

PAUL GILBERT

COMPASSION FOCUSED THERAPY

Aus dem Englischen
von Guido Plata

Junfermann Verlag
Paderborn
2013



Glossar

Acceptance and Commitment Therapie Auch als „Akzeptanz- und Commitment-Therapie“ bezeichnet; eine moderne Form der Verhaltenstherapie, die Achtsamkeit und akzeptanzbasierte Ansätze mit klassischen lerntheoretischen Konzepten integriert, darunter insbesondere Strategien zur Verpflichtung und Verhaltensveränderung. Historisch basiert die ACT auf der Bezugsrahmentheorie, die den Zusammenhang zwischen menschlicher Sprache und Kognition beschreibt und aus dieser therapeutische Techniken wie die Defusion entlehnt. Ein zentraler Aspekt der ACT ist außerdem die Förderung psychischer Flexibilität, durch die effektives Handeln auch angesichts negativer Gedanken und Gefühle möglich bleibt.

Affektregulation Die Regulation des eigenen Affekts mit dem Ziel, unerwünschtes Erleben zu minimieren. Affektregulation umfasst das Beobachten, Bewerten und Modifizieren eigener affektiver Reaktionen, was sowohl durch kognitive Strategien wie auch durch Verhalten geschehen kann. Physiologisch erfolgt Affektregulation mittels spezieller neuronaler Strukturen, die auch als Affektregulationssysteme bezeichnet werden. In der CFT wird zwischen drei Affektregulationssystemen unterschieden: Dem Bedrohungs- und Selbstschutzsystem, dem anreiz- und belohnungssuchende Antriebsregulationssystem sowie dem Besänftigungs-, Zufriedenheits- und Sicherheitssystem. Wenn die Aktivität dieser drei Systeme nicht richtig ausbalanciert ist, findet keine effektive Affektregulation statt und es kann zur Entwicklung psychischer Störungen und maladaptiven Affektregulationsstrategien (wie Drogenmissbrauch) kommen.

Amygdala Wörtlich „Mandelkern“, nach seiner Form benanntes, paariges Kerngebiet im Gehirn, das dem → Limbischen System angehört. Die Amygdala spielt eine zentrale Rolle in Bezug auf das Gedächtnis, Entscheidungsfindung und die emotionale Reaktion auf Stress (Verarbeitung bedrohungsbezogener Informationen), da sie eingehende Sinnesinformationen über eines ihrer Kerngebiete, den Nucleus centralis, unter anderem an den mittleren Hypothalamus weiterleitet, wo bedrohliche Informationen sowohl das sympathische Nervensystem als auch die modulierenden Systeme der → Hypothalamisch-Hypophysär-Adrenalen Achse aktivieren.

Archetypen Auf die Analytische Psychologie Carl Gustav Jungs zurückgehendes Konzept angeborener Leitsysteme, die uns unter anderem dazu veranlassen, frühe Bindungen zu Eltern oder anderen Versorgungspersonen zu

suchen und herzustellen oder im späteren Leben nach Status zu streben; Archetypen sind ein Gegenpart zum Instinkt und stellen aufgrund evolutionärer Mechanismen ererbte Prädispositionen zu bestimmten Mustern im Denken, Handeln und Fühlen dar. Jung postulierte hierzu ein kollektives Unbewusstes, das er als Lagerstätte des psychischen Erbes der Menschheit bezeichnete, und in dem die Archetypen als Foki (besonders stark entwickelte Elemente) existierten. Psychische Störungen entwickeln sich laut Jung aus der Fehlentwicklung von Archetypen oder aus Konflikten unterschiedlicher Archetypen innerhalb derselben Person. Vom Begriff Archetyp abgeleitet ist die Bezeichnung „archetypisch“ für Dinge, die elementarer und daher häufig beobachtbarer Teil der menschlichen Natur sind.

Behaviorismus Eine auf lerntheoretischen Konzepten aufgebaute Richtung innerhalb der Psychologie, die sich gegen die Anwendung der im 19. Jahrhundert gebräuchlichen Methode der Introspektion („Innenschau“, Beobachtung der eigenen Gedanken und Gefühle) wandte und die wissenschaftliche Untersuchung der Beziehung zwischen Lebewesen und ihrer Umwelt ausschließlich auf von außen beobachtbare Dinge (offenes Verhalten) beschränkte. In seiner striktesten Form („radikaler Behaviorismus“) wird die Relevanz psychischer Ereignisse für menschliches Verhalten abgelehnt; B. F. Skinner erweiterte jedoch die Theorie des radikalen Behaviorismus zu einer kognitionspsychologischen Konzepten ähnelnden Symbolverarbeitung (siehe auch „verdecktes Verhalten“), bei der interne („private“) Ereignisse durchaus menschliches Verhalten erklären können. Von der Bezeichnung „Behaviorismus“ abgeleitet ist der Begriff „behavioral“ als Adjektiv für Geschehnisse auf der Verhaltensebene oder zur Beschreibung einer auf verhaltenswissenschaftlichen Prinzipien basierenden Sichtweise.

Dialektische Verhaltenstherapie Eine von der US-amerikanischen Psychologin Marsha Linehan in den 1980er Jahren entwickelte Form der Psychotherapie, die speziell auf die Behandlung suizidaler Patienten mit der Borderline-Persönlichkeitsstörung ausgerichtet ist. Sie integriert Techniken aus der Kognitiven Verhaltenstherapie mit achtsamkeitsbezogenen Elementen des Buddhismus. Da bei der Borderline-Persönlichkeitsstörung ein breites Spektrum an Komorbiditäten ebenso die Regel ist wie ausgeprägte emotionale und motivationale Defizite, die eine erhöhte Neigung zu Therapieabbrüchen und problematischem Agieren mit sich bringen, ist die DVT im Gegensatz zu anderen Therapieschulen prinzipiengeleitet statt protokollgeleitet. Dies bedeutet, dass sie zwar eine Planung des Behandlungsverlaufes beinhaltet, hinsichtlich der Anwendung von Therapieverfahren und ihrer zeitlichen Organisation jedoch hochgradig flexibel ist. Diese beiden Aspekte müssen vom erfahrenen

Therapeuten aufgrund seiner Sachkenntnis festgelegt werden. Die DVT umfasst Einzeltherapie, Fertigkeitstraining in der Gruppe, Telefonkontakt und Intervision (regelmäßige Treffen der Einzel- und Gruppentherapeuten zum Austausch und zur Beratung über Patienten).

Flashback Das plötzliche, unwillkürliche und nicht durch bewussten Erinnerungsabruf hervorgerufene, vollkommene oder teilweise Wiedererleben eines früheren Erlebnisses. Die betreffenden Erlebnisse können jede Art von Emotion beinhalten, Freude ebenso wie Traurigkeit oder Furcht. Klinisch relevant sind vor allem Flashbacks bei traumatisierten Personen, die im Alltag ohne erkennbaren Anlass oder durch scheinbar irrelevante Umweltreize negative traumatische Erlebnisse erneut erleben. Die betreffenden Umweltreize können völlig alltäglich sein, ein Beispiel wäre ein Fall, in dem ein Überlebender eines Flugzeugabsturzes, der kurz vor dem Absturz Kaffee getrunken hatte, später bereits beim Geruch von Kaffee Flashbacks erlebt.

Gegenübertragung Reaktion auf eine → Übertragung, bei der die in der Übertragung von einer Person auf eine andere gerichteten Anteile früherer Beziehungen mitsamt den dazugehörigen Emotionen, Erwartungen und Wünschen auf Seiten der „Zielperson“ wiederum eine Übertragungsreaktion hervorrufen, die die zuvor übertragenen Beziehungsanteile zum Gegenstand hat. Im untenstehenden Beispiel des Klienten in einer Psychotherapie, der ein gestörtes Verhältnis zu seinem Vater hatte und dem Therapeuten feindselig gegenübertritt, da er in ihm eine Vaterfigur zu sehen glaubt, könnte der Therapeut eine Gegenübertragung entwickeln, bei der er den Klienten in der Rolle eines schwierigen Verwandten, mit dem er selbst früher zu tun hatte, wahrnimmt, und ebenso wie in dieser früheren sozialen Beziehung auf den Klienten reagieren.

Hippocampus Eine paarige neuronale Struktur im Gehirn, die dem → Limbischen System angehört und spielt eine zentrale Rolle beim Übergang von Informationen aus dem Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis sowie bei der räumlichen Orientierung. Dies betrifft deklarative (explizit verbalisierbare) Informationen wie auch persönlich-autobiographische/episodische Informationen. Schädigungen des Hippocampus führen zu Beeinträchtigungen in den entsprechenden Gedächtnissystemen, betreffen jedoch nicht die Fähigkeit zum Erlernen neuer Fertigkeiten (prozedurales Gedächtnis). Darüber hinaus ist die Struktur an der Verarbeitung von Emotionen beteiligt; bei Menschen, die längere Zeit an unipolarer Depression oder chronischem emotionalem Stress gelitten haben oder vor längerer Zeit emotional traumatisiert wurden, ist das Volumen der Hippocampusformation gegenüber der Normalbevölkerung re-

duziert. Auch auf funktionaler Ebene zeigt sich reduzierte neuronale Aktivität in hippocampalen Bereichen bei abgeflachtem Affekt.

Hypothalamisch-Hypophysär-Adrenale Achse (HHA) Ein neurologisches System aus direkten Einflüssen und komplexen Rückkopplungen zwischen drei endokrinen Drüsen (Drüsen, die ihre Hormone direkt ins Blut abgeben); dem Hypothalamus (einem Gebiet im Zwischenhirn), der Hypophyse (Hirnanhangdrüse) und dem Nebennierenmark. Die HHA reguliert vitale Funktionen wie Verdauung, darüber hinaus Sexualität, Immunsystem sowie Energieverbrauch und –speicherung des Organismus, insbesondere jedoch die Reaktionen auf Stresssituationen. Stress kann dabei sowohl physischer als auch sozialer Natur sein; beide Arten aktivieren die HHA, wenngleich auf unterschiedlichem Wege. Wegen ihrer zentralen Rolle bei der Stressverarbeitung ist die HHA an der Neurobiologie affektiver Störungen beteiligt und Ziel vieler pharmakologischer Behandlungsansätze bei diesen Erkrankungen. Ein erhöhter Spiegel des im Hypothalamus gebildeten Hormons Oxytocin, der beispielsweise aus positiven sozialen Interaktionen resultiert, reduziert die Aktivität der HHA.

Limbisches System Eine Gruppe von Strukturen im Gehirn, die eine zentrale Rolle in Bezug auf Motivation, Emotionen, Lernen und Gedächtnis spielen. Die Definitionen des limbischen Systems unterscheiden sich in der Literatur erheblich, je nachdem, welche Strukturen hinzugerechnet werden; ➔ Hippocampus und ➔ Amygdala gehören jedoch in jedem Fall dazu. Einige Autoren lehnen die Unterscheidung eines limbischen Systems als eigenständiger Hirnstruktur vollkommen ab, da alle Teile des limbischen Systems unabhängig von der Definition ausgeprägte Verbindungen zu anderen Hirnregionen haben, mit denen sie wiederum funktionell zusammenhängen, wodurch praktisch alle kortikalen Bereiche an der Emotions- und Informationsverarbeitung beteiligt sind.

Mentalisierung/Mentalisieren Die auf der ➔ Theory of Mind aufbauende Erklärung von bei sich selbst oder bei anderen zu beobachtendem Verhalten durch die Zuschreibung mentaler Vorgänge. Die britischen Forscher Peter Fonagy und Mary Target, die den Begriff in seiner heutigen Bedeutung prägten, gehen davon aus, dass der Erwerb der Fähigkeit zur ➔ Affektregulation im Verlauf der frühkindlichen Entwicklung eine notwendige Voraussetzung für das Mentalisieren ist.

Pacing Das Angleichen der eigenen Körpersprache, Mimik, Stimme und Sprechweise an die eines Gegenübers, um bei diesem ein Gefühl von Verbundenheit herzustellen und Vertrauen aufzubauen.

Priming Ein Effekt des impliziten Gedächtnisses, bei dem die Darbietung eines Reizes die Reaktion auf einen später dargebotenen Reiz beeinflusst. Das Konzept geht zurück auf Untersuchungen der US-amerikanischen Psychologen David E. Meyer und Roger W. Schwaneveldt aus den frühen 1970er Jahren, in denen beispielsweise gezeigt werden konnte, dass das Wort „Nurse“ (Krankenschwester) schneller erkannt wird, wenn es auf „Doctor“ (Arzt) anstatt „Bread“ (Brot) folgt.

Realitäts-Checks In der Compassion Focused Therapy drei fundamentale Beobachtungen zur Natur des Lebens, die die philosophische Position der CFT widerspiegeln und ein Gegengewicht zur Pathologisierungstendenz bei psychischen Störungen bilden sollen. Sie werden dem Klienten dargelegt, um ihm zu vermitteln, dass ihn keine „Schuld“ an seinen Beschwerden trifft, da diese die Folge biologischer und umweltbezogener Rahmenbedingungen darstellen. In der Folge wird es für ihn leichter, Gefühle von Wertlosigkeit, Nutzlosigkeit oder Schlechtigkeit abzulegen.

Selbstidentität Das infolge eines reflektiven Organisationsprozesses gebildete (realistische oder ideale) Empfinden der eigenen Person, in dem Erinnerungen, Emotionen, kulturelle Aspekte, Überzeugungen und andere Prozesse derart koordiniert werden, dass ein geschlossenes, konsistentes Selbsterleben entsteht, welches ein Gefühl von Beständigkeit vermittelt und soziale Beziehungen ermöglicht. Menschen streben danach, Handlungen zu vermeiden, die mit der Selbstidentität nicht vereinbar sind; beispielsweise solchen, die den Wertvorstellungen, welche mit der Selbstidentität im Einklang stehen, zuwiderlaufen würden. Kommt es durch äußere Einflüsse zu solchen Handlungen, kann dies psychische Störungen hervorrufen; ebenso kann eine Selbstidentität, die auf durch äußere Einflüsse wie Bedrohung hervorgerufenen Verhalten zurückzuführen ist, pathologisch sein.

Sokratischer Dialog Eine auf den altgriechischen Philosophen Sokrates zurückgehende Methode des philosophischen Diskurses, deren zentraler didaktischer Aspekt die Technik der Mäeutik („Hebammenkunst“) ist. Beim Einsatz der Mäeutik stellt der Lehrer einem Schüler gezielte Fragen, die im übertragenen Sinne bei der Geburt einer Einsicht helfen, indem sie ihn beim Aufgeben falscher Sichtweisen unterstützen und ihm helfen, die richtige Erkenntnis aus dem eigenen Geist zu Tage zu fördern. Diese Methode führt zwar oft zunächst zur Ratlosigkeit (Aporie), jedoch ergeben sich daraus im Gespräch neue Ideen, die dann wiederum mäeutisch geprüft werden, bis das Erkenntnisziel erreicht ist oder man sich ihm zumindest angenähert hat.

Theory of Mind Gelegentlich auch als „native Theorie“ bezeichnet; allgemein die Fähigkeit, theoretische Überlegungen hinsichtlich dem menschlichen Verstand anzustellen. Im speziellen psychologischen Sinne die Fähigkeit, sich selbst und anderen Menschen Bewusstseinsvorgänge wie etwa Überzeugungen oder Wünsche zuzuschreiben und dabei zu verstehen, dass die Bewusstseinsvorgänge anderer Menschen sich von den eigenen unterscheiden können. Gelegentlich wird der Begriff in der deutschsprachigen Literatur auch inkorrekt als ➔ Mentalisierung übersetzt.

Theravada-Buddhismus Wörtlich „Lehre der Älteren“; die älteste noch existierende Schule des Buddhismus, die nach Meinung vieler Experten die ursprünglichste Form dieser Religion darstellt. Sie betont Achtsamkeit und liebevolle Güte und hat weltweit derzeit etwa 150 Millionen Anhänger.

Übertragung Aus der Psychoanalyse stammender Begriff. Bei einer Übertragung richtet eine Person positive oder negative Anteile früherer Beziehungen mitsamt den dazugehörigen Emotionen, Erwartungen und Wünschen auf eine andere Person. Ein Beispiel wäre ein Klient in einer Psychotherapie, der ein gestörtes Verhältnis zu seinem Vater hatte und dem Therapeuten feindselig gegenübertritt, da er in ihm eine Vaterfigur zu sehen glaubt. Die entsprechende Rückspiegelung bezeichnet man als ➔ Gegenübertragung.