

Tanz der flexiblen Fähigkeiten

Psychologische Flexibilität nach ACT

Herbst 2023

As I got older, I realised that there were no real winners
And there were no real losers in physiological warfare
But there were victims and there were students
It wasn't David versus Goliath, it was a pendulum
Eternally swayin' from the dark to the light

And the more intensely that the light shone, the darker the shadow it cast
It was never really a battle for me to win, it was an eternal dance
And like a dance, the more rigid I became, the harder it got
The more I cursed my clumsy footsteps, the more I struggled

So I got older and I learned to relax
And I learned to soften and that dance got easier
It is this eternal dance that separates human beings
From angels, from demons, from gods
And I must not forget, we must not forget
That we are human beings

—
REN - Hi Ren¹

¹ https://www.youtube.com/watch?v=s_nc1IVoMxc

Einleitung

Ob es ein Haus, ein Abschnitt im Leben oder ein geliebter Mensch ist: Loslassen fällt schwer. Sowohl privat als auch in den ersten Coachings zu Beginn meiner Ausbildung begegnete mir das Thema immer wieder. Schnell stellte ich fest, dass der Klient die Situation akzeptieren muss, bevor er loslassen kann. Doch wie konnte ich meine Klienten bei diesem Prozess unterstützen? Diese Frage trieb mich insbesondere im Sommer um. Bei meinen Recherchen stieß ich auf ACT - Akzeptanz- und Commitment-Therapie, die dritte Welle der verhaltensorientierten Therapie. Begründet von Steven C. Hayes, dessen Buch „A liberated mind: The essential guide to ACT“ mich bis in den Herbst begleitete. Wenn nicht hier, wo sollte ich sonst erfahren, wie man akzeptieren lernt und lehrt?

Doch was ist ACT? ²

Unser Leben in der modernen Welt wird immer schneller. Durch den technologischen Fortschritt sind wir ständig einer Diät von Horror, Drama und Urteilen ausgesetzt. Viele von uns fühlen sich überwältigt und bedroht von der Schnelligkeit der Veränderung. Wenn sich die äußere Welt so schnell verändert, muss sich auch die innere Welt ändern. Hayes und Kollegen haben ein Gruppe von sechs Fähigkeiten identifiziert, die dem Menschen psychologische Flexibilität geben.

PSYCHOLOGISCHE FLEXIBILITÄT ist die Fähigkeit

- mit Offenheit zu fühlen und zu denken,
- sich freiwillig auf die Erfahrung des Augenblicks einzulassen,
- das Leben in die Richtung zu lenken, die für einen selbst wichtig ist
- Gewohnheiten zu entwickeln, die es ermöglichen, das Leben in Übereinstimmung mit den eigenen Werten und Bedürfnissen zu leben.

Es geht darum zu lernen, sich NICHT von dem abzuwenden, was schmerzhaft ist, sondern sich stattdessen dem eigenen Leiden vorurteilsfrei und mitfühlend hinzuwenden. Psychologische Flexibilität ermöglicht dem Klienten, sich dem

² Hayes, Kapitel 1

Unbehagen und der Unruhe auf eine offene, neugierige und freundliche Weise zuzuwenden. Denn die Dinge, die uns Schmerz bereiten, liegen uns meist besonders am Herzen. Psychologische Flexibilität befähigt uns, unseren Schmerz zu akzeptieren und das gewünschte Leben zu leben.

Das Gegenteil ist die psychologische Steifheit. Sie entsteht, wenn der Klient als Bewältigungsstrategie negative Gedanken und belastende Gefühle vermeidet oder sich in positive Gedanken flüchtet, um eine schmerzhaftere Erinnerung auszulöschen oder ein schwieriges Gefühl zu verdrängen. Psychologische Steifheit kann zu Angst, Depression, Drogenkonsum, Trauma, Essstörungen und weiteren Verhaltensstörungen führen.

INNERER DIKTATOR

Der innere Diktator ist laut Hayes der Anteil des Verstandes, der ständig „Lösungen“ für unseren psychologischen Schmerz vorschlägt, von denen wir insgeheim wissen, dass sie ungesund sind. Er bringt uns dazu, schädliche Geschichten über Schmerz und den Umgang damit zu glauben. Er verführt uns dazu, nach diesen Geschichten zu handeln, obwohl ein Anteil von uns es besser weiß.

Der INNERE DIKTATOR webt seine Ratschläge in Geschichten

- über unsere Kindheit,
- unsere Fähigkeiten,
- darüber wer wir sind,
- die Ungerechtigkeiten der Welt und
- das Verhalten anderer.

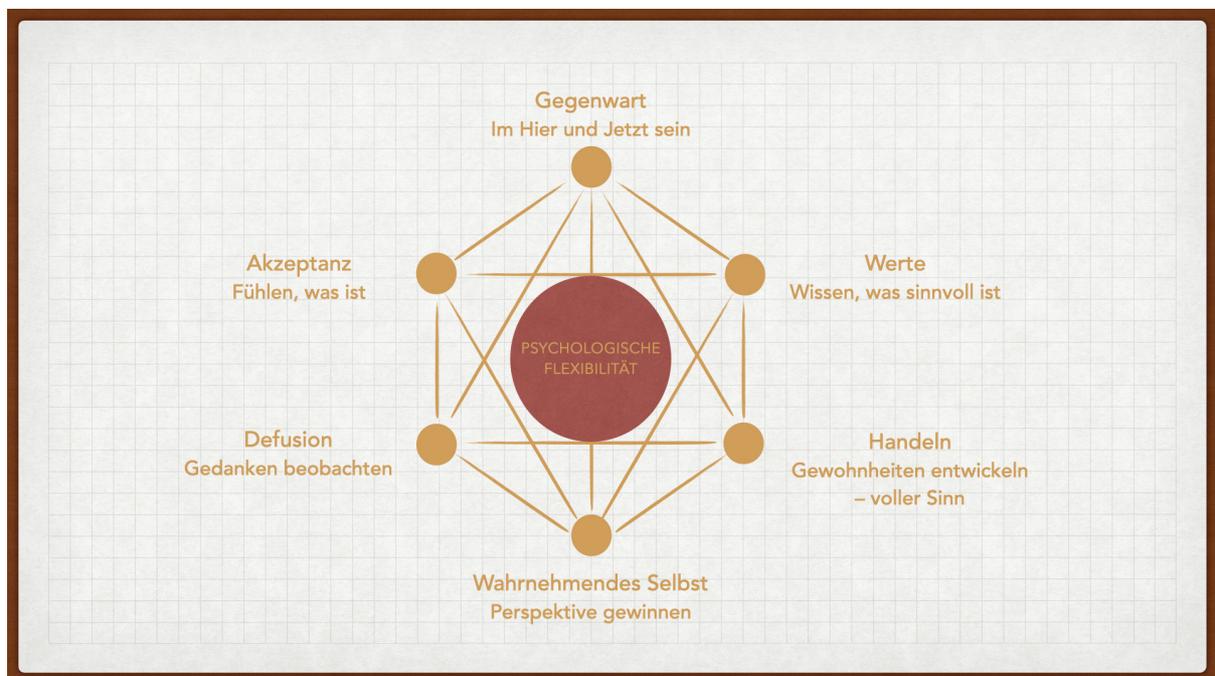
Doch macht in der Welt der Gedanken und Gefühle nicht alles Sinn, was in der äußeren Welt Sinn macht. Zum Beispiel wenn wir in Grübeleien versinken, sind wir davon überzeugt, Probleme zu lösen. Gleichzeitig fokussieren wir so sehr auf das Problem, dass es zunehmend unser Leben kontrolliert. Wir leben das Problem.

Psychologische Flexibilität ermöglicht es, schwierige Gedanken und Gefühle zu akzeptieren und das Leben nicht von ihnen bestimmen zu lassen. Die gute Nachricht: Psychologische Flexibilität besteht aus sechs Fähigkeiten, die trainiert werden können.

SECHS FÄHIGKEITEN

Die sechs Fähigkeiten können als Tanz angesehen werden. Jede Fähigkeit entspricht einem Tanzschritt. Die sechs Schritte bilden gemeinsam einen Tanz. Fehlt ein Schritt, sind die Tanzbewegungen nicht flüssig. Je flüssiger der Tanz, desto größer die psychologische Flexibilität, die zu einem erfüllteren Leben führen soll.

In jeder Fähigkeit (im Englischen: pivots) wird die Energie aus einem unflexiblen Prozess in einen flexiblen gelenkt - wie bei einem Drehpunkt in einem Scharnier.



DEFUSION. Der Schwenk von der Verschmelzung mit den Gedanken (Fusion) zum Betrachten der Gedanken mit Abstand (Defusion): Mit dieser Fähigkeit kann sich der Klient von seinem negativen Gedankennetzwerk zu befreien.

SELBST. Der Schwenk von der selbst konstruierten Eigenwahrnehmung zu einem Perspektive-einnehmenden Selbst. Mit dieser Fähigkeit erkennt der Klient die Geschichte, die er über sich selbst geschaffen hat, und gewinnt Perspektive, wer er ist.

AKZEPTANZ. Erfordert eine Umkehr von der Erlebnisvermeidung zu Akzeptanz: Erlaubt dem Klienten zu fühlen, auch wenn die Gefühle schmerzhaft sind oder ein Gefühl der Verwundbarkeit hervorruft. Akzeptanz ist die vollständige Umarmung der persönlichen Erfahrungen in einem ermächtigten, nicht in einem Opfer-Zustand.

GEGENWART. Erfordert das Umschwenken von starrer Aufmerksamkeit (Grübeln über die Vergangenheit, Sorge um die Zukunft, gedankenloses Versinken in aktuellen Erfahrungen) zu flexibler Aufmerksamkeit im hier und jetzt. Der Klient erlernt die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit absichtlich und nicht nur aus Gewohnheit auf das, was hier und jetzt gegenwärtig ist, zu lenken und wird befähigt die Entscheidung zu treffen, gedanklich zu anderen Ereignissen in der Gegenwart überzugehen - anstatt sich im Gedankennebel zu verirren.

WERTE. Umschwenken von gesellschaftskonformen Zielen auf selbst gewählte Werte. Menschen möchten oft Ziele erreichen, weil sie das Gefühl haben, den Ansprüchen anderer Personen oder der Gesellschaft entsprechen zu müssen. Werte bieten eine Möglichkeit, den Klienten dauerhaft zu motivieren. Das Leben im Einklang mit den eigenen Werten führt zu einem sinn-erfüllten Leben; eine lebenslange Reise.

HANDELN. Erfordert ein Umschwenken von vermeidendem Beharren zu engagiertem Handeln: Gewohnheiten durchbrechen, indem Schritt für Schritt (kompetent und kontinuierlich) neue Gewohnheiten aufgebaut werden - im Einklang mit den eigenen Werten.

Psychologische Flexibilität trainieren

Systemische Coaching und Acceptance and Commitment Therapy (ACT) sind zwei verschiedene Ansätze. Beide befassen sich mit der Verbesserung des Wohlbefindens des Klienten.

Systemische Coaching geht von der Annahme aus, dass jeder Menschen die Fähigkeit hat, seine eigenen Lösungen zu finden. Der Coach steuert den Prozess der Lösungsfindung. Systemische Coaching konzentriert sich darauf die Ziele des Klienten zu erreichen, wobei die Ziele unterschiedlicher Art sein können. Klassische Themen sind Karriereentwicklung, Entscheidungsfindungen, Konfliktmanagement und der Umgang damit.³ So kann auch der Umgang mit schlechten Gefühlen und Erfahrungen ein Ziel sein.

ACT hingegen konzentriert sich darauf, das psychische Wohlbefinden von Menschen zu verbessern. ACT zielt darauf ab, den Menschen beizubringen, die Gedanken und Gefühle zu akzeptieren und nach den eigenen Werten zu leben. Es ist ein psychotherapeutischer Ansatz, mit dem Angst, Depression, Drogenkonsum, Trauma, Essstörungen und weitere Verhaltensstörungen therapiert werden können. Alles psychische und Verhaltensstörungen nach ICD10⁴, die nur von einem Psychotherapeuten behandelt werden dürfen und nicht im Coaching.

Doch könnte die Kenntnis der ACT-Theorie und die Übungen, Klienten im Coaching helfen, ihr Problemerkennen zu akzeptieren und loszulassen? Und welche Methoden aus dem Systemische Coaching könnten zum Einsatz kommen, um die psychologische Flexibilität zu stärken.

Hayes bietet in seinem Buch zu jeder Fähigkeit mehrere Methoden an, die gut ins Coaching integriert werden können. Im Folgenden je eine Übung zu einer Fähigkeit, die ins Coaching übernommen werden können. Und Methoden aus dem systematischen Coaching, mit denen man die Fähigkeiten stärken kann.

³ InKonstellation Ausbildungsakademie, Skript Systemische Coachingsausbildung, Kapitel 2

⁴ <https://www.dimdi.de/static/de/klassifikationen/icd/icd-10-gm/kode-suche/htmlgm2018/chapter-v.htm>

INNERER DIKTATOR

Bereits in der Erklärung des Inneren Diktators spricht Hayes von mindestens zwei Seiten, dem dominanten lösungsorientierten Diktator und dem vernünftigen zurückhaltenden Anteil. Um in Kontakt mit den verschiedenen Anteilen zu kommen und den Anteilen eine Stimme zu geben, bieten sich zwei Methoden aus dem Systemische Coaching an: zum einen das Seiten-Modell nach Gunther Schmidt⁵ zum anderen das Innere Team nach Schulz von Thun⁶.

Dies ist von Hayes so meines Wissens nach nicht vorgesehen. Ein solches Vorgehen könnte dem Klienten jedoch eine Möglichkeit geben, sich dem Inneren Diktator bewusst zu werden und die nicht gehörten Anteile wahrzunehmen und deren Bedürfnisse zu erkennen.

DIFUSION

Hayes schlägt in der sechsten Übung zur Difusion⁷ vor, sich den Gedanken als ein Gegenstand anzuschauen und ihn zu beschreiben. Er lässt Größe, Textur und Farbe des Gedanken beschreiben. Anschließend soll der Klient den anfänglichen Gedanken betrachten. Eine typische Form der Dissoziation, die im hynosystemischen Coaching⁸ ebenfalls eingesetzt wird. Auch die Dissoziation mit der Kino- oder Bühnen-Metapher kann dem Klienten im Coaching-Prozess helfen, sich von Gedanken und Gefühlen zu lösen und sie aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

SELBST.

In der zweiten Übung zum SELBST schlägt Hayes vor die eigene "Geschichte neu zu schreiben"⁹. Eine Geschichte mit hundert Wörtern über ein Problemerleben, dass den Klienten hindert und Geschichte hat. Anschließend werden die Reaktionen markiert, im nächsten Durchgang die Fakten unterstrichen. Abschließend soll eine neue Geschichte geschrieben werden. Sie soll alle Fakten und Reaktionen enthalten, doch Thema, Bedeutung und Ausgang sind völlig anderes. Die Geschichte muss dabei nicht glücklicher oder wahrer sein.

⁵ InKonstellation Ausbildungsakademie, Skript Systemische Coachingsausbildung, S. 129

⁶ InKonstellation Ausbildungsakademie, Skript Systemische Coachingsausbildung, S. 108

⁷ Hayes, Kapitel 9, S. 164

⁸ InKonstellation Ausbildungsakademie, Skript Systemische Coachingsausbildung, S. 124

⁹ Hayes, Kapitel 10, S. 180

Der narrative Ansatz¹⁰ kommt auch im Systemische Coaching zum Einsatz. In diesem Fall erzählt der Klient die Geschichte. Der Coach achtet dabei durch aktives Zuhören, auf Zeitenwenden, Metaphern, Begriffe, Bewertungen, Ressourcen, Körperhaltung und die Protagonisten. Im nächsten Schritt werden mit dem Klienten im Erzählprozess, Ressourcen und Potentiale erarbeiten und durch zirkuläre Fragen Perspektivwechsel herbeiführen. Abschließend erzählt der Klient die Geschichte mit den gewonnenen Erkenntnissen erneut oder weiter.

AKZEPTANZ.

Die dritte von Hayes vorgestellte Übung zur Akzeptanz heißt „Eine breitere Sichtweise“¹¹. Sie besteht aus einem umfangreichen Fragebogen. Ziel der elf Fragen ist es, bei schmerzhaften Empfinden, den Fokus zu erweitern und die Empfindung und assoziierten Gedanken zumindest anteilig anzunehmen. Der Klient wird gebeten sich in die Erfahrung zu begeben. Die Fragen können durch den Coach gestellt werden. Der Fragebogen enthält Fragen zu körperlichen Empfinden und Sinneswahrnehmung (Visuell, Aktustisch, Kognitiv, Olfaktorisch, Gustatorisch - VAKOG), zirkuläre Fragen, Muster des Gelingens und viele weitere. Immer wieder wird der Klient, gefragt, welchen Teil davon er annehmen möchte und gebeten, wertschätzend und vorsichtig mit den Antworten umzugehen.

Aus dem Systemische Coaching könnte an dieser Stelle eine Form des Restriktionsmodells nach Guther Schmidt¹² zum Einsatz kommen, bei dem die vielen bisherigen Lösungsversuche und die damit einhergehenden Gefühle, mögliche Abwehr und Widerstände durch Pacing gewürdigt werden, bis der Klient selbst erkennt, dass die bisherigen Maßnahmen nicht geholfen haben und auch keine weiteren Versuche zielführend wären. Das zweitbeste Ziel wäre in diesem Fall das Annehmen des störenden Gefühls, wie es ist, und diese Gefühle als Teil des Erlebens wahrzunehmen. Die bisherigen Versuche können verworfen werden und neue Ressourcen entdeckt werden.

¹⁰ InKonstellation Ausbildungsakademie, Skript Systemische Coachingsausbildung S. 85

¹¹ Hayes, Kapitel 11, S. 204

¹² InKonstellation Ausbildungsakademie, Skript Systemische Coachingsausbildung S. 126

GEGENWART.

Für diese Teil schlägt Hayes verschiedene Mediations-, Wahrnehmungs- und Fokussierungsübungen¹³ vor, die im Coaching angeleitet und anschließend regelmäßig im Alltag als Hausaufgabe geübt werden können.

Neben konkreten Übungen kann in einer Coaching-Einheit durch Fragen, die Aufmerksamkeit des Klienten auf die Wahrnehmung des Gefühls im Körper (Embodiment)¹⁴ gerichtet werden, zusätzlich verstärkt auch durch Fragen zu Sinneseindrücken (VAKOG) und Atmung. So wird die Aufmerksamkeit von der Sprache und den Inhalten hin zur Wahrnehmung des Selbst gelenkt.

WERTE.

Im Kapitel über das Leben nach Werten bringt Hayes einen Fragebogen zu wertvollem Leben¹⁵ ein, der in seiner Konzeption weitgehend mit dem Lebensrad¹⁶ übereinstimmt. Dieses kann in einer Coaching Session eingebracht werden, um die Bereiche zu identifizieren, an denen gearbeitet werden sollte, um ein zufriedeneres Leben zu leben. Eruiert wird zunächst die persönliche Wichtigkeit der unterschiedlichen Lebensbereiche und im zweiten Schritt in wie weit das aktuelle Handeln in den Bereichen mit den persönlichen Werten übereinstimmt.

Ob Werte-Quadrat, Timeline oder Tetra Lemma, Werte spielen im Systemischen Coaching ebenfalls eine wichtige Rolle. Hier könnte zum Beispiel auch eine vom Klienten verfasste Grabrede Aufschluss geben, welche Lebensbereich und damit verbundene Werte ihm wichtig sind.

HANDELN.

Geübte Verhaltensmuster zu durchbrechen fällt schwer. Doch schon kleine Veränderungen in Verhaltensmuster können zu einem Richtungswechsel führen. Hayes schlägt daher vor, kleine schnelle Verpflichtungen einzugehen. Wer mehr lesen und weniger fernsehen möchte, sollte sich ein Ziel setzen: Kein Fernsehen, bevor er nicht 30 Minuten gelesen hat. Ist das Ziel realistisch? Vielleicht doch nur 15 Minuten, eine Seite? Täglich, wöchentlich?

¹³ Hayes, Kapitel 12, S. 217ff

¹⁴ InKonstellation Ausbildungsakademie, Skript Systemische Coachinausbildung S. 140

¹⁵ Hayes, Kapitel 13, S. 234

¹⁶ InKonstellation Ausbildungsakademie, Skript Systemische Coachinausbildung S. 45

Zielvereinbarungen mit dem Klienten zu treffen, gehört zum Standard-Repertoire im Systemischen Coaching (INKONST1), ein Ziele-Tagebuch könnte unterstützend wirken.¹⁷ Wichtig zu beachten ist hier, dass kleine Schritte gewählt werden, damit die Veränderung auch gelingt.

Fazit

Der Tanz der sechs Fähigkeiten aus der ACT-Therapie ist ein machtvolles Instrumente, um Stress und dessen Symptome zu begegnen und ICD-10-Störungen zu therapieren. Die Methoden können grundsätzlich in den Coaching-Prozess eingebaut werden. Da die sechs Fähigkeiten gleichwertig sind, ist keine bestimmte Reihenfolge zu beachten. Die Methoden können je nach Auftragsklärung eingesetzt werden. Jedoch sollten vom Coach alle Fähigkeiten eingeplant werden – damit der Tanz geschmeidig wird. Auch Methoden aus dem Systemischen Coaching bieten sich an die psychologische Flexibilität des Klienten zu stärken.

Doch unter welcher Zielsetzung, da der Coach ICD-10-Störungen mangels fehlender Ausbildung nicht behandeln darf? Das Ziel sollte es sein, Klienten präventiv die psychologische Flexibilität zu erhalten. Sie zu befähigen ihre Gefühle zu akzeptieren, sich nicht von Gedanken bestimmen zu lassen und ihnen ihre Werte bewusst zu machen – für ein selbstbestimmtes, erfülltestes Leben.

Eine wichtige persönliche Erkenntnis ist, dass bei einem reinen lösungsorientierten Fragetechniken auch der innere Diktator am Werk sein kann. Hier ist als Coach Obacht geboten! Bei Klienten, die offensichtlich sehr zum Grübel neigen, sollten andere Methoden zum Beispiel hynosystemische Techniken ausgewählt werden.

Und was ist jetzt mit dem Loslassen? LOS-lassen ist ein Prozess bei dem psychologische Flexibilität helfen kann. Festzustellen, dass man alles getan hat, was in seiner Macht stand, um zum Beispiel den letzten Abschnitt im Berufsleben noch die Aufgaben zu übernehmen, an denen man hängt. Die Widerstände anzunehmen. Die Trauer um den entstehenden Verlust zuzulassen und zu akzeptieren. Bevor ich jedoch in die ACT-Methodenkisten greifen würde, würde ich es zunächst mit dem Restriktionsmodell versuchen, das mir im Sommer noch

¹⁷ InKonstellation Ausbildungsakademie, Skript Systemische Coachinausbildung S. 45

nicht bekannt war. Und wer weiß, welche Methoden ich noch im Emotionscoaching-Modul erlerne? Denn ein Coach lernt nie aus!

Anmerkung

Zwei Anmerkungen zum Schluss sind mir wichtig:

- * Vielen Dank, dass Sie soweit gelesen haben. Ich bin neu auf dem Feld und beginne erst mich mit der Thematik zu beschäftigen. Meine Einblicke sowohl in die Systemik als auch in ACT sind noch viel zu gering, um fundierte Aussagen treffen zu können. Bitte verzeihen Sie mir, sollte ich Vergleiche gezogen haben, die wissenschaftlich nicht haltbar sind. Ich bin mir sicher, der eine oder andere Experte hat beim Lesen den Kopf geschüttelt.

- * Für einen besseren Lesefluss habe ich bewusst auf eine geschlechterneutrale Schreibweise verzichtet. Nichtsdestotrotz ist mir jede:r Mensch lieb und teuer!

Literatur

1. Video: Ausschnitt aus dem Songtext „Hi Ren“ von Ren (https://www.youtube.com/watch?v=s_nc1IVoMxc)
2. Buch: Dr. Steven C. Hayes / Ebury, Digital, A liberated mind: The essential guide to ACT (Englisch Edition), Kindle, Pinguin, 2019
3. Skript: InKonstellation Ausbildungsakademie, Skript Systemische Coachingausbildung, 2023

Abbildungsverzeichnis

- Titel: Hexaflex frei nach Hayes, Tänzerin: <https://pixabay.com/de/vectors/silhouette-pilates-fitness-tanzen-3085378/>
- Hexaflex frei nach Hayes. Erstellt mit Apple Keynote.