



ACT – Akzeptanz- und Commitment Therapie

Einführung

Die Akzeptanz- und Commitment Therapie (englisch „ACT“ – als ein Wort gesprochen) ist ein Behandlungsansatz, der zu den neuen Formen der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) ¹ gerechnet wird, die auf Achtsamkeitsverfahren basieren. Sie beruht auf empirisch erforschten Konzepten und Interventionen. Gegenüber früheren Ansätzen verschiebt sich in ACT der Fokus auf das Erleben mit seinen zugrundeliegenden emotionalen und kognitiven Prozessen, wodurch Verhalten, Kognition und Emotionsregulation im Sinne einer pragmatischen sinnorientierten psychologischen Therapie jenseits des Therapieschulstreits integriert werden. Das Erleben wird aus der Perspektive eines übergeordneten Selbst verstanden, welches durch Achtsamkeit erfahren werden kann und welches lebenswirksame Entscheidungen erlaubt, die sich nicht nach den leidvollen Konditionierungen richten müssen, die das Erleben von Betroffenen prägen. Ganz wesentlich ist dabei der Aspekt der Akzeptanz bzw. der Bereitwilligkeit, sich dem zu stellen, was ohnehin nicht vermeidbar ist, gekoppelt mit der Entwicklung eines Engagements (Commitment) für die Aspekte des Lebens, welche die betreffende Person wertschätzt (Werte) und die ihr Lebendigkeit, Interesse und Freude verleihen, einschliesslich der Spiritualität. Dieses Engagement führt zu konkreten Schritten in die wertgeschätzte Richtung, die trotz bzw. mit den realen Hindernissen und/oder Beschwerden unternommen werden können und den Menschen Sinn im Leben verleihen.

Das ACT Problem- und Therapiemodell

Während die traditionelle Psychologie von der Annahme ausgeht, dass Menschen grundsätzlich psychisch gesund sind, und die Wiederherstellung einer „gesunden Normalität“ im Visier hat, geht ACT von der Erfahrung aus, dass menschliche psychische Prozesse auf ganz normale Art oft destruktiv ein können und oft sind. So pflegen viele Menschen Überzeugungen, mit denen sie sich innerlich zerfleischen, und können logische und sozial akzeptierte Gründe dafür angeben, die sie darin bestärken, so weiter zu machen. Dabei ist die Erfahrung, dass Menschen, selbst wenn sie alles haben – körperliche Unversehrtheit, genug zu essen, liebevolle Menschen um sich, eine gute Arbeit sowie den grössten Flachfernseher – sehr unglücklich sein können.

ACT geht von folgenden Annahmen aus:

- Menschliches Leid ist eine universelle Realität
- Es ist unsere konzeptuelle (d.h. sprachliche) Einordnung der Situation vielmehr als die realen Umstände, die uns leiden lässt²
- Das Bekämpfen des Schmerzes (körperlich und seelisch) produziert Leid

Das Kernkonzept von ACT ist, dass psychisches Leid meistens durch Erfahrungsvermeidung (Schutz suchen vor dem, was nicht geschehen soll), kognitive Fusion bzw. Verstrickung (die eigenen Gedanken/Gefühle für Wahrheiten halten) und die daraus resultierende psychische Inflexibilität bzw. Rigidität verursacht ist. Psychische Rigidität lässt Menschen an Vorstellungen festhalten, die sich nicht bewähren und veranlasst sie in ihrem Verhalten dazu, die Schritte zu unterlassen, die sie mit ihren eigenen Werten in Einklang bringen und ihnen dadurch Lebendigkeit und Sinn geben würden.

¹ Unter Kognition werden die höheren geistigen Eigenschaften des Menschen zusammengefasst (insbesondere das Denken und die Sprache)

² „Nicht was wir erleben, sondern wie wir empfinden, was wir erleben, macht unser Schicksal aus“ (Marie von Ebner-Eschenbach). Das Empfinden folgt der Einordnung und Bewertung dessen, was wir erleben.



Diese Sichtweise wird in Kurzform mit dem englischen Akronym FEAR zusammengefasst:

- *Fusion with your thoughts*: Die eigenen Gedanken für Wahrheiten halten
- *Evaluation of experience*: Bewertung der eigenen Erfahrung
- *Avoidance of your experience*: Vermeidung des (unangenehmen) Erlebens
- *Reason giving for your behavior*: Begründen des eigenen Verhaltens

Im Sinne von ACT besteht die Alternative dazu in:

- *Accept*: Akzeptiere deine Reaktionen und sei präsent
- *Choose*: Wähle eine wertgeschätzte Ausrichtung
- *Take action*: Handle

Das vollständige Modell postuliert 6 psychische Prozesse (vgl. Abb. 1), die miteinander in Verbindung stehen und die im Problemfall (der zum Aufsuchen einer Therapie führt) zu psychischer Inflexibilität führen.

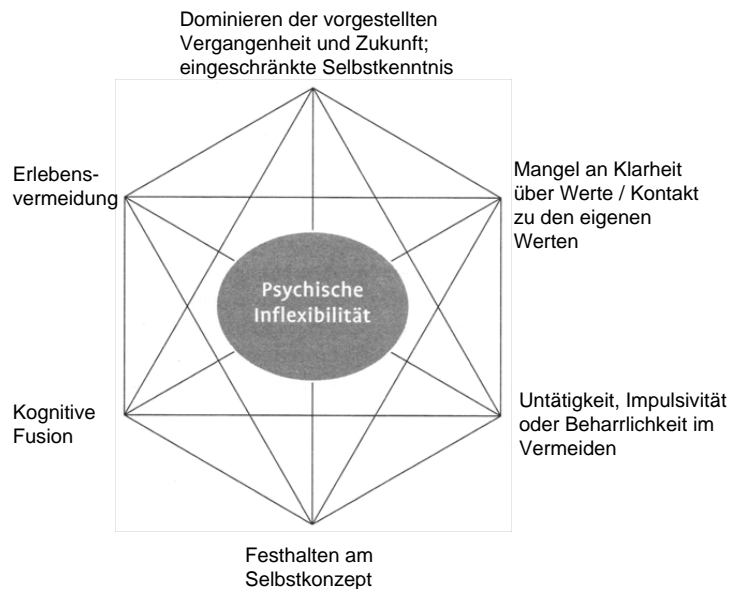


Abb. 1. Prozesse, die zur psychischen Inflexibilität führen nach Luoma et al., 2009, S. 40

Erläuterungen und Beispiele:

Erlebensvermeidung:

Wenn ich davon ausgehe, dass mein Chef meine Fähigkeiten geringschätzt, und deshalb eine Abwertung befürchte, vermeide ich Diskussionen mit ihm, dadurch auch gewisse Orte, Gedanken, Gefühle usw. Letztlich bin ich mit Vermeiden beschäftigt.

Dominieren der vorgestellten Vergangenheit und Zukunft:

Folgende Geschichte illustriert den Einfluss der menschlichen Vorstellungsfähigkeiten: Eine Frau ist verärgert über ihren Hund. Sie stellt ihn an einem regnerischen Wintertag vor die Tür. Nach zwei Stunden lässt sie ihn wieder herein. Wie reagiert er? Nun stellen Sie sich vor, dass die Frau das gleiche mit ihrem Ehemann macht. Wie reagiert letzterer, wenn sie ihm auftut? Der Unterschied in den Reaktionen von Hund und Ehemann liegt in der Vorstellung des Mannes, was (zu welcher Zeit) zu sein hat und was nicht.

Mangel an Klarheit über Werte / Kontakt zu den eigenen Werten

Was ist mir wertvoll genug, dass ich es trotz Unannehmlichkeit bzw. Schmerzen tun würde?

Untätigkeit, Impulsivität oder Beharrlichkeit im Vermeiden:

Ich wurde in Beziehungen verletzt, also bleibe ich lieber allein.

Festhalten am Selbstkonzept:

Ich bin jemand, der sehr genau arbeitet / der Parties nicht gern hat / der oberflächliche Gespräche nicht aushalten kann...

Kognitive Fusion:

Mein Freund ist an einer schweren Krankheit gestorben. Auch ich könnte ernsthaft erkranken und wie er früh sterben. Dieser Gedanke hat umso mehr Wahrheitsgehalt und Bedrohlichkeit als ich mich mit ihm identifiziere (mit ihm kognitiv fusioniere).



Die 6 Prozesse in ACT – „das Hexaflex“

In ACT setzen wir uns mit den oben erwähnten sechs psychischen Prozessen auseinander und geben ihnen eine Ausrichtung, die aus dem Problem herausführt und darauf abzielt, Leid zu lindern, psychische Flexibilität zu erhöhen und ein erfülltes Leben zu fördern.

1. **Akzeptanz (Bereitwilligkeit):** den geistigen Inhalten (Empfindungen, Gefühle, Gedanken und Vorstellungen) erlauben zu kommen und zu gehen, ohne daran zu haften und ohne mit ihnen zu kämpfen.
2. **Kontakt mit dem jetzigen Moment (Präsenz):** Gewahrsein im Hier und Jetzt, mit Offenheit, Interesse und Aufnahmebereitschaft.
3. **Werte-Orientierung:** Herausfinden, was für einen selbst wirklich zählt.
4. **Engagiertes Handeln:** sich Ziele vornehmen, die im Einklang mit den eigenen Werten stehen und sie bewusst und verantwortungsvoll umsetzen.
5. **Selbst als Kontext (das Beobachter-Selbst):** Erfahrung eines Selbst, welches Ereignisse wie Empfindungen, Gedanken, Gefühle und Vorstellungen wie auf einer Bühne (Kontext) beobachten kann, wie sie kommen und gehen; dieses Beobachter-Selbst verleiht dem Bewusstsein eine Kontinuität, während die geistigen Ereignisse in einem ständigen Wandel begriffen sind.
6. **Kognitive Defusion:** Hier geht es darum zu lernen, Gedanken, Emotionen und Vorstellungen für das zu nehmen, was sie sind („geistiges Rauschen“, das wir gelassen nehmen können) und nicht für das, wofür sie sich ausgeben (Wahrheiten, auf die wir entsprechend reagieren müssen).

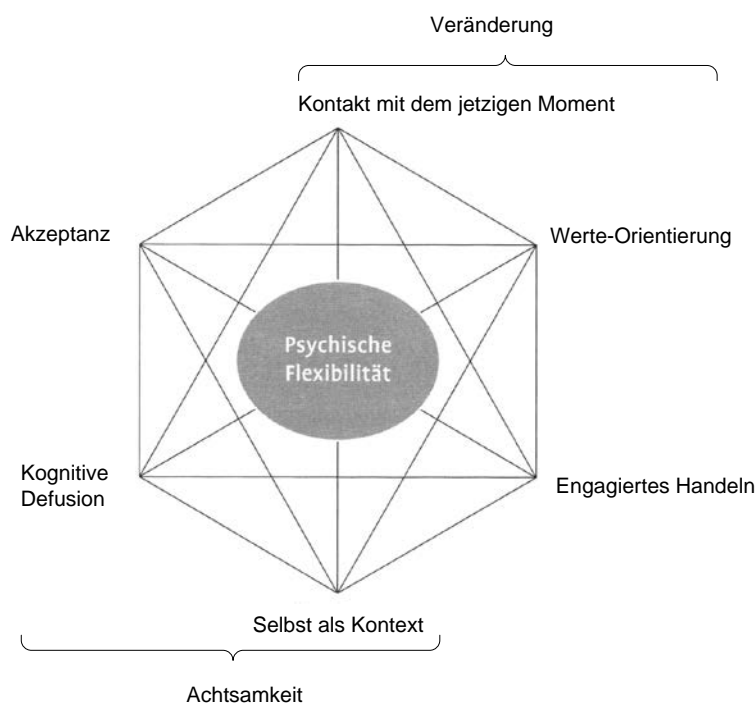


Abb. 2. Prozesse, die zur psychischen Flexibilität und Gesundheit führen
nach Luoma et al., 2009, S. 40

Der Stellenwert von Nützlichkeit und Erfahrung in ACT

In ACT wird davon ausgegangen, dass es keine allgemeingültigen Kriterien von richtig und falsch gibt. Wahrheit ist immer auf einen Kontext bezogen, der durch die jeweils angestrebten Ziele definiert ist. Wahr bzw. richtig oder nützlich ist, was erlaubt, ein wertgeschätztes Ziel zu erreichen. So werden keine Regeln aufgestellt i.S. von: „so ist vorzugehen“; stattdessen wird gefragt: „komme ich dadurch meinen Zielen näher?“.



Schliesslich ist ACT grundsätzlich erfahrungsorientiert. Durch Übungen wird erlebbar gemacht, wie die geistigen Prozesse hinsichtlich von Gefühlen, Gedanken und Vorstellungen reguliert werden können. Dieser Zugang erlaubt auf eine individuelle und effektive Art zu erfahren, wie mit der eigenen inneren Welt auf konstruktive Weise umgegangen werden kann.

Eine kleine Lebensphilosophie

Suche keine Glücksgefühle, suche das wertvolle Leben. Dann wirst du dich manchmal glücklich fühlen und manchmal nicht. Frage dich nicht: „Wie will ich mich fühlen?“ Frage dich: „Wie will ich leben?“

Wenn du liebst, wenn du arbeitest, wenn du die Welt kennen lernst, wirst du Schmerz erleben. Und Angst. Und Traurigkeit. Liebst du nicht, arbeitest du nicht und verschließt du dich vor der Welt, weil du den Schmerz und die Angst und die Traurigkeit nicht spüren willst, wirst du leiden. Und dieses Leid wird ein stumpfes, lähmendes, erdrückendes Leid sein. Das Leid, zu leben ohne lebendig zu sein.

Dein Verstand ist wichtig. Du brauchst ihn. Aber er ist nicht immer dein Freund. Und vor allem: Er soll dir dienen, er ist dein Werkzeug – und nicht umgekehrt. Er neigt dazu, das zu vergessen. Vergiss du es nie.

Deine Gefühle sind wichtig. Du brauchst sie. Geh gut mit ihnen um. Aber denk daran: Sie sind Spuren deiner persönlichen Geschichte. Nicht mehr und nicht weniger.

Du bist ein Mensch, keine Maschine. Erwarte niemals, eine Maschine zu sein. Keine Angst zu haben, kein Herzklopfen, keine Zweifel, keinen Schmerz – das können Maschinen. Menschen nicht. Jedenfalls keine lebendigen.

Du musst nicht der Beste sein, nicht der Klügste, nicht der von sich am meisten Überzeugte. Du wirst dich viel kritisieren. Das ist gut so. Du brauchst deine Zweifel, auch die an dir selbst. Aber gehe gut mit dir um. Sei teilnehmend, offen, tröstend und liebevoll, zu anderen und zu dir selbst. Lerne zu verzeihen. Dir selbst und anderen.

Schöpfe aus deinen Erfahrungen, mache dir das im Leben Gelernte zunutze. Nutze deine Vergangenheit, aber benutze sie nicht als Waffe gegen andere und auch nicht als Entschuldigung dafür, dass du nicht das Leben lebst, das du leben könntest.

Akzeptiere deine Vergangenheit. Sie ist nicht mehr zu ändern. Akzeptiere, dass das Leben die Karten nicht gerecht verteilt.

Du kannst dich über die Karten beklagen, die du bekommen hast. Du kannst sie hinwerfen. Oder du kannst sie annehmen und spielen. Du hast die Wahl.

Matthias Wengenroth, 2012, S247.

Literatur

Luoma, J.B., Hayes, S.C. & Walser, R.D. (2009). ACT-Training. *Acceptance & Commitment Therapie: ein Handbuch*. Paderborn: Junfermann.

Hayes, S.C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2004). *Akzeptanz- und Commitment-Therapie*. München, Germany: CIP-Medien.

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-25.

Wengenroth, M. (2008). So hilft die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT). Bern: Huber.

Wengenroth, M. (2012). Therapie-Tools. Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT). Weinheim: Beltz.