

**Download der Matrixbroschüre
zum persönlichen Gebrauch unter
www.actmatrix.de**

1

 **alkoholismus
therapieforschung
schweiz**



**Achtsamkeit, Bereitschaft und
Commitment: Handeln und werden,
wer wir sein wollen
ACT und das „Gute Leben“
(Auszug)**

Beitrag zur 15. atf-Fachtagung

frei leben lernen

Bern
Freitag, 12. November 2021

Dr. rer. soc. Klaus Ackermann
Psychologischer Psychotherapeut
Klaus.Ackermann@Median-Kliniken.de
www.actmatrix.de

2

atf | alkoholismus
therapieforschung
schweiz

 MEDIAN

Achtsamkeit, Bereitschaft und Commitment: Handeln und werden, wer wir sein wollen
ACT und das „Gute Leben“

1. Prolog
2. Etwas Kontext
3. Was will ACT?
4. Das ACT-Hexaflex: ABC psychischer Flexibilität
5. Vertiefung Werte
6. Vertiefung Selbst
7. Sonstiges
8. Resümee
9. Literaturhinweise

3

atf | alkoholismus
therapieforschung
schweiz

 MEDIAN

Achtsamkeit, Bereitschaft und Commitment: Handeln und werden, wer wir sein wollen
ACT und das „Gute Leben“

1. Prolog
2. Etwas Kontext
3. Was will ACT?
4. Das ACT-Hexaflex: ABC psychischer Flexibilität
5. Vertiefung: Werte
6. ...

4

atf | alkoholismus
therapieforschung
schweiz

MEDIAN

„Wir alle sind Fische“

(vgl. Polk et al., 2019, S. 88f)

5

5

atf | alkoholismus
therapieforschung
schweiz

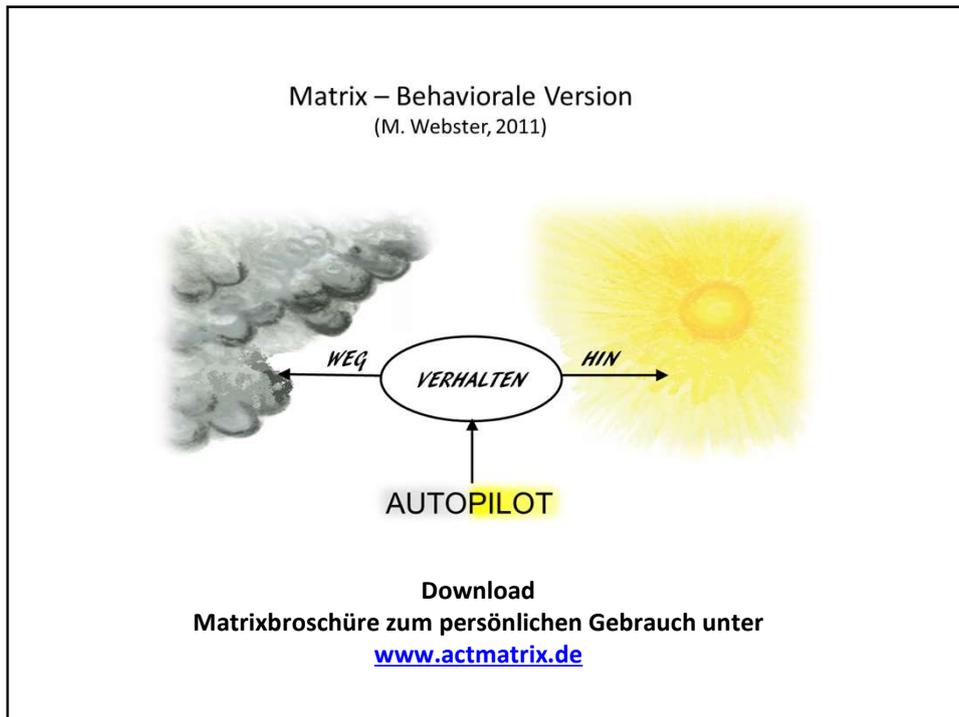
MEDIAN

Einladung zu einer kleinen Vorstellungsübung (nach Luoma et al., 2017)

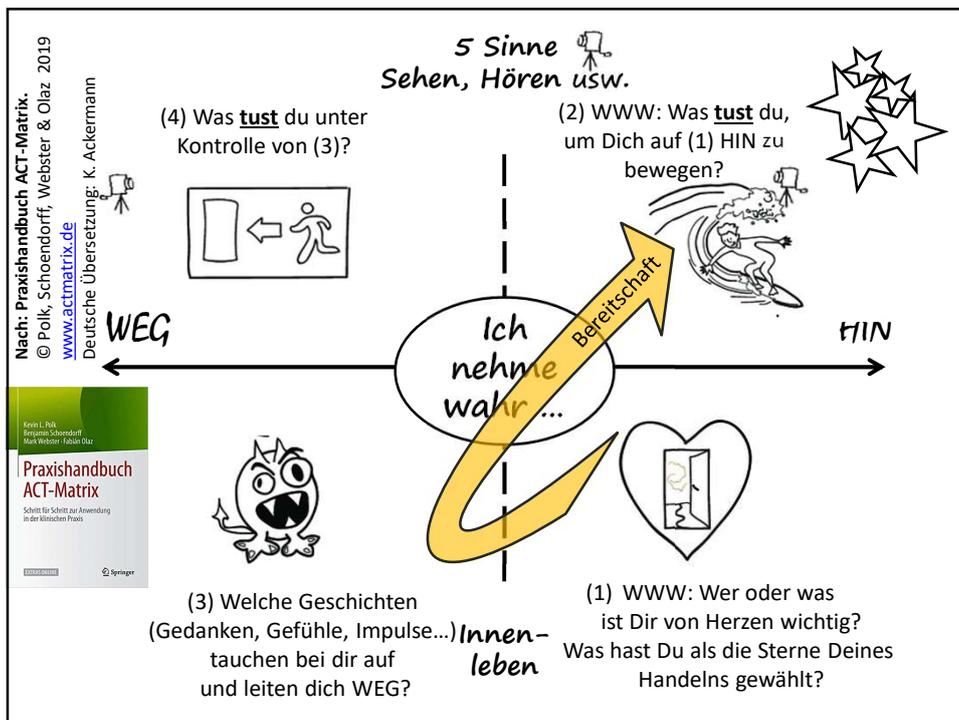
- Bitte stell' dir einmal vor, du könntest einfach wählen, eine außergewöhnliche Therapeutin [Ärztin, Beraterin oder Dienstleister; Bezugsperson wie Vater oder Mutter] zu sein. Ungefähr so, wie man ein leckeres Gericht aus einer Speisekarte wählt ;-)
- Nun stell dir einen beliebigen deiner momentanen Klienten vor. Wenn du eine außergewöhnliche Therapeutin für ihn sein wolltest, was würde dies für deine Interaktion mit ihm bedeuten? Müsstest du dann etwas unterlassen oder tun, was du gewöhnlich nicht tust, um deinem Anspruch eine außergewöhnliche Therapeutin zu sein, näher zu kommen? Wenn du gegenüber diesem Klienten eine außergewöhnliche Therapeutin sein wolltest, welche ein oder zwei Dinge würden sich dann verändern?
- Wenn du dich entscheiden würdest, die oben genannten Verhaltensänderungen vorzunehmen, und wenn du von deinem üblichen Vorgehen ausgehst, welche Hindernisse oder Barrieren tauchen dann vielleicht auf und stellen sich dir in den Weg?
- Ganz ehrlich: Hat der Umstand, dass du diese Barrieren bislang hast stehen lassen, dich oder den Klienten schon etwas gekostet?
- Geh nun die Veränderungen, die du vornehmen müsstest, um eine außergewöhnliche Therapeutin zu sein, noch einmal durch. Angenommen du hättest die Möglichkeit, etwas zu tun, um diese Veränderungen zu fördern und in die Realität umzusetzen, würdest du diese Chance nutzen wollen? Wärest du bereit die Hindernisse wahrzunehmen, ohne dein Verhalten von ihnen bestimmen zu lassen?
- Falls ja, notiere bei nächster Gelegenheit wenigstens eine konkrete Handlung, durch die du die genannten Veränderungen voranbringen könntest: „Weil es mir wichtig ist, in meinem therapeutischen Handeln voranzukommen, verpflichte ich mich ...“

6

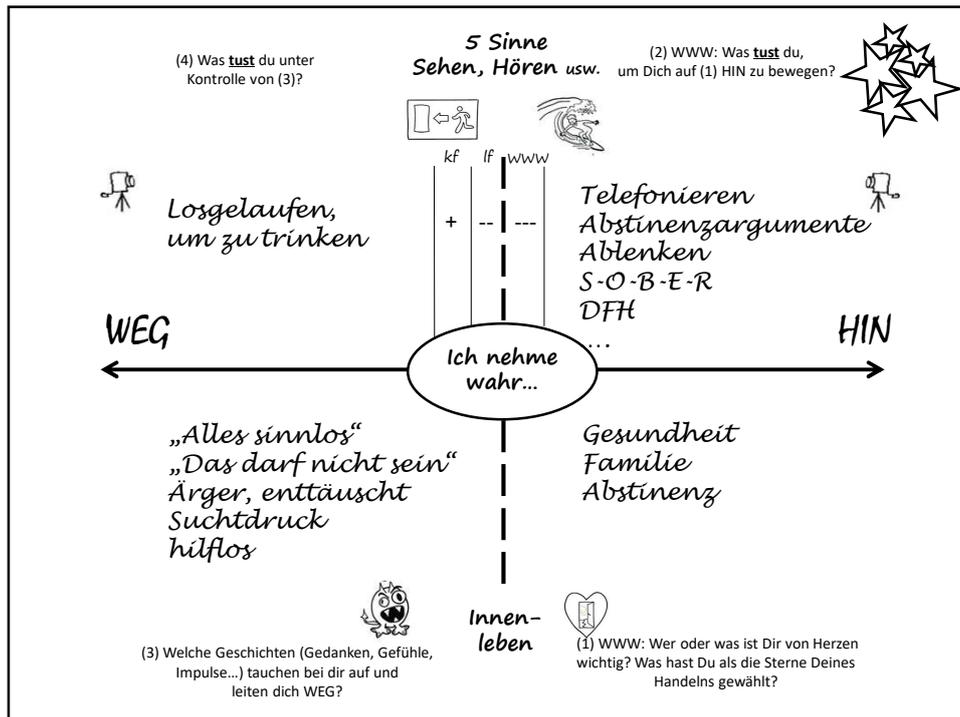
6



7



8



9

Kevin L. Polk
Benjamin Schoendorff
Mark Webster · Fabián Olaz

**Praxishandbuch
ACT-Matrix**

Schritt für Schritt zur Anwendung
in der klinischen Praxis

EXTRAS ONLINE Springer

Deutsch von
K. Ackermann & M. Webster

Seriously, it is hard to overstate how useful the matrix is as a clinical tool!

Holman, Kanter, Tsai, Kohlenberg (2017; p.61)

10



Achtsamkeit, Bereitschaft und Commitment: Handeln und werden, wer wir sein wollen
ACT und das „Gute Leben“

1. Prolog: Die ACT-Matrix
2. Noch etwas Kontext
3. Was will ACT?
4. Das ACT-Hexaflex: ABC psychischer Flexibilität
5.
6. ...

11




Median-Klinik Wilhelmsheim

Reha-Fachklinik zur Behandlung von Abhängigkeitserkrankungen
(Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit, pathologisches Glücksspiel) sowie damit verbundener psychischer Störungen

Ca. 200 Behandlungsplätze in 5 Behandlungsteams und 20 Bezugsgruppen

Teamspezialisierungen:

- ACT
- Schematherapie

Weitere inhaltliche und zielgruppenbezogene Spezialisierungen:
Senioren, Junge Erwachsene, Kurz- bzw. Kombibehandlung, ADHS, Glücksspiel, Depression...

12

atf | alkoholismus
therapieforschung
schweiz

MEDIAN

Achtsamkeit, Bereitschaft und Commitment: Handeln und werden, wer wir sein wollen
ACT und das „Gute Leben“

1. Prolog
2. Etwas Kontext
3. Was will ACT?
4. Das ACT-Hexaflex: ABC psychischer Flexibilität
5. Vertiefung Werte
6. ...

13

atf | alkoholismus
therapieforschung
schweiz

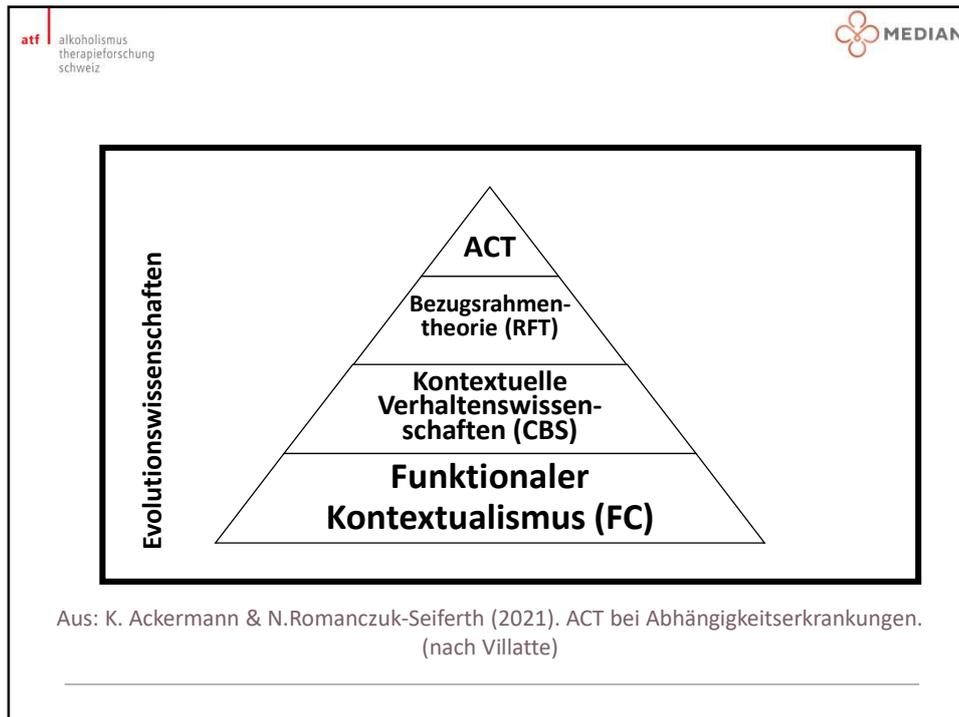
MEDIAN

ACT Werte

„Akzeptanz- und Commitment Therapie (ACT) ist Teil des Bemühens um eine Psychologie, die den Herausforderungen der menschlichen Existenz besser gerecht wird.“

(Hayes im Vorwort zu Dahl et al. 2009; vgl. auch Hayes et al., 2016)

14



15

atf | alkoholismus
therapieforschung
schweiz

MEDIAN

ACT ist ...

„ACT ist ein modernes verhaltensorientiertes und kognitives Interventionsmodell, das Akzeptanz- und Achtsamkeitsprozesse mit Engagement- und Verhaltensänderungsprozessen verbindet, um psychologische Flexibilität zu erzeugen. Es basiert auf einer funktionalen kontextualistischen Wissenschaftsphilosophie und auf einer durch die Bezugsrahmentheorie (RFT) aktualisierten und erweiterten Lerntheorie. Es basiert auf einem wissenschaftlichen Entwicklungsmodell, das wir Kontextuelle Verhaltenswissenschaft (CBS) nennen.“

(Hayes im Vorwort zu Dahl et al. 2009, eigene Übersetzung)

16

atf | alkoholismus
therapieforschung
schweiz

 MEDIAN

Das große Ganze: CBT und Prozessorientierung

(Hofmann & Hayes, 2018)

- Das Ziel einer zeitgemäßen KVT ist nicht, Gefühle, Gedanken, Empfindungen oder Erinnerungen zu eliminieren – es geht vielmehr darum, positivere Lebensverläufe zu unterstützen. Die Herausforderung der aktuellen Interventionsforschung besteht darin, zu verstehen, wie man die für positives Wachstum und Entwicklung relevanten Prozesse am besten angeht... (S. 17)
- Die Identifikation von psychotherapeutischen Kernprozessen führt die Psychotherapie in die Zukunft. Diese Prozesse werden es möglich machen, die Begrenzungen von Behandlungsprotokollen eines rigiden und arbiträren diagnostischen Systems zu vermeiden und die Behandlungen direkt mit der Theorie zu verbinden ... (S.18)

17

17

atf | alkoholismus
therapieforschung
schweiz

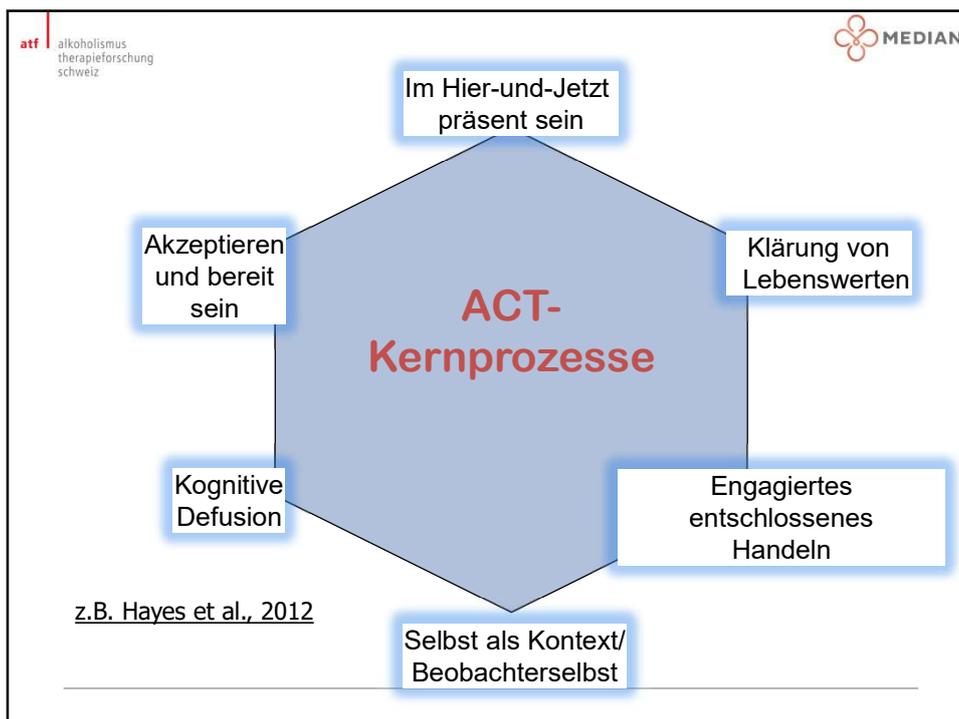
 MEDIAN

Achtsamkeit, Bereitschaft und Commitment: Handeln und werden, wer wir sein wollen

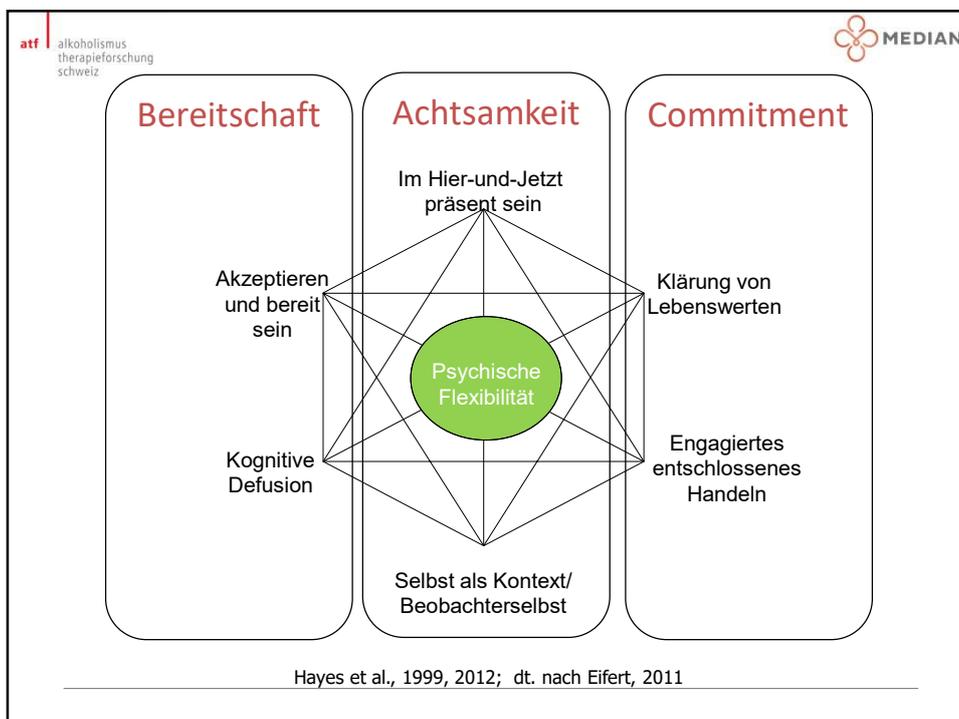
ACT und das „Gute Leben“

1. Prolog
2. Etwas Kontext
3. Was will ACT?
4. Das ACT-Hexaflex: Die sechs Kernprozesse psychischer Flexibilität und Inflexibilität
5. Vertiefung Werte
6. Vertiefung Selbst
7. Sonstiges
8. Resümee

18



19



20

atf | alkoholismus
therapieforschung
schweiz

MEDIAN

Achtsamkeit Bereitschaft Commitment

ABC des guten Lebens
(aka „psychische Flexibilität“)

© Ackermann, 2017

21

atf | alkoholismus
therapieforschung
schweiz

MEDIAN

Psychische Inflexibilität bei Abhängigkeiten

(Fallkonzeptualisierung)

Erlebensvermeidung: Der Wunsch nach Vermeidung oder Erleichterung aversiven Erlebens begünstigt das Konsumverhalten. Schließlich führt das Fortführen des Konsums zur Reduktion von Entzugssymptomen zur weiteren Aufschaukelung. Häufig wird auch das Erleben von Langeweile, Schuld und Scham durch erneuten Konsum vermieden.

Fusion mit inneren Ereignissen: Fusionen mit sprachlich-symbolischen Inhalten wie „Das ist ohne Alkohol/Drogen nicht auszuhalten“ können verhaltenssteuernde Funktion erlangen. Werden sie als Wahrheiten genommen, können sie das Konsumverhalten im Verlauf zunehmend beeinflussen.

Wenig hilfreiche Selbstkonzepte bzw. -prozesse: Häufig kommt es zur Fusion mit wenig hilfreichen Selbstkonzepten und Rollen („Alkoholiker“, Versager, Verlierer, unzulänglich etc.). Das Einnehmen einer Beobachterperspektive (Selbst als Prozess) wird durch aversives Erleben wie Suchtdruck, Entzug etc. erschwert. Auch die Fähigkeit, das Selbst aus flexiblen Perspektiven (Selbst als Kontext) wahrzunehmen, ist dadurch beeinträchtigt, was zum Erleben von Selbstentfremdung beitragen kann.

Beeinträchtigung des Gegenwartsbezugs: Suchtdruck und Entzugssymptome sowie konsumbedingte kognitive Beeinträchtigungen können den erlebensoffenen Gegenwartsbezug erschweren. Häufig dominieren Zukunftsängste und Verstrickung mit Vergangemem.

Mangelnde Werteklarheit: Mangelnde Werteklarheit und Konsum begünstigen sich wechselseitig und mindern den Einfluss eigener Werte auf das Handeln und Selbsterleben. Auch bei bereits bestehendem Abstinenzwunsch fehlt häufig (noch) die Reorientierung auf wertorientierte Inhalte im Leben der Betroffenen.

Vermindertes wertorientiertes Handeln: Der abhängige Konsum des Suchtmittels geht häufig mit Verhaltenstendenzen wie Rückzug, Passivität, Vermeidung und Impulsivität einher.

Aus: K. Ackermann & N. Romanczuk-Seiferth (2021). ACT bei Abhängigkeitserkrankungen.

22

atf | alkoholismus
therapieforschung
schweiz

MEDIAN

Achtsamkeit, Bereitschaft und Commitment: Handeln und werden, wer wir sein wollen
ACT und das „Gute Leben“

1. Prolog
2. Etwas Kontext
3. Was will ACT?
4. Das ACT-Hexaflex: ABC psychischer Flexibilität
5. Vertiefung Werte
6. Vertiefung Selbst
7. Sonstiges
8. Resümee

23

atf | alkoholismus
therapieforschung
schweiz

MEDIAN

Werte in ACT
(Wilson & DuFrene, 2008, p 64)

„In der ACT sind Werte frei gewählte, verbal konstruierte Konsequenzen kontinuierlicher, dynamischer, sich entwickelnder Aktivitätsmuster; sie bilden die Grundlage für dominante Verstärker dieser Aktivität, die dem Sicheinlassen auf positive eingeschätzte Verhaltensmuster innewohnen“
(Wilson & DuFrene, 2014, S. 101)

Kurz: Konzepte, die wir unseren Handlungen zuordnen und mit denen wir ihnen Sinn verleihen und die unser Handeln über längere Zeiträume leiten

24

atf | alkoholismus
therapieforschung
schweiz

Werte in ACT



Kernmerkmale von Werten aus Sicht der Bezugsrahmentheorie: Werte sind einerseits motivationale augmentale Regeln*, zudem bestehen sie auch in hierarchisch vernetzten Bezugsrahmen (Dahl et al., pg. 35)

*Symbolische Inhalte, die den möglichen Raum der motivationalen Anreize deutlich erweitern (nicht mehr trinken – Abstinenz – Gutes Leben)

25

atf | alkoholismus
therapieforschung
schweiz

Werte in der ACT

(Hayes et al., 1999, pg.204f)



1. Lebensziele zu identifizieren und diese auch angesichts emotionaler Hindernisse zu verwirklichen, lenkt ACT und zeichnet ACT aus
2. Ziel ist es letztlich, Klienten dabei zu helfen, einen vitalen und auf Wertentscheidungen basierenden Lebensweg einzuschlagen.
3. Klienten leiden... ohne Werte sind sie jedoch nicht. Werte können Verhalten selbst entgegen erheblicher Widrigkeiten motivieren.
4. Einem bestimmten Wert zu folgen, beruht auf einer Wahl, nicht auf einem Urteil.
5. Alle ACT-Techniken ordnen sich letztlich dem Ziel unter, dass der Klient in Übereinstimmung mit seinen gewählten Werten leben kann. Insofern sind auch Schlüsseltechniken wie Defusion und Akzeptanz in gewissem Sinne sekundär.
6. Wurde der Prozess in Gang gebracht, kann das Verfolgen der eigenen Werte einen mächtigen Beitrag zu einem vitalen Leben leisten.

26

26

atf | alkoholismus
therapieforschung
schweiz

MEDIAN

... sind Werte nicht nur Teil eines psychologischen Flexibilitätsmodells, sondern sie sind die Grundlage psychologischer Flexibilität. Werte sind das Warum, der ultimative Zweck, der Kontext, der all die andere Arbeit leitet, die wir mit unseren Klienten machen. ... Werte bilden den Grund, auf dem die anderen psychologischen Flexibilitätsprozesse aufsatteln..

LeJeune & Luoma (2019, pg. 31)

27

27

atf | alkoholismus
therapieforschung
schweiz

MEDIAN

Weitere Merkmale von ACT-Werten

1. Werte sind Verhalten bzw. Verhaltensmuster und deren Qualitäten (LeJeune: „Verben und Adverbien“)
2. Werte sind Richtungen, keine Ziele. Ziele gehen aus Werten hervor.
3. Ziele können erreicht werden, Werte sind generativ bzw. unerschöpflich. (vgl. Himmelsrichtungen Ost und West!)
4. Werte stehen für HIN-Bewegungen, nicht WEG-Bewegungen
5. Werte geben unserem Verhalten seine Funktion (und fungieren insofern als Augmentale bzw. Verstärker oder Motivationen), gleiches Verhalten kann unterschiedliche Bedeutungen haben (Form vs. Funktion).
6. Werte bringen die Konsequenzen unseres Verhaltens vom „Dann – Dort“ ins „Hier – Jetzt“
7. Werte schaffen Bedeutung
8. Werte geben unserem Verhalten nachhaltige Konsistenz

28

28

atf | alkoholismus
therapieforschung
schweiz

MEDIAN

Berner Exkurs: Grawes Inkonsistenzmodell und ACT 1/2

1. Der Einfluss von Vermeidungsverhalten bzw. Vermeidungszielen auf psychische Gesundheit wird in Grawes (2004) Konsistenzregulationsmodell ähnlich wie in der ACT bewertet: Dominieren Vermeidungsziele gegenüber Annäherungszielen, geht dies mit belastenden Emotionen und einer schlechteren Bedürfnisbefriedigung einher. Aus Vermeidungsverhalten bzw. Vermeidungszielen resultieren nach beiden Sichtweisen schlechteres Wohlbefinden und schlechtere psychische Gesundheit.

Klaus Ackermann: Grawes (2004) Inkonsistenzmodell

29

29

atf | alkoholismus
therapieforschung
schweiz

MEDIAN

Berner Exkurs: Grawes Inkonsistenzmodell und ACT 1/2

2. Grawe: „Man muss sich in einer Psychotherapie mit dem motivierten psychischen Geschehen befassen, wenn man den Raum eng machen will für psychische Störungen. Wenn es gelingt, die Konsistenz im psychischen Geschehen zu erhöhen, werden die psychischen Störungen zurückgedrängt.“ (Grawe, 2004, S. 370). Demnach geht es in beiden Ansätzen insbesondere darum, auf positive Erfahrungen ausgerichtete Ordnungsmuster zu entwickeln.
3. Hexaflex („Psychische Flexibilität“; Hayes et al., 2012) und insbesondere die ACT-Matrix (Polk et al., 2019) fokussieren gleichfalls die oben genannten Ordnungsmuster und motivieren Verhalten, das Konsistenz Erfahrungen hervorbringen soll. Aus ACT-Sicht spielen hierfür „Werte“ und „engagiertes Handeln“ eine grundlegende Rolle.

Klaus Ackermann: Grawes (2004) Inkonsistenzmodell

30

30

atf | alkoholismus
therapieforschung
schweiz

MEDIAN

Achtsamkeit, Bereitschaft und Commitment: Handeln und werden, wer wir sein wollen ACT und das „Gute Leben“

1. Prolog
2. Persönlicher Hintergrund
3. Was will ACT?
4. Das ACT-Hexaflex: ABC psychischer Flexibilität
5. Vertiefung Werte
6. Vertiefung Selbst
7. Sonstiges
8. Resümee

31

atf | alkoholismus
therapieforschung
schweiz

MEDIAN

Beispielhafte Narrative und Themen des Selbst

- a. Mangel an Werten: Keine Ahnung, was mir wichtig ist.
- b. Selbstgerechtigkeit/-vergleiche: Ich bin ehrlich, du bist so verlogen
- c. Autopilot: Das ging mir leider raus, hab' gar nicht bemerkt, dass ...
- d. Vermeiden belastender Gedanken und Gefühle etc: „Ich schau nur nach vorne ...“, „Ich habe meine Gefühle im Griff...“ (Übermalen, ...)
- e. Mangel an Perspektiveneinnahme: Keine Ahnung, was meine Ehefrau da fühlt...
- f. Überempfindlichkeit für Bewertungen anderer: Bist du sauer? Habe ich etwas Falsches gesagt?
- g. Mangelnde Verbundenheit: Ich bin anders als die anderen, gehöre nicht dazu...
- h. Starres Selbstbild: So bin ich nun mal...
- i. Innere Leere: Alles ist öde und langweilig! Nichts ist von Bedeutung!
- j. Selbstverurteilungen: Ich hätte etwas sagen müssen! Ich bin so schwach!

32

32

atf | alkoholismus
therapieforschung
schweiz

MEDIAN

Vertiefung: Flexibles Selbst anstelle von Selbstentfremdung

ACT-Ansatz unterscheidet verschiedene Dimensionen des Selbst:

1. Selbst-als-Inhalt
2. Selbst-als-Prozess
3. Selbst-als-Kontext

Das Alltagsverständnis begünstigt, basierend auf den Bezugsrahmen der gegenständlichen Welt, eine eher statische Auffassung des Selbst (in ACT „Selbst-als-Inhalt“).

Gleichwohl handelt es sich aus kontextuell-behavioraler Sicht bei allen Formen des Selbsterlebens um dynamisch-aktives Verhalten: wir „selfen“ bzw. „selbsten“

vgl. K. Ackermann & N.Romanczuk-Seiferth (2021). ACT bei Abhängigkeitserkrankungen

33

33

atf | alkoholismus
therapieforschung
schweiz

MEDIAN

Selbst als Inhalt

- a. Ein kohärentes Selbstbild unterstützt konsistentes Verhalten und hat damit erhebliches Verstärkerpotential.
- b. Problematisch wird diese Kohärenz, wenn sie Verhalten einengt und wertgeleitetem Verhalten im Weg steht (z.B. „So bin ich nun einmal...“; „Wenn ich mich ändern würde, wäre ich gar nicht mehr ich selbst...“)
- c. Nach ACT sind es weniger die jeweiligen Inhalte an sich als vielmehr die übermäßige Bindung an diese Inhalte, die problematisch werden können, insbesondere wenn das so konzeptualisierte Selbst wertgeschätztes oder richtungsförderliches Verhalten limitiert
- d. Die Intervention zielt deshalb nicht auf den Inhalt, sondern vornehmlich auf dessen einschränkende Funktion.

34

34

atf | alkoholismus
therapieforschung
schweiz

MEDIAN

Selbst als Prozess (Beobachter-Selbst)

Selbst-als-Prozess beinhaltet die stete Bewusstheit des eigenen Erlebens. Wie auch andere achtsamkeitsinformierte Therapieverfahren ermutigt ACT dazu, inneres Erleben achtsam wahrzunehmen, ohne sich von speziellen Aspekten dieses Erlebens einfangen oder festlegen zu lassen.

35

35

atf | alkoholismus
therapieforschung
schweiz

MEDIAN

ACT: Selbst als Kontext

Fähigkeit zum Einnehmen (deiktischer) Perspektiven sowie Verständnis der Bedingtheit eigenen Erlebens.

Das eigene Erleben wird nicht nur als Inhalt, sondern eben auch als Erleben und Perspektive im jeweiligen Kontext wahrgenommen. Wir nehmen wahr, dass wir wahrnehmen.

Darüber hinaus die Fähigkeit, Sichtweisen und Erleben anderer Personen perspektivisch nachzuvollziehen

36

36

atf | alkoholismus
therapieforschung
schweiz

MEDIAN

Wie wir zum Selbst kommen

Wir kommen zum Selbst, indem wir lernen

- das eigene Erleben zu benennen. Wenn wir nicht unterscheiden können, was wir in Situationen empfinden (z.B. verletzt, aufgeregt, wütend, glücklich...), dann wird es schwieriger, zu verstehen, was uns in bestimmten Situationen umtreibt und wichtig ist.
- eigenes und fremdes Verhalten zu unterscheiden und hierbei deiktische Perspektiven einzunehmen (Ich-Du; Hier-Dort; Jetzt-Dann)

McHugh, Louise. A Contextual Behavioral Guide to the Self. New Harbinger Publications.

37

atf | alkoholismus
therapieforschung
schweiz

MEDIAN

Günstige Entwicklungsbedingungen für ein gesundes Selbst

Interaktionen, in denen auf das Erleben von Gefühlen und Emotionen sowie auf die Unterscheidung von ICH und anderen (du, er, sie etc.) Bezug genommen wird.

Wenn Kinder Ansprache und Gelegenheit erhalten, ihre Gefühle, Vorlieben und Neigungen in einer Weise auszudrücken, die deiktische Bezugnahme fördert (das Erleben des Kindes anerkennen).

McHugh, Louise. A Contextual Behavioral Guide to the Self. New Harbinger Publications.

38

atf | alkoholismus
therapieforschung
schweiz

MEDIAN

Postmoderne: Selbst als Perspektive

Eine zentrale Idee postmodernen Denkens ist, dass wir unsere erlebte Realität immer durch eine konzeptuelle Brille interpretieren - eine Brille, die auf Faktoren wie unseren gegenwärtigen persönlichen Zielen in dieser besonderen Situation, unseren vergangenen Erfahrungen, unseren Zielen und Einstellungen, unserem Wissensbestand, der Natur der Sprache, den gegenwärtigen Trends in der zeitgenössischen Kultur und so weiter basiert. Es ist nie möglich, die Brille ganz abzulegen und die Welt so zu betrachten, wie sie "wirklich ist", mit reiner Objektivität. Alles, was wir tun können, ist die Brille zu wechseln und zu erkennen, dass verschiedene Brillen unterschiedliche Bilder und Perspektiven der Welt liefern .

(Fishmann, 1999, S. 5, Zitiert nach Hergenahn, pg. 609;
vgl. auch Berger und Luckmann, 1966)

39

39

atf | alkoholismus
therapieforschung
schweiz

MEDIAN

Achtsamkeit, Bereitschaft und Commitment: Handeln und werden, wer wir sein wollen

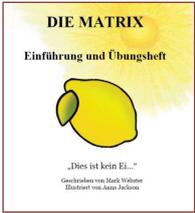
ACT und das „Gute Leben“

1. Prolog
2. Etwas Kontext
3. Was will ACT?
4. Das ACT-Hexaflex: ABC psychischer Flexibilität
5. Vertiefung Werte
6. Vertiefung Selbst
7. Sonstiges
8. Resümee

40

atf | alkoholismus
therapieforschung
schweiz

MEDIAN





ACT in Wilhelmsheim

Prozessorientiertes Vorgehen mit Hexaflex als Bezugssystem
Gutes Leben (vgl. RFT: hierarchischer Bezug) als narrativer Rahmen (als Augmental zum Patientennarrativ – kein C2 mehr – möglichst schon im Aufnahmegespräch)

- Eigenes Erleben und Verhalten besser wahrnehmen. Verhalten führt zum GL
 WWW & Umgang mit Hindernissen (psychisches Erleben als psychisches Erleben etc.)
 HIN und WEG: ACT-Matrix 1 und Matrix 2, Verbales Aikido
- ABC des guten Lebens: Achtsamkeit – Bereitschaft – Commitment
- „Die Matrix“ Konzept für Patienten in anschaulicher Sprache
- ACT-Matrix Praxishandbuch als Hintergrund-Manual für das therapeutische Arbeiten

41

atf | alkoholismus
therapieforschung
schweiz

MEDIAN

Wirksamkeitsnachweise

De Groot et al. (2014)

- Literaturrecherche zur Wirksamkeit von ACT bei substanzbezogenen Störungen:
 16 Untersuchungen, darunter auch zehn randomisierte kontrollierte Studien (RCTs)

Quantitative Metaanalysen

- A-Tjak et al. (2015)
- Öst (2014)
- Lee et al. (2015)
- Byrne et al. (2019)

Fasst man die aktuellen Metaanalysen zusammen, so kommt die Wirksamkeit von ACT denen anderer kognitiver und behavioraler Verfahren zumindest gleich.

Vgl. K. Ackermann & N. Romanczuk-Seiferth (2021).
 ACT bei Abhängigkeitserkrankungen.

42

atf | alkoholismus
therapieforschung
schweiz

 MEDIAN

Achtsamkeit, Bereitschaft und Commitment: Handeln und werden, wer wir sein wollen

ACT und das „Gute Leben“

1. Prolog
2. Etwas Kontext
3. Was will ACT?
4. Das ACT-Hexaflex: ABC psychischer Flexibilität
5. Vertiefung Werte
6. Vertiefung Selbst
7. Sonstiges
8. Resümee

43

atf | alkoholismus
therapieforschung
schweiz

 MEDIAN

Take Aways

- „Gutes Leben“ als hierarchische Bezugsrahmung, die über vielfältige Bezugnahmen wertebезogenes Commitment inhaltsunabhängig unterstützt und so richtungs- bzw. therapieförderlich wirksam wird
- ACT-Matrix: Kompaktes, leicht vermittelbares Training psychischer Flexibilität basierend auf RFT- und ACT-Kernprozessen. Perspektiventraining. Einfaches Grundschema, leichter Einstieg, ...
- ACT-Kernprozesse/Hexaflex: Inhaltliche Fallkonzeptualisierung und generelles Verständnis dysfunktionalen Verhaltens.
- RFT-Bezugsrahmentheorie: Funktional-kontextuelle Erweiterung verhaltensanalytischer Ansätze um symbolisch-sprachliche Prozesse
- RFT: Generativ, ermöglicht in Gruppen- und Einzeltherapie vielfältige metakognitive Bezugnahmen auf psychisches Erleben: Wie ist unsere Perspektive? Welche Funktion üben Gedanken und Gefühle aus?
- Prozessorientierung (vgl. Hofmann & Hayes, 2018)

44

atf | alkoholismus
therapieforschung
schweiz



Persönliches Resümee: ACT/RFT in Verbindung mit achtsamkeitsbasierter Rückfallprävention (MBRP) ein starker Ansatz

Ein grundlagenwissenschaftlich fundiertes, breit aufgestelltes, umfassendes Modell psychischer Flexibilität,

- das vielfältige therapeutische Handlungsperspektiven erschließt
- das die kognitiv-verhaltenstherapeutische Traditionen vertiefend fortführt
- das Werte und Erleben prozessorientiert einbezieht
- das die therapeutische Wahrnehmung umfassend erweitert und ein tieferes Verständnis menschlichen Leidens ermöglicht
- das den veränderten spirituellen Bedürfnissen vieler Menschen entgegenkommt und

Und schließlich: Eigene Achtsamkeitserfahrung tut auch Therapeuten gut, RFT und erlebensorientiertes Arbeiten sind abwechslungsreich und bereiten Freude!

45

atf | alkoholismus
therapieforschung
schweiz



Uns als Therapeuten verwirklichen - Gemäß unseren Werten (be)handeln

Unsere Werte bereichern unser Leben und geben ihm seine Richtung.

Als ACT-Therapeuten greifen wir die Werte unserer Klienten auf, um sie dabei zu unterstützen, ein sinnhaftes, erfülltes Leben zu führen.

Dabei beinhaltet die Entscheidung für eine Richtung oder einen Wert stets auch die Bereitschaft, sich den unvermeidlichen Hindernissen und Schwierigkeiten des Lebens zu stellen.

Auch wenn wir kaum in der Lage sein werden, durchgehend gemäß unseren Werten zu leben, können wir mit etwas Übung besser darin werden, zu erkennen, wenn wir dies nicht tun, und Diskrepanzen korrigieren.

Es ist diese Art von Achtsamkeit, die wir unseren Klienten vermitteln wollen. Wenn wir uns mit ACT darum bemühen, unseren Klienten zu helfen, das Leben zu führen, das sie wollen, dann haben wir selbst in Übereinstimmung mit unseren Werten gehandelt.

Nach Dahl, JoAnne; Lundgren, Tobias; Plumb-Villardaga, Jennifer; Stewart, Ian. The Art and Science of Valuing in Psychotherapy: Helping Clients Discover, Explore, and Commit to Valued Action Using Acceptance and Commitment Therapy. New Harbinger Publications.

46

