

Michelle Brooks, Frances Kay-Lambkin, Jenny Bowman und Steven Childs, "Selbstmitgefühl bei Menschen mit problematischem Alkoholkonsum"

Michelle Brooks, Frances Kay-Lambkin, Jenny Bowman and Steven Childs, "Self-Compassion Amongst Clients with Problematic Alcohol Use". *Mindfulness* 3: 4 (2012): 308-317.

– zusammengefasst von Dr. Kareen Seidler

Diese Studie untersuchte das Verhältnis von Selbstmitgefühl zu Depressionen, Angstzuständen und Stress bei Alkoholabhängigen. Im Allgemeinen ist das Selbstmitgefühl von Menschen, deren Alkoholkonsum problematisch ist, niedriger als das der Durchschnittsbevölkerung. Nach 15 Wochen Therapie war das Selbstmitgefühl der Studienteilnehmer allerdings deutlich angestiegen.

Selbstmitgefühl bedeutet, für sich selbst Freundlichkeit und Mitgefühl zu empfinden, und zwar nicht, weil man irgendwelche besonderen Charaktereigenschaften hat, sondern weil man ein menschliches Wesen ist. Man ist freundlich und verständnisvoll mit sich selbst, man ist sich bewusst, dass Schmerz und Scheitern Erlebnisse sind, die alle Menschen durchmachen. Selbstmitgefühl bedeutet auch, dass man eine gleichbleibende Wahrnehmung seiner eigenen Gefühle hat.

Selbstmitgefühl kann als Bewältigungsstrategie verstanden werden, die einem hilft, in Stresssituationen emotional ausgeglichen zu bleiben, da es die emotionale Belastbarkeit verstärkt.

Selbstmitgefühl wird in drei Unterkategorien analysiert, die jeweils zweigeteilt sind:

Selbstbezogene Freundlichkeit (*self-kindness*) vs. Selbstverurteilung (*self-judgment*)

Selbstbezogene Freundlichkeit bedeutet, mit sich selbst liebenswürdig zu sein, anstatt sich selbst hart zu beurteilen und selbstkritisch zu sein. Sie bietet eine Alternative zur Ruminaton (Grübeln), zum sich-Vorwürfe-machen, zu Selbstverurteilung und Selbstkritik.

Verbindende Humanität (*common humanity*) vs. Isolation (*isolation*)

Verbindende Humanität heißt, seine eigenen Erlebnisse als Teil einer größeren, menschlichen Erfahrung zu sehen, anstatt sie als isolierten und gesonderten Fall zu betrachten. Die Verbindende Humanität steht auch in Relation zum allgemeinen Wohlbefinden eines Menschen.

Achtsamkeit (*mindfulness*) vs. Überidentifizierung (*over-identification*)

Achtsamkeit bedeutet, auf eine bewusste Art und Weise auf sich selbst zu achten. Laut Kristin Neff, der führenden Selbstmitgefühl-Forscherin, heißt Achtsamkeit, eine ausgewogene Einstellung gegenüber negativen Gefühlen zu haben und Gefühle weder zu unterdrücken noch sie zu übertreiben. Achtsamkeit ist ein Zustand seelischer Ausgeglichenheit, der einhergeht mit einer gelassenen Haltung gegenüber schwierigen oder schmerzhaften Gedanken oder Gefühlen. Achtsamkeit kann auch wichtig sein für die Anpassungsfähigkeit bei der Emotionsregulation.

Kristin Neff und ihre Kollegen fanden heraus, dass Menschen mit höherem Selbstmitgefühl weniger an Depressionen, Angstzuständen, Gedankenunterdrückung, Ruminaton (Grübeln) und Selbstkritik litten.

Selbstbewusstsein und Drogenkonsum

Alkoholmissbrauch geht oft mit Angstzuständen und Depressionen einher. Eine Erklärung dafür ist, dass Alkohol bei Depressionen und Angstzuständen sozusagen als Selbstmedikation eingesetzt wird. Auch Stress kann zu erhöhtem Alkoholkonsum, bzw. -missbrauch führen. Alkohol hat eine sedative Wirkung, ist also im Prinzip ein Beruhigungsmittel, das in kleinen Dosen Angstzustände mildern kann.

Allerdings ist Alkohol auch die zweithäufigste Ursache für drogenbedingte Todesfälle in der westlichen Welt.

Einige Studien haben belegt, dass ein geringes Selbstbewusstsein ein hohes Risiko für Drogenmissbrauch und Alkoholabhängigkeit birgt. Andere Studien haben allerdings genau das Gegenteil herausgefunden: nämlich dass Menschen mit hohem Selbstbewusstsein eher zu Alkoholmissbrauch neigen. Da die Formulierung einer klaren Theorie und auch die Messung des Selbstbewusstseins sich als eher schwierig darstellten, hat Kristin Neff ein neues psychologisches Konstrukt entworfen: das Selbstmitgefühl. Da Selbstmitgefühl keine unrealistische Einschätzung der eigenen Persönlichkeit, des eigenen Wesens, mit sich zieht, sollte dieser Wert einigermaßen stabil sein, im Gegensatz zu Selbstbewusstsein, das häufig fluktuiert.

Die Studie: Selbstmitgefühl und Alkoholabhängigkeit

Die 77 Teilnehmer der Studie (19 bis 69 Jahre alt) nahmen an der üblichen Therapie einer Alkohol- und Drogenklinik in New South Wales in Australien teil. Sie wurden vor Beginn ihrer Therapie und nach 15 Wochen Therapie telefonisch befragt. Die Forscher hatten allerdings keinen Zugriff auf Werte, die die Häufigkeit der Teilnahme an der Therapie oder die Höhe des Alkoholkonsums belegten, und verließen sich dabei auf die Angaben, bzw. die Selbsteinschätzung der Teilnehmer. Die Therapie fand unabhängig von der Studie statt.

Vor der Therapie hatten die Teilnehmer höhere Werte für Depressionen, Angstzustände, Stress und Alkoholkonsum als die Durchschnittsbevölkerung und tiefere Werte für Selbstmitgefühl. Diese Werte unterschieden sich zwischen den beiden Geschlechtern nicht. Nach 15 Wochen Therapie wurden deutlich höhere Werte für Selbstmitgefühl, Achtsamkeit, verbindende Humanität, und selbstbezogene Freundlichkeit verzeichnet, sowie deutlich niedrigere Werte für Selbstverurteilung, Isolation und Überidentifizierung. Die Werte für Selbstverurteilung und Isolation waren sogar fast gleich mit dem Durchschnitt der Gesamtbevölkerung.

Die Therapie hatte auch zur Folge, dass die Teilnehmer weniger Alkohol konsumierten – was mit dem erhöhten Selbstmitgefühl zu tun haben könnte. Denn man nimmt an, dass Menschen mit höherem Selbstmitgefühl weniger oft versuchen, ihre Probleme durch Alkoholkonsum zu bewältigen. Auch Stress und Angstzustände nahmen bei den Studienteilnehmern mit zunehmendem Selbstmitgefühl ab.

Die Autoren dieser Studie legen nahe, dass meditative Behandlungsmethoden, die auch die Förderung von Achtsamkeit beinhalten, nützlich sein könnten, um problematischen Alkoholkonsum zu verringern. Durch Förderung des Selbstmitgefühls und Verringerung von Selbstverurteilung könnten so nachhaltige Veränderungen erreicht werden.