichkeitsanteile identifiziert und in den Dyaden nach dem Zufallsprinzip einzelne Anteile ausgesucht, aus dessen Perspektive das Erlebte berichtet werden soll. Die andere Person hört acht-

sam zu, reagiert aber weder verbal noch nonverbal auf die Erzählung. Nach 5 Minuten Erzählung schweigen die Dyadenpartner*innen eine Minute gemeinsam, anschließend versucht der*die Zuhörer*in herauszufinden, aus welchem Persönlichkeitsanteil der*die Sprecher*in seine Geschichte erzählt hat. Danach werden die Rollen getauscht.
Die Übung trainiert *Metakognition*, d.h. die Fähigkeit die eigenen mentalen Vorgänge zu beobachten (Böckler-Raettig, 2019, S. 15), ebenso wie die *Perspektivenübernahme* auf das Selbst und Andere (Singer & Bolz, 2013, S. S. 473ff).

5.1.3.2 Dankbarkeit und Wertschätzung

Eine Reihe von CBIs unterstützen die Fähigkeit, Dankbarkeit zu empfinden und zu kultivieren. Diese Fähigkeit kann ebenso als Strategie verstanden werden, um der von Hanson (2018) beschriebenen Negativitätstendenz des Gehirns aktiv entgegenzuwirken sowie um Verbundenheit zu kultivieren.

Konkrete Übungen des kontemplativen Analysierens von Gelegenheiten der Dankbarkeit, sind auch im MBCL-Übungsbuch (Stocker et al., 2020, S. 160) zu finden. Dabei wird der Frage auf den Grund gegangen: *Wofür kann ich dankbar sein in meinem Leben?* Übende werden eingeladen, sich im Geiste mit Ereignissen, Menschen, Tieren, der Natur oder Dingen zu verbinden, die ein Gefühl von Dankbarkeit im Körper, im Geist und/oder im Herzen entstehen lassen.

Im CBCT (Cognitively-Based Compassionate Training) wird Dankbarkeit und Wertschätzung durch Anerkennung der Tatsache kultiviert, dass der Mensch für alles, was er benötigt, von anderen abhängig ist und seine eigenen Interessen stets mit jenen der anderen verwoben sind. Diese Form der Dankbarkeit wird in diesem Programm mithilfe der analytischen Meditation trainiert, die als eine Methode zur Entwicklung von Einsicht beschrieben wird (Singer & Bolz, 2013, S. 442).

Im MSC-Programm wird Dankbarkeit als jene Weisheitspraxis verstanden, die verinnerlicht, „dass die guten Dinge in unserem Leben aus einer Vielzahl von Menschen und Ereignissen um uns herum hervorgehen.“ Neff & Germer (2019, S. 268f) betonen, dass insbesondere auch jene Dankbarkeit, die auf die kleinen Dinge im Leben ausgerichtet sind, besonders wertvoll sein kann.

Dass das Üben von Kultivieren und Dankbarkeit, das menschliche Wohlbefinden steigern und Leid verringern kann, bestätigt auch eine aufschlussreiche Studie aus Polen. In der Studie waren die Teilnehmer*innen aufgefordert, zwei Wochen lang ihren täglichen Stress in Tage-

büchern festzuhalten. Nur die Hälfte der Versuchsteilnehmer*innen sollte zusätzlich auch notieren, wofür sie jeden Tag dankbar war. Der Versuch zeigte, dass das tägliche Kultivieren von Dankbarkeitsgefühlen mit höherem persönlichem Wohlbefinden korrelierte. Zudem wurde ersichtlich, dass auch die negativen Auswirkungen des täglichen Stresses bei der Dankbarkeitsgruppe mehr abgemindert werden konnten als bei jener Gruppe, die sich nicht mit dieser Weisheitspraxis auseinandersetzten (Krejtz et al., 2016).

Bereits der Buddha habe laut Analayo (2020, S. 26f) seinen mitfühlenden Impuls, andere zu unterweisen, zunächst aus einem Akt der Dankbarkeit initiiert: Er wollte seine Erkenntnisse als Anerkennung des Dankes zuerst jenen zukommen lassen, die ihn ursprünglich bei seiner Suche unterstützt hatten.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass das Kultivieren von Dankbarkeit eine zentrale Bedeutung und integrale Komponente für das Verständnis der Interdependenz darstellt sowie einen wichtigen Beitrag für das Pflegen und Verinnerlichen von positiven Emotionen leisten kann.

5.1.3.3 Kommunikation

Die Art und Weise wie Menschen miteinander kommunizieren, hat einen wesentlichen Einfluss darauf, ob Liebende Güte und Mitgefühl oder Gewalt und Leid genährt werden (Hanh, 2019, S. 9ff).

Demnach können CBIs einen wesentlichen Beitrag zur Verbesserung von verbindenden und konstruktiven Kommunikationskompetenzen von Praktizierenden leisten. Das Erlernen von Selbstmitgefühl kann dafür einen besonders fruchtbaren Boden bereiten, wie der folgende Abschnitt zeigen soll. Studienergebnisse belegen den wesentlichen Einfluss der Kompetenz von Selbstmitgefühl im schulischen Alltag: Anhand von Querschnittsdaten von 691 Student*innen im Alter von 18-39 Jahren wurde untersucht, welchen Einfluss der Grad an Selbstmitgefühl von Student*innen auf die Angst vor Bewertung und das akademisches Kommunikationsverhalten ausübt. Der Wert für Selbstmitgefühl wurde in dieser Studie mit der 26-Punkte-Skala des Selbstmitgefühls von Kristin Neff klassifiziert. Darin wurden Parameter wie Selbstfreundlichkeit, ein Verständnis vom gemeinsamen Menschsein und Achtsamkeit, beziehungsweise deren Gegenteile wie Selbstkritik, Isolation und Überidentifikation gemessen.

Student*innen mit höherem Selbstmitgefühl zeigten eine höhere Teilnahme am Unterricht, stellten mehr Fragen, suchten Hilfe und sprachen mit ihren Lehrpersonen auch außerhalb des Klassenzimmers. Die Studienergebnisse legen nahe, dass Selbstmitgefühl dazu beiträgt, die

Furcht vor Bewertung zu verringern, sodass dies Student*innen ein anpassungsfähigeres Kommunikationsverhalten ermöglichte.

Es kann daraus geschlossen werden, dass Menschen weniger von den Bewertungen anderer betroffen sind, wenn sie sich selbst freundlich behandeln, sich mehr mit anderen verbunden fühlen und auf ihre Erfahrungen mit einem ausgewogenen, achtsamen Bewusstsein statt mit Selbstbeurteilung, Isolation und Überidentifikation reagieren. Wer solche Zugänge entwickelt hat, muss sich möglicherweise weniger vor anderen verstecken, weil Unvollkommenheiten dadurch leichter als Teil einer gemeinsamen menschlichen Erfahrung wahrgenommen werden können. Die Ergebnisse zeigen, dass Selbstmitgefühl im Zusammenhang mit verbaler Kommunikation eine wesentliche Quelle der Resilienz sein kann, die es erleichtert, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten und dadurch mehr Verbundenheit zu erfahren (Long & Neff, 2018).

5.1.3.4 Vergebung

Vergeben zu können hat weitreichende Folgen auf Gesundheit und Wohlbefinden, trägt also demnach dazu bei, Leid zu verringern und Glück zu mehren. Vergebung kann, wie Mitgefühl als Zustand oder als Wesenszug (engl. *state and trait*) verstanden werden. Die Fähigkeit zur Vergebung steht in direktem Zusammenhang mit Spiritualität, sozialen Fähigkeiten, der Verringerung negativer Affekte und dem Abbau von Stress, den wesentlichsten Einfluss diesbezüglich kann der Verringerung negativer Affekte zugesprochen werden (vgl. Lawler et al., 2005).

Der Wichtigkeit dieser Fähigkeit für ein friedvolles und heilsames Leben entsprechend spielt das Thema Vergebung daher auch in CBIs eine bedeutsame Rolle. Neff & Germer (2019, S. 253f) identifizieren bei der Vergebungspraxis den zentralen Punkt, sich selbst für den Schmerz im Vorfeld vorerst zu öffnen, um in Folge anderen vergeben zu können. Um sich selbst zu vergeben sei es zudem wesentlich, sich für Reue und Schuld zu öffnen. Betont wird auch, dass Vergebung keineswegs dazu ermutigen soll, schlechte Beziehungen aufrechtzuerhalten oder destruktives Verhalten von anderen dulden zu müssen. Vergebung für sich selbst bedeute auch, dass zuerst das abträgliche Verhalten unterlassen werden müsse, in Folge der Schaden anerkannt und dafür Verantwortung übernommen werden solle. Einmal mehr wird in diesem Zusammenhang auf das gemeinsame Menschsein Bezug genommen:

> *„Gleichzeitig ist es hilfreich, sich bewusst zu machen, dass der verursachte Schaden in der Regel das Produkt eines Universums von ineinander greifenden Ursachen und Bedingungen ist, die sich über einige Zeit erstrecken. Teilweise haben wir das Temperament unserer Eltern und Großeltern geerbt, und unser Handeln ist geprägt durch unsere frühe Kindheitsgeschichte, von unserer Kultur, unserem Gesundheitszustand, von aktuellen Ereignissen...Deshalb haben wir nicht in jedem Moment die volle Kontrolle über das, was wir sagen und tun.“* (Neff & Germer, 2019, S. 254)

Die Fähigkeit zu vergeben ist demnach eng mit dem Bewusstsein unseres gemeinsamen Menschseins verbunden. Neff und Germer (2019, S. 254) ermutigen daher im MSC-Training dazu, die eigenen Fehler nicht so persönlich zu nehmen. Sie beschreiben das Paradoxon, dass die durch diese Erkenntnis gewonnene emotionale Sicherheit, es ermöglicht, letztlich mehr Verantwortung zu entwickeln. Sie zitieren in diesem Zusammenhang die Studienergebnisse von Breines & Chen (2012), die zeigen konnten, dass Menschen, die mit Selbstmitgefühl auf ihr eigenes Fehlverhalten reagieren konnten, in Folge motivierter waren, um sich für den von ihnen verursachten Schaden zu entschuldigen. Sie waren auch im Vergleich zu jenen, die kein Selbstmitgefühls-Repertoire hatten, entschlossener, ihr Fehlverhalten nicht zu wiederholen. Demnach kann die Kompetenz, sich selbst und anderen Menschen zu vergeben als wichtiger Parameter für ein friedvolles und soziales Miteinander betrachtet werden. Inwieweit das Üben von CBIs weitere positive Konsequenzen auf das menschliche Sozialverhalten ausüben kann, soll auch im folgenden Abschnitt erörtert werden:

5.1.3.5 Prosoziales und altruistisches Verhalten

Wie bereits im Kapitel 4.2 dargestellt wurde, beinhaltet ein erweiterter Altruismus die Ausdehnung des Bewusstseins von Verbundenheit auf einen größeren Kreis von Wesen als nur auf Mitglieder der eigenen Familie oder jenen Menschen, von denen direkte Vorteile zu erwarten sind (Gilbert, 2019; Ricard, 2017). Es stellt sich daher die Frage, welchen Beitrag CBIs leisten können, damit diese Ausweitung eines Gemeinschaftsbewusstseins auch zugunsten eines prosozialen und altruistischen Verhaltens ermöglicht wird.

Dass diese Fragestellung nicht leicht zu beantworten ist, wird deutlich, wenn man sich dem Wesen von Altruismus theoretisch nähert. Der Sozialpsychologe Hans-Werner Bierhoff (2009, S. 16ff) identifiziert fünf erstrebenswerte Tugenden, die bereits Thomas von Aquin dargestellt hat: Selbstbeherrschung, Gerechtigkeit, sozialer Mut, Klugheit und Großzügigkeit, allesamt seien für prosoziales Verhalten unmittelbar relevant. Altruismus könne außerdem nach Großzügigkeit, Hilfsbereitschaft, Spendenbereitschaft, Fürsorglichkeit und Solidarität differenziert werden (Bierhoff, 2009, S.17 zit. nach Seligman, 2003). Eigenschaften wie Empathie, Dankbarkeit, Humor und Verzeihen würden prosoziales Verhalten zudem interpersonell begleiten. (Bierhoff, 2009, S.17 zit. nach Lopez & Snyder, 2003). Zudem stellt Bierhoff fest, dass prosoziales Verhalten eine Ressource darstellt, die die innere Zufriedenheit des Menschen fördert. Diese innere Zufriedenheit könne zu einer Aufwärtsspirale führen, indem das eigene Wohlbefinden eine prosoziale Motivation abermals erhöhe (vgl. Midlarsky, 1991). Diese Beobachtung könnte auch als indirekte Bestätigung der Broaden-and-Build-Theory von Barbara Frederickson angesehen werden (siehe auch Kapitel 5.1.1.3), der zufolge das Kultivieren von positiven Emotionen die Zunahme von weiteren positiven Emotionen hervorrufen kann.

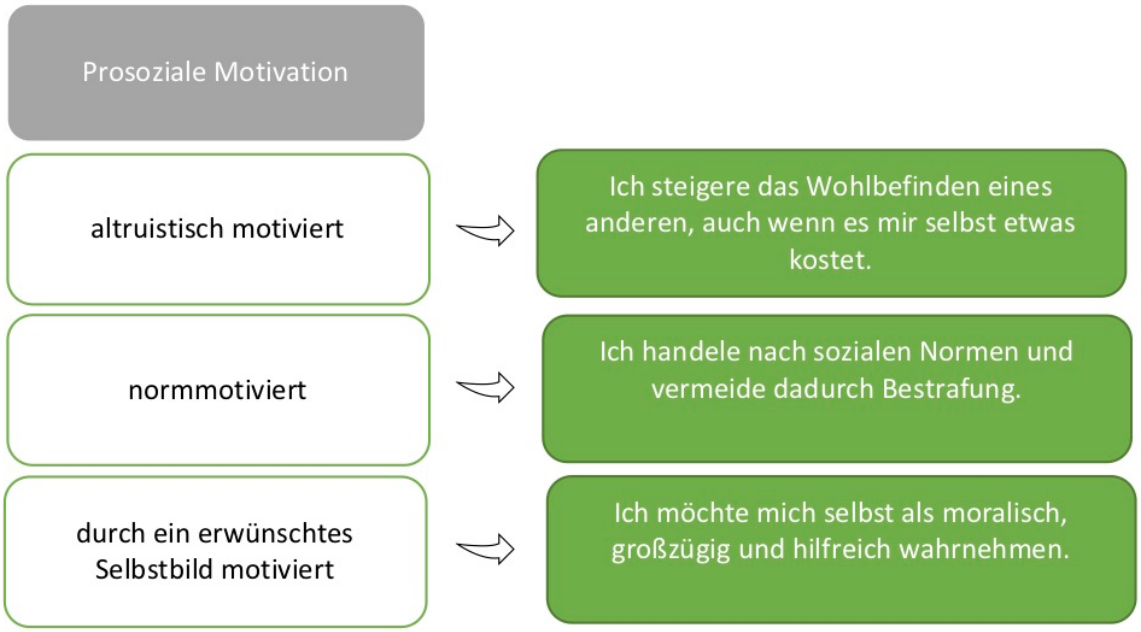
Allerdings habe die Hilfsbereitschaft dort ihre Grenzen, wo sich Menschen für hilfsbedürftige Menschen total verausgaben würden. Die Sorge für das eigene Selbst dürfe nicht ignoriert werden. Wenn Helfer*innen in eine Art Überinvolviertheit bei gleichzeitiger Vernachlässigung eigener Bedürfnisse kommen würden, gefährde dies ihre Gesundheit. Eine Balance zwischen Fürsorglichkeit für andere und Fürsorglichkeit für sich selbst wird daher als wünschenswert und wesentlich erachtet (Bierhoff, 2009, S. 19).
Auch ein Blick auf die Hemmfaktoren bei unterlassener Hilfeleistung kann in Hinblick auf prosoziales Verhalten (bzw. sein Gegenteil) aufschlussreich sein: Externe Gewaltbedrohung, wenig Routine im Helfen, die Unterschiedlichkeit konkreter Abläufe in Bedrohungssituationen, Unvorhersehbarkeit von Ereignissen (womit keine vorausschauende Vorbereitung möglich ist) sowie hoher Zeitdruck können Hemmfaktoren sein, anderen Menschen in Notsituationen zu helfen (Bierhoff, 2009, S. 22).
Diese Tatsachen legen die Vermutung nahe, dass eine Reduktion von Angst und Stress, das Einüben einer helfenden Grundhaltung, erhöhte Aufmerksamkeit, sowie Gelassenheit und Gleichmut dazu beitragen könnten, dass Menschen anderen Menschen in Not eher zur Seite stehen. Da diese Qualitäten in CBIs auf vielfache Weise geübt werden (Brink, 2015; Jinpa, 2016; Neff & Germer, 2019; Stocker et al., 2020) und auch die Gefahr der Überinvolviertheit wie sie oben beschreiben wird, in CBIs dezidiert thematisiert wird (Neff & Germer, 2019, S. 229ff), ist nachvollziehbar, dass CBIs als Chance wahrgenommen werden, altruistisches und prosoziales Verhalten zu unterstützen.
Allerdings geht aus den vielschichtigen und komplexen Zusammenhängen von Altruismus und prosozialem Verhalten auch hervor, dass das Herstellen von unmittelbaren und direkten Zusammenhängen zwischen CBIs und Prosozalität ein gewagtes Unternehmen sein kann. Eine Reihe von Forscher*innen haben diese Herausforderung dennoch angenommen.

Mögliche Antworten auf diese komplexe Frage ergeben sich bei der näheren Betrachtung des kontemplativen Kontexts im Buddhismus, da sich ja MBIS und CBIs aus buddhistischen Traditionen entwickelt haben. Entgegengesetzt zu den ursprünglichen Traditionen wird den säkularen Programmen eine ethische Neutralität zugeordnet. Diese Tatsache befeuert die wiederkehrende Debatte, inwieweit ethisch neutrale Interventionen ein ethisches Ergebnis wie eben prosoziales Verhalten fördern können (Condon, 2019).
Wie bereits im Kapitel 3. 4.3. erörtert, erhöht das Integrieren von Ethik-Elementen wie Gespräche über Großzügigkeit, Dankbarkeit, Freundlichkeit, sowie gemeinsame Erfahrungen des Menschseins in MBIs die Chance auf prosoziales Verhalten (Chen & Jordan, 2020).
Bereits die in MBIs und CBIs verwendete Sprache kann einen Einfluss darauf ausüben, ob bzw. wie das Leid von anderen Menschen wahrgenommen wird. Demnach kann bereits die reine Erfahrung mit Sprachelementen der LGM – ohne das explizite Üben der Meditation selbst

– die Wahrnehmung des Leids anderer Menschen erhöhen, wie Williams et al. (2018) zeigen konnten.
Nachdem sowohl die Wahrnehmung als auch Elemente wie Mitgefühl, Großzügigkeit, Dankbarkeit, Freundlichkeit und das gemeinsame Menschsein in CBIs dezidiert und expliziert in vielfacher Weise geübt und trainiert werden, ist der Schluss zulässig, dass prosoziales Verhalten durch das Üben dieser Interventionen entsprechend unterstützt wird.
Welche konkreten Wirkmechanismen identifiziert werden können, soll in Folge gezeigt werden:

Kontemplative mentale Interventionen umfassen typischerweise zahlreiche verschiedene Praktiken, und prosoziale Verhaltensweisen können auf unterschiedliche Weise motiviert und ausgedrückt werden. Dementsprechend müssen spezifische Auswirkungen unterschiedlicher Trainingsarten auf verschiedene Facetten menschlicher Prosozialität untersucht werden, um hier aussagekräftige Antworten zu erhalten. Ebendiese Differenzierung wurden in den Forschungen des Re-Source Projekt angestellt. Die Forscher*innen sind der Frage nachgegangen, inwiefern sich die unterschiedlichen kontemplativen Techniken auf Prosozialität auswirken. Dabei wurden u.a. altruistisch motivierte Verhaltensweisen, normmotivierte Verhaltensweisen und selbstberichtete Prosozialität erfasst (Böckler et al., 2018).
Im Re-Source Projekt werden, wie schon im Kapitel 3.4.1. erörtert, drei Arten von mentalen Fähigkeiten, unterschieden: 1) Gegenwärtige Aufmerksamkeit und Körperbewusstsein, 2) sozio- affektive Fähigkeiten wie Mitgefühl, Dankbarkeit und prosoziale Motivation und 3) soziokognitive Fähigkeiten wie Meta-Kognition und Perspektivenübernahme auf sich selbst und andere.
Prosoziales Verhalten wurde in der Studie als jenes Verhalten definiert, das dem Einzelnen etwas kostet und anderen Individuen oder einer anderen Gruppe einen Vorteil bringt. Dabei unterschied man drei Faktoren, wie in Abbildung 6 verdeutlicht wird. Altruistisch motiviertes prosoziales Verhalten, das darauf abzielt, das Wohlbefinden anderer zu steigern, auch wenn es einen selbst etwas kostet; normmotiviertes prosoziales Verhalten, das die Tendenz zur Durchsetzung sozialer Normen durch Bestrafung darstellt; und selbstberichtetes prosoziales Verhalten als Disposition oder Motivation, sich selbst als moralisch, großzügig und hilfreich wahrzunehmen und/oder zu beschreiben.

Abbildung 6: Drei Arten prosozialer Motivation



Quelle: Eigene Darstellung

Es wurden in der Studie verschiedene Maße prosozialen Verhaltens aus Forschungsdisziplinen wie Verhaltensökonomie, Psychologie und Neurowissenschaften verwendet. Diese prosozialen Messungen umfassten spieltheoretische Paradigmen, interaktive Computeraufgaben, hypothetische Verteilungsaufgaben und Fragebögen zu psychologischen Merkmalen.
Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass drei Monate der Kultivierung von Dankbarkeit, Fürsorge und Mitgefühl das altruistisch motivierte prosoziale Verhalten der Teilnehmer*innen signifikant steigerten. Im Gegensatz dazu wurde diese Komponente des prosozialen Verhaltens weder durch das Üben von Interozeption und Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment (Präsenz) noch durch das Üben von Perspektivenübernahme und Metakognition (Perspektive) signifikant beeinflusst.
Nur das Training von Fürsorge und Mitgefühl förderte effektiv altruistisch motiviertes Verhalten. Für normbasiertes Verhalten wurden durch das Training keine Effekte festgestellt. Die selbstberichtete Prosozialität nahm mit allen Trainingsmodulen zu; dieser Anstieg stand jedoch in keinem Zusammenhang mit Veränderungen der aufgabenbezogenen Maße altruistischen Verhaltens (Böckler et al., 2016).

Leiberg et al. erkundeten bereits 2011 die Wirkung eines Kurzzeit-Mitgefühls-Training mithilfe des Züricher Prosozial-Spiels / Zurich Prosocial Game (ZPG). Dieses Spiel ermöglicht

eine wiederholte Bewertung des prosozialen Verhaltens sowie die Analyse dessen wichtigster Einflussfaktoren, nämlich Reziprozität („Hilfst du mir, helfe ich dir“), Kosten („Wie hoch ist der Preis meines Einsatzes?“) und Not („Wie sehr leidet der andere?“).

Die Aufgabe der Teilnehmenden besteht beim ZPG darin, eine virtuelle Figur durch ein Labyrinth zu navigieren und in begrenzter Zeit zu einem Schatz zu gelangen. Die beiden Spieler*innen gehen nicht die gleichen Wege im Labyrinth und konkurrieren nicht um den gleichen Schatz. Daher kann das Spiel im Prinzip unter völliger Ignorierung des*r anderen Spielers*in gespielt werden. Die Spielenden werden darauf hingewiesen, dass sie in jeder Runde des Spiels über das Internet mit einem/r neuen Mitspieler*in verbunden sind, der*die in einem anderen Forschungsinstitut in Europa sitzt. Während die Spieler*innen ihren virtuellen Charakter durch das Labyrinth bewegen, fallen rote und blaue Tore auf die Wege, die den*die Teilnehmer*in und den*die Mitspieler*in blockieren können. Jede*r der beiden Spieler*innen ist mit roten und blauen Schlüsseln ausgestattet, mit denen er die entsprechenden Tore öffnen kann. Wenn dem*r Co-Spieler*in die Schlüssel ausgehen, kann der*die Teilnehmer*in mit seinen*ihren eigenen Schlüsseln die Tore für den*die Co-Spieler*in öffnen. Der*die Teilnehmer*in kann sein*ihre Hilfe jedoch nicht hinauszögern, um den Spielverlauf zu beobachten (d.h. ob sie ihre Schlüssel selbst benötigen), da die virtuellen Charaktere inaktiv werden, bevor das nächste Tor fällt und sie somit den Schatz nicht mehr erreichen können. Während jedes Versuchs können die Teilnehmer*innen sehen, wie viele Tore noch fallen werden, welche und wie viele Schlüssel sie und der*die Mitspieler*in noch besitzen und wie viel Zeit ihnen noch bleibt. Den Teilnehmer*innen wird nie gesagt wird, dass der Zweck des Spiels darin besteht, dem Mitspieler*innen zu helfen, sondern dass es das instruierte Ziel dieses Computerspiels sei, in kurzer Zeit, den Schatz, zu erreichen, um die monetären Gewinne zu optimieren.

Im ZPG helfen die Teilnehmer*innen also anderen, indem sie Ressourcen (Schlüssel, Zeit) aufwenden, die sie später selbst benötigen könnten. Diese Art von prosozialem Verhalten, das Unsicherheit für sich selbst mit sich bringt, sei im täglichen Leben häufig anzutreffen, postulieren Leiberg et al. (2011). Als Beispiel für diese Alltäglichkeit wird eine Situation angeführt, in der jemand zu einem wichtigen Termin läuft und einer anderen Person in Not begegnet (z.B. jemand fällt vom Fahrrad). Hält die Person an, um der anderen zu helfen, ohne zu wissen, was dabei herauskommt und wie viel Zeit es dauern wird, oder unterlässt sie es, zu helfen, und sorgt lieber dafür, dass sie ihren Termin pünktlich einhalten kann? Im Experiment wurden unterschiedliche Szenarien überprüft. So wurde in Bezug auf die Reziprozität verschiedene Ausgangssituationen vorgegeben, der zu investierende Preis wurde variiert und die scheinbare Not des*r anderen Mitspieler(s)*in wurde ebenfalls von den Forscher*innen moduliert. Die For-

scher*innen konnten u.a. zeigen, dass ein Mitgefühlstraining, das mit den im Kapitel 2.3 dargestellten klassischen Elementen der Metta-Meditation arbeitete, die Hilfeleistung im ZPG signifikant erhöhte. Es konnte in dieser Studie außerdem zum ersten Mal gezeigt werden, dass diese Veränderungen über die spezifische Situation, in der mitfühlende Gefühle hervorgerufen wurden, hinausführen und auf ein viel breiteres Spektrum von Menschen und Situationen übertragen werden. Dies wurde ersichtlich, da ein nachgelagerter Test erst zwei bis fünf Tage nach dem Training abgeschlossen wurde (Leiberg et al., 2011).

Dass Liebende Güte Meditation prosoziales Verhalten begünstigt, legt auch Joseph Bankard (2015) dar. Der traditionellen Moralphilosophie, die ethisches und prosoziales Verhalten vorrangig mit Rationalität und Willenskraft verknüpft sehen, liefert er eine Reihe von Gegenbeweisen: Affektive Zustände haben seiner Analyse nach bei der Motivierung moralischer Urteile und Verhaltensweisen eindeutig Vorrang. In reflexiven Zuständen könne man sich wünschen, ein freundlicher und liebevoller Mensch zu sein. Aber wenn es Zeit zum Handeln ist, würde der Moment oft von starken affektiven Intuitionen begleitet. Bankard argumentiert, dass, wenn affektive Zustände die Hauptmotivatoren des Verhaltens sind, müssen moralische Empfindungen durch Gewöhnung trainiert werden, um prosoziales Verhalten zu steigern. Er liefert zudem empirische Belege für eine Verbindung zwischen emotionaler Schulung und erhöhter Prosozialität. Um diesen Zusammenhang zu verdeutlichen, wird der Schwerpunkt auf die Beziehung zwischen gewohnheitsmäßigem Meditationstraining, Mitgefühl und prosozialem Verhalten gelegt. Seine Arbeit untersuchte die Auswirkungen, die Praxis der Liebende Güte Meditation (LGM) auf Mitgefühl und prosoziales Verhalten hat und kommt zu dem Schluss, dass ein entsprechendes Training, Mitgefühl stärkt und zu einer Zunahme mitfühlenden Verhaltens beiträgt (Bankard, 2015).

Inwieweit kann nun Mitgefühl systematisch trainiert werden? Ein weiteres Experiment konnte zeigen, dass Mitgefühlstraining von gesunden jungen Erwachsenen die altruistische Umverteilung von Geldern an ein Opfer erhöhte, das außerhalb des Trainingskontextes angetroffen wurde. Darüber hinaus war ein größeres altruistisches Verhalten nach dem Mitgefühlstraining mit einer veränderten Aktivierung in neuronalen Regionen verbunden, die in die soziale Kognitions- und Emotionsregulation involviert sind, einschließlich des *inferioren parietalen Cortex*, des *dorsolateralen präfrontalen Cortex* (DLPFC) und der DLPFC-Konnektivität mit dem *Nucleus accumbens.* Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass Mitgefühl durch Training kultiviert werden kann, wobei ein größeres altruistisches Verhalten durch ein verstärktes Engagement in neuronalen Systemen entstehen kann, die mit dem Verständnis des Leidens anderer, mit exekutiver und emotionaler Kontrolle und mit der Verarbeitung von Belohnungen in Zusammenhang stehen (Weng et al., 2013).

Neben dieser Reihe an Indizien, dass es nachvollziehbare Zusammenhänge zwischen CBIs und Prosozialität gibt, finden sich auch skeptischere Stimmen in Bezug auf ebendiese.

Kreplin et al. (2018) stellen in ihrer Meta-Studie fest, dass sich Meditationsinterventionen zwar auf die Kategorien des Mitgefühls und der Empathie auswirken, nicht jedoch auf Aggression, Verbundenheit oder Vorurteile. Eine Erklärung finden sie darin, dass Studien über Aggression, Vorurteile und Verbundenheit dazu tendierten, eine Art der achtsamkeitsbasierten Meditation zu verwenden, die nicht direkt Qualitäten wie verminderte Aggression, Vorurteile oder erhöhte Verbundenheit zum Inhalt hatte.

Ein signifikanter Anstieg des Mitgefühls trat ihren Untersuchungen nach außerdem nur dann auf, wenn der/die Interventionslehrer*in in der publizierten Studie Mitautor*in war, nicht aber, wenn die Intervention durch andere Mittel (schriftlich oder Audio-Aufnahmen) oder durch eine*n Lehrer*in durchgeführt wurde, der*die nicht Mitautor*in der Publikation war. Sie stellen fest, dass die Überzeugungen der Experimentator*innen das Ergebnis einer Studie direkt beeinflussen können und dass bei etwa der Hälfte der untersuchten Studien unbeabsichtigte Verzerrungen der Experimentator*innen durch Forscher*innen oder Lehrer*innen mit einem persönlichen Interesse an der Intervention (z.B. durch bevorzugte Behandlung oder besondere Begeisterung der Teilnehmer*innen) hervorgerufen worden sein könnten.

Auswirkungen der Meditation auf das Mitgefühl waren zudem nur dann signifikant, wenn sie mit passiven Kontrollgruppen verglichen wurden. Dies lässt die Autor*innen vermuten, dass andere Formen aktiver Interventionen (wie z.B. das Anschauen eines Naturvideos) ähnliche Ergebnisse wie die Meditation erzielen hätte können.

Sie kritisieren weiter, dass in den untersuchten Studien ein breites Spektrum an prosozialen Ergebnismaßen verwendet wurde, darunter Instrumente zur Selbstberichterstattung, implizite Assoziationsaufgaben und Verhaltensmaße. Insgesamt stellen sie vielen Studien ein schlechtes Zeugnis aus in Bezug auf die methodische Qualität und leiten von den Ergebnissen für die Moderator*innen-Analyse ein geringes Vertrauen in die Validität und Reproduzierbarkeit der untersuchten Studien ab.

Die Autor*innen betonen jedoch, dass ihre Ergebnisse die Behauptungen buddhistischer oder anderer Religionen über den moralischen Wert und schließlich das lebensverändernde Potenzial ihrer Überzeugungen und Praktiken nicht schmälern solle. Die Anpassung spiritueller Praktiken an das Labor sei aus methodischen Schwächen entstanden und daher teilweise in theoretische Nebel getaucht. Eine Reihe von Missständen müssten im Vorfeld ausgeräumt

werden, bevor weitere gute Forschung über die prosozialen Auswirkungen der Meditation durchgeführt werden könne (Kreplin et al., 2018).

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass CBIs eine Reihe von Fähigkeiten trainieren, die für ein prosoziales Verhalten von Bedeutung sind und Grundvoraussetzungen schaffen können, die die Ausbildung dieser Eigenschaften begünstigen können. Nachdem sich erweiterter Altruismus und die reale Umsetzung von konkreten Hilfeleistungen jedoch aus einer Vielzahl an Bedingungen zusammensetzt, müssen Forschungsarbeiten sehr genau differenzieren, wenn sie kausale Zusammenhänge zwischen dem Üben von CBIs und prosozialem Verhalten ableiten wollen. Dies ist bis dato nur unzureichend gelungen und sollte dazu ermutigen, sowohl das Wesen von prosozialen Handlungen als auch das Potential von CBIs dahingehend noch zielsicherer zu beforschen.

5.2 Mitgefühl: Der Umgang mit Schmerz und Leid

Im folgenden Abschnitt soll erörtert werden, auf welche Art und Weise Mitgefühl in CBIs trainiert und wie Schmerz und Leid begegnet wird. Es wird auf die zentrale Rolle des Selbstmitgefühls hingewiesen und erörtert, warum die Einübung eines mitfühlenden Tons wesentlich erscheint, welchen Einfluss LGM auf Selbstkritik ausüben kann, und wie CBIs mit Verletzlichkeit und Scham umgehen. Die spezifische Wirkung von CBIs auf Affektregulation, Stress und Angst wird behandelt. Es wird zudem darauf eingegangen, wie und warum in CBIs der Kreis des Mitgefühls erweitert wird und schließlich darauf Bezug genommen, welchen Einfluss das Üben von Liebender Güte auf chronische Schmerzen und die Länge der Telomere ausüben kann.

5.2.1 Selbstmitgefühl als Basis für Mitgefühl mit anderen

Mit *metta* kann die Fähigkeit geübt werden, alle Aspekte des eigenen Wesens ebenso gutzuheißen wie alle Aspekte der Welt. Dies birgt ein enormes Potential, um als ersten Schritt mit sich selbst Freundschaft zu schließen. Mit den Worten Buddhas wird dies so zum Ausdruck gebracht: “Durchsuche das Universum nach einem Wesen, das deine Liebe und Zuneigung mehr verdient als du, du wirst es nirgends finden. Du selbst verdienst deine Liebe und Zuneigung ebenso sehr wie jedes andere Wesen im Universum.“ (Salzberg, 2003, S. 37)

Wie wichtig Selbstliebe als Basis jeder weiteren Entwicklung ist, beschreibt Salzberg (2003, S.38) auch in deren destruktiven Gegenteilen: Gepaart mit Selbsthass wird Großzügigkeit zum Märtyrertum, Moral zu Unterdrückung, und Liebe zu Grenzverlust, Co-Abhängigkeit und schmerzhafter Suche nach Nähe.

Auch die Analyse frühbuddhistischer Texte erlaubt den Schluss, dass das Etablieren von Selbstmitgefühl eine wichtige Basis für das Kultivieren von *metta* und *karuna* ist. Im *Udanavarga* ist zu lesen: “Zuerst sollte eine Person sich selbst festigen in dem, was richtig ist, dann andere unterweisen.“ Und weiter „Eine Person sollte das eigene Wohlergehen nicht aufgeben, auch nicht für viel Wohlergehen anderer.“ (Analayo, 2020, S. 40f) Aus einer weiteren Textstelle, einer Lehrrede im *Angutarranikaya*, geht hervor, dass „sich selbst zu nutzen als höher angesehen wird, als anderen zu nutzen.“ Das höchste Ziel besteht der gleichen Lehrrede zufolge darin, „dass eine Person sich selbst hilft und anderen ebenso“ (ibd., S41), solch eine Person gilt als herausragend und sei am höchsten gestellt.

Aus oben Dargestelltem darf also der Schluss abgeleitet werden, dass es keineswegs einer buddhistischen Haltung widerspricht, sich der Kultivierung von Selbstmitgefühl zu widmen, sondern im Gegenteil, dies als Voraussetzung und Basis für das Kultivieren von Mitgefühl im Sinne Buddhas verstanden werden kann.

Studienergebnisse über achtsamkeitsbasierte Selbstmitgefühlsprogramme belegen, dass die Fähigkeit zum Selbstmitgefühl einen signifikant positiven Einfluss auf Kompetenzen wie Glücksfähigkeit und Optimismus hat. Ein gut ausgeprägtes Selbstmitgefühl korreliert zudem mit einer höheren Lebenszufriedenheit und dem Gefühl sozialer Verbundenheit. Gleichzeitig besteht eine signifikant geringere Relation zu negativen Geisteszuständen und neurotischen Störungen wie Depression, Angst, Grübeln oder neurotischem Perfektionismus (Neff et al., 2007).

Das dem Üben von Selbstmitgefühl in MBIs und CBIs eine besondere Bedeutung beigemessen werden sollte, kann auch damit in Verbindung gebracht werden, dass das Kultivieren einer positiven Haltung gegenüber sich selbst für im Westen sozialisierte Menschen eine größere Herausforderung darstellt als für Menschen, die aus buddhistischen Traditionen kommen. Eine erhellende Episode beschreibt, wie der Dalai Lama bei einer Konferenz über Buddhismus und Psychotherapie, die 1998 in Newport stattfand, einen überraschenden Perspektivenwechsel auf das in westlichen psychotherapeutischen Praxen weit verbreitete Syndrom des Selbsthasses ermöglichte: Selbsthass könne letztlich ebenfalls eine Form der Anteilnahme zum Ausdruck bringe, denn ein Mensch hasse niemanden, der ihm gleichgültig wäre. “Wer sich selbst hasst, bedeutet sich selbst viel, ist aber außerstande, sich mit der Unvollkommenheit seines Selbst anzunehmen und zu vergeben.“ (Jinpa, 2016, S. 68), soll der Dalai Lama geschlossen haben. Jinpa (2016, S.68f) berichtet in Bezugnahme auf diese Ausführung, dass sein ebenfalls aus buddhistischen Methoden entwickelte Mitgefühlsprogramm nach den ersten Durchläufen

mit westlich sozialisierten Teilnehmer*innen entsprechend adaptiert werden musste, da mangelndes Selbstmitgefühl für diese Zielgruppe eine andere Reihenfolge der *metta*-Meditation verlangte.
Auch im MSC-Training werden dieser Tatsache gerechte Adaptionen beim Praktizieren von *metta* vorgenommen. Demnach wird die Ausrichtung von *metta* vorerst an ein Wesen adressiert, „zu dem unsere Liebe ganz leicht und natürlich fließt“ und erst in Folge an sich selbst gerichtet (Neff & Germer, 2019, S. 113f).
Auf die konkreten Inhalte des MSC-Programms und der diesbezüglichen Wirkungsforschung wird im Kapitel 6.7. noch näher eingegangen.

Zusammenfassend kann an dieser Stelle festgehalten werden, dass Selbstmitgefühl als die Basis für das Üben von Mitgefühl verstanden werden kann. Das spiegelt sich sowohl in ursprünglichen buddhistischen Konzepten als auch in den Konzepten und praktischen Erfahrungen von CBIs wider.

5.2.2 Einen mitfühlenden inneren Ton entwickeln

Das Üben von Mitgefühl verändert laut der Interpretation frühbuddhistischer Quellen durch Analayo (2020, S. 44f) die Art, wie jemand handelt, spricht und denkt. Davon lässt sich ableiten, dass das Kultivieren von Mitgefühl auch die innere Haltung und den inneren Ton verändert, wie die folgenden Beispiele aus CBIs verdeutlichen.

Eine der ersten Übungen des MSC-Kurses besteht darin, sich zu vergegenwärtigen, in welchem Ton und mit welcher Haltung man üblicherweise eine*r Freund*in begegnet, der*die mit Versagen und dem Gefühl von Unzulänglichkeit konfrontiert ist. Der Ton, die konkreten Worte, Körpersprache, Stimme, und Gesten sollen in der Übung imaginiert werden. Anschließend soll die gleiche Situation auf sich selbst übertragen werden. Teilnehmer*innen sollen erkunden, wie sie mit anderen und mit sich selbst in schwierigen Situationen umgehen und ob bzw. inwieweit die Art und Weise ihrer (inneren) Dialoge und Haltungen differieren (Neff & Germer, 2019, S. 27ff).

Um eine mitfühlende Haltung zu entwickeln, laden auch Übungen im MBCL-Training dazu ein, den*die innere*n Helfer*in anstatt des*r inneren Kritiker*in zu nähren (Brink, 2015, S. 117f). Auch die Verbindung mit einem*r mitfühlenden Gefährten*in (Stocker et al., 2020, S. 65f) wird als Übung empfohlen, um sich einer mitfühlenden Haltung anzunähern.

Choden und Gilbert (Gilbert & Choden, 2014, S. 358) betonen in diesem Zusammenhang, „dass die emotionale Haltung, bei diesem ganzen Bemühen eine grundsätzliche Güte ist“ und

beziehen sich dabei auch auf das buddhistische Kultivieren von *metta*. Sie ermutigen dazu, eine innere Qualität von Wärme und Freundlichkeit wachzurufen, indem man einen mitfühlenden Gesichtsausdruck herstellt und sich vorstellt, mit einer warmen und freundlichen Stimme zu sprechen.

5.2.3 Umgang mit Selbstkritik

Selbstkritik kann als Risikofaktor für die psychische Gesundheit und als Ausdruck geringen Mitgefühls für sich selbst wahrgenommen werden. Es ist daher sowohl Gegenstand psychologischer Forschung als auch Thema in CBIs, wie der folgende Absatz zeigen soll.

Selbstkritik steht in Verbindung mit Enttäuschung, Wut und Frustration, allesamt Gefühle, die dem Bedrohungssystem entspringen, zudem blockiert Selbstkritik den Zugang zum Selbstmitgefühl. Um dem zu entgehen, muss ein Wechsel ins Beruhigungssystem erfolgen und ein mitfühlendes Selbst etabliert werden (Gilbert & Choden, 2014, S. 358).

Shahar et al. (2015) haben die Wirksamkeit der Liebenden Güte Meditation (LGM) in Bezug auf Selbstkritik untersucht und konnten nachweisen, dass LGM dazu geeignet ist, selbstkritischen Menschen zu weniger Selbstkritik und mehr Selbstmitgefühl zu verhelfen, sowie Depressionssymptome zu reduzieren und positive Emotionen zu erhöhen. Ein hohes Ausmaß an Selbstkritik wird in der Studie als eine Form der Selbsteinschätzung verstanden, die die eigenen Persönlichkeitsmerkmale, das eigene Aussehen oder die eigene Leistung hinterfragt bzw. negativ beurteilt. Menschen mit einem hohen Ausmaß an Selbstkritik nehmen sich selbst gegenüber dabei typischerweise eine harte, verächtliche und feindselige Haltung ein, durch die sie sich oft machtlos, deprimiert und ängstlich fühlen. Die Autor*innen fassen eine Reihe von Studienergebnissen zusammen, die zeigen, dass Selbstkritik eine wichtige Rolle für eine Vielzahl anderer psychologischer Schwierigkeiten spielt, wie z.B. bei sozialen Ängste, posttraumatischen Belastungsstörungen, Borderline, Selbstverletzungen, Suizidalität, Bipolaren Störungen, Schizophrenie und Ess-Störungen. Zudem kann ein hohes Maß an Selbstkritik die Behandlungsergebnisse von depressiven Menschen verschlechtern (Shahar et al., 2015).

Neff (2012, S. 39ff) bringt Selbstkritik mit einer evolutionären Überlebensstrategie in Verbindung, die uns unsere Akzeptanz in einer sozialen Gruppe sichert. Eine zentrale Rolle für das Ausbilden selbstkritischer innerer Stimmen sind Eltern und andere wichtige Bezugspersonen wie Großeltern, Geschwister oder Lehrer*innen. Einen wesentlichen Einfluss üben kulturelle Wertekorsette aus. Dies wird mit Studienergebnissen untermauert, die belegen, dass in buddhistischen Gesellschaften Selbstkritik weniger stark vertreten ist als in westlichen Kulturen.

Selbstkritik korreliert zudem stets mit Depression und Unzufriedenheit. Neff ermutigt dazu, Selbstkritik als einen inneren Fürsorgeversuch wahrzunehmen, dem am besten mit Mitgefühl begegnet werde. Sich selbst Sicherheit und Zuwendung zu schenken, sich bewusst zu machen, dass Schwäche und Unvollkommenheit zum menschlichen Leben gehören und damit Verbindung mit unseren Mitmenschen zu empfinden wird ebenso als Ausweg verstanden wie die Befreiung von dem Bedürfnis, sich selbst für besser als andere zu halten.

Sich mit der inneren kritischen Stimme auseinanderzusetzen, wird auch im MBCL-Programm empfohlen: Wenn die Vorstellung darüber, wer man ist und wer man sein soll auseinanderdriftet, entsteht Selbstkritik. Innere Stimmen melden sich in Folge zu Wort, die Stress und schwierige Gefühle auslösen, das innere Alarmsystem aktivieren und ein*e innere*r Kritiker*in auf die innere Bühne holen, der*die die eigene innere Landschaft durch negative Kommentare mit Gehässigkeit und Feindseligkeit gleichsam verschmutzt (Stocker et al., 2020, S. 81).

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass in CBIs Teilnehmer*innen in Bezug auf den leidvollen Aspekt von Selbstkritik sensibilisiert werden und dass Studienergebnisse naheliegen, dass Selbstmitgefühl diesem Leid lindernd entgegenwirken kann.

5.2.4 Verletzlichkeit und Scham

Verletzlichkeit und Scham gehören zu grundlegenden Eigenschaften des Menschens, da es zum menschlichen Leben dazu gehört, Fehler zu machen. Die eigene Verletzlichkeit anzunehmen, kann jedoch letztlich das Entstehen von Liebe, Verbundenheit, Freude und Kreativität fördern, postuliert Brené Brown (2017).

Das CMT (Compassionate Mind Training) von Gilbert & Procter wurde für Menschen mit hoher Scham und Selbstkritik entwickelt. Eine Forschungsarbeit der Gründer*innen des Programms gibt einen Überblick über die Rolle von Scham und Selbstkritik bei psychischen Schwierigkeiten und das entsprechende Potential der CBI. Im Kontext der dokumentierten Studie weisen die Autor*innen auf folgende Differenzierung von Scham hin: Die sogenannte *äußere Scham* ist geprägt von Gedanken und Gefühlen darüber, wie man in den Köpfen anderer existiert. Sich selbst in den Köpfen anderer Menschen als abgelehnte Person wahrzunehmen, macht die soziale Welt unsicher und aktiviert Abwehrmechanismen, wie den Wunsch sich zu verstecken oder unsichtbar zu sein. Bei der *internen Scham* liegt der Schwerpunkt der Aufmerksamkeit auf dem Selbst. Gefühle und Bewertungen des Selbst werden als unangemessen, fehlerhaft oder schlecht wahrgenommen, Schlüsselkomponenten sind Selbstabwertung und Selbstkritik. Wenn innere und äußere Ablehnung sich gegenseitig verstärken, gibt es keinen sicheren

Ort mehr, um das Selbst zu beruhigen und das Gefühl der Bedrohung zu verringern. Wenn Scham in Folge ein pathologisches Ausmaß erreicht, vereinen sich eine feindselige, selbstverachtende und selbstkritische Haltung sich selbst gegenüber mit der Unfähigkeit, sich selbst wohlwollende, beruhigende und liebevolle Gefühle zuteil werden zu lassen. Die Ergebnisse der Studie konnten bei den Teilnehmer*innen der CMT-Sitzungen eine signifikante Verringerung von Depression, Angst, Selbstkritik, Scham, Minderwertigkeit und unterwürfigem Verhalten feststellen. Die Studienergebnisse konnten zeigen, dass Mitgefühlstraining für traumatisierte Patient*innen eine nützliche Ressource sein kann, um innere Wärme und die Fähigkeit zur Selbstberuhigung zu etablieren (Gilbert & Procter, 2006).

Neff und Germer (2019, S. 203ff) erklären die Macht von Schamgefühlen vor allem durch das Verschweigen der eigenen Unvollkommenheiten. Durch die Furcht der Ablehnung, wenn unzulängliche Aspekte des Selbst sichtbar würden, würden diese verborgen. Dabei werde übersehen, dass sich auch andere unzulänglich fühlen und das Gefühl der Isolierung durch das Verbergen des Unzulänglichen verstärkt werde. Durch das Verbergen der Scham werde diese lebendig gehalten. Selbstmitgefühl zu üben wird demnach als Gegenmittel zu Scham verstanden, es kann Überzeugungen der Scham auflösen, indem negative Gefühle wahrgenommen werden und die Identifikation mit ihnen aufgelöst wird (*Ich fühle mich schlecht* statt *Ich bin schlecht*). Das Annehmen und die liebevolle Präsenz dieser Erfahrungen einschließlich jener der Scham selbst kann schließlich zu einer heilsamen Ganzwerdung beitragen.

Achtsamkeitsbasierte Interventionen können jedoch auch als <u>Auslöser</u> von Scham agieren: In der achtsamen Auseinandersetzung mit der Innenwelt kommen oft Anteile zum Vorschein, die im Alltag emotional vermieden werden. Dies kann Praktizierende auch die unschönen Seiten an sich selbst erkennen lassen, was in Folge Scham auslösen kann. Scham blockiert das Beruhigungs- und Bindungssystem und untergräbt die menschliche Sehnsucht nach Verbundenheit, Wertschätzung und das Gefühl, erwünscht zu sein und geliebt zu werden.

> „*Scham ist das Selbst, das wir nicht fühlen wollen. Sie ist mit dem Gefühl verbunden, dass mit uns irgendetwas nicht stimmt und dass andere Menschen uns nicht mögen oder sogar abstoßend finden würden, wenn sie wüssten, was wirklich mit uns los ist.*“ (Gilbert & Choden, 2014, S. 194)

Eine mitfühlende innere Haltung, die liebende Güte, Verbundenheit und Fürsorglichkeit nährt, wird schließlich als Heilmittel für Scham identifiziert (Gilbert & Choden, 2014, S. 193ff).

5.2.5 Affektregulation, Stress und Angst

Welchen Einfluss Mitgefühlstraining auf Affekt und Affektregulation hat, haben Jazaieri et al. (2018) untersucht. Unter *Affekt* werden Stress, Stimmung und Emotionen zusammengefasst,

unter *Affektregulation* werden jene Versuche verstanden, selbst zu beeinflussen, in welcher Form diese Affekte erlebt werden. Dabei können Affekte verstärkt, gedämpft, erhalten oder akzeptiert werden. Eine zusätzliche Determinante ist die gewählte Strategie zur Erreichung des Regulationsziels. Strategien können sein: Kognitive Neubewertung, Unterdrückung, problemorientierte Situationsmodifikation (affektive Zustände werden durch Reizkontrolle moduliert), Aufmerksamkeitssteuerung und Akzeptanz.
Die Aufmerksamkeitssteuerung lenkt die Aufmerksamkeit (um) und verändert dadurch die affektive Reaktion, die Aufmerksamkeit kann abgelenkt oder in Form von Grübeln in sich gefangen sein. Akzeptanz wird in diesem Fall von den Forscher*innen als eine von der kognitiven Aufarbeitung getrennte Regulierungsstrategie untersucht. Untersucht wurden 51 Erwachsene, die an einem neunwöchigen Mitgefühlsprogramm teilnahmen.
Im Verlauf der Intervention konnte bei den Teilnehmer*innen eine Verringerung der Angst und eine Zunahme der Ruhe, jedoch keine Veränderung in Bezug auf Müdigkeit oder Wachsamkeit verzeichnet werden. Die Teilnehmer*innen berichteten, dass sie besser in der Lage seien, ihre jeweiligen Regulierungsziele zu erreichen, gleichzeitig aber weniger regulierungswillig seien. Es konnten zudem eine Abnahme der Affektunterdrückung und eine Zunahme der Akzeptanz affektiver Zustände wie Stress oder Angst beobachtet werden.

Zudem wurde untersucht, ob die Meditation der Liebenden Güte Ängste reduziert, um ihre Nützlichkeit als psychologische Intervention bei Angststörungen zu erforschen (Weibel et al., 2017).

In einer relativ kurzen Intervention (vier Wochen) übten Studienteilnehmer*innen Liebende Güte Meditation. Die Studienteilnehmer*innen waren junge, amerikanische Student*innen im Durchschnittsalter von 19,1 Jahren, vorrangig weiblich (77%) und weiß/kaukasisch. Die Intervention umfasste vier wöchentliche 90-minütige Sitzungen, die in Gruppen zu 10-14 Teilnehmer*innen durchgeführt wurden. Die Teilnehmer*innen erhielten ein Handbuch, die Intervention wurde von zeitgenössischer Meditationsliteratur inspiriert und beinhaltete psychologische Unterweisungen, formale Meditation und Gruppendiskussionen.

Die Teilnehmer*innen wurden angewiesen, sich vorzustellen, Freundlichkeit, Liebe und Mitgefühl von einer liebenden Person zu empfangen, diese Gefühle schrittweise an sich selbst, Familie und Freunde, an die eigene Gemeinschaft, an alle Menschen und schließlich an alle fühlenden Wesen zu senden. Zusätzliche Meditationen wurden in das Programm aufgenommen. In der dritten Sitzung wurden die Teilnehmer*innen ermutigt, liebevolle Güte auf eine Person, die typischerweise mit negativen Gefühlen verbunden ist, zu richten. In einer anderen Meditation wurden sie angewiesen, nach draußen zu gehen, während sie versuchten, liebe-

volle Güte auf Menschen, Tiere und die Natur im Allgemeinen zu projizieren. Sie wurden gebeten, diese formalen Meditationen zwischen den Sitzungen zu üben und Liebende Güte in ihrem täglichen Leben anzuwenden. Die Forschungsdaten wurden per Selbstbericht erhoben, dies räumen die Studienautor*innen auch als eine von mehreren Schwachstellen der Studie ein. Die Ergebnisse der Studie werden dahingehend zusammengefasst, dass die LGM-Intervention zwar das Gefühl von Liebender Güte und Selbstmitgefühl bzw. Selbstfreundlichkeit bei den Teilnehmer*innen signifikant erhöhte, dass jedoch Angstzustände durch diese Intervention nicht signifikant verändert werden konnten (Weibel et al., 2017). Inwieweit aus diesem Studienergebnis allerdings ableitbar ist, dass CBIs keinen Einfluss auf Angstzustände ausüben können, ist kritisch zu hinterfragen. Die Dauer der untersuchten Intervention war mit 4 Wochen wesentlich kürzer als jene vieler klassischer CBIs, die häufig ein Format von rund 8 Wochen aufweisen bzw. mehr als nur vier Interventionen beinhalten. Eine Studie von Noorbala et al. (2013) konnte beispielsweise bei einer Gruppe von iranischen Depressionspatientinnen zeigen, dass sowohl Angststörungen als auch Depressionen durch das CMT (Compassionate Mind Training) signifikant verbessert werden konnten, allerdings nicht unmittelbar nach der Intervention sondern erst in der Folgestudie, was die zeitliche Komponente der Wirksamkeit unterstreicht.

Auch Hofmann et al. (2011) untersuchten Liebende-Güte-Meditation (LGM) und die Mitgefühl-Meditation (Compassion Meditation, CM) in Bezug auf ihr Potential für psychologische Interventionen. Die auf Literaturrecherche basierende Forschung legt nahe, dass Kultivieren von Liebender Güte und Mitgefühl mit einer Zunahme des positiven Affekts und einer Abnahme des negativen Affekts verbunden ist. Vorläufige Ergebnisse aus neuroendokrinen Studien deuten darauf hin, dass das Kultivieren von Mitgefühl subjektiven Stress und die entsprechenden immunologische Antworten reduzieren kann. Neurobildgebende Studien zeigen außerdem, dass das Üben von Liebender Güte und Mitgefühl die Aktivierung von Hirnarealen, die an der Verarbeitung emotionaler Reize und an Empathie beteiligt sind, verstärken könnten. Die Autor*innen kommen zum Schluss, dass das Üben von Liebender Güte und Mitgefühl in Kombination mit empirisch gestützten Behandlungsmethoden, wie z.B. kognitiver Verhaltenstherapie, ein Potential als nützliche Strategie zur Bewältigung einer Vielzahl verschiedener psychologischer Probleme, wie soziale Ängste, Beziehungsprobleme, Wut oder die Belastung von Menschen in Pflegeberufen darstellen könne.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass CBIs dazu beitragen können, den eigenen Emotionen mit einer akzeptierenden Haltung zu begegnen, ein liebevolles Gefühl für andere und sich selbst zu entwickeln sowie positive Affekte zu erhöhen und negative zu verringern.

5.2.6 Den Kreis des Mitgefühls erweitern

Wie bereits im Kapitel 4.2 dargestellt, gilt es als besondere Herausforderung, die evolutionär entstandenen Grenzen in Bezug auf fürsorgliches und helfendes Verhalten zu durchbrechen (Gilbert, 2019, S. 6). Damit Mitgefühl nicht auf sich selbst und nahestehenden Menschen beschränkt bleibt, ist ein Ziel von CBIs, den Radius des Mitgefühls allmählich zu erweitern (Gilbert & Choden, 2014, S. 363ff).

Damit auch fremden Menschen, Gegner*innen, Konkurrent*innen oder Feind*innen Mitgefühl entgegengebracht wird, sind Erklärungsmodelle hilfreich, die sich sowohl in buddhistischen Konzepten als auch in evolutionsbiologischen Erklärungen wiederfinden. Der Buddhismus begegnet dieser Herausforderung mit der Überzeugung, dass alle Wesen - man selbst eingeschlossen - nach Glück streben und - wie man selbst auch - Leid vermeiden wollen. Das Bewusstmachen dieser Tatsachen kann auf die Kernsätze der Metta-Meditation übertragen werden: Alle Menschen wollen, so wie man selbst auch, geliebt werden, alle Menschen wollen - so wie man selbst auch - sich sicher und geborgen fühlen, alle Menschen wollen, so wie man selbst auch, gesund sein und alle Menschen sehnen sich, wie man selbst auch, nach einem unbeschwerten Leben. Das Bewusstmachen dieser grundlegenden Gleichheit kann jenseits der trennenden Unterschiede das gemeinsame Menschsein in den Focus der eigenen Aufmerksamkeit rücken und Empathie ermöglichen (Gilbert & Choden, 2014, S. 364).
„Wenn wir lernen, anderen aus der Perspektive unseres gemeinsamen Menschentums zu begegnen, können wir unsere empathische Anteilnahme auf Fremde ausdehnen und sogar auf solche Menschen, mit denen umzugehen uns schwerfällt.", hält auch Jinpa (2016, S. 201) fest. Er weist in diesem Zusammenhang auf Erkenntnisse aus der Spendenforschung hin, die zeigen, dass mitfühlende Anteilnahme und persönliche Identifikation beim Spendenverhalten eine wichtige Rolle spielen. Demnach wird eher zugunsten einzelner Menschen gespendet als für eine anonyme Menge, was Jinpa zum Schluss führt, dass eine persönliche Identifikation mit Notleidenden das empfundene Mitgefühl verstärkt (Jinpa, 2016, S. 204f).

Auch ein Blick auf die Evolution kann hilfreich sein beim Erweitern des Kreises des Mitgefühls. Er lässt nämlich erkennen, dass jeder Mensch eine Zusammensetzung seiner Gene ist und von Werten und Selbstbildern geformt wurde, auf die er keinen unmittelbaren Einfluss haben konnte. Die Zusammensetzung jahrtausendlanger Kämpfe zwischen Stämmen, Gruppen und Nationen haben Leidenschaften geweckt und Werte verankert, die auch heute noch vielfach Gewalt und Leid bringen. In der Wahrnehmung von äußeren Feind*innen kann es daher hilfreich sein, sich bewusst zu machen, dass das Gegenüber ebenfalls Resultat seiner eigenen Geschichte ist (vgl. Gilbert & Choden, 2014, S. 364).

Für das Ausweiten der mitfühlenden Haltung ist zudem die vorangegangene Auseinandersetzung mit den eigenen Unzulänglichkeiten, Motiven und Emotionen essentiell. Die mitfühlende Auseinandersetzung mit eigenen schwierigen Anteilen, wie z.B. dem wütenden, rachsüchtigem, ängstlichem oder kritischen Selbst, ermöglicht es erst, nachzuempfinden, was in anderen Menschen vorgeht (ibid, S. 365).

Auch die Vermittlung des Konzepts der allumfassenden Verbundenheit wie im Kapitel 4.3 dargestellt, hilft, zu erkennen, wie verwoben das einzelne Leben mit dem Rest der Welt ist. Demnach bestimmen sämtliche Interaktionen mit anderen Menschen die genetische Expression ebenso wie die neuronalen Schaltkreise von Individuen. So ist beispielsweise der *frontale Cortex* auf positive soziale Beziehungen angewiesen, damit er sich gut entwickeln kann. Die Qualität der Beziehung zu anderen Menschen hat demnach einen großen Einfluss auf die Qualität des eigenen Lebens, sowie auf Werte und Selbstwahrnehmung (ibid, S. 365f).

Jinpa (2016, S. 206) betont, dass das Annehmen des gemeinsamen Menschseins kein intellektuelles Ziel des Stanford-Mitgefühlstrainings (CCT) sei, sondern dass diese Einsicht fühlbar gemacht werden müsse. Er beschreibt es als ersten von drei Schritten der Ausdehnung des Mitgefühls auf immer größere Kreise. Das Mitgefühl wird im CCT-Programm zuerst auf nahestehende Menschen, dann auf sich selbst, in Folge auf fremde und schwierige Menschen und schließlich auf die gesamte Menschheit ausgedehnt (Jinpa, 2016, S. 206).

Im MBCL-Programm wird in der Phase des erweiterten Mitgefühls-Radius die sogenannte *Freundlichkeitsmeditation* eingeführt, die die Autor*innen auch als *Metta Light* bezeichnen. Darunter verstehen sie eine Anpassung der Übung an die Bedürfnisse von Menschen, die sie in einem säkularen und nicht-buddhistischen Kontext üben (Stocker et al., 2020, S. 129).
Eine weitere vereinfachte Variante bietet das MBCL auch für die im tibetischen Buddhismus als *Tonglen* bekannte Meditationsform, sie wird hier mit *Mitfühlendes Atmen* bezeichnet. In dieser Übung werden schwierige und unangenehme Gefühle, Gedanken, Schmerzen o.dgl. vorerst willkommen geheißen und eingeatmet. Die unangenehme Erfahrung kann dann mit dem Atem in ihr Gegenteil transformiert und zum Beispiel in Form von imaginiertem Licht, Entspannung, etc. ausgeatmet werden. Die Übung soll dem Automatismus entgegenwirken, Unangenehmes loswerden und Angenehmes festhalten zu wollen. Sie wird im MBCL-Übungsbuch mit einer emotionalen Resilienzimpfung verglichen, die dabei helfen kann, das Alarmsystem bei der Konfrontation mit Schwierigem und das Antriebssystem durch das Loslassen von Begehrenswertem zu beruhigen und dadurch den Boden zu bereiten, dem Leid mit Altruismus begegnen zu können. Es soll dabei außerdem eine starke Identifikation mit dem Leiden aufgelöst und Großzügigkeit und Geben gefördert werden. Mitfühlendes Atmen wird in weiterer

Folge auch für andere praktiziert, indem Leid und Schmerz anderer Menschen und schließlich aller Menschen im selben Stil eingeatmet und aufgenommen werden und schließlich eine innerliche Verwandlung in das heilsame Gegenteil vorgenommen wird (ibid, S. 131ff).
Wie bereits im Kapitel 2.3 verdeutlicht, kann das Wesen der *metta*-Praxis mit einem grenzenlosen Ausstrahlen von Güte und Mitgefühl gleichgesetzt werden. Diesem grenzenlosen Ausstrahlen nähern sich CBIs, indem sie den Radius des Mitgefühls erweitern.

5.2.7 Hindernisse beim Üben von Mitgefühl

Wer Mitgefühl kultiviert, muss sich direkt mit Leid konfrontieren und sich von diesem auch berühren lassen, wenn er sich selbst oder andere davon befreien möchte, postulieren Erika L. Rosenberg und Margaret Cullen in der Dokumentation des Workshops „How to Train Compassion“, der 2011 von Tania Singer und Olafur Eliasson organisiert wurde, und greifen dabei auf ihre Erfahrungen mit dem CCT (Compassion Cultivating Training) zurück. Dieser Prozess kann emotional sehr fordernd sein und auch eine Vielzahl schwieriger Gefühle wie Angst, Traurigkeit, Schmerz oder Wut hervorrufen. Demgegenüber stehen positive Gefühle wie expansive Liebe, Wärme und Verbundenheit, die vor allem am Anfang eines Mitgefühlstrainings allerdings noch von Trauer oder Angst überdeckt werden können. Mitgefühl kann als eine natürliche Strategie des geöffneten Herzens verstanden werden, Verteidigungsstrategien verschließen jedoch das Herz. Das Herz zu erweichen gehört daher zu den ersten Schritten des Mitgefühlstraining. Diese Erweichung wird mittels Meditationen, Gedichten, Geschichten und Videos erreicht und soll gleichsam den Boden für die Ausbildung einer mitfühlenden Haltung ermöglichen. In Folge werden Emotionen im Körper wahrgenommen, benannt, anerkannt und verstärkt und so eine Form der *emotionalen Alphabetisierung* entwickelt. Dadurch können die Teilnehmer*innen Anzeichen für ein geschlossenes Herz besser erkennen und schwierige Emotionen leichter zulassen (Singer & Bolz, 2013, S. 101ff).

Als *Backdraft* bezeichnen Neff und Germer (2019, 99ff) jenen Schmerz, der zum Vorschein kommen kann, wenn man sich selbst Wohlwollen und Mitgefühl schenkt. Das Öffnen des eigenen Herzens wird mit dem Öffnen eines Fensters oder einer Tür in einem brennenden Haus verglichen. So wie durch die Zufuhr von Sauerstoff ein tobendes Feuer noch mehr entfacht werden kann, können alte Ängste und Schmerzen durch das Berühren mit Selbstmitgefühl vorerst verstärkt werden. Diese Form der Erstverschlimmerung wird als Anzeichen betrachtet, dass ein Heilungsprozess eingesetzt hat. *Backdraft* kann emotional in

Form von Scham, Trauer, Angst oder Traurigkeit auftreten, auf geistiger Ebene mit negativen Gedanken oder Glaubenssätzen sichtbar werden oder im Körper in Form von körperlichen Erinnerungen oder Schmerzen wahrgenommen werden. Auch diesen schwierigen Gefühlen soll mit Selbstmitgefühl begegnet werden. Dabei kann es hilfreich sein, die Erfahrung in einem freundlichen Tonfall sich selbst gegenüber konkret zu benennen, starke damit zusammenhängende Emotionen zu identifizieren und festzustellen, wo im Körper diese konkret spürbar sind. Diese Körperstelle können mit einer wohltuenden Berührung bedacht werden. Auch das Lenken der Aufmerksamkeit auf einen neutralen Anker im Körper (z.B. Fußsohlen, Atem, o.ä.) oder im Außen (z.B. Geräusche, Objekt, das berührt wird) wird als Bewältigungsstrategie empfohlen.
Stocker et al. (2020, S. 56ff) nehmen ebenfalls auf *Backdraft* Bezug und führen neben der *heißen Metapher*, wie sie es bezeichnen, auch eine *kalte Metapher* ein: Wenn Hände zu lange der Kälte ausgesetzt waren (z.B. beim Spielen im Schnee) und unter warmen Wasser oder an der Heizung aufgewärmt werden, kann dieses „Auftauen" als sehr schmerzhaft empfunden werden. Wenn also z.B. das Bedürfnis nach Liebe und Zuwendung nicht ausreichend gestillt wurde, können Mitgefühls-Übungen, die einen selbst mit Wärme und Freundlichkeit berühren, zu einer tiefen Traurigkeit führen. Innere Widerstände können daher besonders bei Menschen, die in jungen Jahren Liebe und Fürsorge entbehren mussten, auftreten, unsichere Bindungserfahrungen können Hindernisse beim Kultivieren von Mitgefühl darstellen. Auch Müdigkeit und Erschöpfung können Anzeichen für Stressreaktionen auf die Mitgefühlspraxis sein. Ein langsames Tempo und ein behutsames Dosieren der Übungen können in der Praxis daher erforderlich sein und Ausdruck eines mitfühlenden Verhaltens sich selbst gegenüber darstellen. Schließlich vergleichen die Autor*innen die genannten möglichen Schwierigkeiten mit *Wachstumsschmerzen* bei Kindern, die als Zeichen der Entwicklung gewertet werden können (ibd., S. 59).

Wenn Menschen das Leid von anderen Menschen visualisieren, wie dies in Mitgefühlsmeditationen geschieht, können also Rückzugsimpulse entstehen, die überwunden werden müssen. Neben der Begegnung mit Selbstmitgefühl kann eine grundlegende Kontemplationsschulung dabei helfen, den eigenen Verstand zu stabilisieren und die Aufmerksamkeit zu fokussieren und somit für die nötige Voraussetzung sorgen, mit den auftretenden Schwierigkeiten umgehen zu können. Auch einer auftretenden Traurigkeit, emotionalen Schmerzen und Betrübnis, wird empfohlen, mit Einsicht, Weite, Großzügigkeit, Verständnis und Selbstfürsorge zu begegnen (Singer & Bolz, 2013, S. 104).

Aufschlussreiche Erkenntnisse in diesem Zusammenhang können auch die Betrachtungen des buddhistischen Verständnisses der *fernen und nahen Feinde* von Mitgefühl liefern.

Das Gegenteil, und somit sein *ferner Feind*, ist die Grausamkeit. Als maskierte Form von Mitgefühl oder *naher Feind* kann Mitleid entlarvt werden. Diego Hangartner, der in seinem Beitrag im Sammelband von Singer & Bolz (2013, S. 157ff) die Feinde der Vier Unermesslichen näher betrachtet, assoziiert Mitleid mit Überlegenheit und Arroganz. Mitleid hemme Impulse und Aktivitäten, Leid zu mindern und verschleiere den Blick. Eine aus dieser Haltung stammende Handlung könne das Leid noch verstärken, statt es zu lindern (Singer & Bolz, 2013, S. 168).
Auch Aversion kann als naher Feind von Mitgefühl erscheinen. Sie stellt sich ein, wenn Empörung über Ungerechtigkeiten oder Machtmissbrauch auftritt und kann von Zorn, Wut, Angst oder Trauer begleitet sein. Dementgegen steht jene Art von Mitgefühl, das aus einem tiefen Gleichmut erwächst und keinerlei bittere, abschätzige Urteile in sich trägt, „sei es über sich selbst, sei es über andere." (Salzberg, 2003, S. 121)

Gilbert (2019) thematisiert eine Reihe von Ängsten, Blockaden und Widerständen, die bei der Entwicklung von Mitgefühl wirksam sein können. Mitgefühl selbst oder auch Kompetenzen, die dafür erforderlich sind wie z.B. Empathie können aus mannigfaltigen Gründen gefürchtet, unterdrückt oder bekämpft werden. So kann beispielsweise Angst auftauchen, vom Stress überwältigt zu werden und es können sich Personen des Mitgefühls nicht würdig empfinden. Innere Blockaden, ein mangelndes Verständnis und das Fehlen von physiologischen Voraussetzungen für die Erzeugung bestimmter Arten von mitfühlenden Geisteszuständen kann die Entwicklung ebenso blockieren. Dazu gehören beispielsweise Störungen im Nervensystem oder in spezifischen Schaltkreisen in bestimmten Hirnarealen.
Auch das Umfeld kann das Etablieren von Mitgefühl erschweren, wie zum Beispiel Bürokratie oder Zeitmangel im Gesundheitswesen. Wenn die Umgebung feindselig oder sehr kritisch ist, kann dies ebenso zu Blockaden führen. Im Kriegskontext ist das Mitgefühl mit dem Feind stark stigmatisiert. Selbstmitgefühl kann zudem innerhalb sehr kritischer Familien herausfordernd sein. Widerstand kann sich schließlich zeigen, wo der Einzelne einfach kein Mitgefühl zeigen will. Gilbert (2019) empfiehlt allen Formen des Mitgefühlstrainings, sich der Ängste, Blockaden und Widerstände bewusst zu sein und diese zu thematisieren.

5.2.8 Schmerzen, Alter und Krankheit

Schmerz, Alter und Krankheit sind klassische Ausdrücke von menschlichem Leid. In diesem Abschnitt soll darauf Bezug genommen werden, wie sich CBIs diesen Ereignissen widmen bzw. welchen Effekt das Üben von Mitgefühl auf ebendiese Ereignisse ausüben kann.

Um zwischen unvermeidbaren Schmerzen und jenen, die sich Menschen in Form ihrer Reaktionen auf den empfundenen Schmerz selbst zufügen, unterscheiden zu lernen, wird im buddhistischen Kontext das Gleichnis mit den zwei Pfeilen tradiert, das Hanson & Mendius (2010, S. 67ff) wie folgt erklären:

Unbehagen ist der „erste Pfeil“ der menschlichen Existenz, der einem begegnet, solange man lebt und liebt. Darunter fallen schmerzhafte körperliche Erfahrungen ebenso wie emotionale Schmerzen, die zum Beispiel durch Zurückweisung oder Trennung ausgelöst werden. Diesen ersten Pfeilen werden nun durch assoziative neuronale Netzwerke zweite Pfeile aktiv hinzugefügt, wie zum Beispiel Schuldgefühle oder Traurigkeit über die eigenen Emotionen. In Beziehungskonflikten können derlei Zweite-Pfeil-Reaktionen sogar zum Teufelskreis ausarten. Darüber hinaus gibt es zudem Situationen, wo es gar keinen ersten Pfeil gab, wo also kein realer Schmerz vorhanden ist und einzig die eigene Reaktion Leid erzeugt.

Die Autor*innen beschreiben einen Weg, wie es gelingen kann, die Kette des Leidens durch Übung zu unterbrechen. Sie beschreiben einen Entwicklungsweg, der von einer unbewussten Zweite-Pfeil-Reaktion auf einer ersten Stufe ausgehend über eine zweite Stufe führt, auf der zwar bereits erkannt wird, was innerlich vorgeht, die Reaktion darauf aber immer noch nicht veränderbar ist. Darauf folgt eine dritte Stufe, auf der zwar noch einige Aspekte der üblichen Reaktion wahrgenommen werden können, aber bereits ein anderer Umgang damit möglich wird. Dies führt schließlich zur vierten Stufe, wo die negative Reaktion gar nicht mehr entsteht und der zweite Pfeil somit nicht mehr abgeschossen wird. Diese Entwicklungsstufen entsprechen den pädagogischen Begriffen der unbewussten und bewussten Inkompetenz sowie der bewussten und unbewussten Kompetenz (ibd., S.81).

5.2.8.1 Der Einfluss von Liebender Güte auf chronisches Schmerzgeschehen

Inwieweit diese Form des Kompetenzerwerbs auch auf das reale Schmerzgeschehen anwendbar ist, sollen Ergebnisse einer Studie über den Einsatz von LGM bei chronischen Schmerzen verdeutlichen. Die Studie verwendete ein randomisiertes, kontrolliertes Zwei-Gruppen-Design, die Patient*innen wurden aus einer Schmerz- und Palliativmedizinischen Klinik und aus den umliegenden Gemeinden über Anzeigen in lokalen Zeitungen rekrutiert.

Teilgenommen haben 43 Erwachsene mit chronischen (d.h. seit mindestens sechs Monaten bestehenden) Kreuzschmerzen im unteren Rückenbereich, das Durchschnittsalter der Stichprobe betrug 51,1 Jahre. Die Intervention umfasste acht wöchentliche 90-minütige Gruppensitzungen, die Sitzungen wurden durch schriftliche Materialien und Tonbänder ergänzt. Übergeordnetes Ziel der Intervention war es, eine positive Affektverlagerung der Patient*innen zu erreichen, die tägliche Praxis der LGM stand dabei im Zentrum. Zusätzlich beinhaltete das Training didaktische Interventionen (zum Verständnis des Schmerzgeschehens sowie Infor-

mationen über ungesunde Auswirkungen langanhaltender Wut und Ressentiments), Gruppenübungen (z.B. in Bezug auf Vergebung), Gruppengespräche, Erfahrungsaustausch und ergänzende Praktiken wie Bodyscan und Dankbarkeitsübungen in Bezug auf den eigenen Körper. Die Teilnehmer*innen wurden angehalten, täglich 10 bis 30 Minuten LGM zu üben.
Die Ergebnisse der Studie deuten darauf hin, dass die Intervention bei der Verbesserung der Schmerzen und der psychologischen Anpassung der Patient*innen hilfreich war. Es konnte eine Dosis-Wirkungs-Beziehung beobachtet werden, d.h. Patient*innen, die länger LGM praktizierten, hatten am Ende der Praxis an diesem Tag mit viel größerer Wahrscheinlichkeit weniger Schmerzen und am nächsten Tag weniger Wut (Carson et al., 2005).

Wut gilt als wichtiger Prädiktor für chronische Schmerzen. Dementsprechend haben auch Chapin et al. (2014) untersucht, in wieweit mitgefühlsbasierte Interventionen, im Zusammenhang mit chronischen Schmerzen nützlich sein können. Es hat sich gezeigt, dass die Kultivierung des Mitgefühls die emotionale Verarbeitung beeinflusst und die Verzerrung durch Negativität im Zusammenhang mit emotionalen und körperlichen Beschwerden verringert, was darauf hindeutete, dass sie als Behandlung von Schmerz und Wut vorteilhaft sein kann. Eine neunwöchige Gruppenintervention zur Kultivierung des Mitgefühls bei chronischen Schmerzen wurde mit 12 chronischen Schmerzpatient*innen durchgeführt, um ihre Wirkung auf Schmerzschwere, Wut, Schmerzakzeptanz und schmerzbedingte Störungen zu untersuchen. In der überwiegend weiblichen Stichprobe hatten die Patient*innen nach der Intervention im Vergleich zum Ausgangswert eine signifikant verringerte Schmerzschwere und Wut sowie eine erhöhte Schmerzakzeptanz.

Demnach kann erwartet werden, dass Leid in Form von körperlichen Schmerzen wie chronischen Schmerzen sowie die eigene emotionale negative Reaktion darauf in Form von Wut durch CBIs gelindert werden kann.

Dass sich das Üben von Achtsamkeit und Mitgefühl auch im menschlichen Zellgeschehen widerspiegelt, legen folgende Studienergebnisse nahe:

5.2.8.2 Auswirkungen von LGM auf Zellebene

Inwieweit sich das Praktizieren von LGM bis auf Zellebene auswirken kann haben u.a. Elizabeth Hoge et al. (2013) untersucht. Zu diesem Zweck wurde die Telomerlänge von Menschen untersucht, die regelmäßig LGM praktizierten. Telomere sind Nukleotidstrukturen an den Enden unserer Chromosomen, die sich bei wiederholter Zellteilung verkürzen. Mit zunehmendem Alter werden die Telomere an den Chromosomen-Enden immer kürzer. Kurze Telomerlängen

können als Marker für beschleunigte Alterung gelten und werden u.a. mit chronischem Stress in Verbindung gebracht.

Untersucht wurden Menschen, die mindestens vier Jahre Erfahrung in regelmäßiger, nahezu täglicher, Praxis der LGM und mindestens einen Meditations-Retreat von drei oder mehr Tagen aufweisen konnten. Zur Gruppe der LGM-Meditierenden wurde eine vergleichbare Kontrollgruppe rekrutiert, die keinerlei Meditationserfahrung hatte. Beiden Gruppen wurde Blut abgenommen und ihre DNA wurde aus peripheren Blutleukozyten extrahiert, um so die relative Telomerlänge messen zu können. Es wurden 15 Blutproben der LGM-Meditierenden und 22 von Kontrollgruppen untersucht. Die Meditierenden hatten durchschnittlich 512 Stunden – mit einer Bandbreite von 64 bis 1825 Stunden LGM-Praxis hinter sich, die Gesamtmeditationserfahrung lag zwischen 432 und 20.695 Stunden. Die Studie konnte mit signifikanten Ergebnissen nachweisen, dass Menschen, die langjährige Erfahrung in LGM hatten, auch signifikant längere Telomere aufwiesen. Beachtlich dabei war die Tatsache, dass die Verbindung zwischen LGM und Telomerlänge bei Frauen stärker ausgeprägt war als bei den teilnehmenden Männern. Die Studien-Autor*innen stellen fest, dass die Gründe für die Unterschiede nicht klar sind. Sie äußern Vermutungen, dass diese Frauen möglicherweise mehr Zeit zum Üben von LGM aufgebracht hatten (obwohl diese Zahlen nicht signifikant waren) oder aber auch grundlegende geschlechtsspezifische Unterschiede von Empathiefähigkeit eine Erklärung bieten könnten (Hoge et al., 2013).

Eine Reihe von Studien untersuchte bereits den Einfluss von Meditation allgemein auf die Telomere. Conklin et al. (2019) weisen darauf hin, dass die psychologischen und biologischen Mechanismen, die diesen Veränderungen zu Grunde liegen, noch lange nicht ausreichend untersucht wurden. Sie nehmen in ihrer Arbeit Bezug auf die Länge der Telomere und auf die sogenannte Telomerase, jenes Enzym, das in der Lage ist, die Telomere zu verlängern. Die Autor*innen fanden insgesamt 19 Studien, die sich mit der Beziehung von Meditation und der Biologie von Telomeren befasst hatten. Zwei Querschnittstudien fanden längere Telomere bei erfahrenden Meditierenden im Vergleich zu Menschen, die keine Meditationserfahrung hatten. Von elf Studien, die die Telomerase-Aktivität untersucht hatten, fanden neun einen direkten Zusammenhang von Meditation und veränderter Telomerase-Aktivität. Nur zwei Studien konnten keine signifikanten Veränderungen finden.

Eine wiederkehrende Erklärung für die Zusammenhänge ist die Annahme, dass Meditation die Telomere durch die Verringerung von psychischem Stress beeinflusst, obwohl nur wenige Studien diesen Zusammenhang konkret beforscht haben. Die Autor*innen zitieren eine Vielzahl an Forschungsergebnissen, die die vielfältigen Komponenten von Stressreduktion durch Meditationstechniken beschreiben: Meditation kann die Wahrnehmung der Welt und des Selbst

verändern und dadurch großen Einfluss auf die Stressverarbeitung ausüben. Das derzeit übliche Klassifikationssystem unterschiedet drei Arten der Praxis: *Aufmerksamkeit, Dekonstruktion* und *Konstruktion*. *Aufmerksamkeit* schult die Selbstregulation der Aufmerksamkeit: Dies impliziert die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit kontinuierlich auf die Entfaltung des gegenwärtigen Moments zu lenken, interozeptive und sensorische Erfahrungen (wie zum Beispiel den eigenen Atem) wahrzunehmen, diese Aufmerksamkeit zu überwachen, und sie zurück zu bringen, wenn sie sich verliert. Diese Praktiken stärken ein metakognitives Gewahrsein und die Fähigkeit, eigene innere Prozesse, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen. (Dahl et al., 2015).

Diese Veränderungen können zu einer effizienteren und flexibleren Nutzung der Aufmerksamkeitsressourcen führen, wodurch genauere und weniger katastrophale Einschätzungen der eigenen gegenwärtigen Erfahrungen sowie anpassungsfähigere Verhaltensreaktionen auf belastende Ereignisse gefördert werden können (Conklin et al., 2019).

Dekonstruktive Praktiken sind jene, die Einsichten in Wahrnehmungs-, Gefühls- und Erkenntnisprozesse fördern. Hier werden Ursachen und Bedingungen der eigenen Erfahrung hinterfragt und die Vergänglichkeit der Phänomene beobachtet (Dahl et al., 2015). Wenn Gedanken und Gefühle als vergänglich wahrgenommen werden können, werden dieses auch als weniger bedrohlich wahrgenommen und Stress wird somit reduziert (Conklin et al., 2019).

Bei den *konstruktiven* Meditationspraktiken wird psychisches Wohlbefinden kultiviert, indem konstruktive Qualitäten wie Gleichmut oder Geduld kultiviert werden, die den Geist vor den Stressfaktoren des täglichen Lebens schützen. Auch die Neustrukturierung und Neuausrichtung von Prioritäten und Werten sind darin enthalten. In diese Kategorie fallen auch jene Praktiken, die sich auf die Qualität von zwischenmenschlichen Beziehungen fokussieren und soziale Fähigkeiten wie Freundlichkeit und Mitgefühl fördern (Dahl et al., 2015).

Alle drei Kategorien können demnach vermutlich die Regulierung der Telomere beeinflussen, einige Praktiken beinhalten mehrere psychologische Prozesse und eine eindeutige Trennung der Beiträge unterschiedlicher Techniken ist schwierig zu unterscheiden (Conklin et al., 2019).

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass das regelmäßige Praktizieren von Achtsamkeits- und/oder Mitgefühlsmeditation dazu beitragen kann, Telomere zu verlängern und die Meditationspraxis somit einen positiven Einfluss auf Alter und Gesundheit ausüben kann.

Abschließend kann zusammengefasst werden, dass Mitgefühl in CBIs auf vielfache Weise geübt und trainiert wird. Die Basis stellt das Kultivieren von Selbstmitgefühl dar, ein mitfühlender innerer Ton und eine mitfühlende Haltung werden dabei angestrebt und ausgebildet. Wirksame Erfahrungen von CBIs werden vom Abmildern von Selbstkritik und Schamgefühlen berichtet, Affekt, Stress und Angst können beeinflusst werden. Ein wesentlicher Aspekt von CBIs

ist das Ausdehnen des Radius des Mitgefühls. Damit Mitgefühlstraining gelingt, ist die Auseinandersetzung mit inneren und äußeren Hindernissen notwendig. Schließlich kann darauf hingewiesen werden, dass das regelmäßige Üben von Mitgefühl tatsächlich körperliche Schmerzen und das damit verbundene Leid reduzieren und vermutlich sogar auf Zellebene auf Anzeichen des Alterungsprozesses verlangsamend wirken kann.

5.3 Gleichmut: Balance der beiden Elemente und Entwicklung von Weisheit

Wie im Kapitel 2.2.4 bereits erwähnt, gilt *upekkha* oder Gleichmut, die vierte Geistesqualität der *brahmaviharas,* als wichtige Kraft, um die anderen anzustrebenden Qualitäten in einer gesunden Balance zu halten.

Diesen Balance-Akt beschreibt die Zen-Priesterin und Gründerin des *Being with Dying* (BWD) – Programms (einer CBI, die sich sterbenden Menschen widmet) Roshi Joan Halifax (2019, S. 18), als andauernde Gratwanderung, die einem mitfühlenden und mutigen Leben innewohnt. Sie identifiziert fünf *Grat-Zustände,* nämlich *Altruismus, Empathie, Integrität, Respekt* und *Engagement*. Demnach kann sich Altruismus in *pathologischen Altruismus* verwandeln, und sowohl Helfenden als auch den Menschen, denen geholfen wird, Schaden zufügen. Empathie kann zu *empathischen Leiden* werden und *empathischen Stress* auslösen und dadurch schädigen und handlungsunfähig machen. *Integrität* kann zu *moralischem Leiden* führen und *Respekt* zur *Respektlosigkeit*, wenn gegen die eigenen Werte zuwidergehandelt wird. *Engagement* birgt schließlich das destruktive Potential der Überarbeitung und des Burnouts. Die Frage nach Gleichmut, Gelassenheit und Weisheit formuliert Halifax wie folgt:

> *„Wie entwickeln wir die Kraft, am Abgrund zu stehen, um einen weiten Blick zu haben, der alle Aspekte des Lebens umfasst? Wie stellen wir ein lebenspendendes Gleichgewicht zwischen gegensätzlichen Kräften her? Wie finden wir in dieser ausgesetzten Lage Freiheit, und wie entdecken wir, dass die Alchemie von Leiden und Mitgefühl das Gold unsers Wesens zum Vorschein bringt, das Gold unseres Herzens?“* (Halifax, 2019, S. 31)

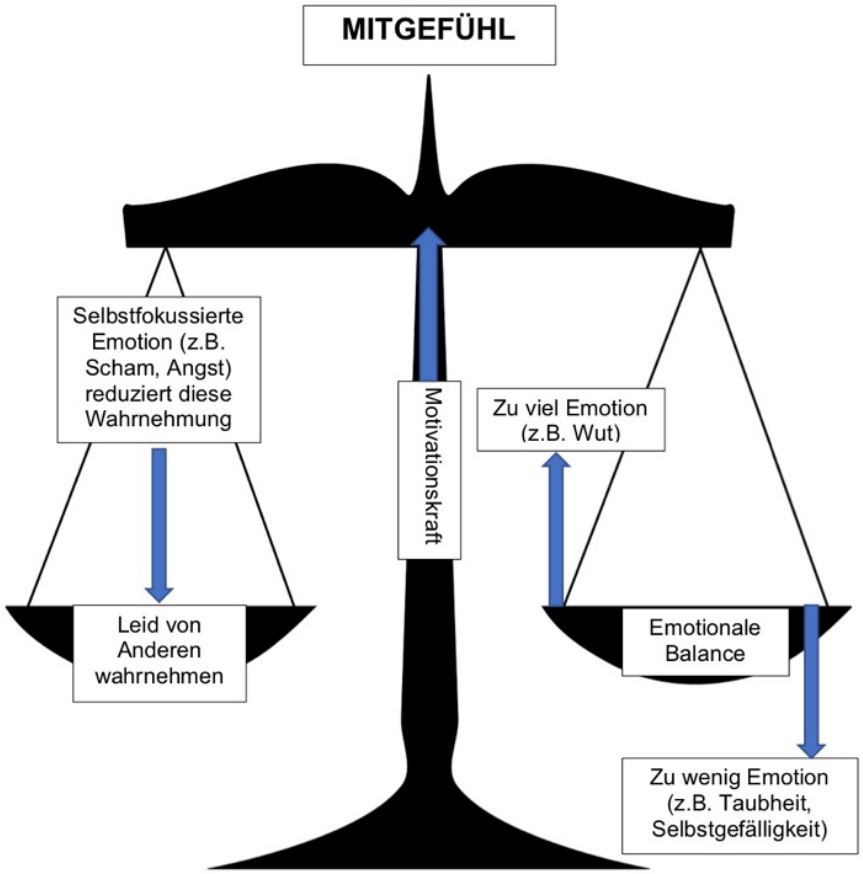
Damit Hilfe keinen Schaden anrichtet, ist Weisheit unerlässlich. Im Buddhismus, so Halifax (2019, S. 50), gibt es keine Trennung von Weisheit und Mitgefühl. Die beiden Eigenschaften definiert sie als zwei Seiten der elementaren Menschlichkeit.

Als Beispiel für diese Weisheit und die Notwendigkeit der Balance kann auch die Akzeptanz verstanden werden, die das Nebeneinanderexistieren von widersprüchlichen Wahrheiten mit Gleichmut annimmt, wie zum Beispiel, miteinander verbunden und gleichzeitig voneinander verschieden zu sein. Damit kann ein feines Gleichgewicht zwischen dem Wunsch einer Öffnung dem anderen gegenüber und der Tatsache der eigenen Individualität hergestellt werden (vgl. Halifax, 2019, S. 128).

Als unterstützendes Hilfsmittel in dieser dauernden Gratwanderung identifiziert Halifax die *Praxis der Drei Grundsätze*: *Nicht-Wissen*, *Zeugnis abzulegen* und *Mitfühlendes Handeln. Nicht-Wissen* erlaube es dem Praktizierenden, feste Vorstellungen über sich selbst und das Universum aufzugeben. *Zeugnis abzulegen* entspräche der Praxis, für das Leiden und die Freuden der Welt präsent und offen zu sein und *Mitfühlendes Handeln* entstehe aus den beiden vorigen und fördere die Heilung (Halifax, 2019, S. 67).

Warum gerade für das Kultivieren von Mitgefühl eine gute Balance essentiell ist, verdeutlichen auch Jocelyn Sze und Margaret Kemeny im Sammelband zum Workshop „How to Train Compassion", sie halten fest: „Mitgefühl gedeiht bei emotionalen Bedingungen, die durch ein Nicht-zu-viel und Nicht-zu-wenig bzw. ein Nicht-zu-kalt und ein Nicht-zu-warm charakterisiert ist, also genau die richtige Temperatur benötigen – emotionale Balance eben." (Singer & Bolz, 2013, S. 339)
Die beiden Expertinnen betonen die Wichtigkeit des Verständnisses der Beziehung zwischen Mitgefühl und Emotion. Sie erörtern, dass Mitgefühl als dynamischer motivationaler Antrieb betrachtet werden kann, der durch emotionale Prozesse sowohl behindert als auch gefördert werden kann. Sie vertreten die These, dass besonders Emotionen, die das Bedrohungssystem aktivieren und die Aufmerksamkeit auf sich selbst richten lassen, was z.B. bei Wut, Angst, Scham oder Peinlichkeit geschieht, den Mitgefühlsantrieb unterdrücken lassen. Mitgefühl könne am besten unter Bedingungen der emotionalen Balance oder moderater emotionaler Erregungszustände funktionieren, negativ bewertete sowie intensive Gefühle würden Mitgefühl konterkarieren. Das Gegenstück am anderen Ende der Skala ist Gleichgültigkeit und emotionale Abstumpfung, auch diese Geisteszustände untergraben das Ausbilden von Mitgefühl. Ein Modell für die emotionale Balance als Voraussetzung für Mitgefühl wird in Abbildung 7 dargestellt. Als Beispiel für ein Zuwenig an Gefühl wird die sogenannte *Mitgefühlserschöpfung* genannt. Diese Art der Erschöpfung betrifft Menschen, die andere Menschen beraten oder betreuen, und dabei selbst vom Leid der anderen überwältigt werden. Die auch als *stellvertretende* oder *sekundäre Traumatisierung* bezeichnete Reaktion ist durch emotionale Distanziertheit und Abstumpfung charakterisiert (Halifax, 2019, S. 109, Singer & Bolz, 2013, S. 339ff).
Dementsprechend wird ein nötiges Gleichgewicht zwischen zu viel und zu wenig Emotion angestrebt, um den Mitgefühlsantrieb zu fördern. Zusammenfassend wird festgehalten: „Insgesamt gibt es zunehmend Belege dafür, dass die emotionale Balance ein Schlüsselmechanismus sein könnte, durch den die Achtsamkeit das Mitgefühl und damit zusammenhängende prosoziale Reaktionen fördert." (Singer & Bolz, 2013, S. 350)

Abbildung 7: Modell für emotionale Balance als Voraussetzung für Mitgefühl



Quelle: Singer & Bolz, S. 343

Gleichmut zu üben kann nach Analayo (2020, S. 85) auch heißen, Mitgefühl davon zu befreien, Ergebnisse zu erwarten. Demnach wird der Versuch aufgegeben, die Situation zu kontrollieren und zu verbessern. Den anderen wird vielmehr gestattet, die Verantwortung für ihre eigenen Handlungen und Einstellungen selbst zu übernehmen.

Auch Halifax (2019, S. 83f) betont in Zusammenhang mit mitfühlendem Engagement die notwendige Loslösung von Erwartung oder Anhaftung an das Ergebnis.

> *„...Es erfordert sowohl Anstrengung als auch Leichtigkeit, stundenlang nichts zu tun, wenn wir am Bett eines sterbenden Kindes oder im Zelt eines verängstigten Flüchtlings sitzen. Beides ist nötig, um anderen zu dienen, ohne Dank oder Gegenleistung zu erwarten, und beides ist nötig, um uns immer wieder auf die Praxis auszurichten und selbst dann weiterzumachen, wenn das Ergebnis miserabel aussieht.“* (Halifax, 2019, S. 84)

Im MBCL-Übungsbuch wird die stabilisierende Qualität des Gleichmuts in Form einer Meditation geübt, in der über Vergänglichkeit reflektiert und Metaphern von ruhigen Bergen oder stillen, spiegelnden Seen verwendet werden. Entsprechend der Reihenfolge der Abwandlung der Metta-Meditation, im MBCL *Freundlichkeitsmeditation* genannt, werden zuerst eine neutrale Person, dann man selbst, eine geliebte Person, eine schwierige Person, Gruppen und schließlich alle Wesen mit Wünschen nach Gelassenheit, Klarheit, Akzeptanz, Frieden, Humor und Weisheit adressiert und diese Wünsche kontempliert. Als Unterstützung zur Entwicklung von Gleichgewicht, Gleichmut und Großherzigkeit wird empfohlen, mithilfe der östlichen Metapher der *Acht Weltlichen Winde,* nämlich *Erfolg und Misserfolg, Lob und Tadel, Ruhm und Schande* sowie *Gewinn und Verlust*, den eigenen Kurs in Bezug auf Anhaften und Ablehnen immer wieder zu überprüfen und die eigene Reaktivität diesbezüglich zu erkennen (Stocker et al., 2020, S. 187f).

Auch die Balance zwischen dem sogenannten Yin und Yang des Selbstmitgefühls, wie es das MSC-Programm vermittelt, kann als Versuch verstanden werden, Praktizierenden die ausgleichende Qualität und Weisheit von *upekkha* zuteilwerden zu lassen. Demnach kann Selbstmitgefühl eine Yin-Qualität haben, wie es in Form von beruhigenden, umsorgenden und bestätigenden Handlungen zum Ausdruck kommt. Die Yang-Qualität des Selbstmitgefühls drückt sich in Qualitäten wie Beschützen, Versorgen oder Motivieren aus. So kann Selbstmitgefühl es erfordern, sich dem, was sich zeigt mit Offenheit und Akzeptanz zu begegnen und ein anderes Mal kann die selbstmitfühlende Haltung ein aktives Aufstehen und Handeln benötigen (Neff & Germer, 2019, S. 67ff). Die Balance zwischen dem Öffnen und Weichwerden und dem Grenzen setzen und sich aktiv zu schützen kann also ebenso als Yin und Yang des Selbstmitgefühls verstanden werden, die Fähigkeit, hier weise Entscheidungen zu treffen, als Ausdruck von *upekkha*.

Der Pfad der Gelassenheit fordere dazu auf, postuliert Feldmann (2019, S. 168), zu erforschen, ob es die Ereignisse und die veränderten Bedingungen in unserem Leben seien, die uns erschüttern, oder dies aufgrund unserer Reaktion auf diese Ereignisse geschieht. Sie hält weiter fest: „Der Pfad von Gelassenheit beginnt damit, genau der Orte und Augenblicke gewahr zu werden, in denen die Gelassenheit am schnellsten verschwindet.“ Achtsames Erforschen der eigenen Reaktionen und des inneren Geschehens – besonders in Situationen des Leidens – sind vielfach wiederkehrende Übungen in CBIs, wie z.B. die Reflexion und Kontemplation von schwierigen Gefühlen, Gedanken oder Körperempfindungen, die Beschäftigung mit Widerständen, das Erleben von *Backdrafts*, das Wahrnehmen von unbarmherzigen selbstkritischen Stimmen, u.v.m. (Brink, 2015; Jinpa, 2016; Neff & Germer, 2019; Stocker et al., 2020). Der Pfad der Gelassenheit wird beim Üben von Mitgefühl demnach vielfach betreten.

Abschließend kann zusammengefasst werden, dass Elemente der Metta-Meditation in CBIs auf vielfältige und komplexe Weise geübt werden. Liebende Güte (*metta*) und Mitfreude (*mudita*) werden geübt, indem positive Emotionen und Verbundenheit kultiviert und das Beruhigungssystem genährt werden. Dabei wird der Negativitätstendenz des Gehirns gezielt entgegengewirkt, die Empathiefähigkeit geschult, Fähigkeiten zur Perspektivenübernahme trainiert, die Kraft der Dankbarkeit und Wertschätzung genutzt, Kommunikationsfähigkeiten verbessert und Vergebung geübt. Mitgefühl (*karuna*) wird geübt, indem Selbstmitgefühl als Basis für Mitgefühl etabliert, Affektregulation entwickelt und der Umgang mit Stress und Angst reguliert wird. Der Kreis des Mitgefühls wird schließlich über die eigene Person und ein nahes Umfeld hinaus erweitert, um Mitgefühl schließlich auf alle Wesen im täglichen Denken, Empfinden, Sein und Handeln anzuwenden, um mit all diesen Bemühungen einen Boden zu bereiten, auf dem prosoziales und altruistisches Verhalten gedeihen kann. Gelassenheit (*upekkha*) wird schließlich überall dort geübt, wo das Kultivieren und Ausbalancieren der drei ersten Qualitäten einen Weg zur Weisheit ermöglicht.

Eine Reihe von Studienergebnissen belegen wie oben dargestellt, dass CBIs daher ein erfolgversprechender Weg sind, um Leid zu verringern und Glück zu mehren, wenngleich die klassische wissenschaftliche Forschung erst relativ am Anfang steht, konkrete kausale Zusammenhänge sichtbar zu machen.

6 Die CBI-Landschaft im Überblick

Nach und nach entwickelten sich in den letzten Jahren eine Reihe von CBIs, die sich dem Trainieren von Liebender Güte und Mitgefühl widmen. Ein Ausschnitt der prominentesten Interventionen soll im Anschluss einen skizzenhaften Überblick über die CBI-Landschaft geben, wesentliche Marker der Interventionen vorstellen sowie Auszüge aus der aktuellen Wirkungsforschung wiedergeben. Die Auflistung der Interventionen stellt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Laufend werden weltweit weiter Programme entwickelt bzw. vorhandene Programme auf spezifische Zielgruppen adaptiert, wie anhand des MSC-Programms im Kapitel 6.4 noch näher erörtert werden wird. Nachstehend sollen folgende Interventionen näher betrachtet werden:

- BWD Being with Dying Program von Roshi Joan Halifax
- CBCT Cognitive-Based Compassion Training von Lobsang Tenzin Negi
- CCT Compassion Cultivation Training von Thupten Jinpa
- CEB Cultivating Emotional Balance von Paul Ekman, Alan Wallace et al.
- CMT Compassionate Mind Training von Paul Gilbert & Sue Procter
- MBCL Mindfulness-Based Compassionate Living von Frits Koster & Erik van der Brink
- MSC Mindful Self-Compassion von Christopher Germer & Kristin Neff
- ReSo The ReSource Training Protocol von Tania Singer et al.
- LGM Liebende Güte Meditation von Barbara Frederickson

6.1 Being with Dying (BWD): Professional Training Program in Contemplative End-of-Life Care

Angehörige aus Gesundheitsberufen berichten vielfach über einen Mangel an Fähigkeiten in psychosozialen und spirituellen Aspekten der Sterbebegleitung und sind in hohem Ausmaß von moralischem Leid, Trauer und Burnout betroffen. Als Antwort auf diesen Bedarf, wurde das *Being with Dying: Professional Training Program in Contemplative End-of-Life Care* (BWD) geschaffen. Das Programm beruht auf der Entwicklung von Achtsamkeit durch kontemplative Praxis und der Kultivierung der Stabilität von Geist und Emotionen und soll Kliniker*innen befähigen, auf andere und sich selbst mit Mitgefühl zu reagieren (Rushton et al., 2009)

Roshi Joan Halifax gründete das Programm 1996, ergänzend dazu entwickelte sie eine Typologie des Mitgefühls, das A.B.I.D.E Mitgefühlsmodell sowie die G.R.A.C.E Mitgefühlsintervention. Grundelemente und Konzepte dieses Programms sollen nachstehend zusammengefasst dargestellt werden (Singer & Bolz, 2013, S. 112ff und 219ff).

Eine kontemplative, achtsame und mitgefühlsbasierte Begleitung beinhaltet nach Halifax folgende essentielle Merkmale und Fähigkeiten:

- Mit voller Aufmerksamkeit zuhören
- Nicht-bewertende Akzeptanz für sich selbst und Patient*innen
- Emotionale Aufmerksamkeit für sich selbst und Patient*innen
- Selbstregulation in der begleitenden Beziehung
- Mitgefühl für sich selbst und Patient*innen

Als Essenz dieser Form der Begleitung versteht Halifax die „Fähigkeit, Gleichmut, Mitgefühl, Achtsamkeit und Information in einer ausgewogenen Weise anzubieten, wobei das alles von Verständnis und Wertschätzung begleitet wird." (Singer & Bolz, 2013, S. 121)

6.1.1 Referentielles und nicht-referentielles Mitgefühl

Halifax (2011) bezieht sich in ihren Konzepten auf zwei Arten von Mitgefühl: das *referentielle* oder *objekt-gerichtete Mitgefühl* und das *nicht-referentielle* oder *ungerichtete Mitgefühl*.
Das *referentielle Mitgefühl* umfasst:

- *Biologisch-basiertes Mitgefühl* (wie die Eltern-Kind-Bindung)
- *Verbundenheitsmitgefühl* (wie die sogenannte In-Group-Bindung, d.h. Mitgefühl mit Menschen, die der gleichen Gruppe angehören, wie man selbst bzw. denen man nahe ist)
- *Mitgefühl über Identifizierung* (jemand erfährt ähnliches Leid wie man selbst)
- *Rationales Mitgefühl* (ethisch-basiertes Mitgefühl) und
- *Konzeptionell-basiertes Mitgefühl* (wie jenes Mitgefühl, das auf Konzepten der Interdependenz beruht)

In der Kategorie des *nicht-referentiellen Mitgefühls* fällt jene Form des Mitgefühls, die ohne Objekt ist, Mitgefühl durchdringt hier den Geist des Erfahrenden als eine Art des Seins (Singer & Bolz, 2013, S. 222). Halifax bezieht sich bei der Definition des *nicht-referentiellen Mitgefühls* auf tibetisch-buddhistische Unterweisungen des Dalai Lama. Dieser Zugang entspricht, wie bereits im Kapitel 2.3 dargestellt, auch jenem Verständnis von *metta* und den *brahmaviharas*, das Mitgefühl, als eine „grenzenlose Ausstrahlung in alle Richtungen" begreift, wie auch Analayo (2020, S.52) darstellt.

6.1.2 Das A.B.I.D.E- Modell

Im Zusammenhang mit dem von Halifax entwickelten A.B.I.D.E- Modell wird Mitgefühl als ein Prozess verstanden, der als zwischenmenschlich, wechselseitig und asymmetrisch definiert wird. Der emergente und bedingte Prozess verändert sich je nach Kontext und ist von menta-

len Fähigkeiten abhängig. A.B.I.D.E steht für ***A**ttention and **A**ffect* (Aufmerksamkeit und Affekt), ***B**alance, **I**ntention and **I**nsight* (Ausgewogenheit, Intention und Einsicht), ***D**iscernement* (Einsichtsfähigkeit) sowie, ***E**mbodiment and **E**thial **E**actment* (Verkörperung und ethisches Handeln, Engagement, Eudämonie) (Singer & Bolz, 2013, S. 223).

In der Fürsorge für Schwerkranke und sterbende Menschen ist es essentiell, eine stabile *Aufmerksamkeit* auszubilden, wenn eine mitgefühlsbasierte Arbeit gelingen soll. Diese Form der Aufmerksamkeit wird mit einer nicht-bewertenden, nicht-reaktiven und nicht-anhaftenden Form der Aufmerksamkeit beschrieben, die fokussiert und dauerhaft ebenso wie umfassend sein kann. Damit wird eine unvoreingenommene Wahrnehmung von Leid möglich (Singer & Bolz, 2013, S. 226ff).
Neben der Aufmerksamkeit stellen *Gleichmut* und *Güte* tragende Säulen für das Ausbilden von Mitgefühl dar, beide Fähigkeiten gelten für Kliniker*innen, die sich um Sterbende kümmern, als zentral. Damit dieser Prozess gelingen kann, sind Fähigkeiten zur Emotionsregulation sowie zur *Aufmerksamkeits-und Affektbalance* ausschlaggebend. *Altruismus, Empathie, Mitfreude, Dankbarkeit* und andere mentale Prozesse werden ebenso gefördert und trainiert bzw. reguliert und in ein gesundes Gleichgewicht gebracht. Die Fähigkeit, die Gedanken in Übereinstimmung mit den eigenen Intentionen zu lenken und den Geist zu beruhigen unterstützen die oben genannten Prozesse und umgekehrt. Um zu verhindern, dass sich Helfer*innen von Patient*innen abkehren oder abstumpfen, ist es wichtig, gewohnheitsmäßige Reaktionen zu durchbrechen und die eigenen Emotionen regulieren zu lernen sowie destruktive Gedanken und Verhaltensweisen zu erkennen und sich davon distanzieren zu können (ibd., 227).
Als weitere Fähigkeit, die es auszubilden gilt, wird *Einsicht* identifiziert. Einsicht unterstützt eine metakognitive Perspektive und geistige Beweglichkeit und ist Grundlage für die Fähigkeit zur *Perspektivenübernahme*. Auch Einsichten in Konzepte der Impermanenz und Interdependenz sind wichtige Erkenntnisse für das Etablieren von Mitgefühl (ibd. 230f).
Die ethische Achse des Trainings soll drei Eigenschaften ausbilden: Moralische Tugend, Gleichmut und Eudämonie. Sie basieren auf einem Lernprozess, der schließlich als Verkörperung (*Embodiment)* der Erfahrung von intersubjektiver und interaktiver Resonanz zum Ausdruck kommt und die Verbindung von Körper, Geist und Umfeld deutlich macht. In diesem Kontext wird festgehalten:

> *„Ein grundsätzliches Mitgefühl ist ein Mitgefühl, das einem selbst und anderen nicht schadet. Mitgefühl ist ein emergenter Prozess, der aus der Interaktion verschiedener voneinander abhängiger attentionaler, affektiver, kognitiver sowie verkörperter und somatischer Prozesse hervorgeht, die jeweils trainiert werden können.“* (Singer & Bolz, 2013, S. 231)

Im BWD-Programm wird auf Basis oben dargestellter Modelle und Konzepte Mitgefühl geübt und trainiert. Zur Schulung von Klinikärzt*innen im mitfühlenden Umgang mit Sterbenden wurde eine vielschichtige Herangehensweise an Mitgefühl entwickelt.

6.1.3 Wirkung auf die Teilnehmer*innen

Die Wirkung des BWD-Programms auf die Teilnehmer*innen wurde mittels anonymer Online-Umfragen und Telefoninterviews evaluiert. Besonders profitiert haben die Teilnehmer*innen demnach von der Wirksamkeit der Präsenz, der Kultivierung eines ausgewogenen Mitgefühls, dem Erkennen von Trauer und der Bedeutung der Selbstfürsorge. Die Befragten hielten die kontemplativen und reflektierenden Praktiken des BWD-Programms für sinnvoll, nützlich und wertvoll und berichteten, dass das Programm Fähigkeiten, Einstellungen, Verhaltensweisen und Werkzeuge unterstützt, die die Art und Weise veränderten, wie sie mit Sterbenden und Hinterbliebenen arbeiteten (Rushton et al., 2009).
Die Qualität der Präsenz zeigte ein Potenzial, das sowohl die Betreuung der Sterbenden als auch die Betreuer*innen selbst veränderte. Die Kultivierung dieser Qualitäten ermöglichte es den Ärzt*innen, Alternativen zu ausschließlich intellektuellen, prozeduralen und aufgabenorientierten Ansätzen bei der Betreuung von Sterbenden zu erfahren. Die Forscher*innen beurteilen das BWD-Programm für Ärzt*innen als seltene Gelegenheit, an Praktiken und Methoden teilzuhaben, die die Stabilität des Geistes und der Emotionen trainieren, und so eine mitfühlende Betreuung sterbender Patienten*innen, sowie deren Familien und Pfleger*innen erleichtern können (Rushton et al., 2009).

6.2 Cognitive-Based Compassion Training (CBCT)

CBCT (Cognitively-Based Compassion Training) ist ebenfalls ein Programm, das mithilfe von kontemplativen Übungen das Mitgefühl stärken und erhalten soll. Dazu zählen ein Training der Aufmerksamkeitsstabilität und die Verbesserung der emotionalen Wahrnehmung sowie gezielte analytische Reflexionen, um die eigene Beziehung zu sich selbst und zu anderen besser zu verstehen. In den Reflexionsübungen wird erforscht, wie die eigene Denkweise und Einstellung verändert werden kann, um die persönliche Widerstandsfähigkeit zu unterstützen, ein inklusives und besseres Verständnis für andere zu fördern und schließlich die altruistische Motivation zu intensivieren. Das Programm hat zum Ziel, dass durch das Training Mitgefühl zu einer spontanen Reaktion wird, die das eigene Leben durchdringt. Gegründet wurde CBCT 2004 von dem ehemaligen Mönch Lobsang Tenzin Negi, der als Professor für Pädagogik auf der Emory Universität tätig ist. (Vgl. https://compassion.emory.edu/cbct-compassion-training/ abgerufen am 7.12.2020)

Das achtwöchige CBCT-Programm trainiert laut Mascaro et al. (2013) folgende Bereiche:

- Entwicklung von Aufmerksamkeit und Stabilität des Geistes
- Kultivierung der Einsicht in die Natur der geistigen Erfahrung
- Kultivierung des Selbstmitgefühls
- Entwicklung von Gleichmut
- Entwicklung von Wertschätzung und Dankbarkeit für andere
- Entwicklung von Zuneigung und Einfühlungsvermögen
- Verwirklichung von Wünschen und Streben nach Mitgefühl
- Verwirklichung von aktivem Mitgefühl für andere

6.2.1 Wurzeln im Lojong

CBCT wurzelt in der tibetischen Lojong-Tradition, wurde aber ebenfalls säkularisiert. Der Begriff *Lojong* kann mit *Geistestraining* oder *Gedankentransformation* übersetzt werden und bezieht sich auf eine Praxis der allmählichen Schulung des Geistes in Mitgefühl, bis der Altruismus spontan wird. Dieser Prozess beinhaltet Meditation, allerdings wird Mitgefühl in der Meditation nicht als Objekt betrachtet, sondern sie zielt vielmehr darauf ab, den Geist in einen Zustand des Mitgefühls, also in einen mitfühlenden Geist zu verwandeln (Silva & Dodson-Lavelle, 2012). Dieses Verständnis entspricht dem oben erwähnten *nicht-referenziellen Mitgefühl*, auf das sich auch Halifax (2011) bezieht und das, wie bereits ebenfalls an oberer Stelle erwähnt, von Analayo (2020) in Bezug auf frühbuddhistische Quellen ebenso beschrieben wird.

Wenn auf schwierige Lebenssituationen üblicherweise mit belastenden Emotionen wie Wut reagiert wird, ermutigt die Lojong-Tradition, die Situation oder Person, auf die sich die unangenehme Emotion bezieht, neu zu bewerten und eine weniger begrenzte und einseitige Perspektive einzunehmen. Wenn dies gelingt, nehmen die unangenehmen Gefühle ab und der Geist wird friedlicher, die Realität kann dann objektiv untersucht werden. Lojong geht davon aus, dass bestimmte psychische Zustände unvereinbar und sogar gegensätzlich sind. Genauso wie die Erhöhung der Wärme in einem Raum auf natürliche Weise die Kälte in diesem Raum reduziert oder das Licht die Dunkelheit vermindert, so schaffe eine Verminderung von Wut oder Hass Raum für Mitgefühl (Silva & Dodson-Lavelle, 2012).

Nachdem Mitgefühl der Wunsch ist, das Leiden anderer Menschen zu mildern, hängt dieser gemäß Lojong insbesondere von folgenden Faktoren ab:

(a) von der Wahrnehmung des Leidens von anderen

(b) von einem Gefühl der Zuneigung oder Nähe zu diesem Wesen und

(c) vom Erkennen, dass das Leiden tatsächlich gemildert werden kann.

Der Schlüssel zur Lojong-Praxis ist die Kultivierung eines analytischen Bewusstseins

die den begrenzten und voreingenommenen Perspektiven entgegenwirkt, die zu Egozentrik führen. Dieses Bewusstsein soll vertieft werden, bis es zu einem verinnerlichten Altruismus wird, der spontan auf die Bedürfnisse anderer einzugehen vermag. Ein systematischer Ansatz soll den Praktizierenden dort abholen, wo dieser steht, und ihn Schritt für Schritt zum Mitgefühl führen. Folgende zentrale Punkte, die im CBCT aus diesem Ansatz heraus bewusst gemacht bzw. geübt werden, werden identifiziert (ibd.):

(1) Erfahrungen von Leid und Glück sind nicht nur von äußeren Reizen abhängig, sondern auch auf innere psychische Zustände zurückführbar;

(2) Eine erhöhte Freiheit von destruktiven Emotionen führt daher zu mehr Glück und weniger Leid;

(3) Emotionen und andere psychische Zustände sind nicht dauerhaft und können durch Übung verändert werden;

(4) Eine starke Entschlossenheit, sich von negativen Emotionen zu befreien, hilft dabei, dies zu erreichen;

(5) Glück zu wollen und frei von Leid sein wollen, eint alle Wesen;

(6) Der Mensch kann nur in einem Netz gegenseitiger Abhängigkeit voneinander und der Welt existieren und ist bei allem, was er genießt, mit anderen verbunden

(7) Die Anerkennung der Gleichartigkeit mit anderen und die Erkenntnis, wie von anderen profitiert wird, verringert die Illusion von Distanz, und führt zu einem Gefühl der Unparteilichkeit, Dankbarkeit und Zuneigung;

(8) Parteilichkeit und Voreingenommenheit schaden nicht nur denen, die als Feinde betrachtet werden, sondern auch denen, die als geliebte Menschen betrachtet werden, da Voreingenommenheit die eigene Interaktion mit anderen verzerrt;

(9) Wenn Einsicht in das Leiden sowie Nähe und Zuneigung zu anderen erkannt wird, stellt sich ein mitfühlender Wunsch nach der Freiheit von Leid für andere ein.

(10) Wenn dieser Wunsch nach Mitgefühl gestärkt wird, führt er zu *strebendem Mitgefühl*, dem tief empfundenen Wunsch "Mögen andere frei sein von Leiden".

(11) Wenn das Streben nach Mitgefühl durch die Übernahme von Verantwortung für andere ergänzt wird, und aktiv wird, wird es zu *engagiertem Mitgefühl*, nämlich der von Herzen kommenden Absicht, alles in seiner Macht Stehende zu tun, um das Leiden anderer zu lindern (Silva & Dodson-Lavelle, 2012).

Das im CBCT angewandte Verfahren fördert und kombiniert zwei Lojong - Praktiken. Bei der ersten wird ein starkes Gefühl der Dankbarkeit gegenüber der Mutter oder einem anderen geliebten Menschen erzeugt wird, indem ihre*seine Freundlichkeit kontempliert und in Folge Liebe und Mitgefühl kultiviert werden, um diese Geisteszustände schließlich auf andere aus-

zudehnen. Die zweite Praxis hat die Ausbildung eines Bewusstseins der Gleichheit aller Wesen in Bezug auf ihren Wunsch nach Glück und Abwesenheit von Leid im Fokus, sowie der Verinnerlichung der Gewissheit, Glück zu verdienen (Silva & Dodson-Lavelle, 2012).

6.2.2 CBCT für gefährdete Jugendliche und Brustkrebspatientinnen

Als vielversprechende Methode erschien das CBCT-Training einer Forscher*innengruppe (Reddy et al., 2013) rund um den Gründer*innen des Programms, um gefährdeten Jugendlichen als Präventionsstrategie zu dienen, da sich klassische psychische Gesundheitsmaßnahmen für betroffene Jugendliche pathologisierend anfühlen können, während CBCT dagegen als eine Art Wellness-Intervention verstanden werden kann, die für alle Menschen geeignet ist. Es wurde daher in einer Pilotstudie untersucht, ob eine sechswöchige CBCT-Intervention die psychosoziale Funktionsfähigkeit von Jugendlichen in Pflegefamilien verbessern würde. 70 Jugendliche wurden nach dem Zufallsprinzip für eine CBCT-Intervention (zweimal wöchentlich) oder eine Warteliste ausgewählt. Die Jugendlichen wurden zu Studienbeginn und nach sechs Wochen untersucht. Die Gruppen unterschieden sich zwar nicht hinsichtlich der Messung der psychosozialen Funktionsfähigkeit nach dem Training; die Übungshäufigkeit war jedoch mit erhöhter Hoffnung und einem Trend zur Abnahme der allgemeinen Angst verbunden. Qualitative Ergebnisse deuteten darauf hin, dass die Teilnehmer*innen CBCT für den Umgang mit Stressoren des täglichen Lebens für nützlich hielten. Die Mehrheit empfand CBCT als sehr hilfreich, fast alle würden CBCT einem*r Freund*in empfehlen. Die Teilnehmer*innen berichteten zudem von einer Verbesserung ihrer Emotionsregulation in Bezug auf Wut und Stress und dass sie mitfühlender auf andere reagieren konnten. Standardisierte Selbstberichterstattungsmaßnahmen reagierten jedoch nicht sensibel auf qualitative Berichte über eine verbesserte Funktionsweise, was die Autor*innen darauf zurückführen, dass einerseits Maßnahmen erforderlich sein könnten, die sensibler auf die festgestellten positiven Veränderungen reagieren, und empfehlen andererseits längere Schulungszeiten, um signifikantere Wirkungen zu zeigen (Reddy et al., 2013).

Eine weitere Studie, die Effekte eines achtwöchigen CBCT-Trainings bei Brustkrebs Überlebenden untersuchte, konnte feststellen, dass CBCT, den psychologischen Stress und die Angst in Bezug auf die Wiederkehr der Krebserkrankung verringern konnte, sowie Selbstfreundlichkeit und das Verständnis des gemeinsamen Menschseins fördern und insgesamt Selbstmitgefühl, achtsame Beobachtung und bewusstes Handeln erhöhen konnte (Gonzalez-Hernandez et al., 2018).

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass sich im CBCT-Programm die Elemente des Praktizierens von *metta* und der *brahmaviharas* wiederfinden (das Gute kultivieren, den Wunsch zu verinnerlichen, frei von Leid zu sein, nachhaltiges Glück in der inneren Freiheit finden, etc.). Die im Kapitel 4 beschriebenen Konzepte und Denkmodelle von CBIs werden wie das Denkmodell von Leid und der Überwindung von Leid und das Konzept der Interdependenz ebenfalls darin deutlich.

6.3 Compassion Cultivation Training (CCT)

CCT wurde von Thupten Jinpa in Zusammenarbeit mit einem Team von klinischen Psycholog*innen, Forscher*innen der Stanford University und mit Unterstützung des Center for Compassion and Altruism Research and Education (CCARE) entwickelt. CCT ist ein strukturiertes Protokoll, das aus einer zweistündigen einleitenden Orientierung, acht einmal wöchentlich stattfindenden zweistündigen Unterrichtsstunden und einer täglichen auf Mitgefühl ausgerichteten Meditationspraxis besteht (Jazaieri et al., 2013).
Der Gründer, Thupten Jinpa war jahrelang Übersetzer und naher Vertrauter des Dalai Lama. Er war Präsident des *Mind and Life Institut*, jener Vereinigung, die vom Dalai Lama zur Begegnung von westlicher Wissenschaft und Buddhismus gegründet wurde und. Wie in sämtlichen CBIs spiegeln sich diese beiden Zugänge auch im CCT Training wider. (Jinpa, 2016, S. 27ff).

Das CCT wurde als Acht-Wochen-Programm in Form eines interaktiven Kurses konzipiert. Es beinhaltet eine Einführung in die Psychologie des Mitgefühls, welche Einsichten in die Dynamik der Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen ermöglichen sollen. Geführte Meditationen von 15-30 Minuten werden im Kurs angeboten und zwischen den zweistündigen Kursabenden geübt. In Form von nichtformalen Übungen soll das Gelernte schließlich auch in den Alltag übertragen und integriert werden.
Aufgrund der praktischen Erfahrung mit dem Programm und seiner Herausforderungen für manche Teilnehmer*innen, adaptierte Jinpa das ursprünglich konzipierte Programm und nahm eine Reihe von nicht-meditativen Techniken auf. Als besonders hilfreich beschreibt er interaktive Übungen, wie jene, in dem zwei Personen einen wertungsfreien, verständnisvollen und empathischen Umgang miteinander trainieren, sowie Gruppendiskussionen (Jinpa, 2016, S. 27ff).

Jinpa, der selbst buddhistische Wurzeln hat und in jungen Jahren Mönch war, reflektiert die Frage, welche Wirkweise aus dem Buddhismus stammende Meditationstechniken noch aufweisen können, wenn sie in einen säkularen Kontext transferiert werden, wie folgt:

> *„Wenn traditionelle buddhistische Meditationen zur Entwicklung von Mitgefühl uns auf tiefen Ebenen ansprechen und wir über sie Zugang zu unserem besseren Selbst gewinnen, dann lassen sich diese Techniken selbstverständlich in andere, allgemeinverständliche Formen übertragen, ohne Ansehen von Hautfarbe, Religion und Kultur. Mit anderen Worten: Die tiefsten und besten Wahrheiten besitzen universelle Gültigkeit.“* (Jinpa, 2016, S. 28)

Das CCT vermittelt die Praxis des Mitgefühls in sechs Schritten:

Stufe 1 vermittelt grundlegende Fertigkeiten, die für eine kontemplative oder reflexive Praxis erforderlich sind, nämlich das Lernen, den Geist zu fokussieren und zu beruhigen.

In Stufe 2 lernen die Teilnehmer*innen, liebende Güte zu erfahren, sowie Mitgefühl für einen geliebten Menschen zu kultivieren und sich der damit verbundenen psychosomatischen Erfahrungen bewusst zu werden.

Stufe 3 beinhaltet liebende Güte und Mitgefühl für sich selbst.

Schritt 4 beinhaltet Mitgefühl für andere sowie die Stärkung des Mitgefühls durch die Vergegenwärtigung gemeinsamer Menschlichkeit sowie die Wertschätzung der Verbundenheit zwischen einem selbst und anderen.

Schritt 5 beinhaltet Mitgefühl für alle Wesen.

Schritt 6 beinhaltet eine Praxis des *aktiven Mitgefühls*, bei der man sich vorstellt, den Schmerz und die Trauer der anderen wegzunehmen und ihnen die eigene Freude und das eigene Glück anzubieten. Schließlich werden die Teilnehmenden in eine integrierte Praxis eingeführt, in der alle sechs Schritte in einer vollständigen täglichen, auf Mitgefühl ausgerichteten Meditation enthalten sind (Jazaieri et al., 2013, S. 1118f).

Eine Studie mit 100 Erwachsenen (Jazaieri et al., 2013) belegt die Wirksamkeit des CCT wie folgt: Teilnehmer*innen wurden nach dem Zufallsprinzip einem neunwöchigen CCT-Programm oder einer Warteliste zugeordnet. Vor und nach diesem Zeitraum wurden Selbstberichte erhoben, die das Mitgefühl für andere, das Empfangen von Mitgefühl von anderen und das Selbstmitgefühl messen sollten. Im Vergleich zur Wartelisten-Kontrollbedingung führte das CCT zu signifikanten Verbesserungen in allen drei Bereichen des Mitgefühls: Mitgefühl für andere, von anderen erhaltenes Mitgefühl und Selbstmitgefühl. Das Ausmaß an formeller Meditation, die während des CCT praktiziert wurde, korrelierte mit dem erfassten erhöhten Mitgefühl für andere. Die Studienautor*innen folgen demnach, dass bestimmte Bereiche des Mitgefühls mittels Trainingsprogramm gezielt kultiviert werden können (Jazaieri et al., 2013).

In einer weiteren Untersuchung gingen Jazaieri et al. (2014) der Frage nach, welchen Effekt CCT auf Achtsamkeit, Affekt und Emotionsregulation ausübt.

In der randomisierten kontrollierten Studie, in der 100 Erwachsene entweder in einem neunwöchigen CCT-Training oder einer Kontrollbedingung auf der Warteliste zugeteilt wurden, wurden die Ergebnisse auch mittels Selbstberichten gemessen. Im Vergleich zur Warteliste führte das CCT demnach zu erhöhter Achtsamkeit und mehr Freude sowie zu weniger Sorgen und weniger emotionaler Unterdrückung. Das Ausmaß an praktizierter formaler Meditation konnte mit der Verringerung von Sorgen und emotionaler Unterdrückung in Verbindung gebracht werden. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass das Training zur Kultivierung des Mitgefühls kognitive und emotionale Faktoren beeinflusst, die psychologisch flexible und adaptive Funktionen unterstützen.

Um das Potential des CCT Programms für Mitarbeiter*innen aus dem Gesundheitssystems zu überprüfen, führten Scarlet et al. (2017) eine Studie durch, die auf Aspekte von Burnout und Arbeitszufriedenheit fokussierte. Es sollte insbesondere erfasst werden, ob CCT arbeitsbedingtes Burnout, zwischenmenschliche Konflikte, Achtsamkeit, Selbstmitgefühl, Angst vor Mitgefühl und Arbeitszufriedenheit beeinflusst.

62 Mitarbeiter*innen des Gesundheitswesens im Alter zwischen 22 und 80 Jahren absolvierten einen achtwöchigen CCT-Kurs und füllten Fragebögen aus, die sich auf Selbstmitleid, Ängste vor Mitgefühl, Achtsamkeit, Burnout, Arbeitszufriedenheit und zwischenmenschliche Konflikte bezogen. Die Fragebögen wurden per E-Mail während der ersten, mittleren und letzten Woche des CCT sowie 1 Monat nach Abschluss des CCT (Follow-Up) erhoben. Die Ergebnisse dieser Studie zeigten signifikante Verbesserungen der Werte für Selbstmitgefühl, Achtsamkeit und zwischenmenschliche Konflikte. Geringfügig signifikante Verbesserungen konnten bei den selbstberichteten Werten der Arbeitszufriedenheit eruiert werden, keine Unterschiede wurden bei der Burnout-Messung beobachtet. Implikationen der Studie legen jedoch nahe, dass dieses Training die psychische Belastbarkeit der Beschäftigten im Gesundheitswesen fördern, die Patientenversorgung verbessern und daher auch bei der Burnout-Prävention hilfreich sein kann.

6.4 Cultivating Emotional Balance (CEB)

Die Idee zum CEB-Programm ist im Jahr 2000 in Zuge eines Mind and Life Dialogs zum Thema „Destruktive Emotionen“ zwischen Wissenschaftler*innen und dem Dalai Lama entstanden. Ausgehend von der Aufforderung des Dalai Lama begann der Emotionsforscher und emeritierte Professor Paul Ekman gemeinsam mit Alan Wallace, Mark Greenberg und Richard Davidson ein entsprechende Training zu konzipieren und zu benennen. Ekman und Wallace entwickelten in Folge das Training unter der Beratung der anderen beiden Wissenschaftler (Singer & Bolz, 2013, S. 417).

Sansó et al. (2017) beschreiben das CEB-Programm als eine MBI, die zum Ziel hat, negative emotionale Erfahrungen mit sich selbst und anderen zu reduzieren und die Fähigkeiten zu trainieren, Emotionen konstruktiv zu erleben und auszudrücken. Das 42-stündige Training umfasst didaktische Präsentationen, Gruppen- und Paardiskussionen sowie angeleitete praktische Übungen zur Meditation und Emotionsregulation. Dabei werden zwei parallele Ansätze integriert, um mentale Stabilität zu erreichen: kontemplativen Praktiken und Philosophien über das Wesen von Emotionen aus Asien und ein zeitgenössisches westliches wissenschaftliches Verständnis zur Identifizierung und Regulierung von Emotionen.

6.4.1 Kernelemente des CEB-Programms

Im Mittelpunkt des Programms stehen die Kompetenzerweiterung in Bezug auf die eigene Persönlichkeit und zwischenmenschliche Kommunikation. Eine gesunde Balance von Aufmerksamkeit und Emotionalität wird angestrebt und dabei auf kognitiver wie konativer Ebene geübt. Das Training unterstützt das Verstehen von Emotionen und festigt die Stabilität der Aufmerksamkeit und Entspannungsfähigkeit. Selbstbeobachtungskompetenzen werden entwickelt, um die bei sich und anderen entstehenden Gefühle wahrnehmen und verstehen zu lernen. Dabei wird gelernt, aufkommende Impulse, die emotionale Reaktionen evozieren zu erkennen, Wünsche und Absichten wahrzunehmen, Achtsamkeit zu entwickeln sowie Qualitäten und Verhaltensweisen zu beobachten, die Wohlbefinden fördern oder verhindern (Singer & Bolz, 2013, S. 415).

CEB wird für Menschen empfohlen, die in ihrer Arbeitssituation mit einer hohen Stressbelastungen konfrontiert sind. Es kann Wege zum Mitgefühl eröffnen, da es hilft, das Leid anderer anzuerkennen, und mit dieser Belastung umzugehen, versteht sich aber selbst nicht als ausdrückliches Mitgefühlstraining. CEB wird an dieser Stelle dennoch als CBI angeführt, da eine Ausrichtung Richtung *brahmaviharas* darin eindeutig erkannt werden kann (vgl. ibid., S. 418, 427f). Das Training übt emotionale und kontemplative Kompetenzen und wird in acht zweieinhalbstündigen Trainingseinheiten und einer achtstündigen Einheit vermittelt. Konzeptionelles Wissen über Emotionen wird erlernt und in ein emotionales Bewusstsein übergeführt. Über Körpererfahrungen wird erspürt, wie sich Emotionen anfühlen, die Emotionsauslöser werden erforscht. In der Meditationspraxis wird vorerst eine Aufmerksamkeitsstabilität angestrebt und in Folge liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut kultiviert. Emotionale Kompetenzen werden dadurch verbessert, das Streben nach wahrem Glück gilt als Ankerpunkt des gesamten Trainings (ibd., S. 418f).

6.4.2 Zugrundeliegende Konzepte des CEB

Das Konzept der *sieben universellen Gefühle* (Wut, Angst, Trauer, Glück, Ekel, Überraschung, Verachtung) wird im CEB-Programm mit dem jeweiligen evolutionären Zweck in Verbindung gebracht: Demnach ist Wut mit Kampf und dem Wunsch in Verbindung, das Hindernis zu beseitigen, verbunden; Angst führt zur Flucht und hegt den Wunsch, der Bedrohung zu entkommen; Trauer will Verbindung und Zuwendung durch andere hervorrufen bzw. angesichts eines Verlusts Verbindung herstellen; Glück möchte Verbindung und Kooperation vertiefen; Ekel will sich vor etwas Giftigem oder Schädlichem befreien; Überraschung konzentriert die Aufmerksamkeit auf die Identifizierung von Unerwartetem; und Verachtung möchte Überlegenheit aufrechterhalten.
Das Konzept einer *Emotionsalarmdatenbank* verdeutlicht, wie die sieben universellen Gefühle aufgrund von laufenden automatischen Bewertungen und Erfahrungen im Laufe der Jahre zu einer entsprechenden individuell unterschiedlichen Lebenserfahrung führt, die Reaktionen und Verhaltensweisen durch eine emotional gefärbte Brille wahrnehmen lässt.
In Bezug auf die kontemplativen Aspekte werden vier Arten der Balance angestrebt:
Konative Balance: Wollen und Handeln, die anderen Balancen zu erreichen.
Aufmerksamkeitsbalance: Achtsamkeit auf den Atem soll für Entspannung, Stabilität und Klarheit sorgen, Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsdefizite soll vermieden werden.
Kognitive Balance: Beschäftigung mit der Welt ohne konzeptionelle Vorannahmen, von Moment zu Moment, die Welt sehen, wie sie wirklich ist; und
Emotionale Balance: Emotionsregulation, destruktive emotionale Episoden verringern, konstruktive Emotionen verstärken (Singer & Bolz, 2013, S. 426).

Mit der ersten Durchführung des Cultivating Emotionale Balance *Teacher* Trainings wurde 2010 der Grundstein dafür gelegt, auch zertifizierte Lehrer*innen des Programms auszubilden und es weiter zu verbreiten (ibd., 429).

6.5 CMT Compassionate Mind Training (CMT)

Das Compassionate Mind Training gilt als Teil der *Compassion Focused Therapy* und wurde von Paul Gilbert und Sue Procter für Menschen mit hoher Scham und Selbstkritik entwickelt, deren Probleme eher chronischer Natur sind und die Selbstwärme und Selbstakzeptanz als schwierig und/oder beängstigend empfinden (Gilbert & Procter, 2006).
In dem Training werden spezifische Praktiken für körperliche und geistige Kompetenzen entwickelt, die darauf abzielen, sich selbst zu erden, innezuhalten, einen mitfühlenden Blick auf sich selbst und andere zu entwickeln, Emotionen auszugleichen und mit den unterschiedlichen Schwierigkeiten zu arbeiten, die im Leben auftauchen. Teilnehmer*innen sollen lernen, den

Unterschied zwischen ihrem Fokus auf Bedrohung, Wettbewerbsantrieb sowie ihre mitfühlende Motivation wahrzunehmen. Im Training wird die evolutionäre Natur des menschlichen Geistes und die damit verbundenen Schwierigkeiten wie die Negativitätstendenz des Gehirns, das Problem des Grübelns, Scham und Selbstkritik thematisiert. Mithilfe von körperbasierten und psychologischen Praktiken erhalten die Teilnehmer*innen Werkzeuge, um mit den Herausforderungen, die in der Funktionsweise Gehirns bestehen, besser umzugehen.

Eine wichtige körperbasierte Praxis beruht auf einer beruhigende Rhythmusatmung. Diese ist darauf ausgerichtet, den Atem zu verlangsamen und zu vertiefen (auf etwa fünf bis sechs Atemzüge pro Minute) und die Aufmerksamkeit auf die Empfindungen zu lenken, so dass der Geist und der Körper langsamer werden und der Körper sich schwerer und geerdet anfühlt. Dieses Atemmuster kann das parasympathische Nervensystem aktivieren und die Herzfrequenzvariabilität verbessern, wobei ein Gefühl der Ruhe entsteht. Darüber hinaus üben Teilnehmer*innen bestimmte Körperhaltungen und üben einen affiliativen und freundlichen Gesichtsausdruck und inneren Tonfall. Spezielle Imaginationspraktiken fördern die Vorstellung von mitfühlenden Personen, mitfühlenden Motiven und Kompetenzen bzw. die Imagination eines mitfühlenden Selbst. Demnach werden Teilnehmer*innen ermutigt, sich persönliche Charaktereigenschaften vorzustellen, die mit Mitgefühl in Verbindung stehen, wie z.B. Toleranz, Wärme und Offenheit sowie Kernquellen von Mitgefühl wie Weisheit, Stärke, Autorität und Engagement (Matos et al., 2017).

Physiologisch gesehen zielen CMT-Praktiken darauf ab, das parasympathische System zu stimulieren. Die Herzratenvariabilität (HRV) spiegelt den parasympathischen Einfluss auf die Herzfrequenz wider. Eine erhöhte HRV und parasympathische Aktivität steht in Verbindung mit dem emotionalen Zustand des Mitgefühls (Cohen et al., 2015). Daher wird die HRV als ideale Messlatte verstanden, um die Auswirkungen einer CMT-Intervention zu untersuchen (Kirby, 2017).

Die Forscher*innen (Matos et al., 2017) fassen Ergebnisse ihrer Studie wie folgt zusammen: Die Versuchsgruppe eines zweiwöchigen CMT-Trainings zeigte einen signifikanten Anstieg positiver Emotionen, die mit dem Gefühl der Entspannung, Sicherheit und Zufriedenheit verbunden waren, sowie eine signifikante Erhöhung von Selbstmitgefühl, Mitgefühl für andere und Mitgefühl von anderen. Es gab einen signifikanten Rückgang von Scham, Selbstkritik, Ängsten vor Mitgefühl und Stress. Eine signifikante Verbesserung der HRV konnte ebenfalls beobachtet werden. Ein Verständnis der evolutionären Zusammenhänge und die daraus resultierenden Schwierigkeiten des Geistes, konnte im CMT-Training vermittelt werden und hatte positive Auswirkungen auf das psychologische und physiologische Wohlbefinden der Teilnehmer*innen.

6.6 Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL)

Das Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) Programms wurde von Frits Koster und Erik van den Brink ursprünglich als Ausbildungsprogramm für Mitarbeiter*innen von psychiatrischen Einrichtungen entwickelt, um zu lernen, wie man auf gesunde Weise mit Schmerzen, Stress oder Leiden umgehen kann (vgl. http://compassionateliving.info, abgerufen am 3.12.2020).

Es wird zudem speziell für Menschen angeboten, die bereits mit der Achtsamkeitspraxis vertraut sind und an einem achtsamkeitsbasierten Training (z.B. MBSR oder MBCT) teilgenommen haben. Es soll die Achtsamkeitspraxis vertiefen und bietet dafür Übungen zur Kultivierung des Mitgefühls für sich selbst und andere an. Das Format folgt dem Modell der MBSR/MBCT-Kurse (acht Sitzungen von zweieinhalb Stunden und eine zusätzliche Sitzung in Stille) und eignet sich besonders für Menschen, die Achtsamkeitsübungen als nützlich empfinden, aber Schwierigkeiten haben, sie in ihr tägliches Leben zu integrieren und eine freundliche und mitfühlende Haltung sich selbst gegenüber zu entwickeln.

MBCL basiert auf einem wissenschaftlichen Verständnis der Bedeutung des (Selbst-)Mitgefühls. Die Ausbildung in diesem Format ist relativ neu und befindet sich in der Pilotphase der Forschung. Inhalte des Programms sind u.a. inspiriert von Arbeiten von Paul Gilbert, Christopher Germer, Tara Brach und Rick Hanson (http://compassionateliving.info, abgerufen am 3.12.2020).

6.6.1 Die Inhalte des MBCL-Programms im Überblick

Im Modul 1 des MBCL-Programms werden die drei emotionalen Regulationssysteme vorgestellt. Die Frage, warum Mitgefühl überhaupt praktiziert werden soll, wird mit den Teilnehmer*innen reflektiert. Das vielschichtige Gehirn, sowie das Alarm-, Antriebs und Beruhigungssystem werden vorgestellt, ebenso wird erarbeitet, wie das Beruhigungssystem genährt werden kann. Die Imaginationsübung eines sicheren Orts, die *Freundlichkeitsmeditation* (entspricht der Metta-Meditation) für den*die Praktizierende*n selbst und ein imaginierter *Genussspaziergang* werden geübt. Als informelle Übungen werden der *Atemraum mit Freundlichkeit* und ein Tagebuch für das Beruhigungssystem vermittelt, bei Bedarf wird das Regulationssystem reflektiert (vgl. Stocker et al., 2020, S. 210).

Das Modul 2 vermittelt das Potential von Selbstmitgefühl in Zusammenhang mit Stressreaktionen wie Kampf, Flucht und Erstarren. Es werden Wege zum Selbstmitgefühl aufgezeigt und mögliche auftretende Hindernisse beim Üben von Mitgefühl thematisiert. Ein*e *mitfühlende*r Gefährte*in* wird imaginiert, und die *Freundlichkeitsmeditation* für eine*n Wohltäter*in wird ein-

geführt. Neben dem *Atemraum mit Mitgefühl* kommen im informellen Part der Einheit ein Tagebuch für das Alarmsystem zum Einsatz, bei Bedarf wird mitfühlend mit Widerstand gearbeitet.

Modul 3 widmen sich den Themen *Verlangen* und *Muster verstehen*. Es werden das Verlangen nach Befriedigung sowie innere Muster, wie jene des*r *innere*n Kritiker*in* sowie soziale Emotionen erforscht, der Alarm-, Wettbewerbs- und Mitgefühlsmodus ist Thema. Die formale Übung der *Freundlichkeitsmeditation* für ein*en gute*n Freund*in wird in dieser Phase eingeführt. Als informelle Übungen kommen ein Tagebuch für das Antriebssystem zum Einsatz (ibd.).

Im Modul 4 steht im Zentrum, Mitgefühl zu verkörpern. Die Flussrichtungen von Mitgefühl, Atmosphäre, Attribute und nötige Fähigkeiten werden bearbeitet, die *inneren Helfer*innen* aktiviert und genährt. Ein *verkörpertes Mitgefühl* wird formell kontempliert, ebenso die *Freundlichkeitsmeditation* für eine neutrale Person. Freundlichkeit für den Körper und Gehen mit Freundlichkeit werden eingeführt, als informelle Übung wird ein Tagebuch für den*die innere*n Kritiker*in vorgestellt (ibd.).

Modul 5 widmet sich der Erweiterung des Kreises des Mitgefühls auf andere. Themen der Identifikation und Über-Identifikation werden besprochen, Herausforderungen von Freundlichkeit gemeinsam erforscht. *Mitfühlendes Atmen* wird formell geübt sowie die *Freundlichkeitsmeditation* für eine schwierige Person. Im informellen Bereich werden ein Tagebuch für den*die inneren Helfer*in sowie bei Bedarf die Übung eines mitfühlenden Briefes vorgestellt (ibd.).

Modul 6 widmet sich dem Nähren von Glück. Freudvolles Leben, Engagement und Sinn werden thematisiert. Das Modell der *brahmaviharas* wird als jenes der *vier Lebensfreunde* (Freundlichkeit, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut) vorgestellt und das Thema der Vergebung gemeinsam erforscht. Als formale Übung wird ein imaginierter Genussspaziergang eingeführt und die Freundlichkeitsmeditation für Gruppen bzw. alle Wesen eingeführt. Dankbarkeit, Werte und der *Lotus aus Schlamm* sind weitere Themen, die in diesem Modul zum Einsatz kommen. Als informelle Übung wird ein Tagebuch zum *Mitgefühl empfangen* angeregt, bei Bedarf werden Übungen zum Verzeihen und zum Verzeihung bitten angeboten (ibd.).

Zwischen Modul 6 und Modul 7 findet eine Übungseinheit in Stille statt. Freundlichkeitsmeditation, Imagination, Gehen, Bewegen, Body Scan mit Dankbarkeit und das Kontemplieren von Metaphern ist in dieser Sequenz vorgesehen (ibd.).

Modul 7 widmet sich der Weisheit und Mitgefühl im Alltag, sowie den Themen Motivation, Ego- und Ökosystem und Ethik. Gleichmut und Mitfreude werden in Form einer formellen Mediation geübt, als informelle Übung gelten in diesem Stadium der *Atemraum für weises und*

mitfühlendes Handeln, ein Tagebuch zum Thema *Mitgefühl schenken* und bei Bedarf ein *Frühwarnplan* (ibd.).

Modul 8 widmet sich zum Abschluss des Trainings dem Motto *das Leben heilen*. In dieser Phase wird die heilende Kraft des Mitgefühls vergegenwärtigt, das Erlebte und Gelernte evaluiert und ein Ausblick auf die Integration in den Alltag ermöglicht (Stocker et al., 2020, S. 210f).

6.6.2 Wirkung bei Depression, Angst, Selbstkritik und Selbstmitgefühl

Die Wirksamkeit des MBCL-Programms wurde u.a. von (Schuling et al., 2020) untersucht. Das Training wurde Menschen mit rezidivierenden Depressionen angeboten, die sich zuvor einer achtsamkeitsbasierten kognitiven Therapie unterzogen hatten. Die Ergebnisse zeigten eine nachhaltige und signifikante Verringerung der depressiven Symptome und eine signifikante Zunahme des Selbstmitgefühls, der Achtsamkeit und der Lebensqualität.
Aktuelle Ergebnisse zeigen, dass auch Online-Versionen des Kursprogramms positive Wirkung erzielen können. Ondrejková et al. (2020) konnten nach Abschluss der MBCL-Intervention eine signifikante Abnahme des Grades an Selbstkritik und eine signifikante Zunahme des Grades an Selbstmitgefühl zeigen. Die Ergebnisse hielten auch in der Nachbeobachtung an, waren also nachhaltig.

Das MBCL-Programm wurde auch in Bezug auf seine Auswirkungen in einer psychiatrischen Ambulanz untersucht: 33 Patient*innen, die zuvor entweder an einen MBSR-Kurs oder an einem achtsamkeitsbasierten kognitiven Therapie-Programm teilgenommen hatten, nahmen daran teil. Sie füllten vor und direkt nach dem MBCL-Kurs Selbstauskunfts-Fragebögen aus, die folgende Ergebnisse zeigten: Der Grad der Depression, der Achtsamkeit und des Selbstmitgefühls nahm durch das Training ab, eine Reduktion der Angst konnte jedoch nicht erzielt werden (Bartels-Velthuis et al., 2016).

6.7 Mindful Self-Compassion (MSC)

Auf die Bedeutung von Selbstmitgefühl als Basis um Mitgefühl für andere zu entwickeln wurde bereits im Kapitel 5.2.1. Bezug genommen. Wie dort ersichtlich ist, wird dem Kultivieren von Selbstmitgefühl sowohl aus buddhistischer wie auch aus westlich-psychologischer Sicht eine zentrale Bedeutung beigemessen, um Glück zu mehren und Leid zu mindern. An dieser Stelle soll nun jene zentrale CBI näher beschrieben werden, die die prominenteste MBI in Bezug auf die Kultivierung von Selbstmitgefühl darstellt: Mindful Self-Compassion (MSC), ein Programm, das von Kristin Neff und Christopher Germer entwickelt wurde.

Singer & Bolz (2013, S. 379ff) skizzieren das MSC -Training im Kontext des Projektes „Mitgefühl in Alltag und Forschung“ wie folgt:

Teilnehmer*innen werden in einer achtwöchigen CBI eingeladen, eigene Erfahrungen zu erforschen und diesen mit Interesse und Freundlichkeit zu begegnen. Durch das „Licht liebender Aufmerksamkeit“ (ibd., S.379) sei es unvermeidlich, mit schwierigen Emotionen und negativen Selbsturteilen konfrontiert zu werden. Diesen soll mit Mitgefühl begegnet werden, um daraus eine positive Haltung zu generieren, die ein glücklicheres und erfüllteres Leben ermöglicht. Da die Fortschritte beim Üben von Selbstmitgefühl davon abhängen, wie intensiv es praktiziert wird, unterstützen MSC-Lehrer*innen die Übenden darin, eine Art „Selbstmitgefühlsgewohnheit“ auszubilden. MSC-Lehrer*innen sollen zudem über ihr Vorbild wirksam sein und dementsprechend selbst Selbstmitgefühl verkörpern.

6.7.1 Überblick über den Aufbau der MSC-Trainingseinheiten

Modul 1: Achtsames Selbstmitgefühl entdecken
Modul 2: Achtsamkeit praktizieren
Modul 3: Die Meditation der Liebevollen Güte praktizieren
Modul 4: Die eigene mitfühlende Stimme entdecken
Modul 5: Zutiefst leben
Modul 6: Mit schwierigen Emotionen umgehen
Modul 7: Beziehungen verändern
Modul 8: Das eigene Leben umarmen
(Singer & Bolz, 2013, S. 382)

„Was brauche ich?“ gilt als eine der zentralsten Fragen des MSC-Trainings, die im ersten Trainingsabschnitt für die eigenen Bedürfnisse sensibilisieren soll. Es wird dazu ermutigt, herauszufinden, wie man gut selbst für sich sorgen kann sowie die Aufmerksamkeit zu schulen, um

Momente des eigenen Leides zu identifizieren und diesem in Folge freundlich und wohlwollend zu begegnen.
Im zweiten Abschnitt des Trainings wird in die Theorie und Praxis der Achtsamkeit eingeführt. Grundlegende Konzepte von Schmerz und Leid (wie z.B. „Leiden = Schmerz x Widerstand“) werden vermittelt und dem eigenen Erleben wird mit „sanfter, warmherziger und liebevoller Bewusstheit“ (ibd., S.390) begegnet.
In der dritten Trainingseinheit wird die Meditation der Liebenden Güte praktiziert, die Metta-Meditation gilt als eine der Kernmeditationen des Kursprogramms (ibd., S.391).
In der vierten Trainingseinheit wird die eigene innere Stimme erforscht. Teilnehmer*innen werden auf ihre „innere Kritiker*innen“ sensibilisiert. Der inneren Stimme werden mitfühlende Kompetenzen vermittelt, mit der Absicht, in Folge mehr Freundlichkeit und Fürsorge bei inneren Dialogen zum Ausdruck bringen zu können.
Auch die Balance zwischen Fürsorge für sich selbst und Fürsorge für andere ist Teil dieses Abschnitts. Angelehnt an die tibetisch-buddhistische Meditation des *Tonglen*, üben die Teilnehmer*innen „Mitgefühl für sich selbst einzuatmen und Mitgefühl für andere auszuatmen“. (ibd., S. 397)
Im Abschnitt fünf werden Kernwerte des Lebens entdeckt, Abschnitt sechs befasst sich mit dem Umgang mit schwierigen Emotionen, Abschnitt sieben beschäftigt sich mit dem Umgang mit schwierigen Beziehungen und Vergebung und der letzte Kurstag, Abschnitt acht, hat zum Ziel, Strategien zu erarbeiten, wie das Erlernte nachhaltig in den Alltag integriert werden kann und wie positive Emotionen vermehrt werden können (ibd., S. 409).

6.7.2 Die drei Säulen des Achtsamen Selbstmitgefühls

Dem Etablieren von achtsamen Selbstmitgefühl werden im MSC folgende drei Grundelementen zugeordnet: *Achtsamkeit*, *Freundlichkeit* und *Verbundenheit* (Germer & Salzberg, 2015, S. 107ff; Singer & Bolz, 2013, S. 301ff):

(a) *Achtsamkeit* hilft dabei, zu erkennen, was genau geschieht und lässt den eigenen Gefühlen mit Neugierde und Offenheit begegnen. Sie hilft auch, das eigene Leid zu erkennen. Besonders im Falle von Selbstkritik werden der eigene Schmerz und das eigene Leid leicht übersehen. Auch das komplette Verlieren im Problemlösungsmodus verhindert häufig, wahrzunehmen, welch innerer Kampf überhaupt gerade stattfindet. Achtsamkeit tritt demnach als Gegenspieler auf, wenn versucht wird, Schmerzhaftes zu vermeiden und ermöglicht, auch unangenehmen Erfahrungen wahrzunehmen und anzunehmen. Auf der anderen Seite schützt die Achtsamkeit vor Überidentifikation und das übermäßige Verstricken in ebendieses Leid. Sie

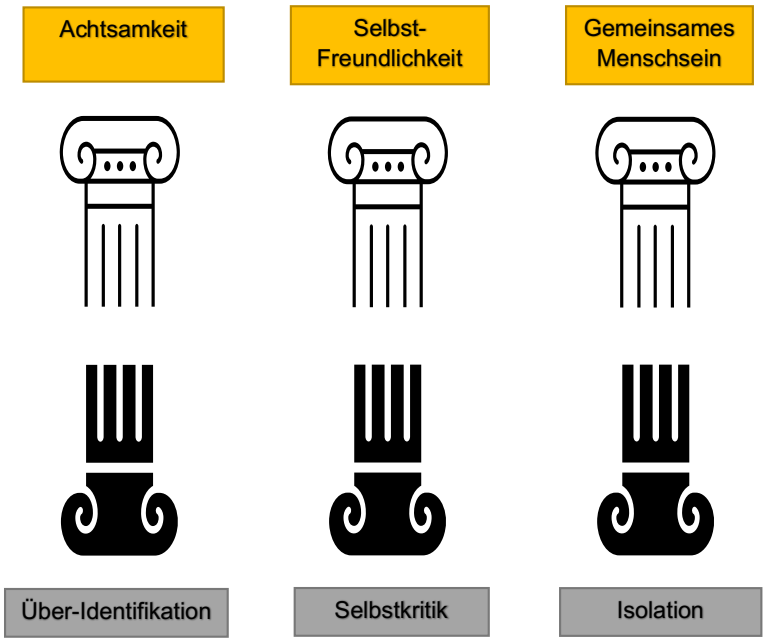
öffnet einen verengten Fokus und klärt einen verzerrten Blick, in dem dadurch die Überidentifikation das eigene Selbst oder die Welt und das Leben an sich auf Fehlerhaftes reduziert wird. Dadurch wird eine weisere und objektivere Sicht auf das Selbst und das Leben möglich. Achtsamkeit im Kontext mit Selbstmitgefühl bedeutet ein ausgewogenenes Gewahrsein von negativen Gedanken und Gefühlen, die Aufmerksamkeit wird hier auf den*die Leidende*n selbst gerichtet. Trost und Unterstützung für das leidende Selbst sowie die Vergegenwärtigung der Erkenntnis, dass quälende Erfahrungen Teil des Menschseins sind, folgen als mitfühlende Antwort auf die wahrgenommene Erfahrung (vgl. Singer & Bolz, 2013, S. 304f).

(b) *Freundlichkeit* zu sich selbst, die auch als *Selbstgüte* bezeichnet werden kann, lässt einem den eigenen Schwierigkeiten und Rückschlägen mit Warmherzigkeit und Verständnis begegnen. Im westlichen Kulturkreis ist es stark verbreitet, sich selbst für Fehler und Versagen hart und lieblos zu verurteilen anstatt sich selbst Unterstützung zuteil werden zu lassen. Selbst in schwierigen Lebenssituationen, in die man nicht aus eigenem Verschulden gerät, ist der Fokus von Betroffenen häufig auf der Problemlösung, für Selbstberuhigung und positive Motivation für einen selbst gibt es für viele Menschen wenig Repertoire. Freundlichkeit zu sich selbst hakt hier ein und wirkt diesen Mechanismen gezielt entgegen: Sich selbst mit umsorgender Freundlichkeit, Verständnis und Wohlwollen in schwierigen Situationen zu begegnen, wird daher gezielt trainiert. Statt sich selbst innerlich anzugreifen und abzuwerten, wird dem leidenden Selbst Wärme und bedingungsloses Annehmen, Mitgefühl und Unterstützung entgegengebracht (ibd., 2013, S. 301f).

(c) Ein Verständnis von *Verbundenheit* und gemeinsamer menschlicher Erfahrung kann im Rahmen der Selbstmitgefühls-Pflege schließlich helfen, sich von Gefühlen der Einsamkeit und Isolation loszulösen (Germer & Salzberg, 2015, S. 109ff). Die Einsicht, dass alle Menschen Fehler machen und dysfunktionale Verhaltensweisen an den Tag legen, öffnet den Blick, wenn in Momenten des Versagens eine Art unlogische und verengte Wahrnehmung entsteht, die das Selbst als schwache und wertlose Fehlerscheinung erleben lässt. In Situationen, in denen Pech und Schwierigkeiten von außen auf einen einwirken, ermöglicht dieses Verständnis, dass auch andere Menschen von Schicksalsschlägen und von außen zugefügten leidvollen Erfahrungen betroffen sind. Selbstmitgefühl ermöglicht es, beiderlei schmerzvolle Erfahrungen als Teil des gemeinsamen Menschseins zu begreifen und sich bei schmerzvollen Erfahrungen durch diesen Zugang verbundener anstatt isoliert zu fühlen (Singer & Bolz, 2013, S. 304).

Diese drei Säulen und ihre negativen Gegenpole sind Teil der eigens von Neff entwickelten Skala zur Messung von Selbstmitgefühl (vgl. Neff, 2003b), wie auch noch in Kapitel 6.7.5 dargestellt werden wird, Abbildung 8 soll dies verbildlichen:

Abbildung 8: Die drei Säulen des Selbstmitgefühls und ihre Gegensätze nach Neff



Quelle: Eigene Darstellung

6.7.3 Was Selbstmitgefühl nicht ist

Um Selbstmitgefühl nicht mit egoistischen und narzisstischen Motiven zu verwechseln, kann es schließlich auch hilfreich sein, es von dem abzugrenzen, was es nicht ist:
Demnach ist Selbstmitgefühl nicht beschönigend, denn der Schmerz wird nicht umgangen, im Gegenteil: es wird sich ihm geöffnet. Es soll nicht dazu motivieren, sich für besser als andere zu halten und hat nichts mit Selbstgerechtigkeit zu tun. Es ist nicht gleichzusetzen mit Selbstmitleid, in dem sich der Übende suhlt. Selbstmitgefühl ist nicht selbstsüchtig, im Gegenteil, es kann es als erster Schritt zum Weg für Mitgefühl für andere verstanden werden (Singer & Bolz, 2013, S. 386).
Auch Jinpa (2016, S. 61) betont: „Menschen, die echtes Mitgefühl mit sich selbst haben, sorgen für sich selbst, ohne dabei die Gefühle und Bedürfnisse der Menschen um sich herum aus den Augen zu verlieren.“ Er hält weiter fest:

„Zu guter Letzt ist Mitgefühl mit sich selbst nicht dasselbe wie Selbstwertgefühl. Dank unseres Mitgefühls gehen wir wohlwollend, verständnisvoll und anerkennend mit uns selbst und vor allem mit unseren Kämpfen und Niederlagen um. Mitgefühl mit sich selbst ist eine sanfte, wohlwollende, klarsichtige und dennoch wertungsfreie Ausrichtung von Seele und Geist auf das, was wir zu erdulden und zu entbehren haben." (Jinpa, 2016, S. 62f)

6.7.4 Weiterentwicklung

Das Format des MSC ist in der Zwischenzeit zu einer größeren Bandbreite weiterentwickelt worden (vgl. https://centerformsc.org/ abgerufen am 4.12.2020). Neben dem klassischen achtwöchigen MSC-Kursangebot gibt es eine Reihe an adaptierten Formaten, die als spezifische Weiterentwicklungen des Ursprungsprogramm verstanden werden können, wie z.B. MSC für Männer, MSC für Pädagog*innen, MSY (*Self-Compassion for Teens*), ein spezielles Programm für Teenager*innen, STHC (*Self-Compassion Training for Healthcare Communities)*, ein Programm, dass sich auf Menschen im Gesundheitsbereich konzentriert, sowie lokale und Online Gruppen für MSC-Praktizierende, Lehrer*innen Ausbildungen, Online und Einführungsworkshops und Kompaktformate ab einem Tag sowie MSC-Retreats.

6.7.5 Auszug aus der MSC-Wirkungsforschung

Eine Reihe von Forschungsergebnissen belegen mittlerweile die positive Wirkweise des MSC-Programms und die Zusammenhänge zwischen Selbstmitgefühl und psychischer Gesundheit (Long & Neff, 2018; Neff, 2003a; Neff, 2003b; Neff et al., 2007).

Zur Messung von Selbstmitgefühl hat Kristin Neff (Neff, 2003b) eine eigene Skala entwickelt und validiert, die darin enthaltenen Skalenelemente können jeweils den drei Komponenten Selbstfreundlichkeit, gemeinsamen Menschsein und Achtsamkeit, sowie den entsprechenden Gegenpolen Selbstverurteilung, Isolation und Überidentifikation zugeordnet werden (vgl. Abb. 8 im Kapitel 6.7.2.).

Die Metastudie von MacBeth & Gumley (2012) kommt zu dem Schluss, dass es einen eindeutigen Zusammenhang zwischen mangelndem Selbstmitgefühl und Psychopathologie gibt. Verbesserungen in Hinsicht auf Depression und Ängste sind dabei jene Elemente, die am häufigsten in der Forschungsliteratur vorkommen. Ein enger Zusammenhang zwischen Selbstmitgefühl und weniger Selbstkritik kann ebenfalls hergestellt werden (Singer & Bolz, 2013, S. 305).

Dem Selbstmitgefühl kann zudem ein signifikant positiver Zusammenhang mit dem subjektiven Empfinden von Glück, Optimismus, positiver Einstellung, Weisheit, Eigeninitiative, Neugier und Erkundung, Freundlichkeit, Extrovertiertheit und Gewissenhaftigkeit nachgewiesen werden. Eine signifikante negative Assoziation mit negativen Affekten und Neurotizismus wurde

ebenso ersichtlich. Ein hohes Ausmaß an Selbstmitgefühl sagte dieser Studie zufolge eine signifikante Wahrscheinlich für positive psychologische Gesundheit voraus (Neff et al., 2007).

Selbstmitfühlende Menschen können zudem vermutlich den Kreislauf negativer Gedanken besser durchbrechen und neigen daher weniger zum Grübeln. Studienergebnisse von Raes (2010) weisen darauf hin, dass ein erhöhtes Selbstmitgefühl deswegen auch eine Art puffernde Wirkungen auf Depression und Angst ausübt, da es in direktem Zusammenhang mit der Reduktion von unproduktivem, sich wiederholendem Denken steht (Neff, 2003a; Raes, 2010; Singer & Bolz, 2013, S. 305).

Körperliche Auswirkungen von Selbstmitgefühl konnten von Rockliff et al. (2008) gezeigt werden: Das Ausmaß der Selbstmitgefühlskompetenz kann demnach in Zusammenhang mit einer Reduktion des Stresshormons Cortisol sowie einer erhöhten HRV gebracht werden. Damit liegt auch ein Einfluss auf die Fähigkeit zur Emotionsregulation nahe (Singer & Bolz, 2013, S. 305).

Eine Vielzahl an weiteren Forschungsergebnissen bezüglich der Wirkweise von Selbstmitgefühl kann auf der Website der Gründerin Kristin Neff eingesehen werden (https://self-compassion.org/the-research/, abgerufen am 10.12.2020). Im Rahmen dieses Kapitels und dieser Arbeit ist es nicht möglich, die komplette Bandbreite der Wirkungsforschung hier auszuführen. Vielmehr sollen die oben angeführten Studienergebnisse einen exemplarischen Auszug darstellen, der in Bezug auf die Fragestellung der Arbeit in dieser Form als ausreichend erscheint. Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass das MSC-Programm zu jenen CBIs gehört, die bereits über eine erste solide und fundierte Forschungslage verfügt. Eine große Anzahl an Forschungsergebnissen bestärkt die Annahme, dass die Teilnahme an einem MSC-Programm die Lebensqualität von Übenden nachweislich verbessern kann.

6.8 Das ReSource Training Projekt (ReSo)

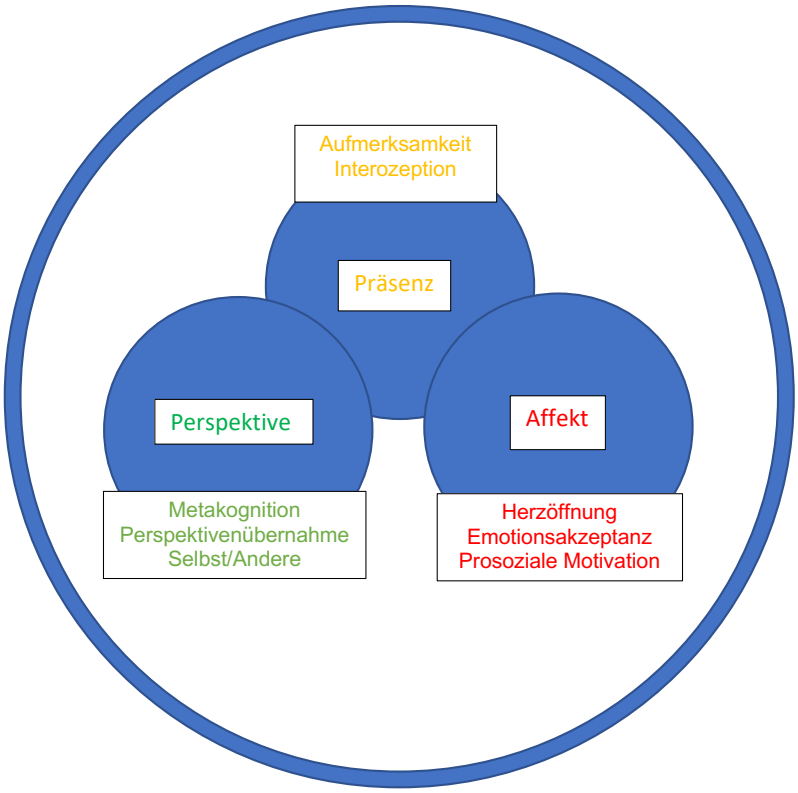
Das *ReSource Training Projekt* ist ein neunmonatiges Mitgefühls-Training. Es wurde im Rahmen eines groß angelegten Forschungsprojekts von der EU und dem Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften finanziert und unter der Leitung von Tania Singer an der Abteilung für Soziale Neurowissenschaft durchgeführt. Ausgehend von Singers Forschung zu den neurologischen Grundlagen von Mitgefühl, Empathie und kognitiver Perspektivenübernahme haben Kooperationen mit und Anregungen von Paul Ekman und Paul Gilbert sowie Erfahrungen aus den Konferenzen des Mind and Life Instituts die Entwicklung des Programms stark beeinflusst (Singer & Bolz, 2013, S. 473).

6.8.1 Differenzierung der zu trainierenden Komponenten

Der erste Teil des Trainings (*Präsenz*) ist stark von der Arbeit von Jon Kabat Zinn und dem von ihm entwickeltem MBSR-Programm geprägt. Im zweiten Teil (*Affekt*) sind eine Reihe an Forschungsergebnisse über liebende Güte, Empathie und Mitgefühl eingeflossen, dieser Teil wurde von Meditationslehrer*innen wie Fred von Allmen, Ursula Flückiger und Marie Mannschatz unterstützt und mit Elementen des MSC-Programms von Chris Germer und Kristin Neff ergänzt. Der dritte Teil (*Perspektive*) beruht auf Forschungsergebnissen zur kognitiven Perspektivenübernahe, dem systemischen Konzept mit Persönlichkeitsanteilen sowie klassischen kontemplative Meditationspraktiken. Die Übungen und Motivationsimpulse des Programms wurden gemeinsam mit einem großen Team von Meditationslehrer*innen und Psychotherapeut*innen erarbeitet (Singer & Bolz, 2013, S. 473).
Das ReSource Projekt hat für das wissenschaftliche Verständnis von CBIs umfassende Grundlagenforschung geliefert, an dieser Stelle soll daher ein näherer Blick auf das Verständnis des ReSource Modells von Mitgefühl geworfen werden.

Das ReSource-Modell macht deutlich, dass zwischen affektiven und kognitiven Aspekten des Mitgefühls unterschieden werden muss. Dabei wird dem *affektiven* Bereich der Umgang mit schwierigen Emotionen, das Erzeugen von positiven Emotionen wie Liebe, Wärme und Wohlwollen sowie eine prosoziale Motivation zugeordnet. Als kognitiver Bereich fungiert der Bereich *Perspektive*, dieser bezieht sich auf die Fähigkeit, eigene Gedanken zu beobachten (Metakognition), sich selbst wahrzunehmen sowie die Perspektive des Anderen nachzuvollziehen. Affekt und Perspektive sind in unterschiedlichen Gehirnregionen angesiedelt. Die Voraussetzung, um diese beiden Qualitäten zu kultivieren, stellt der Bereich *Präsenz* dar, er repräsentiert die Fähigkeit, den Geist zu stabilisieren und die eigene Aufmerksamkeit auf innere geistige und körperliche Prozesse zu richten (Interozeption, Introspektion) und die Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments zu schärfen. Abbildung 9 fasst das Modell bildlich zusammen:

Abbildung 9: Das ReSource Modell von Mitgefühl



Quelle: Singer & Bolz, 2013, S. 186

Die drei Komponenten Präsenz, Affekt, Perspektive werden im ReSource Trainingsprogramm spezifisch geübt. Im Zuge des Forschungsprojekts haben sich folgende Zusammenhänge gezeigt:

6.8.1.1 Präsenz

Aufmerksamkeit gilt als Grundvoraussetzung, um Geisteszustände bewusst zu steuern, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu richten bzw. zu diesem zurückzukehren und den Geist klar und stabil zu halten. Diese Fähigkeiten werden für die Konfliktlösung und die Aufmerksamkeitslenkung sowie für das Aufrechterhalten der Aufmerksamkeit und das Monitoring des geistigen Geschehens benötigt. An der Fähigkeit zur Konfliktlösung ist das *anteriore Cingulum* und der *dorsolaterale präfontale Cortex* maßgeblich beteiligt. Für das Aufrechterhalten der Aufmerksamkeit (auch *Vigilanz* genannt) zeichnen sich der *anteriore cinguläre Bereiche,* der rechte *dorsolaterale präfontale Cortex* und der *inferiore Partiallappen* gemein-

sam mit dem *Locus Coruleus* und dem *Thalamus* verantwortlich. Die Überwachung (*Monitoring*), ob der Geist mit der gegenwärtigen Situation oder Gedanken beschäftigt ist, wird vorrangig über den *anterioren präfrontalen Cortex* gesteuert.

Neben der *Aufmerksamkeit* spielt im Bereich *Präsenz* das *interozeptive Gewahrsein* eine zentrale Rolle. Dieses verankert im gegenwärtigen Moment und stellt den Kontakt zu inneren Signalen her, die es ermöglichen, sowohl die eigenen Emotionen als auch jene von anderen Wesen wahrzunehmen. Dieses interozeptive Wahrnehmung wird in der *Insula* verarbeitet. Menschen, die eigene oder fremde Gefühle schlecht wahrnehmen können, zeigen eine reduzierte Aktivität der *Insula*. Empathie steht daher in einem direkten Zusammenhang zum interozeptiven Geschehen und der Aktivität der *Insula* (Singer & Bolz, 2013, S. 187ff).

Diese Erkenntnis ist wesentlich für eine Reihe an Übungen, die in CBIs verbreitet sind. Die häufig verwendeten Elemente, die auf die interozeptive Wahrnehmung abzielen, wie z.B. der Body-Scan, unterstützen demnach nicht nur die Fähigkeit, den eigenen Körper und seine Signale besser wahrzunehmen, sondern tragen auch dazu bei, die Empathie Fähigkeit sich selbst und anderen gegenüber zu verbessern.

6.8.1.2 Affekt

Der *affektive Bereich* des ReSource-Modells widmet sich der *Herzöffnung* und Kultivierung von Gefühlen des Wohlwollens, die mit Fürsorge, Bindung und Liebe assoziiert sind. Auf neurochemischer Ebene werden dabei Dopamin, Oxytocin und körpereigene Hormone freigesetzt, die Zustände von Belohnung, Entspannung und Ruhe erzeugen. Das angeborene Fürsorgesystem zu aktiveren bewegt auch zur Anteilnahme für andere Wesen. Die entsprechenden neurobiologischen Korrelate sind im *Bett-Nukleus der Stria terminalis,* in der *präoptischen Region* und im *periaquäduktalen Grau,* im *ventralen Tegmentum, anterioren cingulären Cortex* sowie im *medialen Orbitofrontalcortex* verortet.

Der Bereich der *Emotionsakzeptanz* beschreibt die Fähigkeit, schwierige Emotionen zu transformieren und die Auseinandersetzung mit Hindernissen und Blockaden in Zusammenhang mit dem Etablieren von Mitgefühl. Die dafür erforderlichen kognitiven Prozesse bestehen in der Konfrontation, Löschung und Rekonsolidierung des Geistesgeschehens und führen zu einer Neukonditionierung. Welche neuronalen Bereiche dafür verantwortlich sind gilt es noch zu erforschen.

Die *prosoziale Motivation*, der dritte wesentliche Komponente des Bereichs *Affekt* beinhaltet prosoziales Handeln und die Hinwendung zu anderen. Dabei wird der *Globus Pallidus* aktiviert

und es kommt zu einer Aktionsvorbereitung und damit zur Aktivierung von motorischen Gehirnanteilen, die darauf abzielt, etwas zu tun, um das Leid zu mindern. Die Vorbereitung zum Tätigwerden ist demnach auf neuronaler Ebene ablesebar (ibd, 2013, S. 189ff).

6.8.1.3 Perspektive

Im Bereich *Perspektive* werden schließlich die Komponenten der *Metakognition*, sowie der *Perspektivenübernahme* auf das Selbst und andere trainiert. Sich der eigenen Gedanken bewusst zu sein, und somit über das eigene Denken nachdenken zu können, erfordert den Einsatz des *anterioren frontalen Cortex*. Sich von Gedanken auch wieder zu lösen, um im damit verwobenen emotionalen Geschehen eine größere Flexibilität zu erwirken sind weitere kognitive Prozesse, die diesem Bereich zuordenbar sind und die trainiert werden. Die neuronalen Zusammenhänge diesbezüglich gilt es noch zu erforschen.

Sich der Konstruktion der *Selbst-Aspekte* bewusst zu werden, eine Flexibilität in Bezug auf das eigene Verhalten, Gedanken und das emotionale Geschehen in Verbindung mit dem Selbst zu entwickelt und sich mit einer gesunden Vorstellung des Selbst zu verbinden ist mit einer interdependenten Selbstkonstruktion und weniger Narzissmus verbunden. Geringerer Narzissmus verringert die Aktivität in *cortikalen Mittellinienstrukturen*, d.h. die Fähigkeit zur interdependenten Selbstdekonstruktion, und einer höheren Selbst-Komplexität beeinflusst den *medialen präfrontalen Cortex*, sowie den *Precuneus* und das *posteriore Cingulum.*

In Bezug auf die Perspektive auf andere erfordert es, sich von der Ich-Perspektive zu lösen und die Gedanken, Emotionen und Motive von anderen Menschen verstehen zu lernen. Dieser Prozess wird der *Theory of Mind*, auch *Perspektivenübernahme* genannt, zugeordnet. Bei diesen Fähigkeiten sind der *temporoparietale Übergang*, der *mediale präfrontale Cortex*, der *Precuneus* sowie das *posteriore Cingulum* im Einsatz. Wenn Egozentrizität überwunden wird, sind diese neuronalen Netzwerke häufiger aktiviert (ibd., 2013, S. 188).

6.8.2 Ablauf des Trainings

Das Training läuft über insgesamt 39 Wochen, die Schwerpunkte wechseln alle drei Woche und trainieren die oben beschriebenen Bereiche, also Präsenz, Affekt und Perspektive. Gestartet wird mit dem Präsenz-Modul, die Reihenfolge der anderen beiden Module ist variabel, alle Module beginnen mit einem dreitägigen Retreat. Im Anschluss treffen die Teilnehmer*innen einander wöchentlich mit einem Lehrer*innen-Team. In jedem Modul lernen die Teilnehmer*innen zwei Kernübungen kennen, die sie in Folge täglich 30 Minuten üben sollen. Mit diesen Übungen sollen die oben dargestellten kognitiven und affektiven Prozesse in Gang gesetzt werden. Eine Reihe an zusätzlichen Übungen sowie eine Internet-Plattform und eine

Smartphone-App, über die geführte Meditationen via Audiodateien angeboten werden, unterstützen das Training (Singer & Bolz, 2013, S. 475).

Im Präsenz-Modul wird u.a. die klassische Meditation mit Aufmerksamkeit auf den Atem sowie ein Body-Scan als Kernübungen vermittelt. Im Affekt-Modul gelten die Metta-Meditation und eine Partnerübung, in der sich die Teilnehmer*innen in Form einer Dyade mit schwierigen Situationen und mit dem Gefühl der Dankbarkeit auseinandersetzen, als Kernübung. Die Metta-Meditation wird nach und nach aufgebaut, auf individuelle Hindernisse und Schwierigkeiten beim Üben wird eingegangen.

Im Modul Perspektive werden die Kernübungen des Gedankenbeobachtens sowie Dyaden, die sich den verschiedenen Selbstanteilen widmet durchgeführt. Die genaue Beschreibung dieser Übungen wurde bereits im Kapitel 5.1.3.1 als Beispiel für die Art und Weise, wie in CBIs Verbundenheit geübt wird, dargestellt.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass das säkulare ReSource Trainingsprojekt, die drei Bereiche *Präsenz*, *Affekt* und *Perspektive* in jeweils 13-wöchigen Trainingseinheiten auf vielschichtige und integrative Weise vermittelt. Im Präsenz-Modul wird Interozeption und Introspektion sowie die Fähigkeit der Aufmerksamkeit geschult, das Affektmodul konzentriert sich auf die Öffnung des Herzens und die Intensivierung prosozialer Motivation und Aktion, das Perspektive-Modul übt schließlich die Übung von kognitiven Fähigkeiten, welche Metakognition und die Perspektivenübernahme auf sich und andere ermöglichen soll. Jedes Modell besteht aus zwei Kernübungen, die durch weitere Übungen, Hausaufgaben und Anregungen zu informellen Übungen ergänzt werden (ibd, 2013, S. 474ff).

Das ReSource Projekt kann jedenfalls als gewichtiger Meilenstein für die Entwicklung und Erforschung von CBIs betrachtet werden und stellt gleichzeitig selbst eine CBI dar, welche die Metta-Meditation als Kernübung nutzt, um positive Emotionen zu kultivieren und zu prosozialem Handeln zu motivieren. Gleichzeitig vermittelt das Programm eine Reihe an gezielten Übungen, die auf Basis des aktuellen Forschungsstandes jene kognitiven Voraussetzungen unterstützen, die das Ausbilden und Kultivieren von Mitgefühl ermöglichen.

6.9 Liebende Güte Meditation (LGM)

Abschließend soll in diesem Abschnitt noch die Liebende Güte Meditation (LGM) von Barbara Fredrickson erwähnt werden. Die vielzitierte Emotionsforscherin Barbara Fredrickson hat die säkularisierte Form der Metta-Meditation dahingehend verwendet, um wissenschaftlich systematisch zu untersuchen, welche Wirkung es hat, wenn Proband*innen lernen, positive Emotionen selbst hervorzurufen. Sie machte bei ihren Studien die Erfahrung, dass selbst Menschen, denen Meditation bis dahin völlig fremd war, mithilfe der Liebenden Güte Meditation lernten, ihren Geist zu beruhigen, ihre Fähigkeiten zur Liebe und Güte zu erweitern sowie ein größeres Gefühl von Verbundenheit zu erlangen. Ihre Broaden-and-Build Theorie wurde bereits im Kapitel 5.1.1.1 detaillierter dargestellt und als Fundament dafür identifiziert, was es bedeutet, das Gute im Menschen zu kultivieren. Fredrickson hat zwar kein eigenes Mitgefühls-Kursformat wie die oben dargestellten Programme entwickelt, spielt aber bei der Erforschung der wissenschaftlichen Grundlagen zur Entwicklung von CBIs eine dermaßen bedeutende Rolle, dass sie an dieser Stelle Erwähnung finden soll. Ihre vielfachen wissenschaftlichen Publikationen tragen ebenso wie ihre Vorträge dazu bei, dass mehr Menschen das Potential verstehen, das die Meditation der Liebenden Güte für ein heilsames Gefühl der Verbundenheit darstellt. Ihr populärwissenschaftliches Werk *Die Macht der Liebe* dient einer großen Zielgruppe, zentrale Fähigkeiten der Liebenden Güte auf säkulare Art und Weise zu üben und in ihren Alltag zu integrieren (Fredrickson, 2014, S. 21ff, 277).

7 Zusammenfassung und Ausblick

Die aus dem Buddhismus stammende *Metta*-Meditation kann als wesentliches Orientierungskonzept von jenen zeitgenössischen und säkularen Interventionen wahrgenommen werden, die sich dem Training von achtsamkeitsbasiertem Mitgefühl verschrieben haben. Die darin enthaltenen Werte sind untrennbar mit dem buddhistischen Konzept der *brahmaviharas* verbunden, *metta* oder Liebende Güte stellt dafür die Basis dar und ist eng mit den drei weiteren darin enthaltenen Geisteszuständen Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut verwoben.

Metta findet sich in CBIs auf unterschiedlichen Ebenen wieder. Einerseits in Form von wiederkehrenden, gehaltvollen Sätzen guter Wünsche und Hoffnungen als formelle Kernmeditation, andererseits als angestrebter Geisteszustand, der den CBIs wie ein Leuchtturm als Orientierung dient und den Weg weist, um jene emotionalen und kognitiven Fähigkeiten und Rahmenbedingungen auszubilden, die erforderlich sind, um daraus eine mitfühlende Haltung sowie Einsicht und Weisheit nachhaltig zu etablieren.

Um diese Geisteszustände auszubilden und zu trainieren werden in CBIs differenzierte und mit Forschungsbelegen untermauerte Übungskonzepte angewendet. Die im Buddhismus gelehrten und als heilsam geltenden Geisteszuständen werden in zeitgemäßer, säkularisierter und adaptierter Form geübt und im besten Fall verinnerlicht (vgl. Kapitel 2.2.).

Den Curricula der CBIs liegen Denkmodelle zugrunde, die untrennbar mit dem buddhistischen Verständnis von Leid und Glück sowie Konzepten von Interdependenz und Impermanenz zusammenhängen.

Der evolutionäre Blick auf die Entstehung von Mitgefühl und seine bindungstheoretische Bedeutung spielen dabei eine wesentliche Rolle, ebenso Erklärungsmodelle über die Entwicklung des menschlichen Gehirns und die damit verbundenen Systeme von Antrieb und Emotion. Dieser Zugang dient einerseits dem kognitiven Verständnis des*r Übenden und seinem*ihrem individuellen Übungsprozess im Training selbst als auch dem inhaltlichen, methodischen und didaktischen Aufbau der Programme (vgl. Kapitel 4).

Es konnte gezeigt werden, dass in CBIs systematisch positive Geisteszustände wie Liebende Güte und Mitfreude genährt, Mitgefühl kultiviert und Gleichmut angestrebt wird.

Die systematisch kultivierten Geisteszustände Liebende Güte und Mitfreude unterstützen besonders das Beruhigungssystem und evozieren ein Gefühl und Verständnis von Verbundenheit. Durch das Einüben und Trainieren von wohlwollenden, freundlichen und warmherzigen Seinszuständen werden positive Emotionen in Form einer Aufwärtsspirale weiter verstärkt sowie der evolutionär bedingten Negativtendenz des Gehirns gezielt entgegengewirkt (vgl. Kapitel 5.1.1).

Die Stärkung des Beruhigungssystems wirkt sich in vielfacher Hinsicht auf Praktizierende aus. Es konnten eine Reihe von positiven Befunden dargestellt werden, die sogar einige „Versprechen“ des Buddha selbst bestätigen, was die Wirkweise der *Metta*-Meditation betrifft: Demnach verbessert sich die Schlafqualität, Gefühle von Isolation werden verringert und empathische Kompetenzen und kognitive Fähigkeiten wie Perspektivenübernahme und Metakognition können verbessert werden, daraus resultierend kann eine Verbesserung von persönlichen Beziehungen abgeleitet werden (vgl. Kapitel 5.1.2).

Es konnte gezeigt werden, dass auch die Fähigkeit für Dankbarkeit, Wertschätzung und Vergebung in CBIs eine wichtige Rolle spielen und dass diese Fähigkeiten einen wesentlichen Beitrag zur sozialen Gesundheit und zu persönlichem Wohlbefinden leisten können. Insgesamt scheinen CBIs einen fruchtbaren Boden aufzubereiten, der das Wachstum von prosozialem und altruistischem Verhalten fördert, wenn auch die konkreten und umfassenden Beweise aus den Forschungsergebnissen in diesem Bereich vorerst nur punktuell zu finden sind und insgesamt noch recht vage ausfallen (vgl. Kapitel 5.1.3.).

Eine zentrale Ausrichtung von CBIs ist die bewusste und achtsame Konfrontation mit Schmerz und Leid. Ein wesentlicher Schlüssel zur Minderung dieser schwierigen Seinszustände liegt im Erlernen eines modifizierten Umgangs mit ihnen. Das Vergegenwärtigen der Vergänglichkeit sowie das Internalisieren von Verbundenheit, wie dies in CBIs vielfach geübt wird, trägt wesentlich dazu bei (vgl. Kapitel 5.2).

Als Basis für das Ausbilden von Mitgefühl und das Leid anderer Menschen wird das Etablieren von Selbstmitgefühl als Schlüsselkompetenz erachtet. Dies entspricht sowohl den buddhistischen Ursprüngen und der traditionellen Reihenfolge in der *Metta*-Meditation sowie den praktischen Erfahrungen von CBIs. Gerade die Tatsache, dass es im westlichen Kulturkreis sozialisierten Menschen häufig schwerfällt, Wohlwollen und Mitgefühl auf sich selbst zu lenken, unterstreicht die Notwendigkeit, diesem Element ein besonderes Augenmerk zu widmen. Das MSC-Programm, das die Kultivierung von Selbstmitgefühl im Zentrum seines Trainingsprogramms sieht, erweist sich als eine jener CBIs, deren Wirkungsforschung bereits auf zahlreiche positive Befunde zurückgreifen kann. Die Verbesserung von Glücksfähigkeit, Optimismus, Lebenszufriedenheit und sozialer Verbundenheit sowie Nachweise über die reduzierende Wirkung auf negative Geisteszustände und neurotische Störungen wie Depression, Angst, Grübeln oder neurotischen Perfektionismus spiegeln die Bandbreite dieser Forschungsbefunde wider (vgl. Kapitel 5.2.1).

Die sukzessive Veränderung des inneren Tons spielt beim Etablieren von Mitgefühl und Selbstmitgefühl ebenso eine zentrale Rolle wie die wohlwollende und feinfühlige Auseinandersetzung mit (Selbst-)kritik, Verletzlichkeit und Scham (vgl. Kapitel 5.2.2 und 5.2.3).

CBIs bieten ein vielfältiges Instrumentarium an, um Emotionen besser regulieren zu lernen und den persönlichen Handlungsspielraum im Zusammenhang mit Stresserleben und Angst zu erweitern. Sie können nachweislich dazu beitragen, den eigenen Emotionen mit einer akzeptierenden Haltung zu begegnen, ein liebevolles Gefühl für andere und sich selbst zu entwickeln und positive Affekte zu erhöhen sowie negative zu verringern (vgl. Kapitel 5.2.5).

Der aktuellen Kritik, die in der modernen Achtsamkeitsbewegung die Gefahr sieht, sich in einem egozentrierten Verständnis von Selbstoptimierung oder einer Art spiritueller Selbstbefriedigung zu verlieren, kann die Tatsache entgegengehalten werden, dass CBIs großen Wert darauflegen, dass Mitgefühl nicht beim Selbst stehenbleibt, sondern vielmehr die Ausweitung des Kreises des Mitgefühls eine zentrale Bedeutung beigemessen wird. Dieser Ausweitung trägt auch die Integration der traditionellen *Metta*-Meditation in CBIs Rechnung, beinhaltet sie doch den Wunsch, dass alle Wesen frei von Leid sein und ein glückliches, sicheres, gesundes und gelassenes Leben führen mögen. Das Integrieren der *Metta*-Meditation und ihre adaptierten und transferierten Elemente in CBIs stellt daher eine sichere Basis her, von der aus sich Praktizierende wiederholt auch auf das Wohl anderer fokussieren. Dies berechtigt zur Hoffnung, dass daraus mitfühlende Handlungen und prosoziale Verhaltensweisen erwachsen können. Ein grenzenloses Ausstrahlen von Güte und Mitgefühl, wie dies traditionell in der *Metta*-Praxis vorkommt, wird in CBIs eben auch über diese Erweiterung des Kreises umgesetzt (vgl. Kapitel 5.2.6).

Der Prozess des Kultivierens von *metta* kann Übende auch vor eine Reihe von Herausforderungen stellen, die sowohl in der traditionellen Literatur als auch in den Übungssequenzen von CBIs zu finden sind. Das Herz zu erweichen und sich dem Leid und dem Schmerz zu öffnen, ist unweigerlich damit verbunden, jenen evolutionär bedingten Automatismus zu überwinden, der leidvollen Erfahrungen naturgemäß lieber aus dem Weg gehen möchte. Sowohl die Angst vor Leid und Schmerz als auch die tatsächlichen Grenzen der Erträglichkeit jener aus dieser Konfrontation resultierenden unangenehmen Gefühle, können Rückzugsimpulse bei Praktizierenden hervorrufen. Das Thematisieren und Erklären dieser Phänomene sowie die gezielte Motivierung von Teilnehmer*innen, dieser Schwierigkeit abermals mit Mitgefühl zu begegnen, wie dies in CBIs geschieht, ermöglicht es auch in schwierigen Phasen, den *Metta*-Prozess aufrechtzuerhalten. Eine grundlegende Kontemplationsschulung wird dafür als wesentliches Element erachtet (vgl. Kapitel 5.2.8).

Ein großer Teil der Wirkungsforschung bezieht sich auf psychologische Betrachtungen sowie auf neurobiologische Untersuchungen und Zusammenhänge, die Schlüsse auf kognitive, emotionale und verhaltensrelevante Geschehnisse ermöglichen.

Wesentliche Erkenntnisse über den Unterschied von Empathie und Mitgefühl sowie über die unterschiedliche Wirkweise unterschiedlicher Meditationsformen bzw. Trainingselemente sind vorrangig der Neurowissenschaft zu verdanken, denn diese macht über die Identifikation der beteiligten Gehirnareale Zusammenhänge sichtbar, die erkennen lassen, wie wichtig die genaue Differenzierung bei der Untersuchung kontemplativer Methoden ist (vgl. Kapitel 3.4.1).

Auch Nachweise über physiologische Effekte einer regelmäßigen *Metta*-Praxis, wie jene der Verringerung des Schmerzempfindens bei chronischen Schmerzpatient*innen oder die Verlängerung der Telomerlänge der Zellen erfahrener meditierender Menschen, konnten gefunden werden (vgl. Kapitel 5.2.8).

Insgesamt ist bei der Recherche in Bezug auf die konkrete Wirkungsforschung aufgefallen, dass sich sowohl die Ausgangslage als auch die Studiendesigns als extrem heterogen darstellen. Es wird die *Metta*-Meditation sowohl in klassischer als auch in adaptierter und abgewandelter Form beforscht, sie kommt aber auch als ein Element von vielen in Kursformaten und CBIs als Forschungsobjekt zum Einsatz, es ist daher häufig nicht möglich, die Wirkung auf dieses einzige Element zurückzuführen. In diesem Zusammenhang könnten Forschungslücken geschlossen werden, indem Wirkungseffekte auch vergleichend beforscht werden, also beispielsweise die Auswirkung von *Metta*-Meditation sowie die Auswirkung einzelner CBIs in Bezug auf ihre Wirkweise verglichen werden.

Auch die Vergleichbarkeit der unterschiedlichen CBIs ist mitunter komplex, da sich diese einerseits in vielen Bereichen ähneln und in anderen Bereichen jedoch auch sehr klar voneinander unterscheiden. Die genaue Differenzierung von Gemeinsamkeiten und Ähnlichkeiten von CBIs wäre daher ein aufschlussreiches weiteres Forschungsgebiet (vgl. Kapitel 6).

Im Zuge dieser Arbeit haben sich insgesamt eine Vielfalt an weiterführenden Fragen ergeben, die ein breites Feld für zukünftige Forschungsarbeiten eröffnen:

Inwieweit eine emotionale Öffnung und Erweichung des Herzens, auf die die *Metta*-Meditation und sämtliche CBIs abzielen, auch das physische, menschliche Herz verändern können und welchen Beitrag CBIs daher leisten könnten, um Herz-Kreislauf Patient*innen bei der Genesung zu unterstützen, stellt ein mögliches und großes Forschungsfeld dar.

Der Frage nachzugehen, auf welchen Ebenen speziell CBIs angesetzt werden sollten, um dem weltweiten sozialen Problem zunehmender Einsamkeit entgegenzuwirken, würde voraussichtlich ebenso aufschlussreiche Ergebnisse liefern, die für die Lösung zukünftiger gesellschaftlicher Probleme von großer Bedeutung sein könnten.

Die pandemiebedingten monatelangen globalen Aufforderungen zum *Social Distancing* könnten Fragen nach der spezifischen Wirksamkeit von CBIs und/oder einer regelmäßigen *Metta*-Praxis in Zeiten fremdbestimmter sozialer Isolierung auf den Plan rufen.

Die Fragestellungen rund um die Wirkungseffekte von CBIs in Bezug auf prosoziales Verhalten haben gezeigt, wie sehr die Wissenschaft immer noch im Dunkeln tappt, wenn es darum geht, die vielen einzelnen Komponenten für soziales Handeln und Helfen zu identifizieren und deren komplexes Zusammenspiel im Detail zu verstehen. Eine weiterführende Analyse der Zusammenhänge von Grundvoraussetzungen für das Ausbilden prosozialer und ethischer Haltungen und dem spezifischen Potential, das die Integration von *Metta*-Elementen dafür bereithält, wäre wünschenswert.

Im Bereich des Gleichgewichts von Güte und Mitgefühl könnten die bis dato vorhandenen Studienergebnisse über Empathie, Mitgefühl und Mitgefühlsmüdigkeit in Kombination mit den Erfahrungen aus CBIs einen Grundstein dafür legen, wissenschaftlich fundierte Leitfäden und Empfehlungen für die Ausbildung in Berufen des Sozial- und Gesundheitswesen zu entwickeln, um Burnout, hoher Fluktuation oder Personalmangel in diesen Bereichen Vorschub zu leisten und gleichzeitig die heilsame und mitfühlende Qualität der Betreuung für Patient*innen und Klient*innen zu verbessern.

Ausgehend von den Ergebnissen dieser Arbeit kann abschließend zusammengefasst werden, dass dem Praktizieren von *metta* - ob in CBIs eingebettet und säkularisiert oder als Element einer buddhistischen Praxis geübt - ein hoffnungsfrohes Zeugnis ausgestellt werden kann, was die Wirkung auf die Verringerung von Schmerz und Leid sowie das Potential für Glück und Wohlbefinden betrifft, und zwar nicht nur für den*die Einzelnen, sondern eben *für alle Wesen*.

Diese Hoffnung ermutigt abschließend zu Visionen, dass durch die Verbreitung dieser kontemplativen Technik und die damit verknüpften Werte und Konzepte einige schwerwiegenden Herausforderungen unserer Zeit besser bewältigt werden könnten. Es wird an dieser Stelle sogar die kühne These aufgestellt, dass diese Form der Geistesschulung und der Herzensbildung das Potential hat, einen wesentlichen Beitrag zu einem größeren Transformationsprozess zu leisten, der sich nicht nur im subjektiven Erleben einzelner Praktizierender, sondern auch in gesellschaftlich relevanten Größenordnungen abbilden lässt.

Wenn die gewonnen Erkenntnisse und Fähigkeiten, die durch einen visionären breitflächigen Einsatz von *Metta*-Elementen beispielsweise in die Medienlandschaft und die digitale Welt Einzug halten würden, könnte dies dazu beitragen, dass der Digitalisierung wieder jener Platz zugewiesen wird, der sie in erster Linie zu einer dem Menschen dienende Quelle der Arbeitserleichterung macht. Ein mitfühlender und liebevoller Umgang innerhalb der digitalen Welt

könnte den segensreichen Anteil dieser Erfindungen hervorheben, der es beispielsweise ermöglicht, über physische Distanz hinausgehende Verbindungen wahrzunehmen, zu vertiefen und zum Wohle aller Wesen zu nutzen.

Ein kollektives Begreifen des dargestellten Konzepts von Verbundenheit könnte schließlich dazu führen, die derzeit so verhärteten Grenzen aufzuweichen, die in vielen Ländern und Lebensbereichen polarisierende Interessensgruppen aufeinanderprallen und die Vorstellungen von Trennung, Abwertung und Ablehnung in den Vordergrund treten lassen. Ein visionärer Blick darf erwarten, dass ein vermehrtes Kultivieren von Liebender Güte und Mitgefühl nicht nur die Fähigkeit von Toleranz verstärken und den Fokus wieder auf Verbindendes lenken, sondern auch das Verantwortungsbewusstsein für eine gemeinsame und schützenswerte Welt verbessern könnte.

Literatur- und Quellenverzeichnis

Alba, B. (2013). Loving-kindness meditation: A field study. *Contemporary Buddhism*, *14*(2), 187–203. https://doi.org/10.1080/14639947.2013.832494

Analayo. (2020). *Mitgefühl und Leerheit in der früh-buddhistischen Meditation* (H. Kren & R. Grosch, Übers.; 1. Aufl.). edition steinrich.

Armstrong, K. (2012). *Die Botschaft: Der Weg zu Frieden, Gerechtigkeit und Mitgefühl* (C. Broermann & S. Gebauer, Übers.; 1. Aufl.). Pattloch.

Bankard, J. (2015). Training Emotion Cultivates Morality: How Loving-Kindness Meditation Hones Compassion and Increases Prosocial Behavior. *Journal of Religion and Health*, *54*(6), 2324–2343. https://doi.org/10.1007/s10943-014-9999-8

Bartels-Velthuis, A. A., Schroevers, M. J., van der Ploeg, K., Koster, F., Fleer, J., & van den Brink, E. (2016). A Mindfulness-Based Compassionate Living Training in a Heterogeneous Sample of Psychiatric Outpatients: A Feasibility Study. *Mindfulness*, *7*(4), 809–818. https://doi.org/10.1007/s12671-016-0518-8

Baur, A., & Mannschatz, M. (2015). *Buddhas Herzmeditation* (2. Aufl.). GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH.

Bierhoff, H.-W. (2009). *Psychologie prosozialen Verhaltens: Warum wir anderen helfen* (2., vollständig überarbeitete). W. Kohlhammer GmbH.

Böckler, A., Tusche, A., Schmidt, P., & Singer, T. (2018). Distinct mental trainings differentially affect altruistically motivated, norm motivated, and self-reported prosocial behaviour. *Scientific Reports*, *8*(1), 13560. https://doi.org/10.1038/s41598-018-31813-8

Böckler, A., Tusche, A., & Singer, T. (2016). The Structure of Human Prosociality: Differentiating Altruistically Motivated, Norm Motivated, Strategically Motivated, and Self-Reported Prosocial Behavior. *Social Psychological and Personality Science*. https://doi.org/10.1177/1948550616639650

Böckler-Raettig, A. (2019). *Theory of Mind*. UTB.

Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation. *Personality & social psychology bulletin*. https://doi.org/10.1177/0146167212445599

Brewer, M. B. (2004). Taking the Social Origins of Human Nature Seriously: Toward a More Imperialist Social Psychology. *Personality and Social Psychology Review*, *8*(2), 107–113. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0802_3

Brink, E. van den. (2015). *Mindfulness-Based Compassionate Living: A new training programme to deepen mindfulness with heartfulness* (Illustrated Auflage). Routledge.

Brito, G. (2014). *Secular Compassion Training: An Empirical Review*. *6*, 11.

Brito-Pons, G., Campos, D., & Cebolla, A. (2018). Implicit or Explicit Compassion? Effects of Compassion Cultivation Training and Comparison with Mindfulness-based Stress Reduction. *Mindfulness*, *9*(5), 1494–1508. https://doi.org/10.1007/s12671-018-0898-z

Brown, B. (2017). *Verletzlichkeit macht stark: Wie wir unsere Schutzmechanismen aufgeben und innerlich reich werden* (M. Randow-Tesch, Übers.). Goldmann Verlag.

Butz, S., & Stahlberg, D. (2018). Can self-compassion improve sleep quality via reduced rumination? *Self and Identity*, *17*(6), 666–686. https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1456482

Butz, S., & Stahlberg, D. (2020). The Relationship between Self-Compassion and Sleep Quality: An Overview of a Seven-Year German Research Program. *Behavioral Sciences*, *10*(3), 64. https://doi.org/10.3390/bs10030064

Carson, J. W., Keefe, F. J., Lynch, T. R., Carson, K. M., Goli, V., Fras, A. M., & Thorp, S. R. (2005). Loving-Kindness Meditation for Chronic Low Back Pain: Results From a Pilot Trial. *Journal of Holistic Nursing*, *23*(3), 287–304. https://doi.org/10.1177/0898010105277651

Chapin, H. L., Darnall, B. D., Seppala, E. M., Doty, J. R., Hah, J. M., & Mackey, S. C. (2014). Pilot study of a compassion meditation intervention in chronic pain. *Journal of Compassionate Health Care*, *1*(1), 4. https://doi.org/10.1186/s40639-014-0004-x

Chen, S., & Jordan, C. H. (2020). Incorporating Ethics Into Brief Mindfulness Practice: Effects on Well-Being and Prosocial Behavior. *Mindfulness*, *11*(1), 18–29. https://doi.org/10.1007/s12671-018-0915-2

Cohen, A., Oveis, C., & Keltner, D. (2015). Affective and Physiological Responses to the Suffering of Others: Compassion and Vagal Activity. *Journal of personality and social psychology*, *108*. https://doi.org/10.1037/pspi0000010

Condon, P. (2019). Meditation in context: Factors that facilitate prosocial behavior. *Current Opinion in Psychology*, *28*, 15–19. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.09.011

Conklin, Q. A., Crosswell, A. D., Saron, C. D., & Epel, E. S. (2019). Meditation, stress processes, and telomere biology. *Current Opinion in Psychology*, *28*, 92–101. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.11.009

Crane, R. S., Brewer, J., Feldman, C., Kabat-Zinn, J., Santorelli, S., Williams, J. M. G., & Kuyken, W. (2017). What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft. *Psychological Medicine*, *47*(6), 990–999. https://doi.org/10.1017/S0033291716003317

Cullen, M. (2011). Mindfulness-Based Interventions: An Emerging Phenomenon. *Mindfulness*, *2*(3), 186–193. https://doi.org/10.1007/s12671-011-0058-1

Dahl, C. J., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2015). Reconstructing and deconstructing the self: Cognitive mechanisms in meditation practice. *Trends in Cognitive Sciences*, *19*(9), 515–523. https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.07.001

Dalai Lama, & Kösling, A. (2013). *Das Buch der Menschlichkeit: Eine neue Ethik für unsere Zeit* (Vollst. Taschenbuchausg., 12. Aufl). Bastei Lübbe Taschenbuch.

Der Weg zur Reinheit. Visuddhi-magga. Die grösste und älteste systematische Darstellung des Buddhismus. Zum ersten Male aus dem Pali übersetzt von Nyanatiloka. (o. J.).

Duden | Typische Verbindungen (automatisch generiert). (o. J.). Abgerufen 16. November 2020, von https://www.duden.de/hilfe/typische-verbindungen

Ernst, J., Northoff, G., Böker, H., Seifritz, E., & Grimm, S. (2013). Interoceptive awareness enhances neural activity during empathy. *Human Brain Mapping*, *34*(7), 1615–1624. https://doi.org/10.1002/hbm.22014

Feldman, C. (2019). *Aus der Fülle des Herzens: Buddhas Weg zu Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit* (D. Johnson, Übers.). Arbor.

Fredrickson, B. L. (2014). *Die Macht der Liebe: Ein neuer Blick auf das größte Gefühl* (N. Hölsken, Übers.). Campus Verlag.

Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources. *Journal of personality and social psychology*, *95*(5), 1045–1062. https://doi.org/10.1037/a0013262

Germer, C., & Salzberg, S. (2015). *Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl: Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit* (C. Bendner, Übers.; 1. Auflage). Arbor.

Gilbert, P. (2019). Explorations into the nature and function of compassion. *Current Opinion in Psychology*, *28*, 108–114. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.12.002

Gilbert, P., & Choden. (2014). *Achtsames Mitgefühl: Ein kraftvoller Weg, das Leben zu verwandeln* (C. Bendner, Übers.). Arbor.

Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *13*(6), 353–379. https://doi.org/10.1002/cpp.507

Gombrich, R. (2018). *What the Buddha Thought* (1st Auflage). Motilal Banarsidass Publishers.

Gonzalez-Hernandez, E., Romero, R., Campos, D., Burychka, D., Diego-Pedro, R., Baños, R., Negi, L. T., & Cebolla, A. (2018). Cognitively-Based Compassion Training (CBCT®) in Breast Cancer Survivors: A Randomized Clinical Trial Study. *Integrative Cancer Therapies*, *17*(3), 684–696. https://doi.org/10.1177/1534735418772095

Halifax, J. (2011). The Precious Necessity of Compassion. *Journal of Pain and Symptom Management*, *41*(1), 146–153. https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2010.08.010

Halifax, J. (2019). *Gratwanderung: Achtsame Ethik für ein nachhaltig bewusstes Leben* (D. B. Kleinschmidt, Übers.; 1.). O.W. Barth.

Hanh, T. N. (2019). *achtsam sprechen - achtsam zuhören: Die Kunst der bewussten Kommunikation* (3. Edition). Knaur MensSana TB.

Hanson, R. (2018). *Denken wie ein Buddha: Gelassenheit und innere Stärke durch Achtsamkeit. Wie wir unser Gehirn positiv verändern* (K. Krüger, Übers.). Heyne Verlag.

Hanson, R., & Mendius, R. (2010). *Das Gehirn eines Buddha: Die angewandte Neurowissenschaft von Glück, Liebe und Weisheit* (C. Sadler, Übers.; 2.,). Arbor.

Hofmann, S. G., Grossman, P., & Hinton, D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical Psychology Review*, *31*(7), 1126–1132. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.07.003

Hoge, E. A., Chen, M. M., Orr, E., Metcalf, C. A., Fischer, L. E., Pollack, M. H., DeVivo, I., & Simon, N. M. (2013). Loving-Kindness Meditation practice associated with longer telomeres in women. *Brain, Behavior, and Immunity*, *32*, 159–163. https://doi.org/10.1016/j.bbi.2013.04.005

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *PLOS Medicine*, *7*(7), e1000316. https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316

Huppert, F. A., Baylis, N., Keverne, B., & Fredrickson, B. L. (2004). The broaden–and–build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, *359*(1449), 1367–1377. https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512

Hutcherson, C. A., Seppala, E. M., & Gross, J. J. (2008). Loving-kindness meditation increases social connectedness. *Emotion*, *8*(5), 720–724. https://doi.org/10.1037/a0013237

Jazaieri, H., Jinpa, G. T., McGonigal, K., Rosenberg, E. L., Finkelstein, J., Simon-Thomas, E., Cullen, M., Doty, J. R., Gross, J. J., & Goldin, P. R. (2013). Enhancing Compassion: A Randomized Controlled Trial of a Compassion Cultivation Training Program. *Journal of Happiness Studies*, *14*(4), 1113–1126. https://doi.org/10.1007/s10902-012-9373-z

Jazaieri, H., McGonigal, K., Jinpa, T., Doty, J. R., Gross, J. J., & Goldin, P. R. (2014). A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness, affect, and emotion regulation. *Motivation and Emotion*, *38*(1), 23–35. https://doi.org/10.1007/s11031-013-9368-z

Jinpa, T. (2016). *Mitgefühl: Offen und empathisch sich selbst und dem Leben neu begegnen* (H. Kappen, Übers.; 1.). O.W. Barth.

Kabat-Zinn, J. (2019). *Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR* (H. Kappen, Übers.; 2. Auflage, Neuausgabe). Knaur MensSana TB.

Kirby, J. N. (2017). Compassion interventions: The programmes, the evidence, and implications for research and practice. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, *90*(3), 432–455. https://doi.org/10.1111/papt.12104

Kirby, J. N., Tellegen, C. L., & Steindl, S. R. (2017). A Meta-Analysis of Compassion-Based Interventions: Current State of Knowledge and Future Directions. *Behavior Therapy*, *48*(6), 778–792. https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.06.003

Kok, B. E., & Singer, T. (2017). Effects of Contemplative Dyads on Engagement and Perceived Social Connectedness Over 9 Months of Mental Training: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Psychiatry*, *74*(2), 126–134. https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2016.3360

Krejtz, I., Nezlek, J. B., Michnicka, A., Holas, P., & Rusanowska, M. (2016). Counting One's Blessings Can Reduce the Impact of Daily Stress. *Journal of Happiness Studies*, *17*(1), 25–39. https://doi.org/10.1007/s10902-014-9578-4

Kreplin, U., Farias, M., & Brazil, I. A. (2018). The limited prosocial effects of meditation: A systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports*, *8*(1), 2403. https://doi.org/10.1038/s41598-018-20299-z

Lama, D., & Ekman, P. (2011). *Gefühl und Mitgefühl: Emotionale Achtsamkeit und der Weg zum seelischen Gleichgewicht* (M. Reiss, Übers.; 1. Aufl. 2009 Edition). Spektrum Akademischer Verlag.

Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Jobe, R. L., Edmondson, K. A., & Jones, W. H. (2005). The Unique Effects of Forgiveness on Health: An Exploration of Pathways. *Journal of Behavioral Medicine*, *28*(2), 157–167. https://doi.org/10.1007/s10865-005-3665-2

Leiberg, S., Klimecki, O., & Singer, T. (2011). Short-Term Compassion Training Increases Prosocial Behavior in a Newly Developed Prosocial Game. *PLOS ONE*, *6*(3), e17798. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0017798

Long, P., & Neff, K. (2018). Self-compassion is associated with reduced self-presentation concerns and increased student communication behavior. *Learning and Individual Differences*, *67*, 223–231. https://doi.org/10.1016/j.lindif.2018.09.003

Lumma, A.-L., Kok, B. E., & Singer, T. (2015). Is meditation always relaxing? Investigating heart rate, heart rate variability, experienced effort and likeability during training of three types of meditation. *International Journal of Psychophysiology*, *97*(1), 38–45. https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2015.04.017

MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, *32*(6), 545–552. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003

Mascaro, J. S., Rilling, J. K., Tenzin Negi, L., & Raison, C. L. (2013). Compassion meditation enhances empathic accuracy and related neural activity. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, *8*(1), 48–55. https://doi.org/10.1093/scan/nss095

Matos, M., Duarte, C., Duarte, J., Pinto-Gouveia, J., Petrocchi, N., Basran, J., & Gilbert, P. (2017). Psychological and Physiological Effects of Compassionate Mind Training: A Pilot Randomised Controlled Study. *Mindfulness*, *8*(6), 1699–1712. https://doi.org/10.1007/s12671-017-0745-7

Midlarsky, E. (1991). Helping as coping. In *Prosocial behavior* (S. 238–264). Sage Publications, Inc.

Mul, C.-L., Stagg, S. D., Herbelin, B., & Aspell, J. E. (2018). The Feeling of Me Feeling for You: Interoception, Alexithymia and Empathy in Autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, *48*(9), 2953–2967. https://doi.org/10.1007/s10803-018-3564-3

Neff, K. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, *2*(2), 85–101. https://doi.org/10.1080/15298860309032

Neff, K. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, *2*(3), 223–250. https://doi.org/10.1080/15298860309027

Neff, K. (2012). *Selbstmitgefühl: Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden* (G. Kretzschmar, Übers.; 1.). Kailash.

Neff, K., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, *41*(4), 908–916. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002

Neff, K., & Germer, C. (2019). *Selbstmitgefühl – Das Übungsbuch: Ein bewährter Weg zu Selbstakzeptanz, innerer Stärke und Freundschaft mit sich selbst* (N. Helm & A. Zupke,

Übers.). Arbor.

Noorbala, F., Borjali, A., Ahmadian-Attari, M. M., & Noorbala, A. A. (2013). Effectiveness of Compassionate Mind Training on Depression, Anxiety, and Self-Criticism in a Group of Iranian Depressed Patients. *Iranian Journal of Psychiatry*, *8*(3), 113–117.

Ondrejková, N., Halamová, J., & Strnádelová, B. (2020). Effect of the intervention mindfulness based compassionate living on the—Level of self—Criticism and self – compassion. *Current Psychology*. https://doi.org/10.1007/s12144-020-00799-w

Pace, T. W. W., Negi, L. T., Adame, D. D., Cole, S. P., Sivilli, T. I., Brown, T. D., Issa, M. J., & Raison, C. L. (2009). Effect of compassion meditation on neuroendocrine, innate immune and behavioral responses to psychosocial stress. *Psychoneuroendocrinology*, *34*(1), 87–98. https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2008.08.011

Purser, R. (2019). *McMindfulness: How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality* (New edition). Repeater.

Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, *48*(6), 757–761. https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.023

Reddy, S. D., Negi, L. T., Dodson-Lavelle, B., Ozawa-de Silva, B., Pace, T. W. W., Cole, S. P., Raison, C. L., & Craighead, L. W. (2013). Cognitive-Based Compassion Training: A Promising Prevention Strategy for At-Risk Adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, *22*(2), 219–230. https://doi.org/10.1007/s10826-012-9571-7

Ricard, M. (2017). *Allumfassende Nächstenliebe: ALTRUISMUS - die Antwort auf die Herausforderungen unserer Zeit* (2.). EditionBlumenau.

Rockliff, H., Gilbert, P., McEwan, K., Lightman, S., & Glover, D. (2008). *A pilot exploration of heart rate variability and salivary cortisol responses to compassion-focused imagery.* https://derby.openrepository.com/handle/10545/622861

Rushton, C., Sellers, D., Heller, K., Spring, B., Dossey, B., & Halifax, J. (2009). Impact of a contemplative end-of-life training program: Being with dying. *Palliative & supportive care*, *7*, 405–414. https://doi.org/10.1017/S1478951509990411

Salzberg, S. (2003). *Metta Meditation—Buddhas revolutionärer Weg zum Glück. Geborgen im Sein.* (E. D. Drolshagen, Übers.). Arbor.

Sansó, N., Galiana, L., Cebolla, A., Oliver, A., Benito, E., & Ekman, E. (2017). Cultivating Emotional Balance in Professional Caregivers: A Pilot Intervention. *Mindfulness*, *8*(5), 1319–1327. https://doi.org/10.1007/s12671-017-0707-0

Scarlet, J., Altmeyer, N., Knier, S., & Harpin, R. E. (2017). The effects of Compassion Cultivation Training (CCT) on health-care workers. *Clinical Psychologist*, *21*(2), 116–124. https://doi.org/10.1111/cp.12130

Schmidt, J. (2020). *Achtsamkeit als kulturelle Praxis: Zu den Selbst-Welt-Modellen eines populären Phänomens* (1. Edition). transcript Verlag.

Schuling, R., Huijbers, M. J., van Ravesteijn, H., Donders, R., Cillessen, L., Kuyken, W., & Speckens, A. E. M. (2020). Recovery from recurrent depression: Randomized controlled trial of the efficacy of mindfulness-based compassionate living compared with treatment-as-usual on depressive symptoms and its consolidation at longer term follow-up. *Journal of Affective Disorders*, *273*, 265–273. https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.182

Sedlmeier, P. (2016). *Die Kraft der Meditation: Was die Wissenschaft darüber weiß* (1.). Rowohlt Taschenbuch.

Shahar, B., Szepsenwol, O., Zilcha-Mano, S., Haim, N., Zamir, O., Levi-Yeshuvi, S., & Levit-Binnun, N. (2015). A Wait-List Randomized Controlled Trial of Loving-Kindness Meditation Programme for Self-Criticism. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *22*(4), 346–356. https://doi.org/10.1002/cpp.1893

Silva, B. R. O., & Dodson-Lavelle, B. (2012). *Compassion and Ethics: Scientific and Practical Approaches to the Cultivation of Compassion as a Foundation for Ethical Subjectivity and Well-Being*. 17.

Singer, T. (2006). The neuronal basis and ontogeny of empathy and mind reading: Review of literature and implications for future research. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, *30*(6), 855–863. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2006.06.011

Singer, T. (2012). The past, present and future of social neuroscience: A European perspective. *NeuroImage*, *61*(2), 437–449. https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2012.01.109

Singer, T., & Bolz, M. (2013). *Mitgefühl: In Alltag und Forschung*. Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften. http://www.compassion-training.org/

Singer, T., & Engert, V. (2019). It matters what you practice: Differential training effects on subjective experience, behavior, brain and body in the ReSource Project. *Current Opinion in Psychology*, *28*, 151–158. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.12.005

Spitzer, M. (2018). *Einsamkeit - die unerkannte Krankheit: Schmerzhaft, ansteckend, tödlich* (4. Aufl.). Droemer HC.

Stocker, C., Willms, J., Koster, F., & Brink, E. van den. (2020). *Mitgefühl üben: Das große Praxisbuch Mindfulness-Based Compassionate Living* (1. Aufl. 2020). Springer.

Sutta Nipata I.8 142-152. (o. J.). Abgerufen 13. November 2020, von http://www.palika-non.com/khuddaka/sn/sn_i08_152.html

Thomsen, D. K., Yung Mehlsen, M., Christensen, S., & Zachariae, R. (2003). Rumination—Relationship with negative mood and sleep quality. *Personality and Individual Differences*, *34*(7), 1293–1301. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00120-4

Valk, S. L., Bernhardt, B. C., Trautwein, F.-M., Böckler, A., Kanske, P., Guizard, N., Collins, D. L., & Singer, T. (2017). Structural plasticity of the social brain: Differential change after socio-affective and cognitive mental training. *Science Advances*, *3*(10), e1700489. https://doi.org/10.1126/sciadv.1700489

Weibel, D. T., McClintock, A. S., & Anderson, T. (2017). Does Loving-Kindness Meditation Reduce Anxiety? Results from a Randomized Controlled Trial. *Mindfulness*, *8*(3), 565–571. https://doi.org/10.1007/s12671-016-0630-9

Weng, H. Y., Fox, A. S., Shackman, A. J., Stodola, D. E., Caldwell, J. Z. K., Olson, M. C., Rogers, G. M., & Davidson, R. J. (2013). Compassion Training Alters Altruism and Neural Responses to Suffering. *Psychological Science*, *24*(7), 1171–1180. https://doi.org/10.1177/0956797612469537

Williams, P. B., Poljacik, G., Decety, J., & Nusbaum, H. C. (2018). Loving-kindness language exposure leads to changes in sensitivity to imagined pain. *The Journal of Positive Psychology*, *13*(4), 429–433. https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1315648