

## Beispiel für ACT bei AD(H)S

Es gibt Momente im Leben, da haben wir den Eindruck: Nichts geht mehr. Wir fühlen uns überfordert und hoffnungslos. Wir befürchten, dass dieses Gefühl für immer bleibt. Es ist wie in einem Zeichentrickfilm, in dem eine Person langsam, aber sicher im Treibsand versinkt. Je mehr sie sich bewegt und zu befreien versucht, desto schneller und tiefer versinkt sie. Das beste Verhalten wäre eins, dass dem natürlichen Instinkt widerspricht: nämlich ganz ruhig zu bleiben, da nur dies das weitere Versinken verhindert. Lediglich mit langsamen und bedachten Bewegungen kann die Rettung gelingen.

Bei Problemen oder Schwierigkeiten geben wir oft dem Impuls nach, sofort zu handeln, um alles in den Griff zu bekommen. Aber alles stets im Griff und unter Kontrolle haben zu wollen, ist eine Illusion. Denn egal wie sehr wir uns anstrengen, wir werden immer an dem einen oder anderen Punkt scheitern. Und je mehr wir scheitern, desto ohnmächtiger fühlen wir uns. Was aber, wenn nicht das Scheitern an sich, sondern das ständige Streben nach Kontrolle das eigentliche Problem darstellt? Häufig ist uns nicht einmal vollumfänglich bewusst, wie stark unsere Tendenz ist, uns selbst unter Druck zu setzen – und sei es nur durch die Wortwahl im alltäglichen Leben. Halten Sie einmal inne und überprüfen Sie, wie oft Sie heute schon gesagt oder gedacht haben: „Ich muss heute noch ...“ Diese simple Redewendung nutzen wir ganz unbedacht, und doch erlaubt sie uns keinerlei Freiheiten. Starten Sie den Tag mit „Ich muss noch einkaufen, staubsaugen, arbeiten, telefonieren ...“, dann fühlen Sie schon während des Planens, wie der Tag immer kürzer wird. Aber was MÜSSEN Sie tatsächlich? Welche Dinge WOLLEN Sie vielleicht einfach nur schnell erledigen? Was MÖCHTEN Sie noch fertig bekommen?

Überlegen Sie einmal, was für den heutigen Tag auf Ihrer To-do-Liste steht und schreiben Sie es auf. Prüfen Sie dann, was Sie tatsächlich tun MÜSSEN. Manchmal verändert sich das Gefühl bereits, wenn man kurz innehält und seine Worte besonnen wählt. Aber hinter dieser kleinen Übung steckt noch mehr: Es geht nicht darum, einfach „nichts mehr müssen zu müssen“, sondern darum, den Dingen mit einer anderen Haltung zu begegnen. Nehmen wir das Treibsand-Beispiel: Je mehr ich strample und kämpfe, desto mehr Kraft verbrauche ich. Und ich versinke tiefer und tiefer. In unserem Alltag ist es genauso. Je mehr Druck auf mir lastet und mich einengt, desto unflexibler kann ich auf Unvorhersehbares reagieren. Außerdem gelingt es mir immer schlechter, mit kleinen Fehlern, Defiziten und Problemen adäquat umzugehen. Ich versuche, mich noch mehr anzustrengen, und versinke doch nur weiter. Der Schmerz, die Belastung und der ständige Kampf führen zu noch mehr Leiden. Das Bestreben nach Kontrolle ist oft tief in uns verwurzelt. Wir haben den Anspruch zu funktionieren, wir wollen alles hinbekommen und können unsere Schwächen und Defizite nicht akzeptieren. Krankheiten, Schmerzen oder Probleme

sind „Fehler“, die es zu beseitigen gilt. Wir können uns selbst erst dann annehmen, wenn sich die Schwierigkeiten auflösen. Also treiben wir uns an, belehren uns, was wir besser machen können, und rechnen uns vor, wann wir versagt haben. In uns „sitzt“ unser Sklaventreiber, er lässt uns nicht zur Ruhe kommen und ist nie zufrieden. Der eine oder andere wird nun sagen: „Aber es ist doch wichtig, Ziele zu haben, und man muss doch auch mal streng zu sich sein“ – und das stimmt durchaus.

Aber hier macht eindeutig der Ton die Musik: Der innere Kritiker und Antreiber wird uns immer nur vorhalten, was „noch nicht gut genug ist“, was „nicht ausreicht“ oder „schlecht gelaufen ist“. Er wird immer fordern, dass wir mehr tun „müssen“. Vielleicht sind Ihnen schon beim Lesen einige Sätze durch den Kopf geschossen, die Sie häufig zu sich selber sagen? Schreiben Sie diese Sätze einmal auf. Schauen Sie sich Ihre Aussagen an: Geben diese Ihnen ein gutes Gefühl? Sind sie wirklich hilfreich im Alltag? Helfen sie Ihnen, Ziele zu erreichen? Wenn Sie an diesen Sätzen festhalten und stets das Gewohnte tun, dann werden Sie auch in Zukunft immer wieder das Gleiche erleben. Erst wenn Sie sich erlauben, einmal innezuhalten und aufhören, „im Treibsand zu strampeln“, lassen sich neue Wege finden, die Veränderungen bringen. Wenn es Ihnen gelingt, den Kampf um die Kontrolle aufzugeben und auch Dinge anzunehmen, die schwierig oder schmerzhaft sind, entsteht eine neue Freiheit in der Gestaltung Ihres Erlebens und Verhaltens. Die Herausforderung besteht also darin, die Balance zu finden zwischen den Dingen, die man kontrollieren kann, und den Dingen, die man akzeptieren muss.