



Was ist eine Akzeptanz- und Commitment Therapie?

In diesem Beitrag erkläre ich dir, was genau die Akzeptanz- und Commitment Therapie (kurz: ACT) ist. Ganz unten findest du auch einige Studien zur Wirksamkeit.

Akzeptanz- und Commitment Therapie:

Was sind die Wurzeln dieser Therapieform?

Die sogenannte dritte Welle in der Verhaltenstherapie hat eine Therapieform hervorgebracht, die sich noch stärker mit den inneren Prozessen auseinandersetzt, als es in der klassischen Verhaltenstherapie der Fall ist. ACT (**A**kzeptanz- und **C**ommitment **T**herapie) befasst sich im Schwerpunkt mit den Themen:

- Achtsamkeit
- Akzeptanz
- Werte

Ziel ist es, die Flexibilität insgesamt zu erhöhen. Dadurch ist die Person im vollen und direkten Kontakt mit der jeweiligen Situation. So ist sie in der Lage, kontextbezogen passend und den eigenen Werten und Zielen entsprechend zu agieren. Die ureigenen Lebensziele sind idealerweise jedem Menschen bekannt und er bzw. sie verfolgt diese bewusst, sodass ein sinnerfülltes Leben möglich wird.

Teilbereich von ACT ist die Betrachtung der Verquickung von Sprache und Kognition. Denn genau dies kann zu negativen Glaubenssätzen führen und damit zu einer psychischen Erstarrung im bildlichen Sinne. Wer kennt ihn nicht, den Spruch "Achte auf deine Gedanken, denn sie werden zu deinen Worten. Achte auf deine Worte, denn sie werden zu deinen Taten...". Der Mensch ist in der Lage, sich selbst in ein Problem hineinzugrübeln und darin zu erstarren - einzig aufgrund seines Denkens.

Was führt zu Unflexibilität & Erstarrung?

1. Krampfhaft halte ich fest an einem bestimmten Selbstkonzept.
2. An hinderlichen Gedanken (Denkfallen) halte ich fest.
3. Von veralteten inneren Skripten lasse ich mich beherrschen.
4. Ich vermeide das Erlebnis.
5. Meine Wertvorstellungen sind unklar.
6. Mein Verhalten ist geprägt von Untätigkeit, Impulsivität und beharrlichem Vermeiden.



Die Säulen der Akzeptanz- und Commitment Therapie:

Achtsamkeit

Achtsamkeit ist das präzise Wahrnehmen des Augenblicks mit allen mir zur Verfügung stehenden Sinnen - ohne das Wahrgenommene zu beurteilen: "Ich sehe die Wolken am Himmel, ich rieche Kaminfeuer, ich höre einen Rasenmäher, ich schmecke den Tee, ich spüre meine Nackenverspannung."

Und eben nicht: "Oh, Mist - Wolken. Jetzt wird es nachher schon wieder regnen. Wie doof. Mensch, riecht aber ganz schön brandig hier. Nicht, dass da Glut auf den Teppich fällt. Brandflecken im neuen Teppich - welche ätzende Vorstellung! Der Tee ist lecker, irgendwie fehlt Zucker. Argh! Ich habe vergessen, Zucker zu kaufen und morgen ist Sonntag. Das ganze Wochenende ohne Zucker für meinen Tee! Sowas Doofes. Und mir tut immer noch der Nacken weh von den ganzen Überstunden letzte Woche. Ich habe so dermaßen die Nase voll von dem Job und dem ständigen Genörgel meines Chefs... Mir wird jetzt schon schlecht, wenn ich daran denke, dass ich Montag wieder los muss."

Das achtsame Wahrnehmen geschieht immer unvoreingenommen. Ich betrachte neugierig wie ein Forscher oder ein Kind die Welt. Wir Erwachsenen sollten wieder lernen über Alltägliches zu staunen!

Akzeptanz

Akzeptanz bedeutet, alle Erlebnisse - angenehme, unangenehme und schmerzliche - anzunehmen und vom Kampf gegen die weniger schönen abzulassen. Dieser Kampf führt nämlich oft dazu, dass der Betroffene seine eigenen Lebensziele aus den Augen verliert und alle Energien in den Kampf steckt.

"ISSO" - ein wunderbares Kunstwort. Es ist jetzt so, wie es ist - denn sonst wäre es ja anders. Nimm an, was jetzt ist. Schau bewusst und achtsam hin. Dann kennst du deinen Startpunkt, von wo aus Entwicklung möglich ist. Wer nicht weiß, wo er steht, weiß auch nicht, in welche Richtung es gehen kann für ihn.

Teilaspekt der Akzeptanz...

...ist die Frage nach der Kontrollmöglichkeit: Kann ich Gedanken oder Gefühle kontrollieren? Kann ich das Verhalten anderer Menschen kontrollieren? Kann ich mein Verhalten kontrollieren? Idealerweise lerne ich, das zu akzeptieren, was ich nicht kontrollieren kann, während ich bei all den Aspekten, die ich kontrollieren kann, unbedingt bewusst tätig sein sollte.

Akzeptanz bedeutet nicht, in eine Opferrolle zu rutschen. Es ist nicht das Ziel, klein beizugeben. Das, was ich wahrnehme und akzeptiere, muss ich nicht toll finden. Denn nach dem Akzeptieren setzt idealerweise mein Agieren in der Situation ein - gemäß der



Möglichkeiten. Das, was ich beeinflussen kann, sollte ich auch unbedingt aktiv angehen. Und in all den Fällen, die ich nicht verändern kann, geht es darum zu schauen, was ich für mich - und mein Umfeld - tun kann, damit es mir mit der nicht veränderbaren Situation besser geht.

Kognitive Defusion

Der Mensch ist oft geradezu verschmolzen mit seinen hinderlichen Gedanken, er wird zu seinem Gedanken und erkennt nicht mehr, dass er lediglich einen Gedanken (von vielen) hat. Teilweise führt das soweit, dass der Betroffene gar nicht mehr erkennen kann oder vermuten mag, dass es jenseits seines Denkens evtl. noch mehr gibt. Und die erdachte Welt wird gleichgesetzt mit der realen Welt. Alles, was nicht dazu passt, macht Angst, und wird unweigerlich weggeblendet. Mir fällt dazu das Höhlengleichnis von Platon ein, das diese Idee aufgreift (mehr zum Höhlengleichnis findet man online - einfach mal das Wort über eine Suchmaschine suchen). Gedanken und tatsächliche Erfahrungen sind nicht identisch.

Durch die Technik der Defusion sollen diese Denkfallen gezielt entschärft werden, sodass die Erkenntnis reifen kann: "Ich bin mehr als meine Gedanken."

Beobachter-Selbst, Selbst-Konzept

"Wer bist du?" - eine wirklich schöne Frage, die die meisten Menschen in der Regel im ersten Schritt mit Äußerlichkeiten beantworten: Wie sehe ich aus, was mache ich beruflich, wie ist mein sozialer Status etc. Vergleiche schwingen oft mit, Kategorien machen alles einfacher, erklärbarer, verständlicher. Meist tragen wir verschiedene Skripte über uns selbst in uns: Da ist das Partner-Skript (Paarbeziehung, Singledasein), das Mitarbeiter- oder Unternehmer-Skript, das Freund/Freundin-Skript etc. und auch die vielen kleineren Skripte spielen eine Rolle: zum Beispiel das Allergiker-Skript, das Linkshänder-Skript etc. Solange diese Skripte sich gut anfühlen für uns, spüren wir gar nicht den Wunsch, diese Art des Denkens aufzugeben. Anders verhält es sich, wenn wir merken, dass diese Skripte uns belasten, einschränken und uns erstarren lassen.

Wenn wir uns mit den alten Skripten unwohl fühlen

Dann ist die Tür geöffnet für das Erlernen einer neuen Sicht auf das eigene Leben: Ich werde zum Beobachter meiner Gedanken, meines eigenen Lebens. Es gilt, hierfür diesen berühmten Schritt zurück zu machen. So können wir erkennen, dass wir ein buntes Sammelsurium aus diversen Aspekten sind. Und einzig dieser Beobachter ist das Konstante in unserem Leben, alles andere ist dem permanenten Wandel unterworfen. Eine für mich wunderbare Antwort auf die Frage "Wer bist du?" lautet: "Ich bin Wahrnehmung."

Ich verstehe sehr gut, dass gerade dieses Element von ACT für die meisten Menschen eine große Herausforderung ist. Denn dieser innere Beobachter ist nun mal nie greifbar und die Kakophonie an Gedanken und Gefühle kann so gewaltig sein, dass das innere Beobachter-Selbst dahinter nicht sichtbar ist für uns. Und dennoch: Es ist da.



Werte

Werte geben Orientierung, Sinn und motivieren. Jeder Mensch trägt eine ganz individuelle Wertewelt in sich. Entscheidend ist, diese zu kennen und die Werte zu leben. Bestehen große Unterschiede zwischen den Werten, die mir wichtig sind, und dem Ausleben eben jener, steigt der Grad an Frustration. Weißt du, was dich tief im Inneren antreibt? Welche Werte tragen dich? Und welche lebst du? Oder lebst du gar das Leben, von dem andere wollen, das du es lebst?

Engagement (Commitment)

Hätte, könnte, sollte, müsste.... Nein! Machen! Raus aus der Erlebnisvermeidung, rein in die Erfahrung gem. der eigenen Wertewelt. Ja, die kann auch mal weniger schön ausfallen, vielleicht sogar schmerzlich. Doch ist das engagierte Handeln so wichtig für die Wachstumsmöglichkeiten der eigenen Persönlichkeit.

Wer etwas nicht will, findet Gründe - wer etwas will, findet Weg!

ACT ist ein therapeutisches Werkzeug, das Elemente aus der [Hypnotherapie](#) und Meditation nutzt und das wirksam ist bei

- Depressionen
- Angststörungen, Zwangserkrankungen
- chronischen Schmerzen
- Burnout
- Probleme am Arbeitsplatz
- etc.

Dazu existieren bereits einige Studien:

- P. Bach, S. C. Hayes: *The use of Acceptance and Commitment Therapy to prevent the rehospitalization of psychotic patients: A randomized controlled trial.* In: *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 70(5) 2002, S. 1129–1139
- K. L. Dalrymple, J. D. Herbert: *Acceptance and Commitment Therapy for Generalized Social Anxiety Disorder: A pilot study.* In: *Behavior Modification*. 31, 2007, S. 543–568
- E. M. Forman, J. D. Herbert, E. Moitra, P. D. Yeomans, P. A. Geller: *A randomized controlled effectiveness trial of Acceptance and Commitment Therapy and Cognitive Therapy for anxiety and depression.* In: *Behavior Modification*. 31(6) 2007, S. 772–799
- K. L. Gratz, J. G. Gunderson: *Preliminary data on an acceptance-based emotion regulation group intervention for deliberate self-harm among women with Borderline Personality Disorder.* In: *Behavior Therapy*. 37(1) 2006, S. 25–35
- J. A. Gregg, G. M. Callaghan, S. C. Hayes, J. L. Glenn-Lawson: *Improving diabetes self-management through acceptance, mindfulness, and values: A randomized controlled trial.* In: *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 75(2) 2007, S. 336–343