

# ACT: Akzeptanz- und Commitment-Therapie – ein Überblick

## Der Ansatz von ACT

ACT (ausgesprochen wie das englische Wort für Handeln) ist die moderne Richtung innerhalb der Verhaltenstherapie, bei der das Praxis-Motto *bewegt zu sich selbst* Programm ist:

→ **Ziel von ACT** ist Engagement für ein sinnerfülltes Leben und das Erlernen eines gesunden Umgangs mit psychischen Belastungen. Dieser Ansatz soll Ihnen helfen, mehr psychische Flexibilität zu entwickeln, um sich selbstbestimmt Wahlmöglichkeiten für die Richtung Ihres Lebens zu schaffen.



*Konkrete Handlungs-Schritte in eine wertgeschätzte Richtung statt Erlebnis-Vermeidung - das ist das Grundprinzip der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT).  
Bild: Ingo Scharwächter / pixelio.de*

"In ACT geht es darum, wie man vom Leiden zum Leben kommt, zu einem reichen, selbstbestimmten, sinnerfüllten Leben - und das mit (nicht trotz) der eigenen Geschichte, mit all den Erinnerungen, mit all der Angst und mit der Traurigkeit, die man manchmal in sich trägt." (Steven C. Hayes - Mitbegründer der ACT)

*Statt versuchen Gefühle zu verändern, sich für das wirklich Wichtige im Leben engagieren*

→ Aus Sicht von ACT bleiben Menschen im psychischen Leiden stecken, weil sie mit Hilfe ihres Verstandes versuchen, schmerzhaftem innerem Erleben (wie unangenehmen Gefühlen, drängenden Gedanken oder schlimmen Erinnerungen) zu entkommen. Statt gegen das unangenehme innere Erleben anzukämpfen, geht es bei ACT darum, sich für das bereitwillig zu engagieren, was uns im Leben wirklich wichtig ist - notfalls auch mit unangenehmem innerem Erleben.

In diesem Sinne lässt sich ACT mit dem Gelassenheitsgebet am besten zusammenfassen: Es gilt das anzunehmen, was sich eh' nicht ändern lässt (z.B. Akzeptanz für schmerzhaft Gefühle und drängende Gedanken), um sich mit konkreten Schritten für das zu engagieren, was sich ändern lässt (Commitment = Selbstverpflichtung zum Engagement fürs eigene Leben). Und das eine gut vom anderen zu unterscheiden!

# A

**= Akzeptanz**

Akzeptanz aufbauen für schmerzhaft Gedanken und Gefühle, anstatt Energie in den erfolglosen Kampf gegen die eigenen Gedanken und Gefühle langfristig verpuffen zu lassen; oder: vor den eigenen Gefühlen davon zu laufen.

# C

**= Commitment**

Commitment bedeutet Selbstverpflichtung zum engagierten Handeln. Damit ist gemeint, sich für das einzusetzen, was einem im Leben wirklich wichtig ist, d.h. für seine eigenen Werte. Dazu gehört, bereitwillig seine Energie für die Umsetzung der eigenen Werte aufzuwenden und dabei Mühe in Kauf zu nehmen

# T

**= Tun**

nur im Tun lässt sich die Selbstverpflichtung umsetzen, nämlich engagiert Werte-orientiert zu handeln. Ohne das konkrete Tun bleibt das Commitment zu den eigenen wert-geschätzten Lebenszielen ein folgenloses Lippenbekenntnis. Nur durch Handeln schaffen wir neue Erlebnisse und Erfahrungen.

# ACT ist ein erfahrungsbasierter Ansatz

## Außerhalb von Denkschleifen leben

Wir sind nicht nur Kopf (und Verstand), wir haben auch fünf Körper-Sinne (sehen, hören, spüren, riechen, schmecken), die wir nutzen können, um konkrete Erfahrungen einzugehen und diese bewusst zu erleben. Oftmals passiert jedoch das Gegenteil: unser Kopf versucht uns, vor neuen Erfahrungen zu bewahren, damit wir vermeintlich kein Risiko eingehen und nicht leiden müssen. Er hält uns mit Denkschleifen immer wieder im gedanklichen Erleben derselben „Wenn und Abers“ fest. Dadurch bleiben wir mit unseren Gedanken verstrickt; unsere Energie ist mental gebunden – was oftmals psychische Probleme aufrecht erhält. Wir verharren förmlich bei dem, was wir schon kennen. Erfülltes Leben spielt sich jedoch außerhalb von Denkschleifen ab. ACT hilft, wieder zu lernen, außerhalb von Denkschleifen zu leben.

## Dem Verstand auf die Spur kommen



"Ein Indianer kennt keinen...."  
Bild: Kunstzirkus/pixelio.de

Wenn Sie überprüfen wollen, wie unser Verstand funktioniert (jenseits von Logik), dann beachten Sie, was Ihnen sofort durch den Kopf schießt, wenn Sie diesen Satz lesen: „Ein Indianer kennt keinen ...“. Deckt sich, das, was Sie unmittelbar gedacht haben, mit Ihrer konkreten Erfahrung mit Indianern? Durch welche Erfahrung haben Sie das, was sie automatisch gedacht haben, gelernt? Und welche konkreten Auswirkungen hat das auf Ihr Handeln? Vielleicht kommen Sie zu dem Schluss, dass Sie sich durch dieses Experiment nicht beeinflussen lassen. Das ist gut. Dann hat Sie Ihre Denkmaschine im Moment nicht am Wickel! Näheres zu der Wirkungsweise unseres Verstandes und zu der Art wie er uns manchmal im Weg steht, können Sie nachlesen bei Wengenroth: Das Leben annehmen.

## Glauben Sie Ihrer konkreten Erfahrung im Hier & Jetzt!



Lieber den konkreten „Hier-&-Jetzt“-  
Erfahrungen trauen, statt automatisch  
den Vorgaben unserer Denkmaschine  
folgen. Bild: pan/pixelio.de

Falls Sie sich für eine Zusammenarbeit mit mir entscheiden, werde ich Sie bitten, mir nicht einfach so zu glauben, bei dem was ich Ihnen sage. Stattdessen werde ich Ihnen Erfahrungsexperimente und körperorientierte Übungen anbieten, so dass Sie eigene, konkrete Erfahrungen jenseits des gedanklichen Erlebens machen können.

**Bewegt zu sich selbst** bedeutet also nicht nur zu reden. Stattdessen geht es in der Therapie mit mir darum, sich mit Übungen neue, konkrete Eindrücke zu verschaffen und dann zu entscheiden, welche Sie mit meiner Hilfe auf Ihren Alltag übertragen möchten. Dieses erfahrungsbasierte Vorgehen soll Ihnen helfen, dass Sie mit meiner Hilfe einen konkreten Handlungs-Weg in ihre wert- geschätzte Richtung einschlagen. Hierbei zählt jeder einzelne konkret erfahrbare Schritt.

## Die fünf Körper-Sinne für Erfahrungen nutzen

Indem wir unsere fünf Körper-Sinne benutzen und bewusst erleben, können wir lernen, die Gedanken-Schleifen zu verlassen (und uns aus ihrer Verstrickung zu lösen). Das ist Achtsamkeit für konkrete Wahrnehmungen (sehen, hören, spüren, riechen, schmecken) – und das lässt sich üben!

# Aufmerksamkeit für den gegenwärtigen Augenblick üben



Mit der "Pause-Taste" innehalten, um achtsam wahrzunehmen, was gerade passiert.  
Bild: Peter Franz/pixelio.de

In ACT ist Achtsamkeit ein wichtiges Prinzip, sowohl für Akzeptanz als auch für Veränderung. Achtsamkeit hilft Ihnen, konkrete Erfahrungen im „Hier & Jetzt“ wahrzunehmen – so als würden wir innerlich die Pause-Taste drücken, um das Fernsehbild genauer wahrnehmen zu können. Wenn wir stattdessen gegen unangenehmes, schmerzhaftes inneres Erleben (z.B. Gefühle, Gedanken) ankämpfen, verlieren wir den Kontakt für den Augenblick im Leben. Wir „leben“ dann in der Vergangenheit oder sorgen uns um die Zukunft oder vermeiden es aus Angst oder Kraftlosigkeit überhaupt zu (er)leben. Durch Achtsamkeit lässt sich üben, wieder zu erfahren und zu (er)leben.

## Achtsamkeit

bedeutet, die Aufmerksamkeit in einer bestimmten Weise auszurichten, nämlich:

- absichtsvoll,
- im gegenwärtigen Augenblick,
- nicht wertend

(Jon Kabat-Zinn)

## Achtsamkeit

richtet den Scheinwerfer der Aufmerksamkeit genau auf den Moment aus, in dem Leben und Veränderung in die selbst-bestimmte Richtung stattfindet, nämlich auf das „Hier & Jetzt“ - daher ist Achtsamkeit das Fundament jeder Veränderung

## Achtsamkeit

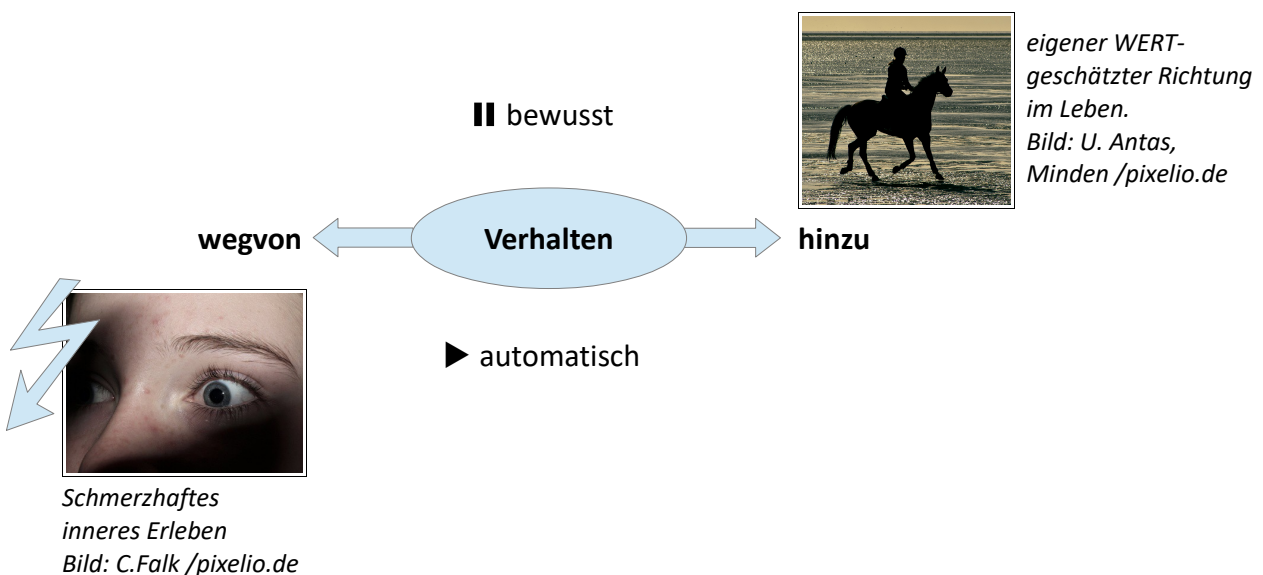
bedeutet somit, jede Bewegung im Augenblick zu bemerken ohne bewertend einzugreifen, und dadurch zu üben, wieder zu sich selbst zu kommen, eben: achtsam bewegt zu sich selbst

Achtsamkeit lässt sich üben. Sie hilft, uns an den Umgang mit schmerzhaften Gefühlen und Gedanken zu gewöhnen und unsere eigene Stimmung langfristig zu stabilisieren. Die heilsame Wirkung von Achtsamkeitspraxis ist wissenschaftlich nachgewiesen (siehe hierzu Segal und Mitarbeiter, 2008: Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie der Depression).

Ein Audio-Beispiel einer Achtsamkeitsübung finden Sie auf meiner Homepage unter: <http://www.psychotherapie-bewegt.de/download/>

# Sich vom WEGVON zum HINZU bewegen

Vereinfacht ausgedrückt, unterscheidet ACT zwei Richtungen im Leben. Die WEGVON-Richtung schlagen wir ein, wenn wir uns darauf konzentrieren, schmerzhaftes inneres Erleben zu kontrollieren. Die HINZU-Richtung gehen wir jedoch, wenn wir das tun, was uns selbst im Leben wirklich WERT-voll ist.



Wenn wir automatisch WEGVON gehen, um unangenehmes inneres Erleben zu kontrollieren, bleiben wir im Leben stecken, zugunsten einer kurzfristigen Erleichterung. HINZU dagegen kostet uns die Bereitschaft, auch Unangenehmes wahrzunehmen, um ein WERT-geschätztes Leben zu leben. Letzteres macht uns jedoch langfristig zufrieden.

### **WEGVON-Vermeidung**

Wenn wir schmerzhaft Gefühle (z.B. Angst, Niedergeschlagenheit, innere Leere) als bedrohliche Feinde bekämpfen oder alles dran setzen, vor ihnen Reißaus zu nehmen, bündelt dieser Kampf oder die Flucht unsere Lebens-Energie. Wir sind dann gefangen im Vermeiden unangenehmer Gefühle. Unsere Lebens-Richtung wird von den Gefühlen bestimmt.

Dies äußert sich in Wegvon-(den Gefühlen)-Handlungen wie z.B. sich für andere aufopfern, sich mit Alkohol, Fernsehen, Sex selbst beruhigen bzw. zu betäuben oder in perfektionistischen Kontrollstrategien. Leider ist der hilfreiche Effekt dieser Wegvon-(den Gefühlen)-Handlungen nur von kurzer Dauer. Wir bleiben gefangen!

**bewusst  
wählen**

### **HINZU wert-geschätztem Leben**

In der therapeutischen Arbeit biete ich Ihnen als Alternative an zu lernen, akzeptierend mit Gefühlen umzugehen. Diese Bereitwilligkeit ist die Voraussetzung dafür, engagiert in Richtung eines WERT-geschätzten Lebens zu handeln – notfalls auch mit schmerzhaftem inneren Erleben.

*Bewegt zu sich selbst* bedeutet in diesem Sinne, seine emotionale Kompetenz zu steigern und Gefühle als Zustands-Markierungen zu betrachten, welche sich wieder ändern – vorausgesetzt man ist sorgsam und verpflichtet sich das zu tun, was einem wirklich wichtig ist. ACT hilft dabei, die eigene Richtung zu erkennen, die es einem WERT ist, sich zu engagieren.

## **Nutzen von ACT**

Mit dem ACT-Ansatz lässt sich eigene psychische Flexibilität und Lebenszufriedenheit nachhaltig steigern.

### ***Psychische Flexibilität***

Mit psychischer Flexibilität bringen wir uns achtsam in Kontakt mit uns selbst. Das ist nicht nur notwendig, um Klarheit über unsere Lebensziele zu erlangen. Psychische Flexibilität hilft auch zu erkennen, was es gerade braucht, damit wir uns in die gewünschte Lebens-Richtung bewegen, ohne unangenehmen Gefühlen auszuweichen. Ansonsten würden die „Gefühls-Monster“ unsere Richtung bestimmen.

*Bewegt zu sich selbst* im Sinne von ACT heißt Engagement für ein sinnerfülltes Leben im Kontakt mit uns selbst, mit dem gegenwärtigen Augenblick (siehe Achtsamkeit) und mit unserer eigenen Natur (so wie wir wirklich sein wollen).

### ***Effektivität von ACT***

ACT ist wissenschaftlich erforscht und fußt auf einem theoretischen Fundament (der Bezugsrahmentheorie der Sprache) Obwohl noch eine relativ junge Therapierichtung, ist die Effektivität von ACT in mehreren Metaanalysen nachgewiesen

Weitere Informationen zu meinem **Therapieangebot** finden Sie auf meiner **Homepage** unter:

<http://www.psychotherapie-bewegt.de/therapieangebot/>

**Psychotherapie-Praxis**  
*bewegt zu sich selbst*



Dipl.-Psych. Reimer Bierhals  
Psychologischer Psychotherapeut (Verhaltenstherapie)  
Kinder- und Jugendpsychotherapeut  
Paartherapeut  
Trainer & Ausbilder für Paarlife-Programm der Uni Zürich  
Luitpoldstr. 36, 96052 Bamberg  
Tel: 0951/241 349 38 – FAX: 0951/241 349 35  
Mail: info@psychotherapie-bewegt.de