

## Abstand zu Gedanken – die kognitive Defusion

Einführung in die ACT - Acceptance and Commitment Therapie, Di, 31.5.2016, Michael Seibt

### Überblick:

#### 1. Eine Zen-Geschichte:

*Zwei Mönche diskutierten über eine philosophische Frage, als ihr Lehrer vorbeikam. Sie baten ihn, die Sache zu entscheiden. Der erste Mönch legte seine Sicht der Dinge dar, und der Lehrer sagte: „Du hast recht.“ Damit war der zweite Mönch nicht einverstanden und trug seine Position vor, die genau entgegengesetzt war. Der Lehrer antwortete: „Du hast recht.“ Ein dritter Mönch, der zugehört hatte, fragte ganz entgeistert: „Aber Meister, sie können doch unmöglich beide recht haben, wenn sie so völlig unterschiedlicher Auffassung sind!“ Der Meister erwiderte: „Du, hast recht.“*

#### 2. Der Unterschied zwischen Fusion mit Gedanken und der Defusion von Gedanken:



#### 3. Methoden der Defusion:

- a) Hitliste der häufigsten belastenden Gedanken
- b) Aus einem „Aber“ ein „Und“ machen
- c) Raus mit der Sprache: Gedanken formulieren, aussprechen, aufschreiben
- d) Gedanken überprüfen und umdrehen (The Work nach Byron Katie)
- e) Gedanken verfremden durch spielerischen Umgang mit Sprache oder Singen
- f) Die „Anfälle“ des Verstandes durchschauen
- g) Der pragmatische Blick: welche Gedanken sind nützlich, welche nicht?
- h) Gedanken beobachten
- i) Gedanken als solche benennen und einordnen
- j) Beschreibung oder Bewertung?

#### 4. Zusammenfassung

Zu Beginn eine Zen-Geschichte (siehe oben in der Übersicht):

Es scheint in dieser Geschichte keine große Rolle zu spielen, welche Positionen der erste und der zweite Mönch vertreten. Sie haben beide Recht, weil sie beide eine mögliche Perspektive auf ein Thema darlegen. Man kann es so oder auch so sehen. Der dritte Mönch kommt mit diesem „Sowohl-als-Auch“ nicht klar und meint, es sei unmöglich, dass zwei gegensätzliche Meinungen zu einem Thema beide im Recht sein können. Auch diesem Mönch gibt der Meister Recht.

Das bedeutet nicht, dass alles egal ist. Entscheidend ist in dieser Zen-Geschichte, wie wir uns zu dem verhalten, was an Gedanken, Meinungen und Überzeugungen in uns auftaucht.

Darum soll es heute gehen. Wir beschäftigen uns praktisch mit der Frage, wie man eine Haltung des Abstandes und der Beobachtung einnehmen kann, insbesondere dann, wenn wir belastende Gedanken immer wieder denken oder sogar in eine depressive Abwärtsspirale geraten.

Einerseits ist der Verstand ein herausragendes Instrument, wenn er angemessen benutzt wird. Er kann aber sehr destruktiv werden, wenn wir ihn nicht angemessen nutzen. Man könnte sagen, dieser Fall tritt dann ein, wenn der Verstand uns benutzt und gebraucht und nicht umgekehrt wir unseren Verstand bewusst benutzen und gebrauchen. Die Fähigkeit sich selbst und das eigene Bewusstsein zu lenken und auszurichten, kann man erwerben und trainieren.

Der „Trick“ ist dabei, dass wir gar nicht erst versuchen, den Inhalt bestimmter Gedanken und Überzeugungen zu verändern. Wenn ich mir anhöre, was jemand sagt, gehe ich normalerweise sofort darauf ein und sage z.B.: „Das sehe ich anders.“ „Oder das sehe ich genauso.“ Wir führen Argumente an. Wir bestätigen oder widerlegen. Wir versuchen, das bessere Argument gewinnen zu lassen.

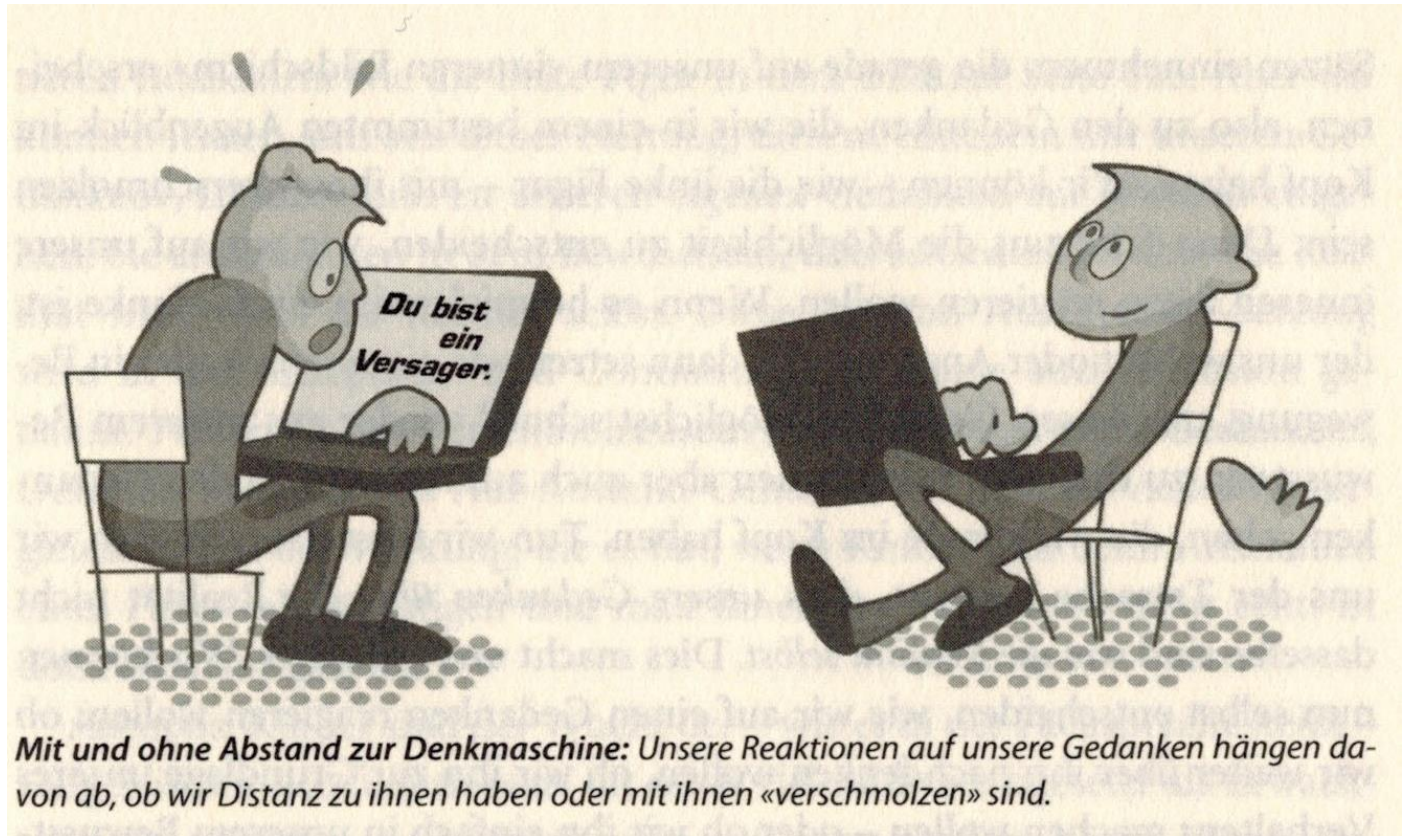
Das ist sinnvoll, solange es um überprüfbare Informationen geht. Wenn jemand sagt, die Hauptstadt von Deutschland ist Rom, dann stimmt das nicht. Es ist Berlin.

Andere Gedanken sind viel schwerer zu überprüfen und das gilt vor allem für die Gedanken, unter den wir leiden, wenn wir Angst haben, unter Stress stehen oder niedergeschlagen sind.

Der Gedanke „Ich schaffe das nicht“ ist schwer zu überprüfen, denn in der Tat weiß ich nicht, ob ich auch morgen noch meinen Aufgaben gerecht werden kann oder nicht. Es macht also wenig Sinn, einen solchen Gedanken dadurch zu überwinden, dass man gegen ihn argumentiert, indem man z.B. sagt: „Nun sei nicht so negativ, du wirst es bestimmt schaffen.“ Mit Gedanken, die uns belasten, ist es oft so wie mit dem Kampf gegen die Hydra: hat man einen Kopf (Gedanken) abgeschlagen, wachsen sofort zwei neue nach.

In der ACT geht man nicht primär auf den Inhalt von Gedanken ein, um diese durch andere Gedanken zu ersetzen. Es geht nicht um den Sieg der besseren Argumente. Vielmehr geschieht die „Auseinandersetzung“ auf einer anderen Ebene. Nämlich dort, wo man sich tatsächlich auseinander setzt, das heißt, einen Abstand zwischen sich und den Gedanken herstellt. Das bezeichnet man in ACT als kognitive Defusion. Was man darunter versteht, macht die folgende Zeichnung deutlich:

(Quelle: Matthias Wengenroth: Das Leben annehmen. So hilft ACT, Bern 2013, S. 105)



Schauen wir die beiden Figuren genauer an. Beide haben einen Bildschirm vor sich, auf dem der Satz steht „Du bist ein Versager.“ Dieser Satz wirkt jedoch ganz anderes auf die beiden Figuren. Die linke Figur ist deutlich „gestresster“. Sie scheint zu schwitzen, die Haare stehen ihr zu Berge, sie hat den Mund kummervoll verzogen und wirkt angespannt und verkrampft.

Die rechte Figur ist vielleicht auch nicht gerade glücklich über den Satz auf dem Bildschirm, wirkt jedoch deutlich gelassener.

Woran liegt das? Offenbar nehmen beide Figuren eine unterschiedliche Haltung zu dem Satz auf ihrem Bildschirm ein.

Die linke Figur hat keinerlei Abstand zu dem Bildschirm, sie ist ganz dicht an ihm dran. Man könnte fast sagen, sie ist eins mit dem Bildschirm. Sie ist mit ihm „verschmolzen“.

Die rechte Figur hat deutlich mehr Abstand zu dem Satz. Das drückt bereits die Körperhaltung aus. Sie lehnt sich entspannt zurück. Auch sie liest den Satz, sie wendet sich also nicht ab oder will ihn nicht zur Kenntnis nehmen. Begeistert ist sie sicher auch nicht von dem Satz, aber sie nimmt eine beobachtende Haltung ein: Hier bin ich – und das da ist ein Satz,

der gerade auf dem Bildschirm dort erschienen ist. Die rechte Figur hat also einen Satz auf dem Bildschirm. Bei der linken Figur ist es umgekehrt: der Satz hat die Figur. Er hat sie fest im Griff.

Das zeigt sich in einem weiteren Unterschied zwischen den beiden Figuren. Die linke Figur ist nicht bereit, den Satz stehen zu lassen. Sie kann es nicht ertragen, einen solchen Satz auf ihrem Bildschirm zu haben und bedient eifrig die Tastatur. Sie beginnt, gegen den Satz zu argumentieren. Sie will den Satz verschwinden lassen oder löschen oder umschreiben. Die rechte Figur hingegen lässt den Satz so stehen wie er ist. Schließlich ist es nur ein Satz, aneinandergereihte Worte und Buchstaben, nicht mehr und nicht weniger.

Welche der beiden Figuren ist wohl freier, das zu tun, was ihr in diesem Augenblick wichtig ist? Die linke Figur steckt so sehr in den Fängen des Satzes und beschäftigt sich so angestrengt damit, den Satz zu ändern oder loszuwerden, dass sie vorerst nichts anderes tun kann. Sie kann sich noch nicht einmal die Frage stellen, was ihr in diesem Moment wichtig ist.

Die rechte Figur hingegen ist frei. Sie kann tun, was sie will, unabhängig davon, welchen Satz sie gerade auf ihrem Bildschirm hat.

Was will dieses Beispiel sagen? Wir können prinzipiell beide Haltungen einnehmen zu den Sätzen, die gerade auf unserem „inneren Bildschirm“ auftauchen. Wir können – wie die linke Figur – mit ihnen verschmolzen sein. Dann haben wir keine Möglichkeit zu entscheiden, wie wir auf die inneren Sätze reagieren wollen.

Wir können aber auch einen Abstand zu den Gedanken einnehmen. Uns buchstäblich „auseinander setzen“ – aber nicht auf der inhaltlichen Ebene, sondern auf der Ebene der Haltung. Dann werden wir uns der Tatsache bewusst, dass unsere Gedanken über die Realität nicht dasselbe sind wie die Realität selbst. Das macht uns viel freier. Wir können nun entscheiden, ob und wie wir auf den Gedanken reagieren wollen. Wollen wir weiter über ihn nachdenken? Wollen wir ihn zur Grundlage unseres Verhaltens machen? Oder wollen wir ihn einfach in unserem Bewusstsein auftauchen lassen ohne irgendetwas mit ihm zu machen? D.h. ohne ihn zu verdrängen, ihn festzuhalten oder ihm Taten folgen zu lassen.

Haben wir Abstand zu unseren Gedanken, können wir sogar Dinge tun, die im Widerspruch zu diesen Gedanken stehen.

Warum das so wichtig ist, wird deutlich, wenn wir uns noch einmal vergegenwärtigen, was wir über unsere „Denkmaschine“ gesagt haben:

- sie überschätzt ihre Möglichkeiten und mischt sich in Angelegenheiten ein, für die sie nicht zuständig ist
- sie sieht vor allem das Negative: Risiken und ungelöste Probleme.
- sie vergisst nichts

- sie ist keineswegs unfehlbar
- sie präsentiert Gedanken als wären sie Realität
- sie ist darauf aus, Gefühle zu kontrollieren
- sie ist stark auf die Vergangenheit und die Zukunft ausgerichtet und kann mit der Gegenwart nicht viel anfangen
- sie ist stets bemüht, Gründe für alles Mögliche zu suchen

Wir haben oft wenig Abstand zu unserer Denkmachine. Man könnte sagen, dass unsere Gedanken einen Sog ausüben. Wie Magnete ziehen sie uns an und wir hängen oft so dicht und gestresst vor unserem inneren Bildschirm wie die linke Figur.

Aber wir können lernen, uns aus dieser Haltung, diesem „Einssein mit unseren Gedanken“, zu lösen und zu unseren eigenen Gedanken auf Abstand zu gehen. Sie anzuschauen in dem Bewusstsein, dass es Gedanken über die Realität sind, nicht die Realität selbst. Diese Art von Auseinander-Setzung wird in der Akzeptanz- und Commitment-Therapie auch Defusion genannt. Fusion ist das Verschmolzensein mit dem Inhalt eines Gedankens, Defusion bedeutet das Auf-Abstand-Gehen.

Und die gute Nachricht ist: die Fähigkeit zur Defusion kann man einüben, trainieren und lernen und zwar durch Wiederholung. Wie, darum soll es jetzt ganz praktisch gehen. Ich stelle einige Methoden vor, die man dazu verwenden kann. Daraus möge man die auswählen, die sich für einen selbst als besonders hilfreich erweisen.

## **Methoden der kognitiven Defusion**

### **1. Hitliste der häufigsten belastenden Gedanken**

Besonders einfallsreich ist unsere Denkmachine eigentlich nicht, wenn es darum geht, belastende Gedanken hervorzubringen. Es sind meistens immer wieder die gleichen oder zumindest ähnliche Gedanken, die sie auf unseren inneren Bildschirm schicken. Hier ein paar typische Beispiele, die häufig bei Menschen auftreten, die unter Stress stehen oder niedergeschlagen und ängstlich sind:

- Ich schaffe das alles nicht mehr.
- Ich bin nichts wert.
- Es ist alles nur noch schrecklich.
- Alle sind gegen mich.
- Mich versteht ja doch keiner.
- Hat doch alles keinen Zweck.
- Gleich passiert etwas Schreckliches.
- Ich bin ein Versager (siehe oben).
- Es macht alles keinen Spaß mehr.

- Wäre ich doch anders.
- Wäre mein Partner, meine Partnerin anders.
- Das wird böse enden.
- Allen anderen geht es besser als mir.
- Ich will das alles nicht mehr.

Einige dieser Sätze denken viele Menschen regelmäßig. Füge diejenigen hinzu, die du aus eigener Erfahrung besonders gut kennst. Erstelle eine Liste von wenigstens fünf belastenden Gedanken, die du immer wieder denkst, wahrscheinlich gibt es noch viel mehr. Beschränke dich auf die häufigsten. Dann erstelle eine Art Hitliste und vergib die Plätze in der Reihenfolge der Häufigkeit und der Intensität, mit der diese Gedanken auftauchen.

Platz 5, für den Neueinsteiger: „Ich breche zusammen.“

Platz 4, hält sich hartnäckig: „Hat alles keinen Zweck mehr.“

Platz 3, ein Dauerbrenner: „Mich kann sowieso niemand leiden.“

Platz 2, stabil seit Monaten: „Ich werde keinen Erfolg haben.“

Platz 1, jedenfalls im Moment: „Ich halte das nicht mehr aus.“

Begegne auf diese Weise den belastenden Gedanken mit einer Prise Humor.

## 2. Aus einem „Aber“ ein „Und“ machen

Wenn jemand etwas sagt, was uns nicht glaubhaft erscheint, sagen wir „Das kaufe ich dir nicht ab.“ Die gleiche Freiheit können wir uns im Umgang mit der eigenen Denkmaschine herausnehmen. Einen Gedanken denken bedeutet nicht automatisch, sich diesen Gedanken auch abzukaufen. Mache es dir zur Gewohnheit, diese Unterscheidung zu treffen, besonders wenn du merkst, dass dich ein Gedanke blockiert, ungefähr so: „Ich merke, dass ich mir gerade wieder den Gedanken abkaufe, dass ich das niemals schaffen werde.“ „Jetzt hätte ich fast meiner Denkmaschine geglaubt, dass mich niemand leiden kann.“ „Ich habe den Gedanken, dass ich kurz davor bin, verrückt zu werden, aber ich glaube, ich werde ihn diesmal meinem Verstand nicht abkaufen.“

Wenn wir diesen Abstand haben, merken wir, dass der Verstand ein bestimmtes Wörtchen geradezu inflationär benutzt. Es ist das Wörtchen „aber“, z.B. in Sätzen wie diesen:

- „Eigentlich tut es mir nicht gut mich zurückzuziehen. Es wäre besser, mit anderen etwas zu unternehmen, *aber* ich habe keine Lust dazu.“
- „Ich weiß, ich sollte mich mehr bewegen, *aber* das ist so anstrengend.“
- „Ich würde sie/ihn so gerne näher kennen lernen, *aber* ich habe Angst davor, abgewiesen zu werden.“

- „Irgendwo weiß ich, dass ich mich endlich trennen sollte, *aber* wenn ich daran denke, fühle ich mich schuldig.“

Haben wir Abstand zu den Gedanken, können wir diese Aber-Flut erkennen und schauen, ob wir aus dem Aber ein Und machen können.

- „Ich gehe ins Kino *und* ich habe keine Lust.“
- „Ich werde mich heute bewegen *und* ich werde es anstrengend finden.“
- „Ich spreche sie/ihn mal an *und* ich habe Angst, zurückgewiesen zu werden.“
- „Ich trenne mich *und* ich werde mich dabei schuldig fühlen.“

Manche dieser Sätze klingen für unsere Denkmachine paradox. Um keine Missverständnisse entstehen zu lassen: natürlich ist nichts dagegen einzuwenden, Dinge zu tun, die Spaß machen und Dinge zu lassen, die keinen Spaß machen. Ich mache nur darauf aufmerksam, dass das eine – etwas macht Spaß oder nicht – nicht zwingend mit dem anderen verbunden ist – ich tue oder lasse es. Man kann

- etwas tun, das Spaß macht
- etwas nicht tun, das Spaß macht
- etwas tun, das keinen Spaß macht
- etwas nicht tun, was keinen Spaß macht

### 3. Raus mit der Sprache

Belastende Gedanken aufzuschreiben oder anderen mitzuteilen, hilft dabei, genauer hinzuhören, was eigentlich in mir vorgeht. Aufschreiben und anderen davon erzählen, die bereit sind, ohne Wertung zuzuhören, ist eine gute Möglichkeit, Abstand einzunehmen zu eigenen Gedanken. Das zeigt z.B. die heilsame Wirkung des Tagebuchschreibens.

### 4. The Work nach Byron Katie

Ein nach meiner Erfahrung sehr wirksames Instrument zur Unterstützung von kognitiver Defusion ist die Erforschung negativer Selbstgespräche und belastender Gedanken nach den vier Fragen von Byron Katie. Sie schlägt vor, jeden aufkommenden belastenden Gedanken mit Hilfe von vier Fragen zu überprüfen. Nehmen wir als Beispiel den Satz: „XY mag mich nicht.“

- Ist es wahr? Ist das die Wirklichkeit?
- Kann ich wirklich wissen, dass es wahr ist?
- Wie reagiere ich, wenn ich den Gedanken glaube? Wie gehe ich mit mir um? Wie handle ich mein Gegenüber?

- Wer wäre ich in Gegenwart von ..., wenn ich den Gedanken nicht hätte?
- Schließlich kehrt man den Ursprungsgedanken um. Aus „XY mag mich nicht“ wird dann „Ich mag mich nicht“ oder „XY mag mich“ oder „Ich mag XY.“ Für jede dieser Umkehrungen kann man Beispiele suchen dafür, dass sie mindestens ebenso wahr ist wie der belastende Ursprungsgedanke.

Anfangs empfiehlt es sich, „The work“ im Gespräch einzuüben, entweder im Einzel- oder im Gruppengespräch. Ich biete beides an. Nähere Informationen auf [www.michaelseibt.com](http://www.michaelseibt.com)

## 5. Gedanken verfremden durch spielerischen Umgang mit der Sprache oder Singen

Um belastenden Gedanken ihre Schwere erst einmal zu nehmen, kann man die Sprache, in der sie sich ausdrücken, verfremden. Z.B. nach dem Prinzip von „Drei Chinesen mit dem Kontrabass.“ Aus dem Satz „Ich werde nichts Vernünftiges sagen können“ wird dann:

- „Ach warda nachts Varnanftagas sagan kannan.“ Oder entsprechend mit „e“ oder „i“

Möglich ist auch die Bebe-Sprache. Nach jedem Vokal fügt man ein „be“ ein. Aus dem Satz „Das schaffst du nie“ wird dann

- Dabas schabaffst dubu niebie!“

Es mag einem vielleicht komisch vorkommen, auf diese lockere Weise mit belastenden Gedanken umzugehen, aber wenn man mal damit beginnt, findet man dabei sogar Spaß daran und fühlt sich entlastet. Ein solcher Umgang mit den ernstesten Worten, in denen wir einen belastenden Gedanken ausdrücken, macht deutlich: es handelt sich lediglich um Worte, die auch ganz anders sein oder klingen könnten. Belastende Gedanken sind wie Mantren. Wir wiederholen sie ständig und dadurch fangen wir an zu glauben, was sie sagen. Ersetze belastende Mantren durch solche, die dir aufhelfen, z.B. Schalom, Jesus Christus, Ruhe, o.a.

Man kann belastende Gedanken auch singen. Schau, was sich verändert, wenn du z.B. das negative Mantrum „Das schaffst du nie!“ auf die Melodie des Kirchenliedes singst: „Ich singe dir mit Herz und Mund, Herr, meines Herzens Lust. Ich sing und mach auf Erden kund, was mir von dir bewusst.“ Singe die Melodie mit dem Text: „Das schaffst du nie, das schaffst du nie, das schaffst du nie, nie, nie. Das schaffst du nie, das schaffst du nie, das schaffst du nie, nie, nie.“ Und dann noch einmal mit dem Text des Kirchenlieds. Und?

Man kann auch Folgendes machen: Einen Satz, zu dem ich auf Abstand gehen möchte, gebe ich im Internet in ein Übersetzungsprogramm. Für „Das schaffst du nie!“ gibt mir das Google-Übersetzungsprogramm: „That you manage never.“ Das habe ich wieder rückübersetzen lassen. Heraus kommt: „Das du verwalten nie.“ Klingt doch schon ganz anders.



Oder „Du bist ein Versager!“ – „You’re a loser.“ – Rückübersetzung: „Du bist ein Verlierer.“ Das ist schon etwas ganz anderes als ein Versager. Vielleicht habe ich gerade tatsächlich etwas verloren, das mag sein. Aber ein Versager? Dank dem Übersetzungsprogramm, das mir hilft, mit Sprache zu spielen.

Noch ein Beispiel: „Es wird nie mehr besser werden.“ – Übersetzung: „It will never get any better“ - Rückübersetzung: „Es wird noch nie besser.“ Das ist eine gravierende Bedeutungsverschiebung. Denn besser kann der gegenwärtige Augenblick nie werden, weil er einfach so ist.

## 6. Die „Anfälle“ des Verstandes durchschauen

Auch der Verstand hat seine Fehlfunktionen, wie andere Organe auch. Hier die häufigsten:

- a) Beschuldigeritis: heftige Aktivität mit dem Ziel, einen Schuldigen für ein entstandenes Problem zu finden und den Schuldigen dafür haftbar zu machen. Typische Gedanken: Du bist schuld daran, dass... - Wie konntest du nur! ... Wer war das? – Du machst alles falsch. – Wie kann man nur so dumm/gemein/schrecklich/unverschämt/verbohrt ... sein. – Das wäre nie passiert, wenn du nicht ...
- b) Rechthaberitis: Produktion von Äußerungen, die darum kreisen, dass man selbst Recht hat, während alle Anderen im Unrecht sind. Und dass es nichts Wichtigeres gibt als dies. Gedanken: Siehste! – Ich habe doch gleich gesagt, dass .. – Das konnte ja nicht gut gehen! – Warum hörst du nicht auf mich? – Ich bin mal wieder der einzige, der begreift, was hier los ist.
- c) Analysieritis: Krampfhaftes Bemühen darum, Ursachen und Gründe für ein bestimmtes Phänomen zu finden, unabhängig davon, ob das jemand interessiert oder nicht. Gedanken: Wieso? Weshalb? Warum? – Wieso fühlst du dich so? – Warum denkst du das? – Das kommt daher, dass ...
- d) Tyrannisieritis: Produzieren von ultimativen Aufforderungen zu einem bestimmten Verhalten bzw. zur Unterlassung eines bestimmten Verhaltens unter Androhung empfindlicher Konsequenzen bei Zuwiderhandlung. Gedanken: Wenn du jetzt nicht sofort ..., dann ... - Tu dies, tu jenes! – Du hast hier nichts zu sagen!
- e) Bewerteritis: Endloses Produzieren von Bewertungen über Dinge und Menschen, meist nach dem Schwarz-oder-Weiß-Prinzip: das Bewertete ist entweder nur gut oder nur schlecht. Gedanken: Der ist aber blöd. – Die ist langweilig. – Du bist unmöglich. – Das ist gut, das ist schlecht. – Du kriegst aber auch gar nichts hin.

Das sind einige der häufigsten Anfallsarten, die bei Denkmaschinen möglich sind. Zur Defusion: vielleicht stellst du dir vor, du lädst die Verwandten deines Gedankens zu einem Gespräch ein und sprichst mit ihnen über deinen Verstand: „Hat er das öfter? – Ja, so was

kommt gar nicht so selten vor. – Nicht so schlimm, wie es aussieht. - Das gibt sich wieder – Kann er nichts dafür. – Vielleicht ist es am besten, nicht weiter darauf einzugehen.“

## 7. Der pragmatische Blick: ist der Gedanke nützlich oder nicht?

Wir sind es gewohnt, unsere eigenen Gedanken und die Gedanken anderer danach zu beurteilen, ob sie „stimmen“, ob sie „wahr“ sind. Unter einem „wahren“ Gedanken verstehen wir einen, der so weit wie möglich mit der Wirklichkeit übereinstimmt. Gedanken sind wahr, wenn sie die Realität, auf die sie sich beziehen, möglichst genau beschreiben.

Unsere Denkmaschinen lieben die Frage, ob etwas in diesem Sinne wahr ist oder nicht. Sie fühlen sich dann herausgefordert, zu analysieren und zu bewerten, Theorien aufzustellen und zu verwerfen, Argumente abzuwägen, Beweise zu sichten und so weiter. All dies sind Dinge, die unsere Denkmaschinen gut können und die oft auch Sinn machen.

In vielen Fällen ist es jedoch erstens nicht immer möglich und zweitens auch nicht nötig oder sinnvoll, die Frage zu klären, ob ein Gedanke wahr ist oder nicht.

Vielleicht heißt „wahr sein“ auch gar nicht unbedingt „mit den tatsächlichen Gegebenheiten übereinstimmen“. Eine völlig andere Definition von Wahrheit formulierte der amerikanische Philosoph, Psychologe und Pragmatiker William James, der zu Anfang des 20. Jahrhunderts sagte: *„Eine Vorstellung ist wahr, solange es für unser Leben nützlich ist, sie zu glauben.“* In gewisser Hinsicht ist diese Aussage eine Ungeheuerlichkeit. Zumindest ist sie eine, die unserer Denkmaschine überhaupt nicht gefällt.

Aber vielleicht ist das hilfreich. Wir sollten uns die Freiheit herausnehmen, uns zu fragen, ob die Gedanken, die uns durch den Kopf gehen, einen Nutzen haben, ob sie uns weiterbringen, anstatt uns damit zu befassen, ob sie in dem Sinn wahr sind, dass sie mit der Realität übereinstimmen.

Dies gilt besonders für negative Gedanken. Zum Beispiel für den Satz, den die beiden Figuren (siehe oben) auf ihrem Bildschirm haben – „Ich bin ein Versager“ - und seine zahlreichen Varianten, die vor allem niedergeschlagene und verunsicherte Menschen so gut kennen: „Ich bin nichts wert“, „Ich tauge nichts“, „Mich kann man einfach nicht mögen“, „Ich mache alles falsch“ und dergleichen mehr.

Wer sich bemüht herauszufinden, ob eine solche Aussage „wahr“ ist oder nicht, der hat oft schon verloren. Er wird in tiefes Grübeln verfallen und den Satz doch nicht widerlegen können. Es gibt keinen Weg, letztendlich Gewissheit darüber zu erlangen, ob ich ein wertvoller Mensch bin oder nicht. Je mehr ich mit meiner Denkmaschine argumentiere, umso mehr neue Argumente pro und contra fallen ihr ein.

Fragen wir nicht, ob ein Gedanke „stimmt“, sondern ob er nützlich ist, kommen wir gleich in ein ganz anderes Fahrwasser. Lautet die Antwort: „Nein, dieser Gedanke ist nicht nützlich“,

dann besteht keine Notwendigkeit mehr, sich mit diesem Gedanken weiter zu befassen. Das heißt nicht, dass er dadurch automatisch aus unserem Bewusstsein verschwindet. Auch unnütze Gedanken treten regelmäßig in unser Bewusstsein, zum Teil als automatische Reaktionen.

Schon durch die Werbung, die heute an allen Ecken und Enden auf uns einprasselt und uns ihre Slogans um die Ohren haut, ob wir wollen oder nicht, haben wir eine Menge wenig nützlicher Sätze in unserem „Gedankenlager“ gespeichert. Diese Sätze können durch die unterschiedlichsten Auslöser aktiviert werden und unvermittelt in unser Bewusstsein treten.

Wir wissen, dass die Nützlichkeit eines Gedankens wie „Haribo macht Kinder froh und Erwachsene ebenso“ gegen null tendiert. Solange wir bewusst sind, reagieren wir nicht weiter auf ihn, und dann verschwindet er von allein aus dem Bewusstsein.

Diese Art von unnützen Gedanken — etwas despektierlich könnte man von „Schrottgedanken“ oder „Gedankenmüll“ sprechen - hat jeder Mensch zuhauf in seinem Langzeitgedächtnis gespeichert. Auch wenn man sich noch so sehr dagegen sträubt - sie können jeden Augenblick an die Oberfläche kommen. Dies muss aber kein Problem sein, wenn wir lernen, Gedanken nach ihrer Nützlichkeit einzuordnen und die nutzlosen in unseren Überlegungen und Handlungen nicht weiter zu berücksichtigen.

Der Nutzen eines Gedankens muss übrigens nicht mit seiner wörtlichen Bedeutung in Zusammenhang stehen. Negative Gedanken wie „Ich schaffe das nicht“ könnten den Nutzen haben, dass ich darüber nachdenke, ob ich überlastet bin. Dies kann zu konstruktiven Änderungen meines Verhaltens oder meiner Lebenssituation führen, während die Frage nach der „Wahrheit“ oft nur sinnlose Grübeleien und unbedachte Handlungen nach sich zieht.

Emanzipiere dich - so merkwürdig das klingen mag - von deinem eigenen Denken. Frage dich, wenn ein Gedanke dir eine bestimmte Handlung nahelegt: Wie gut hat es in der Vergangenheit funktioniert, wenn ich das getan habe, was meine Denkmaschine mir jetzt einreden will? Wenn die Antwort lautet, dass du nicht besonders weit damit gekommen bist, in diesem Punkt auf den Rat deines Verstandes zu hören, frage dich: Wem sollte ich mehr trauen, meiner Denkmaschine oder meiner Erfahrung?

Noch ein Punkt zur Frage der Nützlichkeit von Gedanken: Nützlich heißt nicht unbedingt angenehm. Es gibt Gedanken, die durchaus eine wohltuende Wirkung haben und die wir deshalb gerne denken, nach denen wir greifen und die wir festhalten, mit denen wir „fusionieren“ und von denen wir uns in unserem Verhalten leiten lassen, die aber keineswegs nützlich in dem Sinne sind, dass sie zu einem gelingenden Leben beitragen. „Wohlfühlgedanken“ sind oft solche, die einen Widerspruch zwischen unvereinbaren Inhalten scheinbar auflösen. Einen solchen Widerspruch nennt man in der Psychologie auch „kognitive Dissonanz“. „Ich habe diesen Mann einmal geliebt, habe ihn geheiratet“ und „Er behandelt mich

schlecht, unsere Ehe funktioniert nicht“ wäre ein Beispiel für eine solche kognitive Dissonanz.

„Wenn ich es schaffe, noch ein bisschen verständnisvoller und liebevoller, zu sein, wird mein Mann sich schon ändern.“ Solch ein Wohlfühl-Gedanke kann die Spannung zwischen den widersprüchlichen Kognitionen auflösen und zumindest kurzfristig eine gewisse Erleichterung verschaffen. In diesem Sinn ist es ein Wohlfühlgedanke. Ob er nützlich ist, steht auf einem ganz anderen Blatt. In der Verschmelzung mit Wohlfühlgedanken kann es passieren, dass wir alles beim Alten lassen und einfach nur abwarten, was geschieht, statt unser eigenes inneres Erleben zu erforschen und genauer anzuschauen.

Die Nützlichkeit von Gedanken ist im Rahmen des Ziels zu beurteilen, ein gutes, zufriedenes und glückliches Leben zu führen, also im Kontext meiner Werte. Darauf gehe ich später ein. Nützliche Gedanken sind solche, die mir helfen, ein solches Leben zu führen. Das können auch unangenehme und schmerzliche Gedanken sein.

## 8. Gedanken beobachten

Es gibt also zwei Haltungen, die wir zu unseren Gedanken einnehmen können: Wir können mit ihnen verschmolzen sein, oder wir können Abstand zu ihnen haben. Man könnte auch sagen, wir können an unseren Gedanken kleben oder uns von ihnen lösen. Oder: Wir können in unseren Gedanken drinstecken oder unsere Gedanken wie von außen beobachten.

Die Beobachtung von Gedanken, ohne mit ihnen zu verschmelzen, ist eine Fähigkeit, die sich trainieren lässt. Dabei helfen Achtsamkeitsübungen. Hier eine kleine Übung:

Stelle dir für einige Minuten - möglichst mit geschlossenen Augen - ein Bild vor, in dem eine regelmäßige, fließende Bewegung enthalten ist, wie zum Beispiel Blätter, die auf einem Fluss treiben. Sobald diese Vorstellung vor dem inneren Auge entstanden ist, fange an, dich zu fragen, welchen Gedanken du in diesem Augenblick im Kopf hast. Vielleicht hilft es, den Gedanken aufzuschreiben. Dann nimm den nächsten Gedanken und verfare ebenso mit ihm. Der Inhalt der Gedanken spielt überhaupt keine Rolle. Auch wenn es sich um Gedanken über die Übung selbst handelt, was am Anfang häufig passiert („Es klappt nicht“, „Was soll ich denn jetzt denken?“, „Was ist das für eine komische Übung!“, nimm den Gedanken, baue ihn in dein Bewegungsbild ein und lasse ihn weiterziehen. Selbst „Ich denke gar nichts“ ist ein Gedanke! Es geht nicht darum, irgendetwas Bestimmtes zu denken, sondern darum, Gedanken kommen und gehen zu lassen, das heißt Gedanken nicht weiterzudenken, nicht an ihnen hängenzubleiben und nicht in sie einzutauchen, sondern sie einfach nur zu beobachten. Wie die Blätter, die auf dem Fluss vorbeischwimmen. Man könnte es auch so ausdrücken: Ich achte darauf, nicht „zurückzudenken“, wenn meine Denkmaschine mich mit einem Gedanken „lockt“ - wie interessant dieser Gedanke auch sein mag.

Bei der Übung werde ich bemerken, dass ich gelegentlich abschweife. Das ist völlig normal. Am Anfang geht es erst einmal nur darum, den Unterschied wahrzunehmen: Jetzt schaue ich meine Gedanken an - und jetzt bin ich in meinen Gedanken drin. Wenn ich merke, dass ich meine Gedanken nicht mehr beobachte, dass die fließende Bewegung der Blätter auf dem Fluss fort ist, dann registriere ich dies schlicht und hole mich - ohne mich zu verurteilen, sanft und freundlich - wieder zurück und fange wieder mit dem Beobachten an. Wenn ich fünfmal abschweife, hole ich mich fünfmal wieder zurück, wenn ich hundertmal abschweife, hole ich mich hundertmal wieder zurück. Ich bin nicht meine Gedanken, sondern ich habe jetzt einen bestimmten Gedanken, er kommt, ich schaue ihn an und lasse ihn weiterziehen.

Wenn du dich dafür entscheidest, die Fähigkeit zur Defusion mit Hilfe dieser Technik zu trainieren, denke daran: Übung macht den Meister. Sicher wird es mal besser und mal schlechter klappen, und das Ergebnis ist immer auch tagesformabhängig. Wichtig ist, sich nicht unter Druck zu setzen, sondern eher mit einer neugierigen, offenen Haltung an die Sache heranzugehen. Kontinuierliches geduldiges Üben - lieber kürzer, dafür öfter (Sabine Bobert sagte in ihrem Vortrag: zu jeder vollen Stunde eine bestimmte Bewegung oder ein bewusster Atemzug). Das ist wirksamer als der Versuch, mit einem Kraftakt von heute auf morgen etwas erzwingen zu wollen, das wie jede Fähigkeit Zeit zum Wachsen braucht.

## 9. Gedanken als solche benennen und einordnen

Eine andere Art und Weise, auf Abstand zu seiner Denkmaschine zu gehen, besteht darin, Gedanken als das zu benennen, was sie sind. In ACT trifft man mit den Klienten manchmal folgende Vereinbarung: Wenn wir über unsere Gedanken sprechen, drücken wir dies dadurch aus, dass wir sagen: „Ich habe gerade den Gedanken, dass ...“ Natürlich sind alle möglichen Abwandlungen erlaubt, die deutlich machen, dass wir es in unserem Gespräch erstens nicht mit der Realität, sondern mit Gedanken über die Realität zu tun haben und dass zweitens ich und der Gedanke nicht eins sind.

„Ich habe einen Gedanken“ ist daher hilfreicher als „Ich denke“, weil dadurch noch deutlicher wird, dass es neben dem „Denk-Ich“ auch noch ein Ich gibt, das sich die Ergebnisse dieses Denkprozesses anschauen und dann entscheiden kann, was es damit tut. Varianten wie „Mein Verstand sagt mir gerade, dass ...“, „Auf meinem inneren Bildschirm erscheint gerade der Satz: ...“ oder „Meine Denkmaschine hat daran mal wieder etwas auszusetzen“ sind besonders gut zur Herstellung eines gesunden Abstands zum denkenden Ich geeignet.

Wir können „Ich habe gerade den Gedanken, dass...“ noch weiter differenzieren und beispielsweise sagen:

- Mir geht die Bewertung durch den Kopf, dass...
- Mein Verstand prophezeit mir gerade, dass ...

- Auf meinem inneren Bildschirm erscheint in diesem Augenblick die Warnung, dass ...
- Meine Denkmachine vergleicht dies gerade mit ...

## 10. Bewertung oder Beschreibung?

Unser Verstand stellt uns gelegentlich die eine oder andere Falle. Eine dieser Fallen besteht darin, dass Bewertungen und Beschreibungen rein sprachlich kaum voneinander zu unterscheiden sind. Der Satz „Das Kleid ist schick“ ist fast identisch mit dem Satz „Das Kleid ist schwarz“ - und doch gibt es zwischen diesen beiden Sätzen einen himmelweiten Unterschied. Schick ist eine Bewertung und schwarz ist eine Beschreibung.

Es ist uns kaum möglich, nicht zu bewerten. Wir haben in unseren Köpfen eine Art Bewertungsmaschine, die alles, was wir um uns herum und in uns wahrnehmen, blitzschnell bewertet. Häufig bemerken wir das nicht und verwechseln unsere Bewertungen mit einer Beschreibung.

Sagen wir: „Meine Situation ist unerträglich.“ „Die Menschen sind grauenhaft.“ „Meine Zukunft ist düster.“ – dann beschreiben wir nicht, sondern bewerten.

Glauben wir dann noch solche Bewertungen, laufen wir Gefahr, völlig den Mut zu verlieren und aufzugeben. Um dann noch einigermaßen klar zu kommen, versuchen wir, solche Gedanken zu kontrollieren oder zu verdrängen oder uns von ihnen abzulenken, meistens ohne Erfolg.

Übe dich darin, zwischen Bewertung und Beschreibung zu unterscheiden. Schreibe eine Liste mit Aussagen über dich selbst, die alle mit „ich bin...“ beginnen. Dann setze ein **T** dahinter, wenn es sich um eine Tatsache handelt oder ein **B**, wenn es sich um eine Bewertung handelt. Beispiel:

- „Ich bin 70 Jahre alt.“ – **T**. „Ich bin ein alter Sack.“ – **B**.
- „Ich habe die Prüfung nicht bestanden.“ – **T**. „Ich bin ein Versager.“ – **B**
- „Ich bin krank.“ – **T**. „Es hat keinen Sinn mehr“ – **B**.

Formuliere dann die Bewertungssätze neu und beginne so: „Ich bin ein Mensch, der sich gerade als alter Sack bewertet.“ Oder: „...der gerade denkt, dass es keinen Sinn mehr hat.“

Du kannst auf diese Weise auch mit schwierigen Erfahrungen aus deiner Lebensgeschichte umgehen. Wenn du dazu neigst zu meinen, dass du aufgrund bestimmter Ereignisse in deinem Leben keine Chance auf ein gutes Leben hast oder dein Leben irgendwie verpfuscht ist, schreibe diese Ereignisse auf und schau, ob du sie wirklich nur beschreibst oder sie bewertest.

## 11. Zusammenfassung

Wir können grundsätzlich zwei Haltungen zu den Produkten unseres Verstandes, unseren Gedanken, einnehmen. Die eine ist die der **Fusion**: Wir sind mit unseren Gedanken „fusio- niert“, verschmolzen, wenn wir keinen Abstand zu ihnen haben, von ihrer Richtigkeit hundertprozentig überzeugt sind, sie wörtlich nehmen. Betrachten wir dagegen unsere eigenen Gedanken aus einem gewissen Abstand, so haben diese weniger Macht über uns, und wir sind freier in dem, was wir tun oder nicht tun. Im Rahmen von ACT wurden eine Reihe von Methoden entwickelt, die uns helfen können, aus einem Zustand des Verschmolzen-Seins mit den eigenen Gedanken herauszutreten. Dies wird **Defusion** genannt. Es gibt bestimmte Situationen, in denen es besonders hilfreich ist, zu seinem Verstand auf Distanz zu gehen, zum Beispiel, wenn man merkt, dass man sich verrennt, dass man immer wieder das Gleiche denkt, ohne wirklich weiterzukommen, wenn das eigene Denken einen verwirrt oder wenn der Verstand aus dem Bewerten und Vergleichen gar nicht mehr herauskommt.

Übungen zur Defusion:

- Hitliste der häufigsten Negativgedanken erstellen
- aus einem Aber ein Und machen
- Gedanken aufschreiben / aussprechen / visualisieren
- den Verstand wie ein eigenes Wesen behandeln
- Gedanken verfremden durch Singen, spielerischen Umgang mit Sprache, Übersetzungsprogramme
- Gedanken überprüfen und umdrehen (The Work)
- „Anfälle“ der Denkmaschine diagnostizieren
- Gedanken nach ihrer Nützlichkeit einordnen, nicht nach ihrem Wahrheitsgehalt
- Gedanken achtsam beobachten, „Zeugenbewusstsein“
- Gedanken als solche benennen und kategorisieren: „Ich habe gerade den Gedanken, dass...“
- Bewertungen und Beschreibungen voneinander unterscheiden

