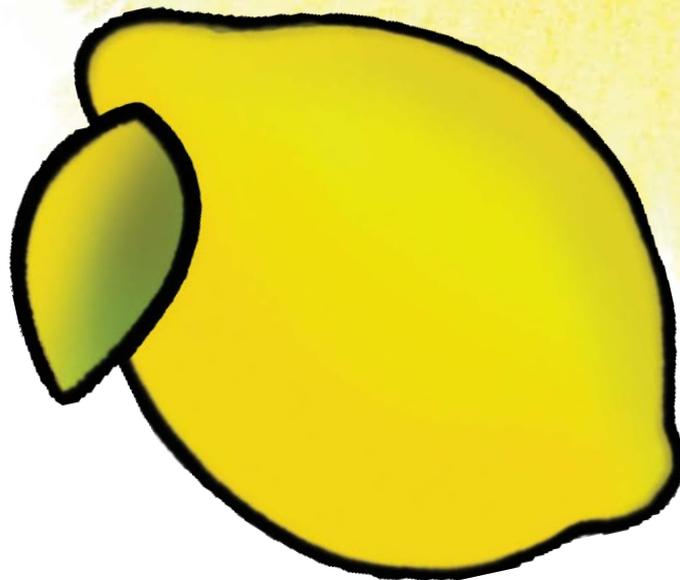


DIE MATRIX

Einführung und Übungsheft



„Dies ist kein Ei..“

**Geschrieben von Mark Webster
Illustriert von Anna Jackson**

Die Matrix – Einführung und Übungsheft
© Mark Webster, 2015
www.markwebsteract.com

Illustrationen
von Anna Jackson

Deutsche Übersetzung
von Klaus Ackermann unter
Mitwirkung von Rahul Mukherjee

Nachdruck auf Anfrage möglich!

Kontaktadresse für die deutsche Ausgabe,
weitere Infos und Materialien:
c/o Dr. Klaus Ackermann
Psychologischer Psychotherapeut
Auf dem Hagenbach 1
D-71522 Backnang

Mark Webster

Die Matrix

Einführung und Übungsheft

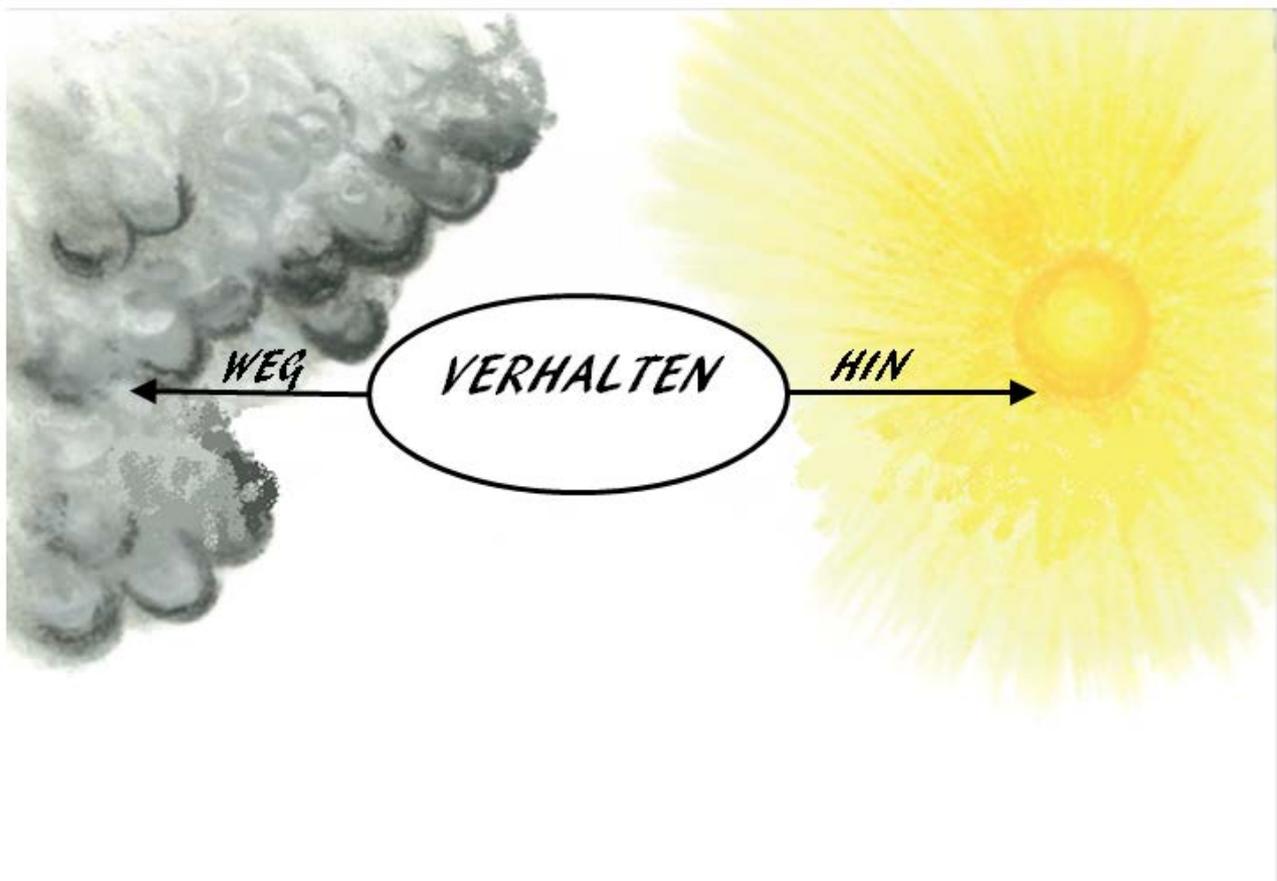
Die Matrix – Eine Einführung

Die Matrix basiert auf der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT), einer modernen Form der kognitiven Verhaltenstherapie, die auf wissenschaftliche Prinzipien und umfangreiche Forschungen zurückgeht.

Verhalten

Die Matrix konzentriert sich auf das Verhalten. Wenn Sie einmal einen Moment darüber nachdenken, dann ist unser Verhalten das, was unsere Lebensqualität bestimmt. Einige unserer Handlungen können unser Leben in eine bessere Richtung führen, einige aber auch in eine schlechtere Richtung. Diese zwei Richtungen nennen wir „HIN“ und „WEG“.

Das Diagramm veranschaulicht es:



HIN

HIN, das sind die Handlungen, die unser Leben in die Richtung führen, in die wir gehen wollen. Üblicherweise zählen dazu Dinge wie:

- ein Zuhause
- Familie
- Eltern sein
- Arbeit
- Neues lernen
- Freunde
- Lebensinn/Spiritualität
- Gesundheit
- Hobbys
- Freizeit
- Gemeinschaft
- Umwelt



Markieren Sie, was Ihnen persönlich wichtig ist, und ergänzen Sie die Liste um andere wichtige Bereiche, die Ihnen einfallen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WEG

WEG ist Verhalten, das uns in die andere Richtung führt, eine Richtung, in die Sie wahrscheinlich NICHT reisen wollen. Beispiele für WEG Verhaltensweisen sind:

- Aggression
- sich vor etwas drücken
- Kritisieren
- Grübeln
- Vorwürfe machen
- etwas vortäuschen
- sich isolieren
- Sachen aufschieben
- Suchtmittelmissbrauch
- Dinge übertreiben
- Essen
- Zwänge



Markieren Sie, was Sie selbst in der Vergangenheit getan haben, und ergänzen Sie, was Ihnen sonst noch dazu einfällt.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Leben aus dem Gleichgewicht



Wenn Sie dies lesen, dann ist es recht wahrscheinlich, dass manche Ihrer WEG-Verhaltensweisen zu stark sind und einige ihrer HIN-Verhaltensweisen zu gering. Vielleicht ist Ihr Leben aus dem Gleichgewicht geraten.

Mit der Matrix wollen wir dieses Gleichgewicht wiederherstellen, indem wir WEG-Verhalten reduzieren und HIN-Verhalten steigern. Dafür gibt es keinen Zauberstab und es erfordert harte Arbeit. Die gute Nachricht ist, dass es jeder durch Üben lernen kann.



Was ist Ihnen wichtig genug, um diesen mühevollen Einsatz auf sich zu nehmen? Wofür sind sie bereit zu arbeiten? Schreiben Sie es hier auf:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ein einfacher Ansatz

Das hört sich vermutlich zunächst recht simpel an, aber sicherlich haben Sie schon selbst versucht, ein besseres Gleichgewicht zu finden und dabei erkannt, wie schwer es ist. Es gibt ganz unterschiedliche Auffassungen, woran das liegt.

Verhalten wird gelernt

Unsere Ansicht ist, dass das menschliche Bewusstsein mit seinem Verstand und seinem Denken hierfür eine wesentliche Rolle spielt. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um noch einmal über Verhalten nachzudenken und erinnern Sie sich an einige der ganz gewöhnlichen Handlungen, die Sie heute schon ausgeführt haben.

Zum Anfangen hier eine Liste, die Sie durch eigenes Verhalten vom heutigen Tag ergänzen oder ersetzen können:

sich anziehen

nochmal Kaffee machen

Kaffee machen

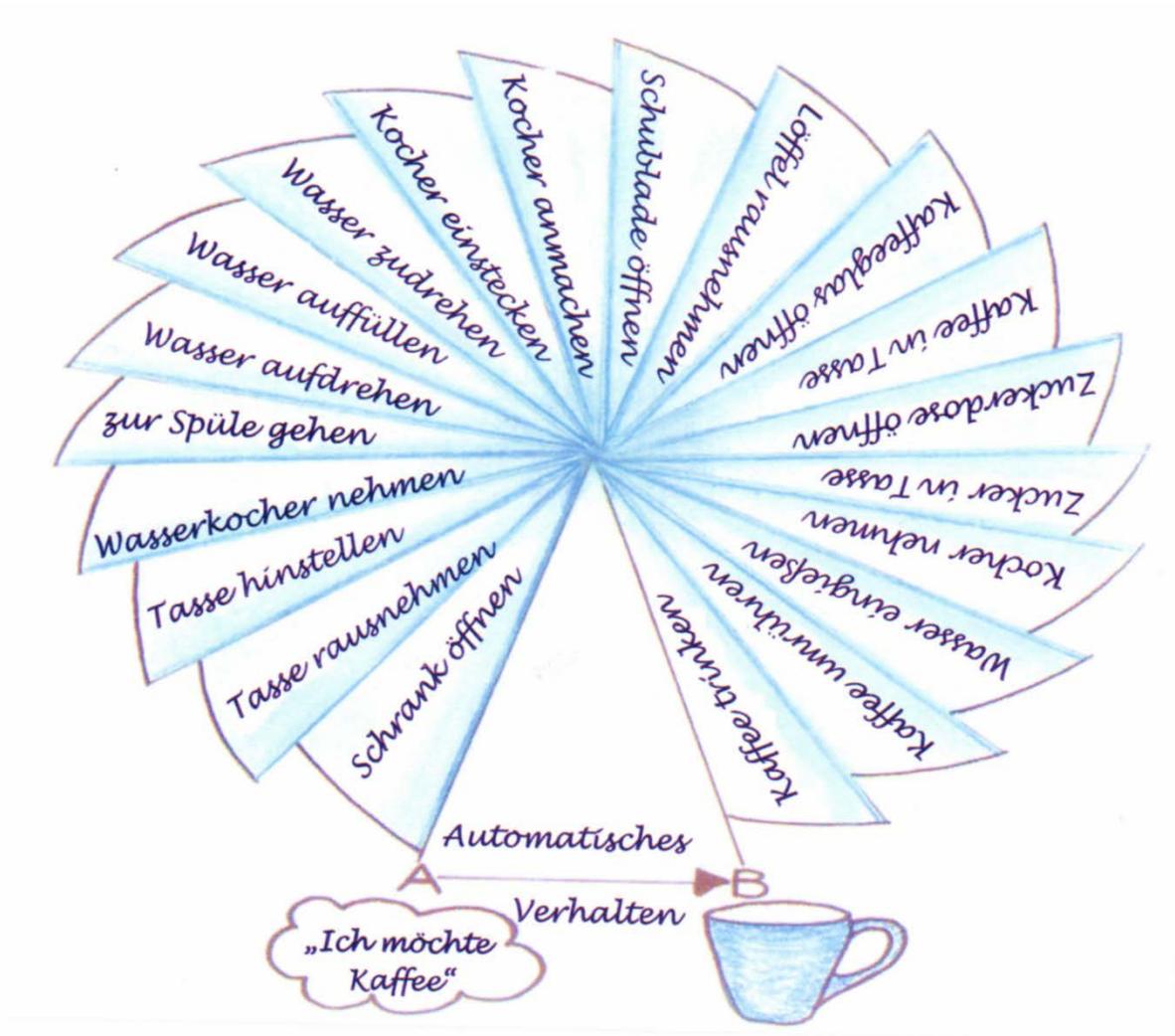
telefonieren

etwas essen

mit dem Bus fahren

Sogar eine Tasse Kaffee zu kochen, kann eine recht komplexe Aktivität sein, wenn man einmal innehält und darüber nachdenkt. Eigentlich ziemlich erstaunlich, dass unser Verstand solche Sachen lernen kann!

Nehmen Sie sich einmal das folgende Diagramm vor:



Gewohnheiten?

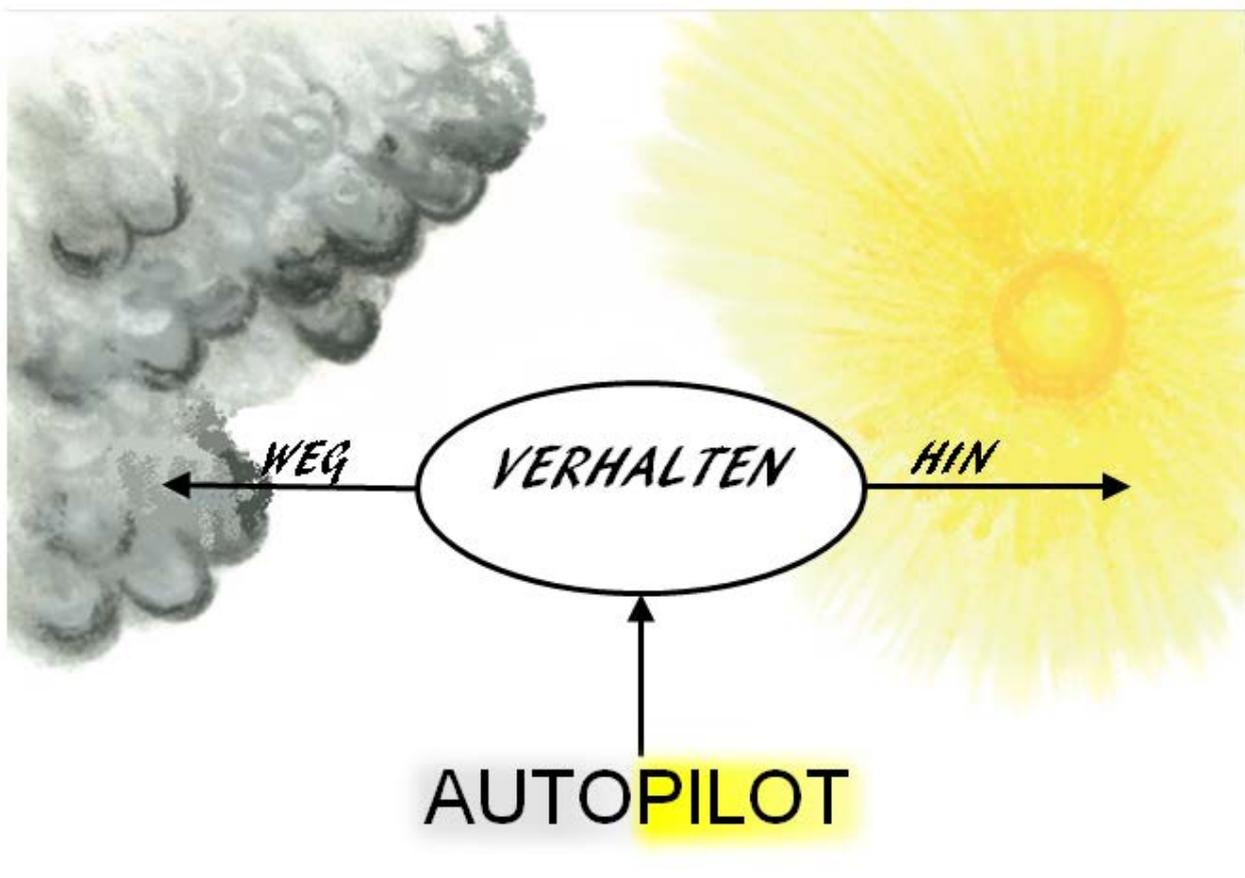
Fällt Ihnen bei all diesen Aktivitäten etwas auf? Ist es nicht so, dass die meisten dieser Handlungen automatisch ausgeführt werden? Vielleicht überlegen Sie sich, ob Sie Milch hinzugeben oder nicht, aber wenn Sie das Wasser in die Tasse eingießen, denken Sie dann darüber nach, wie Sie das machen sollen? Wahrscheinlich nicht.

Tatsächlich: Je genauer wir dies betrachten, desto deutlicher wird, dass wir die meisten unserer alltäglichen Aktionen automatisch ausführen.



Diese Fähigkeit nennen wir AUTOPILOT und sie ist wirklich sehr, sehr nützlich. Stellen Sie sich einmal vor, wie es wäre, wenn wir über alles nachdenken müssten, was wir tun. Uns würde womöglich der Kopf platzen!

Wenn wir das in unserem Diagramm hinzunehmen, sieht es so aus:



Die Geschichte vom Autopiloten

Die folgende Geschichte hilft, den Autopiloten zu verstehen:

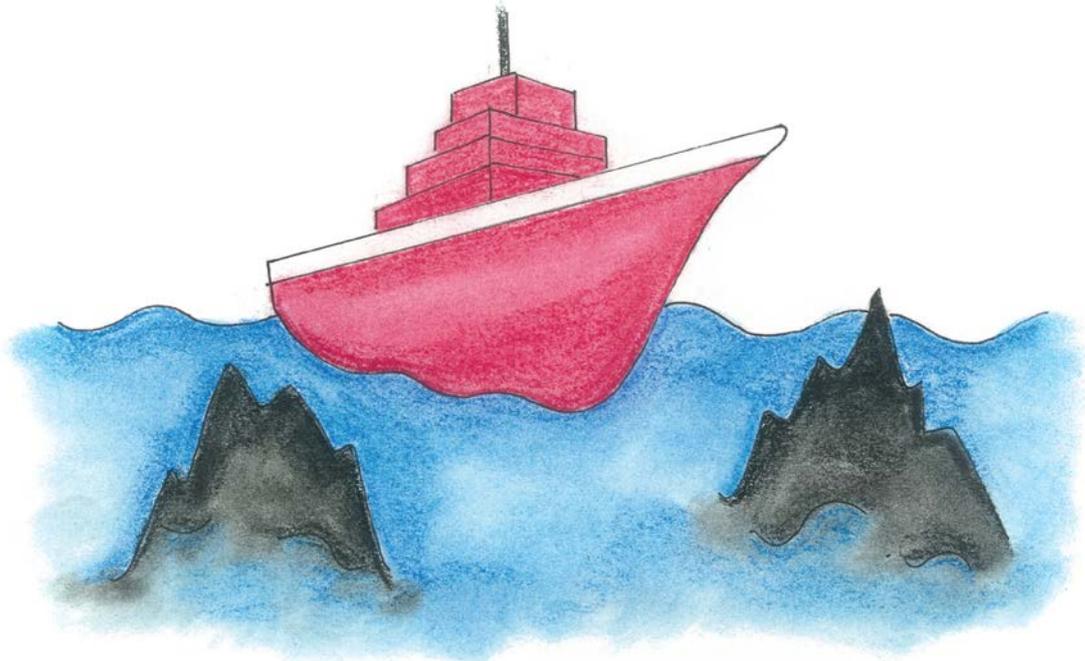
Stellen Sie sich einmal vor, Ihr Leben wäre wie ein Schiff, das seine Segel für den Ozean des Lebens setzt. Das Schiff ist mit einem Autopiloten ausgerüstet, und der ist wirklich nützlich, um Dinge hinzubekommen.

Als Sie geboren wurden, war Ihr Autopilot ziemlich unbeschrieben. Aber im Lauf Ihres Lebens wurde er mit zahlreichen Fertigkeiten und Lösungen programmiert. Als Sie jung waren, haben Sie gelernt zu sitzen, zu gehen und zu sprechen. Sie haben gelernt, mit anderen Personen umzugehen und zusammen zu sein, schließlich sind Sie in die Schule gekommen und haben dort auch noch allerhand anderes gelernt. Sie lernten, Aufgaben zu lösen. Als Sie älter wurden, sind Sie unabhängiger geworden und haben mehr über das Leben außerhalb von zuhause gelernt.

Was Sie gelernt haben, hing von vielen Dingen ab, die nichts mit Ihnen selbst zu tun hatten. Ihr Geschlecht, die Umgebung, in der Sie leben, die Anzahl Ihrer Geschwister usw. – all das hat beeinflusst, was Sie lernten. Eines Tages haben Sie Ihre Segel gesetzt und ließen dies alles hinter sich. Was halten Sie davon? Sie und Ihr Autopilot haben sich schließlich aufgemacht in den Ozean des Lebens...

Wenn Ihr Autopilot gut funktioniert, wird er Ihnen helfen, Sie sicher durch die meisten aufkommenden Probleme zu führen und Ihr Leben auf HIN-Kurs zu halten. Wenn Sie sich jedoch in WEG-Richtung bewegen und im Automodus feststecken, dann wird das Schiff mit hoher Wahrscheinlichkeit auflaufen und beschädigt werden. Mit dem Autopiloten auf WEG-Kurs unterwegs zu sein, ist ein echtes Problem!

Der Manuelle Modus – Handsteuerung



Da es praktisch unvermeidlich ist, Problemen zu begegnen, haben wir mit dem Leben ziemlich zu kämpfen, wenn wir im Automodus festhängen. Es gibt eindeutig Zeiten, in denen wir in den manuellen Modus umschalten und das Steuerrad übernehmen müssen, um die Richtung zu ändern, bevor es zu spät ist.

Was sind die Konsequenzen aus den Verhaltensweisen, die Sie in Ihrer Leidensliste markiert haben? Was ist mit Ihrem „Schiff“ passiert?

.....

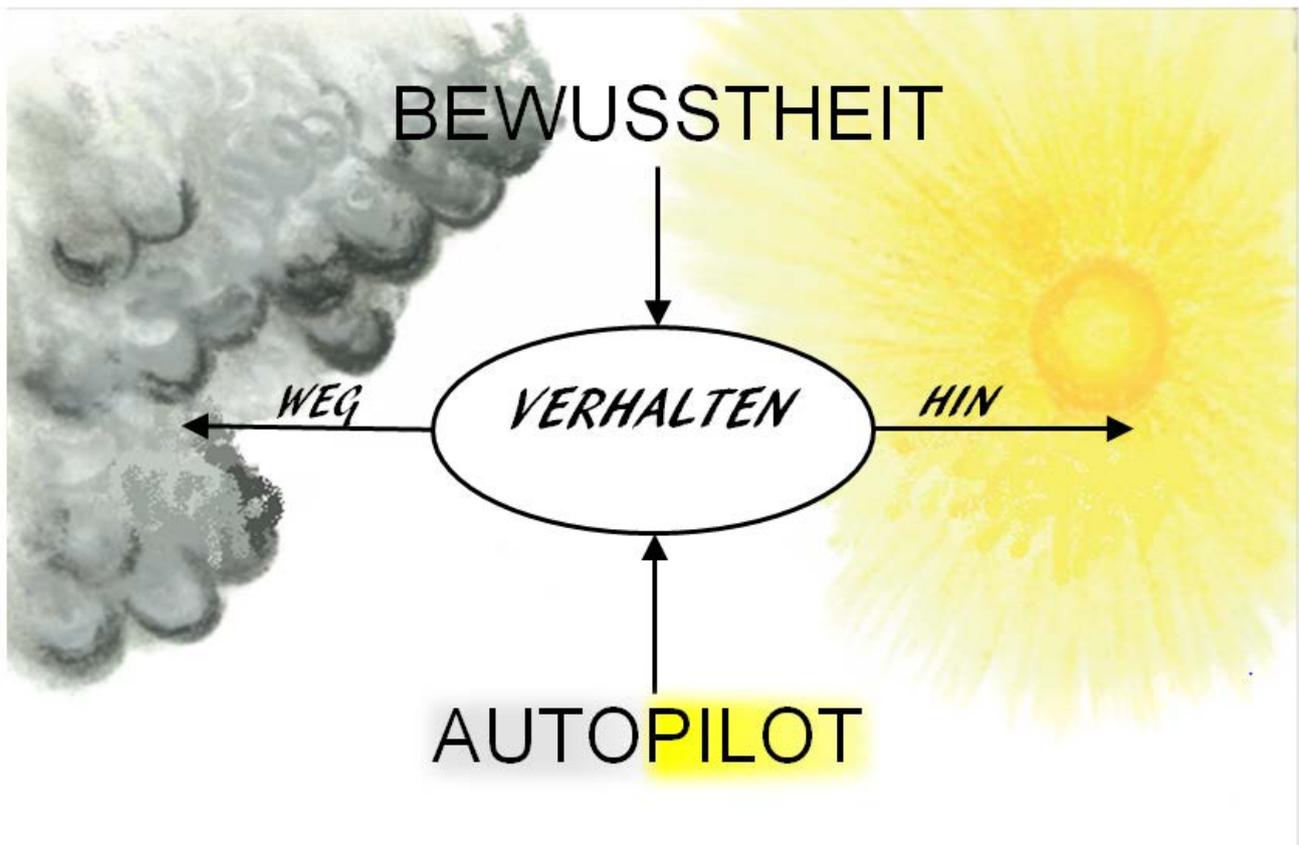
.....

.....

.....

.....

.....



Bewusstheit

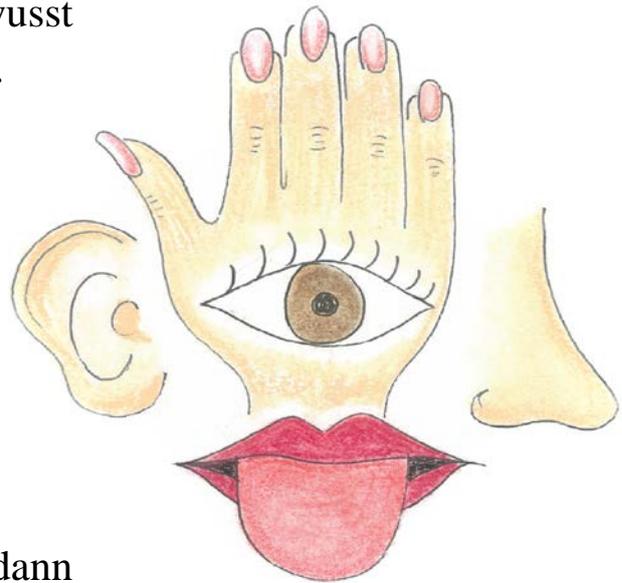
Um den Autopiloten abstellen zu können, müssen wir uns mehr über das Hier-und-Jetzt bewusst werden, so dass wir erfolgreich durch den Ozean des Lebens steuern können.

Um ins Hier-und-Jetzt zu kommen, können wir jeden unserer fünf Sinne einsetzen:

- Sehen
- Hören
- Berühren
- Riechen
- Schmecken

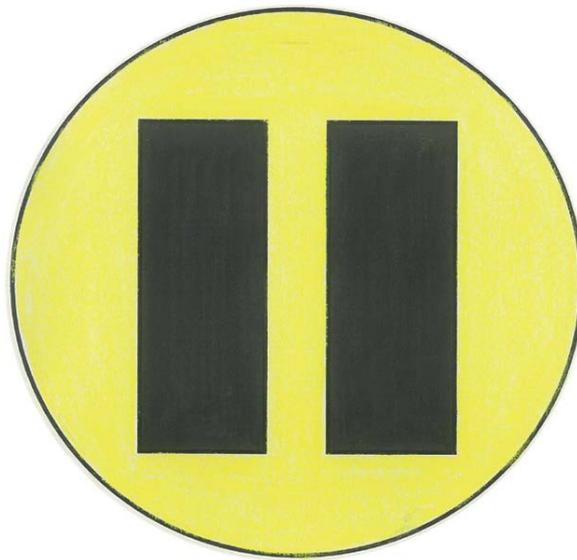
Wenn Sie genau jetzt für einen Moment innehalten und auf einen beliebigen Ihrer fünf Sinne achten, dann werden Sie wahrnehmen, dass sich Ihre Erfahrung immer im HIER und immer im JETZT befindet. „Wahrnehmen“ ist das Wort, das wir verwenden, um auf „Manuell“ umzuschalten.

Versuchen Sie genau jetzt, ganz bewusst einen Ihrer fünf Sinne wahrzunehmen...



Wenn Sie dies jetzt ausprobiert haben, dann haben Sie vielleicht wahrgenommen, dass eine kleine Pause entstand, als Sie sich auf einen Ihrer fünf Sinne konzentrierten. Genau für diesen Moment war der Autopilot abgestellt, nicht wahr?

Hier die Pause-Taste für den Autopiloten:



Wenn Sie lernen, den Autopiloten pausieren zu lassen, dann gewinnen Sie Wahlfreiheit. Wahlfreiheit, die Richtung, auf die Ihr Leben zusteuert, zu verändern.

Den Unterschied wahrnehmen

Wenn Ihnen dies nicht gelingt, dann stecken Sie wirklich fest. Unseres Erachtens IST das Wahrnehmen die „Aus“-Position. Den Autopiloten ausschalten zu lernen und dann die Richtung zu ändern, genau darum geht es bei der Matrix. Nicht mehr, nicht weniger. Die Matrix ist ein Werkzeug, das Ihnen hilft, dies zu lernen.

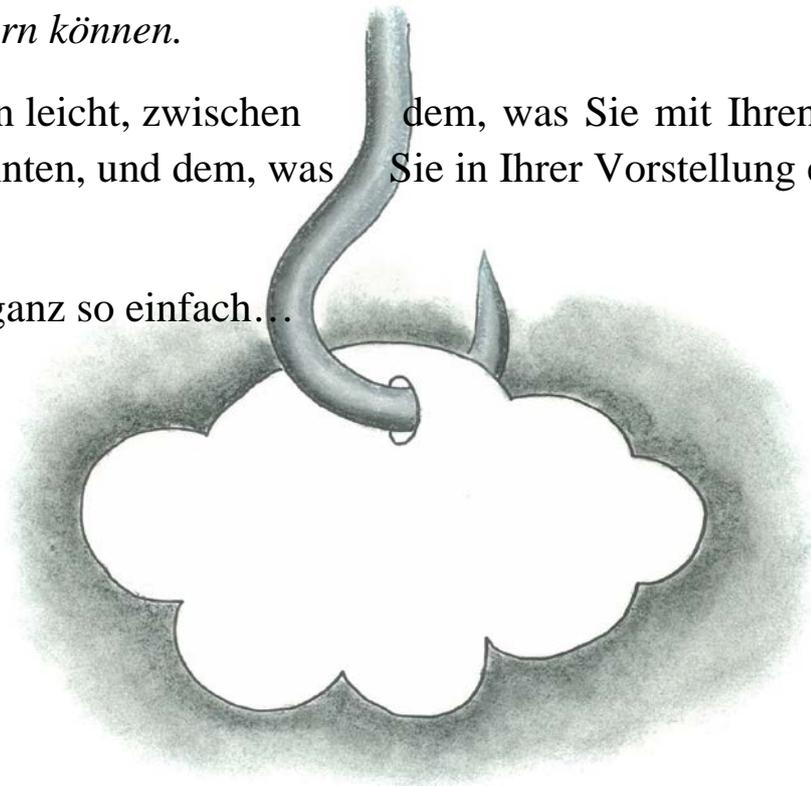
Am Haken hängen

Eine weitere Schwierigkeit beim Steuern des Schiffes ist, dass wir uns manchmal von unseren Gedanken einwickeln lassen. Machen Sie einmal diese kurze Übung:

Nehmen Sie einen beliebigen festen Gegenstand und erkunden Sie ihn etwa eine halbe Minute lang mit Ihren fünf Sinnen (seien Sie aber bitte vorsichtig beim Schmecken!). Nun legen Sie den Gegenstand zur Seite, so dass Sie ihn nicht mehr sehen können, und achten Sie darauf, woran Sie sich davon etwa 15 Sekunden lang erinnern können.

Vermutlich fällt es Ihnen leicht, zwischen dem, was Sie mit Ihren fünf Sinnen wahrnehmen konnten, und dem, was Sie in Ihrer Vorstellung erlebt haben, zu unterscheiden.

Manchmal ist das nicht ganz so einfach...



Wenn Menschen in ihre Gedanken verwickelt sind und dabei ihr Denken für bare Münze nehmen, dann nennen wir dies „am Haken hängen“.

Können Sie sich an Situationen erinnern, in denen Ihnen dies vor kurzem passiert ist?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was sind die Haken?

Zumeist bleiben wir an Haken hängen, wenn wir wegen etwas Wichtigem, das uns bevorsteht, angespannt sind. Das ist vielleicht eine Situation, die wir bewältigen müssen, etwas Neues und Unvertrautes oder etwas, worüber Sie sich unsicher sind oder wovor Sie Angst haben.

Wären Sie jetzt in diesem Augenblick bereit, an so etwas zu denken und dabei wahrzunehmen, was geschieht?

Wenn Sie dies eben wirklich gemacht haben, haben Sie vielleicht wahrgenommen, dass Sie den Kontakt mit dem Hier-und-Jetzt für genau diesen Moment verloren haben. Vielleicht haben Sie sogar begonnen, Gefühle zur vorgestellten Situation zu entwickeln. Wenn das passiert, können Sie wahrnehmen, wohin Sie dies letztlich in der Matrix bringt?

Können Sie an die Vergangenheit denken und sich an Gelegenheiten erinnern, bei denen Sie am Haken hingen? Welche Richtung hat Ihr Leben damals genommen?

Was war der Haken?	Welche Richtung nahm Ihr Leben?

Wenn wir uns in Gedanken verstricken und am Haken hängen, setzt dies den Automodus häufig auf WEG-Kurs. Jetzt wird Ihnen wahrscheinlich klar, warum es so wichtig ist, zu lernen, die eigenen Haken wahrzunehmen. Auch dabei hilft die Matrix, so dass Sie wieder auf Ihren Kurs kommen können.

Wie im Fitness-Studio

Sie haben nun schon das Meiste erfahren, was die Matrix lehren soll. Das Vorgehen ist ganz anders, als in der Schule Wissen zu pauken. Es ist eher so, wie wenn Sie ins Fitness-Studio gehen und hart, mit viel Einsatz trainieren. Wenn Sie dieses Training nicht betreiben, ist es unwahrscheinlich, dass sich Ihre Muskeln fürs WAHRNEHMEN entwickeln können.



Andererseits: Wenn Sie tatsächlich üben, wird Ihr Schiff umso wahrscheinlicher mehr Zeit damit verbringen, auf die Dinge HINzusegeln, die Ihnen wichtig sind.

Wie Weitermachen?

Wenn es Sie interessiert, dann können Sie dieses Arbeitsheft gemeinsam mit einer Vertrauensperson durchgehen und dabei Ihre eigenen Erfahrungen aufschreiben (*verwenden Sie die kursiv gedruckten Teile des Hefts*). Je häufiger Sie dies wiederholen, desto mehr werden Sie davon haben. Vielleicht scheint es zunächst etwas langweilig, Dinge immer wieder zu wiederholen, aber das ist im Allgemeinen der Weg, wie wir Grundfertigkeiten – wie das Laufen, Lesen, Fahrradfahren, Kochen, Schwimmen, Autofahren usw. – gelernt haben. Wir lernen etwas, indem wir es tun – *learning by doing*. Genau so lernt auch unser Autopilot neue HIN-Gewohnheiten.

Auch wenn Sie wahrnehmen, dass Sie auf WEG-Kurs sind, können Sie dieses Übungsheft verwenden, um herauszufinden, wo Sie feststecken. Schauen Sie, ob Sie die Verhaltensweisen erkennen und dann in die Matrix einfügen können.

Und vor allem: Dranbleiben, immer wieder üben und immer wieder bewusst wahrnehmen!

Dieses Heft wurde überreicht von:

