

*Nathalie Jung*

Rezension von: Christopher K. Germer & Kristin Neff  
(2021): Achtsames Selbstmitgefühl unterrichten



**à jour!**

**Psychotherapie-Berufsentwicklung**

10. Jahrgang, Nr. 1, 2024, Seite 26–26

DOI: 10.30820/2504-5199-2024-1-26

Psychosozial-Verlag

# Impressum | Mentions légales

## à jour! – Psychotherapie-Berufsentwicklung

ISSN 2504-5199 (Print-Version)

ISSN 2504-5202 (digitale Version)

10. Jahrgang Heft 1 / 2024, Nr. 19

<https://doi.org/10.30820/2504-5199-2024-1>

### Herausgeber

Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ASP  
Riedtlistr. 8 | 8006 Zürich | Tel.: 043 268 93 00 | [www.psychotherapie.ch](http://www.psychotherapie.ch)  
Die Zeitschrift à jour! Psychotherapie-Berufsentwicklung ist ein Informationsorgan der ASP. Gleichzeitig versteht sie sich als Forum ihrer Mitglieder, in dem auch Meinungen geäußert werden, die unabhängig von der Meinung des Vorstandes und der Redaktion sind.

### Redaktion

Peter Schulthess | Redaktionsleitung  
[peter.schulthess@psychotherapie.ch](mailto:peter.schulthess@psychotherapie.ch) | Tel.: 076 559 19 20  
Christiane Stieglitz | [christiane.stieglitz@psychotherapie.ch](mailto:christiane.stieglitz@psychotherapie.ch)  
Nathalie Jung | [nathalie.jung@psychotherapie.ch](mailto:nathalie.jung@psychotherapie.ch)  
Sandra Feroletto | [sandra.feroletto@psychotherapie.ch](mailto:sandra.feroletto@psychotherapie.ch)

### Redaktionsschluss

1. März für Juni-Heft | 15. September für Dezember-Heft

### Verlag

Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG  
Walltorstr. 10 | D-35390 Gießen | Tel.: +49 641 96 99 78 26  
[www.psychosozial-verlag.de](http://www.psychosozial-verlag.de) | [info@psychosozial-verlag.de](mailto:info@psychosozial-verlag.de)

### Abo-Verwaltung | Bezugsgebühren

Psychosozial-Verlag | [bestellung@psychosozial-verlag.de](mailto:bestellung@psychosozial-verlag.de)  
Jahresabonnement € 44,90 (zzgl. € 6,- Versand)  
Einzelheft € 24,90 (zzgl. € 6,- Versand)  
Studierende erhalten gegen Nachweis 25 % Rabatt auf das Abonnement.  
Das Abonnement verlängert sich um jeweils ein Jahr, sofern nicht eine Abbestellung bis acht Wochen vor Ende des Bezugszeitraums erfolgt.  
ASP-Mitglieder erhalten das Jahresabonnement zu einem Sonderpreis von € 35,- (zzgl. € 6,- Versand).

### Anzeigen

Anfragen zu Anzeigen richten Sie bitte an den Verlag ([anzeigen@psychosozial-verlag.de](mailto:anzeigen@psychosozial-verlag.de)) oder die Geschäftsstelle der ASP ([asp@psychotherapie.ch](mailto:asp@psychotherapie.ch)).  
Es gelten die Preise der auf [www.psychosozial-verlag.de](http://www.psychosozial-verlag.de) einsehbaren Mediadaten.  
ASP-Mitglieder wenden sich bitte direkt an die Geschäftsstelle der ASP.

### Titelbild

Titelbild: © Adobe Stock / Vitaliy

### Digitale Version

Die Zeitschrift à jour! Psychotherapie-Berufsentwicklung ist auch online einsehbar:  
[www.a-jour-asp.ch](http://www.a-jour-asp.ch)



Die Beiträge dieser Zeitschrift sind unter der Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 DE Lizenz lizenziert. Diese Lizenz erlaubt die private Nutzung und unveränderte Weitergabe, verbietet jedoch die Bearbeitung und kommerzielle Nutzung. Weitere Informationen finden Sie unter: [creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de)

## à jour! – Evolution de la profession de psychothérapeute

ISSN 2504-5199 (Version papier)

ISSN 2504-5202 (Version numérique)

10. tome numéro 1 / 2024, 19

<https://doi.org/10.30820/2504-5199-2024-1>

### Editeur

Association Suisse des Psychothérapeutes ASP  
Riedtlistr. 8 | 8006 Zürich | Tel.: 043 268 93 00 | [www.psychotherapie.ch](http://www.psychotherapie.ch)  
La revue à jour! Évolution de la profession du psychothérapeute est un organe d'information de l'ASP. En plus, c'est un forum dans lequel on exprime des avis qui sont indépendants de l'avis du comité et de la rédaction.

### Rédaction

Peter Schulthess | Directeur de rédaction  
[peter.schulthess@psychotherapie.ch](mailto:peter.schulthess@psychotherapie.ch) | Tel.: 076 559 19 20  
Christiane Stieglitz | [christiane.stieglitz@psychotherapie.ch](mailto:christiane.stieglitz@psychotherapie.ch)  
Nathalie Jung | [nathalie.jung@psychotherapie.ch](mailto:nathalie.jung@psychotherapie.ch)  
Sandra Feroletto | [sandra.feroletto@psychotherapie.ch](mailto:sandra.feroletto@psychotherapie.ch)

### Date de rédaction finale

1er mars pour juin | 15 septembre pour décembre

### L'éditeur

Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG  
Walltorstr. 10 | D-35390 Gießen | Tel.: +49 641 96 99 78 26  
[www.psychosozial-verlag.de](http://www.psychosozial-verlag.de) | [info@psychosozial-verlag.de](mailto:info@psychosozial-verlag.de)

### Gestion des abonnements | Frais de souscription

Psychosozial-Verlag | [bestellung@psychosozial-verlag.de](mailto:bestellung@psychosozial-verlag.de)  
Abonnement annuel € 44,90 (plus € 6,- de frais de port)  
Prix du numéro € 24,90 (plus € 6,- de frais de port)  
Les étudiants bénéficient d'une réduction de 25 % sur l'abonnement sur présentation d'un justificatif.  
L'abonnement est reconduit d'année en année, à moins qu'une annulation ne soit effectuée au plus tard huit semaines avant la fin de la période d'abonnement.  
Les membres de l'ASP reçoivent l'abonnement annuel au prix spécial de € 35,- (plus € 6,- de frais de port).

### Annonces

Veuillez adresser vos demandes de renseignements sur les annonces à l'éditeur ([anzeigen@psychosozial-verlag.de](mailto:anzeigen@psychosozial-verlag.de)) ou au bureau de l'ASP ([asp@psychotherapie.ch](mailto:asp@psychotherapie.ch)).  
Les prix valables sont ceux publiés dans les données médiatiques sur [www.psychosozial-verlag.de](http://www.psychosozial-verlag.de).  
Les membres ASP sont priés de s'adresser directement à la rédaction.

### Couverture

Couverture: © Adobe Stock / Vitaliy

### Version numérique

La revue à jour! Psychothérapie-Développement professionnel est également consultable en ligne : [www.a-jour-asp.ch](http://www.a-jour-asp.ch)



Les articles de cette revue sont disponibles sous la licence Creative Commons 3.0 DE en respectant la paternité des contenus – pas d'utilisation commerciale – sans œuvre dérivée. Cette licence autorise l'utilisation privée et la transmission sans modification, interdit cependant le traitement et l'utilisation commerciale. Veuillez trouver de plus amples informations sous : [creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de)

# Buchbesprechung



Christopher K. Germer & Kristin Neff (2021):  
*Achtsames Selbstmitgefühl unterrichten. Das Handbuch für professionelle Arbeit.* Arbor.  
ISBN: 978-3867812382. 728 Seiten, 68 EUR, 90.90 CHF

Kristin Neff, eine avantgardistische Forscherin im Themenbereich des Selbstmitgefühls, entwickelt gemeinsam mit Christopher K. Germer das *Mindfulness Selfcompassion Program (MSC)*. Es ist das erste Trainingsprogramm, das explizit auf eine Kultivierung von Selbstmitgefühl ausgerichtet ist.

Die akzeptierende, therapeutische Grundhaltung der Gestalttherapie «Was ist, darf sein, und was sein darf, kann sich verändern» ist vermutlich vielen in diesem oder anderem Gewand bereits einmal begegnet. Doch gerade im Umgang mit alten Verletzungen, die aus Beziehungen herrühren, gelingt es uns Menschen oftmals nicht, diese Grundhaltung zu bewahren. Traumaforscher wie Bessel van der Kolk vertreten die Ansicht, dass seelische Verletzungen entstehen, weil uns in schweren Momenten die Empathie von Bezugspersonen versagt wird. Achtsames Selbstmitgefühl geht dieses Empathieversagen direkt an der Wurzel an. Wenn ich mich dem Vokabular der systemischen Arbeit mit Anteilen (oder Egostates und weitere) bediene, dann könnte man sagen, dass mit dem Programm Ressourcenanteile innerhalb der Person aufgebaut werden. Die Übungen tragen zu einer respektvolleren und integrativeren Haltung gegenüber allen anderen Anteilen der Person mit ihren Empfindungen und Bedürfnissen bei. Sie helfen uns, den wichtigsten Verbündeten ins Boot zu holen, nämlich uns selbst.

Das verständlich geschriebene und mit Beispielen gespickte Buch ist in vier Teile gegliedert. Im

ersten Teil geben die Autoren einen umfassenden Einblick ins Thema des achtsamen Selbstmitgefühls. Sie betrachten die Frage nach dem Unterschied zwischen Selbstmitgefühl und Mitgefühl gegenüber anderen Personen, was zum Selbstmitgefühl dazugehört und welche Rolle die Achtsamkeit spielt. Sie fragen nach dessen Auswirkung auf das Selbstwertgefühl und greifen abschliessend auch gesellschaftliche Vorbehalte gegenüber Selbstmitgefühl auf. Selbstverständlich wird der wissenschaftliche Hintergrund dargelegt; dies sowohl zum Selbstmitgefühl als auch zum erfolgreichen Vermitteln von Selbstmitgefühl.

Im zweiten Teil wird den Lesern über knapp 100 Seiten ein umfassender Einblick ermöglicht, wie man das Trainingsprogramm des achtsamen Selbstmitgefühls unterrichten kann: Worauf ist dabei zu achten? Welche innere Haltung ist im Kontakt unterstützend? Im dritten Teil ist über knapp 350 Seiten der Unterrichtsplan des Programms inklusive zahlreicher, detaillierter Übungsanleitungen enthalten. Die Übungen können isoliert sowohl im therapeutischen Einzel- oder Gruppensetting eingesetzt werden als auch als Selbsterfahrungsübungen im Unterricht. Der vierte Teil widmet sich der Integration des Selbstmitgefühls in der Psychotherapie.

Das Buch ist reichhaltig, inhaltlich klar strukturiert und voller Übungen für den Werkzeugkoffer von Psychotherapeut\*innen und Dozent\*innen.

Nathalie Jung