

Akzeptanz und Bereitschaft

Ein Mensch ist reich, wenn er in der Lage ist, Dinge so zu belassen, wie sie sind.

HENRY DAVID THOREAU

Das letzte Mal haben wir uns mit der Neigung unseres Verstandes befasst, ständig unsere Gefühle zu bewerten und zu beeinflussen. Unsere „Denkmaschine“, so sagte ich - spielt gern Gefühlspolizei. Der Verstand bewertet Gefühle als gut oder schlecht, als erlaubt oder verboten und versucht, die schlechten, verbotenen auszuschalten oder zu verhindern, dass sie überhaupt auftreten. Dabei greifen wir auf seinen Rat hin zu den unterschiedlichsten Strategien, die häufig zwei Dinge miteinander gemein haben:

Erstens funktionieren sie oft nicht, zumindest nicht auf längere Sicht, und zweitens haben sie oft gravierende „Nebenwirkungen“.

Heute wollen wir uns etwas näher mit diesem Gefühlspolizei-Spielen unseres Verstandes befassen. Wir wollen verstehen, wieso es uns so schwer fällt, damit aufzuhören, unsere Gefühle ständig zu bewerten und zu verändern - trotz der schwerwiegenden Nachteile, die damit verbunden sind. Und vor allem geht es darum, eine Alternative kennenzulernen und zu erfahren, wie wir diese zu einem festen Bestandteil des Umgangs mit uns selbst und unserer Umwelt machen können.

Dass unser Verstand unaufhörlich unser Innenleben beurteilt und versucht, als negativ bewertete Gefühle, Gedanken, Erinnerungen, Empfindungen und Impulse abzustellen oder zumindest abzuschwächen, ist Teil eines übergeordneten Prinzips, nach dem er arbeitet. Dieses Prinzip heißt *Kontrolle*.

Das Kontrollprinzip lässt sich folgendermaßen definieren: Wenn irgendetwas nicht so ist, wie es sein sollte, dann versuche erstens herauszufinden, woran das liegt - was die Ursache für das Problem ist -, suche zweitens nach einer Lösung, die den „Ist-Zustand“ dem „Soll-Zustand“ annähert, und setze drittens diese Lösung um: Tu etwas, um das Problem aus der Welt zu schaffen.

Zu einem erheblichen Teil besteht unser Leben aus einer ständig wiederkehrenden Anwendung dieses Prinzips.

Problem: Die Raumtemperatur ist zu niedrig. Ursache: Die Heizung ist abgedreht. Lösung: Ich stelle die Heizung an.

Problem: Ich habe keine frischen Lebensmittel mehr im Haus. Ursache: Ich habe seit mehreren Tagen nicht mehr eingekauft. Lösung: Ich gehe und kaufe ein.

Problem: Mein Sohn hat schlechte Zensuren in der Schule. Ursache: Er hat zu wenig gelernt
Lösung: Ich suche einen Nachhilfelehrer.

Nicht immer ist die Sache so leicht. Manchmal ist die Frage nach dem Warum schwer zu beantworten, zum Beispiel wenn mehrere Ursachen in Frage kommen. Dennoch ist die Herangehensweise, Probleme auf ihre Ursachen hin zu erforschen und die Lösung mit den höchsten Erfolgsaussichten anzuwenden, grundsätzlich ausgesprochen effektiv.

Ohne dieses „Problem-erkannt-Problem-gebannt-Prinzip“, in dessen Anwendung wir Menschen allen anderen Wesen auf der Erde weit überlegen sind, wären wir niemals zur beherrschenden Art auf diesem Planeten geworden. Und auch jeder einzelne Mensch macht im Laufe seines Lebens immer wieder die Erfahrung, dass es sich lohnt, das Kontrollprinzip auf allen möglichen Gebieten anzuwenden.

Das Leben belohnt uns jeden Tag dafür, dass wir Probleme erkennen, ihnen auf den Grund gehen, nach geeigneten Lösungen suchen und diese in die Tat umsetzen. Und - dies ist eine Grunderkenntnis der Psychologie - jedes Verhalten, für das uns das Leben belohnt, wenden wir fleißig an. Und zwar oft auch - und hier kommen wir zum problematischen Aspekt des Kontrollprinzips - in solchen Situationen, in denen dieses Verhalten gar nicht angemessen ist. Wir verallgemeinern: Ein häufig sinnvolles und effektives Verhalten legt man auch unter solchen Umständen an den Tag, in denen es sich nicht auszahlt.

Wann ist Kontrolle ein hilfreiches, wann ist sie ein nicht so hilfreiches Prinzip? Wann funktioniert Kontrolle, wann funktioniert sie nicht? Wie wir bereits gesehen haben, gibt es viele Bereiche der menschlichen Existenz, in denen das Kontrollprinzip wunderbare Dienste leistet. Mag sein, in 95 Prozent aller Situationen. Im Folgenden wollen wir uns mit den Situationen befassen, in denen Kontrolle nicht funktioniert, sondern der Versuch, Kontrolle auszuüben, eher „nach hinten losgeht“ und die Situation verschlimmert.

Die Lage vieler Menschen mit psychischen Problemen stellt sich bildhaft so dar: Sie sind „in ihrem Leben unterwegs“, kommen irgendwoher, wollen irgendwohin, wo es möglichst schön ist, hell und warm - und auf einmal stellt sich ihnen ein Ungeheuer in den Weg und scheint zu sagen: Stopp! Hier kommst du nicht weiter!

Das Ungeheuer kann für sehr unterschiedliche Dinge stehen. Manchmal handelt es sich um äußere Umstände, zum Beispiel Arbeitslosigkeit, den Verlust eines geliebten Menschen, eine Partnerschaftskrise, ein Mobbing, eine schwere Erkrankung. Hinzu kommen jedoch - sonst würde man nicht von einer psychischen Krise sprechen - innere Zustände oder Reaktionen, die wie eine Blockade wirken: Angst, Niedergeschlagenheit, negative Gedanken, schmerzliche Erinnerungen, belastende körperliche Empfindungen und so weiter. Der Betroffene steht vor diesen inneren Reaktionen wie vor einem Monster und sieht keine Möglichkeit, seinen Weg fortzusetzen.

Was kann man tun? Man kann beispielsweise einfach stehen bleiben. Abwarten. Vielleicht macht das Ungeheuer ja irgendwann von allein den Weg frei, oder es passiert sonst etwas, das eine Rettung bedeuten würde. Etwas schaltet das Ungeheuer aus oder fliegt mit mir darüber hinweg. Eine solche Reaktion äußert sich oft in einem Versinken in Passivität und Lethargie, gekoppelt mit einem starken Hilflosigkeitsgefühl: Ich mach' nichts mehr, was sollte ich denn auch tun? Ich warte einfach nur noch ab.

Eine andere Möglichkeit besteht darin, kehrtzumachen und den Rückzug anzutreten. Dann geht's eben nicht ins Helle, sondern ins Dunkle. In diesem Fall bin ich zwar das Monster los, komme aber nicht dahin, wo ich hinwollte.

Im Kleinen kennt jeder Mensch die Unzufriedenheit, die es mit sich bringt, wenn uns ein Gefühl, ein Gedanke, ein Impuls, ein Bild im Kopf davon abgebracht hat, etwas zu tun, das wertvoll und wichtig gewesen wäre. Wir ärgern uns darüber, dass wir zu bequem, zu feige, zu nachlässig, zu ungeduldig waren, um so zu handeln, wie es eigentlich besser gewesen wäre. Wer sich häufig und in entscheidenden Punkten seines Lebens von „inneren Ereignissen“ davon abhalten lässt, seinen Weg zu gehen, der landet zwangsläufig irgendwann ganz woanders, als er wollte. Das Bewusstsein, nicht das Leben zu leben, das man sich wünscht, ja, es noch nicht einmal versucht zu haben, kann eine tiefe Traurigkeit, eine große innere Leere, eine kaum erträgliche Verzweiflung auslösen.

Eine weitere Möglichkeit hat die Figur: Sie kann den Kampf gegen das Ungeheuer aufnehmen. „He, weg da, du fieses Monster, aus dem Weg! Was? Du willst nicht? Na, dir werde ich's zeigen, komm her! Wollen wir doch mal sehen, wer von uns der Stärkere ist.“ Habe ich eine Chance, gegen das dicke, grimmige Ungeheuer anzukommen? Kann ich den Kampf gewinnen? Wohl eher nicht. Trotzdem nehmen viele Menschen einen ähnlichen Kampf auf: Sie kämpfen unter Einsatz des Kontrollprinzips gegen ihre Ängste, ihre Traurigkeit, ihre Schmerzen, ihre düsteren Gedanken oder ihre schlimmen Erinnerungen. Und dieser Kampf ist vergeblich.

Wir versuchen, uns abzulenken, wir verdrängen und verleugnen, wir betrinken uns, wir versuchen, uns unsere Befürchtungen auszureden, wir setzen „positive“ gegen „negative“ Gedanken und so weiter. Es ist paradox, aber je mehr Mühe wir uns dabei geben, je verbissener wir kämpfen, umso erfolgloser scheinen wir in diesem Kampf zu bleiben.

Genau dies ist der Punkt, an dem Menschen, die sich in Psychotherapie begeben, manchmal schier verzweifeln. Sie tun alles, um ihre „Gefühls- und Gedankenmonster“ in den Griff zu bekommen. Sie geben sich so viel Mühe, sich nicht traurig oder ängstlich zu fühlen, nicht negativ eingestellt zu sein, nicht an ihre schlimme Vergangenheit zu denken - und trotzdem. Es funktioniert nicht. Sie schaffen nicht, was allen anderen anscheinend mühelos gelingt. Viele glauben in dieser Situation, dass irgendetwas Grundsätzliches mit ihnen nicht stimmt. Dass sie einen tief sitzenden Defekt haben. Kaputt sind.

Aus der Sichtweise von ACT gibt es keine „kaputten“ Menschen. Vielmehr wenden Menschen mit psychischen Problemen falsche Strategien an - nämlich Varianten, des Kontrollprinzips in Situationen, in denen dies einfach nicht funktionieren kann.

Wann ist es problematisch, das innere Erleben kontrollieren zu wollen?

1. *Der Versuch der bewussten Kontrolle steht im Widerspruch zum gewünschten Ergebnis.* Anders gesagt: Es kann gar nicht funktionieren, weil das, was ich tue, um etwas nicht zu denken oder zu fühlen, Prozesse in Gang setzt, die genau diese Gedanken und Gefühle hervorrufen oder intensivieren. Ein mittlerweile recht bekanntes - Beispiel: Versuche einmal, nicht an einen Eisbären zu denken. Während wir sonst nicht an einen Eisbären denken, tun wir es, wenn wir den Auftrag bekommen, nicht an ihn zu denken.
2. *Dasjenige, was ich beeinflussen will, lässt sich prinzipiell nicht willentlich beeinflussen.* Beispielsweise können wir uns folgende Notiz machen: Dienstag daran denken, Mutter anzurufen und zum Geburtstag zu gratulieren. Eine Notiz hingegen wie: Freitag fröhlich sein oder Dienstagmorgen keine Angst vor der Prüfung haben wäre zwecklos, da es nicht in unserer Macht steht, wie wir uns fühlen.
3. *Der Versuch, etwas nicht zu spüren oder zu denken, hat - selbst wenn er gelingt - negative Konsequenzen.* Für manche Kontrollstrategien gilt, dass sie zwar funktionieren, zumindest kurzfristig, jedoch sehr schädliche „Nebenwirkungen“ haben. Nehmen wir an, jemand versucht, einer schmerzlichen Erinnerung dadurch aus dem Weg zu gehen, dass er Situationen vermeidet, in denen diese Erinnerung in sein Bewusstsein treten würde. Beispielsweise hat er einen schweren Autounfall erlitten und sträubt sich von nun an dagegen, Auto zu fahren. Vielleicht gelingt es ihm auf diese Weise tatsächlich, die Bilder der schrecklichen Situation „in der Schublade“ zu lassen, jedoch zahlt er einen hohen Preis dafür: Er büßt einen großen Teil seiner Mobilität ein und verzichtet auf viele Möglichkeiten, sinnvolle oder wohltuende Dinge zu tun. - Eine andere Kontrollstrategie, die bis zu einem gewissen Grad funktioniert, ist der Gebrauch von betäubenden oder berauschenden Substanzen. Aber um welchen Preis? Mit den Statistiken über die negativen Folgen eines exzessiven Alkohol- und Drogenkonsums lassen sich ganze Bücherregale füllen. Hier nur einmal eine Zahl: Jeder vierte Mann, der frühzeitig verstirbt, das heißt vor dem 65. Lebensjahr, hat sein Leben der Flasche geopfert.
4. *Die Kontrollversuche beziehen sich auf ein Ereignis, das nicht zu ändern ist.* Manchmal setzen wir emotionale Kontrollstrategien in Bezug auf Ereignisse oder Situationen ein, an denen es „nichts zu rütteln gibt“. Eine Behinderung, ein Verlust, ein Todesfall sind solche Ereignisse.
5. *Die Kontrollanstrengung selbst ist ein Verhalten, das mit dem damit verbundenen Ziel unvereinbar ist.* Will ich z.B. mehr Selbstvertrauen erlangen und versuche alle

Gefühle, die dem entgegenstehen, wie Angst, Unsicherheit usw. in den Griff zu bekommen, werde ich das Selbstvertrauen nicht stärken.

Zusammenfassend kann man also sagen, dass unsere Versuche, Gedanken, Gefühle und Erinnerungen zu kontrollieren, oft nicht zum gewünschten Ergebnis führen und häufig unerwünschte Folgen haben. Trotzdem sind Menschen oft bestrebt, ihre inneren Reaktionen zu kontrollieren. Viele Patienten, die eine Therapie beginnen, kommen mit dem Wunsch, dass ihnen der Therapeut dabei hilft, ihre Gefühle und Gedanken in den Griff zu bekommen. Ihr Ziel: nicht mehr so viel Angst haben, nicht mehr so traurig sein, nicht mehr so ein starkes Verlangen nach Alkohol haben und Ähnliches. Sie glauben, dieses Ziel erreichen zu können, wenn sie sich noch ein bisschen mehr anstrengen und ihnen ein ausgebildeter Psychologe die richtige Methode beibringt. Ihr Argument ist: Wenn ich mich erst besser fühle, dann kann ich auch anfangen, meine Probleme zu lösen. Wenn ich nicht mehr so viel Angst habe, nicht mehr, so niedergeschlagen bin, mich nicht mehr so unsicher fühle, dann kann ich mich daranmachen, mein Leben in Ordnung zu bringen. Das Motto lautet: sich besser fühlen, um besser zu leben. Tief in ihrem Inneren wissen diese Menschen, dass es vielleicht genau andersherum ist: Wer sich besser fühlen will, muss besser leben. Was auch immer „besser leben“ für den jeweiligen Menschen heißen mag.

Die Alternative zur Kontrolle

Nun soll es um die Frage gehen, welche Alternativen es zur Kontrolle gibt. Schauen wir zunächst noch einmal auf das Bild vom Monster, das uns den Weg verstellt. Die Figur, die auf ihrem Weg einem solchen Monster - unerwünschten Gedanken, Gefühlen und Erinnerungen - begegnet, hat mehrere Möglichkeiten, darauf zu reagieren. Genannt hatten wir schon das Stehenbleiben, das Umkehren und den Kampf gegen das Ungeheuer.

Es gibt noch eine weitere Alternative. Sie besteht schlicht und einfach darin, das Monster mitzunehmen. Arm in Arm mit dem Monster gehen wir unseren Weg. Vielleicht haben wir ja die Situation von vornherein falsch verstanden: Das Monster wollte uns gar nicht davon abhalten, unseren Weg zu gehen. Es wollte einfach nur mitkommen. Natürlich haben wir nicht gern ein fieses Monster dabei. Vielleicht riecht es nicht gut, knurrt manchmal oder gibt andere unangenehme Geräusche von sich. Aber wenn die Wahl darin besteht, entweder mit dem Monster dahin zu kommen, wo ich hin will, oder ohne das Monster irgendwo zu landen, wo ich nicht hin will - wofür entscheide ich mich dann?

Vielleicht verabschiedet sich das Monster irgendwann wieder von mir. „Geh du allein weiter, ich bleib' hier. Tschüs, mach's gut.“ Mag sein, aber das weiß ich zunächst nicht. Und möglich ist, dass sich irgendwann das nächste Ungeheuer vor mir aufbaut. Darauf habe ich keinen Einfluss. Mir stellt sich jedes Mal nur die Frage: Nehme ich das Monster mit oder

nicht? Lautet die Antwort Nein, dann hat das Ungeheuer viel Macht über mich - es entscheidet darüber, welchen Weg ich gehe. Also darüber, was in meinem Leben passiert und was nicht. Bin ich bereit, das Ungeheuer mitkommen zu lassen, fühlt sich das erst einmal nicht gut an, jedoch hat das Monster dann viel weniger Macht über mich. Ich selbst entscheide dann, wohin ich gehe und wie ich mein Leben lebe.

Bereitschaft und Akzeptanz - die Alternative zur Kontrolle

Stellen Sie sich einen Thermostaten vor, einen Regler zum Einstellen der Temperatur, etwa in Form eines runden Knopfes, den man nach links oder rechts drehen kann. Sagen wir, die höchste Stufe ist 10, die niedrigste 0. In diesem Fall ist es jedoch kein Temperaturregler, sondern ein Gefühlsregler. Wer versucht, seine Gefühle zu kontrollieren, der dreht beispielsweise den „Angst-Thermostaten“, sobald er seiner Ansicht nach zu hoch eingestellt ist, rasch wieder herunter. Was - die Angst steht auf 8? Sofort herunter damit, mehr als 1 oder 2 will ich nicht ertragen! Was dann passiert, ist Folgendes: Wie von einer unsichtbaren Hand bewegt, stellt sich die Angst automatisch wieder so hoch ein, wie sie war - oder sogar noch höher. Was mich als „Gefühlskontrollierer“ natürlich dazu bringt, sie sofort wieder herunter zu regulieren, mit genauso wenig Erfolg.

Nun gibt es noch einen zweiten Regler, den „Bereitschaftsthermostaten“. Mit diesem kann ich die Höhe meiner Bereitschaft einstellen, ein Gefühl zu haben. Eine hohe Einstellung des Bereitschaftsreglers bedeutet: „Ja, ich bin bereit, dieses Gefühl zu haben, diesen Gedanken zu denken, diese Erinnerung zuzulassen.“ Eine niedrige Einstellung bedeutet: „Nein, ich will das alles nicht; Wenn ich mich so und so fühle, wenn ich diesen oder jenen Gedanken im Kopf habe, werde ich sofort etwas dagegen unternehmen.“ Zwischen Gefühls- und Bereitschaftsthermostaten gibt es einen erheblichen Unterschied: Während ich den Gefühlsthermostaten letztlich nicht im Griff habe - er verstellt sich immer wieder von selbst -, kann ich den Bereitschaftsthermostaten tatsächlich hoch oder niedrigeinstellen. Es liegt an mir, ich habe die Wahl.

Und es gibt ein Geheimnis: Zwischen dem Gefühls- und dem Bereitschaftsregler besteht eine unsichtbare Verbindung, beide sind miteinander verschaltet. Wenn ich den Bereitschaftsregler hoch einstelle, schwankt der Gefühlsthermostat zwischen hohen und niedrigen Werten. Wo er sich gerade einstellt, hängt von der Situation ab, in der ich mich befinde, und von den Erfahrungen, die ich in der Vergangenheit mit ähnlichen Situationen gemacht habe. Stelle ich aber den Bereitschaftsthermostaten niedrig ein, tendiert der Gefühlsthermostat grundsätzlich stets nach oben.

Für mein inneres Erleben gilt also: Wenn ich nicht bereit bin, es zu haben, dann bekomme ich es. Um Missverständnissen vorzubeugen: „bereit sein“ heißt nicht „wollen“. Oft sagen Menschen: „Ich will keine Angst haben. Ich will mich nicht traurig fühlen. Ich will mich nicht daran erinnern. Ich will nicht leiden.“

Unsere Kultur hängt die Bedeutung des Willens im Allgemeinen sehr hoch; das kommt in Sprichwörtern zum Ausdruck wie „Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg“ oder in Äußerungen wie „Du musst nur wollen, dann klappt das schon“. Ist das tatsächlich so?

Die Frage ist nicht, ob ich will. Die Frage ist, ob ich bereit bin, zu tun, was nötig ist, um mein Leben in eine bestimmte Richtung weiterzubewegen, und ob ich bereit bin, zu erleben, was ich dabei erleben werde. Diese Frage stellt sich uns immer wieder. Bin ich bereit dazu, das zu fühlen, was es in meinem Leben für mich zu fühlen gibt - an angenehmen und an unangenehmen Gefühlen? Niemand muss Masochist sein, es macht keinen Sinn, zu leiden um des Leidens willen. Aber es kann sinnvoll sein, bestimmte Dinge zu tun, auch wenn dabei negative Gefühle auftreten.

Manche Menschen mögen den Begriff „Akzeptanz“ nicht. „Akzeptanz“ klingt für sie nach Resignation, nach Aufgeben, nach Alles-Schlucken und Sich-alles-gefallen-Lassen, nach Schwäche und Passivität. Eine solche Form von Akzeptanz ist keineswegs das Ziel von ACT. Im Gegenteil: Der Grundgedanke von ACT ist, dass durch die Fähigkeit, innere Reaktionen zu akzeptieren, viel Kraft frei wird, die wir nutzen können.

Akzeptanz lernen

Akzeptanz kann man als eine gute Gewohnheit betrachten, als eine Fähigkeit, die wir in kleinen Dingen im Alltag üben können und die uns, ist sie uns erst einmal in Fleisch und Blut übergegangen, auch in großen Dingen sehr von Nutzen sein kann. Im Alltag ergeben sich ständig Gelegenheiten, Akzeptanz und Bereitschaft zu üben. Dies bedeutet, gegen einen ersten Impuls zu handeln, der uns davon abhalten will, etwas zu tun, weil es sich „nicht gut anfühlt“, weil es uns „gegen den Strich geht“ oder weil eine Stimme in uns sagt, dass es Unfug sei, so etwas zu tun. Oder dass wir nicht der „Typ dafür“ sind.

Dann kommt es ganz entscheidend darauf an, wie wir mit den inneren Reaktionen umgehen, die wir nun in uns spüren. Hilfreich ist eine wohlwollende, annehmende und interessierte Haltung, die wir aktiv einnehmen. Wir öffnen uns unseren Gefühlen, Gedanken, Erinnerungen und Empfindungen.

Anti-Akzeptanz-Sätze unseres Verstandes

Unser Verstand wird uns nicht unbedingt darin unterstützen, Akzeptanz zu lernen. Akzeptanz ist etwas, das er nicht gewohnt ist und das ihm unglaublich schwer fällt. Er wird uns viele Argumente dafür liefern, dass es geradezu „ein Ding der Unmöglichkeit“ sei, unangenehme Gefühle, negative Gedanken und belastende Erinnerungen einfach hinzunehmen, ohne etwas dagegen zu tun.

Viele „Anti-Akzeptanz-Sätze“, die unser Verstand hervorbringt, beginnen mit „Ich kann nicht.“ „Ich kann dort nicht hingehen. Ich kann ihn nicht anrufen. Ich kann keine Rede vor Leuten halten. Ich kann keinen Sport treiben. Ich kann ihr nicht verzeihen. Ich kann nicht

mit dem Rauchen aufhören.“ Und so weiter. Die Struktur dieser Sätze ist stets: Ich kann die Handlung X nicht ausführen - wobei X etwas ist, das mit einem bestimmten inneren Erleben verbunden wäre. Für Ich-kann-nicht-Sätze gibt es einen einfachen Test. Bestimmte Dinge kann ich tatsächlich nicht, z.B. 10 Meter hoch springen. Das ist ein echter „Ich kann nicht“-Satz

Dagegen steht „Ich kann X nicht tun“ für: Wenn ich X tun würde, dann würde ich dieses oder jenes dabei fühlen oder denken. Dazu bin ich nicht bereit, und deshalb entscheide ich mich dagegen. Es ist in Ordnung, nicht bereit zu sein, aber wenn ich es so formuliere, dann wird deutlich, dass ich mich auch anders entscheiden könnte. Ich könnte meinen Bereitschaftsregler hoch einstellen, und dann wäre die Handlung X möglich.

Ich-kann-nicht-Sätze können eine psychologische Barriere darstellen, wenn man sie wörtlich nimmt. Ähnliches gilt für Ich-muss-Sätze. „Ich muss jetzt einfach eine Tafel Schokolade essen. Ich muss hier raus. Ich muss noch einmal nachschauen, ob ich das Bügeleisenkabel wirklich aus der Steckdose herausgezogen habe.“ Wie die Ich-kann-nicht-Sätze werden die Ich-muss-Sätze gern in der Vergangenheitsform benutzt, um Handlungen nachträglich zu rechtfertigen: Ich musste Alkohol trinken. Ich musste das Teil kaufen. Ich musste sie anschreien, sonst wäre ich geplatzt. Auch Ich-muss-Sätze lassen häufig auf eine niedrige Bereitschaft schließen. Die Testfrage ist: Was wäre passiert, hätte ich nicht das getan, von dem ich sage, dass ich es tun musste? Hätte ich oder jemand anders Schaden genommen? Dann mag es sich um ein echtes Müssen gehandelt haben. Oder aber wäre bloß ein bestimmtes Gefühl, eine Empfindung, eine Erinnerung, ein Gedanke in mir ausgelöst geworden?

Dies bringt uns zu einer allgemeinen Aussage: *Gefühle und Gedanken sind Begleiter unseres Handelns, aber nicht deren Ursachen.* In der Akzeptanz- und Commitment-Therapie ist dies ein ganz zentraler Punkt, den man sich unbedingt klarmachen sollte. Er steht im Widerspruch zu anderen psychologischen Ansätzen und auch zur gängigen Auffassung, wie inneres Erleben und äußeres Verhalten zusammenhängen. Wir sagen oft Dinge wie „Ich bin nicht hingegangen, weil ich keine Lust dazu hatte“, „Er fliegt nicht mit dem Flugzeug, er leidet unter Flugangst“, „Sie war so wütend auf ihn, dass sie ihn angeschrien hat. Stets wird ein bestimmtes Verhalten (bzw. das Nichtausführen eines Verhaltens) mit einem Gefühl (bzw. der Abwesenheit eines Gefühls) begründet. Diese Argumentationsweise ist uns sehr vertraut, und wenn wir eine emotionsbezogene Begründung für ein Verhalten hören, geben wir uns oft zufrieden, ohne weiter nachzufragen.

Jeder Mensch lässt sich in seinen Entscheidungen und seinem Verhalten von seinen Gefühlen und Gedanken beeinflussen. Ein Verhalten, das von positiven Gefühlen begleitet ist, fällt uns leichter, ein Verhalten, bei dem wir uns nicht gut fühlen, fällt uns schwerer. Trotzdem: Wenn es wichtig ist und wenn wir bereit sind, die Gefühle und Gedanken zu haben, die mit

einem bestimmten Verhalten verbunden sind, können wir alles Mögliche tun, unabhängig davon, was wir dabei denken und fühlen.

Machen wir uns klar: Wir laufen nicht weg, weil wir Angst vor etwas haben. Wir laufen manchmal weg, weil wir nicht bereit sind, die Angst zu spüren, die damit verbunden wäre, in der Situation zu bleiben. Das kann in Ordnung sein. Manchmal ist Weglaufen das Beste, was man tun kann. Aber manchmal ist es wichtig zu bleiben. Trotz der Angst. Mit der Angst.

Wir schreien auch niemanden an, weil wir wütend auf ihn sind. Wir schreien ihn an, weil er sofort aufhören soll mit dem, was er tut, damit wir uns nicht mehr über ihn ärgern müssen. Wir schreien, weil wir nicht bereit sind, den Ärger zu empfinden, der in uns aufgestiegen ist. Es mag Situationen geben, in denen es richtig ist zu schreien. Oft ist es wichtig, ruhig und sachlich zu bleiben. Trotz des Ärgers. Mit dem Ärger.

Um unsere Fähigkeit zur Akzeptanz zu erhöhen, ist es also wichtig, auf unsere Sprache zu achten und die Sätze, die unsere Denkmaschine hervorbringt, mit Distanz zu betrachten. Insbesondere die „Ich-kann-nicht-“, und die „Ich-muss-Sätze“ sowie Sätze, die eine emotionsbezogene Begründung für ein bestimmtes Verhalten zum Inhalt haben.

Natürliches und selbst gemachtes Leid

Sehr hilfreich ist es, zwischen natürlichem und selbst gemachtem Leid zu unterscheiden. Natürliches Leid ist das Leid, das entsteht, wenn wir die Monster, die sich uns manchmal in den Weg stellen, unterhaken und mitnehmen: Traurigkeit über einen Verlust; Angst vor einer Herausforderung; Zweifel in einer wichtigen Entscheidungssituation; Sorge um unsere Gesundheit; die schmerzliche Einsicht, dass wir nicht perfekt sind; die Furcht, von anderen abgelehnt oder wieder verletzt zu werden.

Selbst gemachtes Leid entsteht hingegen, wenn wir das Monster nicht mitnehmen und uns stattdessen nicht mehr weiterbewegen oder einen Weg wählen, der in ein ödes, wertloses Leben führt. Den Verlust nicht verarbeiten, sondern betäuben. Der Herausforderung ausweichen. Keine Entscheidung treffen. Unser Leben in Wartezimmern von Ärzten verbringen. Vierzehn Stunden am Tag arbeiten, um uns doch noch zu beweisen, was wir alles können. Uns zurückziehen oder verschließen, eine Mauer um uns aufrichten.

Was Gefühle sind und was sie zu sein vorgeben

In ACT sagt man häufig, wenn ein unangenehmes Gefühl auftritt: Kannst du diesem Gefühl, dieser Erinnerung, diesem Gedanken, dieser Empfindung - Raum geben? Und: Kannst du das Gefühl akzeptieren - als das, was es ist, nicht als das, was es zu sein vorgibt?

Was soll das heißen? Was sind Gefühle und andere innere Reaktionen und was geben sie vor zu sein?

Nüchtern betrachtet, sind Gefühle Spuren unserer Vergangenheit, die in die Gegenwart hineinreichen. Wir reagieren gefühlsmäßig auf eine Situation, weil wir mit einigen Aspekten

dieser Situation in der Vergangenheit ganz bestimmte Erfahrungen gemacht haben. Überwiegend handelt es sich um Spuren unserer persönlichen Vergangenheit, zum Teil spielt jedoch die ganze Menschheitsgeschichte in unsere emotionalen Reaktionen hinein.

Für die Angst gilt also: Wenn wir uns vor irgendetwas ängstigen, bedeutet dies, dass wir (oder unsere Vorfahren) mit der Situation, in der wir uns befinden oder die wir uns gerade vorstellen, schlechte Erfahrungen gemacht haben. Nicht mehr und nicht weniger.

Was die Angst zu sein vorgibt, geht häufig weit darüber hinaus. Die Angst sagt nicht: Du hast schlechte Erfahrungen mit dieser Situation gemacht. Sie „sagt“: Die Situation ist gefährlich. Häufig „sagen“ unsere Gefühle noch ganz andere Sachen, wie etwa: Mit dir stimmt etwas nicht. Du machst etwas falsch. Du solltest dich im Griff haben. Du bist schwach.

Gefühle sagen häufig: „Dass du mich hast, bedeutet, dass du schwach bist.“ Außerdem sagen sie manchmal: „Wenn du nicht augenblicklich etwas unternimmst, dann passiert etwas Schreckliches! Lauf weg! Schrei dein Gegenüber an! Hau ihm eine runter! Trink das Bier! Rauch die Zigarette! Schau noch einmal nach, ob die Tür wirklich abgeschlossen ist! Geh nicht zu der Party! Ich bin ein Dampfkessel, und wenn du nicht tust, was ich dir sage, dann explodiere ich!“ Das geben Gefühle vor zu sein. Und was sind sie?

Gefühle sind wie Wellen. Sie bauen sich auf, werden groß und größer, und wenn sie ihren Höhepunkt erreicht haben, fallen sie wieder in sich zusammen. In uns findet ein ständiges Kommen und Gehen von kleineren und größeren Gefühlswellen statt. Gefühle sind keine Dampfkessel, die explodieren können. Wir tun manchmal Dinge, um Gefühle loszuwerden, manchmal auch explosionsartig - und finden dann wunderbare Begründungen für unser Verhalten, zum Beispiel die, dass wir sonst „geplatzt“ wären. Gefühle können nicht explodieren, und Gefühle selbst können uns auch keinen Schaden zufügen. Sie sind für uns gemacht, wir sind für sie gemacht. Gefühle geben vor, alles Mögliche zu sein. Ein Zeichen von Versagen, von Schwäche, von Fehlern. Sie geben vor, ein Dampfkessel zu sein, der explodieren kann. Sie geben vor, direkt etwas über die Realität auszusagen.

In Wirklichkeit bedeutet die Tatsache, dass wir Gefühle haben, jedoch vor allem eines: dass wir Menschen sind und keine Maschinen.

Wir sind Menschen und werden unser Leben lang Menschen bleiben. Menschen mit Empfindungen und Gefühlen. Solchen, die sich gut anfühlen, und solchen, die sich nicht so gut anfühlen.

„Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“