

In Abstand zur inneren Wortmaschine: Eine Einführung in die Akzeptanz- und Commitment-Therapie

3. Welle der kognitiven Verhaltenstherapie	Diese nähert sich nun auch sehr komplexen Phänomenen menschlichen Verhaltens, die bisher mit den Prinzipien des Konditionierungslernens/ Behaviorismus (1.Welle) und dem Konzept der kognitiven Informationsverarbeitung (2.Welle) nur schwer zugänglich waren, wie u.a. Achtsamkeit, Akzeptanz, Spiritualität, persönliche Werthaltung, etc.. Gedanken und Gefühle sind hierbei ebenfalls Handlungen, wenn auch der Beobachtung nicht direkt zugänglich (covert actions).
1999: ACT – Hayes, Strosahl, Wilson	Umfassende Grundlagen- und Anwendungsforschung, systematisch durchgearbeitetes, dynamisches Konzept, evidenzbasiert, spezifische Wirksamkeit, eklektisch <u>und</u> andersartig. Grundlagenwerk: Hayes, Strosahl, Wilson (2014): Akzeptanz- & Commitment-Therapie: Achtsamkeitsbasierte Veränderungen in Theorie und Praxis. Junfermann Verlag Paderborn. Internationale Fachgesellschaft ACBS: www.contextualscience.org Deutsche Fachgesellschaft DGKV: www.dgkv.info
Wissenschaftsphilosophie: Funktionaler Kontextualismus (versus mechanistisches Weltbild / Ideenlehre/ elementarer Realismus)	Ziel: Vorhersage und Beeinflussung von Ereignissen mit Präzision, Reichweite und Tiefe (d.h. klar, einfach, gültig). Wahrheitskriterium ohne ontologisches Element (Wirklichkeit an sich). Wahr ist, was zunehmend funktional/ hilfreich/ zweckmäßig ist (also evolutionäres Denkmodell), weswegen die Funktion von Verhalten wichtig ist, die durch den Kontext (z.B. Konsequenzen) bestimmt wird. Kontext und Ereignis sind untrennbar, also auch immer vom Beobachter beeinflusst, eine innere Wahrheit, Normalität/ Abnormalität, gut/ schlecht, krank/gesund, erträglich/ überlastend,... kann nicht bestimmt werden. Somit dimensionale und nicht kategoriale Sichtweise, auch hinsichtlich therapeutischer Beziehung, daher ist diese validierend, auf Authentizität beruhend, „auf Augenhöhe“.
BRT Bezugsrahmentheorie RFT Relational Frame Theory	Funktional-kontextuelle verhaltensanalytische Theorie menschlicher Sprache/ Kognition. Menschen setzen alles zueinander in Bezug (Framing), leiten neue un- & willkürliche Bezüge ab, mit Transformation von Stimulusfunktionen. Das Gedächtnis arbeitet kumulativ, Frames können nicht entfernt werden, Beeinflussung nur über Hinzufügung neuer Frames möglich.
Ursache von Leid	Westliche Psychologie basiert auf mechanistischem Konzept „gesunder Normalität“: Menschen sind naturgemäß seelisch gesund und in guten Lebensumständen glücklich. Seelischer Schmerz ist abnormal, durch krankhaften Prozess bedingt, muss & kann möglichst schnell behoben werden, der betroffene Mensch ist nicht normal. Erst dann kann ein erfülltes, glückliches Leben stattfinden. Aber: Lebenszeitrisiko Depression 20%, Suchterkrankung 25%, Suizidalität knapp 50%. Jahresinzidenz einer gravierenden

<p>Bsp. Für Kontrollstrategien: Vermeidung, Prokrastination, Ablenkung, Rückzug, Suchtverhalten, Arbeit, Sport, Essen, Nahrungsrestriktion, abhängige Beziehungsgestaltung, Streiten, Abwertung, Grübeln, Zwänge, Suizidalität, Flucht in Psychose, etc..</p> <p>Behandlungsziel der ACT Psychische Flexibilität versus Symptomreduktion</p>	<p>psychiatrischen Diagnose 33%. Hinzu kommt: jeder Mensch erfährt Verluste, Zurückweisung, Kränkungen, Ungerechtigkeit, Einsamkeit, Konflikte in Familie, am Arbeitsplatz, Mangel an Lebenssinn, allgemeine Lebensangst, etc.. Meistens bestehen die schlimmsten Kümernisse nicht bezüglich kürzlicher, sondern schon Jahre zurückliegender Ereignisse, was für die Unzweckmäßigkeit der (mechanistischen) Problemlösemethoden spricht, wie darüber hinwegkommen, es bewältigen, vergessen, abhaken, überwinden, besiegen, etc..</p> <p>Es ist also eher unnormal, keine psychische Probleme zu haben, was verschwiegen wird aufgrund unseres sozial motivierten Bedürfnisses, uns miteinander zu vergleichen. ACT vertritt das Konzept der „destruktiven Normalität“: Psychologische Vorgänge eines normalen Verstandes (d.h. Denken & Sprache mit benennen, vergleichen, kategorisieren, bewerten, beurteilen,...) sind oft destruktiv und zu seelischem Leid führend. Im Bereich der 5-Sinneserfahrung: Gefahr/ Problem als etwas, das wir nicht wollen, mithilfe des Verstandes herausfinden, wie wir es loswerden oder umgehen können, worin Menschen überaus erfolgreich sind, mit der intuitiven Annahme, dies funktioniere auch im Bereich der mentalen Erfahrung. Dadurch verursachte(r) Kampf/ Flucht vor unangenehmen inneren Erlebnissen führt zur sog. Erlebensvermeidung. Gerade und erst durch diesen Versuch, unangenehme, aber zum normalen Leben gehörende Gedanken (auch Lebensgeschichte und Selbstbild sind als Gedanken gespeichert), Gefühle und Impulse (seelischer SCHMERZ) durch aus 5-Sinneserfahrung entlehnte, im mentalen Bereich verwendete Kontrollstrategien/-agenda zu vermeiden, entsteht auf paradoxe Weise seelisches LEID und damit seelische Krankheit: „Kontrolle ist nicht die Lösung, sondern das Problem!“ Kontrollstrategien wirken nur kurz, müssen wiederholt und eskaliert werden, langfristig durch Zeit-, Energieaufwand, zunehmende Bedeutung des seelischen Schmerzes, mit Angst vor dessen Auftreten, Verlust des Kontaktes zu den eigenen Werten, sowie spezifischen Problemen der Kontrollstrategien.</p> <p>Symptomreduktion ist daher (im Gegensatz zu den meisten anderen Therapieformen) kein Behandlungsziel der ACT, sondern es geht darum, die Beziehung zu schwierigen privaten Erlebnissen zu verändern, so dass wir diese nicht mehr als krankhaft einschätzen, sondern als unangenehme, aber harmlose, flüchtige psychologische Ereignisse.</p> <p>Behandlungsziel der ACT ist die sogenannte „psychische Flexibilität“, d.h. die Fähigkeit, den gegenwärtigen Augenblick als bewusstes menschliches Wesen zunehmend vollständiger zu kontaktieren und abhängig davon, was die Situation (ge-)bietet, das Verhalten beizubehalten oder zu ändern im Dienste von wertorientierten Zielsetzungen.</p>
--	---

<p>Sechs interagierende Kernprozesse führen zu psychischer Flexibilität</p>	<p>a) Bei Fusion (Verschmelzung) mit Sprache werden Gedanken wörtlich aufgefasst, erfordern sofortige Aufmerksamkeit, sind stark handlungsanstoßend. Insbesondere problematisch ist die Fusion mit übergreifender Regel (vermittelt durch Bezugspersonen & Gesellschaft), wir sollten keine unangenehmen inneren Erlebnisse haben (aufgrund der Beurteilung als schädlich) und was wir uns sagen, wenn wir diese nicht kontrollieren können. Mit Defusion als kognitive Entstrickung kann ein Schritt zurückgetreten werden, es wird möglich, sich zu distanzieren, Gedanken zu beobachten, ohne sich von ihnen mitreißen, diese nicht handlungsleitend werden zu lassen, sie im jeweiligen Kontext als das zu erkennen, was sie sind, ein von der „Problemalarmanlage“ Verstand erzeugter, unablässiger, flüchtiger, subjektiver, meist negativer, schwarz-weiß gefärbter Wort- oder Bilderstrom. Dadurch kann ein flexibler Umgang mit diesen Gedanken entwickelt und deren Einfluss vermindert werden, ohne diese ändern zu müssen und es wird möglich, sich dem zu öffnen, was einem unmittelbar begegnet und so dem erlebnisbasierten Lernen wieder zugänglich zu werden. Dies kann schwierig sein bei bedeutsamen, „ins Herz“ treffenden Überzeugungen („Haken“). Zur Defusion existieren vielzählige Techniken wie „Danke, Verstand“, „Ich bemerke dass ich den Gedanken habe, dass...“, Singen des Gedankens, Sprechen durch die Lieblings-Comicfigur, „und“ statt „aber“, Fragen nach Funktionalität, Erfahrung, etc..</p> <p>b) Akzeptanz /Bereitschaft: Raum schaffen für unangenehme innere Erlebnisse, ohne mit diesen zu kämpfen, davor wegzulaufen, vielmehr diese kommen und gehen lassen, ohne sich bestimmen zu lassen und dadurch Freiheit für wertorientierte Handlungen erlangen. Sie weiter nicht zu mögen ist erlaubt. Fortlaufende, aktive Handlung des Akzeptierens (nicht passive Toleranz oder Resignation), bedingungslos, daher einem Sprung ähnelnd, es gibt kein bisschen akzeptieren oder versuchen, es anzunehmen. Techniken: Das Gefühl neugierig wie ein Wissenschaftler untersuchen, ihm eine Gestalt geben, hin atmen, es annehmen. Fragen, „Wo spüren Sie es, darf es da sein, ist in Ihnen genügend Raum?</p> <p>c) Flexible Achtsamkeit für den gegenwärtigen Augenblick: Bewusstes Gewahrsein des Hier und Jetzt, dem mit Offenheit, Interesse und Empfänglichkeit begegnet wird. Im Prinzip Aufmerksamkeitsfokussierung, z.B. durch Atemmeditation vermittelbar.</p> <p>d) Selbst als Kontext, Beobachter-Selbst, stilles Selbst: Zugang zu einem transzendenten Selbst mit kontinuierlichem, unveränderlichem, immer vorhandenem, unverletzbarem, eigentlichem Bewusstsein, das Distanz zu privaten Erlebnissen schafft und das Empfinden, dass man mehr ist als diese: Ich habe Gedanken und Gefühle (als fortlaufender aus der Distanz wahrgenommener Prozess), bin nicht meine Gedanken und Gefühle und bin mir dessen bewusst. Im Gegensatz dazu steht „Selbst als Inhalt“, ein konzeptualisiertes Selbst: unsere Lebensgeschichte und Selbstbild sind ebenfalls Gedanken/Erinnerungen, entstanden durch Beurteilungen und Kategorisierungen über uns selbst, mit denen wir</p>
---	---

	<p>fusioniert sind, als schnell bedrohtes und verteidigtes Selbstbild, wer wir sind. Wenn wir uns von solchen Selbstbildannahmen lösen, ohne sie ändern zu müssen, d.h. flexibel mit diesen umgehen, dann ist es nicht mehr nötig, positive Annahmen zu verteidigen und negative zu widerlegen.</p> <p>e) Werte: Frei gewählte, erwünschte Qualitäten, die dem eigenen Handeln zugrunde liegen. Sie beruhen nicht auf Entscheidungen. Werte sind Orientierung, wie ein Kompass, nie vollständig erfüllbar und überdauernd. Fragen: Wer oder was ist Ihnen aus tiefem Herzen wichtig, was ist bedeutsam, wie möchten Sie sein, für was soll Ihr Leben stehen in den verschiedenen Lebensbereichen?</p> <p>f) Engagiertes Handeln: mit Commitment, d.h. mit Engagement und Selbstverpflichtung praktikable Ziele setzen, die sich aus den o.g. Werten ableiten und diese effektiv und engagiert angehen, immer umfassendere Handlungsmuster entwickeln, die als intrinsische Verstärker wirken. Wenn Werte der Kompass sind, dann sind Ziele Etappen auf der Reise. SMART-Ziele: Spezifisch/ konkret, Mit Bedeutung, Werten verbunden („meaningful“), Anwendbar/ hilfreich, Realistisch (70%-Regel), Terminiert.</p> <p>Defusion, Akzeptanz, Kontakt mit dem gegenwärtigen Augenblick und Selbst als Kontext stellen die Achtsamkeit in der ACT dar, die gut im Einklang mit der Definition von Jon Kabat-Zinn ist. Kontakt zu Werten, engagiertes Handeln, Kontakt mit dem gegenwärtigen Augenblick und Selbst als Kontext stellen die Commitment und Verhaltensaktivierungsprozesse dar.</p> <p>Drei Reaktionsstile: Offen: Defusion und Akzeptanz. Bewusst/ Zentriert: Kontakt mit dem gegenwärtigen Augenblick und Selbst als Kontext stellen ein „Scharnier“ dar, das erlaubt, je nach Bedarf, sich der Offenheit oder dem Engagement zuzuwenden und wird für beides benötigt. Engagiert: Kontakt zu den Werten und engagiertes Handeln.</p>
<p>Was ist ACT?</p> <p>Accept! Choose! Take action!</p>	<p>Es gibt nicht ein ACT, sondern alles, was hinsichtlich Haltung des Therapeuten, angewandter Methoden und vermittelten Fertigkeiten o.g. Prozesse fördert, ist ACT (z.B. ACT-Matrix), also eine prozessorientierte Therapie und keine Sammlung von Techniken.</p> <p>Indikationen: Depression, Angststörungen, Zwangsstörungen, Schmerzstörungen, Sucht, Persönlichkeitsstörungen, PTSD, Essstörungen, Schlafstörungen, Psychosen, in Paartherapie, als Training, in Gemeinschaften als Prosocial-Ansatz, uvm..</p>