

Beispiel für ACT bei AD(H)S

Es kommt im Leben fast aller Menschen manchmal zu einer Krise. Das gehört einfach zum Leben dazu. In solchen Momenten fühlen wir uns überfordert und vielleicht sogar hoffnungslos. „Bleibt das jetzt so?“ ...fragen wir uns. Wir fühlen uns wie in einem Alptraum, bei dem unsere Person langsam im Treibsand versickert und verzweifelte Bewegungen das Versinken nur beschleunigen. Im Grunde müsste die betroffene Person eigentlich nur ganz ruhig bleiben, dann würde sich die Lage stabilisieren. Aber das widerspricht der natürlichen Intuition. Nur mit sehr langsamen Bewegungen ist Rettung möglich.

Bei spontan und zusätzlich auftauchenden Problemen haben wir leider den Impuls sofort zu handeln, um die Lage möglichst schnell in den Griff zu bekommen. Aber alles unter Kontrolle zu haben, ist nicht möglich. Gleichgültig wie sehr wir uns bemühen, wir werden immer an der einen oder anderen Stelle Fehler machen. Das Blöde dabei ist, ... je mehr Fehler wir machen, desto hilfloser und deprimierter fühlen wir uns.

Daraus ergibt sich eine Frage:

Was ist eigentlich, wenn nicht das Fehler machen und Scheitern, sondern das ständige Streben nach Kontrolle Probleme verursacht?

In den meisten Fällen ist uns nicht einmal bewusst, wie stark unser Streben ist, uns ständig selbst unter Druck zu setzen. Betrachten Sie einmal das Denken im alltäglichen Leben.

Prüfen Sie einmal, wie oft Sie heute schon darüber nachgedacht haben, was Sie alles noch erledigen müssen. Wenn Sie den Tag mit lauter operativen Anweisungen beginnen, dann spüren Sie schon während des Denkens eine Ermüdung, weil die geplanten Pflichten Ihnen sozusagen den Tag rauben. Aber was muss eigentlich wirklich erledigt werden? Streichen Sie einmal alle Dinge von ihrer geistigen To-Do-Liste, die nicht von absoluter Notwendigkeit sind!

Wie fühlt sich das an?

Diese kleine Übung hat einen besonderen Hintergedanken: Es geht darum den Aufgaben mit einer anderen Haltung zu begegnen. Wenn die absolut notwendigen Dinge erledigt sind, stellt sich plötzlich eine Zufriedenheit ein. Etwas, das wir uns bei einer „Endlos-Liste“ verbieten würden.

Werfen wir nochmal einen Blick auf das Treibsand-Beispiel: Je mehr ich strample, kämpfe und zapple, desto mehr Kraft und Konzentration geht unnötig verloren. Und ich versinke und verliere den Halt. Der Alltag funktioniert ähnlich. Wenn viel Druck auf meinen Schultern lastet, verliere ich die Prioritäten und handle zwar aufwändig und eventuell sogar hektisch, aber unorganisiert. Unvorhersehbares kann gar nicht mehr beurteilt und entsprechend aufgefangen werden.

Es gelingt also sukzessive schlechter, je mehr auf der Liste steht, mit kleinen Fehlern, Problemen und Störungen adäquat umzugehen. Ich bemühe mich verzweifelt, mich noch mehr anzustrengen, verstricke mich in ungeplantem Aktionismus und versinke doch nur immer weiter in wachsenden Aufgaben. Der daraus resultierende Schmerz, die wachsende Belastung und der resultierende Kampf führen zu noch mehr Fehlern und damit zu noch mehr Leiden.

Das Bestreben nach sofortiger Kontrolle ist sehr tief in uns verwurzelt. Wir haben den Anspruch schnell zu reagieren und sofort zu funktionieren, wir wollen alles unmittelbar regeln und können uns unsere Schwächen und Defizite nicht eingestehen.

Schmerzen, Erkrankungen oder auftauchende Probleme benötigen eine sofortige Fehlerkorrektur. Wir sind erst zufrieden mit uns und akzeptieren uns, wenn die Schwierigkeiten beseitigt und korrigiert sind. Das Ergebnis ist, dass wir uns sukzessive antreiben und bezüglich unseres vermeintlichen „Versagens“ verurteilen. Es ist als ob in uns ein „Sklaventreiber“ mit einer „Zeitpeitsche“ operiert, der uns keine ruhige Minute gönnt, in der wir mit gutem Gewissen die „Zappelei“ unterbrechen dürften.

An dieser Stelle könnte der Einwand kommen, dass es doch wichtig sei Ziele zu haben, und dass das Leben eine Richtung haben muss. Probleme müssen ja schließlich angegangen und gelöst werden.

Hier ist es ganz wichtig zu erkennen, dass der Ton die Musik macht!

Der innere Sklaventreiber wird uns immer nur Vorwürfe machen!
„Das hast Du noch nicht erledigt“, „Das war nicht gut genug“, „Das ist schlecht gelaufen!“ und „Du hast jetzt keine Zeit, um langsam zu werden!“

Solche Anweisungen sind schlechte Gewohnheiten, die nicht zielführend sind und uns zusätzlich in einen deprimierten Zustand versetzen!

Gerade **ADHS-Betroffene** und teilweise auch Menschen mit **Kontrollzwang** können sich damit das Leben zur Hölle machen und sich in Teufelskreisen und Ersatzhandlungen die Lebenszeit rauben.

„Wenn Du es eilig hast, mach langsam, die Schildkröte kann Dir mehr vom Weg erzählen!“ ist eine alte japanische Weisheit, die uns darauf aufmerksam machen soll, dass wir unsere Wahrnehmung aus dem hektischen „Planungs-Chaos“ herausnehmen sollen, um wieder in der Gegenwart anzukommen.

Wenn wir also stets das Gewohnte tun, d.h. mit strampeln durch den Tag gehen, dann werden wir auch in Zukunft immer wieder die gleichen Ergebnisse erzielen. Wir

müssen uns erlauben innezuhalten und aufhören uns dafür zu verurteilen. Akzeptanz befreit und ermöglicht neue ungewohnte Handlungen! Menschen mit Kontrollzwang erlangen sozusagen eine Meta-Kontrolle, wenn es ihnen gelingt eine Pause zu machen und die Reaktion zu verhindern. Sie kontrollieren sozusagen die Kontrolle durch Akzeptanz. Wer loslässt hat beide Hände frei! Es geht darum den Kampf um die Kontrolle aufzugeben und auch Ereignisse und Bedingungen anzunehmen, die schwierig oder schmerzhaft sind! Daraus entsteht eine neue Freiheit in der Gestaltung der Orientierung, des Erlebens und des Verhaltens. In dieser Entschleunigungsphase ist es möglich eine Balance zu finden zwischen den Dingen, die man kontrollieren kann, und den Dingen, die zunächst akzeptiert werden müssen. Es entsteht ein neuer Weg!