



Matthias Wengenroth

Gib dich nicht auf, lass dich wieder ein!

Depressionen mit der Akzeptanz-
und Commitmenttherapie (ACT)
überwinden

Noch ein Letztes, bevor es endlich losgeht: Wenn Sie sich dafür entschieden haben, dieses Buch alleine durchzuarbeiten, legen Sie vielleicht Wert darauf, Schwierigkeiten selbstständig zu lösen. Das ist überhaupt nicht verkehrt, im Gegenteil. Vielleicht liegt es Ihnen, sich mit Problemen auseinanderzusetzen, Erkenntnisse zu sammeln und dann eigenständig eine Lösung zu erarbeiten und umzusetzen. Großartig! Natürlich ist es auch möglich, dass Sie eher aus der Not heraus zu diesem Buch gegriffen haben, weil Sie beispielsweise kein therapeutisches Angebot gefunden haben oder weil innere Barrieren (wie Ängste oder Schamgefühle) Sie zögern lassen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Dieses Buch geht davon aus, dass es zumindest manchen Betroffenen möglich ist, von einem Programm wie diesem so weit zu profitieren, dass sie eine depressive Krise überwinden und weniger anfällig für Rückfälle werden. Dies gilt aber nicht für jeden Menschen in jeder Situation. Es kann sein, dass der Ansatz, der in diesem Buch beschrieben ist, nicht der richtige für Sie ist oder dass Sie nicht oder nicht genug davon profitieren. Das heißt aber keineswegs, dass Sie ein hoffnungsloser Fall wären und es einen Grund gäbe, zu resignieren.

Vielleicht benötigen Sie – eventuell zusätzlich zu diesem oder anderen Ratgebern – ein menschliches Gegenüber, das Ihnen etwas gibt, was Sie sich zurzeit nicht selbst geben können. Vielleicht benötigen Sie andere Formen von Hilfe, die an anderer Stelle ansetzen, vielleicht eine andere Form von Psychotherapie, medizinische Maßnahmen oder vielleicht Hilfen bei der Lösung von sozialen oder anderen Problemen. Bleiben Sie jedenfalls nicht allein mit Ihrem Schmerz und Ihrer Not, wenn Sie keine Besserung erfahren und Sie zu verzweifeln drohen. Es gibt heute zum Glück deutlich mehr Möglichkeiten, sich helfen zu lassen – auch wenn es nicht immer leicht fällt, sich die Notwendigkeit einzugestehen, die richtige Hilfe schnell zu finden und sie auch anzunehmen. Vertrauen Sie sich anderen an, sprechen Sie mit Freunden und Angehörigen dort, wo Sie eine Chance sehen, auf Verständnis und Unterstützung zu stoßen, nutzen Sie Selbsthilfemöglichkeiten, sei es in Gruppen oder im Internet, sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, suchen Sie sich psychotherapeutische oder psychiatrische Hilfe, sei es ambulant oder auch stationär. Bleiben Sie nicht allein. Und geben Sie nicht auf!

Übungsplan

Tabelle 0-1 bietet einen Überblick über das gesamte Programm. In der linken Spalte sind alle Übungen aufgeführt, in den Spalten daneben sehen Sie, für welche Schritte des Programms die Übungen gedacht sind. Ein Schritt kann zeitlich eine Woche umfassen, für manche möchten Sie sich aber vielleicht auch mehr Zeit nehmen und für andere benötigen Sie möglicherweise weniger Zeit.

Tabelle 0-1: Übungsplan

Woche	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Zeit nach Programmabschluss
1.1 Selbsteteiligung (meditativ)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
2.1 Beobachten des Atems (meditativ)		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
2.2 An welchem Haken hänge ich gerade?		■											
3.1 Meine Gefühlskontrollstrategien			■										
4.1 Meine Strategien unter der Lupe				■									
4.2 Physikalisierung (meditativ)				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
5.1 Werte-Brainstorming					■								
5.2 Zwölf Impulse für mehr Werteklarheit					■								
6.1 Das Wertetagebuch						■	■	■	■	■	■	■	■
6.2 Mein Selbstbild						■							
6.3 Bedingungslose Selbstakzeptanz (meditativ)						■	■	■	■	■	■	■	■

Woche	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Zeit nach Programmabschluss
7.1 Wie wünsche ich mir meinen Lebensgarten?							■						
7.2 Wie pflege ich meinen Lebensgarten?							■						
8.1 Vorsätze fassen								■					
8.2. Woran hat's gelegen?								■					
8.3 Meine typischen Barrieren								■					
9.1 Mein Umgang mit schwierigen Gedanken									■				
9.2 Schwierige Gedanken entmachten									■				
9.3 Mein Gedanken-Entmachten-Training									■	■	■	■	■
10.1 Meine „Aber“-Sätze										■			
10.2 Aus einem Aber ein Und machen										■			
10.3 Schwierige Fahrgäste in meinem Lebensbus										■			
10.4 Mein Commitment-Geländer für den Tag										■	■	■	■
11.1 Ein besseres Geländer bauen											■		
12.1 Schmerzhaftes akzeptieren, Werte leben (meditativ)												■	■

■ = Diese Übung gehört auf jeden Fall zu diesem Schritt dazu. Sie sollten sie nach Möglichkeit täglich durchführen.

■ = Diese Übung brauchen Sie in dem jeweiligen Schritt nicht täglich durchzuführen, sondern können Sie im Wechsel oder in Kombination mit anderen Übungen einplanen bzw. bei Bedarf durchführen. Sie sollten sich jeden Tag mindestens einmal Zeit für eine meditative Übung nehmen.

1

Selbsteilnahme entwickeln

Vielleicht erwarten Sie am Anfang dieses Buches zunächst einige Informationen zum Thema Depression, zu ihren Symptomen, Auslösern, Ursachen, Folgen und Behandlungsmöglichkeiten. Eventuell sind Sie davon ausgegangen, dass Sie angehalten werden, sich mit der Frage zu befassen, wieso Sie depressiv geworden sind, wo die Gründe und Ursachen liegen.

Die Erwartung, dass ein Selbsthilfebuch für depressive Menschen mit solchen grundlegenden Fragen beginnt, ist nachvollziehbar. Dennoch möchte ich etwas anderes voranstellen, nämlich eine ganz konkrete Frage an Sie, die Leserin, den Leser: Wie gehen Sie mit sich um, wenn es Ihnen schlecht geht? Wenn Sie bedrückt sind, sich elend fühlen, wund, schwach, verletzbar, verzweifelt?

Ich nehme wahr, wie es in mir aussieht und akzeptiere es zunächst einmal, ohne mich dafür zu verurteilen. Ich wende mich mir selbst auf eine freundliche Weise zu. Ich schaue, ob es etwas gibt, was ich für mich tun kann und was mir gut tut, auch wenn der Schmerz noch eine Zeit bleibt. Auf diese Weise kann ich mir selbst Trost spenden und mir in schwierigen Momenten meines Lebens selbst helfen.

Wenn Sie diese Frage so beantworten, dann sind Sie zu beglückwünschen. Meiner Erfahrung nach gehen die meisten depressiven Menschen nicht so mit sich um. Viel häufiger machen sie sich noch Vorwürfe, weil sie sich so fühlen, wie sie sich fühlen. „Ich bin doch selbst schuld, das hab ich jetzt davon, geschieht mir recht!“ Häufig unternehmen Betroffene dann etwas, mit dem sie vielleicht kurzfristig schmerzhaft Gefühle unterdrücken, sich jedoch selbst schaden oder zumindest immer weiter von dem Leben entfernen, das sie sich eigentlich ersehnen. Sie grübeln unaufhörlich darüber nach, wieso und weshalb alles so gekommen ist – und was für schlimme Dinge Ihnen möglicherweise noch drohen.

Das ist nicht besonders freundlich oder tröstend. Selbstenteilnahme, Selbstmitgefühl oder eine freundliche Haltung dem leidenden Selbst gegenüber ist jedoch aus zwei Gründen wichtig, wenn Sie Ihre Depressionen überwinden möchten.

1. Depressive Menschen leiden. Sie leiden an sich selbst und sie leiden unter ihrem Leben. Wer leidet, braucht freundliche Zuwendung. Kinder sind darauf angewiesen, dass sie Mitgefühl von anderen bekommen. Sie brauchen und suchen ganz natürlich den Trost durch vertraute Personen, z. B. ihre Eltern. Auch uns Erwachsenen tut es gewiss gut, verstanden und getröstet zu werden, wenn es uns schlecht geht, aber nicht immer finden wir jemanden, dem wir uns in schwierigen Momenten anvertrauen können und der uns das gibt, was wir brauchen. Es ist wichtig, in der Lage zu sein, sich selbst Trost zu spenden. Dies zu können ist die Grundvoraussetzung dafür, uns mit uns selbst auf eine gute Weise zu beschäftigen, wenn es uns schlecht geht, und aus dem Zustand der Depression wieder herauszufinden.
2. Der zweite Grund dafür, die Selbstenteilnahme an den Beginn dieses Buches zu stellen, besteht darin, dass Ihnen im Folgenden einiges abverlangt wird. Es wird nicht ausreichen, diesen Text einfach nur zu lesen, um eine Veränderung zu erzielen. Sie werden auf unterschiedliche Weise herausgefordert, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen und einige Ihrer Einstellungen und Verhaltensweisen zu verändern. Das Ziel besteht darin, wieder zu einem Leben zurückzufinden, das Sie erfüllt und zufrieden macht und in dem Raum ist für die Themen, die Ihnen am Herzen liegen. Aber der Weg dahin ist nicht immer leicht, mancher Schritt wird schwerfallen und vielleicht auch schmerzhaft sein. Wenn Sie Glück haben, gibt es in Ihrem Leben Menschen, die ein offenes Ohr für Sie haben, Ihnen einfühlsam begegnen und Ihnen in schweren Zeiten zur Seite stehen. Vielleicht finden Sie eine solche mitfühlende Unterstützung auch im Rahmen einer professionellen Behandlung, etwa in einer Psychotherapie. Aber nicht jeder hat dieses Glück – und es fällt auch nicht jedem Menschen leicht, sich mit seinem Kummer anderen anzuvertrauen. Dieses Buch ist auch gerade für diejenigen geschrieben, denen Hilfe von außen nicht bzw. noch nicht zur Verfügung steht. Gerade wenn Sie versuchen, sich selbst zu helfen und kein empathisches Gegenüber haben, ist es umso wichtiger, zu lernen, sich selbst mit Mitgefühl und Anteilnahme zu begegnen.