

Nathali Klingen

Let's ACT

Akzeptanz- und
Commitment-Therapie
für Gruppen



Nathali Klingen

Let's ACT

Akzeptanz- und
Commitment-Therapie
für Gruppen



Nathali Kligen

Let's ACT

Akzeptanz- und Commitment- Therapie für Gruppen

Klett-Cotta

Zu diesem Buch

In der »Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)«, ein Verfahren der »Dritten Welle der Verhaltenstherapie«, werden klassische VT-Techniken mit achtsamkeits- und werteorientierten Strategien zu einem sehr effektiven psychotherapeutischen Neuansatz kombiniert. Die durch und durch erlebens- und erfahrungsbezogene Methode findet bei zahlreichen psychischen Störungen Anwendung, weshalb sie sich auch für die Gruppentherapie in Praxen und Kliniken empfiehlt. Da jede Gruppe unterschiedlich ist und eigene Schwerpunkte setzen wird, erwartet die Nutzer dieses Buches kein starres Manual, sondern variable Praxis-Module, die sich an den ACT-Kernprozessen orientieren. Die Autorin stellt zahlreiche, in ihrer Praxis erprobte Übungen und Materialien vor, mit denen die einzelnen Sitzungen flexibel gestaltet werden können. Und weil man selbst erfahren haben sollte, was man vermittelt, enthält das Buch viele Selbsterfahrungsübungen für Therapeuten und Therapeutinnen.

Die Reihe »Leben Lernen« stellt auf wissenschaftlicher Grundlage Ansätze und Erfahrungen moderner Psychotherapien und Beratungsformen vor; sie wendet sich an die Fachleute aus den helfenden Berufen, an psychologisch Interessierte und an alle nach Lösung ihrer Probleme Suchenden.

Alle Bücher aus der Reihe ›Leben Lernen‹ finden Sie unter:
www.klett-cotta.de/lebenlernen

Impressum

Leben Lernen 327

Sämtliche Audio-Downloads sind auf der Homepage der Autorin zu finden:

www.verhaltenstherapie-muenchen.de

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe.

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2021 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Cover: Jutta Herden, Stuttgart

unter Verwendung eines Fotos von © adobe stock/Nitiphol

Illustrationen: Viola Konrad

Gesetzt von Eberl & Koesel Studio GmbH, Krugzell

Gedruckt und gebunden von Friedrich Pustet GmbH & Co.

KG, Regensburg

ISBN 978-3-608-89274-1

E-Book: ISBN 978-3-608-11668-7

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20523-7

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.

Inhalt

Vorwort

Kapitel 1

Statt Einleitung: Eine kleine Selbsterfahrung

Kapitel 2

Und jetzt doch noch: Eine Einleitung

Kapitel 3

Was enthält dieses Buch?

Kapitel 4

Warum ACT in der Gruppe?

Kapitel 5

Die ACT – ein kurzer Überblick

5.1 Let's ACT – ein Selbstversuch

5.2 Was will die ACT?

5.3 Paradigmenwechsel oder »Raus aus der Warteschleife«

5.4 Das Hexaflex: Die sechs Kernprozesse der ACT

5.5 Wesentliche Therapieprinzipien

5.6 Therapeutische Grundhaltung – auf Augenhöhe

5.7 Ist ACT Verhaltenstherapie? – Gemeinsamkeiten und Unterschiede zur KVT (Kognitive Verhaltenstherapie)

5.8 ACT in der Gruppe – oder: Gruppenelegenheiten

Kapitel 6

Die Kernprozesse – Praktischer Teil 1

- 6.1 Die Kernprozesse und ihre Anwendung
- 6.2 Ablauf der Gruppe und Struktur der Sitzungen
- 6.3 Vorbereitende Prozesse
 - 6.3.1 Zielklärung – wo soll es hingehen?
 - 6.3.2 Kreative Hoffnungslosigkeit – weg vom Symptom-Management
- 6.4 Kernprozess 1: Akzeptanz: Sich öffnen – Bereitschaft
- 6.5 Kernprozess 2: Defusion – Nicht verstrickt sein in seine Gedanken
- 6.6 Kernprozess 3: Achtsamkeit – Der Kontakt mit dem gegenwärtigen Augenblick – Präsenz im Hier und Jetzt
- 6.7 Kernprozess 4: Selbst-als-Kontext – Die Ebenen des Selbst
- 6.8 Kernprozess 5: Werte – wissen und wählen, was wichtig ist
- 6.9 Kernprozess 6: Werteorientiertes Handeln (Commitment)
- 6.10 Der Tanz mit dem Hexaflex – oder: Wie bringe ich alles zusammen?

Kapitel 7

Spezielle Gruppentools – Praktischer Teil 2

- 7.1 Gruppentools – wozu?
 - 7.1.1 Das Choice Point Model – An der Weggabelung
 - 7.1.2 Die Matrix

Kapitel 8

Weitere Materialien – Praktischer Teil 3

8.1 Exkurs: Selbstmitgefühl (Self Compassion)

8.2 Ein therapeutischer Leitfaden für den Hinterkopf

8.3 Erste Hilfe: Ein kurzer Spickzettel für die Therapeutin

8.4 Erste Hilfe: Go Slow

Dank

Verzeichnis der Übungen

Literatur und Websites

Literatur:

Weiterführende Literatur:

Websites:

Vorwort

Warum ACT? Warum Gruppentherapie? Warum ACT in der Gruppe?

Wenn man das Buch von Nathali Klingen gelesen hat, weiß man, warum. Das heißt noch nicht, dass man dann schon in der Lage wäre, ACT-Gruppen zu leiten. Aber man bekommt in dem Buch umfangreiche und nützliche Hilfestellungen für den Lernprozess, den es dafür zu durchlaufen gilt.

Wie oft passiert es in der Einzeltherapie, dass Therapeut und Klient versuchen, eine schwierige Situation, die der Patient beschreibt, zu verstehen und Klarheit darüber zu bekommen, was eigentlich genau passiert ist und welche äußeren Bedingungen und psychischen Prozesse eine Rolle gespielt haben. Man arbeitet hart und oft wiederholt an dieser Klärung – und dennoch bleibt so manches im Unklaren. Genauso lückenhaft und unvollständig sind oft Erwägungen darüber, was wohl in Zukunft passieren könnte, welche alternativen Umgehensweisen dem Patienten zur Verfügung stehen und welche Konsequenzen es hätte, würde er sein Verhalten in einer gewissen Hinsicht modifizieren.

Häufig machen wir die Erfahrung, dass wir an solchen Stellen in der Therapie ins »Schwimmen« geraten – und das ist kein Wunder. Schließlich wird nicht »live« mit dem realen Verhalten und den relevanten Kontexten gearbeitet, sondern mit Erinnerungen und Vorhersagen – mit

kognitiven Konstrukten, die die Wirklichkeit außerhalb des Therapieraumes in ihrer Vielfalt und Dynamik oft nur begrenzt abzubilden vermögen. Natürlich gibt es Versuche, dieses Manko auszugleichen und die Lebenswirklichkeit des Patienten in die therapeutische Situation hereinzuholen, indem zum Beispiel mit Protokollen und anderen Beobachtungsinstrumenten gearbeitet wird oder indem die therapeutischen Gespräche durch möglichst realitätsnahe Übungen - in oder außerhalb der Praxis - angereichert werden. Auch Ansätze, die die therapeutische Beziehung selbst zum Inhalt und zum »Übungsfeld« der Therapie zu machen, zählen zu den Versuchen, dieses Manko des Einzeltherapiesettings auszugleichen - innerhalb der kognitiv-lerntheoretischen Ansätze am weitesten entwickelt wohl von Tsai und Kohlenberg mit ihrer Funktional-analytischen Psychotherapie (FAP)¹ All diesen Bemühungen sind jedoch Grenzen gesetzt - so ist und bleibt die Beziehung zwischen Patient und Therapeut eine besondere, z. B. nicht symmetrische, die zwar durchaus auch Herausforderungen für den Patienten mit sich bringt, aber nicht unbedingt dieselben Herausforderungen wie die Beziehungen zu anderen relevanten Bezugspersonen.

Teilnehmer an einer Gruppentherapie sind vom ersten Moment in aller Regel deutlich vielfältigeren sozialen Stimuli ausgesetzt als Patienten in Einzeltherapie. Die Gruppe aktiviert beide Seiten des »existenziellen menschlichen Dilemmas«, das Nathali Klingens beschreibt: Die anderen lassen uns nicht kalt, sondern wecken Wünsche, Sehnsüchte, Vorstellungen darüber, was ein

gutes Miteinander ausmacht. Wir wünschen uns, gesehen zu werden, verstanden, angenommen, anerkannt und gemocht zu werden, hoffen auf einen fairen, nicht verletzenden Umgang, auf ein ausgeglichenes Verhältnis von Geben und Nehmen, und so weiter. Und gleichzeitig – wie immer, wenn wir Wert auf etwas legen – werden wir verletzbar: Es könnte sein, dass wir leiden, dass wir gekränkt, zurückgewiesen werden, uns lächerlich machen, dass man uns dominiert, marginalisiert, ausnutzt – kurz: dass unsere Werte missachtet, angegriffen, in den Schmutz gezogen werden.

Und es passiert noch etwas – und zwar weitgehend automatisch, unkontrolliert: Unser Verstand fängt an, Regeln, Bewertungen, Vorhersagen und Pläne zu produzieren, die vor allem auf eines abzielen: uns vor Verletzungen zu schützen. Manche dieser Kognitionen sind nützlich, manche waren es zumindest in anderen Kontexten, sind aber heute eher wenig hilfreich, vor allem, wenn sie blind geglaubt und befolgt werden (in der ACT-Terminologie: wenn wir mit ihnen fusioniert sind.)

Im Gruppensetting ist somit ein großer Teil der relevanten Bedingungen und Prozesse sofort da, die im Einzelsetting mühselig und artifizuell in die Therapie hineingebracht werden müssen – und es kann mit ihnen gearbeitet werden.

Wie diese Arbeit auf der Grundlage der Akzeptanz- und Commitmenttherapie aussehen kann, das beschreibt Nathali Klingen ausführlich und praxisnah. Sie gliedert ihre Darstellung der verschiedenen therapeutischen Ansatzpunkte anhand des gut eingeführten Hexaflex-

Modells und liefert neben einer fundierten Einführung in die Ziele und die Vorgehensweisen von ACT eine reichhaltige Auswahl konkreter Interventionen – Metaphern, Texte, Übungen, Materialien, von denen manche zum ACT-Standardrepertoire gehören (auch das ACT-Rad muss nicht ständig neu erfunden werden), andere dagegen weniger bekannt sind. Ausführlich beschreibt sie, wie die Methoden eingesetzt werden können und welche speziellen Varianten sich für das Gruppensetting anbieten. Als überaus hilfreich werden gerade wenig erfahrene Kollegen die Formulierungsvorschläge für bestimmte Übungen sowie die Hinweise zum Umgang mit »Stolpersteinen« – typischen Schwierigkeiten bei der Behandlung bestimmter Aspekte – erleben.

Nathali Klingen ist eine ACT-Pionierin im deutschsprachigen Raum. Sie war schon von ACT begeistert, als der Ansatz hierzulande noch weitgehend unbekannt war. Ihrem Buch »Let's ACT« ist anzumerken, dass sie im Laufe der Jahre nichts von ihrer Begeisterung verloren hat und dass sie aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung in der praktischen Anwendung über einen breiten Erfahrungsschatz in der Arbeit mit ACT verfügt. Wir können ihr dankbar sein, dass sie dieses Schatzkästlein für uns alle geöffnet hat.

Matthias Wengenroth

*Autor von »Das Leben annehmen«, »Therapie-Tools« ACT
und »Gib dich nicht auf«*

KAPITEL 1

Statt Einleitung: Eine kleine Selbsterfahrung

Herzlich willkommen, liebe Leserinnen und Leser, liebe ACT-Interessierte. Los geht's gleich in bester ACT-Manier, ganz erlebensorientiert, mit einer kleinen Selbsterfahrung. Ich würde mich freuen, wenn Sie nicht darüber hinwegblättern («Brauch ich nicht, ich geh lieber gleich zum richtigen Inhalt»), sondern sich darauf einlassen. Sie werden interessante Erfahrungen machen. Und natürlich auf dem Weg einigen ACT-Prozessen begegnen.

Außerdem können Sie die folgende kleine Übung als Grundlage verwenden, um alle im Buch vorkommenden Prozesse an sich selbst auszuprobieren.

Was für ein Privileg wir Therapeutinnen doch mit unserem Beruf haben, wir dürfen uns nicht nur mit anderen Menschen beschäftigen, sondern auch eingehend mit uns selbst. Und können dabei ständig neue Dinge über uns erfahren, nicht wahr?

Also, in diesem Sinne, let's ACT!

Wir wollen uns hier mit schwierigem innerem Erleben beschäftigen. Wählen Sie für die Übung einen problematischen Gedanken aus. Einen, mit dem Sie sich schon lange herumschlagen, der hartnäckig immer wieder

auftaucht und der Sie in irgendeiner Art und Weise einschränkt und behindert. Eine Kognition, eine Überzeugung, die Sie mit sich herumtragen und die Ihnen immer wieder Schwierigkeiten macht, wie zum Beispiel: »Ich bin nicht liebenswert«, »Ich bin nicht gut genug«, »Ich gehöre nicht dazu«, »Ich bin anstrengend«, »Ich muss perfekt sein«, »Im Grunde bin ich eine Mogelpackung, und irgendwann werden das die anderen merken«, »Ich bin anders, keiner mag mich wirklich«, »Ich bin nicht klug genug« etc. Es muss nicht *der* wichtigste oder problematischste Gedanke sein, den es in Ihrem Leben gibt, aber doch einer, der für Sie bedeutsam ist und der hartnäckig immer wieder auftaucht.

Schreiben Sie nun Ihre(n) schwierigen Gedanken (ich werde ihn im Weiteren der Einfachheit halber »Ihr Problem« nennen) in ein oder zwei Sätzen auf. Notieren Sie auch kurz die Gefühle, die diesen Gedanken begleiten.

Mein problematischer Gedanke:

Begleitende Gefühle:

O.k., aufgeschrieben? Dann geht es weiter:

1. Überlegen Sie sich, was Sie sich in Bezug auf dieses Problem wünschen, was ist Ihr Ziel, was hätten Sie am liebsten? (Und jaaaa, seien Sie ganz ehrlich, auch und gerade wenn das momentan bedeutet, »Es soll einfach weggehen«.) Und: Verlassen Sie für diesen Moment Ihre Therapeutinnenrolle, diese Übung machen Sie hier einfach als Mensch – antworten Sie also so, wie es Ihnen in den Sinn kommt, keine geschliffene therapeutische Antwort.

Vervollständigen Sie dann den Satz: Ich weiß, dass mein Problem erfolgreich bearbeitet ist, wenn _____

2. Lassen Sie jetzt vor Ihrem geistigen Auge Revue passieren: Was haben Sie schon alles ausprobiert, um das zu erreichen? Was haben Sie alles getan oder nicht getan, um diesen Gedanken und die begleitenden Gefühle loszuwerden oder zu vermeiden? Welche Strategien haben Sie im Laufe der Jahre, im Laufe Ihres Lebens angewandt, um mit dem Problem klarzukommen? Schreiben Sie hier alle Strategien und Lösungsversuche auf (und, ja, auch die, die Ihnen peinlich sind). Bewältigungsstrategien gibt es viele, hier einige Beispiele:

- sich Sorgen machen
- über der Vergangenheit brüten
- über die Zukunft phantasieren
- sich Flucht-Szenarien ausmalen (z. B. Kündigung oder Trennung)

- sich Rache-Szenarien ausmalen
- sich Selbstmord-Szenarien ausmalen
- grübeln
- sich zurückziehen
- denken: »Es ist so unfair, dass ...«
- denken: »Wenn doch nur ...«
- daran denken, sich umzubringen
- sich selber Vorwürfe machen
- anderen Vorwürfe machen
- der Welt Vorwürfe machen
- herumschreien
- jammern
- mit sich selbst logische Selbstgespräche führen
- mit sich selbst positiv reden
- mit sich selbst negativ reden
- beten
- schlafen
- Netflix-Serien gucken
- Videospiele spielen
- Shoppen
- Chatten
- sich selber analysieren (nach Gründen suchen, warum man so ist)
- die Situation analysieren (nach Gründen suchen, warum das passiert ist)
- andere analysieren (nach Gründen suchen, warum sie so sind)

- Konsum von Substanzen (Getränke, Zigaretten, Drogen und Medikamente, aber auch Nahrungsmittel wie Schokolade)
- und so weiter und so fort.

Meine Bewältigungsstrategien:

3. Stellen Sie sich jetzt die Frage: Und was hat mich das alles gekostet?

Wenn Sie Ihre Strategien unter Punkt 2 anschauen, was hat Sie der Kampf mit dem Problem bislang gekostet? Schreiben Sie alle Kosten auf, die damit verbunden waren und sind, alle persönlichen, sozialen und eventuell auch finanziellen Kosten, die Folge Ihrer Bewältigungsstrategien sind. Welchen Preis haben Sie gezahlt in Bezug auf Ihre Gesundheit, Ihre Arbeit, Ihre Familie, Ihre Freunde, Ihre Zeit und Energie ... Ihre Lebensfreude? Schreiben Sie alles auf, was Sie aufgrund dieses Gedankens zu viel tun, zu wenig tun oder gar nicht tun, verzichten, vermeiden – also wie Sie sich von diesem Gedanken herumschubsen lassen.

Meine Kosten:

4. Und? Wenn Sie sich jetzt das alles so anschauen: Wie hat all das bislang für Sie insgesamt funktioniert?

Haben Sie Ihr Ziel erreicht? Nein? Ist das Problem noch da? Ja? Natürlich, denn die Aufgabe war ja, ein Problem zu beschreiben, das noch persistiert. Fest steht also, Ihr Problemlöse-Geist hat sich für Sie jede Menge Strategien und Mechanismen überlegt. Sie haben alles Mögliche ausprobiert, jede Menge Zeit, Energie und Kreativität aufgewendet, um damit besser klarzukommen, um das Problem in den Griff zu bekommen, es unter Kontrolle zu kriegen, es loszuwerden. Vielleicht hat sich Ihr Leben zeitweise sogar hauptsächlich darum gedreht, dieses Problem loszuwerden?

Und wie hat das für Sie geklappt? Was zeigt Ihnen Ihre Erfahrung? Haben all diese Strategien Ihnen langfristig geholfen? Nein?

... denn das Problem ist noch immer da!

5. Nehmen Sie sich jetzt einen Moment Zeit, um zu schauen, was gerade im Augenblick auftaucht ... an Gedanken, Gefühlen, Empfindungen ... nehmen Sie all das mit Mitgefühl und Wärme wahr. Vielleicht tauchen negative Selbstbewertungen auf, vielleicht serviert Ihnen Ihr Geist Sätze wie: »Jetzt versuchst du es schon so lange, du bist echt ein Loser, du wirst es nie schaffen«, ... vielleicht tauchen Gefühle auf wie Wut,

Hilflosigkeit, Trauer, Scham ... Nehmen Sie wahr, was Ihr Geist tut, denn was auch immer er tut, er versucht sein Bestes, um Ihnen zu helfen. Nehmen Sie dies alles mit einer inneren Haltung des Verständnisses und Selbstmitgefühls wahr. Nehmen Sie sich dafür jetzt einen Augenblick Zeit.

Lassen Sie uns nun dazu noch ein weiteres Element anschauen:

Wenn wir uns jetzt diese fünf Punkte anschauen, also Ihren ganzen bisherigen Kampf mit Ihrem Problem, kann es sein, dass hier ein paradoxer Effekt auftritt? Dass vielleicht gar nicht das Problem als solches Ihr Problem ist, sondern Ihr Kampf dagegen? Sie haben so viel ausprobiert, um das Problem unter Kontrolle zu kriegen, haben auch auf Vieles verzichtet – und das Problem ist nach wie vor da. Vielleicht hat es sich auch im Laufe der Zeit ein wenig gewandelt, aber grundsätzlich begleitet es Sie immer noch. Da kann doch etwas nicht stimmen. Warum hat all Ihr Bemühen langfristig nicht den gewünschten Erfolg gebracht?

Womöglich, weil es so nicht funktionieren kann.

Nicht für Sie, nicht für mich, für niemanden.

Für uns alle, die wir Mensch sind, funktioniert es nicht.

Weil wir unser inneres Erleben nicht kontrollieren können. Es gibt hierfür keinen Schalter.

Und was jetzt?

Bevor Sie auf der nächsten Seite weiterlesen: Sitzen Sie einfach einen Augenblick und schauen Sie, was jetzt gerade in Ihnen vorgeht. Nehmen Sie sich diesen Moment und lassen Sie alle Gedanken, Gefühle und

Empfindungen einfach da sein und betrachten Sie sie.
Werten und urteilen Sie nicht, nehmen Sie einfach nur
wahr.

... Vielleicht ist es an der Zeit, nicht mehr »Mehr desselben« zu machen, sondern etwas Neues auszuprobieren - etwas radikal Neues. Sind Sie bereit dafür? Für einen ganz neuen Weg? Für etwas, das vieles, was Sie bislang als normal erachtet haben, in Frage stellt? Für etwas, das viele Ihrer bisherigen Annahmen auf den Kopf stellt? Dann willkommen bei der ACT!

KAPITEL 2

Und jetzt doch noch: Eine Einleitung

*Embrace your demons
and follow your heart.*

(Russ Harris)

Ganz ohne Einführung geht es doch nicht, hier ist sie:

Zuerst einmal: Dieses Manual ist kein Manual. Zumindest keines im klassischen Sinne. Denn ein strikter durchmanualisierter Aufbau von Sitzungen würde den Kern-ACT-Prinzipien zuwiderlaufen, nämlich flexibel auf das eingehen zu können, was sich gerade im Augenblick präsentiert. Dafür braucht man Raum (und Mut) und darf nicht zu viele Strukturen und planmäßige Abläufe im Kopf haben. Das gibt zwar Halt, gerade am Anfang, kann einen aber auch dergestalt einschränken, dass man vor lauter Planung, wie die Sitzung ablaufen soll und welche Inhalte man vermitteln will, keinen Raum mehr hat, um im Augenblick präsent zu sein und bei dem, was gerade in einem selbst und im Raum und in der Gruppe passiert.

Lange habe ich mir die Frage gestellt, ob ein Manual oder Handbuch für ACT in Gruppen überhaupt funktionieren kann (deshalb gibt es dieses Buch auch erst

jetzt und nicht schon seit zehn Jahren ... Eben aufgrund der Tatsache, dass es für ein Gruppenprogramm viel mehr strukturelle Vorgaben gibt. Am vorliegenden Buch können Sie sehen, zu welcher Lösung ich gekommen bin, und ich hoffe, dass Sie auch Ihnen zusagt. In diesem Manual werden keine Step-by-Step-Abläufe für jede Sitzung beschrieben. Es werden vielmehr Möglichkeiten vorgestellt, die einzelnen Sitzungen zu gestalten, anhand einer (sehr persönlichen) Auswahl von Materialien, Übungen, zentralen Inhalten etc. Dabei orientieren sich die einzelnen Praxis-Module an den Kernprozessen der ACT, und jedes Modul kann von unterschiedlicher Dauer sein, das heißt, sich auch gegebenenfalls über mehrere Sitzungen erstrecken. Dies ist meiner Meinung nach essenziell, denn selbstverständlich ist jede Gruppe (wie eben auch jedes Individuum) anders, jede Gruppe braucht unterschiedliche Schwerpunkte, jede Gruppe hat das Bedürfnis, an den für sie wichtigen Stellen zu verweilen. Und wenn man sich die Freiheit versagt, darauf flexibel einzugehen, kann man meiner Ansicht nach nicht mehr wirklich ACT-gemäß arbeiten.

Das Buch beinhaltet auch viel Selbsterfahrung (wie Sie ja im ersten Kapitel schon feststellen konnten). Da man meiner Erfahrung nach nur sinnvoll mit der ACT arbeiten kann, wenn man sie auch im eigenen Leben lebt, ist es wichtig, eigene Erfahrungen mit allen Prozessen zu sammeln. Ich habe daher in jedem Kapitel unter dem Stichwort »Vorbereitung für die Therapeutinnen« Selbsterfahrungsübungen zusammengestellt und möchte

Sie nachdrücklich ermutigen, diese Übungen auszuprobieren.

Warum überhaupt ACT in der Gruppe? Was ist an ACT-Gruppen besonders und unterscheidet sie von anderen Gruppen?

Wenn ich es – abgesehen von den üblichen Vorteilen, die jede psychotherapeutische Gruppe gegenüber dem Einzelsetting bietet – auf den Punkt bringen sollte: Das störungsübergreifende Element des Ansatzes und der Paradigmenwechsel können in der Gruppe besonders gut zum Wirken gebracht werden. In der ACT geht man davon aus, dass verschiedenen psychischen Störungen ähnliche Muster zugrunde liegen (in erster Linie kognitive Fusion und Erlebensvermeidung). In der Gruppe können Teilnehmerinnen mit unterschiedlichen Krankheitsbildern genau diese Erfahrung selbst machen. Dasselbe gilt für den Paradigmenwechsel. Gemeinsam ist allen Teilnehmerinnen, dass sie gegen ihr Symptom bzw. Problem ankämpfen und auf Symptommfreiheit bzw. Symptommanagement fixiert sind. In der Gruppe können sie bei sich und anderen erleben, dass der Kampf gegen die Symptome das Problem ist, dass die (dysfunktionalen) Kontrollversuche das Problem sind. Bekanntermaßen sehen wir ja alle eher den Balken im Auge des anderen als den Splitter im eigenen, und ganz in diesem Sinne können die Gruppenteilnehmerinnen vom »Kontroll-Kampf« der anderen profitieren.

Grundsätzlich ist natürlich vorab zu überlegen, ob eine Gruppe eher den Charakter einer »ACT-Skills-Gruppe« haben sollte oder den einer »anliegenorientierten Gruppe«.

Die Erstere wäre stärker strukturiert, die systematische und explizite Vermittlung der ACT-Prozesse stünde per definitionem mehr im Vordergrund. Bei der Letzteren läge der Fokus eher auf dem Hier und Jetzt, bei dem, was aktuell präsentiert wird. Beide Vorgehensweisen haben ihre Berechtigung und ihre Vor- und Nachteile. Welche Art bevorzugt wird, hängt nicht zuletzt auch von den Gegebenheiten vor Ort ab (Dauer der Gruppe, Verweildauer der Patientinnen etc.) sowie von den persönlichen Vorlieben der Gruppenleiterin. Dieses Buch lässt sich als Vorlage für beide Arten von Gruppen verwenden, in der Tabelle auf [S. 86 f.](#) finden Sie weitere Anregungen dazu.

Das Buch ist für Therapeutinnen konzipiert, die bereits Erfahrungen mit dem ACT-Ansatz haben und diesen jetzt gerne in der Gruppe anwenden möchten. Oder die von ihrer Klinik bzw. Institution beauftragt worden sind: »Mach doch mal eine ACT-Gruppe.« So ist es von heute auf morgen einer meiner ACT-Workshop-Teilnehmerinnen passiert. Ein wenig überwältigt (verständlicherweise) erschien sie bei mir zur Supervision, was den Anstoß zu diesem Buch gegeben hat (dankeschön!).² Es werden also Grundlagen in der Anwendung der ACT vorausgesetzt, die Basics des ACT-Modells werden nicht mehr in allen Einzelheiten erklärt, dazu gibt es bereits genügend hervorragende Literatur, Workshops etc.

Der Titel »Let's ACT« ist nicht zufällig gewählt. Die ACT ist eine zutiefst erlebensorientierte Methode. ACT ist etwas, was man lebt und »tut«, daher geben wir in der therapeutischen Arbeit mit der ACT immer dem direkten

Erfahren und Erleben Vorrang vor theoretischen Erklärungen und dem Über-etwas-Reden.

Ich selbst arbeite seit nunmehr über 15 Jahren mit der ACT und bin begeistert wie am ersten Tag. Ich hatte damals meine Ausbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin (VT) abgeschlossen und mich in eigener Praxis niedergelassen. Zu dieser Zeit habe ich die therapeutische Arbeit in weiten Phasen als (emotional) sehr anstrengend erlebt und mir ernsthaft Gedanken gemacht, ob ich diesen Beruf jahrelang werde ausüben können, obwohl ich ihn liebe. Auch stand ich mit einigen Aspekten der klassischen KVT, wie beispielsweise der kognitiven Umstrukturierung, in kritischer Auseinandersetzung. Ich habe damals nach einem »Ausweg« gesucht, Seminare zur Selbstfürsorge für Therapeutinnen besucht, mit der Sitzungsstruktur experimentiert, zeitweise sogar weniger Patienten behandelt und so weiter. (Sie sehen, viele Bewältigungsstrategien). Als ich dann, angeregt von einem Supervisor, nach London zur ACT-World-Conference fuhr, ging für mich eine Tür auf. Nein, vielmehr ein Tor. Ich fand eine Art zu arbeiten, die für mich und für meine Patientinnen viele Schwierigkeiten, mit denen wir uns zuvor kräftezehrend herumgeschlagen hatten, einfach verschwinden ließ. Zu vielem, was ich vorher oftmals als schwer und zäh empfunden hatte, konnte ich nun in eine andere Beziehung treten. Die Arbeit mit ACT empfinde ich überwiegend als »leichtfüßig«, wie einen Tanz. Und die ACT kann auf eine gute Erfolgsbilanz zurückblicken, und zwar bei einer Fülle von Störungsbildern. Es gibt

mittlerweile eine Riesenmenge an Studien zu praktisch allen psychischen und psychiatrischen Störungsbildern.³

Seit über zehn Jahren gebe ich nun ACT-Workshops, und die Teilnehmerinnen kommen meist mit zwei Hauptanliegen: die Kernprozesse besser verstehen und anwenden können und einen roten Faden, ein Gesamtkonzept, zu entwickeln. Diese beiden Anliegen versuche ich in diesem Buch abzudecken:

1. Den *Blick durch die ACT-Brille* schärfen.
2. Den *Tanz mit dem Hexaflex* erlernen (diesen wunderschönen Begriff habe ich von einem der »Väter« der ACT, Steven Hayes, geliehen: »Dance with the Hexaflex«).

ACT ist erlebens- und erfahrungsorientiert und will angewendet und vor allem gelebt werden. Wenden Sie also die Strategien und Kernprozesse am besten erst einmal auf sich selbst an, probieren Sie sie ruhig zunächst im Eigenversuch aus, das ist auch eine gute Gelegenheit, Formulierungen zu finden, die einem selbst entsprechen. So werden Sie sich zunehmend sicherer fühlen und schon bald »mit dem Hexaflex tanzen«.

In meinen Seminaren bitte ich die Teilnehmerinnen gerne, diesen Satz zu vervollständigen:

ACT ist für mich ...

Für mich selbst ist die ACT vor allem eins: Lebendigkeit!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß bei der Anwendung von ACT in Gruppen.

P. S.