

Ein Audio-Ratgeber  
nach dem ACT-Ansatz

Matthias Wengenroth

# Den inneren Kompass finden

Der achtsame Weg in ein wertebewusstes Leben



**BELTZ**



## Der Autor

Matthias Wengenroth, Dipl.-Psych., arbeitet als Psychologischer Psychotherapeut in eigener Praxis in Solingen. Er gehört zu den bekanntesten ACT-Vertretern in Deutschland und ist Autor mehrerer Fachpublikationen zum Thema.

## Der Sprecher

Christian Bergmann ist seit über 20 Jahren als Schauspieler für Film, Fernsehen und Theater tätig. Als Sprecher ist er u. a. auf Hörbüchern, im Radio und bei Lesungen zu hören.



## Herzlich willkommen

zu Ihrem Audio-Ratgeber »Den inneren Kompass finden«!

Mit dieser CD möchte ich Sie dabei unterstützen, ein reicheres und erfüllteres Leben zu führen und mit sich und bestimmten Schwierigkeiten, die das Leben mit sich bringt, so umzugehen, dass kein unnötiges Leid entsteht. Die Überlegungen und Hinweise, die Ihnen auf den CDs und im vorliegenden Booklet nähergebracht werden, sollen Sie in die Lage versetzen, zwei Fragen zu beantworten, von denen sehr viel abhängt.

- Die erste Frage ist die nach Ihren Werten, Ihren tief gehegten Vorstellungen von einem gut gelebten Leben. Jeder Mensch trägt solche Vorstellungen in sich, einen Wertekompass, so nenne ich die Summe dieser Vorstellungen auf den CDs auch gelegentlich. Oft

sind wir uns dieser Werte jedoch nicht bewusst, sind nicht mit ihnen in Kontakt, was unterschiedliche Gründe haben kann. Diese Gründe werden auf dem Audio-Ratgeber näher beleuchtet und Sie erhalten Hilfestellung dabei, sich Ihrer Werte bewusst zu werden.

- Die zweite Frage ist mindestens genauso wichtig wie die erste. Sie lautet: Wie kann ich es schaffen, mein Handeln an meinen Werten auszurichten und in Einklang mit meinen Werten zu leben? Wir werden uns einige Voraussetzungen für ein wertebewusstes Leben anschauen und Sie erhalten eine Reihe von konkreten Hinweisen dazu, was Sie tun können, um Ihre Möglichkeiten zu einem wertebewussten Leben zu nutzen.

Die vorgestellten Überlegungen und Anregungen basieren auf einer modernen Form der Verhaltenstherapie, der sogenannten Akzeptanz- und Commitmenttherapie, kurz ACT (ausgesprochen als ein Wort, so wie das gleichlautende englische Verb). Diese Form der Psychotherapie wurde von einer Gruppe US-amerikanischer Psychologen entwickelt, ihr Hauptvertreter ist Steven Hayes. ACT hat sich in einer beträchtlichen Anzahl von Untersuchungen als wirksam herausgestellt für die Behandlung verschiedener psychischer und verhaltensbezogener Probleme und ist in den USA sowie einigen europäischen Ländern mittlerweile recht bekannt.

Im Folgenden stelle ich Ihnen kurz die wesentlichen Ansatzpunkte von ACT vor. Auf den CDs finden Sie zu jedem Punkt eine Einführung, einige Hinweise dazu, was Sie auf dem jeweiligen Gebiet für sich tun können sowie eine geleitete mentale Übung. Am Ende dieses Booklets finden Sie noch zu jedem Thema eine Anleitung zu einer schriftlichen Übung als Ergän-

zung zu den gesprochenen Hinweisen und Übungen.

## Akzeptanz

Jeder Mensch kennt unangenehme, schmerzhaft Gefühle wie Angst, Traurigkeit und Ärger. Sie tauchen meist in Verbindung mit bestimmten Ereignissen in unserem Leben auf, begleiten uns eine Zeitlang und verschwinden dann wieder. Sie können mehr oder weniger intensiv sein und kürzer oder länger anhalten. Meistens sind wir erleichtert, wenn diese Gefühle wieder abflauen und Platz machen für eine neutrale Stimmung oder positive Gefühle. So weit, so gut. Wir Menschen neigen allerdings dazu, Dinge in den Griff bekommen zu wollen und unsere Bemühungen um Kontrolle richten sich nicht immer nur auf äußere Umstände, wo sie teils sehr erfolgreich sind, sondern auch auf das, was wir in uns spüren – auf Gefühle, Gedanken und körperliche Empfindungen. Hier sind unsere Bemühungen um Kontrolle oft



wenig erfolgreich. Manchmal zahlen wir einen hohen Preis dafür, ein bestimmtes Gefühl oder einen bestimmten Gedanken zu bekämpfen, und manchmal bewirken wir eher das Gegenteil: Das, was wir loswerden wollen, wird stärker, größer und bekommt immer mehr Macht über uns. Dann kann es wichtig und heilsam sein, zu einem akzeptierenden Umgang mit seinen Gefühlen und Gedanken zu kommen: zu lernen, das, was sich in unserem Kopf, in unserem Herzen und in unserem Körper abspielt, nicht mehr als Feind zu betrachten und uns mit unseren Gefühlen, Gedanken und Empfindungen auszusöhnen.

## Abstand zu Gedanken

Unser Kopf produziert unaufhörlich Gedanken, viele davon sind ausgesprochen hilfreich und nützlich. Ohne unsere Fähigkeit zum Einordnen, Planen, Bewerten, Analysieren und Vorhersagen wären wir in unserer komplexen modernen Welt völlig hilflos. Wir brauchen un-

seren Verstand, unsere Gedanken – aber nicht jeder Gedanke, der uns in einer bestimmten Situation in den Sinn kommt, ist brauchbar. Manche Gedanken können uns daran hindern, Dinge zu tun, die gut für uns und unser Leben wären. Anders zu denken wäre vielleicht eine Lösung, ist aber nicht so einfach. Gedanken, die sich einmal in unserem Kopf festgesetzt haben, werden wir ohne weiteres nicht wieder los. Wir müssen vielmehr lernen, ein anderes Verhältnis zu unseren Gedanken aufzubauen. Das heißt vor allem, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, dass die Realität und unsere Gedanken über die Realität zwei verschiedene Dinge sind. Auch wenn wir unsere Gedanken nicht ändern können – wir können lernen, einen gewissen Abstand zu ihnen herzustellen und nicht alles zu glauben, was wir denken.

## Gegenwärtigkeit

Wir Menschen leben oft zu wenig in der Gegenwart. Stattdessen grübeln wir über

Vergangenes oder sorgen uns um Zukünftiges. Handeln können wir allerdings nur im jetzigen Moment und auch das Lernen aus der unmittelbaren Erfahrung – eine der wichtigsten Formen des Lernens – setzt voraus, dass wir im Jetzt präsent sind. Es kann natürlich sinnvoll sein, sich mit der Vergangenheit zu beschäftigen, um daraus Schlüsse zu ziehen für sein weiteres Handeln. Ebenso ist es im gewissen Rahmen gut, wenn wir Pläne schmieden und auch die Zukunft in unserem Handeln berücksichtigen. Um aber gut und bewusst auf die Gegenwart zu reagieren, muss die Balance stimmen und vor allem müssen wir in der Lage sein, unsere Aufmerksamkeit bewusst und flexibel auf das zu richten, was für unser Handeln und Lernen in der aktuellen Situation relevant ist. Zudem speist sich unsere Lebensfreude und unser Gefühl, lebendig zu sein und am Leben teilzuhaben, zu einem großen Teil aus dem Erleben des gegenwärtigen Moments.

## Die Befreiung des Selbst

Wir neigen dazu, uns in bestimmte Schubladen zu stecken. Wir bilden uns Urteile darüber, was für ein Mensch wir sind und was für eine Art von Leben für uns in Frage kommt. Dabei ziehen wir die Grenzen oft sehr eng. Dies wird manchmal von außen von uns erwartet – und oft ist es auch bequem. Nicht selten lassen wir uns von den Schubladen, in denen wir stecken, daran hindern, Dinge zu tun, die eigentlich zu unseren Vorstellungen von einem gut gelebten Leben gehören. Oft merken wir dies nicht einmal, wir kommen gar nicht auf die Idee, dass für »unsereins« auch etwas anderes möglich wäre. Wir können nicht verhindern, dass unser Verstand Schubladen baut, aber wir können lernen, aus diesen Schubladen auszusteigen und sie uns von außen anzuschauen. Es gibt ein Ich in uns, das stabil und konstant ist, das alles andere beobachtet, ohne dadurch in Mitleidenschaft gezogen zu werden. Dieses Ich kann nicht in Schubladen gesteckt werden, dieses

Ich ist frei. Und nur dort gibt es einen Frieden, den wir auf der Ebene des Selbstbildes niemals finden können.

## Werte

Wir sind in unserem Alltag zahlreichen inneren und äußeren Einflüssen ausgesetzt. Andere Menschen haben Erwartungen an uns, möchten, dass wir dies oder jenes tun oder lassen. Man macht uns Druck, man lockt uns. Auch innere Impulse drängen uns dazu, bestimmte Dinge zu tun oder zu vermeiden. Wenn wir nicht aufpassen, werden wir zu einer Marionette, die willenlos nur auf das reagiert, was innere und äußere Instanzen von ihr verlangen. Dabei haben wir etwas in uns, was uns erlaubt, selbst zu wählen, wie wir den Spielraum, den uns das Leben bietet, nutzen wollen: unsere ganz persönlichen Vorstellungen davon, was es heißt, gut zu leben, unsere Werte. Diese Werte ermöglichen es uns, im Leben Richtungen einzuschlagen und sinnvolle Ziele zu formulieren. Aber während die

Ziele erreicht oder verfehlt werden und damit irgendwann abgehakt sind, können uns unsere Werte ein Leben lang leiten. Zu wissen, wofür man etwas tut, gibt Kraft und stärkt die Bereitschaft, schwierige Gefühle zu akzeptieren. Außerdem führt ein Leben in Einklang mit den eigenen tief gehegten Wertvorstellungen zu einer Art inneren Zufriedenheit, die durch nichts anderes zu erreichen ist.

## Commitment

Ein Commitment einzugehen bedeutet, sich einer Sache – einem Ziel, einer Art zu handeln, einem Wert – zu verschreiben. Es bedeutet, sich festzulegen, nicht mehr zu sagen: »Ich schau mal, ob ich diese Richtung einschlage«, sondern für sich entschieden zu haben: »Ich tu's«. Wer ein Commitment in Bezug auf einen bestimmten Wert eingegangen ist, der ist bereits in die Richtung unterwegs, in die der Wert weist. Was er dann genau tut, macht er davon abhängig, was ihm in den Situationen, die er vorfindet, als beste

Möglichkeit erscheint, diesem Wert Geltung zu verschaffen. Alles Nachdenken über Werte ist somit kein Selbstzweck, sondern dient dazu, unserem Handeln eine Richtung zu geben. Wir können Dinge im Sinne unserer Werte nur beeinflussen, indem wir etwas tun (oder bewusst darauf verzichten, etwas Bestimmtes zu tun, was nicht in Einklang mit unseren Werten wäre). Oft ergeben sich durch die Veränderungen, die wir dadurch bewirken, weitere Möglichkeiten zu werteorientiertem Handeln. Außerdem machen wir wertvolle Erfahrungen, können viel lernen – sowohl aus unseren Erfolgen als auch aus unseren Fehlschlägen. Erich Kästner hatte recht: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.

Abschließend noch ein Hinweis: Die Überlegungen und Hinweise auf der CD und in diesem Booklet können Ihnen sowohl helfen, wenn Sie nach Möglichkeiten suchen, sich weiterzuentwickeln und mit sich und Ihrem Leben besser zurechtzukommen, als auch, wenn Sie mit einem bestimmten Problem kämpfen. Diese CD kann auch als Ergänzung zu einer Psychotherapie eingesetzt werden, jedoch keine Therapie ersetzen, wenn diese notwendig ist.

## Anregungen zu schriftlichen Aufgaben als Ergänzung zu den Hinweisen auf der CD

**Zu Teil 1: Wertekompass.** Führen Sie einmal eine Zeitlang ein Wertetagebuch. Notieren Sie Ihre Gedanken zu der Frage: »Wie will ich leben?« Oft deutet das Auftreten von Gefühlen darauf hin, dass ein Wert im Spiel ist. Unangenehme Gefühle können damit zu tun haben, dass in der Situation ein Wert verletzt wurde, bedroht ist oder verloren gegangen ist. Angenehme Gefühle können darauf hinweisen, dass einem Wert Geltung verschafft wurde. Nehmen Sie solche Gefühlsregungen zum Anlass hinzuschauen, welcher Ihrer Werte angesprochen wurde.

**Zu Teil 2: Akzeptanz.** Gibt es ein bestimmtes Gefühl, das Sie nicht mögen und gegen das Sie – vielleicht schon seit langer Zeit – ankämpfen? Machen Sie einmal eine Liste mit all den Dingen, die Sie bislang getan haben, um das Gefühl in den Griff zu bekommen. Nehmen Sie sich reichlich Zeit für diese Bestandsauf-

nahme, überlegen Sie gründlich. Es gibt möglicherweise viel mehr Dinge, die Sie im Kampf gegen dieses Gefühl getan haben (oder auch vermieden haben), als Sie zunächst meinen. Wenn die Liste vollständig ist, beantworten Sie die beiden folgenden Fragen:

- (1) Wie erfolgreich waren Ihre Bemühungen im Kampf gegen das Gefühl?
- (2) Welchen Preis haben Sie für diesen Kampf gezahlt?

Die Übung können Sie auch durchführen, wenn Sie zum Beispiel gegen einen Gedanken, eine Erinnerung oder eine körperliche Empfindung ankämpfen.

**Zu Teil 3: Abstand zu Gedanken.** Wählen Sie einen der Sätze Ihres Verstandes aus, der es Ihnen schwer macht, wertebewusst zu handeln, zum Beispiel ein negatives Urteil über sich selbst. Schreiben Sie diesen Satz in die Mitte eines Blattes Papier. Nutzen Sie den restlichen Platz um den Satz herum, um mit dem Satz zu »spielen«. Schreiben Sie ihn einfach noch ein paarmal auf, aber mit einer anderen Schrift. Machen Sie z. B. die Buchstaben

besonders lang oder besonders breit. Verzieren Sie einzelne Wörter oder den ganzen Satz mit Schnörkeln oder auf andere Weise. Wie sieht der Satz aus, wenn Sie ihn mal mit Ihrer nicht dominanten Hand schreiben (also mit links, wenn Sie sonst die rechte Hand bevorzugen)? Sie können auch verschiedene Farben oder andere Materialien zu Hilfe nehmen, um das Blatt mit Ihrem »Giftsatz« zu gestalten. Schauen Sie sich Ihr »Kunstwerk« an, wenn es fertig ist, vielleicht heben Sie es sich auch auf. Verändert sich die Wirkung, die der Satz auf Sie hat?

**Zu Teil 4: Gegenwärtigkeit.** Nehmen Sie ein Blatt Papier und schreiben Sie einige Minuten lang alles auf, was Sie im Moment in sich wahrnehmen, und ordnen es sogleich einer der folgenden Kategorien zu: Gedanken (Ged), Gefühle (Gef), Körperempfindungen (Kör) oder Impulse (Imp). Wenn Sie z. B. den Gedanken haben: »Was muss ich denn heute noch machen?«, gehen Sie nicht näher darauf ein, sondern schreiben ihn einfach auf. Schauen Sie, worum es sich handelt und

setzen das jeweilige Kürzel dahinter, in dem Fall ein »Ged«. Dann schauen Sie, was als nächstes in Ihr Bewusstsein tritt. Vielleicht nehmen Sie eine leichte ängstliche Beunruhigung wahr (Gef), vielleicht einen Juckreiz an einer bestimmten Stelle im Gesicht (Kör), vielleicht den Drang, sich dort zu kratzen (Imp). Öffnen Sie sich immer wieder neu für den jetzigen Moment, nehmen wahr, was ist, ordnen es ein – und lassen es los, um im nächsten Moment erneut präsent zu sein.

**Zu Teil 5: Befreites Selbst.** In welcher »Schublade«, in die Ihr Verstand Sie steckt, ist es Ihnen besonders eng? Von welcher Eigenschaft, die er Ihnen zuschreibt, von welcher Geschichte, die er über Sie und Ihr Leben erzählt, lassen Sie sich daran hindern, das Leben zu führen, was Sie gerne führen würden? Und was wäre möglich in Ihrem Leben, wenn Sie sich selbst aus dieser Schublade herausholen würden? Welche Richtungen könnten Sie einschlagen, was könnten Sie tun und was könnte sich daraus entwickeln, wenn Sie nicht der Mensch wären, für



den Ihr Verstand Sie hält? Schreiben Sie einmal auf, wie Ihr Leben außerhalb der Schublade aussehen könnte.

### **Zum Schlussteil: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es**

Möglicherweise sind Sie durch das Gehörte und Gelesene zu dem Schluss gekommen, dass Sie etwas ändern wollen in der Art, wie Sie Ihr Leben leben, oder dass Sie die hier vorgestellten Überlegungen und Hinweise nutzen möchten, um ein bestimmtes Problem anders anzugehen als bisher. Dann könnten Sie einen Veränderungsplan aufstellen, in dem Sie auf folgende Punkte eingehen:

- ▶ Welchen Wert (oder welche Werte) wollen Sie durch die Veränderung stärker zu Geltung bringen?
- ▶ Welche Veränderung in Ihrem Verhalten streben Sie an? Welche Ziele wollen Sie verfolgen?
- ▶ Welche inneren Barrieren (Gedanken oder Gefühle) könnten es Ihnen schwermachen, die angestrebten Veränderungen zu erreichen?
- ▶ Wie können Sie mit diesen Barrieren so umgehen, dass wertebewusstes Handeln möglich wird?

Ich wünsche Ihnen von Herzen gutes Vorankommen in die Richtung, in die Ihre persönlichen Werte Sie weisen.

Matthias Wengenroth

#### **Empfehlung:**

Die CD enthält Achtsamkeitsübungen, die Ihre Aufmerksamkeit erfordern. Bitte hören Sie die CD daher nicht während des Autofahrens oder während anderer Aktivitäten, bei denen Sie sich konzentrieren müssen.

## CD 1

- 1 Einleitung 3:05

### Der innere Kompass:

#### Vorstellungen vom guten Leben

- 2 Der Wertekompass 9:36
- 3 Mit Werten in Kontakt  
kommen – wie geht das? 3:21
- 4 Schließen Sie die Augen  
und ... 6:11

### Akzeptanz

- 5 Der Kampf gegen unsere  
Gefühle und die Alternative 10:12
- 6 Schwierige Gedanken  
und Gefühle akzeptieren –  
wie geht das? 10:55
- 7 Schließen Sie die Augen  
und ... 3:48

## CD 2

### Abstand zu Gedanken

- 1 Das Navi in unserem Kopf 9:51
- 2 Gut fahren mit und trotz  
Navi im Kopf –  
wie geht das? 2:36
- 3 Schließen Sie die Augen  
und ... 3:44

### Gegenwärtigkeit

- 4 Jetzt ist der Moment 6:48
- 5 In der Gegenwart bleiben –  
wie geht das? 4:50
- 6 Schließen Sie die Augen  
und ... 4:33

### Ein befreites Selbst

- 7 Wenn unser Selbstbild  
zum Gefängnis wird –  
oder zum Ruhekitzen 8:12
- 8 Sich aus dem Gefängnis  
des Selbstbildes zu  
befreien – wie geht das? 4:08
- 9 Schließen Sie die Augen  
und ... 3:03
- 10 Schluss: Es gibt nichts Gutes,  
außer man tut es 5:23