

Liebe Leserin, lieber Leser

Steven Hayes hat immer einen Vorrat an chinesischen Fingerfallen in seiner Praxis. Der Psychotherapeut demonstriert damit seinen Klientinnen und Klienten, warum schwierige Situationen noch schwieriger werden, wenn man unbedingt eine Lösung dafür finden will. Steckt man seine Finger in die Röhrchen der Fingerfalle und versucht dann, sie herauszuziehen, verkleinert sich der Durchmesser der Röhrchen und umklammert die Finger, so dass sie gefangen sind. Je mehr man sich anstrengt, die Finger zu befreien, umso fester hält die Falle sie. Der einzige Ausweg ist, entgegen der Intuition, die Finger weiter hineinzuschieben, nur so löst sich die Falle wieder.

„Ein Problem zu bekämpfen kann selbst zum Problem werden“, sagt Hayes, der eine Psychologieprofessur an der *University of Nevada* in Reno innehat. Das gilt auch für belastende Gedanken und Gefühle. Versucht man sie loszuwerden, dann ist das der beste Weg, um sich noch schlechter zu fühlen. Hayes ist einer der Begründer der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT). Therapeuten und Therapeutinnen, die mit dieser Methode arbeiten, wollen ihre Klienten darin unterstützen, bislang bekämpfte schwierige Erlebnisweisen zu akzeptieren und zugleich eine distanziertere Haltung zum eigenen Denken einzunehmen. Schließlich sind „Gedanken nur mentale Ereignisse und keine richtige oder falsche Aussage über die Realität“, wie Hayes erklärt. (Siehe dazu die Titelseite ab Seite 18.)

Die Akzeptanz- und Commitmenttherapie ist ein geradezu revolutionärer Ansatz. Sind doch die meisten von uns Kontrollfreaks, wenn es um unser Innenleben geht. Negative Gefühle und belastende Gedanken, Enttäuschungen und Kränkungen wollen wir nicht aushalten. Uns geht es wie Lucy von den *Peanuts*, die meinte: „Es gibt im Leben Höhen und Tiefen. Ich will nur die Höhen.“ Weshalb wir oft enorme Anstrengungen unternehmen, die „Tiefen“ möglichst schnell in den Griff zu bekommen. Doch das führt nur zum Gegenteil. „Bemühe dich, deine Gefühle unter Kontrolle zu bringen – und du verlierst die Kontrolle über dein Leben“, warnt der Psychotherapeut

Matthias Wengenroth. Eine akzeptierende Haltung dagegen funktioniere wie eine doppelte Erlaubnis: „Ich erlaube mir zu fühlen, was ich fühle, und ich erlaube den Gefühlen, da zu sein.“

Ein Satz, den auch ich mir zu Herzen nehme.

Denn das, liebe Leserin, lieber Leser, worüber ich Sie hier informiere, ist mit vielen Gefühlen verbunden: Dies ist die letzte Ausgabe von *Psychologie Heute*, die ich verantworte. Nach über 34 Jahren bei dieser Zeitschrift will ich Raum und Zeit schaffen für neue Erfahrungen in meinem Leben. Viele Gefühle sind mit diesem Abschied verbunden, vor allem aber Stolz, Dankbarkeit und Zuversicht: *Stolz* bin ich auf diese Zeitschrift, die sich seit 1974 auf dem Markt bewährt und die ich so lange (mit-)gestalten durfte. *Dankbarkeit* erfüllt mich, wenn ich auf die vielen sinnerfüllten Berufsjahre blicke. Und die *Zuversicht*, dass Sie auch weiterhin dieser Zeitschrift treu bleiben werden, ist in meiner Nachfolgerin Dorothea Siegle begründet. Ihr wünsche ich Erfolg und genauso viel Freude an dieser Tätigkeit, wie ich sie hatte.

Danke für Ihr Interesse und Ihre Wertschätzung!
Ihre



u.nuber@beltz.de

Annula Nuber