

PAUL E. FLAXMAN, JOHN T. BLACKLEDGE
& FRANK W. BOND

AKZEPTANZ- UND COMMITMENT-THERAPIE

Aus dem Englischen
von Guido Plata

Junfermann Verlag
Paderborn
2014



Glossar

Achtsamkeit Ein ursprünglich buddhistisches Konzept, das eine spezifische Aufmerksamkeitshaltung und Form des Erlebens der Welt beschreibt. Jon Kabat-Zinn (1994) definierte Achtsamkeit als eine „bestimmte Art des Achtgebens: mit Absicht, im gegenwärtigen Moment und nicht urteilend“. Achtsamkeit (engl. *mindfulness*) verbessert zwar die Aufmerksamkeit, ist jedoch ungerichtet und somit klar von der Konzentration als willentlicher Ausrichtung der Aufmerksamkeit zu unterscheiden. Sie entspricht reiner Bewusstheit in der Phase vor der Konzeptualisierung, also einer vollkommen unverfälschten Empfänglichkeit für Eindrücke, die ansonsten durch kognitive Filter verzerrt werden.

Akzeptanz In der ACT die Bereitschaft dazu, die negativen Gedanken und Gefühle zu ertragen, die auftreten, wenn man sich konsistent im Einklang mit den eigenen Werten verhält; somit das Gegenteil von Erlebnisvermeidung, die ein zentrales Element psychischer \Rightarrow Inflexibilität darstellt.

Behaviorismus Der Behaviorismus ist eine auf lerntheoretischen Konzepten aufgebaute Richtung innerhalb der Psychologie, die sich gegen die Anwendung der im 19. Jahrhundert gebräuchlichen Methode der Introspektion („Innenschau“, Beobachtung der eigenen Gedanken und Gefühle) wandte und die wissenschaftliche Untersuchung der Beziehung zwischen Lebewesen und ihrer Umwelt ausschließlich auf von außen beobachtbare Dinge (offenes Verhalten) beschränkte. In seiner striktesten Form („radikaler Behaviorismus“) wird die Relevanz psychischer Ereignisse für menschliches Verhalten abgelehnt; B. F. Skinner erweiterte jedoch die Theorie des radikalen Behaviorismus zu einer kognitionspsychologischen Konzepten ähnelnden Symbolverarbeitung (siehe auch „verdecktes Verhalten“), bei der interne („private“) Ereignisse durchaus menschliches Verhalten erklären können. Von der Bezeichnung „Behaviorismus“ abgeleitet ist der Begriff „behavioral“ als Adjektiv für Geschehnisse auf der Verhaltensebene oder zur Beschreibung einer auf verhaltenswissenschaftlichen Prinzipien basierenden Sichtweise.

Bezugsrahmentheorie Eine auch unter ihrem englischen Namen *Relational Framing Theory* (RFT) bekannte, von Steven C. Hayes et al. (1989) formulierte Theorie, die aufbauend auf den Prinzipien der operanten Konditionierung die Auswirkungen von Sprache auf das menschliche Denken und Verhalten erklärt. In Erweiterung des \Rightarrow Behaviorismus ist verbales Verhalten in der RFT jedoch nicht nur ein simpler Operant (der die Auftretenswahrscheinlichkeit

eines Verhaltens, in dessen Konsequenz er folgt, verändert), sondern ein relationaler Operant mit Ableitungsfähigkeiten, die grundlegende Prinzipien der menschlichen Logik widerspiegeln. Somit können Menschen beliebige Reize wie Umweltereignisse, aber auch eigene Gedanken und Emotionen etc., in Beziehungen setzen, wobei die Art dieser Beziehung verändert, wie die Menschen die Reize wahrnehmen und auf sie reagieren.

Commitment Einer der zentralen Aspekte der ACT, in der deutschsprachigen Literatur synonym auch als „Engagement“ oder „Verpflichtung“ bezeichnet. Commitment umfasst das Verhalten im Einklang mit den eigenen Werten sowie das Streben nach mehr entsprechenden Verhaltensweisen (und weniger Verhaltensweisen, die nicht mit den eigenen Werten im Einklang stehen), weiterhin öffentliches Engagement für eigenes wertekonformes Verhalten und das offene Zeigen der Bereitschaft zum Erleben der belastenden Gedanken und Emotionen, die im Zuge des Lebens im Einklang mit den eigenen Werten auftreten können. Auf einer eher strategischen Ebene beinhaltet Commitment in der ACT das systematischere Planen des eigenen Verhaltens im Einklang mit den eigenen Werten, und ebenso bestimmte Handlungen oder Strategien, die einen den eigenen Zielen näher bringen und Hindernisse bewältigen helfen.

Defusion, kognitive Das in der ACT und anderen Therapieschulen eingesetzte Aufbrechen sprachlicher Regeln mit dem Ziel, problematischen Wörtern vollkommen oder teilweise ihre Bedeutung zu nehmen, wodurch die unerwünschten Funktionen negativer Gedanken untergraben werden. Hierzu zählt insbesondere die Verschmelzung zwischen beschreibender (auf der Ebene sinnlicher Wahrnehmbarkeit) und einschätzender (bewertender) Sprache, die die Fehleinschätzung zur Folge hat, dass einschätzende Wörter mit einer objektiven Wirklichkeit korrespondieren würden.

Deliteralisierung Bezeichnung für sowohl ein Phänomen als auch eine Technik im Rahmen der \Rightarrow kognitiven Defusion. Ziel ist, die abgeleiteten Funktionen eines Wortes (seine literale Bedeutung) in den Hintergrund treten zu lassen und seine direkteren Funktionen (Klang, Empfindungen bei der Aussprache) herauszustellen. Beispiele für Defusionsstrategien in der ACT sind Übungen, bei denen negative Gedanken immer wieder schnell oder langsam ausgesprochen werden, um dem Klienten zu verdeutlichen, dass keine unumstößliche Verbindung zwischen dem Wort und seinen unerwünschten Konnotationen besteht.

Dialektische Verhaltenstherapie Eine von der US-amerikanischen Psychologin Marsha Linehan in den 1980er Jahren entwickelte Form der Psychotherapie, die speziell auf die Behandlung suizidaler Patienten mit der Border-

line-Persönlichkeitsstörung ausgerichtet ist. Sie integriert Techniken aus der Kognitiven Verhaltenstherapie mit achtsamkeitsbezogenen Elementen des Buddhismus. Da bei der Borderline-Persönlichkeitsstörung ein breites Spektrum an Komorbiditäten ebenso die Regel ist wie ausgeprägte emotionale und motivationale Defizite, die eine erhöhte Neigung zu Therapieabbrüchen und problematischem Agieren mit sich bringen, ist die DVT im Gegensatz zu anderen Therapieschulen prinzipiengeleitet statt protokollgeleitet. Dies bedeutet, dass sie zwar eine Planung des Behandlungsverlaufes beinhaltet, hinsichtlich der Anwendung von Therapieverfahren und ihrer zeitlichen Organisation jedoch hochgradig flexibel ist. Diese beiden Aspekte müssen vom erfahrenen Therapeuten aufgrund seiner Sachkenntnis festgelegt werden. Die DVT umfasst Einzeltherapie, Fertigkeitstraining in der Gruppe, Telefonkontakt und Intervision (regelmäßige Treffen der Einzel- und Gruppentherapeuten zum Austausch und zur Beratung über Patienten).

Flexibilität, psychische In der ACT technisch definiert als die Fähigkeit zur umfassenderen Kontaktaufnahme zum gegenwärtigen Augenblick, wenn dies im Dienste gewählter Werte geschieht, sowie zum Beibehalten oder Verändern eigenen Verhaltens im Dienste gewählter Werte. Parallel existiert eine tiefer gehende, operationale Definition, derzufolge psychische Flexibilität beinhaltet, ausgehend vom Selbst-als-Kontext, problematische psychische Inhalte ohne Widerstand und frei von Fusion zu erfahren und sich zur gegenwärtigen Zeit und in der aktuellen Situation auf eine Weise zu verhalten, die einen hin zu den eigenen Werten führt.

Fusion, kognitive Ein Konzept aus der ➔ Bezugsrahmentheorie. Kognitive Fusion ist die Verschmelzung von komplexen Netzwerken aus Kognitionen mit semantischen Begriffen oder Konzepten, wodurch bestimmte verbale (indirekte) Reizfunktionen über andere potentiell verfügbare Reizfunktionen von sowohl direkter als auch indirekter Natur dominieren und der Einfluss der Kognitionen den der tatsächlichen Erfahrungen weitgehend überlagert. Ein Beispiel wäre etwa die Verwandlung des Erlebnisses „Ich empfinde in diesem Moment Angst“ in „Ich bin ein ängstlicher Mensch“ – eine für den Moment geltende Beobachtung wird zur überdauernden Eigenschaft erhoben.

Hoffnungslosigkeit, kreative Abweichend von der alltagssprachlichen Definition der Hoffnungslosigkeit in der ACT der Prozess, eine unbrauchbare Erlebniskontrallagenda loszulassen und Raum für das Ausprobieren einer alternativen Vorgehensweise zu schaffen. Dies erfolgt auf konfrontative Weise, wobei die Konfrontation jedoch nicht zwischen Therapeut und Klient stattfindet, sondern zwischen der Veränderungsagenda des Klienten und seinem

Erleben der Brauchbarkeit dieses Systems. Hiermit soll dem Klienten die Einsicht vermittelt werden, dass das Problem nicht auf mangelhafte Bemühungen seinerseits zurückzuführen ist, sondern auf eine Veränderungsagenda, die sinnloses Ankämpfen gegen unerwünschte psychische Inhalte fördert.

Inflexibilität, psychische In der ACT definiert als die Unfähigkeit, Verhalten im Sinne langfristiger wertekonformer Ziele beizubehalten oder zu ändern.

Kognitive Verhaltenstherapie Die Integration grundlegender verhaltenstherapeutischer Verfahren wie Exposition mit kognitionspsychologischen Behandlungskonzepten. Eine „klassische“ KVT umfasst sechs Phasen:

1. Einschätzung oder Diagnostik,
2. Neukonzeptualisierung oder Edukation,
3. Fertigkeitserwerb,
4. Fertigkeitskonsolidierung und -anwendung,
5. Generalisierung und Aufrechterhaltung sowie
6. Nachbehandlung.

Nach der kognitiv orientierten „Zweiten Welle“ der Therapieverfahren (begründet durch Ellis' Rationale Therapie, später als Rational-Emotive Therapie und REVT bezeichnet sowie Becks Kognitive Therapie) entstanden in den vergangenen zwei Jahrzehnten zahlreiche neue kognitiv-verhaltenstherapeutische Behandlungsansätze, die nicht nur Gedanken, sondern auch Emotionen, Metakognitionen, Bezugsrahmen sowie Werte- und Zielsysteme einbeziehen und allgemein als die „Dritte Welle“ der Therapien bezeichnet werden. (Einige Autoren, wie Heidenreich, 2013, verorten die Grenze zur Dritten Welle jedoch bei der Einführung achtsamkeitsbasierter Ansätze.) Zur Dritten Welle zählen unter anderem die Metakognitive Therapie, die Schematherapie, die Dialektische Verhaltenstherapie, die Akzeptanz- und Commitmenttherapie sowie die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie.

Kontinuitätshypothese Im Behaviorismus vertretene Hypothese, derzufolge die im Laborexperiment an Tieren beobachteten Lernprinzipien auch uneingeschränkt für Menschen gelten; seit den späten 1950er Jahren von Verfechtern kognitiv orientierter Schulen scharf kritisiert.

Selbst-als-Inhalt Das am leichtesten zugängliche verbale Selbstempfinden; in der deutschsprachigen Literatur auch oft als „inhaltliches Selbst“ übersetzt. Wenn eine Person sich dieses zu Eigen macht, betrachtet sie ihr Selbst als ungefähr äquivalent zum Inhalt ihrer Gedanken, Emotionen, Erinnerungen und körperlichen Empfindungen, und besonders hervorstechende oder häufig erlebte Aspekte derselben werden als selbstdefinierende Eigenschaften angesehen. Daher würde etwa eine Person, die häufig Gefühle von Schuld oder Be-

dauern empfindet, sich mit größerer Wahrscheinlichkeit bewertende Eigenschaften zuordnen, die eng mit diesen Gefühlen zusammenhängen bzw. den negativ bewertenden sprachlichen Äußerungen, welche mit diesen Gefühlen konnotiert sind, entsprechen (etwa „Ich bin schlecht“).

Selbst-als-Kontext In der deutschsprachigen Literatur auch oft als „Kontext-Selbst“ übersetzt; der stets gegenwärtige Teil einer Person, der die vorübergehenden Gedanken, Emotionen, Erinnerungen und körperlichen Empfindungen dabei beobachtet, wie sie ins Bewusstsein strömen und wieder daraus verschwinden. Wenn man sich dieses Selbstempfinden zu eigen macht, so definiert sich das Selbst nicht als die Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen, die erlebt werden, sondern als die Person, die diese Erlebnisse hat oder beachtet. Auf der behavioralen Ebene entspricht das Selbst-als-Kontext dem ➔ Selbst-als-Perspektive.

Selbst-als-Perspektive Behaviorale Definition der sich über einen langen Zeitraum in der individuellen Entwicklung herausbildenden Abstraktion des Selbst als einziger stabiler Reiz in einer unüberschaubaren Flut vergänglicher Reize; der Ort der Perspektive, von dem aus die sonstigen Reize beachtet werden. Grundlage der Entstehung des Selbst-als-Perspektive ist die Tatsache, dass die von anderen Menschen an das Selbst gerichteten Fragen wie „Wie fühlst Du dich?“ stets aus derselben Perspektive heraus beantwortet werden. Laut der ➔ Bezugsrahmentheorie beinhaltet die Übernahme eines ➔ Selbst-als-Kontext, das eigene Selbst in eine räumliche und zeitliche Beziehung zu eigenen Gedanken, Emotionen und Empfindungen im Hier und Jetzt zu setzen, die dann zwar mit dem Selbst korrespondieren, dieses jedoch nicht definieren.

Selbst-als-Prozess In der ➔ Bezugsrahmentheorie der fortwährende, beobachtbare Prozess des Selbst; Verhalten wie Gefühle, Erinnerungen, körperliche Empfindungen und Gedanken. Es unterscheidet sich vom ➔ Selbst-als-Kontext durch eine höhere Abstraktionsebene, auf der etwa Gedanken und Gefühle als Zusammenfassung der bisherigen Lerngeschichte angesehen werden. Wenn eine Person sich das Selbst-als-Prozess zu Eigen macht, gewinnt sie ein höheres Maß an Selbsterkenntnis und steigert die Anzahl ihrer Optionen für flexible Handlungen; sie betrachtet etwa ein Gefühl nicht mehr nur als ein Gefühl, sondern als das, was es für sie selbst bedeutet.

Umstrukturierung, kognitive In zahlreichen kognitiv orientierten Psychotherapieschulen, insbesondere der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie und der Kognitiven Verhaltenstherapie eingesetzte Methode zur Ersetzung negativer, dysfunktionaler Kognitionen durch positivere und funktionalere.

Dies erfolgt in vier Schritten: 1) Aufdecken dysfunktionaler Kognitionen, 2) Hinterfragen dysfunktionaler Kognitionen, 3) Ausarbeiten angemessenerer Kognitionen sowie 4) Einüben der angemesseneren Kognitionen. (In einigen Modellen wird außerdem noch die Psychoedukation – die Vermittlung des kognitiven Modells an den Klienten – zur Aufzählung hinzugerechnet.)

Verhalten, offenes Von außen beobachtbares Verhalten, hierzu zählen in der radikal verhaltenswissenschaftlichen/behavioristischen Auffassung nicht nur Handlungen, sondern auch sprachliche Äußerungen.

Verhalten, verdecktes In den Verhaltenswissenschaften und der Psychologie jedes Verhalten, das äußeren Beobachtern nicht zugänglich ist, hierzu zählen auch Denkprozesse, Gefühle etc., die B. F. Skinner als „private Ereignisse“ bezeichnete. In der radikal verhaltenswissenschaftlichen/behavioristischen Auffassung werden keine kognitiven Prozesse zur Erklärung von offenem Verhalten herangezogen, stattdessen werden Gedanken, Gefühle etc. lediglich als verhaltensirrelevante Reaktionen auf äußere Einflüsse betrachtet, die parallel zum offenen Verhalten ablaufen und denselben verhaltenswissenschaftlichen Prinzipien folgen wie dieses. Demgegenüber nimmt die kognitive Psychologie eine gemäßigte Position ein und betrachtet beispielsweise Denkstrategien zur Unterdrückung von Intrusionen als verdecktes Verhalten.