



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser
gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

Nathali Kligen

Let's ACT

**Akzeptanz- und Commitment-Therapie
für Gruppen**

Klett-Cotta

Leben Lernen 327

Sämtliche Audio-Downloads sind auf der Homepage der Autorin zu finden:
www.verhaltenstherapie-muenchen.de

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2021 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Cover: Jutta Herden, Stuttgart

unter Verwendung eines Fotos von © adobe stock/Nitiphol

Illustrationen: Viola Konrad

Gesetzt von Eberl & Koesel Studio GmbH, Krugzell

Gedruckt und gebunden von Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

ISBN 978-3-608-89274-1

E-Book: ISBN 978-3-608-11668-7

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20523-7

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten

sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Vorwort	7
1 Statt Einleitung: Eine kleine Selbsterfahrung	11
2 Und jetzt doch noch: Eine Einleitung	17
3 Was enthält dieses Buch?	22
4 Warum ACT in der Gruppe?	24
5 Die ACT – ein kurzer Überblick	27
5.1 Let’s ACT – ein Selbstversuch	27
5.2 Was will die ACT?	36
5.3 Paradigmenwechsel oder »Raus aus der Warteschleife«	41
5.4 Das Hexaflex: Die sechs Kernprozesse der ACT	46
5.5 Wesentliche Therapieprinzipien	51
5.6 Therapeutische Grundhaltung – auf Augenhöhe	58
5.7 Ist ACT Verhaltenstherapie? – Gemeinsamkeiten und Unterschiede zur KVT (Kognitive Verhaltenstherapie)	64
5.8 ACT in der Gruppe – oder: Gruppenelegenheiten	69
6 Die Kernprozesse – Praktischer Teil 1	73
6.1 Die Kernprozesse und ihre Anwendung	73
6.2 Ablauf der Gruppe und Struktur der Sitzungen	77
6.3 Vorbereitende Prozesse	94
6.3.1 Zielklärung – wo soll es hingehen?	94
6.3.2 Kreative Hoffnungslosigkeit – weg vom Symptom- Management	98
6.4 Kernprozess 1: Akzeptanz: Sich öffnen – Bereitschaft	121
6.5 Kernprozess 2: Defusion – Nicht verstrickt sein in seine Gedanken	146
6.6 Kernprozess 3: Achtsamkeit – Der Kontakt mit dem gegenwärtigen Augenblick – Präsenz im Hier und Jetzt	161
6.7 Kernprozess 4: Selbst-als-Kontext – Die Ebenen des Selbst	188

6.8	Kernprozess 5: Werte – wissen und wählen, was wichtig ist	211
6.9	Kernprozess 6: Werteorientiertes Handeln (Commitment)	233
6.10	Der Tanz mit dem Hexaflex – oder: Wie bringe ich alles zusammen?	247
7	Spezielle Gruppentools – Praktischer Teil 2	255
7.1	Gruppentools – wozu?	255
7.1.1	Das Choice Point Model – An der Weggabelung	256
7.1.2	Die Matrix	279
8	Weitere Materialien – Praktischer Teil 3	284
8.1	Exkurs: Selbstmitgefühl (Self Compassion)	284
8.2	Ein therapeutischer Leitfaden für den Hinterkopf	288
8.3	Erste Hilfe: Ein kurzer Spickzettel für die Therapeutin	291
8.4	Erste Hilfe: Go Slow	293
	Dank	295
	Verzeichnis der Übungen	296

Vorwort

Warum ACT? Warum Gruppentherapie? Warum ACT in der Gruppe?

Wenn man das Buch von Nathali Klingen gelesen hat, weiß man, warum. Das heißt noch nicht, dass man dann schon in der Lage wäre, ACT-Gruppen zu leiten. Aber man bekommt in dem Buch umfangreiche und nützliche Hilfestellungen für den Lernprozess, den es dafür zu durchlaufen gilt.

Wie oft passiert es in der Einzeltherapie, dass Therapeut und Klient versuchen, eine schwierige Situation, die der Patient beschreibt, zu verstehen und Klarheit darüber zu bekommen, was eigentlich genau passiert ist und welche äußeren Bedingungen und psychischen Prozesse eine Rolle gespielt haben. Man arbeitet hart und oft wiederholt an dieser Klärung – und dennoch bleibt so manches im Unklaren. Genauso lückenhaft und unvollständig sind oft Erwägungen darüber, was wohl in Zukunft passieren könnte, welche alternativen Umgehensweisen dem Patienten zur Verfügung stehen und welche Konsequenzen es hätte, würde er sein Verhalten in einer gewissen Hinsicht modifizieren.

Häufig machen wir die Erfahrung, dass wir an solchen Stellen in der Therapie ins »Schwimmen« geraten – und das ist kein Wunder. Schließlich wird nicht »live« mit dem realen Verhalten und den relevanten Kontexten gearbeitet, sondern mit Erinnerungen und Vorhersagen – mit kognitiven Konstrukten, die die Wirklichkeit außerhalb des Therapieraumes in ihrer Vielfalt und Dynamik oft nur begrenzt abzubilden vermögen. Natürlich gibt es Versuche, dieses Manko auszugleichen und die Lebenswirklichkeit des Patienten in die therapeutische Situation hereinzuholen, indem zum Beispiel mit Protokollen und anderen Beobachtungsinstrumenten gearbeitet wird oder indem die therapeutischen Gespräche durch möglichst realitätsnahe Übungen – in oder außerhalb der Praxis – angereichert werden. Auch Ansätze, die die therapeutische Beziehung selbst zum Inhalt und zum »Übungsfeld« der Therapie zu machen, zählen zu den Versuchen, dieses Manko des Einzeltherapiesettings auszugleichen – innerhalb der kognitiv-lerntheoretischen Ansätze am weitesten entwickelt wohl von Tsai und Kohlenberg mit ihrer Funktional-analytischen Psychotherapie

(FAP)¹ All diesen Bemühungen sind jedoch Grenzen gesetzt – so ist und bleibt die Beziehung zwischen Patient und Therapeut eine besondere, z. B. nicht symmetrische, die zwar durchaus auch Herausforderungen für den Patienten mit sich bringt, aber nicht unbedingt dieselben Herausforderungen wie die Beziehungen zu anderen relevanten Bezugspersonen.

Teilnehmer an einer Gruppentherapie sind vom ersten Moment in aller Regel deutlich vielfältigeren sozialen Stimuli ausgesetzt als Patienten in Einzeltherapie. Die Gruppe aktiviert beide Seiten des »existenziellen menschlichen Dilemmas«, das Nathali Klingen beschreibt: Die anderen lassen uns nicht kalt, sondern wecken Wünsche, Sehnsüchte, Vorstellungen darüber, was ein gutes Miteinander ausmacht. Wir wünschen uns, gesehen zu werden, verstanden, angenommen, anerkannt und gemocht zu werden, hoffen auf einen fairen, nicht verletzenden Umgang, auf ein ausgeglichenes Verhältnis von Geben und Nehmen, und so weiter. Und gleichzeitig – wie immer, wenn wir Wert auf etwas legen – werden wir verletzbar: Es könnte sein, dass wir leiden, dass wir gekränkt, zurückgewiesen werden, uns lächerlich machen, dass man uns dominiert, marginalisiert, ausnutzt – kurz: dass unsere Werte missachtet, angegriffen, in den Schmutz gezogen werden.

Und es passiert noch etwas – und zwar weitgehend automatisch, unkontrolliert: Unser Verstand fängt an, Regeln, Bewertungen, Vorhersagen und Pläne zu produzieren, die vor allem auf eines abzielen: uns vor Verletzungen zu schützen. Manche dieser Kognitionen sind nützlich, manche waren es zumindest in anderen Kontexten, sind aber heute eher wenig hilfreich, vor allem, wenn sie blind geglaubt und befolgt werden (in der ACT-Terminologie: wenn wir mit ihnen fusioniert sind.)

Im Gruppensetting ist somit ein großer Teil der relevanten Bedingungen und Prozesse sofort da, die im Einzelsetting mühselig und artifiziell in die Therapie hineingebracht werden müssen – und es kann mit ihnen gearbeitet werden.

Wie diese Arbeit auf der Grundlage der Akzeptanz- und Commitmenttherapie aussehen kann, das beschreibt Nathali Klingen ausführlich und praxisnah. Sie gliedert ihre Darstellung der verschiedenen therapeutischen Ansatzpunkte anhand des gut eingeführten Hexaflex-Modells und liefert neben einer fundierten Einführung in die Ziele und die Vorgehensweisen von ACT eine reichhaltige Auswahl konkreter Interventionen – Metaphern, Texte, Übungen, Materialien, von

1 Kohlenberg, R.J., & Tsai, M. (1991). *Functional analytic psychotherapy: A guide for creating intense and curative therapeutic relationships*. New York, NY: Plenum.

denen manche zum ACT-Standardrepertoire gehören (auch das ACT-Rad muss nicht ständig neu erfunden werden), andere dagegen weniger bekannt sind. Ausführlich beschreibt sie, wie die Methoden eingesetzt werden können und welche speziellen Varianten sich für das Gruppensetting anbieten. Als überaus hilfreich werden gerade wenig erfahrene Kollegen die Formulierungsvorschläge für bestimmte Übungen sowie die Hinweise zum Umgang mit »Stolpersteinen« – typischen Schwierigkeiten bei der Behandlung bestimmter Aspekte – erleben.

Nathali Klingen ist eine ACT-Pionierin im deutschsprachigen Raum. Sie war schon von ACT begeistert, als der Ansatz hierzulande noch weitgehend unbekannt war. Ihrem Buch »Let's ACT« ist anzumerken, dass sie im Laufe der Jahre nichts von ihrer Begeisterung verloren hat und dass sie aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung in der praktischen Anwendung über einen breiten Erfahrungsschatz in der Arbeit mit ACT verfügt. Wir können ihr dankbar sein, dass sie dieses Schatzkästlein für uns alle geöffnet hat.

Matthias Wengenroth
Autor von »Das Leben annehmen«,
»Therapie-Tools« ACT und »Gib dich
nicht auf«

KAPITEL 1

Statt Einleitung: Eine kleine Selbsterfahrung

Herzlich willkommen, liebe Leserinnen und Leser, liebe ACT-Interessierte. Los geht's gleich in bester ACT-Manier, ganz erlebensorientiert, mit einer kleinen Selbsterfahrung. Ich würde mich freuen, wenn Sie nicht darüber hinwegblättern («Brauch ich nicht, ich geh lieber gleich zum richtigen Inhalt»), sondern sich darauf einlassen. Sie werden interessante Erfahrungen machen. Und natürlich auf dem Weg einigen ACT-Prozessen begegnen.

Außerdem können Sie die folgende kleine Übung als Grundlage verwenden, um alle im Buch vorkommenden Prozesse an sich selbst auszuprobieren.

Was für ein Privileg wir Therapeutinnen doch mit unserem Beruf haben, wir dürfen uns nicht nur mit anderen Menschen beschäftigen, sondern auch eingehend mit uns selbst. Und können dabei ständig neue Dinge über uns erfahren, nicht wahr?

Also, in diesem Sinne, let's ACT!

Wir wollen uns hier mit schwierigem innerem Erleben beschäftigen. Wählen Sie für die Übung einen problematischen Gedanken aus. Einen, mit dem Sie sich schon lange herumschlagen, der hartnäckig immer wieder auftaucht und der Sie in irgendeiner Art und Weise einschränkt und behindert. Eine Kognition, eine Überzeugung, die Sie mit sich herumtragen und die Ihnen immer wieder Schwierigkeiten macht, wie zum Beispiel: »Ich bin nicht liebenswert«, »Ich bin nicht gut genug«, »Ich gehöre nicht dazu«, »Ich bin anstrengend«, »Ich muss perfekt sein«, »Im Grunde bin ich eine Mogelpackung, und irgendwann werden das die anderen merken«, »Ich bin anders, keiner mag mich wirklich«, »Ich bin nicht klug genug« etc. Es muss nicht *der* wichtigste oder problematischste Gedanke sein, den es in Ihrem Leben gibt, aber doch einer, der für Sie bedeutsam ist und der hartnäckig immer wieder auftaucht.

Schreiben Sie nun Ihre(n) schwierigen Gedanken (ich werde ihn im Weiteren

der Einfachheit halber »Ihr Problem« nennen) in ein oder zwei Sätzen auf. Notieren Sie auch kurz die Gefühle, die diesen Gedanken begleiten.

Mein problematischer Gedanke:

Begleitende Gefühle:

O.k., aufgeschrieben? Dann geht es weiter:

1. Überlegen Sie sich, was Sie sich in Bezug auf dieses Problem wünschen, was ist Ihr Ziel, was hätten Sie am liebsten? (Und jaaaaa, seien Sie ganz ehrlich, auch und gerade wenn das momentan bedeutet, »Es soll einfach weggehen«.) Und: Verlassen Sie für diesen Moment Ihre Therapeutinnenrolle, diese Übung machen Sie hier einfach als Mensch – antworten Sie also so, wie es Ihnen in den Sinn kommt, keine geschliffene therapeutische Antwort.

Vervollständigen Sie dann den Satz: Ich weiß, dass mein Problem erfolgreich bearbeitet ist, wenn

2. Lassen Sie jetzt vor Ihrem geistigen Auge Revue passieren: Was haben Sie schon alles ausprobiert, um das zu erreichen? Was haben Sie alles getan oder nicht getan, um diesen Gedanken und die begleitenden Gefühle loszuwerden oder zu vermeiden?

Welche Strategien haben Sie im Laufe der Jahre, im Laufe Ihres Lebens angewandt, um mit dem Problem klarzukommen? Schreiben Sie hier alle Strategien und Lösungsversuche auf (und, ja, auch die, die Ihnen peinlich sind). Bewältigungsstrategien gibt es viele, hier einige Beispiele:

- sich Sorgen machen
- über der Vergangenheit brüten
- über die Zukunft phantasieren
- sich Flucht-Szenarien ausmalen (z. B. Kündigung oder Trennung)
- sich Rache-Szenarien ausmalen
- sich Selbstmord-Szenarien ausmalen

- grübeln
- sich zurückziehen
- denken: »Es ist so unfair, dass ...«
- denken: »Wenn doch nur ...«
- daran denken, sich umzubringen
- sich selber Vorwürfe machen
- anderen Vorwürfe machen
- der Welt Vorwürfe machen
- herumschreien
- jammern
- mit sich selbst logische Selbstgespräche führen
- mit sich selbst positiv reden
- mit sich selbst negativ reden
- beten
- schlafen
- Netflix-Serien gucken
- Videospiele spielen
- Shoppen
- Chatten
- sich selber analysieren (nach Gründen suchen, warum man so ist)
- die Situation analysieren (nach Gründen suchen, warum das passiert ist)
- andere analysieren (nach Gründen suchen, warum sie so sind)
- Konsum von Substanzen (Getränke, Zigaretten, Drogen und Medikamente, aber auch Nahrungsmittel wie Schokolade)
- und so weiter und so fort.

Meine Bewältigungsstrategien:

.....

.....

3. Stellen Sie sich jetzt die Frage: Und was hat mich das alles gekostet?

Wenn Sie Ihre Strategien unter Punkt 2 anschauen, was hat Sie der Kampf mit dem Problem bislang gekostet? Schreiben Sie alle Kosten auf, die damit verbunden waren und sind, alle persönlichen, sozialen und eventuell auch finanziellen Kosten, die Folge Ihrer Bewältigungsstrategien sind. Welchen Preis haben Sie gezahlt in Bezug auf Ihre Gesundheit, Ihre Arbeit, Ihre Familie, Ihre Freunde, Ihre Zeit und

Energie ... Ihre Lebensfreude? Schreiben Sie alles auf, was Sie aufgrund dieses Gedankens zu viel tun, zu wenig tun oder gar nicht tun, verzichten, vermeiden – also wie Sie sich von diesem Gedanken herumschubsen lassen.

Meine Kosten:
.
.

4. Und? Wenn Sie sich jetzt das alles so anschauen: Wie hat all das bislang für Sie insgesamt funktioniert?

Haben Sie Ihr Ziel erreicht? Nein? Ist das Problem noch da? Ja? Natürlich, denn die Aufgabe war ja, ein Problem zu beschreiben, das noch persistiert. Fest steht also, Ihr Problemlöse-Geist hat sich für Sie jede Menge Strategien und Mechanismen überlegt. Sie haben alles Mögliche ausprobiert, jede Menge Zeit, Energie und Kreativität aufgewendet, um damit besser klarzukommen, um das Problem in den Griff zu bekommen, es unter Kontrolle zu kriegen, es loszuwerden. Vielleicht hat sich Ihr Leben zeitweise sogar hauptsächlich darum gedreht, dieses Problem loszuwerden?

Und wie hat das für Sie geklappt? Was zeigt Ihnen Ihre Erfahrung? Haben all diese Strategien Ihnen langfristig geholfen? Nein?

... denn das Problem ist noch immer da!

5. Nehmen Sie sich jetzt einen Moment Zeit, um zu schauen, was gerade im Augenblick auftaucht ... an Gedanken, Gefühlen, Empfindungen ... nehmen Sie all das mit Mitgefühl und Wärme wahr. Vielleicht tauchen negative Selbstbewertungen auf, vielleicht serviert Ihnen Ihr Geist Sätze wie: »Jetzt versuchst du es schon so lange, du bist echt ein Loser, du wirst es nie schaffen«, ... vielleicht tauchen Gefühle auf wie Wut, Hilflosigkeit, Trauer, Scham ... Nehmen Sie wahr, was Ihr Geist tut, denn was auch immer er tut, er versucht sein Bestes, um Ihnen zu helfen. Nehmen Sie dies alles mit einer inneren Haltung des Verständnisses und Selbstmitgefühls wahr. Nehmen Sie sich dafür jetzt einen Augenblick Zeit.

Lassen Sie uns nun dazu noch ein weiteres Element anschauen:

Wenn wir uns jetzt diese fünf Punkte anschauen, also Ihren ganzen bisherigen Kampf mit Ihrem Problem, kann es sein, dass hier ein paradoxer Effekt auftritt? Dass vielleicht gar nicht das Problem als solches Ihr Problem ist, sondern Ihr

Kampf dagegen? Sie haben so viel ausprobiert, um das Problem unter Kontrolle zu kriegen, haben auch auf Vieles verzichtet – und das Problem ist nach wie vor da. Vielleicht hat es sich auch im Laufe der Zeit ein wenig gewandelt, aber grundsätzlich begleitet es Sie immer noch. Da kann doch etwas nicht stimmen. Warum hat all Ihr Bemühen langfristig nicht den gewünschten Erfolg gebracht?

Womöglich, weil es so nicht funktionieren kann.

Nicht für Sie, nicht für mich, für niemanden.

Für uns alle, die wir Mensch sind, funktioniert es nicht. Weil wir unser inneres Erleben nicht kontrollieren können. Es gibt hierfür keinen Schalter.

Und was jetzt?

Bevor Sie auf der nächsten Seite weiterlesen: Sitzen Sie einfach einen Augenblick und schauen Sie, was jetzt gerade in Ihnen vorgeht. Nehmen Sie sich diesen Moment und lassen Sie alle Gedanken, Gefühle und Empfindungen einfach da sein und betrachten Sie sie. Werten und urteilen Sie nicht, nehmen Sie einfach nur wahr.

... Vielleicht ist es an der Zeit, nicht mehr »Mehr desselben« zu machen, sondern etwas Neues auszuprobieren – etwas radikal Neues. Sind Sie bereit dafür? Für einen ganz neuen Weg? Für etwas, das vieles, was Sie bislang als normal erachtet haben, in Frage stellt? Für etwas, das viele Ihrer bisherigen Annahmen auf den Kopf stellt? Dann willkommen bei der ACT!

KAPITEL 2

Und jetzt doch noch: Eine Einleitung

*Embrace your demons
and follow your heart.*
(Russ Harris)

Ganz ohne Einführung geht es doch nicht, hier ist sie:

Zuerst einmal: Dieses Manual ist kein Manual. Zumindest keines im klassischen Sinne. Denn ein strikter durchmanualisierter Aufbau von Sitzungen würde den Kern-ACT-Prinzipien zuwiderlaufen, nämlich flexibel auf das eingehen zu können, was sich gerade im Augenblick präsentiert. Dafür braucht man Raum (und Mut) und darf nicht zu viele Strukturen und planmäßige Abläufe im Kopf haben. Das gibt zwar Halt, gerade am Anfang, kann einen aber auch dergestalt einschränken, dass man vor lauter Planung, wie die Sitzung ablaufen soll und welche Inhalte man vermitteln will, keinen Raum mehr hat, um im Augenblick präsent zu sein und bei dem, was gerade in einem selbst und im Raum und in der Gruppe passiert.

Lange habe ich mir die Frage gestellt, ob ein Manual oder Handbuch für ACT in Gruppen überhaupt funktionieren kann (deshalb gibt es dieses Buch auch erst jetzt und nicht schon seit zehn Jahren ... Eben aufgrund der Tatsache, dass es für ein Gruppenprogramm viel mehr strukturelle Vorgaben gibt. Am vorliegenden Buch können Sie sehen, zu welcher Lösung ich gekommen bin, und ich hoffe, dass Sie auch Ihnen zusagt. In diesem Manual werden keine Step-by-Step-Abläufe für jede Sitzung beschrieben. Es werden vielmehr Möglichkeiten vorgestellt, die einzelnen Sitzungen zu gestalten, anhand einer (sehr persönlichen) Auswahl von Materialien, Übungen, zentralen Inhalten etc. Dabei orientieren sich die einzelnen Praxis-Module an den Kernprozessen der ACT, und jedes Modul kann von unterschiedlicher Dauer sein, das heißt, sich auch gegebenenfalls über mehrere Sitzungen erstrecken. Dies ist meiner Meinung nach essenziell, denn selbstverständlich ist jede Gruppe (wie eben auch jedes Individuum) anders, jede Gruppe braucht

unterschiedliche Schwerpunkte, jede Gruppe hat das Bedürfnis, an den für sie wichtigen Stellen zu verweilen. Und wenn man sich die Freiheit versagt, darauf flexibel einzugehen, kann man meiner Ansicht nach nicht mehr wirklich ACT-gemäß arbeiten.

Das Buch beinhaltet auch viel Selbsterfahrung (wie Sie ja im ersten Kapitel schon feststellen konnten). Da man meiner Erfahrung nach nur sinnvoll mit der ACT arbeiten kann, wenn man sie auch im eigenen Leben lebt, ist es wichtig, eigene Erfahrungen mit allen Prozessen zu sammeln. Ich habe daher in jedem Kapitel unter dem Stichwort »Vorbereitung für die Therapeutinnen« Selbsterfahrungsübungen zusammengestellt und möchte Sie nachdrücklich ermutigen, diese Übungen auszuprobieren.

Warum überhaupt ACT in der Gruppe? Was ist an ACT-Gruppen besonders und unterscheidet sie von anderen Gruppen?

Wenn ich es – abgesehen von den üblichen Vorteilen, die jede psychotherapeutische Gruppe gegenüber dem Einzelsetting bietet – auf den Punkt bringen sollte: Das störungsübergreifende Element des Ansatzes und der Paradigmenwechsel können in der Gruppe besonders gut zum Wirken gebracht werden. In der ACT geht man davon aus, dass verschiedenen psychischen Störungen ähnliche Muster zugrunde liegen (in erster Linie kognitive Fusion und Erlebensvermeidung). In der Gruppe können Teilnehmerinnen mit unterschiedlichen Krankheitsbildern genau diese Erfahrung selbst machen. Dasselbe gilt für den Paradigmenwechsel. Gemeinsam ist allen Teilnehmerinnen, dass sie gegen ihr Symptom bzw. Problem ankämpfen und auf Symptommfreiheit bzw. Symptommanagement fixiert sind. In der Gruppe können sie bei sich und anderen erleben, dass der Kampf gegen die Symptome das Problem ist, dass die (dysfunktionalen) Kontrollversuche das Problem sind. Bekanntermaßen sehen wir ja alle eher den Balken im Auge des anderen als den Splitter im eigenen, und ganz in diesem Sinne können die Gruppenteilnehmerinnen vom »Kontroll-Kampf« der anderen profitieren.

Grundsätzlich ist natürlich vorab zu überlegen, ob eine Gruppe eher den Charakter einer »ACT-Skills-Gruppe« haben sollte oder den einer »anliegenorientierten Gruppe«. Die Ersterer wäre stärker strukturiert, die systematische und explizite Vermittlung der ACT-Prozesse stünde per definitionem mehr im Vordergrund. Bei der Letzteren läge der Fokus eher auf dem Hier und Jetzt, bei dem, was aktuell präsentiert wird. Beide Vorgehensweisen haben ihre Berechtigung und ihre Vor- und Nachteile. Welche Art bevorzugt wird, hängt nicht zuletzt auch von den Gegebenheiten vor Ort ab (Dauer der Gruppe, Verweildauer der Patientinnen etc.) sowie von den persönlichen Vorlieben der Gruppenleiterin. Dieses

Buch lässt sich als Vorlage für beide Arten von Gruppen verwenden, in der Tabelle auf S. 86 f. finden Sie weitere Anregungen dazu.

Das Buch ist für Therapeutinnen konzipiert, die bereits Erfahrungen mit dem ACT-Ansatz haben und diesen jetzt gerne in der Gruppe anwenden möchten. Oder die von ihrer Klinik bzw. Institution beauftragt worden sind: »Mach doch mal eine ACT-Gruppe.« So ist es von heute auf morgen einer meiner ACT-Workshop-Teilnehmerinnen passiert. Ein wenig überwältigt (verständlicherweise) erschien sie bei mir zur Supervision, was den Anstoß zu diesem Buch gegeben hat (dankeschön!).² Es werden also Grundlagen in der Anwendung der ACT vorausgesetzt, die Basics des ACT-Modells werden nicht mehr in allen Einzelheiten erklärt, dazu gibt es bereits genügend hervorragende Literatur, Workshops etc.

Der Titel »Let's ACT« ist nicht zufällig gewählt. Die ACT ist eine zutiefst erlebensorientierte Methode. ACT ist etwas, was man lebt und »tut«, daher geben wir in der therapeutischen Arbeit mit der ACT immer dem direkten Erfahren und Erleben Vorrang vor theoretischen Erklärungen und dem Über-etwas-Reden.

Ich selbst arbeite seit nunmehr über 15 Jahren mit der ACT und bin begeistert wie am ersten Tag. Ich hatte damals meine Ausbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin (VT) abgeschlossen und mich in eigener Praxis niedergelassen. Zu dieser Zeit habe ich die therapeutische Arbeit in weiten Phasen als (emotional) sehr anstrengend erlebt und mir ernsthaft Gedanken gemacht, ob ich diesen Beruf jahrelang werde ausüben können, obwohl ich ihn liebe. Auch stand ich mit einigen Aspekten der klassischen KVT, wie beispielsweise der kognitiven Umstrukturierung, in kritischer Auseinandersetzung. Ich habe damals nach einem »Ausweg« gesucht, Seminare zur Selbstfürsorge für Therapeutinnen besucht, mit der Sitzungsstruktur experimentiert, zeitweise sogar weniger Patienten behandelt und so weiter. (Sie sehen, viele Bewältigungsstrategien). Als ich dann, angeregt von einem Supervisor, nach London zur ACT-World-Conference fuhr, ging für mich eine Tür auf. Nein, vielmehr ein Tor. Ich fand eine Art zu arbeiten, die für mich und für meine Patientinnen viele Schwierigkeiten, mit denen wir uns zuvor kräftezehrend herumgeschlagen hatten, einfach verschwinden ließ. Zu vielem,

² Als alter ACT-»Fan« finde ich es natürlich wichtig, dass, wenn man eine ACT-Gruppe anbietet, es auch wirklich eine ACT-Gruppe ist. Wenn also ACT draufsteht, sollte auch ACT drin sein. Sie sollte also das gesamte ACT-Modell mit allen Kernprozessen beinhalten und mit dem Paradigmenwechsel arbeiten – und nicht nur mit »ein bisschen Achtsamkeit und Akzeptanz«. Damit will ich in keiner Weise Programme schmälern, die ausschließlich Achtsamkeit und Akzeptanz anbieten, das ist sehr sinnvoll, und selbstverständlich haben auch reine Achtsamkeitsgruppen ihre Berechtigung. Man sollte es dann nur eben auch genauso benennen und nicht als ACT deklarieren.

was ich vorher oftmals als schwer und zäh empfunden hatte, konnte ich nun in eine andere Beziehung treten. Die Arbeit mit ACT empfinde ich überwiegend als »leichtfüßig«, wie einen Tanz. Und die ACT kann auf eine gute Erfolgsbilanz zurückblicken, und zwar bei einer Fülle von Störungsbildern. Es gibt mittlerweile eine Riesensmenge an Studien zu praktisch allen psychischen und psychiatrischen Störungsbildern.³

Seit über zehn Jahren gebe ich nun ACT-Workshops, und die Teilnehmerinnen kommen meist mit zwei Hauptanliegen: die Kernprozesse besser verstehen und anwenden können und einen roten Faden, ein Gesamtkonzept, zu entwickeln. Diese beiden Anliegen versuche ich in diesem Buch abzudecken:

1. Den *Blick durch die ACT-Brille* schärfen.
2. Den *Tanz mit dem Hexaflex* erlernen (diesen wunderschönen Begriff habe ich von einem der »Väter« der ACT, Steven Hayes, geliehen: »Dance with the Hexaflex«).

ACT ist erlebens- und erfahrungsorientiert und will angewendet und vor allem gelebt werden. Wenden Sie also die Strategien und Kernprozesse am besten erst einmal auf sich selbst an, probieren Sie sie ruhig zunächst im Eigenversuch aus, das ist auch eine gute Gelegenheit, Formulierungen zu finden, die einem selbst entsprechen. So werden Sie sich zunehmend sicherer fühlen und schon bald »mit dem Hexaflex tanzen«.

In meinen Seminaren bitte ich die Teilnehmerinnen gerne, diesen Satz zu vervollständigen:

ACT ist für mich ...

Für mich selbst ist die ACT vor allem eins: Lebendigkeit!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß bei der Anwendung von ACT in Gruppen.

P.S.

Ich habe mir Gedanken gemacht wie man am besten mit dem Gender-Thema im Buch umgehen kann. Da ich selbst Gender-Seminare leite und auch meine Disser-

³ Einen aktuellen Überblick über den Stand der Forschung findet man auf der Homepage der *Association for Contextual Behavioral Science* (<https://contextualscience.org>): ACT Randomized Controlled Trials since 1986.

tation sich mit einem Gender-Thema beschäftigte, lege ich auf dieses Thema durchaus Wert. Als Psychotherapeutⁱⁿ habe ich mich dann dazu entschlossen aufgrund der leichteren Lesbarkeit durchgängig die weibliche Form zu verwenden. Alle männlichen oder diversen Leser*innen mögen sich bitte im selben Maße angesprochen fühlen, es sind selbstverständlich immer alle Geschlechter gemeint.

Im Buch nehme ich immer wieder Bezug auf die KVT (kognitive Verhaltenstherapie). Das liegt zum einen daran, dass ich selbst meine therapeutische Grundausbildung in der KVT gemacht habe, zum anderen daran, dass die ACT zu den Verfahren der dritten Welle der Verhaltenstherapie gerechnet wird. Ich möchte damit in keine Weise eine Wertung anderen Verfahren gegenüber, wie unter anderem den analytischen, den tiefenpsychologischen, den systemischen, vornehmen.

Wir haben uns redlich bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage (und des open source Grundsatzes bei der ACT) bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, möchten wir uns dafür entschuldigen, es war keine Absicht.

Alle Audio-Downloads im Buch finden Sie auf der Homepage der Autorin:
www.verhaltenstherapie-muenchen.de

KAPITEL 3

Was enthält dieses Buch?

Auspack und freu!

(Deutsche Übersetzung einer japanischen Gebrauchsanweisung)

Dass dieses Buch kein Manual im klassischen Sinne ist, wissen Sie bereits, wenn Sie die Einführung nicht übersprungen haben. Falls doch, dann wissen Sie es jetzt. Die ACT ist kein Verfahren, das sich klassisch manualisieren lässt.

Wie können Sie dieses Buch am besten nutzen?

Das Buch hat drei große Abschnitte:

Der **theoretische Teil 1** gibt einen kurzen Überblick über die Grundlagen der ACT, den Paradigmenwechsel, wesentliche Therapieprinzipien, die therapeutische Grundhaltung und die Gemeinsamkeiten und Unterschiede zur KVT. Diese Kapitel sind bewusst knapp gehalten, da sich das Buch nicht an Anfänger und Anfängerinnen in der ACT wendet, sondern theoretisches Grundwissen und Grundlagen in der Anwendung voraussetzt.

Es folgen die **praktischen Teile 1 bis 3**. Der **praktische Teil 1** ist das Herzstück dieses »Nicht-Manuals«. Hier wird die Struktur der Gruppensitzungen beschrieben sowie ein möglicher Ablauf der einzelnen Sitzungen, orientiert an den Kernprozessen. Es gibt eine Tabelle mit exemplarischen Vorschlägen für Aufbau und Ablauf einer Gruppe. Im Prinzip können Sie, je nach Ihren persönlichen Vorkenntnissen, mit dem praktischen Teil 1 sofort mit einer Gruppe loslegen. Dennoch würde ich Ihnen empfehlen (und mir wünschen), dass Sie Teil 1 vorher lesen und vor allem auch die Selbsterfahrungsübungen machen (das Buch heißt ja nicht umsonst »Let's act«!).

Im **praktischen Teil 2** stelle ich zwei spezielle Gruppentools vor, mit denen ich gerne arbeite und die auch als kompletter Rahmen für die Durchführung einer Gruppe dienen können. Im Besonderen finden sich hier die Matrix und das Choice Point Model. Letzteres habe ich recht ausführlich auch anhand praktischer Beispiele (und natürlich mit Selbsterfahrungsübung) dargestellt, da es ein absoluter Favorit für mich gerade in der Gruppenarbeit ist. Im praktischen Teil 3 schließlich

habe ich einige Dinge aus meinen Workshops zusammengefasst, die mir am Herzen liegen und die mir in der Arbeit mit der ACT gute Dienste geleistet haben und das hoffentlich auch für Sie tun werden.

Im gesamten Buch finden Sie immer wieder kursive Textstellen: Alles, was *kursiv* gedruckt ist, sind Formulierungsvorschläge von mir oder Dialogbeispiele aus meiner Arbeit mit den Klientinnen, natürlich in meinem Wording und meinem Duktus, daher wie immer nur als Anregung gedacht.

So, genug der Erklärung, ich hoffe Sie haben einen Eindruck erhalten, wie Sie am besten mit diesem Buch arbeiten können. Viel Spaß!

Warum ACT in der Gruppe?

ACT im Gruppenkontext

ACT ist als erfahrungsorientiertes Verfahren hervorragend für Gruppen geeignet. Als ACT-Therapeutinnen wollen wir den Klientinnen nicht einfach nur theoretisch Informationen oder Tools vermitteln. Es geht vielmehr darum, einen Rahmen zu schaffen, in dem neue Erfahrungen gemacht werden können; und in dem neue Verhaltensweisen, die im Rahmen der Kernprozesse möglich werden, wie beispielsweise Präsenz im Hier und Jetzt, Akzeptanz oder Defusion, geübt werden können. Dazu ist das Gruppensetting perfekt geeignet.

Aus der ACT-Perspektive sind es immer dieselben Prozesse, die den Menschen Probleme bereiten, unabhängig vom klinischen Störungsbild, das dahintersteht (oder dabei herauskommt). Die Gruppe ist hier der Mikrokosmos, in dem diese Barrieren für ein erfüllendes Leben, nämlich (Erfahrens-)Vermeidung, kognitive Fusion, unwirksames Handeln und Entfremdung von eigenen Werten auftauchen und sich präsentieren. Das Gruppensetting bildet eine gute Gelegenheit, Prozesse der Bereitschaft, Offenheit und Präsenz zu kultivieren. In der Gruppe kann jede Teilnehmerin neue Verhaltensweisen ausprobieren und so neue Erfahrungen machen und auch von den Erfahrungen der anderen profitieren. Dabei spielt der geschützte Rahmen, das Lernen am Modell der anderen sowie die Unterstützung durch die anderen Gruppenteilnehmerinnen eine entscheidende Rolle. Die Kernprozesse, die im Gruppenkontext in den verschiedenen Erlebensübungen auftauchen, können dann gemeinsam bearbeitet werden. Hier bietet das Gruppensetting die Möglichkeit, dass die Teilnehmerinnen immer wieder Gelegenheit haben, zu üben, präsent zu sein, offen zu sein und eine akzeptierende Haltung (im Gegensatz zu einer bewertenden) einzunehmen. Sie profitieren dabei von der gegenseitigen Unterstützung und der Erfahrung, dass sie mit ihrem Problem nicht allein sind, dass alle anderen mit ähnlichen Schwierigkeiten kämpfen. Abgesehen davon, dass das Beobachten der typischen Schwierigkeiten, des Kämpfens und Steckenbleibens, naturgemäß bei anderen leichter fällt als bei sich selbst, erzeugt auch der gegenseitige Austausch in der Gruppe oftmals weniger Widerstand, als

wenn die Therapeutin auf etwas hinweist. Anders gesagt, die Gruppenmitglieder haben oftmals mehr »Kredit«, einfach weil sie keine Therapeutinnen, sondern Leidensgenossinnen sind. Und wenn eine Teilnehmerin bei einer anderen z.B. Prozesse der kognitiven Fusion wahrnimmt, so wird sie diese aus dieser Lernerfahrung heraus auch bei sich selbst besser wahrnehmen können. Diesen Vorteil kann man in der Gruppe prima nutzen. Und natürlich können auch neue Verhaltensweisen gleich erprobt werden mit direktem Feedback aus der Gruppe. Der Erfahrungsaustausch, auch und gerade von den Übungen zwischen den Sitzungen, stellt eine nicht zu unterschätzende Ressource dar. Und last but not least stellt der Gruppenkontext auch einen wichtigen Rahmen dar für die Motivation, Dinge wirklich zu verändern und auch dranzubleiben (Commitment). Wenn Selbstverpflichtungen »öffentlich«, also vor den anderen Gruppenmitgliedern, gemacht werden, erhöht das die Wahrscheinlichkeit, dass dieses Verhalten auch wirklich in die Tat umgesetzt wird.

Die Gruppendynamik und die Beziehungen der Mitglieder zueinander können beispielsweise gut genutzt werden, um alle möglichen Verschmelzungen mit eigenen Kognitionen (Fusion) aufzuzeigen. So können die Teilnehmerinnen explizit aufgefordert werden, wahrzunehmen, wenn ihnen ihr Geist etwas über die anderen oder über das Geschehen in der Gruppe sagt. Gedanken wie »Immer redet er so viel«, »Jetzt hat sie das immer noch nicht kapiert«, »Sie schaut mich immer so böse an«, »Er denkt jetzt, ich bin blöd«, »Die könnte sich auch mal mehr anstrengen« und so weiter. Die Teilnehmerinnen können hier angeregt werden, Bewertungen und Urteile wahrzunehmen und zu reflektieren. *»Wenn Sie bemerken, dass Ihr Geist Ihnen Bewertungen über sich selbst, die anderen oder die Beziehungen in der Gruppe liefert, nehmen Sie dies wahr und schauen Sie, was da passiert, welche Funktion dies für Sie hat. Fühlen Sie sich dadurch besser? Verschwindet dadurch irgendein anderes unangenehmes Gefühl? Schützen Sie sich vor etwas? Vermeiden Sie etwas?«*

Damit können wir die Gruppe nutzen, um mit den Teilnehmerinnen zu üben, vom Inhalt zum Prozess zu gehen und Vermeidungs- und Kontrollstrategien wahrzunehmen.

Zu guter Letzt kann man dies auch nutzen, wenn Konflikte in der Gruppe auftauchen. Hier bietet sich eine hervorragende Gelegenheit, von der Inhalts- auf die Prozessebene zu gehen und mit den Teilnehmerinnen zusammen zu schauen, *was* hier gerade (an innerem Erleben) passiert. *»Was taucht gerade bei Ihnen auf an Gedanken, Gefühlen, Empfindungen? Ist das eine typische Situation, in der Sie sich öfters befinden? Was kostet Sie das? Und welche Vorteile (payoff) haben Sie davon?«, usw.*

Für wen ist die ACT-Gruppe geeignet?

Prinzipiell ist die ACT-Gruppe für alle Klientinnen geeignet. Die ACT ist eine störungsübergreifende Therapieform und ihre Mechanismen setzen bei Prinzipien an, die im Allgemeinen psychische Störungen begünstigen (psychische Unflexibilität im weitesten Sinne). Es gibt mittlerweile jede Menge Studien bezüglich der Wirksamkeit der ACT bei unterschiedlichen Störungsbildern.⁴ Gerade die Erfahrung in der Gruppe, dass ähnliche dysfunktionale Denk- und Verhaltensmuster zu unterschiedlichen psychischen Problemen führen, kann eine hilfreiche Lernerfahrung darstellen. Was die Teilnehmerinnen an einer ACT-Gruppe in der Regel gemeinsam haben, ist, dass sie irgendwo in ihrem Leben feststecken. Und dass sie auf eine ganz bestimmte (unflexible) Art und Weise auf Er-Leben reagieren. Und diese Verhaltensweisen tauchen selbstverständlich auch im Therapieraum, in der Gruppe, auf.

CAVE: Wie auch in der Einzeltherapie hat selbstverständlich jedes fremd- oder selbstverletzende Verhalten und insbesondere Suizidalität immer Vorrang. In solchen Fällen muss man sorgfältig prüfen, ob das Gruppensetting für diese Klientin momentan geeignet ist oder ob sie ein anderes Angebot braucht.

Ebenso bei Verhaltensweisen der Klientinnen, die der Therapie bzw. der Einordnung in die Gruppe im Wege stehen. Beispiele hierfür können aggressives Verhalten, Dissoziation, spaltendes Verhalten, passiv-aggressives oder antisoziales Verhalten sein. All diese Verhaltensweisen sind in extremer Ausprägung für eine strukturierte Gruppe nicht geeignet, sie sprengen den Rahmen, die Klientin braucht hier ein geeigneteres therapeutisches Angebot. Dasselbe gilt selbstverständlich für Klientinnen mit schwerer depressiver Symptomatik oder akuter psychotischer Symptomatik. Eine bewährte Möglichkeit, damit umzugehen, ist, vorab ein Screening der Teilnehmerinnen durchzuführen.

In den Kapiteln der Kernprozesse habe ich jeweils einen Abschnitt »Wie kann ich die Gruppe nutzen?« eingefügt. Hier beschreibe ich – aus meiner persönlichen Erfahrung heraus – wie die »Stärken« der Gruppe für den jeweiligen Kernprozess angewandt werden können.

⁴ Überblick über den Stand der Forschung s. die Homepage der *Association for Contextual Behavioral Science* (<https://contextualscience.org>): ACT Randomized Controlled Trials since 1986.

KAPITEL 5

Die ACT – ein kurzer Überblick

5.1 Let's ACT – ein Selbstversuch

*Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen,
sondern die Meinungen, die wir von den Dingen haben.
(Epiktet, ca. 50–138 nach Christus)*

Getreu dem Titel des Buches wollen wir gleich ganz praxisorientiert weitermachen.

Bevor wir daher mit dem theoretischen Hintergrund einsteigen, erwartet Sie hier zunächst ein bisschen Selbsterfahrung. Ich möchte Sie an dieser Stelle ausdrücklich ermuntern, nicht gleich weiterzulesen, sondern innezuhalten und die Übung durchzuführen. Genauso wenig, wie man ACT rein auf der kognitiven Ebene, also durch »Drüber-Reden« (oder in diesem Fall »Drüber-Lesen«) oder durch theoretische Erklärungen vermitteln kann, kann man sich selbst die ACT ohne eigene Erfahrung aneignen. Man muss sozusagen erleben, wie es funktioniert, was die Übungen auslösen, wie die Prozesse der ACT in einem selbst arbeiten. Neugierde, Offenheit und Bereitschaft (also das Gegenteil von Erlebens-Vermeidung) sind hier entscheidend.

Gerade am Anfang herrscht ja oftmals eine gewisse Scheu davor, neue und ungewohnte Techniken auszuprobieren. Man fühlt sich unsicher und überwältigt von der Komplexität und Fülle des Hexaflex – und die alte Denkmachine, unser problemlösender Geist, springt sofort an und produziert zuverlässig Befürchtungen: »Was, wenn die Klientin nicht mitmacht?«, »Was, wenn es nicht »funktioniert?«, »Ich weiß noch nicht genug und muss erst noch mehr ACT lernen«, »Was, wenn ich mich blamiere?« und so weiter und so fort ... Ja, ja, ja, danke, lieber Geist, ich weiß, du tust nur deinen Job. Aber da ich ja meine therapeutischen ACT-Fähigkeiten erweitern will (Werte), darfst du gerne im Hintergrund weiterreden (Defusion), und ich werde mit meinen vielleicht unvollkommenen ACT-Fähigkeiten und allen meinen Bedenken und Ängsten (Akzeptanz) jetzt gleich

loslegen (Commitment) und mich darauf einlassen und wahrnehmen, was passiert (Achtsamkeit). Haha, das Selbst-als-Kontext habe ich jetzt in diesem tollen Kernprozess-Satz nicht mehr untergebracht, und obwohl mir mein Geist erzählt, dass das ja so nicht perfekt ist, werde ich den Satz mit allen dazugehörigen Unzulänglichkeitsbedenken genau so stehen lassen.

Wenn Sie also (Erlebens-)Vermeidung bei sich bemerken: Macht nichts! Eine gute Gelegenheit, die ACT auf sich selbst anzuwenden. Betrachten Sie Ihre kognitiven Fusionen, Vermeidungsstrategien und sonstigen Barrieren – und dann nehmen Sie diese alle mit auf Ihren Weg und legen los. Die erste Übung führt Sie durch alle Kernprozesse der ACT, die zweite Übung ist eine klassische Übung zur Aufmerksamkeitslenkung. Beide Übungen eignen sich auch prima, um sie mit Klientinnen durchzuführen.

Übung 1: Die große Hexaflexübung

(auch als Audio, 18 Minuten, zu finden unter: www.verhaltenstherapie-muenchen.de)

Sie können diese Übung entweder beim Lesen Schritt für Schritt durchführen oder Sie nutzen den Audio-Download (www.verhaltenstherapie-muenchen.de). Eine kleine, aber wichtige Vorbemerkung: Dies ist keine Entspannungsübung – es ist eine Aufmerksamkeitsübung. Daher ist es auch nicht notwendig, die Augen zu schließen, und es ist auch gut möglich, die Übung während des Lesens durchzuführen. Jetzt geht's los:

Teil 1 (Kontakt mit dem »Hier und Jetzt«)

Ich lade Sie nun ein, sich aufrecht und bequem hinzusetzen, die Schultern locker hängen zu lassen, die Hände liegen dabei auf den Stuhllehnen oder auf Ihren Oberschenkeln. Die Füße stehen flach auf dem Boden und Sie können den Boden unter Ihren Fußsohlen spüren.

Nehmen Sie nun wahr, *wie* Sie sitzen, *in welcher Haltung*, *wo Ihr Körper den Stuhl berührt*. (Pause)

Nehmen Sie Ihren *Atem* wahr. (Pause)

Nehmen Sie wahr, was Sie um sich herum *sehen* können. (Pause.) ... Sie können (wenn Sie das Audio hören) nun die Augen ganz locker auf einem bestimmten Punkt ruhen lassen oder sie schließen, oder Sie lesen einfach ganz entspannt weiter, ganz wie Sie möchten.

Nehmen Sie wahr, was Sie um sich herum *hören* können. (Pause)

Nehmen Sie wahr, was Sie auf Ihrer *Haut spüren* können. (Pause)

Und nehmen Sie wahr, was Sie im Mund *schmecken* oder empfinden können. (Pause)

Nehmen Sie wahr, was Sie *riechen* oder in der Nase spüren können. (Pause)

Nehmen Sie wahr, was Sie *empfinden*, welche körperlichen Empfindungen Sie spüren. (Pause)

Und nehmen Sie wahr, was Sie *denken*, welche Gedanken Ihnen gerade durch den Kopf gehen. (Pause)

Nehmen Sie wahr, was Sie *fühlen*, welche Gefühle gerade im Moment da sind. (Pause)

Nehmen Sie genau wahr, was Sie gerade im Moment tun, wie Sie gerade im Moment *sind*, also die Gesamtheit Ihres augenblicklichen *Da-Seins*. (Pause)

Teil 2 (Selbst-als-Kontext)

Es gibt also einen Teil in Ihnen, der alles wahrnehmen kann, was Sie gerade sehen, hören, berühren, schmecken, riechen, empfinden, denken und fühlen. (Pause)

Unsere Alltagssprache kennt kein geeignetes Wort für diesen Teil von Ihnen. Wir wollen ihn das »Beobachtende Selbst« nennen. Sie können ihm aber gerne auch einen anderen Namen geben. (Pause)

Wenn wir so beobachten, ist das Leben wie ein Theaterstück. Stellen Sie sich vor: Auf der Bühne tummeln sich all Ihre Gedanken, Gefühle und Empfindungen. Alles, was Sie sehen, hören, berühren, schmecken, riechen, spüren und sonstwie wahrnehmen können. Das Beobachtende Selbst ist der Teil von Ihnen, der sich bequem zurücklehnen und sich das Theaterstück Ihres Lebens ansehen kann. (Pause)

Und Sie haben die Wahl: Zoomen Sie in Details hinein und konzentrieren Sie sich auf eine beliebige Empfindung, einen beliebigen Gedanken, ein beliebiges Gefühl, das gerade da ist. (Pause)

Und jetzt treten Sie geistig einen Schritt zurück und nehmen Sie die gesamte Bühne wahr, mit allen Wahrnehmungen, Gedanken, Gefühlen und Empfindungen, die sich gerade auf ihr tummeln. (Pause)

Verweilen Sie noch ein wenig in Ihrem Theater und schalten Sie zwischen Zoom und Weitwinkel hin und her, ganz wie es Ihnen angenehm ist. Betrachten Sie einzelne Details, Gedanken, Gefühle, Empfindungen, und dann lehnen Sie sich wieder zurück und nehmen die große Perspektive der ganzen Bühne wahr. Und seien Sie sich dessen bewusst, dass Sie all dies gerade wahrnehmen. Nehmen Sie sich dazu einen Augenblick Zeit. (Pause)

Teil 3 (Werte)

Halten Sie nun kurz inne und rufen Sie sich in Erinnerung, warum Sie heute und jetzt gerade hier sind und das tun, was Sie gerade tun. Sie haben ein Anliegen,

etwas, das Ihnen sehr am Herzen liegt und so wichtig ist, dass Sie nun hier sitzen und Zeit mit diesem Buch und dieser Übung verbringen. (Pause)

Geht es darum, neues Wissen zu erlangen? ... Um das Erlernen neuer Fähigkeiten? ... Geht es darum, besser helfen zu können? ... Ein besserer Therapeut oder eine bessere Therapeutin zu werden? ... Geht es um persönliches Wachstum?... Wünschen Sie sich Verbesserungen im Arbeitsalltag, im Miteinander mit Kolleginnen oder Klientinnen?... Oder sind Sie einfach nur neugierig auf etwas Neues? (Pause)

Verweilen Sie tief bei sich und fragen Sie Ihr Herz, warum Sie jetzt hier sitzen, welche Werte Sie genau jetzt hierher geführt haben, warum gerade dies gerade jetzt für Sie Wert-voll ist. (Pause)

Teil 4 (Engagiertes Handeln)

Nehmen Sie sich jetzt einen Moment Zeit, um sich daran zu erinnern, *wie* Sie genau hierher gekommen sind und hier sitzen. Ist es einfach so passiert, war es Schicksal oder Zufall? Nein, es war gezieltes und engagiertes Handeln. Sie haben sich die Zeit genommen und dafür vielleicht andere Termine verlegt, also Prioritäten gesetzt. (Pause)

Sie wenden Zeit, ein bisschen Geld und Energie auf, um jetzt hier mit diesem Thema, mit dieser Übung zu sitzen. (Pause)

Sie haben eine Entscheidung getroffen – schließlich hätten Sie ja jetzt auch im Biergarten sitzen können ...

Vielleicht löst dies ja auch gerade in diesem Moment widersprüchliche Gedanken und Gefühle bei Ihnen aus. Vielleicht fragen Sie sich gerade, ob es das wert ist, ob das was bringt, »noch mehr Fortbildung«, »noch eine neue Therapieform«... (Pause)

Und dennoch ... Sie sind jetzt hier. (Pause)

Nehmen Sie wahr, dass Sie jetzt, genau in diesem Augenblick, handeln. Sie haben eine Entscheidung getroffen, Sie sitzen jetzt hier auf diesem Stuhl und machen eine Übung, die Ihnen wahrscheinlich ein bisschen seltsam oder ungewöhnlich vorkommt. (Pause)

Und mit Sicherheit gehen Ihnen alle möglichen Gedanken durch den Kopf. (Pause)

Und in Ihrem Körper machen sich alle möglichen Gefühle und Empfindungen breit. (Pause)

Und dann gibt es sicherlich jede Menge Dinge, die Sie jetzt stattdessen tun könnten und die Ihnen vielleicht mehr Spaß machen würden als diese Übung. Dennoch sind Sie hier und tun etwas, um Neues zu lernen, um neue Erfahrungen zu machen, um Ihr Leben zu bereichern. Sie haben sich entschieden und handeln entsprechend: Sie

tun etwas, das Sie näher hinführt zu dem, was für Sie wichtig ist, zu dem, was Ihnen am Herzen liegt. (Pause)

Teil 5 (Achtsamkeit)

Nun nehmen Sie sich Zeit und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Konzentrieren Sie sich jetzt ganz auf Ihren Atem. (Pause)

Versuchen Sie nicht, ihn in irgendeiner Art und Weise zu beeinflussen. Lassen Sie ihn einfach fließen, in Ihrem ganz eigenen Rhythmus. (Pause)

Nehmen Sie den Atem wirklich wahr, sein Einströmen ... und sein Ausströmen. (Pause)

Beobachten Sie Ihren Atem, als ob Sie ein neugieriger Wissenschaftler wären, der das Atmen zum ersten Mal erlebt. (Pause)

Nehmen Sie wahr, wie sich die Lunge ganz von selbst wieder füllt, sobald die ganze Luft ausgeströmt ist. (Pause)

Nehmen Sie wahr, wie die Luft kühl in die Nase einströmt und vom Körper erwärmt wieder aus der Nase ausströmt. Konzentrieren Sie sich ganz auf den Punkt direkt unterhalb der Nase oder auf die Nasenflügel, wo Sie dies spüren können. (Pause)

Dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Raum um Ihren Nabel. Spüren Sie, wie sich die Bauchdecke hier bei jedem Einatmen hebt und bei jedem Ausatmen wieder senkt. (Pause)

Der Körper atmet ganz von selbst, Sie müssen gar nichts tun. Das Atmen geschieht einfach, lassen Sie es geschehen. (Pause)

Und jetzt möchte ich Sie einladen, sich einer Herausforderung zu stellen: Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit für die nächsten zwanzig Atemzüge auf Ihren Atem und *nehmen Sie einfach nur wahr*, wie er ein- und ausströmt – und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit gleichzeitig frei schwebend auf alles, was Sie um sich herum mit Ihren Sinnen wahrnehmen können, alles, was Sie sehen, hören, riechen und fühlen können ... und bleiben Sie gleichzeitig mit Ihrer Aufmerksamkeit bei Ihrem Atem ... Seien Sie einfach ganz im Augenblick ... (Pause)

Teil 6 (Defusion und Achtsamkeit)

Sie werden möglicherweise feststellen, dass dies gar nicht so leicht ist, weil Ihre Aufmerksamkeit abschweift. Unser Geist ist ein großer Meister im Geschichten erzählen, und er ist nicht gern untätig. Er wird Ihnen jede Menge interessanter Dinge erzählen, um Ihre Aufmerksamkeit zu erhaschen und Sie von dem abzulenken, was Sie gerade tun, oder er wird Ihnen erzählen, dass Sie die Übung gerade nicht richtig machen ... (Pause)

Kehren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zum Atem zurück und probieren Sie, ob Sie da-

bei Ihre Gedanken kommen und gehen lassen können – wie Blätter, die auf einem Fluss vorbeitreiben, oder wie Wolken, die am Himmel vorbeiziehen –, und bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit beim Atem. (Pause)

Nehmen Sie wahr, wie Ihr Atem ein- und ausströmt – und lassen Sie Ihre Gedanken im Hintergrund dahinziehen. (Pause)

Nehmen Sie wahr, wie die Luft durch Ihre Nase ein- und ausströmt – und lassen Sie Ihre Gedanken ziehen. (Pause)

Nehmen Sie wahr, wie sich Ihre Bauchdecke hebt und senkt – und lassen Sie Ihre Gedanken ziehen. (Pause)

Lassen Sie Ihren Geist ruhig plappern – wie ein Radio, das im Hintergrund dudelt. Versuchen Sie nicht, das Radio auszuschalten. Das funktioniert nicht und gelingt nicht einmal Zen-Meistern immer. Lassen Sie das Gedanken-Radio einfach im Hintergrund spielen und bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit beim Atem. (Pause)

Ab und zu wird es Ihrem Geist gelingen, Sie abzulenken: Er wird Sie mit einer guten Geschichte ködern und Sie werden den Atem vergessen. Das ist normal und natürlich und wird immer wieder passieren. Sobald Sie bemerken, dass es geschehen ist, halten Sie inne und nehmen Sie wahr, was Ihre Aufmerksamkeit in Anspruch genommen hat. Lenken Sie dann Ihr Gewahrsein wieder sanft auf den Atem zurück. (Pause)

Sie werden wieder und wieder mit den Gedanken abschweifen. Das ist normal und natürlich und passiert jedem. Sobald Sie es bemerken, können Sie sich über dieses Erwachen freuen und kehren ganz sanft wieder zu Ihrem Atem zurück. (Pause)

Nehmen Sie jetzt nochmal ganz achtsam zehn Atemzüge. (Große Pause)

Teil 7 (Achtsamkeit & Akzeptanz)

Während der Übung werden sich Ihre Gefühle und Körperempfindungen immer wieder ändern. Vielleicht zeigen sich angenehme Gefühle wie Entspannung, Ruhe, Frieden. Vielleicht zeigen sich aber auch unangenehme Gefühle und Empfindungen wie Langeweile, Frustration, Unruhe, Angst oder Rückenschmerzen. Schauen Sie, ob Sie diese Gefühle einfach so sein lassen können, wie sie sich im gegenwärtigen Augenblick zeigen. (Pause)

Versuchen Sie nicht, Ihre Gefühle zu kontrollieren oder zu verändern. Lassen Sie sie einfach da sein, egal, ob sie Ihnen nun angenehm oder unangenehm vorkommen. Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit beim Atem und nehmen Sie gleichzeitig alle Gefühle und Empfindungen wahr, die da auftauchen. (Pause)

Immer, wenn Sie Gefühle und Empfindungen bemerken, nehmen Sie dies wahr, beobachten Sie sie, ohne sie zu bewerten oder an ihnen festzuhalten. Einfach nur beobachten und ziehen lassen. (Pause)