



Projekt:

Ehrliches Mitteilen - Evaluation

Beschreibung

Verbundenheit als Schlüssel zu einem erfüllten Leben - das Ehrliche Mitteilen ist Weg und Ziel zugleich.

Das Institute for Compassion bietet die Möglichkeit, im Rahmen einer Selbsthilfegruppe am „Ehrlichen Mitteilen“ (nach Gopal Norbert Klein, 2019) teilzunehmen.

Durch unser autonomes Nervensystem haben wir Menschen, wie alle anderen Säugetiere auch, die Fähigkeit, mit anderen Menschen in einem wohltuenden und entspannten Kontakt zu sein und nährenden Verbindungen einzugehen.

Oftmals tragen unsere Lebensumstände allerdings in der einen oder anderen Weise dazu bei, dass wir diese Fähigkeit nicht in einer gesunden Form entwickeln können, meist ohne uns dessen bewusst zu sein. Unsere Systeme verhärten dadurch in einem gewissen Grad der Anspannung und führen zu Beziehungs- und Verhaltensmustern, unter denen wir leiden oder sogar krank werden können.

Das Ehrliche Mitteilen ist eine Methode zur Selbsthilfe, um einzelne Personen oder auch eine ganze Gruppe von Menschen ohne Therapeuten in einen entspannten und regulierten Zustand zu bringen. Die Teilnehmer tauschen sich hierbei im Rahmen einer einfachen aber festgelegten Struktur über ihre inneren Bewegungen aus.

Im Rahmen einer wissenschaftlichen Evaluation soll die Wirkungsweise dieses Programms zunächst in einer Pilotstudie erfasst werden.

Methode

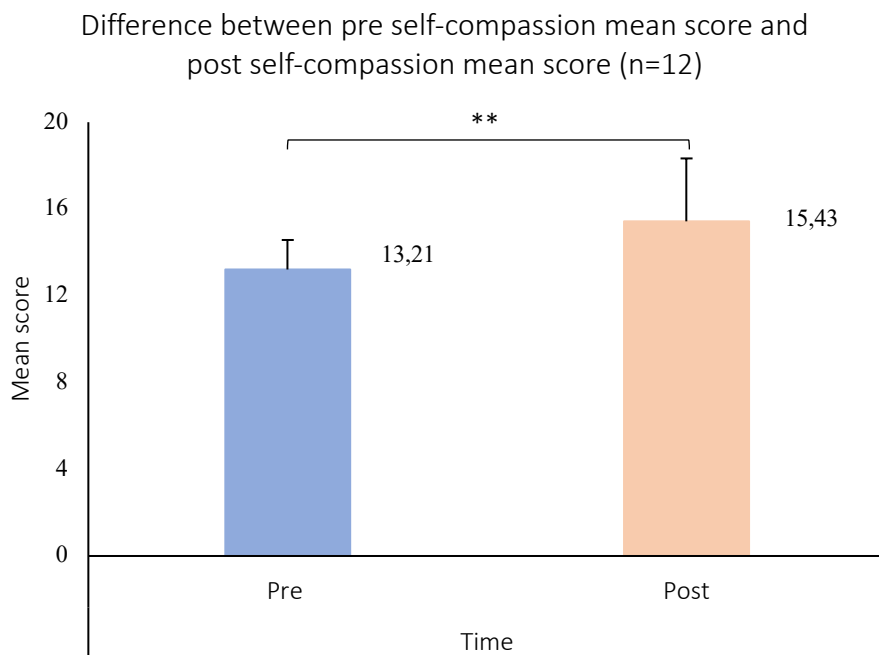
Versuchspersonen: 12 Teilnehmer wurden erfasst

Intervention: Ehrliches Mitteilen, 1x wöchentlich über 8 Wochen

AV: Selbst-Mitgefühl erfasst über SCS-D nach Neff (2003 übersetzt von Hupfeld, J. & Ruffieux, N. 2011).

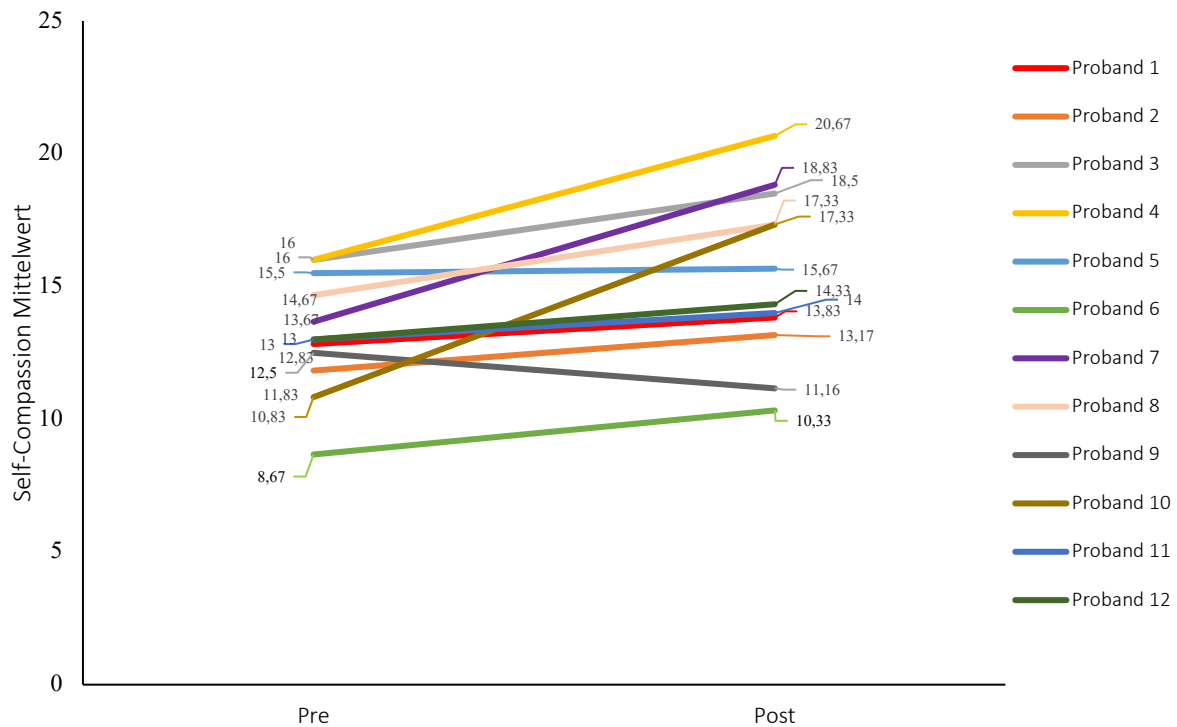
Ergebnisse

In der deskriptiven Statistik zeigt sich ein deutlicher Anstieg der Mittelwerte im Gesamtscore. Die inferenzstatistische Auswertung ergibt einen signifikanten Effekt.



Bei der Betrachtung der individuellen Verläufe ist festzustellen, dass es wenig Probanden (z.B. Proband 9) zu geben scheint, die auch einen gegensätzlichen Verlauf aufzeichnen. Mögliche Einflussgrößen außerhalb der Intervention können hier auch kovariierend wirken.

Vergleich der Self-Compassion Mittelwerte der einzelnen Probanden



Fazit

Bereits bei dieser kleinen Stichprobe zeigt sich, dass das einmalige Durchführen von Ehrlichem Mitteilen pro Woche nach 8 Wochen einen signifikanten Effekt auf das Selbst-Mitgefühl der Teilnehmer haben kann.

In weiteren Studien versuchen wir diese Ergebnisse zu replizieren, außerdem gehen wir der Frage noch, ob neben dem Selbstmitgefühl auch das Mitgefühl anderen gegenüber durch ehrliches Mitteilen verändert wird.

Literatur:

- 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, 223-250.