

Gijs Jansen

Denk, was du willst – Wage, was du träumst

Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie
für ein Leben in Freiheit und Selbstvertrauen

Aus dem Niederländischen von Anja Lademacher



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

© Gijs Jansen

© 2014 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH Freiburg
by arrangement with Thema Publishers, Zaltbommel/Netherlands

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

Denk wat je wilt, doe wat je droomt

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2015

Titelfoto: © 2015 Oliver Berghold

Illustrationen: Simon Oostra, Nijmegen

Lektorat: Richard Reschika

Druck und Bindung: Westermann, Zwickau

Hergestellt von mediengenossen.de

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungs-
beständig.

Weitere Informationen über unser Umweltengagement finden Sie unter
www.arbor-verlag.de/umwelt

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-130-9

Für meinen Vater, Frans Jansen,
der mir beigebracht hat,
zu leben und zu schreiben.
Tausend Dank dafür.

Inhalt

| | | |
|----|--|-----|
| | Vorwort | 9 |
| 1 | Einleitung | 11 |
| 2 | Irgendetwas läuft da wohl verkehrt | 21 |
| 3 | Kontrolle als Teil des Problems | 27 |
| 4 | Die Entthronung der Gedanken | 37 |
| 5 | Identität, Werte und Ziele | 51 |
| 6 | Die Gefühle akzeptieren, den Feind umarmen | 61 |
| 7 | Den erfüllteren Weg wählen | 77 |
| 8 | Auf dem Weg bleiben | 85 |
| 9 | Die Umgebung verändern heißt, sich selbst verändern | 97 |
| 10 | Vergebung, Schuld und Verantwortung | 107 |
| 11 | Die Liebe, der Gegenpol zur Angst | 117 |
| | Schlusswort | 131 |
| | Literatur | 133 |
| | Über den Autor | 135 |

Vorwort

Gerne möchte ich zunächst betonen, dass nicht alles in diesem Buch von mir selbst erdacht wurde. Eher habe ich hier unterschiedliche Ideen zusammengetragen, die von anderen Psychologen bereits beschrieben wurden, und unter den Aspekten gebündelt, die mir ganz persönlich besonders wichtig erscheinen. Dabei leitet mich die feste Überzeugung, dass theoretische Erkenntnisse und Übungen hier so zusammengestellt sind, dass sie allen eine wertvolle Hilfe sein werden, die nach mehr Befriedigung in ihrem Leben suchen.

Ich bin all denen zu großem Dank verpflichtet, die mich beim Schreiben dieses Buches unterstützt haben, von dem im September 2005 eine erste Version erschienen ist. Besonders möchte ich Steven Hayes erwähnen, von dem ich sehr viel gelernt habe und dessen Ideen mich dazu angeregt haben, über eben dieses Thema zu schreiben. Und so gehen auch viele Gedanken in diesem Buch auf ihn zurück. Mein Dank gilt außerdem Hubert de Mey, der dieses Projekt so uneigennützig unterstützt hat, sowie Simon Oostra, von dem die wundervollen Illustrationen stammen. Auch meine Eltern haben eine sehr wichtige Rolle für mich gespielt, da ich immer auf ihre Unterstützung rechnen kann, bei praktisch allem, was ich tue.



Einleitung

Es ist nicht leicht, ein Mensch zu sein

Dieses Buch versucht, eine Antwort auf die Frage zu finden, warum wir uns als Menschen so schwer damit tun, glücklich zu sein, und es enthält Vorschläge und Übungen, die uns helfen können, unser Leben befriedigender zu gestalten. Es richtet sich an Menschen, die aufgrund von Ängsten und/oder depressiven Zuständen nur eingeschränkt am Leben teilnehmen können, Menschen, die regelmäßig niedergeschlagen sind, an Panikattacken oder unter sozialen Ängsten leiden.

Das Buch richtet sich darüber hinaus auch an Menschen, die das Gefühl haben, mehr aus ihrem Leben machen zu können, aber nicht so recht wissen wie. Ich unterscheide im Folgenden jedoch nicht zwischen verschiedenen Typen von Menschen oder ihren Schwierigkeiten, sondern gehe davon aus, dass praktisch alle psychischen Probleme daraus resultieren, wie wir mit unseren Lebensumständen umgehen. Und ich lege Wert darauf, zu betonen, dass ich als Mensch genau im selben Boot sitze wie Sie – auch ich habe

meine Schwächen und auch darüber soll hier gesprochen werden. Da ich aber vor allem beabsichtige, der Frage nachzugehen, warum es manchmal so schwer ist, ein Mensch zu sein, kann dieses Buch jedem dienen, der regelmäßig mit den Fragen des Lebens kämpft.

Da ich hierbei häufiger auf Beispiele aus der Praxis zurückgreife, möchte ich anmerken, dass alle im Buch genannten Namen frei erfunden sind.

Es hat mich immer schon erstaunt, dass wir die zugleich mächtigste und unglücklichste Spezies auf der Erde sind. Wie ist es zu erklären, dass so viele Menschen an Ängsten und Depressionen leiden und dass sich jährlich beinahe eine Million Menschen das Leben nimmt. (Quelle: WHO)

Es gibt kaum ausreichend Therapieangebote für den ständig wachsenden Bedarf und zudem scheinen bekannte Therapieformen oft nicht oder kaum zu helfen. Antidepressiva werden inzwischen in so großer Menge eingenommen, dass man Spuren dieser Medikamente in Fischen gefunden hat. Schätzungsweise eine Million Menschen leiden in den Niederlanden so ausgeprägt unter Angst, Einsamkeit oder Depressionen, dass sie kaum noch das Haus verlassen. Viele Psychologen räumen ein, dass sie nicht mehr in der Lage sind, dieser wachsenden Menschengruppe wirklich helfen zu können. Es muss also dringend etwas geschehen.

Und so ist in den vergangenen Jahren in der Psychologie die Erkenntnis gewachsen, dass es an der Zeit ist, etwas zu ändern. Aus dieser Einsicht heraus entwickeln sich neue Therapien, die sogenannten kognitiven Verhaltenstherapien der dritten Generation. Diese Therapien kommen in den letzten Jahren immer stärker zum Einsatz und zeigen Ergebnisse, die hoffnungsvoll stimmen.

Kognitive Verhaltenstherapien der dritten Generation sind sehr vielfältig und sowohl aus der verhaltensorientierten als auch aus der kognitiven Tradition entstanden. Zu erwähnen sind die Dialektische Verhaltenstherapie und die Acht-

samkeitsbasierte Kognitive Therapie (MBCT – Mindfulness-Based-Cognitive-Therapy). Auch die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT), die Therapieform, auf der dieses Buch basiert, gehört zu diesen neuen kognitiven Verhaltenstherapien. Sie hat eine fundierte theoretische Grundlage und ist wissenschaftlich erforscht. ACT basiert auf dem Konzept des funktionellen Kontextualismus, der Philosophie, die der Verhaltensforschung zugrunde liegt, und hat ihre theoretische Basis ebenfalls in der Verhaltensforschung. Inhaltlich befasst sich die Therapieform allerdings vornehmlich mit Kognition und Emotion. Auch mit der Gestalttherapie und der emotionsorientierten Psychotherapie sowie mit östlichen meditativen und spirituellen Herangehensweisen gibt es Berührungspunkte.

Im vorliegenden Buch finden sich Vorstellungen, die ebenso auf diesen neuen Therapieformen wie auf anderen bewährten psychologischen Methoden basieren. Viele der von mir gebrauchten Metaphern werden auch in der ACT eingesetzt.

Der Ausgangspunkt all dieser neuen Therapieformen ist die Betrachtung der Unterschiede zwischen Mensch und Tier, um, hiervon ausgehend, eine Methode zu entwickeln, die man als zielführend erachtet. Vor allem in den USA wird ACT auf sehr breiter Basis und mit guten Resultaten angewandt. Und auch bei meiner Arbeit als Psychologe hat sich gezeigt, dass diese Methode beinahe immer funktioniert – besser als andere Formen des Trainings oder der Therapie.

Bevor wir beginnen, werde ich Sie zunächst ein wenig mit dem theoretischen Hintergrund vertraut machen, um Ihnen zu zeigen, worauf die spätere Vorgehensweise beruht.

Die Sprache macht den Unterschied

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass wir die stressigsten Wesen der Welt sind. Woher aber kommt all dieser menschliche Stress? Ist es nicht seltsam, dass wir das Leben oft nicht genießen können, obwohl wir die Herren der Welt sind? Was unterscheidet uns in dieser Hinsicht von allen anderen Arten? Wer mehr über das Phänomen Stress bei Mensch und Tier wissen möchte, der findet hierzu Informationen auf www.contextualpsychology.org.

Der große Unterschied zwischen dem Menschen und anderen Tieren ist, dass er über Sprache kommuniziert, die sich im Laufe der Zeit entwickelt hat und mit ihr die Fähigkeit, Informationen zu teilen und zu sammeln. Neben dem Verhalten entwickelten sich so auch unendlich viele Gedanken, Meinungen, abstrakte Fakten und Wissen in Buchform. Kein anderes Tier ist in der Lage, so viele Informationen zu verarbeiten wie der Mensch.

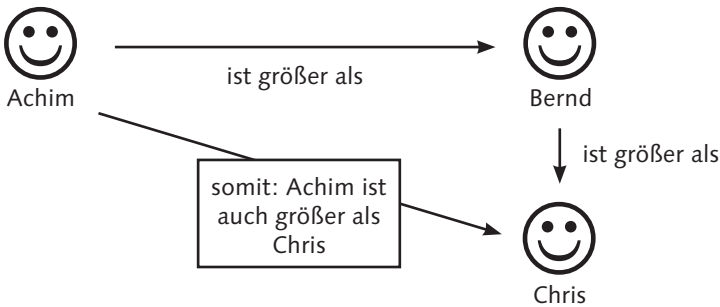
Entscheidend aber ist erst die Tatsache, dass unser Verstand auch unabhängig von unserer Umgebung funktioniert, dass wir unseren Verstand ohne jeden äußeren Einfluss aktivieren können. So kann ich mir problemlos vorstellen, wie es sich anfühlt, ein Glas Milch zu trinken, ohne dass in meiner Umgebung Milch vorhanden wäre. Dafür muss ich lediglich Folgendes tun: Ich greife auf die gesammelten Informationen über Milch in meinem Gedächtnis zurück und erschaffe so auf der Basis meiner Erfahrung mit dem Trinken von Milch eine Vorstellung vom Milchtrinken. Indem ich daran denke, kann ich mir etwas vorstellen, was faktisch gar nicht vorhanden ist. Ich kann es mir sogar so genau vorstellen, dass ich die Milch zu schmecken glaube. Je detaillierter die Vorstellung, umso realistischer das Bild, das ich mir mache.

Offensichtlich ist also eine Kopie des Begriffs „Milch“ in meinem Kopf gespeichert, die Merkmale von Milch enthält – wie Farbe, Geruch, Geschmack – und Begriffe, die damit zusammenhängen – wie „Packung“, „Haltbarkeitsdatum“ und „Glas“. Auf diese Weise kann unser Verstand auf eigene Faust alles Mögliche

erfinden. Man kann Erinnerungen aktivieren, sich Dinge vorstellen und auf der Basis von Erfahrungen den Ablauf von neuen, ähnlichen Erfahrungen voraussagen. Eigentlich sehr praktisch, doch leider sagen Gedanken oft nur sehr wenig über die Wirklichkeit aus. Denn sehr häufig sind wir in Gedanken irgendwo unterwegs, nur nicht an dem Ort, an dem wir uns körperlich gerade befinden. Und so sind wir auch meist nicht aufgrund von Fakten traurig oder besorgt, sondern aufgrund unserer Gedanken.

Das jedoch ist nicht einmal das größte Problem. Wir alle versinken manchmal in Gedanken und erleben dabei auch viele positive Momente, wenn wir zum Beispiel lachen, weil uns gerade etwas Lustiges einfällt. Meistens handelt es sich dabei um Erinnerungen, die auf Tatsachen beruhen: Anekdoten, die wie ein Film vor uns ablaufen. Aber was, wenn sich herausstellt, dass sich unser Verstand manchmal seine eigene Geschichte ausdenkt? Das würde bedeuten, dass unser Verstand uns ab und zu ganz schön was vormacht und uns Dinge denken und fühlen lässt, die gar nicht existieren oder niemals geschehen sind – und genau das geschieht leider ständig.

Der Grund hierfür ist, dass unser Verstand oft selbständig Beziehungen aufgrund von logischen Regeln herstellt. In Darstellung 1.1. finden Sie ein Beispiel für diesen Vorgang: Jemand sagt mir, dass Achim größer ist als Bernd. Wenn ich dann später höre, dass Bernd größer als Chris ist, dann folgert mein Verstand, dass Achim auch größer als Chris ist, weil Chris der Kleinste ist.



Darstellung 1.1.:
Der Verstand stellt aufgrund von logischen Regeln eine Beziehung her.

Und jetzt geschieht Folgendes: Der Verstand zieht auf eigene Faust auch andere Vergleiche heran und verbindet diese, so dass die „Größer-als-Regel“ aus dem Beispiel auch Auswirkungen auf ganz andere Regeln hat. Nehmen wir an, Achim und Bernd beschließen, sich im Armdrücken zu messen, und ich sollte auf einen der beiden wetten. Wahrscheinlich würde ich auf Achim setzen, da ich weiß, dass Achim größer ist. Denn da er größer als Bernd ist, ist er wahrscheinlich auch stärker als Bernd und somit auch stärker als Chris.

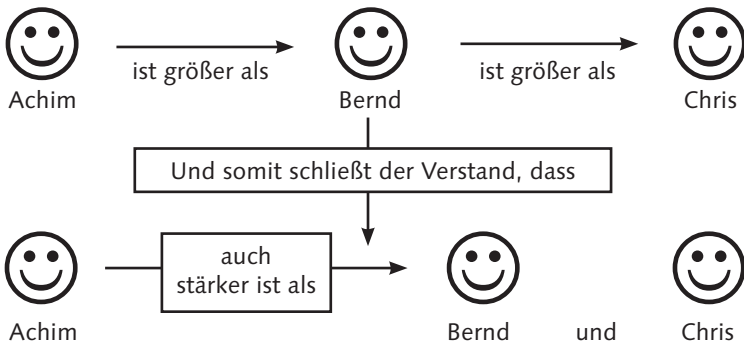


Bild 1.2.: Der Verstand zieht seine eigenen Schlüsse.

Das ist natürlich nur ein einfaches Beispiel, in dem es um nicht viel mehr als um harmlose Vergleiche geht. Aber es verdeutlicht, dass wir dazu neigen, Schlüsse zu ziehen, die vielleicht überhaupt nicht zutreffen. Schließlich ist es gut möglich, dass Bernd, so klein er auch sein mag, viel mehr Sport treibt und somit auch viel stärker als Achim ist.

Das Ganze wird vielleicht noch etwas deutlicher, wenn wir ein Beispiel wählen, in dem verschiedene Konzepte in ihrem Zusammenspiel für veränderte Denkprozesse sorgen.

Ich hatte einmal einen Patienten, der unglaubliche Angst davor hatte, im Zug eine Panikattacke zu erleiden. Nennen wir ihn Konrad. Konrad stellte sich vor, dass er im Zug sitzen und der Zug vor einem Haltesignal anhalten könnte. Der Gedanke, dass er den Zug

dann nicht würde verlassen können, verursachte ihm solche Angst, dass er nicht mehr mit dem Zug fuhr. Wie war es dazu gekommen?

Er erzählte mir, dass es ein Jahr zuvor in einem Bus einmal zu einer unangenehmen Situation gekommen war. Plötzlich hatte sein Herz schneller geschlagen und er hatte angefangen zu zittern, so dass er an der nächsten Haltestelle sofort ausgestiegen war. Später hatte er dann ständig darüber nachgedacht, was damals geschehen war und was ihm hätte passieren können. Was, wenn er ohnmächtig geworden wäre oder einen Herzanfall erlitten hätte?

Das Beispiel zeigt, wie ein bestimmtes Ereignis (sich im Bus schlecht fühlen) im Gedächtnis gespeichert wird, so dass man es sich ständig wieder in Erinnerung rufen kann. Daraufhin beginnt die Art und Weise, wie man das Ereignis betrachtet, ein Eigenleben zu führen. Faktisch ist eigentlich nichts Besonderes geschehen: Wir fühlen uns alle manchmal nicht wohl in sozialen Situationen. Konrads Verstand begann jedoch auf der Basis dieser einmaligen Erfahrung, eine Anzahl von Schlussfolgerungen zu ziehen:

- Alle haben mich angeschaut und gedacht, dass ich verrückt bin.
- Wenn ich nicht hätte aussteigen können, wäre ich verrückt geworden oder in Ohnmacht gefallen oder ich hätte einen Herzanfall erlitten.
- Ich fühle mich in sozialen Situationen unsicher.
- Ich fühle mich im Bus immer unwohl.
- Das gilt auch für den Zug, das Kino, Konzertsäle usw.
- Das nächste Mal gehe ich sofort weg, wenn ich Herzklopfen bekomme.
- Was bin ich nur für ein Schwächling, dass ich nicht wie jeder andere auch im Bus fahren kann, ohne mich unwohl zu fühlen.
- Gegen dieses Gefühl muss ich ankämpfen.

- Mein Großvater hatte auch Probleme mit dem Herzen und ist viel zu früh gestorben.

Sie können sich vorstellen, dass man diese Liste endlos fortsetzen könnte. Jedenfalls erklärt es, warum Konrad Angst vor einer Panikattacke im Zug hatte, ohne jemals eine Panikattacke im Zug gehabt zu haben. Ist es nicht erstaunlich, dass wir Angst vor Dingen haben, die uns nie passiert sind? Andere Tiere sind dazu gar nicht in der Lage, da sie nur aufgrund von direkter Erfahrung lernen, ob etwas gut oder schlecht für sie ist.

Im Fall von Konrad ist eine realistische Analyse dessen möglich, was an diesem Tag wirklich geschehen ist:

- Er hatte an diesem Tag viel Kaffee getrunken, darum schlug sein Herz so schnell und darum zitterte er.
- Es ist sehr wahrscheinlich, dass niemand mitbekommen hat, wie es ihm ging.
- Es ist nichts geschehen, außer dass er sich unwohl fühlte.
- Es wäre sehr wahrscheinlich nichts geschehen, wenn er im Bus geblieben wäre.

Bei vielen Therapien wird mit diesen Argumenten gearbeitet. Der Therapeut führt ein Gespräch mit dem Patienten, in dem er versucht, die überzogenen Schlussfolgerungen zu widerlegen, die der Verstand aus dieser einmaligen Erfahrung ableitet. Der Therapeut versucht also, den Patienten davon zu überzeugen, dass die meisten seiner Schlussfolgerungen falsch sind.

Das Problem dabei ist, dass der Verstand so vielseitig und schrecklich schlau ist. Er ist sogar so schlau, dass er solch logische Erklärungen ganz einfach von sich weisen kann:

- Ich habe auch schon mal Herzrasen gehabt, als ich keinen einzigen Schluck Kaffee getrunken hatte.
- Ich habe sehr wohl jemanden gesehen, der mich angeschaut hat und ganz genau wusste, was los war.

- Es ist nur deshalb nichts passiert, weil ich gerade noch rechtzeitig ausgestiegen bin.
- Wie können Sie wissen, dass ich nicht doch einen Herzanfall bekommen hätte? Das ist in unserer Familie schon öfter vorgekommen. Und außerdem habe ich schon mal miterlebt, wie jemand ohnmächtig geworden ist. Glauben Sie mir, das war kein Spaß!

Und da steht man dann als Therapeut mit all seinen guten Argumenten und Absichten. Und selbst, wenn man den Patienten hätte überzeugen können? Die Chance, dass er zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal auf die Diskussion zurückkommt, ist groß. Eine einzige weitere unangenehme Erfahrung genügt meist schon und der Kampf der Gedanken und Gefühle beginnt erneut. Meiner Meinung nach hat die große Anzahl von Rückfällen bei Menschen, die sich in therapeutischer Behandlung befinden, damit zu tun, dass wir ihnen beibringen, gegen einen Computer – den Verstand – zu kämpfen, der ihnen früher oder später überlegen ist.

Also ist es doch höchste Zeit, dass wir unseren Verstand, dem wir so sehr vertrauen, einmal kritisch unter die Lupe nehmen. Dabei setze ich eine andere Methode ein als die meisten Therapeuten, die in der Regel in eine Diskussion mit dem Patienten eintreten, damit er seine Einstellungen über den Verstand und damit innerhalb des Verstandes ändert. Ich dagegen versuche, die Person und ihren Verstand voneinander zu trennen, um dann miteinander zu schauen, wie wir den Einfluss von Gedanken und Gefühlen verringern können. Die beiden wichtigsten Aspekte hierbei sind, dass:

- der Verstand ein Ratgeber ist, aber meistens kein guter. Um glücklicher zu werden, kann man versuchen, den Einfluss der Gedanken zu verringern. Das bedeutet nicht, dass man Einfluss auf alles nehmen kann, was man denkt, aber man wird in die Lage versetzt, die Gedanken als das zu sehen, was sie eigentlich sind: zufällige Kombinationen von Informationen,

die aus Erfahrungen resultieren. Es ist nicht die Erfahrung selbst, sondern das, was der Verstand mit der Erfahrung macht, was letztendlich für psychische Probleme sorgt.

- die Vermeidung von Erfahrungen, die man persönlich wichtig findet, die entscheidende Ursache für eine geringe persönliche Zufriedenheit im Leben darstellt. Wenn man Abstand von dem gewinnt, was man denkt, und das tut, was man angenehm und wichtig findet, wird man viele Momente des persönlichen Glücks erleben.

In diesem Buch werden wir uns nach und nach anschauen, wie die Gedanken uns manipulieren und was man selbst tun kann, um das Heft wieder in die Hand zu bekommen. Auf diese Weise werden Sie die Person kennenlernen, die sich hinter all den Gedanken verbirgt.

Wenn Sie den einzelnen Schritten in diesem Buch folgen und die Techniken anwenden, die in den einzelnen Kapiteln beschrieben werden, wird sich Ihnen ganz sicher eine Möglichkeit eröffnen, sich fester im Hier und Jetzt zu verwurzeln und zielorientierter zu leben. Aber Sie sollten auch wissen, dass es nur Sinn macht, dieses Buch zu lesen, wenn Sie bereit sind, die dort dargelegten Erkenntnisse auf ihr eigenes Leben zu übertragen und herauszufinden, wie es sich anfühlt, die Übungen in der Praxis umzusetzen. Dieses Buch ist beides: Arbeits- und Lesebuch. Und aus eben diesem Grund ist es absichtlich knapp gehalten, da ich der Überzeugung bin, dass man Neues letztlich nur durch eigene Erfahrung lernen kann. Es liegt an Ihnen, den Konzepten, die ich beschreibe, Leben einzuhauchen. Deshalb sind einige Übungen auch so gestaltet, dass Sie sie eventuell durch eigene Ideen bereichern können.

Ich lade Sie also ein, zusammen mit mir zu entdecken, was Sie tun können, um mehr Befriedigung aus Ihrem Leben zu ziehen und dahinterzukommen, was Sie davon abhält, Dinge zu tun, die Sie doch eigentlich so gerne tun würden.



Irgendetwas läuft da wohl verkehrt

Probleme bekämpfen

Zunächst einmal sollten wir uns anschauen, wie wir als Menschen mit unseren Problemen umgehen. Und da ein neues Haus nur errichtet werden kann, wenn der Untergrund fest genug ist, wird es nötig sein, dabei einige Ansichten über unser Verhalten kritisch unter die Lupe zu nehmen.

Schon bevor Sie dieses Buch zu lesen begannen, wussten Sie eine Menge darüber, wie Sie mit Ihren Problemen umgehen können. Da jeder Mensch einen großen Rucksack voll Gepäck mit sich herum trägt, haben die meisten auch eine Vorstellung davon, wie sie mit ihren Problemen umgehen sollten. Bevor sie bei einem Therapeuten vor der Tür stehen, haben sie häufig schon die verschiedensten Dinge ausprobiert, um eine Lösung für ihre Situation zu finden. Hier eine Liste von Möglichkeiten, wie man mit

unangenehmen Ereignissen umgehen kann – zum Beispiel mit einer gescheiterten Beziehung. Man kann

- versuchen, nicht daran zu denken.
- immer wieder mit Freunden darüber sprechen.
- sich zurückziehen und viel Zeit alleine verbringen.
- gut darüber nachdenken, wie es weitergehen soll.
- viel Sport treiben und gesund essen.
- zu einem Psychologen gehen.
- Antidepressiva nehmen.
- viel ausgehen und sich unter Menschen begeben.
- Orte vermeiden, an denen man auf den/die Ex treffen könnte.
- sich in die Arbeit stürzen.

Die meisten Menschen, die zu einem Psychologen kommen, hoffen, dass er eine Methode kennt, mit der sie ihre Probleme erfolgreicher bekämpfen können. Denn Menschen sind vor allem auch Kämpfer – jemand, der gelassen auf ein schwieriges Ereignis reagiert, ist schnell als Schwächling verschrien. Schließlich muss die Situation irgendwie geändert werden, und zwar am liebsten so schnell wie möglich. Der Schmerz muss mit allen Mitteln bekämpft werden. Der Patient führt also Krieg gegen seine Probleme und hofft, über seinen Therapeuten an bessere Waffen zu kommen, mit denen er den Kampf gewinnen kann.

Es gibt Selbstvertrauen, wenn man etwas unternimmt, an seinen Problemen arbeitet. Und dabei ist es ganz egal, was man tut, Hauptsache, man tut etwas. Wir verlieren lieber einen Kampf, als überhaupt nicht zu kämpfen, denn nichts zu tun bedeutet, sich den Dingen auszuliefern, die wir nicht kontrollieren können. Und Kontrollverlust ist schlecht fürs Selbstvertrauen. Allerdings scheinen die meisten Methoden, mit deren Hilfe Sie unangenehmen Situationen

die Stirn bieten und sie zu Ihren Gunsten ändern wollten, scheinbar nicht zu helfen – ansonsten würden Sie dieses Buch nicht lesen.

Für den Erfolg der Mission ist es von ausschlaggebender Bedeutung, genau dies einzusehen, denn ansonsten bauen Sie auf etwas, von dem von vornherein feststeht, dass es nicht funktioniert. Wenn Sie weiterhin daran festhalten, dass Sie kämpfen und hart arbeiten müssen, um die Umstände so zu ändern, dass Sie ans Ziel gelangen, dann hoffen Sie im Grunde immer noch auf bessere Waffen im Kampf gegen das, was Sie negativ berührt.

Ich möchte diese Überlegung gerne in eine Metapher kleiden. Stellen Sie sich vor, Sie müssten beim Tauziehen gegen ein Monster antreten, das alle negativen Umstände, Gedanken und Gefühle symbolisiert, die Sie bedrängen. Zwischen Ihnen und dem Monster befindet sich ein Abgrund. Wenn Sie all Ihre Gedanken und Gefühle zulassen und nicht mehr kämpfen, verlieren Sie die Kontrolle und stürzen in den Abgrund. Aber je stärker Sie ziehen, desto stärker zieht das Monster, und je mehr Sie kämpfen, desto anstrengender wird der Kampf. Also ist es doch besser, das Seil einfach loszulassen und den Kampf gar nicht mehr gewinnen zu wollen.



Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, hierüber nachzudenken. Zeichnen Sie die Situation: sich selbst, das Monster, den Abgrund zwischen ihnen und dem Monster und das Seil. Hängen Sie die Zeichnung an einem Ort auf, an dem Sie ganz sicher mindestens einmal am Tag vorbeigehen. Vielleicht erscheint Ihnen diese Aufgabe albern, aber ich versichere Ihnen, dass das Ausgestalten solcher Ideen eine sehr wirksame Methode ist, das zugrunde liegende Prinzip besser zu begreifen. Denn so werden Sie in genau dem Moment an die Metapher erinnert, in dem Sie tatsächlich gerade Tauziehen. Und ein Bild, das ohne Worte genau das wiedergibt, worum es in diesem Kapitel geht, ist Ihnen später in der Praxis eine hervorragende Hilfe. Wenn Sie weiterlesen, werden Sie immer besser verstehen, warum ich lieber mit Bildern als mit Worten arbeite.

Stellen Sie sich jetzt die folgenden Fragen: Inwieweit bin ich im Alltag mit Tauziehen beschäftigt? Gegen welche Monster kämpfe ich, und was unternehme ich, um das Seil halten zu können?

Ich höre Sie jetzt förmlich denken: „Okay, einige Dinge, die ich mache, sind vielleicht wirklich nicht so schlau und haben nicht den gewünschten Effekt. Aber es gibt auch viele Dinge, die sehr wohl funktionieren. Und was sollte ich sonst machen!? Soll ich vielleicht gar nichts tun?“ Ich verlange nicht von Ihnen, dass Sie sich völlig passiv verhalten und alles einfach geschehen lassen. Es geht mir um die Art und Weise, wie Sie sich den Problemen nähern, denn man kann Probleme auch lösen, ohne zu kämpfen. Mehr noch: Wenn Sie das Seil einfach loslassen, was sollte das Monster Ihnen dann noch anhaben können? Schauen Sie sich die Zeichnung an, und Sie werden sehen, was ich meine. Der Kerngedanke dabei ist:

Der Kampf existiert, weil man sich auf den Kampf eingelassen hat.

Tipps und Übungen

Nehmen Sie sich einige Tage Zeit, bevor Sie mit dem nächsten Kapitel fortfahren. Versuchen Sie, sich bewusst zu machen, auf welche Weise Sie im Alltag kämpfen. Beobachten Sie, wie Sie normalerweise an die Probleme herangehen.

Es ist wichtig, dass Sie sich klarmachen, was diese Herangehensweise für Sie bedeutet. Stärkt der Kampf Ihr Selbstvertrauen? Ist es eine Gewohnheit, oder haben Sie von anderen gelernt, dass man kämpfen muss, um etwas zu erreichen? Erwarten Sie nicht von sich selbst, dass Sie sofort alles deutlich vor sich sehen oder alles richtig machen. Da die Macht der Gewohnheit groß ist, können Sie schnell wieder in Ihre alten Muster zurückfallen. Das können Sie verhindern, indem Sie Ihr Verhalten zunächst einmal einfach nur beobachten. Ihre alten Gewohnheiten werden sich noch häufiger wieder einstellen, während Sie dieses Buch lesen. Und das ist auch nicht weiter schlimm, solange Sie sich dessen bewusst sind.

Legen Sie eine Liste von Verhaltensweisen an, mit denen Sie versuchen, Probleme zu lösen, zum Beispiel Vermeidung oder Verdrängen von Gefühlen und Gedanken, sich aufmuntern, Unterstützung bei anderen suchen, sich in Gedanken beruhigen, sich selbst Vorwürfe machen usw. Ich möchte nicht, dass Sie diese Verhaltensweisen ändern, versuchen Sie nur, Sie wiederzuerkennen, wenn sie auftauchen. Stellen Sie sich die folgende Frage: Funktioniert das, was ich tue, oder geht es dabei ums Tauziehen?

Es ist nicht einfach, sich zuzugestehen, dass die eigenen Bemühungen bisher nicht das gewünschte Resultat gebracht haben. Vor allem für echte Kämpfer kann es ganz schön schwierig sein, zuzugeben, dass all diese Kampfmethoden eigentlich nicht funktionieren. Versuchen Sie, sich die Metapher vom Tauziehen vor Augen zu halten, wenn Sie merken, dass etwas nicht so funktioniert, wie Sie es gerne hätten. Beurteilen Sie selbst, ob das, was Sie tun, Ihnen dabei hilft, mehr Ruhe im Leben zu finden.

Über den Autor

Gijs Jansens Spezialgebiet ist die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT). Als erster Psychologe in den Niederlanden hat er die Effektivität dieser neuen Therapieform wissenschaftlich untersucht. Seine therapeutischen Trainings und Workshops auf der Basis der hier beschriebenen Methode führt Gijs Jansen sowohl mit Privatpersonen als auch in Unternehmen durch. Weitere Informationen unter: *www.actencoaching.nl*

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 von Gijs Jansen

www.arbor-verlag.de/gijs-jansen

Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren. Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de