

## Arbeitsblatt: ACT bei Zwangsstörungen (Aggressive Zwangsgedanken)

Die **Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)** bietet einen wirksamen Ansatz zur Behandlung von Zwangsstörungen, insbesondere bei aggressiven Zwangsgedanken. Im Gegensatz zu traditionellen Therapien, die das Ziel haben, diese Gedanken zu beseitigen, lehrt ACT, eine neue Beziehung zu ihnen aufzubauen. Der Fokus liegt darauf, den inneren Kampf zu beenden und sich auf wertebasiertes Handeln zu konzentrieren, auch wenn die Gedanken da sind.

### Die sechs Kernprozesse der ACT

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

#### 1. Akzeptanz 🤝

Akzeptanz bedeutet, schmerzhaftes Zwangsgedanken und die damit verbundenen Gefühle (z. B. Angst, Scham, Ekel) bewusst zuzulassen, ohne sie zu beurteilen oder zu bekämpfen. Bei aggressiven Zwangsgedanken, wie der Angst, jemandem Schaden zuzufügen, ist dies der erste und oft schwierigste Schritt.

- **Herausforderung bei Zwangsstörungen:** Betroffene haben einen starken Widerstand gegen diese Gedanken, weil sie glauben, dass das Vorhandensein eines solchen Gedankens bedeutet, dass sie tatsächlich böse sind oder eine Gefahr darstellen.
- **Beispiel und Vorgehen:** Ein Patient hat den Zwangsgedanken: »Ich könnte meine Kinder verletzen.« Der Therapeut erklärt, dass der Gedanke an sich nicht gefährlich ist. Die Metapher der **Wolken** wird verwendet. »Sehen Sie Ihre Gedanken als Wolken. Sie mögen dunkel und bedrohlich sein, aber sie sind nicht der Himmel. Sie können vorbeiziehen, ohne den Himmel zu beschädigen.« Das Ziel ist, den Gedanken zuzulassen, ohne darauf mit Zwangshandlungen (z. B. Überprüfen, Beruhigung suchen) zu reagieren.

#### 2. Kognitive Defusion 🧠

Kognitive Defusion hilft, sich von Zwangsgedanken zu **entflechten**. Betroffene sind oft so stark mit ihren Gedanken verschmolzen, dass sie diese für die Realität halten.

- **Herausforderung bei Zwangsstörungen:** Die Gedanken sind so furchtbar, dass der Patient sie nicht von seiner Identität oder seinen Absichten trennen kann. Er denkt: »Wenn ich das denke, muss ich doch böse sein!«
- **Beispiel und Vorgehen:** Ein Patient sagt: »Ich bin ein schlechter Mensch, weil ich diese Gedanken habe.« Der Therapeut schlägt eine Übung vor, um den Gedanken umzuformulieren. Statt »Ich bin ein schlechter Mensch«, sagen Sie sich: »Ich habe den Gedanken, dass ich ein schlechter Mensch bin.« Oder Sie können den Gedanken aufschreiben und ihm einen Namen geben: »Da ist wieder 'der Bösewicht'-Gedanke.« Dies schafft Distanz und verringert die Glaubwürdigkeit des Gedankens.

#### 3. Achtsamkeit im Hier und Jetzt 🧘

Achtsamkeit ermöglicht es, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu lenken. Bei Zwangsstörungen, die von Grübeln und Sorgen über die Zukunft dominiert werden, hilft dies, den Teufelskreis zu durchbrechen.

- **Herausforderung bei Zwangsstörungen:** Der Patient ist so sehr auf die Zwangsgedanken fixiert, dass er den Kontakt zur realen Welt verliert.
- **Beispiel und Vorgehen:** Wenn ein Zwangsgedanke auftaucht, bittet der Therapeut den Patienten, eine kurze Achtsamkeitsübung durchzuführen. »Fokussieren Sie sich auf Ihre fünf Sinne: Was sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen Sie in diesem Moment? Spüren Sie den Stuhl unter

sich? Hören Sie die Geräusche im Raum?« Das holt den Patienten aus der Gedankenwelt in die Gegenwart zurück.

#### 4. Das Selbst als Kontext

Das Selbst als Kontext ist das Bewusstsein, das alle Gedanken wahrnimmt, ohne von ihnen definiert zu werden. Es ist das »beobachtende Ich«, das nicht durch die Zwangsgedanken verändert wird.

- **Herausforderung bei Zwangsstörungen:** Der Patient hat die Sicht auf sein »beobachtendes Selbst« verloren. Er glaubt, seine Zwangsgedanken seien ein integraler Bestandteil seiner Persönlichkeit.
- **Beispiel und Vorgehen:** Der Therapeut verwendet die Metapher der **Bühne und des Beobachters**. »Ihre Zwangsgedanken sind die Schauspieler, die auf der Bühne Ihres Geistes agieren. Sie sind jedoch nicht die Schauspieler. Sie sind der Beobachter im Publikum. Sie können die Schauspieler sehen und hören, aber sie sind nicht Sie.« Dies stärkt das Gefühl einer stabilen Identität, die nicht von den Gedanken abhängt.

#### 5. Werte

Werte sind die inneren, selbstgewählten Richtungen, in die sich unser Leben bewegen sollen. Bei Zwangsstörungen werden die Patienten oft daran gehindert, ihren Werten nachzugehen, weil die Zwänge ihre Zeit und Energie beherrschen.

- **Herausforderung bei Zwangsstörungen:** Die Zwangsstörung hat das Leben des Patienten übernommen. Er handelt nicht mehr nach dem, was ihm wichtig ist, sondern nach dem, was die Zwangsgedanken verlangen.
- **Beispiel und Vorgehen:** Der Therapeut fragt: »Wenn die Zwangsstörung nicht wäre, was würden Sie tun? Welche Art von Elternteil, Partner oder Freund möchten Sie sein?« Der Patient hat vielleicht als Wert »ein liebevoller Elternteil« identifiziert. Der Therapeut betont, dass dies die Richtung ist, in die man gehen möchte.

#### 6. Engagiertes Handeln

Engagiertes Handeln ist der Prozess, die Werte in konkrete Taten umzusetzen, auch wenn die Zwangsgedanken da sind.

- **Herausforderung bei Zwangsstörungen:** Der Patient fühlt sich durch seine Angst gelähmt und vermeidet Handlungen, um die Zwangsgedanken nicht auszulösen.
- **Beispiel und Vorgehen:** Der Patient, der den Wert »ein liebevoller Elternteil« hat, vermeidet es, seine Kinder zu umarmen, weil er Angst hat, der Zwangsgedanke könnte ihn dazu zwingen, ihnen zu schaden. Der Therapeut hilft ihm, einen **kleinstmöglichen Schritt** zu finden, der in Richtung dieses Wertes führt, auch wenn die Angst da ist. »Können Sie Ihr Kind für eine Sekunde in den Arm nehmen, obwohl der Gedanke auftaucht?« Die Akzeptanz des Gedankens und die wertebasierte Handlung werden kombiniert, um die Macht des Zwangs zu brechen.

### Fazit: Akzeptanz und Handeln in Einklang bringen

Der Kern der ACT bei Zwangsstörungen ist die Erkenntnis, dass das Leben aus **unveränderbaren Gegebenheiten (Zwangsgedanken, Angst)** und **veränderbaren Handlungen (unser Verhalten)** besteht. Der Kampf gegen die Zwangsgedanken ist die Quelle des Leidens. Die Lösung besteht darin, die Gedanken 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 den Zwängen beherrschen zu lassen.