

## Self-compassion and compassion-focused therapy

Dr. med. Mirjam Tanner, Fachärztin Psychiatrie und Psychotherapie, Uster

### Vorlesung vom 24. Oktober 2016

Mit der *Compassion Focused Therapy (CFT)* von Paul Gilbert, verfügen wir über einen Psychotherapieansatz, der Mitgefühl als Kernkompetenz in den Mittelpunkt stellt. Er basiert auf Erkenntnissen der Evolutionspsychologie, Neurobiologie und der Bindungslehre und ist der dritten Welle der Verhaltenstherapie zuzuordnen. Ursprünglich für Patienten mit ausgeprägter Selbstkritik und starker Scham entwickelt, kommen CFT- Interventionen inzwischen bei einem weiten Spektrum von Störungen zum Einsatz wie zum Beispiel bei Depressionen, Psychosen, Essstörungen oder Schmerzsyndromen.

Bekannter als die CFT ist gegenwärtig noch *Mindful-Self-Compassion (MSC)*, ein 8-Wochenkurs für das breite Publikum. Mit dem Konzept des Selbst-Mitgefühls wird hier ein verbreitetes Bedürfnis aufgegriffen und eine lange unterbewertete Fertigkeit vermittelt.

Neuere Forschungserkenntnisse zeigen, dass sich Empathie und Mitgefühl neurobiologisch klar voneinander unterscheiden. Diese Abgrenzung ist nicht nur akademisch interessant, sondern auch relevant für die eigenen Resilienz von uns Ärztinnen und Ärzten.

