

# Table of Contents

[Widmung](#Fur_meine_Mutter_und_meinen_Vater__fur_vier_Jahr___)

[Geleitwort zur deutschen Ausgabe](#Geleitwort_zur_deutschen_Ausgabe_Als_ich_mich_f___)

[Vorwort](#Vorwort_Mit_dem_Gluck_ist_das_so_eine_Sache__Di___)

[Einführung: Ich will einfach nur glücklich sein!](#Einfuhrung__Ich_will_einfach_nur_glucklich_sein___)

[TEIL EINS - Wie Sie die Glücks- falle aufstellen](#TEIL_EINS__Wie_Sie_die_Glucks__falle_aufstellen____)

[Märchen](#Marchen_Wie_lautet_die_letzte_Zeile_eines_jeden___)

[Märchen 1: Glück ist der natürliche Zustand für alle Menschen](#h1)

[Märchen 2: Wenn du nicht glücklich bist, ist etwas mit dir nicht in Ordnung](#h2)

[Märchen 3: Um ein besseres Leben zu schaffen, müssen wir unsere negativen ...](#h3)

[Märchen 4: Sie sollten in der Lage sein, Ihre Gedanken und Gefühle zu kontrollieren](#h4)

[Die Illusion der Kontrolle](#h5)

[Wie und was wir über Kontrolle lernen](#h6)

[Teufelskreise](#Teufelskreise_Michelle_stromen_die_Tranen_uber____)

[Wie wird eine Lösung zu einem Problem?](#h1)

[Das Problem mit der Kontrolle](#h2)

[Exzessiver Gebrauch von Kontrolle](#h3)

[Situationen, in denen Kontrolle nicht funktioniert](#h4)

[Wenn Kontrolle uns von den wichtigen Dingen abhält](#h5)

[Wie viel Kontrolle besitzen wir tatsächlich?](#h6)

[Was hat Kontrolle mit der Glücksfalle zu tun?](#h7)

[Die Nachteile der Vermeidung](#h8)

[Wie entkomme ich der Glücksfalle?](#h9)

[TEIL ZWEI - Die innere Welt transformieren](#TEIL_ZWEI__Die_innere_Welt_transformieren)

[Die sechs Kernprinzipien der ACT](#Die_sechs_Kernprinzipien_der_ACT_Die_Akzeptanz____)

[Fertigkeiten der Achtsamkeit](#h1)

[Der große Geschichtenerzähler](#Der_grosse_Geschichtenerzahler_Heute_Morgen_hiel___)

[Wörter und Gedanken](#h1)

[Die Geschichte ist nicht das Ereignis](#h2)

[Was ist Fusion?](#h3)

[Der Geist ist ein großer Geschichtenerzähler](#h4)

[Die bittere Wahrheit?](#Die_bittere_Wahrheit__In_der_ACT_ist_es_nicht_s___)

[Gedanken sind nur Geschichten](#h1)

[Die Geschichten hören niemals auf](#h2)

[Problemlösung bei der Entschärfung](#Problemlosung_bei_der_Entscharfung___Entscharfun___)

[Die wahre Bedeutung von Akzeptanz](#h1)

[Wie man Entschärfung verwendet](#h2)

[Schau mal, wer da spricht](#Schau_mal__wer_da_spricht_Hat_Ihnen_schon_einma___)

[Realistische Erwartungen](#h1)

[Schreckensbilder](#Schreckensbilder_Barbara_zitterte__Ihr_Gesicht____)

[Die Entschärfung unangenehmer Bilder](#h1)

[Dämonen auf dem Schiff](#Damonen_auf_dem_Schiff_Stellen_Sie_sich_vor__Si___)

[Wie fühlen Sie sich?](#Wie_fuhlen_Sie_sich__Wenn_Sie_auf_einer_Wanderu___)

[Wird unser Verhalten von unseren Gefühlen kontrolliert?](#h1)

[Gefühle sind wie das Wetter](#h2)

[Die drei Phasen des Gefühls](#h3)

[Die »Kampf oder Flucht«-Reaktion](#h4)

[Der Kampf-Schalter](#Der_Kampf_Schalter_Haben_Sie_jemals_einen_diese___)

[Wie sich der Kampf-Schalter entwickelt hat](#h1)

[Welche Programmierung hat Sie in der Kindheit geprägt?](#h2)

[Gefühle beurteilen](#h3)

[Wie der Geist zu unserem emotionalen Unbehagen beiträgt](#h4)

[Ein neuer Blick auf den Kampf-Schalter](#h5)

[Die Dämonen in Grund und Boden starren](#Die_Damonen_in_Grund_und_Boden_starren_Wie_wurd___)

[Die beiden Ichs](#h1)

[Ausdehnung](#h2)

[Die vier Schritte der Ausdehnung](#h3)

[Jetzt ist Zeit zum Üben!](#h4)

[Problemlösung bei der Ausdehnung](#Problemlosung_bei_der_Ausdehnung_Ich_habe_es_sc___)

[Häufig gestellte Fragen zu Ausdehnung](#h1)

[Weitere Fragen](#h2)

[Drang-Surfen](#Drang_Surfen_Gefuhle_bereiten_Ihren_Korper_dara___)

[Handeln oder nicht handeln?](#h1)

[Hin und her gerissen sein](#h2)

[Drang-Surfen Schritt für Schritt](#h3)

[Alles eine Frage des Gleichgewichts](#h4)

[Zurück zu den Dämonen](#Zuruck_zu_den_Damonen_Hier_sind_wir_also_wieder___)

[Ihre Dämonen kennenlernen](#h1)

[Die Zeitmaschine](#Die_Zeitmaschine___Wo_bist_du_gerade_____fragte_m___)

[Was ist Verbindung?](#h1)

[Verbindung und das Beobachtende Ich](#h2)

[Einige einfache Übungen zur Verbindung](#h3)

[Der schmutzige Hund](#Der_schmutzige_Hund_Als_Sandra_dreiunddreissig_w___)

[Verbindung mit angenehmen Erfahrungen](#h1)

[Vom Waschen meines schmutzigen Hundes](#h2)

[Ein verwirrendes Wort](#Ein_verwirrendes_Wort_Es_ist_an_der_Zeit__einen___)

[Bei der ACT geht es um konkretes Handeln](#h1)

[ACT ist keine Religion und kein spirituelles Glaubenssystem](#h2)

[ACT ist keine Meditation](#h3)

[ACT ist kein Weg zur Erleuchtung](#h4)

[Solange Sie atmen, sind Sie lebendig](#Solange_Sie_atmen__sind_Sie_lebendig___Es_ist_wi___)

[Der gegenwärtige Augenblick](#h1)

[Die Macht eines einzigen tiefen Atemzugs](#h2)

[Verbindungs-Atmung: Die vollständige Praxis](#h3)

[Was tun, wenn ich in einer Krise bin?](#h4)

[Welche Rolle spielt das Denkende Ich bei all dem?](#h5)

[Erzählen, wie es ist](#Erzahlen__wie_es_ist_Kommt_Ihnen_einer_der_folg___)

[Sachliche Beschreibungen](#h1)

[Die große Geschichte](#Die_grosse_Geschichte_Was_mogen_Sie_an_sich_am_w___)

[Niedriges Selbstwertgefühl](#h1)

[Das Selbstwertgefühl loslassen](#h2)

[Selbstakzeptanz](#h3)

[Sie sind nicht der, für den Sie sich halten](#Sie_sind_nicht_der__fur_den_Sie_sich_halten_Hab___)

[Das Beobachtende Ich](#h1)

[Eigenschaften des Beobachtenden Ichs](#h2)

[Das Beobachtende Selbst im Alltag](#h3)

[Das Ende?](#h4)

[TEIL DREI - Ein lebenswertes Leben schaffen](#TEIL_DREI_Ein_lebenswertes_Leben_schaffen)

[Folgen Sie Ihrem Herzen](#Folgen_Sie_Ihrem_Herzen_Was_ist_der_Sinn_von_al___)

[Ihre Werte](#h1)

[Werte oder Ziele?](#h2)

[Warum sind Werte so wichtig?](#h3)

[Werte machen das Leben lebenswert](#h4)

[Die große Frage](#Die_grosse_Frage_Was_wollen_Sie_wirklich_tief_in___)

[Ins Schwarze treffen](#h1)

[Zeit zum Nachdenken](#h2)

[Problemlösung bei der Arbeit mit Werten](#Problemlosung_bei_der_Arbeit_mit_Werten_Die_Dam___)

[Die Reise von tausend Meilen](#Die_Reise_von_tausend_Meilen_Sie_haben_also_Ihr___)

[Sich sinnvolle Ziele setzen](#h1)

[Setzen Sie sich nicht die Ziele eines Toten](#h2)

[Stellen Sie sich vor, wie Sie zur Tat schreiten](#h3)

[Einige Beispiele für das Setzen von Zielen](#h4)

[Aktionspläne](#h5)

[Klingt das vielleicht alles ein wenig übertrieben?](#h6)

[Erfüllung finden](#Erfullung_finden_In_der_westlichen_Gesellschaft___)

[Überfluss](#h1)

[Reichtum, Ruhm und Erfolg](#h2)

[Weitere Motivationen](#h3)

[Und wenn das Ziel erreicht ist?](#h4)

[Ein Leben in Fülle](#Ein_Leben_in_Fulle_Sind_Sie_schon_einmal_in_Ehr___)

[Eine Frage der Verbindung](#h1)

[Sich den »vier Ungen« stellen](#Sich_den___vier_Ungen___stellen_Wie_lauft_es_bei____)

[Zurück zur Verschmelzung](#h1)

[Begründungen](#h2)

[Wie unterscheide ich eine Begründung von einer Tatsache?](#h3)

[Und was kommt jetzt?](#h4)

[Bereitwilligkeit](#Bereitwilligkeit_Angenommen_Sie_kletterten_auf____)

[Mein Mangel an Bereitwilligkeit](#h1)

[Bereitwilligkeit im Alltag](#h2)

[Bereitwilligkeit kennt keine Grautöne](#h3)

[Meine Bereitwilligkeit](#h4)

[Was man schwarz auf weiß besitzt …](#h5)

[Aufrappeln und weiter](#Aufrappeln_und_weiter_Wie_gut_Sie_auch_lernen_m___)

[Eine neue Definition von Erfolg](#h1)

[Versuche es immer und immer wieder?](#h2)

[Eine optimistische Einstellung](#h3)

[Entscheiden Sie sich für Wachstum](#h4)

[Ein sinnvolles Leben](#Ein_sinnvolles_Leben_Nun_sind_wir_endlich_zum_l___)

[Fühlen Sie sich festgefahren?](#h1)

[Die Anwendung der ACT in verschiedenen Lebensbereichen](#h2)

[Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie kontrollieren können](#h3)

[Wie weit sind Sie gekommen?](#h4)

[Vorschläge für Krisenzeiten](#Vorschlage_fur_Krisenzeiten_Wann_immer_wir_mit____)

[Anhang](#Anhang)

[Danksagung](#Danksagung_Die_unendliche_Dankbarkeit__die_ich____)

[Literaturempfehlungen](#Literaturempfehlungen_Frankl__Viktor_____trotzdem___)

[Weiterführende Hinweise und Materialien](#Weiterfuhrende_Hinweise_und_Materialien_Russ_Ha___)

[Verzeichnis der Übungen](#Verzeichnis_der_Ubungen_Defusion_Entscharfung)

[Adressen](#Adressen_In_der_nachfolgenden_Liste_finden_Sie____)

[Über den Autor](#Uber_den_Autor__Dr__med__Russ_Harris_ist_Arzt_____)

[Copyright](#Text_Copyright__c__Russ_Harris_Exisle_Publishing_L___)



Inhaltsverzeichnis

[Widmung](#Fur_meine_Mutter_und_meinen_Vater__fur_vier_Jahr___)

[Geleitwort zur deutschen Ausgabe](#Geleitwort_zur_deutschen_Ausgabe_Als_ich_mich_f___)

[Vorwort](#Vorwort_Mit_dem_Gluck_ist_das_so_eine_Sache__Di___)

[Einführung: Ich will einfach nur glücklich sein!](#Einfuhrung__Ich_will_einfach_nur_glucklich_sein___)

[TEIL EINS – Wie Sie die Glücks- falle aufstellen](#TEIL_EINS__Wie_Sie_die_Glucks__falle_aufstellen____)

[Märchen](#Marchen_Wie_lautet_die_letzte_Zeile_eines_jeden___)

[Märchen 1: Glück ist der natürliche Zustand für alle Menschen](#h1)

[Märchen 2: Wenn du nicht glücklich bist, ist etwas mit dir nicht in Ordnung](#h2)

[Märchen 3: Um ein besseres Leben zu schaffen, müssen wir unsere negativen ...](#h3)

[Märchen 4: Sie sollten in der Lage sein, Ihre Gedanken und Gefühle zu kontrollieren](#h4)

[Die Illusion der Kontrolle](#h5)

[Wie und was wir über Kontrolle lernen](#h6)

[Teufelskreise](#Teufelskreise_Michelle_stromen_die_Tranen_uber____)

[Wie wird eine Lösung zu einem Problem?](#h1)

[Das Problem mit der Kontrolle](#h2)

[Exzessiver Gebrauch von Kontrolle](#h3)

[Situationen, in denen Kontrolle nicht funktioniert](#h4)

[Wenn Kontrolle uns von den wichtigen Dingen abhält](#h5)

[Wie viel Kontrolle besitzen wir tatsächlich?](#h6)

[Was hat Kontrolle mit der Glücksfalle zu tun?](#h7)

[Die Nachteile der Vermeidung](#h8)

[Wie entkomme ich der Glücksfalle?](#h9)

[TEIL ZWEI – Die innere Welt transformieren](#TEIL_ZWEI__Die_innere_Welt_transformieren)

[Die sechs Kernprinzipien der ACT](#Die_sechs_Kernprinzipien_der_ACT_Die_Akzeptanz____)

[Fertigkeiten der Achtsamkeit](#h1)

[Der große Geschichtenerzähler](#Der_grosse_Geschichtenerzahler_Heute_Morgen_hiel___)

[Wörter und Gedanken](#h1)

[Die Geschichte ist nicht das Ereignis](#h2)

[Was ist Fusion?](#h3)

[Der Geist ist ein großer Geschichtenerzähler](#h4)

[Die bittere Wahrheit?](#Die_bittere_Wahrheit__In_der_ACT_ist_es_nicht_s___)

[Gedanken sind nur Geschichten](#h1)

[Die Geschichten hören niemals auf](#h2)

[Problemlösung bei der Entschärfung](#Problemlosung_bei_der_Entscharfung___Entscharfun___)

[Die wahre Bedeutung von Akzeptanz](#h1)

[Wie man Entschärfung verwendet](#h2)

[Schau mal, wer da spricht](#Schau_mal__wer_da_spricht_Hat_Ihnen_schon_einma___)

[Realistische Erwartungen](#h1)

[Schreckensbilder](#Schreckensbilder_Barbara_zitterte__Ihr_Gesicht____)

[Die Entschärfung unangenehmer Bilder](#h1)

[Dämonen auf dem Schiff](#Damonen_auf_dem_Schiff_Stellen_Sie_sich_vor__Si___)

[Wie fühlen Sie sich?](#Wie_fuhlen_Sie_sich__Wenn_Sie_auf_einer_Wanderu___)

[Wird unser Verhalten von unseren Gefühlen kontrolliert?](#h1)

[Gefühle sind wie das Wetter](#h2)

[Die drei Phasen des Gefühls](#h3)

[Die »Kampf oder Flucht«-Reaktion](#h4)

[Der Kampf-Schalter](#Der_Kampf_Schalter_Haben_Sie_jemals_einen_diese___)

[Wie sich der Kampf-Schalter entwickelt hat](#h1)

[Welche Programmierung hat Sie in der Kindheit geprägt?](#h2)

[Gefühle beurteilen](#h3)

[Wie der Geist zu unserem emotionalen Unbehagen beiträgt](#h4)

[Ein neuer Blick auf den Kampf-Schalter](#h5)

[Die Dämonen in Grund und Boden starren](#Die_Damonen_in_Grund_und_Boden_starren_Wie_wurd___)

[Die beiden Ichs](#h1)

[Ausdehnung](#h2)

[Die vier Schritte der Ausdehnung](#h3)

[Jetzt ist Zeit zum Üben!](#h4)

[Problemlösung bei der Ausdehnung](#Problemlosung_bei_der_Ausdehnung_Ich_habe_es_sc___)

[Häufig gestellte Fragen zu Ausdehnung](#h1)

[Weitere Fragen](#h2)

[Drang-Surfen](#Drang_Surfen_Gefuhle_bereiten_Ihren_Korper_dara___)

[Handeln oder nicht handeln?](#h1)

[Hin und her gerissen sein](#h2)

[Drang-Surfen Schritt für Schritt](#h3)

[Alles eine Frage des Gleichgewichts](#h4)

[Zurück zu den Dämonen](#Zuruck_zu_den_Damonen_Hier_sind_wir_also_wieder___)

[Ihre Dämonen kennenlernen](#h1)

[Die Zeitmaschine](#Die_Zeitmaschine___Wo_bist_du_gerade_____fragte_m___)

[Was ist Verbindung?](#h1)

[Verbindung und das Beobachtende Ich](#h2)

[Einige einfache Übungen zur Verbindung](#h3)

[Der schmutzige Hund](#Der_schmutzige_Hund_Als_Sandra_dreiunddreissig_w___)

[Verbindung mit angenehmen Erfahrungen](#h1)

[Vom Waschen meines schmutzigen Hundes](#h2)

[Ein verwirrendes Wort](#Ein_verwirrendes_Wort_Es_ist_an_der_Zeit__einen___)

[Bei der ACT geht es um konkretes Handeln](#h1)

[ACT ist keine Religion und kein spirituelles Glaubenssystem](#h2)

[ACT ist keine Meditation](#h3)

[ACT ist kein Weg zur Erleuchtung](#h4)

[Solange Sie atmen, sind Sie lebendig](#Solange_Sie_atmen__sind_Sie_lebendig___Es_ist_wi___)

[Der gegenwärtige Augenblick](#h1)

[Die Macht eines einzigen tiefen Atemzugs](#h2)

[Verbindungs-Atmung: Die vollständige Praxis](#h3)

[Was tun, wenn ich in einer Krise bin?](#h4)

[Welche Rolle spielt das Denkende Ich bei all dem?](#h5)

[Erzählen, wie es ist](#Erzahlen__wie_es_ist_Kommt_Ihnen_einer_der_folg___)

[Sachliche Beschreibungen](#h1)

[Die große Geschichte](#Die_grosse_Geschichte_Was_mogen_Sie_an_sich_am_w___)

[Niedriges Selbstwertgefühl](#h1)

[Das Selbstwertgefühl loslassen](#h2)

[Selbstakzeptanz](#h3)

[Sie sind nicht der, für den Sie sich halten](#Sie_sind_nicht_der__fur_den_Sie_sich_halten_Hab___)

[Das Beobachtende Ich](#h1)

[Eigenschaften des Beobachtenden Ichs](#h2)

[Das Beobachtende Selbst im Alltag](#h3)

[Das Ende?](#h4)

[TEIL DREI – Ein lebenswertes Leben schaffen](#TEIL_DREI_Ein_lebenswertes_Leben_schaffen)

[Folgen Sie Ihrem Herzen](#Folgen_Sie_Ihrem_Herzen_Was_ist_der_Sinn_von_al___)

[Ihre Werte](#h1)

[Werte oder Ziele?](#h2)

[Warum sind Werte so wichtig?](#h3)

[Werte machen das Leben lebenswert](#h4)

[Die große Frage](#Die_grosse_Frage_Was_wollen_Sie_wirklich_tief_in___)

[Ins Schwarze treffen](#h1)

[Zeit zum Nachdenken](#h2)

[Problemlösung bei der Arbeit mit Werten](#Problemlosung_bei_der_Arbeit_mit_Werten_Die_Dam___)

[Die Reise von tausend Meilen](#Die_Reise_von_tausend_Meilen_Sie_haben_also_Ihr___)

[Sich sinnvolle Ziele setzen](#h1)

[Setzen Sie sich nicht die Ziele eines Toten](#h2)

[Stellen Sie sich vor, wie Sie zur Tat schreiten](#h3)

[Einige Beispiele für das Setzen von Zielen](#h4)

[Aktionspläne](#h5)

[Klingt das vielleicht alles ein wenig übertrieben?](#h6)

[Erfüllung finden](#Erfullung_finden_In_der_westlichen_Gesellschaft___)

[Überfluss](#h1)

[Reichtum, Ruhm und Erfolg](#h2)

[Weitere Motivationen](#h3)

[Und wenn das Ziel erreicht ist?](#h4)

[Ein Leben in Fülle](#Ein_Leben_in_Fulle_Sind_Sie_schon_einmal_in_Ehr___)

[Eine Frage der Verbindung](#h1)

[Sich den »vier Ungen« stellen](#Sich_den___vier_Ungen___stellen_Wie_lauft_es_bei____)

[Zurück zur Verschmelzung](#h1)

[Begründungen](#h2)

[Wie unterscheide ich eine Begründung von einer Tatsache?](#h3)

[Und was kommt jetzt?](#h4)

[Bereitwilligkeit](#Bereitwilligkeit_Angenommen_Sie_kletterten_auf____)

[Mein Mangel an Bereitwilligkeit](#h1)

[Bereitwilligkeit im Alltag](#h2)

[Bereitwilligkeit kennt keine Grautöne](#h3)

[Meine Bereitwilligkeit](#h4)

[Was man schwarz auf weiß besitzt …](#h5)

[Aufrappeln und weiter](#Aufrappeln_und_weiter_Wie_gut_Sie_auch_lernen_m___)

[Eine neue Definition von Erfolg](#h1)

[Versuche es immer und immer wieder?](#h2)

[Eine optimistische Einstellung](#h3)

[Entscheiden Sie sich für Wachstum](#h4)

[Ein sinnvolles Leben](#Ein_sinnvolles_Leben_Nun_sind_wir_endlich_zum_l___)

[Fühlen Sie sich festgefahren?](#h1)

[Die Anwendung der ACT in verschiedenen Lebensbereichen](#h2)

[Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie kontrollieren können](#h3)

[Wie weit sind Sie gekommen?](#h4)

[Vorschläge für Krisenzeiten](#Vorschlage_fur_Krisenzeiten_Wann_immer_wir_mit____)

[Anhang](#Anhang)

[Danksagung](#Danksagung_Die_unendliche_Dankbarkeit__die_ich____)

[Literaturempfehlungen](#Literaturempfehlungen_Frankl__Viktor_____trotzdem___)

[Weiterführende Hinweise und Materialien](#Weiterfuhrende_Hinweise_und_Materialien_Russ_Ha___)

[Verzeichnis der Übungen](#Verzeichnis_der_Ubungen_Defusion_Entscharfung)

[Adressen](#Adressen_In_der_nachfolgenden_Liste_finden_Sie____)

[Über den Autor](#Uber_den_Autor__Dr__med__Russ_Harris_ist_Arzt_____)

[Copyright](#Text_Copyright__c__Russ_Harris_Exisle_Publishing_L___)

Alle in diesem Buch beschriebenen Fälle beruhen auf realen Personen und ihren Geschichten, die jedoch in einigen Punkten verändert wurden, um die Privatsphäre der Betroffenen zu schützen.

Titel der Originalausgabe »The Happiness Trap: Stop Struggling, Start Living«, erschienen 2007 bei Exisle Publishing Limited, Wollombi, Australien Die deutsche Übersetzung folgt der überarbeiteten US-amerikanischen Ausgabe des Buches, erschienen bei Trumpeter Books, Shambhala Publications, Boston 2008

Für meine Mutter und meinen Vater   
für vier Jahrzehnte voller Liebe,   
Unterstützung, Inspiration und Ermutigung.   
Und für meine Frau Carmel,   
deren Liebe, Weisheit und Großzügigkeit   
mein Leben bereichert   
und mein Herz geöffnet haben,   
wie ich es mir nie hätte vorstellen können.

Geleitwort zur deutschen Ausgabe

Als ich mich für mein Buch Die Kunst des Scheiterns auf das Abenteuer einließ, mein Leben rückblickend und ausschließlich aus der Sicht meiner Niederlagen und Misserfolge zu betrachten, entdeckte ich die heilsame Wirkung des Versuches, alles das zu akzeptieren, was man so gerne aus seinen Gedanken ausklammern würde. Der Arzt und Psychotherapeut Russ Harris hat mir nun in seinem lebendigen und klugen Buch bestätigt, dass man ungeliebte Gedanken nicht einfach durch positives Denken zum Schweigen bringen kann, sondern dass wir lernen sollten, uns ihnen zu stellen und mit ihnen umzugehen. Nach den sinnlosen Glücksverheißungen des Positiven Denkens, das einen nur immer tiefer in den Strudel ungewollter Ängste reißt, ist das endlich eine Form von innerer Arbeit, die weder um den heißen Brei herumredet noch ewigen materiellen Wohlstand oder universale Wunscherfüllung verspricht. Stattdessen leitet sie uns an, uns selbst neu zu entdecken und mit all unseren inneren Höhen und besonders den Tiefen auch umzugehen.

Sehr beeindruckt hat mich beim Lesen, dass Russ Harris uns immer wieder davor warnt, ihm bedingungslos zu glauben. Er fordert uns auf, die Effektivität seiner Anweisungen selbst zu überprüfen und dann erst weiterzumachen. Sein Buch ist endlich ein Werk, das die Achtsamkeit einbezieht, ohne sich in esoterischem Gewölk zu verlieren. Daher ist es auch und gerade für all jene geeignet, denen Meditation suspekt ist. Für Meditierende ist es eine erfrischende Bereicherung.

Dabei kommen seine Anregungen leichtfüßig daher und sogar amüsant. Russ Harris nimmt seine Leser mit auf einen faszinierenden Weg neuer Möglichkeiten, um sich selbst zu befreien. Es macht Spaß, ihm zu folgen!

Konstantin Wecker

Vorwort

Mit dem Glück ist das so eine Sache. Die Ironie liegt darin, dass Menschen Glück nicht nur suchen, sondern dass sie es festhalten wollen – besonders, um jegliche Art von »Unglücklichsein« zu vermeiden. Leider erweisen sich genau diese Kontrollmechanismen oft als rigide und erdrückend.

Glücklichsein bedeutet nicht nur, »sich gut fühlen«. Wenn dem so wäre, wären Drogensüchtige die glücklichsten Menschen auf dem Planeten. Danach zu streben, sich gut zu fühlen, kann in der Tat eine ziemlich unglückliche Angelegenheit sein. Es ist sicherlich kein Zufall, dass Drogenkonsumenten vom »Fixen« sprechen, versuchen sie doch, auf chemische Weise etwas zu fixieren, an einem Platz zu halten. Doch das Glück stirbt wie ein aufgespießter Schmetterling, wenn wir es nicht behutsam anfassen. Drogensüchtige sind nicht die einzigen, die das Glück zu fixieren suchen. Um ein emotionales Resultat, das wir Glück nennen, herbeizuführen, neigen die meisten von uns dazu, sich auf eine Weise zu verhalten, die genau das Gegenteil bewirkt und deren unausweichliche Folge zumeist ist, dass wir uns schrecklich und unzulänglich fühlen. Solange wir nicht klüger werden, versuchen wir meist, uns einen Schuss Glück »zu fixen«.

Dieses Buch basiert auf der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT, gesprochen wie das englische Wort act für »handeln«; diese Abkürzung wird auch im deutschen Sprachraum verwendet). Sie ist ein empirisch begründeter Ansatz, der neue und unerwartete Wege aufzeigt, um mit den Fragen von Glück und Befriedigung im Leben umzugehen. Anstatt neue Techniken des Strebens nach Glück zu lehren, zeigt die ACT Wege, durch die Anstrengung und Vermeidungsverhalten minimiert werden, sodass wir das Leben im gegenwärtigen Moment nicht verpassen. Russ Harris präsentiert diesen Ansatz sehr eingehend, kreativ und leicht verständlich. In dreiunddreißig kurzen Kapiteln erforscht er systematisch, wie wir in die »Glücksfalle« geraten und wie Achtsamkeit, Annahme, kognitive Entschärfung und Werte uns aus dieser Falle befreien können.

Die frohe Botschaft dieser Seiten ist: Es gibt keinen Grund, weiter darauf zu warten, dass das Leben beginnen möge. Das Wartespiel kann aufhören. Jetzt. Wie ein Löwe in einem Papierkäfig sind die meisten Menschen vor allem durch die von ihrem eigenen Verstand erzeugten Illusionen gefangen. Doch auch wenn es so aussieht, ist dieser Käfig nicht solide genug, dass er den menschlichen Geist einsperren könnte. Es gibt einen Ausweg, und mit diesem Buch durchdringt Dr. Russ Harris die Finsternis wie mit einem Scheinwerfer und leuchtet den Weg vor uns aus.

Genießen Sie die Reise. Sie sind in besten Händen.

Dr. phil. Steven C. Hayes

Begründer der ACT, Universität von Nevada

Einführung: Ich will einfach nur glücklich sein!

Nehmen Sie einfach mal für einen Augenblick an, alles, was Sie über das Erreichen von Glück zu wissen glauben, wäre irreführend oder falsch. Und nehmen Sie an, es wären eben diese Überzeugungen, die Sie unglücklich machen. Was wäre, wenn gerade die Anstrengungen, die Sie unternehmen, um das Glück zu finden, Sie von dessen Verwirklichung abhielten? Und was wäre, wenn sich zeigte, dass alle Menschen, die Sie kennen, mit Ihnen im selben Boot sitzen – einschließlich aller Psychologen, Psychiater und Selbsthilfe-Gurus, die so tun, als besäßen sie alle Antworten?

Ich stelle diese Fragen nicht bloß, um Ihre Aufmerksamkeit zu erlangen. Dieses Buch basiert auf einem wachsenden Fundus wissenschaftlicher Forschungsergebnisse, die nahelegen, dass wir alle in einer mächtigen psychologischen Falle gefangen sind. Unser Leben ist von vielen unzutreffenden und wenig hilfreichen Vorstellungen vom Glück beherrscht – Überzeugungen, die weithin akzeptiert sind, weil doch »jedermann weiß, dass sie wahr sind«. Da diese Überzeugungen sinnvoll zu sein scheinen, sind Sie Ihnen in nahezu jedem Selbsthilfebuch, das Sie bisher gelesen haben, begegnet. Doch leider erzeugen diese irreführenden Vorstellungen einen Teufelskreis, in dem wir desto mehr leiden, je mehr wir nach Glück streben. Und diese psychologische Falle ist so gut getarnt, dass wir nicht die leiseste Ahnung haben, dass wir darin gefangen sind.

Das ist die schlechte Nachricht.

Die gute Nachricht ist, dass es Hoffnung gibt. Sie können lernen, die »Glücksfalle« zu erkennen, und, was noch wichtiger ist, ihr zu entkommen. Dieses Buch wird Ihnen Fertigkeiten und Einsichten vermitteln, mit deren Hilfe Sie dies erreichen können. Es basiert auf einer revolutionären neuen Entwicklung in der Psychologie, einem großartigen Modell für Veränderung, das als Akzeptanz- und Commitmenttherapie oder ACT bekannt ist.

ACT wurde in den Vereinigten Staaten von dem Psychologen Steven Hayes und seinen Kollegen Kelly Wilson und Kirk Strosahl entwickelt. Es hat sich gezeigt, dass diese Methode Menschen bei einer Reihe von Problemen – von Depression und Angstzuständen bis hin zu chronischen Schmerzen und sogar Drogenabhängigkeit – effektiv zu helfen vermag. So haben zum Beispiel die Psychologen Patty Bach und Steven Hayes in einer bemerkenswerten Studie ACT bei Patienten angewandt, die an chronischer Schizophrenie litten. Sie stellten fest, dass nur vier Stunden Therapie ausreichten, um die Quoten der Wiedereinlieferungen ins Krankenhaus zu halbieren! ACT hat sich auch bei minder dramatischen Problemen, mit denen sich Millionen von uns konfrontiert sehen – wie etwa mit dem Rauchen aufzuhören oder den Stress am Arbeitsplatz zu reduzieren -, als äußerst effektiv erwiesen. Anders als die Mehrzahl der anderen Therapien ist

ACT durch breit angelegte wissenschaftliche Forschungen untermauert und wird deshalb bei den Psychologen in aller Welt rasch immer populärer.

Das Ziel von ACT besteht darin, Ihnen zu helfen, ein reiches, erfülltes und sinnvolles Leben zu leben, während Sie effektiv mit dem Leiden umgehen, das Ihnen unweigerlich auf dem Weg begegnet.

ACT erreicht dies durch die Verwendung von sechs machtvollen

Prinzipien, die es Ihnen ermöglichen, »psychologische Flexibilität« zu entwickeln – eine Fähigkeit, die die Lebensqualität bedeutend steigert.

Ist Glück normal?

In der westlichen Welt haben wir heute einen höheren Lebensstandard, als die Menschheit je zuvor erlebt hat. Wir besitzen eine bessere medizinische Versorgung, besseres Essen, bessere Wohnungen, bessere sanitäre Einrichtungen, mehr Geld, mehr Sozialeinrichtungen und besseren Zugang zu Bildung, Gerechtigkeit, Reisen, Unterhaltung und Möglichkeiten, Karriere zu machen. Die Mittelklasse lebt heute in der Tat besser als der königliche Adel noch vor nicht allzu langer Zeit. Und dennoch scheinen die Menschen heute nicht besonders glücklich zu sein. In den Selbsthilfeabteilungen der Buchhandlungen finden sich Hunderte von Büchern über Depression, Angst, Stress, Beziehungsprobleme, Suchtprobleme und so weiter. Außerdem bombardieren uns »die Experten« in Fernsehen und Radio mit Ratschlägen, wie wir unser Leben verbessern können. Die Anzahl der Psychologen, Psychiater, Ehe- und Familienberater, Sozialarbeiter und »Wellness-Coaches« nimmt von Jahr zu Jahr zu. Doch trotz all dieser Hilfen und Ratschläge scheint das menschliche Unglück nicht abzunehmen, sondern rapide zu wachsen! Läuft da nicht irgendetwas falsch?

Die Statistiken sind bestürzend: Beinahe 30 Prozent der erwachsenen Bevölkerung leiden an einer anerkannten psychologischen Störung. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzt, dass Depression zurzeit die viertgrößte, teuerste und das Leben am stärksten beeinträchtigende Krankheit der Welt ist. Bis zum Jahr 2020 soll sie auf dem zweiten Platz stehen. Ein Zehntel der erwachsenen Weltbevölkerung leidet an klinischer Depression und jeder fünfte wird irgendwann in seinem Leben daran leiden. Des Weiteren wird jeder vierte Erwachsene irgendwann in seinem Leben an Drogen- oder Alkoholabhängigkeit leiden. So gibt es allein in den Vereinigten Staaten heute über zwanzig Millionen Alkoholiker.

Doch erstaunlicher und ernüchternder als all diese Statistiken ist, dass beinahe jeder Zweite in seinem Leben ein Stadium durchläuft, in dem er ernsthaft in Betracht zieht, sich umzubringen, und mit diesem Gedanken über zwei Wochen oder länger ringt. Noch erschreckender ist, dass jeder Zehnte an einem bestimmten Punkt tatsächlich versucht, sich zu töten.

Denken Sie einmal einen Augenblick über diese Zahlen nach. Denken Sie an Ihre Freunde, an Ihre Familie und an Ihre Mitarbeiter. Fast die Hälfte von ihnen wird an einem bestimmten Punkt so von Leid überwältigt werden, dass sie ernsthaft einen Selbstmord in Erwägung zieht. Jeder Zehnte wird es tatsächlich versuchen! Es ist ganz offensichtlich: Anhaltendes Glück ist nicht normal!

Warum ist es so schwer, glücklich zu sein?

Um diese Frage zu beantworten, lassen Sie uns in der Zeit zurückgehen. Der menschliche Geist mit seiner erstaunlichen Fähigkeit, zu analysieren, zu planen, zu kreieren und zu kommunizieren, hat sich während der letzten Hunderttausend Jahre – seit unsere Spezies, der Homo sapiens, zum ersten Mal auf diesem Planeten erschienen ist – weit entwickelt. Unser Geist hat sich jedoch nicht entwickelt, damit wir uns »gut fühlen«, damit wir Witze erzählen, Gedichte schreiben oder »Ich liebe dich« sagen können. Unser Geist hat sich entwickelt, damit wir in einer Welt voller Gefahren überleben können.

Stellen Sie sich vor, Sie wären ein früher Jäger und Sammler. Was sind Ihre grundlegendsten Bedürfnisse, um zu überleben und sich fortzupflanzen? Es gibt ihrer vier: Nahrung, Wasser, Behausung und Sex. Aber keines dieser Dinge nützt Ihnen etwas, wenn Sie tot sind. Daher war die höchste Priorität für den Geist des primitiven Menschen, danach Ausschau zu halten, was ihm schaden könnte – und es zu vermeiden. Der primitive Geist hatte im Grunde eine einzige Maxime: »Lass dich nicht abmurksen« – und sie hat sich als außerordentlich nützlich erwiesen. Je besser es unseren Vorfahren gelang, Gefahr vorherzusehen und zu vermeiden, desto länger lebten sie und desto mehr Kinder hatten sie.

So wurde der menschliche Geist mit jeder Generation geschickter im Voraussagen und Vermeiden von Gefahr. Und heute, nach Hunderttausend Jahren der Evolution, ist der moderne Geist ständig auf der Hut und schätzt und beurteilt alles, dem wir begegnen: Ist dies gut oder schlecht, sicher oder gefährlich, schädlich oder nützlich? Doch heutzutage sind es nicht mehr der Säbelzahntiger und das haarige Mammut, vor denen uns unser Geist warnt. An die Stelle dieser Gefahren sind andere getreten: unseren Arbeitsplatz zu verlieren, abgelehnt zu werden, eine Verwarnung für zu schnelles Fahren zu bekommen, sich in der Öffentlichkeit zu blamieren, an Krebs zu erkranken oder Millionen andere weit verbreitete Sorgen. Die Folge ist, dass wir eine Menge Zeit damit verbringen, uns über Dinge Sorgen zu machen, die in den meisten Fällen überhaupt nicht eintreten.

Ein weiteres wesentliches Element für das Überleben des Frühmenschen war die Zugehörigkeit zu einer Gruppe. Wenn Ihr Clan Sie rausschmeißt, wird es nicht lange dauern, bis die Wölfe Sie aufspüren. Wie also schützt Sie der Geist vor Ablehnung durch die Gruppe? Indem er Sie mit anderen Mitgliedern der Gruppe vergleicht: Passe ich da hinein? Tue ich das Richtige? Trage ich genügend bei? Bin ich so gut wie die anderen? Tue ich etwas, durch das ich mir Ablehnung einhandeln könnte?

Klingt das vertraut? Unser moderner Geist warnt uns ständig vor Ablehnung und vergleicht uns mit dem Rest der Gesellschaft. Kein Wunder, dass wir so viel Energie dafür aufwenden, uns Gedanken zu machen, ob die Leute uns mögen oder nicht! Kein Wunder, dass wir immer nach Möglichkeiten suchen, uns zu verbessern, dass wir Ausschau halten oder uns Vorwürfe machen, weil wir irgendeiner Sache nicht »gerecht werden«. Vor Hunderttausend Jahren konnten wir uns nur mit den wenigen unmittelbaren Mitgliedern des Clans vergleichen. Aber heutzutage brauchen wir nur einen Blick in eine Zeitung, Zeitschrift oder auf den Fernseher zu werfen, um eine ganze Heerschar an Menschen zu finden, die schlauer, reicher, schlanker, begehrenswerter, berühmter oder erfolgreicher sind als wir. Wenn wir uns mit diesen Glamourgeschöpfen der Medien vergleichen, fühlen wir uns minderwertig oder sind von unserem Leben enttäuscht. Um die Sache noch schlimmer zu machen, ist unser Geist inzwischen so raffiniert, dass er ein Idealbild von der Person, die wir sein möchten, heraufbeschwören kann – und dann vergleichen wir uns damit! Welche Chance haben wir dabei? Wir werden am Ende immer das Gefühl haben, nicht gut genug zu sein.

Für jeden Steinzeitmenschen mit Ehrgeiz gibt es also eine generelle Erfolgsregel: mehr bekommen und besser werden. Je besser Ihre Waffen, desto mehr Beutetiere können Sie töten. Je größer Ihr Nahrungsmittellager, desto größer sind Ihre Chancen in Zeiten der Knappheit. Je besser Ihre Unterkunft, desto geschützter sind Sie vor Wetter und wilden Tieren. Je mehr Kinder Sie haben, desto größer ist die Chance, dass eines davon das Erwachsenenalter erreichen wird. Es ist also nicht überraschend, dass unser moderner Geist ständig nach »mehr und besser« Ausschau hält: mehr Geld, eine bessere Arbeit, mehr Status, einen besseren Körper, mehr Liebe, einen besseren Partner. Und wenn wir Erfolg haben, wenn wir tatsächlich mehr Geld bekommen oder ein besseres Auto oder einen besser aussehenden Körper, dann sind wir zufrieden – zumindest für eine Weile. Aber früher oder später (und gewöhnlich früher) wollen wir wieder mehr.

Im Laufe der Evolution wurde unser Gehirn also so vernetzt, dass wir darauf angelegt sind, psychologisch zu leiden: uns selbst zu vergleichen, einzuschätzen und zu kritisieren, uns auf das zu fokussieren, woran es uns mangelt, schnell mit dem unzufrieden zu werden, was wir haben, und uns alle möglichen schrecklichen Szenarios auszumalen, von denen die meisten niemals eintreten werden. Kein Wunder, dass es dem Menschen schwerfällt, glücklich zu sein!

Was genau ist »Glück«?

Wir alle wollen es. Wir sehnen uns danach. Wir alle streben danach. Sogar der Dalai Lama hat gesagt: »Alle fühlenden Wesen streben nach Glück.« Aber was genau ist Glück?

Das Wort Glück hat zwei sehr unterschiedliche Bedeutungen. Die allgemein verbreitete Bedeutung des Wortes ist »sich gut fühlen« – mit anderen Worten, ein Gefühl der Lust, Freude oder Befriedigung zu empfinden. Wir alle genießen diese Gefühle, und daher ist es kein Wunder, dass wir ihnen nachjagen. Doch wie alle menschlichen Gefühle dauern die Gefühle des Glücks nicht an. Wie sehr wir auch versuchen, sie festzuhalten, sie entgleiten uns jedes Mal. Und wie wir sehen werden, ist ein Leben, das wir auf der Jagd nach diesen guten Gefühlen verbringen, auf lange Sicht zutiefst unbefriedigend. Je mehr wir diesen lustvollen Gefühlen nachjagen, desto mehr neigen wir in der Tat dazu, an Angst und Depression zu leiden.

Die andere, weniger verbreitete Bedeutung von Glück ist, »ein reiches, erfülltes und sinnvolles Leben zu führen«. Wenn wir uns um die Dinge kümmern, die uns wirklich am Herzen liegen, nach den Dingen streben, die uns wertvoll und der Mühe wert erscheinen, uns darüber klar werden, was wir wirklich im Leben wollen, und entsprechend handeln, dann wird unser Leben reich, erfüllt und sinnvoll und wir erfahren ein machtvolles Gefühl von Vitalität. Dies ist nicht nur ein flüchtiges Gefühl – es ist eine tiefe Erfahrung eines authentisch gelebten Lebens. Und obwohl uns ein solches Leben zweifellos viele angenehme Gefühle bescheren wird, wird es uns auch unangenehme Gefühle wie Traurigkeit, Angst und Wut bereiten. Man kann nichts anderes erwarten. Wenn wir ein erfülltes Leben leben, werden wir die ganze Bandbreite der menschlichen Gefühle erfahren.

Wie Sie wohl schon ahnen, interessieren wir uns in diesem Buch weit mehr für die zweite Bedeutung von Glück. Natürlich genießen wir es alle, uns gut zu fühlen, und wir sollten bestimmt das Beste aus den angenehmen Gefühlen machen, wenn sie auftreten. Aber wenn wir versuchen, sie festzuhalten, sind wir zum Scheitern verurteilt.

Die Wirklichkeit ist, dass Leben Leiden beinhaltet. Man kann dem nicht entkommen. Als Menschen werden wir alle mit der Tatsache konfrontiert, dass wir früher oder später krank oder gebrechlich werden und sterben müssen. Früher oder später werden wir wichtige Beziehungen durch Ablehnung, Trennung oder Tod verlieren. Früher oder später werden wir alle einer Krise, einer großen Enttäuschung und Versagen gegenüberstehen. Das bedeutet, dass wir alle in der einen oder anderen Form schmerzliche Gedanken und Gefühle erfahren werden.

Die gute Nachricht ist jedoch: Auch wenn wir solches Leid nicht vermeiden können – wir können lernen, besser damit umzugehen, ihm Raum zu geben, seinen Einfluss zu mindern, und trotz alledem ein lebenswertes Leben zu schaffen. Dieses Buch wird Ihnen zeigen, wie man das macht. Dieser Prozess hat drei Phasen. In der ersten Phase werden Sie lernen, wie Sie die Glücksfalle aufstellen und in sie hineintappen. Dies ist ein wesentlicher erster Schritt, überspringen Sie ihn also bitte nicht! Sie können der Falle nicht entkommen, wenn Sie nicht wissen, wie sie funktioniert. In der zweiten Phase werden Sie lernen, schmerzliche Gedanken und Gefühle nicht zu vermeiden oder zu versuchen, sie loszuwerden, sondern ihnen Raum zu geben und sie auf eine neue Weise zu erfahren. Das wird ihre Macht verringern und ihren Einfluss auf Ihr Leben dramatisch abnehmen lassen. In der dritten Phase werden Sie sich schließlich darauf fokussieren, ein reiches und sinnvolles Leben zu erschaffen, statt glücklichen Gedanken und Gefühlen nachzujagen. Dies wird ein Gefühl von Vitalität und Erfülltheit aufsteigen lassen, das sowohl zutiefst befriedigend als auch lang anhaltend ist.

Die vor uns liegende Reise

Dieses Buch ist wie eine Reise in ein fremdes Land: Vieles wird seltsam und neu erscheinen. Andere Dinge werden vertraut aussehen, aber auf subtile Weise anders. Zeitweise werden Sie sich herausgefordert oder konfrontiert fühlen, zu anderen Zeiten aufgeregt oder amüsiert. Nehmen Sie sich für diese Reise Zeit. Kosten Sie sie gründlich aus, statt vorwärtszupreschen. Halten Sie inne, wenn Sie etwas Anregendes oder Ungewöhnliches finden. Ergründen Sie es in der Tiefe und lernen Sie, so viel Sie können. Ein lebenswertes Leben zu schaffen, ist ein großes Unterfangen, nehmen Sie sich also bitte die Zeit, es zu würdigen.

TEIL EINS

Wie Sie die Glücks- falle aufstellen

Märchen

Wie lautet die letzte Zeile eines jeden Märchens? Genau: »Und sie lebten glücklich und zufrieden bis an ihr Lebensende.« Und nicht nur Märchen haben ein Happy End. Was ist mit den Hollywood-Filmen? Haben sie nicht beinahe alle eine Art Wohlfühl-Ende, wo das Gute über das Böse triumphiert, die Liebe alles besiegt und der Held den Schurken schlägt? Und gilt das Gleiche nicht für die meisten Bestsellerromane und Fernsehprogramme? Wir lieben das Happy End, weil uns die Gesellschaft erzählt, dass das Leben so sein sollte: alles Friede, Freude, Eierkuchen bis ans Ende unserer Tage. Aber klingt das denn realistisch? Stimmt es mit Ihrer Lebenserfahrung überein? Dies ist eines von vier grundlegenden Märchen, die den Stoff für die Glücksfalle liefern. Sehen wir uns diese Märchen doch einmal eines nach dem anderen an.

# Märchen 1: Glück ist der natürliche Zustand für alle Menschen

Unsere Kultur besteht darauf, dass alle Menschen von Natur aus glücklich sind. Aber die Statistiken, die wir in der Einführung zitiert haben, beweisen deutlich das Gegenteil. Erinnern Sie sich: Einer von zehn Erwachsenen wird einen Selbstmordversuch unternehmen und jeder Fünfte wird an Depression leiden. Das heißt, die statistische Wahrscheinlichkeit, dass Sie irgendwann in Ihrem Leben an einer psychiatrischen Störung erkranken werden, liegt bei 30 Prozent!

Und wenn Sie noch die Leiden hinzuzählen, die von Problemen herrühren, die nicht als psychiatrische Störungen klassifiziert werden – Einsamkeit, Scheidung, Arbeitsstress, Midlife-Crisis, Beziehungsprobleme, soziale Isolierung, Vorurteile, mangelnder Lebenssinn -, dann bekommen Sie vielleicht eine Vorstellung davon, wie selten wahres Glück ist. Unglücklicherweise laufen viele Menschen in dem Glauben umher, außer ihnen seien alle glücklich. Und – Sie haben es sich schon gedacht – diese Überzeugung erzeugt noch mehr Unglücklichsein.

# Märchen 2: Wenn du nicht glücklich bist, ist etwas mit dir nicht in Ordnung

Die westliche Gesellschaft nimmt als logische Folge von Märchen 1 an, psychisches Leiden sei abnorm. Es wird als Schwäche oder Krankheit angesehen, als Produkt eines Gemüts, das irgendwie gestört oder fehlerhaft ist. Das bedeutet, dass wir uns oft selbst vorwerfen, schwach oder dumm zu sein, wenn wir tatsächlich die unausweichliche Erfahrung von schmerzlichen Gedanken und Gefühlen machen.

Die Akzeptanz- und Commitmenttherapie basiert auf einer grundlegend anderen Annahme: Der normale Denkprozess eines gesunden menschlichen Gemüts wird auf natürliche Weise zu psychologischem Leiden führen. Sie sind nicht gestört, Ihr Gemüt tut einfach nur das, wozu seine Evolution es ausgestattet hat. Doch zum Glück wird ACT Sie lehren, effektiver mit Ihrem Gemüt umzugehen, auf eine Weise, die Ihr Leben tiefgreifend verbessern kann.

# Märchen 3: Um ein besseres Leben zu schaffen, müssen wir unsere negativen Gefühle loswerden

Wir leben in einer Wohlfühlgesellschaft, einer Kultur, die durch und durch davon besessen ist, das Glück zu finden. Und was heißt die Gesellschaft uns zu tun? Die »negativen« Gefühle zu eliminieren und an ihrer Stelle die »positiven« anzuhäufen. Das ist eine nette Theorie, und oberflächlich gesehen mag das auch sinnvoll sein. Denn wer will schon unangenehme Gefühle haben? Doch der Haken dabei ist: Die Dinge, die wir im Leben üblicherweise am meisten schätzen, bringen eine ganze Palette an Gefühlen mit sich, sowohl angenehme als auch unangenehme. In einer langdauernden Liebesbeziehung zum Beispiel werden Sie zwar wunderbare Gefühle wie Liebe und Freude erfahren, unausweichlich aber auch Enttäuschung und Frustration. So etwas wie den perfekten Partner gibt es nicht, und früher oder später werden Interessenkonflikte auftreten.

Dasselbe gilt für nahezu alle wirklich wichtigen Unternehmungen. Auch wenn sie einerseits spannend sein mögen und oft unseren Enthusiasmus anregen, rufen sie im Allgemeinen auch Stress, Angst und Wut hervor. Wenn Sie also an Märchen 3 glauben, dann sitzen Sie tatsächlich in der Patsche, denn es ist praktisch unmöglich, ein besseres Leben zu schaffen, wenn Sie nicht bereit sind, auch einige unangenehme Gefühle in Kauf zu nehmen. Im zweiten Teil dieses Buches werden Sie jedoch lernen, wie man mit solchen Gefühlen ganz anders umgeht. Sie können sie dann so erfahren, dass Sie weniger davon beeinträchtigt werden.

# Märchen 4: Sie sollten in der Lage sein, Ihre Gedanken und Gefühle zu kontrollieren

Tatsache ist, dass wir sehr viel weniger Kontrolle über unsere Gedanken und Gefühle haben, als uns lieb ist. Es ist nicht so, dass wir gar keine Kontrolle hätten; wir haben nur einfach weniger, als die »Experten« uns glauben machen wollen. Wir haben allerdings sehr viel mehr Kontrolle über unser Handeln. Und indem wir zur Tat schreiten, schaffen wir ein reiches, erfülltes und sinnvolles Leben.

Die überwältigende Mehrheit der Selbsthilfeprogramme pflichtet Märchen 4 bei. Die grundlegende Behauptung lautet: Wenn Sie Ihre negativen Gedanken oder Bilder infrage stellen und Ihren Kopf stattdessen mit positiven Gedanken und Bildern füllen, werden Sie glücklich sein. Wenn das Leben doch nur so einfach wäre!

Ich bin geneigt zu wetten, dass Sie schon zahllose Male versucht haben, positiver über die Dinge zu denken – und doch kommen diese negativen Gedanken immer wieder, nicht wahr? Wie wir in der Einführung gesehen haben, hat eine Evolution über Hunderttausend Jahre dazu geführt, dass unser Geist so denkt, wie er es tut. Es ist daher recht unwahrscheinlich, dass einige wenige positive Gedanken viel daran ändern werden. Nicht dass diese Techniken keine Auswirkungen hätten; sie können Ihnen oft zeitweilig ein besseres Lebensgefühl vermitteln. Doch langfristig werden Sie die negativen Gedanken nicht loswerden.

Dasselbe gilt für »negative« Gefühle wie Wut, Angst, Traurigkeit, Unsicherheit und Schuldgefühle. Es gibt eine Vielzahl psychologischer Strategien, um solche Gefühle »loszuwerden«. Aber zweifellos haben Sie bereits bemerkt, dass sie zwar vorübergehend verschwinden mögen, nach einer Weile aber wiederkommen. Und dann gehen sie wieder weg. Und dann kommen sie wieder zurück. Und so weiter und so weiter. Wenn Sie so sind, wie die meisten Menschen auf diesem Planeten, haben Sie mit großer Wahrscheinlichkeit bereits eine Menge Zeit und Mühe darauf verwendet, »gute« Gefühle anstelle von »schlechten« zu haben. Und dabei haben Sie vielleicht herausgefunden, dass es Ihnen auch bis zu einem bestimmten Maße gelingt, schlechte Gefühle wegzudrängen, solange Sie nicht allzu gestresst sind. Aber Sie haben wahrscheinlich auch festgestellt, dass Ihre Fähigkeit, Ihre Gefühle zu kontrollieren, in dem Maße abnimmt, in dem der Grad Ihrer Gestresstheit zunimmt. Leider ist der Glaube an Märchen 4 so verbreitet, dass wir dazu neigen, uns unzulänglich zu fühlen, wenn unsere Versuche, unsere Gedanken und Gefühle zu kontrollieren, fehlschlagen.

Diese vier machtvollen Märchen sind der Stoff, aus dem die Glücksfalle gebaut wird. Sie stellen uns für einen Kampf auf, den wir niemals gewinnen können: den Kampf gegen unsere eigene menschliche Natur. Genau dieser Kampf konstruiert die Falle. Im nächsten Kapitel werden wir diesen Kampf genauer unter die Lupe nehmen, aber lassen Sie uns zuerst betrachten, weshalb diese Märchen in unserer Kultur so fest verankert sind.

# Die Illusion der Kontrolle

Der menschliche Geist hat uns als Spezies einen ungeheuren Vorteil vor den anderen Spezies verschafft. Er ermöglicht es uns, Pläne zu machen, Dinge zu erfinden, Handlungen zu koordinieren, Probleme zu analysieren, Wissen mitzuteilen, aus unseren Erfahrungen zu lernen und eine neue Zukunft zu entwerfen. Die Kleidung an Ihrem Körper, der Stuhl unter Ihnen, das Dach über Ihrem Kopf, das Buch in Ihren Händen – keines dieser Dinge würde existieren, gäbe es nicht die Erfindungsgabe des menschlichen Geistes. Der Geist ermöglicht uns, die Welt um uns herum zu gestalten und sie unseren Wünschen entsprechend auszurichten, uns mit Wärme, Behausung, Nahrung, Wasser, Schutz, Sanitäreinrichtungen und Medizin zu versorgen. Es dürfte daher nicht überraschen, dass diese erstaunliche Fähigkeit, unsere Umgebung zu kontrollieren, auch höchste Erwartungen in Hinsicht auf die Kontrolle in anderen Bereichen weckt.

In der materiellen Welt funktionieren Kontrollstrategien im Allgemeinen gut. Wenn wir etwas nicht mögen, versuchen wir herauszufinden, wie wir es vermeiden oder loswerden können, und setzen es dann in die Tat um. Ein Wolf vor unserer Haustür? Ihn loswerden! Wirf Steine nach ihm, schleudere Speere oder erschieß ihn. Schnee, Regen oder Hagel? Nun, diese Dinge können Sie nicht loswerden, aber Sie können sie vermeiden, indem Sie sich in einer Höhle oder einem Gebäude verstecken. Trockene, unfruchtbare Erde? Sie können sich ihrer durch Bewässerung und Düngung entledigen oder Sie können in eine fruchtbarere Gegend auswandern.

Doch wie viel Kontrolle haben wir über unsere innere Welt, die Welt der Gedanken, Erinnerungen, Gefühle, Triebe und Empfindungen? Können wir sie einfach vermeiden oder uns derer entledigen, die wir nicht mögen? Hier ist ein kleines Experiment. Während Sie diesen Abschnitt weiterlesen, versuchen Sie nicht an den Geschmack Ihrer Lieblingseiskrem zu denken. Denken Sie nicht an ihre Farbe oder Beschaffenheit. Denken Sie nicht daran, wie sie an einem heißen Sommertag schmeckt. Denken Sie nicht daran, wie toll es sich anfühlt, wenn sie in Ihrem Mund schmilzt.

Wie ist es Ihnen ergangen? Genau! Sie konnten nicht aufhören, an Eiskrem zu denken.

Nun machen wir ein weiteres Experiment. Rufen Sie sich Ihre erste Kindheitserinnerung ins Gedächtnis. Machen Sie sich im Kopf ein Bild davon. Haben Sie es? Gut. Nun löschen Sie es. Löschen Sie diese Erinnerung so vollkommen aus, dass sie nie wieder in Ihnen aufsteigen kann.

Wie lief das? (Wenn es Ihnen gelungen ist, überprüfen Sie es noch einmal und versuchen Sie, ob Sie sich noch daran erinnern können.)

Als Nächstes denken Sie an Ihr linkes Bein und spüren Sie, wie es sich anfühlt. Spüren Sie es? Gut. Lassen Sie es bitte nun völlig taub werden – so taub, dass wir es mit einer Säge abschneiden könnten und Sie dabei nicht das Geringste spüren würden.

Ist Ihnen das gelungen?

So, nun kommt noch ein anderes kleines Gedankenexperiment. Stellen Sie sich vor, jemand würde ein geladenes Gewehr an Ihren Kopf halten und Ihnen sagen, Sie dürften keine Angst haben; wenn Sie auch nur die leiseste Spur von Angst empfänden, würde er Sie erschießen. Könnten Sie sich in dieser Situation bremsen, Angst zu haben, auch wenn Ihr Leben davon abhinge? (Natürlich könnten Sie vorgeben, ruhig zu sein, aber könnten Sie sich wahrhaftig ruhig fühlen?)

Noch ein letztes Experiment. Starren Sie auf den Stern unter diesem Abschnitt und probieren Sie dann, sich zwei Minuten aller Gedanken zu enthalten. Das ist alles, was Sie tun müssen. Zwei Minuten lang jeglichen Gedanken, der Ihnen in den Sinn kommen könnte, unterbinden – besonders jeglichen Gedanken an den Stern!



Inzwischen ist Ihnen hoffentlich klar geworden, dass Gedanken, Gefühle, Empfindungen und Erinnerungen nicht so einfach zu kontrollieren sind. Es ist nicht so, dass Sie gar keine Kontrolle über diese Dinge hätten; Sie besitzen einfach nur weniger Kontrolle, als Sie vielleicht angenommen haben. Sehen wir den Dingen ins Auge: Wenn all das so einfach zu kontrollieren wäre, würden wir dann nicht einfach nur noch in ständiger Glückseligkeit leben?

# Wie und was wir über Kontrolle lernen

Schon von früher Kindheit an wird uns beigebracht, unsere Gefühle zu kontrollieren. Als Sie aufwuchsen, haben Sie sicherlich eine Reihe von Sätzen wie die folgenden gehört: »Weine nicht.« – »Schau nicht so griesgrämig.« – »Hör auf, dich selbst zu bemitleiden.« – »Es gibt nichts, wovor du Angst haben müsstest.«

Mit Worten wie diesen sandten die Erwachsenen um uns herum die Botschaft aus, dass wir unsere Gefühle unter Kontrolle haben sollten. Und wahrscheinlich erschien es uns Kindern so, als hätten sie die ihren unter Kontrolle. Was aber geschah hinter geschlossenen Türen? Aller Wahrscheinlichkeit nach konnten auch die meisten Erwachsenen nicht allzu gut mit ihren Gefühlen umgehen. Vielleicht haben sie zu viel getrunken, Beruhigungsmittel genommen, sich nachts in den Schlaf geweint, Affären gehabt, sich in ihre Arbeit gestürzt oder still vor sich hin gelitten und ein Magengeschwür entwickelt. Wie auch immer sie damit umgegangen sein mögen, sie haben Ihnen von diesen Erfahrungen wahrscheinlich nichts erzählt.

Und bei den seltenen Gelegenheiten, bei denen Sie Zeuge eines Kontrollverlustes waren, haben die Erwachsenen wahrscheinlich niemals so etwas zu Ihnen gesagt wie: »Klar, diese Tränen kommen, weil ich etwas empfinde, das Traurigkeit genannt wird. Es ist ein normales Gefühl und du kannst lernen, auf effektive Weise damit umzugehen.« Es ist nicht allzu verwunderlich, dass Ihre Eltern Ihnen nicht zeigen konnten, wie man mit seinen Gefühlen umgehen kann – schließlich wussten sie selbst nicht mit den ihren umzugehen!

Die Vorstellung, Sie sollten in der Lage sein, Ihre Gefühle zu kontrollieren, wurde während der Schulzeit zweifellos noch weiter verstärkt. Kinder zum Beispiel, die in der Schule weinten, wurden wahrscheinlich als »Heulsusen« oder »Flenner« gehänselt – besonders, wenn es sich um Jungen handelte. Als Sie dann älter wurden, haben Sie sicherlich solche Sätze gehört (oder sie selbst verwendet) wie: »Schwamm drüber!«, »Shit happens!«, »Komm drüber weg!«, »Reg dich ab!«, »Sei kein Angsthase!«, »Mach dich nicht verrückt!« und so weiter.

Diese Sätze implizieren, dass Sie in der Lage sein sollten, Ihre Gefühle an- und auszuschalten wie mit einem Schalter. Und warum ist dieses Märchen so überzeugend? Weil die Leute um uns herum, oberflächlich gesehen, glücklich zu sein scheinen. Sie scheinen ihre Gefühle und Gedanken unter Kontrolle zu haben. Aber »scheinen« ist hier das Schlüsselwort. Tatsache ist, dass die meisten Leute nicht offen und ehrlich zugeben, wie sehr sie mit ihren eigenen Gedanken und Gefühlen zu kämpfen haben. Sie machen ein »tapferes Gesicht« und »halten die Ohren steif«. Sie sind wie der sprichwörtliche Clown, der im Inneren weint; das grell bemalte Gesicht und die munteren Possen sind alles, was wir sehen. Ich höre meine Klienten oft genug Dinge sagen wie: »Wenn meine Freunde/Familie/Kollegen mich jetzt hören könnten, würden sie es niemals glauben. Jeder glaubt, ich sei so stark/selbstsicher/glücklich/unabhängig.«

Penny, eine dreißigjährige Rezeptionistin, kam sechs Monate nach der Geburt ihres ersten Kindes zu mir. Sie fühlte sich erschöpft und ängstlich und war voller Zweifel, was ihre Fähigkeiten als Mutter anging. Manchmal fühlte sie sich inkompetent oder ungenügend und wollte nur noch vor all der Verantwortung davonlaufen. Zu anderen Zeiten fühlte sie sich erschöpft und miserabel und fragte sich, ob ein Kind zu bekommen nicht ein Riesenfehler gewesen sei. Und zu allem Überfluss plagten sie auch noch Schuldgefühle wegen dieser Gedanken! Obwohl Penny regelmäßig zu Treffen von Müttergruppen ging, hielt sie ihre Probleme geheim. Die anderen Mütter schienen alle so selbstsicher; sie hatte Angst, dass alle auf sie herabsehen würden, wenn sie erzählte, wie sie sich fühlte. Als Penny endlich den Mut aufbrachte, anderen Frauen von ihren Erfahrungen zu berichten, brach ihr Eingeständnis die Verschwörung des Schweigens. Die anderen Mütter hatten sich auf die eine oder andere Weise genauso gefühlt, aber sie hatten alle dieselbe gespielte Tapferkeit aufgesetzt und ihre wahren Gefühle aus Angst vor Missbilligung oder Ablehnung verborgen. Es herrschte ein großes Gefühl der Erleichterung und Verbundenheit, als die Frauen sich öffneten und ehrlich miteinander redeten.

Grob verallgemeinert sind Männer noch viel schlimmer dran als Frauen, was das Zulassen ihrer tiefsten Nöte angeht. Denn Männern wird beigebracht, stoisch zu sein, ihre Gefühle einzuschließen und sie zu verbergen. Schließlich weinen große Jungs nicht. Frauen lernen im Gegensatz dazu bereits in jungen Jahren, ihre Gefühle mitzuteilen und zu besprechen. Nichtsdestoweniger sträuben sich viele Frauen, selbst ihren engsten Freundinnen zu sagen, dass sie sich deprimiert oder ängstlich fühlen oder mit einer Sache nicht zurechtkommen, weil sie fürchten, man würde sie für schwach oder dumm halten. Unser Stillschweigen über das, was wir wirklich empfinden, und die falsche Fassade, die wir für die Leute um uns herum aufbauen, tragen zu der machtvollen Illusion der Kontrolle bei.

Es stellt sich also nun die Frage: Inwieweit sind Sie von all diesen Kontrollmärchen beeinflusst? Der folgende Fragebogen wird Ihnen helfen, das herauszufinden.

FRAGEBOGEN

Kontrolle von Gedanken und Gefühlen

Dieser Fragebogen ist eine modifizierte Form des von Steven Hayes, Frank Bond und anderen entwickelten Fragebogens. Wenn der Ausdruck »negative Gedanken und Gefühle« verwendet wird, bezieht sich dies auf eine ganze Reihe schmerzlicher Gefühle (Wut, Depression und Angst) und schmerzlicher Gedanken (schlechte Erinnerungen, störende Bilder und harte Selbstverurteilung). Bei jedem Paar von Sätzen wählen Sie bitte denjenigen aus, der am besten auf Ihr eigenes Gefühl zutrifft. Die Antwort, die Sie auswählen, muss nicht immer zu 100 Prozent auf Sie zutreffen; suchen Sie einfach die Antwort aus, die Ihren Allgemeinzustand am ehesten trifft.

1a. Ich muss meine Gefühle gut unter Kontrolle haben, um im Leben erfolgreich zu sein.

1b. Es ist für mich nicht nötig, meine Gefühle unter Kontrolle zu haben, um im Leben erfolgreich zu sein.

2a. Angst ist schlecht.

2b. Angst ist weder gut noch schlecht. Sie ist lediglich ein unangenehmes Gefühl.

3a. Negative Gedanken und Gefühle werden mir schaden, wenn ich sie nicht kontrolliere oder mich ihrer entledige.

3b. Negative Gedanken und Gefühle werden mir nicht schaden, auch wenn sie sich unangenehm anfühlen.

4a. Ich habe vor einigen meiner starken Gefühle Angst.

4b. Ich habe vor keinem meiner Gefühle Angst, ganz gleich, wie stark sie auch sein mögen.

5a. Ich muss alle meine Zweifel loswerden, wenn ich etwas Wichtiges in Angriff nehmen will.

5b. Auch wenn ich Zweifel habe, kann ich etwas Wichtiges unternehmen.

6a. Wenn negative Gedanken und Gefühle auftreten, ist es wichtig, sie zu vermindern oder sich ihrer zu entledigen.

6b. Zu versuchen, negative Gedanken und Gefühle zu vermindern oder sich ihrer zu entledigen, verursacht häufig Probleme. Wenn ich ihnen einfach erlaube, da zu sein, dann werden sie sich verändern, weil sie ein natürlicher Teil des Lebens sind.

7a. Die beste Methode, mit negativen Gedanken und Gefühlen zurechtzukommen, ist, sie zu analysieren und dann diese Erkenntnis dazu zu verwenden, sich ihrer zu entledigen.

7b. Die beste Methode, mit negativen Gedanken und Gefühlen zurechtzukommen, ist, ihr Vorhandensein zur Kenntnis zu nehmen und sie sein zu lassen, ohne sie zu analysieren oder zu beurteilen.

8a. Ich werde »glücklich« und »gesund« werden, indem ich meine Fähigkeit verbessere, negative Gedanken und Gefühle zu vermeiden, zu vermindern oder sie loszuwerden.

8b. Ich werde »glücklich« und »gesund« werden, indem ich den negativen Gedanken und Gefühlen erlaube, zu kommen und zu gehen, wie es ihnen gefällt, und lerne, auch dann effektiv zu leben, wenn sie gerade vorhanden sind.

9a. Wenn ich negative emotionale Reaktionen nicht unterdrücken oder loswerden kann, ist dies ein Zeichen von persönlichem Versagen oder persönlicher Schwäche.

9b. Das Bedürfnis, negative emotionale Reaktionen zu kontrollieren oder sich ihrer zu entledigen, stellt ein Problem an sich dar.

10a. Negative Gedanken und Gefühle zu haben ist ein Zeichen dafür, dass ich psychisch nicht gesund bin oder Probleme habe.

10b. Negative Gedanken und Gefühle zu haben bedeutet, dass ich ein ganz normaler Mensch bin.

11a. Menschen, die Kontrolle über ihr Leben haben, können im Allgemeinen kontrollieren, wie sie fühlen.

11b. Menschen, die Kontrolle über ihr Leben haben, müssen ihre Gefühle nicht kontrollieren.

12a. Es ist nicht in Ordnung, ängstlich zu sein, und ich versuche alles, um dies zu vermeiden.

12b. Ich mag Angst nicht, aber es ist in Ordnung, sie zu empfinden.

13a. Negative Gedanken und Gefühle sind ein Zeichen dafür, dass in meinem Leben etwas nicht stimmt.

13b. Negative Gedanken und Gefühle sind ein unvermeidbarer Teil des Lebens eines jeden Menschen.

14a. Ich muss mich gut fühlen, bevor ich etwas Wichtiges oder Anspruchsvolles unternehme.

14b. Ich kann etwas Wichtiges und Anspruchsvolles tun, auch wenn ich mich ängstlich oder deprimiert fühle.

15a. Ich versuche, Gedanken und Gefühle, die ich nicht mag, zu unterdrücken, indem ich einfach nicht an sie denke.

15b. Ich versuche meine Gedanken und Gefühle, die ich nicht mag, nicht zu unterdrücken. Ich lasse sie einfach kommen und gehen, wie es ihnen gefällt.

Um den Test auszuwerten, zählen Sie, wie oft Sie Antworten mit »a« bzw. »b« angekreuzt haben. (Bitte bewahren Sie die Auswertung auf. Am Ende dieses Buches werde ich Sie bitten, darauf zurückzukommen und den Test noch einmal zu machen.)

Je öfter Sie »a« ausgewählt haben, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass der Versuch, Kontrolle über Ihr Leben auszuüben, zu beträchtlichem Leiden in Ihrem Leben führt. Wie das? Das ist das Thema des nächsten Kapitels.

Teufelskreise

Michelle strömen die Tränen über das Gesicht. »Was ist los mit mir?«, fragt sie. »Ich habe einen tollen Mann, wunderbare Kinder, einen guten Job, ein schönes Haus. Ich bin in Form, gesund und gut situiert. Warum bin ich dann nicht glücklich?« Eine gute Frage. Michelle scheint alles zu besitzen, was sie will, was läuft also falsch? Wir werden später auf Michelle zurückkommen, aber lassen Sie uns jetzt ansehen, was in Ihrem Leben geschieht.

Wenn Sie dieses Buch lesen, könnte Ihr Leben vermutlich besser laufen, als es das gerade tut. Vielleicht ist Ihre Beziehung in Schwierigkeiten oder Sie sind einsam oder leiden an gebrochenem Herzen. Möglicherweise hassen Sie Ihre Arbeit oder vielleicht haben Sie sie verloren. Vielleicht verschlechtert sich Ihre Gesundheit. Möglicherweise ist jemand, den Sie lieben, gestorben oder weit weggezogen. Vielleicht besitzen Sie ein geringes Selbstwertgefühl oder wenig Selbstvertrauen. Vielleicht haben Sie ein Sucht- oder ein finanzielles Problem oder rechtliche Schwierigkeiten. Vielleicht leiden Sie an Depression, Angstzuständen oder dem »Burn-out«-Syndrom. Oder Sie haben vielleicht einfach nur das Gefühl, festzusitzen oder desillusioniert zu sein.

Um welches Problem es sich auch handeln mag, es ruft zweifelsohne unangenehme Gedanken und Gefühle hervor – und Sie haben wahrscheinlich eine Menge Zeit und Mühe in dem Bemühen verwendet, ihnen zu entkommen oder sie auszuradieren. Doch angenommen, all diese Versuche, sich Ihrer schlechten Gedanken und Gefühle zu entledigen, würde Ihr Leben in Wirklichkeit nur noch schlimmer machen? In der ACT gibt es einen Spruch dafür: »Die Lösung ist das Problem!«

# Wie wird eine Lösung zu einem Problem?

Was tun Sie, wenn es Sie juckt? Sie kratzen sich, nicht wahr? Und normalerweise funktioniert das so gut, dass Sie nicht einmal darüber nachdenken: Es juckt, Sie kratzen und das Jucken verschwindet. Problem gelöst. Aber angenommen, eines Tages entwickelt sich an einer Stelle ein Ekzem. Die Haut juckt fürchterlich, und so kratzen Sie natürlich. Doch unter diesen Umständen sind die Hautzellen hypersensibel, und wenn Sie kratzen, setzen Sie chemische Stoffe frei, die Histamine genannt werden und die zu weiterer Hautreizung und Entzündung führen. Also kehrt der Juckreiz schon sehr bald zurück – aber mit größerer Intensität als zuvor. Und natürlich kratzen Sie wieder, und es wird noch schlimmer!

Kratzen ist eine gute Lösung für einen vorübergehenden Juckreiz bei normaler, gesunder Haut. Doch für einen anhaltenden Juckreiz bei abnormer Haut ist Kratzen schädlich. Die »Lösung« wird zum Teil des Problems. Dies wird gemeinhin als »Teufelskreis« bezeichnet. Und in der Welt der menschlichen Gefühle sind Teufelskreise sehr verbreitet. Hier einige Beispiele dafür:

• Joseph fürchtet, abgelehnt zu werden, und ist in sozialen Zusammenhängen sehr ängstlich. Er will diese Angstgefühle nicht haben und vermeidet daher jegliche soziale Kontakte. Er nimmt keine Einladungen zu Partys an. Er sucht keine Freundschaften. Er lebt allein und bleibt jeden Abend zu Hause. Das bedeutet, dass er bei den seltenen Gelegenheiten, bei denen er in sozialen Kontakt kommt, noch ängstlicher ist als zuvor, weil er total aus der Übung ist. Außerdem führt das Alleinleben ohne Freunde oder Bekannte dazu, dass er sich vollkommen abgelehnt fühlt, was genau das ist, was er am meisten fürchtet!

• Auch Yvonne hat Angst vor sozialen Kontakten. Sie kommt damit zurecht, indem sie sehr viel trinkt. Für kurze Zeit mindert der Alkohol die Angst. Aber am nächsten Tag spürt sie den Kater und ist müde und ärgert sich oft über das Geld, das sie für den Alkohol ausgegeben hat, oder macht sich über die Peinlichkeiten Gedanken, die sie unter dessen Einfluss begangen hat. Sie entkommt zwar der Angst für eine kurze Weile, aber der Preis, den sie dafür zahlt, ist auf lange Sicht eine Menge unangenehmer Gefühle. Und wenn sie sich je in einer sozialen Situation befinden sollte, in der sie nicht trinken kann, ist ihre Angst größer als je zuvor, weil sie keinen Alkohol hat, auf den sie sich stützen kann.

• Es gibt eine Menge aufgestauter Spannungen zwischen Andreas und seiner Frau Sylvana. Sylvana ist wütend auf Andreas, weil er lange arbeitet und nicht genug Zeit mit ihr verbringt. Andreas mag diese Spannungsgefühle im Haus nicht, und um sie zu vermeiden, beginnt er noch länger zu arbeiten. Aber je länger er arbeitet, desto unbefriedigter wird Sylvana und die Spannung in ihrer Beziehung wächst unaufhaltsam.

• Danielle ist übergewichtig und hasst es. Also isst sie etwas Schokolade, um sich aufzumuntern. Für einige Augenblicke fühlt sie sich besser. Aber dann denkt sie an all die Kalorien, die sie gerade verzehrt hat und wie die zu ihrem Gewicht beitragen, und am Ende fühlt sie sich schlechter als zuvor.

• Ahmed ist nicht mehr in Form. Er möchte wieder fit sein. Also beginnt er wieder zu trainieren, aber da er nicht in Form ist, ist das Training harte Arbeit und ziemlich unbequem. Er mag dieses Unbehagen nicht, also hört er mit dem Trainieren auf. Nun sinkt sein Grad der Fitness noch weiter ab.

Sie können erkennen, dass dies alles Fallbeispiele für Versuche sind, unangenehme Gefühle loszuwerden, zu vermeiden oder vor ihnen zu fliehen. Wir nennen dies »Kontrollstrategien«, weil Sie dabei den Versuch machen, Ihre Gefühle auf direkte Weise zu kontrollieren. Die Tabelle auf der nächsten Seite führt einige der am weitesten verbreiteten Kontrollstrategien auf. Ich habe sie in zwei Hauptkategorien aufgeteilt: Kampfstrategien und Fluchtstrategien. Zu Kampfstrategien gehört das Ankämpfen gegen ungewollte Gedanken und Gefühle oder der Versuch, sie zu beherrschen. Zu Fluchtstrategien gehören das Davonlaufen oder Verstecken vor diesen unwillkommenen Gedanken und Gefühlen.

TYPISCHE KONTROLLSTRATEGIEN

|  |  |
| --- | --- |
| Fluchtstrategien | Kampfstrategien |
| Rückzug/Flucht | Unterdrücken |
| Sie verstecken sich vor Menschen, Orten, Situationen oder Aktivitäten, die Ihnen vielleicht unangenehme Gedanken oder Gefühle vermitteln. Sie geben beispielsweise einen Kurs auf oder sagen einen sozialen Kontakt ab, um Angstgefühle zu vermeiden. | Sie versuchen ungewollte Gedanken und Gefühle direkt zu unterdrücken. Sie verdrängen ungewollte Gedanken mit Gewalt oder Sie schieben Ihre Gefühle weit von sich weg. |
| Streit |
| Sie streiten mit Ihren eigenen Gedanken. Wenn zum Beispiel eine innere Stimme sagt: »Du bist ein Versager«, dann kontern Sie: »O nein, das bin ich nicht. Sieh doch nur, was ich in meiner Arbeit alles erreicht habe.« Oder Sie protestieren gegen die Realität: »So sollte es nicht sein!« |
| Ablenkung |
| Sie lenken sich von ungewollten Gedanken und Gefühlen ab, indem Sie sich auf etwas anderes konzentrieren. Sie fühlen sich zum Beispiel gelangweilt oder ängstlich und rauchen daher eine Zigarette oder essen ein Eis oder gehen Einkaufen. Oder Sie machen sich Sorgen über ein wichtiges Problem am Arbeitsplatz und so schauen Sie die ganze Nacht Fernsehen, um nicht daran zu denken. |
| Die Führung übernehmen |
| Sie versuchen die Führung über Ihre Gedanken und Gefühle zu übernehmen. Sie sagen sich zum Beispiel Dinge wie: »Mach dich nicht verrückt!« – »Bleib gelassen!« oder »Kopf hoch!« Oder Sie versuchen sich zu zwingen, glücklich zu sein, wenn Sie es nicht sind. |
| Abdriften/Betäuben |
| Sie versuchen sich von Ihren Gedanken und Gefühlen abzuschneiden, indem Sie wegdämmern oder sich betäuben, meistens durch den Gebrauch von Medikamenten, Drogen oder Alkohol. Manche Menschen schlafen exzessiv oder starren einfach die Wand an. |
| Sich selbst runtermachen |
| Sie versuchen sich selbst in ein anderes Gefühl zu drängen. Sie nennen sich selbst »Verlierer« oder »Idiot«. Oder sie kritisieren und beschuldigen sich selbst: »Stell dich nicht so an! Du schaffst das. Warum bist du nur so ein Feigling!« |

# Das Problem mit der Kontrolle

Weshalb ist es problematisch, mit Methoden wie den oben genannten zu versuchen, Ihre Gedanken und Gefühle zu kontrollieren? Die Antwort lautet, es ist nicht problematisch, wenn:

• Sie sie in Maßen anwenden.

• Sie sie nur in Situationen anwenden, wo sie funktionieren können.

• deren Anwendung Sie nicht davon abhält, Dinge zu tun, die Ihnen wichtig sind.

Wenn Sie nicht zu gestresst oder aufgebracht sind – wenn Sie es also nur mit der täglichen Mühle, dem alltäglichen Stress zu tun haben -, dann dürften wohlüberlegte Versuche, Ihre Gedanken und Gefühle zu kontrollieren, kein Problem darstellen. In manchen Situationen kann Ablenkung eine gute Umgangsweise mit unangenehmen Gefühlen sein. Wenn Sie sich gerade mit Ihrem Partner gestritten haben und sich verletzt fühlen und wütend sind, kann es hilfreich sein, einen Spaziergang zu machen oder Ihre Nase in ein Buch zu stecken, bis Sie sich beruhigt haben. Und manchmal kann das Abschweifen ganz wohltuend sein. Wenn Sie zum Beispiel gestresst und ausgelaugt von der zermürbenden Arbeit des Tages sind, kann ein Nickerchen auf der Couch gerade der richtige Weg sein, sich wieder zu regenerieren.

Kontrollmethoden werden allerdings dann problematisch, wenn:

• Sie sie exzessiv benutzen.

• Sie sie in Situationen benutzen, wo sie nicht funktionieren können.

• ihre Benutzung Sie davon abhält, Dinge zu tun, die Ihnen wichtig sind.

# Exzessiver Gebrauch von Kontrolle

Jeder von uns verwendet in unterschiedlichem Maße Kontrollstrategien, um schwierige Gefühle loszuwerden oder zu vermeiden. In Maßen angewandt, sind sie kein Problem. Wenn ich zum Beispiel besonders unruhig bin, esse ich manchmal einen Schokoladenriegel. Das ist im Grunde eine Art von Ablenkung; ein Versuch, ein unangenehmes Gefühl zu vermeiden, indem man seinen Fokus auf etwas anderes lenkt. Weil ich es aber in Maßen tue, stellt es kein größeres Problem dar. Ich halte ein gesundes Gewicht und mache mich nicht zum Diabetiker. Doch früher, als ich in meinen Zwanzigern war, sah das ganz anders aus. In dem Versuch, meiner Angst aus dem Weg zu gehen, aß ich damals oft Riesenberge an Keksen und Schokolade. An einem schlechten Tag konnte ich fünf Großpackungen Schokokekse vertilgen. Die Folge waren ernsthaftes Übergewicht und hoher Blutdruck. Wenn sie also exzessiv angewendet wird, hat diese Kontrollstrategie ernstzunehmende Konsequenzen.

Wenn Sie sich wegen einer bevorstehenden Prüfung Sorgen machen, werden Sie vielleicht versuchen, sich durch Fernsehen von der Angst abzulenken. Das ist in Ordnung, wenn Sie es nur gelegentlich tun, aber wenn Sie es übertreiben, werden Sie jeden Abend vor dem Fernseher verbringen und nicht zum Lernen kommen. Dies würde wiederum mehr Angst hervorrufen, weil Sie mit Ihrem Lernpensum immer mehr in Verzug kommen. Daher kann Ablenkung als Angstkontrolle nicht auf lange Sicht funktionieren. Und es ist offensichtlich: Wenn Sie auf diese Weise mit Ihrer Angst umgehen, hält es Sie von der einen Sache ab, die Ihnen wirklich helfen würde: vom Lernen.

Das Gleiche gilt für das Sichausklinken mit Alkohol oder Drogen. Mäßiges Trinken oder gelegentlich ein Beruhigungsmittel zu nehmen, werden wahrscheinlich keine Langzeitauswirkungen haben. Wenn solche Kontrollmethoden aber zu einer Krücke werden, dann können sie leicht zur Sucht führen, die wiederum allerlei Komplikationen mit sich bringt und noch mehr schmerzliche Gefühle hervorruft.

# Situationen, in denen Kontrolle nicht funktioniert

Wenn Sie jemanden innig lieben und diese Beziehung verlieren – sei es durch Tod, Abweisung oder Trennung -, wird Ihnen das wehtun. Dieser Schmerz wird Kummer genannt. Kummer ist eine normale emotionale Reaktion bei jeglichem bedeutenden Verlust, sei es nun ein geliebter Mensch, ein Arbeitsplatz oder eine Gliedmaße. Und ist dieser Schmerz einmal angenommen, wird er nach einer angemessenen Zeitspanne wieder vergehen.

Leider weigern sich viele von uns, Kummer anzunehmen. Wir tun eher alles mögliche andere, als ihn anzunehmen. Wir können uns mit Arbeit zuschütten, viel trinken, uns in eine neue Beziehung stürzen, »um uns über den anderen hinwegzutrösten«, oder uns mit Medikamenten betäuben, aber so sehr wir uns auch bemühen, den Kummer zu verdrängen, er bleibt doch tief in unserem Innern bestehen. Und schließlich taucht er wieder auf.

Es ist so, als hielte man einen Ball unter Wasser. Solange Sie ihn unten halten, bleibt er unter der Wasseroberfläche. Aber schließlich werden Ihre Arme müde und in dem Augenblick, wenn Sie den Griff lockern, schnellt der Ball nach oben aus dem Wasser heraus.

Donna war fünfundzwanzig Jahre alt, als ihr Mann und ihr Kind bei einem Autounfall ums Leben kamen. Natürlich schlug eine Welle von Traurigkeit, Angst, Einsamkeit und Verzweiflung über ihr zusammen. Aber Donna konnte diese schmerzlichen Gefühle nicht annehmen und wandte sich dem Alkohol zu, um sie zu verdrängen. Wenn sie sich betrank, dann linderte das für eine gewisse Zeit ihren Schmerz, aber sobald sie nüchtern war, kam der Kummer mit aller Macht zurück und sie musste noch mehr trinken, um ihn erneut zu verdrängen. Zu dem Zeitpunkt, als Donna zu mir kam, trank sie zwei Flaschen Wein am Tag und nahm außerdem Valium und Schlaftabletten. Es war vor allem eine Sache, die dann schließlich ausschlaggebend für ihre Heilung war – ihre Bereitschaft, nicht mehr vor ihrem Schmerz davonzulaufen. Erst als sie sich für ihre Gefühle öffnete und sie als einen natürlichen Bestandteil des Trauerprozesses annahm, konnte sie ihren schrecklichen Verlust bewältigen. Dies ermöglichte ihr, wirklich um die von ihr geliebten Menschen zu trauern und ihre Energie so zu bündeln, dass sie ein neues Leben aufbauen konnte.

# Wenn Kontrolle uns von den wichtigen Dingen abhält

Was bedeutet Ihnen am meisten im Leben? Gesundheit? Arbeit? Familie? Freunde? Religion? Sport? Natur? Es ist wohl kaum verwunderlich, dass unser Leben reicher und erfüllender wird, wenn wir unsere Zeit und Energie aktiv in jene Dinge investieren, die für uns am wichtigsten und sinnvollsten sind. Doch allzu oft kommen unsere Versuche, unangenehme Gefühle zu vermeiden, dem in die Quere, was uns wirklich lieb ist.

Nehmen wir zum Beispiel einmal an, Sie seien ein professioneller Schauspieler und Sie liebten Ihre Arbeit. Eines Tages, aus heiterem Himmel sozusagen, entwickeln Sie eine intensive Angst vor Versagen just in dem Moment, wo Sie auf die Bühne treten sollen. Also weigern Sie sich aufzutreten (ein Problem, das üblicherweise als »Bühnenangst« bezeichnet wird). Wenn Sie sich weigern aufzutreten, kann das natürlich Ihre Angst zeitweilig reduzieren, aber es hindert Sie daran, etwas zu tun, das Ihnen sehr viel bedeutet.

Oder angenommen, Sie hätten gerade eine Scheidung hinter sich. Traurigkeit, Angst und Wut sind alles natürliche Reaktionen, aber Sie wollen diese unangenehmen Gefühle nicht haben. Also versuchen Sie, Ihre Stimmung zu heben, indem Sie Fast Food essen, sich betrinken oder kettenrauchen. Wie aber wirkt sich das auf Ihre Gesundheit aus? Ich bin noch niemandem begegnet, dem seine Gesundheit nicht wichtig wäre, und dennoch benutzen viele Leute Kontrollstrategien, die ihren physischen Körper aktiv schädigen.

# Wie viel Kontrolle besitzen wir tatsächlich?

Wie viel Kontrolle wir über unsere Gedanken und Gefühle haben, hängt weitgehend von deren Intensität ab sowie davon, in welcher Situation wir uns befinden – je weniger intensiv das Gefühl und je weniger stressig die Situation ist, desto mehr Kontrolle haben wir. Wenn wir es beispielsweise mit dem üblichen Alltagsstress zu tun haben und wir uns in einer sicheren Umgebung wie unserem Schlafzimmer, bei einem Yoga-Kurs oder in der Praxis eines Trainers oder Therapeuten befinden, dann kann uns eine schlichte Entspannungsübung sofort ruhiger machen. Doch je stärker unsere Gedanken und Gefühle sind und je stressiger die Umgebung ist, in der wir uns befinden, desto weniger wirksam sind unsere Versuche, sie zu kontrollieren. Versuchen Sie einmal, sich vollkommen entspannt zu fühlen, wenn Sie in einem Bewerbungsgespräch sitzen oder mit Ihrem Partner Streit haben oder zu einem Rendezvous gehen, und Sie werden schnell merken, was ich meine. Auch wenn Sie so tun können, als seien Sie ruhig, werden Sie sich doch nicht entspannt fühlen, wie sehr Sie auch Ihre Entspannungstechniken üben mögen.

Außerdem haben wir mehr Kontrolle über Gedanken und Gefühle, wenn die Dinge, die wir vermeiden wollen, nicht allzu wichtig sind. Wenn Sie es zum Beispiel vermeiden, Ihre unaufgeräumte Garage oder Ihr Auto zu putzen, dann ist es wahrscheinlich ziemlich leicht, nicht mehr daran zu denken. Warum? Weil es in einem größeren Rahmen einfach nicht so wichtig ist. Wenn Sie es nicht tun, wird die Sonne morgen trotzdem aufgehen und Sie werden weiteratmen. Alles, was geschieht, ist, dass Ihre Garage oder Ihr Auto weiterhin unordentlich sind. Doch angenommen, Sie würden plötzlich ein großes, verdächtig aussehendes schwarzes Mal an Ihrem Arm entdecken und es vermeiden, zum Arzt zu gehen. Wäre es dann so einfach, nicht mehr daran zu denken? Klar, Sie könnten ins Kino gehen, fernsehen oder im Internet surfen und so vielleicht eine Weile nicht mehr daran denken. Aber auf lange Sicht werden Sie unausweichlich wieder an dieses Mal denken, denn nicht zu handeln könnte ernsthafte Konsequenzen haben.

Da viele der Dinge, die wir vermeiden, nicht so wichtig sind und da viele der Gedanken und Gefühle nicht so intensiv sind, stellen wir häufig fest, dass unsere Kontrollstrategien uns – zumindest für kurze Zeit – ein besseres Gefühl geben. Doch unglücklicherweise führt das dazu, dass wir glauben, wir besäßen mehr Kontrolle, als wir eigentlich haben. Dieses falsche Gefühl von Kontrolle wird durch die Märchen hervorgerufen, denen wir im letzten Kapitel begegnet sind.

# Was hat Kontrolle mit der Glücksfalle zu tun?

Die Glücksfalle wird durch unwirksame Kontrollstrategien aufgebaut. Um uns glücklich zu fühlen, geben wir uns Mühe, das zu kontrollieren, was wir fühlen. Aber diese Kontrollstrategien haben drei signifikante Nachteile:

• Sie brauchen viel Zeit und Energie und sind gewöhnlich auf lange Sicht unwirksam.

• Wir fühlen uns blöd, ungenügend oder schwach im Geiste, weil die Gedanken/Gefühle, derer wir uns entledigen wollen, immer wieder zurückkehren.

• Viele Strategien, die unangenehme Gefühle kurzfristig unterdrücken, mindern im Grunde langfristig unsere Lebensqualität.

Diese ungewollten Nebenwirkungen führen zu weiteren unangenehmen Gefühlen und somit zu noch mehr Versuchen, sie zu kontrollieren. Das Ganze ist ein Teufelskreis. Psychologen nennen diese unangemessene und exzessive Verwendung von Kontrollstrategien Erfahrungsvermeidung »experiential avoidance«. Erfahrungsvermeidung liegt vor, wenn wir ständig versuchen, ungewollte Gedanken, Gefühle oder Erinnerungen zu vermeiden, vor ihnen zu flüchten oder sie loszuwerden – selbst wenn das schädlich, nutzlos oder nachteilig ist. (Wir nennen dies »Erfahrungsvermeidung«, weil Gedanken, Gefühle, Erinnerungen, Empfindungen und so weiter alle »persönliche Erfahrungen« sind.) Erfahrungsvermeidung ist eine der Hauptursachen für Depression, Angst, Drogen- und Alkoholsucht, Essstörungen und einer großen Anzahl anderer psychologischer Probleme.

Zusammengefasst ist das also die Glücksfalle: Um Glück zu finden, versuchen wir schlechte Gefühle zu vermeiden oder uns ihrer zu entledigen, aber je mehr wir es versuchen, desto mehr schlechte Gefühle bringen wir hervor. Es ist wichtig, dass Sie selbst ein Gefühl dafür bekommen, damit Sie eher Ihrer Erfahrung trauen als einfach nur dem zu glauben, was Sie lesen. Behalten Sie dies im Sinn, wenn Sie die folgende Übung ausführen.

# Die Nachteile der Vermeidung

Vervollständigen Sie zuerst diesen Satz: »Die Gedanken/Gefühle, die ich am liebsten loswerden würde, sind...«

Als Nächstes nehmen Sie sich einige Minuten Zeit, um eine Liste all jener Dinge zu machen, die Sie unternommen haben, um diese unangenehmen Gedanken oder Gefühle zu vermeiden oder loszuwerden. Versuchen Sie sich an jede Strategie zu erinnern, die Sie je benutzt haben (ob nun vorsätzlich oder spontan). Führen Sie so viele Beispiele wie möglich an, wie etwa: Vermeiden von Menschen, Orten oder Situationen, bei denen das Gefühl auftritt; Benutzen von Drogen, Alkohol und verschreibungspflichtigen Medikamenten; sich selbst kritisieren und schelten; die Gedanken und Gefühle leugnen; andere beschuldigen; Visualisierung benutzen; Selbsthypnose oder positive Affirmationen benutzen; Selbsthilfebücher lesen; einen Coach oder Therapeuten aufsuchen; beten; die Sache mit Freunden besprechen; Tagebuch schreiben; Rauchen, Essen, Schlafen; wichtige Veränderungen oder Entscheidungen hinausschieben; sich in die Arbeit/soziale Kontakte/Hobbys/Übung stürzen; oder sich sagen: »Es wird vorübergehen«.

Wenn Sie das getan haben, gehen Sie Ihre Liste durch und fragen Sie sich bei jedem Punkt:

• Bin ich damit langfristig meine schmerzlichen Gedanken und Gefühle losgeworden?

• Was hat mich das an Zeit, Energie, Geld, Gesundheit, Beziehung und Vitalität gekostet?

• Hat es mich einem reichen, erfüllten und sinnvollen Leben näher gebracht?

Bitte legen Sie das Buch beiseite und führen Sie diese Übung durch, bevor Sie weiterlesen. Selbst wenn Sie die Antworten nicht aufschreiben, nehmen Sie sich bitte etwa fünfzehn Minuten Zeit, ernsthaft darüber nachzudenken.

Wenn Sie diese Übung sorgfältig ausgeführt haben, haben Sie wahrscheinlich drei Dinge entdeckt:

• Sie haben eine Menge Zeit, Mühe und Energie bei dem Versuch investiert, schwierige Gedanken und Gefühle zu vermeiden oder loszuwerden.

• Viele der von Ihnen ausprobierten Strategien haben Ihnen kurzfristig ein besseres Gefühl verschafft, haben Sie aber langfristig nicht von Ihren schmerzlichen Gedanken und Gefühlen befreit.

• Viele dieser Strategien haben bedeutende Nachteile: vergeudetes Geld, vergeudete Zeit, vergeudete Energie und negative Auswirkungen auf Ihre Gesundheit, Vitalität und Ihre Beziehungen. Mit anderen Worten, sie gaben Ihnen kurzfristig ein gutes Gefühl, haben Ihre Lebensqualität aber auf lange Sicht gemindert.

Fühlen Sie sich ein wenig benommen, verwirrt oder irritiert? Wenn ja... gut! Dies ist ein großer Paradigmenwechsel und er stellt viele tief sitzende Überzeugungen infrage. Starke Reaktionen sind also normal.

Wenn Ihre Kontrollstrategien keine signifikanten Nachteile haben oder Sie dem Leben, das Sie sich wünschen, näher gebracht haben, dann sind sie natürlich nicht problematisch und wir müssen uns nicht darauf konzentrieren. Wir interessieren uns nur für die Kontrollstrategien, die langfristig unsere Lebensqualität mindern.

»Moment mal«, höre ich Sie sagen, »warum haben Sie nicht über solche Dinge gesprochen wie für wohltätige Zwecke spenden oder gewissenhaftes Arbeiten oder sich um seine Freunde kümmern? Sollte es die Menschen nicht glücklich machen, wenn sie anderen etwas geben?« Guter Einwand. Doch vergessen Sie nicht, dass es nicht nur darum geht, welche Dinge Sie tun. Es geht auch um Ihre Motivation, sie zu tun. Wenn Sie für wohltätige Zwecke spenden, um den Gedanken loszuwerden, Sie seien selbstsüchtig, oder wenn Sie sich in die Arbeit stürzen, um Gefühle des Ungenügens zu vermeiden, oder wenn Sie sich um Ihre Freunde kümmern, um der Angst vor Ablehnung entgegenzuwirken, dann stehen die Chancen ziemlich schlecht, dass diese Aktivitäten wirklich befriedigend für Sie sind. Warum? Ganz einfach: Wenn Ihre vorrangige Motivation die Vermeidung von unangenehmen Gedanken und Gefühlen ist, nimmt dies allem, was Sie tun, Freude und Lebendigkeit. Erinnern Sie sich zum Beispiel daran, wie es war, als Sie etwas Köstliches gegessen haben, um Gefühle von Stress, Langeweile oder Angst loszuwerden. Aller Wahrscheinlichkeit nach war es damals nicht sonderlich befriedigend. Doch haben Sie genau dasselbe Essen jemals schlicht und einfach gegessen, um es zu genießen und seinen Geschmack zu würdigen und nicht um schlechte Gefühle loszuwerden? Ich wette, dass Sie das viel erfüllender fanden.

Gute Ratschläge, wie Sie Ihr Leben verbessern können, kommen von allen Seiten: eine sinnvolle Arbeit finden, ein körperliches Training machen, in die Natur hinausfahren, ein Hobby suchen, einem Club beitreten, zu wohltätigen Einrichtungen beitragen, neue Fertigkeiten erlernen, Freude am Zusammensein mit Freunden haben und so weiter. All diese Aktivitäten können zutiefst befriedigend sein, wenn Sie sich ihnen deshalb widmen, weil sie wirklich wichtig und sinnvoll für Sie sind. Wenn Sie diese Aktivitäten aber hauptsächlich dafür benutzen, unangenehmen Gedanken und Gefühlen zu entfliehen, dann werden sie wahrscheinlich nicht sehr lohnend sein. Warum nicht? Weil es schwer ist, das zu genießen, was man tut, während man vor etwas Bedrohlichem zu flüchten versucht.

Wenn Sie also Dinge tun, weil sie wirklich sinnvoll für Sie sind, weil sie Ihnen im Grunde Ihres Herzens etwas bedeuten, würde man diese Aktionen nicht als Kontrollstrategien bezeichnen. Man würde sie »wertgeleitete Handlungen« nennen (ich werde diesen Begriff später erklären), und man nimmt von solchen Handlungen an, dass sie Ihr Leben langfristig verbessern. Wenn aber genau dieselben Handlungen in erster Linie durch Erfahrungsvermeidung motiviert sind – wenn ihr Hauptzweck darin besteht, schlechte Gedanken und Gefühle loszuwerden -, dann würde man sie Kontrollstrategien nennen (und es wäre sehr erstaunlich, wenn diese Strategien Sie wirklich erfüllen könnten).

Erinnern Sie sich an Michelle, die alles im Leben zu haben scheint, was sie will, und die doch nicht glücklich ist? Michelles Leben wird von der Vermeidung von Minderwertigkeitsgefühlen bestimmt. Sie wird von Gedanken geplagt wie: »Ich bin eine miserable Ehefrau« und »Warum bin ich so ungenügend?« und »Niemand mag mich«, zusammen mit all den Begleitgefühlen wie Schuld, Angst und Enttäuschung.

Michelle arbeitet hart daran, diese Gedanken und Gefühle loszuwerden. Sie treibt sich an, um in ihrer Arbeit Besonderes zu leisten, und arbeitet häufig bis in die Nacht hinein, um anderen gefällig zu sein. Sie verhätschelt ihren Mann und ihre Kinder und geht auf jede ihrer Launen ein. Sie versucht allen Menschen in ihrem Leben zu gefallen und stellt ihre eigenen Bedürfnisse hintan. Den Preis, den sie dafür zahlt, ist enorm. Und gehen davon die ärgerlichen Gedanken und Gefühle fort? Sie haben es erfasst. Indem sie sich ständig hintan stellt und so hart arbeitet, um die Anerkennung anderer für sich zu gewinnen, verstärkt sie nur noch ihr Minderwertigkeitsgefühl. Sie sitzt in der Glücksfalle fest.

# Wie entkomme ich der Glücksfalle?

Die Steigerung Ihres Selbstgewahrseins ist der erste Schritt. Nehmen Sie all die kleinen Dinge wahr, die Sie jeden Tag tun, um unangenehme Gedanken und Gefühle zu vermeiden oder loszuwerden, und seien Sie sich deren Konsequenzen bewusst.

Führen Sie Tagebuch oder verbringen Sie jeden Tag einige Minuten der Reflexion hierüber. Je schneller Sie erkennen, dass Sie in der Falle sitzen, desto schneller können Sie wieder herauskommen. Soll das nun heißen, dass Sie Ihre schlechten Gefühle einfach hinnehmen und sich mit einem Leben in Schmerz und Elend abfinden sollten? Auf keinen Fall. Im zweiten Teil dieses Buches werden Sie einen radikal anderen Weg kennenlernen, mit unwillkommenen Gedanken und Gefühlen umzugehen. Sie werden lernen, ihnen ihre Kraft zu entziehen, sodass Sie nicht mehr von ihnen beherrscht werden und ihr Einfluss vermindert wird, sodass sie Ihnen nicht mehr schaden. Aber keine Eile. Nehmen Sie sich einige Tage Zeit, bevor Sie weiterlesen. Lernen Sie, die Falle als das zu sehen, was sie ist. Und freuen Sie sich auf die Veränderungen, die bald kommen werden.

TEIL ZWEI

Die innere Welt transformieren

Die sechs Kernprinzipien der ACT

Die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) basiert auf sechs Kernprinzipien, die Ihnen durch ihr Zusammenwirken helfen, eine lebensverändernde Geisteshaltung namens »psychologische Flexibilität« einzunehmen. Je größer Ihre psychologische Flexibilität ist, desto besser können Sie mit schmerzlichen Gedanken und Gefühlen umgehen und desto effektiver können Sie Handlungsschritte angehen, um Ihr Leben reich und sinnvoll zu gestalten. Im Laufe dieses Buches werden wir uns durch jede dieser sechs Kernprinzipien hindurcharbeiten, aber zuerst wollen wir uns einen kurzen Überblick über alle verschaffen.

Entschärfung

Sie gehen mit Ihren Gedanken auf eine neue Weise um, sodass sie weniger Auswirkungen auf Sie haben. Wenn Sie lernen, Ihre schmerzlichen und unangenehmen Gedanken zu entschärfen, nehmen Sie ihnen die Macht, Ihnen Angst zu machen, Sie zu stören, Ihnen Sorgen zu bereiten, Sie zu belasten oder zu deprimieren. Wenn Sie lernen, unnütze Gedanken, wie etwa selbstzerstörerische Überzeugungen und harte Selbstkritik, zu entschärfen, werden diese weit weniger Einfluss auf Ihr Verhalten haben.

Ausdehnung

Sie schaffen Raum für unangenehme Gefühle und Empfindungen, statt zu versuchen, sie zu unterdrücken oder zu verdrängen. Wenn Sie sich öffnen und mehr Raum um diese Gefühle herum schaffen, werden Sie feststellen, dass sie Ihnen viel weniger zur Last fallen und sie viel schneller weiterziehen, anstatt »hängenzubleiben« und Sie zu stören. (Der offizielle ACT-Begriff für dieses Prinzip ist »acceptance« [Annahme/Akzeptanz]. Ich habe das abgewandelt, weil das Wort »Annahme« oder »Akzeptanz« viele verschiedene Bedeutungen hat und oft missverstanden wird.)

Verbindung

Sie verbinden sich vollkommen mit allem, was gerade hier und genau jetzt geschieht; Sie fokussieren sich gänzlich auf das, was Sie gerade tun oder erfahren, und widmen sich dieser Sache voll und ganz. Statt in der Vergangenheit zu schwelgen oder sich über die Zukunft Sorgen zu machen, sind Sie tief mit dem gegenwärtigen Augenblick verbunden. (Die offizielle ACT-Formulierung ist »Kontakt mit dem gegenwärtigen Augenblick«. Ich habe dies nur um der Kürze willen geändert.)

Das beobachtende Ich

Dieser machtvolle Aspekt des Geistes ist bisher von der westlichen Psychologie weitgehend ignoriert worden. Wenn Sie diesen Teil von sich kennenlernen, wird sich Ihre Beziehung zu schwierigen Gedanken und Gefühlen immer mehr verändern.

Werte

Sich über die eigenen Werte klar zu werden und sich mit ihnen zu verbinden, ist ein wesentlicher Schritt, wenn Sie Ihrem Leben Sinn verleihen möchten. Ihre Werte sind eine Widerspiegelung dessen, was Ihnen in Ihrem Herzen am wichtigsten ist: Was für ein Mensch wollen Sie sein, was ist bedeutsam und sinnvoll für Sie und wofür wollen Sie in diesem Leben einstehen? Ihre Werte geben Ihrem Leben eine Ausrichtung und motivieren Sie, wichtige Veränderungen zu vollziehen.

Engagiertes Handeln

Indem Sie zur Tat schreiten, schaffen Sie ein reiches und sinnvolles Leben. Aber es geht nicht um irgendwelches Handeln, sondern um effektive Aktion, die von Ihren Werten geleitet und motiviert ist. Besonders wichtig ist engagiertes Handeln, ein Handeln, dem Sie sich immer wieder widmen, ganz gleich, wie oft Sie versagen oder vom Weg abkommen.

# Fertigkeiten der Achtsamkeit

Die ersten vier der oben angeführten Prinzipien werden als »Fertigkeiten der Achtsamkeit« zusammengefasst. Achtsamkeit ist ein mentaler Zustand von Bewusstheit, Offenheit und Fokussiertheit – ein Zustand, der enorme physische und psychische Vorteile mit sich bringt. Achtsamkeit ist im Osten seit Tausenden von Jahren bekannt, aber bis vor Kurzem konnte man Achtsamkeit im Westen nur lernen, indem man sich alten fernöstlichen Praktiken wie Yoga, Meditation, Taiji oder religiösen Wegen wie dem Buddhismus, Daoismus oder Sufismus widmete. Diese Praktiken benötigen leider im Allgemeinen eine lange Zeit, bis sie Ergebnisse zeigen, und sie kommen typischerweise mit einem Haufen an Glaubenssätzen und Ritualen daher, die nicht unbedingt in ein modernes Leben hineinpassen. Die

ACT ist im Gegensatz dazu ein wissenschaftlich begründeter Ansatz, der mit keinerlei religiösen oder spirituellen Überzeugungen verbunden ist und der Fertigkeiten der Achtsamkeit schnell und effektiv lehrt – sogar in einem Zeitraum von wenigen Minuten.

Achtsamkeit + Werte + Handeln   
= Psychologische Flexibilität

Wenn Sie diese Prinzipien in Ihrem Leben anwenden, wird sich Ihr Grad an psychologischer Flexibilität stetig vergrößern. Psychologische Flexibilität ist die Fähigkeit, sich einer Situation mit Bewusstheit, Offenheit und Klarheit anzupassen und effektiv zu handeln, indem Sie sich von Ihren Werten leiten lassen. Zu der Zeit, da ich dies schreibe, ist dies noch kein weitverbreiteter Begriff – aber ich wette, das wird sich bald ändern, denn etliche Forschungsergebnisse zeigen bereits, dass psychologische Flexibilität am Arbeitsplatz, in unserem persönlichen Leben und auf dem Gebiet der physischen und psychischen Gesundheit äußerst positive Auswirkungen hat.

Bitte vergessen Sie jedoch nicht, dass diese sechs Grundprinzipien Ihr Leben zwar auf vielfältige positive Weise transformieren können, sie aber nicht die Zehn Gebote sind! Sie müssen sie nicht benutzen. Sie können sie anwenden, wenn und wann Sie es möchten. Gehen Sie also spielerisch damit um. Experimentieren Sie. Probieren Sie diese Prinzipien in Ihrem Leben aus und schauen Sie, wie sie für Sie funktionieren. Und glauben Sie ja nicht, sie seien effektiv, bloß weil ich es sage. Probieren Sie sie aus und trauen Sie Ihrer eigenen Erfahrung.

Außerdem sollte ich Sie warnen: Wenn Sie dieses Buch durcharbeiten, werden Sie sehen, dass ich einen Schlüsselpunkt immer wieder wiederhole: Sie können Ihr Leben nicht ändern, indem Sie nur dieses Buch lesen. Um etwas zu verändern, müssen Sie aktiv werden. Es ist wie das Lesen eines Reiseführers über Indien – am Ende werden Sie eine Menge Vorstellungen davon haben, wohin Sie gern fahren würden, aber Sie waren deshalb noch längst nicht dort. Um Indien wahrhaftig zu erleben, müssen Sie sich auf die Reise machen. Genauso ist es, wenn Sie dieses Buch lediglich durchlesen und über den Inhalt nachdenken: Sie werden am Ende eine Menge Vorstellungen davon haben, wie Sie ein reiches, erfülltes und sinnvolles Leben schaffen könnten, aber Sie werden es nicht wirklich leben. Um ein besseres Leben zu führen, müssen Sie den Übungen und Vorschlägen auf diesen Seiten folgen. Sind Sie bereit, loszulegen? Dann lesen Sie weiter.

Der große Geschichtenerzähler

Heute Morgen hielt ich eine frische Zitrone in den Händen. Ich strich mit den Fingern über die leuchtend gelbe Schale und spürte all die kleinen Vertiefungen. Ich hob sie an die Nase und atmete das köstliche Aroma ein. Dann legte ich sie auf das Schneidebrett und schnitt sie in zwei Hälften. Ich nahm eine der Hälften, öffnete meinen Mund und presste einen Tropfen des frischen Zitronensaftes auf meine Zungenspitze.

003

Was ist passiert, als Sie die Zeilen über die Zitrone lasen? Vielleicht haben Sie die Form oder Farbe einer Zitrone »gesehen«? Oder vielleicht haben Sie die Struktur der Schale »gefühlt«? Oder den frischen Zitronenduft »gerochen«? Vielleicht ist Ihnen sogar das Wasser im Munde zusammengelaufen. Dennoch gab es keine Zitrone vor Ihnen, nur Worte über eine Zitrone. Doch sobald diese Worte in Ihr Bewusstsein traten, haben Sie reagiert, als hätten Sie eine richtige Zitrone vor sich.

Das Gleiche geschieht, wenn Sie einen gut geschriebenen Thriller lesen. Sie haben nur Wörter vor sich. Doch sobald diese Wörter Eingang in Ihr Bewusstsein finden, beginnen interessante Dinge zu geschehen. Sie »sehen« oder »hören« möglicherweise die handelnden Personen und erleben starke Gefühle. Wenn diese Wörter eine Person in einer gefährlichen Situation beschreiben, reagieren Sie so, als wäre wirklich jemand in Gefahr: Ihre Muskeln spannen sich an, Ihr Herzschlag beschleunigt sich und Ihr Adrenalinspiegel steigt an. (Deshalb werden diese Bücher Thriller genannt, Spannungs literatur.) Und dennoch ist alles, was Sie tatsächlich vor sich haben, kleine schwarze Flecken auf einer Seite. Was für faszinierende Dinge Wörter doch sind! Was aber sind sie genau?

# Wörter und Gedanken

Menschen verlassen sich sehr auf Wörter. Andere Tiere benutzen Körpergesten, den Gesichtsausdruck und eine Vielzahl von Lauten, um zu kommunizieren. Wir tun das auch, aber wir sind das einzige Tier, das Wörter benutzt. Wörter sind im Grunde komplexe Systeme von Symbolen. (Ein »Symbol« bedeutet jegliche Sache, die für etwas anderes steht oder darauf verweist.) So verweist beispielsweise das deutsche Wort »Hund« auf eine bestimmte Art von Tieren. »Chien« im Französischen verweist auf das gleiche Tier, genau wie das englische »dog«. Drei verschiedene Symbole, die sich alle auf dieselbe Sache beziehen.

Alles, was wir empfinden, fühlen, worüber wir nachdenken, was wir beobachten, uns vorstellen oder womit wir in Interaktion treten können, kann mit Worten symbolisiert werden: Zeit, Raum, Leben, Tod, Himmel, Hölle, Orte, die niemals existiert haben, gegenwärtige Ereignisse und so weiter. Wenn Sie wissen, worauf sich ein Wort bezieht, dann kennen Sie seine Bedeutung und können es verstehen. Wenn Sie aber nicht wissen, worauf es verweist, dann verstehen Sie es nicht. Zum Beispiel ist »primäre Hyperhidrose« ein Begriff aus der Medizin, den die meisten von uns nicht verstehen. Es bedeutet »schwitzende Achselhöhlen«. Und nun, da sie wissen, worauf sich »primäre Hyperhidrose« bezieht, können Sie die Wörter verstehen.

Wir benutzen Wörter in verschiedenen Kontexten: in der Öffentlichkeit, wenn wir sprechen, zuhören oder schreiben; ganz für uns, wenn wir denken. Wörter auf einer Seite nennen wir »Text«; laut gesprochene Worte nennen wir »Rede« und Worte in unserem Kopf nennen wir »Gedanken«.

Es ist wichtig, Gedanken nicht mit mentalen Bildern oder physischen Empfindungen zu verwechseln, die oft damit einhergehen. Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit, darüber nachzudenken, was Sie morgen früh zum Frühstück machen wollen. Schließen Sie dann beim Denken Ihre Augen und beobachten Sie die Gedanken, die auftauchen. Nehmen Sie wahr, welche Form sie haben. Schließen Sie die Augen und machen Sie damit für ungefähr eine halbe Minute weiter.

004

Sehr gut, was ist Ihnen aufgefallen? Vielleicht haben Sie Bilder in Ihrem Geist bemerkt; Sie sahen sich beim Kochen oder Essen, wie auf einem Bildschirm. Wir nennen diese inneren Ansichten »Bilder«. Bilder sind keine Gedanken, obwohl sie oft zusammen auftreten. Möglicherweise sind Ihnen auch Gefühle oder Empfindungen im Körper aufgefallen, beinahe so, als würden Sie tatsächlich Frühstück bereiten oder essen. Auch dies sind keine Gedanken, sondern Empfindungen. Sie haben wahrscheinlich auch einige Worte bemerkt, die Ihnen durch den Kopf gegangen sind, fast wie eine sprechende Stimme. Diese Worte haben vielleicht beschrieben, was Sie zu essen beabsichtigen: »Ich werde mir ein Brot mit Marmelade machen.« Diese Worte in Ihrem Kopf sind das, was wir »Gedanken« nennen. Zusammengefasst:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Gedanken | = | Worte im Innern des Kopfes |
| Bilder | = | Ansichten im Innern des Kopfes |
| Empfindungen | = | Gefühle im Innern des Körpers |

Es ist wichtig, dass Sie sich dieser Unterscheidung bewusst sind, denn wir gehen mit diesen inneren Erfahrungen auf verschiedene Weise um. Später im Buch werden wir uns auf Bilder und Empfindungen konzentrieren. Doch jetzt wollen wir einen Blick auf die Gedanken werfen.

Die Menschen stützen sich stark auf ihre Gedanken. Gedanken erzählen uns von unserem Leben und sagen uns, wie wir es leben sollten. Sie erzählen uns, wie wir sind und wie wir sein sollten, was zu tun und was zu lassen ist. Und dennoch sind sie nichts weiter als Worte, weshalb wir bei der ACT Gedanken oft als Geschichten bezeichnen. Manchmal sind es wahre Geschichten (»Tatsachen« genannt) und manchmal sind es unwahre. Doch die meisten unserer Gedanken sind weder unwahr noch wahr. Sie sind entweder Geschichten, die erzählen, wie wir das Leben sehen, und werden »Meinungen«, »Einstellungen«, »Urteile«, »Ideale«, »Überzeugungen«, »Theorien«, »Moralvorstellungen« usw. genannt. Oder sie sagen etwas darüber, was wir zu tun gedenken, sind also »Pläne«, »Strategien«, »Ziele«, »Wünsche«, »Werte«. In der ACT interessiert uns nicht so sehr, ob ein Gedanke wahr oder unwahr ist, sondern ob er hilfreich ist. Wenn wir diesem Gedanken Aufmerksamkeit schenken, wird er uns dabei behilflich sein, das Leben zu schaffen, das wir uns wünschen?

# Die Geschichte ist nicht das Ereignis

Stellen Sie sich vor, ein Kriminalkommissar verhaftet einen bewaffneten Bankräuber nach einem dramatischen Schusswechsel. Am nächsten Tag lesen wir in der Zeitung darüber. Eine bestimmte Zeitung wird vielleicht einen sehr genauen Bericht dessen geben, was geschehen ist. Sie gibt alle Fakten korrekt wieder: den Namen des Polizisten, die Lage der Bank und vielleicht sogar die Anzahl der abgegebenen Schüsse. Eine andere Zeitung liefert möglicherweise einen weniger genauen Bericht des Geschehens. Sie hat vielleicht einige Einzelheiten übertrieben, um die Geschichte dramatischer zu machen, oder sie hat einfach die Fakten falsch wiedergegeben. Doch ob die Geschichte nun vollkommen richtig oder unwahr und irreführend sein mag, sie ist immer noch einfach nur eine Geschichte. Und wenn wir diese Geschichte lesen, sind wir nicht wirklich bei diesem Ereignis anwesend. Vor unseren Augen findet nicht wirklich eine Schießerei statt; alles, was wir vor Augen haben, sind Wörter und Bilder. Die einzigen Menschen, die ein Ereignis wirklich erfahren können, sind jene, die anwesend sind, wenn es geschieht: die »Augenzeugen«. Nur ein Augenzeuge hört tatsächlich den Klang der Schüsse oder sieht, wie die Waffe abgeschossen wird. Ganz gleich, wie detailliert die Beschreibung sein mag, die Geschichte ist nicht das Ereignis.

Natürlich wissen wir, dass Zeitungsberichte oft verzerrt sind. Sie teilen uns nicht die absolute Wahrheit mit; sie geben uns eine Ansicht des Geschehenen, die von der Einstellung der Redaktion und der Grundhaltung der Zeitung geprägt ist. Außerdem wissen wir, dass wir an jedem beliebigen Punkt aufhören können zu lesen. Wenn uns die Geschichte nichts Nützliches liefert, können wir die Zeitung beiseite legen und etwas Konstruktives tun.

Nun mag es vielleicht offensichtlich sein, dass Zeitungsgeschichten unzuverlässig sein können, weniger offensichtlich ist jedoch, dass es sich mit den Geschichten in unserem Kopf genauso verhält. Allzu häufig reagieren wir auf unsere Gedanken, als wären sie die absolute Wahrheit oder als müssten wir ihnen all unsere Aufmerksamkeit schenken. Diese Reaktion nennt man auch »Fusion«.

# Was ist Fusion?

»Fusion« bedeutet, dass Dinge verbunden oder miteinander verschmolzen werden. Denken Sie an zwei Metallplatten, die miteinander verschmolzen wurden. Sie kleben so fest zusammen, dass sie sich nicht mehr voneinander trennen lassen. In der ACT benutzen wir den Begriff »Fusion« oder Verschmelzung, um zu sagen, dass ein Gedanke und die Sache, auf die er sich bezieht – also die Geschichte und das Ereignis – so aneinander »festkleben«, dass sie eins zu sein scheinen. Dann reagieren wir auf Worte über Zitronen so, als wäre tatsächlich eine Zitrone vorhanden. Wir reagieren auf einen Kriminalroman, als würde wirklich gleich jemand ermordet werden. Wir reagieren auf Worte wie »Ich bin zu nichts zu gebrauchen«, als wären wir wirklich zu nichts zu gebrauchen. Und wir reagieren auf Worte wie »Ich werde versagen«, als wäre Versagen ein vorherbestimmtes Endergebnis. In einem Zustand der Verschmelzung scheint es,

• als wären Gedanken Wirklichkeit – was wir denken, geschieht tatsächlich hier und jetzt.

• als wären Gedanken Wahrheit – wir glauben völlig daran.

• als wären Gedanken wichtig – wir nehmen sie ernst und schenken ihnen unsere volle Aufmerksamkeit.

• als wären Gedanken Befehle – wir gehorchen ihnen automatisch.

• als wären Gedanken weise – wir nehmen an, sie wüssten es am besten und folgen ihren Ratschlägen.

• als wären Gedanken bedrohlich – manche Gedanken können zutiefst verstörend oder angsteinflößend sein und wir verspüren das Bedürfnis, sie loszuwerden.

Erinnern Sie sich an Michelle, die von Gedanken wie »Ich bin ein hoffnungsloser Fall«, »Ich bin eine miserable Mutter« und »Niemand mag mich« heimgesucht wurde? In einem Zustand der Verschmelzung scheinen diese Gedanken die Wahrheit des Evangeliums zu sein. Als Folge davon fühlte sie sich schrecklich. »Das wundert mich nicht«, mögen Sie denken, »solche Gedanken würden jeden Menschen quälen«. Genauso ging es Michelle – zu Anfang. Doch schon bald entdeckte sie, dass sie die Auswirkung solcher unangenehmen Gedanken sofort verringern konnte, wenn sie die unten beschriebene einfache Technik anwandte. Lesen Sie zuerst die Anleitung durch und versuchen Sie es einmal.

»Ich habe den Gedanken, dass...«

Beginnen Sie diese Übung damit, dass Sie sich einen unangenehmen Gedanken in der Form »Ich bin XYZ« ins Gedächtnis rufen. Zum Beispiel »Ich bin nicht gut genug« oder »Ich bin inkonsequent«. Nehmen Sie vorzugsweise einen Gedanken, der öfter auftritt und der Sie gewöhnlich stört oder aufregt. Konzentrieren Sie sich jetzt auf den Gedanken und glauben Sie für 10 Sekunden so fest wie möglich daran.

005

Als Nächstes nehmen Sie diesen Gedanken und stellen den Satzteil »Ich habe den Gedanken, dass...« davor. Spielen Sie den Gedanken wieder ab, aber dieses Mal mit dem Zusatz. Denken Sie für sich: »Ich habe den Gedanken, dass ich XYZ bin.« Beobachten Sie, was geschieht.

006

Wiederholen Sie den Vorgang nun noch einmal, aber jetzt ist der vorangestellte Satz noch ein wenig länger: »Ich bemerke, dass ich den Gedanken habe, dass...« Denken Sie bei sich: »Ich bemerke, dass ich den Gedanken habe, dass ich XYZ bin.« Beobachten Sie, was geschieht.

007

Haben Sie es ausprobiert? Vergessen Sie nicht, dass Sie Fahrradfahren nicht einfach lernen, indem Sie nur ein Buch darüber lesen. Sie müssen sich schon aufs Fahrrad setzen und in die Pedale treten. Und Sie werden nicht viel von diesem Buch haben, wenn Sie die Übungen nur durchlesen. Um Ihre Umgangsweise mit schmerzlichen Gedanken zu verändern, müssen Sie wirklich neue Fertigkeiten einüben. Wenn Sie die Übung also noch nicht durchgeführt haben, gehen Sie bitte zurück und machen Sie sie jetzt.

008

Was ist passiert? Sie haben wahrscheinlich festgestellt, dass das Hinzufügen dieser Satzteile Ihnen sofort einen gewissen Abstand von dem eigentlichen Gedanken gegeben hat, so, als würden Sie einen Schritt davon zurücktreten. (Wenn Sie keinen Unterschied bemerkt haben, versuchen Sie es mit einem anderen Gedanken noch einmal.)

Sie können diese Technik bei jedem unliebsamen Gedanken anwenden. Wenn Ihr Kopf Ihnen zum Beispiel sagt: »Ach, ist das Leben anstrengend!«, können Sie einfach feststellen: »Ich habe den Gedanken, dass das Leben anstrengend ist.« Wenn Ihr Verstand sagt: »Ich werde versagen!«, dann nehmen Sie einfach zur Kenntnis: »Ich habe den Gedanken, dass ich versagen werde.« Wenn Sie diese Hinzufügung benutzen, ist es weniger wahrscheinlich, dass Sie von Ihren Gedanken heruntergezogen oder umgetrieben werden. Stattdessen können Sie einen Schritt zurücktreten und die Gedanken als das ansehen, was sie sind: nichts als Wörter, die Ihnen durch den Kopf gehen. Wir nennen diesen Prozess Defusion oder »Entschärfung«. Im Zustand der Verschmelzung scheinen Gedanken die absolute Wahrheit darzustellen und sehr wichtig zu sein. Aber im Zustand von Entschärfung erkennen wir,

• dass Gedanken lediglich Laute, Wörter, Geschichten oder Sprachbrocken sind.

• dass Gedanken wahr oder unwahr sein können. Wir glauben nicht automatisch an sie.

• dass Gedanken wichtig oder unwichtig sein können. Wir schenken ihnen nur Aufmerksamkeit, wenn sie hilfreich sind.

• dass Gedanken bestimmt keine Befehle sind. Wir müssen ihnen auf keinen Fall gehorchen.

• dass Gedanken weise oder nicht weise sein können. Wir folgen nicht automatisch ihren Ratschlägen.

• dass Gedanken niemals eine Bedrohung darstellen. Selbst die schmerzlichsten oder verstörendsten Gedanken bilden keine Gefahr für uns.

In der ACT gibt es viele verschiedene Techniken, die die Entschärfung, die Defusion, erleichtern. Manche davon mögen vielleicht etwas ausgefallen erscheinen, aber betrachten Sie diese Techniken wie Stützräder beim Fahrrad: Wenn Sie erst einmal fahren können, brauchen Sie sie nicht mehr. Probieren Sie daher jede einzelne Technik aus, wenn wir dort angelangt sind, und schauen Sie, welche bei Ihnen am besten funktioniert. Und während Sie die Techniken benutzen, denken Sie daran, dass das Ziel der Defusion nicht ist, einen Gedanken loszuwerden. Sie sehen ihn einfach nur als das, was er ist – eine Reihe von Wörtern – und lassen ihn sein, ohne gegen ihn anzukämpfen.

Bei der nächsten Technik sind Ihre musikalischen Fähigkeiten gefragt. Aber keine Sorge, niemand außer Ihnen wird zuhören.

Musikalische Gedanken

Rufen Sie sich eine negative Selbstbeurteilung ins Gedächtnis, die Sie im Allgemeinen stört, wenn sie auftritt. Zum Beispiel: »Ich bin ein totaler Idiot.« Behalten Sie nun diesen Gedanken im Gedächtnis und glauben Sie für 10 Sekunden so fest wie möglich daran. Beobachten Sie, welchen Einfluss dies auf Sie hat.

009

Stellen Sie sich nun denselben Gedanken vor und singen Sie ihn auf die Melodie von Happy Birthday To You. Singen Sie ihn innerlich in Ihrem Kopf. Beobachten Sie, was geschieht.

010

Gehen Sie nun zu dem Gedanken in seiner ursprünglichen Form zurück. Halten Sie ihn noch einmal im Gedächtnis und glauben Sie für 10 Sekunden so fest wie möglich daran. Beobachten Sie, wie Sie das beeinflusst.

011

Stellen Sie sich nun vor, Sie nähmen diesen Gedanken und sängen ihn zur Melodie von Alle meine Entchen. Singen Sie ihn still im Innern Ihres Kopfes. Beobachten Sie, was geschieht.

012

Nach dieser Übung werden Sie wahrscheinlich feststellen, dass Sie den Gedanken einfach nicht mehr so ernst nehmen können; Sie glauben einfach nicht mehr so sehr daran. Beachten Sie, dass Sie den Gedanken überhaupt nicht angefochten haben. Sie haben nicht versucht, ihn loszuwerden, Sie haben nicht überlegt, ob er wahr oder unwahr ist, und Sie haben auch nicht versucht, ihn durch einen positiven Gedanken zu ersetzen. Was also ist geschehen? Sie haben ihn entschärft. Indem Sie den Gedanken genommen und ihn wie ein Lied gesungen haben, haben Sie erkannt, dass er lediglich aus Worten besteht, genau wie die Strophen eines Liedes.

# Der Geist ist ein großer Geschichtenerzähler

Der Geist liebt es, Geschichten zu erzählen; tatsächlich hört er niemals damit auf. Jeden Tag und den ganzen Tag lang erzählt er Ihnen Geschichten: was Sie mit Ihrem Leben anfangen sollten, was andere Leute über Sie denken, was in der Zukunft geschehen wird, was in der Vergangenheit schiefgelaufen ist und so weiter. Es ist wie eine Radiostation, die niemals aufhört zu senden.

Leider sind viele dieser Geschichten ziemlich negativ – Geschichten wie etwa »Ich bin nicht gut genug«, »Ich kann das nicht«, »Ich bin zu dick«, »Mein Leben ist schrecklich«, »Ich werde versagen«, »Niemand mag mich«, »Diese Beziehung ist zum Scheitern verurteilt«, »Ich komme damit nicht zurecht«, »Ich werde niemals glücklich sein« und so weiter.

Daran ist durchaus nichts Abnormales. Die Evolution hat unseren Geist darauf getrimmt, negativ zu denken, und die Forschung zeigt, dass ungefähr 80 Prozent unserer Gedanken bis zu einem gewissen Grad negativen Inhalts sind. Aber es ist klar, dass diese Geschichten, wenn sie für absolute Wahrheit gehalten werden, leicht Angst, Depression, Wut, Minderwertigkeitsgefühle, Selbstzweifel und Unsicherheit erzeugen.

Die meisten psychologischen Ansätze betrachten negative Geschichten als Hauptproblem und machen ein riesiges Aufheben darum, sie zu eliminieren. Solche Ansätze empfehlen Ihnen, die Geschichte umzuschreiben, sie positiver zu gestalten, sie langsam loszuwerden, indem Sie sich ständig eine bessere erzählen. Sie sollen sich von dieser Geschichte ablenken, sie verdrängen oder sie infrage stellen, indem Sie diskutieren, ob sie wahr ist oder unwahr. Aber haben wir nicht alle schon Methoden wie diese ausprobiert? Die Realität ist, dass sie langfristig schlicht und ergreifend nicht funktionieren. In der ACT ist der Ansatz ganz anders. Negative Geschichten werden nicht als Problem an sich angesehen. Nur wenn wir mit ihnen verschmelzen, wenn wir reagieren, als wären sie wahr, und ihnen unsere volle Aufmerksamkeit schenken, dann werden sie problematisch.

Wenn wir in der Klatschpresse über Berühmtheiten lesen, wissen wir, dass viele der Geschichten unwahr oder irreführend sind. Manche sind um des Effektes willen übertrieben, andere sind gänzlich erfunden. Manche Prominente gehen locker damit um; sie akzeptieren so etwas als Teil des Berühmtseins und lassen es nicht an sich heran. Wenn sie solche lächerlichen Geschichten über sich sehen, zucken sie bloß mit den Schultern. Sie vergeuden bestimmt nicht ihre Zeit damit, sie zu lesen, zu analysieren und zu diskutieren! Andere Prominente jedoch regen sich schrecklich über diese Geschichten auf. Sie lesen sie und reiten auf ihnen herum, ereifern und beklagen sich, und sie strengen Prozesse an, die viel Stress mit sich bringen und Zeit, Energie und Geld auffressen.

Entschärfung gestattet uns, so zu sein, wie die erstgenannten Prominenten: Die Geschichten sind da, aber wir nehmen sie nicht ernst. Wir schenken ihnen wenig Aufmerksamkeit und wir verschwenden bestimmt nicht unsere Zeit und Energie damit, sie zu bekämpfen. In der ACT versuchen wir nicht, die Geschichte zu vermeiden oder sie loszuwerden. Wir wissen, wie unwirksam das ist. Stattdessen erkennen wir einfach an: »Dies ist eine Geschichte.«

Unseren Geschichten einen Titel geben

Suchen Sie die Lieblingsgeschichten Ihres Geistes heraus und geben Sie ihnen einen Titel, wie etwa »Die Verlierer-Geschichte« oder »Mein Leben ist zum Kotzen« oder die »Ich kann es nicht«-Geschichte. Häufig gibt es mehrere Variationen eines Themas. So kann zum Beispiel die »Keiner mag mich«-Geschichte auch als »Ich bin langweilig« daherkommen, die »Ich bin nicht begehrenswert«-Geschichte auch als »Ich bin dick« und die »Ich bin unfähig«-Geschichte als »Ich bin dumm«. Wenn Ihre Geschichten auftauchen, nehmen Sie sie zur Kenntnis, indem Sie sie beim Namen nennen. Sie können beispielsweise zu sich selbst sagen: »Aber natürlich, dich kenne ich. Du bist ein bekannter Klassiker, die ›Ich bin ein Versager-Geschichte‹« oder »Sieh da, hier kommt die ›Ich kann das nicht schaffen-Geschichte‹.« Haben Sie die Geschichte einmal zur Kenntnis genommen, dann genügt das – lassen Sie es dabei bewenden. Sie müssen sie weder infrage stellen oder verdrängen noch müssen Sie ihr besondere Aufmerksamkeit widmen. Lassen Sie die Geschichte einfach kommen und gehen, wie es ihr gefällt, während Sie Ihre Energie darauf richten, etwas zu tun, das Ihnen wichtig ist.

Michelle, der wir bereits begegnet sind, erkannte zwei Hauptgeschichten: Die »Ich bin nichts wert«-Geschichte und die »Ich bin nicht liebenswert«-Geschichte. Indem sie ihre Gedanken durch diese Titel zur Kenntnis nahm, war die Gefahr, sich in ihnen zu verfangen, bereits weitaus geringer geworden. Doch am meisten wendete Michelle die Technik der Musikalischen Gedanken an. Immer wenn sie sich dabei ertappte, an die »Ich bin ja so armselig«-Geschichte zu glauben, vertonte sie die Worte und konnte beobachten, wie sie sofort ihre Macht verloren. Und sie blieb nicht bei »Happy Birthday« stehen. Sie experimentierte mit einer ganzen Palette von Melodien von Beethoven bis hin zu den Beatles. Nachdem sie eine Woche lang diese Technik jeden Tag immer wieder praktiziert hatte, stellte sie fest, dass sie die Gedanken sehr viel weniger ernst nahm (sogar ohne Musik). Die Gedanken waren nicht weg, aber sie störten sie erheblich weniger.

Nun liegen Ihnen zweifellos alle möglichen Fragen auf der Zunge. Aber haben Sie Geduld. In den folgenden Kapiteln werden wir die Defusion oder Entschärfung detaillierter behandeln, einschließlich der Verwendung von mentalen Bildern. Üben Sie unterdessen die drei Techniken, die wir bislang behandelt haben: »Ich habe den Gedanken, dass...«, »Musikalische Gedanken« und »Die Geschichte betiteln«.

Wenn Sie eine bestimmte Technik nicht mögen, können Sie diese natürlich beiseite lassen. Und wenn Sie schon eine Lieblingstechnik haben, können Sie bei dieser bleiben. Benutzen Sie diese Techniken regelmäßig bei Stressgedanken, mindestens zehnmal am Tag, sobald sie auftauchen. Jedes Mal, wenn Sie sich gestresst, ängstlich oder depressiv fühlen, fragen Sie sich: »Welche Geschichte erzählt mir mein Geist gerade?« Sobald Sie die Geschichte identifiziert haben, können Sie sie entschärfen.

Es ist wichtig, seine Erwartungen an diesem Punkt nicht zu hoch zu schrauben. Manchmal ist eine Geschichte leicht zu entschärfen, ein anderes Mal gelingt es vielleicht überhaupt nicht. Spielen Sie also ein wenig mit diesen Methoden herum und schauen Sie, was geschieht – aber erwarten Sie keine sofortige Transformation.

Wenn Ihnen das alles zu schwierig erscheint, nehmen Sie einfach zur Kenntnis: »Ich habe den Gedanken, dass mir das alles zu schwierig ist!« Es ist völlig in Ordnung, den Gedanken »Das ist zu schwer« oder »Das ist blöd« oder »Es funktioniert nicht« zu haben. Dies sind alles einfach nur Gedanken. Nehmen Sie sie also als das zur Kenntnis, was sie sind, und lassen Sie sie sein.

»Das ist ja alles schön und gut«, mögen Sie jetzt einwenden. »Aber was ist, wenn die Gedanken wirklich wahr sind?«

Gute Frage.

Die bittere Wahrheit?

In der ACT ist es nicht so wichtig, ob ein Gedanke wahr oder unwahr ist. Weitaus wichtiger ist, ob er hilfreich ist oder nicht. Ob nun wahr oder nicht, Gedanken sind nichts weiter als Worte. Wenn es hilfreiche Worte sind, dann lohnt es sich, ihnen Aufmerksamkeit zu schenken. Wenn sie nicht hilfreich sind, wozu sich mit ihnen abgeben?

Angenommen ich mache bei meiner Arbeit einige ernsthafte Fehler und mein Geist sagt mir: »Du bist unfähig!« Das ist kein hilfreicher Gedanke. Er sagt mir nicht, was ich tun kann, um die Situation zu verbessern; er ist einfach nur demoralisierend. Mich selbst niederzumachen, ist sinnlos. Stattdessen müsste ich aktiv werden: meine Fertigkeiten verbessern oder jemanden um Hilfe bitten.

Oder stellen Sie sich vor, ich bin übergewichtig und mein Kopf sagt mir: »Du bist ein Fettsack! Sieh dir doch nur diese Wampe an – einfach abscheulich!« Diese Gedanken sind nicht hilfreich; sie leisten nicht mehr, als mich zu beschuldigen, herabzusetzen und zu demoralisieren. Sie inspirieren mich nicht, umsichtiger zu essen oder mich mehr zu bewegen. Ich fühle mich einfach nur miserabel.

Sie können eine Menge Zeit darauf vergeuden, zu versuchen herauszufinden, ob Ihre Gedanken wirklich wahr sind. Immer wieder wird Ihr Gemüt versuchen, Sie in den Streit hineinzuziehen. Aber auch wenn es manchmal wichtig sein mag, das herauszufinden, ist es meistens irrelevant und eine große Energieverschwendung.

Nützlicher wäre zu fragen: »Ist dieser Gedanke hilfreich? Hilft er mir, aktiv zu werden, um das Leben zu schaffen, das ich mir wünsche?« Wenn er hilfreich ist, seien Sie aufmerksam. Wenn nicht, entschärfen Sie ihn. »Aber«, höre ich Sie fragen, »wenn dieser negative Gedanke nun tatsächlich hilfreich ist? Was ist, wenn ich mir sage: ›Du bist zu dick‹, und mich das dazu veranlasst, Gewicht zu verlieren?« Nun ja. Wenn ein negativer Gedanke Sie wirklich motiviert, dann machen Sie unter allen Umständen von ihm Gebrauch. Aber selbstkritische Gedanken dieser Art motivieren fast nie zu effektivem Handeln. Wenn wir mit solchen Gedanken verschmelzen, führen sie gewöhnlich dazu, dass wir uns schuldig, gestresst, deprimiert, frustriert oder ängstlich fühlen. Und Menschen mit Gewichtsproblemen reagieren – in dem vergeblichen Versuch, sich besser zu fühlen – auf derart unangenehme Gefühle gewöhnlich mit noch mehr Essen! In der ACT legen wir großen Wert darauf, unsere Lebensqualität durch effektives Handeln zu verbessern. In später folgenden Kapiteln werden wir sehen, wie man das macht. Für den Augenblick genügt es zu sagen, dass Gedanken, mit denen Sie sich selbst kritisieren, beleidigen, verurteilen, niedermachen oder tadeln, eher Ihre Motivation verringern als sie fördern. Wenn also unangenehme Gedanken in Ihrem Kopf auftauchen, kann es hilfreich sein, sich eine oder mehrere der folgenden Fragen zu stellen:

• Ist dies ein alter Gedanke? Habe ich diesen Gedanken schon einmal gehört? Gewinne ich irgendetwas Nützliches, wenn ich ihm noch einmal zuhöre?

• Hilft mir dieser Gedanke, effektiv zu handeln, um mein Leben zu verbessern?

• Was würde es mir bringen, an diesen Gedanken zu glauben?

An dieser Stelle fragen Sie sich vielleicht, wie Sie wissen können, ob ein Gedanke hilfreich ist oder nicht. Wenn Sie sich nicht sicher sind, können Sie überlegen:

• Hilft mir dieser Gedanke, der Mensch zu sein, der ich sein möchte?

• Hilft er mir beim Aufbau einer Beziehung, wie ich sie mir wünsche?

• Hilft er mir dabei, mich mit dem zu verbinden, was mir wirklich wichtig ist?

• Hilft er mir langfristig dabei, ein reiches, erfülltes und sinnvolles Leben zu schaffen?

Wenn die Antwort auf eine dieser Fragen Ja lautet, dann ist der Gedanke wahrscheinlich hilfreich. Wenn nicht, ist er wahrscheinlich nicht hilfreich.

# Gedanken sind nur Geschichten

Im vierten Kapitel habe ich das Konzept, dass Gedanken im Grunde lediglich »Geschichten« sind, erörtert – sie sind ein Haufen Wörter, die zusammengefügt wurden, um uns etwas zu sagen. Wenn aber Gedanken nur Geschichten sind, wie wissen wir dann, welchen Geschichten wir Glauben schenken können? Die Antwort hat drei Teile:

Erstens: Hüten Sie sich, zu sehr an einer bestimmten Überzeugung festzuhalten. Wir alle haben Überzeugungen, aber je mehr wir uns an sie klammern, desto unbeweglicher werden wir in unseren Einstellungen und unserem Verhalten. Wenn Sie jemals versucht haben, mit jemandem zu diskutieren, der glaubt, er sei absolut im Recht, dann wissen Sie, wie sinnlos das ist. Er wird niemals einen Standpunkt einnehmen, der anders ist als sein eigener. Wir beschreiben solche Menschen als unflexibel, rigide, engstirnig oder sagen, sie laufen mit Scheuklappen durchs Leben.

Wenn Sie zudem an Ihre eigenen Erfahrungen denken, werden Sie feststellen, dass sich Ihre Überzeugungen mit der Zeit verändern. Wovon Sie gestern noch felsenfest überzeugt waren, das mögen Sie heute lächerlich finden. Vielleicht haben Sie zum Beispiel zu einer bestimmten Zeit an den Weihnachtsmann, den Osterhasen oder an Drachen, Trolle und Vampire geglaubt. Und beinahe jeder Mensch verändert im Laufe seines Lebens seine Überzeugungen in Bezug auf Religion, Politik, Geld, Familie oder Gesundheit. Haben Sie also ruhig Überzeugungen – aber klammern Sie sich nicht daran. Denken Sie daran, dass alle Überzeugungen Geschichten sind, ob sie nun »wahr« sind oder nicht.

Zweitens: Wenn ein Gedanke Ihnen hilft, ein reiches, erfülltes und sinnvolles Leben zu schaffen, dann benutzen Sie ihn. Schenken Sie ihm Aufmerksamkeit und benutzen ihn als Richtlinie und zur Motivation – und denken Sie gleichzeitig daran, dass er immer noch nur eine Geschichte ist; ein Brocken menschlicher Sprache. Benutzen Sie ihn also, aber klammern Sie sich nicht zu fest daran.

Drittens: In der ACT fordern wir Sie dazu auf, sorgfältig auf das zu achten, was tatsächlich geschieht, anstatt automatisch an das zu glauben, was Ihr Kopf Ihnen erzählt. Sie haben vielleicht schon einmal vom »Impostor Syndrome« (Hochstapler-Syndrom) gehört. Daran leidet ein Mensch, der seine Arbeit kompetent und effektiv ausführt, selber aber glaubt, er sei nur ein Hochstapler – dass er also nicht wirklich wisse, was er tue. Der Hochstapler hat von sich das Bild eines Betrügers, der sich durch die Dinge hindurchmogelt und immer auf der Kippe steht, »entdeckt« zu werden. Menschen mit dem Impostor-Syndrom schenken ihren direkten Erfahrungen – den deutlich erkennbaren Tatsachen, dass sie ihre Arbeit effektiv leisten – nicht genügend Aufmerksamkeit. Stattdessen schenken sie ihre Aufmerksamkeit einem überkritischen Verstand, der sagt: »Du weißt nicht wirklich, was du tust. Früher oder später wird jeder sehen, dass du nur ein Schwindler bist.«

In meinen jungen Jahren als Arzt litt ich an einem heftigen Impostor-Syndrom. Wenn einer meiner Patienten sagte: »Danke. Sie sind ein wundervoller Arzt«, dachte ich bei mir: »Ja, klar. Du würdest das nicht sagen, wenn du wüsstest, was ich wirklich bin«. Ich konnte solche Komplimente einfach nicht annehmen, denn obgleich ich meine Arbeit gut machte, erzählte mir mein Verstand immer wieder, ich sei nutzlos – und ich glaubte es.

Wann immer ich einen Fehler machte, und war er auch noch so trivial, schossen mir automatisch drei Worte durch den Kopf: »Ich bin inkompetent.« Damals wurde ich regelrecht wütend, weil ich glaubte, dieser Gedanke sei die absolute Wahrheit. Dann fing ich an, an mir zu zweifeln, sodass mich all die Entscheidungen, die ich getroffen hatte, belasteten. Hatte ich bei diesen Magenschmerzen eine Fehldiagnose gestellt? Hatte ich das falsche Antibiotikum verschrieben? Hatte ich etwas Wesentliches übersehen?

Manchmal stellte ich die Gedanken auch infrage. Ich führte innerlich ins Feld, dass jeder Mensch Fehler macht, auch ein Arzt, und dass keiner meiner Fehler je gravierend gewesen war. Zudem stellte ich Listen von Dingen auf, die ich gut gemacht hatte, und erinnerte mich an alle positiven Rückmeldungen, die ich von Patienten und Kollegen bekommen hatte. Oder ich wiederholte positive Affirmationen meiner Fähigkeiten. Aber durch nichts von alledem wurde ich diesen negativen Gedanken los oder hinderte ihn daran, mich zu quälen.

Wenn ich heutzutage einen Fehler mache, tauchen die gleichen Worte noch immer auf, aber im Unterschied zu damals stören sie mich nicht mehr – weil ich sie nicht ernst nehme. Ich weiß, dass diese Worte nur eine automatische Reaktion sind, so wie man die Augen zumacht, wenn man niest. Es ist eine Tatsache, dass wir die meisten Gedanken in unserem Kopf nicht auswählen. Wir entscheiden uns für eine kleine Anzahl von ihnen, wenn wir etwas aktiv planen oder im Geiste durchgehen oder wenn wir kreativ sind, aber die meisten Gedanken in unserem Kopf tauchen nach eigenem Gusto auf. Wir haben jeden Tag Tausende nutzloser Gedanken. Und ganz gleich, wie grob, grausam, dämlich, rachsüchtig, kritisch, erschreckend oder schlichtweg bizarr sie sein mögen, wir können nicht verhindern, dass sie auftreten. Aber nur weil sie erscheinen, müssen wir sie noch lange nicht ernst nehmen.

In meinem Fall gab es die »Ich bin unfähig«-Geschichte schon lange, bevor ich Arzt wurde. In vielen verschiedenen Lebensbereichen – vom Tanzenlernen bis hin zum Benutzen eines Computers – löste jeder Fehler, den ich machte, den gleichen Gedanken aus: »Ich bin unfähig.« Natürlich sind es nicht immer genau diese Worte. Oft sind sie Variationen desselben Themas, wie etwa »Idiot!« oder »Kannst du denn gar nichts richtig machen?«. Aber diese Gedanken sind kein Problem, solange ich sie als das erkenne, was sie sind: einfach ein paar Worte, die mir in den Sinn kommen. Grundsätzlich gilt: Je mehr Sie auf Ihre direkte Lebenserfahrung statt auf die ständigen Kommentare Ihres Hirns eingestimmt sind, desto besser sind Sie fähig, Ihr Leben in die Richtung zu lenken, in die Sie wirklich gehen wollen. In späteren Kapiteln werden Sie lernen, diese Fähigkeit zu entwickeln.

# Die Geschichten hören niemals auf

Der Geist hört niemals auf, Geschichten zu erzählen – nicht einmal, wenn wir schlafen. Er ist ständig dabei zu vergleichen, zu beurteilen, abzuschätzen, zu kritisieren, zu planen, hochtrabende Reden zu schwingen und zu fantasieren. Und manche dieser Geschichten, die er erzählt, sind richtige »Reißer«, die sofort die Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Immer und immer wieder verlieren wir uns in diesen Geschichten – ein Prozess, für den wir viele verschiedene Namen haben. Wir sprechen davon, dass uns »ein Gedanke nicht loslässt«, dass wir »gedankenverloren« sind oder »mit einer Idee ringen«, dass wir »an ein Konzept glauben« oder von unseren Gedanken »davongetragen« werden. Diese Ausdrücke unterstreichen, wie viel Zeit, Energie und Aufmerksamkeit unsere Gedanken brauchen. Meistens nehmen wir unsere Gedanken zu ernst und schenken ihnen viel zu viel Aufmerksamkeit. Die folgende Übung zeigt, welchen Unterschied es macht, ob man einem Gedanken zu viel Bedeutung beimisst oder ihn nicht ernst nimmt.

Einen Gedanken nicht ernst nehmen

Erinnern Sie sich an einen Gedanken, der Sie normalerweise beunruhigt und die Form »Ich bin X« (zum Beispiel »Ich bin unfähig«) hat. Behalten Sie diesen Gedanken im Sinn und achten Sie darauf, welche Auswirkungen er auf Sie hat.

013

Denken Sie nun den Gedanken: »Ich bin eine Banane!« Halten Sie ihn im Sinn und beobachten Sie, wie er sich auf Sie auswirkt.

014

Was haben Sie bemerkt? Die meisten Menschen meinen, dass der erste Gedanke sie stört und der zweite sie zum Schmunzeln bringt. Warum? Weil Sie den zweiten Gedanken nicht ernst nehmen. Wenn aber die Worte, die auf »Ich bin« folgen, anstelle von »eine Banane« – »ein Verlierer«, »ein Versager«, »ein Fettsack« oder »ein langweiliger Mensch« lauten, dann messen wir ihnen weitaus mehr Bedeutung bei. Und doch sind es nur Worte. Die beiden folgenden Techniken bieten einfache Möglichkeiten, Ihre Gedanken weniger ernst zu nehmen.

Danken Sie Ihrem Verstand

Dies ist eine einfache und effektive Technik der Entschärfung. Wenn Ihr Bewusstsein mit diesen selben alten Geschichten aufwartet, danken Sie ihm einfach. Sie könnten (still) zu sich selbst sagen: »Danke dir, Verstand! Wie aufschlussreich!« oder »Danke für die Mitteilung!« oder »Ist das wahr? Wie faszinierend!« oder einfach »Danke, Bewusstsein!«

Wenn Sie Ihrem Verstand danken, tun Sie es nicht sarkastisch oder aggressiv. Tun Sie es mit Wärme und Humor und mit echter Wertschätzung für die erstaunliche Fähigkeit Ihres Verstandes, Geschichten zu erzählen. Sie können diese Technik auch mit der Technik der Betitelung einer Geschichte kombinieren: »Sieh an, die ›Ich bin eine Versager-Geschichte.‹ Vielen Dank, Kopf!«

Die Technik der albernen Stimme

Diese Technik eignet sich besonders gut für negative Selbstbeurteilungen. Finden Sie einen Gedanken, der Sie aufregt oder stört. Konzentrieren Sie sich für zehn Sekunden auf diesen Gedanken und glauben Sie so fest wie möglich daran. Beachten Sie, wie er sich auf Sie auswirkt.

015

Dann suchen Sie sich eine Zeichentrickfigur mit einer komischen Stimme heraus, wie etwa Micky Maus, oder Homer Simpson. Rufen Sie sich jetzt den lästigen Gedanken ins Gedächtnis, aber »hören« Sie ihn in der charakteristischen Stimme der Comicfigur, als würde diese Figur Ihren Gedanken laut aussprechen. Beobachten Sie, was geschieht.

016

Kehren Sie nun zu dem Gedanken in seiner ursprünglichen Form zurück und glauben Sie wieder so fest wie möglich daran. Beobachten Sie, wie er sich auf Sie auswirkt.

017

Wählen Sie als Nächstes eine andere Zeichentrickfigur oder eine Rolle aus einem Film oder einer Fernsehsendung aus. Das könnte beispielsweise eine Gestalt wie Darth Vader oder Yoda aus Star Wars sein, Gollum aus dem Herrn der Ringe oder jemand aus Ihrer Lieblings-Fernsehkomödie. Auch Schauspieler mit einer charakteristischen Stimme, etwa Arnold Schwarzenegger oder Eddie Murphy, eignen sich. Bringen Sie den belastenden Gedanken noch einmal in Ihr Bewusstsein und »hören« Sie ihn mit jener Stimme. Beobachten Sie, was geschieht.

018

Wenn Sie diese Übung ausgeführt und wiederholt haben, haben Sie wahrscheinlich festgestellt, dass Sie den negativen Gedanken nicht so ernst nehmen. Vielleicht haben Sie sogar geschmunzelt oder gekichert. Beachten Sie, dass Sie nicht versucht haben, den negativen Gedanken zu ändern, ihn loszuwerden, ihn infrage zu stellen, ihn zu verdrängen, zu diskutieren, ob er wahr oder unwahr sei, ihn durch einen positiveren Gedanken zu ersetzen oder sich auf irgendeine Weise von ihm abzulenken. Sie haben ihn lediglich als das gesehen, was er ist: ein Sprachfetzen. Indem Sie diesen Sprachfetzen hernehmen und ihn mit einer anderen Stimme hören, werden Sie sich bewusst, dass es sich um nichts weiter als eine Reihe von Wörtern handelt – und damit verliert er seine Schärfe.

Eine meiner Klientinnen – nennen wir sie Jana -, die an Depressionen litt, fand diese Methode äußerst hilfreich. Sie war bei einer Mutter aufgewachsen, die ihre Tochter ständig kritisierte und beleidigte. Die früheren Beleidigungen durch ihre Mutter hatten sich nun in immer wiederkehrende negative Gedanken verwandelt: »Du bist dick«, »Du bist hässlich«, »Du bist dumm«, »Du wirst es niemals zu etwas bringen«, »Niemand mag dich«. Wenn ihr diese Gedanken während unserer Sitzungen ins Bewusstsein kamen, fing Jana häufig an zu weinen. Sie hatte viele Jahre (und Tausende von Dollar) in Therapie investiert, um diese Gedanken loszuwerden, doch nichts fruchtete.

Jana war ein großer Fan der Comedy-Gruppe Monty Python und die Figur, die sie auswählte, stammte aus dem Film Das Leben des Brian. In dem Film kritisiert die Mutter von Brian, die von dem Schauspieler Terry Jones gespielt wird, Brian ständig in einer überkandidelten, kreischenden Stimme. Als Jana ihre negativen Gedanken in der Stimme von Brians Mutter »hörte«, konnte sie sie nicht mehr ernst nehmen. Die Gedanken verschwanden nicht sofort, aber sie verloren ihre Macht über sie, und dies trug erheblich dazu bei, ihre Depressionen zu lindern.

Was aber, wenn ein Gedanke sowohl richtig als auch ernsthaft ist? Wenn Sie zum Beispiel an Krebs leiden und den Gedanken haben »Ich werde bald sterben«. Noch einmal: Aus der Sicht der ACT interessiert es uns weit mehr, ob ein Gedanke hilfreich ist, und weniger, ob er wahr oder falsch ist, ernsthaft oder lächerlich, negativ oder positiv, optimistisch oder pessimistisch. Unter dem Strich geht es immer um dasselbe: Hilft Ihnen dieser Gedanke, das Beste aus Ihrem Leben zu machen? Wenn Sie nun also nur noch wenige Monate zu leben haben, dann ist es wirklich wichtig, darüber nachzudenken, wie Sie diese Zeit verbringen wollen. Welche offenen Geschichten müssen Sie noch abschließen? Was wollen Sie noch tun und wen möchten Sie noch sehen, bevor Sie sterben? Insofern kann ein Gedanke wie »Ich werde bald sterben« hilfreich sein, wenn er Sie zum Nachdenken anregt und motiviert, effektive Schritte zu unternehmen. Wenn dies der Fall ist, werden Sie nicht versuchen, einen solchen Gedanken zu entschärfen. Sie würden ihm stattdessen Aufmerksamkeit schenken und ihn dazu nutzen, das zu tun, was Sie tun müssen. Aber angenommen, dieser Gedanke wird zur Besessenheit und Sie lassen ihn immer und immer wieder in Ihrem Kopf herumgeistern. Wäre es hilfreich, seine letzten Wochen im Leben damit zu verbringen, den ganzen Tag zu denken »Ich werde bald sterben«, und all Ihre Aufmerksamkeit auf diesen Gedanken zu richten statt auf Ihre Lieben um Sie herum?

Für manche Menschen mag die Alberne-Stimmen-Technik für einen Gedanken wie diesen unangemessen erscheinen, denn es könnte so aussehen, als wolle man eine ernste Sache bagatellisieren. Wenn es sich für Sie so anfühlt, benutzen Sie diese Technik nicht. Aber es ist wichtig festzuhalten, dass es bei der Entschärfung nicht um Bagatellisierung oder das Lächerlichmachen von echten Problemen in Ihrem Leben geht. Entschärfung dient dazu, uns von der Belastung von Gedanken zu befreien, unsere Zeit, Energie und Aufmerksamkeit freizusetzen, damit wir sie in sinnvolle Handlungen investieren können, statt sinnlos auf ihnen herumzureiten.

Wenn also der Gedanke »Ich werde bald sterben« immer wieder auftaucht und all Ihre Aufmerksamkeit beansprucht und Sie dadurch davon abhält, sich mit Ihren Lieben zu verbinden, dann können Sie ihn auf verschiedene Weisen entschärfen. Sie können ihn zur Kenntnis nehmen: »Aha, hier haben wir die ›Bevorstehender Tod-Geschichte‹« oder »Ich habe den Gedanken, dass ich bald sterben werde« oder Sie könnten einfach sagen: »Danke, Verstand!«.

Und glauben Sie ja nicht, Sie würden für den Rest Ihres Lebens Ihrem Verstand danken oder Ihre Gedanken in Liedchen oder albernen Stimmen hören müssen. Diese Methoden sind nur vorläufige Hilfsmittel. Sie werden schließlich lernen, Ihre Gedanken unmittelbar zu entschärfen, ohne dass Sie solch ausgeklügelte Techniken brauchen. (Es mag allerdings Zeiten geben, da es hilfreich ist, sie aus Ihrem psychologischen Erste-Hilfe-Kasten hervorzuholen.)

Wenn Sie Gedanken entschärfen, ist es wichtig, sich folgende Dinge zu merken:

• Das Ziel der Defusion ist nicht, unangenehme Gedanken loszuwerden, sondern sie vielmehr als das anzusehen, was sie sind – nur Worte -, und nicht mehr gegen sie anzukämpfen. Zu manchen Zeiten werden sie schnell verschwinden und zu anderen Zeiten nicht. Wenn Sie erwarten, dass sie weggehen, sind Enttäuschung und Frustration vorprogrammiert.

• Erwarten Sie von diesen Techniken nicht, dass sie Ihnen Wohlbefinden bringen. Wenn Sie einen störenden Gedanken entschärfen, ist es zwar oft so, dass Sie sich besser fühlen, aber dies ist lediglich eine wohltuende Begleiterscheinung, nicht das Hauptziel. Das Hauptziel der Defusion besteht darin, Sie aus nicht förderlichen Gedankenprozessen herauszulösen, damit Sie Ihre Aufmerksamkeit auf wichtigere Dinge richten können. Wenn Sie sich aufgrund der Entschärfung also besser fühlen, genießen Sie das unter allen Umständen. Aber erwarten Sie es nicht. Und fangen Sie nicht etwa an, die Defusion zur Kontrolle Ihrer Gefühlslage zu verwenden. Dann hängen Sie nämlich gleich wieder in der Glücksfalle fest.

• Denken Sie daran, dass Sie ein Mensch sind und es deshalb viele Momente geben wird, da Sie vergessen, diese neuen Fertigkeiten anzuwenden. Das ist in Ordnung, denn in dem Augenblick, in dem Sie erkennen, dass Sie sich in nicht förderliche Gedanken haben hineinziehen lassen, können Sie sofort eine dieser Techniken benutzen, um sich aus der Verstrickung zu lösen.

• Denken Sie daran, dass keine Technik narrensicher ist. Es kann Zeiten geben, da Sie sie ausprobieren und es zu keiner Entschärfung kommt. Wenn dem so ist, beobachten Sie einfach, wie es ist, wenn Sie mit Ihren Gedanken verschmolzen sind. Einfach nur zu lernen, den Unterschied zwischen Fusion und Defusion zu erkennen, ist an sich bereits nützlich.

Mit der Entschärfung ist es wie mit jeder anderen Fertigkeit: Je mehr Sie sie üben, desto besser werden Sie. Fügen Sie also die Technik »Sich beim Verstand zu bedanken« und »Die albernen Stimmen« Ihrem Repertoire hinzu und versuchen Sie, sie fünf- bis zehnmal am Tag zu benutzen.

Erwarten Sie an dieser Stelle nicht, dass sich Ihr Leben dramatisch verändert. Beobachten Sie einfach nur, was geschieht, wenn Sie diese Praktiken in Ihren Alltag integrieren. Wenn Sie Zweifel oder Bedenken haben, notieren Sie diese. Im nächsten Kapitel werden wir uns ansehen, welche Probleme im Allgemeinen bei der Entschärfung auftauchen, und, wichtiger noch, wir werden lernen, wie man sie überwindet.

Problemlösung bei der Entschärfung

»Entschärfung funktioniert nicht!«, blaffte John. »Was meinst du damit?«, fragte ich. »Nun«, sagte er, »ich musste an meinem Arbeitsplatz eine Präsentation vor rund fünfzig Leuten geben. Mein Kopf erzählte mir ständig, ich würde es vermasseln und mich zum Narren machen, also probierte ich diese Entschärfungstechniken aus, aber sie haben rein gar nichts bewirkt.« »Du meinst, du hast weiter an die Geschichte geglaubt, dass du es vermasseln würdest?« »Nein, dabei hat es geholfen – ich habe es nicht mehr ernst genommen.« »Warum sagst du dann, Entschärfung würde nicht funktionieren?« »Weil ich immer noch Angst hatte.« »John«, sagte ich, »seit mehr als zwanzig Jahren halte ich Vorträge, aber ich habe immer noch vor jedem öffentlichen Auftritt Angst. Ich bin Hunderten von Menschen begegnet, deren Beruf verlangt, dass sie vor Publikum sprechen, und habe sie gefragt: ›Wird Ihnen bange, wenn Sie einen Vortrag halten müssen? ‹ Bislang hat das jeder Einzelne bejaht. Die Sache ist doch einfach die: Wenn du dich in eine wie auch immer geartete herausfordernde Situation begibst, wenn du ein bedeutsames Risiko eingehst, dann ist Angst ein normales Gefühl. Sie wird auftreten. Und negative Gedanken zu entschärfen heißt nicht, sie loszuwerden.«

Viele Menschen, die zum ersten Mal dem Konzept der Defusion begegnen, tappen in die gleiche Falle wie John: Sie versuchen Entschärfung als Kontrollstrategie zu benutzen, sie versuchen, ihre Erfahrung anders zu machen, als sie ist. Vergessen Sie nicht: Eine Kontrollstrategie ist jeglicher Versuch, unerwünschte Gedanken und Gefühle zu verändern, zu vermeiden oder sich ihrer zu entledigen.

Kontrollstrategien werden problematisch, wenn sie exzessiv oder unangemessen angewendet werden, in Situationen, in denen sie nicht funktionieren können, oder wenn ihre Verwendung unsere Lebensqualität langfristig mindert. Entschärfung ist genau das Gegenteil einer Kontrollstrategie; sie ist eine Akzeptanzstrategie. In der ACT ist es eher unser Ziel, unerwünschte Gedanken und Gefühle zu akzeptieren, als sie zu verändern, zu vermeiden oder sie loszuwerden. Akzeptanz bedeutet nicht, dass Sie Ihre unerwünschten Gedanken und Gefühle mögen müssen; es bedeutet lediglich, dass Sie aufhören, gegen sie anzukämpfen. Wenn Sie aufhören, Ihre Energie auf den Versuch zu verschwenden, unangenehme Gedanken zu vermeiden oder sie loszuwerden, können Sie genau diese Energie stattdessen für etwas Nützlicheres einsetzen. Dies lässt sich am besten mit einer Analogie erklären.

Stellen Sie sich vor, Sie lebten in einem kleinen Land, das an einer Seite an einen feindlichen Nachbarn grenzt. Es bestehen lang anhaltende Spannungen zwischen den beiden Ländern. Das Nachbarland besitzt eine andere Religion und ein anderes politisches System und Ihr Land betrachtet es als die Hauptbedrohung. Es gibt drei Szenarios für die Art und Weise, wie sich Ihr Land dem Nachbarland gegenüber verhalten kann.

Das schlimmste Szenario bedeutet Krieg. Ihr Land greift an und das andere übt Vergeltung (oder umgekehrt). Da beide Länder in einen größeren Krieg gezogen werden, leiden die Menschen in beiden Nationen. Sie brauchen nur an einen beliebigen größeren Krieg zu denken und an die enormen Kosten, die solch ein Krieg in Bezug auf Menschenleben, Geld und Wohlbefinden mit sich bringt.

Das zweite Szenario ist besser als das erste, ist aber noch weit davon entfernt, befriedigend zu sein: ein zeitweiliger Waffenstillstand. Beide Länder einigen sich auf eine Waffenruhe, aber es gibt keine Versöhnung. Der Groll schwelt unter der Oberfläche und es besteht eine ständige unterschwellige Bedrohung, dass der Krieg wieder ausbrechen könnte. Denken Sie an Indien und Pakistan mit der ständigen Bedrohung eines Atomkriegs und der intensiven Feindschaft zwischen Hindus und Moslems.

Das dritte Szenario wäre ein echter Friede. Die beiden Länder erkennen ihre Unterschiedlichkeiten an und erlauben ihnen einfach, weiter zu bestehen. Damit werden Sie das andere Land nicht los, noch bedeutet es, dass Sie es unbedingt mögen müssen oder es gar als Nachbarn haben wollen. Es bedeutet auch nicht, dass Sie seine Politik oder Religion ansprechend finden. Aber da Sie sich nicht mehr im Kriegszustand befinden, können Sie Ihr Geld und Ihre Ressourcen dazu verwenden, die Infrastruktur Ihres eigenen Landes aufzubauen, anstatt sie auf dem Schlachtfeld zu verschleudern.

Das erste Szenario, ein Krieg, ist wie der Kampf gegen unerwünschte Gedanken und Gefühle mit dem Ziel, sie loszuwerden. Es ist eine Schlacht, die niemals gewonnen werden kann, und es verbraucht eine riesige Menge an Zeit und Energie.

Das zweite Szenario, der Waffenstillstand, ist sicherlich besser, aber es ist noch immer weit von echter Akzeptanz entfernt. Es ist eher so etwas wie eine grollende Tolerierung; da ist kein Gefühl einer Vorwärtsbewegung in eine neue Zukunft. Obwohl es keinen aktiven Kriegszustand gibt, bleibt die Feindseligkeit bestehen und Sie müssen sich mit der andauernden Spannung abfinden. Eine grollende Toleranz gegenüber Gedanken und Gefühlen ist besser als ein offener Kampf, aber sie hinterlässt das Gefühl, festzusitzen und irgendwie hilflos zu sein. Es ist eher ein Gefühl der Resignation als der Akzeptanz, eher von Gefangensein als von Freiheit, eher des Feststeckens als des Vorankommens.

Das dritte Szenario, Frieden, stellt wahre Akzeptanz dar. Denken Sie daran, dass Ihr Land das andere in diesem Szenario nicht mögen, seine Anwesenheit nicht gutheißen, sich nicht zu dessen Religion bekennen oder dessen Sprache sprechen muss. Sie schließen einfach Frieden mit ihm. Sie erkennen die Unterschiede an. Sie geben das Bestreben auf, die Politik oder Religion des anderen Landes zu verändern und Sie fokussieren sich darauf, Ihr eigenes Land zu einem besseren Ort zu machen. Das ist das Gleiche, wie wenn Sie Ihre wirklich unangenehmen Gedanken und Gefühle annehmen. Sie müssen sie nicht mögen, sie haben wollen oder sie gutheißen. Sie schließen einfach Frieden mit ihnen und lassen sie so sein, wie sie sind. Dies gibt Ihnen die Freiheit, Ihre Energie auf das Handeln zu fokussieren – auf Aktivitäten, die Fortschritt in eine Richtung bedeuten, die für Sie wertvoll ist.

# Die wahre Bedeutung von Akzeptanz

Akzeptanz heißt nicht, sich mit etwas abzufinden oder zu resignieren. Bei der Akzeptanz geht es darum, das Leben anzunehmen und es nicht einfach nur zu ertragen. Akzeptanz bedeutet buchstäblich »das Angebotene annehmen«. Es bedeutet nicht, aufzugeben oder eine Niederlage hinzunehmen. Es bedeutet nicht, die Zähne zusammenzubeißen und es auszuhalten. Es bedeutet, sich vollkommen für Ihre gegenwärtige Realität zu öffnen, anzuerkennen, wie sie ist, genau hier und jetzt, und das Kämpfen mit dem Leben, wie es in diesem Augenblick ist, loszulassen.

Was aber, wenn Sie Ihr Leben verbessern und es nicht einfach nur akzeptieren wollen, wie es ist? Nun, das ist der ganze Sinn dieses Buches. Aber die effektivste Weise, Veränderungen in Ihrem Leben herbeizuführen, ist, damit anzufangen, es völlig zu akzeptieren. Angenommen Sie gingen über eine Eisdecke. Um sicher den nächsten Schritt machen zu können, müssen Sie zunächst festen Stand haben. Wenn Sie versuchen, ohne solche Standfestigkeit vorwärtszukommen, werden Sie wahrscheinlich auf die Nase fallen.

Akzeptanz ist wie diese Standfestigkeit. Sie ist eine realistische Einschätzung, wo sich Ihre Füße befinden und in welchem Zustand der Untergrund ist. Sie bedeutet nicht, dass Sie gern an dieser Stelle sind oder dass Sie die Absicht haben, dort zu bleiben. Haben Sie erst einmal dort, wo Sie sich gerade befinden, Standfestigkeit, dann können Sie den nächsten Schritt effektiver angehen. Je mehr Sie die Realität Ihrer Situation vollkommen akzeptieren – so wie sie hier und jetzt ist -, desto effektiver können Sie handeln, um sie zu verändern.

Der Dalai Lama demonstriert dies auf beispielhafte Weise. Er akzeptiert völlig, dass China Tibet besetzt hat und dass er gezwungen ist, im Exil zu leben. Er vergeudet keine Zeit und Energie auf Wunschdenken, Empörtsein oder Missmut über das, was er verloren hat. Er weiß, dass das nichts ändern würde. Und er nimmt auch keine Niederlage hin oder wirft das ganze Problem in den »Zu schwer«-Papierkorb. Stattdessen erkennt er an, dass die Situation so ist, wie sie ist, und gleichzeitig tut er alles, was in seiner Macht steht, um die Situation zu verbessern. Er bemüht sich aktiv überall in der Welt darum, das öffentliche und politische Bewusstsein für Tibets missliche Lage zu vergrößern und finanzielle Unterstützung für sein Volk zu bekommen.

Lassen Sie uns in einem anderen Beispiel den Fall häuslicher Gewalt betrachten. Wenn Ihr Partner Sie körperlich misshandelt, müssen Sie zuerst einmal die Realität dieser Situation anerkennen: dass Sie sich in Gefahr befinden und handeln müssen, um sich zu schützen. Der nächste Schritt besteht darin, dass Sie zur Tat schreiten: Sie holen sich professionelle Hilfe, leiten rechtliche Schritte ein und/ oder beenden die Beziehung. Um auf diese Weise aktiv werden zu können, müssen Sie die Angst, Schuld und andere schmerzliche Gedanken und Gefühle, die wahrscheinlich auftreten werden, annehmen. Genau darum geht es bei der ACT: Akzeptanz und Handeln, Hand in Hand. Die Kernphilosophie der ACT lässt sich kurz und knapp mit der Gelassenheits-Herausforderung (meiner Version des bekannten Gelassenheitsgebets) formulieren:

Entwickle den Mut, jene Probleme zu lösen, die lösbar sind,   
die Gelassenheit, jene Probleme anzunehmen,   
die nicht lösbar sind, und die Weisheit,   
das eine vom anderen zu unterscheiden.

Wenn Ihr Leben nicht funktioniert, ist die einzig sinnvolle Sache, etwas zu unternehmen, um die Situation zu verändern. Dieses Handeln wird bei weitem effektiver sein, wenn Sie von einem Standpunkt der Akzeptanz ausgehen. All die Zeit und Energie, die Sie darauf vergeuden, gegen Ihre Gedanken und Gefühle anzukämpfen, könnten viel nutzbringender für sinnvolle Aktivitäten eingesetzt werden.

# Wie man Entschärfung verwendet

Lassen Sie uns zu Johns Bemerkung, Entschärfung funktioniere nicht, zurückkehren. John wollte Defusion dazu benutzen, seine Angst loszuwerden. Kein Wunder, dass es »nicht funktionierte«! Entschärfung ist kein cleverer Trick, Ihre Gefühle zu kontrollieren. Sie ist einfach nur eine Annahmetechnik. Es stimmt, dass das Entschärfen von nicht förderlichen Gedanken häufig Angstgefühle vermindert. Aber das ist nur eine wohltuende Begleiterscheinung. Wenn Sie versuchen, Entschärfung zur Kontrolle Ihrer Gefühle zu benutzen, werden Sie früher oder später frustriert sein.

Was ist nun, wenn Sie einen Gedanken entschärft haben und er nicht verschwindet? Noch einmal, bei der Entschärfung geht es nicht darum, Gedanken loszuwerden. Es geht darum, sie als das anzusehen, was sie in Wirklichkeit sind, und mit ihnen Frieden zu schließen; ihnen zu erlauben, da zu sein, ohne gegen sie anzukämpfen. Manchmal wird ein Gedanke ohne großes Aufheben verschwinden, zu anderen Zeiten mag er noch für eine ganze Weile herumhängen. Und manchmal wird er gehen und wiederkommen. Sobald Sie den Gedanken gestatten, da zu sein, ohne sie zu bekämpfen, können Sie Ihre Energie und Aufmerksamkeit auf Aktionen richten, die Ihnen etwas wert sind.

Wenn Sie also feststellen, dass Sie mit einem negativen Gedanken ringen, dann nehmen Sie es einfach zur Kenntnis. Tun Sie so, als seien Sie ein neugieriger Wissenschaftler, der sein eigenes Gemüt beobachtet. Betrachten Sie, auf welch unterschiedliche Weisen Sie kämpfen. Beurteilen Sie Ihre Gedanken nach Kategorien wie Gut oder Schlecht, Wahr oder Falsch, Positiv oder Negativ? Versuchen Sie, sie zu verdrängen oder sie durch »bessere« zu ersetzen? Lassen Sie sich auf Diskussionen mit ihnen ein? Beobachten Sie Ihre Kämpfe mit Interesse und nehmen Sie zur Kenntnis, was sie auslösen.

Natürlich sind manche Geschichten hartnäckiger als andere. Ich hatte meine »Ich bin unfähig«-Geschichte seit meiner Kindheit. Heutzutage besucht sie mich sehr viel seltener, aber sie kommt immer noch von Zeit zu Zeit hoch. Doch sie stört mich nicht, weil ich nicht mehr mit ihr verschmelze.

Es ist wichtig, dass Sie keinerlei Erwartung hegen, dass Ihre Geschichten verschwinden oder seltener auftauchen werden. Es ist häufig so, dass sie weggehen. Wenn Sie sie aber entschärfen, damit sie verschwinden, dann akzeptieren Sie sie per definitionem nicht wirklich. Und Sie wissen, wohin das führt.

»Aber«, höre ich Sie fragen, »sind positive Gedanken nicht besser als negative?« Nicht unbedingt. Denken Sie daran, dass die wichtigste Frage lautet: »Ist dieser Gedanke förderlich?« Angenommen ein Hirnchirurg, der Alkoholiker ist, denkt bei sich: »Hey, ich bin der größte Hirnchirurg in der Welt. Ich kann brillant operieren, selbst wenn ich etwas getrunken habe.« Das ist ein positiver Gedanke, aber sicherlich kein hilfreicher. Die meisten Leute, die wegen Trunkenheit am Steuer verurteilt werden, hatten ähnlich positive Gedanken.

Das Gleiche gilt für neutrale Gedanken. In diesem Buch spreche ich hauptsächlich von negativen Gedanken, weil sie einfach diejenigen sind, mit denen wir die meisten Probleme haben. Aber alles, was für negative Gedanken gilt, gilt auch für neutrale und positive Gedanken. Unter dem Strich geht es nicht darum, ob ein Gedanke positiv oder negativ, wahr oder falsch, angenehm oder unangenehm, optimistisch oder pessimistisch ist, sondern ob er dabei hilft, ein erfülltes Leben zu schaffen.

Sollten Sie also irgendeinem Ihrer Gedanken Glauben schenken? Ja, aber nur den förderlichen – und halten Sie diese Gedanken nur locker in Ihrem Geist. Und während Sie sie halten, denken Sie daran, dass sie nichts weiter als Sprache sind.

Wenn Sie den Rest des Buches durcharbeiten, werden Sie mit der Zeit lernen, nicht förderliche Gedanken schnell und mühelos zu entschärfen. Aber vergessen Sie nicht: Verschmelzung ist nicht der Feind. Wenn Sie ganz damit beschäftigt sind, Pläne zu schmieden oder Probleme zu lösen, oder wenn Sie in ein Buch oder einen Film vertieft oder in ein großartiges Gespräch verwickelt sind, oder wenn Sie genüsslich Tagträumen in einer Hängematte nachhängen, so beinhalten all diese die Lebensqualität steigernden Aktivitäten Fusion. Verschmelzung ist also nicht der Feind; sie ist nur dann ein Problem, wenn sie Sie davon abhält, Ihr Leben erfüllt zu leben.

Negative Gedanken sind ebenfalls nicht der Feind. Aufgrund der Evolutionsgeschichte unseres Gemüts sind viele unserer Gedanken in gewissem Maße negativ. Wenn Sie sie also als Feinde betrachten, dann kämpfen Sie ständig gegen sich selbst. Gedanken sind einfach Worte, Symbole oder Sprachfetzen, warum sollte man ihnen also den Krieg erklären? Unser Ziel besteht darin, unser Selbstgewahrsein zu steigern, zu erkennen, wie es aussieht, wenn wir mit unseren Gedanken fusionieren, und uns dabei zu erwischen, wenn dies geschieht. Besitzen wir erst einmal dieses Gewahrsein, dann haben wir in Hinsicht auf unser Handeln mehr Wahlmöglichkeiten. Wenn Gedanken förderlich sind, nutzen wir sie; sind sie nicht förderlich, dann entschärfen wir sie.

Vergessen Sie nicht, dass die bisher behandelten Entschärfungstechniken wie die Schwimmflügel sind, die Kinder im Schwimmbad benutzen, um schwimmen zu lernen: Wenn Sie erst einmal schwimmen können, brauchen Sie sie nicht mehr. Worauf wir hinauswollen, ist, dass Sie später, wenn Sie die anderen Ideen dieses Buches verinnerlicht haben, Ihre Gedanken entschärfen können, ohne ihnen allzu viel Aufmerksamkeit zu widmen. Sie können zutiefst in Ihre Arbeit, ein Gespräch oder jede andere sinnvolle Aktivität vertieft sein – sobald ein nicht förderlicher Gedanke in Ihrem Kopf auftaucht, können Sie ihn sofort als das erkennen, was er ist, und ihn kommen und gehen lassen, ohne dass er Sie ablenkt.

Dies wird im nächsten Kapitel erheblich klarer werden, in dem wir einen äußerst kraftvollen Aspekt des menschlichen Bewusstseins erforschen werden, eine Ressource in unserem Inneren, die von der westlichen Welt so weitgehend übersehen wurde, dass es im Englischen nicht einmal ein gebräuchliches Wort dafür gibt.

Aber blättern Sie nicht gleich weiter. Warum warten Sie nicht ein paar Tage, bevor Sie weiterlesen, und üben unterdessen die Entschärfung? Und wenn Ihr Verstand sagt: »Es ist zu schwer; ich kann mich damit nicht abgeben«, danken Sie ihm einfach.

Schau mal, wer da spricht

Hat Ihnen schon einmal jemand vorgeworfen, dass Sie nicht zugehört haben? Und haben Sie jemals geantwortet: »Oh, Entschuldigung, ich war ganz woanders«?

Nun, wenn Sie »anderswo« waren, wo waren Sie dann? Und wie sind Sie wieder zurückgekommen?

Die ACT beantwortet diese Fragen, indem sie Sie lehrt, zwei verschiedene Anteile in sich zu erkennen: das »Denkende Ich« und das »Beobachtende Ich«. Das Denkende Ich ist der Teil in Ihnen, der denkt, plant, beurteilt, vergleicht, kreiert, erfindet, visualisiert, analysiert, erinnert und Tagträumen und Fantasien nachhängt. Ein gebräuchlicher Name dafür ist »Geist«. Populärpsychologische Ansätze wie Positives Denken, Kognitive Therapie, Kreatives Visualisieren, Hypnose und Neurolinguistisches Programmieren (NLP) betonen alle die Kontrolle der Operationsweise Ihres Denkenden Ichs. Dies ist in der Theorie alles sehr schön und gefällt unserem »gesunden Menschenverstand«, aber wie wir gesehen haben, ist das Denkende Ich nicht so leicht zu kontrollieren. (Ich wiederhole noch einmal: Es ist nicht so, dass wir überhaupt keine Kontrolle hätten – schließlich werden wir uns in diesem Buch mit vielen Weisen effektiveren Denkens beschäftigen -, wir haben nur viel weniger Kontrolle, als die Experten uns glauben machen wollen.)

Das Beobachtende Ich unterscheidet sich grundlegend vom Denkenden Ich. Das Beobachtende Ich ist wach, aber es denkt nicht; es ist jener Anteil von Ihnen, der für Fokussierung, Aufmerksamkeit und Gewahrsein verantwortlich ist. Es kann zwar Ihre Gedanken beobachten oder ihnen Aufmerksamkeit schenken, aber es kann keine Gedanken hervorbringen. Während das Denkende Ich über Ihre Erfahrung nachdenkt, registriert das Beobachtende Ich Ihre Erfahrung auf direkte Weise.

Wenn Sie zum Beispiel Tennis spielen und wirklich konzentriert sind, dann ist all Ihre Aufmerksamkeit auf den Ball gerichtet, der auf Sie zukommt. Hier ist Ihr Beobachtendes Ich am Werk. Sie denken nicht an den Ball, Sie beobachten ihn.

Stellen Sie sich nun vor, Ihnen kämen Gedanken in den Sinn wie etwa »Ich hoffe, mein Griff ist richtig« – »Ich sollte einen guten Return spielen« oder »Verdammt, dieser Ball ist schnell!«. Dann wäre Ihr Denkendes Ich am Werk. Und natürlich können solche Gedanken sehr ablenkend sein. Wenn Ihr Beobachtendes Ich solchen Gedanken zu viel Aufmerksamkeit schenkt, ist es nicht mehr auf den Ball fokussiert und Ihre Leistung würde geschmälert. (Wie oft haben Sie sich schon auf eine Aufgabe konzentriert, nur um dann von Gedanken wie »Hoffentlich baue ich keinen Mist!« abgelenkt zu werden?)

Oder angenommen, Sie betrachteten einen berauschenden Sonnenuntergang. Es gibt Augenblicke, da Ihr Geist still ist, während Sie einfach nur das Schauspiel vor Ihnen betrachten. Dies ist Ihr Beobachtendes Ich: Es beobachtet und denkt nicht. Aber diese stillen Momente dauern nicht lange an. Ihr Denkendes Ich klinkt sich ein: »Oh, sieh nur all diese Farben! Das erinnert mich an den Sonnenuntergang, den wir im Urlaub im letzten Jahr gesehen haben. Wo habe ich bloß meinen Fotoapparat?« Und je mehr Aufmerksamkeit Ihr Beobachtendes Ich dem ständigen Kommentar des Denkenden Ichs schenkt, desto mehr verlieren Sie den direkten Kontakt mit dem Sonnenuntergang.

Obgleich wir alle Wörter wie »Gewahrsein«, »Fokus« und »Aufmerksamkeit« verstehen, haben die meisten Menschen in der westlichen Welt nur wenig oder gar keine Ahnung vom Beobachtenden Ich. Die Folge ist, dass es in der englischen Sprache kein gebräuchliches Wort dafür gibt. Wir haben nur das Wort »Verstand« oder »Geist« (mind), das im Allgemeinen benutzt wird, um sowohl das Denkende als auch das Beobachtende Ich zu bezeichnen, ohne zwischen den beiden zu unterscheiden. Um Verwirrung zu vermeiden, beziehe ich mich, wann immer ich »Verstand« oder »Geist« in diesem Buch verwende, nur auf das Denkende Ich. Wenn ich Begriffe wie »Aufmerksamkeit«, »Gewahrsein«, »beobachten«, »zur Kenntnis nehmen« und »direkte Erfahrung« benutze, beziehe ich mich auf verschiedene Aspekte des Beobachtenden Ichs. Im Verlaufe dieses Buches werden Sie lernen, diesen erstaunlich potenten Anteil Ihrer selbst zu nutzen. Lassen Sie uns mit einer einfachen Übung beginnen.

Denken oder Beobachten?

Schließen Sie für ungefähr eine Minute die Augen und nehmen Sie einfach nur wahr, was Ihr Gemüt tut. Halten Sie nach Gedanken und Bildern Ausschau, so als wären Sie ein Fotograf, der in der Wildnis darauf wartet, dass ein exotisches Tier aus dem Dickicht hervortritt. Wenn sich keine Gedanken oder Bilder einstellen, halten Sie weiter Ausschau; früher oder später werden sie sich zeigen – das garantiere ich Ihnen. Achten Sie darauf, wo diese Gedanken und Bilder lokalisiert zu sein scheinen: vor Ihnen, über Ihnen, hinter Ihnen, seitlich von Ihnen oder in Ihrem Inneren. Wenn Sie dies ungefähr eine Minute lang getan haben, öffnen Sie die Augen wieder.

Das ist alles. Lesen Sie also die Anweisungen noch einmal durch und legen Sie danach das Buch zur Seite und versuchen Sie es selbst.

019

Ihre Erfahrung bestand aus zwei voneinander verschiedenen Prozessen. Zuerst ereignete sich der Prozess des Denkens – mit anderen Worten, es tauchten einige Gedanken oder Bilder auf. Dann ereignete sich der Prozess des Beobachtens, das heißt, Sie waren in der Lage, diese Gedanken und Bilder wahrzunehmen und zu beobachten. Es ist wichtig, diesen Unterschied zwischen Denken und Beobachten zu erfahren, denn im weiteren Verlauf des Buches werden wir jeden dieser Prozesse auf unterschiedliche Weise benutzen. Führen Sie daher die oben beschriebene Übung noch einmal aus. Schließen Sie die Augen für ungefähr eine Minute, nehmen Sie wahr, welche Gedanken und Bilder auftauchen, und nehmen Sie wahr, wo sie angesiedelt zu sein scheinen.

020

Hoffentlich hat Ihnen diese kleine Übung ein Gefühl des Abstands zwischen Ihnen und Ihren Gedanken gegeben: Gedanken und Bilder tauchen auf und verschwinden wieder – und Sie waren in der Lage, sie kommen und gehen zu sehen. Eine andere Weise, dies darzustellen, ist, zu sagen, dass Ihr Denkendes Ich einige Gedanken hervorgebracht und Ihr Beobachtendes Ich sie beobachtet hat.

Unser Denkendes Ich ist ein wenig wie ein Radio, das ständig im Hintergrund spielt. Die meiste Zeit ist es der »Ojemine«-Sender, der vierundzwanzig Stunden am Tag negative Geschichten sendet. Er erinnert uns an schlimme Dinge aus unserer Vergangenheit, warnt uns vor schlechten Dingen, die auf uns zukommen, und hält uns regelmäßig auf dem Laufenden über alles, was mit uns nicht stimmt. Hin und wieder bringt dieser Sender auch etwas Nützliches oder Heiteres, aber nicht allzu oft. Wenn Sie also ständig diesen Sender eingestellt haben, ihm aufmerksam zuhören und, schlimmer noch, alles glauben, was Sie hören, dann haben Sie ein sicheres Rezept für Stress und Trübsal.

Unglücklicherweise hat dieses Radio keinen Knopf, an dem man es abschalten kann. Selbst Zen-Meister sind nicht in der Lage, ein solches Kunststück zu vollbringen. Manchmal schweigt das Radio für einige Sekunden von allein (oder – ganz selten – gar für einige Minuten), aber wir haben nicht die Macht, es zum Verstummen zu bringen (es sei denn, wir schließen es mit Drogen, Alkohol oder Hirnchirurgie kurz). Tatsächlich ist es im Allgemeinen so, dass es umso lauter spielt, je mehr wir versuchen, es zum Verstummen zu bringen.

Aber es gibt einen anderen Weg. Ist es Ihnen schon einmal passiert, dass ein Radio im Hintergrund spielte, Sie aber so auf das, was Sie gerade taten, konzentriert waren, dass Sie es eigentlich gar nicht »gehört« haben? Rein akustisch konnten Sie es schon hören, aber Sie haben ihm keinerlei Aufmerksamkeit geschenkt. Wenn wir die Fertigkeiten der Entschärfung üben, ist es letztlich unser Ziel, das Gleiche mit unseren Gedanken zu tun. Wissen wir erst einmal, dass Gedanken nur Sprachfetzen sind, können wir sie wie Hintergrundgeräusche behandeln – wir können sie kommen und gehen lassen, ohne uns auf sie zu fokussieren oder uns von ihnen stören zu lassen. Dies lässt sich am besten mit der »Dem Verstand danken«-Technik (siehe Seite 76) veranschaulichen: Ein unangenehmer Gedanke taucht auf, aber statt sich auf ihn zu konzentrieren, nehmen Sie einfach sein Vorhandensein zur Kenntnis, danken Ihrem Verstand und kehren mit Ihrer Aufmerksamkeit zu dem zurück, was Sie gerade tun.

Mit all den Fertigkeiten der Entschärfung zielen wir also auf Folgendes ab:

• Wenn das Denkende Ich etwas Nicht-Förderliches sendet, braucht ihm das Beobachtende Ich keine besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Das Beobachtende Ich kann den Gedanken einfach zur Kenntnis nehmen und seine Aufmerksamkeit dann wieder dem zuwenden, was Sie gerade hier und jetzt tun.

• Wenn das Denkende Ich etwas Nützliches oder Förderliches sendet, kann sich das Beobachtende Ich darauf einstimmen und ihm Aufmerksamkeit widmen.

Dies unterscheidet sich erheblich von Ansätzen wie etwa dem Positiven Denken, die so etwas wie die Ausstrahlung einer zweiten Radiosendung sind: »Radio Sonnenschein« konkurriert mit dem Sender »Ojemine« – in der Hoffnung, ihn zu übertönen. Es ist ziemlich schwer, auf das, was Sie gerade tun, konzentriert zu bleiben, wenn im Hintergrund zwei Radios verschiedene Lieder spielen.

Bedenken Sie auch, dass das Radio spielen zu lassen, ohne ihm viel Aufmerksamkeit zu schenken, sich sehr von dem aktiven Versuch unterscheidet, es zu ignorieren. Haben Sie jemals ein Radio spielen hören und dabei versucht, ihm nicht zuzuhören? Was ist passiert? Je mehr Sie versucht haben, nicht zuzuhören, desto mehr fühlten Sie sich gestört, nicht wahr?

Die Fähigkeit, Ihre Gedanken kommen und gehen zu lassen, während Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das gerichtet halten, was Sie tun, ist sehr nützlich. Angenommen, Sie befinden sich bei einem gesellschaftlichen Anlass und Ihr Geist erzählt Ihnen: »Ich bin so langweilig! Ich habe nichts zu sagen. Ich wünschte, ich könnte nach Hause gehen!« Es ist schwer, eine interessante Unterhaltung zu führen, wenn man dieser Art von Gedanken Aufmerksamkeit schenkt. Ähnlich ist es, wenn Sie beispielsweise lernen wollen, Auto zu fahren, und Ihr Denkendes Ich sagt: »Ich kann es nicht. Es ist zu schwer. Ich werde einen Unfall bauen.« Es ist schwierig, gut zu fahren, wenn Ihr Beobachtendes Ich auf solche Gedanken konzentriert ist statt auf die Straße. Die folgende Technik wird Ihnen vermitteln, wie Sie Ihre Gedanken »vorüberziehen« lassen können, während Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das gerichtet halten, was Sie gerade tun. Lesen Sie zuerst die Anleitung und versuchen Sie es anschließend selbst.

Zehn tiefe Atemzüge

Nehmen Sie so langsam wie möglich zehn tiefe Atemzüge. (Wenn Sie wollen, können Sie dabei die Augen schließen.) Konzentrieren Sie sich auf das Heben und Senken Ihres Brustkorbs und die Luft, die in die Lunge einströmt und aus ihr ausströmt. Nehmen Sie die Empfindungen beim Einströmen der Luft wahr: Ihr Brustkorb hebt sich und die Lungen weiten sich. Nehmen Sie wahr, was Sie beim Ausströmen der Luft fühlen: Der Brustkorb senkt sich und der Atem fließt zu den Nasenlöchern hinaus. Konzentrieren Sie sich darauf, Ihre Lungen ganz zu leeren. Stoßen Sie auch das letzte bisschen Luft aus und fühlen Sie, wie sich Ihre Lungen leeren. Dann halten Sie einen Augenblick inne, bevor Sie wieder einatmen. Achten Sie beim Einatmen darauf, wie sich Ihr Bauch sanft nach außen wölbt.

Lassen Sie nun alle Gedanken und Bilder im Hintergrund kommen und gehen, als wären sie Autos, die draußen an Ihrem Haus vorüberfahren. Wenn ein neuer Gedanke oder ein neues Bild erscheint, nehmen Sie kurz seine Anwesenheit zur Kenntnis, als würden Sie einem vorbeifahrenden Motorradfahrer zunicken. Während Sie das tun, bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit beim Atem und folgen der Luft, wie sie aus Ihren Lungen aus- und in sie einströmt. Möglicherweise ist es hilfreich für Sie, im Stillen »Denken« zu sagen, wann immer ein Gedanke oder ein Bild in Erscheinung tritt. Viele Menschen finden, das hilft, den Gedanken zur Kenntnis zu nehmen und loszulassen. Versuchen Sie es, und wenn es Ihnen hilft, fahren Sie damit fort.

Von Zeit zu Zeit wird ein Gedanke Ihre Aufmerksamkeit auf sich ziehen; er wird sich festhaken und Sie »forttragen«, sodass Sie abschweifen. In dem Moment, in dem Sie realisieren, dass Sie am Haken hängen, nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um zu erkennen, was Sie abgelenkt hat; dann »lösen« Sie sich sanft vom Haken und richten Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihren Atem.

Lesen Sie nun die Anleitung noch einmal durch, legen dann das Buch zur Seite und versuchen es selbst.

021

Die meisten Menschen werden während dieser Übung mehrfach von einem Gedanken davongetragen. Dies ist die typische Wirkungsweise von Gedanken: Sie holen uns ein (wie man einen am Angelhaken hängenden Fisch »einholt») und lenken unsere Aufmerksamkeit von dem, was wir gerade tun, ab. (Und obgleich wir üblicherweise sagen, unser Geist wandert, ist das nicht richtig. Es ist in Wahrheit unsere Aufmerksamkeit, die wandert.)

Wenn Sie diese Technik regelmäßig üben, werden Sie drei wichtige Fertigkeiten lernen:

• Wie man Gedanken kommen und gehen lassen kann, ohne sich auf sie zu fokussieren.

• Wie man erkennt, wenn man »am Haken« seiner Gedanken hängt.

• Wie man sich sanft »vom Haken löst« und die Aufmerksamkeit wieder zurücklenkt.

Beim Praktizieren dieser Technik achten Sie auf die Unterscheidung zwischen Ihrem Denkenden und dem Beobachtenden Ich. (Das Beobachtende Ich konzentriert sich auf den Atem, während das Denkende Ich im Hintergrund vor sich hin plappert.) Seien Sie sich auch darüber im Klaren, dass dies eine Akzeptanz/Annahme-Strategie ist und keine Kontrollstrategie. Wir versuchen nicht, ungewollte Gedanken zu vermeiden oder uns ihrer zu entledigen; wir erlauben ihnen einfach, da zu sein und zu kommen und zu gehen, wie sie wollen.

Glücklicherweise ist dies eine einfach zu übende Technik, weil Sie sie jederzeit und überall praktizieren können. Bemühen Sie sich deshalb, diese Übung täglich durchzuführen, wenn Sie an der Ampel warten, Schlange stehen, in der Warteschleife am Telefon hängen, auf einen Termin warten, während der Werbepause beim Fernsehen oder gar im Bett vor dem Einschlafen. Im Grunde können Sie die Übung in jeder freien Minute machen. (Wenn Sie keine Zeit für die zehn tiefen Atemzüge haben, sind auch nur drei oder vier hilfreich.) Versuchen Sie es jedoch besonders dann, wenn Sie bemerken, dass Sie sich in Ihre Gedanken verheddert haben. Es spielt keine Rolle, wie oft Sie beim Üben dieser Technik »am Haken hängen«. Jedes Mal, wenn Sie es bemerken und sich vom Haken lösen, werden Sie geübter in einer sehr wertvollen Fertigkeit.

Lassen Sie alle Erwartungen los, wenn Sie diese Technik üben. Nehmen Sie einfach nur wahr, welche Auswirkungen sie auf Sie hat. Viele Menschen finden die Übung sehr entspannend, aber betrachten Sie sie nicht als »Entspannungstechnik«. Wenn Entspannung eintritt, ist das lediglich eine wohltuende Begleiterscheinung, nicht jedoch das Hauptziel. (Wenn sich Entspannung einstellt, genießen Sie sie selbstverständlich, aber erwarten Sie nichts, denn sonst werden Sie bestimmt früher oder später enttäuscht sein.)

Diese oben angeführten Übungen sind günstig für sehr beschäftigte Menschen, die sagen, sie hätten tagsüber »nicht genug Zeit«, um die formale Praxis der Entschärfung durchzuführen. Doch »nicht genug Zeit« ist bloß eine weitere Geschichte. Darum möchte ich Sie herausfordern: Wenn Sie wirklich den Dreh finden wollen, wie Sie der Glücksfalle entrinnen können, dann nehmen Sie sich neben den in diesem Buch beschriebenen Kurzübungen zweimal am Tag fünf Minuten Zeit, um zu üben, sich auf Ihren Atem zu konzentrieren. Sie können es zum Beispiel als Erstes am Morgen fünf Minuten und dann fünf Minuten während Ihrer Mittagspause üben. Während dieser Zeit bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit ganz und gar bei Ihrem Atem und lassen Ihre Gedanken kommen und gehen wie vorbeifahrende Autos. Und jedes Mal, wenn Sie feststellen, dass Ihre Aufmerksamkeit abgeschweift ist, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf den Atem. Wenn Sie es nicht bereits ausprobiert haben, versuchen Sie, still »Denken« zu sich zu sagen, wann immer ein Gedanke auftaucht. (Manche Menschen finden dies sehr hilfreich, aber wenn das bei Ihnen nicht der Fall ist, lassen Sie es sein.)

# Realistische Erwartungen

Ihr Gemüt wird niemals aufhören, Ihnen unangenehme Geschichten zu erzählen – zumindest nicht für längere Zeit. Das ist eben das, was ein Gemüt so tut. Lassen Sie uns also realistisch sein. Tatsache ist, dass Sie von den Geschichten immer und immer wieder an den Haken genommen und eingeholt werden. Das ist die schlechte Nachricht.

Die gute Nachricht ist, dass Sie enorme Fortschritte machen können. Sie können lernen, weniger häufig »anzubeißen«, und Sie können lernen, besser darin zu werden, sich selbst vom Haken zu lösen! All diese Fähigkeiten werden Sie davor bewahren, in die Glücksfalle zu tappen.

Was das Beobachtende Ich angeht, so haben wir bislang nur dessen Oberfläche angekratzt. Das Beobachtende Ich ist ein sehr machtvoller Verbündeter bei der Transformation Ihres Lebens, und wir werden in späteren Kapiteln noch viele Male zu ihm zurückkehren. Wir kommen unterdessen zum letzten Kapitel über Defusion/Entschärfung, in dem wir lernen, mit Schreckensbildern umzugehen!

Schreckensbilder

Barbara zitterte. Ihr Gesicht war blass und weinerlich und ihr standen Tränen in den Augen. »Wie lautet die Diagnose?«, fragte ich. »Multiple Sklerose«, flüsterte sie.

Barbara war eine zweiunddreißigjährige Anwältin, die ganz in ihrem Beruf aufging. Eines Tages bemerkte sie bei der Arbeit Schwäche und Taubheit im linken Bein, und wenige Tage später diagnostizierte man bei ihr Multiple Sklerose, kurz MS genannt. MS ist eine Krankheit, bei der die Nerven des Körpers degenerieren und verschiedene körperliche Beschwerden verursachen. Im besten Falle kommt es zu einer vorübergehenden Episode neurologischer Störungen, von der man sich vollkommen erholt und die einen niemals wieder behelligt. Im schlimmsten Fall wird die MS ständig schlimmer und das Nervensystem verschlechtert sich allmählich so weit, bis man ernsthaft körperlich behindert ist. Es ist den Ärzten nicht möglich vorherzusagen, wie die MS bei einem Patienten verlaufen wird.

Es war also nicht verwunderlich, dass Barbara bei dieser Diagnose große Angst bekam. Sie stellte sich immer wieder vor, wie sie im Rollstuhl sitzen würde, ihr Körper schrecklich entstellt und ihr Mund verzogen und sabbernd. Jedes Mal, wenn ihr dieses Bild in den Sinn kam, machte es ihr Angst. Sie versuchte, sich all die üblichen Ratschläge zu geben: »Mach dir keine Sorgen, es wird wahrscheinlich nicht so schlimm werden«, »Deine Chancen sind ausgezeichnet; du musst erst dann über diese Brücke gehen, wenn sie tatsächlich vor dir liegt«, »Was soll es, sich über etwas Sorgen zu machen, das möglicherweise niemals eintreten wird?«. Ihre Freunde, ihre Familie und die Ärzte versuchten ebenfalls, sie mit solchen Ratschlägen zu beschwichtigen. Aber wurde sie dadurch dieses Schreckensbild los? Nicht im Geringsten.

Barbara stellte fest, dass sie das Bild gelegentlich aus ihrem Kopf vertreiben konnte, aber das hielt nicht lange an, und wenn es zurückkehrte, schien es sie noch mehr als zuvor zu belasten. Diese allgemein gebräuchliche, aber nicht effektive Kontrollstrategie wird »Gedankenunterdrückung« genannt. Gedankenunterdrückung bedeutet, aktiv belastende Gedanken oder Bilder aus dem Kopf zu schieben. Sie könnten zum Beispiel jedes Mal, wenn ein unliebsamer Gedanke oder ein entsprechendes Bild auftaucht, zu sich sagen: »Nein, denk nicht daran« oder »Hör auf!« oder Sie wischen es im Geiste einfach fort. Die Forschung hat jedoch gezeigt, dass mit dieser Methode zwar kurzfristig die störenden Gedanken oder Bilder verschwinden, es aber nach einer Weile einen Reboundeffekt gibt: Die negativen Gedanken kehren häufiger und mit verstärkter Intensität zurück.

Die meisten unter uns haben die Neigung, Schreckensbilder von der Zukunft heraufzubeschwören. Wie oft haben Sie sich schon versagen, abgelehnt, krank werdend oder in irgendwelchen Schwierigkeiten »gesehen«? Unangenehme oder uns aus der Fassung bringende Bilder werden immer und immer wieder hochkommen, wenn wir uns den Herausforderungen des Lebens gegenübersehen, und wir können eine Menge kostbarer Zeit damit vergeuden, auf ihnen herumzureiten oder zu versuchen, sie loszuwerden. Wenn wir zudem noch mit diesen Bildern verschmelzen, können sie so erschreckend werden, dass sie uns von den Dingen, die uns wichtig und etwas wert sind, abbringen. Viele Menschen vermeiden z.B. Flugreisen, weil ihr Geist Bilder eines Flugzeugabsturzes heraufbeschwört.

In einem Zustand der Verschmelzung

• nehmen wir diese Bilder ernst.

• schenken wir diesen Bildern all unsere Aufmerksamkeit.

• reagieren wir auf diese Bilder, als würden die Ereignisse in dem Bild tatsächlich gerade geschehen.

In einem Zustand von Entschärfung

• erkennen wir, dass die Bilder nichts anderes als Bilder sind.

• erkennen wir, dass diese Bilder uns nichts anhaben können.

• schenken wir den Bildern nur Aufmerksamkeit, wenn sie förderlich sind.

Die Techniken der Entschärfung, die wir für Bilder benutzen, ähneln denen, die wir in Hinblick auf Gedanken verwenden. Zunächst müssen wir uns auf die Bilder konzentrieren, um Entschärfung an ihnen üben zu können. Letztlich ist das Ziel jedoch, in der Lage zu sein, diese Bilder kommen und gehen zu lassen, ohne ihnen viel Aufmerksamkeit zu schenken – als liefe der Fernseher im Hintergrund, ohne dass Sie tatsächlich hinschauten.

Defusionstechniken helfen uns, sie als das anzusehen, was sie sind: nichts als farbenfrohe Bilder. Haben wir das erst einmal erkannt, können wir sie da sein lassen, ohne gegen sie anzukämpfen, ohne sie zu bewerten und ohne zu versuchen, sie zu vermeiden. Mit anderen Worten, wir können sie annehmen. Akzeptanz bedeutet, dass wir uns nicht mehr fürchten oder unsere kostbare Energie darauf verschwenden müssen, mit ihnen zu kämpfen.

Bevor Sie die folgenden Techniken ausprobieren, ist es wichtig, etwas über schmerzliche Erinnerungen zu sagen. Wir speichern Erinnerungen mit allen fünf Sinnen: Sehen, Hören, Riechen, Geschmacks- und Tastsinn. Die nun folgenden Techniken sind häufig bei bildhaften Erinnerungen hilfreich, also bei Erinnerungen, die vornehmlich als Bilder gespeichert wurden. Doch wenn Sie mit Erinnerungen arbeiten, sollten Sie vorsichtig sein. Auch wenn die Techniken in diesem Kapitel hilfreich für den Umgang mit vielen unangenehmen Erinnerungen sind – etwa Erinnerungen an Zeiten, wo Sie versagt haben, wo etwas misslungen ist, wo Sie abgelehnt, gedemütigt oder in eine peinliche Lage gebracht wurden -, so sind sie bei eher traumatischen Erinnerungen vielleicht nicht das Richtige. Wenn Sie zutiefst durch traumatische Erinnerungen von Vergewaltigung, Folter, Kindesmissbrauch, häuslicher Gewalt oder anderen gravierenden Vorfällen erschüttert sind, empfehle ich Ihnen, diese Methoden nicht allein anzuwenden. Sie sollten vielmehr mithilfe eines entsprechend ausgebildeten Therapeuten lernen, wie man solche Erinnerungen entschärft.

# Die Entschärfung unangenehmer Bilder

Keine der Menschheit bekannte Technik ist zu 100 Prozent verlässlich, und die Techniken zur Defusion bilden hierbei keine Ausnahme. Wenn Sie feststellen, dass eine besondere Technik nicht funktioniert, nehmen Sie einfach nur zur Kenntnis, wie es ist, mit Ihren Bildern verschmolzen zu sein, und gehen zu einer anderen weiter. Lesen Sie bei jeder Technik die Anleitung durch und rufen Sie sich dann ein beunruhigendes Bild ins Gedächtnis, das immer wieder auftaucht. Ist es ein bewegtes Bild, dann verdichten Sie es in einen zehn Sekunden langen Video-Clip. Wenn Sie die Anleitung für eine Übung gelesen haben, legen Sie das Buch beiseite und probieren die Technik aus. Erscheint Ihnen eine Technik nicht passend, führen Sie sie nicht aus.

Fernsehschirm

Rufen Sie sich ein unangenehmes Bild ins Gedächtnis und beobachten Sie, wie es auf Sie wirkt. Stellen Sie sich nun vor, auf der anderen Seite des Zimmers stünde ein kleiner Fernsehbildschirm. Legen Sie Ihr Bild auf diesen Fernsehschirm und spielen Sie damit: Drehen Sie das Bild auf den Kopf, legen Sie es auf die Seite, lassen Sie es im Kreise drehen, dehnen Sie es seitlich. Wenn es ein bewegtes Video ist, lassen Sie es in Zeitlupe ablaufen. Spielen Sie es dann rückwärts in Zeitlupe ab. Spielen Sie es in doppelter Geschwindigkeit vorwärts. Drehen Sie die Farbsättigung herab, sodass alles in Schwarz-Weiß erscheint. Drehen Sie die Farben und die Helligkeit so weit hoch, bis das Bild in lächerlich grellen Farben erscheint (sodass die Menschen knallorange Gesichter haben und die Wolken grellpink aussehen). Es geht nicht darum, das Bild loszuwerden, sondern es als das zu erkennen, was es ist: ein harmloses Bild. Sie müssen diese Übung eventuell für bis zu zwei Minuten durchführen, um das Bild wirklich zu entschärfen. Wenn es nach zwei Minuten immer noch belastend ist, dann probieren Sie die nächste Technik aus.

Untertitel

Lassen Sie das Bild auf dem Fernsehschirm stehen und fügen Sie Untertitel hinzu. Zum Beispiel könnte das Bild einer Situation, in der Sie versagen, den Untertitel tragen: »Die Versagens-Geschichte«. Noch besser wäre es, wenn Sie einen humorvollen Untertitel fänden, wie »Ätsch, schon wieder reingefallen!« Wenn es nach weiteren dreißig Sekunden noch immer belastend ist, probieren Sie die nächste Technik aus.

Soundtrack

Während Sie das Bild auf dem Fernsehschirm halten, fügen Sie einen Soundtrack Ihrer Wahl hinzu. Experimentieren Sie mit verschiedenen musikalischen Richtungen: Jazz, Hip Hop, Klassische Musik, Rock oder Ihre Lieblingsfilmmusiken. Wenn Sie das Bild noch immer stört, gehen Sie zur nächsten Technik über.

Szenenwechsel

Stellen Sie sich das Bild in einer Vielzahl verschiedener Umgebungen vor und bleiben Sie zwanzig Sekunden lang bei jedem Szenario, bevor Sie zum nächsten übergehen. Visualisieren Sie zum Beispiel Ihr Bild auf dem T-Shirt eines Joggers oder eines Rockstars. Stellen Sie es sich auf ein Banner gemalt vor, das von einem Flugzeug über den Himmel gezogen wird. Stellen Sie es sich als Autoaufkleber oder als Zeitschriftenfoto oder als Tattoo auf dem Rücken von jemandem vor. Visualisieren Sie es als Pop-up auf einem Computer-Bildschirm oder als Poster im Schlafzimmer eines Teenagers. Stellen Sie es sich als das Bild auf einer Briefmarke oder als Zeichnung in einem Comic vor. Lassen Sie Ihrer Vorstellungskraft freien Lauf.

Wenn Sie nach alledem immer noch mit Ihrem Bild fusioniert sind (wenn es Sie also noch immer ärgert, Ihnen Angst einjagt oder all Ihre Aufmerksamkeit beansprucht, sobald es auftaucht), dann schlage ich vor, alle oder einige der oben angeführten Übungen jeden Tag für mindestens fünf Minuten durchzugehen. Das habe ich auch Barbara empfohlen, und innerhalb einer Woche störte sie das Bild von ihr im Rollstuhl nicht mehr. Es kam von Zeit zu Zeit wieder hoch, aber es erschreckte sie nicht mehr und sie war in der Lage, es kommen und gehen zu lassen, während sie sich auf wichtigere Dinge konzentrierte. Paradoxerweise war es so, dass das Bild umso seltener auftauchte, je weniger sie versuchte, es zu verdrängen. Das war zwar nicht die Absicht, aber es ist etwas, das sich häufig als positiver Nebeneffekt ergibt.

Für weniger störende Bilder können Sie leicht andere Techniken der Entschärfung adaptieren. Anstelle von »Ich habe den Gedanken, dass...« können Sie zur Kenntnis nehmen: »Ich habe das Bild, dass...« Zum Beispiel: »Ich habe das Bild, dass ich das Bewerbungsgespräch vermassele.« Wenn das Bild eine Erinnerung ist, können Sie versuchen: »Ich habe die Erinnerung, dass...« Sie können sogar ausprobieren: »Mein Gemüt zeigt mir ein Bild von...«

Anstatt der Geschichte einen Namen zu geben, können Sie das Bild oder die Erinnerung benennen. Und Sie können immer sagen »Danke, Geist!«, für all das, was er Ihnen zeigt.

An dieser Stelle lassen Sie uns einen Augenblick innehalten und uns nochmals daran erinnern, dass es bei der Entschärfung allein um Akzeptanz geht. Es geht nicht darum, diese Bilder loszuwerden, sondern den Kampf mit ihnen zu beenden. Warum sollten Sie die Bilder annehmen? Weil die Realität für den Rest Ihres Lebens so aussieht, dass in der einen oder anderen Form Schreckensbilder auftauchen werden. Denken Sie daran, dass Ihr Geist sich als ein »Lass dich nicht abmurksen«-Instrument entwickelt hat. Es rettete die Haut Ihrer Vorfahren, indem es ihnen Warnungen schickte: das Bild eines im Innern der Höhle schlafenden Bären oder das eines hungrigen Säbelzahntigers, der hinter dem Felsen lauert. Also wird Ihr Gemüt nach Hunderttausenden Jahren der Evolution nicht plötzlich sagen: »Nun mach mal halblang. Ich lebe nicht mehr in einer Höhle und bin von Bären und Tigern bedroht – ich muss diese Warnungen nicht mehr aussenden.« So leid es mir tut, aber unser Geist funktioniert nicht auf diese Weise.

Ich wiederhole noch einmal: Glauben Sie nichts, weil ich es sage. Überprüfen Sie es selbst. Ist es nicht eine Tatsache, dass trotz allem, was Sie im Laufe der Jahre ausprobiert haben, Ihr Gemüt noch immer unliebsame Bilder produziert? Wir müssen also lernen, mit diesen Dingen zu leben – ihnen Aufmerksamkeit zu schenken, wenn sie hilfreich sind, und sie kommen und gehen zu lassen, wenn sie es nicht sind.

Und ich muss Sie nochmals warnen: Wenn Sie diese Techniken üben, werden Ihre unangenehmen Bilder häufig verschwinden oder ihre Häufigkeit wird zumindest abnehmen, und oftmals werden Sie sich viel besser fühlen. Aber denken Sie daran, diese Ergebnisse sind lediglich wohltuende Nebenwirkungen, nicht das Hauptziel. Wenn Sie beginnen, Gedanken oder Bilder mit dem Ziel zu entschärfen, sich ihrer zu entledigen, dann akzeptieren Sie sie nicht wirklich. Sie versuchen vielmehr, eine Akzeptanzstrategie als Kontrollstrategie zu benutzen – und das wird schließlich zum Bumerang werden. Benutzen Sie also die Techniken für das, wofür sie entworfen wurden, und aus den richtigen Gründen, und sie werden Sie davor bewahren, in die Glücksfalle zu tappen. Und sie werden Ihnen auch helfen, wenn Sie den Dämonen begegnen.

Dämonen auf dem Schiff

Stellen Sie sich vor, Sie steuerten ein Schiff weit draußen auf See. Unter Deck, außer Sichtweite, hockt eine Horde von Dämonen, die alle enorme Klauen und messerscharfe Zähne besitzen. Und sie haben einen Handel mit Ihnen abgeschlossen: Solange Sie das Schiff ziellos auf dem Meer umhertreiben lassen, so lange werden sie unter Deck bleiben und Sie müssen sie nicht ansehen. Wenn Sie sich aber jemals anschicken, auf die Küste zuzusteuern, dann springen sie sofort an Deck, zeigen ihre Krallen und drohen, Sie in Stücke zu reißen. Es ist daher nicht verwunderlich, wenn Ihnen das nicht besonders gefällt, und so sagen Sie: »Entschuldigung, Dämonen! War nicht so gemeint! Bitte geht wieder hinunter!« Sie wenden also das Schiff und lassen es wieder auf dem Meer treiben, und die Dämonen verschwinden wieder unter Deck. Sie seufzen erleichtert auf und alles scheint in Ordnung zu sein – zumindest für eine Weile.

Das Problem bei der Sache ist, dass Sie es bald leid sind, ziellos umherzutreiben. Sie langweilen sich, fühlen sich einsam, schlecht, hegen Groll und haben Angst. Sie sehen all die anderen Schiffe auf die Küste zufahren, und Sie wissen, dass es das ist, wohin Sie wirklich fahren wollen. Eines Tages nehmen Sie also all Ihren Mut zusammen, werfen das Ruder herum und steuern wieder die Küste an. Doch in dem Augenblick, da Sie das tun, schwärmen die Dämonen wieder auf das Deck und drohen erneut, Sie in Stücke zu reißen.

Aber hier ist das Interessante an der Sache: Auch wenn die Dämonen Meister der Drohgebärden sind, fügen sie Ihnen doch niemals körperlichen Schaden zu. Warum nicht? Weil sie es nicht können! Alles, was sie tun können, ist laut zu heulen, mit ihren Krallen zu fuchteln und furchteinflößend auszusehen – doch körperlich können sie Sie nicht einmal berühren. Die einzige Macht, die sie besitzen, ist die Fähigkeit, Sie einzuschüchtern. Wenn Sie also glauben, sie würden wirklich das in die Tat umsetzen, was sie Ihnen androhen, dann haben die Dämonen die Kontrolle über das Boot an sich gerissen. Haben Sie jedoch erst einmal erkannt, dass die Dämonen auf keinen Fall in der Lage sind, Ihnen physischen Schaden zuzufügen, dann sind Sie frei. Sie können mit Ihrem Schiff hinfahren, wohin Sie wollen – solange Sie bereit sind, die Anwesenheit der Dämonen zu akzeptieren. Alles, was Sie tun müssen, um Land zu erreichen, ist zuzulassen, dass die Dämonen sich um Sie scharen und Sie die ganze Zeit anschreien, während Sie dabei immer weiter Kurs auf die Küste halten. Die Dämonen mögen heulen und mit den Zähnen klappern, aber sie sind nicht in der Lage, Sie aufzuhalten.

Erlauben Sie den Dämonen jedoch nicht, an Deck zu kommen, und sind Sie überzeugt, sie auf jeden Fall unter Deck halten zu müssen, dann bleibt Ihnen nichts weiter übrig, als weiter auf dem Meer umherzutreiben. Natürlich können Sie versuchen, die Dämonen über Bord zu werfen, aber während Sie eifrig damit beschäftigt sind, steuert niemand das Schiff, und Sie laufen Gefahr, auf ein Riff aufzulaufen oder zu kentern. Im Übrigen wäre das ein Kampf, den Sie niemals gewinnen können, denn es gibt unendlich viele solcher Dämonen im Laderaum.

»Aber das ist ja schrecklich!«, mögen Sie protestieren. »Ich will nicht von Dämonen umgeben leben!« Tja, es tut mir leid, der Überbringer der schlechten Nachricht zu sein, aber Sie sind bereits von ihnen umgeben: Sie werden Gedanken, Gefühle, Erinnerungen, Triebe und Empfindungen genannt. Und diese Dämonen werden immer und immer wieder auftauchen, sobald Sie Ihr Leben in eine Richtung steuern, die Ihnen etwas bedeutet. Weshalb ist das so? Wieder einmal geht alles auf die Evolution zurück. Erinnern Sie sich, das Gemüt unserer Vorfahren hatte ein maßgebliches Gebot: »Lass dich nicht abmurksen!« Und wenn Sie nicht abgemurkst werden wollen, ist ein wichtiger Faktor die Kenntnis Ihrer Umgebung. Je besser Sie das Gelände und die örtlichen wilden Tiere kennen – das ist offensichtlich -, desto sicherer sind sie. Wenn Sie sich dagegen auf unbekanntes Gebiet vorwagen, sind Sie allen möglichen Gefahren ausgesetzt. Wenn also einer Ihrer Vorfahren beschlossen hatte, ein neues Gebiet zu erforschen, schaltete sein Gemüt auf Alarmstufe Rot um. »Pass bloß auf!« – »Sei vorsichtig!« – »Es könnte ein Krokodil in diesem Fluss wohnen!« Und dank der Evolution reagiert unser moderner Geist ganz ähnlich, nur sehr viel generalisierter.

Darum wird unser Geist, sobald wir etwas Neues unternehmen, beginnen uns zu warnen: »Du könntest versagen«, »Du könntest einen Fehler machen«, »Du könntest abgelehnt werden«. Es warnt uns mit negativen Gedanken, verstörenden Bildern, schlechten Erinnerungen und einer großen Palette von unangenehmen Gefühlen und Empfindungen. Und allzu oft lassen wir uns von solchen Warnungen aufhalten, unser Leben in die Richtung zu lenken, in die wir wirklich gehen wollen. Anstatt auf die Küste zuzusegeln, treiben wir eher auf offener See. Einige Leute bezeichnen dies als »im Wohlfühlbereich bleiben«, aber das ist kein guter Name dafür, denn dieser Wohlfühlbereich ist bestimmt nichts zum Wohlfühlen. Man sollte ihn eher den Jammerbereich oder die »Das Leben verpassen«-Zone nennen.

In später folgenden Kapiteln, wenn wir uns auf Ihre Werte konzentrieren und auf Aktivitäten, die Ihr Leben verbessern sollen, werden diese Dämonen Sie herausfordern. Egal, ob Sie eine neue Karriere anstreben, eine neue Beziehung beginnen, neue Freunde gewinnen, Ihre Fitness verbessern oder sich mit einem herausfordernden Projekt beschäftigen wollen, wie einen Roman zu schreiben, einen Kurs zu belegen oder einen höheren Bildungsweg einzuschlagen – ich garantiere Ihnen Folgendes: Welche bedeutsamen Veränderungen Sie in Ihrem Leben auch vornehmen wollen, die Dämonen werden ihre scheußlichen Köpfe recken und versuchen, Sie zu entmutigen.

Das ist die schlechte Nachricht.

Jetzt kommt die gute Nachricht: Wenn Sie Ihr Schiff auf die Küste zusteuern, ungeachtet aller Drohgebärden der Dämonen, werden viele der Quälgeister begreifen, dass sie keinen Einfluss auf Sie haben, und sie werden aufgeben und Sie in Ruhe lassen. Was die verbleibenden angeht, so werden Sie sich nach einiger Zeit an sie gewöhnen. Und wenn Sie Ihre Dämonen nur gut und lange genug ansehen, werden Sie feststellen, dass sie längst nicht so schrecklich sind, wie sie anfangs schienen. Sie werden realisieren, dass sie Spezialeffekte benutzt haben, um erheblich größer auszusehen, als sie in Wirklichkeit sind. Sicher, die Dämonen sehen scheußlich aus (sie werden sich nicht in süße, kuschelige Häschen verwandeln), aber Sie werden sie viel weniger furchteinflößend finden – und einige werden sich sogar als Ihre Freunde entpuppen. Darüber hinaus werden Sie feststellen, dass Sie sie herumlungern lassen können, ohne sich von ihnen gestört zu fühlen. Und während Sie das tun, werden Sie begreifen, dass es eine Menge mehr in Ihrem Leben gibt als nur diese Dämonen. Es gibt das weite Meer und den Himmel da draußen; die Sonne scheint Ihnen ins Gesicht und eine Brise streift durch Ihr Haar. Und es gibt Delphine, Wale, Möwen, Pinguine und Fliegende Fische. Und wer weiß? Vielleicht begegnen Sie sogar einigen Nixen!

Eines meiner vielen Ziele in diesem Buch ist also, Ihnen zu helfen, die Spezialeffekte der Dämonen zu durchschauen, sie als das zu erkennen, was sie wirklich sind, damit sie Sie nicht mehr einschüchtern. Wir haben bereits damit begonnen, Gedanken und Bilder zu entschärfen, und als Nächstes werden wir das mit Gefühlen tun. Aber bevor wir weitergehen, nehmen Sie sich einige Minuten Zeit, über die Veränderungen nachzudenken, die Sie in Ihrem Leben vornehmen möchten.

Fragen Sie sich:

• Inwiefern würde ich anders agieren, wenn schmerzliche Gedanken und Gefühle kein Hindernis mehr wären?

• Welche Projekte oder Unternehmungen würde ich beginnen (oder fortsetzen), wenn meine Zeit und Energie nicht durch lästige Gefühle verbraucht würden?

• Was würde ich tun, wenn Angst kein Problem mehr darstellte?

• Was würde ich in Angriff nehmen, wenn Versagensgedanken mich nicht abschreckten?

Bitte nehmen Sie sich mindestens zehn Minuten Zeit, um über diese Fragen nachzudenken. Besser noch: Schreiben Sie Ihre Antworten auf, damit Sie später darauf zurückgreifen können.

022

Welche störenden Gedanken und Bilder tauchen auf, wenn Sie sich mit diesen vier Fragen auseinandersetzen? Tauchen Bilder früherer Verletzungen auf? Erzählen Ihnen Ihre Gedanken »Es ist hoffnungslos« oder »Es ist zu schwer« oder dass Sie diese Veränderungen nicht umsetzen können, weil Sie zu schwach/unfähig/deprimiert/ängstlich /dumm oder nicht liebenswert genug sind?

Machen Sie eine Liste dieser störenden Gedanken und Bilder, und nehmen Sie sich jeden Tag fünf Minuten Zeit, um zu üben, sie zu entschärfen. Sollte Ihr Geist Ausreden erfinden und Ihnen sagen, dass Sie nicht zu üben brauchen, dann nehmen Sie diese zur Kenntnis und denken bitte daran, ihm zu danken! Wie schon mehrfach gesagt, ist Übung der Schlüssel zum Erfolg. Je mehr Sie diese Gedanken als das ansehen können, was sie sind – nichts als Wörter und Bilder -, desto geringeren Einfluss werden sie auf Ihr Leben haben.

(Wenn es Sie in Ihrer Motivation unterstützt, können Sie sich unter [www.thehappinesstrap.com/deutsche\_version](http://www.thehappinesstrap.com/deutsche_version) ein Arbeitsblatt zur Entschärfung herunterladen.)

Entschärfung ist ein großes Thema und wir kommen später darauf zurück. Zuerst werden wir in den nächsten Kapiteln sehen, wie man mit schmerzlichen Gefühlen umgeht. Damit stellt sich jetzt erst einmal die Frage …

Wie fühlen Sie sich?

Wenn Sie auf einer Wanderung durch die Wildnis Alaskas wären und plötzlich einem riesigen Grizzlybären gegenüberstünden – was würden Sie tun? Schreien? Um Hilfe rufen? Weglaufen? Wir werden gleich darauf zurückkommen, nachdem wir folgende Frage beantwortet haben: Was sind Gefühle?

Es gibt unter Wissenschaftlern keine Einigkeit darüber, was Gefühle tatsächlich sind, aber die meisten Experten stimmen in drei Dingen überein:

• Gefühle entstammen der mittleren Schicht des Gehirns, die das »Mittelhirn« genannt wird.

• Der Kern eines jeden Gefühls ist eine Reihe komplexer physiologischer Veränderungen im ganzen Körper.

• Diese physiologischen Veränderungen bereiten uns darauf vor, in Aktion zu treten.

Zu den physiologischen Veränderungen können Veränderungen im Pulsschlag, Blutdruck, Muskeltonus, Kreislauf und Hormonspiegel sowie die Aktivierung verschiedener Bereiche des Nervensystems gehören. Wir nehmen diese Veränderungen als Empfindungen wahr, wie etwa »Schmetterlinge im Bauch«, »ein Kloß in der Kehle«, tränende Augen oder feuchte Hände. Wir nehmen sie auch wahr als Drang, auf bestimmte Weise zu agieren – wie etwa zu weinen, zu lachen oder uns zu verstecken.

Unter dem Einfluss eines starken Gefühls verändern sich gemeinhin unsere Stimme, unser Gesichtsausdruck, unsere Körperhaltung und unser Verhalten. Die Neigung dazu, uns auf eine bestimmte Weise zu verhalten, wenn wir ein bestimmtes Gefühl erfahren, wird »Aktionsneigung« genannt. Aber beachten Sie hier das Schlüsselwort: Neigung. Eine Neigung bedeutet, dass wir dazu tendieren, etwas zu tun. Es bedeutet nicht, dass wir es tun müssen, dass wir keine Wahl hätten. Es bedeutet lediglich, dass wir dazu neigen, auf diese Weise zu agieren. Wenn Sie Angst haben, zu spät zu kommen, können Sie beispielsweise die Neigung haben, zu schnell zu fahren, aber Sie haben noch immer die Wahl, im Rahmen der Straßenverkehrsordnung und sicher zu fahren, wenn Sie es wollen. Oder wenn Sie wütend auf jemanden sind, mögen Sie die Neigung haben, ihn anzuschreien, aber Sie können sich auch dafür entscheiden, ruhig mit ihm zu sprechen, wenn Sie es möchten.

Um zu verstehen, woraus Gefühle bestehen, lassen Sie uns einen Blick auf die Angst werfen. Die Erfahrung von Angst ist von Mensch zu Mensch verschieden (wie alle Gefühle), kann jedoch einige oder alle der folgenden Komponenten umfassen:

• physiologische Veränderungen wie erhöhter Blutdruck, stärkere Pulsrate, Schwitzen oder eine höhere Atmungsfrequenz.

• Empfindungen wie Herzrasen, Magengrummeln, zitternde Beine, zitternde Hände oder schwitzende Hände.

• Aktionsneigungen wie Herumzappeln, schnelles Reden, oder Auf-und-ab-Laufen. (Wir nehmen diese Aktionsneigungen häufig als »Drang« wahr.)

Gefühle sind eng mit Gedanken, Erinnerungen und Bildern verknüpft. Wenn Sie zum Beispiel Angst haben, mögen Gedanken darüber auftauchen, was alles schieflaufen könnte. Oder es erscheinen Erinnerungen an andere Momente, als Sie Angst hatten, oder mentale Bilder vom Autounfall bis hin zum Herzanfall.

# Wird unser Verhalten von unseren Gefühlen kontrolliert?

Die Antwort darauf lautet schlichtweg: Nein! Unsere Gefühle kontrollieren auf keinen Fall unser Verhalten. Sie können zum Beispiel wütend sein, aber trotzdem ruhig agieren. Vielleicht haben Sie die Neigung zu schreien, Grimassen zu ziehen, die Fäuste zu ballen oder verbal oder körperlich um sich zu schlagen, aber Sie müssen es nicht tun. Sie können, wenn Sie sich dafür entscheiden, bedächtig und ruhig sprechen, auf Ihrem Gesicht einen Eindruck von Gelassenheit erwecken und Ihren Körper in einer offenen, entspannten Position halten.

Ich bin sicher, dass Sie in Ihrem Leben schon einmal Angst gehabt, doch dieser Angst standgehalten haben, auch wenn Sie am liebsten weggerannt wären. Sie hatten mit anderen Worten die Neigung wegzurennen, aber Sie haben sich dafür entschieden, es nicht zu tun. Wir alle haben dies bereits erfahren, wenn wir uns zum Beispiel einer Prüfung unterziehen, jemanden um ein Rendezvous bitten, uns zu einem Vorstellungsgespräch um einen Arbeitsplatz begeben oder eine gefährliche Sportart ausüben.

Sie wissen bereits, dass ich jedes Mal, wenn ich einen öffentlichen Vortrag halten soll, Angst habe. Und dennoch ist das Publikum jedes Mal, wenn ich dies eingestehe (was ich gewöhnlich tue), erstaunt. »Aber Sie sehen so ruhig und selbstsicher aus«, sagen sie. Das liegt daran, dass ich nicht ängstlich agiere, obwohl ich Angst empfinde (Herzrasen, Magengrummeln, feuchte Hände). Angst führt in der Regel zu der Tendenz, zappelig zu sein, schnell zu atmen oder schnell zu reden. Doch ich tue das genaue Gegenteil davon. Ich entscheide mich bewusst, langsam zu sprechen, langsam zu atmen und mich langsam zu bewegen. Das Gleiche gilt für nahezu alle Menschen, die regelmäßig in der Öffentlichkeit Reden halten. Selbst nach Jahren der Erfahrung spüren sie im Allgemeinen noch Angst, aber Sie merken es ihnen nicht an, weil sie ruhig agieren.

Lassen Sie uns nun zu Ihrem Trekking in der Wildnis Alaskas zurückkehren. Wenn Sie sich plötzlich einem Grizzlybären gegenübersähen, würden Sie ganz sicher heftige Angst verspüren. Und zweifellos würden Sie den Drang verspüren, sich umzudrehen und wegzurennen. Wenn Sie aber Ihr Survival-Handbuch studiert haben, wissen Sie, dass Sie den Verfolgungsinstinkt des Bären wachrufen, wenn Sie kehrtmachen und wegrennen. Er wird hinter Ihnen herjagen, Sie mühelos einholen... und schwups, sind Sie Bärenfutter. Was Sie in einer solchen Situation tun müssen, ist, langsam rückwärts gehen, keine plötzlichen Bewegungen oder lauten Geräusche machen und niemals dem Bären den Rücken zuwenden.

Viele Menschen haben die Begegnung mit einem Grizzlybären überlebt, weil sie diesem Rat gefolgt sind. Sie hatten alle schreckliche Angst – das entzog sich ihrer Kontrolle -, aber sie waren in der Lage, ihr Verhalten zu kontrollieren. Und hier ist nun der Punkt, den ich Ihnen einzubläuen versuche: Obwohl Sie nicht viel Kontrolle über Ihre Gefühle besitzen, können Sie doch Ihre Handlungen direkt kontrollieren. Diese Einsicht wird später wichtige praktische Anwendungen nach sich ziehen, denn wenn es darum geht, bedeutsame Veränderungen in Ihrem Leben vorzunehmen, ist es weitaus sinnvoller, sich auf das zu fokussieren, was Sie kontrollieren können, als auf das, was Sie nicht unter Kontrolle haben.

Die Vorstellung, dass Gefühle Ihre Handlungen kontrollieren, ist eine machtvolle Illusion. Der Psychologe Hank Rob vergleicht diese Illusion mit einem Sonnenuntergang. Wenn wir einen Sonnenuntergang betrachten, scheint die Sonne hinter dem Horizont zu versinken. Aber Tatsache ist, dass die Sonne sich überhaupt nicht bewegt. Es ist die Erde, die sich dreht. Und auch wenn wir dies alle in der Schule gelernt haben, vergisst man es nur zu leicht! Wenn Sie die Sonne betrachten, wie sie »am Horizont versinkt«, ist es beinahe unmöglich zu glauben, dass sie in Wirklichkeit fest steht.

Wenn wir starke Gefühle empfinden, können wir alle möglichen Dinge tun, die wir später bereuen. Wir können Dinge zu Bruch gehen lassen, schreien, Menschen missbrauchen, exzessiv trinken oder uns auf diverse andere zerstörerische Verhaltensweisen einlassen. Und es scheint so, als wäre das Gefühl die Ursache für unser Tun. Aber in Wirklichkeit ist dem nicht so. Wir agieren lediglich auf diese Weise, weil wir schlechte Gewohnheiten entwickelt haben. Wenn wir jedoch unser Gewahrsein bewusst darauf richten, wie wir uns fühlen, und bewusst beobachten, wie wir uns verhalten, dann können wir unsere Handlungen auch dann noch kontrollieren, wenn unsere Gefühle sehr stark sind. Selbst wenn Sie in Wut oder in Panik geraten, können Sie aufstehen oder sich hinsetzen, Ihren Mund schließen, ein Glas Wasser trinken, telefonieren, auf die Toilette gehen oder sich am Kopf kratzen. Sie können nicht verhindern, dass Sie wütend sind oder Angst haben, aber Sie können gewiss Ihr Verhalten kontrollieren.

Was ist nun mit den Fällen, bei denen Menschen vor Angst gelähmt sind? Es ist richtig, dass Menschen, die sich plötzlich in einer wirklich lebensbedrohlichen Situation finden, in sehr seltenen Fällen zeitweilig vor Angst »gelähmt« sein können – wie ein Kaninchen, das im Scheinwerferlicht erstarrt. Aber in 99,9 Prozent der Fälle, bei denen wir von »Lähmung durch Angst« sprechen, entspricht das nicht der eigentlichen Wahrheit. Es ist nur eine Metapher, eine malerische Redewendung. Die Person ist nicht wirklich körperlich unfähig zu handeln, er oder sie entscheidet sich einfach nur, nichts zu tun.

# Gefühle sind wie das Wetter

Gefühle sind wie das Wetter – sie sind immer gegenwärtig und verändern sich ständig. Sie unterliegen ständig Ebbe und Flut, von mild bis intensiv, schwanken zwischen angenehm und unangenehm, vorhersagbar und schlichtweg unerwartet. Eine »Stimmung« bezieht sich auf die generelle Gefühlslage im Verlaufe eines bestimmten Zeitrahmens. Ein »Gefühl« ist eine bestimmte emotionale Episode mit bestimmten, wiedererkennbaren Charakteristika. Insofern ist eine »schlechte Stimmung« wie ein bewölkter Tag, aber ein Gefühl von Wut oder Angst ist wie Donner oder ein Regenschauer. Wir erfahren immer irgendeine Art von Gefühl (so wie es auch immer irgendeine Art von Wetter gibt). Doch manchmal ist es nicht stark oder ausgeprägt genug, dass wir es leicht beschreiben könnten. Wenn uns zu solchen Zeiten jemand fragt, wie wir uns fühlen, sagen wir möglicherweise »ok« oder »Ich fühle nichts Besonderes«.

# Die drei Phasen des Gefühls

Erste Phase: Ein bedeutsames Ereignis. Ein Gefühl wird von einem bedeutsamen Ereignis ausgelöst. Dieses Ereignis kann in Ihrem Inneren geschehen (eine unangenehme Erinnerung, eine schmerzliche Empfindung oder ein störender Gedanke) oder es kann in der Sie umgebenden Welt stattfinden (etwas, das Sie sehen, hören, riechen, schmecken oder berühren). Ihr Gehirn nimmt dieses Ereignis wahr und alarmiert Sie, dass es wichtig ist.

Zweite Phase: Sich zum Handeln bereit machen. Das Gehirn schätzt dieses Ereignis ab: »Ist es gut oder schlecht? Förderlich oder schädlich?« Gleichzeitig beginnt das Gehirn, den Körper zu alarmieren und auf ein bestimmtes Handeln vorzubereiten: sich dem Ereignis anzunähern oder es zu vermeiden. In dieser Phase gibt es noch kein ausgeprägtes »Gefühl« im üblichen Sinne des Wortes. Wenn das Gehirn das Ereignis für schädlich hält, wird die »Kampf oder Flucht«-Reaktion ausgelöst (ich werde das gleich im Einzelnen erörtern) und unser Körper bereitet sich darauf vor, entweder anzugreifen oder zu flüchten. Wenn das Gehirn das Ereignis für potenziell förderlich hält, bereitet sich unser Körper darauf vor, sich ihm zu nähern und es zu erforschen.

Dritte Phase: Das Gemüt wird einbezogen. In der dritten Phase, während unser Körper sich auf das Handeln vorbereitet, erfahren wir 1 eine Reihe von Empfindungen und Impulsen und unser Verstand beginnt, diesen Veränderungen eine Bedeutung beizumessen. An diesem Punkt können wir charakteristische Gefühle wie Frustration, Freude oder Traurigkeit erkennen.

# Die »Kampf oder Flucht«-Reaktion

Die »Kampf oder Flucht«-Reaktion ist ein primitiver Überlebensreflex, der aus dem Mittelhirn stammt. Sie hat sich aus der Erfahrung entwickelt, dass bei einer Bedrohung die beste Möglichkeit zum Überleben entweder darin besteht, fortzulaufen (Flucht) oder sich zu verteidigen (Kampf). Ihr Pulsschlag beschleunigt sich, Ihr Körper wird von Adrenalin durchflutet und die Atmung wird stärker, damit Sie mehr Sauerstoff zur Verfügung haben. All das bereitet Sie darauf vor, zu fliehen oder zu kämpfen.

Jedes Mal, wenn wir eine Bedrohung verspüren, wird sofort die »Kampf oder Flucht«-Reaktion aktiviert. In prähistorischen Zeiten war diese Reaktion lebensrettend. Wenn ein haariges Mammut Sie angriff und Sie nicht fortlaufen konnten, bestand Ihre einzige Hoffnung darin, es zu bekämpfen. Heutzutage geraten die meisten von uns nur selten in eine lebensbedrohliche Notlage, und die »Kampf oder Flucht«-Reaktion wird häufig in Situationen ausgelöst, in denen sie nur von geringem oder gar keinem Nutzen ist.

Daran ist die Evolution schuld. In dem Bemühen sicherzustellen, dass wir nicht getötet werden, sieht unser Gemüt beinahe überall Gefahr: in einer launischen Ehefrau, einem autoritären Chef, einem Park-Knöllchen, einem neuen Arbeitsplatz, einem Verkehrsstau, einer langen Schlange bei der Bank, einer großen Hypothek, einem nicht schmeichelhaften Spiegelbild im Spiegel – Ihnen fallen sicher weitere Beispiele ein. Die Bedrohung kann sogar in Form eines störenden Gedankens oder Bildes aus dem Geist selbst kommen. Es ist offensichtlich, dass keines dieser Dinge wirklich lebensbedrohlich ist, aber unser Gehirn und Körper reagieren, als ob sie es wären.

Wenn Ihr Gehirn ein Ereignis als schädlich einstuft, wird die »Kampf oder Flucht«-Reaktion ausgelöst und entwickelt sich schnell zu einem unangenehmen Gefühl wie Angst, Wut, Schock, Abscheu oder Schuld. Wenn Ihr Gehirn das Ereignis als gut oder förderlich befindet, entwickeln wir schnell angenehme Gefühle wie Ruhe, Neugier oder Glücklichsein. Wir neigen dazu, die ersteren Gefühle als »negativ« zu bezeichnen und die letzteren als »positiv«. Aber sie sind tatsächlich weder positiv noch negativ – sie sind einfach nur Gefühle.

»Gut«, mögen Sie einwenden, »sie mögen einfach nur Gefühle sein, aber ich ziehe die positiven den negativen erheblich vor.« Natürlich tun Sie das. Das tun alle – so ist die menschliche Natur. Aber leider wird diese Vorliebe für uns dermaßen wichtig, dass sie zu ernsthaften Problemen führt und zu dem beiträgt, was ich den »Kampf-Schalter« nenne.

Der Kampf-Schalter

Haben Sie jemals einen dieser alten Cowboy-Filme gesehen, wo der böse Widersacher in Treibsand gerät, und je mehr er kämpft, desto schneller wird er nach unten gezogen? Wenn Sie in Treibsand geraten, ist Kämpfen das Schlimmste, was Sie tun können. Sie sollten sich vielmehr auf den Rücken legen, sich ausstrecken, ruhig bleiben und sich auf der Oberfläche treiben lassen. Dann pfeifen Sie nach Ihrem Pferd, damit es kommt und Sie rettet! Dies erfordert wahre Geistesgegenwart, weil jeder Instinkt in Ihrem Körper Ihnen sagt, Sie sollen kämpfen; aber je mehr Sie kämpfen, desto schlimmer wird die Lage.

Das gleiche Prinzip gilt für schwierige Gefühle: Je mehr wir dagegen ankämpfen, desto brenzliger wird die Situation für uns. Warum das so ist? Nun, stellen Sie sich vor, Sie hätten hinten an Ihrem Gemüt einen Schalter – wir werden ihn den »Kampf-Schalter« nennen. Wenn er auf EIN steht, bedeutet das, dass wir gegen jeglichen körperlichen oder emotionalen Schmerz ankämpfen, der uns widerfährt. Welche Unannehmlichkeiten wir auch erfahren, wir sehen sie als Problem und versuchen mit aller Kraft, sie loszuwerden oder zu vermeiden.

Angenommen das Gefühl, das auftaucht, ist Angst. Wenn unser Kampf-Schalter auf EIN steht, dann ist das Gefühl vollkommen inakzeptabel. Und so kann es dazu kommen, dass wir uns über unsere Angst auch noch ärgern: »Wie können die es wagen, mir eine solche Angst einzujagen!« Oder wir werden wütend über unsere Wut: »Das kann nicht gut für mich sein. Ich frage mich, welche Auswirkungen das auf meinen Körper hat.« Oder wir fühlen uns schuldig wegen unserer Wut: »Ich sollte mich nicht so darüber aufregen! Ich benehme mich wie ein Kind.« Vielleicht ist es auch eine Mischung aus all diesen Gefühlen gleichzeitig. Was all diese sekundären Gefühle gemeinsam haben, ist, dass sie unangenehm und nicht förderlich sind und unsere Energie und Lebendigkeit vermindern. Und darüber können wir dann wiederum sauer sein oder deshalb deprimiert werden! Erkennen Sie den Teufelskreis?

Stellen Sie sich jetzt vor, was geschieht, wenn der Kampf-Schalter auf AUS steht. In diesem Fall kämpfen wir nicht, welches Gefühl auch immer auftauchen mag, wie unangenehm es auch sein mag. Wenn sich daher Angst einstellt, ist dies kein Problem. Klar ist das unangenehm und wir mögen es nicht, aber es ist nichts Schreckliches. Mit dem Kampf-Schalter auf AUS kann unser Angstpegel steigen und fallen, wie es die Situation gerade gebietet. Manchmal wird er hoch sein, und manchmal wird er niedrig sein, und manchmal wird es überhaupt keine Angst geben. Was aber viel wichtiger ist, wir vergeuden unsere Zeit und Energie nicht damit, gegen sie anzukämpfen.

Wenn wir nicht kämpfen, ist das, was wir vorfinden, eine natürliche Ebene physischen und emotionalen Unbehagens, je nachdem, wer wir sind und in welcher Situation wir uns befinden. In der ACT nennen wir dies »sauberes Unbehagen«. Wir können »sauberes Unbehagen« nicht vermeiden; das Leben sorgt bei allen von uns auf die eine oder andere Art dafür. Doch sobald wir anfangen, dagegen anzukämpfen, steigt der Pegel unseres Unbehagens blitzschnell. Und all das zusätzliche Leiden nennen wir »schmutziges Unbehagen«.

Unser Kampf-Schalter ist wie ein emotionaler Verstärker – stellen wir ihn auf EIN, können wir wütend über unsere Angst, angstvoll über unsere Wut, deprimiert über unsere Depression sein oder uns schuldig wegen unserer Schuldgefühle fühlen. Wir können uns sogar schuldig wegen unserer Wut über unsere Angst fühlen – und dann über all das deprimiert sein!

Aber das ist noch nicht das Ende. Mit unserem Kampf-Schalter auf EIN sind wir überhaupt nicht bereit, die Präsenz dieser unangenehmen Gefühle zu akzeptieren. Das bedeutet, dass wir durch sie nicht nur belastet werden, sondern auch alles daransetzen, sie zu vermeiden oder uns ihrer zu entledigen. Für einige Menschen bedeutet dies, sich Drogen, Alkohol oder Essen zuzuwenden. Andere wiederum wenden sich dem Fernsehen, Büchern oder Computerspielen zu. Menschen finden eine nahezu unendliche Anzahl an Wegen, auf denen sie versuchen, unangenehme Gefühle zu vermeiden oder sie loszuwerden: vom Rauchen zum Shoppen, vom Sex bis zum Surfen im Internet. Wie wir bereits zuvor gesehen haben, sind die meisten dieser Kontrollstrategien nicht problematisch, solange wir sie in Maßen anwenden. Jede von ihnen wird jedoch dann problematisch, wenn sie exzessiv oder unangemessen verwendet wird. Dann führt sie leicht zu Suchtverhalten, Beziehungsproblemen, Gesundheitsproblemen oder man schlägt einfach seine Zeit damit tot. All diese sekundären Probleme und die schmerzlichen Gefühle, die damit verknüpft sind, fallen unter die Rubrik »schmutziges Unbehagen«.

Mit dem Kampf-Schalter auf AUS

• haben unsere Gefühle Bewegungsfreiheit.

• verschwenden wir keine Zeit und Energie beim Bekämpfen oder Vermeiden von Gefühlen.

• bringen wir nicht jede Menge »schmutziges Unbehagen« hervor.

Mit dem Kampf-Schalter auf EIN

• stecken unsere Gefühle fest.

• verschwenden wir enorm viel Zeit und Energie auf den Kampf gegen Gefühle.

• schaffen wir jede Menge schmerzliches und nicht förderliches »schmutziges Unbehagen«.

Nehmen wir den Fall von Rachel, einer dreiundvierzigjährigen Gerichtssekretärin. Rachel leidet an einer Panikstörung, einem Zustand, der von plötzlichen Anfällen überwältigender Angst gekennzeichnet ist, sogenannten Panikattacken. Während einer Panikattacke leidet der Kranke an einem intensiven Gefühl eines nahe bevorstehenden Unheils, verbunden mit Stresssymptomen wie Atemlosigkeit, Brustschmerzen, Herzklopfen, Keuchen, Schwindel, Prickeln in Händen und Füßen, heiße und kalte Schauer, Schwitzen, Mattigkeit und Zittern. Das ist übrigens eine häufige Störung: Dem National Institute of Mental Health zufolge leiden rund 6 Millionen Amerikaner an Panikstörungen. In Deutschland geht man von 2,5 Millionen Menschen mit Panikstörungen aus.

Rachels Hauptproblem ist eigentlich ihre intensive Abneigung gegen Angst. Sie glaubt, Angst sei etwas Schreckliches und Gefährliches, und sie wird alles tun, um sie zu vermeiden. Das bedeutet allerdings: Sobald sie etwas verspürt, das auch nur im Entferntesten Angst ähnelt – wie etwa Herzrasen oder Beklemmung in der Brust -, wird diese Empfindung an sich bei ihr schon weitere Angst auslösen. Wenn dann ihr Angstpegel steigt, werden diese unerwünschten Empfindungen noch stärker. Dies löst wiederum noch mehr Angst aus, bis sie sich bald darauf in einem Zustand totaler Panik befindet.

Rachels Welt schrumpft unentwegt. Sie vermeidet inzwischen, Kaffee zu trinken, Krimis zu lesen oder jegliche Art körperlicher Ertüchtigung. Warum? Weil all diese Dinge dafür sorgen, dass ihr Herz schneller schlägt, was den ganzen Teufelskreis in Bewegung setzen kann. Sie weigert sich auch, Fahrstuhl zu fahren, Flugreisen zu unternehmen, auf vollen Straßen zu fahren, in überfüllte Einkaufszentren zu gehen oder Großveranstaltungen zu besuchen. Warum? Weil sie weiß, sie könnte in all diesen Situationen Angst bekommen, und Angst ist etwas, das sie um jeden Preis vermeiden will!

Rachels Fall ist extrem, aber letztlich tun wir alle das Gleiche. Zu manchen Zeiten vermeiden wir alle Herausforderungen, um dem damit einhergehenden Stress oder der Angst zu entkommen. Und wie bereits gesagt: In Maßen ist dies kein Problem. Doch je intensiver das Vermeiden wird, desto mehr leiden wir auf lange Sicht gesehen.

»Nun ja, das hört sich ja alles ganz richtig an«, höre ich Sie sagen, »aber wie kann ich aufhören, gegen schwierige Gefühle anzukämpfen, wenn sie sich so schlecht anfühlen?« Die Antwort liegt in einer einfachen Technik, die »Ausdehnung« genannt wird. Aber bevor wir dazu kommen, müssen wir erst erforschen...

# Wie sich der Kampf-Schalter entwickelt hat

Wenn Sie die untenstehende Liste von Gefühlen durchgehen, nehmen Sie einfach nur, ohne viel nachzudenken, zur Kenntnis, welche Sie automatisch als »gut« oder »positiv« und welche Sie als schlecht oder »negativ« bewerten.

Angst   
Wut   
Schock   
Abscheu   
Traurigkeit   
Schuld   
Liebe   
Freude   
Neugier

Sie haben gerade die Auflistung der neun menschlichen Grundgefühle gelesen. Die meisten Menschen neigen dazu, die ersten sechs Gefühle automatisch als »schlecht« oder »negativ« zu bewerten und die letzten drei als »gut« oder »positiv«. Warum ist dem so? Das liegt hauptsächlich an den Geschichten über Gefühle, denen wir Glauben schenken.

Unser Denkendes Ich liebt es, uns Geschichten zu erzählen, und wir wissen, wie diese Geschichten auf uns wirken, wenn wir mit ihnen verschmelzen. Hier sind einige von vielen nicht förderlichen Geschichten, die unser Denkendes Ich uns über Gefühle erzählen könnte:

• Wut, Schuld, Scham, Furcht, Traurigkeit, Verlegenheit und Angst sind »negative« Gefühle.

• Negative Gefühle sind schlecht, gefährlich, irrational und ein Zeichen von Schwäche.

• Negative Gefühle werden meiner Gesundheit schaden.

• Die Leute sollten ihre Gefühle verbergen.

• Gefühle auszudrücken ist ein Zeichen von Schwäche.

• Starke Gefühle zu haben heißt, keine Kontrolle mehr zu besitzen.

• Frauen sollten nicht wütend sein.

• Männer sollten keine Angst haben.

• Negative Gefühle bedeuten, dass mit meinem Leben etwas nicht stimmt.

Vielleicht stimmen Sie einigen oder allen oben aufgeführten Geschichten zu oder aber Sie haben Überzeugungen, die völlig anders sind – das hängt weitgehend von Ihrer Erziehung ab. Wenn Sie in einer Familie aufgewachsen sind, in der »positive« Gefühle frei zum Ausdruck gebracht wurden, aber über »negative« Gefühle die Stirn gerunzelt wurde, dann haben Sie schnell gelernt, dass man die »negativen« besser vermeiden sollte. Wenn es in Ihrer Familie die Tendenz gab, Gefühle zu verbergen, dann haben Sie gelernt, Ihre Gefühle zu blockieren. Wenn Ihre Eltern daran glaubten, es sei gut, »seinem Ärger Luft zu machen«, dann haben Sie möglicherweise gelernt, dass es angebracht ist, seine Wut auszudrücken. Wenn Sie aber durch die Zurschaustellung von Wut eines Elternteils erschreckt wurden, haben Sie vielleicht entschieden, dass Wut schlecht ist und deshalb unterdrückt oder vermieden werden sollte.

# Welche Programmierung hat Sie in der Kindheit geprägt?

Es ist hilfreich, einige Zeit darüber nachzudenken, wie man als Kind in Bezug auf Gefühle programmiert worden ist. Das kann Ihnen oft Klarheit darüber bringen, wie und warum Sie gegen bestimmte Gefühle ankämpfen. Bitte nehmen Sie sich etwas Zeit, Antworten auf die folgenden Fragen aufzuschreiben. Als Sie aufwuchsen:

• Welche Gefühle wurden Ihnen als wünschenswert und welche als unerwünscht vermittelt?

• Was, wurde Ihnen erzählt, sei der beste Umgang mit Gefühlen?

• Welche Gefühle wurden in Ihrer Familie frei ausgedrückt?

• Welche Gefühle wurden in Ihrer Familie unterdrückt oder missbilligt?

• Wie gingen die Erwachsenen in Ihrer Familie mit ihren eigenen »negativen« Gefühlen um?

• Welche emotionalen Kontrollstrategien wurden verwendet?

• Wie haben die Erwachsenen Ihrer Familie auf Ihre »negativen« Gefühle reagiert?

• Welche Vorstellungen über Ihre Gefühle und wie man mit ihnen umgeht schleppen Sie infolge all dieser Programmierung noch heute mit sich herum?

# Gefühle beurteilen

Ein Grund, weshalb wir bestimmte Gefühle als »schlecht« oder »negativ« beurteilen, ist, weil sie sich unangenehm anfühlen, weil sie unliebsame Empfindungen in unserem Körper auslösen. Wir mögen diese Empfindungen nicht, also wollen wir sie nicht haben. Andererseits mögen wir angenehme Empfindungen, und so wollen wir natürlich mehr davon.

Wenn Sie ein Gefühl als »gut« beurteilen, dann werden Sie sich wahrscheinlich bemühen, mehr davon zu bekommen. Und wenn Sie es als »schlecht« einstufen, neigen Sie dazu, es loswerden zu wollen. Insofern rüstet Sie das Beurteilen zu einem Kampf gegen Ihre Gefühle. In der ACT ermutigen wir Sie, gänzlich vom Beurteilen Ihrer Gefühle abzulassen und sie als das anzusehen, was sie sind: ein Strom sich ständig verändernder Empfindungen, der unablässig durch den Körper fließt.

Nur weil einige Empfindungen drangvoll oder unliebsam sind, heißt das noch lange nicht, dass sie »schlecht« sind. Wenn Sie zum Beispiel in einer Familie aufgewachsen sind, in der man seine Liebe und Zuneigung nicht offen zeigte, dann können sich liebende Gefühle für Sie unangenehm anfühlen. Bedeutet das jedoch, dass sie »schlecht« sind? Und ist es nicht interessant, dass viele Menschen Furcht als »schlechte« Emotion einstufen und doch viel Geld dafür ausgeben, Horrorfilme zu sehen oder Thriller zu lesen, um genau dieses Gefühl zu erleben! Insofern ist kein Gefühl an sich »schlecht«. »Schlecht« ist nur ein Gedanke, eine Beurteilung Ihres Denkenden Ichs. Wenn wir aber mit diesem Gedanken verschmelzen – wenn wir überzeugt sind, das Gefühl sei »schlecht« -, dann werden wir natürlich umso eifriger dagegen ankämpfen. (Und wir wissen, wohin das führt.)

Um mit Ihren nicht-förderlichen Gedanken umzugehen, kann Ihnen jede Defusionsstrategie helfen. Stellen Sie sich zum Beispiel vor, Ihr Verstand sagt: »Diese Angst ist schrecklich.« Sie könnten daraufhin zu sich sagen: »Ich habe den Gedanken ›Diese Angst ist schrecklich‹.« Oder einfacher noch, Sie könnten sagen: »Danke, Verstand!«

Eine andere nützliche Strategie ist, Beurteilungen einfach zu etikettieren. Jedes Mal, wenn Sie eine Beurteilung erkennen, sagen Sie im Stillen zu sich selbst: »Beurteilen«. Nehmen Sie das Vorhandensein von Beurteilung zur Kenntnis, entsinnen Sie sich, dass es sich nur um bloße Wörter handelt, und lassen Sie es damit gut sein. Das Ziel besteht darin, Beurteilungen loszulassen, nicht jedoch, sie zu verhindern. Ihr Denkendes Ich ist ein Experte als Richter und wird niemals für längere Zeit damit aufhören, zu beurteilen. Aber Sie können lernen, diese Beurteilungen immer mehr loszulassen, anstatt sich in ihnen zu verfangen.

Und was ist, wenn das Gefühl wirklich »schrecklich« ist? Dann kommen wir auf den pragmatischen Ansatz zurück: Ist dieser Gedanke hilfreich? Wenn Sie mit dem Gedanken »Dies fühlt sich schrecklich an« verschmelzen, wird Ihnen das helfen, mit Ihren Gefühlen umzugehen, oder fühlen Sie sich dann einfach schlechter?

# Wie der Geist zu unserem emotionalen Unbehagen beiträgt

Beurteilen ist eine der üblichsten Arten, auf die unser Geist zu unserem emotionalen Unbehagen beiträgt, doch es gibt zahlreiche andere. Unten finden Sie eine Liste der allgemeinen Fragen, die der Verstand stellt, oder der Kommentare, die er abgibt und die häufig unsere unangenehmen Gefühle wachrütteln oder intensivieren.

»Warum fühle ich mich so?«

Diese Frage bereitet Sie darauf vor, all Ihre Probleme, eines nach dem anderen, durchzugehen, um zu sehen, ob Sie festnageln können, was Ihre Gefühle verursacht hat. Natürlich bewirkt dies, dass Sie sich noch schlechter fühlen, denn es erzeugt die Illusion, Ihr Leben bestünde nur aus Problemen. Es führt außerdem dazu, dass Sie eine Menge Zeit mit unangenehmen Gedanken vergeuden. (Und hilft Ihnen dieser Prozess auf irgendeine praktische Weise? Ist er dabei förderlich, in Aktion zu treten, um Ihr Leben zum Besseren zu verändern?)

Die Menschen stellen sich im Allgemeinen diese Frage, weil sie glauben, wenn sie herausfänden, warum sie sich so »schlecht« fühlen, wären sie in der Lage, herauszufinden, wie sie sich besser fühlen können. In den meisten Fällen spielt es jedoch keine wesentliche Rolle, warum genau dieses unangenehme Gefühl entstanden ist; worauf es ankommt, ist, wie Sie darauf reagieren. Die wesentliche Tatsache ist immer folgende: Was Sie fühlen, ist, was Sie fühlen! Wenn Sie also lernen können, Ihre Gefühle zu akzeptieren, ohne sie analysieren zu müssen, dann sparen Sie sich eine Menge Zeit und Mühe.

»Was habe ich nur getan, dass ich das verdient habe?«

Diese Frage führt meist direkt in die Selbstbeschuldigung. Sie käuen all die »schlechten« Dinge wider, die Sie getan haben, damit Sie herausfinden können, warum das Universum beschlossen hat, Sie zu bestrafen. Die Folge davon ist, dass Sie sich wertlos, nutzlos, schlecht oder unfähig fühlen. (Und wieder heißt es: Hilft Ihnen das in irgendeiner praktischen Hinsicht? Handelt es sich hierbei lediglich um eine weitere uneffektive Kontrollstrategie?)

»Warum bin ich so?«

Diese Frage führt dazu, dass Sie Ihre ganze Lebensgeschichte durchforsten, um herauszufinden, warum Sie so sind, wie Sie sind. Dies führt häufig zu Gefühlen von Wut, Groll und Hoffnungslosigkeit. Und es endet oft damit, dass wir unseren Eltern Vorwürfe machen. (Hilft Ihnen das auf eine praktische Weise?)

»Ich kann damit nicht umgehen!«

Zu den Variationen dieses Themas gehören: »Ich kann das nicht ausstehen«, »Ich kann das nicht schaffen«, »Ich werde einen Nervenzusammenbruch bekommen« und so weiter. Ihr Kopf ist im Grunde dabei, Ihnen die Geschichte einzutrichtern, Sie seien zu schwach, um mit der Situation umzugehen, und etwas Schlechtes werde geschehen, wenn Sie sich weiterhin so fühlen. (Ist dies etwa eine hilfreiche Geschichte, der man seine Aufmerksamkeit schenken sollte?)

»Ich sollte so nicht fühlen!«

Das ist ein Klassiker. Hier sucht Ihr Gemüt Streit mit der Realität. Die Realität ist: Die Art, wie Sie sich gerade jetzt fühlen, ist die Art, wie Sie sich fühlen. Aber Ihr Kopf sagt: »Die Realität hat unrecht! Sie sollte nicht so sein! Aufhören damit! Gebt mir die Realität, die ich haben will!« Diese Art von Streit mit der Realität endet niemals zu Ihren Gunsten. Und verändert es irgendetwas?

»Ich wünschte, ich würde mich nicht so fühlen!«

Hier haben wir es mit Wunschdenken zu tun, einer der Lieblingsbeschäftigungen des Verstands (»Ich wünschte, ich hätte mehr Selbstvertrauen«, »Ich wünschte, ich empfände nicht solche Angst«). Dies kann uns stundenlang in »Was wäre wenn«-Gedankenschleifen umherirren lassen, indem wir uns vorstellen, wie viel besser unser Leben wäre, wenn wir nur anders empfänden. (Und hilft uns das, mit dem aktuellen Leben umzugehen?)

Man könnte diese Liste endlos fortsetzen. Es genügt wohl festzustellen, dass das Denkende Ich zahllose Wege kennt, unsere schlechten Gefühle entweder zu intensivieren oder uns dazu zu bringen, eine Menge Zeit damit zu verbringen, nutzlos über sie zu brüten. Von nun an erwischen Sie Ihren Verstand in flagranti, wenn er versucht, Sie mit diesen Fragen und Kommentaren einzufangen. Weigern Sie sich dann einfach, das Spiel mitzuspielen. Danken Sie Ihrem Verstand dafür, dass er versucht hat, Ihre Zeit zu vergeuden, und konzentrieren Sie sich stattdessen auf eine nützliche oder sinnvolle Aktivität. Vielleicht hilft es Ihnen, zu sagen: »Danke, Verstand, aber heute spiele ich nicht mit.«

# Ein neuer Blick auf den Kampf-Schalter

Jetzt können Sie erkennen, wie der Kampf-Schalter installiert wurde. Unser Denkendes Ich hat ihn geschaffen, indem es uns erzählt hat, unsere unliebsamen Gefühle seien »schlecht« oder »gefährlich«, wir könnten nicht mit ihnen umgehen oder seien fehlerhaft oder gestört, weil wir sie haben, sie würden die Macht übernehmen oder uns überwältigen oder sie würden uns auf irgendeine Weise Schaden zufügen. Wenn wir mit diesen Geschichten verschmelzen, legt sich der Schalter auf EIN und wir nehmen unangenehme Gefühle als Bedrohung wahr. Und wie reagiert unser Gehirn auf eine Bedrohung? Es aktiviert die »Kampf oder Flucht«-Reaktion, die wiederum eine ganze Reihe neuer unangenehmer Gefühle freisetzt.

Verwenden wir nochmals eine Analogie: Stellen Sie sich vor, eine entfernte Verwandte stünde plötzlich vor Ihrer Tür. Sie sind dieser Verwandten niemals zuvor begegnet, haben aber eine Menge Geschichten über sie gehört. Ihnen wurde erzählt, sie sei böse, sie sei gefährlich, niemand würde sie mögen, ihre einzigen Beziehungen seien die mit gestörten Menschen, und sie würde diese Menschen letzten Endes immer verletzen, ihnen schaden oder die Kontrolle über sie an sich reißen und ihr Leben ruinieren.

Wenn Sie diesen Geschichten wirklich glauben, welche Haltung würden Sie der Verwandten gegenüber dann einnehmen? Würden Sie sie in Ihr Haus lassen wollen? Würden Sie sie in Ihrer Nähe haben wollen? Natürlich nicht. Sie würden alles tun, um sie so schnell wie möglich loszuwerden. Was aber, wenn all diese Geschichten falsch oder übertrieben wären? Was wäre, wenn diese Verwandte im Grunde ganz in Ordnung und nur das Opfer übler Nachrede wäre?

Die einzige Möglichkeit für Sie, das jemals herauszufinden, besteht darin, ungeachtet allen Klatsches und aller Verleumdungen einige Zeit mit ihr zu verbringen, damit Sie sich selbst ein Bild machen können. Wahrscheinlich haben Sie in Ihrem eigenen Leben schon einmal etwas Ähnliches erfahren. Vielleicht gab es einmal jemand in der Schule oder am Arbeitsplatz, über den Sie eine Menge übler Dinge gehört haben. Dann haben Sie einige Zeit mit diesem Menschen verbracht und festgestellt, dass er nicht annähernd so schlecht war wie sein Ruf.

Genauso lernt man den Umgang mit unangenehmen Gefühlen. Sie brauchen eine direkte Erfahrung, Sie müssen mittels des Beobachtenden Ichs eine direkte Verbindung zu ihnen aufbauen, anstatt automatisch den Geschichten Ihres Denkenden Ichs Glauben zu schenken. Wenn Sie das tun, werden Sie entdecken, dass diese Gefühle niemals auch nur annähernd so übel sind, wie Sie dachten, und Ihnen wird klar, dass sie Ihnen keinen Schaden zufügen, Sie kontrollieren oder überwältigen können.

Wenn ich sage: »Gefühle können Ihnen keinen Schaden zufügen«, weisen die Leute manchmal auf Forschungsergebnisse aus der Psychosomatik hin, die gezeigt haben, dass chronische Wut und Depression negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben können. Das Schlüsselwort lautet hier jedoch »chronisch«, also andauernd, über eine lange Zeitspanne. Schmerzliche Gefühle werden nur dann chronisch, wenn Sie den Kampf-Schalter auf EIN stehen lassen. Sobald Sie aufhören zu kämpfen, können sich die Gefühle frei bewegen, und meistens tun sie das ziemlich schnell. Wenn Sie also mit Akzeptanz auf Ihre Gefühle reagieren, dann werden sie nicht chronisch und verletzen Sie deshalb nicht. Akzeptanz unterbricht den Teufelskreis des Kämpfens und befreit Sie, damit Sie Ihre Zeit und Energie in lebensstärkende Aktivitäten investieren können.

Die Dämonen in Grund und Boden starren

Wie würden Sie sich fühlen, wenn die beiden Menschen, die Sie am meisten lieben, plötzlich stürben? Schwer vorstellbar, nicht wahr? Nur daran zu denken, fühlt sich bereits unangenehm an.

Ich habe zuvor Donna erwähnt, deren Ehemann und einziges Kind bei einem Autounfall ums Leben kamen. Die meisten von uns können sich ihren Schmerz wahrscheinlich nicht einmal annäherungsweise vorstellen, aber wir können sicherlich ihren Wunsch verstehen, ihn nicht zu spüren. Als Donna mich sechs Monate nach dem Unfall aufsuchte, versuchte sie ihren Schmerz mit allen Mitteln zu verdrängen. Sie trank zwei Flaschen Wein pro Tag und nahm eine Menge Valium ein. Doch ihr Schmerz wurde nur immer größer. Ihr »sauberes Unbehagen« (der natürliche Schmerz bei Verlust und Kummer) wurde durch viel »schmutziges Unbehagen« verstärkt (alle zusätzlichen Leiden, die durch ihre Alkohol- und Drogenprobleme verursacht wurden). Die Fertigkeit der »Ausdehnung« zu lernen, war ein wesentlicher Schritt, um von diesem Trauma zu genesen.

Weshalb nun dieser Begriff »Ausdehnung«? Betrachten wir einige der Wörter, die üblicherweise zur Beschreibung des Sich-schlecht-Fühlens verwendet werden; Wörter wie »Spannung«, »Stress« und »Belastung«. Wenn Sie diese Begriffe im Lexikon nachschlagen, werden Sie feststellen, dass sie alle etwas gemeinsam haben: Spannung ist ein Zustand, in dem etwas auseinandergezogen oder gedehnt wird; Stress und Belastung bedeuten, einem Druck ausgesetzt zu sein. All diese Wörter implizieren, dass unsere Gefühle zu heftig sind, dass sie uns zerreißen oder über unsere Grenzen hinaus belasten könnten. Betrachten Sie im Gegenzug die Begriffe zu »ausdehnen«: vergrößern in Ausmaß, Größe, Volumen, Umfang; sich ausbreiten, entfalten oder entwickeln.

Im Grunde genommen heißt Ausdehnung, Raum für Ihre Gefühle zu schaffen. Wenn wir unangenehmen Gefühlen genug Raum geben, bedrücken oder belasten sie uns nicht mehr. Es ist typisch, dass wir uns bei unangenehmen Gefühlen »verspannen«; das heißt, unsere Muskeln werden angespannt und ziehen sich zusammen. Es ist so, als würden wir versuchen, diese Gefühle auszupressen, sie mit reiner Brachialgewalt aus unserem Körper herauszustoßen.

Mit Ausdehnung beabsichtigen wir genau das Gegenteil. Anstatt etwas zu unterdrücken, öffnen wir uns. Anstatt die Spannung zu verstärken, lassen wir sie los. Anstatt zu kontrahieren, expandieren wir.

Wir sprechen auch häufig davon, »unter Druck« zu sein und mehr »Raum« oder »Luft zum Atmen« zu brauchen. Wenn es um Gefühle geht, ist es genau dasselbe: Spüren wir, dass sich »Druck« aufbaut, müssen wir ihm Raum geben. Gegen unsere Gefühle anzukämpfen oder sie zu verdrängen, schafft keinen Raum für sie, aber Ausdehnung tut das.

Wenn Sie den Begriff »weiter Ozean« oder »weiter Himmel« hören, was kommt Ihnen dann in den Sinn? Die meisten Menschen stellen sich einen weiten, offenen Raum vor. Das ist es, worauf wir bei der Ausdehnung abzielen: unsere Gefühle zu öffnen und viel Raum für sie zu schaffen. Das wird den Druck lindern, die Anspannung mindern und den Gefühlen die Freiheit geben, sich zu bewegen. Manchmal werden sie sich sehr schnell bewegen; manchmal bewegen sie sich eher langsam. Aber solange wir Raum für sie schaffen, kommen sie in Bewegung. Und was noch wichtiger ist: Ausdehnung macht uns frei, unsere Energie für die Schaffung eines besseren Lebens einzusetzen, statt sie in nutzlosen Kämpfen zu verschwenden.

»Warten Sie mal«, mögen Sie jetzt einwenden, »wenn ich Raum für diese Gefühle schaffe, dann werden sie mich einfach überrollen – und ich werde die Kontrolle verlieren!« Obwohl dies eine häufige Angst ist, entbehrt sie tatsächlich jeder Grundlage. Erinnern Sie sich daran, dass sich ACT bei einer großen Reihe von psychologischen Problemen bewährt hat, von Angstzuständen und Depression hin zu Suchtverhalten oder sogar Schizophrenie. Wenn Ihnen also Ihr Denkendes Ich Schreckgeschichten erzählt, dann danken Sie ihm einfach.

# Die beiden Ichs

Beim Prozess der Ausdehnung benutzen wir vor allem das Beobachtende Ich, nicht das Denkende Ich. Lassen Sie uns daher den Unterschied zwischen den beiden nochmals rekapitulieren. Das Denkende Ich ist im weitesten Sinne für das Denken zuständig; es bringt alle Gedanken, Beurteilungen, Bilder, Fantasien und Erinnerungen hervor und wird im Allgemeinen »Geist« genannt. Das Beobachtende Ich ist für Gewahrsein, Aufmerksamkeit und Sammlung verantwortlich. Es kann Gedanken, Bilder, Erinnerungen und so weiter beobachten, kann sie aber nicht hervorbringen. Es gibt keine allgemein übliche Bezeichnung, um es zu beschreiben. Die Begriffe, die ihm noch am nächsten kommen, sind »Gewahrsein« oder »Bewusstheit«.

Die folgende Übung möchte Ihnen helfen, diese beiden unterschiedlichen Anteile in Ihnen zu unterscheiden. Sie wird Ihnen außerdem ein Gefühl für etwas geben, das »Körpergewahrsein« (ein Schlüsselbegriff in der Ausdehnung) genannt wird.

Körpergewahrsein

In der nun folgenden Übung werden Sie wiederholt aufgefordert, einer Sache gewahr zu werden. Nehmen Sie sich jeweils ungefähr zehn Sekunden für das Gewahrwerden Zeit, bevor Sie weiterlesen.

• Werden Sie Ihrer Füße gewahr.

• Bemerken Sie, in welcher Position sich Ihre Beine befinden.

• Werden Sie der Position und der Krümmung Ihrer Wirbelsäule gewahr.

• Nehmen Sie den Rhythmus, das Tempo und die Tiefe Ihres Atems wahr.

• Achten Sie auf die Position Ihrer Arme.

• Werden Sie der Empfindungen in Ihrem Nacken und den Schultern gewahr.

• Nehmen Sie Ihre Körpertemperatur wahr und welche Körperteile sich wärmer und welche sich kälter anfühlen.

• Spüren Sie die Luft auf Ihrer Haut.

• Scannen Sie Ihren Körper von Kopf bis Fuß und werden Sie gewahr, ob es irgendwo Steifheit, Anspannung, Schmerz oder Unbehagen gibt.

• Scannen Sie Ihren Körper von Kopf bis Fuß und stellen Sie fest, ob es irgendwelche angenehmen oder wohltuenden Empfindungen gibt.

Sie haben während dieser Übung hoffentlich erfahren, dass Körpergewahrsein sich sehr vom Denken über den Körper unterscheidet. Gewahrsein kommt vom Beobachtenden Ich, während Gedanken aus dem Denkenden Ich aufsteigen. Einige Gedanken über Ihren Körper werden Ihnen natürlich in den Sinn gekommen sein. Aber das Gewahrsein – das bloße Wahrnehmen – ist ein grundlegend anderer Prozess als das Denken.

Wenn Sie diesen Unterschied zwischen Gewahrsein und Denken nicht erfahren haben, wiederholen Sie die obige Übung noch einmal. Bemerken Sie, wie das Beobachtende Ich einfach nur auf Ihren Körper achtet, während das Denkende Ich vor sich hin plappert. Beachten Sie auch, dass es kurze Momente gibt (die kürzer als eine Sekunde dauern können), in denen das Denkende Ich still ist und das Beobachtende Ich ohne Ablenkung beobachten kann.

Sobald Sie diesen Unterschied erfahren haben, ist es Zeit, weiterzugehen zur...

Ausdehnung

Wenn wir Ausdehnung praktizieren, müssen wir das Denkende Ich umgehen – seine nicht-förderlichen Kommentare in den Hintergrund verschwinden lassen wie ein entferntes Radio – und uns dann durch das Beobachtende Ich mit unseren Gefühlen verbinden. Das ermöglicht uns, unsere Gefühle direkt zu spüren, sie so zu sehen, wie sie wirklich sind, anstatt so, wie das Denkende Ich sie darstellt. Wenn wir dem Denkenden Ich glauben, sind negative Gefühle riesige Dämonen. Das Beobachtende Ich legt jedoch offen, was sie wirklich sind: ziemlich klein und harmlos, auch wenn sie scheußlich aussehen.

Beim Üben von Ausdehnung geht es also darum, Ihre Gefühle zu beobachten, nicht an sie zu denken. Es gibt da nur ein Problem: Das Denkende Ich hält nie seinen Mund! Ihr Denkendes Ich wird ständig versuchen, Sie abzulenken, während Sie Ausdehnung üben. Es wird möglicherweise Urteile über Ihre Gefühle fällen oder versuchen, sie zu analysieren; es wird Ihnen vielleicht Schreckgeschichten über Sie erzählen oder behaupten, Sie könnten nicht damit umgehen. (Oder es könnte sagen: »Gib dich nicht mit diesen Übungen ab; es genügt, wenn du sie liest.« Es könnte Ihnen sogar nahelegen, »sie später auszuprobieren«, wobei es natürlich sehr wohl weiß, dass Sie es dann wahrscheinlich nicht mehr tun werden.)

Nichts von alledem muss ein Problem sein. Erlauben Sie diesen Gedanken einfach, da zu sein, und lassen Sie sie kommen und gehen, wie es ihnen beliebt. Nehmen Sie ihr Vorhandensein zur Kenntnis, aber achten Sie nicht weiter auf sie. Behandeln Sie sie wie das Geräusch eines an Ihrem Haus vorbeifahrenden Autos – Sie wissen, da ist ein Auto, aber Sie müssen nicht bei jedem Auto, das vorüberfährt, aus dem Fenster gucken. Und wenn ein Gedanke Sie nicht aus seinen Fängen lässt (so wie zum Beispiel das Geräusch von quietschenden Reifen Sie zum Fenster ziehen könnte), dann lenken Sie, sobald Sie merken, dass Sie am Haken hängen, Ihre Aufmerksamkeit wieder sanft auf das zurück, was Sie gerade tun.

Dies ist im Wesentlichen die gleiche Fähigkeit zur Defusion, wie Sie sie mit der Technik der Zehn tiefen Atemzüge gelernt haben.

Wenn Sie diese Übung nicht regelmäßig geübt haben, dann fangen Sie bitte jetzt gleich damit an! Gehen Sie zurück zu Kapitel 7 (Seite 94), lesen die Übung der Zehn tiefen Atemzüge durch und üben Sie diese mindestens zehnmal täglich eine Woche lang, bevor Sie weiterlesen. Denken Sie daran, dass keine Eile besteht, das Buch »durchzubekommen«. Stellen Sie sich das Durchgehen dieses Buches eher wie einen Urlaub vor – Sie haben mehr davon, wenn Sie sich Zeit nehmen, statt alle Sehenswürdigkeiten an einem Tag durchzuhecheln.

Wenn Sie also Ausdehnung praktizieren, lassen Sie Ihre Gedanken kommen und gehen und lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit bei Ihren Gefühlen verweilen. Und denken Sie daran:

• Die Essenz eines Gefühls ist eine Reihe von physiologischen Veränderungen im Körper.

• Wir nehmen diese Veränderungen hauptsächlich als körperliche Empfindungen wahr.

Ausdehnung beginnt mit der Wahrnehmung dessen, was wir in unserem Körper empfinden (Körpergewahrsein) und der genauen Beobachtung, wo diese Empfindungen angesiedelt sind. Das setzt sich dann fort, indem wir diese Empfindungen detaillierter untersuchen. Dies ist der erste von vier Grundschritten, die unten ausgeführt werden.

# Die vier Schritte der Ausdehnung

Die vier Schritte der Ausdehnung sind: Sie beobachten Ihre Gefühle, Sie atmen in sie hinein, Sie schaffen Raum für sie und Sie erlauben ihnen, anwesend zu sein. Klingt einfach, nicht wahr? Ist es auch. Es ist sogar mühelos. Doch das heißt nicht, dass es leicht ist! Erinnern Sie sich an das Treibsand-Szenario? Auf dem Rücken liegen und sich vom Treibsand tragen lassen, das ist sowohl einfach als auch mühelos – und doch ist es alles andere als leicht. Aber keine Sorge: Würden Sie mehrfach in der Woche in Treibsand geraten, wären Sie schon bald ein Profi im »auf dem Rücken liegen und sich tragen lassen«. Und das Gleiche gilt für Ausdehnung: Je mehr Sie sie üben, desto leichter (und natürlicher) wird sie.

Lassen Sie uns also diese Schritte ein bisschen genauer betrachten und dann ist Zeit zum Üben. Immer, wenn Sie mit einem unangenehmen Gefühl jeglicher Art kämpfen, folgen Sie den unten beschriebenen Schritten.

Erster Schritt: Beobachten

Beobachten Sie die Empfindungen in Ihrem Körper. Nehmen Sie sich einige Sekunden Zeit, Ihren Körper von Kopf bis Fuß zu scannen. Dabei werden Sie wahrscheinlich mehrere unangenehme Empfindungen wahrnehmen. Suchen Sie diejenigen aus, die Sie am meisten belasten. Es kann beispielsweise ein Frosch im Hals sein oder ein Knoten im Magen oder ein weinerliches Gefühl in Ihren Augen. (Wenn sich Ihr ganzer Körper schlecht anfühlt, dann suchen Sie den Bereich heraus, der Sie am meisten stört.) Sammeln Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit auf diese Empfindung. Beobachten Sie sie mit Neugier, wie ein Wissenschaftler, der ein neues, interessantes Phänomen entdeckt hat. Nehmen Sie wahr, wo es beginnt und wo es endet. Wenn Sie einen Umriss um diese Empfindung zeichnen sollten, welche Form würde sie annehmen? Liegt sie an der Oberfläche des Körpers oder in seinem Innern oder in beidem? Wie weit reicht sie in Ihr Inneres hinein? Wo ist sie am intensivsten? Wo ist sie am schwächsten? Wie unterscheidet sie sich im Zentrum und zu den Rändern hin? Gibt es irgendein Pulsieren oder eine Vibration? Ist sie leicht oder schwer? Ist sie in Bewegung oder ruhig? Warm oder kalt?

Zweiter Schritt: Atmen

Atmen Sie in die Empfindung hinein und um sie herum. Fangen Sie mit einigen tiefen Atemzügen an (je langsamer, desto besser) und überzeugen Sie sich, dass Ihre Lungen völlig entleert werden, wenn Sie ausatmen. Langsames, tiefes Atmen ist wichtig, denn es senkt das Spannungsniveau in Ihrem Körper. Es wird nicht bewirken, dass Sie Ihre Gefühle loswerden, aber es schafft eine ruhige Mitte in Ihrem

Inneren. Es ist wie ein Anker in einem Sturm von Gefühlen: Der Anker kann diesen Sturm nicht ungeschehen machen, aber er wird Sie an Ort und Stelle halten, bis der Sturm vorüber ist. Atmen Sie also langsam und tief und stellen Sie sich vor, Ihr Atem fließe in die Empfindung hinein und um sie herum.

Dritter Schritt: Raum schaffen

Wenn Ihr Atem in die Empfindung und um sie herum fließt, ist es so, als schüfen Sie im Inneren Ihres Körpers zusätzlichen Raum. Sie öffnen sich und schaffen einen Raum um diese Empfindung herum und geben ihr damit größeren Bewegungsspielraum. (Falls die Empfindung dann größer wird, geben Sie ihr sogar noch mehr Raum.)

Vierter Schritt: Zulassen

Erlauben Sie der Empfindung, da zu sein, auch wenn Sie sie nicht mögen oder nicht haben wollen. Mit anderen Worten: »Let it be.«[1](#1) Wenn Ihr Verstand beginnt, das Geschehene zu kommentieren, sagen Sie einfach »Danke, Gemüt!« und kehren zum Beobachten zurück. Sie werden das wahrscheinlich schwierig finden. Sie empfinden vielleicht einen starken Drang, gegen dieses Gefühl anzukämpfen oder es zu verdrängen. Wenn dem so ist, nehmen Sie einfach den Drang zur Kenntnis. (Zur-Kenntnis-Nehmen ist wie zur Bestätigung mit dem Kopf zu nicken, als würden Sie sagen: »Da bist du; ich sehe dich.«) Kehren Sie dann mit Ihrer Aufmerksamkeit zu der eigentlichen Empfindung zurück.

Denken Sie daran: Versuchen Sie nicht, die Empfindung loszuwerden oder sie zu verändern. Wenn sie sich von selbst ändert, ist das in Ordnung. Wenn sie sich nicht verändert, ist das auch in Ordnung. Es geht hier nicht darum, die Empfindung zu verändern oder loszuwerden. Das Ziel ist, mit ihr Frieden zu schließen, sie zuzulassen, auch wenn Sie sie nicht mögen oder haben wollen.

Sie müssen sich vielleicht einige Sekunden, manchmal auch einige Minuten auf diese Empfindung konzentrieren, bis Sie schließlich den Kampf mit ihr aufgeben. Haben Sie Geduld; nehmen Sie sich so viel Zeit, wie Sie brauchen. Sie erlernen hier eine äußerst wertvolle Fertigkeit.

Haben Sie die Übung komplett durchgeführt, dann scannen Sie Ihren Körper noch einmal und sehen nach, ob noch eine andere störende Empfindung vorhanden ist. Wenn dem so ist, wiederholen Sie den Prozess. Sie können das mit so vielen Empfindungen tun, wie Sie es für nötig halten. Machen Sie weiter, bis Ihr Kampf-Schalter völlig auf AUS steht.

Wenn Sie diese Technik üben, wird eines von zwei Dingen geschehen: Entweder wird sich Ihr Gefühl verändern oder nicht. Es spielt keine Rolle, welches von beiden geschieht, denn in dieser Technik geht es nicht darum, Ihre Gefühle zu verändern – es geht darum, sie zu akzeptieren. Wenn Sie den Kampf mit diesem Gefühl wirklich losgelassen haben, wird es weniger Einfluss auf Sie haben, ungeachtet dessen, ob es sich verändert oder nicht.

# Jetzt ist Zeit zum Üben!

Jetzt kommen wir endlich zum praktischen Teil. Um Ausdehnung zu praktizieren, brauchen Sie ein unangenehmes Gefühl, mit dem Sie umgehen müssen. Machen Sie sich also etwas bewusst, das derzeit ein Problem darstellt, etwas, das Sie beunruhigt, stört oder belastet – die Art von Problem, die Sie in erster Linie dazu veranlasst hat, dieses Buch zur Hand zu nehmen.

»Was?«, werden Sie wahrscheinlich schreien, »sind Sie verrückt? Ich möchte mir kein schlechtes Gefühl verschaffen!«

Prima, willkommen im Club. Ich kenne niemanden, der Unannehmlichkeiten spüren möchte. Es geht hier darum, gewillt zu sein, sie zu fühlen. Etwas mögen heißt, dass Sie etwas im aktiven Sinne gern haben. Gewilltsein bedeutet einfach, dass Sie es zulassen.

Warum sollten Sie Gewilltsein entwickeln? Weil Ihr ganzes Leben hindurch unangenehme Gefühle auftauchen werden. Wenn Sie sie weiter vermeiden, dann schaffen Sie nur noch zusätzliches »schmutziges Unbehagen«. Indem Sie Raum für Ihre Gefühle schaffen und gewillt sind, sie zu fühlen (auch wenn Sie sie vielleicht nicht mögen), werden Sie Ihre Beziehung zu ihnen verändern. Die Gefühle werden viel weniger bedrohlich sein und weniger Einfluss auf Sie haben. Außerdem werden Sie viel weniger Zeit und Energie darauf verschwenden.

Je mehr wir uns von unseren Dämonen abwenden, je intensiver wir versuchen, sie nicht anzusehen, desto größer und erschreckender scheinen sie. Bedrohliche, aus dem Augenwinkel heraus erhaschte Silhouetten sind weitaus beunruhigender als Dinge, die wir klar sehen. Deshalb lauern in Horrorfilmen die Monster immer in der Dunkelheit. Wenn man sie in das pralle Tageslicht brächte, wären sie nicht annähernd so schrecklich.

»Aber ist das nicht alles ein bisschen masochistisch?«, mögen Sie fragen.

Nun, wenn Sie Schmerz um seinetwillen fühlen wollten, dann wäre das Masochismus. Aber dies ist in der ACT nicht der Fall. Wir empfehlen Ihnen nicht, sich Unannehmlichkeiten auszusetzen, es sei denn, das diente einer wichtigen Sache.

Angenommen Sie bekämen eine leichte Arthritis in Ihrem linken Fußgelenk, sodass es von Zeit zu Zeit anschwillt und wehtut. Und angenommen, Ihr Arzt böte Ihnen an, das Bein zu amputieren. Damit wären Sie bei einer so geringfügigen Angelegenheit sicher auf keinen Fall einverstanden. Doch angenommen, Sie würden Knochenkrebs in diesem Bein bekommen und Amputation wäre die einzige Überlebenschance. Dann würden Sie es bestimmt tun. Sie würden die Beschwerden der Amputation annehmen, denn sie steht im Dienste von etwas Wichtigem: Ihrem Leben!

Das Gleiche gilt für emotionales Unbehagen. Es macht keinen Sinn, sich ziellos darin zu suhlen. In der ACT hat Unbehagen lediglich einen Zweck: Ihnen dabei zu helfen, Ihrem Leben eine sinnvolle Richtung zu geben. Indem Sie ein Unbehagen wachrufen, um Ausdehnung zu praktizieren, lernen Sie hier also eine wertvolle Fertigkeit zur Transformation Ihres Lebens.

Nun haben wir aber genug geredet! Es ist Zeit zu handeln. Lesen Sie noch einmal die oben beschriebenen vier Schritte der Ausdehnung durch. Rufen Sie sich dann ein größeres Problem in Ihrem Leben ins Gedächtnis und verweilen Sie für etwa ein bis zwei Minuten dabei, um einige unangenehme Gefühle nach oben zu bringen.

Sobald Sie ein Gefühl haben, mit dem Sie arbeiten können, üben Sie die vier Schritte: Beobachten, Atmen, Raum schaffen und Zulassen. Wenn Sie diese Technik praktizieren, ist es wichtig, keine Erwartungen zu haben. Nehmen Sie stattdessen einfach nur wahr, was geschieht, und wenn Sie Probleme haben, seien Sie nicht beunruhigt. Im nächsten Kapitel werden wir lernen, wie man sie behebt.

Problemlösung bei der Ausdehnung

Ich habe es schon gesagt und wiederhole es noch einmal: Ausdehnung zu praktizieren mag einfach sein, aber es ist bestimmt nicht leicht. Aber welche bedeutsame Herausforderung ist das nicht? Kinder großziehen, sich fit halten, eine Beziehung führen, eine Karriere aufbauen, ein Kunstwerk schaffen, für die Umwelt sorgen: All diese bedeutsamen Herausforderungen beinhalten Schwierigkeiten. Warum sollte also das Üben von Ausdehnung anders sein? Wie bei jeder neuen Fertigkeit ist aller Anfang schwer, aber mit Übung geht es leichter. Unten werden Sie Antworten auf häufige Besorgnisse und Probleme finden, die auftreten können.

# Häufig gestellte Fragen zu Ausdehnung

Frage: Ich habe versucht, Raum für mein Gefühl zu schaffen, aber es war zu überwältigend. Was soll ich tun?

Antwort: Wählen Sie nur eine unangenehme Empfindung aus und bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit dabei. Setzen Sie sich zum Ziel, nur diese eine Empfindung anzunehmen, auch wenn Sie mehrere Minuten dafür benötigen. Erst wenn Ihnen dies gelungen ist, gehen Sie weiter und wählen eine andere aus.

Frage: Es ist schwer, auf eine Empfindung konzentriert zu bleiben.

Antwort: Ja, manchmal ist es schwer – am Anfang. Aber es wird durch Üben leichter. Geben Sie Ihr Bestes, und wenn Ihre Aufmerksamkeit zu einer anderen Empfindung abzuschweifen beginnt, dann lenken Sie sie, sobald Sie es bemerken, wieder zurück.

Frage: Aber meine Gedanken lenken mich immer wieder ab.

Antwort: Ja, das ist die Grundnatur des Verstandes. Er lenkt Sie immer und immer wieder ab und zieht Ihre Aufmerksamkeit von Ihrer direkten Erfahrung ab. Wenn er also zu plappern beginnt, sagen Sie einfach: »Danke, Verstand!« Oder Sie sagen still zu sich »Denken« und kehren dann sanft mit Ihrer Aufmerksamkeit zu der Empfindung zurück. Jedes Mal, wenn Sie dies tun, lernen Sie zwei wertvolle Fertigkeiten: erstens, zu bemerken, wenn Sie in Ihre Gedanken verstrickt sind (Fusion), und zweitens, Ihre Aufmerksamkeit wieder zu fokussieren, nachdem sie abgeschweift ist.

Frage: Das war fantastisch. In dem Augenblick, als ich Raum für meine unangenehmen Gefühle schuf, verschwanden sie. Kann ich das bei jedem Mal erwarten?

Antwort: Nein, nein, nein! Wenn wir Ausdehnung üben, zerstreuen sich unangenehme Gefühle häufig sehr schnell. Aber dies ist (wie auch bei der Entschärfungstechnik) lediglich eine Dreingabe, aber nicht die Hauptabsicht. Das Ziel bei der Ausdehnung besteht einfach darin, Raum für Ihre Gefühle zu schaffen – ohne Kampf das zu fühlen, was auch immer Sie fühlen. Oftmals bewegen sich diese Gefühle sehr schnell, manchmal aber auch nicht. Wenn Sie also erwarten, »sich gut zu fühlen«, dann werden Sie früher oder später enttäuscht sein und letztlich wieder kämpfen.

Frage: Anfangs waren die Gefühle verschwunden, aber dann kamen sie wieder zurück.

Antwort: Viele unangenehme Gefühle werden wiederholt an die Oberfläche kommen. Wenn jemand, den Sie lieben, gestorben ist, können Sie noch Wochen und Monate von Wellen der Traurigkeit überrollt werden. Und wenn bei Ihnen Krebs oder eine andere gravierende Krankheit diagnostiziert worden ist, werden Wellen der Angst immer und immer wieder aufwallen. So wie es in der Redensart heißt: »Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber du kannst lernen, auf ihnen zu surfen.«

Frage: Ich habe Raum für meine Gefühle geschaffen, aber sie haben sich nicht verändert.

Antwort: Manchmal verändern sich Gefühle schnell und manchmal nicht. Sie müssen akzeptieren, dass sie sich an ihr eigenes Timing halten, nicht an Ihren Zeitplan.

Frage: Okay, ich habe meine Gefühle akzeptiert. Was nun? Antwort: Wenn Sie Ihre Gefühle akzeptiert haben, wählen Sie einen anderen Ihnen wichtigen Lebensbereich und gehen Ihren Werten entsprechend zu effektivem Handeln über.

Frage: Warum kommen Sie immer wieder auf Handeln und Werte zurück?

Antwort: Handeln ist wichtig, weil Sie, anders als bei Ihren Gedanken und Gefühlen, eine Menge Kontrolle darüber haben. Werte sind wichtig, denn sie können Sie in Situationen, in denen Ihre Gefühle Sie vom Wege abbringen könnten, leiten und motivieren. Im Einklang mit Ihren tiefsten Werten zu agieren ist zutiefst befriedigend und erfüllend – auch wenn Ihre Werte Sie häufig dazu zwingen, sich Ihren Ängsten zu stellen.

Angenehme Gefühle wie Befriedigung, Freude und Liebe sind natürliche Nebenwirkungen, wenn wir unseren Werten entsprechend leben. Aber sie sind nicht die einzigen. Andere Nebenwirkungen schließen unangenehme Gefühle wie Angst, Traurigkeit, Wut, Frustration und Enttäuschung mit ein. Sie können nicht nur angenehme Gefühle ohne all die anderen haben. Deshalb ist es so wichtig, alle Ihre Gefühle zu akzeptieren – die angenehmen, die neutralen und die unangenehmen.

Frage: In vielen Ansätzen zur Lebenshilfe wird vorgeschlagen, man solle, wenn man sich schlecht fühlt, ein heißes Bad nehmen, Musik hören, ein gutes Buch lesen, eine Tasse heiße Schokolade genießen, sich eine Massage geben lassen, den Hund ausführen, Sport machen, Zeit mit Freunden verbringen und so weiter. Sagen Sie, dass man solche Aktivitäten nicht ausprobieren sollte?

Antwort: Dies ist mit einer Frage vergleichbar, die ich im zweiten Kapitel (siehe Seite 36) beantwortet habe. Ich bin überzeugt, Sie bekommen von allen Seiten haufenweise gute Ratschläge für hilfreiche Aktivitäten, die Sie ausprobieren können, wenn Sie sich »schlecht« fühlen. Und die meisten dieser Aktivitäten können zutiefst befriedigend sein – solange Sie sie wirklich wertschätzen. Das heißt, solange Sie sich ihnen mit einem Gefühl widmen, dass sie wahrhaftig bedeutsam für Sie sind. Wenn Sie diesen Aktivitäten jedoch nur nachgehen, um vor unangenehmen Gefühlen davonzulaufen, dann werden sie sich wahrscheinlich nicht lohnen – es ist schwer, das Leben anzunehmen, wenn Sie etwas Bedrohliches zu vermeiden suchen.

Aus diesem Grunde kommt bei der ACT Akzeptanz immer an erster Stelle. Zuerst schaffen Sie Raum für Ihre Gefühle und lassen sie genau so zu, wie sie sind. Dann fragen Sie sich: »Was kann ich jetzt tun, das wirklich sinnvoll oder wichtig ist?« Das ist etwas völlig anderes, als wenn Sie fragten: »Wie kann ich mich besser fühlen?« Wenn Sie dann eine Aktivität ausgemacht haben, die Sie wahrhaftig wertschätzen, gehen Sie weiter zum Handeln.

Sie können sich diese drei Schritte leicht merken:   
A = Akzeptieren Sie Ihre Gedanken und Gefühle.   
C = Comeback: Kehren Sie zu Ihren Werten zurück.   
T = Treten Sie in effektive Aktion.

(Auf Englisch lauten die Abkürzungen: Accept your thoughts and feelings. Connect with your values. Take effective action.) Sobald Sie Ihre unangenehmen Gefühle ganz und gar akzeptiert und sich in wertvolle Aktivitäten vertieft haben, werden natürlich oft angenehme Gefühle auftreten. Aber wie ich bereits unzählige Male wiederholt habe, ist dies nur eine Dreingabe und nicht das eigentliche Ziel. Das Hauptziel ist, sich mit sinnvollen Aktivitäten zu befassen, ganz gleich, wie Sie sich fühlen. Auf lange Sicht ist es das, was ein Leben erfüllend macht.

Frage: Ich habe meine Gefühle akzeptiert, aber dann habe ich wieder angefangen, mit ihnen zu kämpfen.

Antwort: Das ist normal. Wir müssen häufig akzeptieren, akzeptieren und nochmals akzeptieren. Das Wort »Akzeptanz« ist irreführend, weil es nach einer einmaligen Handlung aussieht. Doch Akzeptanz ist tatsächlich ein fortlaufender Prozess.

Frage: Was kann ich tun, wenn an meinem Arbeitsplatz oder in einer anderen Situation, wo ich mich nicht einfach hinsetzen und Ausdehnung praktizieren kann, starke Gefühle auftreten?

Antwort: Mit einiger Übung kann Ausdehnung beinahe sofort geschehen. Es braucht nur einige Sekunden, um einen langsamen, tiefen Atemzug zu nehmen, Ihren Körper zu scannen und Raum für das zu schaffen, was Sie fühlen. Sobald Sie das getan haben, fokussieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf effektive Aktion, anstatt sich in Ihren Gefühlen zu verfangen.

Frage: Ist langsames, tiefes Atmen wichtig?

Antwort: Nein, das ist es nicht. Aber die meisten Menschen finden es sehr hilfreich. Die anderen beiden Schritte, Beobachten und Zulassen, sind die einzigen wesentlichen Aspekte bei der Ausdehnung.

Frage: Wie kann ich meine Gefühle akzeptieren, wenn sie peinliche Nebenwirkungen haben, wie etwa mich erröten zu lassen?

Antwort: Als ich noch allgemeiner Arzt war, habe ich es gehasst, bei kleinen Kindern Wunden zu vernähen. Die Kinder hatten meist große Angst und sie schrien und weinten, während ihre Eltern sie festhielten. Ich fühlte mich wie ein Sadist! Häufig hatte ich dabei ziemliche Angst und meine Hände fingen an zu zittern. Das war offensichtlich peinlich, aber wenn ich mich darüber aufregte, zitterten meine Hände noch mehr.

Ich mochte meine zitternden Hände nicht, aber ich konnte sie nicht kontrollieren. Das ist einfach das, was meine Hände tun, wenn ich richtig nervös werde. (Deshalb bin ich nie ein Fachmann für die Entschärfung von Bomben geworden!) In diesen Situationen war daher Akzeptieren die einzige sinnvolle Möglichkeit. Ich pflegte also zu den Eltern zu sagen: »Wenn ich gleich zu nähen anfange, werden Sie bemerken, dass meine Hände leicht zittern. Sie brauchen sich deshalb keine Sorgen zu machen. Das passiert immer, wenn ich kleine Kinder nähe. Es wird mich nicht daran hindern, gute Arbeit zu leisten.« Wenn ich dann allmählich ins Nähen vertieft war, wurden meine Hände ruhiger. (Nicht immer wohlgemerkt, aber meistens. Und selbst bei solchen seltenen Malen, wenn sie weiter zitterten, war es leichter, damit umzugehen, sobald ich es akzeptiert hatte.)

Unser Körper kann alle möglichen merkwürdigen Dinge tun, wenn wir starke Gefühle haben. Wir können rot werden, zucken, zittern, schwitzen, Magenkrämpfe bekommen, eine Erektion verlieren, nicht zum Orgasmus kommen oder gar ohnmächtig werden oder uns erbrechen. Erinnern Sie sich, dass diese Reaktionen oft das Ergebnis eines eingeschalteten Kampf-Schalters sind. Wenn der Schalter auf EIN steht, werden die Gefühle verstärkt (wir bekommen zum Beispiel Angst vor unserer Angst), und daher ist die physiologische Reaktion in unserem Körper größer. Wenn der Schalter auf AUS steht, sind unsere Gefühle kleiner und sie verändern sich schneller und verursachen daher weniger intensive physiologische Reaktionen. Sie sind viel besser dran, wenn Sie diese Reaktionen akzeptieren, als wenn Sie gegen sie ankämpfen. Wenn Sie dagegen ankämpfen, werden sich Ihre Gefühle intensivieren und Ihre Körperreaktionen werden sich verschlimmern. Doch wenn wir diese Reaktionen akzeptieren, werden sie häufig besser.

Denken Sie auch daran, dass wir immer von einem zweifachen Prozess sprechen: Akzeptanz und Aktion. Das Akzeptieren dieser Körperreaktionen ist also der erste Schritt. Wenn dann in dieser Hinsicht etwas Effektives unternommen werden kann, dann tun Sie das unter allen Umständen. Und wenn es keine effektive Medizin gibt, ist Akzeptanz die beste aller Möglichkeiten für Sie.

Frage: Ich beginne an Ihnen zu zweifeln. Sie hören sich so an wie ein ängstliches Nervenbündel.

Antwort: Therapeuten der ACT laufen nicht herum und geben vor, erleuchtete Wesen zu sein oder alles im Griff zu haben. Wir geben freimütig zu, dass wir Menschen sind und in die gleichen Fallen tappen wie alle anderen auch. Insofern haben Sie vollkommen recht. Ich erlebe wirklich eine ganze Menge Angst in meinem Leben. Doch heutzutage gehe ich damit ziemlich gut um. Wenn ich beispielsweise öffentlich sprechen muss, nehme ich meine Angst ohne jeglichen Kampf an. (Ich bin auch nicht schärfer darauf als sonst irgendjemand, solche Gefühle zu haben, aber ich bin gewillt, sie zu erfahren, wenn ich dabei etwas tun kann, das mir wichtig ist.) Kurz bevor ich zu sprechen beginne, schnellt meine Angst in die Höhe. Wenn ich dann zunehmend in meinen Vortrag vertieft bin, geschieht eines von zwei Dingen: entweder lässt die Angst nach oder nicht. Normalerweise lässt sie recht schnell nach, aber selbst wenn sie das nicht tut, stellt dies kein Problem dar, weil ich sie jetzt völlig akzeptiere.

Wenn ich auf mein Leben zurückblicke, kann ich erkennen, dass Akzeptanz meine Angstzustände erheblich verringert hat. Als junger Arzt hatte ich oft Angstzustände und infolgedessen schwitzende Hände. Ich wurde dann zunehmend beunruhigt wegen dieser Schweißhände – und raten Sie einmal, was passierte? Genau. Es wurde immer schlimmer, bis sich schließlich ein Hautausschlag mit Schweißbläschen zwischen den Fingern entwickelte. Heutzutage fange ich immer noch leicht an zu schwitzen – aber nicht oft, weil es mich nicht mehr beunruhigt. Wenn ich noch weiter in meinem Leben zurückblicke, dann sehe ich mich als Medizinstudenten, der unter sozialer Phobie litt und ziemlich viel trank, um dagegen anzugehen. Infolgedessen war ich ständig betrunken und tat schließlich lauter idiotische oder ungehörige Sachen und wachte am nächsten Tag mit einem schrecklichen Kater auf. Auch heutzutage machen mir bestimmte soziale Situationen noch immer Angst, aber ich akzeptiere die Angst, sie kommt und geht und muss nicht in einem Teufelskreis eskalieren. Daher genieße ich heute soziale Ereignisse ohne die unangenehmen Nebenwirkungen von zu viel Alkohol (den ich heute nur noch selten trinke).

Natürlich gibt es auch Zeiten, da ich nur notdürftig mit meiner Angst umgehe, Zeiten, da ich alles vergesse, was ich in diesem Buch geschrieben habe, und im Haus auf und ab laufe, mir unnütz Sorgen mache und eine ganze Packung Schokoladenkekse hinunterschlinge. Aber mit den Jahren verfalle ich immer seltener in solche Aktionen und werde immer besser, mich rechtzeitig zu fangen und stattdessen etwas Effektiveres zu tun.

Das Gleiche wird zweifellos auch für Sie zutreffen. Sie werden diese neuen Fertigkeiten zu bestimmten Zeiten benutzen und von ihren Vorteilen profitieren. Andere Male werden Sie alles vergessen. Sie werden sich immer und immer wieder im Leben in den Kampf mit Ihren Gefühlen verfangen. Das ist die schlechte Nachricht. Die gute Nachricht ist: In genau dem Augenblick, da Sie bemerken, dass dies geschehen ist, können Sie viel effektiver darauf reagieren!

Frage: Ich mag diesen ganzen Akzeptanz-Kram nicht sonderlich. Es gibt doch sicher leichtere Wege, mit Gefühlen umzugehen?

Antwort: Sie müssen Ihrer eigenen Erfahrung vertrauen. Die ACT funktioniert besonders gut bei Klienten, die bereits verschiedene Arten von Therapien oder des Persönlichkeitstrainings ausprobiert haben. Das liegt daran, dass diese Menschen für sich erfahren haben, dass Kontrollstrategien auf lange Sicht nicht effektiv sind. Vielleicht müssen Sie ja einige der populäreren Ansätze, wie Hypnose, Visualisierung, Affirmationen, Positives Denken und so weiter, ausprobieren – um festzustellen, dass sie langfristig tatsächlich nicht funktionieren. Möglicherweise sind Sie erst dann wirklich bereit, den Ansatz der ACT weiterzuverfolgen. Aber bevor Sie aufgeben, gehen Sie zurück zu Kapitel 2 »Teufelskreise«. Ziehen Sie noch einmal alles, was Sie versucht haben, um »negative« Gedanken und Gefühle zu kontrollieren, in Betracht und fragen Sie sich selbst, ob diese Methoden langfristig Wirkung gezeigt haben. Und ob Sie diese Methoden dem Leben, das Sie sich wünschen, näher gebracht haben.

Frage: Sind diese Prinzipien auf alle Gefühle anwendbar?

Antwort: Ja. Aber die meisten von uns haben mit neutralen oder angenehmen Gefühlen kein Problem. Wir neigen lediglich dazu, gegen die unangenehmen anzukämpfen.

Frage: Ich spüre meine Gefühle nicht in meinem Körper. Sie sind alle in meinem Kopf.

Antwort: Manchmal scheint es so, als spürten Sie die Gefühle nicht im Körper, aber jeder tut das. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, sie zu spüren, liegt die Vermutung nahe, dass Sie nicht im Kontakt mit Ihrem Körper sind. In diesem Falle praktizieren Sie die Körpergewahrseins-Übung (siehe Seite 136). Machen Sie diese Übung zweimal täglich für drei bis vier Minuten, besonders wenn Sie aufgebracht oder gestresst sind. Binnen Kurzem werden Sie in der Lage sein, Ihre Gefühle im Körper zu lokalisieren. Es gibt normalerweise einige Schlüsselbereiche, die wir am intensivsten spüren; dazu gehören Stirn, die Schläfen, Kiefer, Nacken, Schultern, Kehle, Brustkorb und Unterbauch.

Frage: Aber ich empfinde nichts, wenn ich sehr aufgebracht bin; ich bin dann wie betäubt.

Antwort: Dann üben Sie, Ihre Taubheit zu akzeptieren. Suchen Sie nach dem Teil, der sich am stärksten betäubt anfühlt, und üben Sie Ausdehnung um ihn herum. Sie werden gewöhnlich feststellen, dass andere unangenehme Gefühle aufsteigen, wenn Sie für die Taubheit Raum schaffen. Dann können Sie mit dieser Ausdehnung üben.

Frage: Kann das Denkende Ich bei der Ausdehnung helfen? Antwort: Ja, das kann es. Obwohl Ihr Denkendes Ich Sie normalerweise auf einen Kampf hin programmiert, kann es auch dabei helfen, unangenehme Gefühle anzunehmen. Es kann auf zweierlei Weise helfen: durch ein Akzeptanz-Selbstgespräch und durch die Akzeptanz-Bildvorstellung.

Akzeptanz-Selbstgespräch

Manche Menschen finden Selbstgespräche beim Praktizieren von Ausdehnung sehr hilfreich. Probieren Sie aus, Sätze zu sagen wie:

• »Ich mag dieses Gefühl nicht, aber ich gebe ihm Raum.«

• »Es ist unangenehm, aber ich kann es akzeptieren.«

• »Ich habe das Gefühl, dass...«

• »Ich mag es nicht; ich will es nicht; ich stimme ihm nicht zu. Aber hier und jetzt akzeptiere ich es.«

Wahres Akzeptieren ist kein Denkprozess. Es ist eine Haltung von Offenheit, Interesse und Empfänglichkeit, die ihren Ursprung im Beobachtenden Ich hat. Wenn Sie sich daher die oben angeführten Sätze sagen, wird Sie das nicht dazu bringen, das Gefühl wirklich zu akzeptieren (genauso wenig wie »Ich bin glücklich« zu sagen Sie wirklich glücklich machen wird). Aber diese Worte können als Aufforderung wirken: Sie können uns an das Akzeptieren erinnern und uns dazu hinführen.

Akzeptanz-Bildvorstellung

Dies ist eine Variation der Ausdehnungstechnik der Vier Schritte. Sie ist oft bei Menschen hilfreich, die gut im Visualisieren sind. Scannen Sie zuerst Ihren Körper und wählen Sie die Empfindung aus, die Sie am meisten stört. Beobachten Sie sie, wie es ein neugieriger Wissenschaftler tun würde. Visualisieren Sie diese Empfindung nun als Gegenstand. Welche Größe und welche Form hat er? Ist er flüssig, fest oder gasförmig? Ist er transparent oder undurchsichtig? Welche Farbe hat er? Verändert sich die Farbe? Welche Temperatur hat er? Ist er leicht, schwer oder gewichtslos? Wie fühlt sich die Oberfläche bei der Berührung an: rau, glatt, nass, trocken, klebrig, stachelig, heiß oder kalt? Gibt es einen damit verbundenen Klang? Gibt es eine Vibration, ein Pulsieren oder eine Bewegung in seinem Inneren? Ist seine Position fest oder veränderlich?

Nehmen Sie einige langsame, tiefe Atemzüge. Atmen Sie in den Gegenstand hinein und um ihn herum. Schaffen Sie Raum für ihn. Machen Sie um ihn herum auf und erlauben Sie ihm, da zu sein und genau dort zu bleiben, wo er gerade ist. Sie müssen ihn nicht mögen; Sie lassen ihn einfach nur zu. Versuchen Sie nicht, den Gegenstand loszuwerden oder ihn zu verändern. Wenn er sich von sich aus verändert, ist das in Ordnung. Wenn er sich nicht verändert, ist das auch in Ordnung. Das Ziel besteht darin, ihn einfach zu akzeptieren.

Wiederholen Sie das mit allen Empfindungen, die Sie belästigen, bis Sie das Gefühl haben, nicht mehr mit diesen Gefühlen zu kämpfen.

# Weitere Fragen

Frage: Wie viel muss ich üben?

Antwort: Ausdehnung ist eine sehr machtvolle Akzeptanzfertigkeit, und es ist offensichtlich: Je mehr Sie üben, desto besser werden Sie. Versuchen Sie es also mit verschiedenen Gefühlen – sowohl starken als auch sanften. Nutzen Sie jede Gelegenheit. Wenn Sie zum Beispiel im Stau stehen, im Regen an einer Haltestelle warten oder auf einen Freund warten, der zu spät dran ist, nutzen Sie die Zeit, um Ausdehnung zu üben. Achten Sie darauf, was Sie in dem Augenblick empfinden: Ist es Langeweile, Angst, Irritation? Was es auch sein mag, atmen Sie in das Gefühl hinein, schaffen Sie ihm Raum und lassen Sie es zu (und wenn Sie wollen, visualisieren Sie es). Sie werden so zumindest Ihre Zeit konstruktiv nutzen, um neue Fertigkeiten zu entfalten, anstatt nur gegen Ihre Gefühle anzukämpfen.

Frage: Ist es nicht ungesund, sich auf unangenehme Gefühle zu konzentrieren?

Antwort: Ich fordere Sie nur auf, sich auf Ihre unangenehmen Gefühle zu konzentrieren, damit Sie bessere Akzeptanzfertigkeiten entfalten können. Zweifellos können Probleme entstehen, wenn

Sie im alltäglichen Leben zu sehr auf Ihre Gefühle achten; es wird Ihre Aufmerksamkeit von wichtigeren Dingen ablenken.

Letztlich sind die Ziele all dieser Übungen:

• Ihrer Gefühle gewahr zu werden, aber nicht zwanghaft mit ihnen beschäftigt zu sein.

• Ihre Gefühle völlig zu akzeptieren und zuzulassen, dass sie kommen und gehen, wie sie wollen.

• Sich auf Ihre Gefühle zu sammeln, wenn das in dem Moment hilfreich wäre.

• Ungeachtet dessen, was Sie gerade fühlen, weiterhin das zu tun, was Ihnen wichtig ist!

Frage: Bislang haben wir uns nur auf den Umgang mit Empfindungen konzentriert. Wie gehe ich mit einem Drang um?

Antwort: Mit einer einfachen Technik, die »Drang-Surfen« genannt wird.

Drang-Surfen

Gefühle bereiten Ihren Körper darauf vor, in Aktion zu treten. Das heißt: Jede Emotion gibt Ihnen den Impuls, auf eine bestimmte Weise zu agieren. Diesen Impuls nennen wir »Drang«. Bei Wut verspüren wir vielleicht den Drang, zu schreien, etwas (oder jemanden) zu zerschlagen oder einfach zu beweisen, dass »ich, verdammt noch mal, Recht habe!«. Bei Traurigkeit haben wir vielleicht den Drang, zu weinen, uns in Embryoposition zusammenzurollen oder uns von jemandem liebkosen zu lassen. Bei Angst kann der Drang bestehen, wegzulaufen und sich zu verstecken, auf und ab zu rennen oder zu schnell zu reden.

Außerdem verspüren wir alle möglichen Impulse, die nicht mit Gefühlen verknüpft sind. Zum Beispiel den Drang zu essen, zu trinken, zu schlafen oder Sex zu haben. Oder den machtvollen Drang bei einer Sucht: zu spielen, zu rauchen, zu trinken oder Drogen zu nehmen. Und wenn wir uns nicht gut fühlen, verspüren wir den Drang, Kontrollstrategien zu nutzen. Wenn ich zum Beispiel Angst habe, empfinde ich einen starken Drang, Schokolade zu essen oder mir einen Film im Kino anzusehen. Bei jemand anderem kann Angst vielleicht den Drang auslösen, sich einen doppelten Whisky einzuschenken, eine Zigarette zu rauchen oder zum Joggen zu gehen.

# Handeln oder nicht handeln?

Immer wenn ein Drang aufsteigt, haben Sie die Wahl zwischen zwei Möglichkeiten: daraufhin zu handeln oder nicht zu handeln. Wenn Sie sich daher eines Drangs bewusst werden, müssen Sie sich die Fragen stellen: »Wenn ich auf diesen Drang hin handele, handele ich dann so wie der Mensch, der ich sein möchte? Wird es dazu beitragen, mein Leben in die Richtung zu führen, in die ich gehen möchte?« Wenn die Antwort Ja lautet, dann ist es sinnvoll, auf diesen Drang hin zu agieren. Wenn Sie zum Beispiel jemandem gegenüber unfreundlich waren und sich nun schuldig fühlen, dann haben Sie vielleicht den Drang, sich zu entschuldigen. Wenn das mit dem im Einklang steht, wie Sie sein und wofür Sie stehen wollen, dann ist es vernünftig, loszugehen und sich zu entschuldigen.

Wenn Sie aber zu jemandem unfreundlich waren und ihm noch immer grollen, dann verspüren Sie vielleicht weniger den Drang, sich zu entschuldigen, sondern eher den Drang, ihm einen gemeinen Brief zu schreiben oder zu anderen abfällige Bemerkungen über ihn zu machen. Wenn dieser Drang nicht im Einklang mit dem steht, wie Sie sein möchten, dann ist es vernünftig, nicht darauf zu reagieren.

Wenn es also um den effektiven Umgang mit einem Drang geht, besteht der erste Schritt darin, einfach zur Kenntnis zu nehmen, was Sie fühlen. Sagen Sie lediglich im Stillen: »Ich verspüre den Drang, XYZ zu tun.«

Der zweite Schritt besteht in einem Abgleich mit Ihren Werten: »Wird das Ausagieren dieses Drangs mir helfen, der Mensch zu sein, der ich sein möchte? Wird es dazu beitragen, mein Leben in die Richtung zu führen, in die ich gehen möchte?« Wenn die Antwort Ja lautet, dann gehen Sie los und handeln Sie, indem Sie sich vom Drang leiten und in Bewegung setzen lassen. Wenn die Antwort jedoch Nein heißt, dann handeln Sie besser auf eine Weise, die mehr mit Ihren Werten in Einklang ist.

Um Ihnen ein Beispiel zu nennen, lassen Sie uns einen Blick auf Lisa, eine einundzwanzigjährige Studentin, werfen. Lisa schätzt nahe Beziehungen zu ihren Freunden; sich regelmäßig mit ihnen zu treffen, ist ein wichtiger Bestandteil ihres Lebens. Aber wenn sie deprimiert ist, verspürt sie den starken Drang, ganz allein zu Hause zu bleiben. (Dies ist ein sehr verbreiteter Drang bei deprimierter Stimmung.) Damit haben wir hier also die Konstellation für einen starken Interessenkonflikt. Lisas Werte weisen in eine Richtung (Kontakte knüpfen), aber ihr Drang weist in eine andere Richtung (allein zu Hause bleiben). Welches Verhalten wird Lisas Leben wohl in die Richtung tragen, in die sie gehen möchte: auf ihren Drang hin zu handeln und zu Hause zu bleiben oder in Übereinstimmung mit ihren Werten zu handeln und auszugehen und sich mit ihren Freunden zu treffen?

Natürlich wäre es anders, wenn Lisa es wirklich wichtig wäre, zu Hause zu bleiben – wenn sie sich zum Beispiel auf ein Examen vorbereiten möchte. Wenn dies der Fall wäre, dann würde Zuhausebleiben ihr Leben in die Richtung führen, in die sie gehen möchte, und es wäre sinnvoll, diesem Drang nachzugeben.

# Hin und her gerissen sein

Was tun wir also, wenn uns ein Drang in eine Richtung zieht und unsere Werte in die Gegenrichtung? Wir wollen nicht gegen diesen Drang ankämpfen, weil es dann nämlich schwer ist, sich auf effektives Handeln zu konzentrieren. Anstatt also zu versuchen, dem Drang zu widerstehen, ihn zu kontrollieren oder zu unterdrücken, ist es das Ziel der ACT, Raum für ihn zu schaffen, ihm genug Zeit und Raum zu geben, all seine Energie zu verbrauchen – mit anderen Worten, Ausdehnung zu praktizieren. Und eine wunderbar nützliche Technik dafür wird »Drang-Surfen« genannt.

Haben Sie jemals am Strand gesessen und der Brandung zugeschaut? Einfach nur wahrgenommen, wie Brecher kommen und gehen? Ein Brecher beginnt klein und baut sich langsam auf. Dann gewinnt er allmählich an Tempo und wird größer. Er wächst weiter und bewegt sich vorwärts, bis er als Schaumkrone seinen Höhepunkt erreicht. Nach diesem Höhepunkt ebbt die Welle allmählich wieder ab. Das Gleiche geschieht mit einem Drang im Körper. Er beginnt klein und nimmt beständig an Größe zu.

Allzu häufig geraten wir in Konflikt mit unserem Drang; deshalb sprechen wir davon, ihm zu »widerstehen«. Beim Drang-Surfen jedoch versuchen wir nicht, ihm zu widerstehen, sondern wir geben ihm einfach Raum. Wenn Sie einer Ozeanwelle genug Raum geben, wird sie ihren Höhepunkt erreichen und dann harmlos abebben. Was aber geschieht, wenn diese Welle auf Widerstand trifft? Haben Sie jemals gesehen, wie eine Welle sich auf dem Strand bricht oder gegen Felsen donnert? Sie ist laut, chaotisch und potenziell destruktiv.

Das Drang-Surfen ist eine einfache, aber effektive Methode, bei der wir unseren Drang wie eine Welle behandeln, auf der wir »surfen«, bis sie sich verflüchtigt. Der Begriff wurde in den 1980er-Jahren von den Psychologen Alan Marlatt und Judith Gordon im Rahmen ihrer bahnbrechenden Arbeit mit Drogenabhängigkeit geprägt. Die gleichen Prinzipien, die sie bei Suchtdrang angewendet hatten, lassen sich auf jede Art von Drang anwenden: ob es nun der Drang ist, den ganzen Tag im Bett zu bleiben, ein Seminar abzubrechen, eine Anforderung zu vermeiden oder jemanden anzuschreien, den wir lieben.

# Drang-Surfen Schritt für Schritt

Um auf einem Drang eher zu surfen, als von der Welle mitgerissen zu werden, brauchen Sie nur Folgendes zu tun:

• Beobachten Sie ihn: Werden Sie gewahr, wo im Körper Sie ihn spüren.

• Zur-Kenntnis-Nehmen: »Ich habe den Drang zu....«

• Atmen Sie in ihn hinein und schaffen Sie Raum für ihn. (Und versuchen Sie nicht, ihn zu verdrängen oder ihn loszuwerden.)

• Beobachten Sie den Drang, wie er ansteigt, seinen Gipfel erreicht und dann wieder abebbt. (Und wenn Ihr Kopf beginnt, Ihnen nicht-förderliche Geschichten zu erzählen, danken Sie ihm im Stillen.) Oftmals ist es hilfreich, den Drang auf einer Skala von 1-10 einzustufen. Zum Beispiel: »Ich habe den Drang zu rauchen, und jetzt hat er Stufe 7 erreicht.« Überprüfen Sie den Drang immer wieder und werden Sie gewahr, ob er am Aufsteigen, am Gipfel oder am Abebben ist.

• Denken Sie daran: Ganz gleich wie groß der Drang auch werden mag, Sie haben Raum für ihn. Und wenn Sie ihm genug Raum geben, dann wird er früher oder später seinen Höhepunkt erreichen und abebben. Beobachten Sie ihn also, atmen Sie in ihn hinein, schaffen Sie Raum für ihn und lassen Sie ihn zu.

• Überprüfen Sie den Drang in Hinblick auf Ihre Werte. Fragen Sie sich: »Wie kann ich hier und jetzt aktiv werden – statt zu versuchen, meinem Drang zu widerstehen oder ihn zu kontrollieren – und welches Handeln wird für mein Leben langfristig gesehen förderlich sein?« Welche Antwort auch kommen mag, gehen Sie los und tun es!

Mit anderen Worten, um mit einem Drang effektiv umzugehen, setzen Sie ACT ein:

A = Akzeptieren Sie Ihre Gedanken und Gefühle.   
C = Comeback: Kehren Sie zu Ihren Werten zurück.   
T = Treten Sie in effektive Aktion.

# Alles eine Frage des Gleichgewichts

Jeden Tag unseres Lebens und den ganzen Tag lang verspüren wir irgendeinen Drang, und meistens ist es keine große Sache, angemessen darauf zu reagieren. In der ACT geht es uns nur um dranghafte Impulse, die uns daran hindern, ein sinnvolles Leben zu führen. Ich folge meinem Drang nach Schokolade zum Beispiel ziemlich regelmäßig und er stellt kein Problem dar. Wenn ich ihm aber immerzu nachkäme, hätte ich die Größe eines Elefanten, und das würde nicht meinen Werten in Hinsicht auf Gesundheit entsprechen. Wenn ich ihm andererseits niemals nachkäme, würde ich mich unnötigerweise eines einfachen, aber befriedigenden Vergnügens berauben.

Der entscheidende Punkt ist, ein gesundes Gleichgewicht zu finden. Quälen Sie sich nicht mit lächerlichen Erwartungen an sich selbst, indem Sie beschließen, niemals wieder auf einen sinnlosen Drang zu reagieren. Selbstverständlich werden Sie es – Sie sind ja ein Mensch. Sie werden es im Laufe Ihres Lebens immer und immer wieder vermasseln. Aber hier ist der Dreh- und Angelpunkt: In dem Augenblick, in dem Sie gewahr werden, was Sie tun, haben Sie die Gelegenheit, etwas Effektiveres zu unternehmen. Und mit der Zeit werden Sie immer besser darin werden, sich frühzeitig bei Ausrutschern zu erwischen.

Das Drang-Surfen ist ausgesprochen hilfreich, aber es braucht, wie jede andere Fertigkeit, Übung. (Sehen Sie, Sie wussten, dass das kommen würde.) Die beste Art zu üben ist, sich in eine Situation zu begeben, in der Sie wahrscheinlich mit einem störenden Drang konfrontiert werden. Aber wählen Sie nicht irgendeine herausfordernde Situation; wählen Sie eine aus, die Ihrem Leben auf sinnvolle Weise förderlich ist.

Im Laufe der nächsten Woche suchen Sie sich zwei oder drei schwierige Situationen heraus, die auf natürliche Weise auftauchen, wenn Sie Ihr Leben Ihren Werten entsprechend ausrichten. Diese Situationen können alles Mögliche sein: Sport machen, an einem Kurs teilnehmen oder etwas Neues am Arbeitsplatz in Angriff nehmen. Sobald Sie sich in der Situation befinden, nehmen Sie Ihren Drang wahr, surfen Sie auf ihm und bleiben Sie vollkommen mit dem beschäftigt, was Sie gerade tun.

Mit dem beschäftigt zu bleiben, was Sie gerade tun, kann selbstverständlich knifflig sein, besonders wenn das Denkende Ich anfängt, Sie vollzuquatschen. Deshalb werden wir uns in den folgenden Kapiteln einen Prozess ansehen, der »Verbindung« genannt wird und in dem es um die Beschäftigung und die Verbindung mit unserer Erfahrung geht (anstatt in unseren Gedanken und Gefühlen gefangen zu sein). Aber bevor wir dahin kommen, müssen wir den Dämonen noch einmal einen kurzen Besuch abstatten.

Zurück zu den Dämonen

Hier sind wir also wieder – auf unserem Schiff mit all den erschreckenden Dämonen. Aber Sie fangen nun hoffentlich an, die Dämonen als das zu sehen, was sie wirklich sind, und schließen Frieden mit ihnen, sodass Sie das Schiff dorthin steuern können, wohin Sie wollen.

Manchmal werden die Dämonen Sie natürlich vom Kurs abbringen. Warum »natürlich«? Weil Sie ein normaler Mensch sind und kein Heiliger, Guru oder Superheld. Aber hier kommt das Aufregende: In dem Augenblick, da Sie bemerken, dass das Schiff in die falsche Richtung fährt, können Sie sofort das Ruder umreißen. Sofort. Alles, was dazu nötig ist, ist Achtsamkeit.

Sie werden natürlich manchmal weit vom Ufer entfernt sein. Und genau dieser Gedanke ist tatsächlich häufig einer der Dämonen: »Ich bin so weit von dem entfernt, was ich in meinem Leben erreichen will – wozu sollte ich es überhaupt versuchen?« Nun, die Sache ist die: In dem Augenblick, da Sie Kurs auf die Küste nehmen, steuern Sie in die Richtung, in die Sie möchten, und das ist allein schon sehr viel lohnender, als auf See umherzutreiben!

# Ihre Dämonen kennenlernen

Im 9. Kapitel haben Sie einige Ihrer Hauptdämonen in Form von Gedanken und Bildern aufgelistet. Nun ist es an der Zeit, Gefühle zu dieser Liste hinzuzufügen. Der erste Schritt besteht darin, die unten aufgeführten Fragen durchzulesen und dabei wahrzunehmen, welche Gedanken und Gefühle Ihnen von selbst in den Sinn kommen.

• Welche wesentlichen Veränderungen würden Sie in Ihrem Leben vornehmen, wenn schwierige Gedanken und Gefühle kein Hindernis mehr wären?

• Welche Projekte oder Aktivitäten würden Sie anfangen oder fortsetzen, wenn Ihre Zeit und Energie nicht mehr durch störende Gefühle aufgefressen würden?

• Was würden Sie tun, wenn Angst kein Problem mehr wäre?

• Wenn schwierige Gedanken und Gefühle kein Hindernis mehr wären,...

• Welche Art von Beziehungen würden Sie dann aufbauen und mit wem?

• Welche Verbesserungen würden Sie hinsichtlich von Gesundheit und Fitness unternehmen?

• Welche Veränderungen würden Sie am Arbeitsplatz vornehmen?

Beim Durchlesen haben Sie wahrscheinlich bereits eine Vielzahl nicht förderlicher Gedanken und unangenehmer Gefühle bemerkt. Wenn diese bereits auftauchen, wenn Sie nur diese Fragen lesen, dann können Sie sicher sein, dass sie Ihnen erst recht später begegnen werden, wenn wir uns darauf konzentrieren, in Aktion zu treten. Nehmen Sie sich nun einige Minuten Zeit und schreiben Sie die Antworten auf die Fragen auf (oder verbringen Sie wenigstens einige Minuten damit, darüber nachzudenken):

• Welche Dämonen erwarten Sie auf dem Schiffsdeck vorzufinden, wenn Sie einen Ihren Werten entsprechenden Kurs steuern?

• Welche Gefühle und Empfindungen können möglicherweise ein Hindernis sein?

• Welche Gedanken und Bilder können möglicherweise ein Hindernis sein?

Der nächste Schritt besteht darin, Entschärfung und/oder Ausdehnung mit diesen Dämonen zu üben. Welche Ihnen wichtige Aktivitäten können Sie in den nächsten Tagen unternehmen, die Ihnen die Möglichkeit geben, diesen Dämonen zu begegnen, sie als das zu sehen, was sie sind, und mit ihnen Frieden zu schließen? Setzen Sie sich einige Ziele: Legen Sie den Zeitrahmen, den Ort und die von Ihnen geplante Aktivität fest. Stürzen Sie sich dann völlig in diese Aktivität.

Und wenn Sie mit einer dieser Unternehmungen Schwierigkeiten haben, lassen Sie sich nicht entmutigen. In den nun folgenden Kapiteln werden Sie weitere nützliche Fertigkeiten lernen, die einen himmelweiten Unterschied ausmachen werden.

Die Zeitmaschine

»Wo bist du gerade?«, fragte mich meine Frau und schreckte mich auf. Wir hatten unser Essen in einem japanischen Restaurant schon halb beendet und ich hatte kein Wort von dem, was sie in den vergangenen Minuten gesagt hatte, gehört. Oder, um genauer zu sein, ich hatte die Worte wohl gehört, hatte ihnen aber nicht bewusst zugehört. »Wo bist du gerade?« war eine angemessene Frage, denn wenn ich auch körperlich anwesend war, so war ich doch vollkommen in Gedanken mit einer ärgerlichen Familienangelegenheit beschäftigt und deshalb »woanders«.

Das ist uns allen schon passiert. Wir befinden uns in einem Gespräch, nicken und hören zu, aber wir sind überhaupt nicht bei der Sache, weil wir mit unserem Kopf »woanders« sind und daran denken, was wir später tun könnten oder dass wir näher auf eine vorher geschehene Sache eingehen müssten. Häufig fällt es nicht auf, dass unsere Aufmerksamkeit nur gespielt ist, aber manchmal werden wir zu unserem Leidwesen erwischt.

Das Denkende Ich bringt ununterbrochen Gedanken hervor – das ist schließlich seine Aufgabe. Doch allzu oft lenken uns diese Gedanken von dem Ort, wo wir uns gerade befinden, und der Sache, die wir gerade tun, ab. Sind Sie schon einmal Auto gefahren und an Ihrem Ziel angekommen, ohne jegliche Erinnerung, wie Sie dahingekommen sind? Das geschieht, weil Ihre Aufmerksamkeit nicht auf die Straße ausgerichtet war; sie war vielmehr auf die Aktivitäten Ihres Denkenden Ichs (tagträumen, planen, sich Sorgen machen, Probleme lösen, sich erinnern, fantasieren etc.) gerichtet. Und auf diese Weise gehen wir gewöhnlich die meiste Zeit durch unser Leben.

Hat Sie schon einmal jemand gefragt: »Was hast du heute gemacht?« – und Sie waren nicht in der Lage, darauf zu antworten? Haben Sie sich schon einmal dabei ertappt, ständig nebenbei zu essen, ohne sich dessen bewusst zu sein? Oder haben Sie eine ganze Seite eines Buches gelesen und plötzlich gemerkt, dass Sie kein Wort begriffen haben?

Wir sagen »gedankenverloren«, »abgelenkt« oder »mit anderem beschäftigt« – alles Begriffe, die besagen, dass unsere Aufmerksamkeit auf die Erzeugnisse unseres Geistes fixiert ist und nicht auf das, was wir hier und jetzt tun: Unser Beobachtendes Ich wird von unserem Denkenden Ich abgelenkt.

Das Denkende Ich ist so etwas wie eine Zeitmaschine: Es zieht uns ständig in die Zukunft und in die Vergangenheit. Wir verbringen eine Unmenge Zeit damit, uns Sorgen zu machen, Pläne zu schmieden oder von der Zukunft zu träumen, und ebenso viel Zeit damit, die Vergangenheit wieder aufzuwärmen. Das ist in Hinsicht auf die Evolution unseres Geistes durchaus sinnvoll. Die »Lass dich nicht abmurksen«-Priorität erfordert Vorausplanung und die Vorwegnahme möglicher Probleme. Sie erfordert auch eine Analyse der Vergangenheit, um aus ihr zu lernen. Doch selbst wenn unser Verstand an das Hier und Jetzt denkt, sind das im Allgemeinen verurteilende und kritische Gedanken, die gegen die Realität angehen, statt sie zu akzeptieren. Und diese ständige mentale Aktivität stellt eine enorme Ablenkung dar. Denn für einen Großteil des Tages lenkt unser Denkendes Ich uns vollkommen von dem ab, was wir tun.

Angenommen Sie führten ein Gespräch mit jemandem und Sie schenkten Gedanken wie den folgenden den Großteil Ihrer Aufmerksamkeit: »Er denkt, ich bin ein Langweiler« oder »Ich muss noch meine Steuererklärung machen«. Je mehr Aufmerksamkeit Sie solchen Gedanken schenken, desto weniger sind Sie in das Gespräch eingebunden. Das Gleiche gilt für alles, was Sie tun, sei es nun Wasserski fahren oder Liebe machen: Je mehr Sie von Ihren Gedanken eingenommen sind, desto weniger sind Sie bei Ihrer Aktivität präsent.

Manche Aktivitäten erfordern natürlich kreatives oder konstruktives Denken als Teil des Prozesses – Schach spielen zum Beispiel oder ein Kreuzworträtsel lösen. Aber sogar dann können Gedanken Sie von dem ablenken, was Sie tun. Wenn Sie Schach spielen und sorgfältig Ihre Taktik überdenken, dann ist das gut; solche Gedanken lassen Sie bei dem Spiel bleiben. Aber wenn Sie Gedanken wie »Ich werde verlieren« oder »Ich wüsste gern, ob der neue Spielberg-Film schon herausgekommen ist« Aufmerksamkeit schenken, dann werden diese Gedanken Sie vom Spiel ablenken.

Nun gibt es aber sicherlich Zeiten, zu denen in Gedanken vertieft zu sein genau das ist, was Sie tun sollten – zum Beispiel, wenn Sie Ideen für eine neue Werbekampagne ausbrüten, mental eine Rede proben, ein wichtiges Projekt planen oder einfach ein Kreuzworträtsel lösen. Aber allzu häufig sind wir so sehr in unsere Gedanken versunken, dass wir nicht im Kontakt mit der wundervollen Welt um uns herum sind. Und wenn wir so sind – nur zur Hälfte für Freunde und Familie präsent – dann sind wir nicht einmal mit uns selbst in Verbindung!

# Was ist Verbindung?

»Verbindung« bedeutet, vollkommen Ihrer Erfahrung im Hier und Jetzt gewahr zu sein, vollkommen in Kontakt mit dem zu sein, was in diesem Augenblick gerade geschieht. Indem wir Verbindung üben, ziehen wir uns selbst aus der Vergangenheit oder Zukunft heraus und bringen uns in die Gegenwart zurück – genau hier und genau jetzt. Warum tun wir das? Aus drei wesentlichen Gründen:

1. Dies ist das einzige Leben, das Sie haben. Machen Sie also das Beste daraus. Wenn Sie nur halb präsent sind, versäumen Sie etwas. Es ist so, als sähen Sie Ihren Lieblingsfilm durch eine Sonnenbrille oder hörten Ihre Lieblingsmusik mit Ohrstöpseln in den Ohren. Um die Vielfalt und Fülle des Lebens wirklich genießen zu können, müssen Sie hier sein, während es passiert!

2. Der große Schriftsteller Leo Tolstoj sagte sinngemäß: »Es gibt nur eine Zeit, die wichtig ist: JETZT! Es ist die wichtigste Zeit, weil es die einzige Zeit ist, in der wir überhaupt Macht haben.« Um ein bedeutsames Leben zu schaffen, müssen wir in Aktion treten. Und die Möglichkeit zum Agieren besteht nur in diesem Augenblick. Die Vergangenheit ist bereits geschehen und die Zukunft existiert noch nicht, insofern können wir nur hier und jetzt aktiv werden.

3. »In Aktion treten« bedeutet nicht, einfach nur irgendwie aktiv zu werden. Es geht um effektives Handeln – eine Aktivität, die uns hilft, in die unseren Werten entsprechende Richtung zu gehen. Um effektiv handeln zu können, müssen wir psychisch präsent sein. Wir müssen dessen gewahr sein, was geschieht, wie wir reagieren und wie wir reagieren möchten.

Dies bedeutet, dass wir dem »Akzeptieren« von ACT noch drei weitere Wörter hinzufügen müssen:

A = Akzeptieren Sie Ihre Gedanken und Gefühle und seien Sie   
präsent.   
C = Comeback: Kehren Sie zu Ihren Werten zurück.   
T = Treten Sie in effektive Aktion.

Bei der Verbindung geht es darum aufzuwachen, wahrzunehmen, was geschieht, sich der Welt zuzuwenden und die Fülle eines jeden Moments im Leben zu begrüßen. Sie haben dies bereits mehrfach in Ihrem Leben erlebt. Vielleicht haben Sie sich bei einem Spaziergang im Grünen an den Feldern, der Tierwelt, den Bäumen und Blumen ergötzt, die Berührung der weichen Sommerbrise genossen und den Gesängen der Vögel gelauscht. Oder Sie haben bei einem Gespräch mit einem geliebten Menschen an dessen Lippen gehangen, in seine Augen geblickt und die Nähe zwischen Ihnen gespürt. Oder Sie waren so sehr in das Spiel mit einem Kind oder einem Haustier vertieft, dass Sie alles um sich herum vergessen haben.

Wie diese Beispiele zeigen, geschieht Verbindung in anregenden oder vergnüglichen Situationen häufig spontan. Leider hält die Verbindung nur selten länger an. Früher oder später meldet sich das Denkende Ich wieder zu Wort, und seine Kommentare, Urteile und Geschichten ziehen unsere Aufmerksamkeit von der Erfahrung ab. Besonders in vertrauten, banalen oder unangenehmen Situationen, die selbst im privilegiertesten Leben breiten Raum einnehmen, ist die Verbindung zum Geschehen meist ziemlich schwach.

# Verbindung und das Beobachtende Ich

Verbindung wird durch das Beobachtende Ich hergestellt. Sie besteht darin, dass wir unsere volle Aufmerksamkeit auf das lenken, was gerade hier und jetzt geschieht, ohne vom Denkenden Ich abgelenkt oder beeinflusst zu werden. Das Beobachtende Ich ist von Natur aus nicht wertend. Es kann unsere Erfahrung nicht beurteilen, weil Urteile Gedanken und insofern ein Produkt des Denkenden Ichs sind. Das Beobachtende Ich kämpft nicht gegen die Realität an; es erkennt die Dinge, so wie sie sind, ohne ihnen zu widerstehen. Widerstand entsteht nur dann, wenn wir mit unseren Urteilen, welche die Dinge als schlecht oder falsch oder unfair etikettieren, verschmelzen.

Unser Denkendes Ich erzählt uns, die Dinge sollten nicht so sein, wie sie sind, wir sollten nicht so sein, wie wir sind, und die Realität habe unrecht, während unsere Vorstellungen von der Realität im Recht seien. Es erzählt uns, das Leben sei woanders besser oder wir würden glücklicher sein, wenn wir nur anders wären. Auf diese Weise ist das Denkende Ich oft wie eine dunkle Schutzbrille, die unseren Blick auf die Welt trübt und uns durch Langeweile, Ablenkung oder Widerstand von der Realität abtrennt.

Das Beobachtende Ich dagegen kann sich nicht langweilen. Es registriert alles mit Offenheit und Interesse. Nur das Denkende Ich kann sich langweilen, denn Langeweile ist im Grunde genommen ein Gedankenprozess: Sie ist eine Geschichte, dass das Leben interessanter und erfüllender wäre, wenn wir nur etwas anderes täten. Das Denkende Ich ist leicht gelangweilt, denn es glaubt, es wüsste bereits alles. Ob wir die Straße entlanggehen, zur Arbeit fahren, essen, mit jemandem plaudern oder eine Dusche nehmen, das Denkende Ich nimmt das alles für selbstverständlich. Schließlich hat es all diesen Kram schon unzählige Male getan. Anstatt uns dabei zu helfen, uns mit unserer gegenwärtigen Realität zu verbinden, »trägt es uns« in eine andere Zeit und an einen anderen Ort. Wenn daher das Denkende Ich die Oberhand hat, verbringen wir den Großteil unserer Zeit nur halb wach und sind uns kaum des Reichtums der Welt um uns herum bewusst.

Die gute Nachricht ist, dass das Beobachtende Ich immer präsent und verfügbar bleibt. Durch dieses Ich können wir uns mit dem ganzen Umfang und der ganzen Tiefe der menschlichen Erfahrung verbinden, ungeachtet dessen, ob die Erfahrung neu und aufregend oder vertraut und unangenehm ist. Das Faszinierende daran ist, dass Dinge, vor denen uns graust, oft weniger verstörend erscheinen, wenn wir erst einmal mit einer Haltung von Offenheit und Interesse unsere volle Aufmerksamkeit darauf lenken. Gleichermaßen erscheinen die vertrautesten oder banalsten Erfahrungen in einem neuen und interessanten Licht, wenn wir uns wirklich mit ihnen verbinden. Um dies für sich selbst zu erfahren, probieren Sie die folgende Übung aus.

Sich mit diesem Buch verbinden

Das Ziel dieser Übung ist, eine frische Sicht auf das Buch in Ihren Händen zu gewinnen, es mit »neuen Augen« zu sehen. Stellen Sie sich vor, Sie seien ein neugieriger Wissenschaftler und hätten noch nie zuvor einen Gegenstand wie diesen gesehen. Nehmen Sie das Buch auf und spüren Sie sein Gewicht in Ihren Händen. Spüren Sie den Umschlag auf Ihren Handflächen. Lassen Sie die Finger langsam eine Seite hinabgleiten und nehmen Sie die Beschaffenheit des Papiers wahr. Führen Sie das offene Buch an die Nase und riechen Sie das Papier. Blättern Sie langsam einige Seiten um und hören Sie auf das Geräusch, das dabei entsteht. Sehen Sie sich die Vorderseite des Buches an. Nehmen Sie wahr, wie das Licht auf der Oberfläche reflektiert wird. Achten Sie auf die Formen der Zwischenräume zwischen den Wörtern. Öffnen Sie dann das Buch zufällig auf einer Seite und achten Sie auf die Formen des weißen Raumes, der den Text umgibt.

023

Wie fanden Sie das? Sie haben dieses Buch nun schon eine ganze Weile gelesen und haben bislang wahrscheinlich all diese verschiedenen Aspekte für selbstverständlich gehalten. Das Gleiche gilt für nahezu jeden Aspekt Ihres Lebens. In den nächsten Kapiteln werden wir uns auf verschiedene Aspekte der Verbindung konzentrieren, besonders darauf, wie man sie nutzen kann, wenn man es mit schmerzlichen Erfahrungen zu tun hat. Doch für den Rest dieses Kapitels werden wir uns einfach auf das »Aufwachen« konzentrieren: auf das Sichverbinden mit der Welt um uns herum und auf das Zurückkehren zum Fokus, wenn wir bemerken, dass wir nicht mehr in Verbindung sind.

# Einige einfache Übungen zur Verbindung

Bei jeder der folgenden Übungen werden Sie aufgefordert, sich mit einer Erfahrung zu verbinden, wie etwa mit den Geräuschen in Ihrer Umgebung oder den Gefühlen in Ihrem Körper.

Wenn Ablenkungen in Form von Gedanken und Gefühlen auftreten...

• lassen Sie diese Gedanken und Gefühle kommen und gehen, und bleiben Sie verbunden.

• und Ihre Aufmerksamkeit abschweift (und das wird Sie, das verspreche ich Ihnen), nehmen Sie dies in dem Augenblick zur Kenntnis, da es Ihnen bewusst wird.

• sagen Sie im Stillen zu sich »Danke, Verstand«. Dann kehren Sie sanft mit Ihrer Aufmerksamkeit zur Übung zurück.

Es folgen vier kurze Übungen und jede dauert lediglich dreißig Sekunden. Es gibt also keine Entschuldigung, wenn Sie sie nicht durchführen. Alle vier zu üben, nimmt nur zwei Minuten in Anspruch!

Verbindung mit der Umgebung

Wenn Sie diesen Abschnitt zu Ende gelesen haben, legen Sie das Buch nieder und nehmen Ihre Umgebung wahr. Nehmen Sie so viel wie möglich von dem wahr, was Sie sehen, hören, spüren, schmecken und riechen können. Wie warm ist es? Bewegt sich die Luft oder ist sie ruhig? Welche Art Licht gibt es und woher stammt es? Nehmen Sie mindestens fünf der Geräusche wahr, die Sie hören, fünf der Gegenstände, die Sie sehen, und mindestens fünf Dinge, die Sie auf der Oberfläche Ihres Körpers spüren (wie zum Beispiel einen Luftzug an Ihrem Gesicht oder die Schuhe an Ihren Füßen). Legen Sie das Buch nun nieder und üben Sie dies für dreißig Sekunden. Beobachten Sie, was passiert.

Körpergewahrsein

Während Sie diesen Abschnitt lesen, verbinden Sie sich mit Ihrem Körper. Spüren Sie, wo Ihre Arme und Beine sich befinden und welche Position Ihre Wirbelsäule hat. Scannen Sie Ihren Körper innerlich von Kopf bis Fuß. Nehmen Sie die Empfindungen in Kopf, Brustkorb, Armen, Bauchraum und in den Beinen wahr. Legen Sie das Buch beiseite, schließen Sie die Augen und tun dies dreißig Sekunden lang. Achten Sie darauf, was geschieht.

Atemgewahrsein

Verbinden Sie sich mit Ihrem Atem, während Sie dies lesen. Nehmen Sie das Heben und Senken Ihres Brustkorbs wahr und wie die Luft durch die Nasenlöcher ein- und ausströmt. Folgen Sie der in den Körper einströmenden Luft. Spüren Sie, wie Ihre Lungen sich weiten. Spüren Sie, wie der Bauchraum nach außen gedrückt wird. Folgen Sie der Luft wieder auf dem Weg nach draußen, wenn die Lungen sich leeren. Legen Sie das Buch beiseite und schließen Sie die Augen für dreißig Sekunden. Achten Sie darauf, was geschieht.

Geräuschgewahrsein

In dieser Übung konzentrieren Sie sich nur auf die Geräusche, die Sie hören. Nehmen Sie die Geräusche wahr, die von Ihnen selbst stammen (von der Atmung und Ihren Bewegungen), die aus dem Zimmer stammen, in dem Sie sitzen, und auch jene, die von außerhalb kommen. Legen Sie das Buch beiseite und schließen Sie die Augen für dreißig Sekunden. Achten Sie darauf, was geschieht.

024

Was haben Sie bemerkt? Hoffentlich zwei Sachen: Erstens, dass Sie sich immer inmitten eines Jahrmarkts von Sinneswahrnehmungen befinden; Sie realisieren das nur normalerweise nicht. Zweitens, dass es sehr leicht ist, sich von Gedanken und Gefühlen ablenken zu lassen. Um Ihre Fähigkeit, präsent zu bleiben, zu vergrößern und wahrzunehmen, was um Sie herum geschieht, praktizieren Sie die folgenden beiden Übungen jeden Tag.

Fünf Dinge wahrnehmen

Dies ist eine einfache Übung, um sich zu zentrieren und sich mit seiner Umwelt zu verbinden. Praktizieren Sie sie täglich mehrere Male:

1. Halten Sie einen Augenblick inne.

2. Schauen Sie sich um und nehmen Sie fünf Gegenstände wahr, die Sie sehen können.

3. Lauschen Sie genau und hören Sie fünf Klänge oder Geräusche.

4. Nehmen Sie fünf Dinge wahr, die Sie an der Oberfläche Ihres Körpers spüren können.

Sie können diese Fertigkeit weiterentwickeln, indem Sie täglich einen Spaziergang machen und dabei die ganze Zeit wahrnehmen, was Sie sehen, hören, riechen und körperlich fühlen können – und die Aufmerksamkeit wieder zurückbringen, wenn Sie realisieren, dass Sie nicht mehr in Verbindung sind.

Sich mit der morgendlichen Routine verbinden

Nehmen Sie eine Aktivität, die zu Ihrer morgendlichen Routine gehört, wie etwa Zähne putzen, das Haar kämmen oder eine Dusche nehmen. Fokussieren Sie sich völlig auf das, was Sie tun, und benutzen Sie dabei alle fünf Sinne. Unter der Dusche können Sie beispielsweise auf die verschiedenen Geräusche des Wassers lauschen: wie es aus dem Duschkopf sprüht, wie es auf Ihren Körper trifft und wie es den Abfluss hinuntergurgelt. Achten Sie auf die Empfindungen, wenn das Wasser an Ihrem Rücken und den Beinen hinunterläuft. Nehmen Sie den Geruch des Duschgels und des Shampoos wahr. Nehmen Sie die wallenden Dampfwolken wahr.

Wenn Gedanken und Gefühle auftreten, nehmen Sie deren Gegenwart zur Kenntnis, lassen sie sein und konzentrieren sich wieder auf die Dusche. Sobald Sie realisieren, dass Ihre Aufmerksamkeit abgeschweift ist, danken Sie Ihrem Geist (oder etikettieren alles einfach als »Denken«) und kehren mit Ihrer Aufmerksamkeit zur Dusche zurück.

Praktizieren Sie In-Verbindung-Sein für den Anfang mit einem Teil Ihrer morgendlichen Routine täglich. In dem Maße, in dem Ihre Fähigkeit, bei der Sache zu bleiben, zunimmt, weiten Sie die Übung auf andere Aspekte der Morgenroutine aus.

Im nächsten Kapitel werden wir sehen, wie Fertigkeiten des Verbindens uns behilflich sein können, mit schmerzlichen Lebenserfahrungen umzugehen. Üben Sie unterdessen, die Welt mit neuen Augen zu sehen. Und immer, wenn Sie bemerken, dass die Zeitmaschine Sie davongetragen hat, bringen Sie sich ins Hier und Jetzt zurück.

Der schmutzige Hund

Als Sandra dreiunddreißig wurde, organisierten ihre Freunde in einem nahegelegenen Café eine Überraschungsparty. Sandra war anfangs darüber entzückt und begeistert, dass all ihre engsten Freunde und die Familie zu ihren Ehren zusammengekommen waren. Aber als der Abend sich hinzog, begann sie sich traurig und einsam zu fühlen. Als sie sich im Raum umsah, fing ihr Denkendes Ich an, ihr die »Einsam und Allein«-Geschichte zu erzählen. »Sieh dir all deine Freunde an. Sie leben alle in langfristigen Beziehungen oder sind verheiratet und haben Kinder, und du hast nicht einmal einen Freund! Du bist jetzt dreiunddreißig, um Himmels Willen! Die Zeit läuft dir davon. Bald wirst du zu alt sein, um Kinder zu bekommen... Sieh doch nur, was die für einen Spaß haben. Die haben keine Ahnung, wie es ist, Abend für Abend in eine leere Wohnung zu kommen.... Welchen Sinn hat dieses Feiern überhaupt? Du kannst dich ohnehin nur darauf freuen, alt, einsam und unglücklich zu sein.«

Auf diese Weise lief die »Ojemine«-Sendung im Radio immer weiter und das Radio plärrte in voller Lautstärke. Und je mehr sich Sandra darauf einstimmte, desto mehr entging ihr von der Party um sie herum. Sie schmeckte kaum etwas vom Essen, hörte kaum die Gespräche. Sie wurde immer stärker von der Wärme, Freude und Liebe, die sie umgaben, abgetrennt.

Es stimmte natürlich, dass Sandra Single war, älter wurde und die meisten ihrer Freunde in langfristigen Beziehungen lebten. Aber erinnern Sie sich an die Schlüsselfrage: Ist diese Geschichte hilfreich? In diesem Falle war sie das ganz sicher nicht. Und Sandra hörte sie nicht zum ersten Mal. Fast ein Jahr lang war die »Einsam und Allein«-Geschichte schon eine Hauptursache dafür, dass es Sandra so schlecht ging und sie zunehmend deprimierter wurde.

Traurigerweise sind solche Szenarien nur allzu häufig. Je mehr wir uns auf unangenehme Gedanken und Gefühle fokussieren, desto mehr entfernen wir uns vom gegenwärtigen Augenblick. Dies geschieht besonders bei Depression und Angst. Bei Angst neigen wir dazu, uns von Geschichten über die Zukunft einfangen zu lassen – Geschichten über all die Dinge, die schieflaufen könnten, und darüber, dass wir damit sicher nicht gut werden umgehen können. Bei Depression neigen wir dazu, Geschichten aus der Vergangenheit auf den Leim zu gehen – Geschichten über all die Dinge, die schiefgelaufen sind und wie negativ sie sich auf uns ausgewirkt haben. Das Denkende Ich benutzt diese Geschichten, um uns davon zu überzeugen, dass die Zukunft noch mehr davon für uns auf Lager hat. Diese Geschichten sind sehr überzeugend, und wir sind nur allzu bereit, ihnen unsere ganze Aufmerksamkeit zu schenken.

Es ist daher nicht überraschend, dass Anhedonie ein verbreitetes Symptom von Depression ist. Anhedonie ist die Unfähigkeit, Spaß an Aktivitäten zu haben, die uns früher Freude gemacht haben. Schließlich ist es schwer, sich an etwas zu erfreuen, wenn man nicht mit der Sache in Verbindung steht. Aber andersherum stimmt es auch: Je mehr Sie mit einer Aktivität verbunden sind, die Ihnen Freude bereitet, desto erfüllender wird sie. In Verbindung zu sein ist also eine wichtige Fertigkeit, wenn wir das Beste aus unserem Leben machen wollen. In dem Maße, in dem Sandra trainierte, Verbindung herzustellen, begann sie die guten Dinge in ihrem Leben wieder zu schätzen, anstatt immer den Fokus auf das zu richten, woran es ihr fehlte. Das Ergebnis war, dass sich ihre Depression ziemlich schnell legte.

(Das war jedoch keine »Schnellreparatur«, die Sandras Leben über Nacht verändert hätte. Es war lediglich der Anfang ihrer Reise. Wir werden sie später im Buch noch einmal treffen, um zu sehen, was sie sonst noch getan hat.)

# Verbindung mit angenehmen Erfahrungen

Um Verbindung schätzen zu lernen, üben Sie sie jeden Tag an mindestens einer angenehmen Aktivität. Stellen Sie sicher, dass es sich dabei um Aktivitäten handelt, die Sie um ihrer selbst wertschätzen, und nicht um etwas, das Sie aus einem Vermeidungsverhalten heraus tun. Es sollte also etwas sein, das Sie tun, weil es wichtig oder sinnvoll ist oder Sie es wirklich schätzen, und nicht nur ein Versuch, einem »schlechten Gefühl« auszuweichen. Die Aktivität muss nichts Großartiges sein. Es kann etwas so Einfaches sein wie Mittagessen, die Katze streicheln, den Hund ausführen, den Vögeln lauschen, mit den Kindern kuscheln, in der Sonne sitzen oder Ihre Lieblingsmusik anhören.

Wenn Sie diese Aktivität ausführen, tun Sie so, als wäre es das erste Mal in Ihrem Leben. Achten Sie wirklich darauf, was Sie sehen, hören, riechen, tasten und schmecken. Kosten Sie jeden Augenblick voll aus. Und in dem Moment, da Sie bemerken, dass Ihre Aufmerksamkeit abgeschweift ist, danken Sie Ihrem Kopf und konzentrieren Sie sich wieder auf das, was Sie gerade tun.

Wenn es uns schon schwerfällt, ganz in Verbindung mit den angenehmen Ereignissen zu bleiben, dann ist es nur natürlich, dass wir die Verbindung zu den unangenehmen Ereignissen noch leichter verlieren. Immer wenn wir einem unangenehmen Ereignis begegnen, versuchen wir unser Bestes, es loszuwerden oder zu vermeiden. Doch was, wenn das nicht die beste Option für den Umgang damit ist? Was, wenn diese unangenehme Situation notwendig ist, damit wir unsere Lebensqualität verbessern können?

Es kann zum Beispiel sein, dass Sie sich an einem bestimmten Punkt in Ihrem Leben um Ihrer Gesundheit willen einer Operation oder einer Zahnbehandlung unterziehen müssen oder regelmäßig einige unbequeme Dehnungsübungen absolvieren müssen. Und um unsere Finanzen gesund zu halten, müssen die meisten von uns ein gewisses Maß an Haushaltsplanung und Buchhaltung leisten. Wenn wir in einem sauberen Haus leben wollen, müssen wir möglicherweise unangenehme Hausarbeiten erledigen, und wenn wir einen besseren Arbeitsplatz haben wollen, dann müssen wir womöglich einige höchst stressige Bewerbungsgespräche absolvieren.

Weshalb ist Verbindung nun in diesen Situationen hilfreich? Erstens hilft sie uns, den Kampfschalter auf AUS zu stellen. Je mehr wir gegen unangenehme Situationen ankämpfen, desto mehr unangenehme Gedanken und Gefühle bringen wir hervor. Das macht die Situation natürlich noch schwieriger. Wenn wir wirklich aufmerksam sind und die Geschichten des Denkenden Ichs beiseite lassen, dann entdecken wir zweitens, dass diese Ereignisse gar nicht so schlimm sind, wie wir erwartet hatten. Sie haben dies wahrscheinlich schon bei der Ausdehnung erfahren: Wenn Sie das unangenehme Gefühl mit Interesse und Offenheit betrachten, erweist es sich als nicht annähernd so schlimm, wie es zuerst den Anschein hatte. Entdecke ich bei Ihnen einen Hauch von Skepsis? Dann lassen Sie mich erzählen...

# Vom Waschen meines schmutzigen Hundes

Kürzlich ging ich mit meinem Hund im Park spazieren und er wälzte sich auf dem Kadaver eines Vogels herum. Er liebt es, solch eklige Sachen zu tun. Hinterher stank er wie... nun, eben wie ein verwesender Kadaver, und ich hatte keine andere Wahl, als ihn zu baden. Ich hatte an diesem Abend einige sehr wichtige Angelegenheiten zu erledigen und war frustriert, dass ich meine Zeit nun mit einer derart unangenehmen Aufgabe verplempern musste. Mein Kopf wartete auch prompt mit allen möglichen Urteilen auf: »Blöder Hund! Warum musstest du dir ausgerechnet heute Abend für so etwas aussuchen? Igitt! Das riecht ja widerlich!« Und ich wurde zunehmend angespannter und reizbarer. Aber als ich die Badewanne mit warmem Wasser füllte, merkte ich plötzlich, dass mein Kampfschalter auf EIN stand, und ich fällte die bewusste Entscheidung, auf andere Weise zu reagieren.

Tatsache war, dass sonst niemand den Hund baden würde und ich wollte ihn nicht so stinkend lassen. (Nicht, dass ihn das gestört hätte.) Ich wusste, es würde ungefähr eine halbe Stunde brauchen, ihn zu waschen und zu trocknen, also rechnete ich mir aus, dass ich die Wahl hatte: Ich konnte diese Zeit gestresst und gereizt und getrennt von meiner Erfahrung verbringen, während ich mich unter Druck setzte, so schnell wie möglich fertig zu werden, und dabei an all die Dinge denken, die ich hinterher tun musste. Oder ich konnte mich mit meiner Erfahrung verbinden und das Beste daraus machen. In beiden Fällen würde es eine halbe Stunde brauchen.

Wie macht man das Beste daraus, wenn man einen Hund waschen muss? Indem man präsent ist und sich mit dem beschäftigt, was gerade geschieht, ohne es zu bewerten. Als ich also den Gestank einatmete, machte ich Raum für meine Gefühle von Ekel und Gereiztheit. Ich erlaubte meinen nicht-förderlichen Gedanken, zu kommen und zu gehen, und fokussierte mich auf die Verbindung mit meinen fünf Sinnen. Ich bemerkte das warme Wasser an meinen Händen und die Reaktionen des Hundes, als ich sanft zu ihm sprach. Ich konzentrierte mich mit Interesse und Offenheit auf das Gefühl seines nassen Fells, den Geruch des Shampoos, die wechselnde Farbe des Wassers, das Geräusch des spritzenden Wassers, die Bewegungen meiner Arme, die Bewegungen des Hundes und die Bewegungen des Wassers.

Und ich würde lügen, wenn ich sagte, es habe mir Spaß gemacht. Aber die Erfahrung war viel intensiver als zu früheren Anlässen, bei denen ich völlig abgetrennt versucht hatte, die Sache so schnell wie möglich hinter mich zu bringen. Und als Dreingabe war es viel weniger stressig für uns beide. Doch wie immer sollten Sie Ihrer eigenen Erfahrung mehr vertrauen als meinen Worten. Praktizieren Sie Verbindung mit unangenehmen, langweiligen oder lästigen Aufgaben und beobachten Sie, was geschieht. Und stellen Sie sicher, dass es sich um Aufgaben handelt, die Sie wirklich wertschätzen; Aktivitäten, die dazu dienen, Ihr Leben langfristig zu verbessern. Es folgen hier einige Übungen, die Ihnen helfen sollen, sich mit den banalen Aktivitäten im Leben zu verbinden.

Verbindung mit einer nützlichen Hausarbeit

Nehmen Sie eine Hausarbeit, die Sie nicht mögen, die jedoch langfristig hilfreich ist. Es kann Bügeln, Geschirrspülen, das Auto waschen, eine gesunde Mahlzeit kochen, die Kinder baden, Ihre Schuhe putzen sein – irgendeine Arbeit, die Sie gern vermeiden würden. Dann üben Sie jedes Mal, wenn Sie sie ausführen, Verbindung. Erwarten Sie nichts; beobachten Sie einfach nur, was passiert. Wenn Sie zum Beispiel bügeln, achten Sie auf die Farbe und die Form des Kleidungsstücks. Beachten Sie die Muster, die von den Knitterfalten und ihren Schatten gebildet werden. Beobachten Sie, wie sich die Muster verändern, wenn die Falten verschwinden. Hören Sie das Zischen des Dampfes, das Knarren des Bügelbretts, den flüsternden Klang des Bügeleisens, wenn es über den Stoff gleitet. Beobachten Sie die Griffweise Ihrer Hand auf dem Bügeleisen und die Bewegungen von Arm und Schultern.

Wenn Langeweile oder Frustration auftritt, machen Sie Raum für sie, und richten Ihre Aufmerksamkeit dann wieder auf das, was Sie tun. Der Moment, in dem Sie bemerken, dass Ihre Aufmerksamkeit abgeschweift ist (und das wird sie mehrmals tun), danken Sie sanft Ihrem Gemüt, nehmen kurz zur Kenntnis, was Sie abgelenkt hat, und bringen dann Ihre Aufmerksamkeit zurück zu dem, was Sie tun.

Verbindung mit einer aufgeschobenen Hausarbeit

Nehmen Sie eine Hausarbeit, die Sie schon eine Weile aufgeschoben haben. Reservieren Sie sich zwanzig Minuten, um sie anzugehen. Konzentrieren Sie sich während dieser Zeit völlig auf die Erfahrung. Verbinden Sie sich durch Ihre fünf Sinne vollkommen damit, während Sie Raum für Ihre Gefühle schaffen und Ihre Gedanken entschärfen. Nach zwanzig Minuten haben Sie die Wahl, entweder aufzuhören oder weiterzumachen. Tun Sie dies jeden Tag für zwanzig Minuten, bis die Aufgabe erledigt ist.

Verbindung zu praktizieren ist wie Muskeln aufzubauen. Je mehr Sie üben, desto mehr Kraft haben Sie, um Ihr Leben zu ändern. Viele Menschen schaffen es nicht, wichtige Veränderungen herbeizuführen – Veränderungen, die ihr Leben bedeutend verbessern könnten -, weil sie nicht bereit sind, die Unannehmlichkeiten, die Veränderungen mit sich bringen, auf sich zu nehmen. Es kann beispielsweise sein, dass Sie es vermeiden, in einen interessanteren Beruf zu wechseln, weil Sie nicht die Unannehmlichkeit erleben möchten, wieder bei Null anzufangen. Oder vielleicht vermeiden Sie es, jemanden zu einem Rendezvous einzuladen, weil Sie keine Ablehnung riskieren wollen. Je mehr Sie lernen, sich zu verbinden, zu entschärfen und zu expandieren, desto weniger Macht räumen Sie solch einem Unbehagen ein, ein Hindernis darzustellen. Setzen Sie sich daher als Ziel, sich jeden Tag sowohl mit einer als angenehm als auch mit einer als unangenehm bewerteten Aktivität zu verbinden.

Ein verwirrendes Wort

Es ist an der Zeit, einen kleinen Umweg zu machen. In diesem Kapitel werden wir Ähnlichkeiten und Unterschiede zwischen ACT und anderen Ansätzen zur Linderung menschlichen Leidens betrachten. Aber zuerst müssen wir ein neues Wort einführen und definieren: Achtsamkeit.

Verschiedene Bücher geben – jeweils abhängig von dem Kontext, aus dem sie stammen – unterschiedliche Definitionen von »Achtsamkeit«. In einem spirituellen oder religiösen Buch wird der Begriff anders definiert als in einem Buch über Sport oder effektives Management. Hier gebe ich Ihnen nun meine Definition:

Achtsamkeit bedeutet, absichtlich und mit Offenheit, Empfänglichkeit und Interesse Gewahrsein in Ihre Hier-und-Jetzt-Erfahrung zu bringen.

Diese Definition sagt uns mehrere Dinge. Erstens ist Achtsamkeit ein bewusster Prozess; etwas, das wir absichtlich tun. Zweitens ist es kein Denkprozess; es geht um Gewahrsein. Drittens geht es um Bewusstheit im gegenwärtigen Augenblick, mit anderen Worten darum, dem Aufmerksamkeit zu schenken, was hier und jetzt geschieht. Viertens geht es darum, dies in einer bestimmten Haltung zu tun, nicht einer Haltung von Kämpfen, Widerstand und Vermeidung, sondern einer Haltung von Offenheit, Interesse und Empfänglichkeit für unsere Erfahrung.

Wenn wir Achtsamkeit praktizieren, verbinden wir uns direkt mit der Welt, anstatt in unseren Gedanken gefangen zu sein. Wir lassen Beurteilungen, Klagen und Kritik kommen und gehen wie vorüberfahrende Autos, und wir lassen uns vollkommen auf den gegenwärtigen Augenblick ein. Sind wir in Hinblick auf unsere Gedanken achtsam, dann können wir sie als das sehen, was sie sind, und sie loslassen. Sind wir in Hinblick auf unsere Gefühle achtsam, dann können wir Raum für sie schaffen und sie sein lassen. Und wenn wir in Hinblick auf die Hier-und-Jetzt-Erfahrung achtsam sind, sind wir mit ihr zutiefst verbunden.

Insofern sind Entschärfung, Ausdehnung und Verbindung Achtsamkeitsfertigkeiten.

Die ACT ist also eine Therapie auf der Basis von Achtsamkeit, und der Zweck dieses Kapitels besteht darin, die wesentlichen Unterschiede zwischen ACT und anderen Achtsamkeits-Ansätzen hervorzuheben.

# Bei der ACT geht es um konkretes Handeln

Die ACT basiert auf der Grundlage der Tradition der Verhaltenspsychologie, einem Wissenschaftszweig, der das menschliche Verhalten verstehen, vorhersagen und beeinflussen möchte. Ein wesentliches Konzept der ACT ist die Vorstellung von Funktionalität (workability). (Auf dieses Konzept habe ich mich im Buch bereits bezogen, ohne ihm jedoch einen Namen zu geben.) Die Funktionalität eines Verhaltens beschreibt, wie gut es auf lange Sicht zur Schaffung eines reichen und sinnvollen Lebens beiträgt. In der ACT lernen wir Achtsamkeitsfertigkeiten, die uns helfen sollen, zur Verbesserung unseres Lebens aktiv zu werden.

Wir praktizieren Achtsamkeit nicht, um in einen mystischen Zustand einzutreten oder mit einer höheren Wahrheit in Kontakt zu kommen. Wenn Entschärfung, Ausdehnung und Verbindung Ihnen effektiv helfen können, dann ist es vernünftig, sie zu praktizieren. Wenn Sie Ihnen jedoch nicht helfen, dann benutzen Sie sie nicht! Es läuft immer wieder auf dieselbe Frage hinaus: Hilft mir dies dabei, ein Leben nach meinen Wünschen zu schaffen?

# ACT ist keine Religion und kein spirituelles Glaubenssystem

Viele Konzepte der ACT ähneln jenen verschiedener Religionen, besonders die Vorstellung, Ihr Leben nach Ihren Werten auszurichten. Doch während die meisten Religionen Ihnen eine Reihe vorgefertigter Werte vorschreiben, fordert die ACT Sie auf, Ihre eigenen Werte zu klären und sich mit ihnen zu verbinden. Darüber hinaus ermutigt die ACT Sie nicht, ein bestimmtes Glaubenssystem anzunehmen. (Deshalb mein häufiger Rat in diesem Buch: »Glauben Sie nichts, nur weil ich es gesagt habe – vertrauen Sie Ihrer eigenen Erfahrung.«)

Die ACT ist der Ansicht, dass alles, was in Hinsicht auf Überzeugungen zählt, die Frage ist, ob sie Ihr Leben bereichern.

# ACT ist keine Meditation

Viele der Übungen in der ACT vermitteln ein meditatives Gefühl, besonders jene, bei denen Sie die Aufmerksamkeit auf den Atem richten. Aber wie die Psychologin Kelly Wilson sagt: »Wenn Sie meditieren lernen wollen, suchen Sie sich einen Guru.«

Bei der ACT geht es nicht um Meditation. Es gibt keine besondere Sitzhaltung, kein geheimes Mantra, keine Gebetsperlen, Räucherstäbchen oder Kerzen. Bei der ACT geht es darum, Achtsamkeitsfertigkeiten mit dem ausdrücklichen Zweck der Herbeiführung wichtiger Lebensveränderungen praktisch anzuwenden. Und das ist alles. (Nachdem ich das nun gesagt habe, weise ich darauf hin, dass die Praxis einer täglichen Achtsamkeitsmeditation sehr hilfreich dabei sein kann, die in diesem Buch beschriebenen Fähigkeiten auszubauen. Wenn Sie das interessiert, lesen Sie das hervorragende Buch Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung von Jon Kabat-Zinn.)

# ACT ist kein Weg zur Erleuchtung

Es gibt viele spirituelle oder New Age Bücher über den Weg zur Erleuchtung, die alle einen starken Fokus darauf legen, im gegenwärtigen Augenblick zu leben. ACT hält sich aus dieser Frage ganz heraus. Bei der ACT geht es darum, ein reiches Leben zu schaffen, nicht darum, »erleuchtet« zu werden.

Interessanterweise führen viele dieser Bücher direkt in die Glücksfalle, indem sie dem Leser solche Dinge versprechen, wie eine »schmerzfreie Existenz durch das Leben im Augenblick«. Auch wenn viele dieser Bücher die Konzepte der Achtsamkeit recht kompetent vermitteln, ist die Suche nach einer »schmerzfreien Existenz« zum Scheitern verurteilt. Je mehr wir versuchen, die Grundwahrheit, dass jedes menschliche Leben Schmerz beinhaltet, zu vermeiden, desto wahrscheinlicher werden wir mit dem Schmerz kämpfen, wenn er auftritt, und dadurch noch mehr Leiden schaffen. Im Gegensatz zu solchen Büchern zielt ACT darauf ab, Ihnen zu helfen, ein reiches, erfülltes und sinnvolles Leben zu schaffen, während Sie den Schmerz, der unausweichlich mit dem Leben einhergeht, akzeptieren.

ACT ist also kein religiöser, mystischer oder spiritueller Weg, obgleich es einige Parallelen gibt. ACT ist ein wissenschaftlich begründetes Programm zur Schaffung eines sinnvollen Lebens durch das Akzeptieren unserer inneren Erfahrung, das Präsentbleiben und ein unseren Werten entsprechendes Handeln. Dabei ist die Funktionalität immer der entscheidende Faktor. Wenn es in diesem Buch (oder in einem anderen Selbsthilfebuch) also etwas gibt, das in Hinsicht auf die Schaffung eines Lebens nach Ihren Wünschen funktioniert, dann nutzen Sie es bitte. Aber glauben Sie nichts in diesem (oder jedem anderen) Buch, nur weil Sie es gelesen haben – Ihre eigene Erfahrung wiegt schwerer als der Ratschlag von jemand anderem.

Und damit ist unser kleiner Umweg beendet. Wir sind wieder auf die Autobahn zurückgekehrt und es ist Zeit, unsere Reise fortzusetzen. Im nächsten Kapitel werden wir uns die Verbindung und die vielen überraschenden Arten, wie sie Ihnen helfen kann, die Hindernisse des Lebens zu überwinden, näher ansehen.

Solange Sie atmen, sind Sie lebendig

»Es ist wie in einem schlechten Traum. Ich habe das Gefühl, gleich würde etwas Schreckliches geschehen. Zuerst werde ich benommen und mir wird schwindlig, und ich kann nicht klar denken. Dann beginnt mein Herz wie verrückt zu klopfen und ich bin überzeugt, ich falle gleich in Ohnmacht oder bekomme einen Herzanfall. Also gehe ich nach draußen, um etwas Luft zu schnappen. Aber ich kann nicht richtig atmen. Es ist, als würde ich ersticken.«

Das sind die Worte von Rachel, der Sekretärin, der wir schon im vorherigen Kapitel begegnet sind, mit denen sie eine ihrer Panikattacken beschrieb. Während einer Panikattacke haben viele Menschen Symptome wie Herzrasen, Enge in der Brust, Benommenheit, Kribbeln in Händen und Füßen, Angst davor, ohnmächtig zu werden, zu sterben oder verrückt zu werden, und die beängstigende Empfindung, nicht atmen zu können.

Wie wir im betreffenden Kapitel (Seite 118) gesehen haben, ist hier der Kampf-Schalter ein wesentlicher Bestandteil des Problems, weil er die Angst potenziert. Ein weiterer wesentlicher Bestandteil des Problems ist schnelles, flaches Atmen, das medizinisch Hyperventilation genannt wird. Immer, wenn wir uns gestresst, erregt, wütend oder ängstlich fühlen, nimmt unsere Atemfrequenz zu. Dies ist ein Teil der »Kampf oder Flucht«-Reaktion (siehe Seite 116). Die erhöhte Atemfrequenz führt zu mehr Sauerstoff in unserem Blut, was uns auf den Kampf oder die Flucht vorbereitet. Doch dadurch wird der Gehalt der Gase in unserem Blut verändert und ein chemisches Ungleichgewicht in unserem Körper geschaffen. Und dieses Ungleichgewicht löst eine ganze Reihe körperlicher Veränderungen aus, einschließlich eines beschleunigten Herzschlags, erhöhten Blutdrucks und verstärkter Muskelanspannung.

Dies ist der Grund, warum Sie bei jeder Atemübung in diesem Buch aufgefordert werden, langsames und tiefes Atmen zu praktizieren. Indem Sie langsam atmen, wenn Sie unter Stress stehen, können Sie den Grad der körperlichen Anspannung reduzieren. Damit werden Sie Ihre unangenehmen Gefühle nicht los oder erlangen die Kontrolle darüber, aber es hilft Ihnen dabei, auf effektivere Weise damit umzugehen. Darüber hinaus kann der Atem eine machtvolle Hilfe sein – ein Anker, der Ihnen inmitten eines emotionalen Sturms Halt gibt. Deshalb ist langsames und tiefes Atmen für uns alle nützlich, wenn wir auf irgendeine Weise unter Stress stehen. Besonders wichtig ist es jedoch in Zeiten, da wir das Gefühl haben, nicht richtig atmen zu können.

Wenn Sie gestresst sind und sich Ihre Brust eng anfühlt und wenn Sie das Gefühl haben, Sie bekämen nicht genug Luft, dann liegt das wahrscheinlich an Folgendem:

Sie atmen so schnell, dass Sie Ihren Lungen keine Gelegenheit geben, sich zu leeren! Wenn Sie Ihre Lungen nicht leeren, dann können Sie nicht richtig atmen, denn Sie versuchen, Luft in einen Raum hineinzusaugen, der bereits fast voll ist. Also ist die erste Sache, die Sie tun müssen, auszuatmen – völlig und vollständig auszuatmen, um Ihre Lungen so weit wie möglich zu leeren. Sobald die Lungen leer sind, können Sie einen vollen Atemzug nehmen. Und je langsamer Sie diese Atemzüge ausführen können, desto besser, denn Sie tragen dazu bei, dass das Gleichgewicht der Gase in Ihrem Blut wieder hergestellt wird.

Wovor Sie sich allerdings in Acht nehmen sollten, ist zu versuchen, das Atmen als Kontrollstrategie zu benutzen – als eine Möglichkeit, unangenehme Gefühle loszuwerden, oder um Entspannungsgefühle hervorzurufen.

Wie bei allen anderen Akzeptanz-Techniken in diesem Buch wird Entspannung häufig als Nebenwirkung auftreten – aber erwarten Sie sie nicht und streben Sie sie nicht an, sonst fallen Sie zurück in den Teufelskreis der Kontrolle.

# Der gegenwärtige Augenblick

Der Atem ist etwas Wunderbares. Er hält Sie nicht nur am Leben, er erinnert Sie auch daran, dass Sie lebendig sind. Wie fühlen Sie sich an einem frischen, klaren Morgen, wenn Sie innehalten und tief die frische Luft einatmen? Wie fühlen Sie sich, wenn Sie nach einem stressigen Ereignis mit einem tiefen Seufzer der Erleichterung durchatmen? Ihr Atem hört bis zu dem Tag, an dem Sie sterben, niemals auf, und das macht ihn zu einer perfekten Hilfe, um in Verbindung zu bleiben.

Gleich werde ich Sie bitten, sechs langsame, tiefe Atemzüge zu nehmen und Ihre Lungen so weit wie möglich zu leeren. Übertreiben Sie das Einatmen nicht, nachdem Sie die Lungen leer gemacht haben, denn sonst werden sich die Lungen zu stark füllen. (Wenn dies geschehen ist, merken Sie es daran, dass sich die Brust unangenehm voll anfühlt.) Nach einem vollen Ausatmen atmen Sie einfach sanft ein und Ihre Lungen werden sich von selbst so weit füllen, wie es angenehm ist. Beim Einatmen sollte sich auch Ihr Bauch nach außen wölben. Verbinden Sie sich, während Sie atmen, mit der Bewegung von Brust und Bauch. Achten Sie darauf, welche Empfindungen auftreten, wenn Brust und Bauch sich heben und senken. Achten Sie darauf, wie die Luft ein- und ausströmt. Gut, und nun legen Sie das Buch beiseite und nehmen sechs langsame, tiefe Atemzüge.

025

Was ist Ihnen aufgefallen? Vermutlich eines der folgenden Dinge:

• ein Nachlassen der Anspannung.

• ein Gefühl der Verbundenheit mit Ihrem Körper.

• ein Gefühl der Verlangsamung.

• ein Gefühl des Loslassens.

• ein stillerer Geist.

• Schwindel, Unbehagen oder Schwierigkeiten, weil es sich merkwürdig oder unangenehm anfühlte, auf diese Weise zu atmen.

Hoffentlich haben Sie eine oder mehrere der ersten fünf Reaktionen erfahren. Wenn Sie die letzte Reaktion erfahren haben, machen Sie sich keine Sorgen. Je mehr Sie daran gewöhnt sind, flach und schnell zu atmen, desto seltsamer oder schwieriger wird Ihnen diese Übung vorkommen. Und wenn Sie jemand sind, der besonders schnell atmet, dann können Sie anfangs ein Gefühl von Schwindel oder Unbehagen empfinden. Wenn dies für Sie gilt, dann ist es umso wichtiger, dass Sie mit dem Atem üben. Wenn Sie üben, alle ein bis zwei Stunden auf diese Weise zehn bis zwanzig Atemzüge zu nehmen, wird sich die Übung nach zwei Wochen bereits viel natürlicher und angenehmer anfühlen.

Wenn Sie sich auf diese Weise auf Ihren Atem einstimmen, kann Ihnen das helfen, für einige Augenblicke aus dem »Hamsterrad« auszubrechen, langsamer zu werden, loszulassen und sich zu sammeln. Und was noch wichtiger ist, es kann Ihnen helfen, sich mit dem zu verbinden, was hier und jetzt geschieht. Um Ihnen dies zu veranschaulichen, werde ich Sie bitten, die Übung noch einmal zu machen, aber mit einer Variation. (Lesen Sie zuerst die Anleitung und üben Sie dann.)

Nehmen Sie zehn langsame, tiefe Atemzüge. Während der ersten fünf Atemzüge konzentrieren Sie sich auf Ihren Brustkorb und den Bauch. Verbinden Sie sich mit dem Atem. Während der nächsten fünf Atemzüge weiten Sie Ihre Aufmerksamkeit so weit aus, dass Sie sowohl Ihres Atems als auch der Verbindung mit der Umgebung gewahr sind. Während Sie auf Ihren Atem Acht geben, nehmen Sie also auch wahr, was Sie sehen, hören, tasten, schmecken und riechen können. Sind Sie bereit? Legen Sie das Buch beiseite und versuchen Sie es.

026

Was ist Ihnen aufgefallen? Die meisten Menschen berichten, dass sie viel »präsenter« sind – viel verbundener mit dem, was sie tun, und dem Ort, an dem sie sich befinden. Bei dieser Übung, die ich »Verbindungs-Atmung« nenne, geht es darum, sich mit Ihrer aktuellen Tätigkeit und Umgebung zu verbinden. Sobald Sie dies erreicht haben, befinden Sie sich in dem besten psychischen Raum für effektives – das heißt für Ihr Leben förderliches – Handeln.

Die Verbindungs-Atmung muss nicht unbedingt genau zehn Atemzüge umfassen. Sie können die Übung je nach Belieben verkürzen oder verlängern. Von nun an beginnen Sie also, im Laufe des Tages die Verbindungs-Atmung zu üben. Üben Sie sie beim Warten an der Verkehrsampel, bevor Sie morgens aufstehen, in der Mittagspause, während Ihr Computer hochfährt, während Sie darauf warten, dass Ihr Mann, Ihre Frau, die Kinder fertig werden, und so weiter.

Probieren Sie längere oder kürzere Varianten dieser Übung aus. An der Ampel haben Sie vielleicht nur Zeit für drei oder vier langsame, tiefe Atemzüge. In einer zähen Schlange an der Kasse im Supermarkt haben Sie womöglich Zeit für dreißig oder mehr Atemzüge. Sie müssen darüber nicht genau Buch führen.

Praktizieren Sie die Verbindungs-Atmung besonders dann, wenn Sie gestresst sind oder realisieren, dass Sie am Haken Ihrer Gedanken hängen. In einer kritischen Situation kann bereits ein einziger tiefer Atemzug Ihnen kostbare Sekunden verschaffen, um Ihre Fassung wiederzugewinnen.

# Die Macht eines einzigen tiefen Atemzugs

Wenn ich mit einem Klienten zusammen bin, der mir erzählt, er beabsichtige sich umzubringen, fühle ich natürlich erst einmal ein Aufwallen von Angst. Es würde meinem Klienten jedoch nicht im Geringsten helfen, wenn ich mich von meinen Gedanken und Gefühlen davontragen ließe. Also nehme ich sofort einen langsamen, tiefen Atemzug, und während dieser wenigen Sekunden schaffe ich Raum für meine Angst, erlaube meinen Gedanken, sich in den Hintergrund zurückzuziehen, und fokussiere meine Aufmerksamkeit auf den Klienten. Und so lange, bis ich diese kritische Situation bewältigt habe, atme ich langsam und tief, gestatte meinen Gedanken und Gefühlen, zu kommen und zu gehen, wie es ihnen beliebt, und bleibe vollkommen mit dem verbunden, was ich gerade tue. Damit werde ich meine Angst zwar nicht los, aber es verhindert, dass ich von ihr mitgerissen werde. Der Atem ist wie eine ständige, tröstende Präsenz im Hintergrund, während meine Aufmerksamkeit darauf konzentriert ist, effektiv zu handeln.

Erinnern Sie sich an Donna, deren Mann und Kind bei einem Autounfall ums Leben kamen? Noch viele Monate danach tauchten immer wieder plötzlich und aus heiterem Himmel Gefühle der Traurigkeit auf. Donna stellte fest, dass lediglich ein tiefer Atemzug ihr so viel Halt geben konnte, dass sie nicht von der Welle der Traurigkeit fortgeschwemmt wurde. Sie konnte dann in die Traurigkeit hineinatmen, Raum für sie schaffen und sich wieder mit ihrer Erfahrung im Hier und Jetzt verbinden. Häufig löste diese Traurigkeit einen großen Drang nach Alkohol in ihr aus. Auch hier machte lediglich ein Atemzug einen großen Unterschied. Er schenkte ihr kostbare Sekunden, um zu begreifen, was da ablief. So vermochte sie eine bewusste Wahl zu treffen, ob sie dem Drang nachgeben sollte oder nicht.

Erinnern Sie sich an Michelle, deren Leben sich um das Bemühen drehte, tiefe Minderwertigkeitsgefühle zu verdrängen? Ihr Chef verlangte oft von ihr, Überstunden zu machen, und sie blieb brav lange im Büro, um zu beweisen, wie wertvoll ihre Arbeit war. Als ihre Therapie Fortschritte machte, wollte Michelle mit dieser Gewohnheit brechen, denn sie realisierte, dass sie sie wertvolle Zeit mit ihrer Familie kostete. (Und außerdem gab es keine Bezahlung für diese Überstunden!) Die Gewohnheit, ihrem Chef gegenüber ja zu sagen, war nur schwer zu brechen. Sie hatte es während ihrer ganzen Karriere getan, und der bloße Gedanke, nein zu sagen, ließ bereits alle möglichen Ängste in ihr aufsteigen. (»Was ist, wenn er wütend wird?« – »Was ist, wenn er denkt, ich sei faul?») Aber Michelle war bereit, durch diese Ängste hindurchzugehen, um ihr Leben in die Richtung zu lenken, in die sie gehen wollte.

Als ihr Chef also das nächste Mal erst zehn Minuten vor Ende der Arbeitszeit mit einem dringenden Anliegen erschien, verspürte Michelle sofort den Drang, ja zu sagen. Aber dieses Mal tat sie es nicht. Stattdessen nahm sie einen langen, tiefen Atemzug. Diese wenigen Sekunden genügten ihr, um all ihren Mut zusammenzunehmen und zu sagen: »Es tut mir leid. Ich kann das jetzt nicht mehr erledigen. Ich muss nach Hause. Ich werde mich morgen früh gleich als Erstes darum kümmern.«

Ihr Chef sah verblüfft aus. Michelles Angst stieg sprunghaft an und ihr Kopf erzählte ihr alle möglichen Horrorgeschichten. Doch sie verband sich mit ihrem Atem, machte Raum für ihre Gedanken und Gefühle und blieb auf die vor ihr liegende Situation konzentriert. Es entstand eine peinliche Pause, die ihr mehrere Stunden lang zu sein schien, und dann – zu Michelles Erstaunen – lächelte ihr Chef nur und sagte: »Das wäre schön.«

# Verbindungs-Atmung: Die vollständige Praxis

Wenn Sie wirklich super-duper, oberprima-prächtig im Verbinden werden wollen, dann nehmen Sie sich jeden Tag zehn Minuten Zeit zum Üben der Verbindungs-Atmung.

Setzen oder legen Sie sich bequem hin und schließen Sie die Augen. Während der ersten sechs Minuten verbinden Sie sich mit Ihrem Atem. Beobachten Sie das sanfte Heben und Senken Ihres Brustkorbes und folgen Sie der Luft, wie sie in Ihre Lungen ein- und wieder aus ihnen ausströmt. Lassen Sie alle Gedanken und Gefühle kommen und gehen, und jedes Mal, wenn Sie bemerken, dass Ihre Aufmerksamkeit abdriftet, lenken Sie sie sanft auf den Atem zurück. (Sie werden dies immer und immer wieder tun müssen.) Während der nächsten drei Minuten weiten Sie Ihre Wahrnehmung aus, sodass Sie sowohl Ihres Köpers und Ihrer Gefühle als auch Ihrer Atmung gewahr sind. In der letzten Minute öffnen Sie die Augen und verbinden sich mit dem Sie umgebenden Raum wie auch mit Ihrem Körper, Ihren Gefühlen und Ihrem Atem.

Üben Sie dies während der ersten Woche zehn Minuten täglich und steigern Sie die Dauer allmählich um zwei bis drei Minuten pro Woche, bis Sie zwanzig Minuten am Stück üben können. Dies ist eine sehr machtvolle Achtsamkeitstechnik, und regelmäßige Praxis wird spürbare körperliche und psychische Vorteile mit sich bringen.

# Was tun, wenn ich in einer Krise bin?

Wie schlimm die Situation auch sein mag, in der Sie sich befinden, unter wie vielen Schmerzen Sie auch leiden mögen, nehmen Sie erst einmal einige tiefe Atemzüge. Wenn Sie atmen, wissen Sie, dass Sie lebendig sind. Und solange Sie lebendig sind, gibt es Hoffnung. Inmitten einer Krise einige tiefe Atemzüge zu nehmen, schenkt Ihnen unschätzbare Zeit, um präsent zu werden, um wahrzunehmen, was geschieht und wie Sie darauf reagieren können. Es verschafft Ihnen Raum, um darüber nachzudenken, welche effektiven Handlungsschritte Sie als nächstes unternehmen könnten. Manchmal kann man nicht sofort etwas unternehmen. In diesem Fall besteht das effektivste Handeln darin, präsent zu bleiben und das zu akzeptieren, was Sie fühlen.

Wenn Sie die Verbindungs-Atmung bei jeder Gelegenheit anwenden, wird sie Ihnen zur zweiten Natur. Das ist wichtig, denn sonst werden Sie vergessen, sie in den Momenten anzuwenden, in denen Sie sie am dringendsten brauchen. Streben Sie besonders danach, sie immer dann zu üben, wenn Sie bei Ihren Gedanken und Gefühlen an der Angel hängen. Und wie bei allen anderen Akzeptanztechniken – machen Sie keine Kontrollstrategie daraus! Das Ziel ist, Ihren Atem zu kontrollieren, nicht aber Ihre Gefühle. Obwohl die Verbindungs-Atmung häufig angenehme Gefühle wie Gelassenheit und Frieden hervorruft, werden Sie diese nicht immer spüren. Also erwarten Sie sie erst gar nicht und versuchen Sie nicht, sie herbeizuzwingen. Wenn Sie die Verbindungs-Atmung üben, gestatten Sie sich, alles zu fühlen, was Sie fühlen. Schaffen Sie Raum für diese Gefühle. Sie müssen Ihnen nicht gefallen; lassen Sie sie einfach sein.

Inmitten einer emotionalen Krise kann es zuweilen schwer sein, sich an diese Einsichten und Techniken zu erinnern. Am Ende des Buches habe ich eine Liste von ACT-Techniken angehängt, die besonders hilfreich sind, wenn wir uns mit akuter Erregtheit, Angst, Panik, Depression und so weiter konfrontiert sehen. (Siehe »Vorschläge für Krisenzeiten«, Seite 302).

# Welche Rolle spielt das Denkende Ich bei all dem?

Bislang waren wir geneigt, das Denkende Ich als ein Hindernis anzusehen, als etwas, das uns vom Leben abtrennt, indem es uns ständig Geschichten erzählt. Aber das Denkende Ich kann auch eine ungeheuere Hilfe für uns sein – besonders dann, wenn es uns hilft, einfach zu...

Erzählen, wie es ist

Kommt Ihnen einer der folgenden Gedanken irgendwie bekannt vor? »Ich mache das nicht richtig!« – »Es hat keinen Zweck; ich kann es auch gleich sein lassen.« – »Das ist reine Zeitverschwendung.« – »Ich bin ein Idiot.« – »Warum praktiziere ich nicht das, was ich in diesem Buch lese?« Während Sie das Buch durcharbeiten, wird Ihnen das Denkende Ich zweifellos einige solcher Standpauken halten. Aber denken Sie daran: Es versucht nicht, Sie absichtlich zu ärgern – es tut einfach nur die Arbeit, für die seine Evolution es konfiguriert hat.

Das Beobachtende Ich gibt, wie Sie wissen, keine Urteile ab. Es ist wie eine Kamera, die einen Dokumentarfilm über das Leben in freier Wildbahn dreht. Wenn der Löwe die Antilope tötet, verurteilt die Kamera dies nicht als gut oder schlecht; sie zeichnet einfach nur das auf, was geschieht. Das Denkende Ich liebt es jedoch zu urteilen – es tut das den ganzen Tag lang, tagein, tagaus. Wenn Sie in der Evolution Hunderttausend Jahre zurückgehen, so war das damals durchaus sinnvoll. Unsere Vorfahren mussten urteilen, damit sie am Leben blieben: »Ist die dunkle Form da vorn ein Hügel oder ein Bär?« – »Kann man diese Frucht gefahrlos essen oder ist sie giftig?« – »Ist dieser Mensch in der Ferne Freund oder Feind?« Wenn unsere Vorfahren etwas falsch beurteilten, konnte sie das ihr Leben kosten. Und so wurde unser Verstand im Laufe von Hunderttausend Jahren sehr gut im Beurteilen – und das Ergebnis ist, das er auch heute niemals damit aufhört. »Dies sollte nicht geschehen.« – »Das ist schlecht.« – »Das schlaucht.« – »Das ist nicht fair!«

Die Fähigkeit zu urteilen ist also offensichtlich für unser Wohlbefinden notwendig. Doch wie wir bereits gesehen haben, sind viele Urteile des Gemüts äußerst störend, wenn wir mit ihnen verschmelzen. Allzu oft bereiten sie uns auf einen Kampf vor – mit uns selbst, mit unseren Gefühlen oder mit der Realität an sich. So wie bei allen nicht-förderlichen Gedanken ist das Ziel der ACT, solche Urteile kommen und gehen zu lassen. Statt ihnen Glauben zu schenken, können wir einfach zur Kenntnis nehmen: »Es ist ein Urteil.«

Wenn uns das Denkende Ich beim Herstellen von Verbindung helfen soll, müssen wir das bewusste Urteilen beim Sprechen beiseite lassen und stattdessen sachliche Beschreibungen verwenden.

# Sachliche Beschreibungen

Was meine ich mit »sachlichen Beschreibungen«? Ein Beispiel: Julia Roberts ist eine Filmschauspielerin. Vergleichen Sie diese Aussage nun mit einigen »urteilenden Beschreibungen«: Julia Roberts ist schön. Julia Roberts ist eine unglaublich talentierte Schauspielerin. Julia Roberts wird überbezahlt. In dem ersten Satz haben Sie lediglich Fakten: Julia Roberts spielt in Filmen und ist weiblich. In den darauf folgenden drei Sätzen haben wir es mit Urteilen zu tun: Sie ist schön, sie ist talentiert und so weiter. Nichts davon ist einfach eine Tatsache, es sind Meinungen.

Wenn wir unsere Erfahrungen negativ beurteilen, können wir beginnen, dagegen anzukämpfen. Wenn wir unsere Erfahrung jedoch sachlich beschreiben, hilft uns das, uns mit dem eigentlichen Geschehen zu verbinden.

Im Grunde tun Sie dies bereits in gewissem Maße, wenn Sie Sätze wie »Ich habe den Gedanken, dass...« oder »Ich habe das Gefühl von...« benutzen. Diese Worte sind sachliche Beschreibungen der gegenwärtigen Erfahrung. Sie konstatieren einfach, was geschieht: dass Sie in diesem Augenblick diesen Gedanken oder jenes Gefühl haben. Dies gestattet Ihnen, gewahr und mit dem Geschehen verbunden, präsent und offen zu bleiben. Wir können auf dieser Fertigkeit aufbauen, indem wir einen fortlaufenden Kommentar geben.

Mit »fortlaufender Kommentar« meine ich eine fortlaufende sachliche und keine urteilende Beschreibung dessen, was von Augenblick zu Augenblick geschieht. Dies kann uns helfen, selbst inmitten von machtvollen Gefühlen präsent zu bleiben.

Donna hat einen solchen Kommentar in ihrem schrecklichen Kummer verwendet. Wenn sie von einer Welle der Traurigkeit überrollt wurde, sagte sie im Stillen zu sich:

Ich habe wieder das Gefühl von Traurigkeit. Ich kann es wie ein schweres Gewicht in meiner Brust spüren. Ich mag es nicht, aber ich weiß, dass ich dafür Raum schaffen kann. Jetzt einige tiefe Atemzüge nehmen. Dort hineinatmen... ja, genau so... Raum schaffen... es loslassen. Dort hineinatmen...

Manchmal tat Donna dies immer und immer wieder, manchmal nur wenige Minuten lang, manchmal fast eine ganze Stunde, je nachdem, wie mächtig die Trauergefühle waren und wie schnell sie sich wandelten. Dies half ihr, präsent zu bleiben, sodass sie dann die Wahl hatte, sich auf eine Aktivität zu konzentrieren, die ihr wirklich etwas gab, anstatt zu trinken. Gelegentlich ließ sie diese Wahl in den Kommentar einfließen: »Nun, was würde ich in diesem Augenblick wohl gern tun? Gut, ich wollte gerade anfangen, etwas Gesundes zum Abendessen zu kochen. Ist das etwas, was mir wichtig ist? Ja. Dann werde ich mich also auf das Schälen dieser Kartoffeln konzentrieren.«

Wenn Donna eine solche Aktivität ausgewählt hatte, verband sie sich durch ihre fünf Sinne vollkommen mit dieser. Sie beobachtete zum Beispiel sehr sorgfältig das Aussehen und die Struktur der Kartoffeln, das Geräusch des Schälens und Kleinschneidens, wie es sich anfühlte, das Messer beim Schälen zu halten, und die Bewegungen ihrer Arme, Hände und Füße.

Im weiteren Verlauf ihrer Trauerarbeit beunruhigten sie diese Gefühle und Impulse immer weniger. Und als sie Fortschritte im Praktizieren von Ausdehnung, Entschärfung und Verbindung machte, benötigte sie die Hilfe des Denkenden Ichs immer weniger.

Manche Menschen finden das ständige Kommentieren extrem hilfreich, andere wiederum nicht. Warum versuchen Sie es also nicht selbst und probieren einfach aus, wie es funktioniert? Und wie immer gilt, wenn es förderlich ist, machen Sie es sich zunutze. Und wenn nicht, dann eben nicht!

Wir werden später in diesem Buch zum Herstellen von Verbindung zurückkehren, wenn wir es beim effektiven Handeln anwenden. Jetzt ist es aber an der Zeit herauszufinden, worin unsere »Große Geschichte« besteht.

Die große Geschichte

Was mögen Sie an sich am wenigsten? Ich habe diese Frage Tausenden von Menschen gestellt, sei es einzeln oder in Gruppen, und Ihnen hier einige der häufigsten Antworten zusammengestellt:

• Ich bin zu schüchtern/ängstlich/zaghaft/bedürftig/empfindlich/ passiv.

• Ich bin blöd/dumm/chaotisch.

• Ich bin dick/hässlich/nicht in Form/faul.

• Ich bin selbstsüchtig/kritisch/arrogant/eitel.

• Ich bin verurteilend/zornig/gierig/aggressiv/halsstarrig.

• Ich bin ein Lahmarsch/Versager/Verlierer.

• Ich bin langweilig/ignorant/vorhersehbar/zu ernst/antriebslos/ beschränkt.

Und dies sind nur einige der Antworten. Die Palette ist nahezu unendlich. Jeder hat seine eigenen persönlichen Abneigungen, aber alle Antworten weisen auf das gleiche grundlegende Thema hin: »Ich bin nicht gut genug, so wie ich bin. Mit mir ist etwas nicht in Ordnung oder mir fehlt etwas.« Das ist eine Botschaft, die unser Geist immer und immer wieder aussendet.

Wie sehr wir uns auch bemühen oder wie viel wir auch erreichen, unser Denkendes Ich kann immer etwas an uns finden, das ihm nicht gefällt, eine Weise, in der wir unzulänglich oder nicht gut genug sind. Und das ist kaum verwunderlich, wenn wir uns an die Entwicklung des menschlichen Geistes erinnern. Das »Lass dich nicht abmurksen!«-Werkzeug unserer Vorfahren hat ihnen geholfen zu überleben, indem es sie ständig mit anderen Mitgliedern des Clans verglich, um zu gewährleisten, dass sie nicht abgelehnt wurden. Und es lenkte ihre Aufmerksamkeit ständig auf ihre Schwächen, damit sie an ihnen arbeiten und auf diese Weise länger leben konnten! Das Problem dabei ist allerdings, dass die Neigung des Denkenden Ichs, uns ständig auf Bereiche hinzuweisen, in denen wir nicht gut genug sind, letztlich dazu führt, dass wir das Gefühl bekommen, nicht erfolgreich, unzureichend, wertlos, nicht liebenswert oder inkompetent zu sein oder wie auch immer unsere Version von nicht gut genug aussehen mag. Wir haben einen allgemeinen Begriff dafür: »niedriges Selbstwertgefühl«.

# Niedriges Selbstwertgefühl

Was ist denn eigentlich Selbstwertgefühl? Im Grunde genommen ist es eine Meinung, die Sie über den Menschen haben, der Sie sind. Hohes Selbstwertgefühl ist eine positive Meinung; niedriges Selbstwertgefühl ist eine schlechte Meinung.

Letzten Endes ist Selbstwertgefühl ein Haufen von Gedanken darüber, ob Sie ein »guter Mensch« sind oder nicht. Und hier kommt der zentrale Punkt: Selbstwertgefühl ist kein Faktum; es ist nur eine Meinung. Jawohl. Es ist nicht die »Wahrheit«. Es ist nichts weiter als ein höchst subjektives Urteil. »Nun gut«, mögen Sie sagen, »aber ist es nicht wichtig, eine gute Meinung von sich selbst zu haben?«

Nun ja, nicht unbedingt. Lassen Sie uns zunächst betrachten, was eine Meinung ist: Eine Meinung ist eine Geschichte, nichts als Worte. Zweitens ist sie ein Urteil, keine sachliche Beschreibung. (Denken Sie daran, »Julia Roberts ist eine Filmschauspielerin« ist eine sachliche Beschreibung; »Julia Roberts ist eine sehr talentierte Schauspielerin« ist eine Meinung/ein Urteil.) Also ist Selbstwertgefühl vor allem ein Urteil, das unser Denkendes Ich über uns als Menschen fällt.:

Angenommen, wir entschieden uns nun, ein »hohes« Selbstwertgefühl zu haben. Wie kommen wir dazu? Im Allgemeinen besteht die Tendenz, dass wir mit uns selbst argumentieren, uns rechtfertigen und mit uns feilschen, bis wir unser Denkendes Ich schließlich davon überzeugt haben, dass wir ein »guter Mensch« sind. Wir können zum Beispiel das Argument vorbringen: »Ich mache meine Arbeit gut, ich trainiere regelmäßig, ich ernähre mich gesund und helfe anderen – das bedeutet doch wohl, dass ich im Grunde ein guter Mensch bin.« Und wenn wir wirklich an diese Schlussfolgerung, ein »guter Mensch« zu sein, glauben, dann haben wir »hohes« Selbstwertgefühl. Das Problem bei diesem Ansatz ist, dass Sie ständig beweisen müssen, dass Sie ein guter Mensch sind. Sie müssen ständig diese gute Meinung von sich rechtfertigen. Sie müssen diesen »Nicht gut genug«-Geschichten ständig die Stirn bieten. Und all das kostet eine Menge Zeit und Mühe. Tatsächlich ist es eher wie ein niemals endendes Schachspiel.

Stellen Sie sich ein Schachspiel vor, in dem alle Figuren Ihre eigenen Gedanken und Gefühle sind. Auf der einen Seite des Brettes haben wir die schwarzen Figuren: all Ihre »schlechten« Gedanken und Gefühle. Auf der anderen Seite haben wie die weißen Steine: all Ihre »guten« Gedanken und Gefühle. Und es gibt einen fortlaufenden Kampf zwischen den Figuren: Die weißen greifen die schwarzen an und umgekehrt. Wir sind einen großen Teil unseres Lebens in dieses Spiel vertieft. Aber es ist ein nie endender Krieg, weil es auf beiden Seiten eine unendliche Anzahl von Steinen gibt. Wie viele Figuren auch geschlagen werden, sie werden immer gleich von anderen ersetzt.

Wenn Sie nun versuchen, Ihr Selbstwertgefühl zu heben, sammeln Sie so viele weiße Steine wie möglich, indem Sie denken: »Mein Chef hat mir gerade eine Gehaltserhöhung gegeben« – »Ich werde dreimal die Woche zum Sport gehen« und so weiter. Wenn Sie mit den weißen Figuren auf dem Brett vorrücken, beginnt sich Ihr Selbstwertgefühl zu heben. Aber das Problem ist: Eine ganze Armee schwarzer Steine wartet nur auf den Gegenangriff! Und in dem Augenblick, da Sie einen Fehler machen – der Augenblick, in dem Sie aufhören, all diese Dinge zu tun, die Sie dazu benutzen, um Ihre »Ich bin ein guter Mensch«-Meinung zu rechtfertigen -, greifen diese schwarzen Figuren an und Ihr Selbstwertgefühl löst sich auf wie ein Stück Zucker im Regen.

Sie hören einige Tage auf, zum Sport zu gehen, und Ihr Kopf sagt: »Siehst du, es war ja klar, dass du das nicht durchhalten würdest.« Sie verlieren die Geduld mit einem Freund und Ihr Kopf sagt: »Was bist du nur für ein schäbiger Freund?« Sie machen bei Ihrer Arbeit einen Fehler und Sie hören: »O je, was für ein Versager!«

Also versuchen Sie, einige weitere weiße Figuren zu ergattern. Vielleicht benutzen Sie positive Affirmationen und wiederholen immer wieder Sätze wie »Ich bin ein wundervoller Mensch, voller Liebe, Kraft und Mut«. Das Problem bei diesem Ansatz ist, dass die meisten Menschen nicht wirklich daran glauben, was sie sagen. Es ist ein wenig so, als sagten Sie »Ich bin Superman« oder »Ich bin Superfrau«. Ganz gleich, wie oft Sie das für sich wiederholen würden, Sie würden es nicht wirklich glauben, oder?

Ein anderes Problem besteht darin, dass jede positive Affirmation, die Sie verwenden, ungeachtet dessen, ob sie wahr ist oder nicht, auf natürliche Weise dazu neigt, eine negative Reaktion anzuziehen. (Die weißen Figuren ziehen immer die schwarzen an.) Um das zu untermalen, probieren Sie die folgende Übung aus.

Die Anziehung von Gegensätzen

Lesen Sie bei dieser Übung jeden Satz langsam und tun Sie Ihr Bestes, daran zu glauben. Beachten Sie dabei, welche Gedanken Ihnen automatisch in den Sinn kommen.

• Ich bin ein Mensch.

• Ich bin ein wertvoller Mensch.

• Ich bin ein liebenswerter, wertvoller Mensch.

• Ich bin ein kompetenter, liebenswerter, wertvoller Mensch.

• Ich bin ein vollkommener, kompetenter, liebenswerter, wertvoller Mensch.

Was ist geschehen, als Sie versucht haben, an diese Aussagen zu glauben? Bei den meisten Menschen gilt, je positiver der Gedanke, desto mehr Widerstand taucht auf, mit Gedanken wie: »Na ja«, »Wer’s glaubt...«, »Nun mach mal halblang!« (Einige Menschen schaffen es tatsächlich, mit Affirmationen wie den oben angeführten zu verschmelzen, und fühlen sich deshalb toll – für einen Moment. Aber das Gefühl hält nicht lange an. Schon bald werden die schwarzen Figuren wieder zum Angriff blasen.)

Jetzt möchte ich Sie bitten, die gleiche Übung mit dem folgenden Satz zu machen:

• Ich bin ein nutzloses Stück Scheiße.

Was ist jetzt geschehen? Die meisten Menschen bringen zu ihrer eigenen Verteidigung einen positiven Gedanken hervor wie »Moment mal, so schlecht bin ich nun auch nicht!« oder »Das glaube ich auf keinen Fall«. (Und wieder einmal verschmilzt eine geringe Zahl von Menschen vollkommen mit diesem Gedanken und fühlt sich daraufhin miserabel.)

Die Wirklichkeit ist: Wir können eine endlose Zahl an guten oder schlechten Geschichten finden, die wir über uns erzählen, und solange wir auf Selbstwertgefühl aus sind, werden wir eine Menge Zeit mit diesem Schachspiel verschwenden und eine endlose Schlacht gegen unseren eigenen grenzenlosen Vorrat an negativen Gedanken kämpfen.

Angenommen ein schwarzer Stein taucht auf und sagt: »Wie konntest du nur so ein verdammter Idiot sein?« und Sie sammeln die weißen Figuren zur Hilfe um sich: »Natürlich bist du kein Idiot, du hast nur einen Fehler gemacht. Du bist ein Mensch.« Aber eine andere schwarze Figur tritt auf und sagt: »Du spinnst wohl? Sieh doch nur, wie du das schon beim letzten Mal vermasselt hast!« Und Sie schlagen mit einem weiteren weißen Stein zurück: »Ja, aber dieses Mal habe ich meine Lektion gelernt.« Ein anderer schwarzer Stein sagt: »Du bist so ein Idiot, du wirst das nie schaffen!«

Der Kampf heizt sich immer mehr auf mit immer weiteren beteiligten Figuren. Und was passiert unterdessen? Während Ihre Aufmerksamkeit dem Schachspiel gilt, ist es ziemlich schwer, mit etwas anderem in Verbindung zu kommen. Wenn Sie völlig in den Kampf mit Ihren Meinungen vertieft sind, sind Sie vom Leben und der Welt um Sie herum abgetrennt.

Wollen Sie Ihre Tage wirklich damit verbringen, sich mit Ihren eigenen Gedanken herumzuschlagen? Zu versuchen, sich selbst zu beweisen, dass Sie ein guter Mensch sind? Sich ständig zu rechtfertigen oder Ihren Wert bestätigen zu müssen? Würden Sie es nicht vorziehen, einfach die Waffen niederzulegen?

# Das Selbstwertgefühl loslassen

Wenn Sie ein geringes Selbstwertgefühl haben, fühlen Sie sich mies; wenn es aber hoch ist, streben Sie ständig danach, es aufrechtzuerhalten. (Und im Hintergrund ist da ständig die Sorge, es könnte wieder fallen.) Wie würde das Leben also aussehen, wenn Sie das Selbstwertgefühl völlig losließen? Wenn Sie es vollkommen sein ließen, Ihre eigene Person zu beurteilen?

Ihr Denkendes Ich würde natürlich weiter all seine Urteile fällen, aber Sie würden sie als das ansehen, was sie sind – nur Worte. Und Sie würden sie kommen und gehen lassen wie vorüberfahrende Autos. (Und wenn Sie zur Unterstützung einige Entschärfungs-Techniken verwenden wollten, dann könnten Sie Ihrem Verstand danken oder zur Kenntnis nehmen: »Ich habe den Gedanken, dass ich nicht gut genug bin.« Oder Sie können einfach die »Nicht gut genug«-Geschichte betiteln.)

Wie kommt Ihnen das als Konzept vor? Seltsam? Wundervoll? Exzentrisch? Zweifelsohne wirft es einige Fragen auf:

Frage: Brauche ich nicht ein hohes Selbstwertgefühl, um mir ein reiches und sinnvolles Leben schaffen zu können?

Antwort: Nein, das brauchen Sie nicht. Sie müssen sich lediglich mit Ihren Wertvorstellungen verbinden und ihnen entsprechend handeln.

Frage: Ist das mit hohem Selbstwertgefühl nicht leichter zu erreichen?

Antwort: Manchmal ja, aber oft auch nicht.

Frage: Warum nicht?

Antwort: Weil der ständige Versuch, Ihr Selbstwertgefühl hochzuhalten, Sie von dem abbringen kann, was Ihnen wichtig ist. Denken Sie an Michelle, die bis spätabends im Büro saß, um ihr Selbstwertgefühl zu steigern, es aber versäumte, Zeit mit ihrer Familie zu verbringen. Ein hohes Selbstwertgefühl mag Ihnen kurzfristig ein paar angenehme Gefühle schenken, aber auf lange Sicht wird der Versuch, es aufrechtzuerhalten, Sie wahrscheinlich auslaugen. Aufgrund der Evolutionsgeschichte des menschlichen Geistes wird die »Nicht gut genug«-Geschichte auf die eine oder andere Weise immer wieder zurückkehren. Wollen Sie den Rest Ihres Lebens damit verbringen, gegen sie anzukämpfen? Warum sollten Sie sich darum kümmern, wenn Sie auch ohne all diese Anstrengungen ein erfülltes Leben haben können?

Frage: Aber haben Menschen mit hohem Selbstwertgefühl nicht ein besseres Leben?

Antwort: Dies ist ein weiteres, weitverbreitetes Märchen. Sicherlich führen einige wenige Menschen mit hohem Selbstwertgefühl ein besseres Leben, aber wenn Sie sich die namhafte wissenschaftliche Forschung zum Thema des Selbstwertgefühls ansehen, werden Sie feststellen, dass es vielen Menschen eher große Probleme bereitet. Es führt leicht zu Arroganz, Selbstgerechtigkeit, Selbstsucht, Egoismus oder einem trügerischen Gefühl der Überlegenheit (was dann leicht Diskriminierung und Vorurteile hervorrufen kann). Wessen Selbstwertgefühl weitgehend von herausragender Arbeit abhängig ist, hat darunter besonders zu leiden. Wenn er gute Arbeit leistet, fühlt er sich großartig, doch sobald seine Leistung nachlässt (was immer früher oder später geschieht), bricht sein Selbstwertgefühl zusammen. Dies führt in einen Teufelskreis, weil er zunehmend Druck auf sich ausübt, um noch bessere Leistungen zu erbringen, was zu Stress, Erschöpfung und einem Burn-out führen kann. Die gute Nachricht ist jedoch, dass ein reiches, erfülltes und sinnvolles Leben nicht im Geringsten vom Selbstwertgefühl abhängig ist.

Frage: Was schlagen Sie denn als Alternative vor?

Antwort: Versuchen Sie nicht, sich etwas zu beweisen. Versuchen Sie nicht, von sich als »guter Mensch« zu denken. Versuchen Sie nicht, Ihren Selbstwert zu rechtfertigen. Welche Urteile Ihr Denkendes Ich auch über Sie fällen mag – seien sie positiv oder negativ -, sehen Sie sie als das an, was sie sind (nur Worte), und lassen Sie sie los.

Und werden Sie gleichzeitig in Übereinstimmung mit Ihren Werten aktiv. Bereichern Sie Ihr Leben, indem Sie Dinge tun, die wirklich bedeutsam sind. Und wenn Ihnen ein Fehltritt passiert oder Sie vom Weg dieser Werte abkommen – und ich kann Ihnen garantieren, dass das immer wieder geschehen wird -, dann glauben Sie nicht all Ihre harten Selbstverurteilungen. Danken Sie lediglich Ihrem Verstand und lassen Sie diese Worte kommen und gehen. Akzeptieren Sie stattdessen, dass es nun einmal geschehen ist und es kein Zurück mehr gibt. Verbinden Sie sich dann mit dem, was Sie gerade hier und jetzt tun, wählen Sie eine Richtung aus, die Ihnen wichtig ist, und gehen Sie zu effektivem Handeln über.

Wenn Sie das Schlachtfeld um Ihr Selbstwertgefühl hinter sich lassen, dann ist das, was Ihnen bleibt...

Selbstakzeptanz

Selbstakzeptanz bedeutet, sich so anzunehmen, wie man ist. Freundlich zu sich selbst zu sein. Anzunehmen, dass man ein Mensch und daher unvollkommen ist. Sich zu erlauben, Mist zu bauen, Fehler zu machen und aus ihnen zu lernen.

Selbstakzeptanz bedeutet die Weigerung, den Urteilen, die Ihr Verstand über Sie fällt, Glauben zu schenken – seien sie nun gut oder schlecht. Anstatt sich zu verurteilen, erkennen Sie Ihre Stärken und Schwächen an, und Sie tun das, was Sie können, um zu dem Menschen zu werden, der Sie sein wollen. Ihr Kopf wird Ihnen eine unendliche Anzahl Geschichten darüber erzählen, was für ein Mensch Sie sind, aber Sie müssen nicht daran glauben. Schauen Sie sich das folgende Beispiel an:

Haben Sie jemals einen Dokumentarfilm über Afrika gesehen? Was haben Sie gesehen? Krokodile, Löwen, Antilopen, Gorillas und Giraffen? Stammestänze? Krieg? Nelson Mandela? Malerische Marktplätze? Atemberaubende Berge? Hübsche Dörfer auf dem Lande? Armenviertel und Slums? Verhungernde Kinder? Sie können eine Menge lernen, wenn Sie einen Dokumentarfilm sehen, aber eines ist sicher: Ein Dokumentarfilm über Afrika ist nicht Afrika selbst.

Ein Dokumentarfilm kann Ihnen Eindrücke von Afrika vermitteln, einige spektakuläre Bilder und Klänge. Aber ein Dokumentarfilm kann Ihnen keine echte, lebendige Erfahrung von Afrika geben: den Geschmack und den Geruch des Essens, die Wärme des Sonnenlichts auf Ihrem Gesicht, die Feuchtigkeit des Dschungels, die Trockenheit der Wüste oder das Vergnügen des Umgangs mit den Menschen dort. Wie brillant der Dokumentarfilm auch gedreht sein mag, selbst wenn er tausend Stunden lang wäre, käme er doch nicht der Erfahrung, wirklich dort zu sein, nahe. Weshalb nicht? Weil ein Dokumentarfilm über Afrika nicht das Gleiche ist wie Afrika selbst.

Gleichermaßen würde ein Dokumentarfilm über Sie nicht dasselbe sein wie Sie selbst. Auch wenn der Dokumentarfilm tausend Stunden dauerte und alle möglichen relevanten Szenen Ihres Lebens enthielte, alle möglichen Interviews mit Menschen, die Sie kennen, und die faszinierendsten Details über Ihre tiefsten Geheimnisse, so wäre der Dokumentarfilm dennoch nicht Sie.

Um das wirklich klarzustellen, denken Sie an den Menschen, den Sie auf diesem Planeten am meisten lieben. Gut, womit würden Sie nun lieber die Zeit verbringen, mit der real lebenden Person oder mit einem Dokumentarfilm über sie? Es gibt also diesen riesigen Unterschied zwischen dem, wer wir sind, und jeder Art Dokumentation, die man je über uns erstellen könnte, ganz gleich, wie »wahrheitsgetreu« diese Dokumentation sein mag. (Ich habe »wahrheitsgetreu« in Anführungszeichen gesetzt, denn alle Dokumentationen sind hoffnungslos befangen, weil sie Ihnen nur einen winzigen Teil des großen Bildes zeigen.)

Und die Voreingenommenheit eines menschlichen Filmregisseurs ist nichts im Vergleich zur Voreingenommenheit des Denkenden Ichs. Aus der gesamten lebenslangen Lebenserfahrung wählt das Denkende Ich wenige dramatische Erinnerungen aus, schneidet sie mit einigen Urteilen und Ansichten zusammen und macht daraus einen machtvollen Dokumentarfilm mit dem Titel Das bin ich, der meist den Untertitel trägt: Warum ich nicht gut genug bin. Wenn wir nun diese Dokumentation ansehen – und das ist das Problem dabei -, dann vergessen wir meist, dass dies nur ein stark zusammengeschnittenes Video ist. Stattdessen glauben wir, wir seien das Video! Aber auf gleiche Weise, wie ein Dokumentarfilm über Afrika nicht Afrika ist, ist ein Dokumentarfilm über Sie nicht Sie.

Ihr Selbstbild, Ihr Selbstwertgefühl, Ihre Urteile über die Art von Mensch, der Sie sind – all diese Dinge sind nichts anderes als Gedanken, Bilder und Erinnerungen, aber das sind nicht Sie. Ob es Ihnen nun gefällt oder nicht, es ist eine einfache Tatsache:

Sie sind nicht der, für den Sie sich halten

Haben Sie jemals die folgenden Sätze gehört? »Ich denke, also bin ich.« – »Lerne, für dich selbst zu denken.« – »Entwickle deinen Verstand.« – »Denke positiv.« – »Denk mehr darüber nach.« Unsere Gesellschaft macht uns weis, das Denken sei die höchste menschliche Fähigkeit. Querdenken, rationales Denken, logisches Denken, positives Denken, optimistisches Denken: All dies wird gefördert. Und natürlich sind Denkfähigkeiten im Leben sehr wichtig. Im dritten Teil dieses Buchs wird effektives Denken in der Tat stark betont. Aber Sie selbst sind wesentlich mehr als nur Ihre Gedanken.

Was immer Sie auch denken, sich an Bildern vorstellen oder woran Sie sich auch erinnern mögen, es gibt einen Teil in Ihnen, der losgelöst von Ihren Gedanken existiert – einen Teil, der in der Lage ist, Ihren Verstand in Aktion zu beobachten, zur Kenntnis zu nehmen, was er tut. In diesem Buch habe ich diesen Teil das Beobachtende Ich genannt, und Sie haben es bei verschiedenen Übungen bereits benutzt. Immer wenn Sie Ihren Atem oder Ihre Gedanken oder Ihre Gefühle beobachten, ist das Beobachtende Ich der Teil von Ihnen, der der Beobachter ist.

Wir können auf viele verschiedene Weisen über das »Ich« sprechen, aber in der alltäglichen Kommunikation beziehen wir uns meist nur auf zwei Aspekte des Ichs: das physische Ich (unser Körper) und das Denkende Ich (unser Verstand). Über das Beobachtende Ich wird so selten gesprochen, dass wir in unserer Sprache nicht einmal ein Wort dafür haben. Das ist schade, denn es ist sehr wichtig. Ohne das Beobachtende Ich wären wir nicht zu Selbstgewahrsein oder psychologischer Flexibilität fähig. Nehmen wir uns also ein wenig Zeit, um etwas mehr über das Beobachtende Ich zu erfahren.

Die folgende Übung besteht aus einer Reihe kurzer Anleitungen. Stellen Sie sicher, dass Sie die Übung wirklich ausführen, anstatt sie einfach nur durchzulesen, sonst werden Sie nicht von ihr profitieren. (Und wenn es heißt »zehn Sekunden« oder »dreißig Sekunden«, dann zählen Sie die Sekunden nicht wirklich, das würde nur die Übung stören. Nutzen Sie diese Zeitangaben lediglich als grobe Leitlinie.)

Sich selbst beim Wahrnehmen wahrnehmen

• Schließen Sie zehn Sekunden lang die Augen und nehmen Sie nur all die Geräusche und Klänge, die Sie hören, zur Kenntnis.

• Wiederholen Sie dies noch einmal, aber dieses Mal seien Sie gewahr, dass Sie zur Kenntnis nehmen, während Sie zur Kenntnis nehmen, was Sie hören.

• Blicken Sie sich nun zehn Sekunden um und nehmen Sie zur Kenntnis, was Sie sehen.

• Wiederholen Sie dies noch einmal, aber dieses Mal seien Sie gewahr, dass Sie zur Kenntnis nehmen, während Sie zur Kenntnis nehmen, was Sie sehen.

• Nehmen Sie für zehn Sekunden die Position Ihres Körpers zur Kenntnis: Wo sind Ihre Füße, was trägt Sie, wie ist die Haltung Ihrer Wirbelsäule?

• Wiederholen Sie dies noch einmal, aber dieses Mal seien Sie gewahr, dass Sie zur Kenntnis nehmen, während Sie Ihren Körper zur Kenntnis nehmen.

• Schließen Sie zehn Sekunden lang die Augen und nehmen Sie zur Kenntnis, was Sie denken.

• Wiederholen Sie dies noch einmal, aber dieses Mal seien Sie gewahr, dass Sie zur Kenntnis nehmen, während Sie Ihre Gedanken zur Kenntnis nehmen.

• Schnuppern Sie jetzt die Luft und nehmen Sie zur Kenntnis, was Sie riechen. (Wenn Sie nichts riechen, beobachten Sie einfach die Empfindungen in Ihren Nasenlöchern.)

• Wiederholen Sie dies noch einmal, und seien Sie gewahr, dass Sie zur Kenntnis nehmen, während Sie das tun.

• Nehmen Sie zur Kenntnis, was Sie in Ihrem Mund schmecken. (Wenn Sie nichts schmecken, nehmen Sie einfach die Empfindungen in Ihrem Mund wahr.)

• Wiederholen Sie dies noch einmal, und dieses Mal seien Sie gewahr, dass Sie zur Kenntnis nehmen, während Sie das tun.

• Schließen Sie nun wiederum die Augen und nehmen Sie zur Kenntnis, was Sie denken (etwa zehn Sekunden lang).

• Wiederholen Sie dies noch einmal, aber dieses Mal seien Sie gewahr, dass Sie Ihre Gedanken zur Kenntnis nehmen, während Sie sie zur Kenntnis nehmen.

• Wackeln Sie jetzt zehn Sekunden lang mit den Fingern und nehmen Sie deren Bewegungen zur Kenntnis.

• Wiederholen Sie dies noch einmal, aber dieses Mal seien Sie gewahr, dass Sie zur Kenntnis nehmen, während Sie zur Kenntnis nehmen.

• Gehen Sie nun durch Ihren Körper und achten Sie auf jedes Gefühl oder jede Empfindung, die Ihre Aufmerksamkeit auf sich zieht, und beobachten Sie sie wirklich für zehn Sekunden.

• Beobachten Sie nun das Gefühl erneut, aber dieses Mal seien Sie gewahr, dass Sie es beobachten, während Sie es beobachten.

• Nehmen Sie nun drei langsame, tiefe Atemzüge und nehmen Sie wirklich zur Kenntnis, dass Sie atmen.

• Wiederholen Sie dies noch einmal, aber dieses Mal seien Sie gewahr, dass Sie zur Kenntnis nehmen, während Sie dies tun.

• Schließen Sie nun erneut (zehn Sekunden lang) die Augen und nehmen Sie zur Kenntnis, was Sie denken.

• Wiederholen Sie dies noch einmal, aber dieses Mal seien Sie gewahr, dass Sie Ihre Gedanken zur Kenntnis nehmen, während Sie sie zur Kenntnis nehmen.

Sie haben bei dieser Übung hoffentlich den Teil von Ihnen entdeckt, der all dessen, was Sie sehen, hören, tasten, schmecken, riechen, fühlen, denken und tun, gewahr ist. (Wenn es nicht geklappt hat, gehen Sie bitte noch einmal zurück und wiederholen die Übung.) Dieser Teil von Ihnen ist das, was in der ACT das »Beobachtende Ich« genannt wird.

# Das Beobachtende Ich

Das Beobachtende Ich ist kein Gedanke oder Gefühl. Es ist vielmehr ein Gesichtspunkt, von dem aus Sie Gedanken und Gefühle beobachten können. In gewisser Weise wäre ein besserer Begriff dafür »reines Gewahrsein«, denn genau das ist es: Gewahrsein.

Was immer Sie denken, was immer Sie fühlen, was immer Sie empfinden, was immer Sie tun, dieser Teil von Ihnen ist immer da und dessen gewahr. Sie wissen nur deshalb, was Sie denken oder fühlen, weil dieser Teil von Ihnen Ihrer Gedanken und Gefühle gewahr ist. Ohne das Beobachtende Ich wären Sie nicht zu Selbstgewahrsein fähig.

Bedenken Sie nun Folgendes: Ihre Gedanken und Bilder ändern sich ständig. (Wie viele sind Ihnen während der vergangenen Stunde durch den Kopf gegangen?) Manchmal sind sie angenehm, manchmal schmerzlich, manchmal hilfreich und manchmal ein Hindernis. Aber eines ist sicher: Sie verändern sich. Das Gleiche gilt für Ihre Gefühle und Empfindungen. Manchmal sind Sie traurig, manchmal glücklich. Manchmal ruhig und manchmal wütend. Manchmal gesund und manchmal krank. (Wie viele verschiedene Empfindungen haben Sie in der vergangenen Stunde erfahren?)

Auch Ihr Körper verändert sich andauernd. Der Körper, den Sie heute haben, ist nicht der, den Sie als Baby, als Kind oder als Teenager hatten. Alle sechs Wochen erneuert sich Ihre Haut komplett. Alle drei Monate hat sich Ihre Leber völlig erneuert. Und jedes einzelne Jahr werden 95 Prozent der Atome in Ihrem Körper durch neue ersetzt.

Auch Ihre Rollen verändern sich im Laufe des Lebens kontinuierlich. Manchmal nehmen Sie die Rolle eines Elternteils, eines Kindes, von Bruder, Schwester, Tante oder Onkel ein. Zu anderen Zeiten spielen Sie solche Rollen wie Klient, Verbraucher, Patient, Helfer, Arbeitgeber, Arbeitnehmer, Lieferant, Bürger, Freund, Feind, Student, Lehrer, Berater, Mentor, Besucher, Tourist und so weiter. Nehmen Sie einfach zur Kenntnis, welche Rolle Sie in diesem Moment spielen: die eines Lesers.

So verändern sich im Laufe des Lebens also ständig die Rollen, die Sie spielen, ebenso wie die Gedanken, Bilder, Gefühle, Empfindungen und der physische Körper. Aber das Beobachtende Ich verändert sich nicht. Das Beobachtende Ich ist ein Gesichtspunkt, von dem aus man alles andere – Gedanken, Gefühle, Empfindungen, Rollen, Körper und so weiter beobachten kann. Der Gesichtspunkt an sich verändert sich jedoch niemals.

Sie können sich ihn als den Teil von Ihnen vorstellen, der wahrhaftig »das ganze Bild« sieht. Mit »das ganze Bild« meine ich alles, was Sie je erfahren, alles, was Sie je sehen, hören, berühren, schmecken, riechen, denken, fühlen oder tun. Das Beobachtende Ich »sieht« dies alles.

# Eigenschaften des Beobachtenden Ichs

Das Beobachtende Ich kann nicht als gut oder schlecht, richtig oder falsch beurteilt werden, weil alles, was es tut, Beobachten ist. Wenn Sie etwas »Falsches« oder »Schlechtes« tun, trägt das Beobachtende Ich keinerlei Verantwortung. Es nimmt lediglich zur Kenntnis, was Sie getan haben, hilft Ihnen, sich dessen bewusst zu werden, und ermöglicht Ihnen dadurch, daraus zu lernen. Das Beobachtende Ich wird niemals Urteile über Sie fällen, denn Urteile sind Gedanken und das Beobachtende Ich kann nicht denken. Es nimmt Gedanken zur Kenntnis, aber es kann sie nicht hervorbringen.

Das Beobachtende Ich sieht die Dinge so, wie sie sind, ohne Urteilen, Kritisieren oder ohne irgendeinen anderen der Denkprozesse, die uns in Konflikt mit der Realität bringen. Es ist daher Akzeptanz in ihrer wahrhaftigsten und reinsten Form.

Das Beobachtende Ich lässt sich in keiner Hinsicht verbessern. Es ist immer da und funktioniert auf vollkommene und nahtlose Weise. Sie brauchen nur Zugang zu ihm zu finden.

Dem Beobachtenden Ich kann man auch keinen Schaden zufügen. Wenn Ihr Körper durch Krankheit, Altern oder Verletzung angeschlagen ist, ist das Beobachtende Ich dieser Veränderung gewahr.

Und wenn Schmerz auftritt, ist das Beobachtende Ich dieses Schmerzes gewahr. Und treten aufgrund solcher Beschädigung üble Gedanken oder Erinnerungen auf, dann ist das Beobachtende Ich auch ihrer gewahr. Aber weder physischer Schaden noch schmerzliche Gefühle, noch schlechte Gedanken oder Erinnerungen können jenem Teil von Ihnen, der sie beobachtet, schaden.

• Das Beobachtende Ich ist von Geburt bis zum Tod da und unveränderlich.

• Es ist aller Dinge, die Sie tun, gewahr, aber es urteilt nicht über sie.

• Es kann in keiner Weise verletzt oder beschädigt werden.

• Es ist immer anwesend, auch wenn wir es vergessen oder nichts von ihm wissen.

• Es ist die Quelle wahrer Akzeptanz.

• Es ist kein »Ding«. Es besteht nicht aus physischer Materie und besitzt keine physische Beschaffenheit. Sie können es nicht messen, nicht quantitativ bestimmen, nicht extrahieren oder untersuchen. Sie können es nur durch direkte Erfahrung kennen.

• Es kann in keiner Weise verbessert werden; es ist deshalb also vollkommen.

Wenn Sie sich diese Zusammenfassung ansehen, werden Sie einige Parallelen zwischen der ACT und verschiedenen Religionen oder spirituellen Traditionen erkennen. Aber die ACT belegt dieses Beobachtende Ich nicht mit religiösen Überzeugungen. Es steht Ihnen frei, es nach Ihrem Geschmack in Begriffe zu kleiden und es so zu nennen, wie Sie wollen.

Sie können sich das Beobachtende Ich wie den Himmel vorstellen, während die sich ständig ändernden Gedanken und Gefühle wie das Wetter sind. Und wie schlecht das Wetter auch sein mag, wie heftig auch das Gewitter, wie turbulent auch der Wind, Regen und Hagel sein mögen, der Himmel hat immer Raum für sie und kann durch sie weder verletzt noch beschädigt werden. Selbst Wirbelstürme und Tsunamis, die auf dem Land verheerenden Schaden anrichten, sind nicht in der Lage, dem Himmel Schaden zuzufügen. Und natürlich wird sich das Wetter im Laufe der Zeit verändern, während in der Höhe, jenseits der Wettermuster, der Himmel immer rein und klar bleibt.

# Das Beobachtende Selbst im Alltag

Im normalen Alltag erhaschen wir nur kurze »Einblicke« in das Beobachtende Ich, weil es die meiste Zeit von einem ständigen Strom von Gedanken überdeckt ist. Auch das ist wie beim Himmel, der zu manchen Zeiten völlig von Wolken bedeckt sein kann. Aber selbst wenn wir den Himmel nicht sehen können, wissen wir, dass er da ist, und wenn wir hoch genug über diese Wolken hinaufsteigen, werden wir ihn immer finden.

Das Gleiche gilt für unsere Gedanken: Wenn wir über sie hinaus aufsteigen, »finden« wir das Beobachtende Ich – einen Gesichtspunkt, von dem aus wir unsere negativen Urteile über uns selbst oder uns einschränkenden Überzeugungen betrachten können, ohne von ihnen verletzt zu werden. Aus der Perspektive des Beobachtenden Ichs können Sie sich den »Dokumentarfilm« über das, was Sie sind, ansehen und ihn als das erkennen, was er ist: eine Ansammlung an Wörtern und Bildern, zusammengestellt vom Denkenden Ich. Das Denkende Ich sagt Ihnen, Sie wären der Dokumentarfilm. Aber Sie müssen nur einen Schritt zurücktreten und ihn beobachten, und in diesem Augenblick wird deutlich, dass Sie nicht der Dokumentarfilm sind.

Hier stellt sich häufig die Frage: »Wenn ich nicht mein Verstand bin, wer bin ich dann?« Nun, in dieser Frage steckt ein ganzes Buch, aber die kürzeste und einfachste Antwort lautet: »Du« bist eine Kombination des Denkenden Ichs, des physischen Ichs und des Beobachtenden Ichs. Sie alle bilden lediglich verschiedene Aspekte von »dir«. Das Beobachtende Ich ist jedoch der einzige Aspekt von Ihnen, der sich nie verändert; es bleibt sich vom Tage Ihrer Geburt bis zum Tage Ihres Todes gleich.

Zugang zu Ihrem Beobachtenden Ich zu bekommen, ist sehr leicht. Wählen Sie irgendetwas, das Sie gerade wahrnehmen – eine Form oder Farbe, einen Klang, Geruch, Geschmack, eine Empfindung, einen Gedanken, ein Gefühl, eine Bewegung, einen Körperteil, ein materielles Objekt – was auch immer. Sammeln Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie ausgewählt haben, und während Sie es wahrnehmen, seien Sie dessen gewahr, dass Sie es wahrnehmen. Das ist alles; mehr brauchen Sie nicht zu tun. Lassen Sie uns das jetzt gleich ausprobieren. Lesen Sie zuerst die Anleitungen und probieren Sie es dann aus.

Wo sind Ihre Gedanken?

Schließen Sie die Augen und nehmen Sie sich dreißig Sekunden, um Ihre Gedanken zu beobachten. Nehmen Sie zur Kenntnis, wo im Raum sie lokalisiert zu sein scheinen – sind Sie über Ihnen, vor Ihnen, in Ihnen – und nehmen Sie zur Kenntnis, ob sie eher wie Bilder, Worte oder Klänge sind. (Wenn all Ihre Gedanken verschwinden, dann seien Sie einfach des leeren Raumes gewahr.) Und während Sie diese Gedanken (oder den leeren Raum) zur Kenntnis nehmen, seien Sie dessen gewahr, dass Sie sie zur Kenntnis nehmen. Nehmen Sie zur Kenntnis: Da sind Ihre Gedanken – und hier sind Sie und beobachten sie. Lesen Sie diese Anleitung nun noch einmal durch, schließen Sie dann die Augen und versuchen es selbst.

027

Als Nächstes nehmen Sie sich dreißig Sekunden Zeit, um Ihren Atem zu beobachten. Und während Sie zur Kenntnis nehmen, wie der Atem kommt und geht, seien Sie gewahr, dass Sie ihn zur Kenntnis nehmen. Nehmen Sie zur Kenntnis: Da ist Ihr Atem – und hier sind Sie und beobachten ihn. Lesen Sie diese Anleitung noch einmal durch, schließen Sie dann die Augen und versuchen es selbst.

028

Nehmen Sie sich schließlich dreißig Sekunden Zeit, um Ihren Körper zu beobachten, indem Sie ihn von Kopf bis Fuß scannen. Und während Sie Ihren Körper zur Kenntnis nehmen, seien Sie dessen gewahr, dass Sie ihn zur Kenntnis nehmen. Nehmen Sie zur Kenntnis: Da ist Ihr Körper – und hier sind Sie und beobachten ihn. Lesen Sie die Anleitung noch einmal durch, schließen Sie dann die Augen und versuchen es selbst.

029

Das ist schon alles. Es ist natürlich sehr schwer, kontinuierlich im »psychologischen Raum« des Beobachtenden Ichs zu bleiben. Ihr Denkendes Ich wird beinahe unverzüglich beginnen, das Geschehen zu analysieren oder zu kommentieren, und wenn Sie sich von diesen Gedanken einfangen lassen, scheint das Beobachtende Ich zu verschwinden. Aber dies ist nur eine Illusion. Das Beobachtende Ich ist immer da und unmittelbar zugänglich, wann immer Sie es wollen. Aufgrund der Natur des Geistes werden Sie immer und immer und immer wieder von diesen Geschichten an den Haken genommen, bis zu Ihrem Tod. Doch in dem Moment, da Sie bemerken, dass dies geschehen ist, können Sie sofort einen Schritt zurücktreten, die Geschichte beobachten und sich vom Haken losmachen.

# Das Ende?

Damit sind wir am Ende des zweiten Teils angelangt, und Ihre psychologische Flexibilität ist hoffentlich dabei, zu wachsen. Wie Sie sich vielleicht erinnern, besitzt psychologische Flexibilität zwei Hauptkomponenten: 1. die Fähigkeit, sich einer Situation mit Offenheit, Gewahrsein und Konzentration anzupassen, und 2. die Fähigkeit, in von Werten geleitete effektive Aktion zu treten. Im zweiten Teil haben wir uns hauptsächlich auf die erste dieser Komponenten fokussiert: Offenheit, Gewahrsein und geistige Sammlung (bzw. Achtsamkeit) auf alles, was in diesem Moment geschieht, anzuwenden. Im dritten Teil werden wir uns vornehmlich auf die zweite Komponente konzentrieren: Werte klären und zu effektivem Handeln übergehen. Wenn Sie beginnen, effektiv zu handeln, um das Leben zu schaffen, das Sie sich wünschen, werden Sie sich unvermeidlich mit vielen Ängsten konfrontiert sehen und vielen unangenehmen Gedanken und Gefühlen begegnen. Aber Sie werden mehr und mehr lernen, solche Hindernisse zu überwinden, indem Sie Entschärfung, Ausdehnung und Verbindung benutzen. Und ist es nicht gut zu wissen, dass das Beobachtende Ich Ihnen immer als Zuflucht zur Verfügung steht? Es ist, als hätten Sie einen Safe in Ihrem Innern; einen Ort, von dem aus Sie selbst die schwierigsten Gedanken, Gefühle und Erinnerungen beobachten können – in dem Wissen, dass sie niemals »dem«, was sie beobachtet, Schaden zufügen können.

TEIL DREI

Ein lebenswertes Leben schaffen

Folgen Sie Ihrem Herzen

Was ist der Sinn von alldem? Weshalb sind wir hier? Was macht unser Leben lebenswert? Es ist erstaunlich, wie viele Menschen niemals solchen Fragen in der Tiefe nachgegangen sind. Wir gehen durch das Leben und folgen Tag für Tag dem gleichen Trott. Um aber ein reiches, erfülltes und sinnvolles Leben zu schaffen, müssen wir innehalten, um darüber nachzudenken, was wir tun und warum wir es tun.

Es ist daher an der Zeit, sich zu fragen:

• Was ist in meinem tiefsten Inneren wichtig für mich?

• Was soll mein Lebensinhalt sein?

• Was für ein Mensch möchte ich sein?

• Welche Art von Beziehungen möchte ich aufbauen?

• Wenn ich nicht mit meinen Gefühlen ringen und das, was mir Angst macht, vermeiden würde, wohin würde ich dann meine Zeit und Energie kanalisieren?

Machen Sie sich keine Gedanken, wenn Ihnen die Antworten auf all diese Fragen nicht auf der Zunge liegen. In den nächsten Kapiteln werden wir sie in der Tiefe ausloten und Ihre Antworten werden Sie mit Ihren Werten verbinden.

# Ihre Werte

Wir haben bereits mehrfach in diesem Buch von Werten gesprochen. Werte sind:

• unsere tiefsten Herzenswünsche: wie wir sein wollen, wofür wir stehen wollen und wie wir in Beziehung zu der Welt um uns herum stehen möchten.

• Leitlinien, die uns im Leben führen und motivieren können.

Wenn Sie Ihr Leben durch Ihre Werte geleitet leben, gewinnen Sie nicht nur ein Gefühl von Lebendigkeit und Freude, sondern erfahren auch, dass das Leben reich, erfüllt und sinnvoll sein kann, auch wenn die Dinge schlecht laufen. Nehmen wir den Fall meines guten Freundes Fred.

Fred hatte ein geschäftliches Projekt, das schrecklich schieflief. Als Folge davon verloren seine Frau und er beinahe alles, was sie besaßen, einschließlich ihres Hauses. In dieser finanziellen Notlage beschlossen sie, die Stadt zu verlassen und aufs Land zu ziehen, damit sie an einem schönen Ort mit erschwinglicher Miete wohnen konnten. Dort fand Fred Arbeit an einer Internatsschule, die von ausländischen Schülern, vornehmlich Teenagern aus China und Korea, besucht wurde.

Diese Arbeit hatte überhaupt nichts mit Freds Erfahrungen als Geschäftsmann zu tun. Seine Aufgaben bestanden darin, für Ordnung und Sicherheit im Internat zu sorgen, sicherzustellen, dass die Kinder ihre Hausaufgaben machten, und dafür zu sorgen, dass sie zur rechten Zeit ins Bett gingen. Außerdem schlief er nachts im Internat und bereitete die Kinder am nächsten Morgen für die Schule vor.

Viele Menschen wären an Freds Stelle zutiefst deprimiert gewesen. Schließlich hatte er sein Geschäft, sein Haus und eine große Summe Geldes verloren und nun hatte er einen schlecht bezahlten Job, der ihn zudem fünf Nächte in der Woche von seiner Frau trennte!

Aber Fred realisierte, dass er die Wahl hatte: Er konnte sich in seinem Verlust suhlen, sich selbst Vorwürfe machen und sich miserabel fühlen – oder er konnte das Beste aus seiner Situation machen. Glücklicherweise wählte Fred die zweite Alternative.

Fred hatte es immer geschätzt, andere zu coachen, sie als Mentor und Unterstützer zu begleiten. Darum entschloss er sich, diese Werte an seinem Arbeitsplatz einzubringen. Also begann er den Kindern nützliche Fertigkeiten beizubringen, etwa, wie man seine Kleidung bügelt oder eine einfache Mahlzeit kocht. Außerdem organisierte er den ersten Talentwettbewerb der Schule und half den Kindern, einen witzigen Dokumentarfilm über das Schülerleben zu drehen. Zudem wurde er auch noch zum inoffiziellen Berater der Schüler. Viele suchten bei ihm Hilfe und Rat zu den unterschiedlichsten Problemen: Beziehungsschwierigkeiten, Familienprobleme, Schulschwierigkeiten und so weiter. Nichts davon gehörte zu Freds Arbeitsplatzbeschreibung, und er wurde dafür auch nicht zusätzlich bezahlt. Er tat es einfach, weil es ihm ein Anliegen war, zu geben und für andere zu sorgen. Und als Folge wurde das, was ein banaler Job hätte sein können, eine Arbeit, die sinnvoll und befriedigend für ihn war.

Gleichzeitig verlor Fred seine Karriere nicht aus dem Blick. Auch wenn er den Job an der Schule befristet brauchte, um seine Rechnungen bezahlen zu können, suchte er weiter nach einer Arbeit, die er sich wirklich wünschte. Er war schon immer ein exzellenter Organisator und Administrator mit besonderem Interesse an Kulturveranstaltungen gewesen, und auf diesem Gebiet wollte er am liebsten arbeiten. Schließlich, nach vielen Monaten, in denen er sich für alle möglichen Stellungen beworben hatte, fand er eine neue Arbeit als Organisator des örtlichen Kunstfestivals. Es war eine Arbeit, die ihn erfüllte, die gut bezahlt war und die es ihm gestattete, sehr viel mehr Zeit mit seiner Frau zu verbringen.

Freds Geschichte ist ein gutes Beispiel dafür, wie wir unseren Werten entsprechend leben können, wenn sich das Leben von seiner rauen Seite zeigt. Sie macht außerdem deutlich, dass wir in jedem Job Erfüllung finden können, sogar in einem, den wir gar nicht haben wollen, indem wir unsere Werte am Arbeitsplatz einbringen. So können wir im Rahmen des Jobs, den wir haben, Befriedigung finden, auch wenn wir vielleicht nach einem besseren Job streben oder uns weiterqualifizieren.

# Werte oder Ziele?

Wir sollten uns darüber im Klaren sein, dass Werte nicht das Gleiche sind wie Ziele. Ein Wert ist ein Richtung, in die wir uns bewegen möchten, ein andauernder Prozess, der niemals ein Ende hat. Der Wunsch, ein liebevoller und fürsorglicher Partner zu sein, ist zum Beispiel ein Wert. Er ist unser ganzes Leben lang gültig. In dem Augenblick, da Sie aufhören, liebevoll und fürsorglich zu sein, leben Sie nicht mehr diesem Wert gemäß.

Ein Ziel ist ein gewünschtes Ergebnis, das erreicht oder vollendet werden kann. Der Wunsch zu heiraten ist beispielweise ein Ziel. Ist es einmal erreicht, dann ist es erledigt und kann auf der Liste abgehakt werden. Wenn Sie einmal verheiratet sind, sind Sie verheiratet, ob Sie nun liebevoll und freundlich oder hartherzig und gleichgültig sind.

Ein Wert ist so, als wollten Sie »nach Westen fahren«. Wie weit Sie auch reisen, Sie können immer noch weiter westlich fahren. Ein Ziel ist dagegen wie ein Berg oder ein Fluss, den Sie auf Ihrer Reise überqueren möchten. Haben Sie ihn einmal überquert, dann ist die Angelegenheit »erledigt«.

Wenn Sie eine bessere Arbeit haben möchten, so ist das ein Ziel. Sobald Sie die Stelle bekommen haben, ist das Ziel erreicht. Wenn Sie aber völlig in Ihrer Arbeit aufgehen möchten, aufmerksam auf Einzelheiten, unterstützend gegenüber den Kollegen, freundlich zu den Kunden und engagiert bei all dem, was Sie tun, dann sind dies Werte.

# Warum sind Werte so wichtig?

Auschwitz war das berüchtigtste Konzentrationslager der Nazis. Wir können uns kaum vorstellen, was sich dort zugetragen hat – der schreckliche Missbrauch und die Foltern, die Extreme menschlicher Erniedrigung und die zahllosen Toten durch Krankheit, Gewalt, Hunger und die Gaskammern. Viktor Frankl war ein jüdischer Psychiater, der Jahre unaussprechlichen Grauens in Auschwitz und anderen Konzentrationslagern überlebt hat. Er hat die entsetzlichen Einzelheiten in seinem Ehrfurcht gebietenden Buch ... trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager beschrieben.

Eine der faszinierendsten Offenbarungen in diesem Buch ist die, dass entgegen der Erwartung, dass in den Konzentrationslagern die physisch Gesundesten und Stärksten am längsten überlebten, es vielmehr diejenigen waren, die am meisten mit einem Lebenszweck verbunden waren. Wenn die Gefangenen sich mit etwas verbinden konnten, das ihnen wichtig war, wie etwa mit einer liebevollen Beziehung zu ihren Kindern oder einem Buch, das sie schreiben wollten, dann schenkte diese Verbindung ihnen etwas, wofür sie leben wollten, etwas, das es lohnenswert machte, all das Leiden zu ertragen. Diejenigen, die sich nicht mit einem tieferen Wert verbinden konnten, verloren schon bald ihren Lebenswillen.

Frankls eigener Lebenssinn speiste sich aus mehreren Quellen. Er schätzte zum Beispiel zutiefst die liebende Beziehung zu seiner Frau und war entschlossen zu überleben, damit er sie eines Tages wiedersehen könnte. Viele Male während der anstrengenden Arbeitsschichten im Schnee, mit großen Schmerzen in den Füßen voller Frostbeulen und einem von brutalen Schlägen gebeutelten Körper, rief er sich das Bild seiner Frau vor sein geistiges Auge und dachte daran, wie sehr er sie liebe. Dieses Gefühl von Liebe reichte aus, um ihn am Leben zu erhalten.

Ein anderer Wert von Frankl lag darin, anderen zu helfen, und so unterstützte er während der ganzen Zeit in den Lagern andere Gefangene darin, mit dem Leiden umzugehen. Er hörte sich ihr Wehklagen voller Mitgefühl an, schenkte ihnen freundliche und tröstende Worte und pflegte die Kranken und Sterbenden. Das Wichtigste jedoch war, dass er den Menschen half, sich mit ihren eigenen tiefsten Werten zu verbinden, sodass sie einen Sinn, einen Lebenszweck finden konnten. Dies gab einigen von ihnen buchstäblich die Kraft zum Überleben. Friedrich Nietzsche hat einmal gesagt: »Wer ein Warum zum Leben hat, erträgt fast jedes Wie.«

# Werte machen das Leben lebenswert

Leben beinhaltet harte Arbeit. Alle bedeutsamen Projekte erfordern Anstrengungen, ob Sie nun Kinder erziehen, Ihr Haus renovieren, Kung Fu lernen oder Ihr eigenes Geschäft aufbauen. Diese Dinge stellen Herausforderungen dar. Doch leider denken wir nur allzu oft, wenn wir uns mit einer Herausforderung konfrontiert sehen: »Es ist zu schwer«, und wir geben die Sache auf oder vermeiden sie. Hier kommen unsere Werte ins Spiel.

Wenn wir uns mit unseren Werten verbinden, gibt uns dies das Gefühl, dass unsere harte Arbeit die Anstrengung wert ist. Wenn wir beispielsweise die Verbindung mit der Natur schätzen, ist die es wert, die Mühe auf uns zu nehmen, einen Ausflug ins Grüne zu machen. Wenn es uns wichtig ist, liebevolle Eltern zu sein, dann lohnt es sich, uns die Zeit zu nehmen, mit den Kindern zu spielen. Wenn uns unsere Gesundheit etwas wert ist, sind wir bereit, regelmäßig Sport zu treiben, auch wenn das mühsam ist. Auf diese Weise funktionieren Werte als Motivation. Vielleicht haben wir keine Lust, Sport zu machen, aber die Wertschätzung der Gesundheit kann in uns die Bereitschaft entstehen lassen, es dennoch zu tun.

Das gleiche Prinzip gilt für das Leben im Allgemeinen. Viele meiner Klienten stellen Fragen wie: »Worum geht es im Leben?« – »Ist das alles?« – »Warum kann ich mich über nichts richtig freuen?« Andere sagen Dinge wie: »Vielleicht wäre es um die Welt besser bestellt ohne mich.« – »Ich habe nichts zu bieten.« – »Manchmal wünschte ich, ich könnte im Bett einschlafen und nie wieder aufwachen.«

Solche Gedanken sind sehr verbreitet, nicht nur bei den zehn Prozent der erwachsenen Bevölkerung, die an Depression leidet, sondern auch bei allen anderen Menschen. Werte sorgen für ein machtvolles Gegenmittel, indem sie Ihrem Leben Sinn, Bedeutung und Leidenschaft verleihen.

Stellen Sie sich vor, Sie wären achtzig Jahre alt

Die folgende einfache Übung hilft Ihnen, sich über Ihre Werte klar zu werden. Bitte nehmen Sie sich einige Minuten Zeit, um Ihre Antworten aufzuschreiben oder über sie nachzudenken. (Tipp: Es wird Ihnen mehr bringen, wenn Sie die Antworten aufschreiben.)

Stellen Sie sich vor, Sie wären achtzig Jahre alt und blickten auf Ihr Leben zurück. Vervollständigen Sie dann die folgenden Sätze:

• Ich habe zu viel Zeit damit verbracht, mir über... Sorgen zu machen.

• Ich habe zu wenig Zeit damit verbracht, Dinge wie... zu tun.

• Wenn ich in der Zeit zurückgehen könnte, würde ich von heute an... anders machen.

030

Wie ging es Ihnen damit? Diese einfache Übung öffnet vielen Menschen ziemlich die Augen. Sie zeigt häufig den großen Unterschied auf zwischen dem, was wir wertschätzen, und dem, was wir tatsächlich tun. Im nächsten Kapitel werden wir Ihre Werte mehr im Einzelnen ergründen. Doch vorher möchte ich noch einen Abschnitt aus dem Buch …trotzdem Ja zum Leben sagen von Viktor Frankl zitieren:

Wer von denen, die das Konzentrationslager erlebt haben, wüsste nicht von jenen Menschengestalten zu erzählen, die da über die Appellplätze oder durch die Baracken des Lagers gewandelt sind, hier ein gutes Wort, dort den letzten Bissen Brot spendend? Und mögen es auch nur wenige gewesen sein – sie haben Beweiskraft dafür, dass man dem Menschen im Konzentrationslager alles nehmen kann, nur nicht die letzte menschliche Freiheit, sich zu den gegebenen Verhältnissen so oder so einzustellen. Und es gab ein »So oder So«.

Die große Frage

Was wollen Sie wirklich tief in Ihrem Innern? Wenn ich Menschen diese Frage stelle, sagen sie oft etwas wie:

»Ich möchte einfach nur glücklich sein.«   
»Ich möchte reich sein.«   
»Ich möchte erfolgreich sein.«   
»Ich möchte Respekt erfahren.«   
»Ich möchte eine tolle Arbeit haben.«   
»Ich möchte einfach nur heiraten und Kinder bekommen.«

Dies mögen nun alles wahrhaftige Antworten sein, aber sie sind nicht besonders »tiefschürfend«, überlegt oder sorgfältig durchdacht. In diesem Kapitel werden wir also tiefer gehen, um Sie mit Ihrem Herzen und Ihrer Seele in Verbindung zu bringen und um wirklich zu betrachten, was ganz tief in Ihrem Innern für Sie wichtig ist. Wofür wollen Sie in Ihrem Leben stehen? Welche persönlichen Eigenschaften wollen Sie kultivieren? Wie möchten Sie sich anderen gegenüber verhalten?

Erinnern Sie sich: Werte sind Ihre tiefsten Herzenswünsche dazu, wie Sie sich im Leben verhalten möchten, wie Sie mit der Welt, anderen Menschen und sich selbst umgehen und in Beziehung treten wollen. Werte beschreiben, was Sie tun wollen und wie Sie es tun wollen – wie Sie sich Ihren Freunden, Ihrer Familie, Ihren Nachbarn, Ihrem Körper, Ihrer Umwelt, Ihrer Arbeit und so weiter gegenüber verhalten wollen.

Die folgende Übung ist eine Adaption des Ansatzes der Psychologen Kelly Wilson und Tobias Lundgren. Wir werden uns auf vier wichtige Lebensbereiche fokussieren: 1. Beziehungen, 2. Arbeit/Ausbildung, 3. Freizeit und 4. persönliches Wachstum/Gesundheit. Bitte denken Sie daran, dass nicht jedermann die gleichen Werte hat und dies kein Test ist, ob Sie alles »richtig« machen. Es gibt kein Richtig oder Falsch, kein Gut oder Schlecht, wenn es um Werte geht. Was Sie wertschätzen, ist, was Sie wertschätzen – Ende der Geschichte! Antworten Sie also bitte so, als gäbe es keine Hindernisse auf Ihrem Weg, nichts, was Sie davon abhalten könnte, so zu handeln, wie Sie es wirklich wollen.

Sie werden feststellen, dass manche Werte sich überschneiden. Wenn es zum Beispiel wichtig für Sie ist, Sport zu treiben, so kann das sowohl unter Freizeit als auch unter Persönliches Wachstum/Gesundheit stehen. Und vergessen Sie nicht, dass Werte nicht das Gleiche sind wie Ziele. Bei Werten geht es um ein fortlaufendes Verhalten – was Sie für den Rest Ihres Lebens tun möchten. Ziele können dagegen erreicht und von der Liste gestrichen werden. Wenn Sie beispielsweise Ihre Kinder mit in den Urlaub nehmen wollen, ist das ein Ziel – ist es einmal erreicht, kann es als »Aufgabe erledigt« abgehakt werden. Doch wenn Sie liebevoll, fürsorglich und unterstützend für Ihre Kinder da sein wollen, dann ist das ein Wert: Er beinhaltet kontinuierliches Verhalten. (Wie man sich Ziele setzt, sehen wir uns später an, sobald Sie wissen, was Ihre Werte sind.)

Letzten Endes ist es vorteilhaft, wenn Sie Ihre Antworten wirklich niederschreiben. Schreiben zentriert den Geist und hilft Ihnen, sich an Ihre Antworten zu erinnern. Wenn Sie jedoch nicht schreiben mögen, dann denken Sie bitte lange und gründlich über Ihre Antworten nach. (Download-Material unter [www.thehappinesstrap.com/deutsche\_version](http://www.thehappinesstrap.com/deutsche_version).)

Beim Durcharbeiten des Fragebogens ist es wichtig, nicht zu vergessen, dass Gefühle keine Werte sind. Wenn Sie schreiben: »Ich möchte Zutrauen empfinden« oder »Ich möchte mich glücklich fühlen«, sind dies keine Werte. Bei Werten geht es darum, was Sie tun wollen, nicht darum, wie Sie fühlen wollen. Fragen Sie sich: »Wenn ich mich auf diese Weise fühlte – wenn ich mich glücklich fühlte oder entspannt oder voller Zutrauen oder sicher oder respektiert oder bewundert -, was würde ich dann anders machen? Inwiefern würde ich anders handeln? Inwiefern würde ich mich gegenüber anderen und mir selbst anders verhalten? Was täte ich mehr und was weniger?« Ihre Antworten werden dann Ihre zugrunde liegenden Werte verraten.

FRAGEBOGEN ZU DEN LEBENSWERTEN

1. Beziehungen

Hierzu gehören Beziehungen zu Ihrem Partner, Ihren Kindern, Eltern, Verwandten, Freunden, Nachbarn oder Kommilitonen sowie alle anderen sozialen Kontakte, die Sie haben.

• Welche Art von Beziehung möchte ich aufbauen?

• Wie möchte ich mich in diesen Beziehungen verhalten?

• Welche persönlichen Eigenschaften möchte ich entwickeln?

• Wie würde ich andere behandeln, wenn ich in diesen Beziehungen das »ideale Ich« wäre?

• Welche fortgesetzten Aktivitäten möchte ich mit einigen dieser Menschen unternehmen?

Beachten Sie, dass es bei all diesen Fragen nur um Sie geht, darum, wie Sie sein möchten und was Sie zu diesen Beziehungen beitragen möchten. Warum? Weil der einzige Aspekt, über den Sie in einer Beziehung Kontrolle haben, Ihr eigenes Verhalten ist. Sie haben keine Kontrolle darüber, wie der andere Mensch denkt, fühlt oder sich verhält. Sie können ihn zwar sicherlich beeinflussen, aber Sie können ihn nicht kontrollieren. Und wie kann man andere am besten beeinflussen? Durch unser Handeln, durch die Dinge, die Sie mit Ihren Armen und Beinen und Ihrem Mund tun! Und dieses Handeln ist natürlich am effektivsten, wenn es mit Ihren Werten im Einklang steht. Sie können zum Beispiel in jeder Beziehung vom anderen fordern, dass er/sie sich ändert, und können Grenzen setzen hinsichtlich dessen, was für Sie akzeptabel und was nicht akzeptabel ist. Das wird ganz offensichtlich sehr viel effektiver sein, wenn Sie diese Dinge zur Sprache bringen, während Sie sich wie Ihr »ideales Ich« verhalten, als wenn Sie schreien, brüllen, weinen, drohen oder versuchen, den anderen zu manipulieren. Dieses Grundprinzip gilt für alle Beziehungen, die Sie zu Freunden, Familienangehörigen, Kollegen und Mitarbeitern haben – und für jeden, dem Sie noch begegnen werden! Erinnern Sie sich an die Goldene Regel: Behandeln Sie andere so, wie Sie von ihnen behandelt werden möchten.

Als Antwort auf die obigen Fragen schreiben manche Menschen, welche Art von Freunden sie haben möchten oder welche Art von Partner sie sich wünschen. Aber dann beschreiben sie Ziele und keine Werte. Um zu Ihren Werten zu gelangen, müssen Sie fragen: »Wenn ich einen Partner oder Freund hätte, wie ich ihn mir wünsche, wie würde ich mich dann ihm gegenüber verhalten? Welche persönlichen Eigenschaften möchte ich gern in diese Beziehung einbringen?« Natürlich könnte es nützlich sein, sich über einen idealen Partner oder Freund Gedanken zu machen – Sie könnten sich dann nämlich ein Ziel setzen und sich aufmachen, um ihn zu finden. In der Zwischenzeit können Sie jedoch das Beste aus der bestehenden Beziehung machen, indem Sie Ihre eigenen Werte zum Tragen bringen. Und wenn die andere Person in irgendeiner Ihrer Beziehungen Missbrauch übt oder feindselig ist oder Sie auf irgendeine Weise schlecht behandelt, dann müssen Sie Ihre Werte in Hinsicht auf Selbstbewusstsein, Selbstachtung, Selbstschutz und Sorge für sich selbst überprüfen. In manchen Fällen kann es sogar notwendig sein, die Beziehung zu beenden.

2. Arbeit/Ausbildung

Dies bezieht sich auf Ihren Arbeitsplatz und Ihre Karriere, Ihre Ausbildung und Ihre Kenntnisse sowie auf die weitere Entwicklung von Fertigkeiten.

(Dazu können auch ehrenamtliche Arbeiten und andere Formen unbezahlter Arbeit gehören.)

• Welche persönlichen Eigenschaften möchte ich gern an meinem Arbeitsplatz (Studienplatz) einbringen?

• Wie würde ich mich meinen Kollegen/Angestellten/Vorgesetzten/ Kunden/Klienten/Kommilitonen gegenüber verhalten, wenn ich das »ideale Ich« wäre?

• Welche Art von Beziehung möchte ich an meinem Arbeitsplatz oder in meinem Tätigkeitsbereich aufbauen?

• Welche Fertigkeiten, Kenntnisse oder persönlichen Eigenschaften möchte ich entwickeln?

Manchmal beschreiben die Menschen den idealen Job, die ideale Karriere oder die idealen Kurse, die sie haben möchten, aber dann beschreiben sie Ziele und keine Werte. Um zu den Werten hinsichtlich Ihres Arbeitsplatzes oder Ihrer Ausbildung zu gelangen, müssen Sie fragen: »Wenn ich diese Arbeit, Karriere oder dieses Seminar hätte, inwiefern würde ich mich bei dessen Ausübung anders verhalten? Welche persönlichen Eigenschaften würde ich gern dort einbringen?« Wenn Sie Ihre gegenwärtige Arbeit oder Ausbildung nicht mögen, ist es natürlich sinnvoll, eine neue Ausbildung zu beginnen oder sich nach einem sinnvolleren oder befriedigenderen Job umzusehen. In der Zwischenzeit können Sie das Beste aus Ihrem momentanen Job oder aus der Ausbildung machen, indem Sie Ihre Werte hier zum Einsatz bringen. (Denken Sie an Fred aus dem letzten Kapitel!)

3. Persönliches Wachstum/Gesundheit

Hier geht es um Aktivitäten, die Ihre fortlaufende physische, emotionale und psychische Entwicklung als Mensch fördern. Dazu können religiöse oder spirituelle Aktivitäten gehören sowie Psychotherapie, Genesung nach einem Sucht-Entzug, Meditation, Yoga, In-der-Natur-Sein, körperliche Bewegung, Ernährung, ehrenamtliche Arbeit, Kreativität, Engagement für politische Angelegenheiten oder die Umwelt und das Ausschalten von Gesundheitsrisiken, wie etwa mit dem Rauchen aufzuhören.

• Welche fortlaufenden Aktivitäten möchte ich beginnen oder wieder aufnehmen?

• Welchen Gruppen oder Zentren würde ich mich gern anschließen?

• Welche Veränderungen in meinem Lebensstil würde ich gern vornehmen? 4. Freizeit

Hier geht es darum, wie Sie spielen, sich entspannen, sich anregen oder sich an Ihren Hobbys erfreuen möchten, wie Sie Sport treiben oder künstlerischen Bestrebungen nachgehen wollen oder um andere Aktivitäten, die Sie zur Entspannung, zum Vergnügen oder zur geistigen Anregung unternehmen.

• An welcher Art von Hobbys, Sport- oder Freizeitaktivitäten möchte ich teilnehmen?

• Wie möchte ich mich regelmäßig auf gesunde und meine Lebensqualität verbessernde Weise entspannen, erholen oder Spaß haben?

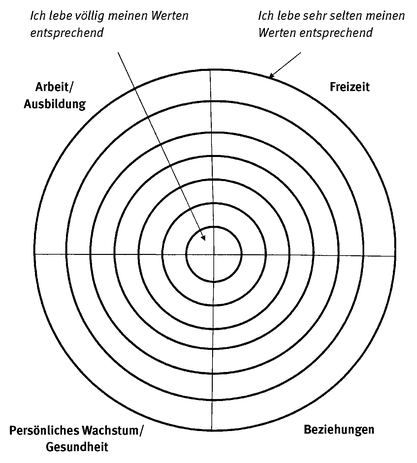
• Welche Art von Aktivitäten möchte ich gern beginnen oder öfter ausüben?

# Ins Schwarze treffen

Wenn Sie nun Ihre Werte aufgeschrieben (oder zumindest lange und intensiv darüber nachgedacht) haben, dann wird es Zeit, die »Zielscheibe« auszufüllen, ein Hilfsmittel, das der schwedische Psychologe Tobias Lundgren entwickelt hat. Lesen Sie zunächst, was Sie oben an Antworten geschrieben haben. Machen Sie dann in jedem Bereich auf der untenstehenden Zielscheibe ein Kreuz, das repräsentiert, wo Sie heute stehen. Ein Kreuz im Zentrum der Zielscheibe bedeutet, dass Sie in diesem Lebensbereich völlig Ihren Werten entsprechend leben. Ein Kreuz, das weit vom Zentrum entfernt ist, bedeutet, dass Sie in Hinsicht auf ein Ihren Werten entsprechendes Leben noch »weit vom Schuss« sind. Am Ende sollten auf der Zielscheibe auf der nächsten Seite vier Kreuze eingezeichnet sein.

031

Was sagt Ihnen nun diese Übung über das, was in Ihrem Leben wichtig ist und was Sie vernachlässigen oder sich entgehen lassen? Hatten Sie Schwierigkeiten beim Ausfüllen, weil es unangenehme Gedanken und Gefühle aufsteigen ließ? Wenn wir uns mit unseren Werten verbinden, geschieht es häufig, dass wir realisieren, wie sehr wir sie lange Zeit vernachlässigt haben, und dies kann sehr schmerzlich sein. Das ist aber kein Grund dafür, sich nun selbst Vorwürfe zu machen! Es ist einfach eine Tatsache, dass wir alle zu manchen Zeiten den Kontakt zu unseren Werten verlieren und so handeln, dass wir uns selbst schaden. Darauf herumzureiten hat keinen Zweck, denn wir können die Vergangenheit nicht verändern. Wichtig ist nur, dass wir uns hier und jetzt mit unseren eigenen Werten verbinden und sie als Führung und Motivation für unser Verhalten von diesem Zeitpunkt an nutzen. (Wenn Ihr Verstand also anfängt, Sie niederzumachen, danken Sie ihm einfach und gehen Sie dann zu effektivem Handeln über.)



Tragen Sie auf dieser Zielscheibe bitte ein, inwieweit Sie in jedem der vier Bereiche Ihren Werten entsprechend leben.

Sie haben möglicherweise festgestellt, dass Sie Teile dieser Übung übersprungen oder es vermieden haben, die Fragen zu beantworten, weil Sie mit nicht-förderlichen Gedanken verschmolzen sind, wie etwa »Das ist zu schwer«, »Ich kann mich damit nicht abgeben«, »Ich weiß nicht, ob dies meine wahren Werte sind« oder »Hinterher bin ich ja doch wieder nur enttäuscht, weil ich mich nicht dran halte«. Wenn dies bei Ihnen der Fall ist, lesen Sie das folgende Kapitel über Problemlösung. Wenn Sie dieses Kapitel jedoch zu Ihrer Zufriedenheit absolviert haben, können Sie das folgende überspringen und direkt zum übernächsten Kapitel (Seite 239) gehen.

# Zeit zum Nachdenken

Jetzt ist Zeit, noch einmal Ihre Antworten zu bedenken. Stellen Sie sich folgende Fragen:

• Welche der oben genannten Werte sind für mich die wichtigsten?

• Welche dieser Werte lebe ich heute aktiv?

• Welche dieser Werte vernachlässige ich am meisten?

• Welcher dieser Werte ist der Wichtigste, an dem zu arbeiten ich sofort beginnen sollte?

Schreiben Sie Ihre Antworten auf und halten Sie sie bereit. Sie werden Sie in den nächsten Kapiteln benötigen.

Unser Leben wird von Beziehungen geprägt – zu anderen Menschen, zu uns selbst, zu unserem Körper, zu unserer Arbeit und zu unserer Umwelt. Je mehr Sie Ihren Werten gemäß handeln, desto besser wird die Qualität dieser Beziehungen und desto fröhlicher und lohnender wird folglich Ihr Leben sein.

In den nächsten Kapiteln werden wir betrachten, wie Sie Ihre Werte nutzen können, um sich sinnvolle Ziele zu setzen, Sinn zu stiften und Erfüllung zu finden. Denken Sie in der Zwischenzeit weiter über dieses Kapitel nach. Erörtern Sie Ihre Werte mit Freunden und oder Menschen, die Sie lieben. Schreiben Sie detaillierter über diese Werte. Und halten Sie in Ihrem Alltag nach Gelegenheiten Ausschau, Ihren Werten entsprechend zu handeln.

Problemlösung bei der Arbeit mit Werten

Die Dämonen werden unruhig. Sie wissen, was Sie vorhaben: Sie wollen den Kurs ändern, Sie planen, das Boot in Richtung Land zu steuern. Unten habe ich einige der Dämonen angeführt, die Sie vielleicht aufhalten wollen:

Der Dämon namens »Ich weiß nicht, ob dies meine wahren Werte sind« Dies ist ein sehr heimtückischer Dämon. Er versucht, Ihr Selbstvertrauen zu unterminieren, indem er Sie an Ihren Antworten zweifeln lässt. Sie können ihn bewältigen, indem Sie diese Fragen beantworten:

• Wenn das Wunder geschähe, dass ich automatisch die volle Anerkennung aller Menschen besäße, die mir wichtig sind (und ich daher nicht versuchen würde, jemandem zu gefallen oder jemanden zu beeindrucken), was würde ich dann mit meinem Leben anfangen und was für ein Mensch würde ich dann sein wollen?

• Wenn ich nicht von den Urteilen und Meinungen anderer Menschen geleitet würde, was würde ich dann in meinem Leben anders machen?

Die oben aufgeführten Fragen sollen Ihnen helfen zu klären, was Sie wirklich wollen, sodass Sie Ihren eigenen Werten gemäß leben können und nicht nach den Werten anderer. Die nächsten drei Fragen fordern Sie auf, über Ihren Tod nachzudenken, um auf diese Weise deutlich zu machen, was in Ihrem Leben wichtig ist.

• Wenn ich zuhören könnte, was die Menschen, die mir am meisten bedeuten, bei meinem Begräbnis sagen, was würde ich aus ihrem Munde dann gern über mich hören? Was sollen diese Menschen über die Rolle, die ich in ihrem Leben gespielt habe, denken?

• Wenn ich wüsste, dass ich nur noch ein Jahr zu leben habe, was für ein Mensch würde ich dann gern sein und was würde ich mit dieser Zeit anfangen wollen?

• Wenn ich mich in einem Haus befände, das gleich einstürzen wird, und ich nur noch wenige Minuten zu leben hätte, wen würde ich mit meinem Handy anrufen und was würde ich diesem Menschen sagen? Was verrät Ihre Antwort über das, was wichtig für Sie ist?

Der Dämon namens »Ich weiß nicht, was ich will«

Wenn Sie sich nicht sicher sind, was Sie wollen, stellen Sie sich folgende Frage: Wenn ich jeden Wert haben könnte, den ich möchte, welche Werte würde ich dann wählen?

Welche Werte auch immer Sie auswählen, es sind bereits Ihre Werte! Weshalb? Weil der Umstand, dass Sie sie auswählen, zeigt, dass Sie sie bereits wertschätzen!

Der Dämon namens »Ich will nicht daran denken«

Wenn Sie in Ihrem Leben viel Versagen, Frustration oder Enttäuschung erfahren haben, dann haben Sie vielleicht Angst anzuerkennen, was Sie wirklich wollen – aus Angst, das könnte zu noch mehr Schmerz führen. Wenn dem so ist, erinnern Sie sich daran, dass die Vergangenheit der Vergangenheit angehört – sie ist vorbei und kann nicht mehr verändert werden. Aber ganz gleich, was in der Vergangenheit auch geschehen sein mag, Sie können die Dinge jetzt so verändern, dass sie Ihnen erlauben, eine neue Zukunft zu schaffen. Führen Sie also die Übungen aus, und wenn unangenehme Gefühle auftreten, atmen Sie in diese hinein, schaffen Sie Raum für sie und bleiben Sie auf die Fragen gesammelt.

Der Dämon namens »Hinterher bin ich ja doch nur enttäuscht«

Dieses heimtückische Viech wird im Allgemeinen von mehreren seiner Kumpane begleitet, wie etwa »Wenn ich es versuche, kann ich nur versagen« oder »Ich habe es im Leben nicht besser verdient« oder »Ich kann mich nicht ändern«. Denken Sie daran, dies sind nichts anderes als »Pop-up«-Gedanken. Danken Sie also Ihrem Verstand, lassen Sie die Gedanken kommen und gehen und kehren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu den Fragen zurück.

Der Dämon namens »Ich kann mich damit jetzt nicht abgeben; ich werde es später tun«

Sie kennen diese Kreatur nur allzu gut, um zu wissen, dass Sie ihr nicht glauben können. Sie wissen, dass »später« niemals kommen wird. Danken Sie also Ihrem Kopf und beantworten Sie die Fragen jetzt.

Der Dämon namens »Aber meine Werte stehen miteinander im Konflikt«

Dieser Dämon erhebt einen wichtigen Einwand: Zu manchen Zeiten werden Sie von Ihren Werten in gegensätzliche Richtungen gezogen. Aber lassen Sie sich dadurch nicht davon abhalten, ihnen entsprechend zu handeln. Es bedeutet nur, dass Sie einen Kompromiss finden müssen. Manchmal müssen Sie sich mehr auf den einen Wert konzentrieren als auf den anderen. Mein älterer Bruder arbeitete zum Beispiel vor einigen Jahren in einem stressigen Job, der von ihm verlangte, viel Zeit auf Reisen zu verbringen. Es gab hier einen größeren Wertekonflikt. Einerseits war es ihm wichtig, ein liebender Vater zu sein, und er wollte so viel Zeit wie möglich mit seinem kleinen Sohn verbringen. Andererseits schätzte er seine Arbeit und natürlich die finanziellen Vorteile, die sie seiner Familie einbrachte, hoch ein. Diese miteinander im Konflikt stehenden Werte finden sich bei vielen Eltern, und es gibt selten eine perfekte Lösung. Das Wichtige dabei ist, die bestmögliche Balance zu finden. Wenn also mein Bruder auf seinen Reisen in Übersee war, rief er jeden Abend zu Hause an, um seinem Sohn am Telefon eine Gutenacht-Geschichte vorzulesen. Das war natürlich nicht dasselbe, wie selbst dort zu sein, aber es war nichtsdestoweniger eine liebevolle Geste.

Die Wirklichkeit sieht so aus, dass es Zeiten geben wird, da Sie sich mehr auf bestimmte Lebensbereiche konzentrieren müssen als auf andere. Dies erfordert die Erforschung der Seele, dass Sie sich also fragen: »Was ist angesichts all meiner Konflikte in diesem Augenblick in meinem Leben am wichtigsten?« Entscheiden Sie sich dann dafür, diesem Wert zufolge zu handeln, anstatt Ihre Zeit mit sinnlosem Kopfzerbrechen darüber zu vergeuden, was Sie aufgeben oder auslassen sollten.

Es gibt noch viele andere Dämonen, die versuchen werden, Sie vom Kurs abzubringen – aber Sie wissen ja bereits, dass sie lediglich ein Haufen Wörter sind. Lassen Sie sie also sein und konzentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Sinnvollste: den Kurs zu ändern, das Schiff vorwärts zu steuern und die Reise zu genießen. Wenn Sie die Übungen im letzten Kapitel noch nicht ausgeführt haben, gehen Sie daher zurück und tun das jetzt. Anschließend ist es Zeit für den nächsten Schritt.

Die Reise von tausend Meilen

Sie haben also Ihre Werte herausgearbeitet und wissen, was Ihnen in Ihrem tiefsten Inneren wirklich wichtig ist. Was kommt nun?

Jetzt ist es Zeit, in Aktion zu treten. Zu einem reichen, erfüllten und sinnvollen Leben kommt es nicht von selbst, einfach nur, weil Sie Ihre Werte erkannt haben. Es geschieht durch ein von diesen Werten bestimmtes effektives Handeln. Nehmen Sie sich also noch einmal einige Augenblicke Zeit, um zu erforschen, was für Sie wichtig ist. Wenn Sie die Liste unten durchlesen, rufen Sie sich für jeden Bereich Ihre Werte ins Gedächtnis:

1. Familie

2. Partnerschaft und andere enge Beziehungen

3. Freundschaften

4. Arbeit

5. Ausbildung und persönliche Entwicklung

6. Erholung, Vergnügen und Freizeit

7. Spiritualität

8. Leben in Gemeinschaft

9. Umwelt und Natur

10. Gesundheit und Körper

Stellen Sie sich nun die Frage: »In welchem dieser Bereiche bin ich am wenigsten in Kontakt mit meinen Werten?« Wenn mehrere (oder alle) Bereiche in Betracht kommen, bedenken Sie: »Welcher Bereich ist der Wichtigste, mit dem zu arbeiten ich jetzt beginnen kann?«

Es ist wichtig, immer nur an einem Bereich zu arbeiten, denn wenn Sie versuchen, zu viele Veränderungen auf einmal herbeizuführen, wird Ihnen das wahrscheinlich zu viel und Sie werden aufgeben. (Es geht natürlich mit der Zeit darum, an allen wichtigen Bereichen Ihres Lebens zu arbeiten. Doch häufig wirken Veränderungen in einem Bereich sich in einer Art Domino-Effekt auf andere Bereiche aus.) Sobald Sie also erkannt haben, mit welchem Bereich Sie beginnen wollen, ist es an der Zeit, sich sinnvolle Ziele zu setzen.

# Sich sinnvolle Ziele setzen

Entschuldigen Sie, dass ich eine solche Nervensäge bin, aber ich muss noch einmal betonen, wie wichtig es ist, bei diesen Übungen die Antworten aufzuschreiben. Die Forschung hat gezeigt, dass es viel wahrscheinlicher ist, dass Sie in Aktion treten, wenn Sie Ihre Ziele schriftlich festhalten, als wenn Sie nur über sie nachdenken. Also bitte, um eines besseren Lebens willen, legen Sie dieses Buch beiseite und nehmen sich Papier und einen Stift!

Das Aufstellen sinnvoller Ziele erfolgt in fünf Schritten:

1. Schritt: Die eigenen Werte zusammenfassen

Fertigen Sie eine schriftliche Kurzbeschreibung des Bereichs und der Werte an, an denen Sie arbeiten werden. Zum Beispiel: »Im Bereich der Familie ist es mir wichtig, offen, aufrichtig, liebevoll und fürsorglich zu sein.«

2. Schritt: Sich ein unmittelbares Ziel setzen

Stellen Sie sich die Frage: »Welches ist die kleinste, leichteste Sache, die ich heute tun kann, die im Einklang mit diesem Wert ist?« Es ist immer gut, Ihr Selbstvertrauen aufzubauen, indem Sie mit einem kleinen, leichten Ziel beginnen – einem, das sofort erreicht werden kann. Wenn es beispielsweise Ihr Wert ist, ein liebevoller Partner zu sein, könnte Ihr Ziel lauten: »Während meiner Mittagspause werde ich meine Frau anrufen und ihr sagen, dass ich sie liebe.«

Beim Setzen von Zielen ist es wichtig, ganz genau zu bestimmen, was Sie tun wollen. Zum Beispiel: »Ich gehe zweimal in der Woche dreißig Minuten zum Schwimmen« im Gegensatz zu einer vagen Aussage wie »Ich werde mehr Sport machen«. Beschreiben Sie ebenfalls detailliert, wann und wo Sie es tun werden. Zum Beispiel: »Ich werde am Mittwoch gleich nach der Arbeit in den Park zum Joggen gehen.«

Mit kleinen, leicht zu verwirklichenden Zielen zu beginnen, wird Ihnen helfen, den Dämon namens »Es ist alles zu schwer« in die Flucht zu schlagen, der an diesem Punkt garantiert seine hässliche Fratze zeigen wird. Und es ist immer hilfreich, sich des alten Ausspruchs des großen chinesischen Philosophen Lao-Tse zu entsinnen: »Eine Reise von Tausend Meilen beginnt mit einem Schritt.«

3. Schritt: Sich kurzfristige Ziele setzen

Stellen Sie sich die Frage: »Welche kleinen Dinge, die mit diesem Wert im Einklang stehen, kann ich in den nächsten Tagen und Wochen tun?«

Denken Sie daran, präzise zu sein. Welche Handlungsschritte wollen Sie unternehmen? Wann und wo möchten Sie sie durchführen? Wenn Sie es beispielsweise im beruflichen Bereich wertschätzen, anderen zu helfen, aber Ihre gegenwärtige Arbeit nur wenig Gelegenheit bietet, dies umzusetzen, dann könnte eines Ihrer kurzfristigen Ziele so aussehen: »In dieser Woche werde ich jeden Abend von neun bis zehn im Internet nach einem sinnvolleren Arbeitsplatz suchen.« Oder: »Morgen früh werde ich einen Termin mit dem Berufsberater vereinbaren.«

4. Schritt: Sich mittelfristige Ziele setzen

Stellen Sie sich die Frage: »Welche größeren Herausforderungen, die mich in die von mir gewünschte Richtung bringen, kann ich mir für die nächsten Wochen und Monate stellen?« Noch einmal, seien Sie präzise. Wenn Ihr Wert zum Beispiel beinhaltet, auf Ihre Gesundheit zu achten, könnte ein mittelfristiges Ziel heißen: »Dreimal die Woche werde ich nach einem Kochbuch für gesunde Ernährung zum Abendessen kochen« oder »Ich werde jeden Morgen zwanzig Minuten lang spazieren gehen.«

5. Schritt: Sich langfristige Ziele setzen

Fragen Sie sich: »Welche größeren Herausforderungen, die mich in die von mir gewünschte Richtung voranbringen, kann ich mir für die nächsten Jahre stellen?« Hier können Sie es wagen, in großen Kategorien zu denken. Was möchten Sie in den nächsten Jahren erreichen? Wo möchten Sie in fünf Jahren sein? Langfristige Ziele können alles einschließen, angefangen beim Berufswechsel und Kinderkriegen bis hin zur Weltumseglung. Trauen Sie sich zu träumen.

# Setzen Sie sich nicht die Ziele eines Toten

Setzen Sie sich niemals Ziele, die ein Toter besser erreichen kann als Sie. Zum Beispiel aufzuhören, Schokolade zu essen – das ist etwas, das ein toter Mensch besser kann als Sie, weil er auf jeden Fall bestimmt nie mehr Schokolade essen wird. Oder aufzuhören, deprimiert zu sein – das ist etwas, was ein Toter besser kann als Sie, denn er wird niemals wieder deprimiert sein. Jedes Ziel, bei dem es darum geht, etwas nicht zu tun oder aufzuhören, etwas zu tun, ist das Ziel eines Toten.

Um es in das Ziel eines lebendigen Menschen umzuwandeln (das heißt in etwas, das ein lebendiger Mensch besser kann als ein Toter), müssen Sie sich die Frage stellen: »Wenn ich nicht so handelte (oder nicht mehr so fühlte oder so dächte), was würde ich dann mit der gewonnenen Zeit anfangen? Inwiefern würde ich mich anders verhalten?« Sie könnten zum Beispiel antworten: »Wenn ich nicht mehr rauchen würde, würde ich nach dem Mittagessen einen Spaziergang machen und die frische Luft einatmen, statt eine Zigarette zu paffen.« So, und dann machen Sie dies zu Ihrem Ziel: Nach dem Mittagessen werde ich, statt eine Zigarette zu rauchen, aufstehen und einen Spaziergang machen und dabei die frische Luft einatmen.« Das ist bestimmt etwas, das Sie besser können als eine Leiche.

# Stellen Sie sich vor, wie Sie zur Tat schreiten

In einem Großteil dieses Buches haben wir uns mit den dunklen Seiten des Geistes beschäftigt: den Problemen, die entstehen, wenn wir mit nicht-förderlichen Gedanken oder Bildern verschmelzen. Aber die Verschmelzung kann im rechten Kontext auch sehr hilfreich sein. So benutzen zum Beispiel Spitzensportler, um ihre Leistungen im Bereich des Leistungssports zu verbessern, eine Technik, die Visualisierung genannt wird. Sie stellen sich selbst lebhaft vor, dass sie ihre Höchstleistung vollbringen. Sie »sehen« sich vor ihrem geistigen Auge hellwach, zentriert und wie sie all ihr Können nach besten Möglichkeiten nutzen. Dieser Prozess mentalen Übens verbessert tatsächlich ihre reellen Leistungen.

Natürlich, Sie haben es bereits erraten, jetzt ist es an Ihnen, das Gleiche zu tun. Wenn Sie sich ein Ziel gesetzt haben, schließen Sie die Augen und stellen sich lebhaft vor, wie Sie effektiv handeln. (Stellen Sie sich dies auf die Art und Weise vor, die Ihnen leichtfällt. Manche Menschen können mit Leichtigkeit lebendige Bilder heraufbeschwören, andere stellen sich eher Worte, Klänge oder Gefühle vor.) Sehen, fühlen und hören Sie, wie Sie effektiv handeln, um Ihr Ziel zu erreichen. Achten Sie auf das, was Sie sagen, und das, was Sie tun. Proben Sie vor Ihrem inneren Auge so lange weiter, bis Ihnen klar ist, welche Aktionen Sie unternehmen müssen. (Und wenn Ihr Kopf versucht, diesen Prozess mit Geschichten wie »Ich kann das nicht« oder »Es ist zu schwer« zu stören, dann sagen Sie schlicht: »Danke, Kopf!« und fahren mit der Übung fort.)

Die meisten Bücher über Visualisierung und mentales Training werden Sie ermutigen, sich selbst als entspannt und voller Zutrauen zu sehen, wenn Sie zur Tat schreiten. Ich rate davon dringlichst ab, weil dies Gefühle sind, über die Sie sehr wenig Kontrolle haben, und wenn Ihr Ziel besonders anspruchsvoll ist, ist es ziemlich unwahrscheinlich, dass Sie sich entspannt und zuversichtlich fühlen, wenn Sie es angehen. Sie werden wahrscheinlich eher Angst und Selbstzweifel haben. Daher empfehle ich Ihnen, sich bei Ihren mentalen Proben auf das zu konzentrieren, was Sie am ehesten kontrollieren können: Ihr Handeln. Stellen Sie sich vor, wie Sie nach Ihrem besten Vermögen zur Tat schreiten und die Dinge sagen und tun, die am ehesten effektiv sind. Und stellen Sie sich außerdem vor, wie Sie Raum schaffen für all die Gedanken und Gefühle, die in dem Augenblick auftreten, und wie Sie weiter fortfahren, effektiv zu handeln, ungeachtet dessen, wie Sie sich dabei fühlen.

Es ist förderlich, diese Übung immer wieder zu praktizieren, wenn Sie sich neue herausfordernde Ziele setzen. Natürlich kann ich Ihnen nicht garantieren, dass Sie Ihre Ziele erreichen werden, aber es wird dadurch wahrscheinlicher. Legen Sie also nun das Buch zur Seite, schließen Sie die Augen und bringen Sie einige Minuten damit zu, sich vorzustellen, wie Sie effektiv handeln.

033

# Einige Beispiele für das Setzen von Zielen

Erinnern Sie sich an Sandra? Sie war gerade dreiunddreißig geworden und war traurig und fühlte sich allein, weil sie immer noch Single war, während alle ihre Freunde in Beziehungen lebten. Im Bereich von Liebesbeziehungen war es Sandra wichtig, liebevoll, fürsorglich, offen und sinnlich zu sein und Spaß zu haben. Doch da sie momentan keinen Partner hatte, war ihr wichtigstes langfristiges Ziel, einen Partner zu finden. Deshalb gehörte es zu ihren kurzfristigen Zielen, sich nach Partneragenturen und gesellschaftlichen Veranstaltungen umzusehen und ihre Freundinnen zu bitten, Blind Dates für sie zu arrangieren. Zu den stärker fordernden, mittelfristigen Ziele gehörte, sich tatsächlich bei einer Partnervermittlungsagentur anzumelden und tatsächlich zu Blind Dates zu gehen.

Erinnern Sie sich an Donna, die ihren Mann und ihr Kind bei einem tragischen Autounfall verlor? Als sie das Trinken aufgegeben hatte, musste sie sich ihr Leben Stück für Stück wieder neu aufbauen. Sie hatte viel Gewicht verloren und befand sich in einem fürchterlichen Zustand; also konzentrierte sie sich auf den Bereich körperlicher Gesundheit. Zu den kleinen, leicht erreichbaren, kurzfristigen Zielen gehörte, sich ein gesundes Sandwich zum Mittagessen zu kaufen und abends zu einer vernünftigen Zeit ins Bett zu gehen. Stärker fordernde, mittelfristige Ziele waren, sich für einen Yoga-Kurs einzuschreiben und an den Wochenenden wandern zu gehen.

Und was war mit Michelle, der Frau, die bis spätabends arbeitete, aus Angst, sie könne ihren Chef verärgern? Sobald sie erkannt hatte, dass sie mehr Zeit mit ihrer Familie verbringen wollte, begann sie Nein zu Extraarbeiten zu sagen und stellte sicher, dass sie das Büro zu einer angemessenen Zeit verließ. Ihre Werte waren, eine liebevolle, fürsorgliche Mutter zu sein, für ihre Kinder präsent und mit ihnen verbunden zu sein und mehr Zeit mit ihnen zu verbringen sowie sich eher an gemeinsamen Unternehmungen zu beteiligen, als sie von hinten und vorne zu bedienen. Zu den kleinen Zielen gehörte, den Kindern genau zuzuhören, wenn sie ihr etwas erzählten (anstatt von ihren eigenen Gedanken eingenommen zu sein), und an zwei Abenden pro Woche eine Stunde für ein gemeinsames Spiel wie Scrabble oder Monopoly freizuhalten. Zu längerfristigen Zielen gehörten die Organisation eines Picknicks oder an den Wochenenden Ausflüge zu unternehmen. Ein langfristiges Ziel war, mit den Kinder nach Spanien in den Urlaub zu fahren.

# Aktionspläne

Nachdem Sie Ihre Ziele definiert haben, stellen Sie einen detaillierten Aktionsplan auf. Beantworten Sie die folgenden Fragen:

• Welche kleineren Schritte sind erforderlich, um dieses Ziel zu verwirklichen?

• Welche Ressourcen (falls nötig) brauche ich, um diese Schritte auszuführen?

• Wann genau werde ich in Aktion treten?

Wenn Ihnen beispielsweise Körpertraining wichtig ist und es Ihr Ziel ist, dreimal in der Woche ins Fitnessstudio zu gehen, könnte zu Ihrem Aktionsplan gehören: a) dem Fitnessclub beizutreten, b) Trainingskleidung bereitzulegen, c) die Zeiten, zu denen Sie zum Training gehen wollen, festzulegen, und d) Ihren Stundenplan so anzupassen, dass diese Aktivität Platz darin findet. Die Ressourcen, die Sie möglicherweise benötigen sind: a) Geld für die Mitgliedschaft im Fitnesscenter, b) Ihr Trainingszeug (Sportschuhe, Shorts, T-Shirt, Handtuch und eine Tasche, um alles darin zu verstauen). Legen Sie dann genau fest, wann Sie aktiv werden wollen, zum Beispiel: »Ich werde heute Abend meine Tasche packen. Morgen gehe ich nach der Arbeit zum Studio, melde mich an und beginne auf der Stelle meine erste Trainingseinheit.«

Wenn Sie feststellen, dass es Ihnen an notwendigen Ressourcen fehlt, um Ihr Ziel zu erreichen, haben Sie zwei Möglichkeiten:

• Verändern Sie Ihr Ziel. Wenn Sie zum Beispiel nicht über das Geld für eine Club-Mitgliedschaft verfügen, gehen Sie stattdessen Joggen.

• Machen Sie einen Aktionsplan, wie Sie die nötigen Ressourcen bekommen können – zum Beispiel, indem Sie sich das Geld leihen.

Manchmal ist die Ressource, die Sie tatsächlich benötigen, eine Fertigkeit. Wenn es beispielsweise Ihr Ziel ist, Ihre Beziehung zu verbessern, müssen Sie möglicherweise einige Kommunikationsfähigkeiten oder Techniken zur Steigerung Ihres Selbstbewusstseins erlernen. Wenn es Ihr Ziel ist, Ihre finanzielle Lage zu verbessern, dann müssen Sie sich vielleicht Wissen im Investmentbereich aneignen. Wenn Sie solche Fertigkeiten brauchen, stellen Sie einen Plan auf, wie Sie sie erlernen werden. Welche Bücher können Sie dazu lesen oder welche Kurse können Sie besuchen?

Nehmen Sie nun Stift und Papier (oder einen Laptop) und führen Sie die folgende Übung durch. Auch wenn Sie momentan keine Zeit haben, sie zu vollenden, fangen Sie wenigstens an, und sei es nur für fünf oder zehn Minuten. Es ist erstaunlich, wie viel in einer kurzen Zeit geschehen kann, sobald Sie einmal loslegen. Notieren Sie:

1. Ihre Werte.

2. Ihre Ziele (unmittelbare, kurzfristige, mittelfristige und langfristige).

3. Ihren Aktionsplan zum Erreichen dieser Ziele.

Das mag jetzt nach eine Menge Arbeit aussehen, doch je öfter Sie üben, auf diese Weise zu denken – von Ihren Werten zu Ihren Zielen zu Ihren spezifischen Aktionen zu gehen -, desto leichter werden sich diese Dinge spontan einstellen, ohne dass Sie nach Plan vorgehen.

# Klingt das vielleicht alles ein wenig übertrieben?

Werte? Ziele? Aktionspläne? Klingt das vielleicht alles ein wenig übertrieben? Zu ordentlich, zu detailliert, zu strukturiert? Was ist mit der guten alten Spontaneität geschehen, das Leben so zu nehmen, wie es kommt?

Wenn wir unserem Leben Struktur geben und dazu beitragen wollen, dass es reibungslos funktioniert, sind diese Dinge nun einmal das A und O. Sobald Ihr Boot erst einmal den richtigen Kurs segelt, gibt es reichlich Raum für Spontaneität, aber zuerst müssen Sie entscheiden, wohin Sie fahren wollen, dann eine Karte zu Rate ziehen und einen Kompass benutzen, um den Kurs zu planen. Und natürlich dürfen Sie nicht vergessen, die Reise zu genießen.

Veränderung findet in einem Augenblick statt. In dem Augenblick, in dem Sie Kurs in Richtung Küste nehmen, schaffen Sie erfolgreich ein sinnvolles Leben. Ihr Verstand wird versuchen, Ihnen zu sagen, dass es das Wichtigste sei, die Küste zu erreichen, aber das ist nicht der Fall. Das Wichtigste ist, in Richtung auf die Küste zu segeln. Wenn Sie ziellos auf See umhertreiben, fühlen Sie sich halbtot. Aber wenn Sie Kurs auf die Küste nehmen, fühlen Sie sich lebendig. Die renommierte Schriftstellerin und Erzieherin Helen Keller meinte: »Das Leben ist entweder ein kühnes Abenteuer oder gar nichts.«

Natürlich kann die Küste, auf die Sie zusteuern, weit weg sein und es kann Wochen, Monate oder gar Jahre dauern, bis Sie sie erreichen. Und manchmal, wenn Sie dort ankommen, gefällt sie Ihnen nicht einmal. Daher ist es sinnvoll, das Beste aus der Reise selbst zu machen. Schauen Sie sich um, nehmen Sie die Umgebung in sich auf und beachten Sie, was Sie sehen, hören, riechen, tasten oder schmecken. Wenn wir uns in die von uns gewünschte Richtung bewegen, wird jeder Augenblick unserer Reise für uns bedeutsam. Lassen Sie sich also vollkommen auf alles ein, was Sie auf der Reise tun. Praktizieren Sie Ihre Achtsamkeitsfertigkeiten: Seien Sie offen für Ihre Erfahrung und interessiert daran. Auf diese Weise werden Sie sie stimulierend, befriedigend und belebend finden, selbst dann, wenn die Dinge schwierig sind. Und Sie werden überrascht sein, wie viele Gelegenheiten Sie entdecken werden, in denen Sie …

Erfüllung finden

In der westlichen Gesellschaft neigen wir dazu, ein zielgerichtetes Leben zu führen. Aus dieser Perspektive geht es im Leben immer um Leistung, und Erfolg wird meistens in Hinsicht auf Status, Reichtum und Macht definiert. Es ist daher typisch, dass wir nicht so eng mit unseren Werten verbunden sind, und deshalb können wir uns leicht auf Zielsetzungen einlassen, die uns nicht wirklich etwas bedeuten. Wir können uns beispielsweise so total vom Geldverdienen oder Vorantreiben unserer Karriere einnehmen lassen, dass wir es versäumen, Zeit mit unserer Familie zu verbringen – das klassische Workaholic-Syndrom.

Eine destruktivere Version des zielgerichteten Lebens ist jene, bei der sich unsere Ziele um die Vermeidung schmerzlicher Gedanken und Gefühle drehen. Wie wir bereits gesehen haben, führt dies nur zu noch größerem Leiden in Form von Sucht, selbstschädigendem Verhalten und zunehmender Entfremdung von dem, was wir eigentlich möchten.

Deshalb befürworten wir in der ACT ein auf Werte ausgerichtetes Leben. Doch wir stecken uns durchaus auch Ziele, weil Ziele für ein erfülltes, lohnendes Leben wesentlich sind. Allerdings lassen wir uns dabei von unseren Werten leiten. Das bedeutet, dass die Ziele, die wir verfolgen, sehr viel größere persönliche Bedeutsamkeit besitzen. Und das Leben wird um Vieles lohnenswerter. Wir leben mehr in der Gegenwart und wissen das zu schätzen, was wir haben. Und während wir so auf unser Ziel zusteuern, ist das Leben, wie es gerade ist, sehr viel befriedigender.

Stellen Sie sich das folgendermaßen vor: Zwei Kinder befinden sich auf dem Autorücksitz und die Mutter fährt mit ihnen ins Disneyland, was eine dreistündige Fahrt bedeutet. Das eine Kind hat nur ein Ziel: so schnell wie möglich in Disneyland anzukommen. Es sitzt in einem Zustand dauernder Frustration auf der Kante seines Sitzes. Alle Augenblicke quakt es: »Sind wir noch nicht da?« – »Mir ist langweilig« – »Wie lange fahren wir noch?« Das zweite Kind hat jedoch zwei Ziele: so schnell es geht ins Disneyland zu gelangen und die Fahrt zu genießen. Und daher sieht das Kind aus dem Fenster, betrachtet all die Felder mit Kühen und Schafen, beobachtet fasziniert die riesigen LKWs, die an ihnen vorüberdonnern, und winkt Fußgängern freundlich zu. Es ist nicht frustriert. Er lebt im Augenblick und schätzt das, was gerade da ist, statt auf das ausgerichtet zu sein, was gerade nicht da ist.

Wenn nun das Auto auf halbem Wege eine Panne hätte und die Kinder nie in Disneyland anlangten, welches der beiden hätte dann die lohnenswerte Fahrt erlebt? Und wenn sie in Disneyland ankommen, dann werden bestimmt beide Kinder viel Spaß haben – aber dennoch hat nur eines von ihnen die Fahrt genossen.

Das auf Werte ausgerichtete Leben wird immer erfüllender sein als ein zielorientiertes Leben, weil Sie die Fahrt ebenfalls genießen werden, während Sie sich auf Ihr Ziel zubewegen. Außerdem werden Sie in einem von Werten geleiteten Leben wohl eher Ihre Ziele erreichen. Weshalb? Weil Sie dann, wenn Sie sicherstellen, dass sich Ihre Ziele in Übereinstimmung mit Ihren Werten befinden, motivierter sind, sie zu verfolgen.

# Überfluss

Sich mit den eigenen Werten zu verbinden und ihnen gemäß zu handeln, gibt Ihnen ein Gefühl von Zufriedenheit, Erfüllung und Überfluss, denn nach Ihren Werten zu leben schenkt Ihnen sofortige Befriedigung. Stellen Sie sich zum Beispiel vor, Sie möchten ein Haus kaufen. Ein Haus zu kaufen ist ein Ziel – es kann erreicht und dann von der Liste gestrichen werden. Aber angenommen, es braucht lange Zeit, bis Sie dieses Haus tatsächlich kaufen können. Wenn Sie glauben, Sie könnten kein reiches und erfülltes Leben führen, bevor Sie Ihr Ziel nicht erreicht haben, dann wird es Ihnen ziemlich schlecht gehen.

Stellen Sie sich also die Frage: »Wozu dient dieses Ziel? Was ermöglicht es mir, das wirklich sinnvoll für mich ist?« Wenn die Antwort lautet: »Um Sicherheit für meine Familie zu gewährleisten«, dann haben Sie den Kernwert erkannt: gut für Ihre Familie zu sorgen. Und gut für Ihre Familie zu sorgen ist etwas, das Sie gleich hier und jetzt auf Hundert und eine Art tun können. Sie können beispielweise ein gesundes Abendessen kochen, den Kindern eine Geschichte vorlesen oder Ihren Partner umarmen.

Das heißt nicht, dass Sie Ihre Ziele aufgeben. Wenn Sie ein Haus kaufen wollen, dann fangen Sie an zu sparen! Aber Sie müssen nicht warten, bis Sie das Haus kaufen können, um die Befriedigung zu haben, sich um Ihre Familie zu kümmern.

Nehmen wir ein anderes Beispiel. Angenommen Sie haben das langfristige Ziel, Arzt zu werden. Die Ausbildung wird einige Jahre dauern und es wäre ziemlich schlecht für Sie, wenn Sie zehn Jahre Ihres Lebens damit verbrächten, sich sklavisch auf dieses Ziel auszurichten und zu glauben, Sie könnten keine Erfüllung finden, bevor Sie dieses Ziel erreicht haben. Fragen Sie sich also: »Wem oder was dient dieses Ziel? Was würde es mir ermöglichen, das wirklich sinnvoll für mich ist?«

Angenommen Ihre Antwort lautete: »Ich wäre in der Lage, Menschen zu helfen.« Damit haben Sie einen Kernwert erkannt: anderen zu helfen. Und anderen helfen ist etwas, das Sie gleich und sofort tun können. Sie können eine ältere Verwandte besuchen, Geld für eine gute Sache spenden, einem Mitstudenten bei seiner Hausarbeit helfen oder ehrenamtliche Aufgaben übernehmen.

Das heißt nicht, dass Sie Ihr Ziel, Arzt zu werden, aus den Augen verlieren. Was es für die nächsten zehn Jahr bedeutet, ist, dass Sie, während Sie auf Ihr Ziel hinarbeiten, ständig die Befriedigung finden können, Ihren Werten entsprechend zu leben – in diesem Fall, indem Sie Menschen helfen.

»Wenn meine Motivation aber nicht darin besteht, anderen Menschen zu helfen?«, mögen Sie einwenden. »Wenn ich einfach nur reich sein will?« Nun, erst einmal ist reich sein ein Ziel und kein Wert. Es ist ein Ziel, da es erreicht und von der Liste gestrichen werden kann. Doch eine ausführlichere Antwort auf diese Frage gibt eine Sitzung, die ich mit Jeff hatte. Jeff war ein Geschäftsmann Mitte Dreißig, der gut verdiente, aber vom Geldverdienen besessen war. Er machte sich selbst unglücklich, indem er sich ständig mit allen, die reicher waren als er, verglich.

Ich fragte Jeff: »Was wollen Sie wirklich?«

Jeff: Um ganz ehrlich zu sein, ich möchte stinkreich sein.

Russ: Na schön. Wenn Sie stinkreich wären, was würde Ihnen dies ermöglichen?

Jeff: Eine Menge Dinge.

Russ: Zum Beispiel?

Jeff: Um die Welt zu reisen.

Russ: Was würden Sie auf Ihren Reisen tun?

Jeff: Ich würde an Stränden faulenzen, exotische Länder erforschen und die Weltwunder besuchen.

Russ: Okay. Was ist Ihnen wichtig daran, am Strand zu faulenzen? Jeff: Es ist entspannend, es ist eine wunderbare Art, abzuschalten. Russ: Und was schätzen Sie daran, exotische Länder zu bereisen? Jeff: Menschen zu begegnen, neue Gerichte kennenzulernen und exotische Kunst und Handwerk zu entdecken.

Russ: Also, ich möchte, dass eines klar ist. Ich will Ihnen keinesfalls nahelegen, Ihr Ziel aufzugeben. Wenn Sie unbedingt reich sein wollen, dann bemühen Sie sich unbedingt darum. Wenn Sie wollen, können wir zusammen einige Zeit darauf verwenden und Möglichkeiten ausloten, wie Sie das erreichen können. Aber ich fände es schade, wenn Sie die nächsten zehn Jahre damit zubrächten, unglücklich zu sein, nur weil Sie meinen, Sie müssten erst reich sein, um Erfüllung finden zu können. Sehen Sie, Sie haben »Entspannen« und »Abschalten« als etwas identifiziert, das Sie schätzen. Nun, es gibt zahllose Möglichkeiten, bereits hier und jetzt zu entspannen und abzuschalten, ohne dass Sie reich sein müssten. Sie könnten ein heißes Bad nehmen, Musik hören, Yoga praktizieren...

Jeff: Jaaa, aber ich will wirklich gern am Strand faulenzen.

Russ: Natürlich. Und deshalb ist es sinnvoll, Ihr Geld zu sparen und einen Strandurlaub zu planen. Aber Sie müssen nicht warten, bis Sie reich sind, um die Befriedigung des Entspannens zu erfahren – das ist etwas, das Sie jeden Tag tun können. Und das Gleiche gilt für die anderen Werte. Wenn Sie zum Beispiel exotisches Essen schätzen, wie könnten Sie das heute genießen?

Jeff: Wahrscheinlich, indem ich in ein entsprechendes Restaurant gehe.

Russ: Ja, oder indem sie es nach einem entsprechenden Kochbuch selber zubereiten.

Jeff: Klar, aber das ist nicht dasselbe, wie wenn man die einheimische Küche in einem fremden Land kostet.

Russ: Das will ich auch gar nicht behaupten. Ich weise lediglich darauf hin, dass Sie, wenn Sie exotische Küche schätzen, nicht darauf warten müssen, bis Sie reich genug sind, und um die Welt reisen müssen, um sie genießen zu können. Und das Gleiche gilt für die Entdeckung wenig bekannter Kunst und ungewöhnlichen Kunsthandwerks. Wenn Sie das hier und jetzt erfahren wollten, was könnten Sie dann tun?

Jeff: In Kunstgalerien gehen?

Russ: Genau. Oder ein Museum oder örtliche Kunst- und Kunsthandwerksmessen besuchen. Oder Sie könnten darüber im Internet lesen oder forschen.

Jeff: Jaaa, aber das ist nicht das Gleiche wie...

Russ: Ich weiß. Und noch einmal, wenn Sie Fernreisen machen wollen, dann ist es sinnvoll, Geld zu sparen und es zu planen. Ich sage nur, wenn Sie es wertschätzen, zu entspannen, verschiedene Gerichte zu probieren und etwas über ungewöhnliche Künste und Handwerk zu erfahren, dann können Sie all diese Dinge schon jetzt tun. Sie brauchen deshalb nicht mit dem verzweifelten Gefühl durchs Leben zu gehen, dass Ihnen diese Dinge fehlen. Lassen Sie uns noch mal auf Ihr Ziel, reich zu sein, zurückkommen. Warum ist es noch wichtig?

Jeff: Weil die Leute zu dir aufschauen, wenn du reich bist.

Russ: Hm, ich weiß nicht, ob das immer so ist, aber angenommen, Sie hätten recht – was ist daran so wichtig, dass andere Leute zu Ihnen aufschauen?

Jeff: Sie behandeln dich besser. Sie respektieren dich.

Russ: Also angenommen, die Leute würden Sie gut behandeln, Sie respektieren und zu Ihnen aufblicken. Was würde Ihnen dies ermöglichen?

Jeff: Ich glaube, ich wäre entspannter. Ich müsste nicht mehr versuchen, jemanden zu beeindrucken. Ich könnte einfach ich sein. Russ: Also ist das, was Sie wirklich schätzen, Sie selbst zu sein? Authentisch zu sein?

Jeff: Ja. Ich möchte einfach ich sein.

Russ: Gut. Könnten Sie nicht schon hier und jetzt authentisch sein? Müssen Sie damit warten, bis Sie reich sind?

Jeff: Es ist leichter, wenn man reich ist.

Russ: Das mag sein. Aber wollen Sie so lange warten, bis Sie reich sind, bevor Sie sich die Befriedigung gönnen, authentisch zu sein?

Jeff: Was ist, wenn ich authentisch bin und die Leute mich nicht mögen?

Russ: Wollen Sie Ihr Leben damit verbringen, Freundschaften mit Menschen aufzubauen, die Sie nur mögen, weil Sie reich sind?

Jeff: Nein.

Russ: Was für Arten von Freundschaft möchten Sie aufbauen?

Jeff: Solche, in denen ich ich selbst sein kann; in denen ich so akzeptiert werde, wie ich bin.

Russ: Gut. Wenn Sie es also wertschätzen, authentisch zu sein, warum beginnen Sie damit nicht in Ihren derzeitigen Beziehungen? Stellen Sie sich die Frage: »Welche kleine Sache könnte ich sagen oder tun, die meinem wahren Ich eher entspräche?«

Wie Sie sehen, war Jeff ziemlich davon überzeugt, er müsste reich sein, erst dann könnte er Erfüllung im Leben finden. Aber als er sich dafür entschied, zunehmend seinen Werten entsprechend zu leben, fand er mit der Zeit zu einem tiefen Gefühl von Erfüllung – schon während er seine finanziellen und geschäftlichen Ziele weiterverfolgte.

# Reichtum, Ruhm und Erfolg

Jeffs Geschichte ist keineswegs ein Einzelfall. Viele Menschen wollen reich, berühmt und erfolgreich sein. Diese Dinge sind jedoch Ziele und keine Werte. Um zu den zugrunde liegenden Werten zu gelangen, müssen Sie sich fragen: »Wem oder wozu dient dieses Ziel? Was ermöglicht es mir, das wirklich sinnvoll für mich ist?«

Ebenso wie bei Jeff mag es auch bei Ihnen selbst nötig sein, sich diese Frage wiederholt zu stellen, um zu dem grundlegenden Wert vorzudringen. Die dem Wunsch nach Berühmtheit, Wohlstand und Erfolg zugrunde liegenden Faktoren können vielfältig sein. Eine besonders verbreitete Motivation ist der Wunsch, dass andere Menschen zu einem aufblicken, einen bewundern und respektieren. Und warum ist das wichtig? Weil sie dann, wie Jeff es aussprach, niemanden beeindrucken müssten. Sie hätten viel weniger Angst vor Ablehnung. Und das würde ihnen dann erlauben, »sie selbst« zu sein.

Die meisten von uns gehen durch das Leben und haben zu viel Angst zu zeigen, wer sie wirklich sind. Wir werden von dem Gedanken beherrscht: »Die anderen werden mich nicht mögen, wenn sie erfahren, wie ich wirklich bin.« Die Kosten für die Aufrechterhaltung eines schönen Scheins sind jedoch enorm: Wir finden uns schließlich von unseren Mitmenschen isoliert und unseren Beziehungen fehlt es an Intimität, Tiefe und Offenheit. Wir gehen mit einer Maske durchs Leben und versuchen zu verbergen, wer wir sind. Wir ziehen eine Show ab, um Anerkennung, Liebe und Freundschaft zu gewinnen. Warum geschieht das? Ganz einfach. Weil wir mit der »Ich bin nicht gut genug«-Geschichte verschmolzen sind. Unser Verstand erzählt uns, wir müssten reich oder berühmt oder erfolgreich sein, um unsere Schwächen auszugleichen; nur dann würden wir akzeptiert, gemocht und geliebt werden. Und wir – Narren, die wir sind – glauben auch noch daran!

Wenn es also Ihr Wert ist, authentisch und offen zu sein, warum wollen Sie warten, bis Sie reich, berühmt und erfolgreich sind? Warum nicht heute damit beginnen, Sie selbst zu sein? Fangen Sie an, die Menschen wissen zu lassen, wer Sie sind. Seien Sie echt. Seien Sie authentisch. Seien Sie offen. Fragen Sie sich: »Welche kleine Sache könnte ich sagen oder tun, die mehr im Einklang mit meinem wahren Ich ist?»

Und wie bei jedwedem Handeln im Einklang mit einem Wert beginnen Sie immer mit kleinen, kurzfristigen Zielen. Sie könnten beispielsweise in einer Unterhaltung oder Gruppendiskussion Ihre eigene, tatsächliche Meinung vertreten anstelle einer unaufrichtigen, die nur dazu dient, Anerkennung zu bekommen. Oder Sie könnten ein wenig mehr von dem erzählen, was wirklich in Ihrem Leben geschieht, anstatt vorzugeben, dass »alles in Butter« ist. (Sie werden dabei natürlich die »Sie werden mich nicht mehr mögen/respektieren /anerkennen«-Geschichte entschärfen müssen.)

# Weitere Motivationen

Es erübrigt sich zu sagen, dass es noch viele andere Motivationen dafür gibt, reich, berühmt und erfolgreich zu sein. Wenn Sie sich aber durch diese Motive hindurcharbeiten, wie ich es mit Jeff getan habe, werden Sie schließlich zu den Kernwerten gelangen – nach denen Sie bereits hier und jetzt leben können. Sie könnten beispielsweise sagen: »Wenn ich reich wäre, könnte ich einen Helikopter kaufen und lernen, ihn zu fliegen.« Die diesem Wunsch zugrunde liegenden Werte mögen sein: neue Fähigkeiten lernen, persönliche Entwicklung vorantreiben, Spaß haben oder sich seinen Ängsten stellen. All dies sind Werte, nach denen Sie bereits hier und jetzt leben könnten, ohne reich zu sein oder einen Hubschrauber zu besitzen.

Kehren wir zu Sandra zurück, deren Hauptziel es war, einen Liebespartner zu finden. Sie werden sich erinnern, dass sie sich einige kleinere Ziele gesetzt hatte, darunter sich bei einer Partneragentur einzuschreiben oder zu einigen Blind Dates zu gehen. Das waren sicherlich wichtige Schritte. Doch solange Sandra glaubte, das Leben könne ohne Partner nicht erfüllend sein, war eine Menge unnötiges Leiden vorprogrammiert. Also forderte ich sie auf, sich mit den diesem Ziel zugrunde liegenden Werten zu verbinden. Als Partnerin schätzte Sandra es, liebevoll, fürsorglich, offen, sinnlich und vergnügt zu sein. Ich wies sie darauf hin, dass sie diese Werte doch in anderen Lebensbereichen umsetzen könnte, auch wenn sie im Augenblick keinen Partner hatte.

»Aber das ist nicht dasselbe, wie wenn man einen Partner hat«, sagte sie.

»Völlig richtig«, antwortete ich. »Aber was verhilft Ihnen, ein erfüllteres Leben zu führen: hier und jetzt im Einklang mit Ihren Werten zu leben oder sich unglücklich zu machen, indem Sie ständig auf ein Ziel starren, das Sie noch nicht erreicht haben?»

Sandra verstand mein Argument. Sie begann, ihrer Familie gegenüber liebevoller und fürsorglicher zu sein und offener und vergnügter mit ihren Freunden und Mitarbeitern umzugehen. Sie beschloss außerdem, sich mehr Sinnlichkeit zu gönnen – indem sie sich regelmäßig Massagen geben ließ, wohltuende heiße Bäder nahm und sich an erotischer Literatur erfreute. Und das Ergebnis? Ihr Leben wurde befriedigender, auch wenn sie ihr Hauptziel noch nicht erreicht hatte.

# Und wenn das Ziel erreicht ist?

Die Wahrheit ist: Wie viele Ziele Sie auch verwirklichen mögen, es wird immer noch etwas geben, das Sie erreichen oder haben wollen. Sie wissen, wie das ist. Sie bekommen diesen fabelhaften neuen Job und alles ist sehr aufregend, aber wie lange dauert es, bis das Neue anfängt zu verblassen? Wie lange wird es dauern, bis Sie sich nach etwas Neuem sehnen? Oder Sie bekommen diese Gehaltserhöhung und freuen sich über all das zusätzliche Geld, aber wie lange dauert es, bis Sie es für selbstverständlich halten und noch mehr wollen? Oder Sie begegnen vielleicht Ihrem Traumpartner und verlieben sich Hals über Kopf, aber wie lange dauert es, bis Sie anfangen zu bemerken, dass Ihr Traumpartner schnarcht oder drei Tage hintereinander dieselben Socken trägt?

Wenn Sie ein zielgerichtetes Leben führen, dann bekommen Sie niemals genug, ganz gleich, was Sie schon haben. Nicht so bei einem an Werten ausgerichteten Leben, denn Ihre Werte sind ungeachtet Ihrer Umstände immer verfügbar für Sie. Erinnern Sie sich an Viktor Frankl, der sogar in einem Konzentrationslager seinen Werten gemäß lebte.

Wenn Sie sich also unglücklich fühlen, weil Sie Ihr besonderes Ziel noch nicht erreicht haben, gibt es hier die Lösung: Finden Sie zuerst die Ihrem Ziel zugrunde liegenden Werte heraus und fragen Sie sich dann: »Welche kleinen Aktivitäten kann ich jetzt ergreifen, die im Einklang mit diesen Werten stehen?« Als Nächstes gehen Sie dann zu effektivem Handeln über (und zwar mit Achtsamkeit).

Ihre Werte sind immer bei Ihnen, immer verfügbar. Und ihnen treu zu bleiben ist gewöhnlich zutiefst befriedigend. Je mehr Sie also Ihre Werte annehmen, desto größer ist das Gefühl der Erfüllung. Im nächsten Kapitel werden wir lernen, wie uns das führen kann in …

Ein Leben in Fülle

Sind Sie schon einmal in Ehrfurcht erstarrt angesichts eines wundervollen Sonnenuntergangs oder eines unglaublich großen Vollmonds oder einer riesigen Ozeanwelle, die an die Felsenküste brandete? Haben Sie jemals verliebt in die Augen Ihres Kindes oder Ihres Partners geblickt? Oder in dem Aroma von frisch gebackenem Kuchen oder dem Duft von Jasmin oder Rosen geschwelgt? Oder voller Entzücken dem Gesang eines Vogels oder einer schnurrenden Katze oder dem Lachen eines Kleinkindes gelauscht?

Bislang haben wir in diesem Buch eine Menge Zeit mit der Behandlung unangenehmer Gedanken und Gefühle verbracht, aber herzlich wenig mit der Förderung der positiven. Das geschah mit Absicht. Unsere ganze Gesellschaft, und insbesondere die Selbsthilfebewegung, ist so darauf fixiert, positive Gefühle zu schaffen, dass dieser Fokus an sich zu einer der Hauptkomponenten der Glücksfalle geworden ist. Je mehr Ihr Leben darauf ausgerichtet ist, angenehme Gefühle zu haben, desto mehr kämpfen Sie gegen die unangenehmen und schaffen und intensivieren den ganzen Teufelskreis von Kampf und Leiden.

Als wohltuendes Nebenprodukt bei der Schaffung eines sinnvollen Lebens treten jedoch alle möglichen positiven Erfahrungen und Gefühle auf. Es ist daher nur sinnvoll, diese Dinge in vollen Zügen zu begrüßen, wenn wir gleichzeitig die Falle vermeiden, sie zum Hauptziel unseres Lebens zu machen. Jeder Tag bietet eine Fülle an Gelegenheiten, die Welt, in der wir leben, wertzuschätzen. Ihre Achtsamkeitsfertigkeiten zu praktizieren wird Ihnen helfen, das Beste aus Ihrem Leben in diesem Augenblick zu machen, sogar dann, wenn Sie in Aktion treten, um es zum Besseren zu verändern. Es gibt altbekannte Aussprüche wie »Sei dankbar für das, was du hast« oder »Freu dich an den kleinen Dingen«. Diese Sprüche weisen auf den Überfluss in unserem Leben hin. Wir sind von wundervollen Dingen umgeben, aber leider halten wir sie meist für selbstverständlich. Deshalb hier einige Vorschläge, wie Sie aufwachen können, um den Reichtum der Welt um Sie herum zu erfahren:

• Wenn Sie etwas essen, nehmen Sie die Gelegenheit wahr, es voll auszukosten. Lassen Sie Ihre Gedanken kommen und gehen und sammeln Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Empfindungen im Mund. Wenn wir essen oder trinken, sind wir meistens kaum dessen gewahr, was wir tun. Da das Essen aber im Grunde eine lustvolle Angelegenheit ist, warum sollten wir uns nicht die Zeit nehmen und sie voll auskosten? Statt Ihr Essen hinunterzuschlingen, essen Sie es langsam – kauen Sie es gründlich. (Sie würden ja schließlich auch kein Video im Schnellvorlauf ansehen, warum also das Essen auf diese Weise zu sich nehmen?)

• Wenn es das nächste Mal regnet, achten Sie auf das Geräusch des Regens: den Rhythmus, die Tonhöhe, das Ansteigen und Abfallen der Lautstärke. Und bemerken Sie die komplexen Muster der Regentropfen am Fenster. Wenn der Regen aufhört, machen Sie einen Spaziergang und nehmen die Frische der Luft wahr und wie die Bürgersteige schimmern, als seien sie poliert worden.

• Wenn es das nächste Mal sonnig ist, nehmen Sie sich ein paar Minuten, um die Wärme und das Licht zu genießen. Achten Sie darauf, wie alles heller wird: Häuser, Blumen, Bäume, der Himmel und die Menschen. Unternehmen Sie einen Spaziergang und lauschen den Vögeln und spüren Sie, wie sich die Sonne auf Ihrer Haut anfühlt.

• Wenn Sie jemanden umarmen oder küssen – oder sogar beim Handgeben -, geben Sie sich völlig hinein. Nehmen Sie wahr, was Sie dabei fühlen. Lassen Sie Wärme und Offenheit durch diesen Kontakt hindurchfließen.

• Wenn Sie das nächste Mal glücklich, ruhig oder fröhlich oder zufrieden sind oder irgendein anderes angenehmes Gefühl haben, nehmen Sie die Gelegenheit wahr, die Fülle dessen wahrzunehmen, was Sie fühlen. Spüren Sie, was Sie in Ihrem Körper empfinden. Nehmen Sie wahr, wie Sie atmen, sprechen oder gestikulieren. Nehmen Sie jeglichen Drang, Gedanken, alle Empfindungen, Erinnerungen oder Bilder wahr. Nehmen Sie sich einige Augenblicke Zeit, um diese Emotion wirklich in sich aufzunehmen und sich daran zu freuen, dass Sie in der Lage sind, solche Erfahrungen zu machen. (Aber versuchen Sie nicht, sie festzuhalten.)

• Sehen Sie mit anderen Augen auf die Menschen, die Ihnen etwas bedeuten – so, als hätten Sie sie noch nie zuvor gesehen. Tun Sie dies mit Ihrem Lebenspartner, mit Ihren Freunden, der Familie, den Kindern, Mitarbeitern und Kollegen. Nehmen Sie wahr, wie sie gehen, sprechen, essen und trinken, wie sie sich mit ihrem Gesicht, Körper und den Händen ausdrücken. Nehmen Sie ihren Gesichtsausdruck wahr. Beachten Sie die Linien auf ihrem Gesicht und die Farbe ihrer Augen.

• Nehmen Sie zehn tiefe Atemzüge, bevor Sie morgens aufstehen, und sammeln Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Bewegung der Lungen. Kultivieren Sie ein Gefühl des Staunens darüber, dass Sie lebendig sind, dass Ihre Lungen Sie die ganze Nacht mit Sauerstoff versorgt haben, obwohl Sie fest geschlafen haben.

Wenn Sie mit Offenheit, Freundlichkeit und Akzeptanz agieren, stehen die Chancen gut, dass Sie das Gleiche zurückbekommen. (Und wenn nicht, müssen Sie sich vielleicht fragen, mit was für Menschen Sie Ihre Zeit verbringen.) Wenn sich also Ihre Beziehungen weiterentwickeln, machen Sie das Beste daraus. Genießen Sie diese positiven Interaktionen. Stellen Sie sicher, dass Sie präsent sind. Ertappen Sie sich dabei, wenn Sie ins Land der Gedanken abdriften, und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf den Menschen, mit dem Sie gerade zusammen sind.

Eine gute Arbeit, ein liebevoller Partner und ein eigenes Haus – das alles sind Ziele. Während Sie auf diese Ziele hinarbeiten, verbinden Sie sich mit den zugrunde liegenden Werten. Nehmen Sie zur Kenntnis, dass Sie diesen Werten gemäß leben, und schätzen Sie die Befriedigung, die dies mit sich bringt.

Wenn Sie ein Ziel erreichen, das in Einklang mit Ihren Werten ist, entsteht meistens ein angenehmes Gefühl. Nehmen Sie zur Kenntnis, wie es sich anfühlt, und genießen Sie es. Selbst winzige, leicht zu erreichende Ziele können große Befriedigung schenken, wenn sie verwirklicht werden. Ich empfinde zum Beispiel eine große Befriedigung, wenn ich meinen Schreibtisch aufräume, eine gesunde Mahlzeit koche oder eine kurze E-Mail an Verwandte in Übersee sende. Begrüßen und genießen Sie also diese Gefühle. Wir verpassen sie nur allzu leicht, wenn das Denkende Ich versucht, uns mit den »Nicht gut genug«-Geschichten abzulenken.

# Eine Frage der Verbindung

Wenn Sie die Augen öffnen und all die Dinge zur Kenntnis nehmen, die Sie vorher für selbstverständlich gehalten haben, werden Sie mehr Gelegenheiten wahrnehmen, angeregter und interessierter sein, mehr Zufriedenheit erfahren und Ihre Beziehungen werden sich verbessern. Ich drücke es gern folgendermaßen aus:

Das Leben gibt denen am meisten,   
die das Meiste aus dem machen,   
was das Leben ihnen gibt.

Und jetzt, nach all der Ausrichtung auf positive Gefühle, ist es an der Zeit, Sie an etwas zu erinnern: Hängen Sie nicht zu sehr an angenehmen Gefühlen. Machen Sie die Jagd nach ihnen nicht zu Ihrem Lebensmittelpunkt. Angenehme Gefühle kommen und gehen, wie auch jedes andere Gefühl. Genießen und begrüßen Sie sie einfach, wenn sie zu Besuch kommen, aber klammern Sie sich nicht an sie. Lassen Sie sie einfach kommen und gehen, wie es ihnen gefällt.

Zu manchen Zeiten fällt es uns leicht, achtsam zu sein, und zu anderen unglaublich schwer. Eines der schwierigsten Dinge an der Achtsamkeit ist in der Tat, sich daran zu erinnern, sie zu üben. Steven Hayes vergleicht es mit Fahrradfahren. Wenn Sie Fahrrad fahren, sind Sie immer kurz davor, das Gleichgewicht zu verlieren; Sie fangen sich immer wieder und passen Ihre Balance an. Genauso funktioniert das mit der Achtsamkeit. Wie tief wir auch mit unserer Hier-und-Jetzt-Erfahrung verbunden sein mögen, die Gedanken lenken uns ständig davon ab. Wir müssen uns immer wieder fangen und begreifen, dass uns unser Verstand wieder einmal aus dem Gleichgewicht gebracht hat. (Und denken Sie daran, wie schwer es war, das Gleichgewicht zu halten, als Sie Fahrradfahren lernten. Und wie es mit der Zeit immer leichter wurde.)

Das Leben ist wie eine Bergbesteigung: Es gibt einfache Abschnitte und schwierige. Doch wenn Sie in Ihrer Erfahrung offen und interessiert sind, dann werden Ihnen die Hindernisse, die Ihnen begegnen, helfen zu lernen. Sie lernen, daran zu wachsen und sich weiterzuentwickeln, sodass Ihre Fertigkeit zu klettern im Laufe der Zeit zunimmt. Natürlich ist es viel einfacher, achtsam zu sein, wenn alles leicht und mühelos läuft, als wenn man harte Zeiten durchmacht. Doch je mehr Sie sich den Schwierigkeiten mit Achtsamkeit stellen, desto mehr werden Sie feststellen, dass Sie stärker, ruhiger und weiser werden. Das ist leichter gesagt als getan, aber Sie können es schaffen. Besonders dann, wenn Sie das nun folgende Geheimnis kennen.

Sich den »vier Ungen« stellen

Wie läuft es bei Ihnen? Werden Sie aktiv? Unternehmen Sie einige wesentliche Veränderungen in Ihrem Leben? Wenn nicht, dann sind Sie wahrscheinlich an eines von vier Haupthindernissen für Veränderung geraten.

Diese Hindernisse sind die »vier Ungen«:

• Verschmelzung

• Übersteigerte Erwartung

• Vermeidung von Unbehagen

• Entfernung von den Werten

Sehen wir uns diese Hindernisse eines nach dem anderen an.

Verschmelzung

Sobald Sie sich Ziele setzen, wird das »Ojemine«-Radio sofort beginnen zu senden: »Ich kann das nicht« – »Es ist zu schwer« – »Ich vergeude meine Zeit« – »Es hat keinen Sinn, es zu versuchen« und eine ganze Liste an anderen beliebten Hits. Wenn Sie mit diesen Gedanken verschmelzen, bekommen Sie Probleme.

Die Lösung besteht darin, Entschärfung anzuwenden: Sehen Sie die Dinge als das an, was sie sind (einfach Worte), lassen Sie sie kommen und gehen und kehren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu effektivem Handeln zurück.

Übersteigerte Erwartung

Ihre Erwartungen können in vielerlei Hinsicht übersteigert sein:

• Ihr Ziel ist zu hoch gesteckt. Sie erwarten zu viel und erwarten es zu schnell.

• Sie erwarten, Ziele zu erreichen, für die es Ihnen an den nötigen Fertigkeiten oder Ressourcen mangelt.

• Sie erwarten, dass Sie alles perfekt und fehlerfrei tun können.

Wenn Ihre Ziele zu hoch gesteckt sind, wachsen sie Ihnen über den Kopf und Sie werden wahrscheinlich aufgeben. Eine Lösung wäre, Ihre Ziele in kleinere aufzuteilen. Fragen Sie sich: »Welches ist der kleinste und leichteste Schritt, den ich tun kann, um mich der Verwirklichung meines Ziels anzunähern?« Und dann machen Sie sich auf und tun diesen Schritt.

Sobald Sie diesen Schritt getan haben, stellen Sie sich wieder die Frage: »Welches ist jetzt der kleinste und leichteste Schritt, den ich tun kann, um mich der Verwirklichung meines Ziels anzunähern?« (Es ist wie bei dem alten Witz: Wie isst man einen Elefanten? Einen Bissen nach dem anderen!) Und es ist offensichtlich, dass Sie Ihren Zeitrahmen erweitern müssen, wenn er unrealistisch ist.

Sollte es Ihnen an den Fertigkeiten mangeln, die nötig sind, um Ihr Ziel zu erreichen, dann müssen Sie sich genügend Zeit nehmen, um diese zu erlernen. Sie können nicht erwarten, die Tour de France mitfahren zu können, wenn Sie nicht zuerst gelernt haben, wie man Fahrrad fährt. Und wenn es Ihnen an den Ressourcen mangelt, die Sie brauchen, um an Ihr Ziel zu gelangen (wie etwa Zeit, Geld, Gesundheit, Energie, Unterstützung, Ausrüstung oder Kenntnisse), dann müssen Sie herausfinden, wie Sie zu diesen Ressourcen kommen können. Gibt es keine Möglichkeit, diese Ressourcen in der gegenwärtigen Situation zu erlangen, dann müssen Sie das Ziel im Augenblick loslassen und sich ein realistischeres Ziel setzen.

Was das Begehen von Fehlern angeht, so gehört das einfach zum Menschsein. Beinahe jede Aktivität, die Sie heute für selbstverständlich halten – lesen, sprechen, gehen, Fahrrad fahren -, waren einmal schwierig zu lernen. (Denken Sie nur daran, wie oft Babys auf den Hintern fallen, wenn sie laufen lernen.) Doch das Wesentliche ist, dass Sie durch Fehler gelernt haben. Sie haben gelernt, was Sie nicht tun sollten, und Sie haben gelernt, wie man es anders macht, um effektiver zu werden. Es ist ein wesentlicher Teil des Lernens, Fehler zu begehen, nehmen Sie dies also an. Hören Sie auf, perfekt sein zu wollen. Es ist viel befriedigender und erfüllender, menschlich zu sein.

Vermeidung von Unbehagen

Je häufiger Sie Unbehagen vermeiden, desto mühsamer wird es, wichtige Veränderungen vorzunehmen. Veränderungen beinhalten Risiken. Sie erfordern, dass Sie sich Ihren Ängsten stellen und sich aus der Komfortzone herausbegeben – was beides auf eine Sache hindeutet: Veränderung lässt meistens unangenehme Gefühle aufsteigen.

Sie sind sich inzwischen des Teufelkreises bewusst, der sich einstellt, wenn wir versuchen, Unbehagen zu vermeiden. Die einzige effektive Lösung besteht darin, es wirklich zu akzeptieren (nicht es tolerieren oder sich damit abfinden). Praktizieren Sie daher Ihre Fertigkeiten der Ausdehnung, schaffen Sie Raum für das Unbehagen und fokussieren Sie sich auf effektives Handeln.

Natürlich wird das Setzen von Zielen und das Hinarbeiten darauf nicht nur Unbehagen schaffen. Häufig bringt es auch angenehme Gefühle hervor, wie Spannung und Neugier sowie die Lust und die Befriedigung, die Sie empfinden, wenn Sie diese Ziele schließlich erreichen. Aber zuerst kommt oft das Unbehagen!

Entfernung von den Werten

Es genügt nicht, Ihre Werte herauszuarbeiten – Sie müssen sich auch regelmäßig mit ihnen verbinden. Sie müssen wissen, was Ihrem Herzen wichtig ist, und sich immer wieder daran erinnern. Und Sie müssen dafür sorgen, dass Ihre Ziele im Einklang mit Ihren Werten sind. Das wird Sie motivieren, inspirieren und Ihnen Sinn geben.

Wenn Sie sich von Ihren Werten entfernt haben, ist es nur allzu leicht, den Mut zu verlieren, aufzugeben oder auf Abwege zu geraten. Je weiter Sie von Ihren tiefsten Werten entfernt sind, desto mehr erscheinen Ihre Ziele zwecklos oder bedeutungslos. Und es ist offensichtlich, dass dies nicht gerade motivierend ist.

Worin besteht die Lösung? Verbinden Sie sich mit Ihren Werten. Wenn Sie es nicht bereits getan haben, schreiben Sie sie auf. Lesen Sie sie durch und passen Sie sie nach Bedarf an. Erzählen Sie sie jemandem, zu dem Sie Vertrauen haben. Lesen Sie sie regelmäßig immer wieder. Gehen Sie sie als Erstes jeden Morgen im Geiste durch. Nehmen Sie sich am Ende jeder Woche ein paar Minuten Zeit, sich zu prüfen, und stellen Sie sich die Frage: »Wie sehr lebe ich in Einklang mit meinen Werten?«

# Zurück zur Verschmelzung

Das sind also die »vier Ungen«: Verschmelzung, Erwartung, Vermeidung und Entfernung. Und unter diesen vier Hindernissen ist Verschmelzung wohl das Verbreitetste. Wenn wir mit nicht-förderlichen Gedanken verschmelzen, werden die Dämonen auf unserem Schiff größer und gemeiner. Und der schrecklichste all dieser Dämonen heißt »Du wirst versagen!«. Er tritt meist in Begleitung von mehreren seiner Kumpel auf: »Es hat keinen Zweck, es zu versuchen« – »Du verschwendest nur deine Zeit« und »Sieh dir doch an, wie oft du in der Vergangenheit dabei versagt hast«.

Nehmen wir diese Dämonen ernst und schenken ihnen unsere volle Aufmerksamkeit, dann ist es unserem Boot bestimmt, auf See umherzutreiben. Wenn sie also auftauchen, ist es hilfreich, sich an einen Henry James zugeschriebenen Ausspruch zu erinnern: Solange du es nicht versucht hast, weißt du nicht, was du nicht kannst. Indem wir uns Ziele setzen, sprechen wir über das, was möglich ist, nicht über das, was sicher ist. Es gibt nur sehr wenig Sicherheit in dieser Welt. Sie können nicht einmal sicher sein, dass Sie morgen noch am Leben sind. Deshalb kann niemand sich jemals sicher sein, ob er oder sie sein Ziel erreichen wird. Aber wir können uns über Folgendes sicher sein: Wenn wir nicht einmal versuchen, unsere Ziele zu erreichen, dann ist auch kein Erfolg möglich.

Natürlich wird Ihr Verstand dieser Logik nicht lange folgen. Die »Gib auf«-Geschichte wird immer und immer wieder auftauchen. Daher müssen Sie sie wieder und immer wieder zur Kenntnis nehmen und entschärfen.

Ihr Verstand wird Ihnen auch eine Menge »Was ist, wenn?«-Geschichten auftischen. »Was ist, wenn ich es versuche und versage?« – »Was ist, wenn ich all meine Zeit und Energie und mein Geld investiere und das alles zu nichts führt?« – »Was ist, wenn ich mich zum Narren mache?« Wenn Sie sich von diesen Geschichten an den Haken nehmen lassen, können Sie Stunden damit vergeuden, mit sich selbst zu diskutieren, statt aktiv zu werden. Nehmen Sie daher die Geschichten zur Kenntnis, danken Sie Ihrem Verstand, lassen Sie die Geschichten kommen und gehen und wählen Sie dann jenes Verhalten aus, das im Einklang mit Ihren Werten steht. Treffen Sie Ihre Entscheidungen auf der Grundlage dessen, was Ihnen wirklich etwas bedeutet, und nicht auf Grundlage des Wunsches, die Dämonen unter Deck zu halten. Und seien Sie besonders wachsam in Bezug auf eine Art nicht-förderlichen Denkens, die als Begründungen, manchmal sogar als »Vernunftgründe« bekannt sind.

# Begründungen

Der Verstand ist sehr gut darin, Begründungen dafür zu finden, dass wir Dinge nicht tun, die wir eigentlich tun wollen. Nehmen wir das Beispiel von körperlichem Training. In den meisten westlichen Ländern sind 40 Prozent der Erwachsenen übergewichtig, in den Vereinigten Staaten sind es sogar 50 Prozent. Andererseits ist fast allen von uns im tiefsten Innern unsere Gesundheit wichtig. Manche von uns vernachlässigen sie zwar zweifellos (manche sogar die meiste Zeit), aber das heißt noch lange nicht, dass wir sie nicht wertschätzen. Es bedeutet lediglich, dass wir nicht in Aktion treten. Stellen Sie sich selbst einmal die Frage: »Was würde ich vorziehen: einen gesunden Körper oder einen ungesunden?« Tatsache ist, dass die meisten von uns es richtig fänden, gesünder zu essen und mehr Sport zu machen. Warum tun wir es also nicht? Nun, ein Teil der Erklärung liegt darin, dass unser Verstand ein Genie ist, wenn es darum geht, Gründe zu finden, etwas nicht zu tun: »Ich habe nicht genügend Zeit« – »Ich bin zu müde« – »Ich kann mich damit nicht abgeben« – »Es ist zu kalt«.

Das Erste, was man realisieren muss, ist, dass Gründe nur Gedanken sind. Die zweite Sache ist, dass Gedanken nicht Ihr Verhalten kontrollieren. Erstaunt Sie das? Überprüfen Sie einmal Ihre eigene Erfahrung. Wie oft haben Sie gedacht: »Ich kann das nicht« und sind dann weitergegangen und haben es getan? Wie oft haben Sie gedacht: »Ja, das mache ich!« und haben die Sache nicht bis zum Ende verfolgt? Wie oft haben Sie daran gedacht, sich auf verletzende, schädigende, feindselige oder selbstzerstörerische Weise zu verhalten, haben es dann aber nicht in die Tat umgesetzt? (Es ist auch sehr gut so, dass Gedanken nicht unser Verhalten kontrollieren, denn sonst säßen die meisten von uns im Gefängnis, lägen im Krankenhaus oder wären tot.)

Um sich davon zu überzeugen, dass Gedanken nicht Ihr Verhalten bestimmen, führen Sie die beiden folgenden Übungen aus:

• Denken Sie bei sich: »Ich kann mir den Kopf nicht kratzen! Ich kann mir den Kopf nicht kratzen!« – und während Sie das denken, heben Sie den Arm und kratzen sich am Kopf.

• Denken Sie bei sich: »Ich muss dieses Buch schließen! Ich muss dieses Buch schließen!« – und während Sie das tun, lassen Sie das Buch aufgeschlagen.

Sicher haben Sie festgestellt, dass Sie diese Aktionen ausführen konnten, obwohl Ihre Gedanken Ihnen sagten, Sie könnten es nicht. Dies zeigt Ihnen, dass die Gedanken zwar Ihr Verhalten beeinflussen, es jedoch nicht wirklich kontrollieren können. Wann haben Gedanken den stärksten Einfluss auf unsere Aktionen? Wenn Sie mit ihnen verschmelzen. Wann haben Gedanken den geringsten Einfluss? Wenn Sie sie entschärfen.

Das bedeutet, dass Begründungen so lange kein Problem darstellen, solange wir nicht mit ihnen verschmelzen, solange wir sie also nicht als buchstäbliche Wahrheit auffassen oder sie wie Gebote behandeln, die wir befolgen müssen. Darum ist es wichtig zu begreifen, dass Begründungen keine Tatsachen sind.

Ich gebe Ihnen hier ein Beispiel für eine Begründung: »Ich kann nicht zum Joggen gehen, weil ich zu müde bin.« Aber ist Ihre Müdigkeit so groß, dass Sie nicht mehr in der Lage sind zu laufen? Natürlich nicht. Sie können müde sein und trotzdem zum Joggen gehen.

(Wenn Sie einmal Athleten befragen, werden diese sogar bestätigen, dass sie manchmal gerade dann, wenn sie sich müde oder träge fühlten, eines ihrer besten Trainings hatten.)

Jetzt kommt ein Beispiel für eine Tatsache: »Ich kann nicht zum Joggen gehen, weil eine Rückenmarksverletzung meine Beine vollkommen gelähmt hat.« Bewirkt eine durch Rückenmarksverletzung bedingte Lähmung der Beine, dass es physisch unmöglich ist, zu laufen? Ja. Also ist die obige Aussage eine Tatsache.

Begründungen sind im Grunde genommen nur Ausreden, etwas, das wir sagen, um zu rechtfertigen, dass wir etwas tun (oder nicht tun). Können Sie das Gefühl haben, Sie hätten nicht genug Zeit, und trotzdem Sport machen? Können Sie müde sein und trotzdem die Übungen ausführen? Können Sie wahrnehmen, dass es draußen kalt ist, und dennoch joggen gehen? Die Antwort auf all diese Fragen ist offensichtlich Ja.

Sobald Sie sich mit irgendeiner Herausforderung konfrontiert sehen, wird Ihr Kopf mit einer ganzen Liste an Gründen kommen, sie nicht anzugehen: »Ich bin zu müde« – »Es ist zu schwer« – »Ich werde nur versagen« – »Es ist zu teuer« – »Ich werde zu lange brauchen«

- »Ich bin zu niedergeschlagen« und so weiter. Und das ist in Ordnung, solange wir diese Begründungen als das ansehen, was sie sind: lediglich Ausreden.

# Wie unterscheide ich eine Begründung von einer Tatsache?

Häufig ist uns durchaus klar, dass wir Ausreden vorschieben – wir müssen nur uns selbst gegenüber aufrichtig sein. Wenn Sie sich aber ein wertvolles Ziel gesetzt haben und Ihr Kopf Ihnen einen Grund gibt, es nicht anzugehen, dann ist es manchmal nicht offensichtlich, dass es sich nur um eine Ausrede handelt. Wenn Sie also wirklich unsicher sind, ob dieser Gedanke lediglich eine Ausrede ist oder eine faktische Aussage über etwas, das wirklich unmöglich ist, dann stellen Sie sich folgende Frage: Wenn der Mensch, der Ihnen am meisten auf der Welt bedeutet, entführt würde und die Entführer Ihnen sagten, sie würden ihn erst dann freilassen, wenn Sie mit der fraglichen Aktivität begännen, würden Sie es tun? Wenn die Antwort Ja lautet, dann wissen Sie, dass der Grund dafür, diese Aktivität nicht zu beginnen, eine reine Ausrede ist.

»Jaaa«, mögen Sie nun sagen, »aber das ist nur eine blöde hypothetische Frage. In der Wirklichkeit wurde der Mensch, den ich liebe, nicht entführt.«

Recht haben Sie. Doch das, was in der Wirklichkeit auf dem Spiel steht, ist genauso wichtig: Ihr Leben! Wollen Sie ein Leben führen, in dem Sie Dinge tun, die wirklich bedeutsam für Sie sind? Oder wollen Sie ein Leben leben, in dem Sie ziellos umhertreiben und den Dämonen die Steuerung des Schiffs überlassen?

»Gut«, höre ich Sie sagen, »ich stimme zu, dass ich das Ziel erreichen könnte, aber es ist mir nicht so wichtig.«

Die Frage, die sich hier stellt, ist: Sind Sie wirklich sich selbst gegenüber aufrichtig, oder glauben Sie einfach einem weiteren Gedanken in Ihrem Kopf? Wenn das Ziel, das Sie vermeiden, wirklich keine Bedeutung für Sie hat, prima, dann versuchen Sie es erst gar nicht. Aber stellen Sie sicher, dass die Unterlassung auch mit Ihren Werten übereinstimmt. Und wenn dieses Ziel wirklich etwas ist, das Sie wertschätzen, dann müssen Sie sich entscheiden: entweder in Einklang mit Ihren Werten zu handeln oder sich von Ihren eigenen Gedanken herumschubsen zu lassen.

Auf einen heimtückischen Gedanken sollten Sie ganz besonders aufpassen: »Wenn dies wirklich so wichtig für mich wäre, hätte ich es bereits getan!« Dieser Gedanke ist lediglich eine weitere kaschierte »Begründung«. Die Argumentation läuft ungefähr folgendermaßen: »Ich bin bisher nicht aktiv geworden, was bedeutet, dass es nicht wirklich von Bedeutung sein kann, was bedeutet, es stellt keinen wahren Wert für mich dar, was bedeutet, es hat keinen Zweck, sich überhaupt darum zu bemühen.«

Diese Argumentation gründet auf der falschen Annahme, dass Menschen immer auf natürliche Weise im Einklang mit ihren Werten agieren. Wenn dem jedoch so wäre, gäbe es keinen Bedarf für eine Therapie wie ACT. Tatsache ist jedoch, dass viele von uns lange Zeit – Monate, Jahre, ja sogar Jahrzehnte – nicht ihren Werten entsprechend handeln. Aber diese Werte sind immer tief in uns vorhanden, wie weit wir uns auch von ihnen entfernt haben mögen. Ein Wert ist wie Ihr Körper: Auch wenn Sie ihn jahrelang vollkommen vernachlässigt haben, ist er immer noch da. Er ist noch immer ein wesentlicher Teil Ihres Lebens und es ist niemals zu spät, sich mit ihm zu verbinden.

Sie mögen einwenden: »Aber das ist nicht leicht. Diese Begründungen scheinen so überzeugend.« Das stimmt. Sie scheinen tatsächlich überzeugend, wenn Sie mit ihnen verschmelzen. Also müssen Sie sich daran erinnern, dass sie nur Gedanken sind. Sie können sie dann auf verschiedene Weisen entschärfen:

• Sie können sie einfach zur Kenntnis nehmen und etikettieren. Jedes Mal, wenn eine Begründung in Ihrem Kopf auftaucht, nehmen Sie sie zur Kenntnis, indem Sie still sagen: »Begründung«.

• Sie können »Danke, Verstand!« zu sich sagen.

• Sie können zur Kenntnis nehmen: »Ich habe den Gedanken: ›Ich kann das nicht, weil...‹.«

• Sie können sich die Entführer-Frage stellen: Wenn das Leben eines geliebten Menschen davon abhinge, könnte ich dieses Ziel angehen, selbst mit all diesen »Begründungen«, die dagegen sprechen?

• Sie können die den Begründungen zugrunde liegenden Geschichten benennen: »Aha! Die ›Zu müde-Geschichte‹ oder die ›Keine Zeit-Geschichte‹.«

• Sie können diese Gedanken einfach kommen und gehen lassen wie vorbeifahrende Autos, während Sie Ihre Aufmerksamkeit auf effektives Handeln lenken.

# Und was kommt jetzt?

Dies ist eine Schlüsselstelle in diesem Buch. Sie kennen nun Ihre Werte und Sie haben sich einige Ziele gesteckt; jetzt ist es an der Zeit zu handeln. Die »vier Ungen« sind meist das Einzige, was Sie davon abhält, und Sie wissen, wie damit umzugehen ist. Dennoch kann es sein, dass Sie sich noch immer sträuben, in Aktion zu treten, weshalb wir uns nun einen machtvollen Verbündeten zur Überwindung von Widerstand ansehen werden. Sein Name?

Bereitwilligkeit

Angenommen Sie kletterten auf einen Berg, dessen Gipfel eine spektakuläre Aussicht bietet. Sie befinden sich auf halbem Wege nach oben, da kommen Sie zu einer wirklich steilen Böschung, wo der Weg schmal und felsig ist. Außerdem fängt es an, in Strömen zu regnen. Ihnen ist jetzt kalt und Sie sind nass; Sie kämpfen sich den steilen, rutschigen Weg hinauf und Ihre Beine werden müde und Sie schnappen nach Luft. Und Sie fangen an zu denken: »Warum hat mir niemand gesagt, dass es so hart werden würde?«

An diesem Punkt haben Sie die Wahl: Sie können umkehren oder weiter aufsteigen. Wenn Sie trotz allem weitergehen, dann nicht, damit etwas geschieht, was Sie nicht möchten – nämlich durchgefrorener, nasser und erschöpfter zu werden -, sondern weil Sie die Befriedigung erleben wollen, den Gipfel zu erreichen und den wunderbaren Ausblick zu erleben. Sie sind bereit, die Widrigkeiten zu ertragen, nicht weil Sie sie wollen oder genießen, sondern weil sie sich zwischen Sie und Ihr Ziel stellen.

# Mein Mangel an Bereitwilligkeit

An einem Tag im Juli bekam ich die Erlaubnis von Steven Hayes, dieses Buch zu schreiben. Aber anfangen zu schreiben tat ich erst vier Monate später. Weshalb? Weil jedes Mal, wenn ich gerade anfangen wollte, dieses riesige Angstgefühl auftauchte: ein faustgroßer Knoten in meinem Magen, eine Enge in meiner Brust und der Drang, so weit wie möglich von meinem Computer wegzubleiben. Gedanken schossen mir durch den Kopf wie: »Du verschwendest deine Zeit, du wirst niemals einen Verleger finden« – »Du weißt nicht einmal, wie man schreibt« – »Das wird bloß ein Haufen Müll.« (Ein besonders beunruhigender Gedanke war im Grunde eine Tatsache: Ich hatte bereits fünf Bücher geschrieben, von denen jedes sehr viel Zeit und Mühe gekostet hatte und die nie gedruckt worden waren.) Unglücklicherweise verschmolz ich mit all diesen Gedanken und vermied all diese Gefühle. Dass Ergebnis war, dass ich keine Zeile schrieb.

Doch je mehr ich das Schreiben wegschob, desto unzufriedener fühlte ich mich. Ich lenkte mich mit allen möglichen Dingen ab: lesen, ins Kino gehen, Schokolade essen. Ich versuchte mir auch zu erzählen: »Es besteht keine Eile. Ich habe noch den Rest meines Lebens, um es zu schreiben.« Aber meine Unzufriedenheit wuchs weiter. Mir war nur allzu bewusst, dass die Dämonen die Herrschaft über das Schiff übernommen hatten, und ich fühlte mich wie ein totaler Heuchler.

Nach vier Monaten wachsender Frustration dachte ich schließlich: »Du hast all diese tollen Werkzeuge und Techniken zur Verfügung. Du benutzt sie jeden Tag mit deinen Klienten und erzielst großartige Ergebnisse. Wie wär’s denn, wenn du das, was du predigst, mal selber tun würdest?« Also setzte ich mich hin und schrieb: »Was ist mein Ziel?« Und ich antwortete: »Ein Selbsthilfebuch auf der Grundlage der ACT zu schreiben.« Dann schrieb ich: »Was sind die meinem Ziel zugrunde liegenden Werte?« Und ich antwortete: »Die zugrunde liegenden Werte sind: mich selbst herausfordern; persönliches Wachstum, indem ich mich meinen Ängsten stelle; Menschen helfen (schließlich könnte dieses Buch viel mehr Menschen helfen, als ich je in einer Einzeltherapie erreichen könnte); meine Familie unterstützen (denn wenn dieses Buch Geld abwirft, wird meine Familie besser leben); anderen die Prinzipien, die ich predige, vorleben; meine Karriere fördern und die Kreativität des Schreibprozesses an sich.«

All dies aufzuschreiben machte einen großen Unterschied. Es machte mir deutlich, dass nicht nur andere von diesem Buch profitieren könnten, sondern auch ich selbst. Und selbst wenn es niemals veröffentlicht werden würde, würde ich durch den einfachen Akt des Schreibens lernen und daran wachsen.

Dann schrieb ich: »Welche Gedanken, Gefühle, Empfindungen und Impulse bin ich bereit auf mich zu nehmen, um dieses Ziel zu verwirklichen?« Das ist eine sehr wichtige Frage, mit der wir uns wiederholt auseinandersetzen müssen, wenn wir uns den Herausforderungen des Lebens stellen wollen. Und obwohl es schon an früherer Stelle in diesem Buch angesprochen wurde, ist es wichtig, das Wort »Bereitwilligkeit« genau zu erläutern. Bereitwilligkeit bedeutet nicht, dass Sie etwas mögen, möchten, genießen oder gutheißen. Bereitwilligkeit bedeutet, dass Sie es zulassen, Raum dafür schaffen oder es sein lassen, um etwas tun zu können, das Ihnen wichtig ist.

Würde ich fragen: »Soll ich Ihnen eine Reihe von Spritzen geben, die bewirken, dass Ihnen alle Haare ausfallen und Sie sich ständig übergeben müssen?«, dann würden Sie sicher sagen: »Nein, bloß nicht!« Aber wenn Sie Krebs hätten und jemand böte Ihnen eine Chemotherapie an, die Ihre Gesundheit wieder herstellen könnte, dann würden Sie diese trotz der Nebenwirkungen bereitwillig annehmen. Warum würden Sie sich all dem unterziehen? Nicht, weil Sie es mögen, wollen oder gutheißen, sich zu übergeben und Ihre Haare zu verlieren. Nein, Sie würden sich darauf einlassen, um etwas weiter tun zu können, das Sie wertschätzen: leben!

Bereitwilligkeit bedeutet, wir schaffen Raum für die negativen Nebenwirkungen, wie etwa unangenehme Gedanken und Gefühle, um ein sinnvolles Leben zu gestalten. (Und dies schenkt uns glücklicherweise eine Menge positiver Nebenwirkungen.) Aber Bereitwilligkeit heißt nicht, etwas einfach nur zu tolerieren, die Zähne zusammenzubeißen oder in der Lage zu sein, etwas zu ertragen. Es bedeutet, Ihre Erfahrung aktiv anzunehmen, auch wenn sie Ihnen nicht gefällt.

Angenommen Sie befänden sich in einer liebevollen Beziehung und Ihr Partner möchte seinen Vater zum Abendessen einladen. Und angenommen Sie können den Vater Ihres Partners absolut nicht ausstehen. Sie mögen nicht, wie er sich anzieht. Sie mögen sein Aftershave nicht. Sie mögen seine Ansichten, seine Protzigkeit und seine Arroganz nicht. Doch diesen Mann zum Abendessen einzuladen, würde Ihrem Partner sehr viel bedeuten. Wenn es also wirklich wichtig für Sie ist, Ihren Partner zu unterstützen, dann könnten Sie diesen Mann zum Abendessen zu sich einladen, ihn herzlich an der Tür begrüßen und dafür sorgen, dass er sich ganz zu Hause fühlt, auch wenn Sie ihn absolut nicht ausstehen können. Das ist Bereitwilligkeit.

# Bereitwilligkeit im Alltag

Bereitwilligkeit ist etwas, das wir jeden Tag unseres Lebens in kleinen Angelegenheiten praktizieren. Wenn Sie zum Beispiel ins Kino gehen, sind Sie bereit, für Ihre Eintrittskarte zu bezahlen. Es ist nicht so, dass Sie unbedingt etwas bezahlen möchten. Wenn jemand sagte: »Hier ist eine Freikarte«, würden Sie nicht sagen, »Nein danke, ich ziehe es vor, mein schwerverdientes Geld für diese Karte auszugeben«. Es ist also nicht so, dass Sie gern für die Karte bezahlen, es ist eher so, dass Sie akzeptieren, diese Karte zu bezahlen, damit Sie den Film sehen können. Ebenso ist es wohl so, dass es Ihnen keinen Spaß macht, Ihren Koffer zu packen, wenn Sie in Urlaub fahren. Sie wünschen sich das nicht, aber Sie machen weiter und tun es, um einen schönen Urlaub zu haben.

Bereitwilligkeit ist wesentlich, weil es die einzige effektive Weise ist, mit den Widrigkeiten des Lebens umzugehen. Immer wenn sich ein Hindernis präsentiert, können Sie entweder Ja oder Nein sagen. Wenn Sie Nein sagen, stagniert oder schrumpft Ihr Leben. Wenn Sie Ja sagen, wird Ihr Leben größer. Wenn Sie weiter Ja sagen, gibt es keine Garantie, dass das Leben leichter wird, weil das nächste Hindernis vielleicht genauso schwierig oder sogar noch schwieriger werden könnte. Aber Ja zu sagen, wird immer mehr zu einer Gewohnheit und die Erfahrung, die Sie dadurch gewinnen, schenkt Ihnen neue Kraftreserven.

Selbst wenn Sie nicht Ja sagen wollen, haben Sie immer noch die Wahl, es zu tun. Und jedes Mal, wenn Sie sich dafür entscheiden, wachsen Sie als Mensch.

Je mehr Sie gleichzeitig Ausdehnung und Entschärfung praktizieren, desto geringer ist das Unbehagen, mit dem Sie umgehen müssen. Wenn Sie den Gedanken »Du versagst« lediglich als Worte erkennen, ist es viel leichter, ihn zu akzeptieren. Und wenn Sie den Kampf-Schalter ausschalten, lässt es sich mit Ihren Gefühlen erheblich leichter leben, weil sie nicht verstärkt werden.

Steht der Kampf-Schalter auf EIN, tun Sie alles in Ihrer Macht Stehende, um die unangenehmen Gefühle zu vermeiden oder sie loszuwerden. Wenn er aber auf AUS steht, können Sie den Gefühlen einfach gestatten, da zu sein. Mit anderen Worten, Sie sind bereit, sie zu haben, auch wenn Sie sie vielleicht nicht haben wollen.

# Bereitwilligkeit kennt keine Grautöne

Bereitwilligkeit ist eine Alles-oder-nichts-Erfahrung, so wie schwanger sein oder am Leben sein. Entweder sind Sie bereitwillig oder nicht. Es gibt nichts dazwischen. Diese Alles-oder-nichts-Qualität der Bereitwilligkeit kommt in einer alten orientalischen Redensart zum Ausdruck: »Du kannst eine Schlucht nicht in zwei Sprüngen überqueren.«

Um ihr Ziel, einen Partner zu finden, zu verfolgen, schrieb sich Sandra bei einer professionellen Partnervermittlung ein. Sie war gewillt, Raum für Gefühle von Verletzlichkeit, Unsicherheit und Angst zu schaffen sowie für Gedanken wie »Ich verschwende nur mein Geld« – »Ich werde bloß Spinner und Verlierer treffen« und »Wenn ich jemand Nettem begegne, wird er mich nicht mögen«. Ihre Bereitschaft ermöglichte es ihr, zu einigen Verabredungen zu gehen und einigen netten Männern zu begegnen.

Um mehr wertvolle Zeit mit ihren Kindern verbringen zu können, war Michelle gewillt, die Angst in Kauf zu nehmen, wiederholt Nein zu ihrem Chef zu sagen, wenn er Überstunden von ihr verlangte.

Um ihr Leben zurückzugewinnen und den Alkoholismus hinter sich zu lassen, war Donna gewillt, um ihren Mann und ihr Kind zu trauern – ihre Trauer da sein zu lassen, ohne zu versuchen, sie mit Alkohol zu betäuben.

Marc war Wirtschaftsanwalt. Als er sich mit seinen Werten verbunden hatte, erkannte er, dass seine Arbeit für ihn nicht wirklich bedeutsam war. Er war hauptsächlich aus finanziellen Gründen und wegen des damit verbundenen Status Anwalt geworden, aber auch, um die Anerkennung seiner Eltern zu gewinnen (die beide Anwälte waren). Was er jedoch wirklich tun wollte, war Menschen zu unterstützen und ihnen zu helfen zu wachsen, zu lernen und sich zu entwickeln. Schließlich beschloss er, sich zum Psychologen umschulen zu lassen. Um dies tun zu können, war er gewillt, Raum für eine Menge Unannehmlichkeiten zu schaffen: Verlust des Einkommens, viele Jahre zusätzliches Studium, elterliche Missbilligung, Angst, ob er das Richtige tue, Gedanken über »all die vergeudeten Jahre« und so weiter. Als ich Marc das letzte Mal sah, war er Diplom-Psychologe und liebte seinen Beruf. Aber er wäre niemals ohne die Bereitwilligkeit dorthin gelangt, Raum für diese Unannehmlichkeiten zu schaffen.

# Meine Bereitwilligkeit

Kehren wir nun zur Entstehungsgeschichte dieses Buches zurück. Wie schon erwähnt, bestand mein nächster Schritt zur Überwindung meiner Trägheit darin, alle Gedanken, Gefühle, Empfindungen und Impulse aufzuschreiben, die ich gewillt war, zur Verwirklichung meines Ziels auf mich zu nehmen. Zu meinen Gedanken gehörte: »Es ist zu schwer« – »Ich kann nicht schreiben« – »Ich vergeude meine Zeit« und »Das Buch wird niemals veröffentlicht werden«. Zu meinen Gefühlen gehörten Angst, Langeweile und Frustration. Meine Empfindungen umfassten unter anderem Anspannung, Magengrollen, schwitzende Hände und Herzrasen. Und schließlich und endlich hatte ich den starken Drang, wegzulaufen, mit dem Hund zu spielen, zu schlafen, etwas zu trinken oder zu essen, ein Buch zu lesen, etwas im Lexikon nachzuschlagen, im Internet zu surfen, Fernsehen zu schauen oder eben alles andere zu tun, außer zu schreiben!

All dies aufzuschreiben war außerordentlich hilfreich, weil es mir half, eine realistische Sicht der Situation zu erhalten und mich auf die Dämonen vorzubereiten, denen ich auf meiner Reise begegnen würde. Auf diese Weise würde es keine Überraschungen geben.

Als Nächstes schrieb ich: »Gibt es einen Gedanken oder ein Gefühl, mit dem ich nicht umgehen kann, vorausgesetzt ich praktiziere Ausdehnung und Entschärfung?« Und die Antwort, die ich daraufhin schrieb, war: »Nein. Vorausgesetzt ich entschärfe diese Gedanken und schaffe Raum für diese Gefühle, kann ich mit jedem Einzelnen von ihnen umgehen.«

Die nächste Frage lautete: »Was wäre gut, um mich selbst immer wieder zu erinnern?« Dafür schrieb ich drei mich inspirierende Zitate auf eine Karteikarte:

Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit einem Schritt.

LAO-TSE

Die erste Fassung ist immer Scheiße.

ERNEST HEMINGWAY

In zwanzig Jahren wirst du mehr von den Dingen enttäuscht sein,  
 die du nicht getan hast, als von denen, die du getan hast.  
 Also mach die Leinen los.  
 Segle hinaus aus dem sicheren Hafen.  
 Fange die Passatwinde in deinen Segeln ein.  
 Erforsche. Träume. Entdecke.

MARK TWAIN

Diese Zitate lassen sich offensichtlich auf jedes Unternehmen anwenden, nicht nur auf das Schreiben. Ich finde sie sowohl beruhigend als auch inspirierend. Seit jenem Tag habe ich diese Karte immer neben meinem Computer und lese sie oft.

Im Anschluss daran schrieb ich: »Wie kann ich mein Ziel in kleinere Schritte aufteilen?« Meine Antwort lautete: »Ich brauche nur ein Kapitel auf einmal schreiben. Im Grunde brauche ich nur einen Absatz auf einmal zu schreiben. Ich brauche eigentlich nur einen Satz auf einmal zu schreiben.« Als ich realisiert hatte, dass ich lediglich einen Satz auf einmal zu schreiben brauchte, nahm meine Angst beträchtlich ab. Ein Buch zu schreiben ist etwas Überwältigendes. Einen Satz zu schreiben ist sehr viel einfacher.

Dann schrieb ich: »Welches ist der kleinste, leichteste Schritt, mit dem ich beginnen könnte?« Und ich antwortete: »Schreibe einen Satz.« Schließlich fragte ich: »Wann werde ich diesen ersten Schritt unternehmen?« Und ich antwortete: »Jetzt!«

Also zwang ich mich, in genau diesem Moment mit dem Schreiben zu beginnen. Der Klumpen in meinem Magen war riesig. Daher studierte ich ihn so, als sei ich ein Wissenschaftler. Er fühlte sich wie ein Brocken kurz über meiner Taille an, der bis zu meinem Brustkorb hinaufreichte. Ich beobachtete ihn, atmete in ihn hinein und schuf Raum für ihn. Ich erinnerte mich daran: »Dies ist nichts weiter als eine unangenehme Empfindung, gepaart mit einem Drang, wegzurennen.« Und ich befragte mich: »Bin ich gewillt, dies zu akzeptieren, um mein Ziel zu verfolgen?« Die Antwort kam laut und deutlich: »Ja!«

Dann wandte ich meine Aufmerksamkeit den in meinem Kopf herumwirbelnden Gedanken zu: Der »Ojemine«-Radiosender spielte wieder einmal auf voller Lautstärke. Ich stellte mir diese Gedanken als Worte auf einem Bildschirm vor. Ich sah sie mir an und nahm sie als das zur Kenntnis, was sie waren: Worte und Bilder. Dann ließ ich sie kommen und gehen, während ich mich auf das Schreiben fokussierte.

Ich habe viele Hunderte von Stunden gebraucht, um dieses Buch zu schreiben, und ich hatte während dieser Zeit viele unangenehme Gedanken und Gefühle, aber ich habe auch große Befriedigung daraus gezogen, in Einklang mit meinen Werten zu handeln. Und ich hatte außerdem jedes Mal viele äußerst angenehme Gedanken und Gefühle, wenn ich einen Abschnitt fertig, wenn ich ein Kapitel beendet hatte und jedes Mal, wenn ich mich hinsetzte und schrieb, obwohl ich keine Lust dazu hatte.

Ich habe natürlich noch immer keine Ahnung, ob dieses Buch ein Erfolg werden wird[2](#2), aber ganz gleich, was geschieht, ich habe beim Schreiben enorm viel gewonnen. Ich habe meine Fertigkeiten im Schreiben entwickelt; gelernt, wie man Konzepte vereinfachen kann, um sie effektiver lehren zu können; habe neue Ideen entwickelt, um meine Arbeit zu fördern; habe mir selbst bewiesen, dass die ACT wirklich funktioniert – wenn ich daran denke, sie anzuwenden, und ich hatte die Befriedigung, nach meinen Werten zu leben. Es war um ein Vielfaches erfüllender als die vier Monate, die ich damit verbracht habe, das Schreiben zu vermeiden.

Stellen Sie sich jetzt einmal vor, wie anders die ganze Sache wohl ausgesehen hätte, wenn mein einziger Grund, dieses Buch zu schreiben, gewesen wäre, reich und berühmt zu werden. Es hätte mir keine Befriedigung oder Erfüllung gebracht, bevor dieses Ziel erreicht gewesen wäre. Und weil dieses spezielle Ergebnis so unwahrscheinlich ist, hätte ich wohl schon längst aufgegeben, wäre dies meine einzige Motivation gewesen.

# Was man schwarz auf weiß besitzt …

Immer wieder habe ich in diesem Buch betont, wie wichtig es ist, seine Gedanken im Prozess des Schreibens zu klären, um dem bewussten Gedächtnis zu helfen und die Motivation zu fördern. Wenn Sie Ihre Werte und Ziele schwarz auf weiß aufschreiben, ist es viel wahrscheinlicher, dass Sie ihnen bis zum Ende folgen werden. Daher empfehle ich Ihnen, einen Aktionsplan zu erstellen, indem Sie den unten aufgeführten Schritten folgen. Das wird Ihnen helfen, jenes Ziel zu erreichen, das Sie gerade auf die lange Bank schieben.

Der Bereitwilligkeits- und Aktionsplan

Schreiben Sie Ihre Antworten auf die folgenden Fragen auf.

• Mein Ziel ist es,...

• Die meinem Ziel zugrunde liegenden Werte sind...

• Die Gedanken, Gefühle, Empfindungen und Impulse, die ich bereitwillig auf mich nehme, um mein Ziel zu erreichen, sind...

• Es wäre gut, mich daran zu erinnern, dass...

• Ich kann dieses Ziel in kleine Schritte aufteilen, wie etwa...

• Der kleinste, einfachste Schritt, mit dem ich beginnen kann, ist...

• Die Uhrzeit und das Datum meines ersten Schritts lauten...

Wie Sie sehen, ist Bereitwilligkeit unglaublich wichtig. Aber für sich allein genommen, genügt sie nicht für ein sinnvolles Leben. Es gibt noch ein letztes Puzzlestückchen, ein Teil, welches das ganze Bild vervollständigt und Ihnen erlaubt, sich in Bewegung zu setzen...

Aufrappeln und weiter

Wie gut Sie auch lernen mögen zu laufen, früher oder später werden Sie straucheln. Manchmal fangen Sie sich rechtzeitig wieder und zu anderen Zeiten werden Sie hinfallen. Manchmal werden Sie sich sogar wehtun. Tatsache ist: Seit jenem ersten Tag, an dem Sie Ihren ersten Schritt gemacht haben, sind Sie viele Hundert Male hingefallen – und dennoch haben Sie es an keinem Punkt je aufgegeben zu laufen! Sie sind immer wieder aufgestanden, haben aus der Erfahrung gelernt und weitergemacht. Auf diese Art von Haltung beziehen wir uns, wenn wir in der Akzeptanz- und Commitmenttherapie das Wort »Commitment« benutzen. Es meint so viel wie Engagement, Einsatz, sich freiwillig zu etwas verpflichten. Sie können Ihre Gedanken und Gefühle akzeptieren, psychisch präsent sein und sich mit Ihren Werten verbinden, so viel Sie wollen, aber ohne das Commitment, zu effektivem Handeln überzugehen, werden Sie kein reiches und sinnvolles Leben schaffen. Dies ist das letzte Stückchen des Puzzles – das Teil, welches das ganze Bild vervollständigt.

Commitment ist wie »Akzeptanz« ein häufig missverstandener Begriff. Beim Commitment geht es nicht darum, perfekt zu sein, immer alles bis zum Ende zu bringen oder niemals vom Weg abzukommen. Commitment bedeutet, dass Sie, wenn Sie straucheln oder vom Weg abkommen – was unausweichlich ist -, einfach wieder aufstehen, sich orientieren und weiter in die Richtung gehen, in die Sie wollen.

Ein gutes Beispiel dafür ist die Legende von Robert the Bruce, einem großen schottischen Helden. Es ist eine wahre Geschichte, die sich vor siebenhundert Jahren zu einer Zeit zutrug, als der König von England über Schottland herrschte. Der englische König war gewalttätig und grausam und unterdrückte die Schotten viele Jahre brutal. Aber im Jahre 1306 wurde Robert the Bruce zum König von Schottland gekrönt und er machte die Befreiung seines Landes zu seiner höchsten Priorität. Kurz nach seiner Thronbesteigung stellte er eine Armee auf und führte sie in den Krieg gegen England. Unglücklicherweise war die englische Armee größer und besser bewaffnet und die Schotten erlitten eine schwere Niederlage.

Robert the Bruce floh und versteckte sich in einer Höhle. Frierend, durchnässt, erschöpft und blutend überkam ihn das Gefühl vollkommener Hoffnungslosigkeit. Seine Scham war so groß, seine Verzweiflung so erdrückend, dass er daran dachte, das Land zu verlassen und nie wieder zurückzukehren.

Aber als er so dalag, blickte er nach oben und sah eine Spinne, die versuchte, ein Netz vor der Öffnung zur Höhle zu spinnen. Keine leichte Aufgabe. Die Spinne spann einen Faden und zog ihn von einem Ende der Öffnung zur anderen. Dann spann sie einen neuen und einen weiteren, immer hin und her, um das Netz zu bilden. Doch alle paar Minuten blies ein starker Windstoß durch die Öffnung, zerriss das Netz und brachte die Spinne ins Taumeln.

Aber die Spinne gab nicht auf. Sobald der Wind nachließ, begann sie von Neuem zu spinnen. Immer und immer wieder zerstörte der Wind das Netz und immer und immer wieder begann die Spinne, das Netz neu zu weben. Schließlich beruhigte sich der Wind so lange, dass die Spinne eine wirklich feste Grundlage schaffen konnte. Beim nächsten Windstoß war das Netz stark genug, ihm zu widerstehen. So war die Spinne schließlich in der Lage, ihr Werk zu vollenden.

Robert the Bruce staunte über die Beharrlichkeit der Spinne. Er dachte: »Wenn dieses winzige Geschöpf all diesen Rückschlägen trotzen kann, dann kann ich das auch!« Die Spinne wurde zu seinem persönlichen Symbol der Inspiration und er prägte das berühmte Motto: »Wenn es dir auf Anhieb nicht gelingt, versuche es immer und immer wieder« (»If at first you don’t succeed, try, try again«). Nachdem seine Wunden verheilt waren, stellte er eine neue Armee auf und setzte in den darauffolgenden acht Jahren den Kampf gegen die Engländer fort. Schließlich besiegte er sie 1314 in der Schlacht von Bannockburn – einer Schlacht, in der seine Leute einer zahlenmäßig zehnfach überlegenen Armee gegenüberstanden!

Natürlich wusste Robert the Bruce nicht, dass er sein Ziel erreichen würde. Er wusste lediglich, dass Freiheit für ihn alles bedeutete. Und so lange er diese Freiheit verfolgte, führte er ein seinen Werten entsprechendes Leben. Darum war er gewillt, all die Strapazen, die damit einhergingen, auf sich zu nehmen. Die Natur von Commitment ist also folgende: Sie können niemals wissen, ob Sie Ihr Ziel erreichen werden; Sie können nichts anderes tun, als sich in die wertgeschätzte Richtung vorwärtszubewegen. Voranzuschreiten. Die Zukunft unterliegt nicht Ihrer Kontrolle. Was in Ihrer Kontrolle liegt, ist die Fähigkeit, Ihre Reise fortzusetzen, Schritt für Schritt, zu lernen und zu wachsen, während Sie weitergehen – und immer wieder auf den Pfad zurückzukehren, wenn Sie vom Weg abgekommen sind. Mit den Worten des großen Staatsmannes Sir Winston Churchill: »Der Erfolg ist nicht endgültig, der Fehler nicht fatal: Es ist der Mut zum Weitermachen, auf den es ankommt.«

# Eine neue Definition von Erfolg

Inspirierende Geschichten wie die von Robert the Bruce bergen eine potenzielle Gefahr. Die Gefahr liegt darin, wie wir Erfolg definieren. Ob wir nun von Künstlern, Ärztinnen, Sportlern, Geschäftsleuten, Rockstars, Politikern oder Polizeibeamtinnen sprechen, »erfolgreiche Menschen« werden typischerweise in Hinsicht auf die Ziele, die sie erreicht haben, definiert. Wenn wir an diese traurig beschränkte Definition glauben, dann sind wir zu einem auf Ziele ausgerichteten Leben verdammt. Und das bedeutet chronische Frustration, die von flüchtigen Augenblicken der Befriedigung unterbrochen wird. Ich lade Sie daher dazu ein, eine neue Definition in Betracht zu ziehen: Erfolg im Leben bedeutet, Ihren Werten entsprechend zu leben.

Uns diese Definition zu eigen zu machen bedeutet, dass wir schon jetzt erfolgreich sein können, ob Sie nun Ihre Hauptziele erreicht haben oder nicht. Erfüllung geschieht jetzt, in diesem Augenblick, zu jeder Zeit, da Sie in Einklang mit Ihren Werten handeln. Und Sie sind von der Notwendigkeit befreit, Zustimmung von außen zu erhalten. Sie brauchen niemanden mehr, der Ihnen sagt: »Du hast es geschafft.« Sie brauchen niemanden, der Ihnen bestätigt, dass Sie »das Richtige tun«. Sie wissen, wann Sie Ihren Werten zufolge handeln, und das ist genug.

Sandra, Donna und die anderen Menschen, denen wir in diesem Buch begegnet sind, waren keine Helden, wie wir sie in Filmen finden. Sie haben keine Ehrfurcht gebietenden Kunststücke oder triumphale Siege über überwältigende Widrigkeiten vollbracht. Aber sie haben sich alle erfolgreich mit ihrem Herzen verbunden und bedeutsame Veränderungen in ihrem Leben herbeigeführt. (Wie bereits gesagt heißt Leben nach Ihren Werten natürlich nicht, dass Sie Ihre Ziele aufgeben; es bedeutet vielmehr, den Schwerpunkt zu verschieben, sodass Sie im Leben eher das wertschätzen, was Sie haben, als sich ständig auf das zu fokussieren, was Sie nicht haben.)

Erwähnenswert ist außerdem, dass jeder einzelne der Klienten, über die ich geschrieben habe, bei vielen Gelegenheiten »vom Weg abgekommen« ist. Sie alle haben manchmal den Kontakt mit ihren Werten verloren, haben sich in nicht-förderlichen Gedanken verfangen, haben mit schmerzlichen Gefühlen gekämpft und sich selbst das Leben schwer gemacht. Aber da sie engagiert oder auf neudeutsch »committed« waren, kamen sie früher oder später auf den Weg zurück.

Nehmen Sie beispielsweise Donna. Sie brauchte fast ein Jahr, um völlig vom Alkohol wegzukommen. Es geschah viele Male, dass sie für mehrere Wochen trocken gewesen war, dann aber doch etwas ein weiteres Besäufnis auslöste: der Jahrestag des Autounfalls, der Jahrestag des Begräbnisses, der erste Weihnachtsabend, seitdem ihr Mann und ihre Tochter umgekommen waren. Anlässe wie diese wühlten schmerzliche Gefühle und Erinnerungen auf, und mit ihnen kam der starke Drang zu trinken. Zu manchen Zeiten »vergaß« sie alles, was sie in der Therapie gelernt hatte, und wandte sich dem Alkohol zu, um ihrem Schmerz zu entkommen.

Doch im Laufe der Zeit gelang es Donna immer besser, sich zu fangen. Ihren ersten Rückfall erlebte sie am Geburtstag ihrer Tochter. Dies löste eine ganze Woche heftiges Trinken aus. Der zweite Rückfall dauerte nur drei Tage und ihr dritter dauerte nur einen Tag.

Donna lernte schnell, dass es keinen Sinn hat, sich selbst runterzumachen, wenn man etwas vermasselt oder nicht zu Ende gebracht hat. Schuldzuweisungen und Selbstkritik motivieren uns nicht, sinnvolle Veränderungen vorzunehmen; sie führen vielmehr dazu, dass wir weiter in der Vergangenheit hängen bleiben. Also kam Donna nach jedem Rückfall auf die ACT-Formel zurück:

A = Akzeptieren Sie Ihre Gedanken und Gefühle und seien Sie präsent.

C = Comeback: Verbinden Sie sich wieder mit den eigenen Werten.

T = Treten Sie in effektive Aktion.

Was bedeutet dies nun in der Praxis? Wenn Sie vom Weg abgekommen sind, besteht der erste Schritt darin, dies bewusst zur Kenntnis zu nehmen und vollkommen präsent bei dem zu sein, was gerade geschieht. Gleichzeitig müssen Sie akzeptieren, dass sich nichts mehr daran ändern lässt, wenn dies geschehen ist. Es gibt einfach keine Möglichkeit, die Vergangenheit nachträglich zu verändern. Und auch wenn es nützlich sein mag, über die Vergangenheit zu reflektieren und darüber nachzudenken, was Sie beim nächsten Mal anders machen könnten, hat es keinen Zweck, darin hängen zu bleiben und sich selbst für Ihre Unvollkommenheit anzuprangern. Akzeptieren Sie also, dass Sie vom Weg abgekommen sind, akzeptieren Sie, dass es in der Vergangenheit war und nun nicht zu ändern ist, und akzeptieren Sie, dass Sie ein Mensch und daher nicht vollkommen sind.

Der zweite Schritt besteht darin, sich die Frage zu stellen: »Was möchte ich jetzt tun? Was kann ich, statt in der Vergangenheit hängen zu bleiben, in der Gegenwart an Wichtigem oder Bedeutsamem tun?»

Der dritte Schritt besteht natürlich darin, engagiert zu effektivem Handeln im Einklang mit Ihren Werten überzugehen.

# Versuche es immer und immer wieder?

Das Motto von Robert the Bruce, »Wenn es dir auf Anhieb nicht gelingt, versuche es immer und immer wieder«, ist sicherlich machtvoll, aber es ist nur die Hälfte der Geschichte. Die andere Hälfte der Geschichte ist, dass wir einschätzen müssen, ob das, was wir tun, effektiv ist. Ein besser formuliertes Motto könnte folgendermaßen lauten: »Wenn es dir auf Anhieb nicht gelingt, versuche es immer wieder; und wenn es dann noch immer nicht funktioniert, probiere etwas anderes aus.«

Doch es gibt da einen schmalen Grat, auf dem Sie wandeln müssen. Immer wenn Sie sich einer bedeutsamen Herausforderung gegenüber sehen, werden die »Es ist zu schwer«-Dämonen an Deck kommen. »Du kannst das nicht! Gib auf!« will Ihr Kopf Ihnen weismachen. Und die Versuchung besteht dann darin, die Sache fallen zu lassen und etwas anderes auszuprobieren. Doch häufig ist Beharrlichkeit genau das, was es braucht. Mit den Worten des großen Erfinders Thomas Edison:

Viele, die im Leben versagt haben,   
sind Menschen, die nicht erkannt haben,   
wie nah sie dem Erfolg waren,   
als sie aufgaben.

An dieser Stelle kommen Ihre Achtsamkeitsfertigkeiten gelegen. Indem Sie auf das achten, was Sie tun, und zur Kenntnis nehmen, welche Auswirkung das hat, sind Sie in der besten Position, folgende Frage zu beantworten: »Muss ich auf meinem Verhalten beharren, um mein Ziel zu erreichen, oder muss ich es verändern?« Je nachdem, wie Ihre Antwort ausfällt, widmen Sie sich daraufhin entweder der Veränderung des Verhaltens oder beharren Sie darauf.

# Eine optimistische Einstellung

Wie wir im letzten Kapitel gesehen haben, schrieb sich Sandra bei einer Partneragentur ein und begann, mit verschiedenen Männern auszugehen. Anfangs war das für sie ein unbeholfener, peinlicher und nervenzehrender Prozess. Ihr Kopf erzählte ihr immer wieder, sie sei eine »Verliererin« und würde deshalb auch nur wieder lauter Verlierer kennenlernen. Doch trotz dieser nicht-förderlichen Geschichten blieb Sandra hartnäckig und fühlte sich mit der Zeit bei diesem Prozess wohler.

Einige ihrer Verabredungen waren fürchterlich: Die Männer waren langweilig, arrogant, sexistisch, egoistisch oder einfach unausstehlich. Andererseits hatte sie bei anderen ihrer Dates viel Spaß: Die Männer waren geistreich, charmant, intelligent, aufgeschlossen und attraktiv. Es war schlicht Glückssache. An einem Punkt traf sie sich mit einem Mann sieben Wochen lang, verliebte sich unsterblich in ihn und fand dann heraus, dass er sie betrogen hatte. Sie war natürlich am Boden zerstört, und da sie ein Mensch ist, kam sie eine Weile vom Weg ab. Über einen Monat lang fiel sie in ihre alten Gewohnheiten zurück: Sie blieb allein zu Hause, mied ihre Freunde, schwelgte ausgiebig in ihrer Einsamkeit und aß eimerweise Eiskrem, um »sich aufzuheitern«. Doch letztlich realisierte Sandra, was sie da tat, und sie wandte wieder die ACT-Grundformel an.

Ihr erster Schritt bestand darin, Raum für ihre Traurigkeit und Einsamkeit zu schaffen. Sie entschärfte ihre Geschichte, dass »ein Leben ohne Partner sinnlos ist«, und sie entschied sich, sich mit der Gegenwart zu verbinden, statt sinnlos über die Vergangenheit zu brüten. Als Zweites verband sie sich mit ihren Werten: ihrem Wunsch, eine liebevolle, sinnvolle Beziehung einzugehen. Und als Drittes begann sie wieder effektiv zu handeln: Sie traf sich mit Freunden und Familie und ging auch wieder auf Dates zur Partnersuche.

Kurze Zeit später verliebte sich Sandra in einen weiteren Mann, mit dem sie über sieben Monate zusammen war. Leider funktionierte die Beziehung nicht; sie trennten sich, weil Sandra sich binden wollte, er aber nicht dazu bereit war.

Bislang gibt es kein märchenhaftes Ende für Sandras Geschichte. Als ich ihr das letzte Mal begegnete, war sie noch dabei, sich zu verabreden. Aber sie bemühte sich auch um sinnvolle, liebevolle Beziehungen zu ihren Freunden und ihrer Familie und zu sich selbst – und auch wenn dadurch der Wunsch nach einem Partner nicht verschwand, schenkte ihr dies Befriedigung und Erfüllung. Darüber hinaus hatte sie in Hinsicht auf das Rendezvous-Spiel einen gewissen Humor entwickelt. Sie hatte gelernt, es als Gelegenheit zu sehen, neue Leute kennenzulernen, neue Orte zu entdecken und mehr über Männer zu erfahren! Sie nutzte die Verabredungen auch dazu, neue Aktivitäten auszuprobieren, von Minigolf bis hin zum Reiten. Mit anderen Worten, der Prozess des Verabredens selbst wurde zu einer wertgeschätzten Aktivität: mehr ein Mittel zu persönlichem Wachstum als eine schmerzvolle und von Einsamkeit getriebene Quälerei.

Auf dem Weg durch unser Leben begegnen wir allen möglichen Hindernissen, Schwierigkeiten und Herausforderungen, und jedes Mal, wenn dies geschieht, haben wir die Wahl: Wir können die Situation als Gelegenheit annehmen, zu wachsen, zu lernen und uns zu entwickeln, oder wir können dagegen ankämpfen und alles Erdenkliche tun, um die Unannehmlichkeiten zu vermeiden. Ein stressiger Arbeitsplatz, eine Krankheit, eine zerbrochene Beziehung – all dies sind Gelegenheiten, als Mensch zu wachsen und neue und bessere Fähigkeiten bei der Problembewältigung zu entwickeln. Wie Winston Churchill sagte: »Ein Pessimist sieht eine Schwierigkeit in jeder Gelegenheit; ein Optimist sieht eine Gelegenheit in jeder Schwierigkeit.«

Die ACT ist ein durch und durch optimistischer Ansatz. Die ACT geht davon aus, dass Sie, ungeachtet der Probleme, die Ihnen begegnen, aus diesen lernen und durch sie wachsen können; dass Sie sogar unter den schrecklichsten Umständen Erfüllung finden können, wenn Sie nach Ihren Werten leben; und dass Sie, so oft Sie auch vom Weg abkommen mögen, immer wieder auf ihn zurückkehren können, und zwar genau dort, wo Sie gerade sind.

# Entscheiden Sie sich für Wachstum

Ein Kernthema dieses Buches ist, dass Leiden zum Leben gehört. Früher oder später werden wir alle Schmerz erfahren – physisch, emotional oder psychisch. Aber in jedem schmerzlichen Lebensumstand gibt es für uns eine Gelegenheit zum Wachstum. An früherer Stelle in diesem Buch sind wir Barbara begegnet, einer Anwältin, bei der man Multiple Sklerose diagnostiziert hatte. Vor ihrer Krankheit war Barbaras Leben völlig auf ihre Arbeit fokussiert gewesen. Beruflicher Erfolg bedeutete für sie alles und sie hatte es weit gebracht, sie war zur Juniorpartnerin befördert worden und verdiente ein dickes Gehalt. Aber sie arbeitete durchschnittlich achtzig Stunden die Woche, lebte von Fast Food, machte wenig Sport und war immer »zu müde«, um Zeit mit Freunden und Familie zu verbringen. Ihre Beziehungen zu Männern waren entsprechend kurzlebig, weil sie nie Zeit oder Energie für sie hatte. Und nur selten fand sie Zeit, sich zu entspannen und sich zu amüsieren.

Die Möglichkeit einer ernsthaften Behinderung oder eines frühen Todes rüttelte Barbara wach und sie erkannte die Tatsache, dass es im Leben mehr gibt als Arbeit und Geld. Sie erkannte, dass unsere Zeit auf diesem Planeten begrenzt ist, und sie verband sich mit dem, was ihr tief im Herzen am wichtigsten war. Sie reduzierte ihre Arbeitszeit, verbrachte mehr Zeit mit Menschen, die ihr etwas bedeuteten, und achtete auf ihre Gesundheit, indem sie zum Schwimmen und Yoga ging und bewusst aß.

Sie veränderte auch die Art und Weise, wie sie an ihrem Arbeitsplatz mit Menschen umging. Sie war immer so davon getrieben gewesen, herausragende Leistungen zu vollbringen, dass sie kaum auf ein soziales Miteinander geachtet hatte, und sie galt bei ihren Kollegen daher als zugeknöpft und kalt. Jetzt begann sie, ihre Kollegen anders zu behandeln; sie zeigte Interesse an deren Leben außerhalb der Arbeit und öffnete sich ihnen gegenüber, indem sie etwas mehr über ihr eigenes Leben preisgab. In dem Maße, wie sie sich für ihre Kollegen erwärmte, erwärmten sich diese für sie, und es entstanden einige echte Freundschaften.

Indem sie die Gelegenheit, die in ihrer Schwierigkeit steckte, beim Schopf ergriff, machte Barbara ihr Leben reicher und sinnvoller. Natürlich wäre es ihr am liebsten gewesen, keine MS zu haben, aber da dies außerhalb ihrer Kontrolle lag, entschied sie sich, den Weg persönlichen Wachstums zu nehmen.

Geschichten wie diese findet man überall. Ich habe viele Menschen gesehen, die ihr Leben angesichts der Diagnose einer ernsthaften Krankheit – Krebs, Herzkrankheit, Schlaganfall – völlig neu bewerteten. Aber wir müssen nicht warten, bis uns der Tod ins Auge blickt; wir können bedeutsame Veränderungen vornehmen, wann immer wir es wollen. Und je mehr wir das tun, desto effektiver schaffen wir uns …

Ein sinnvolles Leben

Nun sind wir endlich zum letzten Kapitel gekommen. Ich hoffe, in diesem Stadium hat Ihre psychologische Flexibilität zugenommen und Sie sind bereits dabei, ein reiches und sinnvolles Leben zu schaffen. Wenn das bei Ihnen so ist, machen Sie weiter; tun Sie mehr von dem, was funktioniert. Wenn es aber nicht geschieht, müssen Sie sich ansehen, weshalb es nicht funktioniert und was Sie daran ändern können. Doch bevor wir weitergehen, lassen Sie uns die sechs Grundprinzipien der ACT rekapitulieren:

1. Entschärfung bedeutet, Gedanken, Bilder und Erinnerungen als das zu erkennen, was sie sind – lediglich Worte und Bilder, – und ihnen zu gestatten, zu kommen und zu gehen, wie es ihnen beliebt, ohne gegen sie anzukämpfen, vor ihnen davonzulaufen oder ihnen mehr Aufmerksamkeit zu schenken, als sie verdienen.

2. Ausdehnung bedeutet, Raum zu schaffen für Gefühle, Empfindungen und Impulse und ihnen zu erlauben, nach Belieben zu kommen und zu gehen, ohne gegen sie anzukämpfen, vor ihnen davonzulaufen oder ihnen unangemessen Aufmerksamkeit zu schenken.

3. Verbindung bedeutet, mit Offenheit, Interesse und Empfänglichkeit ganz und gar Ihrer Erfahrung im Hier und Jetzt gewahr zu sein und sich vollkommen auf das, was Sie gerade tun, zu sammeln und einzulassen.

4. Das beobachtende Ich ist ein transzendenter Teil von Ihnen, eine Perspektive, aus der Sie schwierige Gedanken und Gefühle beobachten, ohne von ihnen verletzt zu werden. Es ist der Teil von Ihnen, der unveränderlich und immer gegenwärtig ist und der von Verletzungen unberührt bleibt.

5. Werte klären, was in Ihrem Herzen für Sie am wichtigsten ist: Was für ein Mensch möchten Sie sein, was ist für Sie bedeutsam und sinnvoll und wofür möchten Sie in diesem Leben stehen?

6. Engagierte Aktion bedeutet, in Übereinstimmung mit Ihren Werten effektiv zu handeln, und zwar immer und immer wieder, wie oft Sie auch vom Weg abkommen mögen.

Diese sechs Grundprinzipien lassen sich eingängig in der ACT-Grundformel zusammenfassen:

A = Akzeptieren Sie Ihre Gedanken und Gefühle und seien Sie präsent.

C = Comeback: Verbinden Sie sich wieder mit Ihren Werten.

T = Treten Sie in effektive Aktion.

Je mehr Sie diesen sechs Grundprinzipen entsprechend leben, desto erfüllender und lohnender wird Ihr Leben sein. Aber glauben Sie dies nicht, nur weil ich es sage. Probieren Sie es selber aus und vertrauen Sie Ihrer eigenen Erfahrung. Wenn diese Prinzipien für Sie funktionieren, wenn sie Ihnen ein reiches, volles Leben schenken, dann ist es vernünftig, sie so weit wie möglich umzusetzen.

Sehen Sie die Sache gleichzeitig als persönliche Wahl: Sie müssen nicht nach diesen Prinzipien leben. Es gibt keine Verpflichtung, kein Richtig oder Falsch, Gut oder Schlecht. Wenn Sie diese Prinzipien akzeptieren, wird Sie das nicht zu einem »guten Menschen« machen oder Sie auf irgendeine Weise über andere erheben. Und wenn Sie sie ignorieren, wird Sie das nicht »schlecht« oder »wertlos« machen. Wenn Sie umherlaufen und glauben, Sie müssten nach diesen Prinzipien leben, schafft dies ein Gefühl der Nötigung, so als seien Sie gezwungen, etwas zu tun, was Sie nicht wirklich tun wollen – und das ist weder angenehm noch konstruktiv. Eine solche Einstellung lässt lediglich Druck, Stress und Angst entstehen und führt letztlich zu Versagen.

Wie Sie Ihr Leben leben, ist Ihre persönliche Entscheidung. Und auch wenn die meisten Leute, die diese sechs Grundprinzipien anwenden, feststellen, dass sie ihr Leben auf vielfältige Weise positiv transformieren, ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass es nicht die Zehn Gebote sind! Wenden Sie sie an, wo und wann Sie wollen, doch immer in der Absicht, das Leben reicher, erfüllter und sinnvoller zu machen. Aber machen Sie daraus keine Regeln, denen absolut und zu allen Zeiten Folge geleistet werden muss!

Ich bin ziemlich sicher, dass es viele Gelegenheiten geben wird, zu denen Sie »vergessen«, was Sie in diesem Buch gelernt haben. Sie werden sich in nicht-förderlichen Gedanken verfangen, sinnlos mit Ihren Gefühlen ringen und sich auf selbstzerstörerische Weise verhalten. Aber in dem Augenblick, da Sie erkennen, was Sie tun, können Sie sich entscheiden, etwas zu verändern – vorausgesetzt, Sie wollen es. Noch einmal, es ist Ihre persönliche Entscheidung. Sie müssen nichts tun. Im Übrigen bin ich mir sicher, dass es Zeiten geben wird, da Sie sich bewusst entscheiden, die Prinzipien in diesem Buch nicht anzuwenden. Und das ist in Ordnung. Zielen Sie einfach nur darauf ab, sich der Entscheidungen, die Sie treffen, und der Auswirkungen, die diese Entscheidungen auf Ihr Leben haben, bewusster zu sein. Auf diese Weise werden Sie wahrscheinlich eher Entscheidungen treffen, die Ihr Leben bereichern als solche, die Ihr Leben beeinträchtigen.

# Fühlen Sie sich festgefahren?

Es ist möglich, dass Sie an diesem Punkt im Buch angelangt sind und noch nicht viel (oder gar nichts) bedeutend verändert haben. Wenn dies der Fall ist, haben Sie es wahrscheinlich mit einem oder mehreren Komponenten unserer »vier Ungen« zu tun:

• Verschmelzung

• Übersteigerte Erwartungen

• Vermeidung von Unbehagen

• Entfernung von den Werten

Wenn Sie sich also festgefahren fühlen oder effektives Handeln hinausschieben, nehmen Sie sich einige Augenblicke Zeit, um das zu erkennen, was sich Ihnen in den Weg stellt, und überlegen Sie, wie Sie es lösen können. Wenn Sie mit nicht-förderlichen Gedanken wie »Es ist zu schwer« – »Ich kann das nicht« – »Ich kann mich damit nicht abgeben« – »Ich tue es später« verschmelzen, dann praktizieren Sie Entschärfung.

Wenn Ihre Erwartungen unrealistisch sind, teilen Sie Ihre Ziele in kleinere Schritte auf, geben Sie sich mehr Zeit und gestatten Sie sich, Fehler zu machen.

Wenn Sie unangenehme Gefühle wie Angst oder Sorge vermeiden, dann praktizieren Sie Ausdehnung und entwickeln Sie Bereitwilligkeit.

Wenn Sie sich von Ihren Werten entfernt haben, dann fragen Sie sich immer wieder: »Was ist mir wirklich wichtig?« – »Worauf kommt es tief in meinem Herzen wirklich an?« – »Was für ein Mensch möchte ich sein?« und »In meinem tiefsten Innern, was will ich da wirklich?«

Und wenn Sie sich nicht ganz sicher sind, wie Sie diese Lösungsmöglichkeiten umsetzen sollen, dann gehen Sie zu den entsprechenden Kapiteln zurück. Dieses Buch war niemals darauf angelegt, nur einmal gelesen zu werden – in der Hoffnung, dass Sie dann schon alles voll in Ihr Leben integriert haben. Es ist als eine Art Handbuch gedacht. Gehen Sie daher sooft wie nötig zu den relevanten Kapiteln zurück und lesen Sie sie aufs Neue. (Und wenn Sie das Buch durchgelesen haben, ohne eine der Übungen auszuführen, dann ist jetzt der Zeitpunkt gekommen, zurückzugehen und sie tatsächlich zu machen!)

# Die Anwendung der ACT in verschiedenen Lebensbereichen

In welchem Lebensbereich Sie sich auch unzufrieden fühlen mögen – sei es Gesundheit, Arbeit, Freunde, Familie, Beziehungen oder etwas anderes -, die Anwendung der Grundprinzipien der ACT wird Ihnen helfen, Ihr Leben zu transformieren. Was Sie auch tun mögen, geben Sie sich völlig hinein. Mit wem Sie auch zusammen sein mögen, seien Sie präsent. Wenn nicht-förderliche Gedanken aufsteigen, entschärfen Sie sie. Wenn unangenehme Gefühle auftreten, schaffen Sie Raum für sie. Und welche Werte Sie auch immer haben mögen, bleiben Sie ihnen treu.

Wenn Sie die sechs Kernprinzipien der ACT benutzen, kann Ihnen das helfen, der bekannten Aufforderung zu entsprechen:

Entwickle den Mut, jene Probleme zu lösen,   
die lösbar sind,   
die Gelassenheit, jene Probleme zu akzeptieren,   
die nicht zu lösen sind,   
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Wenn Ihre Probleme gelöst werden können, dann treten Sie in von Ihren Werten geleitete effektive Aktion, um sie zu lösen. Wenn Ihre Probleme nicht gelöst werden können, benutzen Sie Entschärfung und Ausdehnung, um sie anzunehmen. Und je mehr Gewahrsein Sie in Ihre momentane Erfahrung bringen, desto besser werden Sie unterscheiden können, welches Problem zu welcher Kategorie gehört.

Ganz gleich, welche problematischen Situationen Ihnen im Leben auch begegnen, es gibt immer nur zwei vernünftige Vorgehensweisen:

1. sie zu akzeptieren.

2. zu effektivem Handeln überzugehen, um sie zu verbessern.

Manchmal besteht natürlich die einzige Art, eine Situation zum Besseren zu wenden, darin, sie hinter sich zu lassen. Aber wenn Sie sie nicht verlassen können und wenn in diesem Augenblick kein effektives Handeln möglich ist, dann besteht die einzige Möglichkeit darin, sie anzunehmen, bis Sie in effektive Aktion treten können.

# Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie kontrollieren können

Was immer Sie auch zu tun versuchen, Sie werden die besten Ergebnisse erlangen, wenn Sie sich auf das konzentrieren, was Sie tatsächlich unter Kontrolle haben (und die schlimmsten Ergebnisse, wenn Sie sich auf das konzentrieren, worüber Sie keinerlei Kontrolle haben). Was haben Sie unter Kontrolle? Hauptsächlich zwei Dinge: Ihr Handeln und Ihre Aufmerksamkeit. Sie können die Aktionen, die Sie unternehmen, kontrollieren, ungeachtet dessen, was Ihre Gedanken und Gefühle Ihnen erzählen mögen (solange Sie sich Ihrer inneren Erfahrung bewusst sind und sich auf das konzentrieren, was Sie tun). Und Sie können kontrollieren, worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit richten, das heißt, worauf Sie sich fokussieren und ob Sie es mit Offenheit, Interesse und Empfänglichkeit tun.

Abgesehen von Ihrem Handeln und Ihrer Aufmerksamkeit gibt es keinen anderen Bereich, in dem Sie viel Kontrolle besitzen:

• Sie besitzen wenig Kontrolle über Ihre Gefühle, Gedanken, Erinnerungen, Impulse und Empfindungen – und je intensiver diese sind, desto weniger Kontrolle haben Sie.

• Sie besitzen keine Kontrolle über andere Menschen. (Sie können andere Menschen natürlich beeinflussen, aber nur durch Ihr Handeln. Deshalb haben Sie andere Menschen nicht direkt unter Kontrolle, sondern nur Ihr Handeln. Selbst wenn Sie jemandem eine Pistole an den Kopf hielten, könnten Sie ihn nicht kontrollieren, weil er immer noch die Wahl hätte, lieber zu sterben, als Ihnen zu gehorchen.)

• Sie haben keine Kontrolle über die Welt um Sie herum. (Sie können mit ihr interagieren und sie transformieren, aber lediglich durch Ihre Aktionen – Ihr Handeln unterliegt Ihrer Kontrolle, die Welt nicht.)

Deshalb ist es sinnvoll, Ihre Lebensenergie hauptsächlich auf Ihr Handeln und Ihre Aufmerksamkeit zu verwenden. Tun Sie, was Sie wertschätzen. Geben Sie sich völlig in das, was Sie tun, hinein. Und achten Sie darauf, welche Auswirkungen Ihr Handeln hat. Erinnern Sie sich: Jedes Mal, wenn Sie im Einklang mit Ihren Werten handeln – wie winzig diese Aktion auch sein mag -, tragen Sie dazu bei, ein reiches und sinnvolles Leben zu führen.

# Wie weit sind Sie gekommen?

Hinter diesem Buch steht nur eine einzige Absicht: Ihnen zu helfen, aus dem Teufelskreis der Glücksfalle zu entfliehen und ein erfülltes und sinnvolles Leben zu führen, anstatt Ihr Dasein darauf zu gründen, »guten« Gefühlen nachzujagen und »schlechte« Gefühle zu meiden. Selbstverständlich werden Sie in einem erfüllten Menschenleben die ganze Bandbreite menschlicher Gefühle erleben. Sie werden von Freude und Liebe bis hin zu Angst und Wut jede Emotion erfahren und bereitwillig für sie alle Raum schaffen.

Wie weit sind Sie nun gekommen, seit Sie dieses Buch begonnen haben? Wie oft lassen Sie sich noch in der Glücksfalle fangen – wie oft laufen Sie vor den »negativen« Gefühlen davon und streben verzweifelt nach »positiven«? Wenn Sie das wirklich wissen wollen, probieren Sie Folgendes aus. Gehen Sie ans Ende des ersten Kapitels zurück und füllen Sie den Fragebogen zur Kontrolle von Gedanken und Gefühlen (Seite 32) noch einmal aus. Vergleichen Sie Ihre Antworten mit denen, die Sie beim ersten Mal gegeben haben. Wenn die Werte niedriger sind, sind Sie auf dem richtigen Weg. Wenn nicht, dann haben Sie dennoch etwas Wichtiges gelernt: dass Sie vielleicht einige nützliche Ideen aus diesem Buch gezogen haben, Sie diese aber noch nicht effektiv in Ihrem Leben angewendet haben. (Und wenn dies der Fall ist, gibt es keinen Anlass zur Sorge – es bedeutet einfach nur, dass Sie mehr Übung brauchen.)

Es gibt ein orientalisches Sprichwort:

Wenn du dich nicht entscheidest,   
wohin du gehen willst,   
wirst du schließlich dort hingelangen,   
wohin du gerade unterwegs bist.

Um ein sinnvolles Leben zu leben, brauchen Sie eine Ausrichtung, und Ihre Werte sind bereits vorhanden, tief in Ihrem Herzen, um Ihnen den Weg zu weisen. Verbinden Sie sich also mit Ihren Werten und nutzen Sie sie als Führung. Kultivieren Sie ein Gefühl für Ihren Lebenssinn. Setzen Sie sich weiterhin bedeutsame Ziele und verfolgen Sie sie mit Energie. Schätzen Sie gleichzeitig das, was Sie jetzt in Ihrem Leben haben. Das ist wichtig, denn die einzige Zeit, die Sie je haben, ist jetzt. Die Vergangenheit existiert nicht; sie ist nichts als eine Erinnerung in der Gegenwart. Und die Zukunft existiert nicht; sie ist nichts als Gedanken und Bilder in der Gegenwart. Die einzige Zeit, die Ihnen jemals zur Verfügung steht, ist dieser Augenblick. Machen Sie also das Beste daraus. Nehmen Sie wahr, was geschieht. Nehmen Sie den Augenblick in seiner Fülle auf.

Und denken Sie daran:

Das Leben gibt denen am meisten,   
die das Meiste aus dem machen,   
was das Leben ihnen gibt.

Vorschläge für Krisenzeiten

Wann immer wir mit einer Krise konfrontiert sind, verfangen wir uns in einem Sturm aus unangenehmen Gedanken und Gefühlen. Wenn wir effektiv handeln wollen, dürfen wir uns von diesem Sturm nicht mitreißen lassen und müssen deshalb zuerst einmal »den Anker werfen«. Mit anderen Worten, wir müssen uns im gegenwärtigen Augenblick verankern. Wenn wir das getan haben, können wir unsere Optionen betrachten.

Der erste Schritt ist, sich mit seiner Umgebung zu verbinden: Nehmen Sie fünf Dinge, die Sie sehen, fünf Dinge, die Sie hören, fünf Dinge, die Sie berühren oder auf Ihrer Haut spüren, zur Kenntnis. Dann spüren Sie, wie Ihre Füße fest auf dem Boden ruhen, und bekommen Sie ein Gefühl für den Grund, auf dem Sie stehen. Spüren Sie, wie er Sie stützt, Ihr Gewicht trägt. Haben Sie das getan, praktizieren Sie die Verbindungs-Atmung-Übung von Seite 168.

Nachdem Sie sich in der Gegenwart verankert haben, atmen Sie achtsam weiter und benutzen Sie Ihren Atem als Anker, um sich stabil zu halten, bis der emotionale Sturm abgeklungen ist.

Als Nächstes nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um Ihren Körper zu scannen und wahrzunehmen, was Sie fühlen. Suchen Sie das schmerzlichste Gefühl heraus, beobachten Sie es, atmen Sie hinein, weiten Sie sich um es herum aus und erlauben Sie ihm zu sein, so wie im Kapitel über Ausdehnung (Seite 135) beschrieben.

Treten Sie anschließend einen Schritt zurück und nehmen alle in Ihrem Kopf umherschwirrenden Gedanken zur Kenntnis. Schauen Sie, ob Sie die »Geschichte benennen« können (vgl. Seite 67).

Schließlich bestätigen Sie sich selbst: »Gut, ich bin jetzt genau hier und dies ist, was geschieht: Die Krise, mit der ich es gerade zu tun habe, ist... Die Gefühle, die ich im Augenblick habe, sind … Die Gedanken, die ich in diesem Augenblick habe, sind … Und die Aktionen, die ich effektiv zur Bewältigung der Krise unternehmen kann, sind …

Kehren Sie immer und immer wieder zu diesen Grundschritten zurück und benutzen Sie sie so lange, bis die Krise bewältigt ist. Und denken Sie daran: Jede Krise, wie schmerzlich sie auch sein mag, ist eine Gelegenheit zum Wachsen, zur Erweiterung Ihrer geistigen Flexibilität. Wann immer Sie also einen Moment Zeit haben, fragen Sie sich: »Wie kann ich daran wachsen? Was kann ich daraus lernen? Welche Fertigkeiten, Erkenntnisse oder Charakterstärken kann ich infolgedessen entwickeln?«

Anhang

Danksagung

Die unendliche Dankbarkeit, die ich gegenüber Steven Hayes, dem Begründer der Acceptance and Commitment Therapy (ACT) empfinde, ist nicht in Worte zu fassen. Er hat mir, meiner Familie, meinen Klienten und der ganzen Welt ein großes Geschenk gemacht. Außerdem stehe ich in der Schuld der größeren ACT-Gemeinschaft für all die nützlichen Ratschläge, Erfahrungen und Informationen, die so freizügig in Workshops, Vorträgen und über das Internet ausgetauscht werden. Besonders danken möchte ich Kelly Wilson und Hank Robb, auf deren Einsichten ich in diesem Buch häufig zurückgegriffen habe, sowie all jenen Kollegen in der ACT-Gemeinschaft, die mir während der verschiedenen Stadien des Schreibens mit Rückmeldung und Rat zur Seite gestanden haben: Jim Marchman, Joe Ciarrochi, Joe Parsons, Sonja Batten, Julian McNally und Graham Taylor.

Besondere Anerkennung gebührt meinem Bruder Genghis, der (wie immer) eine unerschöpfliche Quelle an Rat, Stärke und Ermutigung war, vor allem zu jenen düsteren Zeiten, als ich daran dachte, das Buchprojekt ganz und gar aufzugeben. Ebenso möchte ich all meinen Freunden und meiner Familie danken, die das Manuskript gelesen und mir Feedback gegeben haben: Jonny Watson, Margaret Denman, Paul Dawson, Fred Wallace und Kath Koning. Und großer Dank geht an meine Mutter und meine Frau, die beide halfen, größere Partien des Buches zu tippen: keine leichte Aufgabe bei meiner krakeligen Handschrift.

Besonders danken möchte ich Carmel für all die nützlichen Anregungen während der Entstehung des Buches sowie für ihre andauernde Unterstützung (und ihre Bereitwilligkeit, die langen Perioden, während derer ich mich hinter meinem Computer versteckte, zu tolerieren).

Herzlicher Dank gilt meinen vier Lektoren, die in verschiedenen Stadien mit mir gearbeitet haben: Xavier Waterkeyn, Michael Carr, Monica Berton und Eden Steinberg. Und natürlich bin ich all den lieben Menschen bei Shambhala Publications dankbar, die so hart gearbeitet haben, um dieses Buch herauszubringen. Bei dieser Gelegenheit möchte ich auch meinen Agenten Sammie Justesen sowie Gareth und Penny St John Thomas vielen Dank dafür sagen, dass sie dieses Buch in die fähigen Hände des Shambhala-Teams gegeben haben.

Last, but not least geht ein großes Dankeschön an die Kolumnistin und Autorin Martha Beck. Ihr Artikel über die ACT in The Oprah Magazine (einer beliebten amerikanischen Frauenzeitschrift) diente als eine wesentliche Quelle der Inspiration, denn sie zeigte mir, wie die komplexen Konzepte der ACT in einfache Worte gefasst werden können.

Literaturempfehlungen

Frankl, Viktor: …trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager, München (Kösel), Neuausgabe 2009

Harris, Russ: ACT made simple. An easy-to-read primer on Acceptance and Commitment Therapy, Oakland, CA (New Harbinger) 2009

Harris, Russ: ACT with love. Stop struggling, reconcile your differences, and strengthen your relationship with Acceptance and Commitment Therapy, Oakland, CA (New Harbinger) 2009

Hayes, Steven/Smith, Spencer: In Abstand zur inneren Wortmaschine, Tübingen (DGVT Verlag) 2007

Hayes, Steven/Luoma, Jason/Walser, Robyn D.: ACT-Training. Handbuch der Acceptance & Commitment Therapie, Paderborn (Junfermann) 2009

Kabat-Zinn, Jon: Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung, Frankfurt (Fischer) 2006

Lehrhaupt, Linda/Meibert, Petra: Stress bewältigen mit Achtsamkeit. Zu innerer Ruhe finden durch MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction), München (Kösel) 2010

Weiterführende Hinweise und Materialien

Russ Harris hat verschiedene Arbeitsmaterialien entwickelt, die in Verbindung mit diesem Buch verwendet werden können. Arbeitsblätter können kostenfrei heruntergeladen werden unter [www.thehappinesstrap.com](http://www.thehappinesstrap.com) (siehe Unterpunkt »Free Resources«). Unter [www.thehappinesstrap.de/non-english\_versions](http://www.thehappinesstrap.de/non-english_versions) finden Sie im Unterpunkt »Deutsche Version« auf Deutsch vorliegendes Arbeitsmaterial zum Download.

Englischsprachige CDs, die in Zusammenhang mit diesem Buch von Russ Harris aufgenommen wurden und die helfen, Achtsamkeitskompetenzen zu entwickeln und die psychologische Flexibilität zu stärken, können bestellt werden unter [www.thehappinesstrap.com/books\_and\_CDs](http://www.thehappinesstrap.com/books_and_CDs). Diese Aufnahmen sind auch als MP3-Dateien zum Herunterladen erhältlich.

Weitere Informationen über Workshops zur ACT finden sich (in englischer Sprache) auf seiner Website unter [www.thehappinesstrap.com/workshops](http://www.thehappinesstrap.com/workshops)

Unter [www.contextualpsychology.org/therapist\_referrals?country=Germany](http://www.contextualpsychology.org/therapist_referrals?country=Germany) finden Sie ACT-Therapeuten im deutschsprachigen Raum (siehe auch Adressen auf Seite 313).

Russ Harris leitet zudem verschiedene Trainings für Unternehmen, die auf der Schulung von psychologischer Flexibilität beruhen. Diese Programme sind höchst effektiv bei der Reduzierung von Stress am Arbeitsplatz, steigern die Vitalität, verbessern die Leistungsfähigkeit und fördern Führungsqualitäten. Für nähere Informationen besuchen Sie bitte die (englischsprachige) Internetseite [www.psychologicalflexibility.com](http://www.psychologicalflexibility.com).

Die Webseite von Russ Harris finden Sie im Internet unter [www.actmindfully.com.au](http://www.actmindfully.com.au).

Verzeichnis der Übungen

Defusion/Entschärfung

|  |  |
| --- | --- |
| Akzeptanz-Bildvorstellung | 150 |
| Akzeptanz-Selbstgespräch | 150 |
| Ausdehnung | 134 |
| Dem Verstand danken | 76 |
| Drang-Surfen | 156 |
| Einen Gedanken nicht ernst nehmen | 75 |
| Fernsehschirm | 101 |
| Ich habe den Gedanken, dass | 62 |
| Musikalische Gedanken | 64 |
| Soundtrack | 102 |
| Szenenwechsel | 102 |
| Technik der albernen Stimme | 76 |
| Unseren Geschichten einen Titel geben | 67 |
| Untertitel | 102 |

Achtsamkeitsfertigkeiten/Verbindung

|  |  |
| --- | --- |
| Atemgewahrsein | 169 |
| Ausdehnung | 134 |
| Denken oder Beobachten? | 91 |
| Ein Leben in Fülle | 260 |
| Fünf Dinge wahrnehmen | 170 |
| Geräuschgewahrsein | 169 |
| Körpergewahrsein | 132, 169 |
| Sich mit der morgendlichen Routine verbinden | 171 |
| Sich mit diesem Buch verbinden | 167 |
| Sich selbst beim Wahrnehmen wahrnehmen | 207 |
| Verbindung mit der Umgebung | 169 |
| Verbindung mit einer aufgeschobenen Hausarbeit | 177 |
| Verbindung mit einer nützlichen Hausarbeit | 177 |
| Verbindungsatmung | 185, 189 |
| Wo sind Ihre Gedanken? | 213 |
| Zehn tiefe Atemzüge | 94 |

Klärung von Werten/Zielsetzung

|  |  |
| --- | --- |
| Aktionspläne | 245 |
| Bereitwilligkeits- und Aktionsplan | 282 |
| Fragebogen zu den Lebenswerten | 228 |
| Sich sinnvolle Ziele setzen | 240 |
| Stellen Sie sich vor, Sie wären achtzig Jahre alt | 225 |
| Stellen Sie sich vor, wie Sie zur Tat schreiten | 243 |

Adressen

In der nachfolgenden Liste finden Sie, nach Postleitzahlen geordnet, ACT-Therapeuten bzw. Therapeuten, die sich in ihrer Arbeit an ACT orientieren:

Dipl.-Psych. Hajo Hamplewski   
Psychologischer Psychotherapeut   
Verhaltenstherapeut   
Gohliser Str. 34   
04155 Leipzig   
Tel.: 0341/58 316 54   
info@psychotherapie-hamplewski.de   
<http://psychotherapie-hamplewski.de>

Günter Stiewe   
Facharzt für Psychiatrie und   
Psychotherapie   
Paracelsus Nordseeklinik   
Invasorenpfad 1040   
27498 Helgoland   
Tel.: 04925/803135   
stiewe.hypnotherapie@yahoo.com

Dipl.-Psych. Gideon Franck   
Psychologischer Psychotherapeut   
Spezielle Schmerzpsychotherapie   
Karlstraße 4   
36037 Fulda   
Tel.: 0661/500 69 68   
Fax: 0661/500 69 70   
praxis.gideon.franck@mac.com   
[www.psychotherapie-franck.de](http://www.psychotherapie-franck.de)

Dipl.-Psych. Rüdiger Gaub   
Psychologischer Psychotherapeut   
Lüneburger Str. 40   
45145 Essen   
Tel.: 0201/437 47 40   
mail@gaub-therapie.de   
[www.gaub-therapie.de](http://www.gaub-therapie.de)

Dr. med. Rainer F. Sonntag   
Facharzt für Psychiatrie &   
Psychotherapie   
Facharzt für Psychotherapeutische   
Medizin   
(ACT-Trainer in der Aus-, Weiter- und   
Fortbildung)   
In der Wüste 18   
57462 Olpe   
Tel.: 02761/966 70   
Fax: 02761/96 67 67   
raisonn@aol.com

Dipl.-Psych. Petra Häger   
Psychologische Psychotherapeutin (VT)   
Hospitalstr. 18   
63065 Offenbach a.M.   
Tel.: 069/82 36 72 18   
Fax: 069/82 36 89 38

Dipl.-Psych. Beate Ebert   
Psychologische Psychotherapeutin (VT)   
Rossmarkt 33a   
63739 Aschaffenburg   
Tel.: 06021/583 48 35   
Mobil: 0178/533 77 30   
[www.beate-ebert.de](http://www.beate-ebert.de)

Gerhard Kugler   
Psychologischer Psychotherapeut   
Wormser Str. 5-7   
64625 Bensheim   
praxis@psychotherapie-kugler.de   
[www.psychotherapie-kugler.de](http://www.psychotherapie-kugler.de)

Dipl.-Psych. Stephan Hoyndorf   
Therapiezentrum   
Christofstraße 8   
70178 Stuttgart   
Tel.: 0711/966 96 61   
hoyndorf@szvt.de

Michael Waadt   
Privatpraxis für Psychotherapie und   
strategisches Coaching   
Fäustlestraße 8   
80339 München   
Tel.: 089/45 22 99 88   
mail@michael-waadt.de   
[www.michael-waadt.de](http://www.michael-waadt.de)

Dipl.-Psych. Claus Rüegg   
Psychologischer Psychotherapeut   
Bodenstedtstr. 33   
81241 München   
Tel.: 089/67 90 57 35   
[www.psyche-und-koerper.de](http://www.psyche-und-koerper.de)

Stefanie Dzierzon M.A.   
Kirchwandstr. 16   
83730 Fischbachau   
Tel: 08028/418300   
praxis@herz-kopf-und-hand.de   
[www.herz-kopf-und-hand.de](http://www.herz-kopf-und-hand.de)

Dipl.-Psych. Norbert Schneider   
Psychologischer Psychotherapeut   
Marktplatz 6   
90762 Fürth   
Tel.: 0911/130 51 54   
nore.schneider@gmx.de

Dr. med. Herbert Assaloni   
Zum Beherzten Leben, Praxis für   
Psychiatrie und Psychotherapie,   
Bildungswerkstatt ACT   
Lindstrasse 39   
CH-8400 Winterthur   
Tel.: 078/878 4483   
herbertassaloni@bluewin.ch   
[www.zumbeherztenleben.ch](http://www.zumbeherztenleben.ch)

Dr. med. Jan Martz   
Zum Beherzten Leben, Praxis für   
Psychiatrie und Psychotherapie,   
Bildungswerkstatt ACT   
Lindstrasse 39   
CH-8400 Winterthur   
Tel.: 079/271 23 08   
jan.martz@bluewin.ch   
[www.zumbeherztenleben.ch](http://www.zumbeherztenleben.ch)

Dipl.-Psych. Jan Kossack   
205, route de Trèves   
L-6940 Niederanven   
Luxemburg   
Tel: 00352/621 – 28 80 84   
jankossack@aol.com

Über den Autor



Dr. med. Russ Harris ist Arzt, Psychotherapeut und Coach mit einem Schwerpunkt auf psychischer Gesundheit und Stressbewältigung. Er wurde 1966 in Liverpool, England geboren und erhielt seine medizinische Ausbildung an der Universität von Newcastle-Upon-Tyne. Er wanderte schließlich 1991 nach Australien aus, um sich als Hausarzt niederzulassen. Mit der

Zeit begann er sich mehr und mehr für die psychologischen Aspekte körperlicher Krankheiten zu interessieren (und immer unzufriedener damit zu werden, Rezepte auszustellen). Er entwickelte ein starkes Interesse am Gebiet der Psychoneuroimmunologie, die die enge Verbindung zwischen Geist, Nervensystem und Immunsystem untersucht. Nachdem er die Arbeit von Jon Kabat-Zinn entdeckte (ein international renommierter Wissenschaftler, der Begründer der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion, »Mindfulness-based Stress Reduction« MBSR), begann Russ Harris, seinen Patienten Achtsamkeitsfertigkeiten beizubringen – mit eindrucksvollen Resultaten, besonders bei chronischen Schmerzen, Bluthochdruck, Depression, Stress und Angstzuständen.

Das führte schließlich zu einem Berufswechsel, und heute arbeitet er in zwei unterschiedlichen, aber sich ergänzenden Bereichen: sowohl als Therapeut wie als Coach. Er hat über die Jahre Ausbildungen in vielen Therapie- und Coachingrichtungen absolviert, doch als er die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) kennenlernte, ein einzigartiger und kreativer achtsamkeitsbasierter Ansatz der kognitiven Verhaltenstherapie, war er so beeindruckt, dass er nach USA ging, um sich dort von der ACT-Begründern Steven Hayes und Kelly Wilson ausbilden zu lassen. Seit dieser Zeit hat er an einer Vielzahl von Intensivtrainings teilgenommen und ist voll akkreditierter ACT-Trainer.

In den Ausbildungen und Workshops, die er weltweit für Psychologen, Psychiater, Coaches und Fachleute im Gesundheitswesen leitet, ist ihm Einfachheit, Klarheit und Authentizität besonders wichtig. (Ein weiterer Schwerpunkt liegt auch darauf, Spaß zu haben.) Er stellt ACT regelmäßig auf nationalen und internationalen Konferenzen vor.

Über die Jahre hat Russ Harris mit den ACT-Prinzipien mit ganz unterschiedlichen Klienten gearbeitet – sowohl mit Einzelklienten wie auch mit Gruppen – und dabei gleichbleibend außergewöhnliche Resultate erzielt.

Mit seiner Familie lebt er in Melbourne, Australien.

[www.actmindfully.com.au](http://www.actmindfully.com.au)

[1](#1)

Diese englische Formulierung lässt sich auf zwei Weisen ins Deutsche übersetzen, die in diesem Kontext beide angemessen sind, nämlich »Lass es zu« und »Lass es sein«.

[2](#2)

Anm. d. Lektorats: Zur Drucklegung der deutschen Ausgabe ist Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei bereits in 17 Ländern erschienen oder in Vorbereitung.

Text Copyright © Russ Harris  
 Exisle Publishing Ltd

Copyright der deutschen Ausgabe © 2009 Kösel-Verlag, München,   
in der Verlagsgruppe Random House GmbH   
Umschlagmotiv: getty images/Digital Zoo

eISBN : 978-3-641-03822-9

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

[www.randomhouse.de](http://www.randomhouse.de)