

## Compassion-Centered Chairwork von Scott Kellogg (Übersetzung: Petra Zimmermann)

### Anleitung des Patienten vor Durchführung der Übung:

*Zur Entwicklung von Selbstliebe in einer sehr persönlichen und empathischen Art und Weise, werden wir heute eine Übung machen, die sich "Mitgefühl-zentrierte Stuhlarbeit" nennt. Diese "Mitgefühl-zentrierte Stuhlarbeit" oder englisch "Compassion-Centered Chairwork" soll Ihnen eine quasi-meditative Erfahrung vermitteln, die in die Sprache und Erfahrung des Selbstmitgefühls einführt. Ich lade Sie also dazu ein, mit mir Self-Compassion bzw. Selbstmitgefühl zu praktizieren und zu üben. Ich werde Ihnen Sätze vorsprechen, die Sie einfach nachsprechen können. Dabei müssen Sie nichts über sich preisgeben, sondern Sie dürfen einfach nur die Worte wiederholen, die ich sage. Wenn Sie dazu bereit sind, dann stellen wir hier zwei Stühle auf, die sich direkt gegenüberstehen. Setzen Sie sich bitte auf einen der Stühle und nehmen Sie sich eine Minute Zeit, um sich vorzustellen, dass Sie selbst auf dem Stuhl gegenüber sitzen. Ich sitze auf einem Stuhl ganz in Ihrer Nähe seitlich hinter Ihnen. Ich werde Ihnen nun die Worte langsam und in kurzen Teilsätzen vorsprechen. Dann werde ich jeweils eine Pause machen, um Ihnen die Zeit zum Wiederholen zu geben. Ich werde einen Satz öfter wiederholen oder Variationen desselben Satzes vorsagen, um dessen Wirkung zu vertiefen.*

*Bitte wiederholen Sie nun die Sätze, die ich vorspreche:*

Ich sehe dich.  
Ich sehe dich und weiß alles über dich.  
Ich kenne jeden schönen Moment und jeden Moment der Freude.  
Ich kenne jeden schwierigen Moment und jeden Moment des Scheiterns.  
Ich kenne jeden Moment des Mutes und ich kenne jeden Moment der Güte.  
Und weil ich alles über dich weiß, respektiere ich dich und akzeptiere dich so wie du bist und habe dich sehr gern.  
Wenn ich dich und dein Leben ansehe, weiß ich, dass du schwere Zeiten durchgemacht hast und dass es in deinem Leben viel Leid gegeben hat.  
Und ich weiß, dass du es auch jetzt nicht leicht hast.  
Und wenn ich an das Leid denke, dass du durchgemacht hast, kann ich mitfühlen, dass es schwer ist.

Und während es mir weh tut, zu sehen, wie du gelitten hast, weiß ich auch, dass du hart gekämpft hast und trotz dieser Widrigkeiten immer weitergemacht hast.

Ich weiß, dass du gekämpft hast und dass Du angesichts aller Schwierigkeiten durchgehalten hast.

Deshalb bin ich stolz auf dich.

Ich bin stolz auf dich, dass du immer durchgehalten hast.

Und wenn ich dich anschau, weiß ich auch, dass du dir viele Vorwürfe machst und dir Fehler anlastest.

Wenn ich dich anschau, weiß ich, dass du sehr leidest, weil du dir Vorwürfe machst.

Ich weiß auch, dass du in Bezug auf die vermeintlichen Fehler und Misserfolge sehr hart zu dir selbst bist.

Und wenn ich sehe, dass du dir das antust, tut es mir sehr leid und ich habe großes Mitgefühl.

Wenn ich sehe, dass du dir das antust, habe ich großes Mitgefühl.

Es macht mir große Sorgen und es tut mir weh, zu sehen, wie du mit dir umgehst.

Es gibt etwas Wichtiges, das ich dir sagen möchte.

Es gibt etwas Wichtiges, das ich dir sagen möchte, und ich möchte, dass du jetzt ganz aufmerksam zuhörst.

Ich möchte, dass du mir genau zuhörst:

**Du hast es in Deiner Kindheit und Jugend sehr, sehr schwer gehabt.**

**Du hast alles getan und alles versucht - so gut wie möglich - um mit dieser schwierigen Situation umzugehen.**

**Du hast eine große innere Stärke, die dir geholfen hat, mit dieser schwierigen Situation umzugehen.**

**Du hast alles - so gut es geht - gemeistert, du hast keine Schuld!**

**Du hast alles - so gut es geht - gemeistert, du hast keine Schuld!**

**Wir sind Menschen und wir sind alle nicht perfekt und wir müssen auch nicht perfekt sein.**

**Du bist wie alle anderen Menschen auf der Welt und du bist nicht allein.**

**Du bist liebenswert - so wie du bist.**

**Du bist liebenswert - so wie du bist.**

**Wenn ich dich anschau, weiß ich auch, dass du viele Stärken und Ressourcen hast.**

**Ich freue mich, diese Stärken in dir zu sehen, die großen Möglichkeiten in dir.**

In den kommenden Stunden und Tagen wird es viele Stimmen in deinem Kopf geben.

In den kommenden Stunden und Tagen werden viele Stimmen in deinem Kopf sein.

Meine Stimme wird eine dieser Stimmen sein.  
Meine Stimme wird eine dieser Stimmen sein und ich möchte, dass du darauf hörst.  
Meine Stimme wird da sein. Ich möchte, dass du auf meine Stimme hörst - ich werde da sein.  
Und gemeinsam werden wir Schritt für Schritt in die Zukunft gehen.  
Schritt für Schritt werden wir gemeinsam in die Zukunft gehen.

### **Anleitung des Patienten nach der Übung:**

*Bitte wechseln Sie nun auf den Stuhl, wo Sie sich vorhin haben sitzen sehen. Schließen Sie die Augen und spüren Sie, ob Sie einige von den Dingen aufnehmen können, die Sie vorhin zu sich selbst gesagt haben. Wenn Sie wenig davon aufnehmen können, ist das in Ordnung. Wenn Sie mehr aufnehmen können, ist das in Ordnung. Und wenn Sie nichts davon aufnehmen können, ist das auch in Ordnung. In welchem Maße auch immer Sie dazu in der Lage oder bereit sind - öffnen Sie sich diesen Worten des Selbstmitgefühls. Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit, um in sich hineinzuspüren. [Pause]*

*Wenn Sie dann soweit sind, öffnen Sie langsam in Ihrem Tempo wieder die Augen und kehren Sie in den Raum zurück.*

*Konnten Sie irgendetwas von den Sätzen aufnehmen, wie war Ihre Erfahrung?*