

# Book reviews

Mirjam Tanner:  
**Compassion Focused Therapy –  
 Mitgefühl im Fokus**

München: Ernst Reinhardt; 2015.

Erstausgabe.

Kartoniert, 170 Seiten, 6 Abb.

Preis ca.: Fr. 31.60 / € 24.90 [D]; 25.60 [A].

ISBN: 978-3-497-02538-1.



Die Schweizer Psychiaterin und Psychotherapeutin Mirjam Tanner hat eine schöne und gut verständliche Übersicht über die von Paul Gilbert entwickelte Psychotherapie «Compassion Focused Therapy (CFT)» auf Deutsch verfasst. Es ist ihr gelungen, die wesentlichen Aspekte dieser Therapieform und ihr konzeptueller Hintergrund koncis zusammenzufassen. Während der Begründer dieser Therapieform, Paul Gilbert, in seinen englischen Publikationen oft sehr viel Platz braucht, um

seine Ideen auszuführen, schafft es Mirjam Tanner auf 156 Seiten, diesen Therapieansatz so darzustellen, dass kaum etwas Wichtiges fehlt. Im Geleitwort des Buches anerkennt Paul Gilbert die Leistung der Autorin. Auch Christopher Germer, der zur CFT beigetragen hat, ist des Lobes voll.

Die CFT basiert wie andere neuere Psychotherapiekonzepte auf einer Kombination verschiedener psychologischer und philosophischer Zugänge, die von den Neurowissenschaften über die Verhaltenslehre bis zum Buddhismus reichen. Besonderes Gewicht wird in der Konzeptualisierung von CFT auf die evolutionäre Psychologie gelegt. Das überrascht insofern nicht, als Paul Gilbert sich schon in früheren Publikationen besonders mit evolutionären Aspekten psychologischer Phänomene befasst und drei Systeme der Emotionsregulierung herausgearbeitet hat, die er nun für seinen Therapieansatz nutzt, nämlich: das Alarm- und Selbstschutzsystem, das Antriebs- und Anreizsystem und das Beruhigungs- und Fürsorgesystem. Während in anderen psychotherapeutischen Modellen bisher vor allem das Alarmsystem (mit Angriff- und Fluchtmechanismen) und das Antriebssystem (mit Interesse und Erregung) Beachtung fanden, fokussiert CFT auf das Beruhigungssystem (mit dem Bedürfnis nach Sicherheit und Schutz). Dazu Mirjam Tanner: «Da das Beruhigungs- und Fürsorgesystem unterbewertet wird und in der Folge häufig schlecht entwickelt ist, ist es häufig die Entwicklung dieses Systems, auf dem in der CFT der Hauptfokus liegt. Durch seine Stärkung entsteht mehr Balance zwischen den drei Systemen der Emotionsregulierung insgesamt, die für unsere psychische und körperliche Gesundheit fundamental ist.»

M. Tanner arbeitet heraus, dass unter den heutigen soziokulturellen Bedingungen hauptsächlich Scham und Selbstkritik psychisch kranken Menschen zu schaffen machen. «Anstatt im Angesicht von Leid mit (Selbst-)Verurteilung, Ablehnung, Scham und Rückzug zu reagieren, ist die CFT bestrebt, eine fürsorgliche und warme Art und Weise zu entwickeln, um auf menschliches Leid zu reagieren und auch auf die Person, die dieses erlebt. Dabei spielt ein gut entwickeltes Beruhigungs- und Fürsorgesystem eine wichtige Rolle.»

M. Tanner scheut sich nicht, auch einzelne Kritikpunkte an den Auffassungen von Paul Gilbert vorsichtig anzubringen. Das scheint mir eine Stärke der Schweizer Autorin zu sein. Sie schreibt: «Es sei angemerkt, dass die Sichtweise bei CFT über Scham und Schuld durchaus einer kritischen Überprüfung unterzogen werden kann.» Tatsächlich wird Scham in der CFT einseitig negativ bewertet. Das ist insofern überraschend, als ihr Begründer der evolutionären Psychologie verpflichtet ist und sich eigentlich auch zu fragen hätte, weshalb Scham sich transkulturell in der Menschheitsgeschichte so breit durchgesetzt hat.

Wer an einem gerafften und kompetent geschriebenen Überblick an der «Compassion Focused Therapy» interessiert ist, findet im Buch von Mirjam Tanner einen guten Einstieg und darüber hinaus ein beherztes Plädoyer für therapeutisches Mitgefühl.

*Prof. em. Dr. Daniel Hell*