KELLY G. WILSON & TROY DUFRENE

Und wenn alles ganz furchtbar schiefgeht?

Lernen, mit Ängsten umzugehen

Acceptance und Commitment Therapie im Alltag

REIHE AKTIVE LEBENSGESTALTUNG • ACT im Alltag

Junfermann Verlag

Werden Sie genau in diesem Moment
das Süße wie auch das Bittere akzeptieren,
Geschichten vom Möglichen leicht nehmen und
Autor oder Autorin Ihres eigenen Lebens sein,
das Sie als sinnvoll und bedeutsam erachten und
zu dem Sie jedes Mal, wenn Sie sich davon abwenden,
wieder freundlich lächelnd zurückkehren?

Kelly G.Wilson & Troy DuFrene

Und wenn alles ganz furchtbar schiefgeht?

Lernen, mit Ängsten umzugehen

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter www.junfermann.de. Dort können Sie auch unseren Newsletter abonnieren und sicherstellen, dass Sie alles Wissenswerte über das JUNFERMANN-Programm regelmäßig und aktuell erfahren.

Besuchen Sie auch unsere e-Publishing-Plattform www.active-books.de.

Kelly G.Wilson & Troy DuFrene

Und wenn alles ganz furchtbar schiefgeht?

Lernen, mit Ängsten umzugehen

Aus dem Amerikanischen von Claudia Campisi

Junfermann Verlag • Paderborn
2011

Copyright © der deutschen Ausgabe: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, Paderborn 2011
Originalausgabe © 2010 Kelly G. Wilson and Troy DuFrene
Things might go terribly, horribly wrong: a guide to life liberated from anxiety, New Harbinger Publications.

Übersetzung aus dem Amerikanischen: Claudia Campisi
Coverfoto: © john shepherd – iStockphoto.com
Covergestaltung / Reihenentwurf: Christian Tschepp

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Satz: JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.ddb.de abrufbar.

ISBN 978-3-95571-095-8
Dieses Buch erscheint parallel als Printausgabe (ISBN 978-3-87387-788-7).

Für meine Frau Diana, nach dreißig Jahren.
Genau heute habe ich dich erwählt.

K. G. W.

Auf das Glück, weil die Dinge manchmal
ganz wunderbar, fantastisch gut laufen.

T. D.

Inhalt

Was wir sagen wollen 9

1. Es könnte ja alles total schiefgehen 11
2. Angst: Form, Funktion und Universalität des Leidens 23
3. Wie ein Fisch auf dem Trockenen: Angst im gegenwärtigen Augenblick 49
4. Erzähl mir eine Geschichte: Defusion 65
5. Komme was wolle: Akzeptanz 79
6. Von Bedeutung: Werte 87
7. Du bist Petrus: Commitment 99
8. Sie sind groß, Sie enthalten Vielheiten: Selbst als Kontext 111
9. Alles könnte immer noch total schiefgehen 119

Weiterführende Literatur 123
Bibliografie 127

Was wir sagen wollen

Lassen Sie sich nicht von dem Umschlag zum Narren halten. Ein Buch ist etwas Lebendiges, es bewegt und entfaltet sich, wie das Leben. Es ist nicht an Seiten oder Autoren oder Lehrmeinungen gebunden. Sie werden nicht beim Druck geboren, sondern beginnen erst dann zu leben, wenn sie gelesen werden. Daher danken wir als Ersten Ihnen, den Lesern. Sie würdigen unser Schaffen, schenken uns Ihre Zeit und Ihre Aufmerksamkeit, und dafür sind wir Ihnen aufrichtig dankbar.

Akzeptanz und Commitment Therapie (ACT) ist vor allem und ganz grundsätzlich eine Gemeinschaftsarbeit. Unser Dank geht deswegen an alle, die zu diesem Werk, seiner Entwicklung und Verbreitung beigetragen haben, besonders aber an Kellys Leute in Ole Miss und an unsere Lehrer und Lehrerinnen, wo auch immer sie sich inzwischen befinden mögen.

Wir danken den Leuten vom Verlag New Harbinger, die diese Publikation während ihrer langen und qualvollen Schwangerschaft begleitet haben, besonders Catharine Sutker, Jess Beebe und Nelda Street, ausdrücklich aber Heather Mitchener, die auch als Überredungskünstlerin von Fenstersprungkandidaten Karriere machen könnte, falls die Verlagsleitung nichts mehr für sie wäre.

Und schließlich und vor allem möchten wir ganz herzlich unseren Familien danken, Dianna, Chelsea, Emma, Sarah und allen anderen, die uns mit ihrer Nachsichtigkeit und Unterstützung geholfen haben, diesen Zirkus hier mitzumachen und ein Buch zusammenzukritzeln, statt ihnen unsere gebührende Aufmerksamkeit zu schenken.

1. Es könnte ja alles total schiefgehen

Doch, Mäuschen, mehr schon ist zerronnen
In Nichts, was Vorsicht klug ersonnen!
Was Mäus' und Menschen fein gesponnen,
Geht scheitern oft,
Und läßt uns Gram nur statt der Wonnen,
Die wir gehofft!

Robert Burns, „An eine Maus" (Burns 1997, S. 111)

An einem Dienstagmorgen im Jahre 2001 machte sich ein Weinvertreter in seinem Apartment in Berkeley, Kalifornien, fertig, um zur Arbeit zu gehen. Nachdem er geduscht und sich rasiert hatte, zog er einen schlecht sitzenden Nadelstreifenanzug an und stieg in ein Paar abgetragene schwarze Schuhe. Mit Entsetzen stellte er fest, dass seine blaue Krawatte beim Mittagessen am Tag zuvor einen Fettfleck abbekommen hatte. Der Vertreter stand immer zeitig auf, um auf dem Weg zu seiner Arbeitsstelle in der City von San Francisco nur ja nicht in einen Stau zu geraten. Seine Freundin, die mit öffentlichen Verkehrsmitteln fuhr und sich den Luxus leisten konnte, eine Stunde länger zu schlafen, lag noch im Bett.

Der Vertreter fand sich selbst für diese Art von Arbeit ungeeignet. Er war einfach nicht der Typ Mensch, der an die Tür klopft, seine Ware anpreist und dann wieder geht, gleichgültig, ob er etwas verkaufen konnte oder nicht. Jede Ablehnung nahm er persönlich. Jedes neue Nein stach ein wenig mehr als das vorige. Es verletzte ihn, wenn seine Frage, „Wie viel möchten Sie bestellen?" wieder einmal mit „Heute nichts, danke" beantwortet wurde. Dagegen war er nicht gewappnet, immer fühlte er sich gedemütigt.

Beim Zähneputzen ging er in Gedanken die Namen und Gesichter aller Weinhändler San Franciscos durch, die ihm später eine Abfuhr erteilen würden. Doch er konnte sich nicht konzentrieren, kein einziges Gesicht zeichnete sich vor seinem inneren Auge ab. Alle verschmolzen zu einem einzigen.

Wenn man ihm nichts abkaufte, würde er sein Soll nicht erfüllen, und das bedeutete Provisionsverlust. Aber es war nicht nur das. Da war auch die Unsicherheit,

woran er bei seinem Chef war beziehungsweise bei dessen Chef. Der Vertreter war noch neu, übte diese Tätigkeit erst seit einem Jahr aus. Bisher hatte er seine Quote immer geschafft, aber jeden Monat kostete es ihn mehr Mühe. Dabei sprach der Abteilungsleiter ihm ab und an aufmunternde Nachrichten auf die Mailbox und auf der letzten Verkaufsbesprechung hatte man seine Performance gelobt. Doch es war nur eine Frage der Zeit. Wenn seine Vorgesetzten dahinterkämen, wie sehr er sich anstrengen musste, um sein Soll zu erfüllen, oder dass er an jedem Monatsende am Rande des Scheiterns stand, dann würden sie ihn sicher, ohne lange darüber nachzudenken, hinauswerfen.

Nun war da auch noch seit zwei Wochen dieses anklagende Schweigen seiner Vorgesetzten. Als gingen sie auf Tauchstation. Was mochte das nur bedeuten? Wenn sie sauer auf ihn wären und ihn sich wegen seiner Zahlen zur Brust nehmen würden, das wäre zwar schlimm – aber ihm so die kalte Schulter zu zeigen, das war schier unerträglich.

Am Tag zuvor hatte er der Möglichkeit einer weiteren Ablehnung nicht ins Auge sehen können. Er war zu seinem ersten Termin gefahren, hatte sechs Straßen weiter weg geparkt und war zu Fuß zur Weinhandlung gegangen. Dann stand er vor dem Eingang mit der Hand am Türknauf und brachte es nicht über sich, ihn herumzudrehen. Ein paarmal ging er ums Karree. Und jedes Mal stand er wieder schwitzend und mit Herzklopfen vor der Tür und schaffte es nicht, sie zu öffnen und einzutreten.

Schließlich gab er auf, fuhr ans Meer und parkte dort. Ganze sechs Stunden hockte er im Auto, starrte über die Bucht und fühlte sich wie in Isolationshaft. Alle zwei, drei Minuten wählte er seine Mailbox an, hämmerte das Passwort in die Tastatur und wartete. Aber worauf? Was wollte er denn hören? Die vorwurfsvolle Stimme seines Kunden, der wissen wollte, warum er nicht erschienen war? Die angespannte, doch kontrollierte Stimme des Abteilungsleiters, der ihn zu einer kleinen Unterredung in sein Büro zitierte? Doch er hörte gar nichts. Die weibliche Computerstimme am anderen Ende sagte nur das, wovor er sich am meisten fürchtete: „Sie haben keine neue Nachricht."

Zwischen seinen Mailboxanrufen klingelte weder sein Handy noch ging sein Pieper. Er wurde das Gefühl nicht los, dass irgendetwas im Gange war, hatte aber keine Ahnung, was das sein konnte. Und in diesem Moment spürte er es, ein Flattern in der Brust – sein Herz, das alle paar Schläge aussetzte.

Wie lange konnte es noch so weitergehen? Im Inneren wusste er, dass er wohl fähig war für seine Arbeit – wenn er nur diese ständigen Befürchtungen loswerden konnte. Aber wovor? Vor der Kündigung? Der Bloßstellung? Dass er die Miete nicht mehr zahlen könnte? Er wusste noch nicht einmal, wovor er am meisten Angst hatte.