Russ Harris

ACT leicht gemacht

Ein grundlegender Leitfaden für die Praxis
der Akzeptanz- und Commitment-Therapie

Aus dem Englischen übersetzt
von Cornelia Eder

Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Widmung

Für meinen Bruder Genghis: Für all die Liebe, Unterstützung, Inspiration und Ermutigung, die er mir Jahr für Jahr geschenkt hat. Dafür, dass er mich anspornte, wenn ich Ansporn brauchte, mich ankerte, wenn ich Stabilität brauchte, mir den Weg wies, wenn ich mich verirrt hatte, und so viel Licht, Liebe und Lachen in mein Leben gebracht hat.

© 2009 Russ Harris
ACT made simple – An Easy-to-Read Primer on Aceptance and Commitment Therapy, New Harbinger Press
© 2011 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg

Alle Rechte vorbehalten

2. durchgesehene Auflage 2014

Titelfoto: © Yoshiko Funakoshi
Lektorat: Lothar Scholl-Röse
Fachlektorat der 2. Auflage: Gerhard Kugler
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell
Hergestellt von mediengenossen.de

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.
Weitere Informationen über unser Umweltengagement
finden Sie unter www.arbor-verlag.de/umwelt.

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-031-9

Inhalt

	Vorwort	7
	Worum geht es überhaupt?	11
1	ACT in Kurzform	19
2	Festgefahren, aber nicht gebrochen	39
3	Das ACT-Gebäude	63
4	Erfahrung fördert Veränderung	73
5	Mit ACT beginnen	89
6	Kreative was?!	139
7	Gedanken beobachten	163
8	Sich öffnen	217
9	Im Hier und Jetzt sein	251
10	Reines Gewahrsein	279
11	Wissen, was zählt	305
12	Tun, was wichtig ist	335
13	Die Verstrickung lösen	365

14	Ich und Du	379
15	Der Weg des Therapeuten	389
A	Fallkonzeptualisierung leicht gemacht	397
B	Weitere Materialien	399
	Literatur	403
	Über die Autoren	407
	Anmerkungen	408

Vorwort

Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) ist seltsam kontraintuitiv. Unser Verstand bekämpft sie. Selbst erfahrene ACT-Therapeuten und erfolgreiche ACT-Klienten[1] machen die Erfahrung, dass sie sich mit einem Element aus der Arbeit verbinden können und einen Schritt weiterkommen, um dann Wochen später plötzlich festzustellen, dass die Verbindung an Dynamik verloren hat, weil sie es fast unmerklich zu etwas „Normalerem" umformuliert haben, das jedoch weitaus weniger hilfreich ist.

In ACT geht es nicht darum, den normalen Modus des Verstandes zu schulen. Es geht darum, sich vom Verstand zu befreien und ins Leben einzutreten. Das gefällt dem Verstand nicht.

Dieses Phänomen erklärt zumindest teilweise, warum ACT für die meisten Therapeuten neu ist, obwohl diese Therapieform bereits vor fast dreißig Jahren entwickelt wurde.

Wir verbrachten ganz bewusst viel Zeit mit der Erforschung der zugrunde liegenden Prozesse und der Entwicklung einer Theorie in der Hoffnung, damit über einen „Kompass" zu verfügen, falls wir uns einmal verirren sollten. Wir konnten mit verhaltenstherapeutischen Begriffen exakt erklären, was mit „Verstand" gemeint ist. Wir konnten mit verhaltenstherapeutischen Experimenten exakt erforschen, wie sich Defusion auf den Einfluss unserer Kognitionen auswirkt und wie sich dank Akzeptanz die Bedeutung von Emotionen verändert.

Diese Strategie trug zwar zur Fokussierung der Arbeit bei, brachte jedoch gleichzeitig mit sich, dass die vollständige Präsentation der Ergebnisse mit beträchtlicher Verzögerung erfolgte. (Das erste Buch über ACT wurde vor gerade einmal zehn Jahren veröffentlicht – fast zwanzig Jahre nach den ersten Anwendungen dieser Therapieform.) Sie machte das Schreiben über ACT überdies zunächst sehr komplex. Den Klienten fällt es schwer, von einem Problemlösemodus in den Modus einer achtsamen Wertschätzung zu wechseln. Die zugrunde liegende Theorie erläutert, warum dies so ist und was zu tun ist – und wir boten detaillierte ehrgeizige, wissenschaftliche Erklärungen an, selbst wenn sie manchmal für diejenigen, die in Verhaltensanalyse nicht versiert sind, praktisch nicht zu verstehen waren.

Zum Glück waren zumindest einige Menschen in der Lage, das Wesentliche dieser Arbeit zu erfassen. Kreative Therapeuten und Autoren – der Autor dieses wundervollen neuen Buches eingeschlossen – begannen, einfachere und klarere Wege zu finden, um andere mit dieser Arbeit vertraut zu machen. Das Erscheinen von ACT-Selbsthilfebüchern beschleunigte diesen Prozess zusätzlich, da die Autoren lernten, verständlich zu schreiben.

Mit zahllosen Büchern und Hunderten von Artikeln steht nun jede Menge Literatur über ACT zur Verfügung. Die Therapeuten benötigen eine Möglichkeit, um dieses Gebiet zu erforschen. Meine Prophezeiung lautet, dass sie sie gerade gefunden haben.

Russ Harris gelingt es brillant, unnötige Komplexität aufzuspüren und komplexe klinische Zusammenhänge auf verständliche Weise darzustellen. *Die Praxis der Akzeptanz- und Commitment-Therapie* ist „ACT leicht gemacht“. Unbestreitbar. Dieses Buch atmet Klarheit – auf jeder Seite. Russ Harris hat viele Jahre darauf verwendet, die Arbeit in der Tiefe zu verstehen und zu lernen, sie ganzheitlich anzuwenden und zu erweitern – selbst vor den Verästelungen der Bezugsrahmentheorie (Relational Frame Theory) hat er nicht haltgemacht. In diesem Buch setzt er seine beachtlichen Talente für eine klare Vorstellung und Formulierung des ACT-Modells ein – und er entwickelt auf kreative Weise neue Methoden und Wege, um mit den Klienten zu erforschen, worum es ihnen wirklich geht.

Mit einer solch genialen Kombination liefert Russ Harris einen wesentlichen Beitrag auf diesem Gebiet. Das vorliegende Buch bietet insbesondere dann einen guten Einstieg in das ACT-Modell, wenn Ihnen diese Arbeit noch nicht vertraut ist – ganz im Sinne des Titels: *Die Praxis der Akzeptanz- und Commitment-Therapie.*

Dr. Steven C. Hayes
University of Nevada

EINFÜHRUNG

Worum geht es überhaupt?

Leben buchstabiert sich M-ü-h-e ALBERT ELLIS

Das Leben ist schwierig M. SCOTT PECK

Leben bedeutet Leiden DER BUDDHA

Shit happens![2] ANONYM

WARUM, WARUM, WARUM?

Warum ist es so schwer, glücklich zu sein? Warum ist das Leben so hart? Warum leiden Menschen so sehr? Und was können wir realistischerweise dagegen tun? Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) liefert einige tiefgründige Antworten auf diese Fragen, die unser Leben verändern können. Dieses Buch will die komplexe Theorie und Praxis von ACT zugänglich und anwendbar machen. Wenn Sie wie ich ein ganzes Regal voll mit größtenteils nicht gelesener Fachliteratur haben, werden Sie die Tatsache zu würdigen wissen, dass ACT spannend ist und spielerische Elemente

enthält. Ich habe die Verwendung von Fachbegriffen absichtlich auf das absolute Minimum beschränkt und mich wenn möglich für umgangssprachliche Formulierungen entschieden. Ich hoffe, ACT einem möglichst breiten Spektrum an Fachleuten zugänglich machen zu können: von Coaches und Beratern über Pflegekräfte für Menschen mit psychischen Störungen bis hin zu Sozialarbeitern, Psychologen, Psychiatern und allen Angehörigen der Gesundheitsberufe.

Was ist ACT?

ACT wird nicht A-C-T buchstabiert, sondern wie das englische Wort *act* (handeln) ausgesprochen. Dies hat seinen guten Grund. Immerhin basiert ACT auf der Verhaltenstherapie. Es geht ums Handeln, aber nicht um irgendein Handeln im „alten" Sinne. Zum einen ist ein wertegeleitetes Handeln gemeint. Bei diesem Modell geht es um etwas zutiefst Existenzielles: Wofür wollen Sie im Leben eintreten? Was ist Ihnen in der Tiefe Ihres Herzens wirklich wichtig? Woran sollen sich die Menschen erinnern, wenn Sie gestorben sind? Durch ACT kommen Sie mit dem in Berührung, was wirklich zählt: während Ihres kurzen Aufenthalts auf diesem Planeten zu dem Menschen zu werden, der Sie sein wollen, und das zu tun, was Ihnen wichtig ist. Von diesen Grundwerten lassen Sie sich dann leiten und zu Verhaltensänderungen motivieren und inspirieren. Zum anderen geht es um „achtsames" Handeln: ein Handeln, das bewusst und mit vollem Gewahrsein geschieht – offen für Ihre Erfahrungen und sich ganz auf das einlassend, was immer Sie tun.

Die Bezeichnung ACT steht für eine ihrer wichtigsten Botschaften: akzeptieren, was außerhalb der persönlichen Kontrolle liegt, und sich gegenüber sich selbst zu einem Handeln verpflichten,[3] das das Leben bereichert. ACT will uns helfen, ein reiches, erfülltes und sinnvolles Leben zu führen und gleichzeitig den Schmerz zu akzeptieren, den das Leben unvermeidlich mit sich bringt. Dies geschieht, indem ACT uns hilft,

- psychische Fähigkeiten zu trainieren, um mit schmerzlichen Gedanken und Gefühlen wirksam umzugehen, damit sie keinen so großen Einfluss mehr auf uns ausüben – diese Kompetenz wird als *Achtsamkeit* bezeichnet, und
- zu klären, was uns wirklich wichtig ist und sinnvoll erscheint, das heißt, unsere Werte zu klären, und dieses Wissen zu nutzen, um uns bei der Festlegung von Zielen und bei unseren Handlungen zu leiten, zu inspirieren und zu motivieren und auf diese Weise unser Leben zu bereichern.

ACT basiert auf Untersuchungen im Rahmen der Bezugsrahmentheorie (Relational Frame Theory – RFT) über menschliche Sprache und Kognition, zu der mittlerweile über 150 begutachtete Artikel (Peer-Review) veröffentlicht worden sind, die deren Grundlagen untermauern. Die RFT wird in diesem Buch nicht behandelt, da sie relativ theoretisch ist und zu ihrem Verständnis einiges an Wissen voraussetzt. Mein Anliegen ist es vielmehr, Sie mit ACT vertraut zu machen, die wichtigsten Konzepte vereinfacht darzustellen und Ihnen einen raschen Einstieg in die praktische Arbeit zu ermöglichen.

Die gute Nachricht lautet, dass Sie als ACT-Therapeut auch ohne Kenntnisse in RFT effektiv arbeiten können. Vergleichen wir ACT mit dem Führen eines Fahrzeugs, so würden RFT-Kenntnisse bedeuten, dass Sie wüssten, wie der Motor funktioniert: Sie können ein ausgezeichneter Fahrer sein, ohne die geringste Ahnung von der Technik zu haben. (Andererseits stellen viele ACT-Therapeuten fest, dass sich das Verständnis der RFT positiv auf die Effizienz ihrer klinischen Arbeit auswirkt. In Anhang 2 finden Sie daher einige weitere Medien.)

An wen richtet sich dieses Buch?

Dieses Buch richtet sich hauptsächlich an ACT-Anfänger, die eine schnelle und einfache Einführung in das Modell wünschen. Es ist aber auch für erfahrenere Anwender hilfreich, die an einem schnellen Auffrischungskurs, sozusagen einem ABC von ACT interessiert sind. Ich habe das Buch

so gestaltet, dass es andere ACT-Fachbücher ergänzt, die mehr Theorie bzw. eingehendere Erläuterungen zu den ACT-Prozessen und deren klinische Anwendung enthalten. Einige dieser Fachbücher werde ich im Laufe des Buches erwähnen, andere sind in Anhang 2 „Weitere Medien" am Schluss dieses Buches aufgeführt.

So arbeiten Sie mit diesem Buch

Sind Sie mit ACT noch nicht vertraut, empfehle ich Ihnen dringend, das Buch komplett von der ersten bis zur letzten Seite zu lesen, *bevor* Sie mit dieser Therapieform zu arbeiten beginnen. Da alle sechs Kernprozesse der ACT eng miteinander verflochten sind, könnte es Sie verwirren und in die falsche Richtung führen, wenn Sie nicht über Kenntnisse des Modells und das Zusammenspiel seiner verschiedenen Elemente verfügen.

Selbstverständlich reicht Lesen allein nicht aus; Sie müssen die Übungen auch aktiv praktizieren. Sie lernen das Autofahren ja auch nicht, indem Sie etwas darüber lesen; Sie müssen sich schon in ein Auto setzen, Ihre Hände ans Lenkrad legen und losfahren. Sobald Sie sich in der Lage fühlen, ACT bei Ihren Klienten anzuwenden, können Sie entweder dieses Buch als Leitfaden nutzen oder ein ACT-Fachbuch mit protokollierten Sitzungen verwenden, das Sie von Sitzung zu Sitzung mit ausführlichen Erläuterungen begleitet.

Die Kapitel 1 bis 3 enthalten eine Kurzdarstellung des Modells und die zugrunde liegende Theorie. In Kapitel 4 und 5 stelle ich die Grundlagen für den Beginn der Arbeit mit ACT vor, die eine erlebnisorientierte Therapie, die Herstellung einer gemeinsamen Basis und die Strukturierung Ihrer einzelnen Sitzungen umfassen. In den Kapiteln 6 bis 12 führe ich Sie Schritt für Schritt durch die sechs Kernprozesse von ACT und deren Anwendung auf ein breites Spektrum von klinischen Einsatzgebieten. Jedes Kapitel ist einfach und praxisnah gehalten, so dass Sie sofort in die Arbeit einsteigen können. (Lesen Sie als ACT-Anfänger das Buch aber bitte zunächst von der ersten bis zur letzten Seite, bevor Sie diese Methode anwenden.)

Im letzten Teil des Buches (Kapitel 13 bis 15) behandeln wir ein breites Spektrum wichtiger Themen wie häufige Fallgruben für Therapeuten, die Überwindung von Widerständen gegenüber Veränderungen, Verbesserung der Therapeut-Klient-Beziehung, die flexible Arbeit mit den sechs Kernprozessen, die Einbindung von ACT in den Alltag, die Kombination und Anpassung von ACT an andere Modelle und die nächste Station auf Ihrer Reise als ACT-Therapeut.

Ab Kapitel 5 finden Sie überdies „Tipps für die Praxis" in grau unterlegten Kästchen:

> ***Tipp für die Praxis***
>
> Diese Kästchen enthalten nützliche Tipps für die klinische Praxis sowie häufige Fallgruben, nach denen Sie Ausschau halten sollten.

Ihre Rolle

Kürzlich begegnete mir folgender wunderschöne Satz: „Sei du selbst. Alle anderen Rollen sind bereits besetzt." Ihre Rolle beim Lernen und Praktizieren von ACT besteht darin, Sie selbst zu sein. Ich verschwendete zu Beginn meiner Arbeit mit ACT viel Zeit und Kraft, indem ich versuchte, ACT buchstabengetreu nach den Beschreibungen in den Fachbüchern anzuwenden. Als ich dann Steve Hayes und Kelly Wilson, zwei der Begründer von ACT, erlebte, versuchte ich, ihre einzigartigen Therapiestile möglichst genau zu kopieren. Das funktionierte jedoch nicht. Leichter wurde es erst, als ich mir erlaubte, ich selbst zu sein und meinen eigenen Stil sowie meine eigene Sprache zu entwickeln. So fühlte sich meine Arbeit natürlich an und war auch für die Klienten angenehm. Ich bin sicher, dass Sie die gleiche Erfahrung machen werden.

Lassen Sie beim Durcharbeiten dieses Buches Ihre Kreativität spielen. Fühlen Sie sich frei, die hier vorgestellten Werkzeuge und Techniken anzupassen, zu modifizieren und neu zu erfinden (solange Sie dem ACT-Modell treu bleiben), damit sie Ihrem persönlichen Stil entsprechen. Wandeln

Sie Metaphern, Texte, Arbeitsblätter oder Übungen so ab, dass die Worte für Sie stimmen. Und wenn Sie bessere oder andere Metaphern kennen, die denselben Zweck erfüllen, dann können Sie selbstverständlich auch diese verwenden. Das ACT-Modell bietet einen enormen Spielraum für Kreativität und Innovation, den Sie voll und ganz ausschöpfen dürfen.

Erste Schritte

Es kommt selten vor, dass Therapeuten ACT kennenlernen und sofort Hals über Kopf in diese Methode eintauchen. Sie werden wahrscheinlich wie die meisten erst mal einen Zeh ins Wasser halten, dann den ganzen Fuß, als Nächstes das Bein bis zum Knie, dann das ganze Bein. Jetzt befinden Sie sich in der seltsamen Lage, mit einem Bein im Wasser zu stehen und mit dem anderen draußen. Im Allgemeinen bleiben Sie eine ganze Weile in dieser Position, halb drinnen, halb draußen – nicht ganz sicher, ob ACT etwas für Sie ist. Eines Tages schließlich wagen Sie es, ganz einzutauchen – und Sie stellen fest, dass das Wasser warm, einladend und belebend ist. Sie fühlen sich frei, lebendig und voller Ideen und möchten noch viel mehr Zeit im Wasser verbringen. Wenn Sie erst einmal an diesem Punkt angelangt sind, wollen Sie im Allgemeinen nicht mehr zu Ihrer alten Arbeitsweise zurückkehren. (Wenn Sie also nicht schon an diesem Punkt sind, hoffe ich, dass Sie es am Schluss dieses Buches sein werden.)

Diese anfängliche Unsicherheit gegenüber ACT ist unter anderem darauf zurückzuführen, dass es die landläufigen Meinungen in Frage stellt und die westlichen Psychologierichtungen größtenteils in ihren Grundfesten erschüttert. Die meisten Therapiemodelle konzentrieren sich zum Beispiel stark auf Symptomreduktion, da man davon ausgeht, dass die Betroffenen zunächst ihre Symptome reduzieren müssen, bevor sie ein besseres Leben führen können. ACT nimmt einen radikal anderen Standpunkt ein. Diese Therapieform geht davon aus, dass (a) Lebensqualität hauptsächlich auf achtsamem, wertegeleitetem Handeln basiert und dies (b) unabhängig davon möglich ist, wie viele Symptome Sie haben – vorausgesetzt, Sie begegnen Ihren Symptomen in achtsamer Weise.

In ACT geht es also um ein achtsames, werteorientiertes Leben und nicht um Symptomreduktion. Die Symptome lassen im Laufe der Therapie zwar gewöhnlich nach, dies ist jedoch nicht unser Ziel. Wenn wir also einen Klienten im Rahmen von ACT Achtsamkeit lehren, so geschieht dies *nicht*, um seine Symptome zu reduzieren, sondern um *seine Beziehung zu seinen Symptomen* so grundlegend zu ändern, dass sie ihn nicht länger von einem werteorientierten Leben abhalten. Die Tatsache, dass die Symptome nachlassen, wird eher als positiver Nebeneffekt betrachtet, ist jedoch nicht das Hauptanliegen der Therapie.

Wir sagen unseren Klienten jedoch nicht, dass wir nicht versuchen werden, ihre Symptome zu lindern. Warum nicht? Weil dadurch (a) alle möglichen unnötigen Barrieren in der therapeutischen Beziehung aufgebaut werden könnten und wir (b) wissen, dass eine Symptomreduktion äußerst wahrscheinlich ist. (Auch wenn wir es nie anstreben, haben sich in allen Versuchen und Studien, die jemals durchgeführt wurden, signifikante Symptomreduktionen gezeigt – wenn auch manchmal langsamer als bei anderen Modellen.)

Die Arbeit mit ACT wird einen beträchtlichen Paradigmenwechsel mit sich bringen, sofern Sie bislang von Modellen ausgingen, die sehr stark auf Symptomreduktion ausgerichtet sind. Glücklicherweise erleben die meisten Menschen – Therapeuten und Klienten gleichermaßen – diese Tatsache als befreiend. Da sich ACT jedoch so sehr von den meisten anderen psychologischen Ansätzen unterscheidet, fühlen sich viele Therapeuten anfänglich unbehaglich, ängstlich, verletzlich, verwirrt oder unzulänglich. Mir ging es auf jeden Fall so. (Und manchmal geht es mir sogar heute noch so!) Die gute Nachricht lautet, dass ACT Ihnen Möglichkeiten an die Hand gibt, um mit diesen völlig natürlichen Gefühlen wirksam umzugehen. Und je mehr Sie ACT selbst praktizieren, um Ihr eigenes Leben zu bereichern und zu verbessern und Ihre eigenen schmerzlichen Themen zu lösen, desto wirkungsvoller werden Sie ACT auch bei Ihren Klienten anwenden können. (Wie klingt das als positiver Nebeneffekt?) So, jetzt aber genug der Vorrede – fangen wir an.

1 ACT in Kurzform

Was verstehen wir unter „Verstand“?

Das ist zu schwer. Das kann ich nicht. Warum funktioniert das nicht? Es schien alles so einfach, als ich das Buch über ACT las. Ich wünschte, es wäre ein Therapeut hier, der mir sagt, was ich tun soll. Vielleicht bin ich für diese Art von Arbeit ja gar nicht geeignet. Ich bin so blöd. Vielleicht sollte ich diesen Klienten an einen Kollegen überweisen, der weiß, was er tut.

Spricht Ihr Verstand je so zu Ihnen? Meiner schon. Und der Verstand aller Therapeuten, die ich je gekannt habe, spricht genauso. Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und fragen Sie sich, was Ihr Verstand noch so alles macht, was nicht gerade hilfreich ist. Vergleicht er Sie beispielsweise unbarmherzig mit anderen? Kritisiert er Ihre Bemühungen oder sagt Ihnen, dass Sie das, was Sie gern tun möchten, nicht tun können? Holt er unangenehme Erinnerungen aus der Vergangenheit hoch? Kritisiert er Ihr jetziges Leben und beschwört Lebensentwürfe herauf, mit denen Sie so viel glücklicher wären? Malt er angstvolle Szenarien über die Zukunft

an die Wand und warnt Sie vor all dem, was schiefgehen könnte? Falls ja, ist Ihr Verstand offensichtlich ganz normal. In ACT gehen wir von der Annahme aus, dass die normalen psychischen Prozesse eines normalen menschlichen Verstandes leicht destruktiv werden und früher oder später psychisches Leiden verursachen. Und wir vermuten, dass die Ursache all dieses Leidens in der menschlichen Sprache selbst zu suchen ist.

Sprache und Verstand

Die menschliche Sprache ist ein hochkomplexes System von Symbolen, das Worte, Bilder, Geräusche, Mimik und Gesten umfasst. Wir Menschen nutzen Sprache auf zweierlei Weise: öffentlich und privat. Öffentlich sind Sprechen, Mimik, Gesten, Schreiben, Malen, Bildhauerei, Singen, Tanzen, Schauspielerei und dergleichen. Privat sind unter anderem (sorgenvolles) Denken, Vorstellen, Tagträumen, Planen, Visualisieren, Analysieren, Fantasieren. (Für diese Art der privaten Nutzung von Sprache wird häufig auch der Begriff *Kognition* verwendet.)

Der Verstand ist natürlich kein „Ding" oder „Objekt". Wir verwenden den Begriff „Verstand", um ein unglaublich komplexes System interaktiver kognitiver Prozesse wie zum Beispiel Analysieren, Vergleichen, Bewerten, Planen, Erinnern und Visualisieren zu beschreiben. Allen diesen komplexen Prozessen liegt das ausgeklügelte System an Symbolen zugrunde, das wir menschliche Sprache nennen. In ACT benutzen wir den Begriff „Verstand" daher als eine Metapher für „menschliche Sprache".

Der Verstand ist weder Freund noch Feind

Für ACT ist der Verstand ein zweischneidiges Schwert. Er kann sehr nützlich sein, kann uns aber auch verletzen, wenn wir nicht lernen, ihn effektiv einzusetzen. Auf der Sonnenseite hilft uns Sprache, Abbildungen und Modelle der Welt herzustellen, Prognosen zu erstellen und die Zukunft zu planen, Wissen weiterzugeben, aus Erfahrungen zu lernen, sich Dinge vorzustellen, die es nie zuvor gegeben hat, und sie Wirklichkeit werden zu lassen, Regeln aufzustellen, an denen wir uns orientieren

können und die uns helfen, uns als Gemeinschaft weiterzuentwickeln, mit Menschen zu kommunizieren, die weit entfernt leben, und von Menschen zu lernen, die nicht mehr leben.

Auf der Schattenseite können wir den Geist dazu nutzen, zu lügen, zu manipulieren und zu täuschen, zu verleumden, zu beschimpfen und Unwissenheit zu verbreiten, Hass, Vorurteile und Gewalt zu schüren, Massenvernichtungswaffen herzustellen und die Umwelt zu verschmutzen, an schmerzlichen Erlebnissen aus der Vergangenheit festzuhalten und diese wieder und wieder zu „durchleben", uns selbst Angst zu machen, indem wir uns eine unangenehme Zukunft vorstellen, uns und andere zu vergleichen, zu verurteilen, zu kritisieren und zu verachten und uns Regeln aufzuerlegen, die einschränkend oder destruktiv wirken können. Da Sprache sowohl Segen als auch Fluch ist, sprechen wir in ACT oft davon, dass „der Geist weder Freund noch Feind ist". Nachdem wir jetzt wissen, was der „Geist" ist, wollen wir uns einer sehr wichtigen Frage zuwenden.

Was will ACT?

ACT will – in einfachen Worten ausgedrückt – uns unterstützen, ein reiches, erfülltes und sinnvolles Leben zu führen und gleichzeitig den Schmerz zu akzeptieren, der unweigerlich dazugehört. An späterer Stelle in diesem Kapitel wird ACT noch einmal etwas formaler definiert, doch zunächst wollen wir uns der Frage zuwenden, warum Schmerz untrennbar zum Leben gehört.

Das hat natürlich viele, viele Gründe. Wir alle kennen Frustration, Enttäuschung, Ablehnung, Verlust und Versagen. Wir alle kennen Krankheit, Verletzung und Altern. Wir alle blicken dem Tod ins Auge – unserem eigenen und dem der Menschen, die wir lieben. Und vor allem sind viele grundlegende Emotionen – normale Gefühle, die wir immer wieder erleben – an sich schmerzlich: Angst, Traurigkeit, Schuldgefühle, Wut, Schock und Ekel, um nur einige zu nennen.

Als ob dies noch nicht genug wäre, kann unser Verstand jederzeit Schmerz heraufbeschwören. Dank der menschlichen Sprache können

wir überall und bei allem, was wir tun, auf der Stelle Leid erfahren. Sie kann uns in jedem Moment eine schmerzliche Erfahrung aus der Vergangenheit erneut durchleben oder angstvoll in die Zukunft blicken lassen. Oder wir können uns in unvorteilhaften Vergleichen („Sie hat einen besseren Job als ich") oder negativen Selbstbewertungen („Ich bin zu dick", „Ich bin nicht klug genug") verlieren.

Die menschliche Sprache lässt uns sogar an unseren glücklichsten Tagen Schmerz erfahren. Nehmen wir einmal an, es wäre Susans Hochzeitstag und alle ihre Freunde und die Familie sind gekommen, um ihre neue Verbindung mit ihr zu feiern. Sie ist glückselig. Doch dann schleicht sich der Gedanke *Ich wünschte, mein Vater wäre hier* ein und sie erinnert sich an seinen Selbstmord, als sie gerade mal sechzehn Jahre alt war. An einem der glücklichsten Tage ihres Lebens verspürt sie jetzt Schmerz.

Wir sitzen alle im gleichen Boot wie Susan. Uns kann es noch so gut gehen und wir können noch so privilegiert sein: Wir müssen uns nur an ein schlimmes Erlebnis erinnern oder uns ein schlimmes Erlebnis in der Zukunft vorstellen, uns selbst unbarmherzig kritisieren oder uns mit jemandem vergleichen, dem es scheinbar besser geht, und schon leiden wir.

Es ist unser hoch entwickelter Verstand, der selbst die privilegiertesten Menschen unweigerlich erheblichen Schmerz verspüren lässt. Leider begegnen die meisten Menschen dem Schmerz auf unwirksame Weise. Wir reagieren auf schmerzliche Gedanken, Gefühle und Empfindungen allzu oft auf eine Art, die langfristig sinnlos oder selbstzerstörerisch ist. Ein wesentliches Element von ACT besteht deshalb darin, die Menschen zu lehren, wie sie durch Achtsamkeit wirksamer mit Schmerz umgehen können.

Was ist Achtsamkeit?

„Achtsamkeit" ist ein sehr altes Konzept, das sich in zahlreichen, seit Urzeiten bestehenden spirituellen und religiösen Traditionen wie Buddhismus, Taoismus, Hinduismus, Judentum, Islam und Christentum findet. Die westliche Psychologie hat erst in jüngerer Zeit begonnen, die vielen Vorteile der Entwicklung von Achtsamkeit zu erkennen. Für „Achtsamkeit"

finden sich in der Literatur die vielfältigsten Definitionen, die im Wesentlichen jedoch Folgendes ausdrücken:

> *Achtsamkeit ist Gewahrsein, das durch Flexibilität, Offenheit und Neugier gekennzeichnet ist.*

Diese Definition beinhaltet drei Aspekte. Bei Achtsamkeit geht es zum einen nicht um das *Denken,* sondern um einen Prozess des *Gewahrseins.* Es geht darum, der Erfahrung des gegenwärtigen Moments mit Gewahrsein und mit Aufmerksamkeit zu begegnen, statt sich in seinen Gedanken zu „verlieren". Zum Zweiten ist Achtsamkeit durch eine Haltung von Offenheit und Neugier gekennzeichnet. Selbst wenn Sie Ihr Erleben in diesem Moment als schwierig, schmerzlich oder unangenehm empfinden, können Sie neugierig und offen dafür sein, statt davor wegzulaufen oder dagegen anzukämpfen. Und drittens beinhaltet Achtsamkeit eine Flexibilität des Gewahrseins: die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit bewusst auf verschiedene Aspekte Ihres Erlebens zu richten, zu erweitern oder zu fokussieren.

Achtsamkeit lässt sich nutzen, um „aufzuwachen", uns mit uns selbst zu verbinden und die Fülle jedes einzelnen Augenblicks wertzuschätzen. Als Möglichkeit zur Selbsterfahrung hilft uns Achtsamkeit zu erkennen, wie wir fühlen, denken und reagieren. Mit ihrer Hilfe können wir uns überdies tief und innig mit den Menschen verbinden, die uns am Herzen liegen – uns selbst eingeschlossen. Und wir können Achtsamkeit nutzen, um bewusst auf unser eigenes Verhalten einzuwirken und unser Spektrum an Antworten auf die Welt, in der wir leben, zu erweitern. Achtsamkeit ist die Kunst, bewusst zu leben, auf tief gehende Weise die psychische Belastbarkeit zu stärken und ein zufriedeneres Leben zu führen.

ACT beinhaltet selbstverständlich weitaus mehr als Achtsamkeitspraxis. Ziel ist es, zu einem werteorientierten Leben beizutragen, das sich durch ein Handeln auszeichnet, welches von Grundwerten geleitet wird und sich an ihnen ausrichtet. In ACT lehren wir Achtsamkeit mit dem ausdrücklichen Ziel, werteorientiertes Handeln zu ermöglichen, das heißt, den Menschen zu helfen, im Einklang mit ihren Werten zu leben. Das Ziel von ACT besteht mit anderen Worten darin, zu einem achtsamen, werteorientierten Leben zu gelangen. Was damit gemeint ist, soll im folgenden Abschnitt über die sechs Kernprozesse von ACT deutlich werden.

Die sechs therapeutischen Kernprozesse von ACT

Die sechs therapeutischen Kernprozesse von ACT sind Kontakt mit dem jetzigen Moment, Defusion, Akzeptanz, Selbst als Kontext, Werte und engagiertes Handeln. Bevor ich näher auf die einzelnen Prozesse eingehe, sehen Sie sich bitte die Darstellung auf der nächsten Seite an, die salopp als „Hexaflex" bezeichnet wird. (Diese Darstellung weicht insofern von der Standardversion ab, die Sie in den meisten Fachbüchern zu ACT finden, als ich unter jeden Fachbegriff eine kurze Umschreibung gesetzt habe, die Ihnen hilft, sich zu erinnern, was der Begriff bedeutet.)

Betrachten wir nun die sechs Kernprozesse von ACT im Einzelnen:

Kontakt mit dem jetzigen Moment *(Im Hier und Jetzt sein)*

Kontakt mit dem jetzigen Moment bedeutet, psychisch präsent zu sein: sich bewusst mit dem zu verbinden, was immer im jeweiligen Moment geschieht, und sich darauf einzulassen. Für uns Menschen ist es sehr schwer, präsent zu bleiben. Wir wissen, wie leicht wir uns in unseren Gedanken verstricken und den Kontakt zur Welt um uns herum verlieren. Wir können viel Zeit mit Gedanken über die Vergangenheit oder Zukunft verbringen. Statt unsere Erfahrung ganz bewusst zu erleben, haben wir auf Autopilot geschaltet und „lassen uns einfach treiben". In Kontakt mit dem jetzigen Moment zu sein bedeutet, unser Gewahrsein flexibel entweder auf die physische Welt um uns herum, die psychische Welt in uns oder auf beides gleichzeitig zu richten. Es bedeutet auch, unserer Erfahrung im Hier und Jetzt gewahr zu sein, statt mit unseren Gedanken abzuschweifen oder auf „Autopilot" zu schalten.

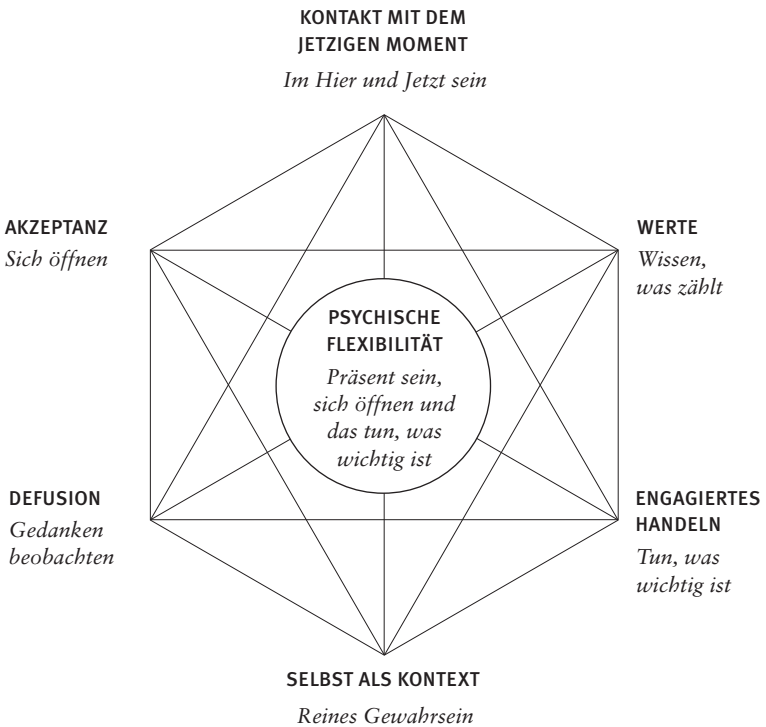
Defusion *(Gedanken beobachten)*

Defusion bedeutet zu lernen, „einen Schritt zurückzutreten" und sich von Gedanken, Bildern und Erinnerungen zu distanzieren bzw. zu lösen. (Der vollständige Begriff lautet „kognitive Defusion", wir sprechen jedoch normalerweise kurz von „Defusion".) Statt uns in unseren Ge-

danken zu verlieren oder uns von ihnen herumstoßen zu lassen, lassen wir sie kommen und gehen – wie Autos, die an unserem Haus vorbeifahren. Wir treten zurück und beobachten unser Denken, statt uns darin zu verstricken. Wir betrachten unsere Gedanken als das, was sie sind: nicht mehr und nicht weniger als Worte oder Bilder. Wir nehmen sie leicht, statt sie festzuhalten.

Akzeptanz *(Sich öffnen)*

Akzeptanz bedeutet, sich für schmerzliche Gefühle, Empfindungen, Neigungen und Emotionen zu öffnen und ihnen Raum zu geben. Statt gegen sie anzukämpfen, schaffen wir Atemraum und erlauben ihnen, so zu sein, wie sie sind. Wir geben den Kampf und den Widerstand gegen sie auf, laufen nicht mehr vor ihnen davon und lassen uns auch nicht mehr von ihnen überwältigen, sondern öffnen uns für sie und lassen sie sein. (Das heißt aber nicht, dass wir sie mögen oder wollen. Es bedeutet schlicht, dass wir ihnen Raum geben!)



→ Abb. 1.1 Das ACT-Hexaflex

Selbst als Kontext *(Reines Gewahrsein)*

Wenn wir von „Verstand" sprechen, unterscheiden wir gewöhnlich nicht zwischen seinen beiden Aspekten: dem denkenden Selbst und dem beobachtenden Selbst. Das denkende Selbst ist uns allen sehr vertraut. Es ist dieser Teil in uns, der pausenlos denkt und Gedanken, Überzeugungen, Erinnerungen, Urteile, Fantasien, Pläne und vieles mehr liefert. Mit dem beobachtenden Selbst sind die meisten Menschen eher nicht vertraut. Es ist dieser Aspekt von uns, der sich unserer Gedanken, Gefühle, Empfin-

dungen oder Handlungen in jedem einzelnen Moment gewahr ist. Dieser Aspekt wird auch als „reines Gewahrsein“ bezeichnet. In ACT lautet der entsprechende Fachbegriff dafür *Selbst als Kontext*. Im Laufe Ihres Lebens ändern sich beispielsweise Ihr Körper, Ihre Gedanken, Ihre Gefühle, Ihre Rollen, doch das „Du“, das all dies wahrnehmen und beobachten kann, ändert sich nie. Es bleibt während Ihres ganzen Lebens immer das gleiche „Du“. Gegenüber unseren Klienten sprechen wir im Allgemeinen eher vom „beobachtenden Selbst“ als vom „Selbst als Kontext“.

Werte *(Wissen, worauf es ankommt)*

Wie wünschen Sie sich tief in Ihrem Herzen Ihr Leben? Wofür wollen Sie eintreten? Wie wollen Sie die kurze Zeitspanne nutzen, die Ihnen auf diesem Planeten geschenkt ist? Welche Teile des großen Ganzen sind Ihnen wichtig? *Werte* sind erwünschte Qualitäten von Handlungen. Mit anderen Worten: Sie beschreiben, wie wir uns grundsätzlich verhalten wollen. Werteklärung ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg in ein sinnvolles Leben. In ACT wird oft von Werten als „gewählte Ausrichtung des Lebens“ gesprochen. Wir vergleichen Werte gemeinhin mit einem Kompass, da sie uns die Richtung weisen und uns auf unserer Reise leiten.

Engagiertes Handeln *(Tun, was wichtig ist)*

Engagiertes Handeln bedeutet wirksames, wertegeleitetes Handeln. Es ist gut und schön, um unsere Werte zu wissen. Doch ein reiches, erfülltes und sinnvolles Leben ist nur durch werteorientiertes Handeln zu erreichen. Mit anderen Worten: Wir kommen nicht weit, wenn wir nur auf den Kompass starren. Wir müssen unsere Beine schon in die gewünschte Richtung bewegen. Werteorientiertes Handeln bringt zahlreiche Gedanken und Gefühle mit sich – angenehme und unangenehme, schöne und schmerzliche. Engagiertes Handeln bedeutet also, „tun, was wichtig ist“, um im Einklang mit unseren Werten zu leben – selbst dann, wenn es schmerzlich und unangenehm ist. Sämtliche herkömmlichen Verhaltensinterventionen wie Zielfestlegung, Exposition, Verhaltensaktivierung

und Kompetenztraining lassen sich in diesem Teil des Modells einsetzen. Jede Kompetenz, die zu einem besseren und reicheren Leben beiträgt – von der Verhandlungskompetenz bis zum Zeitmanagement, von der Selbstbehauptung bis zur Problemlösung, von der Selbstberuhigung bis zur Bewältigung von Krisen – kann in diesem Abschnitt des Hexaflex gelehrt werden, vorausgesetzt, sie dient einem werteorientierten Leben und *nicht* der Erfahrungsvermeidung (siehe Kapitel 2).

Psychische Flexibilität: Diamant mit sechs Facetten

Erinnern Sie sich immer wieder daran, dass es sich bei den sechs Kernprozessen der ACT nicht um voneinander unabhängige Prozesse handelt. Auch wenn wir sie aus pragmatischen Gründen getrennt voneinander behandeln, damit Therapeuten und Klienten ACT leichter erlernen und anwenden können, bietet es sich an, sie sich als sechs Facetten eines Diamanten vorzustellen. Der Diamant selbst ist die psychische Flexibilität.

Psychische Flexibilität ist die Fähigkeit, unserem Erleben des gegenwärtigen Augenblicks mit Gewahrsein und mit Offenheit zu begegnen und uns in unserem Handeln von unseren Werten leiten zu lassen. Mit einfacheren Worten: Es ist die Fähigkeit, „präsent zu sein, sich zu öffnen und zu tun, was wichtig ist". Theoretischer ausgedrückt besteht das Hauptziel von ACT darin, die psychische Flexibilität zu erhöhen. Je mehr wir in der Lage sind, vollkommen bewusst zu sein, unseren Erfahrungen mit Offenheit zu begegnen und im Einklang mit unseren Werten zu handeln, desto höher wird unsere Lebensqualität sein, da wir mit den Problemen und Herausforderungen, die das Leben unweigerlich mit sich bringt, weitaus effektiver umgehen können. Wenn wir uns voll und ganz auf das Leben einlassen und uns von unseren Werten leiten lassen, fühlen wir uns lebendig. Der Begriff „Lebendigkeit" wird in ACT häufig gebraucht. *Lebendigkeit* ist kein Gefühl, sondern das Empfinden, voll und ganz im Hier und Jetzt zu leben, wie auch immer wir uns gerade fühlen mögen. Wir können uns sogar auf unserem Sterbebett oder in tiefster Trauer als lebendig erleben, denn: „in einem Augenblick des Schmerzes steckt so viel Leben wie in einem Augenblick der Freude".[4]

Das ACT-Triflex

Die sechs Kernprozesse lassen sich zu drei funktionalen Einheiten zusammenfassen (siehe Abb. 1.2). Sowohl bei der Defusion als auch bei der Akzeptanz geht es darum, einen Abstand zu Gedanken und Gefühlen herzustellen, sie als das zu betrachten, was sie wirklich sind, ihnen Raum zu geben und sie nach Belieben kommen und gehen zu lassen. Mit anderen Worten: Es geht darum, sich zu öffnen.

Sowohl Selbst als Kontext (auch als „beobachtendes Selbst" bezeichnet) als auch Kontakt mit dem jetzigen Moment beinhalten beide, mit den verbalen und nicht-verbalen Aspekten Ihrer Erfahrung des Hier und Jetzt in Kontakt zu treten. Mit anderen Worten: Es geht darum, präsent zu sein.

Werte und engagiertes Handeln beinhalten den wirkungsvollen Einsatz von Sprache, um lebensbereicherndes Handeln zu ermöglichen. Mit anderen Worten: Es geht darum, zu tun, was wichtig ist.

Psychische Flexibilität ist also die Fähigkeit, „präsent zu sein, sich zu öffnen und das zu tun, was wichtig ist".

Das Akronym „ACT"

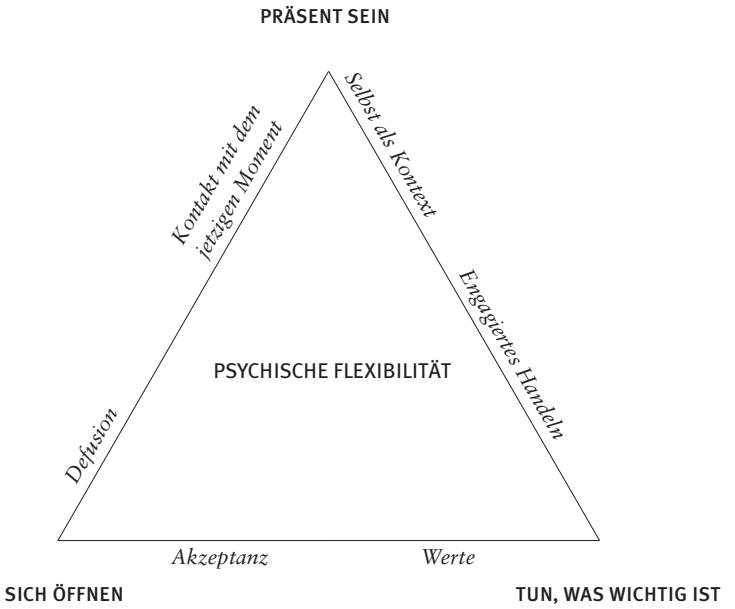
Es gibt ein schlichtes Akronym, das das ganze Modell in sich trägt und das wir oft mit unseren Klienten teilen können. Dieses Akronym lautet – oh Wunder – ACT:

A = Accept: Akzeptieren von Gedanken und Gefühlen und präsent sein

C = Choose: Wählen in Richtung von Werten

T = Take Action: entsprechender Einsatz

(An dieser Stelle sollte ich darauf hinweisen, dass ich die Formulierung „Gedanken und Gefühle" in diesem Buch wie eine Abkürzung verwende. Mit „Gedanken" meine ich jegliche Art von Kognitionen einschließlich Erinnerungen und Bilder und mit „Gefühlen" auch Emotionen, Empfindungen und Neigungen.)



→ Abb. 1.2 Das ACT-Triflex

ACT in einer Metapher zusammengefasst

Das folgende Transkript habe ich ursprünglich benutzt, um Klienten das ACT-Modell kurz vorzustellen. (In vielen Büchern über ACT wird davor gewarnt, Klienten das Modell didaktisch zu erklären, da die Gefahr besteht, dass wir uns in weitschweifigen Ausführungen verlieren oder der Klient das Modell intellektualisiert. In manchen Situationen kann es jedoch hilfreich sein, es nicht didaktisch, sondern metaphorisch zu erklären. Die Metapher zu ACT lässt sich dabei auf verschiedenste Weise anpassen. Sie werden beim Lesen dieses Buches feststellen, wie wir einzelne Elemente des Modells nach Bedarf variieren. Dies gilt insbesondere für

die Arbeit mit Defusion und Akzeptanz. Das folgende Transkript bezieht sich auf den Schluss einer ersten Sitzung, an dem wir unter anderem die fundierte Zustimmung des Klienten einholen. Ich habe die Übung in fünf Teile unterteilt und entsprechend nummeriert, um später darauf zurückgreifen zu können.

Teil 1

Therapeut: ACT lässt sich schwer einfach nur beschreiben und es würde vielleicht auch nicht viel Sinn ergeben, selbst wenn ich es versuchte. Wäre es für Sie in Ordnung, wenn ich Ihnen anhand einer Metapher zeige, worum es geht?

Klientin: Ja, natürlich.

Therapeut: Gut. *(Der Therapeut nimmt ein Klemmbrett oder ein großes Buch mit festem Einband und zeigt es der Klientin.)* Stellen Sie sich vor, dieses Klemmbrett steht für alle schwierigen Gedanken, Gefühle und Erinnerungen, mit denen Sie sich so lange herumgeschlagen haben. Ich gebe es Ihnen jetzt und Sie halten es so fest, dass ich es Ihnen nicht wegnehmen kann. *(Die Klientin nimmt es fest in ihre Hände.)* Halten Sie es jetzt so vor Ihr Gesicht, dass Sie mich nicht mehr sehen können und das Brett fast Ihre Nase berührt. *(Die Klientin hält sich das Klemmbrett direkt vor ihr Gesicht, so dass sie sowohl den Therapeuten als auch den sie umgebenden Raum nicht mehr sehen kann.)* Wie ist das, sich mit mir zu unterhalten, während Sie ganz in Ihren Gedanken und Gefühlen gefangen sind?

Klientin: Sehr schwierig.

Therapeut: Fühlen Sie sich mit mir verbunden? Können Sie meinen Gesichtsausdruck erkennen? Wenn ich jetzt tanzen würde, würden Sie es mitbekommen?

Klientin: *(Lacht.)* Nein.

Therapeut: Und was sehen Sie vom Raum, während Sie so von dem ganzen Zeug in Anspruch genommen sind?

Klientin: Ich sehe nur das Klemmbrett.

Therapeut: Während Sie also von dem ganzen Zeug in Anspruch genommen werden, entgeht Ihnen eine ganze Menge. Sie sind von der Welt

um Sie herum abgeschnitten und Sie sind von mir abgeschnitten. Fällt Ihnen übrigens auf, dass Sie nichts tun können, während Sie an diesem Zeug festhalten? Versuchen Sie es mal – halten Sie das Klemmbrett so fest es geht. *(Die Klientin verstärkt ihren Griff.)* Wenn ich Sie jetzt bitten würde, ein Baby zu streicheln, einen geliebten Menschen zu umarmen, Auto zu fahren, zu kochen oder am Computer zu schreiben, ohne das Brett loszulassen, ginge das dann?

Klientin: Nein.

Therapeut: Sie verlieren also nicht nur den Kontakt zu der Welt um Sie herum und zu den Menschen, mit denen Sie eigentlich in Beziehung sind, sondern Sie können auch nichts tun, solange Sie von dem Zeug so in Anspruch genommen werden.

Klientin: *(Nickt.)* Das stimmt.

Teil 2

Therapeut: Ist es für Sie in Ordnung, wenn ich mich neben Sie setze? Ich möchte Ihnen nämlich noch etwas zeigen.

Klientin: Ja, sicher.

Therapeut: *Rückt seinen Stuhl neben den der Klientin.)* Könnte ich das Klemmbrett kurz bekommen? *(Der Therapeut nimmt das Klemmbrett.)* Haben Sie eigentlich Schulter- oder Nackenprobleme?

Klientin: Nein.

Therapeut: Okay. Ich frage, weil das, was jetzt kommt, ein wenig körperliche Anstrengung erfordert. Legen Sie bitte beide Hände flach auf diese Seite des Klemmbretts und ich lege meine Hände auf die andere Seite. Schieben Sie jetzt das Brett kräftig von sich weg, aber nur so kräftig, dass ich nicht umfalle. *(Während die Klientin versucht, das Klemmbrett von sich wegzuschieben, drückt der Therapeut von der anderen Seite dagegen. Je mehr die Klientin drückt, desto stärker hält der Therapeut dagegen.)* Hören Sie nicht auf zu drücken. Sie hassen dieses Zeug, nicht wahr? Sie hassen diese Gedanken und Gefühle. Drücken Sie so kräftig, wie Sie können - versuchen Sie, sie loszuwerden. *(Der Therapeut lässt*

nicht locker, so dass die Klientin drückt und drückt, während der Therapeut dagegen hält.) So ist das also: Sie versuchen so sehr, all diese schmerzlichen Gedanken und Gefühle von sich wegzuschieben. Sie machen das seit Jahren, aber wohin gehen diese Gedanken und Gefühle? Klar, Sie halten sie auf Abstand, aber zu welchem Preis? Wie fühlt sich das in Ihren Schultern an?

Klientin: *(Lacht.)* Eigentlich ganz gut. Es ist ein gutes Training.

Therapeut: *(Drückt kräftiger.)* Okay, das reicht. Das waren jetzt nur ein paar Sekunden. Was meinen Sie, wie Sie sich nach einem ganzen Tag fühlen?

Klientin: Ich wäre ziemlich erschöpft.

Therapeut: *(Er und die Klientin schieben das Brett immer noch hin und her.)* Und wenn ich Sie jetzt bitten würde, am Computer zu schreiben oder Auto zu fahren oder ein Baby zu streicheln oder einen geliebten Menschen in den Arm zu nehmen, während Sie das Brett weiterhin von sich wegdrücken. Ginge das?

Klientin: Nein.

Therapeut: Und wie ist es, sich mit mir zu unterhalten, während Sie auf diese Weise beschäftigt sind?

Klientin: Es lenkt sehr ab.

Therapeut: Fühlen Sie sich ein wenig eingeschränkt oder abgeschnitten?

Klientin: Ja.

Teil 3

Der Therapeut hört auf, Widerstand zu leisten und nimmt das Klemmbrett wieder an sich.

Therapeut: Okay. Jetzt versuchen wir etwas anderes. Ist es für Sie in Ordnung, wenn ich das Klemmbrett auf Ihren Schoss lege und wir es einfach dort lassen? *(Die Klientin nickt. Der Therapeut legt das Brett auf den Schoss der Klientin.)* Na, ist das nicht viel weniger anstrengend? Wie geht es jetzt Ihren Schultern?

Klientin: Viel besser.

(Der Therapeut rückt mit dem Stuhl wieder an seinen Platz zurück.)

Therapeut: Jetzt sind Sie frei, Ihre Energie konstruktiv zu nutzen. Wenn ich

Sie nun bitten würde, zu kochen, Klavier zu spielen, ein Baby zu streicheln oder einen geliebten Menschen zu umarmen, dann könnten Sie das jetzt tun, oder nicht?

Klientin: *(Lacht.)* Ja.

Therapeut: Und wie ist es, sich mit mir zu unterhalten, wenn Sie nicht das *(mimt das Wegschieben des Klemmbretts)* oder das *(tut so, als hielte er das Klemmbrett vor sein Gesicht)* tun.

Klientin: Leichter.

Therapeut: Fühlen Sie sich stärker mit mir verbunden? Können Sie jetzt meinen Gesichtsausdruck erkennen?

Klientin: Ja.

Therapeut: Nun können Sie auch den Raum um Sie herum wahrnehmen und alles in sich aufnehmen. Wenn ich jetzt zu tanzen anfinge, würden Sie es sehen können.

Klientin: *(Lächelt.)* Ja. *(Sie zeigt auf das Klemmbrett.)* Aber es ist noch da. Ich will es nicht haben.

Teil 4

Therapeut: Genau. Es ist noch da. Und natürlich wollen Sie es nicht haben. Wer will all diese schmerzlichen Gedanken und Gefühle haben? Aber sehen Sie, dieses ganze Zeug belastet Sie jetzt viel weniger. Ich bin sicher, dass Sie im richtigen Leben jetzt das tun würden *(der Therapeut tut so, als werfe er das Klemmbrett auf den Boden.)* Doch genau darum geht es. Das machen Sie seit Jahren. Wir erinnern uns noch mal kurz: Sie haben es mit Drogen, Alkohol, Selbsthilfebüchern, Therapie, Rückzug aus der Welt versucht, sind im Bett liegen geblieben, haben herausfordernde Situationen gemieden, sich selbst fertiggemacht, ihren Eltern die Schuld gegeben, sich abgelenkt, immer wieder die Vergangenheit heraufbeschworen, herauszufinden versucht, warum Sie so sind, wie Sie sind, sich in die Arbeit gestürzt, an Selbsterfahrungskursen teilgenommen und sicher noch vieles mehr. Niemand kann behaupten, Sie wären faul. Sie haben viel Zeit, Mühe und Geld investiert, um diese Gedanken und Gefühle loszuwerden. Und doch kommen sie

immer wieder. Sie sind immer noch da. *(Der Therapeut zeigt auf das Klemmbrett auf dem Schoß der Klientin.)* Manches von dem, was Sie getan haben, hat dieses Zeug für eine Weile verscheucht, aber es kommt rasch wieder, oder nicht?
Und ist es jetzt nicht größer und schwerer als damals, als Sie den Kampf gegen all dieses Zeug aufgenommen haben? Heute haben Sie mehr schmerzliche Gefühle, Gedanken und Erinnerungen als vor fünf Jahren, nicht wahr?

Klientin: Ja.

Therapeut: Auch wenn also jede Zelle Ihres Körpers Ihnen sagt, sie sollen dies tun *(tut so, als werfe er das Klemmbrett auf den Boden),* so hat diese Strategie eindeutig nicht die gewünschte Wirkung gezeigt, sondern macht alles nur noch schlimmer. Wir wollen also nicht mehr von dem tun, was nicht funktioniert, stimmt's?

Klientin: Eigentlich nicht.

Teil 5

Therapeut: Darum geht es in ACT. Wir erlernen eine Fähigkeit, die sich Achtsamkeit nennt und uns in die Lage versetzt, so mit schmerzlichen Gedanken und Gefühlen umzugehen, dass sie spürbar weniger Einfluss auf uns haben. Statt also dies zu tun *(nimmt das Klemmbrett und hält es sich vor das Gesicht)* oder dies *(tut so, als würde er das Brett von sich wegschieben)*, können Sie auch das tun *(legt das Brett auf seinen Schoß und lässt es los)*. So sind Sie nicht nur mit der Welt um Sie herum verbunden und können sich intensiv auf das einlassen, was Sie gerade tun, sondern Sie sind auch frei, um engagiert zu handeln. Wenn Sie nicht länger gegen dieses Zeug ankämpfen, sich darin verlieren oder daran festhalten, sind Sie frei. *(Der Therapeut hebt seine Arme als Zeichen der Freiheit.)* Jetzt können Sie Ihre Energie nutzen, um das zu tun, was für Sie Lebensqualität bedeutet: Menschen umarmen, Fahrrad fahren oder Gitarre spielen. *(Der Therapeut mimt diese Tätigkeiten.)* Wie klingt das für Sie?

Klientin: *(Lächelt)* Gut.

So glatt läuft es natürlich nicht immer. Läuft Therapie überhaupt jemals so glatt wie in der Fachliteratur? Diese Metapher vermittelt Ihnen aber hoffentlich einen Eindruck davon, worum es in ACT geht: ein reiches, sinnvolles Leben zu führen und den Schmerz zu akzeptieren, der unweigerlich dazugehört. Sie zeigt auch, dass Achtsamkeit für uns kein spiritueller Weg zur Erleuchtung ist, sondern wirksames Handeln ermöglichen soll. (Leider ist hier kein Raum, um zu beschreiben, wie Klienten manchmal Einwände gegen diese Metapher erheben und wie wir wirksam auf diese Einwände eingehen können.)

Die einzelnen Elemente der Metapher

ACT geht von zwei wesentlichen psychischen Prozessen aus, die in den meisten Fällen die Ursache für seelischen Schmerz sind: „kognitive Fusion" und „Erlebnisvermeidung". Teil 1 des Transkripts ist eine Metapher für *kognitive Fusion*: die Verstrickung mit bzw. das Festhalten an unseren Gedanken. Teil 2 ist eine Metapher für *Erlebnisvermeidung:* der unaufhörliche Kampf, um unerwünschte Gedanken, Gefühle, Erinnerungen oder sonstige „private Erlebnisse" zu vermeiden, zu unterdrücken oder loszuwerden. (Unter *privatem Erlebnis* werden alle Ihre Erlebnisse wie Emotionen, Empfindungen, Erinnerungen, Gedanken und dergleichen verstanden, von denen niemand etwas weiß, solange Sie nicht darüber sprechen.) Diese Übung ist im Übrigen nicht als Krafttest oder Wettkampf zu verstehen. Wenn Sie vermuten, dass Ihr Klient das Klemmbrett zu heftig von sich wegschieben könnte, kommen Sie ihm zuvor, indem Sie ihn bitten, nicht so stark gegen das Klemmbrett zu drücken, sobald Sie ihn auffordern, das Brett von sich wegzuschieben. Sagen Sie ihm, dass er nur ganz leicht drücken soll, damit Sie nicht umfallen. Passen Sie unter Umständen Ihren Gegendruck an. Nach ein paar Sekunden können Sie soweit nachgeben, dass das Klemmbrett quasi zwischen Ihren Händen und den Händen Ihres Klienten „schwebt".

Teil 3 ist eine Metapher für Akzeptanz, Defusion und Kontakt mit dem jetzigen Moment. Statt von Akzeptanz sprechen wir oft auch davon, den „Kampf aufzugeben", „es geschehen zu lassen", „das Gefühl da sein zu lassen", „Raum zu geben" oder „bereitwillig das anzunehmen, was sich

zeigt“. Diese Formulierungen passen gut zu dem Bild des Klemmbretts auf dem Schoß des Klienten. Und statt von Defusion sprechen wir oft von „loslassen“, „einen Schritt zurücktreten“, „Abstand herstellen“, „sich distanzieren“, „sich aus der Verstrickung befreien“ oder „die Geschichte fallen lassen“. Und auch hier ist das Bild vom Klemmbrett, von dem sich die Klientin löst, wieder sehr passend.

Teil 4 handelt von der Unwirksamkeit und vom Preis der Erlebnisvermeidung. In ACT wird dies als *kreative Ratlosigkeit* oder *die Konfrontation mit der Agenda* bezeichnet. Warum solch seltsame Umschreibungen? Weil wir ein Gefühl dafür vermitteln wollen, warum es hoffnungslos ist, seine Gedanken und Gefühle kontrollieren zu wollen. Dies ebnet den Weg für Achtsamkeit und Akzeptanz, also das Gegenteil von Kontrolle.

In Teil 5 geht es schließlich um die Verknüpfung von Achtsamkeit, Werten und engagiertem Handeln. Im Allgemeinen benötigen Sie für diese Metapher etwa fünf Minuten.

Worum geht es als Nächstes?

Im nächsten Kapitel werde ich ausführlicher erläutern, was kognitive Fusion und Erlebnisvermeidung bedeuten und wie sie leicht zu sechs pathologischen Kernprozessen führen, welche die Kehrseite der sechs therapeutischen Kernprozesse darstellen. Bevor Sie weiterlesen, wenden Sie die Klemmbrett-Metapher doch mal bei einem Freund oder Kollegen an, um zu sehen, ob Sie vermitteln können, worum es in ACT geht. Ich empfehle Ihnen, die einzelnen Schritte zunächst ein paar Mal laut mit einem virtuellen Klienten zu üben – wie ein Schauspieler, der seine Rolle probt. Dann versuchen Sie es in echten Therapiesituationen.

Vermutlich widerstrebt Ihnen ein solches Vorgehen. Vielleicht halten Sie es für albern oder unwichtig oder einfach nicht für Ihren Stil. Doch selbst wenn Sie die Metapher nie bei einem echten Klienten anwenden, wird diese Übung mit Sicherheit eine wichtige Lernerfahrung darstellen. Damit erfassen Sie nicht nur das Modell, sondern können es auch neugierigen Freunden, Kollegen, Verwandten oder Gästen weitaus besser erklären. Probieren Sie es doch einfach mal, auch wenn es Ihnen widerstrebt. Das Ergebnis könnte Sie angenehm überraschen.

2 Festgefahren, aber nicht gebrochen

Wo Schmerz ist, ist Leben

Das ACT-Modell ist von Natur aus optimistisch. ACT geht davon aus, dass sich selbst inmitten von gewaltigem Schmerz und Leid Bedeutung, Sinn und Lebendigkeit finden lassen. Bücher wie *Der Mensch auf der Suche nach Sinn* von Viktor Frankl,[5] in dem Frankl seine Erfahrungen im Konzentrationslager Auschwitz beschreibt, oder die Autobiografie *Der lange Weg zur Freiheit* von Nelson Mandela liefern einen eindrucksvollen Beweis dafür. ACT will nicht nur menschliches Leiden lindern, sondern uns auch dabei unterstützen, aus unserem Leiden zu lernen und zu wachsen und unseren Schmerz als Sprungbrett in ein reiches und sinnvolles Leben zu nutzen. Diese optimistische Haltung drückt sich in folgender Aussage von ACT aus: „Unsere Klienten sind nicht gebrochen, sie haben sich lediglich festgefahren. Wodurch fahren sich normale Menschen so fest, dass sie schließlich depressiv, abhängig, isoliert, phobisch oder suizidal werden?

Durch zwei *normale* Prozesse des *normalen* menschlichen Verstandes: kognitive Fusion und Erlebnisvermeidung.

Kognitive Fusion

Warum „Fusion"? Stellen Sie sich zwei Unternehmen vor, die miteinander fusionieren wollen. Mit welchem anderen Begriff würden Sie beschreiben, dass sie „fusionieren"? Zusammenschließen? Eine Einheit bilden? Verschmelzen? Alle diese Begriffe weisen auf denselben Aspekt hin: keine Trennung. Im Zustand der kognitiven Fusion sind wir untrennbar mit unseren Gedanken verbunden: Wir sind mit ihnen verschmolzen, bilden eine Einheit mit ihnen, sind so in ihnen gefangen, dass uns noch nicht einmal bewusst ist, dass wir denken. *Defusion* bedeutet daher, sich von den Gedanken zu distanzieren, zu lösen, Abstand zu ihnen herzustellen, einen Schritt zurückzutreten und sie als das zu betrachten, was sie sind: nicht mehr und nicht weniger als Worte und Bilder.

Kognitive Fusion bedeutet im Wesentlichen, dass unsere Gedanken unser Verhalten beherrschen. In ACT beschreiben wir es den Klienten manchmal so, dass sie „von ihren Gedanken herumgestoßen werden", oder „ihren Gedanken erlauben, ihnen zu sagen, was sie tun sollen". Manchmal bezeichnen wir die Gedanken auch als Tyrannen oder vergleichen sie mit einem faschistischen Diktator. Oder wir fragen, „Was geschieht, wenn Sie Ihr Leben von diesen Gedanken bestimmen lassen?" Wenn unsere Gedanken unsere Aufmerksamkeit beherrschen, sprechen wir oft auch davon, in ihnen gefangen oder verstrickt zu sein bzw. von ihnen vereinnahmt oder davongetragen zu werden. (An dieser Stelle möchte ich kurz noch einmal daran erinnern, dass die Begriffe „Denken", „Gedanken", „Kognition" und „Verstand" in ACT als Metaphern für „menschliche Sprache" dienen, die Überzeugungen, Vermutungen, Gedanken, Einstellungen, Erinnerungen, Bilder, Worte, Gesten, Fantasien und einige Aspekte von Emotionen umfassen.)

Als menschliche Wesen leben wir in zwei Welten. Als Säuglinge bewegen wir uns lediglich in der „Welt der direkten Erfahrung", die wir

unmittelbar über unsere fünf Sinne erleben: die Welt, die wir sehen, hören, berühren, schmecken und riechen können. Doch mit zunehmendem Alter lernen wir zu denken. Je mehr wir diese Fähigkeit entwickeln, desto mehr Zeit verbringen wir in dieser zweiten Welt, der „Welt der Sprache". Fusion bedeutet, dass wir in der Welt der Sprache feststecken. Wir haben uns so sehr in all diesen Worten und Bildern verfangen, die in unserem Kopf herumschwirren, dass wir den Kontakt zur Welt der direkten Erfahrung verloren haben. Achtsamkeit ist wie eine Brücke zwischen diesen beiden Welten: Sie bringt uns von der Welt der Sprache in die Welt der direkten Erfahrung.

Metapher von den Händen als Gedanken

Stellen Sie sich vor, Ihre Hände wären Gedanken. Wenn Sie am Ende dieses Abschnitts angelangt sind, möchte ich Sie bitten, das Buch zur Seite zu legen und Ihre Hände mit den aneinandergelegten Handflächen so nach oben zu halten, als wären sie Seiten eines geöffneten Buches. Heben Sie die Hände langsam und gleichmäßig in Richtung Ihres Gesichts, bis sie Ihre Augen bedecken. Nehmen Sie sich dann einige Sekunden Zeit, um die Welt um Sie herum durch die Spalten zwischen den Fingern zu betrachten. Nehmen Sie wahr, wie sich dies auf Ihre Sicht der Welt auswirkt. Führen Sie diese Übung jetzt durch, bevor Sie weiterlesen.

—

Wie wäre es, den ganzen Tag mit den Händen vor den Augen herumzulaufen? Wie stark würde Sie dies einschränken? Wie viel würde Ihnen entgehen? Wie stark würde es Ihre Fähigkeit einschränken, auf die Welt um Sie herum einzugehen? Das ist Fusion: Wir sind so sehr in unseren Gedanken gefangen, dass wir den Kontakt zur Erfahrung des Hier und Jetzt verlieren. Unsere Gedanken beeinflussen unser Verhalten so sehr, dass unsere Fähigkeit zu wirkungsvollem Handeln merklich eingeschränkt ist.

Wenn Sie am Ende dieses Abschnitts angelangt sind, möchte ich Sie bitten, die Augen noch einmal mit den Händen zu bedecken. Nehmen Sie sie dieses Mal jedoch sehr, sehr langsam vom Gesicht. Nehmen Sie wahr, wie viel leichter

es ist, mit der Welt um Sie herum in Kontakt zu treten, je größer die Distanz zwischen den Händen und Ihrem Gesicht ist. Führen Sie diese Übung jetzt durch, bevor Sie weiterlesen.

—

Was Sie eben gemacht haben, entspricht der Defusion. Wie viel leichter ist es, ohne die Hände vor den Augen wirkungsvoll zu handeln? Wie viel mehr Informationen können Sie jetzt aufnehmen? Wie viel stärker sind Sie jetzt mit der Welt um sich herum verbunden?

Diese Metapher,[6] mit der sich Fusion und Defusion erklären lassen, veranschaulicht den Zweck der Defusion: sich voll und ganz auf die Erfahrung einlassen und wirkungsvolles Handeln ermöglichen. Uns geht es oft besser, wenn wir uns von schmerzlichen Gedanken und Erinnerungen lösen. In ACT ist dies jedoch nur so etwas wie ein positiver Nebeneffekt und nicht der eigentliche Zweck bzw. das Ziel. (Bedenken Sie, dass wir Symptome nicht reduzieren oder beseitigen wollen, sondern versuchen, unsere Beziehung zu schmerzlichen Gedanken und Gefühlen so grundlegend zu transformieren, dass wir sie nicht länger als „Symptome" wahrnehmen.) Defusion ist demnach kein raffiniertes Instrument zur Kontrolle von Gefühlen, sondern ein Weg zu Präsenz und wirkungsvollem Handeln. Dies müssen wir unseren Klienten klarmachen, weil sie schnell enttäuscht wären, wenn sie Defusionstechniken zur Kontrolle von Gefühlen anwenden.

Wir fördern Defusion durch erlebnisorientierte Übungen. Würden wir versuchen, sie theoretisch zu erklären, bevor wir sie praktisch erfahrbar machen, würden wir wahrscheinlich viel Zeit mit intellektuellen Diskussionen verschwenden. Es bietet sich daher an, die Klienten erst erfahren zu lassen, was Defusion ist, bevor wir zum Beispiel folgende didaktische Erklärung liefern.

Über die Autoren

Russ Harris, MD, ist ein international renommierter ACT-Trainer und Autor von *Wer dem Glück hinterher rennt, läuft daran vorbei*, ein Selbsthilfebuch auf der Grundlage der Akzeptanz- und Commitment-Therapie, das in über fünfzehn Sprachen übersetzt und in zwanzig Ländern erschienen ist. Er steht in dem Ruf, ACT auf klare, leicht verständliche und humorvolle Weise zu vermitteln.

Der Verfasser des Vorworts, **Steven C. Hayes,** Ph.D., ist Professor für Psychologie an der University of Nevada in Reno (USA). Er hat Dutzende von Büchern und wissenschaftliche Artikel veröffentlicht und ist unter anderem Autor des erfolgreichen Buches *In Abstand zur inneren Wortmaschine.*

Online.

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr zu Russ Harris

www.arbor-verlag.de/russ-harris