

Wissenschaftlicher Abschlussbericht

Die Wirkung von Ehrlichem Mitteilen auf Selbstmitgefühl

Zusammenfassende Evaluation zweier Interventionsstudien des

Institute for Compassion

Executive Summary

Die vorliegende Evaluation untersucht die Auswirkungen der Methode „Ehrliches Mitteilen“ auf das Selbstmitgefühl (Self-Compassion) der Teilnehmenden. Grundlage bilden zwei aufeinanderfolgende Prä-Post-Studien mit insgesamt 30 Teilnehmenden. Die erste Studie wurde als Pilotuntersuchung mit 12 Personen durchgeführt, gefolgt von einer Replikationsstudie mit 18 Teilnehmenden. In beiden Untersuchungen wurde das Selbstmitgefühl mithilfe der deutschen Version der Self-Compassion Scale (SCS-D) erfasst. Die Ergebnisse zeigen konsistente und statistisch signifikante Verbesserungen des Selbstmitgefühls nach Teilnahme an der Intervention. Besonders ausgeprägt waren Veränderungen in den Bereichen Selbstverurteilung, Isolation und Verbundensein mit anderen Menschen. Die Befunde liefern erste empirische Hinweise auf das Potenzial von Ehrlichem Mitteilen als niedrigschwellige Intervention zur Förderung psychischer Gesundheit und sozialer Verbundenheit. Aufgrund methodischer Einschränkungen, insbesondere des Fehlens von Kontrollgruppen, sind die Ergebnisse jedoch als vorläufig zu betrachten und bedürfen weiterer wissenschaftlicher Überprüfung.

1. Einleitung

Psychische Gesundheit wird zunehmend als Ergebnis biologischer, psychologischer und sozialer Faktoren verstanden. In den vergangenen zwei Jahrzehnten hat insbesondere das Konzept des Selbstmitgefühls (Self-Compassion) erheblich an wissenschaftlicher Bedeutung gewonnen. Zahlreiche Studien konnten zeigen, dass Selbstmitgefühl mit psychischer Widerstandsfähigkeit, emotionaler Stabilität, geringerem Stresserleben sowie höherem Wohlbefinden assoziiert ist (Neff, 2003).

Parallel dazu wächst das Interesse an Interventionen, die soziale Verbundenheit und emotionale Selbstregulation fördern. Vor diesem Hintergrund wurde die Methode „Ehrliches Mitteilen“ nach Gopal Norbert Klein entwickelt. Die Methode verfolgt das Ziel, durch authentische zwischenmenschliche Begegnung Prozesse emotionaler Regulation und sozialer Verbundenheit zu unterstützen. Die Teilnehmenden teilen innerhalb eines strukturierten

Gruppenformats ihre aktuellen Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen mit, während die übrigen Gruppenmitglieder aufmerksam und urteilsfrei zuhören.

Das Institute for Compassion führte zwei Evaluationsstudien durch, um die Frage zu untersuchen, ob regelmäßiges Ehrliches Mitteilen zu einer Verbesserung des Selbstmitgefühls führen kann.

2. Theoretischer Hintergrund

2.1 Selbstmitgefühl als psychologische Ressource

Neff (2003) definiert Selbstmitgefühl als eine wohlwollende Haltung gegenüber dem eigenen Leiden und den eigenen Unzulänglichkeiten. Das Konstrukt umfasst drei positive Dimensionen:

- Selbstfreundlichkeit (Self-Kindness)
- Gemeinsame Menschlichkeit (Common Humanity)
- Achtsamkeit (Mindfulness)

sowie deren negative Gegenpole:

- Selbstverurteilung (Self-Judgment)
- Isolation
- Überidentifizierung (Over-Identification)

Forschungsergebnisse zeigen, dass Menschen mit höherem Selbstmitgefühl weniger zu Selbstkritik, Angst und depressiven Symptomen neigen und über bessere Fähigkeiten zur Emotionsregulation verfügen.

2.2 Soziale Verbundenheit und Co-Regulation

Aktuelle Modelle der Bindungsforschung und sozialen Neurowissenschaften gehen davon aus, dass emotionale Regulation nicht ausschließlich intrapsychisch erfolgt, sondern wesentlich durch zwischenmenschliche Beziehungen beeinflusst wird.

Die Bindungstheorie (Bowlby, 1988) beschreibt soziale Sicherheit als Grundlage psychischer Entwicklung. Die Polyvagal-Theorie (Porges, 2011) ergänzt diese Perspektive um neurophysiologische Mechanismen sozialer Verbundenheit und Co-Regulation.

Aus dieser Perspektive könnte Ehrliches Mitteilen als strukturierte Form sozialer Sicherheit verstanden werden, die Selbstregulation und Selbstmitgefühl fördert.

3. Forschungsfrage

Die zentrale Forschungsfrage lautete:

Kann regelmäßiges Ehrliches Mitteilen das Selbstmitgefühl der Teilnehmenden erhöhen?

Hypothese:

Die Teilnahme an Ehrlichem Mitteilen führt zu einer signifikanten Verbesserung des Selbstmitgefühls im Vergleich zum Ausgangsniveau.

4. Methodik

Studiendesign

Zur Untersuchung der Forschungsfrage wurden zwei Prä-Post-Studien durchgeführt.

Studie 1: Pilotstudie

Merkmal	Beschreibung
Stichprobe	N = 12
Dauer	8 Wochen
Frequenz	1 Sitzung pro Woche
Messinstrument	SCS-D

Studie 2: Replikationsstudie

Merkmal	Beschreibung
Stichprobe	N = 18
Dauer	6 Wochen
Frequenz	1 Sitzung pro Woche
Messinstrument	SCS-D

Messinstrument

Das Selbstmitgefühl wurde mit der deutschen Version der Self-Compassion Scale (SCS-D) erfasst, die von Hupfeld und Ruffieux (2011) validiert wurde. Die Skala misst sowohl den Gesamtwert des Selbstmitgefühls als auch sechs Subdimensionen.

Statistische Auswertung

Die Datenauswertung umfasste:

- Deskriptive Statistiken
- Prüfung der Verteilungsannahmen
- Gepaarte t-Tests
- Berechnung von Effektgrößen nach Cohen (1988)

5. Ergebnisse

5.1 Pilotstudie

Die Pilotstudie zeigte einen Anstieg des mittleren Selbstmitgefühls von 13,21 auf 15,43 Punkte. Die statistische Analyse ergab einen signifikanten Unterschied zwischen Prä- und Postmessung. Die Mehrheit der Teilnehmenden zeigte individuelle Verbesserungen.

5.2 Replikationsstudie

Die zweite Untersuchung bestätigte die Ergebnisse der Pilotstudie.

Der Gesamtwert des Selbstmitgefühls stieg von:

- $M = 2,91$ (Prä)
- $M = 3,51$ (Post)

Der Unterschied erwies sich als statistisch signifikant:

- $t(17) = -5,88$
- $p < .005$
- Cohen's $d = 0,43$

Veränderungen der Subdimensionen

Subskala	Prä	Post	Cohen's d
Selbstfreundlichkeit	3,20	3,79	0,45
Selbstverurteilung	3,20	2,49	0,85
Verbindende Humanität	2,81	3,44	0,84
Isolation	3,31	2,58	0,80
Überidentifizierung	3,33	2,78	0,48
Achtsamkeit	3,26	3,79	0,55

Die stärksten Effekte zeigten sich bei der Verringerung von Selbstverurteilung und Isolation sowie bei der Zunahme von Verbundensein mit anderen Menschen.

6. Diskussion

Die Ergebnisse beider Untersuchungen sprechen konsistent dafür, dass Ehrliches Mitteilen mit einer Verbesserung des Selbstmitgefühls verbunden sein kann.

Von besonderer wissenschaftlicher Relevanz ist die erfolgreiche Replikation der Pilotbefunde in einer unabhängigen Stichprobe. Die beobachteten Veränderungen entsprechen theoretischen Annahmen der Self-Compassion-Forschung sowie Modellen sozialer Co-Regulation.

Insbesondere die starke Reduktion von Selbstverurteilung und Isolation deutet darauf hin, dass die Erfahrung von Zugehörigkeit und akzeptierendem Kontakt einen zentralen Wirkmechanismus darstellen könnte. Die Teilnehmenden erleben wiederholt, dass persönliche Erfahrungen offen mitgeteilt werden können, ohne bewertet oder korrigiert zu werden. Dies könnte die Entwicklung einer freundlicheren Beziehung zu sich selbst unterstützen.

Darüber hinaus sprechen die Verbesserungen im Bereich Achtsamkeit dafür, dass das regelmäßige Wahrnehmen und Verbalisieren innerer Zustände zu einer differenzierteren emotionalen Selbstwahrnehmung beiträgt.

Die Ergebnisse stehen damit im Einklang mit theoretischen Modellen der Bindungsforschung, der Polyvagal-Theorie sowie aktuellen Ansätzen der Compassion-Forschung.

7. Limitationen

Trotz der positiven Befunde bestehen mehrere methodische Einschränkungen:

- Fehlen einer Kontrollgruppe
- Kleine Stichproben
- Verwendung von Selbstberichtsdaten
- Keine Follow-up-Erhebungen
- Begrenzte Generalisierbarkeit

Daher können derzeit keine kausalen Wirksamkeitsaussagen getroffen werden.

8. Bedeutung für Praxis und Gesellschaft

Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass Ehrliches Mitteilen ein vielversprechender Ansatz zur Förderung psychischer Gesundheit sein könnte.

Potenzielle Anwendungsfelder umfassen:

- Selbsthilfegruppen
- Gesundheitsprävention
- Bildungseinrichtungen

- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Ergänzende psychosoziale Angebote
- Gemeinschafts- und Nachbarschaftsprojekte

Die geringe Zugangsschwelle und die Möglichkeit einer Durchführung ohne therapeutische Leitung machen die Methode insbesondere für präventive Kontexte interessant.

9. Empfehlungen für zukünftige Forschung

Für die weitere wissenschaftliche Untersuchung werden folgende Schritte empfohlen:

1. Randomisierte kontrollierte Studien (RCTs)
2. Stichproben > 100 Personen
3. Follow-up-Messungen nach 3, 6 und 12 Monaten
4. Erfassung physiologischer Parameter (HRV, Stressmarker)
5. Untersuchung weiterer Outcomes:
 - Depression
 - Angst
 - Einsamkeit
 - Wohlbefinden
 - Lebenszufriedenheit
6. Vergleich mit etablierten Compassion- und Achtsamkeitsprogrammen

10. Schlussfolgerung

Die vorliegenden Evaluationen liefern erste empirische Evidenz dafür, dass Ehrliches Mitteilen das Selbstmitgefühl signifikant erhöhen kann. Die erfolgreiche Replikation der Ergebnisse in einer zweiten Stichprobe stärkt die Aussagekraft der Befunde. Besonders die Reduktion von Selbstverurteilung und Isolation sowie die Zunahme von Verbundenheit weisen auf relevante psychosoziale Wirkmechanismen hin.

Obwohl weitere Forschung erforderlich ist, sprechen die bisherigen Ergebnisse dafür, Ehrliches Mitteilen als vielversprechenden Ansatz zur Förderung von Selbstmitgefühl, sozialer Verbundenheit und psychischer Gesundheit weiter zu untersuchen.

Literatur (APA 7)

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum.

Hupfeld, J., & Ruffieux, N. (2011). Validierung einer deutschen Version der Self-Compassion Scale (SCS-D). *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 40(2), 115–123.

Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.

Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. Norton.

Klein, G. N. (2019). *Ehrliches Mitteilen*.