

Engagiertes Handeln: Der Schlüssel zur menschlichen Befreiung

Von [Steven C. Hayes, PhD](#) am 15.09.2015 als 6. von 6 [quick tips for therapists](#) zu den **ACT Prozessen**

Der normale Problemlösungsmodus verführt Menschen, die gerade Unerfreuliches erleben, mit der Idee, woanders wäre es besser. Dann soll der Job gewechselt oder Beziehungen sollen 'gefixt' werden. Häufig stimmen Therapeuten dem zu, aber diese Sichtweise lenkt die Aufmerksamkeit auf das Etwas-Erhalten/Kriegen/Bekommen und nicht auf die Dynamiken des eigenen Tuns.

Unser Leben hat keine Ziellinie. Leben ist ein Prozess. Es gleicht eher einem Gehen in eine Richtung, als einer Reise zu einem Ziel. Es geht nicht um Ergebnissen oder Garantien.

Nimm z.B. Beziehungen. Die müssen nicht 'gefixt' werden. Das Verb "to fix" sagt wieso: Es bedeutet sowohl "reparieren" als auch "an Ort und Stelle halten". Das ist kein Zufall. Beziehungen werden niemals "an Ort und Stelle" fest gehalten, außer durch eine Illusion des Verstandes. Sie werden von Moment zu Moment gelebt und zwar durch absichtsvolles Handeln. Haben wir gerade liebevoll gehandelt, kommt schon der nächste Moment und wir entscheiden erneut. Die Stränge unserer Absichten und Handlungen, die diese Momente miteinander verbinden, erzählen die Geschichte dieser Beziehung wie einen sich entwickelnden Tanz.

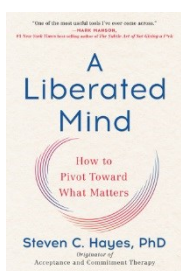
Engagiertes Handeln ist dabei sowohl flexibel wie auch aktiv. Hindernisse und Rückschläge werden als neue Lernmöglichkeiten begrüßt. Und Verhalten wird über längere Zeiträume hinweg an Werten ausgerichtet. Das führt meist zu einem Erleben von Beständigkeit und Erfüllung und hat dabei trotzdem eher eine Qualität von Leichtigkeit, Vitalität und Flexibilität, als von Zwang.

Der entscheidende Punkt ist: Schritt für Schritt größere Muster dieser Art von Engagiertem Handeln zu entwickeln und dabei alle ACT-Prozesse anzuwenden, die ich in [diesen Kurztipps](#) beschrieben habe. So, wie ich das sehe, wird niemand von uns jemals die ganze Zeit so handeln, gerade deshalb müssen wir die kleinen Veränderungen im zeitlichen Verlauf bemerken. Der Schlüssel ist, das zu entdecken, was sich funktional (in der Wirkung) ändert.

Wo früher Impulsivität oder Passivität herrschte, wird dann ein Fluss absichtsvollen Tuns spürbar. Wo die Beharrlichkeit gering war oder in einer starren und ausweichenden Art und Weise erzwungen wurde, herrscht jetzt eine Qualität von Sanftheit und Stärke. Was einst feststeckte, ist nun befreit. Anstelle der ängstlichen Fokussierung auf Ergebnisse gibt es jetzt den Tanz Engagierten Handelns.

Ganz gleich, wie groß wir werden, wir wachsen weiter. Dieser Prozess wird nie abgeschlossen sein. Aber wenn ihr auf die Veränderungen achtet, erkennt ihr, worum es dabei wirklich geht: den Prozess der Menschlichen Befreiung.

Übersetzt von Martin Bonensteffen



Steven C. Hayes, PhD war Professor für Psychologie an der Universität von Nevada. Mit seinen Forschungen, wie Sprache und Denken menschliches Leiden hervorbringen, hat er die Entwicklung von ACT (Acceptance and Commitment Therapy) initiiert – die als wirkungsvolle Open-Source-Methode in einer Vielzahl von Bereichen hilfreich wirkt – und die heute durch seine aktuellen Arbeiten zur Process-Based Therapy (PBT) ständig aktualisiert und weiter entwickelt wird. Der Autor von dreiundvierzig Büchern und mehr als sechshundert wissenschaftlichen Artikeln war lange Präsident der [ACBS](#) und ist einer der meistzitierten Psychologen der Welt, einschließlich großer Medien wie z.B.:

Time Magazine, The New Yorker, The New York Times, Men's Health, Self, The Wall Street Journal, Psychology Today, O, The Oprah Magazine und Salon.com.

Committed Action: The Key to Human Liberation

Part six of a six-part series on ACT processes



Part six of a six-part series on ACT processes in [quick tips for therapists](#)

By [Steven C. Hayes, PhD](#) on September 15, 2015

A normal problem-solving mode of mind draws clients into the idea that where they are isn't desirable and they need to be somewhere else. Jobs need to be changed, relationships fixed. More often than not, therapists go along, but this view directs attention toward getting, not the dynamics of doing.

There is no finish line in life. Life is a process. It is more like a [walk in a direction than a trip to a destination](#). It is not a matter of outcomes or guarantees.

Take relationships. They do not need to be fixed. The word "fix" says why: it means both "repair" and "hold in place." That is not by accident. Relationships are never held in place, except by an illusion of mind. They are lived, moment to moment, by the purposeful actions we take. If a loving action is taken in one moment, the next moment soon arises, and new choices will be made. The strands of purpose and action that weave through these moments will tell the tale of the relationship as an evolving dance.

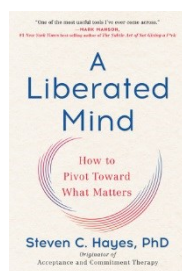
Committed action has a quality of being both flexible and active. Obstacles and setbacks are welcomed as challenges. Behavior becomes organized around values across long periods of time, often resulting in a quality of persistence or accomplishment, but there is still a quality of lightness, vitality, and flexibility rather than compulsion.

This is where the rubber meets the road: building larger patterns of this kind of committed action, and every ACT process I've discussed in these Quick Tips applies. So far as I can tell, none of us will ever be there all the time, so therapists need to read the small steps in a course of treatment. The key is to catch what is [changing functionally](#).

Where there once was impulsivity or passivity, now there is a purposeful flow of actions. Where persistence was low, or forced out in a rigid and avoidant manner, now there is a quality of velvet and steel. What once was stuck, now is liberated. In the place of a fearful focus on outcomes, there is the dance of acting on purpose.

No matter how big we get, there is more big to get. This process of growth will never be finished. But when you see these transitions you are seeing what therapy is all about: the process of human liberation.

Catching up on the series? Read part [one](#), part [two](#), part [three](#), part [four](#), or part [five](#) now.



Steven C. Hayes, PhD, was a professor of psychology at the University of Nevada, Reno. In his research how language and thought leads to human suffering, he has initiated the development of ACT (Acceptance and Commitment Therapy) – a powerful open-source method that is useful in a wide variety of areas – which is nowadays supported and updated by his developments in Process-Based Therapy (PBT).

The author of forty-three books and more than six hundred scientific articles, has served as president of the Association for Behavioral and Cognitive Therapy and the [Association for Contextual Behavioral Science](#). He is one of the most cited psychologists in the world including major media like: *Time Magazine*, *The New Yorker*, *The New York Times*, *Men's Health*, *Self*, *The Wall Street Journal*, *Psychology Today*, *O, The Oprah Magazine*, and *Salon.com*.