



GOLDMANN  
Lesen erleben

## *Buch*

Macht die Suche nach dem Glück unglücklich? In seinem ermutigenden Selbsthilfebuch zeigt Dr. Russ Harris, wie Millionen Menschen unwissend in der Glücksfalle gefangen sind: Je mehr sie unangenehme Gedanken und Gefühle loswerden wollen und nach Glück streben, desto mehr leiden sie auf lange Sicht. Der effektive und leicht zu erlernende Weg, den der Arzt und Therapeut Harris aufzeigt, basiert auf der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT). Dank ACT gelingt es, mit den schmerzlichen Erfahrungen, die zu jedem menschlichen Leben gehören, sinnvoll umzugehen, ohne sich aus der Bahn werfen zu lassen. Dazu bietet dieses Buch praxiserprobte und wissenschaftlich belegte Techniken,

- um Stress und Sorgen zu vermindern,
- Angst, Zweifel und Unsicherheit abzubauen,
- selbstzerstörerische Gewohnheiten abzulegen und
- eigene Ziele und Visionen umzusetzen.

Ein bahnbrechender Ansatz, der einen neuen, achtsamkeitsbasierten Weg aufzeigt, um ein reiches und sinnerfülltes Leben zu leben.

## *Autor*

Dr. med. Russ Harris, geb. 1966, ist Arzt, Coach und Psychotherapeut. Seine Arbeitsschwerpunkte sind psychische Gesundheit, Psychoneuroimmunologie und Stressmanagement. Er leitet weltweit Ausbildungen für Psychologen und Therapeuten in Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT). Harris lebt mit seiner Familie in Melbourne, Australien.

Russ Harris

**Wer dem Glück  
hinterherrennt,  
läuft daran vorbei**

Ein Umdenkbuch

Aus dem Englischen von  
Maïke und Stephan Schuhmacher

GOLDMANN

Die Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle in diesem Buch beschriebenen Fälle beruhen auf realen Personen und ihren Geschichten, die jedoch in einigen Punkten verändert wurden, um die Privatsphäre der Betroffenen zu schützen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*  
liefert Stora Enso, Finnland.

#### 6. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe April 2013  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2009 der deutschsprachigen Ausgabe Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Text © Russ Harris

Originalausgabe: *The Happiness Trap: Stop Struggling, Start Living*,  
erschieden 2007 bei Exisle Publishing Limited Wollombi, Australien.  
Die dt. Übersetzung folgt der überarbeiteten US-amerikanischen Ausgabe,  
erschieden 2008 bei Trumpeter Books, Shambhala Publications, Boston.

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München,  
nach einem Entwurf von Griesbeck Design, München

Umschlagmotiv: Getty Images / Digital Zoo

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

KW · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17345-7

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

*Für meine Mutter und meinen Vater  
für vier Jahrzehnte voller Liebe,  
Unterstützung, Inspiration und Ermutigung.  
Und für meine Frau Carmel,  
deren Liebe, Weisheit und Großzügigkeit  
mein Leben bereichert  
und mein Herz geöffnet haben,  
wie ich es mir nie hätte vorstellen können.*



# Inhalt

Geleitwort zur deutschen Ausgabe .....	9
Vorwort .....	11
Einführung: Ich will einfach nur glücklich sein! ....	13

## TEIL EINS

<b>Wie Sie die Glücksfalle aufstellen .....</b>	<b>23</b>
Märchen .....	25
Teufelskreise .....	40

## TEIL ZWEI

<b>Die innere Welt transformieren .....</b>	<b>59</b>
Die sechs Kernprinzipien der ACT .....	61
Der große Geschichtenerzähler .....	66
Die bittere Wahrheit? .....	83
Problemlösung bei der Entschärfung .....	98
Schau mal, wer da spricht .....	109
Schreckensbilder .....	121
Dämonen auf dem Schiff .....	130
Wie fühlen Sie sich? .....	137
Der Kampf-Schalter .....	147
Die Dämonen in Grund und Boden starren .....	163
Problemlösung bei der Ausdehnung .....	177
Drang-Surfen .....	192
Zurück zu den Dämonen .....	200

Die Zeitmaschine .....	203
Der schmutzige Hund .....	216
Ein verwirrendes Wort .....	225
Solange Sie atmen, sind Sie lebendig .....	230
Erzählen, wie es ist .....	241
Die große Geschichte .....	246
Sie sind nicht der, für den Sie sich halten .....	259

### TEIL drei

<b>Ein lebenswertes Leben schaffen .....</b>	<b>273</b>
Folgen Sie Ihrem Herzen .....	275
Die große Frage .....	284
Problemlösung bei der Arbeit mit Werten .....	296
Die Reise von tausend Meilen .....	301
Erfüllung finden .....	314
Ein Leben in Fülle .....	327
Sich den »vier Ungen« stellen .....	333
Bereitwilligkeit .....	346
Aufrappeln und weiter .....	359
Ein sinnvolles Leben .....	372
Vorschläge für Krisenzeiten .....	382

<b>Anhang .....</b>	<b>385</b>
Danksagung .....	387
Literaturempfehlungen .....	389
Weiterführende Hinweise und Materialien .....	390
Verzeichnis der Übungen .....	392
Adressen .....	394
Über den Autor .....	396

# Geleitwort zur deutschen Ausgabe

Als ich mich für mein Buch *Die Kunst des Scheiterns* auf das Abenteuer einließ, mein Leben rückblickend und ausschließlich aus der Sicht meiner Niederlagen und Misserfolge zu betrachten, entdeckte ich die heilsame Wirkung des Versuches, alles das zu akzeptieren, was man so gerne aus seinen Gedanken ausklammern würde. Der Arzt und Psychotherapeut Russ Harris hat mir nun in seinem lebendigen und klugen Buch bestätigt, dass man ungeliebte Gedanken nicht einfach durch positives Denken zum Schweigen bringen kann, sondern dass wir lernen sollten, uns ihnen zu stellen und mit ihnen umzugehen. Nach den sinnlosen Glücksverheißungen des Positiven Denkens, das einen nur immer tiefer in den Strudel ungewollter Ängste reißt, ist das endlich eine Form von innerer Arbeit, die weder um den heißen Brei herumredet noch ewigen materiellen Wohlstand oder universale Wunscherfüllung verspricht. Stattdessen leitet sie uns an, uns selbst neu zu entdecken und mit all unseren inneren Höhen und besonders den Tiefen auch umzugehen.

Sehr beeindruckt hat mich beim Lesen, dass Russ Harris uns immer wieder davor warnt, ihm bedingungslos zu glauben. Er fordert uns auf, die Effektivität seiner Anweisungen selbst zu überprüfen und dann erst weiterzumachen. Sein Buch ist endlich

ein Werk, das die Achtsamkeit einbezieht, ohne sich in esoterischem Gewölk zu verlieren. Daher ist es auch und gerade für all jene geeignet, denen Meditation suspekt ist. Für Meditierende ist es eine erfrischende Bereicherung.

Dabei kommen seine Anregungen leichtfüßig daher und sogar amüsan. Russ Harris nimmt seine Leser mit auf einen faszinierenden Weg neuer Möglichkeiten, um sich selbst zu befreien. Es macht Spaß, ihm zu folgen!

*Konstantin Wecker*

# Vorwort

Mit dem Glück ist das so eine Sache. Die Ironie liegt darin, dass Menschen Glück nicht nur suchen, sondern dass sie es festhalten wollen – besonders, um jegliche Art von »Unglücklichsein« zu vermeiden. Leider erweisen sich genau diese Kontrollmechanismen oft als rigide und erdrückend.

Glücklichsein bedeutet nicht nur »sich gut fühlen«. Wenn dem so wäre, wären Drogensüchtige die glücklichsten Menschen auf dem Planeten. Danach zu streben, sich gut zu fühlen, kann in der Tat eine ziemlich unglückliche Angelegenheit sein. Es ist sicherlich kein Zufall, dass Drogenkonsumenten vom »Fixen« sprechen, versuchen sie doch, auf chemische Weise etwas zu fixieren, an einem Platz zu halten. Doch das Glück stirbt wie ein aufgespießter Schmetterling, wenn wir es nicht behutsam anfassen. Drogensüchtige sind nicht die Einzigen, die das Glück zu fixieren suchen. Um ein emotionales Resultat, das wir Glück nennen, herbeizuführen, neigen die meisten von uns dazu, sich auf eine Weise zu verhalten, die genau das Gegenteil bewirkt und deren unausweichliche Folge zumeist ist, dass wir uns schrecklich und unzulänglich fühlen. Solange wir nicht klüger werden, versuchen wir meist, uns einen Schuss Glück »zu fixen«.

Dieses Buch basiert auf der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT, gesprochen wie das englische Wort *act* für

»handeln«; diese Abkürzung wird auch im deutschen Sprachraum verwendet). Sie ist ein empirisch begründeter Ansatz, der neue und unerwartete Wege aufzeigt, um mit den Fragen von Glück und Befriedigung im Leben umzugehen. Anstatt neue Techniken des Strebens nach Glück zu lehren, zeigt die ACT Wege, durch die Anstrengung und Vermeidungsverhalten minimiert werden, sodass wir das Leben im gegenwärtigen Moment nicht verpassen. Russ Harris präsentiert diesen Ansatz sehr eingehend, kreativ und leicht verständlich. In dreiunddreißig kurzen Kapiteln erforscht er systematisch, wie wir in die »Glücksfalle« geraten und wie Achtsamkeit, Annahme, kognitive Entschärfung und Werte uns aus dieser Falle befreien können.

Die frohe Botschaft dieser Seiten ist: Es gibt keinen Grund, weiter darauf zu warten, dass das Leben beginnen möge. Das Wartespiel kann aufhören. Jetzt. Wie ein Löwe in einem Papierkäfig sind die meisten Menschen vor allem durch die von ihrem eigenen Verstand erzeugten Illusionen gefangen. Doch auch wenn es so aussieht, ist dieser Käfig nicht solide genug, dass er den menschlichen Geist einsperren könnte. Es gibt einen Ausweg, und mit diesem Buch durchdringt Dr. Russ Harris die Finsternis wie mit einem Scheinwerfer und leuchtet den Weg vor uns aus.

Genießen Sie die Reise. Sie sind in besten Händen.

*Dr. phil. Steven C. Hayes*

Begründer der ACT, Universität von Nevada

# Einführung: Ich will einfach nur glücklich sein!

Nehmen Sie einfach mal für einen Augenblick an, alles, was Sie über das Erreichen von Glück zu wissen glauben, wäre irreführend oder falsch. Und nehmen Sie an, es wären eben diese Überzeugungen, die Sie unglücklich machen. Was wäre, wenn gerade die Anstrengungen, die Sie unternehmen, um das Glück zu finden, Sie von dessen Verwirklichung abhielten? Und was wäre, wenn sich zeigte, dass alle Menschen, die Sie kennen, mit Ihnen im selben Boot sitzen – einschließlich aller Psychologen, Psychiater und Selbsthilfe-Gurus, die so tun, als besäßen sie alle Antworten?

Ich stelle diese Fragen nicht bloß, um Ihre Aufmerksamkeit zu erlangen. Dieses Buch basiert auf einem wachsenden Fundus wissenschaftlicher Forschungsergebnisse, die nahelegen, dass wir alle in einer mächtigen psychologischen Falle gefangen sind. Unser Leben ist von vielen unzutreffenden und wenig hilfreichen Vorstellungen vom Glück beherrscht – Überzeugungen, die weithin akzeptiert sind, weil doch »jedermann weiß, dass sie wahr sind«. Da diese Überzeugungen sinnvoll zu sein scheinen, sind Sie Ihnen in nahezu jedem Selbsthilfebuch, das Sie bisher gelesen haben, begegnet. Doch leider erzeugen diese irreführenden Vorstellungen einen Teufelskreis, in dem wir desto mehr leiden, je mehr wir nach Glück streben. Und diese

psychologische Falle ist so gut getarnt, dass wir nicht die leiseste Ahnung haben, dass wir darin gefangen sind.

Das ist die schlechte Nachricht.

Die gute Nachricht ist, dass es Hoffnung gibt. Sie können lernen, die »Glücksfalle« zu erkennen und, was noch wichtiger ist, ihr zu entkommen. Dieses Buch wird Ihnen Fertigkeiten und Einsichten vermitteln, mit deren Hilfe Sie dies erreichen können. Es basiert auf einer revolutionären neuen Entwicklung in der Psychologie, einem großartigen Modell für Veränderung, das als Akzeptanz- und Commitmenttherapie oder ACT bekannt ist.

ACT wurde in den Vereinigten Staaten von dem Psychologen Steven Hayes und seinen Kollegen Kelly Wilson und Kirk Strosahl entwickelt. Es hat sich gezeigt, dass diese Methode Menschen bei einer Reihe von Problemen – von Depression und Angstzuständen bis hin zu chronischen Schmerzen und sogar Drogenabhängigkeit – effektiv zu helfen vermag. So haben zum Beispiel die Psychologen Patty Bach und Steven Hayes in einer bemerkenswerten Studie ACT bei Patienten angewandt, die an chronischer Schizophrenie litten. Sie stellten fest, dass nur vier Stunden Therapie ausreichten, um die Quoten der Wiedereinlieferungen ins Krankenhaus zu halbieren! ACT hat sich auch bei minder dramatischen Problemen, mit denen sich Millionen von uns konfrontiert sehen – wie etwa mit dem Rauchen aufzuhören oder den Stress am Arbeitsplatz zu reduzieren –, als äußerst effektiv erwiesen. Anders als die Mehrzahl der anderen Therapien ist ACT durch breit angelegte wissenschaftliche Forschungen untermauert und wird deshalb bei den Psychologen in aller Welt rasch immer populärer.

Das Ziel von ACT besteht darin, Ihnen zu helfen, ein reiches,

erfülltes und sinnvolles Leben zu leben, während Sie effektiv mit dem Leiden umgehen, das Ihnen unweigerlich auf dem Weg begegnet. ACT erreicht dies durch die Verwendung von sechs machtvollen Prinzipien, die es Ihnen ermöglichen, »psychologische Flexibilität« zu entwickeln – eine Fähigkeit, die die Lebensqualität bedeutend steigert.

### *Ist Glück normal?*

In der westlichen Welt haben wir heute einen höheren Lebensstandard, als die Menschheit je zuvor erlebt hat. Wir besitzen eine bessere medizinische Versorgung, besseres Essen, bessere Wohnungen, bessere sanitäre Einrichtungen, mehr Geld, mehr Sozialeinrichtungen und besseren Zugang zu Bildung, Gerechtigkeit, Reisen, Unterhaltung und Möglichkeiten, Karriere zu machen. Die Mittelklasse lebt heute in der Tat besser als der königliche Adel vor noch nicht allzu langer Zeit. Und dennoch scheinen die Menschen heute nicht besonders glücklich zu sein. In den Selbsthilfeabteilungen der Buchhandlungen finden sich Hunderte von Büchern über Depression, Angst, Stress, Beziehungsprobleme, Suchtprobleme und so weiter. Außerdem bombardieren uns »die Experten« in Fernsehen und Radio mit Ratschlägen, wie wir unser Leben verbessern können. Die Anzahl der Psychologen, Psychiater, Ehe- und Familienberater, Sozialarbeiter und »Wellness-Coaches« nimmt von Jahr zu Jahr zu. Doch trotz all dieser Hilfen und Ratschläge scheint das menschliche Unglück nicht abzunehmen, sondern rapide zu wachsen! Läuft da nicht irgendetwas falsch?

Die Statistiken sind bestürzend: Beinahe 30 Prozent der erwachsenen Bevölkerung leiden an einer anerkannten psychologischen Störung. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzt, dass Depression zurzeit die viertgrößte, teuerste und das Leben am stärksten beeinträchtigende Krankheit der Welt ist. Bis zum Jahr 2020 soll sie auf dem zweiten Platz stehen. Ein Zehntel der erwachsenen Weltbevölkerung leidet an klinischer Depression, und jeder Fünfte wird irgendwann in seinem Leben daran leiden. Des Weiteren wird jeder vierte Erwachsene irgendwann in seinem Leben an Drogen- oder Alkoholabhängigkeit leiden. So gibt es allein in den Vereinigten Staaten heute über zwanzig Millionen Alkoholiker.

Doch erstaunlicher und ernüchternder als all diese Statistiken ist, dass beinahe jeder Zweite in seinem Leben ein Stadium durchläuft, in dem er ernsthaft in Betracht zieht, sich umzubringen, und mit diesem Gedanken über zwei Wochen oder länger ringt. Noch erschreckender ist, dass jeder Zehnte an einem bestimmten Punkt tatsächlich versucht, sich zu töten.

Denken Sie einmal einen Augenblick über diese Zahlen nach. Denken Sie an Ihre Freunde, an Ihre Familie und an Ihre Mitarbeiter. Fast die Hälfte von ihnen wird an einem bestimmten Punkt so von Leid überwältigt werden, dass sie ernsthaft einen Selbstmord in Erwägung zieht. Jeder Zehnte wird es tatsächlich versuchen! Es ist ganz offensichtlich: Anhaltendes Glück ist *nicht* normal!

## ***Warum ist es so schwer, glücklich zu sein?***

Um diese Frage zu beantworten, lassen Sie uns in der Zeit zurückgehen. Der menschliche Geist mit seiner erstaunlichen Fähigkeit, zu analysieren, zu planen, zu kreieren und zu kommunizieren, hat sich während der letzten hunderttausend Jahre – seit unsere Spezies, der Homo sapiens, zum ersten Mal auf diesem Planeten erschienen ist – weit entwickelt. Unser Geist hat sich jedoch nicht entwickelt, damit wir uns »gut fühlen«, damit wir Witze erzählen, Gedichte schreiben oder »Ich liebe dich« sagen können. Unser Geist hat sich entwickelt, damit wir in einer Welt voller Gefahren überleben können.

Stellen Sie sich vor, Sie wären ein früher Jäger und Sammler. Was sind Ihre grundlegendsten Bedürfnisse, um zu überleben und sich fortzupflanzen? Es gibt ihrer vier: Nahrung, Wasser, Behausung und Sex. Aber keines dieser Dinge nützt Ihnen etwas, wenn Sie tot sind. Daher war die höchste Priorität für den Geist des primitiven Menschen, danach Ausschau zu halten, was ihm schaden könnte – und es zu vermeiden. Der primitive Geist hatte im Grunde eine einzige Maxime: »Lass dich nicht abmurksen« – und sie hat sich als außerordentlich nützlich erwiesen. Je besser es unseren Vorfahren gelang, Gefahr vorherzusehen und zu vermeiden, desto länger lebten sie und desto mehr Kinder hatten sie.

So wurde der menschliche Geist mit jeder Generation geschickter im Voraussagen und Vermeiden von Gefahr. Und heute, nach hunderttausend Jahren der Evolution, ist der moderne Geist ständig auf der Hut und schätzt und beurteilt alles, dem wir begegnen: Ist dies gut oder schlecht, sicher oder ge-

fährlich, schädlich oder nützlich? Doch heutzutage sind es nicht mehr der Säbelzahntiger und das haarige Mammut, vor denen uns unser Geist warnt. An die Stelle dieser Gefahren sind andere getreten: unseren Arbeitsplatz zu verlieren, abgelehnt zu werden, eine Verwarnung für zu schnelles Fahren zu bekommen, sich in der Öffentlichkeit zu blamieren, an Krebs zu erkranken oder Millionen andere weit verbreitete Sorgen. Die Folge ist, dass wir eine Menge Zeit damit verbringen, uns über Dinge Sorgen zu machen, die in den meisten Fällen überhaupt nicht eintreten.

Ein weiteres wesentliches Element für das Überleben des Frühmenschen war die Zugehörigkeit zu einer Gruppe. Wenn Ihr Clan Sie rausschmeißt, wird es nicht lange dauern, bis die Wölfe Sie aufspüren. Wie also schützt Sie der Geist vor Ablehnung durch die Gruppe? Indem er Sie mit anderen Mitgliedern der Gruppe vergleicht: Passe ich da hinein? Tue ich das Richtige? Trage ich genügend bei? Bin ich so gut wie die anderen? Tue ich etwas, durch das ich mir Ablehnung einhandeln könnte?

Klingt das vertraut? Unser moderner Geist warnt uns ständig vor Ablehnung und vergleicht uns mit dem Rest der Gesellschaft. Kein Wunder, dass wir so viel Energie dafür aufwenden, uns Gedanken zu machen, ob die Leute uns mögen oder nicht! Kein Wunder, dass wir immer nach Möglichkeiten suchen, uns zu verbessern, dass wir Ausschau halten oder uns Vorwürfe machen, weil wir irgendeiner Sache nicht »gerecht werden«. Vor hunderttausend Jahren konnten wir uns nur mit den wenigen unmittelbaren Mitgliedern des Clans vergleichen. Aber heutzutage brauchen wir nur einen Blick in eine Zeitung, Zeitschrift oder auf den Fernseher zu werfen, um eine ganze Heer-

schar an Menschen zu finden, die schlauer, reicher, schlanker, begehrenswerter, berühmter oder erfolgreicher sind als wir. Wenn wir uns mit diesen Glamourgeschöpfen der Medien vergleichen, fühlen wir uns minderwertig oder sind von unserem Leben enttäuscht. Um die Sache noch schlimmer zu machen, ist unser Geist inzwischen so raffiniert, dass er ein Idealbild von der Person, die wir sein möchten, heraufbeschwören kann – und dann vergleichen wir uns damit! Welche Chance haben wir dabei? Wir werden am Ende immer das Gefühl haben, nicht gut genug zu sein.

Für jeden Steinzeitmenschen mit Ehrgeiz gibt es also eine generelle Erfolgsregel: mehr bekommen und besser werden. Je besser Ihre Waffen, desto mehr Beutetiere können Sie töten. Je größer Ihr Nahrungsmittelager, desto größer sind Ihre Chancen in Zeiten der Knappheit. Je besser Ihre Unterkunft, desto geschützter sind Sie vor Wetter und wilden Tieren. Je mehr Kinder Sie haben, desto größer ist die Chance, dass eines davon das Erwachsenenalter erreichen wird. Es ist also nicht überraschend, dass unser moderner Geist ständig nach »mehr und besser« Ausschau hält: mehr Geld, eine bessere Arbeit, mehr Status, einen besseren Körper, mehr Liebe, einen besseren Partner. Und wenn wir Erfolg haben, wenn wir tatsächlich mehr Geld bekommen oder ein besseres Auto oder einen besser aussehenden Körper, dann sind wir zufrieden – zumindest für eine Weile. Aber früher oder später (und gewöhnlich früher) wollen wir wieder mehr.

Im Laufe der Evolution wurde unser Gehirn also so vernetzt, dass wir darauf angelegt sind, psychologisch zu leiden: uns selbst zu vergleichen, einzuschätzen und zu kritisieren, uns

auf das zu fokussieren, woran es uns mangelt, schnell mit dem unzufrieden zu werden, was wir haben, und uns alle möglichen schrecklichen Szenarios auszumalen, von denen die meisten niemals eintreten werden. Kein Wunder, dass es dem Menschen schwerfällt, glücklich zu sein!

### *Was genau ist »Glück«?*

Wir alle wollen es. Wir sehnen uns danach. Wir alle streben danach. Sogar der Dalai-Lama hat gesagt: »Alle fühlenden Wesen streben nach Glück.« Aber was genau ist Glück?

Das Wort Glück hat zwei sehr unterschiedliche Bedeutungen. Die allgemein verbreitete Bedeutung des Wortes ist »sich gut fühlen« – mit anderen Worten, ein Gefühl der Lust, Freude oder Befriedigung zu empfinden. Wir alle genießen diese Gefühle, und daher ist es kein Wunder, dass wir ihnen nachjagen. Doch wie alle menschlichen Gefühle dauern die Gefühle des Glücks nicht an. Wie sehr wir auch versuchen, sie festzuhalten, sie entgleiten uns jedes Mal. Und wie wir sehen werden, ist ein Leben, das wir auf der Jagd nach diesen guten Gefühlen verbringen, auf lange Sicht zutiefst unbefriedigend. Je mehr wir diesen lustvollen Gefühlen nachjagen, desto mehr neigen wir in der Tat dazu, an Angst und Depression zu leiden.

Die andere, weniger verbreitete Bedeutung von Glück ist, »ein reiches, erfülltes und sinnvolles Leben zu führen«. Wenn wir uns um die Dinge kümmern, die uns wirklich am Herzen liegen, nach den Dingen streben, die uns wertvoll und der Mühe wert erscheinen, uns darüber klar werden, was wir wirk-

lich im Leben wollen, und entsprechend handeln, dann wird unser Leben reich, erfüllt und sinnvoll, und wir erfahren ein machtvolles Gefühl von Vitalität. Dies ist nicht nur ein flüchtiges Gefühl – es ist eine tiefe Erfahrung eines authentisch gelebten Lebens. Und obwohl uns ein solches Leben zweifellos viele angenehme Gefühle beschert, wird es uns auch unangenehme Gefühle wie Traurigkeit, Angst und Wut bereiten. Man kann nichts anderes erwarten. Wenn wir ein erfülltes Leben leben, werden wir die ganze Bandbreite der menschlichen Gefühle erfahren.

Wie Sie wohl schon ahnen, interessieren wir uns in diesem Buch weit mehr für die zweite Bedeutung von Glück. Natürlich genießen wir es alle, uns gut zu fühlen, und wir sollten bestimmt das Beste aus den angenehmen Gefühlen machen, wenn sie auftreten. Aber wenn wir versuchen, sie festzuhalten, sind wir zum Scheitern verurteilt.

Die Wirklichkeit ist, dass Leben Leiden beinhaltet. Man kann dem nicht entkommen. Als Menschen werden wir alle mit der Tatsache konfrontiert, dass wir früher oder später krank oder gebrechlich werden und sterben müssen. Früher oder später werden wir wichtige Beziehungen durch Ablehnung, Trennung oder Tod verlieren. Früher oder später werden wir alle einer Krise, einer großen Enttäuschung und Versagen gegenüberstehen. Das bedeutet, dass wir alle in der einen oder anderen Form schmerzliche Gedanken und Gefühle erfahren werden.

Die gute Nachricht ist jedoch: Auch wenn wir solches Leid nicht vermeiden können – wir können lernen, besser damit umzugehen, ihm Raum zu geben, seinen Einfluss zu mindern und trotz alledem ein lebenswertes Leben zu schaffen. Dieses Buch

wird Ihnen zeigen, wie man das macht. Dieser Prozess hat drei Phasen. In der ersten Phase werden Sie lernen, wie Sie die Glücksfalle aufstellen und in sie hineintappen. Dies ist ein wesentlicher erster Schritt, überspringen Sie ihn also bitte nicht! Sie können der Falle nicht entkommen, wenn Sie nicht wissen, wie sie funktioniert. In der zweiten Phase werden Sie lernen, schmerzliche Gedanken und Gefühle nicht zu vermeiden oder zu versuchen, sie loszuwerden, sondern ihnen Raum zu geben und sie auf eine neue Weise zu erfahren. Das wird ihre Macht verringern und ihren Einfluss auf Ihr Leben dramatisch abnehmen lassen. In der dritten Phase werden Sie sich schließlich darauf fokussieren, ein reiches und sinnvolles Leben zu erschaffen, statt glücklichen Gedanken und Gefühlen nachzujagen. Dies wird ein Gefühl von Vitalität und Erfüllung aufsteigen lassen, das sowohl zutiefst befriedigend als auch lang anhaltend ist.

### *Die vor uns liegende Reise*

Dieses Buch ist wie eine Reise in ein fremdes Land: Vieles wird seltsam und neu erscheinen. Andere Dinge werden vertraut aussehen, aber auf subtile Weise anders. Zeitweise werden Sie sich herausgefordert oder konfrontiert fühlen, zu anderen Zeiten aufgereggt oder amüsiert. Nehmen Sie sich für diese Reise Zeit. Kosten Sie sie gründlich aus, statt vorwärtszupreschen. Halten Sie inne, wenn Sie etwas Anregendes oder Ungewöhnliches finden. Ergründen Sie es in der Tiefe und lernen Sie, so viel Sie können. Ein lebenswertes Leben zu schaffen ist ein großes Unterfangen, nehmen Sie sich also bitte die Zeit, es zu würdigen.

---

TEIL EINS

**Wie Sie  
die Glücksfalle  
aufstellen**

---



# Märchen

Wie lautet die letzte Zeile eines jeden Märchens? Genau: »Und sie lebten glücklich und zufrieden bis an ihr Lebensende.« Und nicht nur Märchen haben ein Happy End. Was ist mit den Hollywood-Filmen? Haben sie nicht beinahe alle eine Art Wohlgefühl-Ende, wo das Gute über das Böse triumphiert, die Liebe alles besiegt und der Held den Schurken schlägt? Und gilt das Gleiche nicht für die meisten Bestsellerromane und Fernsehprogramme? Wir lieben das Happy End, weil uns die Gesellschaft erzählt, dass das Leben so sein sollte: alles Friede, Freude, Eierkuchen bis ans Ende unserer Tage. Aber klingt das denn realistisch? Stimmt es mit Ihrer Lebenserfahrung überein? Dies ist eines von vier grundlegenden Märchen, die den Stoff für die Glücksfalle liefern. Sehen wir uns diese Märchen doch einmal eines nach dem anderen an.

## *Märchen 1: Glück ist der natürliche Zustand für alle Menschen*

Unsere Kultur besteht darauf, dass alle Menschen von Natur aus glücklich sind. Aber die Statistiken, die wir in der Einführung zitiert haben, beweisen deutlich das Gegenteil. erinnern Sie sich: Einer von zehn Erwachsenen wird einen Selbstmordver-

sich unternehmen, und jeder Fünfte wird an Depression leiden. Das heißt, die statistische Wahrscheinlichkeit, dass Sie irgendwann in Ihrem Leben an einer psychiatrischen Störung erkranken werden, liegt bei 30 Prozent!

Und wenn Sie noch die Leiden hinzuzählen, die von Problemen herrühren, die nicht als psychiatrische Störungen klassifiziert werden – Einsamkeit, Scheidung, Arbeitsstress, Mid-life-Crisis, Beziehungsprobleme, soziale Isolierung, Vorurteile, mangelnder Lebenssinn –, dann bekommen Sie vielleicht eine Vorstellung davon, wie selten wahres Glück ist. Unglücklicherweise laufen viele Menschen in dem Glauben umher, außer ihnen seien alle glücklich. Und – Sie haben es sich schon gedacht – diese Überzeugung erzeugt *noch mehr* Unglücklichsein.

### ***Märchen 2: Wenn du nicht glücklich bist, ist etwas mit dir nicht in Ordnung***

Die westliche Gesellschaft nimmt als logische Folge von Märchen 1 an, psychisches Leiden sei abnorm. Es wird als Schwäche oder Krankheit angesehen, als Produkt eines Gemüts, das irgendwie gestört oder fehlerhaft ist. Das bedeutet, dass wir uns oft selbst vorwerfen, schwach oder dumm zu sein, wenn wir tatsächlich die unausweichliche Erfahrung von schmerzlichen Gedanken und Gefühlen machen.

Die Akzeptanz- und Commitmenttherapie basiert auf einer grundlegend anderen Annahme: Der normale Denkprozess eines gesunden menschlichen Gemüts wird auf natürliche Weise zu psychologischem Leiden führen. Sie sind nicht gestört,

Ihr Gemüt tut einfach nur das, wozu seine Evolution es ausgestattet hat. Doch zum Glück wird ACT Sie lehren, effektiver mit Ihrem Gemüt umzugehen, auf eine Weise, die Ihr Leben tiefgreifend verbessern kann.

*Märchen 3: Um ein besseres Leben zu schaffen,  
müssen wir unsere negativen Gefühle loswerden*

Wir leben in einer Wohlfühlgesellschaft, einer Kultur, die durch und durch davon besessen ist, das Glück zu finden. Und was heißt die Gesellschaft uns zu tun? Die »negativen« Gefühle zu eliminieren und an ihrer Stelle die »positiven« anzuhäufen. Das ist eine nette Theorie, und oberflächlich gesehen mag das auch sinnvoll sein. Denn wer will schon unangenehme Gefühle haben? Doch der Haken dabei ist: Die Dinge, die wir im Leben üblicherweise am meisten schätzen, bringen eine ganze Palette an Gefühlen mit sich, sowohl angenehme als auch unangenehme. In einer langdauernden Liebesbeziehung zum Beispiel werden Sie zwar wunderbare Gefühle wie Liebe und Freude erfahren, unausweichlich aber auch Enttäuschung und Frustration. So etwas wie den perfekten Partner gibt es nicht, und früher oder später werden Interessenkonflikte auftreten.

Dasselbe gilt für nahezu alle wirklich wichtigen Unternehmungen. Auch wenn sie einerseits spannend sein mögen und oft unseren Enthusiasmus anregen, rufen sie im Allgemeinen auch Stress, Angst und Wut hervor. Wenn Sie also an Märchen 3 glauben, dann sitzen Sie tatsächlich in der Patsche, denn es

ist praktisch unmöglich, ein besseres Leben zu schaffen, wenn Sie nicht bereit sind, auch einige unangenehme Gefühle in Kauf zu nehmen. Im zweiten Teil dieses Buches werden Sie jedoch lernen, wie man mit solchen Gefühlen ganz anders umgeht. Sie können sie dann so erfahren, dass Sie weniger davon beeinträchtigt werden.

### ***Märchen 4: Sie sollten in der Lage sein, Ihre Gedanken und Gefühle zu kontrollieren***

Tatsache ist, dass wir sehr viel weniger Kontrolle über unsere Gedanken und Gefühle haben, als uns lieb ist. Es ist nicht so, dass wir gar keine Kontrolle hätten; wir haben nur einfach weniger, als die »Experten« uns glauben machen wollen. Wir haben allerdings sehr viel mehr Kontrolle über *unser Handeln*. Und indem wir zur Tat schreiten, schaffen wir ein reiches, erfülltes und sinnvolles Leben.

Die überwältigende Mehrheit der Selbsthilfeprogramme pflichtet Märchen 4 bei. Die grundlegende Behauptung lautet: Wenn Sie Ihre negativen Gedanken oder Bilder infrage stellen und Ihren Kopf stattdessen mit positiven Gedanken und Bildern füllen, werden Sie glücklich sein. Wenn das Leben doch nur so einfach wäre!

Ich bin geneigt zu wetten, dass Sie schon zahllose Male versucht haben, positiver über die Dinge zu denken – und doch kommen diese negativen Gedanken immer wieder, nicht wahr? Wie wir in der Einführung gesehen haben, hat eine Evolution über hunderttausend Jahre dazu geführt, dass unser Geist so

denkt, wie er es tut. Es ist daher recht unwahrscheinlich, dass einige wenige positive Gedanken viel daran ändern werden. Nicht dass diese Techniken keine Auswirkungen hätten; sie können Ihnen oft zeitweilig ein besseres Lebensgefühl vermitteln. Doch langfristig werden Sie die negativen Gedanken nicht loswerden.

Dasselbe gilt für »negative« Gefühle wie Wut, Angst, Traurigkeit, Unsicherheit und Schuldgefühle. Es gibt eine Vielzahl psychologischer Strategien, um solche Gefühle »loszuwerden«. Aber zweifellos haben Sie bereits bemerkt, dass sie zwar vorübergehend verschwinden mögen, nach einer Weile aber wiederkommen. Und dann gehen sie wieder weg. Und dann kommen sie wieder zurück. Und so weiter und so weiter. Wenn Sie so sind wie die meisten Menschen auf diesem Planeten, haben Sie mit großer Wahrscheinlichkeit bereits eine Menge Zeit und Mühe darauf verwendet, »gute« Gefühle anstelle von »schlechten« zu haben. Und dabei haben Sie vielleicht herausgefunden, dass es Ihnen auch bis zu einem bestimmten Maße gelingt, schlechte Gefühle wegzudrängen, solange Sie nicht allzu gestresst sind. Aber Sie haben wahrscheinlich auch festgestellt, dass Ihre Fähigkeit, Ihre Gefühle zu kontrollieren, in dem Maße abnimmt, in dem der Grad Ihrer Gestresstheit zunimmt. Leider ist der Glaube an Märchen 4 so verbreitet, dass wir dazu neigen, uns unzulänglich zu fühlen, wenn unsere Versuche, unsere Gedanken und Gefühle zu kontrollieren, fehlschlagen.

Diese vier machtvollen Märchen sind der Stoff, aus dem die Glücksfalle gebaut wird. Sie stellen uns für einen Kampf auf, den wir niemals gewinnen können: den Kampf gegen unsere eigene menschliche Natur. Genau dieser Kampf konstru-

iert die Falle. Im nächsten Kapitel werden wir diesen Kampf genauer unter die Lupe nehmen, aber lassen Sie uns zuerst betrachten, weshalb diese Märchen in unserer Kultur so fest verankert sind.

### *Die Illusion der Kontrolle*

Der menschliche Geist hat uns als Spezies einen ungeheuren Vorteil vor den anderen Spezies verschafft. Er ermöglicht es uns, Pläne zu machen, Dinge zu erfinden, Handlungen zu koordinieren, Probleme zu analysieren, Wissen mitzuteilen, aus unseren Erfahrungen zu lernen und eine neue Zukunft zu entwerfen. Die Kleidung an Ihrem Körper, der Stuhl unter Ihnen, das Dach über Ihrem Kopf, das Buch in Ihren Händen – keines dieser Dinge würde existieren, gäbe es nicht die Erfindungsgabe des menschlichen Geistes. Der Geist ermöglicht uns, die Welt um uns herum zu gestalten und sie unseren Wünschen entsprechend auszurichten, uns mit Wärme, Behausung, Nahrung, Wasser, Schutz, Sanitäreinrichtungen und Medizin zu versorgen. Es dürfte daher nicht überraschen, dass diese erstaunliche Fähigkeit, unsere Umgebung zu kontrollieren, auch höchste Erwartungen in Hinsicht auf die Kontrolle in anderen Bereichen weckt.

In der materiellen Welt funktionieren Kontrollstrategien im Allgemeinen gut. Wenn wir etwas nicht mögen, versuchen wir herauszufinden, wie wir es vermeiden oder loswerden können, und setzen es dann in die Tat um. Ein Wolf vor unserer Haustür? Ihn loswerden! Wirf Steine nach ihm, schleudere Speere

oder erschieß ihn. Schnee, Regen oder Hagel? Nun, diese Dinge können Sie nicht loswerden, aber Sie können sie vermeiden, indem Sie sich in einer Höhle oder einem Gebäude verstecken. Trockene, unfruchtbare Erde? Sie können sich ihrer durch Bewässerung und Düngung entledigen, oder Sie können in eine fruchtbarere Gegend auswandern.

Doch wie viel Kontrolle haben wir über unsere innere Welt, die Welt der Gedanken, Erinnerungen, Gefühle, Triebe und Empfindungen? Können wir sie einfach vermeiden oder uns derer entledigen, die wir nicht mögen? Hier ist ein kleines Experiment. Während Sie diesen Abschnitt weiterlesen, versuchen Sie nicht an den Geschmack Ihrer Lieblingseiskrem zu denken. Denken Sie nicht an ihre Farbe oder Beschaffenheit. Denken Sie nicht daran, wie sie an einem heißen Sommertag schmeckt. Denken Sie nicht daran, wie toll es sich anfühlt, wenn sie in Ihrem Mund schmilzt.

Wie ist es Ihnen ergangen? Genau! Sie konnten nicht aufhören, an Eiskrem zu denken.

Nun machen wir ein weiteres Experiment. Rufen Sie sich Ihre erste Kindheitserinnerung ins Gedächtnis. Machen Sie sich im Kopf ein Bild davon. Haben Sie es? Gut. Nun löschen Sie es. Löschen Sie diese Erinnerung so vollkommen aus, dass sie nie wieder in Ihnen aufsteigen kann.

Wie lief das? (Wenn es Ihnen gelungen ist, überprüfen Sie es noch einmal und versuchen Sie, ob Sie sich noch daran erinnern können.)

Als Nächstes denken Sie an Ihr linkes Bein und spüren Sie, wie es sich anfühlt. Spüren Sie es? Gut. Lassen Sie es bitte nun völlig taub werden – so taub, dass wir es mit einer Säge ab-

schneiden könnten und Sie dabei nicht das Geringste spüren würden.

Ist Ihnen das gelungen?

So, nun kommt noch ein anderes kleines Gedankenexperiment. Stellen Sie sich vor, jemand würde ein geladenes Gewehr an Ihren Kopf halten und Ihnen sagen, Sie dürften keine Angst haben; wenn Sie auch nur die leiseste Spur von Angst empfinden, würde er Sie erschießen. Könnten Sie sich in dieser Situation bremsen, Angst zu haben, auch wenn Ihr Leben davon abhinge? (Natürlich könnten Sie *vorgeben*, ruhig zu sein, aber könnten Sie sich wahrhaftig ruhig *fühlen*?)

Noch ein letztes Experiment. Starren Sie auf den Stern unter diesem Abschnitt und probieren Sie dann, sich zwei Minuten aller Gedanken zu enthalten. Das ist alles, was Sie tun müssen. Zwei Minuten lang jeglichen Gedanken, der Ihnen in den Sinn kommen könnte, unterbinden – besonders jeglichen Gedanken an den Stern!



Inzwischen ist Ihnen hoffentlich klar geworden, dass Gedanken, Gefühle, Empfindungen und Erinnerungen nicht so einfach zu kontrollieren sind. Es ist nicht so, dass Sie *gar keine* Kontrolle über diese Dinge hätten; Sie besitzen einfach nur weniger Kontrolle, als Sie vielleicht angenommen haben. Sehen wir den Dingen ins Auge: Wenn all das so einfach zu kontrollieren wäre, würden wir dann nicht einfach nur noch in ständiger Glückseligkeit leben?

## *Wie und was wir über Kontrolle lernen*

Schon von früher Kindheit an wird uns beigebracht, unsere Gefühle zu kontrollieren. Als Sie aufwuchsen, haben Sie sicherlich eine Reihe von Sätzen wie die folgenden gehört: »Weine nicht.« – »Schau nicht so griesgrämig.« – »Hör auf, dich selbst zu bemitleiden.« – »Es gibt nichts, wovor du Angst haben müsstest.«

Mit Worten wie diesen sandten die Erwachsenen um uns herum die Botschaft aus, dass wir unsere Gefühle unter Kontrolle haben sollten. Und wahrscheinlich erschien es uns Kindern so, als hätten sie die ihren unter Kontrolle. Was aber geschah hinter geschlossenen Türen? Aller Wahrscheinlichkeit nach konnten auch die meisten Erwachsenen nicht allzu gut mit ihren Gefühlen umgehen. Vielleicht haben sie zu viel getrunken, Beruhigungsmittel genommen, sich nachts in den Schlaf geweint, Affären gehabt, sich in ihre Arbeit gestürzt oder still vor sich hin gelitten und ein Magengeschwür entwickelt. Wie auch immer sie damit umgegangen sein mögen, sie haben Ihnen von diesen Erfahrungen wahrscheinlich nichts erzählt.

Und wenn Sie einmal Zeuge eines Kontrollverlustes waren, haben die Erwachsenen wohl nie so etwas zu Ihnen gesagt wie: »Klar, diese Tränen kommen, weil ich etwas empfinde, das Traurigkeit genannt wird. Es ist ein normales Gefühl, und du kannst lernen, auf effektive Weise damit umzugehen.« Es ist nicht allzu verwunderlich, dass Ihre Eltern Ihnen nicht zeigen konnten, wie man mit seinen Gefühlen umgehen kann – schließlich wussten sie selbst nicht mit den ihren umzugehen!

Die Vorstellung, Sie sollten in der Lage sein, Ihre Gefühle zu kontrollieren, wurde während der Schulzeit zweifellos noch

weiter verstärkt. Kinder zum Beispiel, die in der Schule weinten, wurden wahrscheinlich als »Heulsusen« oder »Flenner« gehänselt – besonders, wenn es sich um Jungen handelte. Als Sie dann älter wurden, haben Sie sicherlich solche Sätze gehört (oder sie selbst verwendet) wie: »Schwamm drüber!«, »Shit happens!«, »Komm drüber weg!«, »Reg dich ab!«, »Sei kein Angsthasel!«, »Mach dich nicht verrückt!« und so weiter.

Diese Sätze implizieren, dass Sie in der Lage sein sollten, Ihre Gefühle an- und auszuschalten wie mit einem Schalter. Und warum ist dieses Märchen so überzeugend? Weil die Leute um uns herum, oberflächlich gesehen, glücklich zu sein scheinen. Sie scheinen ihre Gefühle und Gedanken unter Kontrolle zu haben. Aber »scheinen« ist hier das Schlüsselwort. Tatsache ist, dass die meisten Leute nicht offen und ehrlich zugeben, wie sehr sie mit ihren eigenen Gedanken und Gefühlen zu kämpfen haben. Sie machen ein »tapferes Gesicht« und »halten die Ohren steif«. Sie sind wie der sprichwörtliche Clown, der im Inneren weint; das grell bemalte Gesicht und die munteren Possen sind alles, was wir sehen. Ich höre meine Klienten oft genug Dinge sagen wie: »Wenn meine Freunde/Familie/Kollegen mich jetzt hören könnten, würden sie es niemals glauben. Jeder glaubt, ich sei so stark/selbstsicher/glücklich/unabhängig.«

Penny, eine dreißigjährige Rezeptionistin, kam sechs Monate nach der Geburt ihres ersten Kindes zu mir. Sie fühlte sich erschöpft und ängstlich und war voller Zweifel, was ihre Fähigkeiten als Mutter anging. Manchmal fühlte sie sich inkompetent und wollte nur noch vor all der Verantwortung davonlaufen. Oder sie fühlte sich erschöpft und miserabel und fragte sich, ob ein Kind zu bekommen nicht ein Fehler gewesen sei. Und zu

allem Überfluss plagten sie auch noch Schuldgefühle wegen dieser Gedanken! Obwohl Penny regelmäßig zu Treffen von Müttergruppen ging, hielt sie ihre Probleme geheim. Die anderen Mütter schienen alle so selbstsicher; sie hatte Angst, dass alle auf sie herabsehen würden, wenn sie erzählte, wie sie sich fühlte. Als Penny endlich den Mut aufbrachte, anderen Frauen von ihren Erfahrungen zu berichten, brach ihr Eingeständnis die Verschwörung des Schweigens. Die anderen Mütter hatten sich ähnlich gefühlt, aber sie hatten alle dieselbe gespielte Tapferkeit aufgesetzt und ihre wahren Gefühle aus Angst vor Missbilligung oder Ablehnung verborgen. Es herrschte ein großes Gefühl der Erleichterung und Verbundenheit, als die Frauen sich öffneten und ehrlich miteinander redeten.

Grob verallgemeinert sind Männer noch viel schlimmer dran als Frauen, was das Zulassen ihrer tiefsten Nöte angeht. Denn Männern wird beigebracht, stoisch zu sein, ihre Gefühle einzuschließen und sie zu verbergen. Schließlich weinen große Jungs nicht. Frauen lernen im Gegensatz dazu bereits in jungen Jahren, ihre Gefühle mitzuteilen und zu besprechen. Nichtsdestoweniger sträuben sich viele Frauen, selbst ihren engsten Freundinnen zu sagen, dass sie sich deprimiert oder ängstlich fühlen oder mit einer Sache nicht zurechtkommen, weil sie fürchten, man würde sie für schwach oder dumm halten. Unser Stillschweigen über das, was wir wirklich empfinden, und die falsche Fassade, die wir für die Leute um uns herum aufbauen, tragen zu der machtvollen Illusion der Kontrolle bei.

Es stellt sich also nun die Frage: Inwieweit sind Sie von all diesen Kontrollmärchen beeinflusst? Der folgende Fragebogen wird Ihnen helfen, das herauszufinden.

## FRAGEBOGEN

---

### *Kontrolle von Gedanken und Gefühlen*

Dieser Fragebogen ist eine modifizierte Form des von Steven Hayes, Frank Bond und anderen entwickelten Fragebogens. Wenn der Ausdruck »negative Gedanken und Gefühle« verwendet wird, bezieht sich dies auf eine ganze Reihe schmerzlicher Gefühle (Wut, Depression und Angst) und schmerzlicher Gedanken (schlechte Erinnerungen, störende Bilder und harte Selbstverurteilung). Bei jedem Paar von Sätzen wählen Sie bitte denjenigen aus, der am besten auf Ihr eigenes Gefühl zutrifft. Die Antwort, die Sie auswählen, muss nicht immer zu 100 Prozent auf Sie zutreffen; suchen Sie einfach die Antwort aus, die Ihren Allgemeinzustand am ehesten trifft.

- 1a. Ich muss meine Gefühle gut unter Kontrolle haben, um im Leben erfolgreich zu sein.
- 1b. Es ist für mich nicht nötig, meine Gefühle unter Kontrolle zu haben, um im Leben erfolgreich zu sein.
- 2a. Angst ist schlecht.
- 2b. Angst ist weder gut noch schlecht. Sie ist lediglich ein unangenehmes Gefühl.
- 3a. Negative Gedanken und Gefühle werden mir schaden, wenn ich sie nicht kontrolliere oder mich ihrer entledige.
- 3b. Negative Gedanken und Gefühle werden mir nicht schaden, auch wenn sie sich unangenehm anfühlen.

- 4a. Ich habe vor einigen meiner starken Gefühle Angst.
- 4b. Ich habe vor keinem meiner Gefühle Angst, ganz gleich, wie stark sie auch sein mögen.
- 5a. Ich muss alle meine Zweifel loswerden, wenn ich etwas Wichtiges in Angriff nehmen will.
- 5b. Auch wenn ich Zweifel habe, kann ich etwas Wichtiges unternehmen.
- 6a. Wenn negative Gedanken und Gefühle auftreten, ist es wichtig, sie zu vermindern oder sich ihrer zu entledigen.
- 6b. Zu versuchen, negative Gedanken und Gefühle zu vermindern oder sich ihrer zu entledigen, verursacht häufig Probleme. Wenn ich ihnen einfach erlaube, da zu sein, dann werden sie sich verändern, weil sie ein natürlicher Teil des Lebens sind.
- 7a. Die beste Methode, mit negativen Gedanken und Gefühlen zurechtzukommen, ist, sie zu analysieren und dann diese Erkenntnis dazu zu verwenden, sich ihrer zu entledigen.
- 7b. Die beste Methode, mit negativen Gedanken und Gefühlen zurechtzukommen, ist, ihr Vorhandensein zur Kenntnis zu nehmen und sie sein zu lassen, ohne sie zu analysieren oder zu beurteilen.
- 8a. Ich werde »glücklich« und »gesund« werden, indem ich meine Fähigkeit verbessere, negative Gedanken und Gefühle zu vermeiden, zu vermindern oder sie loszuwerden.

- 8b. Ich werde »glücklich« und »gesund« werden, indem ich den negativen Gedanken und Gefühlen erlaube, zu kommen und zu gehen, wie es ihnen gefällt, und lerne, auch dann effektiv zu leben, wenn sie gerade vorhanden sind.
- 9a. Wenn ich negative emotionale Reaktionen nicht unterdrücken oder loswerden kann, ist dies ein Zeichen von persönlichem Versagen oder persönlicher Schwäche.
- 9b. Das Bedürfnis, negative emotionale Reaktionen zu kontrollieren oder sich ihrer zu entledigen, stellt ein Problem an sich dar.
- 10a. Negative Gedanken und Gefühle zu haben ist ein Zeichen dafür, dass ich psychisch nicht gesund bin oder Probleme habe.
- 10b. Negative Gedanken und Gefühle zu haben bedeutet, dass ich ein ganz normaler Mensch bin.
- 11a. Menschen, die Kontrolle über ihr Leben haben, können im Allgemeinen kontrollieren, wie sie fühlen.
- 11b. Menschen, die Kontrolle über ihr Leben haben, müssen ihre Gefühle nicht kontrollieren.
- 12a. Es ist nicht in Ordnung, ängstlich zu sein, und ich versuche alles, um dies zu vermeiden.
- 12b. Ich mag Angst nicht, aber es ist in Ordnung, sie zu empfinden.
- 13a. Negative Gedanken und Gefühle sind ein Zeichen dafür, dass in meinem Leben etwas nicht stimmt.

- 13b. Negative Gedanken und Gefühle sind ein unvermeidbarer Teil des Lebens eines jeden Menschen.
- 14a. Ich muss mich gut fühlen, bevor ich etwas Wichtiges oder Anspruchsvolles unternehme.
- 14b. Ich kann etwas Wichtiges und Anspruchsvolles tun, auch wenn ich mich ängstlich oder deprimiert fühle.
- 15a. Ich versuche, Gedanken und Gefühle, die ich nicht mag, zu unterdrücken, indem ich einfach nicht an sie denke.
- 15b. Ich versuche meine Gedanken und Gefühle, die ich nicht mag, nicht zu unterdrücken. Ich lasse sie einfach kommen und gehen, wie es ihnen gefällt.

Um den Test auszuwerten, zählen Sie, wie oft Sie Antworten mit »a« bzw. »b« angekreuzt haben. (Bitte bewahren Sie die Auswertung auf. Am Ende dieses Buches werde ich Sie bitten, darauf zurückzukommen und den Test noch einmal zu machen.)

Je öfter Sie »a« ausgewählt haben, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass der Versuch, Kontrolle über Ihr Leben auszuüben, zu beträchtlichem Leiden in Ihrem Leben führt. Wie das? Das ist das Thema des nächsten Kapitels.

# Teufelskreise

Michelle strömen die Tränen über das Gesicht. »Was ist los mit mir?«, fragt sie. »Ich habe einen tollen Mann, wunderbare Kinder, einen guten Job, ein schönes Haus. Ich bin in Form, gesund und gut situiert. Warum bin ich dann nicht glücklich?« Eine gute Frage. Michelle scheint alles zu besitzen, was sie will, was läuft also falsch? Wir werden später auf Michelle zurückkommen, aber lassen Sie uns jetzt ansehen, was in *Ihrem* Leben geschieht.

Wenn Sie dieses Buch lesen, könnte Ihr Leben vermutlich besser laufen, als es das gerade tut. Vielleicht ist Ihre Beziehung in Schwierigkeiten, oder Sie sind einsam oder leiden an gebrochenem Herzen. Möglicherweise hassen Sie Ihre Arbeit oder haben sie vielleicht verloren. Vielleicht verschlechtert sich Ihre Gesundheit. Möglicherweise ist jemand, den Sie lieben, gestorben oder weit weggezogen. Vielleicht besitzen Sie ein geringes Selbstwertgefühl oder wenig Selbstvertrauen. Vielleicht haben Sie ein Sucht- oder ein finanzielles Problem oder rechtliche Schwierigkeiten. Vielleicht leiden Sie an Depression, Angstzuständen oder dem Burn-out-Syndrom. Oder Sie haben vielleicht einfach nur das Gefühl, festzusitzen oder desillusioniert zu sein.

Um welches Problem es sich auch handeln mag, es ruft zweifelsohne unangenehme Gedanken und Gefühle hervor – und

Sie haben wahrscheinlich eine Menge Zeit und Mühe in dem Bemühen verwendet, ihnen zu entkommen oder sie auszura-dieren. Doch angenommen, all diese Versuche, sich Ihrer schlechten Gedanken und Gefühle zu entledigen, würde Ihr Leben in Wirklichkeit nur noch schlimmer machen? In der ACT gibt es einen Spruch dafür: »Die Lösung ist das Problem!«

### *Wie wird eine Lösung zu einem Problem?*

Was tun Sie, wenn es Sie juckt? Sie kratzen sich, nicht wahr? Und normalerweise funktioniert das so gut, dass Sie nicht ein-mal darüber nachdenken: Es juckt, Sie kratzen, und das Jucken verschwindet. Problem gelöst. Aber angenommen, eines Tages entwickelt sich an einer Stelle ein Ekzem. Die Haut juckt fürch-terlich, und so kratzen Sie natürlich. Doch unter diesen Um-ständen sind die Hautzellen hypersensibel, und wenn Sie krat-zen, setzen sie chemische Stoffe frei, die Histamine genannt werden und die zu weiterer Hautreizung und Entzündung füh-ren. Also kehrt der Juckreiz schon sehr bald zurück – aber mit größerer Intensität als zuvor. Und natürlich kratzen Sie wieder, und es wird noch schlimmer!

Kratzen ist eine gute Lösung für einen vorübergehenden Juckreiz bei normaler, gesunder Haut. Doch für einen anhal-tenden Juckreiz bei abnormer Haut ist Kratzen schädlich. Die »Lösung« wird zum Teil des Problems. Dies wird gemeinhin als »Teufelskreis« bezeichnet. Und in der Welt der menschlichen Gefühle sind Teufelskreise sehr verbreitet. Hier einige Beispie-le dafür:



Russ Harris

**Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei**

Ein Umdenkbuch

Taschenbuch, Broschur, 400 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17345-7

Goldmann

Erscheinungstermin: März 2013

Endlich wirklich leben anstatt ständig dem Glück nachzujagen

Kann es sein, dass unsere Vorstellungen vom Glück uns unglücklich machen? Ja! Denn je stärker wir versuchen, schmerzhaft Gedanken und Gefühle zu verdrängen oder durch positive zu ersetzen, desto mehr leiden wir. Dem möchte Russ Harris mit der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) entgegenwirken. Sein spannendes Umdenkbuch verdeutlicht, dass Stress und Sorgen keineswegs angestrengt bekämpft werden müssen. Wenn wir sie stattdessen zulassen und uns ihnen stellen, finden wir zu einem tief erfüllten Leben.