



Matthias Wengenroth

# Gib dich nicht auf, lass dich wieder ein!

Depressionen mit der Akzeptanz-  
und Commitmenttherapie (ACT)  
überwinden

**Gib dich nicht auf, lass dich wieder ein!**

# **Gib dich nicht auf, lass dich wieder ein!**

Matthias Wengenroth

**Matthias Wengenroth**

# **Gib dich nicht auf, lass dich wieder ein!**

Depressionen mit der Akzeptanz- und  
Commitmenttherapie (ACT) überwinden



**Matthias Wengenroth**

Mankhauser Strasse 1  
42699 Solingen  
Deutschland  
E-Mail: praxis.wengenroth@t-online.de

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG  
Lektorat Psychologie  
Länggass-Strasse 76  
3012 Bern  
Schweiz  
Tel. +41 31 300 45 00  
[verlag@hogrefe.ch](mailto:verlag@hogrefe.ch)  
[www.hogrefe.ch](http://www.hogrefe.ch)

Lektorat: Dr. Susanne Lauri

Bearbeitung: Friederike Moldenhauer, Hamburg

Herstellung: René Tschirren

Umschlagabbildung: iStock / hobo\_018

Umschlag: Claude Borer, Riehen

Illustrationen: Marcus Wilke, Berlin

Satz: punktgenau GmbH, Bühl

Druck und buchbinderische Verarbeitung: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten

Printed in Germany

1. Auflage 2019

© 2019 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN\_PDF 978-3-456-95885-9)

(E-Book-ISBN\_EPUB 978-3-456-75885-5)

ISBN 978-3-456-85885-2

<http://doi.org/10.1024/85885-000>

**Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

**Anmerkung:**

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> . . . . .	7
<b>Gebrauchsanweisung für dieses Buch</b> . . . . .	15
<b>Übungsplan</b> . . . . .	19
<b>1 Selbsteteiligung entwickeln</b> . . . . .	21
<b>2 Den Blick nach innen richten</b> . . . . .	33
<b>3 Meinen Umgang mit Gefühlen näher anschauen</b> . . . . .	45
<b>4 Gefühle annehmen</b> . . . . .	53
<b>5 Erkennen, was mir wichtig ist</b> . . . . .	67
<b>6 Mich annehmen, wie ich bin</b> . . . . .	79
<b>7 Klarheit gewinnen darüber, wie ich leben will</b> . . . . .	93
<b>8 Innere Barrieren erforschen</b> . . . . .	101
<b>9 Schwierige Gedanken entschärfen</b> . . . . .	109
<b>10 Mich wieder auf das Leben einlassen</b> . . . . .	123
<b>11 Mein Leben aktiv gestalten</b> . . . . .	139
<b>12 Stabilität gewinnen, Rückschläge verkraften</b> . . . . .	147
<b>Literatur</b> . . . . .	153
<b>Der Autor</b> . . . . .	155





# Vorwort

Nehmen Sie dieses Buch in die Hand, weil Sie nach Möglichkeiten suchen, sich selbst zu helfen, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie unter sehr belastenden Beschwerden leiden. Ihre Stimmung ist vermutlich stark schwankend oder auch ständig gedrückt. Sie trauen sich nur noch wenig zu, mögen sich vielleicht gar nicht mehr leiden. Möglicherweise machen Sie sich schwere Vorwürfe wegen tatsächlicher oder vermeintlicher Verfehlungen und Schwächen. Sind leicht reizbar und sehen alles schwarz. Sie grübeln viel und können sich an nichts mehr erfreuen. Vielleicht haben Sie quälende Gefühle, leiden unter einem ständigen inneren Schmerz, eventuell fühlen Sie auch überhaupt nichts mehr. Das Leben hat für Sie seinen Glanz verloren. Möglicherweise haben sich auch Ihre körperlichen Reaktionen und Bedürfnisse verändert und das macht sich bei der Energie, dem Appetit, dem Schlaf und in der Sexualität bemerkbar. Vielleicht sind Sie das erste Mal depressiv, vielleicht kennen Sie diesen Zustand gut. Möglicherweise haben Sie schon viel versucht, um sich aus dieser leidvollen Situation zu befreien: haben schon andere Bücher gelesen, Medikamente eingenommen, sich einem Angehörigen oder dem Hausarzt anvertraut und um Rat und Unterstützung gebeten. Oder Sie haben bei der Telefonseelsorge angerufen oder Therapien und andere Hilfsangebote in Anspruch genommen.

Die Auffassungen darüber, wie Depressionen entstehen und was dagegen hilft, gehen weit auseinander. Dieses Buch vertritt einen von mehreren Standpunkten zu diesen Fragen, der auf Erkenntnissen der Lerntheorie fußt und als Weiterentwicklung der sogenannten kognitiven Verhaltenstherapie betrachtet werden kann. Dieser Ansatz ist nicht besser oder schlechter als manch anderer. Noch ist die Wissenschaft nicht so weit, eindeutig sagen zu können, was gegen Depressionen am besten hilft. Es gibt eine Reihe von Wegen in die Depression hinein – und zum Glück auch mehrere Wege wieder heraus. Die in diesem Buch dargestellten Maßnahmen

um aus der Depression herauszukommen haben bereits vielen Betroffenen geholfen, so viel kann bei der aktuellen Erkenntnislage schon einmal gesagt werden. Manche tun gar nichts gegen eine Depression, sondern warten einfach ab, bis sie wieder vorbei ist. Auch das ist eine Möglichkeit. Da Sie dieses Buch lesen, möchten Sie vermutlich einen anderen, aktiveren Weg einschlagen.

Das in diesem Buch vorgestellte Programm beruht auf der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (kurz ACT, gesprochen wie das englische *to act*, handeln). Entwickelt wurde dieser therapeutische Ansatz von dem amerikanischen Psychologen Steven Hayes und seinen Mitarbeitern. Hayes hat intensiv zu der Frage geforscht, wie wir eigentlich das Denken lernen und wie unser Denken unser Fühlen und Handeln beeinflusst. Auf der Grundlage der Erkenntnisse seiner Arbeitsgruppe haben er und seine Mitarbeiter eine Theorie und ein Behandlungskonzept für unterschiedliche psychische Probleme (von Ängsten und Zwängen über Depressionen bis hin zu Suchtproblemen und Beziehungsstörungen) entwickelt, die sie erstmalig im Jahr 1999 in Buchform vorstellten. Eine überarbeitete Version erschien auf Deutsch im Jahr 2014 unter dem Titel *Akzeptanz- & Commitment-Therapie. Achtsamkeitsbasierte Veränderungen in Theorie und Praxis*<sup>1</sup>. Ehe ich näher darauf eingehe, was diesen Ansatz zur Überwindung von Depressionen und anderen seelischen Problemen so besonders macht, möchte ich kurz etwas über die Vorgeschichte von *Gib dich nicht auf, lass dich wieder ein* sagen.

Als ich vor etwa zehn Jahren an einen Verlag mit dem Vorschlag herantrat, ein Buch über die Akzeptanz- und Commitmenttherapie zu schreiben, stieß ich sowohl auf Interesse als auch auf Skepsis. „Das hört sich alles sehr gut an, ist mal etwas Anderes. Also mir gefällt’s“, so in etwa äußerte sich die damalige Lektorin. „Andererseits ... weiß ich nicht, ob das in unser Programm passt. Diese Therapie fällt ja schon ein bisschen aus dem Rahmen des Üblichen. Wir achten sehr darauf, dass unsere Bücher auf gesicherten Erkenntnissen beruhen, das muss alles wissenschaftlich abgesichert sein. Ich werde es mir noch mal durch den Kopf gehen lassen und unsere Experten zurate ziehen.“ ACT war damals noch ziemlich neu

---

1 Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2014). *Akzeptanz- & Commitment-Therapie. Achtsamkeitsbasierte Veränderungen in Theorie und Praxis*. Paderborn: Junfermann.

und im deutschsprachigen Raum weitgehend unbekannt. Ein paar Tage später rief die Lektorin wieder an, um mir mitzuteilen, dass sich der Verlag gegen eine Veröffentlichung entschieden habe. Sie riet mir, es bei einem anderen Verlag zu versuchen, der etwas aufgeschlossener gegenüber neuen Ansätzen wäre. Ich bedankte mich und legte etwas enttäuscht auf. Zehn Minuten später klingelte das Telefon erneut. Es war wieder die Lektorin: „Ich bin es noch mal. Wissen Sie was? Wir machen es doch. Man muss auch mal etwas wagen! Schreiben Sie das Buch!“ Im Jahr 2008 kam *Das Leben annehmen* beim Hans Huber Verlag heraus. Ich hatte es als Selbsthilfebuch auf der Grundlage der Akzeptanz- und Commitmenttherapie für Menschen geschrieben, die mit psychischen Problemen zu kämpfen haben. *Das Leben annehmen* stieß auf deutlich mehr positive Resonanz als der Verlag und ich gehofft hatten und findet nach wie vor seine Leserschaft.

## Depression und Psychotherapie

Wenn Sie sich bereits mit dem Thema Depression und Psychotherapie beschäftigt haben, werden Sie die – vielleicht etwas frustrierende – Feststellung gemacht haben, dass es unter den Psychotherapeuten kein klares, einheitliches Bild davon gibt, wodurch eine Depression entsteht und wie man sie am besten behandelt und überwindet. Vielmehr herrscht auf dem Gebiet eine zum Teil verwirrende Vielfalt an Erkenntnissen, Theorien und Behandlungsmethoden vor. Das hat zum einen damit zu tun, dass es sich bei psychischen Problemen in der Regel um komplexe seelische Vorgänge handelt. Zum anderen werden zwar Fortschritte in der Behandlung erzielt, doch hat sich noch kein bestimmtes Vorgehen als den anderen eindeutig überlegen erwiesen. Daher werden immer neue Therapien und Methoden entwickelt in der Hoffnung, das bisherige Vorgehen zu verbessern und mehr Betroffenen wirksamer helfen zu können. ACT, die Therapie, auf der das Programm beruht, das ich vorstellen werde, gehört zur Gruppe der Verhaltenstherapien. Deren gemeinsames Ziel besteht darin, konkrete Veränderungen im Umgang mit dem eigenen Erleben und mit bestimmten schwierigen Situationen zu fördern. Es sollen Lernprozesse in Gang gesetzt werden, die die Betroffenen unterstützen, bestimmte Herausforderungen besser zu bewältigen. Ursprünglich war die Verhaltenstherapie in der Behandlung von Depressionen darauf ausge-

richtet, Betroffenen zu helfen, ihre Probleme zu lösen und mit Konflikten sowie anderen zwischenmenschlichen Schwierigkeiten besser umzugehen. Sie unterstützte die Patienten darin, insgesamt aktiver zu werden und mehr positive Aktivitäten zu planen und durchzuführen. In den letzten Jahrzehnten wurde in der Therapie zusätzlich versucht, ungünstige Denkmuster zu verändern. Neben diesen Zielen bemüht sich die Akzeptanz- und Commitmenttherapie darum, zusätzlich Lernprozesse in folgenden Bereichen anzustoßen:

- Im Umgang mit Gefühlen: Anstatt bestimmte Gefühle – koste es, was es wolle – loswerden zu wollen, lernen wir, ihnen Raum zu geben und sie als das, was sie sind, anzunehmen.
- Im Umgang mit Gedanken: Wir entwickeln eine hilfreiche Haltung im Umgang mit unseren Denkprozessen, die – einfach formuliert – darin besteht, nicht alles zu glauben, was wir denken, und damit die Macht ungünstiger Gedanken über unser Fühlen und Handeln zu schwächen.
- Im Umgang mit unserer Aufmerksamkeit: Wir lernen, unsere Aufmerksamkeit flexibel auf das zu richten, was hier und jetzt gerade wichtig und hilfreich ist – und uns nicht in Grübeleien über Vergangenes oder Sorgen über Zukünftiges zu verlieren.
- Im Umgang mit unserem Ich: Wir lernen, uns aus dem Gefängnis von Vorurteilen uns selbst gegenüber zu befreien und unser Ich ganz anders zu verorten: als stabiler, grenzenloser und außerhalb von Bewertungen stehender Beobachter.
- Im Umgang mit den Möglichkeiten unseres Lebens: Wir lernen, uns Klarheit darüber zu verschaffen, was für uns wirklich zählt, und dies nicht aus dem Blick zu verlieren.
- Im Umgang mit unseren Entscheidungen: Wir lernen, Passivität und Impulsivität zu überwinden und da, wo es möglich und sinnvoll ist, unser Handeln daran auszurichten, was uns wichtig ist und was unter den gegebenen Umständen funktioniert.

Warum dann noch ein Buch, wenn es doch schon eines gibt, das den Anspruch hat, die Grundideen und Vorgehensweisen von ACT so darzustellen, dass auch Laien sie nachvollziehen und eigenständig anwenden können? Meiner Meinung nach besteht dafür ein Bedarf. ACT ist zwar eine sogenannte „transdiagnostische“ Therapie und damit für die Behandlung

von unterschiedlichsten psychischen Problemen gedacht, also nicht nur von Depressionen, sondern z. B. auch von Zwängen, Ängsten, Schwierigkeiten im Zusammenhang mit dem Konsum von Alkohol, Nikotin oder Drogen, Ess-Störungen oder den Folgen von extrem belastenden Ereignissen (posttraumatische Störungen). Und es gibt sicher einige Überschneidungen und Gemeinsamkeiten von all diesen verschiedenen Problemen. Allerdings gibt es auch bedeutsame Unterschiede. In einem Buch, das die Bewältigung von Depressionen in den Vordergrund stellt, kann spezifisch auf die Probleme von Menschen eingegangen werden, die unter den typischen mit diesem Störungsbild verbundenen Beschwerden leiden.

In diesem Buch beschreibe ich ein Programm, das aus einer vorgegeben Abfolge einzelner Schritte besteht.<sup>2</sup> Im Gegensatz dazu enthält der Vorläufer relativ viele Hintergrunderklärungen sowie zu jedem Thema zahlreiche Übungen und Umsetzungsvorschläge.<sup>3</sup> *Gib dich nicht auf, lass dich wieder ein!* hält die Erläuterungen bewusst knapp und beschränkt sich auf solche Übungen und Anregungen, die besonders gut geeignet sind, Menschen bei der Linderung oder Überwindung von Depressionen in bestimmten Situationen zu unterstützen.

Die Entscheidung, ein Buch zu diesem Thema zu schreiben, ließ mich innerlich nicht kalt: Zum einen überfiel mich eine gewisse Last und Schwere. Ich habe im Laufe meiner Berufstätigkeit eine ganze Reihe von Menschen durch eine Depression begleitet und immer wieder erfahren, wie groß der Schmerz, die Trauer, die Verzweiflung und die Hilflosigkeit der Betroffenen – und auch ihrer Angehörigen – oft sind. Ich erinnere mich an viele Patienten, die in meinem Sprechzimmer bittere Tränen vergossen haben – und an viele, die keine Tränen mehr hatten, denen jegliche Empfindung abhandengekommen war. Um Letztere habe ich mir oft besonders große Sorgen gemacht. Viele Patienten, die sehr depressiv sind, leiden unter einer quälenden inneren Leere und einer gefühlten Sinnlosigkeit. Häufig stellt sich bei Menschen in einer solchen Situation der Wunsch ein, nicht mehr leben zu wollen – und schwebt oftmals über ihnen und über ihrem Umfeld wie ein Damoklesschwert.

- 
- 2 Ähnliche Programme für die psychotherapeutische Behandlung von Depressionen auf der Basis der Akzeptanz- und Commitmenttherapie wurden von anderen Autoren entwickelt und beschrieben, z. B. in den USA von Zettle (2007) und in Deutschland von Hofheinz, Heidenreich und Michalak (2017).
  - 3 Das Gleiche gilt auch für das Selbsthilfebuch, das Steven Hayes geschrieben hat.

Während für manche Betroffene die Vorstellung, sie könnten ihrem Leben selbst ein Ende setzen, so etwas wie ein Strohalm ist, an den sie sich klammern können und der ihnen ein wenig Erleichterung verschafft, bedeutet dies für ihr Gegenüber, dass sich in die Schwere und das Mitgefühl, das der depressive Mensch auslöst, auch eine große Portion Sorge mischt. Sorge, Schmerz, Hilf- und Hoffnungslosigkeit, diese Gefühle sind mit dem Begriff Depression verbunden – auch für mich, wenn ich mich mit dem Thema befasste. Zweifel kamen hinzu: Werde ich es schaffen, ein Buch zu schreiben, das der damit verbundenen Verantwortung gerecht wird? Ein Buch, das die Hoffnungen, die ein schwer leidender, deprimierter Mensch da reinsetzt, nicht enttäuscht? Was, wenn mir das nicht gelingt, wenn die Botschaft nicht richtig ankommt und der Leser nach der Lektüre genauso verzweifelt ist wie zuvor? Oder sogar noch verzweifelter, weil sich wieder ein Weg als Sackgasse erwiesen hat? Bedrückung, Sorge, Zweifel – solche dunklen Gefühle stellten sich also nach dem Entschluss, dieses Buch zu schreiben, bei mir ein. Und auch eine Tendenz, diesen Gefühlen aus dem Weg zu gehen: Sollte ich nicht vielleicht die Finger davon lassen? Ein anderes Thema aussuchen? Ein leichteres, eines, das mich nicht so „herunterziehen“ würde?

Aber da war auch noch ein anderes Motiv: Erinnerungen an wunderbare Erfahrungen, an denen mich viele meiner Patienten teilhaben ließen. Der Moment, wenn sich ein Mensch nach einer langen schweren Zeit auf einmal wieder zu erholen beginnt, wenn wieder Bewegung in die versteiferten Gesichtszüge kommt. Wenn sich ein erstes leichtes Lächeln seinen Weg bahnt, möglicherweise noch unter Tränen. Wenn mir jemand berichtet, dass er zum ersten Mal seit langer Zeit wieder Wärme in seinem Herzen gespürt hat, einen Anflug von Lebendigkeit. Wieder lachen konnte. Wenn Menschen, die sich fast aufgegeben haben, wieder eine Richtung in ihrem Leben einschlagen, sich wieder auf den Weg machen, vielleicht noch mit zaghaften kleinen Schritten und weichen Knien, aber wieder bewusst und absichtsvoll. Nicht, weil sie müssen, weil sie mechanisch irgendeine Pflicht erfüllen, sondern weil sie eine Wahl treffen, aus einer zurückgewonnenen inneren Freiheit heraus. Dies sind kostbare Momente für mich. Wo das Leid groß ist, ist auch der Bedarf an Hilfe groß. Menschen, die in schwerer innerer Bedrängnis sind, mithilfe von gesprochenen oder geschriebenen Worten zu unterstützen ist etwas zutiefst Sinnvolles – auch wenn es sich nicht in jedem Moment gut anfühlt.

Bitte sehen Sie es mir nach, dass ich von mir und meinem Erleben spreche. Es soll in erster Linie nicht um mich gehen in diesem Buch, sondern um Sie. Um Ihr Leben, Ihre Schwierigkeiten und Ihre Möglichkeiten, mit sich selbst wieder besser zurechtzukommen. Nur hilft es manchen Menschen in ihrer Not zu sehen, dass sie nicht die einzigen sind, die belastende Gefühle und Gedanken kennen. Sie fühlen sich getröstet durch die Erfahrung, dass auch andere von Zweifeln, Sorgen und Niedergeschlagenheit geplagt werden, selbst Therapeuten. Und dass niemand von ihnen verlangt, diese Gedanken und Gefühle loszuwerden oder in den Griff zu bekommen, denn darum geht es nicht.

Worum geht es dann? Wozu dieses Buch, wenn es nicht darauf abzielt, innere „Dämonen“ – Schuld- und Schamgefühle, Trauer, Selbstzweifel, Ängste – loszuwerden? Ist es denn nicht so, dass Menschen in Depressionen versinken, weil sie zu traurig sind, zu ängstlich, zu viele trübe Gedanken haben? Und dass Hilfe darin besteht, diese „negativen“ Gefühle und Gedanken, diese „Symptome der Krankheit Depression“ abzumildern, zu überwinden, wegzuthrapieren? Damit es dann im Leben des Betroffenen wieder weitergehen kann? Wenn Sie so denken, sind Sie in guter Gesellschaft. Diese Einstellung ist in unserer Kultur weit verbreitet. Auch ich selbst erwische mich immer noch dabei, obwohl ich es eigentlich besser wissen sollte ...

Das ist eine von den Sachen, die unser Verstand macht: Er spult immer wieder dieselben „Weisheiten“ ab, die ihm irgendwann eingetrichtert wurden oder die er sich zusammengereimt hat. Dazu später mehr. Meine Erfahrung ist jedenfalls Folgende: Ob es jemandem gelingt, ein Leben zu führen, das er als erfüllend und beglückend erlebt, hängt nicht davon ab, wie viele negative Gedanken und Gefühle er hat, weder von seinen Ängsten, belastenden Erinnerungen noch von Zweifeln oder seinem Kummer. Wenn nicht davon, wovon dann, werden Sie zu Recht fragen.

Nach ACT sind es zwei zentrale Fragen, die darüber entscheiden, ob es uns Menschen gelingt, auch unter schwierigen inneren und äußeren Bedingungen unsere Möglichkeiten zu nutzen, ein sinnvolles und erfülltes Leben zu führen. Die erste lautet: Wie gehst du mit Schmerz, Angst, Traurigkeit und Verletzbarkeit um? Die zweite lautet: Wie schaffst du es, mit dem in Verbindung zu bleiben, was dir lieb und teuer ist?

Auf diese beiden Fragen gibt ACT, wie ich finde, einige kluge und hilfreiche Antworten. Sie sind die Grundlage für das Programm, das Ihnen auf