

Lebe

AUSGABE 12
Dezember 2023

**Das Magazin
der Lebens- und
Sozialberatung**

41 / *Krisenstimmung, nein danke!*

Gute Gefühle gefragt: Wie wir positive Emotionen gezielt für unser Wohlbefinden und unseren Erfolg nutzen können.

29 / *Einbahn zur Scheidung?*

Was Paare für die Scheidung „prädestiniert“ und worauf es ankommt, um der negativen Beziehungsspirale zu entkommen.

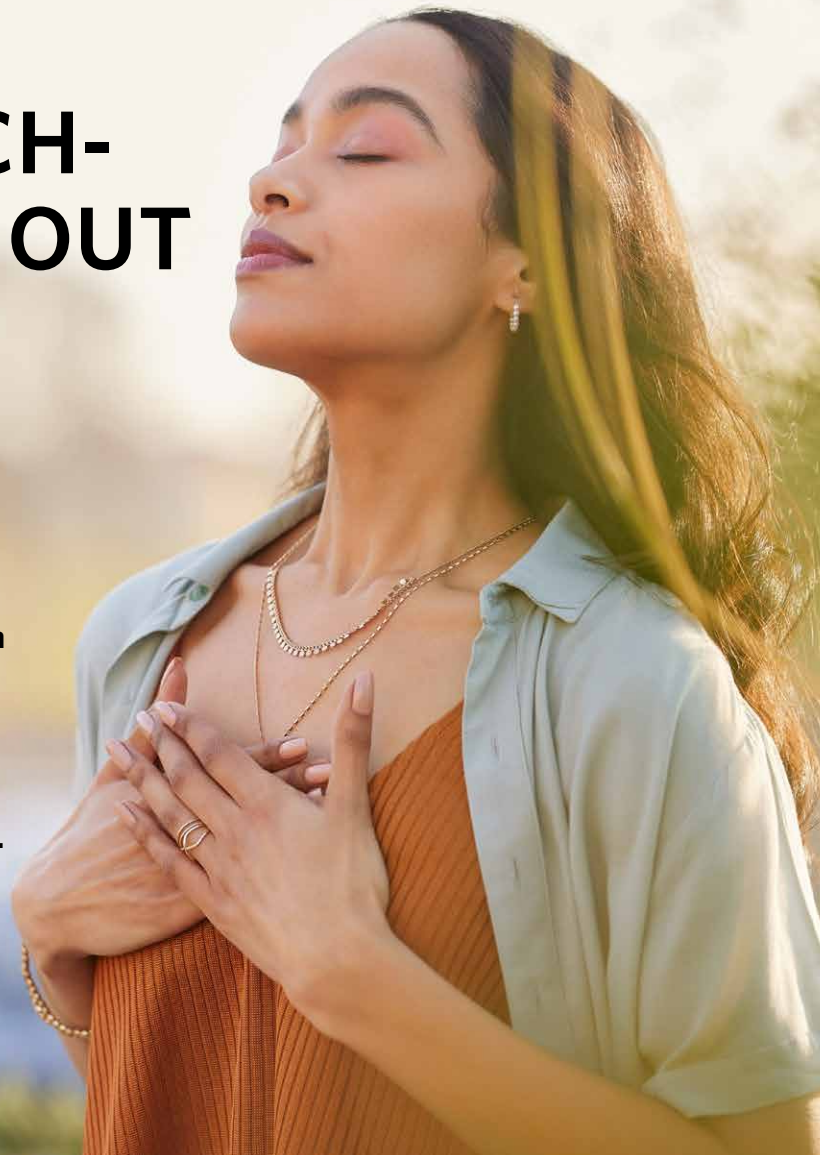
48 / *Sportliche Skills*

Erfolgsgeheimnis:
Zwei Sportwissenschaftler bereiten Teilnehmer*innen auf die EuroSkills-Berufseuropameisterschaften vor.

WIE FREUNDLICHKEIT VOR BURNOUT SCHÜTZT

Welchen wesentlichen Beitrag die Achtsamkeits- und Meditationsforschung für ein tieferes Verständnis von Empathie und Mitgefühl leisten konnte und warum Freundlichkeit vor Burnout schützt, zeigen die beiden Achtsamkeitsexpertinnen und Autorinnen Ulrike Zika und Susanne Strobach auf. Gerade für Menschen, die in beratenden und betreuenden Berufen tätig sind, haben diese Erkenntnisse eine ganz besondere Bedeutung. Denn Empathie zählt zu den Basic-Skills in helfenden und beratenden Berufen.

VON ULRIKE ZIKA UND SUSANNE STROBACH *



Wahrzunehmen und emotional zu verstehen, wie es dem anderen geht, gehört zu den Basic-Skills in helfenden und beratenden Berufen.

Die Neurowissenschaftlerin Tania Singer beforscht diese Fähigkeit der emotionalen Resonanz mit anderen Menschen, die gemeinhin als wichtige Grundvoraussetzung für unsere Sozialkompetenz gilt und als Empathie bezeichnet wird.

Menschen, die in beratenden, betreuenden oder lehrenden Berufen tätig sind, benötigen ebendieses Einfühlungsvermögen ganz besonders, um ihre Arbeit gut zu machen. Doch Empathie wird darüber hinaus überall dort benötigt, wo wir es mit anderen Menschen zu tun zu haben. So zeichnen empathische Kompetenzen eine gute und erfolgreiche Führungskraft ebenso aus wie eine*n gute*n Verkäufer*in. Empathiefähigkeit spielt aber nicht zuletzt auch in unserem Privatleben eine

Schlüsselrolle. Wie gut wir wahrnehmen können, wie es unserer Partnerin, unserem Partner, unseren Kindern, Freund*innen oder Nachbarn geht, ist ausschlaggebend dafür, wie gut wir uns mit ihnen verbinden können und wie gut wir einander verstehen.

DIE SCHATTENSEITEN DER SOZIALKOMPETENZ

Doch diese wesentliche Fähigkeit hat auch einen Haken: Wenn wir mit dem Schmerz des anderen in Berührung kommen, kann uns das überfordern und sogar Stress auslösen. Denn empathisch zu sein bedeutet auch, den Schmerz des anderen zu spüren, also selbst zu leiden.

Diese empathische Resonanz kann großen Widerstand in uns erzeugen und uns dazu verleiten, dass wir wegsehen, uns abwenden und das Leid anderer ausblenden, wenn wir es nicht mehr ertragen und der Schmerz zu viel wird. Dann machen wir am Heimweg beispiels-

weise einen Bogen um obdachlose Menschen, um sie nicht sehen zu müssen. Oder wir fragen nach einem langen Beratungstag lieber nicht bei der depressiven Freundin nach, wie es ihr heute geht. Wenn Menschen lange und intensiv mit dieser Art von empathischem Schmerz konfrontiert sind, wie das in helfenden und beratenden Berufen immer wieder der Fall ist, spricht man in diesem Zusammenhang auch von „Empathie-müdigkeit“ oder „Empathiestress“. Menschen mit stark ausgeprägter Empathie sind daher auch besonders burnoutgefährdet, wenn sie nicht lernen, in einen „mitfühlenden Modus“ zu wechseln.

EMPATHIE UND MITGEFÜHL – ZWEI VERSCHIEDENE SEINZUSTÄNDE IM GEHIRN

Empathie und Mitgefühl werden in unserem Sprachgebrauch oftmals gleichgesetzt oder durcheinandergebracht. Doch es lohnt sich, die beiden Begriffe aus Sicht der Achtsamkeitsforschung und Neurowissenschaft näher zu betrachten und unterscheiden zu lernen. Dass wir diese beiden Begriffe differenzieren können, verdanken wir unter anderem einem buddhistischen Mönch und Mikrobiologen namens Matthieu Ricard, der sich intensiv wissenschaftlich mit Altruismus und Mitgefühl befasst hat. Doch es waren seine persönlichen Erfahrungen, die schließlich jene bahnbrechenden wissenschaftlichen Erkenntnisse ermöglichten, die den tiefgreifenden Unterschied zwischen Empathie und Mitgefühl anhand von Gehirnscans aufzeigen konnten.

Matthieu Ricard nahm als Versuchsperson an einem wissenschaftlichen Experiment der neurowissenschaftlichen Forschungen über Empathie und Mitgefühl von Tania Singer und ihrem Team teil. Dabei versenkte er sich auf Auftrag des Forschungsteams in einen empathischen Zustand und stellte sich extrem vernachlässigte rumänische Waisenkinder vor, über die er am Vorabend eine bewegende BBC-Dokumentation gesehen hatte. Dabei wurde sein Gehirn gescannt. Er stellte sich das Leiden dieser abgemagerten und emotional schwer verwahrlosten Kinder so lebendig wie möglich vor. Dabei bemerkte er einen großen emotionalen Schmerz, den er schon nach kurzer Zeit schier unerträglich empfand, er war rasch erschöpft und fühlte sich ausgebrannt. Danach wurde es ihm vom Forschungsteam freigestellt, das Experiment zu beenden oder sich in eine Mitgefühlsmeditation zu versenken. Bei dieser traditionellen buddhistischen Meditationsform werden wohlwollende, fürsorgliche und zugewandte Haltungen zu einer Person oder einer Situation visualisiert.

Die Wahl fiel ihm nicht schwer, wie er berichtete, er entschied sich dazu, seine langjährig geübte Mitge-



Von den Autorinnen jüngst erschienen:
Logbuch Achtsamkeit und Mitgefühl. Das 12-Wochen-Training für Präsenz, Klarheit und Verbundenheit. Das Reinschreibbuch, Weinheim: Beltz Verlag, 2023, 219 Seiten, 28 Euro

fühlsmeditation zu praktizieren. Rasch änderte sich der emotionale Zustand des Mönchs: Noch immer waren die Bilder der leidenden Kinder sehr lebendig vor seinem inneren Auge, doch nun lösten sie keine quälenden Gefühle mehr in ihm aus. Stattdessen berichtete er von Gefühlen großer Liebe für diese Kinder und einer inneren Absicht, sich ihnen zuzuwenden und sie zu trösten. Und auch auf den Gehirnscans war deutlich zu sehen, dass im zweiten Teil der Sitzung gänzlich andere Areale in seinem Gehirn aktiviert waren. Es hatte sich also nicht nur das subjektive Gefühl des Mönchs gewandelt, sondern auch nachweislich seine Gehirnaktivität.

MITGEFÜHL IST EIN ANGENEHMES GEFÜHL

Mitgefühl ist eine Emotion, die sich gut anspricht und neurobiologisch deutlich von Empathie unterscheidet. Genau dies war im Experiment mit dem Mönch zu sehen: Das gute Gefühl aktivierte in seinem Gehirn Areale, die mit Belohnung und Zugehörigkeitsgefühlen in Verbindung stehen. Im empathischen Zustand waren Areale aktiv, die Schmerz verarbeiten.

Wie die Neurowissenschaft heute weiß, hat Mitgefühl positive gesundheitliche Auswirkungen auf uns und begünstigt prosoziales Handeln, Helfen und die ehrliche Anteilnahme am anderen, allesamt also Haltungen, die in einer professionellen Beratungstätigkeit von zentraler Bedeutung sind. Mitgefühl bringt uns ins Handeln und sorgt dafür, dass wir unterstützen, Leid zu lindern, wo uns dies möglich ist. Das Ausprägen einer Haltung von Warmherzigkeit, Freundlichkeit und Wohlwollen kann daher einen schmerzhaften Empathiestress verhindern und die Motivation zum Helfen unterstützen.

WER SEINE GEFÜHLE REGULIEREN KANN, IST EHER BEREIT ZU HELFEN

Mitgefühl braucht jedoch auch bestimmte emotionale Voraussetzungen und Bedingungen, damit es sich überhaupt entfalten kann. Emotionen, die unser Bedrohungssystem aktivieren und uns die Aufmerk-

samkeit auf uns selbst richten lassen, wie Wut, Stress, Angst oder Scham unterdrücken diese Motivation und erschweren den Weg zum eigenen Mitgefühl.

Daher ist die Regulation der eigenen Gefühle besonders für Menschen, die in helfenden und beratenden Berufen tätig sind, eine zentrale Fähigkeit, denn die eigene emotionale Balance ist ein wichtiger Schlüsselmechanismus, um nachhaltig Mitgefühlskompetenzen zu etablieren. Aber Mitgefühl kann auch systematisch trainiert werden, ein vielversprechender und beforschter Ansatz sind dafür achtsamkeitsbasierte Zugänge und Programme.

UMBAU IM GEHIRN MITTELS ACHTSAMKEITS-TRAINING

In achtsamkeitsbasierten Zugängen und Programmen werden Kompetenzen gelehrt und systematisch trainiert, die das Ausbilden von Mitgefühl für andere und sich selbst begünstigen. Achtsamkeit stellt dafür die Basis her. In Form von gezielten Achtsamkeitsübungen und Meditationen wird das Gehirn regelrecht umgebaut: Die Dicke der kortikalen Schichten in Bereichen des Gehirns, die die Aufmerksamkeit steuern, nimmt zu (wodurch es einem leichter fällt, aufmerksam zu sein); die relative Aktivität des linken präfrontalen Kortex, die dabei unterstützt, negative Emotionen zu kontrollieren und zu reduzieren, wird verstärkt, die Aufmerksamkeit und Verarbeitung von Sinneseindrücken wird verbessert, das subjektive Stresserleben wird vermindert, die Emotionskontrolle in Stresssituationen wird optimiert und die Kompetenz mit Schmerz umzugehen verbessert sich, um nur einige der vielen bemerkenswerten Ergebnisse zu nennen.

Das Wahrnehmen der eigenen Emotionen und der achtsame Umgang mit schwierigen Gefühlen sowie das Weiten des eigenen Spielraums zwischen Reiz und Reaktion sind wesentliche Teil der Curricula von achtsamkeitsbasierten Programmen, Kursen und Seminaren. Zudem werden Geistesqualitäten wie Wohlwollen, Freundlichkeit, Gelassenheit, Vertrauen und eben Mitgefühl – und zwar sich selbst als auch anderen gegenüber – kultiviert.

FEHLENDE BASISKOMPETENZ: SELBSTMITGEFÜHL

Wir erleben in unseren Workshops, Seminaren und Kursen immer wieder, wie streng und selbstkritisch gerade Menschen in Beratungs- und Sozialbereich mit sich selbst umgehen und wie wenig diese Berufsgruppe oft auf ihre eigenen Bedürfnisse achtet. Doch Mitgefühl mit anderen setzt voraus, zuerst einmal mit sich selbst freundlich und mitfühlend umzugehen. Das Konzept

des „Achtsamen Selbstmitgefühls“ nach Germer & Neff (Mindful Self-Compassion), bei dem die Komponenten Achtsamkeit, Selbstfreundlichkeit und Verbundenheit systematisch trainiert werden, ist ein anerkanntes und laufend wissenschaftlich gut beforschtes Format, das ebenfalls einen vielversprechenden Weg darstellt, um diese Basiskompetenzen auszubilden und auf stabile Beine zu stellen.

WEITREICHENDE KOMPETENZERWEITERUNG DURCH ACHTSAMKEITSPRAXIS

Eine regelmäßige Achtsamkeits- und Mitgefühlspraxis kann uns also in beratenden und betreuenden Berufen vielfach dabei unterstützen, Gefühle von Gelassenheit und innerer Stärke zu entwickeln und am Schmerz und Leid unserer Klient*innen und Kund*innen nicht zugrunde zu gehen. Vielmehr hilft sie uns dabei, in einen kraftvollen und mitfühlenden Modus zu kommen, in dem wir beherzt und engagiert auch nachhaltig unsere Hilfs- und Beratungsleistungen anbieten können, ohne dabei selbst auszubrennen.



* **ULRIKE ZIKA**, MSc, Trainerin für ganzheitliche und soziale Gesundheit, Trained MSC-Teacher (Mindful Self-Compassion nach Germer & Neff), Ernährungsberaterin nach TCM, Dipl. Sozialarbeiterin & Sozialpädagogin und Expertin der Achtsamkeits-Akademie Wien, www.ulrikezika.com

Foto: Robert Sainiger



* **SUSANNE STROBACH**, MSc, Gründerin der Achtsamkeits-Akademie Wien, Keynote-Speaker, Mediatorin, Trainerin, Unternehmensberaterin, Coach, Supervisorin; www.susannestrobach.at, www.achtsamkeits-akademie.at

Foto: Achtsamkeits-Akademie Wien