



Kann Self-Compassion durch Ehrliches Mitteilen gesteigert werden?

Einleitung

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 nährnde 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 verharren dadurch in einem gewissen Grad der Anspannung und führen zu Beziehungs- und Verhaltensmustern, unter denen wir leiden oder sogar krank werden können.

Das Konzept Self-Compassion

Mitgefühl (engl. compassion) wird in der westlichen Welt für gewöhnlich in Form von Mitgefühl für andere verstanden. Die buddhistische Psychologie hingegen geht davon aus, dass es ebenso wichtig ist, Mitgefühl für sich selbst zu empfinden. Selbstmitgefühl (engl. self-compassion) beinhaltet, dass man offen für das eigene Leiden ist und sich davon berühren lässt. Es geht unter anderem darum, Gefühle wie Fürsorge und Freundlichkeit sich selbst gegenüber zu erleben sowie eine verständnisvolle und nicht wertende Haltung gegenüber den eigenen Unzulänglichkeiten einzunehmen. Aus der Forschung zu Self-Compassion geht hervor, dass die Auswirkungen negativer emotionaler Erfahrungen verringert werden, wenn man aufhört, sich selbst zu verurteilen. Teilt man das eigene Leiden und das persönliche Versagen mit anderen, so kann dies das Ausmaß an Schuldzuweisungen und harten Urteilen sich selbst gegenüber verringern (Neff, 2003).

Die Methode Ehrliches Mitteilen

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. 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. Diese Struktur sieht vor, dass jeder Teilnehmer 5-10 Minuten über den Inhalt seiner wahrnehmbaren Gedanken, Gefühle und Körperwahrnehmungen in diesem Moment spricht, ohne dabei unterbrochen zu werden. Die Gruppe bietet ein geschütztes Rahmenwerk, in dem alle anderen Teilnehmer dem Sprecher ihre volle Aufmerksamkeit schenken und respektvoll und offen zuhören. Auch der Leiter nimmt am Prozess teil und hat die gleiche Menge an Zeit zum Teilen. Zusätzlich sorgt er dafür, dass die Struktur sowie die Zeit eingehalten werden.

Eine erste wissenschaftlichen Evaluation mit 12 Teilnehmern hat signifikante Verbesserungen der Selbstmitgeföhlt Mittelwerte nach Neff (2003; übersetzt von Hupfeld, J. & Ruffieux, N., 2011) gezeigt (mean(pro) = 13,2; mean(post)= 15,43). Die Teststudie ging über 8 Wochen mit wöchentlichen Treffen des „ehrlichen Mitteilens“. Das Selbstmitgeföhlt wurde sowohl zu Beginn der Intervention als auch nach Abschluss mittels der deutschen Version der Self-Compassion Scale (SCS-D) nach Neff (2003; übersetzt von Hupfeld, J. & Ruffieux, N., 2011) erfasst. Auch bei vergleich der einzelnen Teilnehmer war erkennbar das die Mehrheit der Personen eine Verbesserung des Selbstmitgeföhls zeigen (Institute for Compassion, 2022).

Nach der erfolgreichen Vorstudie wurde eine weitere wissenschaftlichen Evaluation bei 18 Teilnehmer untersucht, um zu testen ob Ergebnisse sich replizieren und zu schauen, wie sich das Ehrliche Mitteilen auf Self-Compassion auswirkt. Dafür nahmen die Teilnehmer über 6 Wochen lang 1x wöchentlich an der Intervention Ehrliches Mitteilen teil. Das Selbstmitgeföhlt wurde, wie in der vorherigen Studie, sowohl zu Beginn der Intervention als auch nach Abschluss mittels der deutschen Version der Self-Compassion Scale (SCS-D) nach Neff (2003; übersetzt von Hupfeld, J. & Ruffieux, N., 2011) erfasst.

Ergebnisse

Die Ergebnisse dieser Studie sprechen dafür, dass Self-Compassion durch die einmalige Intervention des Ehrlichen Mitteilens pro Woche nach 6 Wochen gesteigert werden kann. In der deskriptiven Statistik zeigt sich ein deutlicher Anstieg bzw. Abstieg der negativen Mittelwerte der einzelnen Subskalen sowie der Gesamtskala (siehe Abbildung 1 und 2).

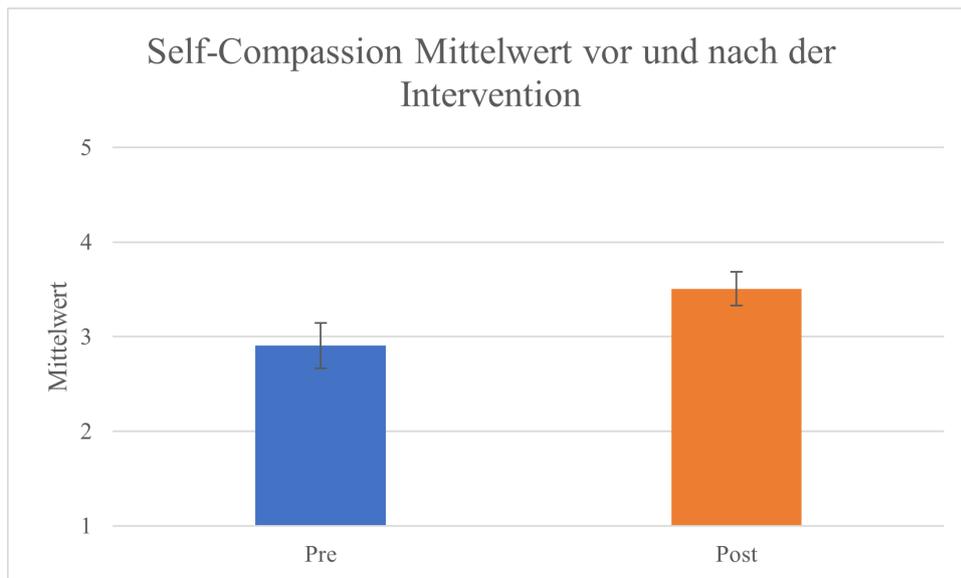


Abbildung 1: Self-Compassion Mittelwert vor und nach der Intervention mit (mean (pre)=2,91; mean (post) = 3,51).

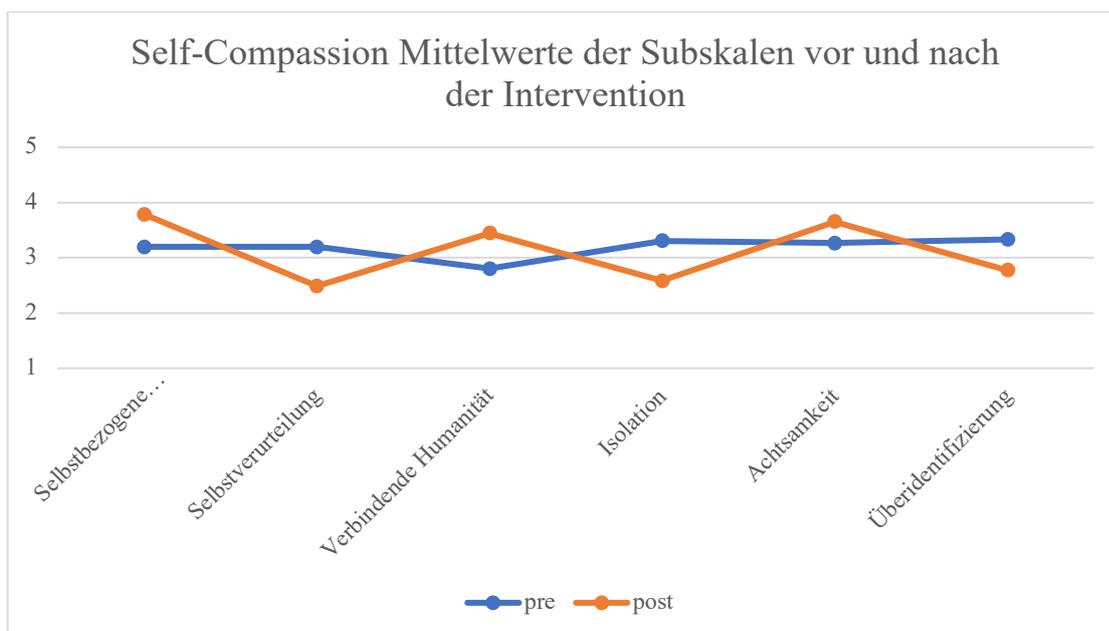


Abbildung 2: Mittelwerte der Subskalen vor und nach der Intervention.

Inferenzstatistische Auswertung

Nachdem die Normalverteilung erfolgreich geprüft wurde, hat ein gepaarter T Test gezeigt, dass der Unterschied der beiden Self-Compassion Mittelwerte signifikant ist ($p < .005$). Die Ergebnisse zeigen, dass der die Intervention Ehrliches Mitteilen einen signifikanten positiven

Effekt hat und das Selbstmitgefühl der 18 Teilnehmer angestiegen ist. Die Effektgröße ist nach Cohen (1988) von geringer bis mittlerer Größe ($d = 0.43$).

Auch alle Unterkategorien der Self-Compassion Skala (SCS-D) zeigen signifikante Unterschiede in den Mittelwerten. Alle 6 Subskalen haben sich statistisch signifikant verändert. „Selbstbezogene Zufriedenheit“, „Verbindende Humanität“ und „Achtsamkeit“ hat sich der Mittelwert positiv verändert und die Mittelwerte der Subkategorien „Selbstverurteilung“, „Isolation“ und „Überidentifizierung“ sind signifikant gesunken. Auch die Effektgrößen aller Mittelwerte sind gering bis groß.

	Mean		Mean Differenz	SD	t	p	Cohens d
Self-Compassion (Gesamtwert)	Pre 2.91	Post 3.51	-0.6	0.43	-5.88	<.005	0.43
Selbstbezogene Freundlichkeit	Pre 3.20	Post 3.79	-0.58	0.62	-4.01	<.005	0.45
Selbstverurteilung	Pre 3.20	Post 2.49	0.71	0.85	3.56	.001	0.85
Verbindende Humanität	Pre 2.81	Post 3.44	-0.64	0.84	-3.24	.002	0.84
Isolation	Pre 3.31	Post 2.58	0.72	0.80	3.81	<.001	0.80
Überidentifizierung	Pre 3.33	Post 2.78	0.56	0.47	4.97	<.001	0.48
Achtsamkeit	Pre 3.26	Post 3.79	-0.53	0.55	-4.08	<.001	0.55

Tabelle 1: Ergebnisse der gepaarten T Tests mit Effektgröße nach Cohen (1899) mit gering (0.2-0.5), mittel (0.5-0.8), stark (>0.8). N=18.

Fazit:

Die Ergebnisse zeigen, dass das Ziel die Ergebnisse der ersten Evaluation zu duplizieren gelungen sind und dass die Ehrliche Mitteilung Intervention über einen Zeitraum von 6 Wochen einen positiven Effekt zeigen.

Literatur

Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

Institute for Compassion (2022) *Projekt Ehrliches Mitteilen*. <https://institute-for-compassion.de/projekte/ehrliches-mitteilen>

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.