Sonntagabend. Eigentlich ist alles in Ordnung – und trotzdem liegt seit Tagen so ein Grau über allem. Das Treffen am Samstag hast du abgesagt: „Ein andermal, wenn ich wieder besser drauf bin." Bei der **Expansion aus der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)** machst du der Traurigkeit Platz, statt gegen sie anzukämpfen – und tust trotzdem jeden Tag einen kleinen Schritt für etwas, das dir wichtig ist. Gedrückte Stimmung ohne erkennbaren Grund kennen sehr viele Menschen. Das ist keine Krankheit und keine Diagnose.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Akzeptanz- und Commitment-Therapie hält gerade der Kampf gegen das Gefühl es fest: Du wartest, bis es weg ist – und so lange bleibt dein Leben stehen. Ein Bild dafür: ein ungebetener Gast. Du musst ihn nicht mögen und nicht hinauswerfen. Er darf in der Ecke sitzen – und du kannst trotzdem kochen und deine Freunde einladen.

warten, bis es weg ist
„Ein andermal, wenn ich wieder besser drauf bin."

→

Platz machen – und trotzdem einen Schritt tun
„Da ist Traurigkeit. Du darfst da sein." – und dann dem Treffen zusagen

So geht es

① **Tag 1: Worauf wartest du – und was ist dir wichtig?** Drei Dinge, die du aufschiebst, „bis es dir besser geht". Drei Sätze, die mit „Ich will …" anfangen – eine Richtung, kein Ziel zum Abhaken.

② **Ab Tag 2: Platz machen, 2–3 Minuten.** Was ist gerade da? Benennen: „Da ist Traurigkeit." Wo spürst du sie im Körper? Ein paar Atemzüge lang: „Du darfst da sein." Nichts verändern.

③ **Ein Werte-Schritt,** höchstens 10 Minuten, auch wenn die Traurigkeit noch da ist. Traurigkeit vorher und nachher (0–10) und ein Häkchen: getan, was mir wichtig ist · am 7. Tag zurückschauen.

Das Ziel ist nicht, dass die Traurigkeit kleiner wird – sie darf gleich bleiben. Das Ziel ist, dass dein Leben weitergeht.

Wenn es nicht gleich klappt

Du willst sie eigentlich nur weghaben? Das ist normal – benenn es einfach wieder. Wenn du hinschaust, kann die Traurigkeit am Anfang kurz stärker werden. Das ist kein Zeichen, dass du etwas falsch machst. Mach den Werte-Schritt dann kleiner. Dir fällt nichts ein, was dir wichtig ist? Frag dich: Was hat mir früher etwas bedeutet? Der Schritt fühlt sich sinnlos an? Er zählt trotzdem. Fang klein an: lieber eine kleine Sache jeden Tag als ein großer Plan, der nach zwei Tagen liegen bleibt.

Was geprüft ist: Geprüft wurden ein Selbsthilfebuch und ein Online-Kurs mit dieser Haltung, mit kurzer Begleitung – nicht die einzelne Übung. Bei Erwachsenen, die sich gedrückt fühlten, nahmen die Beschwerden im Vergleich zum Warten ab, zum Teil über ein Jahr. In einer kleinen Studie mit jungen Erwachsenen berichteten die Teilnehmenden im Alltag sogar mehr schlechte Gefühle als die Vergleichsgruppe. Dazu Episode 1: die Spur · Episode 3: freundlich mit dir reden.

Wichtig: Eine Depression ist etwas anderes – ob es eine ist, klären Fachleute, nicht ein Video. Die Traurigkeit muss nicht erst weg sein, damit du anfangen kannst. Sie darf mitkommen. Die Übungen sind ein Anfang.
Wenn du merkst, dass du allein nicht weiterkommst, ist das kein Versagen – dann hol dir Begleitung.
Die gedrückte Stimmung lässt seit Wochen kaum nach? → Episode 8.
Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? → Hol dir sofort Hilfe.

Der Traurigkeit Platz machen – und trotzdem einen Schritt tun.

Mein Traurig-ohne-Grund-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hat dich eine gedrückte, traurige Stimmung begleitet?	3	3	2
2. Wie sehr hast du dich für deine Traurigkeit verurteilt?	2	2	1
3. Wie viel hast du darüber gegrübelt, warum du so bist?	3	2	1
4. Wie sehr hast du gewartet, dass das Gefühl weggeht, bevor du etwas tust?	3	2	1
5. Wie sehr hast du Schönes und Menschen ausgelassen, die dir guttun?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	6

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Worauf ich warte – und was mir wichtig ist

Worauf ich warte
3 Dinge, die ich aufschiebe, „bis es mir besser geht"

das Treffen am Samstag

mit dem Sport anfangen

einen Rückruf, der seit Tagen liegt

Was mir wichtig ist
3 Sätze: „Ich will …" – eine Richtung, kein Ziel zum Abhaken

Ich will mich bei Freunden melden.

Ich will draußen sein.

Ich will neugierig bleiben, Neues lernen.

2 · Tag 2 bis 7: Platz machen und Werte-Schritt (2–3 Min.: Was ist da? · „Da ist Traurigkeit." · wo im Körper · „Du darfst da sein." – dann ein Schritt, höchstens 10 Min.)

Tag	**Platz gemacht** ✓	**Wo im Körper?**	**Mein Werte-Schritt** (≤ 10 Min.)	**Traurigkeit vorher** 0–10	**Traurigkeit nachher** 0–10	**getan, was mir wichtig ist** ✓
2	✓	schwer in der Brust	einer Freundin geschrieben	6	5	✓
3	✓	Kloß im Hals	Gemüse gekocht statt bestellt	6	5	✓
4	✓	müde Schultern	zehn Minuten raus, um den Block	6	6	✓
5	✓	schwer in der Brust	Rückruf erledigt	5	5	✓
6	✓	leichter Druck im Bauch	das Treffen zugesagt	5	4	✓
7	✓	kaum noch spürbar	zwei Seiten im Buch gelesen	4	3	✓

Nichts fällt dir ein? Frag dich: Was hat mir früher etwas bedeutet? · Der Schritt fühlt sich sinnlos an? Er zählt trotzdem.

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was ich getan habe, obwohl die Traurigkeit da war

Geschrieben, rausgegangen, das Treffen zugesagt.

gekocht, Rückruf erledigt, gelesen

Was nehme ich mit?

Ich muss nicht warten, bis es vorbei ist.

Kleine Schritte gehen auch an grauen Tagen.

Dazu: Episode 1: die Spur · Episode 3: freundlich mit dir reden · Fang klein an: lieber eine kleine Sache jeden Tag.

BEISPIEL

Der Traurigkeit Platz machen – und trotzdem einen Schritt tun.

Mein Traurig-ohne-Grund-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hat dich eine gedrückte, traurige Stimmung begleitet?			
2. Wie sehr hast du dich für deine Traurigkeit verurteilt?			
3. Wie viel hast du darüber gegrübelt, warum du so bist?			
4. Wie sehr hast du gewartet, dass das Gefühl weggeht, bevor du etwas tust?			
5. Wie sehr hast du Schönes und Menschen ausgelassen, die dir guttun?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Worauf ich warte – und was mir wichtig ist

Worauf ich warte
3 Dinge, die ich aufschiebe, „bis es mir besser geht"

_____

_____

_____

Was mir wichtig ist
3 Sätze: „Ich will …" – eine Richtung, kein Ziel zum Abhaken

_____

_____

_____

2 · Tag 2 bis 7: Platz machen und Werte-Schritt (2–3 Min.: Was ist da? · „Da ist Traurigkeit." · wo im Körper · „Du darfst da sein." – dann ein Schritt, höchstens 10 Min.)

Tag	**Platz gemacht** ✓	**Wo im Körper?**	**Mein Werte-Schritt** (≤ 10 Min.)	**Traurigkeit vorher** 0–10	**Traurigkeit nachher** 0–10	**getan, was mir wichtig ist** ✓
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Nichts fällt dir ein? Frag dich: Was hat mir früher etwas bedeutet? · Der Schritt fühlt sich sinnlos an? Er zählt trotzdem.

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was ich getan habe, obwohl die Traurigkeit da war

_____

_____

Was nehme ich mit?

_____

_____

Dazu: Episode 1: die Spur · Episode 3: freundlich mit dir reden · Fang klein an: lieber eine kleine Sache jeden Tag.