

Hagen Böser

Du bist die Schüssel, nicht die Suppe

Akzeptanz- und Commitmenttherapie
für den Alltag



Hagen Boeser: Du bist die Schuessel, nicht die Suppe

V&R

Hagen Boeser: Du bist die Schuessel, nicht die Suppe

Hagen Böser

Du bist die Schüssel, nicht die Suppe

Akzeptanz- und Commitmenttherapie
für den Alltag

Mit Illustrationen von Leonore Poth

Vandenhoeck & Ruprecht

Mit 15 Abbildungen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-647-40562-3

Weitere Ausgaben und Online-Angebote sind erhältlich unter: www.v-r.de

Umschlagabbildung: © Leonore Poth, »Du bist die Schüssel, nicht die Suppe«

© 2016, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG,

Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen /

Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Bristol, CT, U.S.A.

www.v-r.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Inhalt

| | |
|---|----|
| Warum sollte man sich mit Akzeptanz- und Commitmenttherapie beschäftigen? | 7 |
| Was ACT Psychotherapeuten bietet | 9 |
| Das Hexaflex | 13 |
| Zum Üben von Übungen | 19 |
| Anleitungen | 23 |

Ideen

| | |
|---|----|
| Die drei Erlebnisweisen | 26 |
| Erfahrung der Sinne oder Erfahrung des Geistes? | 30 |
| Achtsam kommunizieren | 34 |
| Hin zu oder weg von? | 38 |
| Regeln haben einen Sog | 42 |
| Es ist nicht unsere Schuld, aber es bleibt unsere Verantwortung ... | 46 |

Metaphern

| | |
|--|----|
| Die zwei Berge | 52 |
| Treibsand | 56 |
| Du bist die Schüssel, nicht die Suppe! | 60 |
| Wohin fährst du deinen Bus? | 64 |

Übungen

| | |
|--------------------------------|----|
| Breathing Space/Atemraum | 70 |
| Blick nach innen | 74 |
| STOP-Intervention | 78 |
| Fünf Finger | 82 |
| Wie weiter? | 87 |
| Literatur | 91 |

*Für meine Frau Carolin –
ohne Deine Unterstützung gäbe
es dieses Kartenbuch nicht.*

Warum sollte man sich mit Akzeptanz- und Commitmenttherapie beschäftigen?

Die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) ist ein junges Psychotherapieverfahren. Das erste Lehrbuch erschien im Jahr 1999 (Hayes, Strosahl u. Wilson). Amerikanische Verhaltenstherapeuten waren unzufrieden, da einige Probleme nicht mit den üblichen verhaltenstherapeutischen Techniken gelöst werden konnten und suchten nach neuen Wegen. An diesem Punkt setzt ACT an. Sie unterscheidet zwischen Problemen, die man lösen kann, und Problemen, mit denen man lernen kann zu leben. Eine Kernaussage von ACT lautet: »Lass dich nicht von deinem Leid ablenken, das Leben zu führen, das dir wichtig ist.«¹ Schmerz und Leid werden in der ACT als Teil des Lebens angesehen. *Schmerz* meint hier etwas, das mir von außen zustößt: die Erkrankung, der Unfall, der Tod eines nahen Angehörigen oder Ähnliches. Diese Schicksalsschläge sind nicht vermeidbar und meistens haben wir keinen Einfluss auf sie. Wenn nun unter *Leid* der eigene *Umgang mit Schmerz* verstanden wird, gibt es jedoch einen Einflussbereich: Auf mein Leid habe ich einen großen Einfluss, da ich darauf einwirken kann, wie ich mit einem Schicksalsschlag umgehe, indem ich neue Umgangsweisen zulasse. ACT will dazu anregen, den Umgang mit Schmerz und Leid so zu verändern, dass in schwierigen Situationen mehrere Handlungsmöglich-

1 Diesen Satz gibt es in vielen Varianten. Diese Variante habe ich von Steven Hayes während eines Workshops 1999 in Reno, USA, gehört und ins Deutsche übertragen.

keiten vorhanden sind, die Menschen zwischen ihnen wählen und so ein zufriedeneres Leben führen können. Dieses zufriedeneres Leben wird durch die intensive Beschäftigung mit Werten erreicht. »Was ist mir wirklich wichtig?« Diese Frage durchzieht die Arbeit mit ACT. Das bedeutet auch, dass ich bereit bin, unangenehme Gefühle und Gedanken auszuhalten, wenn diese im Dienst für etwas mir Wichtigem stehen. Wenn man beispielsweise ein Buch schreiben will, muss man viele Durststrecken mit unangenehmen Gedanken und Gefühlen aushalten und dennoch immer weiter schreiben. Man kann nicht warten, bis die unangenehmen Gedanken und Gefühle weg sind, denn sonst würde das Buch nie fertig werden.

ACT will die psychische Flexibilität von Menschen fördern:

- Schweres auszuhalten und nicht zu vermeiden, wenn es um mir wichtige Angelegenheiten geht,
- Entscheidungskompetenz in vor allem schwierigen Situationen steigern und fördern,
- engagiertes Handeln in den Bereichen unterstützen, die mir wichtig sind.

A = Accept – Akzeptieren

C = Choose – Wählen

T = Take action – Handeln

Was ACT Psychotherapeuten bietet

In diesem Kapitel lesen Sie eine Erläuterung von ACT, die man nicht lesen muss, um mit den ACT-Karten zu arbeiten. Aber sie kann Psychotherapeuten helfen, ACT in den verschiedenen psychotherapeutischen Schulen zu verorten.

ACT ist keine Technik oder Methode, sondern ein multidimensionaler psychotherapeutischer Ansatz, der eine »prozessorientierte, transdiagnostische Alternative zum syndromalen Denken« anbietet (Hayes, Strohsal u. Wilson, 2014, S. 43). ACT fordert von den Patienten, dass sie ihre eigenen persönlichen Denkgewohnheiten aus einer anderen Perspektive betrachten.

Wissenschaftsphilosophisch hat ACT die Suche nach der Wahrheit eingestellt. Die Fragen der Ideenlehre »Was ist das?« und des elementaren Realismus »Welche Elemente und Kräfte lassen dieses System funktionieren?« entstammen ontologischen Konzepten, der Suche nach dem Sein, der Existenz und der Wirklichkeit.

ACT vertritt den funktionalen Kontextualismus, der als Antwort nicht die Wahrheit sucht, sondern sich an der Zweckmäßigkeit orientiert. Das ist eine konstruktivistische Perspektive. Es geht hier um die Frage »Wozu könnte das Verhalten dienen?«. Dieser Blickwinkel macht deutlich, dass der Fokus nicht nur auf dem konkreten beobachtbaren Verhalten liegt, sondern dass in der Therapie versucht wird, ein komplexeres Bild zu erfassen: Das Verhalten aller Beteiligten, das aktuelle Umfeld, in dem das Verhalten stattfindet (aktueller Kontext),

die Lerngeschichte aller Beteiligten (historischer Kontext), die gesellschaftliche Situation, in der das Verhalten auftritt (gesellschaftlicher Kontext) und dann noch die möglichen Absichten aller Beteiligten (Was könnte jeder mit seinem Verhalten erreichen wollen?) sollen als miteinander verwoben betrachtet und »behandelt« werden. In diesem komplexeren Bild finden sich keine Wahrheiten, es entstehen vielmehr mehrere Möglichkeiten. Verschiedene Möglichkeiten erschaffen neue Perspektiven und aus ihnen erwachsen neue Handlungsoptionen. Auch eine psychiatrische Diagnose wird so von der ACT als eine Beschreibungsmöglichkeit unter vielen anderen verstanden. Das macht Diagnosen nicht besser oder schlechter, aber es relativiert ihre Leitlinienfunktion für therapeutische Interventionen.

Viele psychotherapeutische Ansätze (z. B. kognitive Verhaltenstherapie und Systemische Therapie) versuchen Patienten darin zu unterstützen, dysfunktionale Gedanken zu erkennen und diese zum Beispiel zu »reframen« (umzudeuten). ACT geht hier einen deutlichen Schritt weiter. Es geht nicht darum, z. B. einen Gedanken zu bewerten (z. B. als dysfunktional oder einfach als nicht hilfreich), sondern einen Gedanken als Gedanken zu bemerken (Defusion) und ihn nicht als Aussage über irgendeine Wirklichkeit zu verstehen. Das geht weit über eine neue Interpretation hinaus. Eine neue Interpretation wäre ein neuer Gedanke in demselben System. Den Gedanken als Gedanken zu erkennen, eröffnet die Möglichkeit, das System *Gedanken* und somit auch das System *Sprache* anders beobachten zu können. Dieser Perspektivenwechsel eröffnet wieder neue Handlungsoptionen.

Das Behandlungsziel von ACT ist psychische Flexibilität, dies bedeutet, »dass eine Person in vollem Kontakt mit dem gegenwärtigen Moment und je nachdem, was die aktuelle Situation und die selbst gesetzten wertebezogenen Ziele erfordern, ihr Verhalten ändern oder beharrlich beibehalten kann« (Sonntag, o. J., S. 1) – völlig