G 3777
FACHZEITSCHRIFT DES BDP
ZEITSCHRIFT DES BERUFSVERBANDES DEUTSCHER PSYCHOLOGINNEN UND PSYCHOLOGEN E.V.
44. JAHRGANG
NOVEMBER/DEZEMBER 2019

11+12|2019

report**psychologie**

Positive Psychologie

Foto: Helena Lopes / unsplash.com

Compassionate Integrity Training (CIT)

Durch Mitgefühl wachsen und gesellschaftlichen Herausforderungen begegnen

Wir leben in einer komplexen, interdependenten Welt, die uns neben unseren individuellen und zwischenmenschlichen Herausforderungen mit vielen globalen Herausforderungen sozialer, ökologischer sowie ökonomischer Art konfrontiert. Allein die Klimakrise könnte uns so überfordern, dass für viele Menschen die Lösung sein könnte, sich defätistisch zurückzuziehen. Tatsächlich wäre das aber die völlig falsche Reaktion (Rahmstorf, 2019), so wie es sozial fatal wäre, nicht auf die anderen Herausforderungen unserer Gesellschaften zu reagieren, wie auf Immigration und die Polarisierung durch Populistinnen und Populisten, und so wie es auf individueller oder zwischenmenschlicher Ebene fatal sein kann, Konfliktherde schwelen zu lassen. Es ist essenziell, dass wir uns gewahr werden, dass alles, was wir tun, Auswirkungen hat. »Kein Mensch ist eine Insel« (Kwee, 2014). Und während unser Verhalten aufgrund der wechselseitigen Abhängigkeiten, in denen wir alle stehen, negative Folgen haben kann, so hat jede bzw. jeder Einzelne von uns gleichzeitig die Möglichkeit, etwas zu verändern – für sich selbst, auf zwischenmenschlicher Ebene, aber auch weitreichender auf der Ebene der Systeme, in denen wir leben.

Das »Compassionate Integrity Training« (CIT) ist ein neues stärkenorientiertes und resilienzbasiertes, mehrteiliges Trainingsprogramm, das auf diesen drei Ebenen ein Wachsen und Gedeihen fördert: persönlich, zwischenmenschlich und systemisch. Es hat so das Potenzial, auch zur Verbesserung unserer Gesellschaft beizutragen. Das Trainingsprogramm basiert auf unterschiedlichen Forschungen, die nahelegen, dass uns ein Engagement mit Mitgefühl und Integrität die besten Chancen gibt, um unser eigenes Wohlbefinden und Fortkommen sowie das anderer zu erhöhen.

Die Professoren Brendan Ozawa-de Silva und Michael Karlin vom Center for Compassion, Integrity and Secular Ethics der Life University (USA) entwickelten das Programm[1] von 2015 bis 2018 (ab 2016 unterstützt durch eine Arbeitsgruppe von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern sowie Praktikerinnen und Praktikern), basierend auf den neuesten Erkenntnissen insbesondere der Neurowissenschaften, der Psychologie, der Traumaforschung, der Friedens- und Konfliktforschung, der Meditationsforschung sowie des »Sozialen und Emotionalen Lernens« (SEL) und auf den Erfahrungen anderer Programme[2], die Vorreiter darin gewesen sind, die Kultivierung von Resilienz, Achtsamkeit, Dankbarkeit, Mitgefühl und der Anerkennung von Interdependenzen zu erforschen.

Die Erkenntnis, dass wir unsere Gehirnstrukturen aufgrund von Neuroplastizität und Neurogenese durch Übung ändern können, war entscheidend für die Entwicklung dieses Trainingsprogramms. Mittlerweile ist unumstritten, dass unser Gehirn bis zu unserem Tod lern- und anpassungsfähig ist und derart formbar, dass sich sogar übergeordnete anatomische Strukturen verändern können (Neuroplastizität). Die Neubildung von Nervenzellen aus Vorläuferzellen wird als Neurogenese bezeichnet. Darüber hinaus geht die Wissenschaft mittlerweile davon aus, dass der Mensch im Kern von Natur aus grundsätzlich ein fürsorgliches, freundliches Wesen mit Mitgefühl ist (Ricard, 2015). Dieses Mitgefühl kann man kultivieren – zu unserem eigenen Vorteil, zur Verbesserung unserer zwischenmenschlichen Beziehungen und zugunsten der Gesellschaft, in der wir leben. Bei CIT geht es daher um das Anzapfen unseres Potenzials und das Ausweiten auf Menschen, die wir so nicht di-

1 Die hier dargestellten Informationen zum CIT sind dem Handbuch von Ozawa-de Silva und Karlin (2018) entnommen.
2 Diese Programme sind insbesondere »Mindfulness-Based Stress Reduction« von Jon Kabat-Zinn, »Cognitively-Based Compassion Training« der Emory Universität (USA), das »Compassion Cultivation Training« der Stanford-Universität (USA) sowie die vom Trauma Ressource Institute entwickelten Modelle: das »Trauma Resiliency Model«, das »Community Resiliency Model«, das »Ayeka Model« und die japanische Methode »Naikan«.

rekt im Blickfeld haben, auf die unser Verhalten aber Auswirkungen hat und deren Verhalten umgekehrt auch unser Leben beeinflusst.

Mitgefühl und Integrität

CIT basiert auf Werten wie Mitgefühl und Integrität, wählt dabei aber einen säkularen Ansatz: universelle Werte, die auf gesundem Menschenverstand, Erfahrungen und Wissenschaft basieren. CIT ist daher für alle geeignet, unabhängig von der Religions- und Glaubensrichtung bzw. dem Nichtglauben. Andererseits wird Religion auch in keiner Weise abgelehnt. CIT impliziert Inklusion und Respekt für alle. Neben dieser besonderen Flexibilität hinsichtlich der Zielgruppe[3] – auch unabhängig vom Bildungsgrad – hat CIT weitere Elemente, die es so in anderen Programmen noch nicht gibt, wie insbesondere den systemischen, den traumainformierten Ansatz und das Stärken unserer Resilienz, um mit Rückschlägen besser umgehen zu können und Schicksalsschläge ohne nachhaltige Störung zu überwinden.

So wie wir im Falle eines plötzlichen Druckverlustes im Flugzeug zunächst uns selbst eine Sauerstoffmaske überziehen müssten, um ausreichend Sauerstoff zu haben und sodann anderen helfen zu können, beginnt CIT mit der »Selbstkultivierung«. Wenn wir uns selbst nicht wahrnehmen und regulieren können, wenn wir für uns selbst kein Mitgefühl empfinden, dann werden wir auch im zwischenmenschlichen Bereich kein echtes Mitgefühl ausbauen können.

Was macht Mitgefühl so wichtig? Forschungsstudien legen nahe, dass der Ausbau von Mitgefühl und der positiven Verbindungen zu anderen das Immunsystem stärken und psychosozialen Stress reduzieren (Ozawa-de Silva & Karlin, 2018; Pace et al., 2009), während Ärger und andere Gefühle negative Auswirkungen auf die menschlichen Immunfunktionen und einen direkten Effekt auf unsere psychologische und physiologische Gesundheit haben können (Mascaro, Pace & Raison, 2013). Mitgefühl impliziert tatsächlich nicht, dass wir auf etwas verzichten, sondern sorgt dafür, dass alle Seiten gewinnen: »Die Forschung verdeutlicht, dass prosoziale Emotionen wie Mitgefühl, Dankbarkeit und Vergebung weit davon entfernt sind, dem Eigeninteresse zu schaden, sondern uns genauso (wenn nicht sogar mehr) nutzen als anderen« (Ozawa-de Silva & Karlin, 2018; Gilbert, 2005). Darüber hinaus kann man viele Konflikte, ob individuell oder kollektiv, auf mangelndes Verständnis füreinander und ein mangelhaftes Miteinander herunterbrechen. Ein Schulen unseres Mitgefühls scheint auch hier nur folgerichtig.

Warum geht es bei CIT um Mitgefühl mit Integrität? Integrität, das Handeln im Einklang mit den eigenen Werten, ist essenziell für persönliches und soziales Wachsen. Wenn diese Werte jedoch nicht von Mitgefühl für andere Menschen geleitet sind, ist Integrität nicht ausreichend.

Es gibt genügend Beispiele aus Vergangenheit und Gegenwart, die zeigen, dass es möglich ist, seinen Werten entsprechend und damit integer zu handeln, aber nicht im Sinne anderer Menschen. Deshalb setzt das Training den Schwerpunkt auf mitfühlsame Integrität. Diese ist das Ergebnis von Wissen, Verstand und konkreten Kompetenzen (Ozawa-de Silva & Karlin, 2018).

Die Vermittlung des Compassionate Integrity Trainings

CIT wird in drei Lernblöcken und auf drei Lernebenen vermittelt. Die drei Lernebenen sind

1. die Vermittlung von Wissen,
2. die Anwendung im Alltag bzw. das Praktizieren durch Übungen und
3. das Verinnerlichen des Wissens.

Für CIT ist entscheidend, dass das Wissen nicht rein intellektuell bleibt, sondern Anwendung findet. »Wissen wird transformativ, wenn es vom Kopf zum Herzen, zur Hand führt« (Ozawa-de Silva & Karlin, 2018, S. 5). Schriftliche Reflexionen, Meditationen und Anregungen helfen, das Erlernte anzuwenden, um dann auf die zweite Ebene zu gelangen, zur echten Einsicht. Echte Einsicht ist, wenn man durch Übung die eigene Lebenserfahrung und den Verstand nutzt, sodass man »begreift, wie sich das Wissen zu einem selbst, zu seinem eigenen Leben verhält« (Ozawa-de Silva & Karlin, 2018, S. 6). In dem Moment beginnt das Wissen transformativ zu werden. Auf der dritten Ebene dann geht es um die Verinnerlichung des Erlernten, »um eine derartige Vertiefung, dass es natürlich und spontan« (ebd.) wird. Das Gelernte ist dann »nicht mehr nur etwas, das man kennt, sondern etwas, das zu einem selbst gehört« (ebd.). Das geschieht durch repetitive und vertiefende Anwendung und kritisches Reflektieren. Hier wird das erlernte Wissen auf der tiefsten Ebene transformativ. Das Training kann in unterschiedlichen Formaten, z.B. einem dreitägigen Blockseminar oder einem zehnwöchigen Kurs à zwei Wochenstunden, vermittelt werden. Letzteres hat den Vorteil, dass die zweite Lernebene mehr Raum bekommt.

Inhaltlich ist das Trainingsprogramm in drei Lernblöcke geteilt.

Lernblock 1: Selbstregulierung und -wahrnehmung

1. Beruhigung von Körper und Geist
2. Ethische Achtsamkeit
3. Emotionales Bewusstsein
4. Selbstmitgefühl

Lernblock 2: Beziehung zu anderen

5. Unvoreingenommenheit und gemeinsames Menschsein
6. Vergebung und Dankbarkeit
7. Empathische Anteilnahme
8. Mitgefühl

Lernblock 3: Engagement in Systemen

9. Anerkennung wechselseitiger Abhängigkeit
10. Engagement mit Einsichtsfähigkeit/Urteilsvermögen

3 Eine Einschränkung die Zielgruppe betreffend gibt es trotz aller Flexibilität hinsichtlich des Alters der Teilnehmenden, da sie mit den Konzepten umgehen können müssen: Ratsam ist die Teilnahme am CIT ab etwa 16 Jahren.

Foto: Rita Heinegans

Anja Pelzer-Brennholt
lebte von 2014 bis 2018 in den USA, absolvierte dort einen M.Sc. in Positive Psychology an der Life University und war Mitglied in der Arbeitsgruppe um die Professoren Karlin und Ozawa-de Silva. Sie hat das Compassionate Integrity Training (CIT) ins Deutsche übertragen und bietet als freie, zertifizierte CIT-Trainerin Kurse auf Deutsch (und optional auf Englisch) u.a. über die Deutsche Gesellschaft für Positive Psychologie an.

E mail@pelzer-konflikt praevention.de

Der erste Block, die Selbstwahrnehmung und -regulierung, deckt ab, wie wir zu uns selbst stehen, was wir über unser Inneres wissen und wie wir damit umgehen. Hier beginnen wir mit dem Körper und dem Modul »Beruhigung von Körper und Geist«. Wir starten mit dem Nervensystem, weil es Aufschluss darüber gibt, was wir denken, fühlen, empfinden, noch bevor wir es verstehen. Weil unser (archaisches) Nervensystem so funktioniert, empfinden wir Stress bei sozialer Blamage oder Ausgrenzung und Angst vor Niederlagen oder Verlust. All das hat Auswirkungen auf uns, weil wir soziale Wesen sind, die für Erfolg und sogar Überleben aufeinander angewiesen sind. Im ersten Modul lernen wir zunächst, uns unserer körperlichen Empfindungen bewusster zu werden, und erlernen Techniken, um unser autonomes Nervensystem besser zu regulieren. CIT bietet Methoden für den Umgang mit Rückschlägen, empfundenen Niederlagen und anderen Stresssituationen sowie Methoden zur grundsätzlichen Stärkung der eigenen psychischen Widerstandskraft (Resilienz). In unserer Resilienzzone funktionieren wir grundsätzlich am besten und sehen am klarsten.

Auf der festen Basis des ersten Lernblocks gelangt man dann zum zweiten Lernblock: unserer Beziehung zu anderen, die unser eigenes Wohlbefinden ebenso fördert wie das der anderen. Hier werden prosoziale Kompetenzen gestärkt, wie z.B. Offenheit für alle, Vergebung, Dankbarkeit, empathische Fürsorge und echtes Mitgefühl. Teilnehmende lernen unter anderem, wie grundsätzlich das ist, was alle Menschen verbindet, und dass Mitgefühl drei Komponenten hat: das Erkennen der Bedürfnisse anderer, die empathische Anteilnahme und das Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit.
Im dritten Lernblock, dem systemischen Ansatz, tragen wir den Interdependenzen unseres Handelns Rechnung. Zwar sorgt echtes Mitgefühl dafür, dass unsere Sorge wirklich auf den anderen bezogen ist und dass wir versuchen, die Bedürfnisse des anderen zu erfüllen, statt z.B. unser eigenes Bedürfnis, zu helfen. Aber unser Mitgefühl sagt uns nicht, was zu tun ist, um das Leid eines anderen zu mindern. Dafür muss das Mitgefühl durch Einsicht, kritisches Denken und Urteilsvermögen ergänzt werden. In diesem Lernblock entwickeln wir Kompetenzen und Einsicht, um effektiv und konstruktiv auf eine Veränderung innerhalb des Systems hinzuarbeiten.

Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit

Insgesamt kann man sich das CIT-Programm als Werkzeugkasten vorstellen: Nicht jedes Werkzeug passt für jeden. Man sollte für sich die Instrumente nutzen, die passen, und andere weglassen. Das Trainingsprogramm schreibt keine Lösungen vor, sondern stellt Fragen, liefert reflexive Schreibübungen, stabilisierende und analytische Meditationen (wenn man dazu Bezug hat) und leitet Achtsamkeitsdialoge an. All das gibt den Teilnehmenden Impulse, um selbst (auf der Grundlage der jeweils eigenen Werte, mit dem Blick auf andere und dem gelebten Kontext) zu integeren Handlungslösungen zu kommen und daran zu wachsen.

Entscheidend ist auch, dass man realistisch mit der Zielsetzung bleibt: Eine kleine Änderung kann uns auf Dauer an ein ganz anderes Ziel bringen. Ändert man die Ruderstellung eines Segelbootes nur graduell, scheint das zunächst keinen großen Unterschied zu machen, aber am Ende der Reise kommt man an einem gänzlich anderen Ziel an.

Zudem können uns unrealistische Erwartungen aus der Resilienzzone werfen und uns unzufrieden und unglücklich machen. Wie man Selbstmitgefühl und realistische Erwartungen trainiert, ist Teil des Programms.

Um auf den Beginn dieses Artikels zurückzukommen: Es gibt Krisen, die scheinen so ausweglos, dass unsere Reaktion Resignation und Apathie sein könnte. »Wir müssen schon daran glauben, dass wir die Fähigkeit haben, etwas Konstruktives zu tun, sollte es auch noch so klein sein. [...] Häufig gibt es keine sofortige Lösung für die Probleme, mit denen wir konfrontiert werden, aber das bedeutet nicht, dass wir machtlos sind, irgendetwas zu tun« (Ozawa-de Silva & Karlin, 2019, S. 99). Die Autoren Ozawa-de Silva und Karlin verweisen als Beispiel für das Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit trotz offensichtlicher Ausweglosigkeit auf die Studie von Samuel und Pearl Oliner (1988). Für diese Studie interviewten die beiden Wissenschaftler Personen, die Juden in Europa während des Holocaust gerettet hatten. Unter anderem war einer der charakteristischen Unterschiede zwischen denjenigen, die sich entschieden, Juden zu retten, und denjenigen, die dies nicht taten, ein Gefühl von Handlungsfähigkeit. Diejenigen, die Menschenleben retteten, glaubten daran, dass ihre Handlungen mitten in den Kriegswirren und trotz der grausamen Nazimaschinerie tatsächlich einen Unterschied machten.

Auch dieses Vertrauen in unsere Handlungsfähigkeit, der dritten essenziellen Komponente von Mitgefühl, sowie die Erweiterung unserer Denkweise und unsere Vorstellungen, was für uns entscheidend und auch möglich ist, werden durch CIT trainiert.

www.compassionateintegrity.org

LITERATUR

Gilbert, P. (Ed.) (2005). *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy.* London: Routledge.
Kwee, G. T. (2014). Relational Buddhism: An integrative Psychology of happiness amidst existential suffering. In S.A. David, I. Boniwell & A. Conley Ayers (Eds.), *The Oxford Handbook of Happiness* (pp. 357–370). Oxford: University Press.
Mascaro, J. S., Pace, T. W. W. & Raison, Ch. L. (2013). Mind your hormones! The endocrinology of compassion. In M. Bolz & T. Singer (Eds.), *Compassion: Bridging Practice and Science* (pp. 230–250). Munich: Max Planck Society.
Oliner, S. P. & Oliner, P. M. (1988). *The Altruistic Personality: Rescuers of Jews in Nazi Europe.* New York: The Free Press.
Ozawa-de Silva, B. & Karlin, M. (2018). *Compassionate Integrity Training. A Secular Ethics Approach to Cultivating Personal, Social and Environmental Flourishing.* Verfügbar unter: https://view.joomag.com/compassionate-integrity-training-final-cit-training-manual-11-30/0373330001510603946?short
Pace, T. W. W., Negi, L. T., Adame, D. D., Cole, S. P., Sivilli, T. I., Brown, T. D., Issa, M. J. & Raison, Ch. L. (2009). Effect of compassion meditation on neuroendocrine, innate immune and behavioral responses to psychosocial stress. *Psychoneuroendocrinology, 34* (1), 87–98. doi:10.1016/j.psyneuen.2008.08.011
Rahmstorf, S. (2019). *Es sieht zwar nicht so aus, aber wir können die Klimakrise noch abwenden.* Verfügbar unter: https://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/warum-klima-defaetismus-nichts-weiter-ist-als-eine-ausrede-fuers-nichtstun-a-1287228.html [24.09.2019]
Ricard, M. (2015). *Altruism: The power of compassion to change yourself and the world.* New York: Little, Brown and Company.