

STEVEN C. HAYES

MIT SPENCER SMITH

IN ABSTAND ZUR INNEREN WORTMASCHINE

Ein Selbsthilfe- und
Therapiebegleitbuch auf der
Grundlage der Akzeptanz-
und Commitment-Therapie (ACT)

ich bin blöd

ich bin doch toll

meine Angst lähmt mich

daran möchte ich gar nicht denken

das halte ich nicht aus

ich bin halt schüchtern

nimm dich zusammen



STEVEN C. HAYES

MIT SPENCER SMITH

IN ABSTAND ZUR INNEREN WORTMASCHINE

Ein Selbsthilfe- und
Therapiebegleitbuch auf der
Grundlage der Akzeptanz-
und Commitment-Therapie (ACT)

ich bin blöd

ich bin doch toll

meine Angst lähmt mich

daran möchte ich gar nicht denken

das halte ich nicht aus

ich bin halt schüchtern

nimm dich zusammen



Mit diesem Buch kannst du eine ganz andere Perspektive auf deine Probleme und deine Lebensweise gewinnen. Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) ist eine wissenschaftlich fundierte Psychotherapie mit einer neuen Sichtweise auf die Tatsache, dass wir alle in unserem Leben Leid erfahren, und verknüpft dies mit der Aussicht auf ein seelisch gesundes Leben. Ist (seelischer) Schmerz nicht ein normaler und unvermeidlicher Teil des menschlichen Lebens? Doch wenn man versucht, ihm aus dem Weg zu gehen oder belastende Erlebnisse zu verdrängen, führt dies zu Leid und längerfristigen Problemen, die die Lebensqualität beeinträchtigen.

ACT unterscheidet hierbei zwischen Schmerz und Leiden. Wenn du dieses Buch durcharbeitest, lernst du, nicht vergeblich gegen den Schmerz anzukämpfen, sondern dich auf deine Werte zu besinnen und diese in neue Handlungsmuster umzusetzen. Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie hilft dabei, eine Bereitschaft dafür zu entwickeln, jedes Erlebnis anzunehmen, das dir das Leben anbietet. Es geht nicht darum, Gefühlen Widerstand entgegenzusetzen, sondern sie zu akzeptieren, ohne ihnen die vollständige Macht über dein Leben zu gewähren.

ACT bietet einen Ausweg aus dem Leiden, indem sie dir hilft, eine Wahl zu treffen und so ein Leben zu leben, in dem du deinen Fokus darauf legen kannst, was dir am wichtigsten ist. Wenn du mit Angst, Depression oder problematischem Ärger kämpfst, kann dir dieses Buch behilflich sein - klinische Untersuchungen zeigen, dass ACT bei einem breiten Spektrum psychischer Probleme sehr wirksam ist. Doch es handelt sich hier um mehr als ein Selbsthilfebuch für bestimmte Beschwerden - es ist ein Aufbruch in ein reicheres und lohnenderes Leben.

Themen, die behandelt werden, sind u. a.:

- Warum Leiden aus der Natur der menschlichen Sprache entspringt
- Wie du der Falle der Vermeidung entgehst
- Wie du die Bereitschaft verbesserst, schmerzliche Erlebnisse anzunehmen
- Wie du Achtsamkeit übst, um mehr im gegenwärtigen Augenblick verbleiben zu können
- Wie du ein vitales, sinnvolles Leben verwirklichen kannst

Steven C. Hayes, Ph.D., ist Psychologe und Psychotherapieforscher. Er ist Professor am Department of Psychology der University of Nevada, Reno, und ist insbesondere für seine Sprach- und Kognitionsanalysen bekannt (Relational Frame Theory) sowie deren Implikationen für das Verständnis und die Therapie zahlreicher psychischer Störungen (Akzeptanz- und Commitment-Therapie).

Spencer Smith ist Schriftsteller (Stanta Rosa, CA, USA).

Steven C. Hayes
mit Spencer Smith

In Abstand zur inneren Wortmaschine

Ein Selbsthilfe- und Therapiebegleitbuch auf der
Grundlage der Akzeptanz- und Commitment-Therapie
(ACT)



Tübingen
2022

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:
„Get Out of Your Mind & Into Your Life – The New Acceptance & Commitment
Therapy“ bei: New Harbinger Publications, Inc., Oakland Copyright © 2005 by
Steven C. Hayes

Aus dem Amerikanischen übersetzt von Dipl.-Psych. Gerhard Kugler

Die Arbeitsmaterialien dieses Buches finden Sie im Downloadbereich unserer
Homepage unter: www.dgvt-verlag.de -> Service -> Download

Download-Code: MLKHVdnqbm

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek Die Deutsche
Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle deutschen Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Werkes darf ohne
Zustimmung des Verlages vervielfältigt oder verbreitet werden.

3. Auflage 2022
2. korrigierte Auflage 2009
© 2007 dgvt-Verlag
Im Sudhaus
Hechinger Straße 203
72072 Tübingen

E-Mail: mail@dgvt-verlag.de
Internet: www.dgvt-Verlag.de

Satz: Gerhard Kugler, Bensheim
Umschlagbild: shutterstock.com, © Kapustin Igor
Umschlaggestaltung: Vogelsang Design, Jens Vogelsang, Aachen
E-Book-Erstellung: CPI books GmbH, Leck

Auch als Printausgabe erhältlich: 978-3-87159-169-3

ISBN 978-3-87159-469-4

Inhalt

Vorwort des Übersetzers

Danksagung

Einführung

ACT: Was es ist und wie es dir helfen kann

Leiden: Im psychischen Treibsand feststecken

Die Allgegenwärtigkeit menschlichen Leidens

Achtsamkeit, Akzeptanz und Werte

Achtsamkeit

Akzeptanz

Engagement und ein auf Werte orientiertes Leben

1 Menschliches Leiden

Menschliches Leiden ist grenzenlos

Das Problem mit dem Schmerz

Schmerz durch Mangel

Ein wertvolles Leben leben

2 Warum Sprache zu Leiden führt

Die Natur der menschlichen Sprache

Die Idee ist nicht ganz neu

Relationstypen

Sogar Babys können das

Der Vorteil unserer sprachlichen Fähigkeiten

Wie dich nützliche Fähigkeiten zum Leiden führen können

Warum Sprache Leiden erzeugt

Gedanken unterdrücken

Was für Gedanken gilt, gilt auch für Gefühle

Verhaltensneigungen und die Gedankenfalle
Deine bisherigen Bewältigungsmittel
Tagebuch zu Bewältigungstechniken
Das Problem mit dem Loswerden von Dingen – hoch zwei
Erlebnisvermeidung
Rangliste für das Arbeitsblatt Bewältigungsmuster
Der Gedanken-Zug

3 Der Sog der Vermeidung

Warum wir etwas machen, was nicht funktionieren kann

Die Möglichkeit akzeptieren, dass Erlebnisvermeidung nicht wirksam ist

Die chinesische Fingerfalle

Was kannst du also tun?

Verantwortung und Handlungs-Fähigkeit

Bevor wir weitergehen

4 Loslassen

Wenn du nicht bereit bist, es zu haben, wirst du es haben

Akzeptanz und Bereitschaft

Warum Bereitschaft?

Bereitschaft und Stress

Die Frage nach der „Bereitschaft zur Veränderung“

5 Die Schwierigkeit mit den Gedanken

Gedankenproduktion

Die Vorzüge des Speichels

Warum Denken so einen starken Einfluss hat

Erlebnisvermeidung und kognitive Verschmelzung

Denken verursacht Schmerz
Das Führen eines Schmerz-Tagebuchs
Beispiel eines Schmerz-Tagebuchs
Auswertung deines Schmerztagebuchs
Auf deine Gedanken statt von ihnen aus schauen
Der Gedanken-Zug

- 6 Einen Gedanken haben oder sich einen Gedanken aneignen
Kognitive Entschmelzung: Gedanken von ihren Verknüpfungen trennen
Milch, Milch, Milch
Gedanken sind geschichtlich verknüpft
Wortspiele spielen
Innere Erlebnisse als solche benennen
Beobachten, wie die Gedanken kommen und gehen
Deine Gedanken und Gefühle verdinglichen
Andersartige Aussprechmöglichkeiten
Sag es sehr langsam
Sag es mit anderer Stimme
Komponiere ein Liedchen
Schlechte Nachrichten im Radio
Beschreibungen im Gegensatz zu Bewertungen
Noch ein paar Entschmelzungstechniken
Mache dir deine eigenen kognitiven Entschmelzungstechniken
Wann man Entschmelzung nutzen kann
- 7 Wer bin ich (wenn nicht meine Gedanken)?
Dein Selbstbild und seine Problematik
Die drei Arten des Selbst
Das begriffliche Selbst

Das Selbst als ein Prozess ständig ablaufender
Selbst-Bewusstheit

Das beobachtende Selbst

Das beobachtende Selbst sein

Die Schach-Metapher

Der sein, der du bist, nicht der, der du nicht bist

Kontakt mit dem gegenwärtigen Augenblick

Übungsanleitung

Grund-Techniken

Beobachten von Körperempfindungen

Sich von unterschwelligen Bewertungen
entschmelzen

Ausblick auf den nächsten Schritt

8 Achtsamkeit

Alltagspraxis

Übungen

Achtsames Essen

Meditation

Achtsamkeit im Alltagszusammenhang

9 Was Bereitschaft ist und was sie nicht ist

Was soll akzeptiert werden?

Wozu Bereitschaft?

Was Bereitschaft nicht ist

Bereitschaft ist nicht Wollen

Bereitschaft ist nicht vorbehaltlich

Bereitschaft ist nicht „versuchen“

Bereitschaft hat nichts mit glauben zu tun

Bereitschaft schließt Selbsttäuschung aus

Bereitschaft als Kunstgriff ist keine Bereitschaft

Was Bereitschaft ist und was sie nicht ist

10 Bereitschaft: Lernen zu springen

Die Bereitschaftsskala

Einen Sprung machen

Anwenden der Fähigkeiten und Lernen von ein paar neuen

Das Problem in seine Bestandteile zerlegen

Nach dem Springen

11 Was sind Werte?

Werte als gewählte Lebensrichtungen

Richtung

Wahl

Eine Wahl treffen

Was Werte sind und was sie nicht sind

Werte sind nicht Ziele

Werte sind keine Gefühle

Schmerz und Werte

Werte sind keine Ergebnisse

Werte bedeuten nicht, dass unsere Wege immer geradlinig sind

Werte liegen nicht in der Zukunft

Werte und Versagen

Werte sind immer perfekt

Sich entscheiden, wertzuschätzen

12 Deine Werte

Die Meister, denen du dienst

Ein Schritt weiter: Zehn Wertebereiche

Ehe/Partnerschaft/intime Beziehung

Elternschaft

Verwandtschaftliche Beziehungen

Freundschaften/soziale Beziehungen

Erwerbstätigkeit/Karriere
Bildung/Lernen/persönliches Wachstum und
Entwicklung
Erholung/Muße
Spiritualität
Gesellschaftliches Engagement
Gesundheit/körperliches Wohlergehen
Ordnen und überprüfen deiner Werte
Engagiertes Handeln

13 Dran bleiben

Beherrzte Schritte unternehmen
Eine Straßenkarte: Ziele setzen
Ziele setzen
Sich auf den Weg machen: Handlungen als Schritte
in Richtung deiner Ziele
Hindernisse
Viele Karten für verschiedene Reisewege
Muster wirkungsvollen Handelns entwerfen
Verantwortung für die größeren Muster
übernehmen, die du aufbaust
Starre Muster aufbrechen, die nicht deinen
Interessen dienen
Muster-Auflösung
Weil du es so gesagt hast
Entschmelzung von dem, woran du noch nicht dran
magst
Mitteilen
Achtsam bei den Werten bleiben
Schuld, Vergebung und Wiedergutmachung
Wessen Leben ist es denn überhaupt?

14 Schluss: Die Wahl, ein erfülltes Leben zu führen

Anhang:

Werte und Daten, auf die ACT aufbaut

Theorie und Grundprinzipien

Ergebnisse

Dieses Buch

ACT-Therapie

Ausbildung in ACT

Nutzung des Buchs als Begleitschrift bei einer professionellen psychologischen Intervention

Index

Vorwort des Übersetzters

Bedingt durch einen Umzug und Renovierungsarbeiten hatten wir ein paar Wochen lang mehr Entsorgungsbedarf, als in der Mülltonne Platz war. Die freundlichen Müllmänner nahmen bei der Leerung der Tonne einiges mehr entgegen und warfen es ohne viel Aufhebens auf das Entsorgungsfahrzeug. Als das Ganze überstanden war, backte ich Ihnen aus Dankbarkeit ganz frisch Brötchen und legte allgemein beliebte Wurst in die aufgeschnittenen Brötchen. Ich stand bereit, als das Müllauto hielt, ich reichte dem Mann die vollen Tüten mit einer Bemerkung des Danks. Wohl wegen des momentanen Lärms und sprachlicher Barrieren nickte er nur freundlich und warf die Tüten auf das Fahrzeug, das sie auf Nimmerwiedersehen verschluckte wie jeden Tonneninhalt.

Ich wünsche den Autoren und den LeserInnen, dass es ihnen mit diesem Buch nicht ebenso ergeht. Der tägliche Daten- und Informationsmüll könnte trotz aufmerksamen Lesens dazu verführen. Auch die/der aufmerksame LeserIn ist gegen diesen Ablauf noch nicht gefeit. Ihr/sein Verstand versteht, ordnet also ein, gibt dem Gelesenen einen Stand, der ins Bisherige passt oder den weiteren Weg versperrt. Althochdeutsch hat verstehen (= firstantan) auch die Nebenbedeutung: im Wege stehen, versperren[48]. Dieses Buch fordert zu mehr heraus. Durch die Einträge und angeregten Anwendungen (Übungen) sollen Erfahrungen gemacht werden, die über ein herkömmliches Verstehen hinausgehen.

Nehmen Sie die Aufforderung des Autors wörtlich: Glauben Sie kein Wort, das Sie hier lesen, bevor Sie nicht eigene Erfahrungen damit gemacht haben. Wem es (wie mir) beim Durchführen der Übungen zu schade ist, das Buch zu bekritzeln, dem helfen Verlag und Übersetzer durch folgendes Angebot: Auf der Internetseite des Verlags (www.dgvt-verlag.de) werden die Teile des Buches, in die die/der LeserIn eigene Eintragungen machen soll/kann, zum Download bereitgehalten. So können Sie sie ausdrucken und ausfüllen und danach wohl persönlicher verwahren als im Bücherregal.

Alle Fußnoten in diesem Buch sind von mir gesetzt, in der Regel zur besseren Verständlichkeit im deutschsprachigen Raum, teilweise auch als Konsequenz aus den bisherigen Erfahrungen mit der amerikanischen Originalausgabe.

Liebe Leserin, lieber Leser, ich lasse im vorliegenden Buch den Autor Sie mit „du“ ansprechen. Das mag für manche(n) befremdlich sein. Ich habe aber diese Übersetzung für „you“ gewählt, weil in einem Buch nicht die Gefahr besteht, dass Ihnen ein Gegenüber zu nahe tritt. Das Buch will in Ihnen ein neues Umgehen mit sich selbst anregen. Es wird dabei zu einem Teil Ihrer selbst, Ihrer inneren Gespräche mit sich selbst. Wenn Sie dann in der Umsetzung des Buches zu sich selbst sprechen, eignet sich das „du“ sicherlich besser dazu als das „Sie“.

Ich danke der ACT-Community für die offene Kommunikation und die Weitergabe von Wissen und Können im Sinne von Creative Commons bzw. Science Commons. Ich danke meinen Korrektur-Leserinnen Claudia Drossel, Ph.D. und Dr. Claudia Rommel. Während der Übersetzungszeit haben viele

meiner PatientInnen Teile davon gelesen und mir wertvolle Rückmeldung gegeben. Und schließlich bedanke ich mich bei den Entwicklern von freier Software, die mir wie vielen Nutzern die Grundlage der elektronischen Bearbeitung des Stoffes geschaffen haben. Zur Gestaltung habe ich Con-TEXT (eine Textbearbeitung, die ebenso wie LaTeX auf TEX aufbaut) benutzt, daneben viele Werkzeuge und Programme, die unter Debian-Linux zur Verfügung gestellt werden. Unter den vielen hilfreichen Menschen in diesem Feld möchte ich Wolfgang Schuster herausheben, der bei der Unterstützung der Gestaltung eine offensichtlich unerschöpfliche Geduld für mich aufbrachte.

Bensheim, 2007

Gerhard W. Kugler

Danksagung

Bei mehreren Menschen möchte ich mich bedanken, die zu diesem Buch beigetragen haben. Meine Frau Jacque Pistorello hat mich während des Schreibens beständig ermutigt und angeregt. Meine Kinder Camille, Charlie und Esther waren verständnisvoll, als ich einige kritische Wochen mehr Aufmerksamkeit auf das Buch, weniger für sie hatte. Wie Jacque unterstützte uns auch Marie, die Frau von Spencer Smith, zuzeiten von „Schreib-Orgien“.

Viele Ideen des Buches sind beeinflusst worden durch Mitglieder der ACT-Mailingliste. Einer davon ist David Chantry; er ist Mitverfasser eines Kapitels und hat viele verschiedene Ideen beigesteuert, die über dieses Kapitel hinausgehen (z. B. eine Variante des Tagebuchs zu Bewältigungsstrategien; die Anwendung zur Eisenbahnbrücke; die Übung zum leeren Kopf; den Bogen zum wertebezogenen Leben). Ich bedanke mich bei ihm für seine Zustimmung, diese Ideen im Buch zu verwenden. Meine Studenten lieferten immer wieder Anregungen und Unterstützung. Einige steuerten Materialien bei, die dann in bestimmte Kapitel eingingen, sodass sie als Mitverfasser aufgelistet sind. Die Idee zu einem Buch, das für die Allgemeinheit bestimmt sein könnte, geht auf einen Vorschlag von Don Kuhl von „The Change Companies“ zurück. Das Projekt wurde nicht umgesetzt, doch ich möchte trotzdem hier seine Rolle bei der Entwicklung eines solchen Projekts würdigen. Kirk Strosahl hat mich Jahre lang immer wieder angestupst, ein Buch für die Öffentlichkeit zu schreiben, was dann eine gewisse Rolle für meine Bereitschaft dazu gespielt hat. Der Verlag New Harbinger,

besonders Matt McKay und Catherine Sutker, gaben mir alle Freiheit, das Buch auf meine Weise zu gestalten.

ACT und RFT sind gemeinschaftliche, nicht persönliche Arbeitsprodukte, in die die Beiträge vieler eingeflossen sind: meiner Studenten, Kollegen und Klienten. Ich kann sie hier nicht alle namentlich erwähnen, ich tue es aber in Kopf und Herz. Sie wissen es, wer hier gemeint ist. Danke.

Steven C. Hayes
Reno, NV
Mai 2005

Zuallererst möchte ich mich bei Steven Hayes dafür bedanken, dass er mich hinzugezogen hat, ihm bei der Gestaltung einer Seite seiner Arbeit behilflich zu sein. Es hat mir Freude gemacht, mit ihm zusammenzuarbeiten. Ich bin überzeugt, dass die Arbeit an diesem Buch mein Leben sehr direkt beeinflusst hat, und ich bin dankbar für diese Gelegenheit.

Danken möchte ich auch den verschiedenen Mitgliedern seiner Familie, die mich bei meinen Besuchen in Reno freundlich aufgenommen haben.

Meine Frau Marie war während des ganzen Ablaufs geduldig und unterstützend. Abgesehen von dem Raum, den sie mir bei der Arbeit am Projekt gab, übernahm sie auch die Belastung, nachts wegen unserem neugeborenen Sohn Tristan aufzustehen, sodass ich meinem Schlafbedürfnis in der Zeit der Ausarbeitung nachgehen konnte.

Danke an die Menschen bei New Harbinger, die meine Einbeziehung in das Projekt möglich gemacht haben.

Besonders möchte ich mich bei Catharine Sutker für ihre Einführung ins Projekt bedanken, ebenso bei Matthew McKay, unserem Verleger. Es war und bleibt ein Vergnügen, mit ihm zusammenzuarbeiten.

Und schließlich bedanke ich mich auch bei den Lesern. Ich hoffe, unser Einsatz bei der Ausarbeitung wird in positiver Weise auf Ihr Leben einwirken.

Spencer Smith
Santa Rosa, CA
Mai 2005

Einführung

Menschen leiden. Sie erleben nicht nur Schmerz – Leiden ist mehr. Menschen kämpfen mit den verschiedenen psychischen Schmerzen, die sie haben: mit ihren komplizierten Gefühlen und Gedanken, ihren unerfreulichen Erinnerungen und ihren unerwünschten Zwängen und Empfindungen. Ihre Gedanken drehen sich darum, ihre Klagen, ihr Ärger, ihre Vorausahnungen, ihre Sorgen.

Zur selben Zeit zeigen Menschen enormen Mut, tiefes Mitgefühl und eine bemerkenswerte Fähigkeit, ihr Leben in die Hand zu nehmen, selbst mit den schwierigsten persönlichen Vergangenheiten. Obwohl sie wissen, dass sie verletzt werden können, lieben Menschen einander. Obwohl sie wissen, dass sie sterben werden, sorgen sie für die Zukunft. Trotz möglicher Sinnlosigkeit vor Augen setzen sich Menschen für Ideale ein. Immer wieder sind Menschen im vollen Sinne lebendig, gegenwärtig und engagiert.

Dieses Buch handelt davon, wie man sich vom Leiden weg dem engagierten Leben zuwenden kann. Statt darauf zu warten, bis man den inneren Kampf mit dem eigenen Selbst gewonnen hat, sodass das Leben beginnen kann, handelt dieses Buch davon, jetzt und in vollem Sinne zu leben – *mit* (und nicht trotz) der eigenen Vergangenheit, *mit* den Erinnerungen, *mit* den Ängsten und *mit* der Traurigkeit.

ACT: Was es ist und wie es dir helfen kann

Dieses Buch basiert auf der „Akzeptanz und Commitment Therapie“ oder ACT. („ACT“ wird als einzelnes Wort ausgesprochen, nicht buchstabiert wie sonst bei Abkürzungen.) Dies ist eine neue, wissenschaftlich untermauerte psychotherapeutische Richtung, die Teil der sogenannten „dritten Welle“ in der Entwicklung der Verhaltenstherapie und kognitiven Therapie ist [21]. ACT beruht auf der Relational Frame Theory (Relationsbildungstheorie) oder RFT: einem umfassenden Forschungsprogramm über die Gesetze des menschlichen Geistes oder Verstandes [22]. Diese Forschung eröffnet uns die Sichtweise, dass viele der Werkzeuge, die wir zum Problemlösen benutzen, uns in Fallstricke verheddern lassen, die Leiden erzeugen. Noch direkter ausgedrückt: Menschen spielen ein abgekartetes Spiel, in dem sich der menschliche Verstand, sonst ein tolles Werkzeug zur Meisterung seiner Umgebung, gegen den Menschen selbst wendet.

Vielleicht hast du schon erlebt, dass sich einige deiner schlimmsten Probleme nur noch verfestigt haben, je intensiver du daran gearbeitet hast, sie zu lösen. Das ist keine Täuschung. Es kommt von unserem Verstand, der plötzlich zu etwas dienen soll, wofür er nie geschaffen wurde. Ein Ergebnis davon ist Leiden.

Diese Behauptung kommt dir vielleicht sehr merkwürdig vor, besonders wenn du dir das Buch herausgesucht hast, um eigene psychische Schwierigkeiten hinter dir zu lassen. In der Regel wenden sich Menschen Selbsthilfebüchern zu, um klar umschriebene Probleme zu lösen: Depression, Angst, Drogenmissbrauch, Traumata, Stress, Burn-out, chronische Schmerzen, Rauchen, um nur einige zu nennen.

Für den Durchschnittsmenschen soll die Überwindung dieser Probleme nicht nur zu einem vorgegebenen *Ziel* führen, sondern auch zu einem Ziel, das durch spezielle Mittel erreicht wird.

Die Überwindung von Stress heißt dann z. B. zuerst, dass Stressreaktionen abgebaut werden müssen; das Besiegen des Rauchens besteht zuerst darin, den Drang nach Rauchen loszuwerden; über Angststörungen wegkommen setzt voraus, sich stattdessen entspannen zu lernen oder unrealistische und lästige Gedanken zur Debatte zu stellen und zu verändern; usw. In diesem Buch werden Ziele und Mittel sorgfältig unterschieden, und du wirst lernen, dass viele dieser gesellschaftlich anerkannten Wege zu einem besseren Leben aus der Sicht der hier vertretenen psychologische Theorie sowohl riskant als auch unnötig sind.

Wenn du an einer psychischen Störung leidest, wird es für dich von Interesse sein, dass Forschungen die Wirksamkeit von ACT bei vielen psychischen Störungen belegen [\[25\]](#), außerdem die Brauchbarkeit des zugrunde liegenden Modells [\[24\]](#). Wir kommen im Lauf des Buches darauf zurück.

Der hier vertretene Ansatz ist wissenschaftlich untermauert. Das ist wichtig zu wissen. Denn wir schlagen hier einige offensichtlich ungewöhnliche Wege und Lösungen vor. Streckenweise mag es verwirrend sein. Das ist zum Teil unvermeidlich, weil ACT manche der in unserer Kultur besonders feststehenden Formen herkömmlichen Denkens über menschliche Probleme infrage stellt. Studien belegen aber die allgemeine Gültigkeit der Methoden und Ideen von

ACT, und sie bestätigen immer wieder, dass die Grundpfeiler und Verfahren wirksam sind. (Eine Liste von Untersuchungen findest du im Anhang.) Entsprechend wird es nicht immer leicht sein, die Darlegungen in diesem Buch nachzuvollziehen. Doch wenn sie Allgemeingut wären oder dir weitgehend bekannt wären, brächte dir das Buch ohnehin nichts.

Und hier eine Stichprobe der ungewöhnlichen Auffassungen, mit denen wir dich in diesem Buch konfrontieren:

- Seelischer Schmerz ist normal, er ist sogar wichtig, und jeder hat ihn.
- Du kannst deinen psychischen Schmerz nicht absichtlich loswerden; allerdings kannst du Schritte unternehmen, ihn nicht künstlich zu verschlimmern.
- Seelischer Schmerz und seelisches Leiden sind zwei verschiedene Dinge oder Zustände.
- Du brauchst nicht dich selbst mit deinem seelischen Leiden gleichzusetzen.
- Wenn du deinen Schmerz akzeptierst (annimmst), ist das ein Schritt in die Richtung, dein Leiden zu verringern und dich von ihm zu lösen.
- Du kannst ein wertvolles Leben leben, und zwar sofort, aber dazu musst du lernen, wie du dich aus den Schlingen deines Verstands hin zum Leben befreist.

Letztlich will ACT von dir eine grundsätzliche Änderung deiner Sichtweise: eine ganz andere Art, dich mit deinem

Erleben auseinanderzusetzen. Wir können nicht versprechen, dass das rasche Veränderungen in deiner Depression, deinem Ärger, deiner Angst, deinem Stress oder deinem schwachen Selbstwertgefühl bringt. Aber wir können aufgrund unserer Forschungen behaupten, dass dich diese Probleme an einem erfüllten Leben nicht mehr hindern müssen, und zwar teilweise erstaunlich rasch.

Im bildhaften Vergleich (metaphorisch) kann der Unterschied zwischen der Rolle einer psychischen Störung und ihrer Auswirkung im Leben verglichen werden mit jemandem, der auf einem Schlachtfeld einen Kampf austragen muss (oder zu müssen glaubt). Die Auseinandersetzung steht nicht gut für ihn. Der Mensch kämpft immer verbissener. Er meint, eine Niederlage wäre verheerend für ihn; doch wenn er die Schlacht nicht gewinnt, meint er, kann er kein wertvolles Leben führen. Und so dauert der Krieg fort.

Dabei bemerkt dieser Mensch aber nicht, dass er das Schlachtfeld jederzeit verlassen kann und *jetzt* zu leben beginnen kann. Der Krieg mag weitergehen, das Schlachtfeld weiterhin sichtbar. Die umkämpften Gebiete mögen aussehen wie während des Kampfes. Aber der Ausgang ist nicht mehr so wichtig, und es gilt nicht mehr der Grundsatz: Zuerst muss man gewinnen, und dann erst kann man wirklich leben.

Die Metapher soll den Unterschied zwischen dem Erscheinungsbild psychischer Probleme und dem Wesentlichen, ihrer eigentlichen Rolle veranschaulichen. In dieser Metapher sieht und hört sich der Krieg ähnlich an, ob man mitkämpft oder nur beobachtet. Das Erscheinungsbild

ist das gleiche. Doch seine Wirkung – die eigentliche Rolle – ist grundlegend verschieden. Um dein Leben zu kämpfen, ist nicht dasselbe wie dein Leben zu leben.

Unsere Forschung zeigt nun aber darüber hinaus, dass sich sogar das Erscheinungsbild verändern kann, wenn sich die eigentliche Rolle ändert. Wenn die Kämpfer das Schlachtfeld verlassen und den Krieg sich selbst überlassen, kann er sogar abklingen. Wie es in dem Spruch der Sechzigerjahre hieß: „Stell dir vor, es ist Krieg, und keiner geht hin.“

Vergleiche die Metapher mit den Abläufen im eigenen Gefühlsleben. ACT zielt auf das Wesentliche ab, nicht auf das Erscheinungsbild der Probleme. Wenn du lernst, an deine Not ganz anders heranzugehen, kann sich die Auswirkung auf dein Leben rasch ändern. Das Wesentliche deiner inneren Not ist ihre Auswirkung auf dich. Und die *wird* sich voraussichtlich ändern, wenn du die in diesem Buch hier beschriebenen Übungen umsetzt.

Dann ist es nebensächlich, wenn sich die Erscheinung der bedrängenden Gefühle oder Gedanken nicht ändert (und wer kann das schon voraussagen!).

Somit ist das hier kein traditionelles Selbsthilfebuch. Wir wollen dir nicht helfen, den Krieg gegen deinen eigenen Schmerz mittels neuer Theorien zu gewinnen. Wir wollen dir helfen, der Schlacht, die in deinem Inneren tobt, den Rücken zu kehren und ein Leben zu leben, das du wirklich leben willst. Jetzt.

Leiden: Im psychischen Treibsand feststecken

Die Idee, das Schlachtfeld zu verlassen statt den Krieg zu gewinnen, widerspricht der menschlichen Intuition (der spontanen Sicht) und wirkt wohl befremdlich; sie zu verwirklichen, erfordert neues Lernen, ist aber kein Wahnwitz. Du kennst Ähnliches. Es ist unüblich, aber nicht unbekannt.

Angenommen du begegnest jemandem, der mitten im Treibsand steckt. Es sind keine Seile oder Äste vorhanden, die Person zu erreichen. Du kannst ihr/ihm nur mit Worten helfen. Dieser Mensch ruft: „Hilfe, helfen Sie mir raus!“ und macht dabei das, was Menschen tun, wenn sie in etwas stecken, wovor sie Angst haben: kämpfen, um herauszukommen. Wenn Leute in etwas hineingeraten, aus dem sie wieder herauskommen wollen, sei es ein dorniges Gestrüpp oder ein Sumpf, ist es meist angebracht, aus den misslichen Umständen zu gehen, zu laufen, zu rennen, zu springen oder zu hüpfen.

Das gilt aber nicht für Treibsand. Wenn man aus etwas herauskommen will, muss man einen Fuß heben und ihn nach vorn bewegen. Im Treibsand ist das aber schlecht. Wenn man einen Fuß hebt, ruht das ganze Gewicht des gefangenen Menschen nur noch auf der Hälfte der Standfläche von vorhin. Der Druck nach unten verdoppelt sich also plötzlich. Zusätzlich vermehrt der Sog des Treibsands an der Stelle des erhobenen Fußes die Abwärtskräfte, die auf den anderen Fuß wirken. Das einzig mögliche Ergebnis: Der Mensch sinkt im Treibsand tiefer.

Wenn du also den im Treibsand steckenden Menschen beobachtest, siehst du voraus, was er wahrscheinlich machen wird. Kannst du ihm in dieser Situation etwas

zurufen, was hilfreich ist? Wenn du die Gesetzmäßigkeiten des Treibsands verstehen würdest, könntest du ihm zurufen, mit dem Kämpfen aufzuhören und zu versuchen, sich flach hinzulegen und mit ausgestreckten Gliedern den Kontakt mit der Oberfläche zu maximieren. In dieser Lage würde er wahrscheinlich nicht weiter einsinken und sich möglicherweise in Sicherheit bringen.

Da der Mensch aus dem Treibsand kommen will, widerstrebt es ihm sehr, mit dem ganzen Körper Kontakt damit aufzunehmen. Wenn sich jemand aus Schlamm *herausschaffen* will, kann er sich überhaupt nicht vorstellen, dass es klüger und sicherer ist, *mit* dem Schlamm zu arbeiten.

In unserem Leben kann es ganz ähnlich zugehen, nur dass der Treibsand, in dem wir feststecken, in gewissem Sinn endlos ist. Wann wird sich schon der Treibsand einer traumatischen Erinnerung ganz auflösen? Wann sollte der schmerzliche Treibsand früherer Herabsetzung durch Eltern oder Kollegen verschwinden? Denke mal an eine Seite von dir, die du am wenigsten gut findest. Halte sie dir vor Augen. Und jetzt frage dich: „War das im letzten Monat ein Problem für mich? Vor sechs Monaten? Vor einem Jahr? Vor fünf Jahren? Wie alt ist denn dieses Problem?“

Die meisten Menschen haben ihre schlimmsten Kümernisse nicht bezüglich kürzlicher Ereignisse. Ihre tiefsten Kümernisse haben sich im Hintergrund schon Jahre, oft viele Jahre eingenistet. Das lässt vermuten, dass normale Problemlösemethoden kaum erfolgreich sind. Wenn sie erfolgreich wären, warum hatten sie dann nach all den Jahren Bemühung keinen Erfolg? Die lange Dauer der

meisten inneren Auseinandersetzungen deutet darauf hin, dass normale Problemlösemethoden selbst zum Problem geworden sind, eben wie die Befreiungsversuche im Treibsand die Lage des Betroffenen verschlimmern.

Du hast dir das Buch aus einem bestimmten Grund herausgegriffen. Wir vermuten, dass du dich in einer Art seelischem Treibsand befindest und du dir Hilfe bei der Befreiung wünschst. Verschiedene „Lösungen“ hast du probiert, aber ohne Erfolg. Du hast gekämpft. Du bist noch weiter eingesunken. Und du hast gelitten.

Dein Schmerz kann als aufschlussreicher Verbündeter auf dem Weg genutzt werden, der vor dir liegt. Du hast eine Gelegenheit, die jemand ohne solche Schmerzerfahrung nicht hat, weil nur das Scheitern üblicher Lösungsversuche offen macht für Lösungsmöglichkeiten, die der Intuition zuwiderlaufen. Wenn du dir klarmachst, wie der menschliche Verstand (insbesondere auch deiner) arbeitet, wirst du vielleicht bereit sein, einen weniger begangenen Pfad zu betreten. Hast du nicht genug gelitten?

Wir haben dieses Buch nicht geschrieben, um dir zu helfen, dich vom Treibsand zu befreien, in dem du dich befindest, sondern damit du mit ihm leben lernst. Wir wollen dein Leiden lindern helfen und dich befähigen, ein geschätztes, sinnvolles, würdiges menschliches Leben zu führen. Psychische Probleme, mit denen du dich bisher herumgeschlagen hast, mögen scheinbar bestehen bleiben (oder auch nicht), doch was soll dich das noch bekümmern, wenn sie in einer Form fortbestehen, die dich nicht mehr hindert, dein Leben in vollem Umfang auszuschöpfen?

Die Allgegenwärtigkeit menschlichen Leidens

Dieses Buch setzt andere Annahmen voraus als die meisten populären Psychologiebücher. Wir haben diesen Unterschied bereits mit den zwei ersten Worten dieser Einleitung benannt: Menschen leiden. Wir nehmen keineswegs an, dass Menschen glücklich wären, wenn sie immer so leben könnten, wie ihnen der Sinn steht; und dass nur eine ungewöhnliche Lebensgeschichte oder körperliche Erkrankungen oder Gebrechen die Seelenruhe stören. Wir nehmen stattdessen an, dass Leiden normal ist und man die Normalität hinter sich lassen muss, um zu lernen, wie man Seelenfrieden herstellt. Warum das so ist, ist ein Rätsel; dieses Buch handelt von diesem Rätsel.

Es ist bemerkenswert, wie viele Probleme menschliche Wesen haben, die sich nichtmenschliche Wesen buchstäblich nicht vorstellen können. Schauen wir uns Tatsachen über Selbsttötung an. Sie tritt in jeder Volksgruppe auf, und es ist schockierend, wie weitverbreitet es ist, Selbsttötung ernsthaft zu erwägen. Über ein ganzes Leben hinweg betrachtet, ist die Wahrscheinlichkeit 50 zu 50, einmal mindestens zwei Wochen lang mittlere bis sehr intensive Selbsttötungsgedanken zu hegen [7]. Fast 100 Prozent aller Menschen auf dem Planeten ziehen an irgendeinem Punkt in ihrem Leben die Selbsttötung in Betracht. Kinder vor dem Spracherwerb machen keine Selbsttötungsversuche, doch bereits sehr kleine Kinder, die gerade sprach-fähig geworden sind, tun das bereits gelegentlich [7]. Dagegen haben wir kaum Anhaltspunkte dafür, dass *irgendein* nichtmenschliches Wesen sich absichtlich selbst tötet.