

Die Blase¹

In den letzten Wochen haben Sie sich wahrscheinlich dabei beobachtet, wie Sie Dinge getan haben, die Sie zuvor nicht getan haben. Sie haben Maßnahmen ergriffen, die Sie zuvor vermieden hatten, und sie in Angriff genommen, weil sie eine wichtige Bedeutung für Sie haben. Wahrscheinlich haben Sie bemerkt, dass Sie durch die Verantwortungsübernahme zu diesen Handlungen und deren konsequente Umsetzung die Tür zu immer mehr Aktionen geöffnet haben, die Sie in die Richtungen führen, die Ihnen wichtig sind. Sie haben damit begonnen, immer mehr Möglichkeiten der Wahl zu haben.

Der Prozess des verantwortungsbewussten Handelns (**Committed Action**) besteht darin, von einem Leben, das durch Vermeidung und Gedankenkarussellen (Fusion) eingeengt ist, zu einem Leben überzugehen, in dem Bewegung in Richtung Ihrer Werte sowie eine Erweiterung Ihrer Wahlmöglichkeiten und Handlungen beständig sind. Wenn Ihr Handeln und ihre Bewegungen mit Ihren Werten übereinstimmt, werden Sie wahrscheinlich ein Gefühl der Ausdehnung in Ihrem Leben erfahren – Sie erleben Integrität.

Hier ist eine Übung, die Ihnen hilft, einen Eindruck dafür zu bekommen.

„Stellen Sie sich vor, Ihr Leben sei eine Blase aus einem speziellen Material, das alles um sie herum absorbieren kann, ohne jemals zu zerbrechen oder zu platzen. Sie sind derjenige, der kontrolliert, wie viel Luft in der Blase ist und somit, wie stark sie sich ausdehnt oder zusammenzieht. Außerhalb der Blase befinden sich scharfe Gegenstände; dies sind Ihre schwierigen Erfahrungen. Wenn Sie Angst vor diesen scharfen Objekten bekommen, weil es so aussieht, als würden sie Ihre Blase zum Platzen bringen, hören Sie auf, sie aufzupumpen, und Ihr Leben zieht sich zusammen – wie in der Grafik rechts dargestellt (*Kontraktion des Lebens*).

Wenn Sie diese Erfahrungen in Ihr Leben akzeptieren, ungeachtet dessen, wie scharf sie aussehen, und Ihre Blase bereitwillig aufblasen, sodass sie mit diesen Schwierigkeiten in Kontakt kommt und sie absorbiert, dehnt sich Ihre Blase aus - wie in der unteren Grafik (*Expansion des Lebens*).

Übung: Überprüfen Sie ihr Handeln (**Committed Actions**), von den letzten Wochen.

Überlegen Sie, welche Handlungen Sie im Dienste Ihrer Werte ausgeführt haben und dabei alles, was Sie in diesem Prozess erlebt haben, voll und ganz angenommen haben. Wenn ja, nennen wir diese ‚*vitale Handlungen*‘. Überlegen Sie auch, ob es Beispiele für das gab, was wir ‚*nicht-vitale Handlungen*‘ nennen könnten. Dies könnten Handlungen sein, die Sie zwar geplant hatten, aber letztlich nicht ausgeführt haben, um schwierige Erfahrungen zu vermeiden. Oder vielleicht gab es Handlungen, die Sie zwar ausgeführt haben, aber nur, um schwierige Erfahrungen zu vermeiden; im Dienste von Rechtfertigungen; um sich selbst oder anderen etwas zu beweisen; oder auch nur, um beim Dranbleiben nicht erfolglos zu sein. Es ist völlig in Ordnung, wenn sich einige Ihrer Handlungen nicht-vital angefühlt haben. Schließlich machen Sie gerade erst Ihre ersten Schritte in Richtung eines wertorientierten Lebens.

Notieren Sie die von Ihnen durchgeführten Handlungen. Geben Sie für jede Handlung an, ob Sie sie für vital oder nicht-vital halten. Geben Sie als Nächstes an, ob Sie das Gefühl hatten, dass jede Handlung ein Gefühl der Weite (**Expansion**) oder ein Gefühl der Enge (**Contraction**) in Ihrem Leben erzeugt hat. Sie können diese Notizen verwenden, um Ihre Handlungen im Laufe der Woche zu verfolgen und festzustellen, ob sie ein Gefühl von Vitalität und Weite erzeugen (*Arbeitsblatt auf der letzten Seite*).

¹ Aus STODDARD & AFARI: Metaphern und Übungen für die ACT-Arbeit © der deutschen Ausgabe: G. P. Probst Verlag GmbH, Lichtenau/Westf. 2016

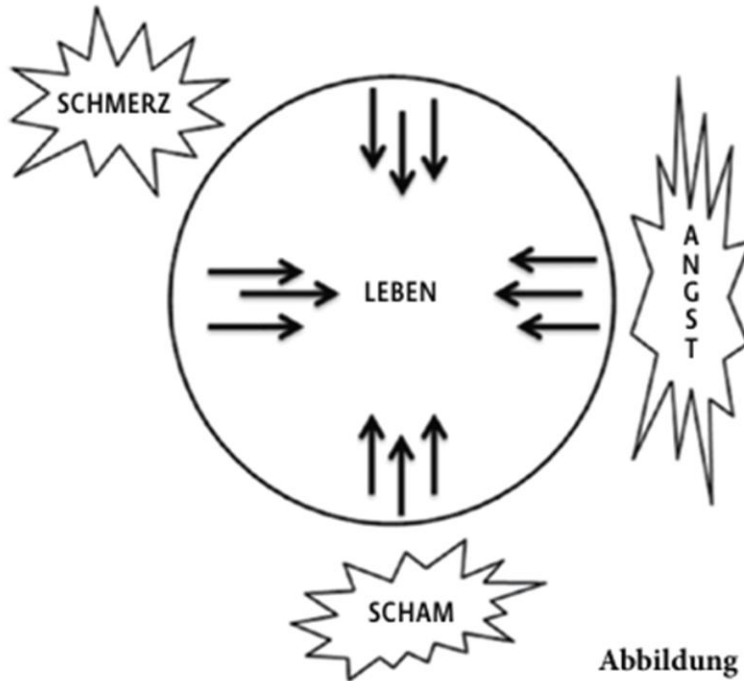


Abbildung 1 Kontraktion des Lebens

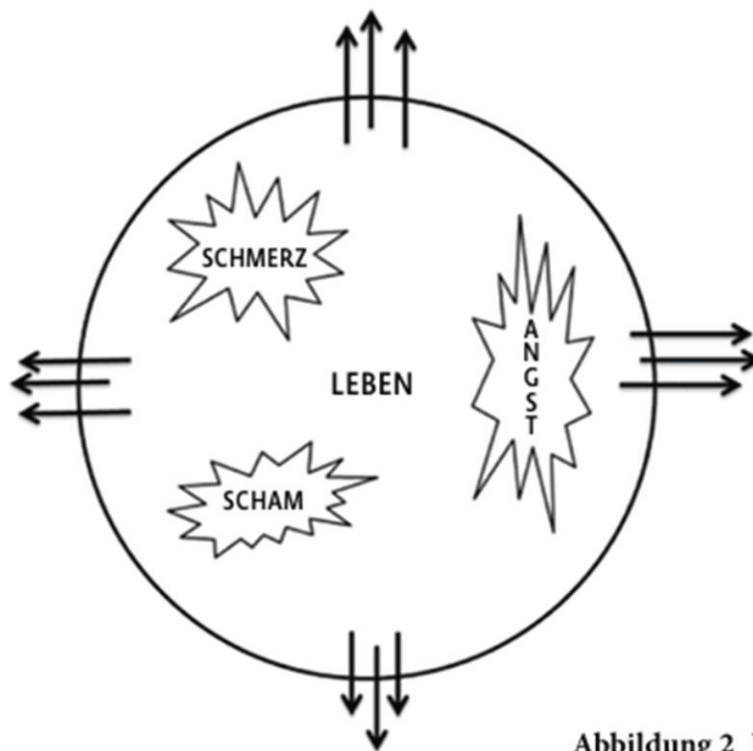


Abbildung 2 Expansion des Lebens

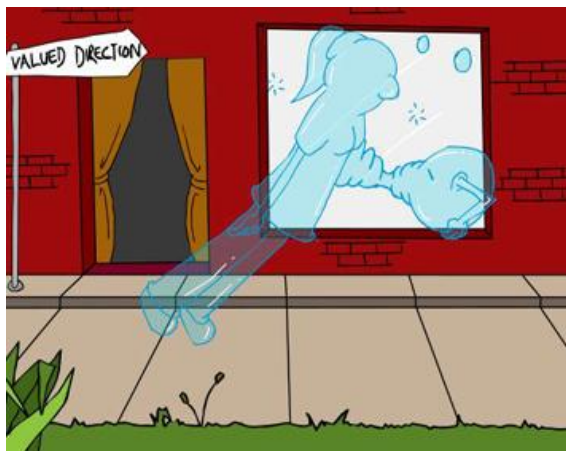
Metapher: Die „Blase auf dem Weg“²

Gefühlsbereitschaft

Jetzt kommen wir zu den schwierigsten Teilen eines bedeutsamen Lebens. Es geht darum, engagiert zu bleiben, und uns immer wieder neu zu verpflichten, für das, was wir lieben und wertschätzen.

Schau dir die Bilder unten an, um zu sehen, wie das funktioniert.

Stell dir vor, du bist eine Seifenblase, und du bewegst dich auf einem von dir gewählten, wertvollen Weg vorwärts.



Plötzlich erscheint eine andere Blase vor dir und sagt: „Stopp!“ Du schwebst einen Moment lang dort. Wenn du versuchst, um sie herum, über sie hinweg oder unter ihr hindurch zu kommen, bewegt sie sich genauso schnell und blockiert deinen Weg.

Jetzt hast du zwei Möglichkeiten:

Du kannst aufhören, dich in deine wertvolle Richtung zu bewegen, oder du kannst die andere Seifenblase freiwillig berühren und weitergehen.

Vielleicht hast du schon einmal beobachtet, wie zwei Seifenblasen, wenn sie sich berühren, ineinander übergehen und gemeinsam weiterfliegen. Dasselbe Prinzip gilt hier.

Die Blase in dich hineinzunehmen, ist das, was wir „Willingness“, bzw. „Gefühlsbereitschaft“ nennen. Die „Blase“ oder Barriere besteht in diesem Fall hauptsächlich aus den schwierigen Gefühlen, Gedanken, Erinnerungen und Körperempfindungen, denen du begegnest, wenn du dich auf deine Werte zubewegst.

Das Interessante an Gedanken, Gefühlen, Erinnerungen und Empfindungen ist, dass sie keine festen Barrieren sind wie eine Backsteinmauer, die dich physisch am Weitergehen hindert. Zweifellos können sie sehr solide wirken und schwer zu durchdringen sein. Aber was wäre, wenn du sie mitnehmen könntest, während du dich weiter in eine wertvolle Richtung bewegst?



Gefühlsbereitschaft („Willingness“) ist kein Gefühl und kein Gedanke.

Es ist eine Handlung, die die Frage beantwortet:

„Willst du mich aus freien Stücken in dir haben, oder nicht?“

² Aus Live Well, ACT Now – Dr. Joseph Ciarrochi - https://josephciarrochi.com/actoz/qu6_pg1

Akzeptanz und die Gefühlsbereitschaft

Wenn du weiterhin gegen belastende Gedanken und Gefühle kämpfst oder sie wegdrückst, bist du nicht bereit. Wenn du ihnen erlaubst, zu ihren ganz eigenen Bedingungen da zu sein, ohne gegen sie anzukämpfen — dann bist du bereit.

Akzeptanz Dabei ist es wichtig, sich an all das zu erinnern, was du in diesem Programm bisher über die Natur von Gedanken und Bewertungen gelernt hast. Gefühlsbereitschaft bedeutet, deine Erfahrungen so zu haben, wie sie sind. Nicht so, wie dein Verstand behauptet, dass sie sind. (Siehe auch: *Relational Frame Theory*³)

Unser Verstand wirft uns alle möglichen Gedanken über unsere Erfahrungen zu.

Einige davon sind Beschreibungen (z. B. „Mein Herz rast“, „Ich schwitze“, „Ich fühle Angst“), aber viele sind Bewertungen wie:

„Ich halte dieses Gefühl nicht länger aus“,
„Ich bin zu ängstlich, um weiterzugehen“,
... und so weiter.

- ? Wenn du also vor belastenden Herausforderungen stehst und entscheiden willst, ob du bereit bist, sie zu erleben, dann beobachte die Gedanken, die dein Verstand dir anbietet.
- ? Welche davon sind Beschreibungen?
- ? Welche sind Bewertungen?
- ? Wie viel von dem, was du denkst — egal wie überzeugend — ist eigentlich nur „Gerede“, nur Worte, die dein Verstand ausspuckt?

Du musst die ausgefeilte Geschichte, die dein Verstand um deine Erfahrungen herum webt, nicht akzeptieren. Es geht lediglich darum die „fischige“ Natur dieser Geschichte zu bemerken und deine Erfahrungen und Eindrücke so mitzunehmen, wie sie sind und nicht so, wie dein Verstand behauptet, dass sie seien.

Weiterführende Videos zum vertiefen:

- ❖ [YouTube: \[7m\] Relational Frame Theory von Act-Aunt](#)
- ❖ [YouTube: \[3m\] The Struggle Switch by Dr. Russ Harris](#)
- ❖ [YouTube: \[5m\] Der unerwünschte Partygast – Eine ACT-Metapher](#)
- ❖ [Book: \[1min read\] The Happiness Trap - 3 A's of Acceptance](#)

³ [Youtube: Relational Frame Theory - von Tante ACT](#)

Arbeitsblatt für die Blasen-Übung

Notieren Sie in der folgenden Tabelle in der Spalte »Aktivität«, wie Sie sich im Laufe der letzten Wochen engagiertem Handeln gewidmet haben. Falls Sie Handlungen im Sinne Ihrer persönlichen Werte ausgeführt haben, setzen Sie in die Spalte »wichtig« ein Kreuz; bei abgeschlossenen oder unabgeschlossenen Handlungen im Dienste des Vermeidens setzen Sie in die Spalte »nicht wichtig« ein Kreuz. Setzen Sie anschließend entweder in der Spalte für »Expansion« oder in der für »Kontraktion« ein weiteres Kreuz, je nachdem, ob die betreffende Handlung bei Ihnen ein Gefühl der Expansion oder Vitalität bzw. ein Gefühl der Kontraktion oder Einschränkung hervorgerufen hat.

Aktivität	wichtig	nicht wichtig	Expansion	Kontraktion