



# STARK

Streit und Trennung meistern  
Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung

[www.stark-familie.info](http://www.stark-familie.info)



## Imaginationsübung „Busfahrt“

Vergleichen Sie Ihren Lebensweg mit der Rolle eines Busfahrers, damit Ihnen klar wird, welche Ziele Ihnen wichtig sind und welche „Route“ Sie einschlagen müssen, um sie zu erreichen.

<p><b>Rolle des Busfahrers</b></p> <p><b>Er fährt eine bestimmte Route</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in eine Richtung</li> <li>• bestimmte Haltestellen</li> <li>• zu bestimmter Endhaltestelle</li> </ul> <p><b>Busfahrer kontrolliert das Steuer</b></p>	<p><b>Meine eigene Rolle in meinem Leben</b></p> <p><b>Ich gehe meinen eigenen Lebensweg</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ welche <b>Werte</b> sind mir wichtig?</li> <li>➤ welche <b>Dinge</b> möchte ich in meinem Leben erreichen?</li> <li>➤ welche <b>Ziele</b> habe ich?</li> </ul> <p><b>Ich bestimme wohin mein Lebensweg geht</b></p>
<p><b>Er hat keine Kontrolle darüber ...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• welche <b>Passagiere</b> einsteigen, sind z.B. unangenehm, sympathisch, beängstigend etc.</li> <li>• das <b>Verhalten der Passagiere</b>, z.B. kommen sie nach vorne, <b>bedrängen</b> den Busfahrer, er soll wo anders hinfahren, abbiegen, schneller fahren</li> </ul>	<p><b>Ich habe keine Kontrolle darüber ...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ welche <b>Erlebnisweisen</b> mir wiederfahren, z.B. Gedanken, Gefühle, Impulse, körperliche Empfindungen (positive und negative wie Grübeln über Trennung)</li> <li>➤ <b>negative Kommentare</b> oder <b>Verhalten</b> des anderen Elternteils</li> <li>➤ unangenehme Gedanken/Gefühle <b>fordern uns auf</b>, Dinge zu tun oder sein zu lassen</li> </ul>
<p><b>Der Busfahrer hat die Wahl ...</b></p> <p><b>Entweder</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• er <b>gibt</b> der Bedrängung <b>nach</b>, die unangenehmen Passagiere lassen ab, der Busfahrer hat seine Ruhe, kommt aber von der Route ab und andere Passagiere (z.B. Arzt oder Schulkind) kommen nicht in die Arbeit oder zu spät: <p><b>Der Busfahrer verfehlt sein Ziel</b></p> <p><b>Oder</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• er <b>gibt</b> der Bedrängung <b>nicht nach</b>, die unangenehmen Passagiere bleiben vorne, sind hartnäckig, stören zwar weiter, aber: <p><b>Der Busfahrer kommt an sein Ziel</b></p> </li></ul> </li></ul>	<p><b>Ich habe die Wahl ...</b></p> <p><b>Entweder</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ den Aufforderungen <b>Folge zu leisten</b>, dann klingen die negativen Erlebnisweisen kurzfristig ab: <p><b>Langfristig verfehle ich dann aber meine Ziele</b></p> </li></ul> <p><b>Oder</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>nicht Folge zu leisten</b>, ich akzeptiere die unangenehmen, störenden Erlebnisweisen, lasse mich nicht von meiner „Route“ abbringen: <p><b>Ich erreiche meine Ziele</b></p> </li></ul>



## Stellen Sie sich folgende Fragen:

- In welche Richtung bin ich unterwegs?
- Welche Route bringt mich in diese Richtung?
- Welche Passagiere steigen ein, wie bedrängen sie mich?
- Wie reagiere ich auf diese Versuche und was hat das für Folgen?
- Wie könnte ich noch reagieren?
- Bin ich bereit, alle „Passagiere“ einsteigen zu lassen?
- Kann ich das Verhalten der „Passagiere“ akzeptieren?
- Tue ich trotz allem alles dafür, damit ich meine Route einhalten, meinen Werten treu bleiben und meine Ziele erreichen kann?



Übung aus: Wengenroth, M. (2017). *Therapie-Tools Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)* (2. Aufl.). Beltz.

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend