

ACT in der Behandlung von Depressionen

ACT in the Treatment of Depression

Matthias Wengenroth

Themenschwerpunkt Depression

Zusammenfassung

Es wird ein ACT-basiertes Modell depressiver Störungen vorgestellt, in dem vor allem die Vermeidung innerer Erlebensweisen (experiential avoidance) eine zentrale Rolle spielt. Es wird ein Überblick über die unterschiedlichen Interventionsformen (insbesondere Metaphern und erlebnisorientierte Übungen) gegeben und dann ausführlich auf die sechs therapeutischen Ansatzpunkte einer Behandlung nach dem ACT-Modell eingegangen: Akzeptanz und Bereitschaft, Defusion, Gegenwärtigkeit, Selbst als Kontext, Werte und Commitment. Abschließend wird ein ACT-basiertes Selbsthilfeprogramm des Autors kurz vorgestellt und es werden einige Ergebnisse der Forschung zur Wirksamkeit von ACT in der Behandlung von depressiven Störungen referiert.

Abstract

An ACT-based model of depressive disorders is introduced featuring experiential avoidance as a central component. An overview is given of different forms of intervention in ACT (especially metaphors and experiential exercises) followed by an in-depth presentation of the six leverage points of an ACT-based treatment: acceptance and willingness, defusion, present moment, self as context, values, and commitment. Finally, an ACT-based self-help program designed by the author is briefly introduced as well as some of the results of the research on the effectiveness of ACT as a treatment of depression.

1. Einleitung

1.1. Das ACT-Modell der Depression: Die Kosten der Gefühlsvermeidung

Was aus Sicht der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) zur Entstehung und Aufrechterhaltung einer depressiven Störung führt, lässt sich vergleichen mit einer Autoimmunerkrankung. Dabei richtet sich ein System – das Immunsystem –, dessen eigentliche Funktion in der Abwehr von Krankheitserregern besteht, gegen Zellen des eigenen Körpers. Statt Viren und Bakterien zu bekämpfen, greift das Immunsystem gesunde Bestandteile des Organismus an – mit drastischen, bis hin zu lebensbedrohlichen Konsequenzen.

Wie das Immunsystem ist unser Verstand ein Wunderding, das enorme Leistungen vollbringt und uns vor allem in die Lage versetzt, Probleme zu erkennen, sie zu analysieren und zu lösen. Ohne unseren Verstand wären wir in vielen Situationen hilflos, wären nicht mal in der Lage, einen Apfel zu schälen oder uns die Schuhe zuzubinden. Aber der Verstand hat eine schwarze Seite, die sich dann zeigt, wenn er das, was er tut, um Probleme in der äußeren Welt zu lösen auf innere Vorgänge – Gedanken, Gefühle, körperliche Empfindungen und Handlungstendenzen – anwendet. Wenn er beginnt, diese harmlosen Begleiterscheinungen unseres Menschseins als Probleme zu betrachten und zu versuchen, diese „Probleme“ zu bekämpfen – als wären sie gefährliche Krankheitserreger. Dabei ist dieser Kampf in aller Regel aussichtslos und folgeschwer, denn erstens ist es für einen lebendigen Menschen nicht erreichbar, schmerzhaftes Erleben dauerhaft zu vermeiden, und zweitens ist der Preis dafür, es dennoch zu versuchen, oftmals sehr hoch – im Extremfall besteht er – wie auch bei schweren Autoimmunerkrankungen – im Verlust des Lebens selbst.