

ACT – Akzeptanz- und Commitment-Therapie

Ihr Leben ist wichtiger als Ihre Angst!

Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) ist eine relativ junge Therapieform. Sie drängt die Angst nicht beiseite, sondern versucht trotz Angst, ein produktives und erfülltes Leben zu ermöglichen.

Von *Nathali Klingen*

Menschen, die tief in ihre Ängste verstrickt sind, haben bereits oft eine Reihe mehr oder weniger ergebnisloser Therapien hinter sich – vor allem die Verhaltenstherapie erreicht in der Regel klare Fortschritte und Veränderungen bei definierten Angstzuständen; aber trotzdem bestimmt die Angst oftmals weiterhin das gesamte Leben.

Und manchmal wird sie sogar größer! Viele langjährige Angst-PatientInnen sind ständig, in jeder Lebenssituation, auf ihre Ängste fixiert. Die Angst bildet den Mittelpunkt ihres Denkens und Fühlens, so dass ein normales Leben nahezu unmöglich wird. Das gesamte Dasein ist nur noch auf die Angstbewältigung ausgerichtet. Viele Angst-PatientInnen warten darauf, dass sie mit Hilfe der Therapie ihre Ängste ‚bewältigen‘, um dann endlich leben zu können. Aber tatsächlich tritt diese Bewältigung nie ein, weil die Fixierung auf die Angst einen Teufelskreislauf in Gang setzt – je mehr gegen die Angst angekämpft wird, desto mehr dominiert sie.



An diesem Punkt setzt ACT an. Statt: „Wenn du deine Ängste im Griff hast, kannst du dein Leben so leben, wie du willst“, sagt ACT: „Lebe dein Leben so, wie du willst, tue das, was dir wichtig ist – mit deiner Angst.“ Dieser ganz andere Therapieansatz will den PatientInnen ermöglichen, sich auf ihre eigentlichen Lebensziele zu konzentrieren und sich dadurch aus ihren Angstkreisläufen zu befreien. Dies ist zunächst ganz ungewohnt für sie: Es geht plötzlich nicht mehr darum, die Angst loszuwerden. Vielmehr sollen sie sich weniger mit ihrer Angst beschäftigen und dafür mehr mit ihren Werten und Lebenszielen. Das vorrangige Therapieziel ist nicht, weniger Angst zu haben, sondern trotz und mit der Angst ein möglichst erfülltes Leben zu leben.

„Schöpferische Hoffnungslosigkeit“

Für eine ACT-Therapie muss zunächst der Boden bereitet werden. Es geht darum, einen neuen Weg einzuschlagen – und das wagen gerade Angst-PatientInnen nur dann, wenn sie begreifen, dass ihr bisheriger Weg in eine Sackgasse führt, denn: Einem Menschen, der schon viele Jahre unter Ängsten leidet, kann man nicht einfach sagen: „Probier‘ doch eine andere Strategie aus.“ Bildlich gesprochen befindet er sich in einem tiefen Erdloch, aus dem er nicht mehr herauskommt – und sein einziges Werkzeug ist eine Schaufel, mit der er sich bereits seit Jahren immer tiefer gegraben hat. (Das Bild der Schaufel meint hier die klassischen Strategien von Angst-Betroffenen, wie Vermeidung, Ablenkung, Verdrängung usw.; sie alle führen letztlich dazu, dass es immer schwerer wird, den Ängsten zu entfliehen). Wenn jemand diesem langjährigen Angst-Betroffenen jetzt

allerdings sagt: „Du hast seit 15 Jahren das Falsche getan, indem du immer tiefer gegraben hast“, wehrt er sich vehement gegen diese Vorstellung. Das kann und darf nicht sein! Die Einsicht, dass es aber doch stimmt (und dass gerade der Versuch, Ängste zu kontrollieren, zum heutigen Zustand geführt hat), ist ein langer und vielleicht der schwierigste Weg in der ACT-Therapie. Er beginnt damit, dass Therapeut und Patient gemeinsam die bisherigen Therapieversuche und Strategien durchgehen und deren (Miss-)Erfolge besprechen.

Ziel der ersten Therapiephase ist es, ein Gefühl der ‚schöpferischen Hoffnungslosigkeit‘ zu erzeugen, d.h.: Die Kontrolle von Gefühlen und das aktive Verdrängen unerwünschter Gedanken sind kurzfristige Strategien. Langfristig sind sie Ursache bzw. aufrechterhaltende Bedingung des Problems – und keine Lösung. Es hat in der Vergangenheit nicht funktioniert, die Angst noch intensiver zu kontrollieren, zu vermeiden und zu verdrängen und es wird auch in Zukunft nicht funktionieren. Erst wer das verstanden hat, ist dazu bereit, in Zukunft neue Wege auszuprobieren.

Es ist auch deshalb so schwer, die alten Kontroll- und Verdrängungsmechanismen zu verlassen, weil sie tief in unserer Gesellschaft verwurzelt sind. Oft bekommen wir zu hören: „Reiß dich zusammen, dann geht es schon“, und: „Denk‘ einfach nicht dran, dann ist es auch nicht so schlimm.“ Es sind Standardsätze, die fest zum mitteleuropäischen Durchhalte-Ethos gehören und die auch ein wesentlicher Bestandteil des Erfolgs der abendländischen Kultur sind. Aber für die Auseinandersetzung mit den Prozessen des inneren Erlebens und damit für einen positiven Umgang mit der Angst sind sie völlig ungeeignet.

Grundlagen der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)

Die Therapieform ACT hat sich seit den frühen 80er Jahren entwickelt. Dennoch kann sie als eine vergleichsweise neue Therapieform gelten. Grundlage von ACT ist die sogenannte **Relational Frame Theory** (Bezugsrahmentheorie), ein Erklärungsmodell für sprachlich-gedankliche Prozesse. Danach sind „psychopathologische Störungen“ (wie beispielsweise übertriebene Ängste) das Ergebnis unserer ganz normalen Denkprozesse. Es ist also dasselbe Denken, das uns einerseits erlaubt, ‚rationale‘ Probleme zu lösen und uns andererseits ‚irrationale‘ Ängste beschert.

Ein Mensch muss sich beispielsweise nicht unbedingt verbrannt haben, um Angst vor dem Feuer zu empfinden. Vielmehr reicht es bereits aus, mit Geschichten und

Bildern über die zerstörerische Kraft des Feuers konfrontiert worden zu sein. Bereits dies verursacht eine – gesunde – Angst vor Feuer. Problematisch wird diese Angst erst, wenn sie das Denken auch dann bestimmt, wenn der eigentliche Auslöser (das Feuer) gar nicht vorhanden ist. Schnell baut sich bei dem Betreffenden die Angst vor der Angst auf, er taucht in irrationale Gedankenschleifen ein, verliert den Kontakt zur Umwelt und beginnt auch, Wichtiges zu vernachlässigen.

Da „Denken“ und „Störung“ dieselben Grundlagen haben, können Denkprozesse alleine noch keine therapeutische Verhaltensänderung bewirken. ACT versucht deshalb, bei der Behandlung weniger mit rationaler Sprache zu arbeiten und nutzt stattdessen Übungen mit Erlebnischarakter, Gleichnisse und Metaphern.

Neue Einstellung zur Angst

Aber wie sollen Sie gegen Ihre Angst angehen – außer durch Kontrolle, Vermeidung und Verdrängung? Um das oben erwähnte Bild mit dem Erdloch wieder aufzugreifen: Sie haben doch nur die Schaufel und kein anderes Werkzeug. Wenn also die Schaufel das falsche Werkzeug ist, mit der Sie sich nur immer tiefer eingraben, was sollen Sie denn dann tun? ACT geht einen ganz eigenen Weg: Die PatientInnen sollen das Phänomen „Angst“ von Grund auf neu begreifen. Sie müssen lernen, ihre Gedanken und Begriffe und die daran gebundenen Gefühle und Werturteile voneinander zu trennen und sie als Beobachter, quasi ‚von außen‘ zu betrachten. Ein Gedanke wie „Davor habe ich Angst“ ist zunächst nur ein Gedanke – nicht mehr und nicht weniger. Er muss nicht zwangsläufig das Gefühl „Angst“ nach sich ziehen; und der Begriff „Angst“ muss auch nicht automatisch mit dem Werturteil „schlecht“ oder „Katastrophe“ belegt sein.

Die PatientInnen sollen sich der komplexen Vernetzungen aus Begriffen, Gedanken, Gefühlen und persönlicher Bewertung bewusst werden. Ziel von ACT ist es aber nicht, diese Netze zu verändern; alle diesbezüglichen Experimente und Therapie-Erfahrungen zeigen, dass solche Eingriffe sehr oft das Gegenteil dessen erreichen, was sie erreichen sollen. Stattdessen will ACT, dass die Betroffenen lernen, mit ihren Ängsten zu leben. Anders als in der klassischen Expositionstherapie, in der durch Auseinandersetzung und Erleben der Umgang mit der Angst gelernt wird, zielt ACT darauf ab, die Angst zur Erreichung höherwertiger Ziele zu akzeptieren und aushalten zu lernen.

Um sich dies besser vorzustellen, hilft die Metapher mit den zwei Skalen: Die Angst ist eine Skala von Null bis Zehn, wie bei einem Thermometer. Null ist die komplette Furchtlosigkeit, Zehn das völlige Gelähmtsein vor Angst. Wo liegt der Idealzustand? Nicht ganz unten, denn Angst ist ein natürliches und notwendiges Gefühl. Und nicht ganz oben, denn zu viel Angst lähmt. In den vorherigen Übungen haben die PatientInnen gelernt,

Eine kleine Grundübung

Versuchen Sie doch einmal, zwei Minuten lang NICHT an Kartoffeln zu denken. Klappt es? Nein!

Je intensiver Sie versuchen, etwas nicht zu denken, desto mehr denken Sie daran.

Der gleiche Mechanismus setzt ein, wenn Sie denken: „Ich darf jetzt keine Angst haben.“ Der Lerneffekt: Je mehr Sie sich auf die Bewältigung der Angst konzentrieren, desto unmöglicher wird es, sie tatsächlich zu bewältigen.



Foto: privat

DIE AUTORIN

Dr. Nathali Klinge, geb. 1967,

hat Psychologie in München und den U.S.A. studiert. Sie war langjährig als Coach für Führungskräfte sowie als Fernsehjournalistin tätig. Als Psychotherapeutin arbeitete sie im Klinikum für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität München, Nussbaumstrasse und in der Angst- und Traumaambulanz der Universität München.

Seit 2006 leitet sie eine Privatpraxis für Psychotherapie und Coaching mit mehreren Mitarbeitern in München-Schwabing. Ihre Schwerpunkte sind Angst- und Depressionsbehandlung (und die verwandten Felder Stress, Burnout und Lebenskrisen) sowie Probleme im Bereich der Hochbegabung und natürlich die Arbeit mit ACT und anderen achtsamkeitsbasierten Verfahren. Sie ist Co-Autorin von „Memorix Psychosomatik und Psychotherapie“ (im Druck).

dass sie ihre Angst-Skala nicht selbst verstellen können. Angst lässt sich nicht bewusst lenken oder willentlich kontrollieren. Doch es gibt noch eine zweite Skala: Die der „Angst-Bereitschaft“ – sie misst die Bereitschaft, Angst auszuhalten. Diese Skala können die PatientInnen sehr wohl selbst verstellen.

Neuausrichtung auf persönliche Werte

Eine höhere Bereitschaft zum Ertragen von Angst ist bei ACT erwünscht, aber sie hat keinen Selbstzweck. Das letztendliche Ziel dieser Therapieform ist, das Leben der PatientInnen von einer Angst-Bestimmtheit hin zu einer Werte-Bestimmtheit zu führen: Nicht mehr die Angst vor der Angst soll ihren Alltag und ihre Gedanken bestimmen, sondern die von ihnen selbst bestimmten Werte und Ziele. Insofern ist die Bereitschaft zum Aushalten von Angst nur dann gefragt, wenn eine Ausweichstrategie dazu führen würde, dass wichtige Werte und Ziele nicht weiter verfolgt werden.

Ein weiterer zentraler Schritt bei ACT ist deshalb die Bestimmung der persönlichen Werte und Ziele. Genauer gesagt geht es darum, gemeinsam mit den PatientInnen für sie erstrebenswerte und erreichbare Lebensziele und darauf ausgerichtete Handlungsweisen zu erarbeiten. Ein guter Anfang zum Finden solcher Werte ist das Formulieren der eigenen Wunsch-Grabrede. Die PatientInnen sollen darüber nachdenken, was sie gerne in ihrer eigenen Grabrede hören würden – und was keinesfalls darin gesagt werden sollte. Wer möchte beispielsweise schon auf seinem Grabstein stehen haben: „Hier ruht Günter, er hat sein Leben lang gegen die Angst angekämpft.“

Das Ergebnis ist schließlich eine Liste der Dinge, die den PatientInnen wirklich wichtig sind, oder kurz: Lebensprioritäten. Das sind in der Regel Werte wie Familie, Freunde, Liebe, Beruf usw. „Wer ein WARUM zum Leben hat, erträgt fast jedes WIE.“ Dieser Satz von Friedrich Nietzsche sagt viel darüber aus, wie Menschen funktionieren. Und er gibt die Hauptmotivation wieder, die ACT vermittelt: Etwas zu finden bzw. wiederzufinden, das so wichtig ist, dass automatisch eine Bereitwilligkeit zum Ertragen von Angst entsteht.

Angst als Teil des Lebens

Bei ACT geht es also nicht darum, die Angst loszuwerden, sie aus dem Leben auszuschließen, sondern im Gegenteil: Vernünftige Strategien zu entwickeln, um mit ihr umzugehen. Wie dieses Prinzip funktioniert, zeigt die Metapher von Joe:

Zu Ihrer Einweihungsparty haben Sie die gesamte Nachbarschaft eingeladen. Alle sind gekommen und die Party ist ein großer Erfolg. Da taucht plötzlich Joe auf – auch er ist aus der Nachbarschaft und lebt auf dem Supermarktparkplatz, bei den Mülltonnen. Auch wenn Sie sich über seinen Besuch ärgern, können Sie ihn willkommen heißen. Wenn Sie ihn rauswerfen, wird er sofort wieder versuchen, hereinzukommen. Sie wären dann den ganzen Abend damit beschäftigt, ihn draußen zu halten. Aber auch wenn Sie ihn dabeihalten, wird er die Party verändern. Ihre Haltung Joe gegenüber bestimmt, inwieweit Sie sich Ihre Party verderben lassen oder einfach die Störung Ihrer Party in Kauf nehmen und versuchen, das Beste daraus zu machen.

Joe ist natürlich nur eine Metapher für die ungebeten auftauchende Angst, und die Party steht für das Leben. Die Angst ist da und sie ist unangenehm. Aber es nützt nichts, sie zu ignorieren oder wegzuwünschen und das Hinauswerfen der Angst – also das Verdrängen oder Vermeiden – bedeutet letztlich, nicht mehr am Leben teilzuhaben. Die einzige realistische Möglichkeit ist, bewusst so mit der Angst umzugehen, dass sie einem das Leben möglichst wenig verdirbt. Diese Lehre der Bewusstheit – in der Fachliteratur „Achtsamkeit“ genannt – verbindet ACT mit dem Zen-Buddhismus. Dabei geht es darum, sich voll auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren, nur eine Sache zu einer Zeit zu tun und diese mit ganzem Herzen. Die PatientInnen sollen die Angst akzeptieren und sich ganz darauf konzentrieren, ihr persönliches Leben jeden Augenblick so zu leben, wie es ihren Werten entspricht – egal ob mit oder ohne Angst.

Wer konsequent alle seine Lebensziele verfolgt und die Angst als Begleiter akzeptieren lernt, braucht nicht darauf zu warten, bis er seine Angst besiegt hat. Er kann JETZT leben – und das ist auch genau das, was sich die meisten Angst-PatientInnen am sehnlichsten wünschen.

Was ist ACT?

ACT ist eine knapp 30 Jahre alte Therapieform, die ganz neue Wege einschlägt. Sie setzt den Fokus nicht auf die Störung selbst – mit dem Ziel diese dann zu beseitigen. Stattdessen hilft ACT, das Leben trotz und mit bestehenden psychischen Problemen, wie beispielsweise Angst, aktiv zu gestalten. Nicht die Überwindung der Angst steht im Vordergrund, sondern die persönlichen Werte und Ziele. Es geht darum, ein zufriedenes und erfülltes Leben zu führen.

Was bedeutet ACT?

Die Abkürzung sagt mehr aus als der volle Titel „Acceptance and Commitment Therapy“: ACT heißt im Englischen „tun“, und genau darum dreht sich hier alles. Die Therapie hilft, die eigene Handlungsunfähigkeit zu überwinden – und zwar mit der Angst, nicht gegen sie.

Was will ACT?

Bei ACT geht es um das, was einem persönlich wirklich wichtig ist – die sogenannten Werte. Wer nachdenkt, merkt schnell, dass Freunde, Familie, Beruf und viele andere Dinge viel wichtiger sind als das Vermeiden von Angstsituationen. ACT hilft, Angst zu akzeptieren und sie aushalten zu lernen, um wichtigere Dinge tun zu können.

Was bewirkt ACT?

Zunächst werden sich die PatientInnen darüber bewusst, welche Lebensziele sie haben. Sie entdecken, dass es viele hochrangige Lebensziele gibt, die sie auch mit ihrer Angst erreichen können. Sie müssen nicht warten, bis ihre Angst besiegt ist, um mit dem Leben zu beginnen. Sie können trotz ihrer Ängste ihr Leben hier und jetzt so gestalten, wie sie möchten.

Für wen eignet sich ACT?

ACT eignet sich für alle Angst-PatientInnen, die ihre „Angst vor der Angst“ davon abhält, ihr Leben zu leben. Gerade diejenigen, die sich so stark mit ihrer Angst beschäftigen, dass alles andere Denken in den Hintergrund getreten ist, können von dieser Therapieform profitieren.

Kann ich mir mit ACT selbst helfen?

Ein sehr wichtiger Teil von ACT ist das Bewusstmachen der mit dem Denken verbundenen sprachlichen, emotionalen und letztlich wirklichkeitsbildenden Prozesse. Dieser Aspekt funktioniert – zumindest in der Anfangsphase – in der Regel nicht ohne einen geschulten Therapeuten.