

Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)

Neue Methoden für die Erziehungsberatung

Carsten Bromann

Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) ist eine therapeutische Methode, die in den USA insbesondere von Stephen Hayes entwickelt wurde. Den Begriff ACT kann man am besten mit Akzeptanz und engagierte Verbundenheit ins Deutsche übersetzen. Stephan Hayes, Psychologieprofessor in Nevada, hat die kognitive Verhaltenstherapie erweitert um erlebnisorientiert-humanistische und systemisch-konstruktivistische Therapiemethoden. Das ACT-Modell integriert damit sowohl in der Theorie als auch in der Praxis die Ebenen Kognition, Emotion, Körperlichkeit, Haltungen und Verhalten. Die Praxis des integrativen Arbeitens mit verschiedenen Methoden vereint in einem Modell hat in der beraterischen und therapeutischen Praxis eine große Resonanz erfahren und wird in vielfacher Form inzwischen auch in Beratungsstellen angewendet.

Das ACT-Modell geht davon aus, dass psychische Gesundheit im Wesentlichen durch eine psychische Flexibilität hergestellt und aufrechterhalten wird. Im Modell werden 6 Kernprozesse (siehe unten) beschrieben, die zu einer psychischen Flexibilität führen. Wenn einer oder mehrere Kernprozesse erstarrt sind, dann kann dies zu einer psychischen Erstarrung oder psychischen Inflexibilität führen und damit zur psychischen Krankheit beitragen.



Ausgehend von den 6 Kernprozessen werden in der ACT-Therapie Methoden entwickelt, die jeweils auf einen Kernprozess abzielen und diesen Bereich in Richtung einer psychischen Flexibilität verändern sollen. Die 6 Kernprozesse werden im Folgenden beschrieben:

1. Akzeptanz

ACT geht davon aus, dass viele menschliche Probleme dadurch entstehen, dass schmerzhaft erlebte Erfahrungen versucht werden zu unterdrücken, z.B. der Schmerz über den Verlust eines geliebten Menschen oder die Trauer über das Ende einer Partnerschaft. Die Akzeptanz insbesondere von allen menschlichen Emotionen führt zu einer psychischen Flexibilität im Umgang mit schmerzlichen Erfahrungen. Wenn beispielsweise die Trauer über den Verlust eines Menschen oder die Trauer über ein Beziehungsende zugelassen werden, können die schwierigen Erlebnisse leichter verarbeitet werden, als wenn viel Energie aufgewendet wird, gegen die schwierigen Emotionen anzukämpfen.

2. Defusion

Als Defusion wird ein Prozess beschrieben, bei dem Menschen eine gewisse Distanz zu ihren eigenen Gedanken, Erinnerungen und Empfindungen herstellen können und sich nicht mit ihnen verschmelzen fühlen. Den Prozess kann man gut beobachten, wenn immer wiederkehrende negative Gedankenkreisläufe berichtet werden und die Klienten nicht in der Lage sind, diese Kreisläufe zu unterbrechen. Bei zwischenmenschlichen Problemen tauchen bei manchen Menschen immer wieder gleiche innere Dialoge auf, die zu negativen Emotionen beitragen und tagsüber zu tranceartigen Zuständen des Abwesend-Seins oder abends zu Schlafproblemen führen können. Mit der Fähigkeit zur Defusion ist gemeint, dass man in der Lage ist, solche Gedankenkreisläufe zu erkennen und in der Lage zu sein, sich nicht von diesen Gedankenkreisen bestimmen zu lassen.

3. Flexible Aufmerksamkeit für den gegenwärtigen Augenblick

Eine flexible Aufmerksamkeit für den gegenwärtigen Augenblick liegt vor, wenn man sich mit seinem Bewusstsein weder stark in der Vergangenheit noch in der Zukunft aufhält. ACT spricht dann von einem Leben im Hier und Jetzt und bietet viele Methoden an, um die Achtsamkeit auf die Gegenwart auszurichten.

4. Selbst als Kontext

Viele Menschen haben ein starres Selbstkonzept und denken über sich, dass sie immer so und nicht anders sein, fühlen und sich verhalten können. ACT macht darauf aufmerksam, dass starre Selbstkonzepte („Selbst-als-Konzept“) verhindern können, dass sich Menschen verändern und flexibel verhalten, denken und fühlen können, je nachdem, in welchem Kontext sie sich befinden.

5. Werte

Psychische Gesundheit im Verständnis von ACT ist wesentlich dadurch gekennzeichnet, dass Menschen ein Kohärenzgefühl haben, dass sie in Übereinstimmung mit ihren wichtigsten Werten leben. Wenn ein Gefühl der Entfremdung von persönlichen Werten vorliegt, fühlen Menschen sich unwohl und unglücklich in ihrem Leben und produzieren oftmals emotionale oder zwischenmenschliche Konflikte und Probleme.

6. Engagiertes Handeln

Aus der Sicht von ACT führt engagiertes Handeln auf der Basis von eigenen Werten und Zielen zu einem Wirksamkeitsgefühl im Leben, das zu einem Erleben von psychischer Gesundheit beiträgt. Beim Fehlen von engagiertem, zielgerichtetem, effektivem Handeln liegen eine Untätigkeit, Vermeidungsverhalten oder auch eine stark ausgeprägte Impulsivität vor.

Fallbeispiel 1 zum Thema Werte: Beratung einer Mutter eines 3-jährigen Sohnes

Eine 35-jährige Mutter kommt in die Sprechstunde der Erziehungsberatungsstelle mit dem Anliegen, dass die Eingewöhnung ihres 3-jährigen Sohnes große Schwierigkeiten verursacht. Die Erzieherinnen haben ihr empfohlen, eine Beratung aufzusuchen. Der 3-jährige Junge kann sich nur sehr schwer in die neue Situation der Kita eingewöhnen. Die Mutter berichtet, wie schwer es ihr fällt, zu sehen, wie ungerne ihr Sohn in die Kita geht und wie wenig er sich öffnen kann. Dieses Entwicklungsproblem ihres Kindes geht ihr sehr nah und berührt sie sehr intensiv.

Nach einigen Gesprächen wird der Mutter vorgeschlagen, eine ACT-Methode auszuprobieren, um herauszufinden, ob das Anliegen eventuell etwas mit ihrer Lebensgeschichte zu tun hat. Die ACT-Methode des Werte-Panoramas bietet sich an, zu dieser Frage mit der Klientin zu arbeiten.

Die Methode Werte-Panorama wird folgendermaßen durchgeführt:

Auf einem quer gelegten DIN A3 Blatt wird für jedes gelebte und auch das gegenwärtige Jahrzehnt ein Dreieck gezeichnet. So entsteht ein Art Gebirgs Panorama.

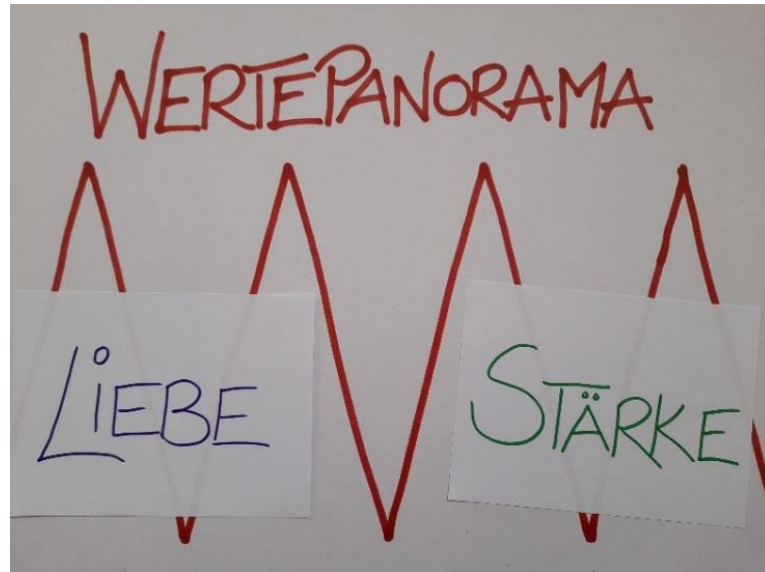
In jedes Jahrzehnt trägt die Klientin 3 Namen von Menschen, die sie in diesen Jahren geprägt haben oder die sie als Vorbild erlebt hat. Dabei können reale Personen aus der Verwandtschaft oder aus dem Freundeskreis auftauchen. Bedeutsam sind aber manchmal auch Lehrer*innen, Ausbilder*innen oder fiktive Personen aus Literatur, Musik oder Filmen.

Im nächsten Schritt werden zu jedem dieser Leitfiguren verkörperte Werte aufgelistet, die mit dieser Person in Verbindung stehen. Diese Werte werden auf Karteikarten geschrieben.

Nun werden mit der Klientin die einzelnen Werte besprochen. Dabei taucht die Klientin noch einmal in die Zeiten ein, in denen sie sich lebendig und authentisch gefühlt hat. Zu jedem Wert findet ein kurzes Gespräch statt, in welcher Form dieser Wert im Leben bisher wichtig war, ob er sich aktuell im Lebensvollzug auffinden lässt.

Nachdem mit jedem Wert dieser Durchgang gemacht wurde, werden die einzelnen Karten bewertet: Welche Werte aus dem Wertepanorama sind für die Klientin heute wichtig? Welche dieser wichtigen Werte realisiert die Klientin in ihrer derzeitigen Situation? Welchen Werten würde sie gerne mehr Raum in ihrem Leben geben? Wie könnte es aussehen, wenn die Klientin diesen „ungelebten“ aber wichtigen Werten mehr Raum in ihrem Leben geben würde?

Bei der Auswertung der Übung mit der 35-jährigen Klientin entstand ein bedeutsamer Prozess. Beim Wertepanorama des ersten Lebensjahrzehnts fiel auf, dass sie ihre Großmutter mit dem Wert „Liebe geht über alles“ aufgeschrieben hatte, aber ihre Mutter und ihr Vater fehlten. Sie berichtete, dass sie von ihren beiden Eltern sehr enttäuscht war, da sie beide auf Grund einer Selbstständigkeit wenig Zeit für sie hatten und „alles andere wichtiger war als sie“. Dafür hat sie bei ihrer Oma die bedingungslose liebevolle Zuwendung erlebt, die sie ihrem Kind unbedingt weitergeben wollte. Als sie dies erzählte, fing sie an zu weinen. Es wurde deutlich, wie tief die Verletzung über die fehlende Zuwendung ihrer Eltern sie heute noch beschäftigt. Aus dieser Verletzung und Kränkung hat sie einen Gegenentwurf einer guten Mutter gemacht, die immer für ihr Kind da sein muss und auf alle Bedürfnisse des Kindes eingeht. Als positives Bild einer „Guten Mutter“ hat sie die Erfahrungen ihrer Großmutter genommen, um so zu werden, wie sie. Sie hat ihre eigene Mutter damit sehr entwertet und deshalb auch aktuell einen sehr schlechten Kontakt zu ihr. Im weiteren Verlauf wurde besprochen, ob die Erziehungswerte ihrer Mutter nicht doch etwas Wertvolles mit sich brachten, obwohl gleichzeitig auch eine Kränkung für sie damit verbunden war. Der Klientin wurde bei dem Gespräch deutlich, dass ihre Mutter sie zu einer selbstbewussten, selbstständigen und starken Frau hat werden lassen. Ihre Mutter war zwar nicht so gut in der Lage, feinfühlig auf ihre Bedürfnisse einzugehen, dafür hat sie ihr viel zugetraut, ihr oft Mut gemacht, Neues auszuprobieren und ihr viele Freiräume gegeben. Als ihr diese Werte, die die Erziehung ihrer Mutter geprägt hatten, deutlich wurden, konnte sie liebevoller auf ihre Mutter schauen. Sie konnte ihrer Mutter neben der Großmutter einen Platz in ihrem Wertepanorama geben.



Mit dieser veränderten Einstellung in ihren Werthaltungen konnte sie nun anders mit ihrem Sohn über den Übergang in die Kindertagesstätte reden. Sie konnte mit ihm sprechen, dass es schwierig für ihn ist, sich auf eine neue Situation einzustellen und dass dies manchmal Ängste und Unsicherheiten auslösen kann. Sie konnte mit ihm aber auch Lösungen entwickeln, wie er diese Ängste besiegen kann, z.B. indem er einen Kraftstein mit in die Kita nimmt und sie konnte ihm mit der Stärke Ihrer eigenen Mutter im Rücken sagen: Du schaffst es, Deine Ängste zu überwinden und Dich in der neuen Situation einzuleben.

Verhaltensweisen von Kindern können so verstanden werden, dass die Kinder den Eltern damit einen neuen Entwicklungsschritt eröffnen wollen, den sie in ihrer Biographie bisher nicht gegangen sind. Mit dieser Sichtweise bieten sich biographische Methoden in der Erziehungsberatung an, diesen verborgenen Entwicklungsperspektiven auf die Spur zu kommen. Die ACT-Methode des Wertepanoramas kann gut genutzt werden, um mit Eltern an ihren Erziehungswerten zu arbeiten. Erziehungswerte stehen oft in enger Verbindung mit Lebenserfahrungen, in denen man verletzt wurde, so dass die Arbeit mit Werten einen guten Einstieg in die biographische Arbeit darstellt.

Fallbeispiel 2 zum Thema Flexible Aufmerksamkeit für den gegenwärtigen Augenblick: Beratung einer alleinerziehenden Mutter einer 14-jährigen Tochter

Eine 38-jährige alleinerziehende Mutter kommt in die Erziehungsberatung und berichtet von den Schwierigkeiten mit ihrer 14-jährigen Tochter. Seit der Trennung von ihrem Ehemann vor 3 Jahren hat ihre Tochter viele Probleme verursacht. Sie ist sehr aggressiv zu Hause, hält sich nicht leicht an Regeln und fängt mit der Mutter oft Konfliktgespräche an. Die Mutter hat das

Gefühl, dass sie alles falsch gemacht hat in der Erziehung und ihre Tochter mit der Trennung geschadet hat.

Nach dem Erstgespräch wird mit der Klientin verabredet, dass in der Beratung konkrete Erziehungssituationen besprochen werden, wie die Mutter Konflikteskalationen mit der Tochter vermeiden oder positiv gestalten kann. Weiterhin soll es darum gehen, die eigenen Stärken als Mutter zu entdecken und ein positiveres Gefühl des Mutterseins aufzubauen. Zu diesem letzten Aspekt wird eine ACT-Übung angeboten, die 5-Finger-Übung.

Die Übung 5-Finger-Übung läuft folgendermaßen ab:

Die Klientin setzt sich bequem auf ihren Stuhl und setzt beide Füße fest auf den Boden. Sie spürt, ob sie noch irgendwo Anspannungen im Körper wahrnimmt und lockert die Anspannungen. Wenn sie mag schließt sie die Augen und lässt ihren Atem kommen und gehen ohne ihn zu beeinflussen. Dann berührt sie mit den beiden Daumen die jeweiligen Zeigefinger der dazugehörigen Hand und reibt diese leicht aneinander. Dann wird sie aufgefordert, sich die Situation vorzustellen, als sie erfahren hat, dass sie schwanger ist und worauf sie sich gefreut hat. Sie soll sich in die Situation hineinversetzen und nachspüren, was sie erwartet hat und was sie ihrem Kind gerne geben wollte. Während der Erinnerung an die Situation soll sie gleichzeitig die Daumen und Zeigefinger aneinander reiben. Sie soll das Reiben während der Dauer verändern, einmal etwas mit festem Druck, dann wieder zart. Zum Abschluss sollen die Finger noch einmal fest aneinandergedrückt werden und dann werden die Finger losgelassen. Danach berühren die Daumen die Mittelfinger. Nun wird die Klientin aufgefordert, sich die Situation vorzustellen, in der sie ganz viel Freude mit ihrer Tochter erlebt hat. Welche Situation taucht in ihrer Erinnerung auf? Wie war die Situation? Was war besonders an diesem Erlebnis? Welche Gefühle sind dabei aufgetaucht? Die Fingerübung wird ebenso wie mit der ersten Daumen-Zeigefingerberührung durchgeführt. Drittens berühren sich Daumen und Ringfinger. Die Mutter soll sich an eine Situation erinnern, als sie von Ihrer Tochter eine positive Bestätigung bekommen hat, dass die Tochter sich über etwas freut, was die Mutter mit ihr gemacht hat oder ihr ermöglicht hat. Es kann auch ein strahlendes Gesicht sein oder ein schönes Bild oder eine Postkarte. Auch bei diesem Erlebnis soll sie nachspüren und herausfinden, was daran besonders schön für sie war. Als vierter Durchgang erfolgt die Reibung zwischen den Daumen und den kleinen Fingern. Nun wird die Klientin aufgefordert, sich eine Situation vorzustellen, bei der sie stolz auf sich als Mutter war und in der sie das Gefühl hatte „Ich bin eine gute Mutter in dieser Situation gewesen. Das habe ich richtig gut gemacht“. In welcher Situation hat sie sich besonders kompetent gefühlt? Was hat sie besonders gut gemacht, damit ihre Tochter sich gut entwickeln konnte?

Nachdem dieser vierte Durchgang abgeschlossen wurde, soll die Klientin den gesamten Durchgang noch einmal in einem schnelleren Tempo wiederholen, um sich die Situationen einzuprägen und körperlich verankert zu erinnern.

Die Klientin aus dem Fallbeispiel 2 hat diese Übung in der 2. Sitzung durchgeführt. Nach der Übung hat die Klientin mit dem Berater über die verschiedenen Erinnerungen gesprochen. Besonders gut hat ihr die dritte Phase gefallen, in der sie eine Situation erinnerte, in der ihre Tochter gemeinsam mit ihr Arm in Arm spazieren gegangen ist und sie ihr gesagt hat, dass ihre Tochter stolz auf ihre Mutter ist, wie gut sie die schwierige Zeit durchgehalten hat. Als Hausaufgabe wird verabredet, dass die Klientin diese Übung jeden Abend wiederholt.

Freudestrahlend kam sie nach 2 Wochen zur nächsten Sitzung und berichtete, wie sehr ihr diese Übung geholfen hat, wertschätzend auf die Beziehung zu ihrer Tochter zu schauen und sie wieder mehr positive Gefühle für ihre Tochter empfindet.

Durch die Fallbeispiele ist vermutlich deutlich geworden, wie gut die kreativen Methoden der Akzeptanz- und Commitment-Therapie geeignet sind, um tiefgreifende Beratungsprozesse auszulösen, so dass ACT insgesamt für die Beratungsarbeit als sehr hilfreich und anregend bewertet werden kann.

Literatur:

Harris, R. (2015) ACT der Liebe. Mit Hilfe der Akzeptanz- und Commitment-Therapie unnötige Kämpfe beenden, Differenzen klären und die Beziehung stärken. Arbor Verlag. Freiburg

Harris, R. et al. (2020) ACT leicht gemacht: Der Leitfaden für die Praxis der Akzeptanz- und Commitment-Therapie. Arbor Verlag. Freiburg

Hayes, St. et al. (2014) Akzeptanz- & Commitment-Therapie. Aufmerksamkeitsbasierte Veränderungen in Theorie und Praxis. Junfermann Verlag. Paderborn

www.act-mindful.space/ Dr. Hagen Bösen und Tom Pinkall