

Steven C. Hayes

Kurs- wechsel im Kopf

Von der Kunst
anzunehmen, was ist,
und innerlich frei
zu werden



BELTZ

Leseprobe aus Hayes, Kurswechsel im Kopf,

ISBN 978-3-407-86447-5

© 2020 Beltz Verlag, Weinheim Basel

[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86447-5](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86447-5)

INHALT

Erster Teil

Kapitel eins

13 KURSWECHSEL TUT NOT

30 Ausweg aus der Falle

Kapitel zwei

46 DER INNERE DIKTATOR

47 Vor Erfahrungen davonlaufen

53 Sich den Erfahrungen zuwenden

62 Forschungsreise in unbekannte Gefilde

Kapitel drei

66 DER WEG VORAN

68 Kurze Geschichte der psychotherapeutischen Intervention

72 Humanistische und existenzialistische Psychotherapie

74 Die erste Welle: Verhaltenstherapie

78 Die zweite Welle: kognitive Verhaltenstherapie (KVT)

80 Abkehr von der traditionellen KVT

83 Die dritte Welle

88 Gehirne und Gene

92 Einführung der ACT-Forschung

Kapitel vier

94 AUTOMATISCHE GEDANKEN

96 Der einzigartige menschliche Fluch und Segen

110 Gedanken lassen sich nicht löschen

114 Mit kognitiver Defusion den Bann brechen

Kapitel fünf

117 DAS PROBLEM MIT DER PROBLEMLÖSUNG

- 122** Die drei Schlüsselkomponenten der psychischen Inflexibilität

Kapitel sechs

131 ANNÄHERUNG AN DEN DINOSAURIER

- 135** Die Weisheit in der Akzeptanz
137 Botschaften in unserem Schmerz
142 Das Tau loslassen
144 Konfrontation anpassen
145 Sinnvolle Konfrontation
147 Von der Akzeptanz zum Commitment

Kapitel sieben

148 SELBSTVERPFLICHTUNG ZUM KURSWECHSEL

- 150** Der Escape Room der Vergangenheit
153 Flexible Aufmerksamkeit entwickeln
154 Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt
160 Vergangenheit und Zukunft sind Fiktionen der Gegenwart
161 Arbeit an der Werteorientierung
162 Werte sind keine Ziele
164 Werteorientierung erfordert Flexibilität
168 Commitment wächst durch engagiertes Handeln
170 Alle Schritte des Tanzes

Kapitel acht

172 JEDER IST FÄHIG ZUM KURSWECHSEL

- 176** Gesamtpaket der Kernkompetenzen
180 Kombination der Kernkompetenzen
185 Eine lebenslange Reise



Einführung

189 DER BEGINN IHRER ACT-REISE

191 Vorsicht: Neue Tools im Dienst alter Tricks

192 Vermeidungsreaktionen aufspüren

Kapitel neun

196 DIE ERSTE KURSÄNDERUNG: DEFUSION

196 Den Verstand an die Leine nehmen

197 Sehnsucht nach Kohärenz

200 Automatische Gedanken einfangen

203 Die transformative Kraft der Defusion

206 Vorbereitung auf die Defusionsübungen

209 Kognitive Flexibilität fördert die Kreativität

210 Toolkit für Einsteiger

215 Zusätzliche Übungen

Kapitel zehn

222 DIE ZWEITE KURSÄNDERUNG: SELBST-ALS-KONTEXT

222 Die Kunst des Perspektivwechsels

223 Sehnsucht nach Zugehörigkeit

225 Verbindung mit dem transzendenten Selbst

226 Die Kursänderung einleiten

229 Toolkit für Einsteiger

239 Zusätzliche Übungen

Kapitel elf

245 DIE DRITTE KURSÄNDERUNG: AKZEPTANZ

245 Leid als Lernchance

246 Sehnsucht, zu fühlen

253 Das Geschenk der Akzeptanz

254 Exposition nach der ACT-Methode

260 Toolkit für Einsteiger

Kapitel zwölf

266 DIE VIERTE KURSÄNDERUNG: PRÄSENZ

266 Im gegenwärtigen Augenblick leben

269 Sehnsucht nach Orientierung

272 Achtsam mit der Achtsamkeit

273 Den Verstand wie eine Taschenlampe einsetzen

274 Toolkit für Einsteiger

280 Zusätzliche Übungen

Kapitel dreizehn

284 DIE FÜNFTE KURSÄNDERUNG: WERTE

284 Bewusst Wert legen

284 Sehnsucht nach Sinn

288 Akzeptanz ermöglicht aufmerksames Zuhören

288 Defusion und Selbstkompetenz verhindern
ständiges Bewerten

291 Präsenz hilft, auf die wertorientierte Reise zu fokussieren

293 Fragebogen zu einem wertebasierten Leben

298 Toolkit für Einsteiger

304 Zusätzliche Übungen

Kapitel vierzehn

306 DIE SECHSTE KURSÄNDERUNG: COMMITMENT

306 Engagiert handeln für einen Kurswechsel

308 Sehnsucht nach Kompetenz

313 SMARTe Ziele

314 Freude am Fortschritt

316 Die Kursänderung aktiv einleiten

319 Toolkit für Einsteiger

322 Zusätzliche Übungen

**Dritter
Teil**

Einführung

**329 IHR ACT-TOOLKIT FÜR IHRE
ENTWICKLUNG NUTZEN**

- 331** Stellen Sie Ihr persönliches ACT-Toolkit zusammen
- 333** Kernkompetenzen vielseitig einsetzen
- 341** Aktiv nach weiteren Herausforderungen suchen
- 343** Eine Bereicherung für andere sein
- 344** Die Arbeit mit dem dritten Teil des Buches

Kapitel fünfzehn

**346 ENTWICKLUNG GESUNDER
VERHALTENSWEISEN**

- 347** ACT hilft erwiesenermaßen
- 348** Ernährung und Fitness
- 358** Umgang mit Stress
- 365** Schlaf

Kapitel sechzehn

369 MENTALE GESUNDHEIT

- 374** Depressionen
- 376** Angststörungen
- 379** Substanzmissbrauch
- 384** Essstörungen
- 388** Psychosen

Kapitel siebzehn

390 BEZIEHUNGEN STÄRKEN

- 396** Psychische Flexibilität bei anderen fördern
- 398** Elternschaft
- 403** Liebesbeziehungen
- 406** Beziehungsgewalt bekämpfen

407 Beziehungsgewalt mit ACT eindämmen

409 Vorurteile überwinden

Kapitel achtzehn

420 FLEXIBILITÄT IM LEISTUNGSBEREICH

424 Prokrastination in Angriff nehmen

426 Lernen und Kreativität

431 Umgang mit Zwängen am Arbeitsplatz

437 Leistung im Sportbereich

Kapitel neunzehn

442 PFLEGE DES SPIRITUELLEN WOHLBEFINDENS

445 Übungen zum Perspektivwechsel

451 Bereit zur Vergebung

454 ACT und Religion

Kapitel zwanzig

**456 UMGANG MIT KRANKHEITEN UND
BEEINTRÄCHTIGUNGEN**

459 Chronische Schmerzen

463 Diabetes

466 Krebs

469 Tinnitus

471 Unheilbare Krankheiten

Kapitel einundzwanzig

473 GESELLSCHAFTLICHER WANDEL

481 Nachwort

484 Anmerkungen

Kapitel zwei

DER INNERE DIKTATOR

Die Entwicklung der ACT nahm Fahrt auf, nachdem ich mitten in einer grauenvollen Nacht am Tiefpunkt meines Kampfes gegen die Panikattacken angekommen war. Viele Menschen mit Angststörungen, Suchterkrankungen, Depressionen und anderen psychischen Problemen kennen Aspekte dieser Erfahrung. Ich erzähle diese Geschichte nicht nur, weil sie zeigt, wie beeinträchtigend das psychisch starre Vermeidungsverhalten werden kann, sondern weil ich in jener Nacht auch einige wichtige Schritte auf dem Weg der Genesung machte. Ich vollzog drei der sechs Kursänderungen, obwohl mir das erst später bewusst wurde, als ich die Ereignisse Revue passieren ließ und zu ergründen versuchte, was an diesem Tiefpunkt mit mir geschehen war. Die Geschichte verdeutlicht, wie sich eine Kursänderung anfühlt, wie schnell wir sie vollziehen können – oft mehrere gleichzeitig – und wie die Überzeugung entsteht, dass wir jederzeit fähig sind, neue Wege im Leben einzuschlagen. Meine Erfahrung in besagter Nacht führte zu der Überzeugung, dass die Psychologie nach neuen Methoden Ausschau halten musste, um Menschen beizubringen, wie sie, ohne auf Grund zu laufen, Kursänderungen bewerkstelligen und sich aus eigener Kraft aus ihrer misslichen Situation befreien können, um ein gesundes, erfüllendes Leben zu führen.

Die Studien, die ich mit meinem Team in den Jahren nach dieser furchtbaren, aber lebensverändernden Nacht durchführte, bestätigten die Kernhypothese, die das Herzstück der ACT bildet:

Dass nicht die Veränderung des Inhalts von Gedanken und Gefühlen den Schlüssel zur Heilung und zur Entdeckung unseres wahren Potenzials darstellt, sondern die Veränderung der Art und Weise, wie wir auf solche Reize reagieren. Wären meine persönlichen Erfahrungen in jener Nacht nicht gewesen, hätte ich vermutlich länger gebraucht, um die Zusammenhänge so umfassend zu erkennen. Denn damals steckte ich noch in der Affenfalle fest.

Vor Erfahrungen davonlaufen

Meine Ängste wurden immer intensiver. Der schwelende Groll in meiner Abteilung, der bei mir erste Panikattacken ausgelöst hatte, hatte sich zu einem ausgewachsenen Bürgerkrieg ausgeweitet, den meine Kollegen auf eine Weise austrugen, zu der nur Tiere in freier Wildbahn und wild gewordene Lehrstuhlinhaber fähig sind. Der Stress wurde noch durch meine bevorstehende Scheidung erhöht, die kurz vor meiner ersten Panikattacke in die Wege geleitet worden war und sich nun in der Endphase befand. Obwohl es nach außen hin den Anschein hatte, als hätte ich mein Berufs- und Arbeitsleben im Griff, war die Panik allmählich zum zentralen Dreh- und Angelpunkt meines Daseins geworden.

Ich bemühte mich, mithilfe aller nur erdenklichen Methoden Kontrolle über die Panikattacken zu bekommen, ohne zu erkennen, dass sie alle auf derselben Fehlannahme beruhten: All diese Strategien sollten dazu dienen, meinen Ängsten zu entkommen, sie zu vermeiden oder zumindest zu mildern. Ich wollte dieses Ziel um jeden Preis erreichen, gleich ob durch situative, chemische, kognitive, emotionale oder verhaltenstechnische Interventionen. Zu den spezifischen Taktiken, die zu nutzen ich für zweckmäßig hielt, gehörten:

- > Der Versuch, mich bewusst Situationen auszusetzen, die Angst auslösen, weil sie dadurch angeblich schwindet.
- > Entspannungstechniken lernen und praktizieren.
- > Der Versuch, rationaler zu denken.
- > In Nähe der Tür Platz nehmen, um den Raum schneller verlassen zu können.
- > Sich vor Besprechungen nicht abhetzen – um zu verhindern, dass die Herzfrequenz steigt.
- > Für den Notfall immer eine Entschuldigung parat haben, um mich der Situation zu entziehen.
- > Den Puls unmerklich überprüfen, um sicherzugehen, dass alles in Ordnung ist.
- > Ein Bier zum Abschalten trinken.
- > Witze machen.
- > Sich gründlicher vorbereiten als nötig.
- > Vorlesungen aus dem Weg gehen – den graduierten Studenten überlassen.
- > Beruhigungsmittel einnehmen.
- > Während einer Vorlesung einen Freund im Blickfeld haben.
- > Sich mit Entspannungsmusik ablenken.

Viele dieser Strategien waren kurzfristig harmlos – es war nichts dagegen einzuwenden, Witze zu machen, sich zu entspannen oder mithilfe eines Biers abzuschalten. Einige, beispielsweise der Versuch, rationaler zu denken oder mich den Angst auslösenden Situationen bewusst auszusetzen, hätten sogar hilfreich sein können – unter anderen Umständen. Das Problem war, dass die grundlegende Botschaft, die mir mein Verstand übermittelte, toxisch war: Angst ist ein Gegner, den ich bekämpfen muss. Ich musste ständig auf der Hut vor ihr sein, sie in den Griff bekommen, sie unterdrücken. Meine Angst wurde zur primären Ursache der Angst.

Als ich meine Angst als Todfeind betrachtete, nahmen die Intensität und die Häufigkeit meiner Panikattacken zu. Einmal überkam es mich während einer Laborbesprechung so stark, dass ich Hals über Kopf den Raum verließ, ohne Erklärung. Eine Panikattacke während eines Fluges zu einer Tagung veranlasste mich, den Sitzplatz mehrmals zu wechseln, damit meine Freunde nichts merkten. In einem Kaufhaus hatte ich eine so schlimme Panikattacke, dass ich nicht mal mehr den Ausgang fand. Ich hockte mich hinter einem Bettdeckenstapel auf den Boden und ließ meinen Tränen freien Lauf. In meinen Seminaren beraumte ich Filme statt Vorlesungen an, doch selbst dann brach die Angst mit solcher Wucht über mich herein, dass es mir kaum gelang, den Film in den Projektor einzulegen. Schon bald gab es keine Situation mehr, in der mich sicher fühlte. Nach zwei Jahren waren 80 bis 90 Prozent meines Wachzustands auf den verzweifelten Versuch fixiert, nicht in Panik zu geraten. Nach außen hin lächelte und lachte ich, wirkte völlig normal, vielleicht ein wenig in mich gekehrt oder gedankenverloren. Innerlich suchte ich meinen mentalen Horizont fortwährend nach Anzeichen einer bevorstehenden Attacke ab.

Ich glich einem Tierpfleger, der ein Tigerbaby aufzieht, das ihm schon einmal in den Fuß gebissen hatte, als es Hunger verspürte; meine Reaktion war, es zu besänftigen, indem ich es mit Fleischbrocken fütterte. Das klappte eine Weile recht gut, aber mit jedem Tag wurde der Tiger größer und stärker, brauchte mehr Nahrung, um Ruhe zu geben. Das Futter, das ich ihm vorwarf, waren Teile meiner Freiheit, meines Lebens. Während der Tiger wuchs, richtete sich meine Aufmerksamkeit zunehmend auf die Planung von Maßnahmen, die ich ergreifen könnte, wenn eine Panikattacke einsetzte. Eine Sisyphusarbeit. Am Ende stellte nicht einmal mehr mein Zuhause ein Refugium dar, bot der Schlaf mir keine Zuflucht. Ich wachte mitten in der Nacht völlig panisch auf – ein augenfälliger Beleg dafür, dass sich unsere starren, auf Ausweichmanöver

fixierten Denkprozesse verselbstständigen. Ich musste nicht einmal hellwach sein, um mich mit einem externen Auslösereiz konfrontiert zu sehen, der den mentalen Teufelskreis in Gang setzte.

Ich befand mich vollständig im eisernen Griff des inneren Diktators. Die Stimme in meinem Kopf riet mir immer dringlicher, mein Angstgefühl entweder zu meiden oder zu besiegen. Wir kennen alle diese innere Stimme, die uns mit Kritik überhäuft, tyrannisiert. Man könnte sie als inneren Berater, Richter oder Kritiker betrachten. Wenn wir lernen, sie zu bändigen, kann sie durchaus nützlich sein. Doch wenn wir ihr freien Lauf lassen, verdient sie den Namen »Diktator«, weil sie nach uneingeschränkter Macht strebt. Genau wie ein Diktator aus Fleisch und Blut kann sie uns in ihren Bann ziehen, indem sie uns viele positive Dinge einflüstert: Sie kann unser Selbstwertgefühl steigern, wenn sie »Gut gemacht!« sagt, und uns versichern, dass es nicht unsere Schuld ist, wenn etwas schief läuft. Sie kann uns darauf hinweisen, dass wir intelligent und bereit sind, hart zu arbeiten. Doch sie kann sich genauso leicht gegen uns wenden und uns einreden, dass wir böse, schwach und töricht sind, ein hoffnungsloser Fall. Oder dass das Leben nicht lebenswert ist.

Ob die Stimme positiv oder negativ ist, fällt weniger ins Gewicht als die Frage, ob sie uns beherrscht. Auf der positiven Seite könnte sie uns beispielsweise zum Größenwahn verleiten – uns überzeugen, dass wir wegen unserer außergewöhnlichen Talente heimlich beneidet werden oder klüger sind als andere und daher zweifelsfrei recht haben, während sich andere auf dem Holzweg befinden. Auf der negativen Seite kann sie unter dem Deckmäntelchen der konstruktiven Kritik zu abgrundtiefer Selbstverachtung führen, unser Leben durch Schamgefühle zersetzen oder für unbegrenzte Zeit in der Warteschleife halten.

Die Macht, die diese Stimme auszuüben vermag, wird dann gefährlich, wenn wir nicht mehr erkennen, dass wir nur einer Stim-

me zuhören. Sie spinnt ständig Geschichten, die in unser Selbstbild einfließen: wie wir im Vergleich zu anderen abschneiden, was andere von uns denken und was wir tun sollten, um die Herausforderungen, denen wir uns derzeit gegenübersehen, zu meistern.

Die Bevormundung erfolgt so nahtlos und konstant, dass wir uns mit dieser Stimme identifizieren, mit ihr »verschmelzen« oder fusionieren. Wenn man uns nachdrücklich auffordern würde, zu sagen, woher sie stammt, würden wir spontan erklären, dass dieser Diktator *unsere* Stimme, *unsere* Gedanken oder sogar unser *wahres Selbst* ist. Deshalb bezeichnen wir diese Stimme, die auf uns selbst verweist, als unser Ego (lateinisch für »Ich«). Doch in Wirklichkeit handelt es sich nur um eine *Geschichte* des Ichs, die uns der Diktator erzählt. Er zieht uns damit so sehr in seinen Bann, dass wir seine übergriffigen Einflüsterungen wörtlich nehmen, jede Distanz verlieren.

Das hatte ich während meines mehrjährigen stetigen Abstiegs in die Angststörung im Übermaß getan. Die Stimme hatte Gedanken wie: *Das muss ich in den Griff bekommen, Ich bin ein Versager, Warum kann ich dieses Problem nicht endlich lösen?*, oder: *Ich bin Psychologe, um Himmels willen; wenn ich es nicht schaffe, wer dann?* ausgelöst. Rückblickend ist mir klar, dass sich jeder dieser Gedanken um das »ICH, ICH, ICH« drehte. Ich hatte mich in die »Geschichte des Ich« verstrickt, mich von ihr überwältigen lassen.

Tatsächlich haben alle meine Patienten von ähnlich zersetzenden Botschaften ihres inneren Diktators berichtet. Die kognitiven Verhaltenstherapeuten haben regelrechte »Schmetterlingssammlungen« aus automatischen negativen Denkmustern angelegt und in Fragebögen eingebaut, die benutzt werden können, um sie aufzuspüren und auszuwerten. Eines der ersten und bekanntesten Messinstrumente ist ein Fragebogen zur Erfassung positiver und negativer automatischer Gedanken (ATQ), der in den 1980er-Jahren von meinen beiden Psychologiekollegen Steve Hollon und Phil

Kendall entwickelt wurde. Er gibt Auskunft darüber, wie häufig Menschen mit Gedanken wie *Ich habe andere enttäuscht*, *Mein Leben ist das reinste Chaos*, *Ich ertrage es nicht mehr* oder *Ich bin so schwach* zu kämpfen haben. Solche destruktiven Gedanken stehen im Zusammenhang mit psychischen und physischen Problemen verschiedener Art, vor allem mit Depressionen und Angstzuständen.

Ich habe die Auswirkungen unmissverständlich im Rahmen meiner klinischen Tätigkeit beobachten können. Eine meiner Patientinnen, die unter einer Zwangsneurose litt, schilderte beispielsweise in haarsträubenden Einzelheiten alle Möglichkeiten, Krankheitskeime zu übertragen. Ihre Besorgnis, sich zu infizieren, nahm überhand und beeinträchtigte sie in allen Lebensbereichen.

Angesichts der negativen Auswirkungen solcher Gedanken überrascht es wohl nicht, dass die kognitiven Therapeuten darauf fokussiert waren, sie zu verändern. Allem Anschein nach war ja die Grübeleien über die Ansteckungsgefahr das Problem, oder? Und es lag auf der Hand, dass sie beendet werden musste, oder?

Diese Schlussfolgerung klingt logisch, doch ich stellte fest, dass die Konzentration auf eine Veränderung meiner Gedanken, während ich gegen meine Angst ankämpfte, den inneren Diktator nur noch stärkte. Je entschlossener ich war, die Panikattacken zu überwinden, sie durchzustehen oder zu umgehen, desto häufiger traten sie ein. Was die Vorstellung, dass ich einen Krieg gegen meine Angst führte, besonders trügerisch machte, war die Tatsache, dass meine Bemühungen kurzfristig von Erfolg gekrönt zu sein schienen. Meine Angst ebte eine Weile ab. Doch im Lauf der Tage, Monate und Jahre verschlechterte sich mein Zustand. Und dann machte ich eine Erfahrung, die mich zu einem Kurswechsel veranlasste.

Sich den Erfahrungen zuwenden

1981, in einer kalten Winternacht, wachte ich von einem stechenden Schmerz in meinem linken Arm auf; ich spürte, wie mein Herz raste und ins Stolpern geriet. Ich setzte mich mit gekreuzten Beinen auf den Fußboden, krallte mich am dicken goldbraunen Teppich fest und versuchte mir darüber klar zu werden, was gerade passierte. Ein schweres Gewicht schien auf meinem Brustkorb zu lasten. Und ich erkannte mit einer abartigen und tiefen Befriedigung, dass es sich um einen Herzinfarkt handelte. Das war keine meiner üblichen Panikattacken; ich bildete mir die Symptome nicht ein. Sie waren real. Körperlich spürbar. *Du hast einen Herzinfarkt*, dachte ich. *Du musst einen Krankenwagen rufen*.

Ich erinnere mich, dass ich es seltsam fand, und mir sagte: *Das sollte bei einem 33-Jährigen eigentlich nicht passieren*. Mein Vater hatte mit 43 einen Herzinfarkt erlitten, aber er war übergewichtig, Alkoholiker und rauchte wie ein Schlot. Ein liebevoller Mann, aber eine traurige Gestalt: Er hatte eine vielversprechende Karriere im Profibaseball in den Sand gesetzt, war Handelsvertreter geworden (er verkaufte eine Zeit lang sogar Bürsten an der Haustür) und konnte sich nicht mit dem verhängnisvollen Lauf seines Schicksals abfinden. Ich dagegen rauchte nicht und trank in Maßen. Ich schleppte keine Lebensniederlagen mit mir herum, die nur nach einer ausreichenden Menge Gin Tonic in Vergessenheit gerieten. Ich stand kurz davor, an eine bedeutende staatliche Universität berufen zu werden.

Doch die Symptome waren unverkennbar; ich hatte zwei Finger an meine Halsschlagader gelegt, um meinen Puls zu überprüfen. Mindestens 140 Schläge in der Minute, sagte ich mir. Das Gefühl einer berechtigten Zufriedenheit angesichts meiner Diagnose wuchs: Diese Erfahrung war real.

Die Stimme in meinem Kopf sagte mir eindringlich: *Du musst sofort in die Klinik, in die Notaufnahme. Das ist kein Spaß. Ruf den*

Krankenwagen. In diesem Zustand kannst du nicht selbst fahren. Ich hielt inne, aber die Stimme wurde immer gebieterischer: Mach schon. Los jetzt, SOFORT!

Ich wollte nach dem Telefon greifen, um anzurufen, aber meine Hand zitterte so sehr, dass es auf dem Fußboden landete. Und plötzlich, während ich dort lag, fühlte ich mich seltsam losgelöst von meinem Körper, als stünde ich neben mir. Die Zeit schien sich zu verlangsamen, ich nahm alles im Zeitlupentempo wahr. Mein Verstand behauptete steif und fest, ich sei dem Tod nahe, aber es schien, als würde ich wie ein unbeteiligter Zuschauer ein dramatisches Geschehen verfolgen, das sich auf der Leinwand abspielt. Ich sah, wie sich eine Hand ausstreckte, um den Hörer auf dem Fußboden zu ergreifen, aus dem nun das Freizeichen ertönte, und stellte überrascht fest, dass die Hand zögerte, sich langsam zurückzog, sich in meinem Schoß ablegte. Sie versuchte es abermals, nahm einen dritten Anlauf.

Seltsam. Schau dir das an, dachte ich.

Ich begann mir auszumalen, was passieren würde, wenn ich tatsächlich anriefe. Ich sah das Drama wie in einer Filmvorschau vor mir: wie ich mit Blaulicht zur Klinik gefahren und in die Notaufnahme gebracht wurde. Doch was mich mit Grauen erfüllte, war die letzte Szene, als mir schlagartig klar wurde, wie dieser »Film« zu enden drohte. *Oh nein, bitte, lieber Gott, nicht das*, flehte ich innerlich.

In dem Film, der vor meinem inneren Auge ablief, schlenderte ein selbstgefälliger junger Arzt im weißen Kittel angelegentlich in Richtung meiner Trage; ich sah seine verächtliche Miene, als er näher trat. Ich hatte ein flaues Gefühl im Magen und spürte, wie mich ein eiskalter Schauer überlief. Ich wusste, was er sagen würde.

»Dr. Hayes ... Sie haben keinen Herzinfarkt«, würde er mit einem höhnischen Lächeln erklären. »Sie haben« – und er hielt inne und holte tief Luft, um die Wirkung zu betonen – »eine Panikattacke.«

Ich wusste, dass er recht hatte. Ich verzichtete auf den Anruf. An jenem Abend sollte kein Drama im Krankenhaus zur Aufführung kommen. Ich hatte nur eine tiefere Ebene in der Hölle der Angststörungen erreicht; meinem Verstand war es gelungen, meinen Körper zu veranlassen, die Symptome eines Herzinfarkts nachzuahmen.

Irgendetwas stimmte nicht mit mir, und nichts und niemand konnte das Problem beheben. Ich hatte alles nur Erdenkliche ausprobiert, um meine Ängste zu besiegen, und trotzdem wurden sie zunehmend stärker. Kein Ausweg in Sicht.

Das Gefühl der Hoffnungslosigkeit brach sich unverhofft mit einem langen unartikulierten Schrei aus meinem tiefsten Innern seine Bahn. Ich hatte so etwas vorher nur ein einziges Mal aus meinem Mund gehört, als ich bei einem Fließbandjob in einer Fabrik, mit dem ich mein Studium finanzierte, in eine riesige Walze geriet, die Aluminiumfolie herstellte und mich beinahe zerquetschte. Nun hatte ich erneut das Gefühl, in der Falle zu sitzen. Was ich von mir gegeben hatte, war ein Schrei der Verzweiflung angesichts des unvermeidlichen Todes.

An jenem Tag starb tatsächlich etwas. Aber es war nicht mein physisches Selbst, sondern die Identifikation mit der Stimme in meinem Kopf, dieser unablässig auf mich einredenden Stimme, die mir mit ihren Bewertungen das Leben zur Hölle gemacht hatte.

Dieser lange Schrei war alles andere als hoffnungsvoll. War nicht Teil eines Plans. Er bedeutete nur eines: Ich habe es satt. Es reicht, endgültig.

Ich saß einige Minuten schweigend da. Keine Pläne. Keine Lösungen. Keine Gegenargumente. Nur: »Nein! Schluss damit!«

Und dann geschah etwas. Als ich am Tiefpunkt angekommen war, öffnete sich eine Tür. Ich sah mit einem Mal, dass mir eine wirkungsmächtige Alternative zur Verfügung stand, die sich genau in der Gegenrichtung befand.

Plötzlich hatte ich eine klare Vorstellung von dem inneren Diktator, der mir jetzt beinahe wie ein Wesen von einem fremden Stern vorkam und dem ich gestattet hatte, die Herrschaft über mich zu übernehmen; ich hatte zugelassen, dass eine Stimme den Teil von mir ersetzt hatte, der sich seiner selbst bewusst und imstande ist, frei zu entscheiden. Die Erfahrung war ähnlich der, als wäre man vom Geschehen auf der Leinwand völlig gefangen genommen und würde irgendwann wieder feststellen, dass man im Sessel sitzt und sich einen Film anschaut. Ich war zehn Jahre lang in eine Welt abgetaucht, die mir mein eigener Verstand präsentierte, und hatte mich von ihm bevormunden lassen. Plötzlich betrachtete ich meine Situation nicht mehr aus der Perspektive meiner »Ich-Geschichten«, sondern als Beobachter des »Ich«, der über diese egobasierten Erzählungen mit ihren starren Zuordnungen wie gut, schlecht oder gleichgültig erhaben war. Das »Ich«, das beobachtete, besaß keine spürbaren Ecken und Kanten, sondern war reines Bewusstsein; Bewusstsein aus der Perspektive des Hier und Jetzt. In einem tieferen Sinn war dieses Bewusstsein mein wahres Selbst.

Das war mein erster Kurswechsel, vom *konzeptualisierten* Selbst, wie es der Diktator definierte, zu einem Selbst, das je nach Kontext die Perspektive zu verändern vermochte. Ich erkannte mit plötzlicher Klarheit, dass die Geschichten, die mir mein analytischer Verstand erzählte, nichts über meine wahre Identität aussagten, sondern vielmehr das Produkt einer Reihe gedanklicher Prozesse waren, die in meinem Kopf abliefen. Sie konnten mir als Werkzeug dienen, wenn ich es wollte, aber ich musste mich ihnen weder unterwerfen noch mich von ihnen definieren lassen.

Aus dieser neuen Perspektive war die Kursänderung, die mich aus der Verstrickung in meine Gedanken löste – indem ich sie nicht mehr wörtlich nahm, sondern den *Gedankenprozess* aus der Warte des neutralen Beobachters begutachtete –, in greifbare Nähe gerückt. Mir wurde bewusst, dass alles, was mir die Stimme ein-

flüsterte, nicht mehr »Gewicht« besaß als jeder andere Gedanke, der mir durch den Kopf ging. Ich musste seine Worte nicht für bare Münze nehmen, sie nicht als handlungsleitend betrachten. Gedanken kommen und gehen, schwirren ganz automatisch durch unser Bewusstsein, beispielsweise: »Ich habe Lust auf ein Eis, vielleicht sollte ich mir eines holen«, oder: »Ich hoffe, dass die Wäsche fertig ist.« Auch einige Gedanken, die uns falsche Informationen liefern, verschaffen sich Einlass in unseren Verstand, wenn wir beispielsweise der felsenfesten Überzeugung sind, dass uns jemand anstarrt, der uns in Wirklichkeit keinerlei Beachtung schenkt. Außerdem tauchen Erinnerungen oft unverhofft und ohne ersichtlichen Grund auf.

Obwohl wir unsere eigenen Denkprozesse gerne als logisch einstufen, sind sie häufig alles andere als das. Gedanken werden ständig ganz automatisch und unbewusst erzeugt. Wir können uns nicht aussuchen, welche Gedanken auftauchen, aber wir können sehr wohl diejenigen herausfiltern, auf die wir unsere Aufmerksamkeit richten oder die wir als Leitlinie für unser Verhalten benutzen wollen. Das erfordert gleichwohl ein gewisses Maß an Kompetenz, doch die ACT hat gezeigt, dass die erforderlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten erlernbar sind.

Der Begriff »kognitive Defusion« wird anschaulich, wenn Sie sich vorstellen, dass Sie im Sessel sitzen und sich einen Film anschauen. Sie tauchen in das Geschehen ein, doch plötzlich entdecken Sie in einer Ecke des Bildschirms ein kleines Fenster, in dem gleichzeitig ein anderer Film auftaucht. Der parallel ablaufende Film zeigt, wie der Drehbuchautor den Dialog des Hauptfilms verfasst. Im Mittelpunkt steht der Autor, der eine Geschichte schreibt, und nicht die Geschichte, die der Autor schreibt. Wenn Sie den Dialog hören, können Sie Ihre Aufmerksamkeit entweder auf das dramatische Geschehen im Hauptfilm richten oder dem Autor im Parallelfilm beim Schreiben zuschauen. Sie können se-

hen, wie sich das Gedankenkarussell im Kopf des Autors dreht, wie eine Zeile sich an die andere reiht bei dem Versuch, eine fesselnde und folgerichtige Geschichte zu konstruieren, die Zuschauer in ihren Bann zieht und die glaubhaft ist.

Wenn Sie Ihre Gedanken aus dieser Perspektive betrachten, haben Sie den kritischen Schritt von der kognitiven Fusion zur kognitiven Defusion vollzogen; Sie haben die Aufmerksamkeit verlagert, sie von einer Welt abkehrt, die von Gedanken konstruiert wurde (dem »Hauptfilm« oder der Geschichte) und auf den *Denkprozess* hinlenkt, um ihn mit leidenschaftsloser Neugierde unter die Lupe zu nehmen.

Es ist außerordentlich befreiend, diesen Parallelfilm anzuschauen. Ob der Inhalt der Geschichte im Hauptfilm auf Tatsachen beruht, fällt aus dieser Perspektive weniger ins Gewicht als die Frage, ob er *zweckdienlich* ist. Der Autor ist weder Ihr Freund noch Ihr Feind. Er ist lediglich ein Teil von Ihnen, der Schöpfer von Gedankengängen.

Als ich in der Lage war, meine Gedanken aus dieser Warte zu betrachten, war der Kurswechsel vom Vermeiden zum Akzeptieren innerer Ereignisse rasch eingeleitet. Ich begriff plötzlich, dass der Diktator mich dazu brachte, *vor mir selbst* davonzulaufen, mich *vor mir selbst* zu verstecken und *gegen mich selbst* zu kämpfen, wenn es ihm gelang, mich davon zu überzeugen, dass die Angst mein Todfeind war. Folgte ich der Stimme, musste ich meine eigenen Erfahrungen verleugnen, weil sie unannehmbar waren – ein Zeichen von Schwäche, vielleicht sogar eines unmittelbar bevorstehenden Zusammenbruchs. Ich erkannte in jenem Moment, dass diese Geschichte mir erzählte, dass ich, so wie ich war, nicht OK sei.

Mir wurde auch klar, dass ich bei der Wahl meiner Handlungen wesentlich freier war, als mein Verstand annahm. Unendlich frei. Ich spürte es, sah es. Wenn die Stimme nicht ich war und meine Gedanken nichts weiter als Gedanken, konnte ich trotz ihrer

Anwesenheit tun, was immer mir beliebte. Ich konnte sogar eine Kehrtwende um 180 Grad vollziehen und meine Angst als Weggefährten akzeptieren, mich *auf sie einlassen*. Ich konnte entscheiden, sie in vollem Umfang zu spüren, statt sie zu bekämpfen oder vor ihr davonzulaufen.

Ich zeichnete mental eine rote Linie in den Sand. Die »Nein! Schluss damit!«-Botschaft, die sich in meinem Aufschrei verbarg, erhielt eine neue Bedeutung – Schluss mit der Flucht vor der Angst! Ich wollte sie künftig zulassen, uneingeschränkt und ohne Abwehr. Punkt. Ende der Geschichte. Verklag mich doch, wenn es anders ausgeht als im Drehbuch des Autors vorgesehen.

Diesen Kurswechsel zur Akzeptanz schwieriger innerer Erlebnisse, denen wir aus dem Weg zu gehen versuchen, mutet wie die Bereitschaft an, *sich dem Schreckgespenst des Dinosauriers zuzuwenden*. Als Kind hatte ich ständig Alpträume von Dinosauriern, die vor meinem Elternhaus auftauchten. Ich versteckte mich vor ihnen, aber sie blickten mit ihren riesigen Augen durch die Fensterscheiben und entdeckten mich. Blitzschnell stahl ich mich an ihnen vorbei aus dem Haus und rannte los. Doch so sehr ich mich auch anstrengte, ich konnte ihnen nicht entkommen. Ich hatte das Gefühl, im Zeitlupentempo zu laufen. Ich rannte und rannte, doch selbst die größte Anstrengung reichte nicht aus, um ihrem Zugriff zu entgehen. Ich lief immer weiter, irrte durch diese und jene Straße, aber die Richtung spielte keine Rolle. Egal, welche Haken ich schlug, am Ende erwischten sie mich doch – und in dem Augenblick, in dem mein Schicksal besiegelt war, wachte ich stets auf.

Eines Nachts, während eines weiteren aussichtslosen Fluchtversuches vor einem Monster aus *Jurassic Park*, kam mir die Idee, den Prozess zu beschleunigen. Ich drehte mich abrupt um und rannte auf den Dinosaurier zu, in voller Absicht. Ich sprang mit einem Satz in sein riesiges Maul, das mit messerscharfen Zähnen gespickt war, ... und wachte auf! Ich erinnerte mich nicht in allen, aber

in vielen Nächten an diese Lösungsmöglichkeit. Nach und nach ließen die Albträume nach. Anscheinend hatte den Dinosauriern meine neue Spielstrategie nicht gefallen.

In dieser Nacht vollzog ich eine Kehrtwende, lief auf den *inneren* Dinosaurier zu. Ich erkannte, dass es sich dabei in Wirklichkeit nur um meine eigenen Denkprozesse und die von ihnen hervorgerufenen Gefühle und Körperempfindungen handelte. Ich sah den riesigen Schlund deutlich vor mir und konnte die messerscharfen Zähne dieses Schreckgespensts zählen, aber ich ließ mich davon nicht beirren. Und ich wachte auf, wie in den Albträumen meiner Kindheit. Nur dieses Mal reichte das Erwachen weiter. Ich hatte eine Entscheidung getroffen, die mein ganzes Leben betraf.

Diese Neuausrichtung meines Lebens nahm erheblich weniger Zeit in Anspruch als Sie gebraucht haben, um diese Zeilen zu lesen. In Echtzeit dauerte sie vermutlich nur Sekunden. Ich schrieb das wachsende Gefühl der Freiheit und Befreiung in einer persönlichen Unabhängigkeitserklärung fest. »Ich weiß nicht, wer du bist«, teilte ich dem Diktator laut und vernehmlich mit, morgens um zwei in meinem leeren Schlafzimmer. »Wie es scheint, kannst du mir Schmerz zufügen, mich leiden lassen. Aber eines kannst du nicht! *Es wird dir nicht gelingen, mich zur Abkehr von meinen eigenen Erfahrungen und inneren Erlebnissen zu bewegen. Das schaffst du nicht!*«

Als das Echo meiner Proklamation verhallte, verblasste das Gefühl, dass die Zeit stillstand, und ich betrachtete die Szene wieder uneingeschränkt aus der Perspektive des neutralen Beobachters. Ich stellte fest, dass ich meine Hände zusammengeballt hatte, und löste sie. Es kam mir vor, als würde ich über mich selbst hinauswachsen, als würde ein Teil in meinem Innern die Hände ausstrecken, um die Welt zu berühren, die mich umgab. Sie muteten wie sensorische Fühler an, die sich noch vor kurzer Zeit gegen den Teppichboden gestemmt hatten. Ich versuchte nicht, mein Gleich-

gewicht zu finden oder Halt zu suchen, um die Angst zu zwingen, von mir abzulassen. Ich war einfach nur da und nahm wahr.

Es war, als wäre ein Filter zwischen mir und meinen Erfahrungen entfernt worden, als würde man eine Sonnenbrille abnehmen, die man versehentlich in einem geschlossenen Raum aufbehalten hat, oder als würde man Ohrstöpsel entfernen und feststellen, dass im Hintergrund leise Musik ertönt. Ich fühlte mich geerdet und lebendig. Ich hatte das Gefühl, eine Fähigkeit gewonnen zu haben, die mir ermöglichte, die Welt klarer zu sehen, so wie sie wirklich ist. *Nie wieder*, gelobte ich mir, als ich aufstand und anhand meiner schmerzenden Knie und der Tränenspuren in meinem Gesicht feststellte, dass ich offenbar ziemlich viel Zeit auf dem Fußboden verbracht hatte. »Ich werde nie wieder vor mir davonlaufen!«

Ich wusste nicht immer, *wie* ich dieses Versprechen einhalten sollte – im Kleinen würde ich es beinahe täglich und im Großen gelegentlich brechen –, doch in den Jahrzehnten, die dieser Nacht der Erkenntnis folgten, vergaß ich es keinen einzigen Augenblick und schwankte auch nicht in meinem festen Vorsatz, mich daran zu halten. Dieses Commitment, die freiwillige Selbstverpflichtung zu engagiertem Handeln, war vorbehaltlos: Ich wollte nie wieder vor meinen Gedanken, Gefühlen, Erinnerungen und Körperempfindungen die Flucht ergreifen. Meine Erfahrungen und ich würden mit dieser Strategie Erfolg haben oder scheitern, gemeinsam – als Kollektiv, als eine Art Familie, auf Gedeih und Verderb miteinander verbunden.

Damals war mir noch nicht ganz klar, welche Erfahrungen ich tief in meinem Innern zu vermeiden suchte. Ich beschloss, mit den naheliegenden zu beginnen, meinen Ängsten, und zu sehen, was dabei herauskam. Erst später fand ich heraus, dass sich Traurigkeit, Schamgefühle und andere Emotionen in Sichtweite verbargen, unter der Oberfläche einer Panikattacke. Doch der Weg begann mit einer handlungsleitenden inneren Selbstverpflichtung, einem

Commitment: Was immer auch geschehen mochte, ich würde mein ganzes Selbst – sowohl die »starken« als auch die furchtsamen Anteile meiner Persönlichkeit – annehmen und meinen Lebensweg mit ihnen gemeinsam fortsetzen.

Während es mit mir bergauf ging, hatte ich das Gefühl, dass die gewonnenen Einsichten nicht nur die Beziehung zu meinen eigenen Ängsten beeinflussten, sondern auch eine Möglichkeit darstellten, bessere Interventions- und Forschungsmethoden zu entdecken, die ich in die Arbeit mit meinen Klienten einbringen könnte. Es dauerte nur wenige Tage, bis mir klar wurde, dass ich das, was mit mir geschehen war, auf wissenschaftlicher Ebene verstehen musste.

In spirituellen Schriften, Motivationsblogs und Selbsthilfebüchern findet man zahlreiche Verweise auf Geschichten von einer grundlegenden Kehrtwende im Leben. Ich war beileibe kein Einzelfall. Viele Menschen, die unter einer Sucht, Angststörungen oder Zwangsneurosen leiden, haben berichtet, dass sie erst auf dem Tiefpunkt ankommen mussten, um ihre inneren Ressourcen zu entdecken und ihr Leben in eine neue Richtung zu lenken. Was meinen Fall von allen anderen unterschied, war das Bestreben, diesen Augenblick des Kurswechsels in meine Forschungsaktivitäten einzubeziehen.

Forschungsreise in unbekannte Gefilde

Mein Team, bestehend aus fünf Doktoranden der klinischen Psychologie, entwickelte binnen kürzester Zeit ein wissenschaftliches Forschungsprogramm, das sich auf die Suche nach Antworten begab. Mit wurde bewusst, dass wir dabei über die Grenzen aller psychologischen Schulen, die im Verlauf des 20. Jahrhunderts in diesem Bereich federführend geworden waren, hinausgehen

mussten. Das schloss nicht nur Freud und die Psychoanalytiker ein, sondern auch den humanistischen Ansatz, den Behaviorismus und die damals dominante Strömung, die kognitive Verhaltenstherapie (KVT). Einigen dieser früheren Ansätze fehlte ein tragfähiges Fundament experimenteller wissenschaftlicher Forschungen (z. B. der Psychoanalyse und der humanistischen Psychologie). Andere fokussierten sich zu sehr auf den Inhalt unserer Gedanken statt auf deren Auswirkungen auf unser Leben (beispielsweise Freud mit seiner Analyse der Erinnerungen und Träume; oder die KVT mit ihrem Fokus auf irrationalen Denkmustern und der Auseinandersetzung mit problematischen Gedanken). Bei wieder anderen standen die Prozesse im Vordergrund, die unseren Gedanken ihr Gewicht verliehen, wobei die Theorie, auf der sich diese Prozesse stützten, unzulänglich war.

Keiner dieser Forschungs- und Therapieansätze lieferte schlüssige Antworten auf eine Reihe von Fragen, die in meinen Augen von zentraler Bedeutung waren. Wie entwickelt sich die Stimme des inneren Diktators in unserem Kopf? Warum laufen so viele Denkprozesse automatisch ab und warum bombardiert uns der Diktator unablässig mit seinen Botschaften? Ich wollte verstehen, warum negative Denkmuster oft durch scheinbar geringfügige *Trigger* in Gang gesetzt werden, die uns nicht einmal voll bewusst sind, wie ich bei meiner Panikattacke im Schlaf feststellen musste. Und warum sind diese negativen Gedanken so zwingend? Warum üben sie auch dann noch Macht über uns aus, wenn wir uns vernunftgemäß gesagt haben, dass sie nicht gut für uns sind? Warum erweist sich das Bestreben, sie – wie in der traditionellen KVT empfohlen – durch rationale Argumente aus unserem Kopf zu verbannen, nicht als stärker?

Die Antwort auf diese Fragen setzte offensichtlich ein tieferes Verständnis der menschlichen Sprache und Kognition voraus. Wir würden wahrscheinlich keine Möglichkeiten finden, Menschen zu

helfen, bewusst auf Distanz zu dieser inneren Stimme zu gehen, ohne dass sie wie ich den Tiefpunkt ihres Lebens erreichen und nachvollziehen können, wie unsere Gedanken so viel Macht über uns gewinnen. Ich ging davon aus, dass wir mithilfe dieser Antworten unzählige positive Ziele verwirklichen und nicht nur dazu beitragen konnten, Erwachsene aus der Affenfalle der gesundheitsabträglichen Gedanken zu befreien, sondern auch Kindern mit Defiziten auf der kognitiven und emotionalen Ebene einen Weg zu logischem Denken und zum Aufbau gesunder Beziehungen zu weisen.

Kein psychologischer Ansatz hatte schlüssige Antworten auf alle diese Fragen bezüglich der menschlichen Kognition geliefert. Ihnen auf den Grund zu gehen hatten mein Forschungsteam und ich uns auf die Fahnen geschrieben. Wir waren bestrebt, robuste, evidenzbasierte wissenschaftliche Erkenntnisse zu gewinnen, die Aufschluss darüber gaben, wie sich die Reaktionen auf Gedanken vorhersagen und steuern lassen.

Wir haben mit Sicherheit nicht alle Antworten, aber doch einige Erklärungen gefunden und daraus Methoden abgeleitet, die uns befähigen, uns durch kognitive Defusion von der Stimme des Diktators zu distanzieren, die entscheidende Kurswende in Richtung Akzeptanz einzuleiten, mit einem Commitment die innere Verpflichtung zu engagiertem Handeln einzugehen, und damit den Weg in ein gesundes und erfüllendes Leben zu bahnen. Diese Entdeckungen haben nicht nur neue Möglichkeiten eröffnet, Kinder bei der Entwicklung ihrer Sprach- und Kognitionsfähigkeiten zu unterstützen, sondern auch positive Ergebnisse in vielen weiteren Bereichen mit sich gebracht, beispielsweise Leistungssteigerungen im Sport, Erfolg bei der Gewichtsreduktion oder effektivere Hilfsmaßnahmen im Umgang mit der Ebola-Epidemie in einer afrikanischen Gemeinde. Unsere Forschungsreise begann mit der Erkenntnis, dass die ersten drei Kursänderungen unabdingbar sind,

und führte zur Entwicklung von Methoden, die eine Umsetzung der letzten drei Kursänderungen erleichtern.

In den folgenden Kapiteln werden diese Entdeckungen der Reihenfolge nach beschrieben und die einfachen Methoden erklärt, die für einen Kurswechsel und den Aufbau psychischer Flexibilität notwendig sind. Sie werden im zweiten Teil des Buches genauer beschrieben; dort wird auch die praktische Umsetzung bei Problemen, mit denen Sie oder Ihnen nahestehende Menschen zu kämpfen haben, Schritt für Schritt erläutert.

Zu begreifen, warum die ACT so wirkungsvoll ist und ein völlig anderer Blick auf das psychische Wohlbefinden erforderlich war, setzt eine Betrachtung der Grenzen früherer therapeutischer Ansätze und der weit verbreiteten kulturspezifischen Fehlannahmen über die Ursachen psychischer Probleme voraus. Diese Einschränkungen zu erkennen ist auch deshalb wichtig, weil frühere Traditionen noch immer großen Einfluss auf die gegenwärtigen therapeutischen Verfahren ausüben und viele ihrer Selbstheilungsvorstellungen Eingang in unsere Kultur gefunden haben. Einige dieser Erkenntnisse und Praktiken sind bis heute sehr nützlich, aber andere haben sich als kontraproduktiv für das tägliche Unterfangen erwiesen, ein erfüllendes, sinnvolles Leben zu führen. Deshalb empfiehlt sich ein kurzer Blick auf die Geschichte früherer psychologischer Traditionen und einige unserer derzeit gängigen Ansätze, bevor wir uns eingehender mit der ACT befassen.