

# DAS MONSTER FÜTTERN: ACT BEI ZWANGSSTÖRUNGEN

*Anne Rotthaus  
& Johanna Schriefer, 2015*

© Johanna Schriefer

## ZIELE DES WORKSHOPS

- ACT mit Zwängen vertiefen
- Vorgehen & Ablauf darstellen
- Fallstricke und Möglichkeiten anhand von Fallbeispielen thematisieren
- Denkanstöße liefern und inspirieren

Rotthaus & Schriefer, 2015

2

## INHALT

1. Phänomenologie der Zwangsstörung
2. Behandlungsrational
3. Gründe suchen und in Beziehung setzen: Die Macht sprachlicher Beziehungen (RFT)
4. Erfahrungen auswerten: Kreative Hoffnungslosigkeit
5. Die 6 Kernprozesse der ACT
6. Expositionen
7. Komplikationen

Rotthaus & Schriefer, 2015

3

## PHÄNOMENOLOGIE

- Vermeidung von aversiven Erfahrungen
- Regelgeleitetes Verhalten
- Ambivalenz
- Gedanken-Handlungsfusion
- Fehlende Akzeptanz
- Entscheidungsschwierigkeiten
- Selektive Aufmerksamkeit
- Unvollständigkeitsgefühl

Rotthaus & Schriefer, 2015

4



## ACT & ZWANG

- Zwangsstörung beinhaltet aktive & passive Vermeidung:
  - ACT: Psychopathologie Folge von Erlebnisvermeidung
- Zwangssymptome haben hohe Funktionalität:
  - ACT: Funktionaler Kontextualismus theoretische Grundlage
- Zwangspatienten handeln extrem regelgeleitet:
  - ACT: Psychologische Flexibilität zentrales Behandlungsziel
  - ACT: Bezugsrahmentheorie macht sprachliches Verhalten verhaltensanalytisch erklärbar

## BEHANDLUNGSFOCUS

- Aufgabe von Vermeidungsstrategien
- Akzeptanz ungewollten Erlebens
- Wertegeleitete Verhaltensaktivierung

Ziel: Akzeptanz und Veränderung

## BEHANDLUNGSABLAUF

Eifert/Forsyth, 2005

- **Vorbereitungsphase:**
  - Behandlungsrational ACT (Metapher)
  - Psychoedukation
  - Fertigkeitentraining beginnen (Achtsamkeit)
- **Arbeitsphase:**
  - Kreative Hoffnungslosigkeit: Auswertung alter Lösungsversuche
  - Erarbeitung von Zielen und Werten
  - Fertigkeitentraining (Achtsamkeit/Selbstbeobachtung)
  - Bereitschaft: den Kampf beenden
  - Commitment und Verhaltensveränderung/FEEL-Übungen
- **Abschlussphase:**
  - Plan zur Aufrechterhaltung der neuen Verhaltensweisen

## BEHANDLUNGSRATIONAL

- Wertegeleitetes Leben wichtiger als Zwangsimpulse zu eliminieren
- Auswertung der eigenen Lebenserfahrungen hilfreicher als Expertenmeinungen zu folgen
- Erforschen und Annehmen von unangenehmen Gedanken, Gefühlen und Empfindungen wichtiger, als sie loszuwerden
- ACT-Behandlung keine bessere, neue "Waffe" gegen den Zwang, sondern eine andere Art das Leben zu führen und zu erfahren

## RATIONAL ALS METAPHER

- Schlachtfeld
- Treibsand
- Türe zuhalten
- Wasserglas mit Lehm auf dem Grund

## THERAPEUTISCHE HALTUNG

- Radikaler Respekt
- Mitgefühl und Humor
- ACT-Philosophie im eigenen Leben praktizieren
- Selbstöffnung
- "Online"-Arbeit
- Induktive Vorgehensweise
- Alle Menschen sind in FEAR-Falle gefangen

## THERAPEUTISCHE HALTUNG



## VORGEHENSWEISE

- Induktive statt deduktive Vorgehensweise
- Gemeinsam mit Patient erforschen, was in kritischen Situationen und Erlebnisübungen genau passiert
- Erfahrungen auswerten und neue Verhaltensweisen ausprobieren

## F. e. a. r. – FALLE

### False Evidence Appearing Real

- **F**usion → Verschmelzen mit Gedanken
- **E**valuation → Bewerten von Erfahrung
- **A**voidance → Vermeiden von Erfahrung
- **R**eason-giving → Gründe finden für eigenes Verhalten und mit Ursachen verwechseln

## BEZUGSRAHMENTHEORIE (RFT)

**RFT** erforscht die Grundlagen des sprachlichen Verhaltens, um sprachliches Verhalten verhaltensanalytisch zu erklären.

### Grundannahme:

Organismen können lernen, relational auf verschiedene Reizereignisse willkürlich zu antworten, wobei ein solches „Antworten“ den Gesetzen der Lern- oder Verstärker-Analyse gehorcht.

## THE POWER OF VERBAL RELATIONS

– Übung –

1. Freund	1. gleich	1. Banane
2. Auto	2. anders	2. Schauspieler
3. Pastor	3. besser	3. Stuhl
4. Fussball	4. schlechter	4. Kerze
5. Hut	5. unterscheidet	5. Topfpflanze
6. Computer	6. Ursache	6. Buch
7. Psychologe	7. Gegenteil	7. Baum
8. Radio	8. größer	8. Toilette

## BEZUGSRAHMEN, REGELN & VERSTÄRKUNG

- Bezugsrahmen fungieren als generalisierter Verstärker
- Auf der Grundlage der RFT kann erforscht werden, wie Regeln formuliert und formulierte Regeln befolgt werden
- Veränderungsresistenz erklärbar als Erstarrung in regelgeleitetem Verhalten: Regelgeleitetes Verhalten macht immun für reale Kontingenzen
- Befolgen der häufig impliziten Regeln erfolgt automatisch (Autopilot)

## TYPISCHE REGELN

- Erst muss ich meine Zwänge loswerden, dann kann mein Leben beginnen
- Es muss sich richtig und vollständig anfühlen bevor ich...
- Fehler machen ist gefährlich
- Es ist unverantwortlich, nicht auf Nummer sicher zu gehen
- Wenn ich nicht alles perfekt erledige, passiert etwas Schlimmes

## METAPHER: LIFE ON HOLD

## ÜBUNG

**Bold move:**

gegen eigene Regeln verstoßen



## KREATIVE HOFFNUNGSLOSIGKEIT

### Ensteht durch Auswertung der eigenen Erfahrungen:

- Habe ich mithilfe von Vermeidung meine Symptome in den Griff bekommen?
- Wie effektiv sind meine Kontrollstrategien auf lange Sicht?
- Was kostet mich mein Kontrollverhalten?
- Was habe ich vernachlässigt, während ich meine Symptome kontrolliert habe?

## KREATIVE HOFFNUNGSLOSIGKEIT

- Hoffnungslos ist nicht der Patient oder die Situation, sondern die Strategie, unerwünschte Reaktionen zu kontrollieren
- Intervention öffnet den Sinn für neue, kreative Lösungsmöglichkeiten
- Kreative Hoffnungslosigkeit ist kein Gefühl

## KONTROLLE

Wenn die Lösung das Problem wird

- Unangenehme interne und externe Stimuli zu kontrollieren bindet Zeit und Energie
- Kontrollverhaltensweisen nehmen leicht Überhand und werden auch dann eingesetzt, wenn sie nicht funktionieren oder sogar direkt schädlich sind
- Vermeidungs- und Sicherheitsverhalten verstärkt die Reaktionen, die es minimieren soll

## METAPHER

Ball unter Wasser halten





## KONTROLLSTRATEGIEN

### Im Sinne von Vermeidungsstrategien:

- Rückzug
- Ablenkung
- Betäubung
- Abdriften

## KONTROLLSTRATEGIEN

### Im Sinne von Kampfstrategien:

- Unterdrücken von Gedanken und Gefühlen
- Mit Gedanken streiten
- Führung über die Gedanken übernehmen
- Selbstkritik

## WANN IST KONTROLLE HILFREICH?

- Wenn Kontrolle flexibel und kontextabhängig angewendet wird.
- Wenn Kontrolle in Situationen angewendet wird, in denen sie wirklich funktioniert.
- Wenn Kontrolle uns nicht davon abhält, das zu tun, was uns wirklich wichtig ist.

## LOHNT SICH DAS...?!



## KOSTEN-NUTZEN-RECHNUNG

### Nutzen

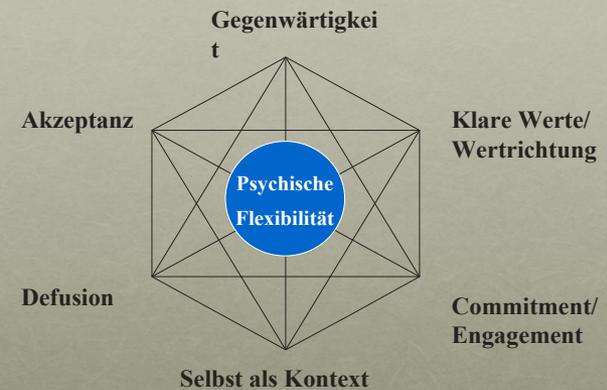
- Fühlt sich sofort etwas besser an
- Besser auf Nummer sicher gehen...
- Halte andere auf Abstand

### Kosten

- Bin ständig mit Zwang beschäftigt
- Oft müde und erschöpft
- Gedanke kommt immer wieder
- Verliere Freunde

## HEXAFLEX: 6 KERNPROZESSE

- Kernprozesse therapeutische Ansatzpunkte für Interventionen
- Beeinflussen sich gegenseitig
- Definieren unterschiedliche Einstellungen und Umgangsweisen mit inneren & äusseren Erfahrungen



## ACHTSAMKEIT

- Verschiedene Übungen ausprobieren
- Erfahrung des Patienten entscheidend
- Hauptsache: Üben,üben, üben

## BEOBACHTEN UND ERFORSCHEN

- Etikettieren: was möchte ich und was möchte mein Zwang?
- Sortieren: Vermeide ich gerade, halte ich aus oder folge ich meinem Herzen?
- Erfahrung beobachten & sachlich beschreiben
- Einfache Übung: Achtsamkeit in den Füßen
- Übungen im Manual von Eifert & Forsyth, 2011

## REISSLEINE ZIEHEN

## REISSLEINE ZIEHEN: Was sagt die Erfahrung?

*In schwierigen Situationen Reißleine ziehen:*

- **STOP!** – Atme ein, als wenn du an einer Rose riechen würdest.
- **WAS IST LOS?** Bleiben – Beobachten – Benennen
- **WAS IST MEINE ERFAHRUNG?** – Erfahrungen befragen
- **WAS IST JETZT FÜR MICH WICHTIG?** – Wertrichtung folgen
- **BIN ICH BEREIT, SO ZU HANDELN?** – ja oder nein
- **GO!** – Ruder in die Hand nehmen und los

## DEFUSION



## DEFUSION



## WAS IST MIR WIRKLICH WICHTIG? – Dem Zwang mit Werten begegnen



## WERTRICHTUNG FINDEN

- Werte geben eine Richtung vor
- Werte sind Anker, die Halt geben, wenn es stürmt
- Werte sind Entscheidungshilfen
  
- Was ist mir wirklich wichtig?
- Was liegt mir am Herzen?



## AKZEPTANZ

Akzeptanz bedeutet, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut zu haben, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Im Sinne des Gelassenheitsgebets nach Reinhold Niebuhr, 1941

Akzeptanz kann unterschiedlich aussehen...



## DER LEBENSBUS

Achtsamkeit  
Defusion  
Akzeptanz  
Wertrichtung  
& Engagement

## KENNENLERNEN DER PASSAGIERE UND IHRER TRICKS

- Welche Passagiere habe ich in meinem Bus: Gedanken, Gefühle, Empfindungen, Glaubenssätze, Regeln, Erinnerungen, Bilder?
- In welcher Situation macht sich wer bemerkbar?
- Was mache ich, wenn just dieser Passagier auftaucht? Wie bringt er mich von meiner Wertrichtung ab?
- Ausweg: Was kann ich machen, um meine Richtung weiter zu verfolgen?

## SELBST ALS KONTEXT

- Selbst = konstant, jenseits der Bewertung, kann durch Erlebensweisen nicht beschädigt werden
- Wir sind nicht unsere Erfahrungen, sondern stellen den Kontext für unsere Erfahrungen bereit
- Erfahrungen und Bewertungen sind ein vorübergehender Teil von uns
- ZIEL: Entwicklung/ Förderung einer Perspektive des Beobachter-Selbst (Meta-Achtsamkeit: Ich spüre, dass ich spüre...)



## EXPOSITION= FEEL-ÜBUNG

- **FEEL:** Feeling Experiences Enriches Living (Eifert et al. 2011)
- Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen werden erlebt & erforscht
- Annahme und Bereitswilligkeit zentral, Habituation zweitrangig



## EXPOSITIONSLEITFADEN

- Üben von Achtsamkeit und Defusion in schwierigen Situationen
- Immer in Bezug zu wichtigen Lebenszielen
- Identifikation subtiler Formen der Vermeidung
- Logische Erweiterung der Achtsamkeitsübungen



## BEREITWILLIGKEIT



## BEREITWILLIGKEIT

- ist eine alles oder nichts Handlung
- bereit sein versus Erfolg haben
- liebevolle Freundlichkeit und Mitgefühl sich selbst und anderen gegenüber versus Selbstabwertungen, Selbsterabsetzung und Selbstbeschuldigungen

*Sind Sie bereit, sich mit Ihren Taten und Ihren Worten in Richtung auf Ihre Werte vorwärts zu bewegen und Ihr (Problem) mit sich zu nehmen?*

**Es geht ums Tun, nicht ums Versuchen!**

## BEREITWILLIGKEIT

Tag der offenen Tür: alle  
Gäste sind willkommen,  
unabhängig ob sie Freunde  
oder Monster sind

## EXPO:DAS MONSTER FÜTTERN



## KOMPLIKATIONEN

- Soziale Erwünschtheit und eigene Wertrichtung trennen können
- Zu viel bzw. zu wenig Disziplin
- Liebevoll über sich selbst lachen versus sich selbst entwerten
- Mindfulness-Übungen machen mit dem Ziel, gewisse Gefühlszustände herzustellen, anstatt das zu beobachten, was ist

## KOMPLIKATIONEN

- Schwankende Bereitswilligkeit/ nicht Einhalten von Verhaltensverpflichtungen
- Zweifel an der Effektivität der gelernten Strategie
- Externe Barrieren: Geldmangel, Zeit, Gelegenheit
- Interne Barrieren: Intensive Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen, Impulse
- Verhaltensdefizite
- Probleme in der Haltung des Therapeuten, z.B. ungleiche Ebene, Belehren, Überzeugen, Überreden
- Unzureichenden Modellieren von ACT Prozessen

## LITERATUR

- Ciarrochi, J. V. & Bailey, A. (2010). *Akzeptanz- und Commitmenttherapie in der KVT*. Beltz Verlag.
- Eifert, G., H. (2011). *Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)*. Fortschritte der Psychotherapie. Hogrefe.
- Eifert, G., H. & Forsyth, J., P. (2008). *Akzeptanz und Commitmenttherapie für Angststörungen*. Dgvt Verlag.
- Eifert, G., Mackay, M. & Forsyth, J.P. (2013). *Mit Ärger und Wut umgehen*. 2. überarbeitete Auflage. Verlag Hans Huber.
- Follette, V. M. & Pistorello, J. (2012). *Zurück ins Leben finden. Mit ACT Posttraumatische Belastungsstörungen und traumabedingte Probleme bewältigen*. Jungfermann Verlag, Paderborn.
- Forsyth, J., P. & Eifert, G., H. (2010). *Mit Ängsten und Sorgen erfolgreich umgehen*. Hogrefe.

## LITERATUR

- Harris, R. (2009). *Wer dem Glück hinterher rennt, läuft daran vorbei. Ein Umdenkbuch*. Kösel.
- Harris, R. (2014). *Schwierige Situationen in der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)*. Beltz
- Hayes, S., C., Strosahl, K.D. & Wilson, K.G. (2004). *Akzeptanz und Commitment Therapie. Ein erlebnisorientierter Ansatz zur Verhaltensänderung*. CIP Medien München.
- Hayes, S., C. mit Smith, S. (2007). In Abstand zur inneren Wortmaschine: Ein Selbsthilfe- und Therapiebegleitbuch auf der Grundlage der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT). Tübingen:DGVT.
- Hayes, S., C., Follette, V., M. & Linehan, M., M. (Hrsg.) (2012). *Achtsamkeit und Akzeptanz. Das Erweitern der kognitiv-behavioralen Tradition*. Dgvt Verlag, Tübingen.