



Leseprobe aus Dambacher und Samaan, Akzeptanz- und Commitmenttherapie
in der Gruppe, ISBN 978-3-621-28575-9

© 2020 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz,
Weinheim Basel

[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28575-9)

isbn=978-3-621-28575-9

2 Das ACT-Modell

Die durch die RFT beschriebene Interaktion zwischen Kognition und Sprache liefert einige Vorteile: Dinge sind vorhersagbar, gewisse Prozesse laufen automatisiert ab, Entscheidungen können schnell getroffen werden, ohne dass groß darüber nachgedacht werden muss. Wie in dem erwähnten Schlangen-Beispiel kann es durchaus sinnvoll sein, gewisse Situationen zu meiden, ohne bisher eine eigene (negative) Erfahrung mit ihr gemacht zu haben. Wenn die Mutter zu ihrem Kind sagt: »Du darfst nicht mit Fremden mitgehen, das ist gefährlich!«, kann dies bei dem Kind Unwohlsein, vielleicht auch Angst auslösen. Durch die emotionale Verknüpfung wird das Kind dazu angehalten sein, auf seine Mutter zu hören. Es kann sogar auch passieren, dass das Kind dann ängstlich reagieren wird, wenn es von einem Fremden angesprochen wird, unabhängig davon, ob der Fremde dem Kind schaden möchte oder nicht. Soweit erst einmal eine hilfreiche Schutzfunktion unseres Organismus. Schwierig wird es jedoch dann, wenn sich weitere »Netzwerke« bilden, die zur Generalisierung der Vorsicht führen und möglicherweise allein der Gedanke, auf eine fremde Person treffen zu können, Angst auslöst. Angst ist dabei ein sehr effektives Alarmsignal unseres Organismus, welches uns zu Kampf-, Flucht- oder Erstarrung befähigt. Bezogen auf das obige Beispiel könnte diese Angst beim Gedanken daran, irgendwo möglicherweise auf einen Fremden zu treffen, dazu führen, dass Situationen, in denen man potenziell auf einen Fremden treffen könnte, vermieden werden. Vermeidung ist dabei die simpelste und schnellste Möglichkeit, aversive Gefühle kurzfristig loszuwerden. Das Problem an Vermeidung besteht jedoch darin, dass durch die Wegnahme des aversiven Reizes, in diesem Fall Angst, sofort eine Verstärkung des gezeigten Verhaltens, der Vermeidung, geschieht. Somit lernt der Organismus schnell, beim nächsten Gedanken daran, auf einen Fremden treffen zu können, wieder die Situation zu vermeiden. Was kurzfristig sehr effektiv ist, führt langfristig jedoch dazu, dass sich die Angst verstärkt und das eigene Verhalten unflexibel wird. Möglicherweise ist man nicht mehr in der Lage, das zu tun, was einem früher einmal Freude bereitet hat, da der Verstand uns ständig warnt und man unbedingt das Auftreten dieses unangenehmen Gefühls der Angst verhindern möchte. Aufbauend auf diesen lerntheoretischen Konstrukten ist das ACT-Störungsmodell entstanden, welches jeden einzelnen Prozess, der zu psychischer Inflexibilität führt, aufgreift. Um von psychischer Inflexibilität zu psychischer Flexibilität zu kommen, wurde in ACT ein Pendant zum Störungsmodell entwickelt: Das sog. Hexaflex-Modell. Im Folgenden werden beide Modelle dargestellt und genauer beschrieben.

2.1 Vermeidend und verschmolzen: das ACT-Störungsmodell

Wie oben bereits angedeutet, liegt der Ursprung psychischen Leidens nach ACT in der Verschmelzung mit dysfunktionalen Kognitionen, der Vermeidung von inneren Erlebnisprozessen und daraus resultierenden starren Verhaltensweisen. Das kann dazu führen, dass Menschen psychisch unflexibel werden, also bspw. ihr Handeln nur noch an dem ausrichten, was ihr Verstand ihnen sagt (z. B. »Du wirst dich vor allen blamieren!«) oder wovon ihr inneres Erleben sie abhält (z. B. Gefühle wie Angst und Scham), anstatt das zu tun, was ihnen wichtig ist im Leben (z. B. am sozialen Leben teilhaben). Diese Prozesse können in sechs störungsrelevante Bereiche aufgeteilt werden:

- ▶ In der Vergangenheit/Zukunft sein
- ▶ Unklarheit, was einem wichtig ist
- ▶ Nichts tun
- ▶ Starr am Selbstkonzept festhalten
- ▶ Mit Gedanken verschmolzen sein
- ▶ Inneres Erleben vermeiden

Angeordnet in einem Hexagon, in dem jeder dieser Prozesse miteinander verbunden ist, ergibt sich das ACT-Störungsmodell (Abb. 2.1).

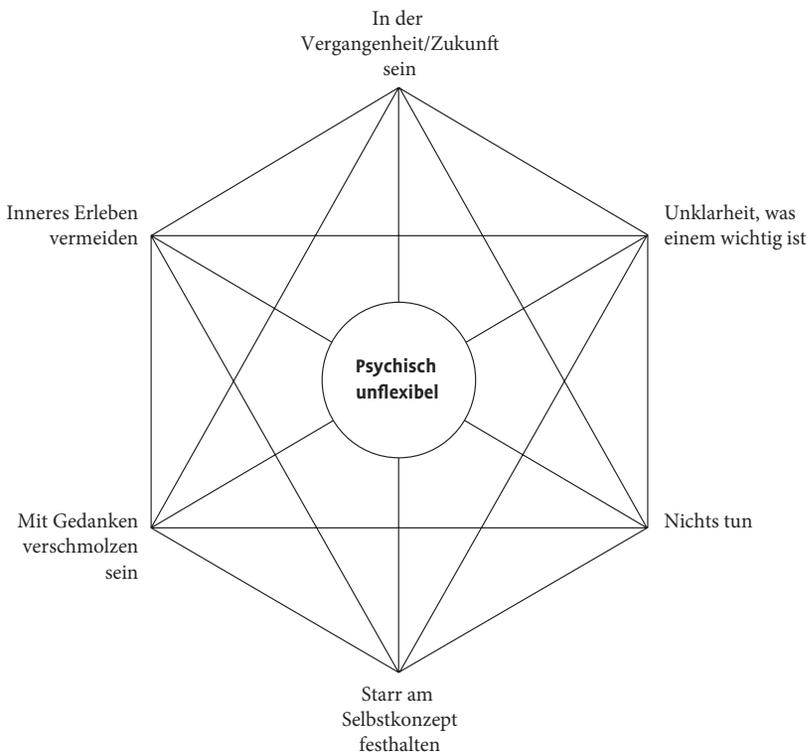


Abbildung 2.1 ACT Störungsmodell, angelehnt an Eifert (2011).

In der Vergangenheit/Zukunft sein. Menschen sind dazu in der Lage, sich an Vergangenes zu erinnern, die Dinge, die geschehen sind, zu reflektieren sowie in die Zukunft zu denken, diese zu planen und sich anstehende Szenarien auszumalen. Dies ist eine hilfreiche Fähigkeit unseres Organismus, um mögliche Fehler aus der Vergangenheit nicht zu wiederholen und die Zukunft nicht dem Zufall zu überlassen, sondern diese zu gestalten. Ein Problem entsteht dann, wenn Menschen sich überwiegend mit der Vergangenheit oder der Zukunft auseinandersetzen und dies in einem Maß, welches nicht mehr hilfreich ist, wie z. B. sich immer wieder die Fragen zu stellen »Was wäre gewesen, wenn ...?« oder »Wie wird es sein, wenn ...?«. Dabei muss Zukünftiges und Vergangenes nicht unbedingt mehrere Jahre entfernt sein. Teilweise beschäftigen uns Gespräche, die gerade stattgefunden haben, noch bis durch die Nacht. Oder Aufgaben, die noch am selben Tag zu erledigen sind, werden bereits morgens beim Zähneputzen gedanklich durchgespielt. Dies macht es unmöglich, für die Dinge präsent zu sein, die im aktuellen Moment passieren. Allerdings bringt das nicht nur Nachteile. Bestimmte Automatismen können dabei helfen, den Alltag effizient zu gestalten und wichtige Dinge, die anstehen, im Blick zu behalten. Schwierig wird es nur dann, wenn kein einziger Moment für die Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt liegt, sondern der Fokus auf den Fehlern der Vergangenheit liegt, all den Sorgen und Ängsten, die die Zukunft betreffen und man auf aktuelle Ereignisse nur noch reagiert, ohne genau zu wissen, warum man dies eigentlich tut.

Starr am Selbstkonzept festhalten. Es gibt unterschiedliche Marker, an denen wir festmachen können, wer wir eigentlich sind. Diese definieren sich darüber, wie wir aufgewachsen sind, welche Erfahrungen wir in der Kindheit, Jugend und im Erwachsenenalter gemacht haben, wie wir typischerweise in bestimmten Situationen reagieren, welche Rolle wir gerade innehaben und wie wir von anderen Leuten gesehen werden. Eine Idee davon zu haben, wer man ist, kann Stabilität geben. Es kann aber auch passieren, dass der Glaube darüber, wer man ist oder wer man sein sollte, dazu führt, nicht mehr unabhängig von diesen Kategorisierungen handeln zu können.

- ▶ »Eine gute Mutter ist immer für ihre Kinder da und stellt eigene Bedürfnisse zurück.«
- ▶ »Ein guter Arbeitnehmer macht Überstunden, ohne sich zu beschweren.«
- ▶ »Ein guter Sohn ruft täglich seine Mutter an, auch wenn er dafür gerade keine Zeit hat.«
- ▶ »Jemand, der schüchtern ist, hält sich besser zurück.«
- ▶ »Jemand, der extravertiert ist, muss immer gute Laune haben.«

Derartige rigide Vorstellungen können belastend sein und Menschen daran hindern, Dinge zu tun, die eigentlich wichtig für sie sind.

Mit Gedanken verschmolzen sein. Der Verstand ist ein ständiger Begleiter und vielseitiges Wesen. Es werden durch ihn Kategorien gebildet, Entscheidungen getroffen, er generiert Ideen und Vorschläge und bewertet die Umwelt und den Denkenden selbst. Der Verstand ist dabei jedoch nicht neutral; er ist geprägt durch Erfahrungen, Gefühle und durch das, was andere sagen. Das bedeutet, dass der Weg, der vom Verstand vor-

geschlagen wird, nicht immer der richtige sein muss. Es kann jedoch passieren, dass Menschen genau dieser Annahme folgen und jeden Gedanken für wahr und für das einzig Mögliche halten oder sich sogar selbst mit den eigenen Gedanken identifizieren: »Wenn ich denke, dass ich ein Versager bin, dann bin ich es auch!« Dies kann dazu führen, sein eigenes Handeln sehr stark einzuschränken: »Wenn ich ein Versager bin, dann brauche ich es auch gar nicht erst probieren!« Ebenso wird oft durchaus erkannt, dass der Verstand nicht nur hilfreiche Tipps generiert. Als Konsequenz versucht man dann, diese Gedanken mit allen Mitteln wegzudrücken. Sie werden dadurch jedoch nur lauter, sodass man irgendwann aufgibt und wieder das tut, was der Verstand vorschreibt.

Inneres Erleben vermeiden. Auch in Bezug auf unsere Gefühle und Körperempfindungen mischt sich der Verstand ein: Er teilt diese in »gute« und »schlechte« Gefühle ein, d.h. in wünschenswerte und unerwünschte Emotionen bzw. Empfindungen. Jedoch können wir uns weder die Art der Gefühle noch den Zeitpunkt, wann und mit welcher Intensität sie auftreten, aussuchen. Dennoch wird oft versucht, insbesondere über aversive Gefühle, Kontrolle zu gewinnen. Gelingt dies nicht – lässt sich z. B. Angst in einer Situation nicht unter Kontrolle halten – werden neue Strategien angewendet, wie Ablenkung oder Vermeidung. Diese Strategien sind meist kurzfristig so effektiv, dass der menschliche Organismus sie immer wieder wiederholt – bis man in einem Teufelskreis der Vermeidung feststeckt. So kann früher als angenehm empfundenen Aktivitäten evtl. nicht mehr nachgegangen werden, da die Gefühle, die dabei auftreten könnten, eine zu große Bedrohung darstellen.

Unklarheit, was einem wichtig ist. Menschen handeln in vielem ganz automatisch und dies nicht zuletzt aufgrund eines starren Selbstbildes, durch Eingaben des Verstandes oder indem sie sich nach ihren Vorlieben oder Stimmungen richten. Sie fahren jeden Tag zu einem Job, der ihnen eigentlich keinen Spaß macht, sie bleiben einen ganzen Tag zu Hause im Bett, obwohl sie eigentlich mal wieder Freunde treffen wollten, sie lassen die Wohnung verwahrlosen, obwohl sie eigentlich ihren Kindern Ordnung und Sauberkeit vorleben möchten. Oftmals werden solche Dinge getan, ohne genau zu wissen, warum eigentlich oder mit dem Gefühl, es müsste doch eigentlich anders sein, aber wie? Diese Orientierungslosigkeit und scheinbare Alternativlosigkeit führen dazu, dass der Alltag – trotz starker Unzufriedenheit – genauso aufrechterhalten wird, wie er ist.

Nichts tun. Wenn Menschen nicht wissen, woran sie sich orientieren sollen, um etwas zu verändern oder zu starke Angst davor haben und der Verstand sagt, dass man es sowieso nicht schafft, dann geraten sie ins Nichtstun. Alles bleibt genauso, wie es ist, obwohl man es sich anders wünschen würde. Auch wenn der Wunsch dafür da ist, sich z. B. wieder mehr mit Freunden zu treffen oder mehr Sport zu treiben, gibt es oftmals viele Gründe, es doch nicht zu tun. Dies muss dabei nicht die bequemere Haltung sein. Ganz im Gegenteil ist es sehr schmerzvoll, eine Veränderung zu wollen, aber sich nicht in der Lage zu sehen, diese auch umzusetzen.

2.2 Engagiert und offen: Das ACT-Behandlungsmodell

An obigem Störungsmodell orientiert, versucht ACT mithilfe des Hexaflex-Modells (Abb. 2.2) sechs Kernprozesse zu stärken, die genau an den Prozessen ansetzen, die zu psychischer Inflexibilität führen (Hayes et al., 2012):

- ▶ **Achtsamkeit** – gegenwärtig sein, anstatt in der Vergangenheit/Zukunft zu leben
- ▶ **Selbst als Kontext** – ein flexibles Selbst entwickeln, anstatt starr am Selbstkonzept festzuhalten
- ▶ **Defusion** – Abstand zu Gedanken, anstatt mit Gedanken verschmolzen zu sein
- ▶ **Akzeptanz** – Gefühle annehmen, anstatt inneres Erleben zu vermeiden
- ▶ **Werte** – wissen, was einem wichtig ist, anstatt in Unklarheit darüber zu sein
- ▶ **Engagiertes Handeln** – Ziele umsetzen, anstatt nichts zu tun

Diese Komponenten können auch als Zwischenziele zum Erreichen psychischer Flexibilität gesehen werden. Hayes et al. (2006, S. 7) beschreibt psychische Flexibilität als »die Fähigkeit, bewusst im gegenwärtigen Moment zu leben und dabei das Verhalten zu verändern oder es beizubehalten, wenn es einem werteorientierten Zweck dient«. Zusammengefasst hat ACT das Ziel, inneres Erleben und externe Ereignisse, die nicht veränderbar sind, zu akzeptieren, um sich auf die Wahl wichtiger Lebensrichtungen zu fokussieren und das eigene Handeln danach auszurichten. Im Folgenden wird ausführlich auf die einzelnen Kernkomponenten des Hexaflex-Modells eingegangen, die die Basis der Behandlung bilden.

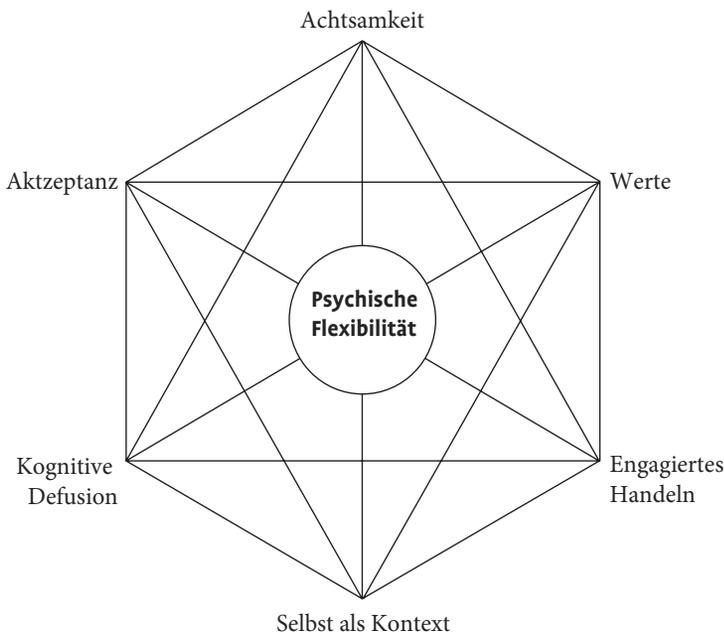


Abbildung 2.2 ACT Behandlungsmodell, angelehnt an Eifert (2011).

Gegenwärtigkeit – Achtsamkeit. Das Konzept der Achtsamkeit stammt aus dem Buddhismus und wird in unterschiedlichen therapeutischen Bereichen eingesetzt. Achtsamkeit, wie sie in ACT angewendet wird, bezieht sich auf die Theorie von Jon Kabat-Zinn. Nach Kabat-Zinns (1994) Definition bedeutet Achtsamkeit, unvoreingenommen und absichtlich bzw. bewusst im gegenwärtigen Moment präsent zu sein. ACT integriert Achtsamkeit in das Behandlungsmodell als einen Zustand des bewussten, offenen und akzeptierenden Kontakts mit dem gegenwärtigen Moment und den darin enthaltenen inneren und äußeren Ereignissen (Fletcher & Hayes, 2005). Gleichzeitig bedeutet Achtsamkeit in ACT, ein Bewusstsein für das Hier und Jetzt zu haben und das volle Engagement für das aufzubringen, was einem wichtig ist und dabei Gefühle so sein zu lassen, wie sie sind, ohne zu versuchen, sie zu kontrollieren oder zu bewerten (Harris, 2006). Dadurch wird die Dominanz verbaler Netzwerke verringert, sodass es möglich wird, engagiert werteorientiert zu handeln (Fletcher & Hayes, 2005). Achtsamkeit kann demnach als eine Art Bindeglied aller im Hexaflex aufgegriffenen psychologischen Prozesse angesehen werden.

Achtsamkeit ist jedoch auch für sich genommen ein relevanter Prozess. Sie ist dabei klar von Entspannungsverfahren abzugrenzen. Achtsamkeit kann sich sowohl auf äußere als auch innere Erlebnisprozesse beziehen und sie muss regelmäßig trainiert werden, um Effekte zu erzielen. Übungen werden in formelle und informelle, äußere und innere Achtsamkeitsübungen unterteilt (vgl. Eifert, 2011). Äußere Achtsamkeitsübungen dienen dazu, die Aufmerksamkeit auf all das zu richten, was im Außen, in der Umwelt, passiert und was mit den fünf Sinnen wahrgenommen werden kann. Nach innen gerichtete Achtsamkeitsübungen fokussieren das innere Erleben, bspw. die Beobachtung von Körperempfindungen und Gedanken. Formelle Übungen sind zeitlich strukturierte und geplante Übungen, informelle Übungen sind auf Alltagsaktivitäten bezogene Übungen, wie z. B. das Teetrinken am Morgen: Anstatt in aller Eile den Tee schnell herunterzuschlucken, kann vorher der Geruch bewusst wahrgenommen werden, die Wärme, wenn man den ersten Schluck zu sich nimmt, der Geschmack und wie es sich anfühlt, wenn der warme Tee langsam die Speiseröhre bis in den Magen herunterfließt. Ebenso bei der Fahrt zu Arbeit kann äußere Achtsamkeit trainiert werden: Anstatt nur schnell von A nach B zu fahren und mit den Gedanken bereits bei den anstehenden Aufgaben zu sein, kann hier einmal achtsam darauf gehört werden, welche Geräusche in der Umgebung vorhanden sind oder wie genau die Umgebung aussieht, in der man sich bei der Fahrt zur Arbeit befindet. Genauso kann bewusst wahrgenommen werden, wie sich der Wind oder die Temperatur auf der Haut anfühlt, wenn man sich zu Fuß oder mit dem Fahrrad bewegt. Das entscheidende Kennzeichen von Achtsamkeit – und der Achtsamkeitsübungen – ist das Nicht-bewerten. Das bedeutet, die Dinge um einen herum so wahrzunehmen, wie sie sind. Fährt man bspw. an einer Baustelle vorbei, kommt evtl. der Gedanke auf: »Dieser Lärm nervt total!«. Im Sinne der Achtsamkeit entspricht dies einer Bewertung und soll als solche wahrgenommen werden. Man lässt diese vorbeiziehen und lenkt die Aufmerksamkeit zurück auf das reine Hören, im Sinne von »Ich höre ein lautes Geräusch eines Baggers«. Innere Achtsamkeitsübungen zielen auf das bewusste Beobachten eigener Gedanken,

Gefühle, Körperempfindungen und Impulse. Bei nach innen oder nach außen gerichteter Achtsamkeit gilt gleichermaßen, dass alles wahrgenommen wird, ohne es zu bewerten, bzw. dass auftretende Bewertungen durch den Verstand wahrgenommen und ziehen gelassen werden. Man nimmt wahr, wie diese Gedanken kommen und gehen. Äußere Achtsamkeitsübungen können aktiv sein, innere Achtsamkeitsübungen finden dagegen meistens in Ruhepositionen, sitzend oder stehend und mit geschlossenen Augen statt und können auch imaginative Elemente enthalten. Sie werden häufig formell durchgeführt und ihr Ziel ist in erster Linie, das innere Erleben überhaupt bewusst wahrzunehmen, ohne zu reagieren. Hierzu ein Beispiel, wie innere Achtsamkeit auch informell angewendet werden kann: Sie sind mit dem Fahrrad auf einer vielbefahrenen Straße unterwegs und ein Auto nimmt Ihnen beim Abbiegen die Vorfahrt. Nachdem Sie sich erschrocken haben, werden Sie vielleicht wütend werden. Ein Szenario ist dann, dass Sie vom Rad springen und dem Autofahrer Schimpfwörter hinterherrufen. Ein anderes Szenario könnte sein, dass Sie wahrnehmen, dass Ihnen die Röte ins Gesicht steigt, es in Ihrem Bauch grummelt und Sie merken, wie die Wut in Ihnen aufsteigt. Wenn Sie dies wahrnehmen, dann sind Sie eher in der Lage zu entscheiden, wie Sie reagieren möchten. Genauso funktioniert das Prinzip im Umgang mit Gedanken: Schießen einem Gedanken durch den Kopf wie »Ich schaffe das sowieso nicht!«, dann kann Achtsamkeit dabei helfen, im ersten Schritt einen solchen Gedanken als das zu identifizieren, was er ist, nämlich eine Bewertung, die nicht der Realität entsprechen muss. Die Fähigkeit, Gedanken bewusst wahrzunehmen und als solche zu benennen, verhilft dazu, zu den Gedanken Abstand zu gewinnen. Dieser Abstand zu seinen Gedanken ermöglicht, selbst zu entscheiden, ob man danach handeln möchte, z. B. im Sinne von »Dann schmeiße ich alles hin!« oder ob man sich für eine andere Handlung entscheiden möchte, z. B. »Ich mache mir einen Plan und schaue, was ich bewältigen kann und wo ich mir Unterstützung holen muss.« Zusätzlich kann durch nach innen gerichtete Achtsamkeitsübungen eine annehmende Haltung gegenüber des eigenen Selbst und des inneren Erlebens gefördert werden. Die bewusste Wahrnehmung der Umwelt kann zunächst schwierig sein und die Auseinandersetzung mit schwierigen Gedanken und Gefühlen als aversiv wahrgenommen werden. Achtsamkeitsübungen können also sogar eher anstrengend sein, da sie durch Üben meist eher langfristig und nicht direkt in dem Moment eine hilfreiche Strategie darstellen.

In Kürze

Achtsamkeit

Achtsamkeit ist ein Bindeglied für alle Kernkomponenten des Hexaflex-Modells. Achtsamkeit dient im ACT-Sinne nicht der Entspannung, sondern ermöglicht ein bewusstes Wahrnehmen des Hier und Jetzt. Man unterscheidet informelle und formelle sowie nach innen und nach außen gerichtete Achtsamkeitsübungen. In den Achtsamkeitsübungen wird geübt, mithilfe der fünf Sinne die Umwelt sowie eigene Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Impulse bewusst wahrzu-

nehmen, ohne darauf automatisch zu reagieren. Langfristig kann Achtsamkeit dazu verhelfen, unabhängig von auftretenden Gedanken und Gefühlen so handeln zu können, dass es den eigenen Werten entspricht.

Flexibles Ich – Selbst als Kontext. Die Definition über das eigene Selbst erfolgt oftmals über das Selbstbild. Dieses wiederum ergibt sich aus bestimmten Erfahrungen, die wir mit unserer Umwelt gemacht haben, aber auch aus Rollen, die wir im Alltag tragen sowie dadurch, wie wir glauben, von anderen gesehen und bewertet zu werden. Diese Identifikation mit der Bewertung über das eigene Selbst durch sich und andere kann zu psychischem Leiden führen, wenn das Gefühl entsteht, nicht das zu tun, was man möchte, weil dies nicht den eigenen oder fremden Erwartungen entspricht. Wenn ein Mädchen bspw. in einer sehr konservativen Familie groß wird, in der die Frauen für den Haushalt und Männer für das Geld zuständig sind, dann wird es sich möglicherweise genau mit dieser Rolle identifizieren. Vielleicht ist es aber so, dass dieses Mädchen eigentlich gern selbst Verantwortung für sich tragen möchte, sich dies aber nicht zutraut, weil sie »einfach nicht der Typ« dafür ist oder »es sich nicht gehört«. Selbst als Kontext bedeutet, dass wir unsere eigene Person im Kontext von all dem sehen, was uns beeinflusst: eigene Gedanken und Gefühle, Erfahrungen, Rollen und Normen, die Sichtweise auf uns durch andere. Dies sind alles Dinge, die zwar unser Selbst bilden, die aber nicht unser Selbst sind. Auch hier wird wieder die Wichtigkeit der sprachlichen Konvention deutlich: Diese Faktoren sind ein Teil des Selbst, aber nicht das Selbst an sich. ACT geht davon aus, dass jeder ein stabiles Ich – das sog. Beobachter-Selbst – in sich trägt, was frei von jeglichen Bewertungen ist und beobachtet, was das eigene Selbst beeinflusst. Ziel von Selbst als Kontext ist es, Kontakt zu diesem Beobachter-Selbst herzustellen und somit Abstand zu den oben genannten Einflussfaktoren zu gewinnen. Dies kann auch als »flexibles Ich« bezeichnet werden. Am Beispiel des konservativ erzogenen Mädchens bedeutet dies, dass sie sich als junge Frau ihrem Rollenmodell aus der Kindheit und den damit verbundenen Gefühlen und Befürchtungen bewusst wird und trotzdem das tut, was ihr wichtig ist, z. B. Führungskraft in einem großen Unternehmen zu werden. Die Flexibilisierung des Ichs führt also dazu, handlungsfähig für das zu sein, was uns wichtig ist im Leben. Gleichzeitig gibt es Menschen, die sich nicht nur durch ihr eigenes Selbstbild eingeschränkt fühlen, sondern sogar eine starke Aversion gegen die Person, die ihr Selbstbild ihnen vorgibt zu sein, haben. Im Rahmen von Selbst als Kontext kann hier mit ACT Selbstmitgefühl geübt werden. Das bedeutet, eine neue wertschätzende Haltung zum eigenen Selbst zu entwickeln und es anzunehmen, so wie es ist, anstatt es von sich wegzustoßen und es zu hassen.

In Kürze

Selbst als Kontext

Das Element Selbst als Kontext hilft dabei, Abstand zum eigenen Selbstbild zu gewinnen, welches vor allem durch Erfahrungen und die Übernahme bestimmter Rollen geprägt wird. Durch die Herstellung des Kontakts zum stabilen Kern des eigenen Selbst, dem sog. Beobachter-Selbst, können die Einflussfaktoren auf das Selbst identifiziert werden. Die eigenen Handlungsfähigkeiten können somit in Richtung der eigenen Werte, unabhängig von jeglichen Rollenvorstellungen, gestärkt werden.

Abstand zu Gedanken – Defusion. Unser Verstand produziert durchweg Gedanken. Die meisten Gedanken dienen dazu, dass wir Lösungen für Probleme finden. Dies können ganz simple Dinge sein, wie »Ich muss ein Bild aufhängen, also brauche ich dafür Hammer und Nägel«. Des Weiteren ist unser Verstand eine »Bewertungsmaschine«. Alles, was wir erleben, wird vom Verstand als »gut, schlecht, angenehm, schön, hässlich, nützlich, sinnlos, gefährlich« usw. bewertet. Auch dies hat viele Vorteile: Wir sehen ein schnell heranfahrendes Auto, bewerten die Situation als gefährlich und reagieren automatisch, indem wir auf den Gehweg zurücktreten. Jedoch beschäftigt sich unser Verstand nicht nur mit Alltagsproblemen. Er bewertet auch, wie wir uns fühlen, wie wir uns verhalten und was alles für uns eine potenzielle Gefahr sein könnte, auch wenn wir hier vielleicht noch gar keine Erfahrung gemacht haben. Das bedeutet, dass ständiges Nachdenken nicht zwangsläufig zu einer Lösung führt und Gedanken auch nicht-hilfreich, also dysfunktional, sein können. Ein Problem wird daraus jedoch erst dann, wenn Menschen stark mit ihren eigenen Gedanken verschmolzen sind, also jeden automatischen Gedanken als absolute Wahrheit und als Maxime für die eigene Handlung annehmen. In diesem Fall werden eigene Gedanken zu Barrieren, die uns davon abhalten, Dinge zu tun, die uns wichtig sind. Wenn wir uns von unseren Gedanken abhängig machen, uns mit ihnen identifizieren und alles glauben, was der Verstand uns sagt, dann wird dies in ACT als »Fusion«, also Verschmelzung mit den Gedanken bezeichnet. Ein Ziel von ACT ist es, Gedanken als Wörter zu erkennen, die ständig als Lösungsvorschläge vom Verstand geschickt werden, denen wir uns aber nicht annehmen müssen. Dieser Prozess wird in ACT als »Defusion« bezeichnet. Um Defusion zu erreichen, sind unterschiedliche Schritte zu vollziehen: Zunächst müssen Gedanken mithilfe von Achtsamkeitsübungen als solche erkannt werden. Dann muss die Entscheidung getroffen werden, ob es sich bei diesen Gedanken um hilfreiche oder nicht-hilfreiche Gedanken handelt und ob die Beschäftigung damit zu einer Lösung führt oder nicht. Sind die Gedanken nicht hilfreich und lösungsbringend, dann kann einerseits mittels achtsamkeitsbasierter Defusionsübungen Abstand zu Gedanken gefördert werden. Andererseits spielt an dieser Stelle auch unsere Sprache eine entscheidende Rolle, da aufgrund der Interaktion von Sprache und Kognition überhaupt

erst der Zustand der Fusion entstehen kann. Im Rahmen von Defusionsübungen kann unsere vielseitige Sprache dahingehend genutzt werden, dass stark emotionsgebundene Gedanken, wie »Ich bin ein Versager!«, sprachlich so verfremdet werden, dass der emotionale Bezug verschwindet und Gedanken besser als Gedanken – also Worte – betrachtet werden können.

In Kürze

Defusion

Defusion bedeutet, Abstand zu den eigenen Gedanken zu gewinnen und sich nicht mit ihnen zu identifizieren. Es ist notwendig zu erkennen: Ich *habe* einen Gedanken, ich *bin nicht* der Gedanke, Gedanken sind Worte und keine Tatsachen. Durch spezielle Achtsamkeitsübungen, die sich mit den eigenen Gedanken beschäftigen, sowie durch sprachliche Verfremdungstechniken, kann die Verschmelzung – Fusion – mit Gedanken aufgebrochen werden und Abstand zu eigenen Gedanken – Defusion – erreicht werden.

Annehmen von Gefühlen – Akzeptanz. Ähnlich wie Gedanken können auch Gefühle und Körperempfindungen auf unterschiedliche Art und Weise dazu führen, dass unser Handeln unflexibel wird. Ein sehr eindrückliches Beispiel sind chronische Schmerzen. Es gibt nicht viel, was bei chronischen Schmerzen hilft; sie sind da und einfach nicht wegzubekommen. Die meisten Methoden, mit denen man gegen den Schmerz anzugehen versucht, bringen nur kurzfristig Entlastung und können im schlimmsten Fall langfristig dazu führen, dass sich die Schmerzen sogar noch verstärken, wie etwa bei anhaltendem Schonverhalten. Ebenso verhält es sich mit Emotionen, wie bspw. Traurigkeit. Traurigkeit ist ein Gefühl, was meist mit Verlust zusammenhängt, z. B. nach dem Tod eines nahen Angehörigen. Für manche Menschen ist Traurigkeit, auch wenn sie angemessen ist, ein so aversives Gefühl, dass sie alles dafür tun, um dieses Gefühl nicht erleben zu müssen. Sie befassen sich dann evtl. sehr intensiv mit der Vorbereitung der Bestattung, stürzen sich in die Arbeit oder konsumieren Alkohol oder andere Substanzen, um möglichst wenig mit dem Gefühl von Traurigkeit in Kontakt zu kommen. Andere versuchen auch eine Fassade aufrecht zu erhalten, damit andere die Traurigkeit nicht erkennen oder vermeiden jegliche Situationen, in denen Traurigkeit auftreten könnte. Kurz gesagt: Menschen tun sehr viel, um ihre nicht gewollten Emotionen zu bekämpfen oder zu kontrollieren. Das Problem hierbei ist, dass jegliche Strategien, die Gefühle wegmachen sollen, meist nur von kurzer Dauer sind. Langfristig kann die Gefühlsverdrängung jedoch zu weiteren Schwierigkeiten führen: Man entwickelt Angst vor bestimmten Gefühlen und versucht sie bereits im Vorhinein mit allen Mitteln zu verhindern, sodass man vielleicht nicht mehr das Haus verlässt, sich nicht mehr mit Freuden trifft, keinen Sport mehr treibt oder andere Dinge unterlässt, die einem früher wichtig waren. Außerdem kann es passieren, dass der Eindruck entsteht, völlig unkontrollierbar von seinen Gefühlen überwältigt zu werden, sodass man

diesen Zustand mit allen Mitteln zu verhindern versucht. Ebenso können Schwierigkeiten auftreten, überhaupt noch Kontakt zu den eigenen Gefühlen herzustellen, so dass ein Gefühl der inneren Leere vorherrschend ist.

Mithilfe von Akzeptanz soll geübt werden, sich den Gefühlen wieder schrittweise anzunähern, ihnen gegenüber eine offene und annehmende Haltung zu entwickeln und sich durch sie nicht davon abhalten zu lassen, Dinge zu tun, die einem am Herzen liegen. Hierbei gilt es als erstes selbst zu erkennen, dass die bisherigen Strategien im Umgang mit schwierigen Gefühlen lediglich kurzfristig hilfreich gewesen sind und langfristig eher zu anderen Schwierigkeiten führen. Teil dieses Prozesses ist es auch, festzustellen, was man bisher alles aufgrund des Kampfes gegen die Gefühle aufgeben musste: Eine Patientin, die unter chronischen Schmerzen leidet, hat vielleicht nicht mehr ihre Enkel besucht, obwohl sie gerne Zeit mit ihnen verbringen würde. Ein Patient mit Angst vor dem S-Bahnfahren hat seinen Job gekündigt, obwohl ihm die Arbeit immer große Freude bereitet hat. Eine Patientin hat den Leistungssport aufgegeben, weil sie durch starke Antriebslosigkeit nicht mehr aus dem Bett kam. Ist dieser Schritt getan, wird durch Achtsamkeitsübungen der Kontakt zu Gefühlen und Körperempfindungen hergestellt und genau das Gegenteil von dem getan, was man sonst tut: Gefühle werden bewusst zugelassen, wahrgenommen und nicht verändert. Ein weiterer Aspekt, um Akzeptanz gegenüber seinen Gefühlen zu gewinnen, ist, die Bewertung des Verstandes in »gute« und »schlechte« Gefühle zwar wahrzunehmen, aber ziehen zu lassen. Denn diese Einteilung ist nicht hilfreich und verhindert eine Öffnung und annehmende Haltung gegenüber Gefühlen. Akzeptanz bedeutet auch, Gefühle mitzunehmen. Durch die Auseinandersetzung mit den schwierigen Gefühlen kann es sein, dass sich deren Intensität und Auftretenshäufigkeit langfristig verringert. Dies ist allerdings kein Ziel. Es geht vielmehr darum, sich darüber klar zu werden, was man alles im Kampf mit den Gefühlen aufgegeben hat und welche Dinge man gern wieder ausprobieren möchte – *mit* den dabei vorhandenen aversiven Gefühlen: z. B. wieder mit den Enkelkindern spielen *und* dabei Schmerzen haben, wieder zur Arbeit gehen *und* Angst vor der Bahnfahrt haben, wieder Sport treiben *und* sich antriebslos fühlen.

In Kürze

Akzeptanz

Sich Gefühlen zu öffnen, anstatt gegen diese zu kämpfen; Gefühle bewusst wahrnehmen, anstatt sie zu verdrängen; Gefühle größer werden lassen, anstatt sie zu kontrollieren. All dies sind Strategien, die langfristig dazu führen, eine neue, annehmende und wohlwollende Haltung gegenüber den Gefühlen zu entwickeln. Kurzfristige Strategien, wie Ablenkung, Vermeidung, Kampf und Kontrolle, können Probleme verschlimmern. Akzeptanz soll dabei helfen, mit den Gefühlen in eine lebenswerte Richtung zu handeln.

Was ist mir wichtig – Werte. Insbesondere in Krisensituationen fühlen sich Menschen oft orientierungslos. Manchmal kann das so weit gehen, dass sie gar nicht mehr wissen, warum sie eigentlich noch auf der Welt sind. Oft entsteht diese Orientierungslosigkeit dadurch, dass man so stark damit beschäftigt ist, schwierige Gefühle loszuwerden oder sich nach den Einflüsterungen seines Verstandes zu richten, dass man nicht mehr weiß, was wirklich wichtig ist im Leben. Werte sind genau das – die wichtigen Dinge im Leben, die uns Orientierung geben. Ebenso wie Achtsamkeit bilden auch die Werte in ACT einen zentralen Baustein für die Therapie, der in jeder einzelnen Hexaflex-Komponente eine Rolle spielt. Sie geben die nötige Motivation, um sich mit schwierigen Barrieren auseinanderzusetzen. Werte werden als das verstanden, was uns im Leben eine Orientierung gibt, was uns wirklich am Herzen liegt. Dabei bilden Werte in erster Linie eine Basis für daraus abgeleitete Ziele, sind im Gegensatz zu Zielen jedoch nicht erreichbar, da sie lediglich eine lebenswerte Richtung vorgeben. Was in welchem Ausmaß wichtig ist im Leben, ist dabei für jeden Menschen individuell verschieden. Werte sind dabei klar von Impulsen, moralischen Vorstellungen anderer, Normen und »Haben-wollen« abzugrenzen. Werte haben immer etwas mit dem eigenen Handeln zu tun und sind im Hier und Jetzt realisierbar. Die eigenen Werte können sich im Leben zwar ändern oder – insbesondere in Krisen – in den Hintergrund rücken, es ist aber möglich, einen Kontakt zu ihnen herzustellen. ACT verfolgt in der Arbeit mit den Werten daher ganz unterschiedliche Ziele. Einerseits geht es darum, überhaupt wieder Kontakt mit den eigenen Werten herzustellen, also sich Gedanken darüber zu machen, wofür man im Leben stehen möchte. Zum anderen geht es darum, herauszufinden, nach welchen Werten man bereits lebt und welche Werte vielleicht da sind, nach denen man jedoch sein Leben gar nicht (mehr) ausrichtet. Beispielsweise kann es einer Person wichtig sein, Zeit mit Freunden zu verbringen. Da sie aber so große Angst davor hat, sich möglicherweise mit Keimen anzustecken, bleibt sie lieber zu Hause. Teil dieser Werteklärung kann es auch sein, konkurrierende Werte aufzudecken und eine Entscheidung darüber zu treffen, in welche Richtung es jetzt im Leben gehen soll. Zum Beispiel kann eine Person sowohl den Wert haben, eine liebevolle Mutter bzw. ein liebevoller Vater zu sein, als auch erfolgreich im Beruf zu sein. Dann geht es darum zu entscheiden, welcher Wert jetzt im Leben wichtiger ist als der andere und demnach für welchen dieser Werte wie viel Zeit aufgebracht werden kann und möchte. Wenn klar ist, in welche Richtung man sich bewegen möchte, kann damit angefangen werden, konkrete Ziele daraus abzuleiten.

In Kürze

Werte

Werte sind das, was einem wichtig ist im Leben, was einem eine Orientierung gibt und wofür man stehen möchte. Werte können in den Hintergrund rücken, sind aber immer da. In ACT geht es darum, Werte zu klären und zu den bereits vorhandenen Werten Kontakt aufzunehmen. Dabei sind Werte für alle der anderen fünf Hexaflex-Komponenten ein wichtiger Baustein, da sie als Motivation dienen, sich u. a. mit schwierigen Gedanken und Gefühlen auseinanderzusetzen.

Ziele umsetzen – Engagiertes Handeln. Manchmal wissen Menschen ziemlich genau, was sie machen müssten, damit es Ihnen besser geht, aber sie können es nicht umsetzen. Die Gründe hierfür können ganz unterschiedlich sein: »Es ist zu schwer, zu anstrengend, ich kann nicht, die anderen lassen mich nicht, es ist zu groß, zu teuer«. Im ACT-Sinne liegen die Barrieren, die einen daran hindern, etwas zu tun, nicht in den äußeren Umständen. Sie liegen vielmehr im inneren Erleben. Es sind also Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen, die uns behindern. So verharnt man z. B. in starren Verhaltensmustern, obwohl längst klar ist, dass diese nicht hilfreich sind. Beim engagierten Handeln geht es darum, das, was in der Werteklä rung als grobe Richtung festgelegt wurde, umzusetzen. Hierbei treten konkrete Ziele in den Vordergrund, die sich an dem orientieren, was einem wichtig ist. Im Rahmen von engagiertem Handeln soll geübt werden, trotz oder manchmal sogar mit den inneren Barrieren in die Aktion zu gehen. Dabei gilt es zu beachten, welche konkreten Gedanken, Gefühle oder Körperempfindungen einen gerade davon abhalten, das zu tun, was man eigentlich tun möchte, und es dann trotzdem zu tun, ohne etwas an dem inneren Erleben zu verändern. Auch hier geht es wieder darum, eine Entscheidung zu treffen: Kann ich die Bereitschaft aufbringen, all das, was sich mir (innerlich) in den Weg stellt, mitzunehmen, um in meinem Handeln wieder flexibel zu werden? Die Ziele, die im Rahmen des engagierten Handelns gesetzt werden, betreffen dabei nicht eine Steigerung des generellen Funktionsniveaus oder sind als klassischer Aktivitätenaufbau zu verstehen, der dem Zweck dient, den Antrieb und die Stimmung zu verbessern. Vielmehr sollen kleine Schritte in Richtung der Erhöhung der eigenen Lebensqualität erreicht werden. Wie bei den oben genannten individuellen Werten können auch Ziele ganz unterschiedlich sein. Selbst wenn zwei Personen einen ähnlichen Wert haben, können die Ziele, die sie sich vornehmen, völlig verschieden sein. Es gibt keine »richtigen« oder »falschen« Ziele. Entscheidend ist, ob die Ziele realistisch gesetzt sind und nach wie vor mit den eigenen Werten in Verbindung stehen. Auch dies ist eher als Prozess zu verstehen: Ist ein Ziel erreicht, ob dieses nach wie vor mit den eigenen Werten im Einklang steht und welche neuen Ziele gesetzt werden können. Dabei können Ziele kleinste vorstellbare Schritte sein oder, wenn sie weit in der Zukunft liegen, in mehrere Schritte untergliedert werden, um sie zu erreichen.

In Kürze

Engagiertes Handeln

Engagiertes Handeln bedeutet, sich in einem ersten Schritt seiner Werte bewusst zu werden. Nachfolgend gilt es, die Bereitschaft dafür aufzubringen, sich – trotz schwieriger (d.h. uns behindernder) Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen – entsprechend seiner selbstgewählten Werte realistische Ziele zu setzen und diese in die Tat umzusetzen.

12 Modul 6: Ziele umsetzen – Engagiertes Handeln

Schwerpunkte des Moduls:

- ▶ Aus Werten konkrete Handlungen ableiten
- ▶ Werteorientiert handeln trotz innerer Barrieren

Häufig stellen sich uns Hindernisse in den Weg, wenn wir werteorientiert handeln wollen. Der Schwerpunkt beim engagierten Handeln liegt darin, trotz dieser Hindernisse auf den Wert zuzugehen. Dieser Prozess erinnert an zielorientiertes Handeln in der klassischen kognitiven Verhaltenstherapie, bspw. trotz Angst zur Arbeit zu fahren. Bei ACT liegt der Fokus jedoch nicht im Einsatz von Strategien zur »Symptombewältigung«, sondern in der »Mitnahme« der Barriere bei der Umsetzung des Wertes (vgl. Wengenroth, S. 208). Bei der Fokussierung auf Strategien zur Veränderung und Reduktion von Beschwerden, wie bspw. beim Vorhandensein von chronischen Schmerzen, langjährig vorhandenen Ängsten oder trauriger Stimmung, zeigt die Erfahrung vieler Teilnehmenden, dass einerseits die Beschwerden dennoch vorhanden sind und andererseits die Strategien hohe Kosten haben und ggf. selbst zum Leid werden. Dennoch besteht in den meisten Fällen eine besondere Fokussierung und Überzeugung von den Bewältigungsversuchen und ein starker Zweifel an einem neuen Weg. Im Sinne der RFT (vgl. Kap. 1) wird dabei auch auf sprachliche Komponenten geachtet, die das Handeln beeinflussen, wie »versuchen« vs. »tun«, »aber« vs. »und« sowie »äußere« vs. »innere« Barrieren. Da, wie bereits in den anderen Modulen verdeutlicht, »Erleben stärker ist als drüber reden«, werden viele erlebnisorientierte Übungen eingesetzt. Die Teilnehmenden sollen dabei die Erfahrung machen, das, was ihnen wichtig ist, umzusetzen und dabei die Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen mitzunehmen, anstatt die Energie dafür aufzubringen, sie »wegmachen« zu wollen.

Es bietet sich an, das Modul »Engagiertes Handeln« an das Werte-Modul anzuschließen; dennoch können einzelne Übungen auch unabhängig davon in jede Therapiegruppe eingebaut werden. Wenn bisher keine Unterscheidung zwischen Werten vs. Zielen erfolgt ist, sollte dies in die theoretische Vermittlung integriert werden. Die Inhalte können aus dem Modul »Werte« entnommen und ggf. angepasst oder gekürzt werden.

12.1 Möglichkeiten der theoretischen Vermittlung

12.1.1 Kein Weg ohne Barrieren

Als erstes kann mit den Teilnehmenden erarbeitet werden, was engagiertes Handeln genau bedeutet. Dabei sollten möglichst viele Beispiele eingesetzt werden, damit keine »trockene Psychoedukation« daraus entsteht. Es sollte auf konkrete Werte, mögliche

Handlungen und die Art der Barrieren eingegangen werden. Folgender Dialog stellt eine kurze Sequenz dar.

Dialog

- GL: Die letzten Gruppenstunden haben Sie sich viel damit beschäftigt, was Ihnen wichtig ist und was Ihnen Orientierung gibt. Was haben Sie von dem, was Ihnen wichtig ist, seit der letzten Sitzung umgesetzt?
- TN 1: Ich wollte mehr Sport machen.
- TN 2: Gar nichts. Ich hatte mir aber auch nichts vorgenommen. Ich schaffe das ja dann eh nicht, dann hat es ja auch keinen Zweck.
- TN 3: Ich dachte, ich sollte mehr Zeit mit meiner Tochter verbringen. Mal wieder was mit ihr unternehmen.
- GL: Häufig stellen sich uns Hindernisse in den Weg, wenn wir das tun wollen, was uns wichtig ist. Was hat es Ihnen so schwer gemacht, das zu tun, was Sie sich vorgenommen haben?
- TN 3: Meine Tochter will immer rausgehen, auf den Spielplatz zum Beispiel. Das schaffe ich aber nicht mit meiner Angst.
- TN 1: Schon vor der ersten Yoga-Stunde hat es angefangen überall zu brennen, mit den Schmerzen konnte ich mir das nicht zumuten.
- GL: *[Wendet sich zu TN 2]* Was macht es Ihnen schwer?
- TN 2: Manchmal weiß ich das auch nicht. Ich bin so lustlos, komm einfach nicht hoch. Das könnte die Depression sein.
- GL: Barrieren werden sich Ihnen immer in den Weg stellen; einen Weg ohne Barrieren gibt es nicht. Deshalb möchte ich in den nächsten Sitzungen mit Ihnen daran arbeiten, wie Sie Ihre Werte umsetzen können, sich realistische Ziele setzen und Ihre Barrieren dabei mitnehmen auf Ihrem Weg.

Um das Thema Barrieren zu vertiefen (vgl. Abschn. 11.4), wird anschließend mit den Teilnehmenden am Flipchart gesammelt, welche generellen Barrieren sie aus ihrem Leben kennen. Im ersten Schritt werden von den meisten Teilnehmenden aus unserer Erfahrung heraus oft »äußere Barrieren« benannt, also der Einfluss durch bestimmte Umstände oder Personen: »meine Kindheit«, »mein Partner«, »dass ich kein Geld habe«, »meine anstrengenden Kinder«. Ziel sollte es jedoch sein, die Teilnehmenden auf innere Barrieren, also ihre Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen, hinzuweisen. Dabei sollte die Gruppenleitung sehr aufmerksam für äußere Barrieren sein und diese so hinterfragen, dass die dahinterstehende innere Barriere deutlich wird.

Dialog

- TN 3: Ich würde ja gerne mehr mit meiner Tochter unternehmen, aber ich bekomme dann gleich immer so viel Druck von außen. Meine Mutter sagt, dass ich mich um die Kleine kümmern muss, mein Mann sagt, dass ich mich endlich wie eine normale Mutter verhalten soll. Das macht mich völlig verrückt!
- GL: Wie geht es Ihnen denn mit dem Druck von außen?
- TN 3: Keine Ahnung, das ist einfach fürchterlich.
- GL: *[Wendet sich an die anderen Teilnehmenden]* Wie geht es Ihnen, wenn Sie sich unter Druck gesetzt fühlen?
- TN 1: Ich bin dann ganz gestresst und habe noch mehr Schmerzen als sonst.
- TN 2: Ja, ich kenne das auch: Wenn ich Druck von außen bekomme, dann will ich mich noch mehr zurückziehen, fühle mich schlecht, weil ich nicht das leiste, was die anderen von mir erwarten.
- GL: *[Wendet sich an TN 3]*
Was genau spüren Sie, wenn Sie den Druck von Ihrer Mutter erfahren?
- TN 3: Dann habe ich eine ganz starke innere Unruhe, mein Herz rast.
- GL: Und kommt Ihnen das bekannt vor?
- TN 3: Naja, eigentlich wie kurz vor einer Panikattacke.
- GL: Und was sagt Ihr Verstand dann dazu?
- TN 3: Der sagt dann sowas wie: »Oh nein, es geht schon wieder los, du kannst auf keinen Fall rausgehen.«
- GL: Und das, obwohl es Ihnen so wichtig ist.
- TN 3: Ja, das ist ja genau das Problem.
- GL: Wer genau hält Sie denn aber am Ende davon ab rauszugehen?
- TN 3: Eigentlich mein Verstand.

Am Ende sollten die Teilnehmenden folgendes Fazit ziehen: Es gibt zwar immer auch äußere Umstände, die es einem schwerer machen können, es ist aber letztendlich meistens das innere Erleben – z.B. nicht hilfreiche Bewertungen unseres Verstandes –, welches uns davon abhält, Schritte in Richtung unserer Werte zu gehen.



Wenn die Gruppenleitung den Eindruck hat, bei einem Teilnehmenden nicht weiterzukommen, dann kann es helfen, sich noch einmal den dahinterstehenden Wert anzuschauen und die Wichtigkeit erneut zu hinterfragen. Es kann immer wieder passieren, dass sich Teilnehmende doch für sozial erwünschte Werte entscheiden und somit gar keine intrinsische Motivation für eine Veränderung be-

steht. Dies sollte möglichst wertschätzend als Hypothese angeboten werden und dann ein neuer oder angepasster Wert formuliert werden.

12.1.2 Versuchen vs. Tun

Viele Teilnehmende äußern während der Sitzung das Vorhaben, »Ich werde es vielleicht versuchen« oder »Mal schauen, ob es klappt, ich versuch's mal«. Engagiertes Handeln bedeutet nicht, zu versuchen oder zu beobachten, ob es funktioniert, oder es gar abhängig von den Umständen zu machen. Es bedeutet zu Handeln *mit* den Barrieren, das macht es zu engagiertem Handeln.

Anhand einer kurzen illustrativen Übung (angelehnt an Eifert, 2011, S. 60 »Kugelschreiber-Übung«) wird der Unterschied verdeutlicht.

Übung

Versuchen vs. Tun

Die Gruppenleitung geht mit einem Kugelschreiber in der flachen Hand in der Gruppe herum und stellt sich vor eine Person. Anschließend fordert Sie die Person auf:

Versuchen Sie, den Kugelschreiber zu nehmen.

Wenn die Person diesen nimmt, korrigiert die Gruppenleitung die Person:

Nein. Sie sollten es lediglich versuchen [*stärker betont*], den Kugelschreiber zu nehmen. Versuchen Sie es nochmal.

Die Gruppenleitung geht zur nächsten Person und fordert diese auf. Die Übung wird mehrere Male hintereinander durchgeführt, bis ein Aha-Effekt in der Gruppe entsteht.

Anschließend wird im Erfahrungsaustausch nochmals verdeutlicht, dass ein Versuch noch keiner Handlung entspricht.

12.1.3 Von »aber« zu »und«

Die Vermittlung der sprachlichen Veränderung von »aber« hin zu »und« (vgl. Eifert, 2011, S. 70; Eifert und Forsyth, 2008, S. 294) erfolgt im Dialog. So werden direkte sprachliche Verknüpfungen aufgedeckt und können sofort verändert werden. Diese Übung steht normalerweise im Kontext des Moduls »Defusion« (Kap. 9). Uns ist in der Praxis aufgefallen, dass »aber« sehr häufig im Kontext für anderes Verhalten als wertorientiertes Verhalten genutzt wird, daher haben wir diese Übung in diesem Modul verortet. Sie kann aber flexibel auch in dem Defusionsmodul sowie für Überleitungen genutzt werden.

Der nachfolgende Dialog spiegelt eine Sequenz aus der Fortführung der Exploration der Barrieren wider.

Dialog

- TN 1: Ich wollte ja mehr Sport machen, aber ich hatte so starke Schmerzen.
- GL: Ich habe mal gezählt, wie oft Sie seit Beginn der Stunde »aber« gesagt haben, insgesamt acht Mal. Ist Ihnen das auch aufgefallen?
- TN 1: Nein. Wieso? Was hat das mit meinen Schmerzen zu tun?
- GL: Schon als Kinder lernen wir über unsere Sprache Verbindungen, also was zusammengehört und was nicht. Das Wort »und« verbindet Dinge, wie Äpfel *und* Birnen. »Aber« hingegen bringt sie eher auseinander, bspw. Hausaufgaben, *aber* keine Lust. Das »aber« führt also automatisch zu dem Impuls, die Hausaufgaben nicht machen zu wollen. Ich würde daher gerne ein Experiment mit Ihnen durchführen, lassen Sie sich darauf ein?«
- TN 1: Was für ein Experiment? Was Schlimmes?
- GL: Nein. Ich würde Sie nur um zwei Dinge bitten: Erstens, beobachten Sie einmal, wie oft Sie »aber« sagen und was es mit Ihnen macht. Zweitens, tauschen Sie das »aber« anschließend durch ein »und« aus, z.B.: Ich gehe zur Yoga-Stunde *und* habe Schmerzen. Einverstanden?
- TN 1: O.K. Ich weiß zwar nicht, was genau das bringen soll, aber ich bin dabei.
- GL: Und, schon bemerkt? Formulieren Sie schon ein erstes Mal um: Ich weiß nicht, was das bringen soll *und* bin dabei.

12.2 Sammlung erlebnisorientierter Übungen

Offenlegung von Barrieren

Wie bereits beschrieben, unterscheiden wir innere von äußeren Barrieren. Der Fokus liegt auf den inneren Barrieren, sodass sich zur Wahrnehmung und Benennung von Barrieren besonders nach innen gerichtete Achtsamkeitsübungen (vgl. Kap. 11) eignen. Dabei stellen Achtsamkeitsübungen wie die Körperreise (vgl. Abschn. 11.2) mit der Beobachtung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen, eine gute Möglichkeit dar, innere Barrieren wahrzunehmen, zu beobachten und zu benennen. Wir haben daher eine eigene nach innen gerichtete Achtsamkeitsübung erstellt, bei welcher der Fokus auf die Beobachtung innerer Barrieren liegt und sie sich dabei gleichzeitig Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen widmet. Diese Übung ist angelehnt an »Was es mir schwer macht« (Wengenroth, 2012, S. 221).

Übung

Offenlegung von Barrieren

Nehmen Sie eine achtsame und aufrechte Sitzhaltung ein. Legen Sie alles weg, was Sie ablenken könnte. PAUSE. Legen Sie Ihre Hände entspannt auf den Schoß und stellen Sie Ihre Füße fest auf den Boden. PAUSE. Schließen Sie jetzt Ihre Augen oder fixieren Sie einen Punkt auf dem Boden. PAUSE. Beginnen Sie damit, Ihre Atmung zu beobachten. Beobachten Sie, wie der Atem fließt, wie Sie ein- und ausatmen, wohin Sie atmen, was sich bewegt beim Atmen. PAUSE. Ändern Sie nichts, beobachten Sie nur, wie Sie automatisch ein- und ausatmen. PAUSE. Richten Sie jetzt den Fokus mehr und mehr in Ihren Körper hinein, was können Sie wahrnehmen? PAUSE. Welche Stellen nehmen Sie besonders intensiv wahr? PAUSE. Spüren Sie in diese Stellen hinein und beschreiben Sie, was Sie beobachten können. PAUSE. Vielleicht spüren Sie auch ein Gefühl. PAUSE. Was ist da? Wie fühlt es sich an? PAUSE. Wie würden Sie es jemandem beschreiben? PAUSE. Bestimmt meldet sich schon längst Ihr Verstand. PAUSE. Welche Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf? PAUSE. Was sagt er zu Ihnen? PAUSE. Vielleicht bewertet er, analysiert, plant. Auch der Gedanke »Ich denke nichts« oder »Ich bin leer« ist ein Gedanke. PAUSE. Beobachten Sie jetzt einfach frei und unsortiert, was in Ihnen vorgeht. PAUSE. Beobachten Sie nur. PAUSE (mindestens eine Minute ohne weitere Instruktion). Kommen Sie langsam zurück in das Außen. PAUSE. Spüren Sie Ihren Körper auf dem Stuhl. PAUSE. Spüren Sie Ihren Atem. PAUSE. Öffnen Sie in Ihrem Tempo ihre Augen. PAUSE. Schauen Sie sich um und bewegen Sie sich ein wenig.

Nach der Übung erfolgt in der Auswertung der Austausch über Gedanken, Gefühle, und Körperempfindungen und die Haltung zu ihnen. Dabei wird auch diskutiert, ab wann sie Barrieren darstellen. Folgende Fragen können dabei gestellt werden:

- ▶ Was konnten Sie beobachten?
- ▶ Welche Gedanken gingen Ihnen durch den Kopf?
- ▶ Welche Gefühle und Körperempfindungen haben Sie gespürt?
- ▶ Gab es Herausforderungen während der Übung?
- ▶ Was hat es Ihnen schwer gemacht?
- ▶ Welche Impulse konnten Sie bemerken? Wie hätten Sie am liebsten reagiert?
- ▶ Kennen Sie einige dieser inneren Dinge auch als Barrieren, wenn Sie etwas Bestimmtes tun wollen?

Im Anschluss werden wesentliche Aussagen zusammengefasst. Dabei wird nochmals darauf eingegangen, dass Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen innere Barrieren für wertorientiertes Handeln darstellen können und wir den Impuls haben, auf diese auf eine bestimmte Art und Weise zu reagieren, nämlich mit Kampf, Flucht oder

Erstarren. Anschließend wird nochmals das Ziel von Flexibilität erarbeitet, nämlich in der Lage zu sein, anders auf die Barrieren reagieren zu können, um schließlich wertorientiert zu handeln.

Der Handlungsplan

Nachdem die inneren Barrieren wahrgenommen und benannt werden können, geht es im nächsten Schritt darum, an konkreten eigenen Beispielen Werte, Ziele, Handlungen und den konkreten Umgang mit den Barrieren abzuleiten, um schließlich wertorientiertes Handeln auch umsetzen zu können. Die Ableitung von Handlungsschritten ist angelehnt an die Übung »Mein Veränderungsplan« von Wengenroth (2012, S. 241) und dient der Ableitung von Zielen und Handlungen aus einem konkreten Wert. Die Vertiefung der einzelnen Schritte und deren Konkretisierung soll bei der Planung der Umsetzung von Werten im Alltag helfen (vgl. Wengenroth, S. 209). Dazu werden zudem auch die jeweiligen Barrieren vertieft sowie mögliche Umgangsmöglichkeiten erarbeitet, die je nach Barriere aus den anderen Modulen – Achtsamkeit, Akzeptanz, Defusion und Selbst als Kontext – entnommen werden können. Der Handlungsplan wird dabei in der Gruppe Schritt für Schritt erarbeitet. Dabei schreibt die Gruppenleitung innerhalb der Sitzung das Schema des Handlungsplans an das Flipchart und stellt im Anschluss daran das Arbeitsblatt 12.1 vor, um alle Teilnehmenden darauf vorzubereiten, einen individuellen Handlungsplan erstellen zu können. Abbildung 12.1 zeigt ein Beispiel eines individuellen Handlungsplans.

Wert:	Mich frei fühlen
Ziel:	Regelmäßig das Haus verlassen
Kleinster Schritt:	Fünf Minuten spazieren gehen
Großer Schritt:	Eine Reise nach Spanien machen
Mögliche Schritte dazwischen:	Mir für jeden Tag eine Aktivität planen
Barriere:	Antriebslosigkeit
Strategie:	Meine Antriebslosigkeit annehmen und mitnehmen

Abbildung 12.1 Beispiel eines Handlungsplans

Bei der Erarbeitung in der Gruppe wird ein Freiwilliger ausgesucht, der am Flipchart an seinem Beispiel die verschiedenen Schritte, beginnend von seinem Wert aus, ableitet. Ziel ist zunächst, einen individuellen Wert zu benennen, dafür ein Ziel und eine passende realistische Handlung abzuleiten sowie mögliche Barrieren zu identifizieren.