

## Kapitel 1

# Was ACT eigentlich ist

Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie, abgekürzt ACT genannt (wird wie das englische Wort *act* = handeln ausgesprochen), ist ein neuer psychotherapeutischer Behandlungsansatz. In diesem Ansatz werden neuere Erkenntnisse der Neuropsychologie verwendet, zum Beispiel dass Gedanken sich nicht unterdrücken oder kontrollieren lassen. Das Gleiche gilt für Emotionen und Körperempfindungen.



Wenn es Ihnen gelingt, die Suche nach Kontrolle, die viel Energie benötigt, aufzugeben und zu akzeptieren, dass das Leben unweigerlich Schmerz mit sich bringt, dann können Sie die gewonnene Energie dazu nutzen, um die für Sie wichtigen Dinge zu tun.

Stellen Sie sich vor, Sie brauchen einen neuen Personalausweis. Beim Gedanken daran entsteht meistens Unlust und die meisten Menschen schieben das Vorhaben erst einmal auf. Kurzfristig verspüren Sie Erleichterung, allerdings ist die Aufgabe nicht erledigt, sondern lauert in Ihrem Hinterkopf. Und Sie sagen vielleicht so etwas wie »Warum schaffst du das nicht gleich?«, »Stell dich nicht so an, das ist doch ganz einfach ...« oder »Du bist zu dumm, das gleich zu machen, alle anderen schaffen das doch auch ...«. Diesen Gedanken, die Unlust und die Vorstellung von sich als Versager immer wieder wegzudrücken, kostet Kraft. Stellen Sie sich vor, Sie hätten das gleich erledigt, was für eine Erleichterung das für Sie gewesen wäre.



Nicht automatisch zu handeln, das heißt seinen Gefühlen und unangenehmen Gedanken zu folgen, sondern ganz bewusst innezuhalten und zu entscheiden, welches Verhalten in welcher Situation Sie Ihrem Ziel näher bringt, bezeichnet man in ACT als *Erhöhung der psychischen Flexibilität*.

Psychische Flexibilität wird durch Anwendung der sogenannten sechs Kernprozesse der ACT verbessert, die wir Ihnen gleich vorstellen werden.

Wissenschaftler haben festgestellt, dass Menschen ihr Handeln stark auf Regeln aufbauen, die durch Sprache festgelegt werden. Diese Regeln werden im Laufe eines Lebens erworben, waren zu einem gewissen Zeitpunkt nützlich, sind es vielleicht heute nicht mehr. Zum Beispiel wenn Sie zu sich sagen: »So bin ich eben ... es hat keinen Zweck, dieses oder jenes zu versuchen.« Wenn Sprache so benutzt und zu wörtlich genommen wird, wirkt sie als Begrenzung und hindert Sie daran, neues Verhalten auszuprobieren. Dann sind Sie nicht psychisch flexibel.

Vielleicht ist Ihnen schon aufgefallen, dass Menschen dazu neigen, sich für eine kurzfristige, energiesparende Methode zu entscheiden, anstatt sich für ein längerfristiges, meist wertvolleres Ziel mehr anzustrengen. Das erklärt die Psychologie mit dem kurzfristigen Nutzen und der Tatsache, dass Menschen eine veraltete Festplatte in ihrem Gehirn haben. Es ist für Menschen schwer, sich Konsequenzen in der Zukunft vorzustellen. Deswegen entscheiden sich Menschen (und Sie sich vielleicht auch) meist für die Vermeidung von unangenehmen Emotionen oder anstrengenden Handlungen. Wenn Sie sich vorgenommen haben, heute Sport zu treiben, und Sie nach einem langen Arbeitstag erschöpft nach Hause kommen, ist die Verlockung, sich aufs Sofa sacken zu lassen, sehr groß. Vermeintlich sparen Sie Energie, indem Sie nicht zum Sport gehen, allerdings fehlt sie Ihnen langfristig, da Sie nicht trainieren, keinen Ausgleich oder Entspannung haben und Ihre Muskeln nicht fordern.



Mithilfe von ACT bekommen Sie mehr Freiheit, um sich zwischen der Vermeidung kurzfristig unangenehmer Zustände und dem Hinarbeiten auf etwas langfristig Bereicherndes zu entscheiden.

Im Kern geht es in unserem Buch darum, dass Sie besser verstehen lernen,

- ✓ warum Sie manche Dinge vermeiden,
- ✓ wie es Ihnen leichter gelingt, die Dinge zu tun, die Ihnen wichtig sind.

Wir wünschen uns, dass sich Ihr Leben für Sie dadurch sinnstiftender und energievoller anfühlt. Das Interessante an ACT ist, dass es viele Ihrer Annahmen und Vermutungen über sich selbst und die Menschen in Ihrem Umfeld auf den Kopf stellen wird – und vielleicht Ihr Leben grundlegend verändern wird.

# Die sechs Kernprozesse von ACT

Die sechs Kernprozesse sind nicht unabhängig voneinander, sondern greifen ineinander. Einzelnen aufgezählt heißen sie:

- ✓ Bereitwilligkeit beziehungsweise Akzeptanz
- ✓ kognitive Defusion
- ✓ Werte
- ✓ engagiertes Handeln
- ✓ Achtsamkeit
- ✓ Selbst als Kontext

## Akzeptanz

Vielleicht kennen Sie diese Situation, dass Ihnen etwas wirklich Peinliches passiert. So wie zum Beispiel, dass Sie einen offenen Reißverschluss bei einem wichtigen Gespräch oder Vortrag haben. Wahrscheinlich tauchen in diesem Moment Gedanken auf wie »Oje, das hätte nie passieren dürfen!«, »Wieso habe ich vorher nicht genau geschaut« oder auch »Immer passiert mir so etwas«. Wahrscheinlich wird Ihnen in einem solchen Moment auch ganz heiß, Sie werden rot oder fangen an zu schwitzen. Gefühle der Peinlichkeit und Scham tauchen auf oder vielleicht ein anderes unangenehmes Gefühl. Je mehr Sie nun darüber nachdenken, wie das nur passieren konnte, was wohl die andern denken, und je mehr Sie versuchen Ihre Anspannung zu unterdrücken, desto aufgeregter werden Sie werden. Ihre Gedanken werden nur noch um den Reißverschluss kreisen, auf das Gespräch oder Ihren Vortrag werden Sie sich kaum noch konzentrieren können. Diese Situation ist so, als ob Sie einen Wasserball unter Wasser drücken möchten. Es dauert nicht lange, bis er an Ihren Händen vorbeirutscht und voller Schwung nach oben springt. Manchmal spritzt er Sie sogar nass. Ihre volle Aufmerksamkeit ist gefordert, Sie können sich nur darauf konzentrieren, den Wasserball unter Wasser zu drücken. Ihre Umgebung können Sie kaum noch wahrnehmen.

Mit Gefühlen und Gedanken passiert oft das Gleiche. Wenn Sie Gedanken oder Gefühle, die nicht gewollt sind, durch Ablenkung oder Vermeidung unterdrücken, funktioniert das eine Zeit lang sehr gut. Doch irgendwann kommt der Moment, in dem sie einfach wieder hochschnellen, und manchmal sind sie dann sogar noch stärker als davor.



Gefühle und Gedanken nicht zu unterdrücken, sondern sie wahrzunehmen, wie sie sind, bezeichnen wir als *Akzeptanz*.

Einen Raum zu schaffen für alle Gefühle und Gedanken, die existieren. Den Ball also auf der Wasseroberfläche treiben zu lassen. Diese Bereitschaft ermöglicht es, Ressourcen (Zeit und Energie) für andere Dinge übrig zu haben. All die Kraft, die Sie vorher für das Unter-Wasser-Drücken verwendet haben, ist nun verfügbar. Dies bedeutet nicht automatisch, dass es sich gut anfühlt. Unangenehme Gefühle möchte jeder Mensch lieber loswerden. Jedoch ist der Prozess des Unterdrückens einschränkend für Ihre Lebensgestaltung.

Wenn wir nun zurück zum offenen Reißverschluss kommen, so bedeutet Akzeptanz, zu bemerken, dass Ihnen dieses Malheur passiert ist. Dass Sie sich nicht gut dabei fühlen. Dann jedoch nicht weiter zu versuchen, diese unangenehmen Gefühle zu unterdrücken, loszuwerden, sondern bereit zu sein, sie zu haben. Und Ihre Kraft und Aufmerksamkeit wieder auf das Eigentliche zu richten, also Ihr Gespräch oder Ihren Vortrag. Sobald Sie diesen Schritt machen, können Sie sich wieder ganz dem widmen, worum es eigentlich geht. Und wahrscheinlich werden Sie sogar feststellen, dass der innere Druck, die innere Kritik nachlässt. Dass Sie vielleicht sogar ein wenig über dieses Missgeschick schmunzeln können. Und in der weiteren Zukunft kann es sogar eine lustige Anekdote werden: »Weißt du noch, damals, als du mit offenem Reißverschluss deinen Vortrag gehalten hast?« Und vielleicht wird es sogar Bewunderung der anderen hervorrufen, dass Sie ruhig geblieben sind, als Ihnen jemand ein Zeichen gegeben hatte, dass was nicht stimmt. Dies ist allerdings nur möglich, wenn Sie die Bereitschaft mitbringen, dass es okay ist, einen Fehler gemacht zu haben, und dass es okay ist, sich nicht gut zu fühlen. Und gleichzeitig bei dem zu bleiben, was wichtig ist.

## Defusion

Die Tatsache, dass Sie denken und wie, ist Ihnen im täglichen Leben nicht bewusst, so ähnlich wie es Fischen im Wasser nicht bewusst ist, dass sie im Wasser schwimmen. Sie müssten erst das Wasser verlassen, um zu merken, dass es etwas anderes gibt.

Was ist eigentlich Denken? Es ist gar nicht so leicht, diese Frage zu beantworten. Es sind Vorgänge im Kopf, es sind zum Beispiel Bilder, Satzketten oder Stimmungen.



In ACT wird Denken als Verhalten verstanden und – so kann man es sich vielleicht ein bisschen besser vorstellen – als inneres Sprechen zu sich selbst. Wir Menschen sprechen ununterbrochen zu uns selbst, indem wir Erfahrungen, die wir machen, innerlich kommentieren, bewerten und beurteilen.

- ✓ Was bedeutet es, wenn Denken eine Art Sprechen ist? Die Sprache ordnet unsere Erfahrungen in bestimmte Kategorien, zum Beispiel ob etwas für uns nützlich oder gefährlich ist.
- ✓ Die Sprache ermöglicht eine schnellere Entscheidung.



Unglücklicherweise kann das aber dazu führen, dass wir unseren Worten glauben, anstatt eine direkte Erfahrung zu machen. Wenn eine Freundin zu Ihnen sagt, dass jemand unsympathisch ist, glauben Sie den Worten und es hindert Sie daran, eine unabhängige Erfahrung zu machen. Es sperrt Sie bildlich gesprochen in einen Käfig aus Worten.



Ihre Erfahrungen werden als Netzwerke im Kopf abgespeichert, dies wird als *relationales Netzwerk* bezeichnet.

Als Folge davon ist nicht nur ein einziges Ereignis abgespeichert, sondern das komplette dazugehörige Netzwerk. Unangenehme Erfahrungen mit einer Person namens XYZ führen zum Beispiel dazu, dass bei der Erwähnung des Namens XYZ, unabhängig von der Person, ein unangenehmes Gefühl auftaucht.

Denken unterscheidet Menschen von Tieren. Und es gibt die dunkle Seite und die helle Seite des Denkens:

- ✓ Denken befähigt den Menschen dazu, Technik zu erfinden, Bücher zu schreiben, Kunst zu erschaffen.
- ✓ Denken kann aber auch dazu führen, dass Menschen sich quälen – durch die Art und Weise, wie sie über sich selbst denken oder wie sie meinen, dass andere über sie denken.



Der Prozess der *Defusion* in ACT bedeutet, Abstand von Gedanken zu gewinnen, die Sie zu sehr glauben, besonders quälende beziehungsweise nicht hilfreiche Gedanken.



Defusion meint nicht, unerwünschte Gedanken durch positive zu ersetzen. Durch psychologische Experimente hat sich herausgestellt, dass der Versuch, unerwünschte Gedanken zu unterdrücken oder »nicht« zu denken, den gegenteiligen Effekt hat: Sie verfestigen sich im Kopf. Und wenn Sie Ihre Gedanken zu sehr glauben, glauben Sie ihnen mehr als Ihrer Erfahrung. Sie halten sich bildlich gesprochen zu sehr in Ihrem Kopf auf.

Sie haben Ihr ganzes Leben gelernt, wenn Sie nur genügend nachdenken, gibt es eine Lösung für jedes Ihrer Probleme. Durch ACT hat sich herausgestellt, dass Sie aufmerksamer Ihren eigenen Bedürfnissen und Wünschen gegenüber werden, wenn Sie von der Problemorientierung hin zu einer achtsamen, wertschätzenden Haltung sich selbst gegenüber wechseln.

## Werte

Immer wieder tauchen Fragen auf wie:

- ✓ Was ist der Sinn des Lebens?
- ✓ Was ist im Leben wichtig?
- ✓ Wie soll das Leben gestaltet sein, damit es ein gutes Leben ist?
- ✓ Was möchten Sie am Ende des Lebens nicht bereuen?

Diese Fragen zu beantworten, ist gar nicht so einfach. Natürlich gibt es gesellschaftliche Ideen, was ein Leben ausmacht. So etwas wie Arbeit, Familie, Hobbys (das ist zumindest in den westlichen Industrieländern die Vorstellungen von Sinnhaftigkeit). Doch es bleibt für jeden Menschen individuell zu entscheiden, welche Ziele er oder sie verfolgen möchte. Für was es sich lohnt, sich einzusetzen.

Jeder Mensch kann sein Leben ganz nach seinen oder ihren Vorstellungen gestalten. Gerade diese Freiheit bringt aber auch Hürden mit sich. Wofür sollen Sie sich entscheiden?

Und was ist, wenn Sie feststellen, dass das, was Ihnen wichtig ist, nicht den gesellschaftlichen Vorstellungen entspricht? Dass Sie nicht die Dinge verfolgen möchten, die die meisten Menschen in Ihrem Umfeld verfolgen? Oder wenn innere Befürchtungen, dass es schiefgehen könnte, Sie davon abhalten?

Den Sinn des Lebens zu verwirklichen, ist sicherlich eine Lebensaufgabe. Immer wieder werden Sie sich entscheiden müssen, wie Sie Ihr Leben gestalten, für was Sie sich einsetzen. Immer wieder werden Sie an Hindernisse stoßen.

Doch wenn Sie eine grundsätzliche Vorstellung davon haben, was Ihnen wichtig ist, dann ist es für Sie einfacher, diese Hürden zu überwinden. Dann lohnt es sich, sich für diese Vorstellung einzusetzen. Und dann werden Sie bemerken, dass Sie das Leben als sinnhaft und sinnvoll empfinden.



Es geht also in einem ersten Schritt darum, zu entdecken, was Ihr sinnhaftes Leben ausmacht.

Um dies zu entdecken, können Sie sich folgendes Bild vorstellen:

Früher benötigten die Seefahrer zur Orientierung auf dem Meer die Sterne. Diese halfen ihnen zu navigieren. Nach einem Sturm, mitten auf der See, ohne Markierungspunkte des Landes, konnten sie mithilfe der Sterne wieder ihre Richtung finden.

Wir Menschen haben manchmal das Gefühl, dass uns die Orientierung verloren gegangen ist, insbesondere in schwierigen Zeiten oder bei herausfordernden Entscheidungen. Dann ist es hilfreich, so etwas wie Sterne zu haben, an denen man sich ausrichten kann.

Bei ACT nennen wir dies *Werte*.



*Werte* helfen Ihnen, in die Richtung zu gehen, die Ihnen wirklich wichtig ist. Also jetzt und in Zukunft die Dinge zu tun, die Ihnen am Herzen liegen.

✓ **Werte sind sehr individuell, persönlich und einzigartig.**

Sie kommen aus Ihrem Herzen. Wenn Werte in den Mittelpunkt des Lebens gerückt werden, dann kann das Leben bedeutend und bereichernd werden. Um also Ihrem Leben einen Sinn zu geben, ist es wichtig, dass Sie sich über Ihre eigenen Werte klar werden.

✓ **Werte zu entdecken, ist gar nicht so leicht.**

Werte sind mehr als Ziele, die auf dem Weg abgehakt werden können. In unserem Beispiel sind die Ziele die verschiedenen Häfen, die ein Kapitän ansteuern möchte. Die Werte entsprechen der Richtung, zum Beispiel Westen. Zu einem Wert gehören also verschiedene Ziele, die Sie erreichen möchten. Diese Ziele geben vor allem dann ein befriedigendes Gefühl, wenn Sie sie nicht einfach so – »weil man das halt so macht« – ausgewählt haben, sondern weil diese für Sie eine ganz persönliche, tiefere Bedeutung und Wert haben.

### ✓ Werte sind nicht mit Normen gleichzusetzen.

Normen sind gesellschaftlich oder familiär vorgegebene Erwartungen. Sie können eine Orientierung sein, die jedoch nicht von innen heraus entstanden ist. Passen Sie auf, dass Sie nicht, statt Ihre Werte im Blick zu behalten, nur Dinge »abarbeiten«, ohne dass es sich für Sie sinnerfüllt anfühlt.



Um Werte zu entdecken, hilft es, sich zu fragen: Was ist wirklich wichtig im Leben? Wann haben Sie sich lebendig gefühlt? Was berührt Ihr Herz? Antworten auf diese Fragen können dann die Grundlage bilden für Ihre weitere Auswahl von Werten, zur Lebensgestaltung insgesamt.

Auch in schwierigen Momenten kann die Orientierung an Werten Ihnen helfen, sich einzusetzen, für das, was Ihnen wirklich wichtig ist, was Sie wirklich möchten in Ihrem Leben.

## Commitment

Wenn Sie sich wie in dem Beispiel weiter vorn in diesem Kapitel für den Wert »Gesundheit« entschieden haben, kann Commitment zum Beispiel heißen, mehr Sport zu treiben. Dieses Vorhaben ist nicht leicht. Immer wieder müssen Sie sich aktiv dafür entscheiden, sich nicht auf das Sofa zu schmeißen, sondern zum Beispiel Ihre Joggingschuhe anzuziehen. Da gibt es bestimmt eine Menge Gedanken, die es Ihnen nicht leicht machen, Ihr Vorhaben durchzuziehen: »Heute bist du zu erschöpft vom Arbeiten«, »Morgen ist auch noch ein Tag«, oder Sie haben einfach ein wirklich unangenehmes Gefühl der Unlust oder Sie fühlen sich »wie gelähmt«.

Um diese Entscheidung zu verfolgen und wirklich dabeizubleiben, braucht es Kraft. Sobald es brenzlig wird und wir unangenehme Gefühle in uns entdecken, produziert unser Kopf Ausreden (»Ich bin wirklich so erschöpft, ich muss auf das Sofa«). Es braucht also einen Grund, wofür es sich wirklich lohnt, Ihr Vorhaben weiterzuverfolgen. Dieser Grund sind Ihre Werte. In diesem Beispiel könnte der Wert heißen: »für meine Gesundheit sorgen« oder auch »mehr Zutrauen in meinen Körper«.

Es ist ein bisschen so, als ob Sie an einer Klippe stehen und ins Wasser springen wollen. Sie sind hin- und hergerissen zwischen dem Reiz, es einfach zu tun, und der Furcht, ob es gut geht.



Der Einsatz für etwas, das persönlich wichtig ist, der entscheidende Schritt, das nennen wir bei ACT *Commitment*. Es bedeutet, eine Übereinkunft mit sich selbst (und/oder auch mit anderen) zu treffen, eine Handlung auszuführen, in Richtung eines Wertes zu handeln.

Dies erfordert in den meisten Fällen Mut. Und die Bereitschaft, den Schritt ins Ungewisse, in das Risiko zu wagen – kurz gesagt, zu springen. Doch ohne Handeln ist es nicht möglich, Neues zu lernen, neue Erfahrungen zu machen. Commitment bedeutet immer auch, seine Komfortzone ein Stück weit zu verlassen.



In der Psychologie gibt es die Einteilung in Komfortzone, Wachstumszone und Überforderungsbereich.

- ✓ In der Komfortzone findet das Verhalten statt, das Sie gewöhnlich machen und bei dem Sie sich sicher sind.
- ✓ In der Wachstumszone probieren Sie neues Verhalten aus, das für Sie individuell machbar ist.
- ✓ Im Überforderungsbereich zeigen Sie Verhaltensweisen, die Sie überfordern, mit der Konsequenz, dass Sie es nie wieder tun werden.

Prüfen Sie realistisch, wie groß die Veränderung sein soll. Der erste Schritt sollte nicht zu groß sein, er soll keine Überforderung sein. Vielmehr handelt es sich um persönliches Wachstum und Reifen. Wenn Sie mehr Sport treiben wollen, fit werden möchten, könnten Sie zum Beispiel damit beginnen, erst einmal zweimal in der Woche Sport zu treiben und nur für eine Viertelstunde.



Entsprechend seinen Werten handeln bedeutet nicht, rigide und stur die Werte durchzuboxen und keine Ausnahmen zuzulassen. Überprüfen Sie, ob Ausnahmen Flexibilität ermöglichen.

Fragen Sie sich immer wieder:

- ✓ Warum machen Sie das jetzt?
- ✓ Hat es mit dem zu tun, was Ihnen wichtig ist?
- ✓ Oder vermeiden Sie Konflikte oder unangenehme Gefühle?

Für Ihre Gesundheit sorgen könnte auch bedeuten eine Sportpause zu machen, wenn Sie erkältet sind. Und nicht starr an Ihrer Regel »Sport treiben« festhalten.

## Achtsamkeit

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass Sie bei einem Gespräch nicht richtig zugehört haben und nachfragen müssen, was gesagt worden ist? Dies erklärt die Psychologie mit der Tatsache, dass unser Geist immerzu auf Wanderschaft geht und immerzu über etwas nachdenkt. Er befindet sich im Autopiloten, das heißt, Sie befinden sich nicht in der gegenwärtigen Situation und Ihr Handeln passiert »automatisch«. Konsequenzen des automatisierten Handelns können sein, dass Sie eine Aufgabe fehlerhaft erledigen oder bei einem Gespräch darüber nachdenken, wie die Antwort aussehen könnte und nicht genau zuhören ... Wie schaffen Sie es, diesen Automatismus zu unterbrechen?

Durch Achtsamkeit!

Achtsamkeit bedeutet, im »Hier und Jetzt« zu leben.

Unser Kopf ist aber meistens mit der Vergangenheit oder der Zukunft beschäftigt. Halten Sie einmal kurz inne und beobachten Sie, was Sie denken ... Es ist meistens so viel, dass es ein ganzes Buch füllen würde.

- ✓ »Warum habe ich das getan ...?«
- ✓ »Wie konnte das passieren ...?«
- ✓ »Immer mache ich den gleichen Fehler ...«
- ✓ »Die anderen denken, dass ich bescheuert bin ...«
- ✓ »Immer nur mir passiert so etwas ...«
- ✓ »Hoffentlich wird es gut gehen ...«

Sie sind also gedanklich in der Vergangenheit unterwegs, fragen sich zum Beispiel, warum Sie eine Entscheidung getroffen haben, die sich so unglücklich auf Ihr Leben auswirkt. Oder Sie sind in Gedanken schon in der Zukunft, erwarten beispielsweise gedanklich ein negatives Ergebnis, obwohl es objektiv nicht sehr wahrscheinlich eintreten wird.



Um in der Gegenwart anzukommen, müssen Sie Ihre Wahrnehmung durch die fünf Sinne bewusst schulen. Achtsamkeit passiert nicht automatisch, sondern ist eine bewusste Entscheidung.

Achtsamkeit wird im prozeduralen Modus unseres Gehirns gespeichert. Dort werden zum Beispiel auch Bewegungsabläufe gespeichert. Das bedeutet, dass

Achtsamkeit wie ein Sport trainiert oder ein Musikinstrument geübt werden muss.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil der Achtsamkeit ist zu versuchen, Dinge, die Sie wahrnehmen, nicht zu bewerten und nicht zu verändern.

## Selbst als Kontext

Ein wichtiger Bestandteil von ACT ist der Begriff *Selbst als Kontext*.



*Selbst als Kontext* bedeutet, dass Menschen sich eine Meinung über sich selbst bilden.

Diese Identität setzt sich aus folgenden Aspekten zusammen:

- ✓ wie Sie auf andere wirken
- ✓ in was für einer Umgebung Sie aufgewachsen sind
- ✓ was Sie über sich erzählt bekommen
- ✓ was Ihrer Umgebung wichtig ist
- ✓ welches Verhalten als angemessen gesehen wird

Zum Selbst als Kontext gehören nach ACT drei verschiedene Perspektiven. Diese werden nun vorgestellt und in Kapitel 9 genauer dargestellt.

- ✓ das konzeptualisierte Selbst
- ✓ das Beobachter-Ich
- ✓ das flexible Selbst

## Das konzeptualisierte Selbst

Die »Geschichten« über Sie selbst, die Ihre Identität ausmachen, werden zu Bestandteilen Ihres »Ichs«.



Es kann sein, dass Sie die Geschichten noch immer glauben, obwohl Sie sich im Laufe des Lebens verändert haben. Das nennt sich in der ACT-Sprache *konzeptualisiertes Selbst*.

Ihre Identität bestimmt Ihr Leben. Wenn die Geschichte über Sie »Ich bin ein Versager« oder »Keiner mag mich« lautet, dann verhalten Sie sich so, dass es auch stimmt. Das heißt, Sie versuchen gar nicht, sich anzustrengen, sondern verharren in Ihrer Rolle und nehmen nur die Tatsachen wahr, die Ihre Theorie bestätigen.

## Die Rolle des »Beobachter-Ich« einnehmen

ACT versucht nun innezuhalten und zu trainieren, sich selbst mit Abstand zu beobachten, die sogenannte Perspektive des »Beobachter-Ich« einzunehmen.



Halten Sie kurz einmal inne und erinnern Sie sich an eine Begebenheit aus Ihrer Kindheit. Was genau ist passiert? Sehen Sie sich innerlich genau in der Situation um und erinnern Sie sich an das, was vorgefallen ist. Wie haben Sie sich damals gefühlt? Wer genau war anwesend? Was haben Sie damals gedacht? ... Jetzt versuchen Sie sich an ein Ereignis aus Ihrer Jugendzeit zu erinnern. Was genau ist vorgefallen, welche Beteiligten waren anwesend, wie haben Sie sich damals gefühlt? Und wenn Sie jetzt die Frage beantworten, wer diese beiden Begebenheiten beobachtet hat, werden Sie – vielleicht nach einigem Nachdenken – antworten: »Das war ja – ich – ...«.

## Das flexible Selbst

Eine weitere Erkenntnis ist, dass Ihr Selbst einem laufenden Wechsel unterworfen ist.



Was Sie gerade denken und fühlen, kann sich im Laufe weniger Minuten ändern. In der ACT-Sprache nennt sich das das *flexible Selbst*.

Sie nehmen sich in jedem Augenblick selbst immer wieder wahr. Beobachten Sie, was geschieht. Sie nehmen wahr, dass verschiedene Gefühle, Gedanken und Körpersensationen auftauchen und wieder vorbeigehen.

Durch diesen Perspektivenwechsel merken Sie, dass das »Ich« aus mehr besteht als aus Gedanken und Gefühlen.



Bildlich gesprochen können Sie sich das »Beobachter-Ich« als Himmel vorstellen, der beständig ist. Das flexible Selbst bedeutet zu bemerken, dass sich das Wetter ändert, und das Wetter selbst sind die unterschiedlichen Gedanken und Gefühle, es kann zum Beispiel regnen, vielleicht sogar stürmen und auch die Sonne scheinen.

## Wie die Prozesse zusammenwirken

Die sechs verschiedenen Kernprozesse kommen im Verlauf der Arbeit mit ACT immer wieder in einen sich wechselseitig beeinflussenden Zusammenhang:

- ✓ Kein Prozess steht oder wirkt nur für sich allein.
- ✓ Alle sechs Prozesse sind nötig, um umfassend und tiefgreifend an psychischer Flexibilität zu arbeiten.

Natürlich ist es möglich, sich zunächst auf einen Prozess oder einen Teil der Prozesse zu konzentrieren. Nehmen Sie sich zum Beispiel Ihre Werte vor. Diese können Sie losgelöst von den anderen Prozessen erkunden, sich mit ihnen auseinandersetzen und für sich in Ihr Leben integrieren. Oder auch Achtsamkeit zu praktizieren, um hier einen eigenen persönlichen Schwerpunkt zu legen. Die Arbeit mit einem der Prozesse wird sich von Beginn an auf Ihr Leben und Sie selbst auswirken. Jedoch werden Sie wahrscheinlich recht schnell feststellen, dass bei einer intensiveren Arbeit egal mit welchem Prozess immer auch die anderen Prozesse mit aufblitzen.

Bei Betrachtung des Bereichs der Werte wird schnell deutlich, dass alle Prozesse zusammenwirken. Anschaulich am Wert »mit Menschen in Verbindung zu sein« könnte sich das wie folgt auf die anderen Prozesse auswirken:

### ✓ Werte und Commitment

Sobald Sie sich fragen, wie Sie entsprechend Ihren Werten leben wollen, das heißt diese aktiv in Ihr Leben integrieren beziehungsweise Ihr Leben entsprechend Ihren Werten ausrichten, sind Sie schon beim Prozess des engagierten Handelns. Das heißt als konkretes Ziel, eine Freundin anzurufen.

### ✓ Werte und Achtsamkeit

Bei dem Vorhaben, Ihre Freundin anzurufen, könnten bei Ihnen Gedanken aufkommen wie »Hoffentlich hat sie überhaupt Zeit«, »Wir haben schon so lange nicht gesprochen, vielleicht hat sie gar keine Lust mehr auf mich«. Um zu bemerken, welche Gedanken und Gefühle Sie haben, benötigen Sie Achtsamkeit, das heißt Hier-und-Jetzt-Fertigkeiten.

### ✓ Werte und Akzeptanz

Wenn Sie Werte als Kompass für schwierige Situationen nutzen, benötigen Sie den Prozess der Akzeptanz. Im Fall des Anrufens all Ihre aufkommenden Gefühle, auch die unangenehmen, zu akzeptieren.

### ✓ Werte und Defusion

Vielleicht verursachen die Gedanken, einen Wert zu verfolgen, ein unangenehmes Gefühl oder Unbehagen. Bei längerem Nachdenken könnte sich sogar so etwas wie Angst entwickeln. Dann könnte die Entscheidung plötzlich naheliegen, lieber nicht anzurufen, um eine Enttäuschung zu vermeiden. Besser ist es, dass Sie sich von Ihren Gedanken distanzieren, die Ihnen die Situation schwarzmalen. Das heißt, Defusion ist hier gefragt. Und wenn Sie sich fest an Ihren Werten orientieren, dann entscheiden Sie sich dafür, Ihre Freundin anzurufen, mit dem Gefühl des Unbehagens im Gepäck.

### ✓ Werte und Selbst als Kontext

Wahrscheinlich spielt auch das Selbst als Kontext eine Rolle, wenn Sie sich bewusst werden, dass Sie möglicherweise eher der Typ sind, der Angst vor Enttäuschungen hat.



Die Prozesse kommen vor allem dann alle zusammen, wenn es um Veränderungen im Verhalten geht.

Vielleicht haben Sie nun den Eindruck, dass das unglaublich schwierig ist. Dass es immer erforderlich ist, alle Prozesse gleichsam wie Bälle in der Luft zu jonglieren. Sie werden jedoch merken, dass es immer leichter wird, je mehr Sie üben:

- ✓ Fangen Sie zunächst mit den einzelnen Prozessen an.
- ✓ Machen Sie sich jeden der Prozesse vertraut, setzen Sie sich damit auseinander.
- ✓ Je besser Sie jeden einzelnen Prozess für sich kennen und auf sich anwenden können, desto leichter wird es Ihnen gelingen, die Prozesse automatisch zusammenzubringen.

Am Anfang ist es wie bei jedem Üben; die Bälle fallen immer wieder herunter. Immer wieder wird es erforderlich sein, dass Sie jeden Ball nochmals ganz bewusst aufnehmen, betrachten und damit üben. Nach und nach können Sie immer mehr Bälle dazunehmen. Und irgendwann wird es Ihnen kaum noch auffallen, dass Sie mit sechs Bällen gleichzeitig jonglieren. Die Prozesse werden sozusagen zusammenwachsen. Es wird sich irgendwann viel mehr wie eine Einheit anfühlen.

Bis zu dem Punkt, an dem plötzlich irgendetwas aus dem Tritt kommt und Ihnen alle Bälle vor die Füße purzeln. Dass so etwas passiert, ist normal. Immer wieder kommt es zu Brüchen, zu schwerwiegenden Veränderungen, die alles durcheinanderbringen. Doch Sie haben dann die Werkzeuge an der Hand, um die Bälle

wieder aufzunehmen und von vorn zu beginnen. Sie müssen nicht stehen bleiben und im Schlamassel verharren. Sie können sich aufmachen, wieder von vorn anzufangen. Und sehr wahrscheinlich wird es sich irgendwann nicht mehr so anfühlen, als wäre der Startpunkt immer wieder bei null. Sie kommen immer weiter voran, denn eine einmal gelernte Fertigkeit ist nicht plötzlich ganz verschwunden, sondern lediglich verschüttet. Sie müssen sie nur wieder ausgraben, wenn die Bälle mal wieder auf dem Boden landen.

