



**Akzeptanz**

**Commitment**

**Therapie**

„Menschen leiden. Sie kämpfen mit psychischen Schmerzen: mit schwierigen Gefühlen und Gedanken, mit quälenden Erinnerungen, mit unerwünschten Impulsen und Empfindungen. Ihre Gedanken kreisen um diese Schmerzen, sie fürchten sich davor, sie versuchen sie wegzuschieben und sie verbringen ihr Leben in Angst, dass sie wiederkommen.

Menschen zeigen aber auch enormen Mut, tiefes Mitgefühl und eine bemerkenswerte Fähigkeit, ihr Leben in die Hand zu nehmen – manchmal unter schwierigsten persönlichen Voraussetzungen. Obwohl sie wissen, dass sie verletzt werden können, gehen sie das Wagnis der Liebe ein. Obwohl sie wissen, dass sie sterben werden, sorgen sie für die Zukunft. Obwohl sie scheitern können, kämpfen Menschen für ihre Ideale.

In der Akzeptanz-Commitment-Therapie 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 der Angst und mit der Traurigkeit, die man manchmal in sich trägt.“

**Steven C. Hayes**

<b>Grundlagen der Akzeptanz- Commitment-Therapie</b>	4
Akzeptanz	12
Die Macht der Gedanken	13
Achtsamkeit	14
Die Bühne und der Zuschauer	15
Werte	16
Sich auf den Weg machen	17

## Grundlagen der Akzeptanz-Commitment-Therapie

*Psychische Krankheiten entstehen, weil der menschliche Verstand versucht, Probleme zu lösen, für die er nicht geschaffen ist.*

Dieser Satz widerstrebt unserem intuitiven Verständnis, er ist aber wissenschaftlich fundiert und beschreibt ziemlich genau den Kerngedanken der Akzeptanz-Commitment-Therapie. Was steckt dahinter?

Ausgangspunkt ist die irritierende Erfahrung, dass negative Gefühle, quälende Gedanken und unerwünschte Handlungsimpulse umso schlimmer werden, je mehr man versucht, sie in den Griff zu bekommen. Je mehr wir uns bemühen, einen Gedanken nicht zu denken, umso häufiger drängt er sich auf. Je mehr wir versuchen, Schmerz nicht zu spüren, umso bohrender wird er. Und je mehr wir versuchen, unsere Gefühle zu unterdrücken, umso mehr färben sie unsere gesamte Weltsicht.

Es ist schwer für uns, damit umzugehen, denn wir haben es anders gelernt. Von Kindheit an sind wir gewohnt, auftretende Probleme mit unserem Verstand zu analysieren und sie so zu beseitigen.

Grundsätzlich ist diese Strategie sehr erfolgreich. Mit logischem, problemlösenden Denken ist es uns gelungen, die Welt zu beherrschen. Perfiderweise funktioniert es aber gerade dann nicht, wenn wir es auf unsere eigenen seelischen Probleme anwenden. Und je mehr wir versuchen, diese zu kontrollieren, umso mehr wird die Kontrolle selbst zum Problem.

Das ist der Punkt, an dem die Akzeptanz-Commitment-Therapie ansetzt.

## Mehr als reine Verhaltenstherapie

Die Akzeptanz-Commitment-Therapie oder kurz ACT (gesprochen als ganzes Wort und nicht als drei Buchstaben) wurde in den 90er Jahren in Amerika von Steven C. Hayes entwickelt. Im Koordinatensystem der verschiedenen Therapierichtungen lässt sich ACT anhand von drei Punkten einordnen.

Einerseits steht ACT in der Tradition der kognitiven Verhaltenstherapie und geht wie diese von der Voraussetzung aus, dass seelische Krankheiten aus dysfunktionalem Denken und Handeln resultieren. ACT unterscheidet sich allerdings deutlich in den Konsequenzen, die sie aus dieser Voraussetzung zieht. Im Gegensatz zur kognitiven Verhaltenstherapie (nach Beck oder Ellis) versucht ACT beispielsweise nicht, „falsche“ Gedanken durch „richtige“ zu ersetzen, sondern grundsätzlich ihre destruktive Macht zu untergraben.

ACT ist aber auch ein Verfahren, das auf der Praxis der Achtsamkeit beruht. Die Therapie verbindet so die neuesten Erkenntnisse aus Psychologie und Neurophysiologie mit dem uralten Wissen fernöstlicher Meditation.

Zum dritten spielen die persönlichen Werte bei ACT eine zentrale Rolle, denn hier geht es nicht darum, einzelne Symptome zu beseitigen, sondern insgesamt Hilfe und Orientierung zu geben bei der Gestaltung des Lebens. Die Werte, nach denen wir unser Leben ausrichten, sind das Ergebnis einer freien und souveränen Wahl. Sie allein verleihen unseren Handlungen Sinn und Bedeutung.

## **Ein umfassender Ansatz für verschiedene Störungsbilder**

Auch wenn ACT einen umfassenden Ansatz darstellt und nicht für spezielle psychische Störungen entwickelt worden ist, so gibt es doch eine Reihe von Krankheitsbildern, bei denen sich diese Therapieform besonders bewährt hat. Dazu gehören insbesondere Belastungsstörungen, Anpassungsstörungen, Depression und alle Formen von Angst- und Zwangsstörungen. Auch Menschen, die mit chronischen Schmerzen kämpfen, erfahren durch die Akzeptanz-Commitment-Therapie wertvolle Hilfe.

In allen diesen Bereichen ist die Wirksamkeit von ACT inzwischen durch eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien hinreichend belegt.

## Erfolg in drei bis sechs Monaten

Als verhaltenstherapeutisch ausgerichtete Behandlungsform ist die Akzeptanz-Commitment-Therapie auf einen kurz- bis mittelfristigen Zeithorizont ausgerichtet. Auch wenn es schwierig ist, dies im Einzelfall vorauszusagen, so kann man doch davon ausgehen, dass die Behandlung nach drei bis sechs Monaten abgeschlossen ist. In dieser Zeit finden die Sitzungen alle ein bis zwei Wochen statt. Danach sind unregelmäßige Follow-up-Meetings sinnvoll, um den Therapieerfolg zu stabilisieren.

ACT ist grundsätzlich ein erlebnisorientierter Ansatz. Versucht wird nicht, den Problemen durch logische Überlegungen nahe zu kommen, sondern durch unmittelbare Erfahrung. ACT arbeitet deshalb häufig mit Metaphern, durch die ein intuitives Verständnis der Behandlungsprinzipien entsteht.

Zum anderen arbeitet ACT mit verschiedenen Übungen, in denen der Patient zum Teil auch direkt mit seinen schmerzhaften Gefühlen und Erinnerungen in Berührung gebracht wird. Über das Ausmaß, in dem dies geschieht, entscheidet immer der Patient.

**Stell Dir vor, Dein Leben  
ist ein Omnibus.**

Du sitzt am Steuer, hinter Dir Deine Fahrgäste: alle Deine Erinnerungen, Gedanken, Gefühle, Lebensregeln – sie sind irgendwann eingestiegen in Deinen Bus und fahren jetzt mit.

Manche dieser Fahrgäste magst Du richtig gerne. Da gibt es aber auch welche, die Du nicht leiden kannst, rohe, schmutzige Typen, die schlecht riechen, sich nicht benehmen können und randalieren. Manche sind nicht nur unangenehm, sie machen Dir Angst. Sie drohen damit, aufzustehen und nach vorne zu kommen, wenn Du nicht tust, was sie wollen.

Natürlich kannst Du versuchen, sie rauszuwerfen. Aber sie werden nicht gehen. Und so lange Du dich bemühst, sie in Schach zu halten, kannst Du nicht weiterfahren. Dein Omnibus steht.

Aber wo willst Du überhaupt hin?

## Akzeptanz

Zunächst gilt es, ein Missverständnis auszuräumen: Akzeptanz im Sinne der Akzeptanz-Commitment-Therapie meint nicht passives Erdulden, meint nicht, dass ich die Dinge hinnehmen muss, weil ich sie sowieso nicht ändern kann. Das Gegenteil ist der Fall. Sich selbst und seine Gefühle anzunehmen, ist die Grundvoraussetzung für jede Veränderung. Akzeptanz ist das Gegenteil von Vermeidung und das heißt, sich aktiv mit den Gegebenheiten auseinanderzusetzen. Nur wenn ich meine Verteidigungshaltung aufgebe und bereit bin, meine Trauer, meine Angst, meine Verzweiflung, all meine seelischen Schmerzen ganz und intensiv zu spüren, habe ich die Chance, über sie hinweg zu kommen. Das ist eine aktive, kraftvolle Haltung sich selbst und der Welt gegenüber, und sie erfordert einigen Mut. Denn Akzeptanz ist nicht teilbar, sie ist entweder ganz oder gar nicht, und sie ähnelt damit dem Sprung aus einem brennenden Flugzeug.

Das Ziel von ACT ist zu erleben, dass der Fallschirm sich öffnet.

## Die Macht der Gedanken

Jeder kennt das: Allein der Gedanke an eine Zitrone genügt und der Mund zieht sich zusammen, obwohl weit und breit keine wirkliche Zitrone zu finden ist. Ein harmloses Beispiel. Irgendwann haben wir gelernt, dass Zitronen sauer sind, und natürlich können wir diese Erfahrung aktualisieren, wenn wir an eine Zitrone denken oder irgendwo das Wort „Zitrone“ lesen. Wir haben aber auch andere Dinge gelernt, und die sind bei weitem nicht so harmlos. Besonders problematisch wird es, wenn Gedanken sich auf die eigene Person beziehen. Ich muss perfekt sein. – Ich muss die Kontrolle behalten. – Das schaffe ich nie. – Ich bin nichts wert. Solche Gedanken drücken uns nieder und halten uns gnadenlos im Griff. Und weil das menschliche Denken gewohnt ist, ganz unterschiedliche Dinge miteinander in Verbindung zu setzen, können sie durch beliebige Auslöser in Gang gebracht werden. Dann ist es nicht der Mund, sondern das Herz, das sich zusammenzieht.

Das Ziel von ACT ist zu verhindern, dass Gedanken von uns Besitz ergreifen.

## Achtsamkeit

Was tut der Weise? Wenn er sitzt, dann sitzt er. Wenn er steht, dann steht er. Wenn er geht, dann geht er. Was tun wir (oder zumindest die meisten von uns)? Wenn wir sitzen, dann stehen wir schon. Wenn wir stehen, dann gehen wir schon. Und wenn wir gehen, dann sind wir schon da.

Unser Verstand ist immer in Bewegung. Er ist nicht in der Gegenwart zuhause, sondern er ist bei dem, was war oder was sein wird. Und er ist unaufhörlich damit beschäftigt, alle Dinge einzuteilen in gut oder schlecht, nützlich oder gefährlich, angenehm oder unangenehm.

Im Stadium der Achtsamkeit kommen wir zurück zur unmittelbaren Erfahrung unserer Sinne und wir sind offen für die Wirklichkeit, so wie sie ist. Jeder der das schon ausprobiert hat, weiß, wie schwierig das ist, denn immer wieder schweifen wir ab und verheddern uns in unseren Gedanken.

Aber Achtsamkeit lässt sich üben, sowohl in formalen Achtsamkeitsübungen als auch in jeder kleinen Handlung des Alltags. Und je mehr wir üben, umso mehr Kraft können wir daraus ziehen.

Das Ziel von ACT ist, diese Kraft für das zu nutzen, was wirklich im Leben zählt.

## Die Bühne und der Zuschauer

Wer bin ich? Die Frage ist gar nicht so einfach. So und so alt, männlich/weiblich, ich habe den und den Beruf, diese und jene Charakterzüge, Interessen, Stärken und Schwächen: Aber alle Attribute, mit denen ich mich beschreibe, sind zufällig. Es könnte auch anders sein. Wenn ich morgen meine Gewohnheiten ändere und alles anders mache als bisher, so bleibe ich trotzdem der Selbe.

Bin ich meine Gedanken? Wohl kaum. Sie sind flüchtig, kommen und gehen, genauso wie meine Gefühle. Ich *habe* Gedanken und ich *habe* Gefühle – ich *bin nicht* mit ihnen identisch. Ich bin vielmehr die Bühne, auf der sie auftreten, und gleichzeitig der Zuschauer ihres Spiels. Dieses „Beobachter-Selbst“, diese Mischung aus Bühne und Publikum ist ein komisches Wesen. Es überschreitet Raum und Zeit, es ist alles und nichts. Aber auch wenn man es nicht fassen kann, so können wir es doch unmittelbar erfahren und mit ihm in Berührung kommen. Und im Augenblick der Berührung spüren wir uns selbst, unsere Freiheit, unsere Dauer und unsere Unzerstörbarkeit.

Das Ziel von ACT ist, diese Erfahrung zu bewahren und mit sich zu tragen.

## Werte

Das ist das schwierigste Kapitel in ACT, obwohl es das ist, was uns am nächsten liegt. Meine Werte – das bedeutet: Was ist mir wirklich wichtig? Worum soll es in meinem Leben gehen?

Es gibt verschieden Gründe, warum diese Fragen manchmal schwer zu beantworten sind. Einer davon ist, dass wir in einer Gesellschaft leben, die bereits eine bestimmte Vorstellung davon hat, welche Werte wir haben sollen. Und mitunter ist es ein hartes Stück Arbeit herauszufinden, ob ein Wert tatsächlich mein ganz persönlicher ist oder ob er von außen kommt. Oft entstehen auch Zweifel, wenn wir uns mit unseren Werten beschäftigen: Ist das nicht zu groß für mich? Schaffe ich das? Lässt sich das überhaupt realisieren?

Im Gegensatz zu Zielen sind Werte aber grundsätzlich nicht realisierbar. Werte sind wie Sterne am Himmel. Sie geben die Richtung an, in die ich mich bewegen will, und auch wenn ich ihnen niemals näher komme, so sind sie als Maßstab meines Handelns doch von Anfang an voll und ganz da.

Das Ziel von ACT ist, Werte zu identifizieren, an denen ich mein Leben ausrichten will.

## **Sich auf den Weg machen**

ACT behauptet nicht, dass das einfach ist.

ACT behauptet auch nicht, dass der Weg leicht sein wird und ohne Hindernisse.

Natürlich können wir stolpern und hinfallen; natürlich werden wir auf Barrieren stoßen, die unüberwindbar scheinen; und natürlich wird es Augenblicke geben, in denen wir mutlos sind und Angst haben.

ACT behauptet aber, dass es sich lohnt, die Mühen zu ertragen und sich immer wieder der Gefahr des Scheiterns auszusetzen.

Denn was wir damit gewinnen, ist ein vitales, sinnerfülltes Leben, ein Leben in Würde und Freiheit. Und paradoxerweise wird unsere Kraft mit all den Mühen nicht kleiner, sondern sie wächst und füllt uns irgendwann ganz und gar aus.

Das Ziel von ACT ist, dass wir auf diesem Weg zu uns selbst gelangen.

**Kennst Du das -  
Tauziehen mit einem Dämon?**

Du und der Dämon, jeder zieht an einem Ende des Seils und zwischen Euch ist ein Abgrund.

Du weißt, Du kannst nicht gewinnen. So verzweifelt Du es versuchst, der Dämon ist stärker und zieht Dich immer näher heran. Du bist verloren, gleich wirst Du stürzen.

Und Du ziehst und ziehst und ziehst.

Warum lässt Du das Seil nicht los und gehst Deinen Weg?

[www.akzeptanz-commitment-therapie.de](http://www.akzeptanz-commitment-therapie.de)  
[www.contextualpsychology.org](http://www.contextualpsychology.org)

Verantwortlich für den Inhalt:

Michael Waadt  
Privatpraxis für Psychotherapie  
und strategisches Coaching  
Fäustlestraße 8  
80339 München  
089 / 45 22 99 88  
[mail@michael-waadt.de](mailto:mail@michael-waadt.de)  
[www.michael-waadt.de](http://www.michael-waadt.de)