

Gedanke, Emotion oder Gefühl (II)?

Nachfolgend finden Sie den zweiten Teil zum Thema und falls Sie den ersten Teil verpasst haben, finden Sie ihn [hier](#).

Die [Akzeptanz- und Commitment-Therapie](#) (ACT, ausgesprochen als ein Wort, wie das englische Verb „act“) ist eine Weiterentwicklung der Verhaltenstherapie. Nun, jetzt bin ich weder Therapeut noch Neurowissenschaftler und widme mich trotzdem diesem Thema. Ganz einfach, die Grundlage ist gesunder Menschenverstand und ACT ist meines Erachtens spielerisch umsetzbar.

„Menschen können leiden. Sie kämpfen mit schwierigen Gefühlen und Gedanken, mit quälenden Erinnerungen, mit unerwünschten Impulsen und Empfindungen. Ihre Gedanken kreisen um diese „Schmerzen“, sie fürchten sich davor, sie versuchen diese wegzuschieben und sie verbringen ihr Leben in Angst, dass sie wiederkommen.

Menschen zeigen aber auch enormen Mut, tiefes Mitgefühl und eine bemerkenswerte Fähigkeit, ihr Leben in die Hand zu nehmen – manchmal unter schwierigen persönlichen Voraussetzungen. Obwohl sie wissen, dass sie verletzt werden können, gehen sie das Wagnis der Liebe ein. Obwohl sie wissen, dass sie sterben werden, sorgen sie für die Zukunft. Obwohl sie scheitern können, kämpfen Menschen für ihre Ideale.“

Steven C. Hayes

Der menschliche Verstand versucht Probleme zu lösen, für die er nicht geschaffen ist.

Dieser Satz widerstrebt unserem intuitiven Verständnis, ist aber wissenschaftlich fundiert und beschreibt ziemlich genau häufige Ursachen für physischen Schmerz und Leid. Was steckt dahinter?

Ausgangspunkt ist die irritierende Beobachtung, dass negative Gefühle, quälende Gedanken und unerwünschte Verhalten umso schlimmer werden, je mehr wir versuchen, sie in den Griff zu bekommen. Wir wollen den Gedanken nicht denken. Doch umso mehr wir versuchen, ihn nicht zu denken, umso nachhaltiger fixiert er sich in unserem Gehirn. Im Prinzip meditieren wir mehrmals täglich mit leidvollen Gedanken als Meditationsobjekt. Aus diesen Gedanken entstehen dann negative Gefühle als Hinweis darauf, dass das eine oder andere Bedürfnis, nicht erfüllt wird. Zu versuchen, Gefühle zu unterdrücken, verstärkt sie nur.

Damit umzugehen ist so schwer für uns, weil wir von Kindheit auf gelernt haben, auftretende Probleme mit unserem Verstand zu analysieren, um sie dann logisch zu lösen. Grundsätzlich ist diese Strategie sinnvoll. Mit logischem, problemlösendem Denken beherrschen wir (mehr oder weniger) die Welt, haben Jahre nach der ersten Mondlandung (69) sogar Rollen für die Koffer gesellschaftsfähig gemacht.

Dummerweise funktioniert es mit dieser Logik gerade bei unseren eigenen „seelischen“ Problemen nicht so richtig. Umso mehr wir versuchen, diese zu kontrollieren, umso mehr wird die Kontrolle selbst zum Problem.

Die destruktive Macht der Gedanken, Emotionen und Gefühle kann mit ACT und seinen 6 Schritten deutlich eingeschränkt werden.

1. **Gewahrsein**

Unser Verstand hat so seine Schwierigkeiten mit dem Augenblick, der Achtsamkeit, insbesondere mit uns selbst. Was tut der Weise? Wenn er sitzt, dann sitzt er. Wenn er steht, dann steht er. Wenn er geht, dann geht er. Was tun wir (oder zumindest die meisten von uns)? Wenn wir sitzen, dann stehen wir schon. Wenn wir stehen, dann gehen wir schon. Und wenn wir gehen, dann sind wir schon am Ziel. Unser Verstand (Geist) ist immer in Bewegung und selten in der Gegenwart zuhause. Er beschäftigt sich gerne mit dem, was war oder was sein wird.

Permanent versucht er, alles entweder in schlecht oder gut, nutzbringend oder gefährlich, angenehm oder unangenehm einzuteilen. Dabei besteht um uns herum eine Realität, wie sie wirklich ist – und doch bilden wir uns unsere eigene Wirklichkeit in unseren Gedanken. Sind wir mit unseren Gedanken ständig woanders, bekommen wir viel zu wenig davon mit, was der gegenwärtige Moment, das Hier und Jetzt zu bieten hat. Wir beschäftigen uns mit Dingen, die wir nicht direkt beeinflussen können. Ja, es ist momentan saukalt. Gilt es halt, sich warm anzuziehen. Überlegen Sie, wie oft Sie in den letzten

Tagen darauf hingewiesen wurden, dass es kalt ist. Wir beschäftigen uns und tauschen uns aus über Dinge, die offensichtlich sind, sind unaufmerksam und verpassen damit viele Gelegenheiten für erfüllendes Erleben und dafür, aus dem, was sich direkt vor uns abspielt, zu lernen. Achtsamkeit, Gewahrsein lässt sich trainieren, sowohl mit formalen Achtsamkeitsübungen, als auch in jeder kleinen Handlung des Alltags. Und je mehr wir üben, umso mehr Kraft können wir daraus ziehen.

2. Akzeptanz

Zunächst gilt es, ein Missverständnis auszuräumen. Akzeptanz meint nicht passives Erdulden, meint nicht, dass wir die Dinge hinnehmen müssen, weil wir sie sowieso nicht ändern können. Das Gegenteil ist gefragt: Sich selbst und seine Gefühle anzunehmen, die aufgrund von Gedanken in unserem Geist entstehen, sich in Emotionen darstellen und uns mitteilen, dass eines unserer Bedürfnisse momentan nicht befriedigt ist, ist die Grundvoraussetzung für jede Veränderung. Akzeptanz ist das Gegenteil von Vermeidung.

Das bedeutet, sich aktiv mit den Gegebenheiten auseinanderzusetzen. Nur wenn ich meine Verteidigungshaltung aufgebe und bereit bin, meine Ängste, Traurigkeit, Verzweiflung und sonstige „Seelenleiden“ vollständig zu spüren, eröffnet sich die Möglichkeit über sie hinauszuwachsen. Dies ist ein aktiver, kraftvoller und verantwortungsvoller Umgang mit sich selbst. Erfordert zwar Mut, aber eröffnet neue Horizonte. Wir kennen den „Gelassenheitsspruch“, mit dem wir uns die Gelassenheit wünschen, das heißt, anzunehmen, was wir nicht ändern können, die Kraft zu haben, zu ändern, was zu ändern ist, und die Weisheit zu besitzen, das eine vom anderen unterscheiden zu können. In manchen Situationen bietet sich die Fragestellung an, was ist mir momentan lieber: „heitere Gelassenheit oder gelassene Heiterkeit“?

3. Wer bin ich?

Einfache Frage und doch nicht leicht zu beantworten. So und so alt, männlich/weiblich oder neuerdings neutral, mit dem Beruf, den Interessen, Stärken und Schwächen. Was immer wir beschreiben, ist nichts anderes als Attribute. Wenn ich, zum Beispiel, ein Verhalten oder eine Gewohnheit ändere, bin ich ja immer noch da. Ich meine das „Ich“. Wer oder was ist das?

Bin ich meine Gedanken oder gar für meine Gedanken verantwortlich? Wohl kaum, die kommen und gehen und zwar zwischen 40 und 60tausend am Tag. Ich habe Gedanken, ich habe Gefühle – aber ich bin nicht mein Gefühl. Ich bin morgen ich, aber nicht mit den gleichen Gefühlen.

Ich bin vielmehr die Bühne, auf der meine Gedanken, Gefühle und Emotionen Dramen, TV Serien, Komödien und Dokumentarfilme ablaufen – und ich kann sie beobachten, kann Zuschauer sein. Dieser Beobachter ist ein komischer Kauz. Er überschreitet Zeit und Raum, er ist alles oder nichts. Kein Wunder, sich ab und zu überwältigt zu fühlen: Wir sind Regisseur, Zuschauer, Bühnenausleuchter und Schauspieler in einem.

Jeder von uns hat viele (Vor-) Urteile über sich selbst, hat seine „Persönlichkeit“ im Kopf und festgelegt. Wir neigen dazu, andere – aber auch uns selbst – in Schubladen zu stecken. Etiketten, mit denen wir uns selbst erklären – fleissig, schüchtern, unsportlich, schwierig, eigensinnig, nett usw. – sind manchmal ein Ruhekitzel und manchmal ein Gefängnis. Wir ruhen uns aus – lassen uns von ihnen hindern, Chancen wahrzunehmen und ein gutes, erfülltes Leben nach unseren Wertvorstellungen zu führen. [Wer sind Sie?](#)

4. Abstand zu den Gedanken

Die Macht der Gedanken kennt jeder. Denken Sie an eine Zitrone und versuchen Sie gleichzeitig, Trompete zu spielen. Der Mund zieht sich zusammen, obwohl weit und breit keine reale Zitrone zu sehen ist. Wir haben gelernt, dass Zitronen sauer sind und erinnern uns daran, wie sauer, wenn wir an eine Zitrone denken. Wir haben aber auch andere, weniger harmlose Dinge gelernt: „Ich muss perfekt sein.“ „Ich muss die Kontrolle behalten.“ „Das schaffe ich nie!“ „Ich bin nichts wert.“ Da zieht sich nicht der Mund, sondern das Gehirn, der Geist zusammen. Diese gedankenproduzierende Maschine, die jeder von uns besitzt, bietet uns auch Nützliches und hilft uns, mit unserer Umwelt zurechtzukommen. Aber manchmal sind die Gedanken absurd, einseitig, belanglos, unnützlich, irrelevant, übertrieben oder schlichtweg falsch. Würden wir dieser Maschine jeden Gedanken vorbehaltlos abkaufen und unser Handeln danach richten, dann kämen wir in Nullkommanichts in Teufels Küche. Warum? Weil unser Denken keineswegs immer so logisch und realistisch ist, wie wir es gerne hätten, sondern zum einen ein Resultat unserer „Programmierung“ durch unsere Lebensumstände ist und zum ande-

ren Ergebnis unserer Fähigkeit, alles mit allem in Beziehung zu setzen. Wir können uns von den Gedanken lösen:

„Das glaube ich dir nicht.“ „Das kaufe ich dir nicht ab.“ „Na und?!“ – solches sagen wir manchmal zu anderen, wenn uns ihre Gedanken oder Argumente nicht sinnvoll erscheinen. Also, man darf sich auch selbst anmachen: „Ich höre, was du sagst, mein lieber Verstand und Geist, aber das glaube ich dir nicht. Das kaufe ich dir nicht ab. Na und?!“

5. Werte

Der schwierigste Teil, obwohl es uns am nächsten liegt. Meine Werte, was bedeutet das genau? Was will ich eigentlich? Was ist mir wichtig im Leben? Worauf kommt es mir an? Die Antworten auf diese Fragen sind manchmal nicht ganz so einfach zu finden, unter anderem auch deshalb, weil wir in einer Gesellschaft leben, die bereits bestimmte Vorstellungen davon hat, welche Werte wir haben sollten. Und mitunter ist es harte Arbeit, herauszufinden, ob ein Wert denn tatsächlich mein persönlicher Wert ist oder ob er sich aus äusseren Einflüssen herauskristallisiert.

Ziele sind wichtig – wir brauchen Ziele, um in Bewegung zu kommen. Aber genauso wichtig wie die Ziele ist es, eine Richtung zu haben. Unsere Werte geben uns die Richtung, aber sie können als Ziel nicht erreicht werden. Die Werte, die hinter unseren Zielen stehen, anderen Menschen nahe zu sein, einen Partner zu finden, Verantwortung zu übernehmen, ein liebevolles Gegenüber zu sein, selbst geliebt und anerkannt zu werden – kann ich niemals in dem Sinne erreichen, dass ich sie für immer abhaken könnte. Aber die Werte dienen als Leuchtturm, geben eine Richtung vor, auch dann wenn die See rau und die (Aus-) Sicht schlecht ist – oder wie die Sterne am Himmel. Sie geben die Richtung an, in die ich mich bewegen will, und auch wenn ich ihnen nicht näher komme, so sind sie doch der Massstab meines Handelns. *(Wenn Sie wollen, finden Sie hier eine Liste von [346 Grundwerten](#) – da können Sie Ihre 8 wichtigsten auswählen.)*

6. Commitment – Engagement

Es ist mir ernst. Wer sich keine Ziele setzt, fühlt früher oder später eine innere Unruhe. Wenn man nichts für sich Wichtiges findet, treibt man dahin; wenn man sich nicht festlegt, ist man wie ein Fähnchen im Wind. Natürlich können wir stolpern und hinfallen; natürlich werden wir auf Barrieren stossen, die unüberwindlich erscheinen; und natürlich wird es Momente geben, in denen wir mutlos sind und Angst haben.

Es lohnt sich, sich immer wieder der Gefahr des Scheiterns auszusetzen. Denn was wir damit gewinnen, ist ein vitales, sinnerfülltes Leben mit Kraft und Freiheit. Und paradoxerweise wird unsere Kraft mit all den Anstrengungen und dem Aufwand nicht kleiner, sondern sie wächst und füllt uns aus. Gibt uns Erfüllung – denn mein Leben ist das einzige, das ich habe.

Der Kampf mit dem Dämon:¹

Du und der Dämon, jeder zieht an einem Seil und zwischen Euch ist ein Abgrund.

Du weisst, Du kannst nicht gewinnen. So verzweifelt Du es versuchst, der Dämon ist stärker und zieht Dich näher an den Abgrund heran. Du bist verloren, gleich wirst Du stürzen.

Und Du ziehst und ziehst und ziehst.

Warum lässt Du das Seil nicht los und gehst Deinen Weg?

¹ [Michael Waadt](#)