

Zusammenfassung „Das Leben annehmen“

So hilft die Akzeptanz- und Commitmenttherapie ACT

von Matthias Wengenroth, Verlag Hans Huber, Bern 2008

(ausgearbeitet von S.W., 2011)

Denkmaschine

- Es ist möglich, „ein Indianer kennt keinen Schmerz“ zu denken und etwas zu tun, das diesem Gedanken völlig zuwiderläuft, nämlich einem Indianer ein Schmerzmittel zu geben. S.20
- Auf der einen Seite gibt es die Wirklichkeit und auf der anderen Seite gibt es meine Gedanken über diese Wirklichkeit, das eine ist nicht gleichzusetzen mit dem anderen. S. 23
- Wenn ich davon ausgehe, dass meine Gedanken Wort für Wort die Realität so beschreiben, wie sie ist, dann sitze ich oft in der Falle, dann fehlt mir die Möglichkeit, flexibel und angemessen auf die Situation, in der ich mich befinde, zu reagieren. S. 23
- Die Sirenen schrillen bei falschem Alarm genauso laut wie bei berechtigtem. S. 27
- Überall gibt die Denkmaschine ihren Senf dazu, auch bei Themen und Aufgaben, für die sie nicht gedacht ist und die sie nicht beherrscht, und niemals beherrschen wird. S. 46
- Schwimmen lernt man nicht mithilfe des Verstandes. Man lernt es im Wasser, indem man es tut. S. 46
- Denkmaschinen sind ziemlich negativ eingestellt. Auch wenn wir uns bemühen, positiv oder zumindest realistisch zu denken, so können wir nichts dagegen tun, dass ein grosser Teil unserer Gedanken negativ ist. S. 47
- Denkmaschinen vergessen nichts. Man könnte das Gedächtnis vereinfacht als Lagerraum unseres Verstandes bezeichnen. Wir können die Erinnerungen nicht löschen, sie nicht loswerden, sondern nur lernen, mit ihnen umzugehen. S. 49/50
- Auch Denkmaschinen begehen Fehler (Moses-Illusion, optische Täuschungen, analog dazu kognitive Täuschungen). S. 50/51
- Ankereffekt (Richter Rollenspiel). S. 52. Validitätseffekt (schon mehrmals gehört). S. 53
- Denkfehler bei Stress, Angst, Depression: S. 54
 - Willkürliche Schlussfolgerungen
 - Schwarz-Weiss-Sehen
 - Persönlichnehmen
 - Katastrophisieren
 - Emotionale Beweisführung
 - Verallgemeinerung
 - Etikettieren

- Über-/untertreiben
- Denkmaschinen präsentieren ihre Produkte, als wären sie Realität. S. 56
- „Ich werde verrückt“ ist ein Gedanke. Angst ist ein Gefühl. Herzklopfen ist eine körperliche Empfindung. Bei einer kognitiven Fusion sind wir verschmolzen mit diesen Bewertungen und anderen Reaktionen, wir haben keinen Abstand zu ihnen. S. 58
- Unsere Denkmaschine sieht sich in der Rolle der Gefühlspolizei. S. 58
- Unser Verstand versucht, Gefühle, die er als unangenehm, schädlich oder gefährlich einstuft, in den Griff zu bekommen. S. 61
- Denkmaschinen können mit der Gegenwart nicht viel anfangen. S. 63
- Folter für Schüchterne: das Post-Mortem-Miesmachprogramm. S. 65
- Die Stärkung der Fähigkeit, dieser übertriebenen Vergangenheits- und Zukunftsfixierung etwas entgegenzusetzen und sich mehr dem gegenwärtigen Moment zuzuwenden, ist eines der wichtigsten Anliegen von ACT. S. 66
- Grundsätzlich ändern können wir die Denkmaschine nicht. Sie ist das, was sie ist, mit all ihren Vorzügen und Schwächen, und sie wird es bleiben. Was wir aber lernen können, ist, richtig mit ihr umzugehen. Die Herausforderung besteht darin, uns ihre unbestrittenen Stärken zunutze zu machen und gleichzeitig Fähigkeiten zu entwickeln, mit denen wir ihre Nachteile und Schwächen ausgleichen können. S. 68
- Vielleicht liegt die Ursache psychischer Probleme nicht so sehr in Krankheiten, sondern in bestimmten Eigenschaften unseres menschlichen Denkapparates, die dazu führen, dass wir oft auf eine Art und Weise mit uns und unserem Leben umgehen, die mehr Schaden anrichtet, als nützlich zu sein. S. 69

Akzeptanz und Bereitschaft

- Monster im Weg: Manchmal sind wir im Leben unterwegs und es stellt sich uns ein Monster in den Weg: Unangenehme Empfindungen, schmerzhaftes Erinnerungen, negative Gefühle, unerwünschte Gedanken. Vielleicht macht das Ungeheuer ja irgendwann von alleine den Weg frei oder es passiert sonst etwas, das eine Rettung bedeuten würde. S. 73/74
- Die Lösung 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 in die Sonne zu gehen. Es wollte einfach nur mitkommen. S. 82
- 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? S. 82/83
- Nehme ich das Ungeheuer nicht mit, dann hat es viel Macht über mich, es entscheidet darüber, welchen Weg ich gehe. S. 83

- Aus der Sichtweise von ACT gibt es keine kaputten Menschen. Vielmehr wenden Menschen mit psychischen Problemen falsche Strategien an, nämlich des Kontrollprinzips in Situationen, in denen dies einfach nicht funktionieren kann. S. 75
- Wir brauchen unsere Gefühle, auch oder gerade die, die sich nicht so gut anfühlen. Sie schützen uns. S. 76
- Den Gefühlsthermostaten habe ich letztlich nicht im Griff, darum ist es wichtig, den Bereitschaftsregler hoch einzustellen. Tue ich das nicht, tendiert der Gefühlsthermostat grundsätzlich stets nach oben. S. 84
- Bereit sein heisst nicht wollen. S. 85
- Der Grundgedanke von ACT ist, dass durch die Fähigkeit, innere Reaktionen zu akzeptieren, viel Kraft frei wird, die wir dann nutzen können, um selbst scheinbar Übermenschliches und Unerreichbares in Angriff zu nehmen. S. 85
- Macht es Sinn, gegen einen Gegner zu kämpfen, gegen den man nicht gewinnen kann? S. 86
- Natürliches Leid ist das Leid, das entsteht, wenn wir die Monster, die sich uns manchmal in den Weg stellen, unterhaken und mitnehmen. 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. S. 91
- Das Auftreten psychischer Symptome kann ein Hinweis darauf sein, dass wir nicht das Leben führen, das wir führen könnten, weil es irgendetwas gibt, was wir nicht akzeptieren wollen. Es kann sich um ein selbst gemachtes Leid handeln und insofern sollten wir diesen Symptomen eigentlich dankbar sein. S. 92
- Es kann auch an falsch gewählten Settings liegen, welche ich aus Gewohnheit gewählt habe. Der Beweis dafür ist, dass es in anderen Situationen durchaus sehr gut gegangen ist.
- Angst zu haben bedeutet nicht, schwach zu sein und mutig zu sein bedeutet nicht, keine Angst zu haben (Mädchen auf Sprungbrett). S. 95
- Die Karten annehmen und spielen, so gut es geht. S. 97
- Mit und ohne Abstand zur Denkmaschine: unsere Reaktionen auf unsere Gedanken hängen davon ab, ob wir Distanz zu ihnen haben oder mit ihnen verschmolzen sind. (Bild mit Laptop ich bin ein Versager). S. 101
- Wir können selbst auf Abstand gehen zu unseren Gedanken, die wir gerade im Kopf haben. Tun wir dies, dann werden wir uns der Tatsache bewusst, dass unsere Gedanken über die Realität nicht dasselbe sind, wie die Realität selbst. S. 102
- Eigenschaften der Denkmaschine: S. 102
 - Sie ist keineswegs unfehlbar und lässt sich relativ leicht in die Irre führen
 - Sie präsentiert Gedanken, als wären sie Realität
 - Sie ist darauf aus, Gefühle zu kontrollieren

Defusionstechniken

- ACT geht davon aus, dass die Fähigkeit zur Defusion trainiert und gelernt werden kann. S. 103
- Techniken der Defusion: S. 104-129
 - Hitliste der häufigsten Negativgedanken erstellen
 - Aus einem Aber ein Und machen
 - Raus mit der Sprache (Tagebuch, Karteikarten)
 - Verstand als Papagei betrachten, wir haben Gedanken, wir sind sie aber nicht
 - Sprachliche Verfremdung von Gedanken
 - Cyberdefusion
 - Anagramm
 - Anfallsarten –itis
 - Der pragmatische Blick (Fragen ob Gedanke stimmt oder nützlich ist. Als Hinweis nehmen, dass etwas verändert werden muss)
 - Gedanken beobachten, Beobachter-Ich, Meditieren
 - Verschiedene Versionen der eigenen Geschichte schreiben
 - Humor verlangt Achtsamkeit

Achtsamkeit

- Wenn wir immer wieder ganz konkret die Erfahrung machen, dass die Gefühle und Gedanken, auch die noch so schmerzhaften und beängstigenden, ständig im Fluss sind, dass sie kommen, da sind und dann auch wieder gehen, lernen wir, dass wir nicht vor ihnen weglaufen müssen. S. 138
- Wenn wir achtsam sind, stellen wir den Tieren (Gedanken wie Herde wild gewordener Pferde) eine grosse Weide zur Verfügung, wo sie herumrennen und sich austoben können. S. 138
- Achtsamkeit ist eine Art Dimensionswechsel, weg vom Verstand. Z.B. Meditation, Walking, Einkaufen gehen, in die Stadt gehen, Aufstehen, Gym, Kochen, Jogging...
- Woran kann man Achtsamkeit erkennen? S. 155/156
 - Ich bemerke Veränderungen im Körper, wenn sie eintreten
 - Ich kann gut in Worte fassen, was ich fühle
 - Ich beobachte die Situationen meiner Ohnmachtsgefühle
 - Ich beobachte meinen übertriebenen Ehrgeiz
 - Ich kritisiere mich nicht, wenn ich unsinnige oder unangemessene Gedanken habe
 - Ich nehme war, wenn eine Situation für mich nicht stimmig ist.

- Ich nehme den Geruch und Geschmack von Lebensmitteln sehr deutlich wahr
- Ich nehme Krisenmomente als kurze Episoden wahr, als eine von vielen im Laufe des Tages.
- Ich habe Geduld mit mir und anderen
- Ich nehme das Verhalten des Chefs gelassen und mit einer Portion Humor wahr.
- Ich nehme meine Einsamkeit wahr, verteidige sie nicht, gehe aktiver auf Freunde zu.
- Ich nehme gut wahr, wann ich genug Alkohol getrunken habe.
- Manchmal merke ich, wie ich mir das Leben schwer mache, und dann kann ich darüber schmunzeln.

Beobachter-Ich

- Sowohl negative als auch positive Selbstdefinitionen bilden die Mauern und Gitterstäbe eines Gefängnisses, und ACT will niemandem helfen, ein schöneres Gefängnis zu bauen. Vielmehr geht es erstens darum, überhaupt zu erkennen, dass man sich in einem Gefängnis befindet. Zweitens darum, aus diesem Gefängnis auszubrechen. S. 168
- Das Ich im ständigen Fluss der Gefühle und Gedanken. S. 168
- Wir können nicht, oder nur sehr begrenzt, aussuchen, welche Gedanken, Gefühle, körperlichen Empfindungen, Wahrnehmungen, Impulse usw. in unser Bewusstsein treten, aber wir können, wenn sie einmal in unserem Bewusstsein sind, auf unterschiedliche Weise auf sie reagieren. S. 170
- Dadurch, dass ich mir immer wieder mit wohlwollendem Interesse anschauere, was sich in mir abspielt, erkenne ich bestimmte Muster zunehmend leichter und schneller und lerne einzuschätzen, in welche Richtung sich bestimmte Reaktionen entwickeln. S. 174
- ACT ermutigt die Menschen darin, nach innen zu schauen und gleichzeitig das, was sie dort wahrnehmen, nicht überzubewerten, es nicht zu ernst zu nehmen. Die Botschaft lautet: Menschen haben Gefühle und Gedanken, alle möglichen Gefühle und Gedanken, weil sie eben Menschen sind, und keine Maschinen. Ein Gedanke ist ein Gedanke uns sonst erst einmal gar nichts. Für Gefühle gilt das Gleiche. S. 175
- Und wenn wir die gefühlsmässigen und gedanklichen Prozesse, die in uns ablaufen, beobachten können, dann können wir nicht identisch mit diesen Prozessen sein. S. 176
- Wenn ich spüre und mir der Tatsache bewusst bleibe, dass hinter den Regenwolken und den Gewitterstürmen der blaue Himmel ist, dann kann ich Wolken und Regen, Blitz und Donner leichter akzeptieren. S. 177
- Das Ich auf dem Zuschauerrang. S. 177

- Nehmen Sie Kontakt auf zu diesem Ich, das Sie damals waren und das diese Situation erlebt hat. Sie haben damals aus Ihren Augen herausgeschaut und nun sind Sie es, die sich an diese Situation erinnert. S. 178

Werte

- Wir können uns unsere Gefühle nicht ausreden, ja, der Versuch, sie mithilfe des Verstandes in den Griff zu bekommen, macht eher alles noch schlimmer. Diese Formulierung von Ziel- und Wertvorstellungen, zu wissen, was wir wollen, versetzt uns hingegen in die Lage, Richtungen zu erkennen, die wir in unserem Leben einschlagen wollen. Dies ist ganz besonders dann wichtig, wenn die inneren und äusseren Umstände schwierig sind, wenn wir durch unsere Lebensbedingungen belastet sind oder schmerzhaft Gefühle und Gedanken uns quälen. S. 194
- Wenn ich mein Verhalten allein an meinen momentanen Gefühlen ausrichte, bin ich wie ein Fähnchen im Wind. Und: Über meine Gefühle habe ich keine Kontrolle. Ich kann nicht entscheiden, wie ich mich fühlen möchte. Das Zuschreiben von Werten ist eine Handlung, ein Gefühl. Das Handeln können wir selbst bestimmen. S. 196/197
- Manchmal sind wir in einer Verfassung, in der uns nichts wirklich Spass macht, aber unsere Werte bleiben und es bleibt auch die Fähigkeit, Entscheidungen auf der Grundlage dieser Werte zu treffen. S. 197
- Werte sind ein Bereich, in dem wir Kontrolle ausüben können. S. 199/200
- Einen Bereich zu haben, der unantastbar ist, kann auch eine sehr heilsame Erfahrung sein für Menschen, die das Gefühl haben, selbst voller Fehler und Schwächen zu sein. S. 200
- Insofern ragen manche Werte sogar über unsere Existenz hinaus, sind unsterblich. S. 202
- Sich selbst in dem zu suchen, was man wichtig und wertvoll findet, ist ein besserer Weg als der, sich über seine Gedanken, Stimmungen und Gefühle zu definieren. S. 202
- Ich benötige die Fähigkeit, den Wert in einer (momentan schwierigen) Beziehung zu erkennen, und mein Verhalten danach auszurichten, welche Vorstellungen ich davon habe, wie mein Leben morgen, nächste Woche, nächsten Monat, nächstes Jahr und vielleicht sogar in fünf oder zehn Jahren aussehen soll. S. 204
- Werte sind so etwas wie ein Kompass. S. 205
- Wenn ich Werte habe und mir meiner Werte bewusst bin, dann kann ich mir die Frage stellen: Kann ich fühlen, was ich jetzt gerade fühle, denken, was ich jetzt gerade denke und diesen Weg weiterzugehen, wenn er in die Richtung führt, in die ich gehen will? Bin ich bereit, dem, was jetzt in mir ist, Raum zu geben? S. 205
- Es kann sehr aufschlussreich sein, sich einmal zu fragen, was man tun würde, wenn man nur noch kurze Zeit zu leben hätte. S. 210

- Vergessen Sie nicht, Sie können nichts falsch machen, Ihre Werte sind perfekt, so wie sie sind. S. 218
- Es geht weniger darum, wie weit Sie auf ihrem Weg nach Süden schon gekommen sind, sondern vielmehr darum, ob Sie noch nach Süden unterwegs sind. S. 219
-

Commitment

- Nicht jede Pflanze wird sich so entwickeln, wie Sie es sich vorstellen, gelegentlich wird einmal ein Trieb eingehen, Gemüse wird von Ungeziefer befallen oder Obstblüten werden von Hagel oder Frost zerstört. S. 212/222
- Was will ich mit meinem Leben machen? Will ich beweisen, dass die Geschichte stimmt, die mein Verstand über mein Leben erzählt? Oder will ich ein gutes Leben führen, ein lebendiges, eines, in dem ich den Spielraum nutze, den ich habe, um meine Ziele und Wertvorstellungen umzusetzen? S. 228
- **Vor allem ist das der Fall, wenn Sie keine Genugtuung erfahren haben, wenn das Unrecht von niemandem als solches bezeichnet wurde, der Täter nicht zur Rechenschaft gezogen wurde, sich niemand bei Ihnen entschuldigt hat, sie keine Form von Entschuldigung erhalten. Manchmal entsteht dann bei den Opfern der Eindruck, dass sie weiterhin elendig leben müssen, dass es ihnen nicht besser gehen darf, weil sonst kein Beweis mehr für die erlittenen Untaten existiert. S. 228**
- **Wenn Sie selbst Opfer psychischer oder körperlicher Gewalt sind und davor zurückscheuen, Commitments einzugehen, fragen Sie sich: Will ich wirklich weiter in dem Gefängnis leben, in dem ich den Täter gern sähe? Oder will ich jetzt beginnen zu akzeptieren, was geschehen ist, und mein Leben wieder aufbauen? S. 229**
- Um es überhaupt auszuhalten, unser Innenleben achtsam zu betrachten, ist es unbedingt erforderlich, dass wir uns selbst fürsorglich und mitfühlend begegnen, so wie ein wohlwollender Begleiter dies eben tun würde. S. 233
- Ausführungsabsichten formulieren. S236
- Ein Mensch, der eine Umsetzungsabsicht formuliert, stellt damit in seinem Kopf eine bestimmte Verbindung her zwischen einer konkreten Situation und einem bestimmten Verhalten. S. 237
- Verabredung mit dem Schrecken: Lässt man sich auf solche Konfrontationen mit gefürchteten Situationen ein, hat man, wie bereits im ersten Kapitel erwähnt wurde, die Chance, dass ein innerer Gewöhnungs- oder Umlernprozess stattfindet, der schliesslich dazu führt, dass sich Reaktionen im Laufe der Zeit abschwächen. S. 238

- Konfrontationssatz: Angst vor Sex, Übung: frauenfreundliche Pornofilme schauen. Autofahren: Fahrstunden nehmen. Networking, Apéros: Aktiv teilnehmen von A-Z. S. 239
- Das Beharren im Recht zu sein, kann uns daran hindern, Commitments einzugehen oder einzuhalten. Es stellt sich die Frage: Wollen wir weiter „Foul“ brüllen, oder wieder mitspielen? S. 244
- Verzeihen lernen. S. 246
- Wir bezahlen einen hohen Preis für das Nichtverzeihen. Es wäre so, als äßen wir selbst Rattengift in der Hoffnung, die Ratte möge sterben. S. 246/247
- Solange ich die Kette nicht loslasse, kommt der andere nicht frei. Aber auch ich selbst komme nicht aus der dunklen Ecke heraus. Ich muss mich entscheiden: Was will ich tun? Weiter in meiner Hass- und Grollecke bleiben und den anderen an seiner Schuldkette festhalten? Oder bin ich bereit, den anderen von der Kette zu lassen, damit auch für mich selbst der Weg in mein Leben wieder frei wird? S. 247
- Könnte es sein, dass ich mir selbst ein Geschenk mache, wenn ich dem anderen verzeihe? S. 247
- Um Missverständnissen vorzubeugen: Verzeihen heisst nicht, das Geschehene gutzuheissen, heisst nicht zu sagen: Ach, war ja gar nicht so schlimm. Wenn das so wäre, gäbe es auch gar nichts zu verzeihen. S. 247
- Verzeihen Sie nicht, wenn Sie nicht dazu bereit sind. S. 248
- Verzeihen heisst nicht vergessen. Es bedeutet aber, dass ich jedes Mal, wenn schmerzhaftere Erinnerungen an das Erlittene wachgerufen werden, wenn Angst da ist und das Bewusstsein um meine Verletzbarkeit, diese sozusagen mit dem Satz: „Ist schon erledigt“ versehen sind. S. 248/249
- Umgang mit Rückschlägen: Es kann einfach heissen, dass der Wanderweg eben so verläuft. Zum Beispiel, weil er einen Bogen um eine steile Felswand oder eine Schonung machen muss. Oder einfach nur so. S. 249
- Berechtigte und realistische Erwartungen erfüllt das Leben nicht immer. Es tut dies einfach nicht. Selbst wenn wir uns auf den Kopf stellen würden, die Welt ist nicht so, wie wir es von ihr erwarten. S. 250
- Aber auch Erwartungen an uns selbst erfüllen sich nicht immer und wir müssen lernen, dies zu akzeptieren und trotzdem nicht nachzulassen in unserem Bemühen, immer wieder Commitments einzugehen und immer wieder von vorn zu beginnen, wenn es sein muss bei Null. S. 250
- Es geht nicht darum, unser Ego aufzubauen, uns glauben zu machen, dass wir wer weiss wie tolle, fähige, geistreiche, begabte Menschen seien, besser als die anderen. Es geht darum zu lernen, welches Verhalten in bestimmten Situationen geschickt, wirksam, zielführend ist. Und denken wir daran, dass ein erreichtes Ziel immer nur

eine Zwischenstation ist. Der Weg ist nicht zu Ende, auch wenn wir uns das manchmal wünschen.

- Jetzt habe ich es geschafft: Jetzt kann ich aufatmen. Von nun an werde ich keine Probleme mehr haben. Das wäre genauso eine Illusion wie zu glauben, dass ein Misserfolg das Ende der Welt bedeutet. Es gibt kein Ende, jedenfalls nicht, solange wir leben. Die Reise geht immer weiter.

Gedankenspiralen/Spannungszustände entschlüsseln

Thema	
Tag/Ort/Zeit	
Hintergrund	
Anagramm	
Cyberdefusion	
Rangliste	

Thema	
Tag/Ort/Zeit	
Hintergrund	
Anagramm	
Cyberdefusion	
Rangliste	

Thema	
Tag/Ort/Zeit	
Hintergrund	
Anagramm	
Cyberdefusion	
Rangliste	

Thema	
Tag/Ort/Zeit	
Hintergrund	
Anagramm	
Cyberdefusion	
Rangliste	

Thema	
Tag/Ort/Zeit	
Hintergrund	
Anagramm	
Cyberdefusion	
Rangliste	

Thema	
Tag/Ort/Zeit	
Hintergrund	
Anagramm	
Cyberdefusion	
Rangliste	

Montag	Glück	
	Pech	
Dienstag	Glück	
	Pech	
Mittwoch	Glück	
	Pech	
Donnerstag	Glück	
	Pech	
Freitag	Glück	
	Pech	
Samstag	Glück	
	Pech	
Sonntag	Glück	
	Pech	

Verabredung mit dem Schrecken

Thema	
Tag/Ort/Zeit	
Handlung	

Thema	
Tag/Ort/Zeit	
Handlung	

Thema	
Tag/Ort/Zeit	
Handlung	

Thema	
Tag/Ort/Zeit	
Handlung	

Thema	
Tag/Ort/Zeit	
Handlung	

Werteliste

Partnerschaft		Ist	Soll
Familie		Ist	Soll
Freundschaften		Ist	Soll
Beruf/Arbeit		Ist	Soll
Ausbildung/Lernen		Ist	Soll
Freizeit/Erholung		Ist	Soll
Spiritualität		Ist	Soll
Gesellschaftliches Engagement		Ist	Soll
Gesundheit/Körper		Ist	Soll
Psychische Gesundheit		Ist	Soll

Nahziele