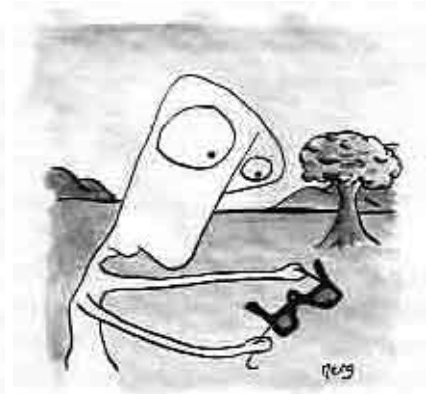


ACT-Therapeuten haben zahlreiche Techniken entwickelt, die Menschen helfen sollen, auf Abstand zu ihren Gedanken zu gehen. Seien Sie experimentierfreudig, wenn Sie eine oder mehrere Techniken selbst anwenden wollen. Machen Sie sich mit den hier vorgestellten Methoden vertraut. Probieren Sie unterschiedliche aus. Entwickeln Sie ein Gefühl dafür, was Defusion bedeutet und wie die verschiedenen Techniken dabei helfen. Und scheuen Sie nicht davor zurück, die Techniken zu verändern oder sich selbst welche auszudenken und sie zu testen.



Bewertungen färben die Art und Weise, wie wir Dinge, uns selbst und andere sehen.



Bei der Defusion geht es darum, **auf** unsere Bewertungen zu schauen, statt **von** ihnen aus auf unser Erleben zu schauen.



### **Gedanken als solche benennen und kategorisieren**

Gewöhnen Sie sich konsequent an, Ihre Gedanken auch als solche zu benennen, d.h. zu sagen: *"Ich habe gerade den Gedanken, dass..."*. So wird deutlich, dass wir es nicht mit der Realität, sondern mit Gedanken über die Realität zu tun haben. *"Ich habe den Gedanken, dass..."* ist zudem besser als *"Ich denke"*, weil dadurch noch deutlicher wird, dass es neben dem "Denk-Ich" auch noch ein Ich gibt, das sich die Ergebnisse dieses Denkprozesses anschauen und dann entscheiden kann, was es damit tut. Natürlich gibt es

eine Vielzahl von Abwandlungen zur Herstellung eines gesunden Abstands zum denkenden Ich wie: *"Mein Verstand sagt mir gerade, dass..."*, *"Auf meinem inneren Bildschirm erscheint gerade der Satz:..."* oder *"Meine Denkmachine hat daran mal wieder etwas auszusetzen"*. Und je nach spezieller Aktivität unserer Denkmachine können wir diese auch weiter spezifizieren, etwa in der Form: *"Mir geht die Bewertung durch den Kopf..."* oder *"Mein Verstand prophezeit mir..."*.

## **Gedanken aufschreiben/aussprechen/visualisieren**

Allein dadurch, dass ich aufschreibe oder jemandem mitteile, was in meinem Kopf vorgeht, bin ich gezwungen, überhaupt erst einmal hinzusehen, was denn dort ist. Die erleichternde, oft geradezu therapeutische Wirkung, die das Tagebuchführen oder das Verfassen von Literatur auf die Schreiber hat, ist genau auf diesen Effekt zurückzuführen. Ein großer Teil der Wirkung der unterschiedlichsten verbalen Therapien besteht darin, dass ein Klient seinem Therapeuten erzählt was ihn bewegt, während dieser aufmerksam und anteilnehmend zuhört, ohne den Klienten für das, was er denkt und fühlt, zu verurteilen. So erfahre ich: Was immer es ist, was in mir vorgeht – es ist in Ordnung, das in mir zu haben, was ich in mir habe.



Probieren Sie doch einmal aus, Ihre Gedanken, die Sie besonders quälen oder von denen Sie sich besonders blockiert fühlen, auf Karteikarten aufzuschreiben. Und dann – was machen Sie mit den Karten? Spontan würden Sie vielleicht sagen: Dann verbrenne ich die oder spüle sie die Toilette hinunter. Nein! Tragen Sie diese Karten mit sich herum. Oder hängen Sie sie irgendwo hin, wo Sie oft hinschauen. Sie werden sehen: Die Gedanken verlieren dadurch an Macht über Sie. Was Sie sich damit vermitteln: Ja, diese Gedanken habe ich. Na und? Es sind Gedanken, nicht mehr und nicht weniger. Ich kann diese Gedanken haben und gleichzeitig alles tun, was mir wichtig und wertvoll ist.



## **Den Verstand als ein eigenständiges Wesen behandeln**

Eine weitere Technik besteht darin, den Verstand als eigenständiges Wesen zu betrachten, fast wie eine zweite Person, die Sie ständig begleitet und Ihnen irgendwelche Gedanken mitteilt – sinnvolle und unsinnige, brauchbare und unbrauchbare. Geben Sie Ihrem Verstand einen Namen. Sie können ihn, wie hier häufig erwähnt, "Denkmaschine" nennen, oder Begriffe wie "Schwarzmalen" oder "Schweinchen Schlau" wählen. Sie können ihm aber auch einen üblichen Vornamen geben, um ihn von sich selbst abzugrenzen.

Probieren Sie dann verschiedene Dinge aus: Sprechen Sie einmal etwas spöttisch und ironisch mit Ihrem Verstand ("Tolle Idee, Schweinchen Schlau. Wenn ich vor allem ausweiche, was mir Angst macht, dann hat mich das ja wirklich weit gebracht."). Oder seien Sie besonders höflich und bedanken sich überschwänglich für alle Gedanken, auch die weniger brauchbaren. Auch wenn nicht sein ganzer Output hilfreich ist, brauchen Sie doch auch Ihren Verstand, denn ohne ihn kämen Sie auch nicht weit.

## "Anfälle" und "Krankheiten" der Denkmachine diagnostizieren

Wie bereits mehrfach betont, handelt es sich bei unserem Verstand um eine großartige Sache. Er ist eines unserer leistungsfähigsten und wichtigsten Organe. Unheimlich hoch entwickelt, wahnsinnig komplex und vielseitig. Aber wie alle anderen Organe ist er nicht ganz unanfällig für Störungen und Fehlfunktionen. So neigt unser Verstand manchmal zu gewissen Anfällen oder Krankheiten. In der Regel sind sie harmlos und gehen auch von alleine wieder weg. Es hilft aber zu wissen, dass es sie gibt und wie man damit umgeht. Versuche Sie, Ihre quälenden und besonders hinderlichen Gedanken den Ihnen bekannten vier Denkkrankheiten zuzuordnen. Sie können auch neue Denkkrankheiten diagnostizieren und eigene Begriffe kreieren, indem Sie Ihre typischen Denkmuster mit einem "itis" versehen (z.B. Problemsuche-itis, Empör-itis, Kritisier-itis, Vergleiche-itis, Rechtfertig-itis, Schwarzmaler-itis, Beweihräuche-itis). Wenn Sie eine Diagnose gestellt haben, möchten Sie sich vielleicht eine weitere Defusionsstrategie verschreiben, mit der Sie den Anfällen des Verstandes begegnen können (*"Beobachte diesen Gedanken achtsam, setze ihn auf eine Wolke und lasse ihn davon fliegen. Am besten dreimal täglich vor den Mahlzeiten."*). Eine schöne Möglichkeit ist es auch, sich vorzustellen, Sie laden die Angehörigen Ihres Verstandes zu einem Gespräch ein und sprechen mit ihnen über den Verstand. (*"Hat er das öfter?...Ja, so etwas kommt gar nicht so selten vor...Nicht so schlimm, wie es aussieht...Das gibt sich wieder....Kann er nichts für.....Vielleicht ist es am besten zu warten, bis der Anfall vorbei ist..."*).



## Den Lieblingsthemen unserer Denkmachine einen Titel geben

Besonders einfallsreich sind Denkmachines eigentlich nicht, wenn es darum geht, negative Gedanken hervorzubringen. Es sind in der Regel immer wieder die gleichen oder zumindest ähnliche Gedanken, die sie auf unseren inneren Bildschirm schicken. Tun Sie doch einmal Folgendes: Schauen Sie, welche typischen Negativgedanken immer wieder um das gleiche Grundthema kreisen und versuchen Sie, jeweils eine passende Überschrift für die Lieblingsthemen Ihrer Denkmachine zu finden (z.B. die *"Alle-anderen-haben-es-besser-Geschichte"*). Wenn dann Gedanken eines Lieblingsthemas kommen, können Sie sie einfach zur Kenntnis nehmen und entspannt zu sich selbst sagen: *"Ach ja natürlich, das kenne ich. Das ist ein bekannter Klassiker, nämlich die 'Alle-anderen-haben-es-besser-als-ich-Geschichte'".* Solche Geschichten sind wie die Storys in der Klatschpresse: Wenn wir hier über Berühmtheiten lesen, wissen wir, dass viele der Geschichten unwahr oder irreführend sind. Versuchen Sie doch einmal mit Ihren Geschichten ganz locker wie ein Promi umzugehen, der mit den Schultern zuckt und sie akzeptiert als Teil seines Berühmtseins. Vergeuden Sie nicht Ihre Zeit und Energie damit, sie zu analysieren und zu diskutieren, erst recht nicht sie zu bekämpfen. Erkennen Sie einfach: *"Das ist nur eine Geschichte"*.

## Hitliste der häufigsten Negativgedanken erstellen

Erstellen Sie eine Hitliste Ihrer am häufigsten auftretenden Negativgedanken, so dass Sie auf mindestens zehn für Sie typische Gedanken kommen. Wenn Ihnen nicht so viele einfallen, führen Sie einmal eine Zeitlang ein Tagebuch negativer Gedanken. Und dann bringen Sie diese Gedanken in eine Rangreihenfolge. Welches ist der häufigste Negativgedanke, welches der zweithäufigste, usw.?

Vielleicht machen Sie sich den Spaß und kommentieren diese Hitliste, so wie dies Moderatoren im Fernsehen oder Radio tun, wenn Sie die "Charts" präsentieren: *"Auf Platz 10 ein Neueinsteiger: 'Ich breche zusammen.'" Auf Platz 9, etwas auf dem absteigenden Ast, aber immer noch ein Evergreen: 'Mich kann sowieso keiner leiden.'" Die Nummer 8, der große Überraschungserfolg des letzten Sommers und immer noch dabei: 'Ich bin viel zu dick.'" Auf Platz 7, stabil seit Monaten:....".* Wenn Sie bereits den Lieblingsthemen Ihrer Denkmaschine einen Titel gegeben haben, können Sie diese auch als Ausgangspunkt für die "Album-Charts" machen: *"Unangefochten weiterhin auf Platz 1: Die 'Mach-Dich-zur-Schnecke-CD'".* Wenn Ihnen das näher liegt, können Sie die Rangreihenfolge Ihrer häufigsten Negativgedanken auch so kommentieren, als handele es sich um Mannschaften in der Bundesligatabelle: *"Auf einem Abstiegsplatz, aber noch nicht ganz chancenlos: 'Ich bin ein Riesenblödmann.'" Einen Platz verbessert:...."*



## Aus einem "Aber" ein "Und" machen

Unsere Denkmaschine hat offenbar Riesenmengen eines ganz bestimmten Wortes günstig erstanden und versucht nun immer wieder, uns das eine oder andere Exemplar davon unterzujubeln. Es ist das Wort "aber" in Sätzen wie:



- *Ich weiß, ich sollte etwas für meine Gesundheit tun und ein bisschen Sport treiben, aber es ist so anstrengend.*
- *Ich würde sie gern näher kennenlernen, aber ich habe Angst davor, dass sie mich abblitzen lässt.*

Probieren Sie einmal aus, aus den "Abers" dieser Sätze ein "Und" zu machen:

- *Ich werde etwas für meine Gesundheit tun, indem ich heute eine Runde jogge und ich werde es anstrengend finden.*
- *Ich rufe sie mal an und ich habe Angst davor, dass sie mich abblitzen lässt.*

Hiermit können Sie sich selbst klar machen, dass das Gefühl (Anstrengung, Angst) nicht logisch zwingend verbunden ist mit dem Verhalten (Vermeidung). Sie können einen bestimmten Gedanken oder ein bestimmtes Gefühl haben, *und gleichzeitig* sich effektiv in Richtung Ihrer Werte verhalten.



### **Gedanken achtsam beobachten und an sich vorbeiziehen lassen**

Die Fähigkeit, Gedanken zu beobachten, ohne mit ihnen zu verschmelzen, lässt sich auch mit folgenden Achtsamkeitsübungen trainieren: Stellen Sie sich für einige Minuten – möglichst mit geschlossenen Augen – ein Bild vor, in dem eine regelmäßige, fließende Bewegung enthalten ist, wie zum Beispiel Wolken, die am Himmel vorbeiziehen, Blätter, die auf einem Fluss treiben, Goldfische, die in einem Aquarium von einer Seite zur anderen schwimmen, oder ein Zug, den man von einer Brücke aus unter sich herfahren sieht. Sobald diese Vorstellung vor dem inneren Auge entstanden ist, fragen Sie sich, welchen Gedanken Sie in diesem Augenblick im Kopf haben. Dann "setzen" oder "schreiben" Sie diesen einen Gedanken auf eine Wolke, ein Blatt, einen Goldfisch bzw. einen Waggon und lassen ihn an sich vorbeiziehen. Dann nehmen Sie den nächsten Gedanken und verfahren ebenso mit ihm. Der Inhalt der Gedanken spielt überhaupt keine Rolle.



### **Gedanken verfremden**

Eine weitere Möglichkeit, sich von Gedanken zu distanzieren, ist spielerisch mit Ihnen umzugehen. Vielleicht kennen Sie das Lied "Drei Chinesen mit dem Kontrabass". Prinzip dieses Liedes ist, dass von Strophe zu Strophe alle Vokale nacheinander durch einen einzigen Vokal – erst a, dann e, dann i, dann o, dann u – ersetzt werden. Wenn Ihre Denkmachine Ihnen beispielsweise vor einem wichtigen Gespräch einen Satz anbietet wie: *"Ich werde kein vernünftiges Wort herauskriegen"*, können Sie damit spielen nach dem Prinzip des Liedes mit den drei Chinesen mit dem

Kontrabass: *"Ach warda kan varnanftagas Wart heraskragen."*, *"Ech werde ken vernenfteges Wert hereskregen."*, *"Ich wirdi kin virninftigis Wirt hiriskrigin"*. Oder kennen Sie die Bebe-Sprache? Diese funktioniert nach einem einfachen Prinzip: Nach jedem Vokal (a, e, i o oder u) bzw. Doppelvokal (z.B. ie oder eu) wird ein "b" eingefügt und der Vokal noch einmal wiederholt. Das heißt aus: *"Das schaffst du nie!"* wird *"Dabas schabaffst dubu niebie"*. Eine sehr einfache Möglichkeit, um sich von einzelnen Worten oder kurzen Sätzen zu distanzieren, ist, diese viele Male so schnell wie möglich hintereinander zu sprechen. Probieren Sie es aus, z.B. eine Minute lang so oft wie möglich *"dumm, dumm, dumm, dumm..."* zu sagen. Vielleicht merken Sie, dass sich irgendetwas verändert, dass sich etwas löst. Zwei weitere schnelle Möglichkeiten der Verfremdung eines problematischen Gedankens bestehen darin, ihn still, im Inneren des Kopfes, zu einer Melodie zu singen etwa zu *"Alle meine Entchen"* oder für Monty Python Fans zu *"Always Look on the Bright Side of Life"* oder sich ihn in einer albernen Stimme, z.B. von Duffy Duck oder Verona Poth vorzusagen.

## Gedanken nach ihrer Nützlichkeit bewerten

Wir sind es gewohnt, unsere eigenen Gedanken und die der anderen danach zu beurteilen, ob sie "stimmen", "wahr" sind. Und Gedanken sind für uns dann "wahr", wenn sie die Realität, auf die sie sich beziehen, möglichst genau und korrekt beschreiben, also mit der Wirklichkeit übereinstimmen. Unsere Denkmaschinen lieben die Frage, ob etwas in diesem Sinne "wahr" ist oder nicht. Sie fühlen sich von dieser Frage herausgefordert zu analysieren, zu bewerten, Theorien aufzustellen und zu verwerfen, Argumente abzuwägen, Beweise zu sichten u.s.w. All dies sind Dinge, die unsere Denkmaschinen gut können und die auch oft einen gewissen Sinn haben. Denken Sie an den Nutzen der "Disputation", bei der wir ja unseren Verstand dazu einsetzen und nutzen, quälende und blockierende Gedanken zu hinterfragen und zu verändern.



Allerdings ist es jedoch in manchen Fällen nicht möglich, in anderen nicht nötig oder sinnvoll, die Frage zu klären, ob ein Gedanke wahr ist oder nicht. Wir sollten uns deshalb viel öfter die Freiheit herausnehmen, uns zu fragen, ob die Gedanken, die uns durch den Kopf gehen, einen Nutzen haben, ob sie uns weiterbringen, ob sie uns helfen effektiv zu handeln oder der Mensch zu sein, der wir gerne sein möchten - ob sie uns auch langfristig darin unterstützen, ein erfülltes und sinnvolles Leben zu führen. Wir können uns fragen, was es uns bringen würde, an einen bestimmten Gedanken zu glauben, anstatt uns damit zu befassen, ob er in dem Sinne wahr ist, dass er mit der Realität übereinstimmt. Lautet die Antwort: "Nein, dieser Gedanke ist nicht nützlich bzw. es hat keinen Nutzen, ihm zu folgen", dann besteht auch keine Notwendigkeit mehr, sich mit diesem Gedanken weiter zu befassen. Das heißt nicht, dass er sich dadurch ändert oder automatisch aus unserem Bewusstsein verschwindet. Auch unnütze Gedanken treten regelmäßig in unser Bewusstsein, was oft schlicht das Ergebnis von Automatismen und regelmäßiger Wiederholung darstellt. Denken Sie beispielsweise nur einmal an die Vielzahl von Werbesprüchen, die wir in unserem Langzeitspeicher bevorratet haben. Wer weiß nicht, "was Kinder froh macht und Erwachsene ebenso"? Wenn wir lernen, unnütze Gedanken nicht weiter in unseren Überlegungen und Handlungen zu berücksichtigen, dann ist es letztlich auch nicht so problematisch, wenn dieser - etwas despektierlich ausgedrückt - "Gedankenmüll" aktiviert wird. Wir können ihn an uns vorbeiziehen lassen wie Wolken am Himmel. Beachten Sie jedoch folgendes: Unter "nützlichen Gedanken" werden keineswegs solche verstanden, die uns gerade in den Kram passen, weil sie die Dinge schönreden, uns kurzfristig beruhigen oder vor schmerzhaften Einsichten entlasten (*"Onkel Egon hat auch gequalmt wie ein Schlot und ist 80 Jahre alt geworden"*). Das ist das zentrale Missverständnis solcher Denkschulen wie dem "Positiven Denken". Vielmehr muss die Beurteilung des Nutzens von Gedanken immer im Rahmen unserer Vorstellung von einem guten, erfüllten Leben erfolgen. Nützliche Gedanken sind solche, die uns helfen, ein Leben nach diesen Vorstellungen, unseren Werten, zu leben. Solche Gedanken können durchaus unangenehm und schmerzhaft sein (z.B. *"Ich habe einem anderen Menschen mit meiner Äußerung sehr weh getan"*), tragen aber dazu bei, dass wir uns wertekonform verhalten (mich entschuldigen und in Zukunft anders verhalten). Insofern kann auch das vielzitierte "schlechte Gewissen" ein nützlicher Gedanke sein, wenn es uns nicht lähmt und "auffrisst", sondern uns an unsere grundlegenden Werte erinnert und ein Verhalten begünstigt, das diesen Werten entspricht.



### **Verschiedene Versionen der eigenen Geschichte schreiben**

Der Effekt dieser Übung ist stärker, wenn Sie sich zunächst die Anleitung zu Teil A durchlesen, die Übung durchführen, danach mit Teil B weitermachen und erst im Anschluss daran den Rest des Abschnitts lesen.

TEIL A: Schreiben Sie die Geschichte Ihrer wichtigsten Lebensprobleme auf. Beantworten Sie folgende Frage: Was ist in Ihrem Leben passiert, das dazu geführt hat, dass Sie da stehen, wo Sie heute stehen?

TEIL B: Gehen Sie nun Ihre Darstellung noch einmal durch und streichen Sie einige wichtige Fakten dieser Beschreibung Ihrer persönlichen Geschichte an: Dinge, die Sie oder andere wichtige Personen gesagt oder getan haben, Ereignisse, die Ihnen widerfahren sind, konkrete Umstände Ihres bisherigen Lebens. Es sollten mindesten fünf "nackte" Tatsachen sein, höchstens etwa fünfzehn. Nun kommt der schwierigste Teil der Übung: Schreiben Sie aus diesen Tatsachen Ihre Geschichte noch einmal neu. Sie können neue Begebenheiten und Umstände aus Ihrer persönlichen Geschichte hinzufügen, aber bleiben Sie bei der Wahrheit und erfinden Sie nichts hinzu, was nicht auch wirklich passiert wäre. Versuchen Sie aber, Ihre Geschichte so darzustellen, dass sie insgesamt anders klingt. Tun Sie dies, indem Sie die Tatsachen in einen anderen Rahmen stellen, indem Sie Bewertungen ändern, indem Sie die Ereignisse anders miteinander verknüpfen. Die neue Geschichte muss nicht schöner klingen, Sie müssen nicht aus einer Tragödie eine Komödie machen. Natürlich könnten Sie das versuchen, es wäre eine interessante Herausforderung, aber es muss nicht sein. Die Geschichte sollte einfach einen anderen Ton bekommen, vielleicht einen heiteren, komischen, wenn sie vorher besonders traurig und deprimierend war, aber vielleicht entscheiden Sie sich auch, das Absurde, das Melodramatische oder das Banale dieser Geschichte hervorzuheben. Lassen Sie sie besonders spannend, dramatisch, mysteriös oder unheimlich klingen. Sie können auch verschiedene Färbungen mischen. Versuchen Sie es. Die Aufgabe mag schwer erscheinen, aber wenn Sie einmal angefangen haben, werden Sie merken, dass es gar nicht so schwierig ist.

Der Sinn dieser Aufgabe liegt darin, zu erleben, dass unser Verstand eine ganz bestimmte Art hat, die Geschichte unseres Lebens zu erzählen. Er verknüpft die Ereignisse, analysiert sie, stellt Verbindungen zwischen ihnen her und vor allem bewertet er, was geschehen ist. Dabei dürfen wir jedoch nicht vergessen, dass die Art und Weise, wie er dies tut, immer nur eine von vielen Möglichkeiten darstellt, unsere Lebensgeschichte zu erzählen. Bestimmte Dinge haben sich in meinem Leben ereignet, es gibt unabänderliche Tatsachen, aber dann ist meine Denkmaschine hingegangen und hat eine ganz bestimmte Geschichte daraus gemacht. Die Gefahr ist, dass wir diese Geschichte so, wie sie unser Verstand erzählt, für bare Münze nehmen, dass wir mit ihr verschmolzen sind, keine Abstand zu ihr haben.