

## Die Geschichte des Landstreichers



Ich möchte Ihnen ein Beispiel für Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) geben, indem ich Ihnen die Geschichte des Landstreichers erzähle.

Sie veranstalten zu Hause eine große Party. Das Haus sieht gemütlich aus, die Musik ist an, die Snacks sind fertig und die Getränke sind kalt. Ihre Gäste kommen herein und die Party kann beginnen. Doch dann hören Sie, wie jemand an das Fenster klopft. Draußen sehen Sie einen Landstreicher stehen. Was tun Sie nun?

**Option 1:** Sie schicken den Landstreicher weg. Er ist nicht eingeladen und Sie sehen ihn als Eindringling auf Ihrer gut organisierten Party. Natürlich spricht der Landstreicher darüber. Dann versucht er, durch die Hintertür hereinzukommen und hämmert gegen die Tür. Nun werden Sie wütend und sagen ihm erneut, er solle gehen. Sie bitten Ihre Gäste, Sie zu warnen, falls der Landstreicher wieder auftaucht. Sie verbringen den Rest des Abends damit, den Landstreicher fernzuhalten. Als Sie irgendwann wieder nach draußen schauen,

sehen Sie, dass der Landstreicher sogar den Garten verwüstet. Egal, was Sie tun, Sie werden ihn nicht los. All das macht es Ihnen unmöglich, Ihr Fest zu genießen.

**Option 2:** Sie laden den Landstreicher ein, zu Ihnen zu kommen. Er weiß Ihre Gastfreundschaft, Ihr Verständnis und Ihre Aufmerksamkeit zu schätzen, lässt sich auf der Couch nieder und trinkt das Bier, das Sie ihm geschenkt haben. Sie haben jetzt den ganzen Platz, um Ihre Party zu genießen.

Obwohl Option 1 für die meisten die natürlichste Reaktion ist, ist Option 2 die Reaktion, die Ihnen am meisten bringt. Wenn Sie wie in Option 2 reagieren würden, würde Sie der Landstreicher wahrscheinlich viel weniger stören. Sie hätten mehr Zeit, sich mit Ihren Gästen zu unterhalten und die Party wirklich zu erleben.

Die Frage von ACT lautet: Sind Sie bereit, den Landstreicher (störende Gefühle und Gedanken) zu Ihrer Party (Ihrem Leben) einzuladen? Die Idee dahinter ist folgende: Unangenehme Gefühle gehören dazu. Wenn Sie bereit sind, sie einzuladen und zu akzeptieren, müssen Sie sie wenigstens nicht ständig bekämpfen. Das spart Ihnen Zeit und Energie, um ins Leben zu kommen.

ACT gibt Ihnen sozusagen ein drittes Auge. Sie konzentrieren sich nicht mehr auf die Probleme, die Sie sich selbst schaffen, sondern lernen, mit ihnen umzugehen und eine andere Möglichkeit zu sehen, bei der Sie Raum für sich selbst schaffen, um den Moment zu genießen. Auf diese Weise kommen Sie "aus Ihrem Kopf" heraus und können "in Ihr Leben eintauchen".