

Arbeitsblatt: ACT bei Depressionen

Die **Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)** bietet einen einzigartigen Ansatz zur Behandlung von Depressionen. Anstatt die negativen Gefühle und Gedanken zu bekämpfen, lehrt ACT, wie man eine neue Beziehung zu ihnen aufbaut, um ein sinnvolles und reiches Leben zu führen. Der Fokus liegt darauf, die starren, negativen Muster zu durchbrechen und sich auf werte-basiertes Handeln zu konzentrieren.

Die sechs Kernprozesse der ACT

Das **Hexaflex-Modell** der ACT beschreibt sechs miteinander verbundene Prozesse, die zur psychologischen Flexibilität beitragen. Jeder dieser Prozesse ist entscheidend, um Depressionen zu überwinden.

1. Akzeptanz 🤝

Akzeptanz ist das Gegenteil von Widerstand. Es bedeutet, schmerzhaft Gedanken, Gefühle und Empfindungen bewusst zuzulassen, ohne sie zu beurteilen oder zu verdrängen. Bei chronischer Depression, wo negative Gefühle wie Traurigkeit, Leere und Hoffnungslosigkeit allgegenwärtig sind, ist dies der erste, aber oft schwierigste Schritt.

- **Herausforderung bei Depression:** Patienten mit chronischer Depression haben oft einen tief sitzenden Widerstand gegen ihre Gefühle. Sie denken, die Traurigkeit sei ein Zeichen von Schwäche oder ein Problem, das behoben werden muss.
- **Beispiel und Vorgehen:** Ein Patient sagt: »Ich will einfach nicht mehr traurig sein. Es fühlt sich furchtbar an.« Der Therapeut fragt: »Haben Ihre Versuche, die Traurigkeit zu bekämpfen, bisher funktioniert?« Die Antwort ist meist »Nein«. Dann wird die Metapher vom **chinesischen Fingerfalle** erklärt: Je mehr man versucht, die Finger (die Traurigkeit) herauszuziehen, desto enger wird die Falle. Die Lösung ist, die Finger zu entspannen und zuzulassen, was ist. Das Ziel ist nicht, die Traurigkeit zu mögen, sondern sie als einen Teil der menschlichen Erfahrung zu akzeptieren.

2. Kognitive Defusion 🧠

Kognitive Defusion ist der Prozess, sich von seinen Gedanken zu **entflechten**. Bei Depressionen sind die Gedanken oft die härtesten Täter: »Ich bin wertlos«, »Ich werde nie wieder glücklich sein«, »Es wird sich nie etwas ändern«. Patienten verschmelzen so stark mit diesen Gedanken, dass sie sie für absolute Wahrheiten halten.

- **Herausforderung bei Depression:** Der Patient identifiziert sich vollkommen mit seinen negativen Gedanken. Er glaubt, dass er **ist**, was der Gedanke sagt.
- **Beispiel und Vorgehen:** Ein Patient sagt: »Ich bin eine Last für meine Familie.« Anstatt diesen Gedanken zu widerlegen, wird der Therapeut fragen: »Ist das ein Gedanke, den Sie gerade haben, oder sind Sie dieser Gedanke?« Dann wird eine Übung zur **Defusion** vorgeschlagen. Der Patient soll den Satz singen, sich den Satz als Schriftzug an der Decke vorstellen oder vor den Satz »Ich habe den Gedanken, dass...« setzen. Dies schafft Distanz und macht den Gedanken zu einem Objekt, nicht zur Realität.

3. Achtsamkeit im Hier und Jetzt 🧘

Dieser Prozess beinhaltet die bewusste Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments, ohne zu beurteilen. Chronisch depressive Menschen sind oft in der Vergangenheit (Grübeln) oder Zukunft (Sorgen) gefangen. Die Fähigkeit, im Jetzt zu sein, hilft, aus dem negativen Gedankenschleife auszubrechen.

- **Herausforderung bei Depression:** Depressive Menschen sind oft so von ihren negativen Gedanken und Gefühlen überwältigt, dass sie den Kontakt zur Gegenwart verlieren.
- **Beispiel und Vorgehen:** Der Therapeut leitet eine kurze **Achtsamkeitsübung** an: »Konzentrieren Sie sich nur auf die Empfindungen in Ihren Füßen. Wie fühlt sich der Boden an? Spüren Sie Ihre Socken? Richten Sie Ihre gesamte Aufmerksamkeit auf diese eine Sache. Jedes Mal, wenn ein Gedanke an die Vergangenheit oder Zukunft auftaucht, nehmen Sie ihn wahr und kehren Sie dann sanft zur Empfindung in Ihren Füßen zurück.« Dies trainiert den »Achtsamkeits-Muskel« und hilft, aus dem Grübeln auszusteigen.

4. Das Selbst als Kontext

Das Selbst als Kontext ist das Bewusstsein, das alle Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen wahrnimmt, ohne von ihnen berührt zu werden. Es ist das »beobachtende Ich«, das sich nicht verändert, auch wenn der Inhalt der Gedanken und Gefühle es tut.

- **Herausforderung bei Depression:** Der Patient hat die Sicht auf sein **beobachtendes Selbst** verloren. Er glaubt, er sei die Summe seiner negativen Gefühle und Fehler.
- **Beispiel und Vorgehen:** Der Therapeut verwendet die Metapher vom Himmel und den Wolken . »Stellen Sie sich vor, Sie sind der weite, offene Himmel. Ihre Gedanken und Gefühle sind die Wolken, die vorüberziehen. Der Himmel verändert sich nicht, er bleibt, wie er ist, auch wenn die Wolken dunkel und stürmisch sind. Sie sind der Himmel, nicht die Wolken.« Dies hilft, das Selbst als stabilen und unerschütterlichen Raum zu begreifen.

5. Werte

Werte sind die inneren, selbstgewählten Richtungen, die das Leben bereichern sollen. Bei Depressionen gehen die Patienten oft nicht ihren Werten nach, weil ihre negative Weltsicht sie lähmt.

- **Herausforderung bei Depression:** Patienten haben den Kontakt zu ihren Werten verloren oder halten sie für unerreichbar.
- **Beispiel und Vorgehen:** Der Therapeut fragt: »Welche Art von Person möchten Sie sein, unabhängig von Ihrer Depression? Was ist Ihnen wirklich wichtig?« Die Antworten können sein: ein guter Freund, ein kreativer Mensch, ein fürsorglicher Partner. Der Therapeut betont, dass Werte **keine Ziele** sind. Man kann nie »ein fürsorglicher Partner sein«, aber man kann sich jeden Tag **wie** ein fürsorglicher Partner verhalten, indem man wertebasiert handelt. Dies gibt dem Patienten eine Richtung, auch wenn die Gefühle negativ sind.

6. Engagiertes Handeln

Engagiertes Handeln ist der Prozess, die Werte in konkrete Taten umzusetzen. Es ist die Kombination aller ACT-Prozesse, die den Patienten dazu befähigt, trotz der Depression zu handeln.

- **Herausforderung bei Depression:** Depressive Menschen leiden oft unter einem starken Antriebsmangel und glauben nicht, dass ihre Handlungen etwas bewirken können.
- **Beispiel und Vorgehen:** Der Patient hat als Wert »Familie« identifiziert. Er sagt aber: »Ich habe zu wenig Energie, um meine Familie zu besuchen.« Der Therapeut hilft, einen **kleinstmöglichen Schritt** zu finden, der in Richtung dieses Wertes führt. Statt die Familie zu besuchen, könnte der Schritt sein: eine SMS an ein Familienmitglied zu senden. Die Aktion an sich mag klein sein, aber sie ist ein großer Schritt in Richtung des Wertes. Die Depression hindert den Patienten nicht daran, diesen Schritt zu tun, solange er die Traurigkeit akzeptiert.

Fazit: Akzeptanz und Handeln in Einklang bringen

Das Fundament der ACT bei Depressionen ist die Erkenntnis, dass das Leben aus **unveränderbaren Gegebenheiten (die Depression, negative Gedanken und Gefühle)** und **veränderbaren Handlungen (unser Verhalten)** besteht. Der Kampf gegen die unveränderbaren Gegebenheiten ist die Quelle des Leidens. Die Lösung besteht darin, diese Gegebenheiten zu akzeptieren und gleichzeitig ein Leben aufzubauen, das durch wertebasiertes, engagiertes Handeln bereichert wird. ACT hilft, die Kontrolle über die eigenen Handlungen zurückzugewinnen, anstatt sich von der negativen Gefühlswelt und den Gedanken der Depression beherrschen zu lassen.