

Psychotherapie: Praxis

Sabine Svitak

Die therapeutische Haltung in ACT

Achtsamkeit in der therapeutischen
Beziehung

MOREMEDIA



Springer

Psychotherapie: Praxis

Die Reihe Psychotherapie: Praxis unterstützt Sie in Ihrer täglichen Arbeit – praxisorientiert, gut lesbar, mit klarem Konzept und auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand.

Weitere Bände in der Reihe <https://link.springer.com/bookseries/13540>

Sabine Svitak

Die therapeutische Haltung in ACT

Achtsamkeit in der therapeutischen
Beziehung

Sabine Svitak
Psychotherapie-Praxis-Bamberg
Bamberg, Deutschland

Die Online-Version des Buches enthält digitales Zusatzmaterial, das durch ein Play-Symbol gekennzeichnet ist. Die Dateien können von Lesern des gedruckten Buches mittels der kostenlosen Springer Nature „More Media“ App angesehen werden. Die App ist in den relevanten App-Stores erhältlich und ermöglicht es, das entsprechend gekennzeichnete Zusatzmaterial mit einem mobilen Endgerät zu öffnen.

ISSN 2570-3285

ISSN 2570-3293 (electronic)

Psychotherapie: Praxis

ISBN 978-3-662-63379-3

ISBN 978-3-662-63380-9 (eBook)

<https://doi.org/10.1007/978-3-662-63380-9>

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2021

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

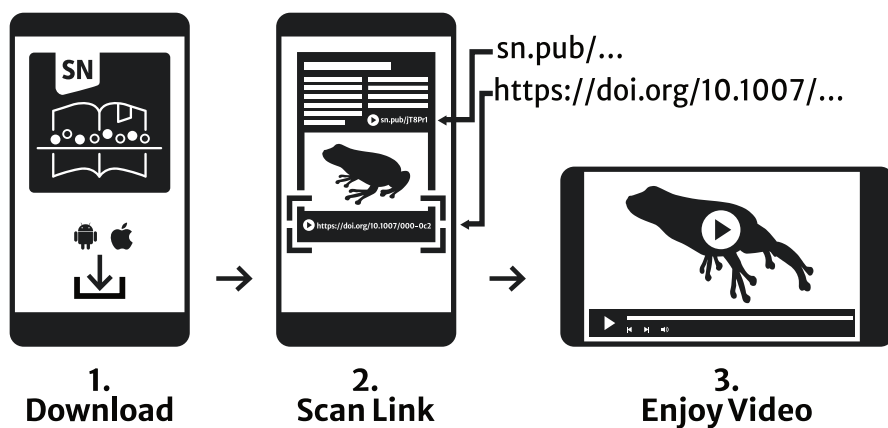
Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Springer Nature More Media App



Support: customerservice@springernature.com

Vorwort

Menschen, die psychotherapeutische Hilfe suchen, wenden sich oft in der Hoffnung an Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, um dort Ratschläge, Informationen und Anregungen zu bekommen. Psychotherapie wird häufig reduziert auf ein Miteinanderprechen, auf den verbalen Austausch. Während verbale Inhalte durchaus wichtig sind, sind wir in der Psychotherapie und Beratung bestrebt, unseren Klienten vor allem neue Erfahrungen zu ermöglichen. Diese Erfahrungen werden nicht von uns als Therapeuten geliefert, sondern in einem gemeinsam gestalteten Prozess ermöglicht. Die therapeutische Beziehung ist hierbei nicht nur der Hintergrund, auf dem diese Erfahrungen erlebt werden, sondern ein Mittel, das absichtsvoll eingesetzt werden kann, um gemeinsame Therapieziele zu erreichen.

Im vorliegenden Buch sollen aus der ACT (Akzeptanz-und-Commitment-Therapie)-Perspektive mit Theorien und praktischen Anwendungen helfen, die therapeutische Beziehung im Sinne der Therapieziele zu nutzen. Hierbei dienen die Übungen nicht nur als Anregungen. Sie sollen uns Therapeuten dazu verhelfen, dass wir anders mit uns und unseren Erfahrungen in Verbindung sind, aber auch die Art und Weise ändern, wie wir mit unseren Klienten in Beziehung treten.

Eine Anmerkung zum Sprachgebrauch männlicher und weiblicher Wortformen:

In Publikationen des Springer-Verlages wird das generische Maskulinum der besseren Lesbarkeit wegen bevorzugt. Ich habe mich daher dazu entschieden, weibliche und männliche Wortformen im Folgenden abzuwechseln.

Ich möchte an dieser Stelle all denen danken, die direkt oder indirekt an der Entstehung des vorliegenden Buches beteiligt waren. Zunächst all meinen Klienten, die mir ihr Vertrauen schenken und mich ausgewählt haben, sie ein Stück ihres Weges zu begleiten und mit ihnen zu lernen. Der gesamten ACT-Community, die es uns ermöglicht hat, so viele ACT-Fortbildungen und Wissen zusammenzutragen. Dem Team des Benediktushofs Holzkirchen, das einen wunderbaren Ort der Achtsamkeit und Kontemplation geschaffen hat. Monika Radecki und Claudia Bauer vom Springer Verlag für die Initiative zu diesem Buch und ihre Umsicht und Kompetenz in der Umsetzung. Anja Meyer und Herbert Assaloni, ohne deren Unterstützung dieses Buch nicht entstanden wäre und die mir sowohl inhaltlich, aber auch über die In-

halte hinaus, mit viel Fürsorge und Wärme zur Seite standen. Rainer Sonntag, Norbert Schneider, Pia Brockmann und Anna Svitak für die klugen und differenzierten Rückmeldungen zum Manuskript. Ich möchte denen danken, die mich am meisten über Beziehungen gelehrt haben, Michael, Anna, Caroline und Clara. Und denen, die meine ersten Bindungserfahrungen ausgemacht haben, meiner Mutter und meinem Vater.

Bamberg
Mai 2021

Sabine Svitak

Inhaltsverzeichnis

1	Therapeutische Beziehung, ACT und ihr Fundament	1
1.1	Wozu ein Fokus auf die therapeutische Beziehung?	1
1.2	Was ist die therapeutische Beziehung?	3
1.3	Die therapeutische Beziehung in ACT	4
1.4	Lernprozesse und Beziehungen	6
1.4.1	Lernen durch Konsequenzen (operante Konditionierung)	6
1.4.2	Positive und negative Verstärkung	7
1.4.3	Positive und negative Bestrafung	7
1.4.4	Lernen durch Assoziation (klassische Konditionierung)	7
1.4.5	Lernen durch Assoziation und Lernen durch Konsequenzen in einem Beispiel	8
1.5	Verhalten sortieren	8
1.6	Problemverhalten bestimmen	9
1.7	Einflussnahme auf Verhalten in der Therapie	12
1.8	Kontextabhängigkeit	12
1.9	Sprache und Gedanken leiten unser Verhalten	16
1.9.1	Alles kann mit allem verbunden werden – wechselseitige Bezugnahme	17
1.9.2	Netzwerke aus Beziehungen – kombinatorisch wechselseitige Bezugnahme	17
1.9.3	Lernen nur durch Sprache – abgeleitete Reizfunktionen	18
1.9.4	Transformation von Reizfunktionen	18
1.10	Wenn Sprache unser Verhalten kontrolliert	19
1.11	FAP (Functional Analytic Psychotherapy)	20
	Literatur	22
2	Das Hexaflex – ein Überblick	25
	Literatur	29
3	Die ACT-Matrix	31
3.1	Einleitung	31
3.2	Wer oder was ist mir wichtig im Leben?	33
3.3	Welche inneren Barrieren sind mir im Weg?	33

3.4	Welches Verhalten zeige ich, wenn ich mich von dem wegbeuge, was mir wichtig ist?	34
3.5	Was würde die Person tun, die ich gerne wäre?	35
3.6	Die therapeutische Haltung in der Matrix	37
	Literatur.	37
4	Achtsamkeit	39
4.1	Was verstehen wir unter Achtsamkeit?	39
4.2	Achtsamkeit in der Psychotherapie	40
4.3	Achtsamkeit in der psychotherapeutischen Beziehung	40
4.4	Achtsamkeit in ACT.	42
	Literatur.	43
5	Die Hexaflexprozesse in der therapeutischen Beziehung	45
5.1	Akzeptanz	46
5.1.1	Was ist gemeint mit Akzeptanz?	46
5.1.2	Akzeptanz in der therapeutischen Haltung: Leiden ist Teil unseres Lebens	48
5.1.3	Akzeptanz im therapeutischen Prozess/Interaktion	50
5.1.4	Akzeptanz in der ACT-Matrix veranschaulicht	56
5.2	Defusion	58
5.2.1	Was ist gemeint mit Defusion?	58
5.2.2	Fusion und Defusion in der therapeutischen Haltung	59
5.2.3	Defusion im therapeutischen Prozess/Interaktion: Ich muss nicht alles glauben, was ich höre	61
5.2.4	Fusion in der Matrix veranschaulicht	68
5.3	Präsenz	69
5.3.1	Was ist gemeint mit Präsenz, mit Kontakt zum gegenwärtigen Augenblick?	70
5.3.2	Präsenz in der therapeutischen Haltung in Verbindung mit mir und anderen.	72
5.3.3	Präsenz im therapeutischen Prozess/Interaktion in dem Prozess zwischen uns.	77
5.3.4	Präsenz in der Matrix veranschaulicht	82
5.4	Selbst als Kontext.	83
5.4.1	Was ist gemeint mit Selbst als Kontext?	83
5.4.2	Selbst als Kontext in der therapeutischen Haltung	87
5.4.3	Selbst als Kontext im therapeutischen Prozess/Interaktion	90
5.4.4	Selbst als Kontext in der Matrix veranschaulicht	93
5.5	Werte	94
5.5.1	Was ist gemeint mit Werten?	95
5.5.2	Werte in der therapeutischen Haltung	96
5.5.3	Werte im therapeutischen Prozess/Interaktion.	98
5.5.4	Werte in der ACT-Matrix veranschaulicht	102

5.6	Engagiertes Handeln	103
5.6.1	Was ist gemeint mit engagiertem Handeln?.	103
5.6.2	Engagiertes Handeln in der therapeutischen Haltung	104
5.6.3	Engagiertes Handeln im therapeutischen Prozess/Interaktion.	106
5.6.4	Engagiertes Handeln in der Matrix veranschaulicht	111
	Literatur.	113
6	Fallkonzept – Ein gemeinsames Verständnis für die Patienten in ihrem Kontext entwickeln	117
6.1	Fragengeleitete Fallbeschreibung	120
6.2	Funktionale Netzwerkdiagramme	120
6.3	Falldokumentation mit der Matrix.	126
6.4	Erhebung von Informationen	128
	Literatur.	131
7	ACT – das Herz.	133
7.1	Wir sitzen alle in einem Boot – die Selbstoffenbarung	134
7.2	Kreative Hoffnungslosigkeit	136
7.3	Beschreiben statt zu Bewerten	139
7.4	Was hindert uns, präsent zu sein? – Ich habe zu wenig Zeit	143
7.5	Achtsam mit uns selbst	144
	Literatur.	145

Über die Autorin



Dr. phil. Dipl.-Psych. Sabine Svitak Psychologische Psychotherapeutin, Verhaltenstherapeutin, Supervisorin und Ausbilderin. Dr. Svitak promovierte zur Behandlung von Zwangsstörungen und ist seit 2011 niedergelassen in eigener Praxis. Sie interessiert sich insbesondere für die Integration von achtsamkeitsbasierten Verfahren in der kognitiven Verhaltenstherapie. Neben der Teilnahme an verschiedenen DBT/ACT-FAP-Workshops/Kongressen leitet sie ACT-Fortbildungen und engagiert sich in der ACT-Community.



Therapeutische Beziehung, ACT und ihr Fundament

1

Inhaltsverzeichnis

1.1	Wozu ein Fokus auf die therapeutische Beziehung?.....	1
1.2	Was ist die therapeutische Beziehung?.....	3
1.3	Die therapeutische Beziehung in ACT.....	4
1.4	Lernprozesse und Beziehungen.....	6
1.5	Verhalten sortieren.....	8
1.6	Problemverhalten bestimmen.....	9
1.7	Einflussnahme auf Verhalten in der Therapie.....	12
1.8	Kontextabhängigkeit.....	12
1.9	Sprache und Gedanken leiten unser Verhalten.....	16
1.10	Wenn Sprache unser Verhalten kontrolliert.....	19
1.11	FAP (Functional Analytic Psychotherapy).....	20
	Literatur.....	22

Zusammenfassung

Das folgende Kapitel befasst sich mit der therapeutischen Beziehung allgemein, der therapeutischen Haltung in ACT und mit den theoretischen Grundlagen als Fundament der Akzeptanz- und-Commitment-Therapie.

1.1 Wozu ein Fokus auf die therapeutische Beziehung?

Zu Beginn meiner Arbeit als Therapeutin in einer Klinik hatte ich folgende Idee zu therapeutischen Beziehungen: Entweder man hat die Begabung, eine gute therapeutische Beziehung herzustellen oder nicht. Ich hatte den Wunsch, die therapeutische Beziehung zu gestalten. Gleichzeitig schien mir die therapeutische Beziehung eher von Persönlichkeitsmerkmalen abhängig denn direkt beeinflussbar.

Ich richtete meine Aufmerksamkeit auf das Erlernen und Begreifen von Störungsbildern und Interventionen. Erst viel später, nach einigen Jahren therapeuti-

scher Erfahrung, aber auch den Erfahrungen als Partnerin und Mutter, Freundin und Kollegin, habe ich begonnen, die Prozesse innerhalb der therapeutischen Beziehung in den Fokus zu setzen und als veränderbar und aktiv einsetzbares Instrument für den Therapieerfolg wahrzunehmen. Insbesondere die Begegnung mit der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) und mit den Lehren zur Achtsamkeit lenkten meinen Blick wieder auf das Geschehen und die Begegnung zwischen zwei Menschen innerhalb des therapeutischen Raums.

Ähnlich hat sich auch die Verhaltenstherapie erst spät der therapeutischen Allianz zugewandt (Schindler, 2013). Bis dahin galt die therapeutische Beziehung in der Verhaltenstherapie als vernachlässigbarer Aspekt. Nach Beck sollte ein Therapeut eine warme, emphatische, offene und ebenbürtige Beziehung eingehen (Beck et al., 1985), wobei nur wenig Bedeutung beigemessen wurde, wie diese Haltung zu erreichen sei. Im Vergleich zu anderen Therapieformen wie der Psychoanalyse, der Gestalttherapie oder der Gesprächstherapie wurde die therapeutische Beziehung nur als unspezifischer Faktor, als Hintergrund, auf welchem die wesentlichen Prozesse der Therapie stattfinden, wahrgenommen.

Dabei sind Verbindungen und Beziehungen fundamental für menschliches Verhalten, für unser Wohlbefinden und unsere psychische Gesundheit (Tomasello & Gonzalez-Cabrera, 2017; Vittengl et al., 2004).

Nicht erst seit den Beiträgen von Ainsworth und Bowlby wissen wir, dass unsere menschliche Entwicklung und unser Verhalten auf Beziehungen basieren und davon fortwährend geprägt werden (Grossmann & Grossmann, 2017). Sie als Leser und ich stehen in einer Beziehung, sobald Sie dieses Buch aufschlagen. Und jeder von uns bringt eine Beziehungsgeschichte mit sich, die möglicherweise dazu führt, dass Sie das Buch gleich wieder weglegen oder interessiert weiterlesen. Unsere Lerngeschichte bezüglich der therapeutischen Beziehung beginnt schon mit den ersten Bindungserfahrungen, die wir von Geburt an erleben. Mit den ersten Bindungserfahrungen entwickeln wir Regeln und Gewohnheiten, wie wir Beziehungen gestalten, wie wir in Beziehung zu anderen Menschen gehen (Liotti, 1991).

Im therapeutischen Prozess interessiert nicht nur die Entwicklung einer „guten“ therapeutischen Allianz als Basis, auf der andere „Techniken“ eingesetzt werden. Es geht darum, die therapeutische Interaktion selbst zu nutzen. Ausgehend von dem Aspekt, dass das in der Therapie gezeigte soziale Verhalten ein Spiegelbild dessen ist, was Klienten auch außerhalb der Therapie zeigen und wir darauf gezielt Einfluss nehmen können. Ausgehend davon, dass wir als Therapeuten Modelle sind, von denen Klienten lernen. Und ausgehend davon, dass die Erfahrung von Sicherheit, Vertrauen, Wertschätzung und Präsenz bestimmte therapeutische Prozesse erst möglich macht. Die ACT, Akzeptanz- und Commitment-Therapie als ein verhaltenstherapeutisches Verfahren, stellt uns Mittel zur Verfügung, die therapeutische Beziehung in den Fokus zu nehmen und gezielt damit zu arbeiten im Sinne der therapeutischen Werte und Ziele.

Dieses Buch gibt keine Anleitung, wie Sie die therapeutische Beziehung „richtig“ gestalten. Es werden keine Lösungen geliefert, sondern dieses Buch möchte Ihnen sehr praktisch dazu verhelfen, die therapeutische Interaktion präzise zu beob-

achten und nachzuvollziehen, was Klienten hilft, Fortschritte zu machen und was nicht hilfreich ist.

Offenheit, Flexibilität und Präsenz sind heute beliebte Schlagworte. In diesem Buch soll es darum gehen, wie wir dahinkommen und wie die damit verbundenen konkreten Verhaltensweisen in der therapeutischen Beziehung im Therapieprozess nutzbar gemacht werden können. Stecken wir fest in der Therapie, gibt es eine einfache Abhilfe: Probieren Sie etwas Neues (Hayes, 2019).

Hierzu werden der Begriff der therapeutischen Beziehung in ACT skizziert sowie die Grundlagen der ACT einfach und nachvollziehbar zusammengefasst und auf die therapeutische Beziehung angewandt.

Als Leserin würde ich nun wahrscheinlich vorblättern und versuchen, etwas direkter zu meinem Ziel zu kommen, nämlich über die ACT und die Anwendung auf die therapeutische Beziehung etwas zu erfahren. Das kann man natürlich tun. Allerdings wäre das wie bei dem Bau eines Hauses, bei dem man erst das Haus errichtet und sich danach mit der Errichtung eines Fundaments oder einer stabilen Basis beschäftigt.

Die Grundlagen machen es Ihnen erst möglich, Verhaltensmuster, Übergänge und Funktionen des Verhaltens sowohl bei uns als auch bei den Klienten zu erkennen und dadurch die Basis der therapeutischen Beziehung zu schaffen.

1.2 Was ist die therapeutische Beziehung?

Obwohl die therapeutische Beziehung oder die therapeutische Allianz ein schwer zu fassendes Konstrukt ist, wird sie in zunehmendem Maße zum Gegenstand der Therapieforschung (Flückiger et al., 2018).

Dabei wurde in Metastudien wiederholt ein moderater, aber robuster Zusammenhang zwischen der therapeutischen Allianz und dem Therapieergebnis gemessen. Schwierig ist in der Forschung zur therapeutischen Allianz die Definition derselben. Also was wollen wir messen? Mit welchen Instrumenten messen wir und wen befragen wir (Patient, Angehörige, Therapeut, Beobachter) zu welchem Zeitpunkt zu einer Einschätzung der therapeutischen Beziehung?

In die therapeutische Allianz fließen mehrere Dimensionen ein.

- *Das Vertrauen und das Empfinden von Sicherheit, Respekt, gegenseitiger Wertschätzung und Achtung*
- *Die Erwartung an die Beziehung als potenzielle Unterstützung und Hilfe*
- *Ein Übereinkommen zu Zielen und Aufgaben innerhalb der Therapie*
- *Eine Atmosphäre der wechselseitigen Zusammenarbeit*

Das meist genutzte und von Horvath und Greenberg 1989 entwickelte Messinstrument WAI (Working Alliance Inventory) zur Messung der therapeutischen Allianz basiert auf den drei Bereichen Bindung (Wertschätzung, Achtung, Vertrauen), Übereinstimmung von Aufgaben und Übereinstimmung bei Zielen.

Untersucht wurden insbesondere die Vorhersage der Therapieergebnisse durch Therapeuten- und Patienteneinschätzungen der therapeutischen Allianz. Wobei sich die Einschätzungen der Patienten als bessere Prädiktoren insbesondere zu Beginn der Therapie erwiesen haben. Die Einschätzungen der Therapeuten stimmen dabei nicht unbedingt überein mit denen der Patienten, wie man meinen könnte (Horvath et al., 2011).

Als positiven Beitrag zur therapeutischen Allianz beschreiben Ackerman und Hilsenroth (2003) einen warmen, respektvollen, flexiblen, interessierten und offenen Beziehungsstil.

Ribeiro et al. (2014) beschreiben die Bedeutung der Balance aus Unterstützung und Herausforderung. Es ist nicht immer einfach, im Auge zu behalten, was noch im Bereich des Möglichen liegt an therapeutischen Veränderungen und was die Klienten überfordert.

Safran und Muran (2000) untersuchten den Umgang mit Brüchen der therapeutischen Allianz. Sie sehen Brüche in der therapeutischen Allianz als erwartbaren Prozess in der Therapie, mit dem es umgehen zu lernen gilt. Neben den unmittelbaren Strategien wie dem Klären von Konflikten ist es hilfreich, die Aufmerksamkeit auf die Metakommunikation und wiederkehrende Muster in Beziehungen zu lenken (Gardner et al., 2019). Um mit Brüchen in der Therapie zu arbeiten, braucht es aber zunächst die Wahrnehmung derselben, die wir durch eine eigene erhöhte Achtsamkeit trainieren oder eben durch das regelmäßige Monitoring der therapeutischen Allianz im Blick haben.

1.3 Die therapeutische Beziehung in ACT

Die ACT hat ihre Wurzeln in der Verhaltenstherapie und gehört zu den „Dritte-Welle- Therapieverfahren“, indem sie klassische verhaltenstherapeutische und kognitive Interventionen mit achtsamkeits- und akzeptanzbasierten Strategien kombiniert. Die ACT strebt Verhaltensänderungen an, mit dem Ziel, Menschen zu helfen, auf unterschiedliche Situationen flexibel und an den eigenen Werten orientiert zu reagieren (Hayes et al., 2012).

Die ACT ist ein prozessbasierter, transdiagnostischer Ansatz, der Sie einladen möchte, eine neue Wahrnehmung des Lebens unserer Klienten, aber auch ihres eigenen Lebens, zu ergründen. (Hayes et al., 2012). In der ACT werden 6 Flexibilitätsprozesse als Hexagon angeordnet beschrieben. Auf die Prozesse der Akzeptanz, Defusion, Präsenz, Selbst als Kontext, Werteklarheit und des engagierten Handelns wird in je einem Kapitel zur therapeutischen Beziehung eingegangen. Die Flexibilitätsprozesse werden aus didaktischen Gründen getrennt beschrieben, es handelt sich aber keineswegs um voneinander abgegrenzte Entitäten. Vielmehr sind sie eng miteinander verwoben und aufeinander bezogen.

Die therapeutische Beziehung in ACT bietet einen sicheren Ort, basierend auf Vertrauen, Verlässlichkeit und Nähe, an dem therapeutische Interventionen eingesetzt werden können. Sie bietet Raum, das was uns berührt, verletzt oder behindert,