

Steven C. Hayes • Jason Lillis



Akzeptanz- und Commitment-Therapie

Aus dem Amerikanischen von Rita Kloosterziel

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

Steven C. Hayes, PhD, ist Professor für Psychologie an der Universität von Nevada, U.S.A.
Jason Lillis, PhD, ist klinischer Psychologe und lehrt am Institut für Psychiatrie und Verhaltenswissenschaften der Alpert Medical School, Brown University, in Providence, Rhode Island, U.S.A.

Für meinen Sohn, Little Stevie. Ich hoffe, dass es Dir in schwierigen Zeiten gelingt zu akzeptieren, wer Du wirklich bist. – Steven C. Hayes

Für meine Frau, Katie, dafür dass sie meine liebende Weggefährtin ist, und dafür, dass sie immer darauf achtet, dass wir uns nicht verirren. – Jason Lillis

Titel der Originalausgabe:

„Acceptance and commitment therapy“, veröffentlicht von American Psychological Association, United States of America

Copyright © 2012 by the American Psychological Association

This Work was originally published in English under the title of: Rational Emotive Behavior Therapy as a publication of the American Psychological Association in the United States of America. Copyright © 2011 by the American Psychological Association. The Work has been translated and republished in German language by permission of the APA. This translation cannot be republished or reproduced by any third party in any form without express written permission of the APA. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in any database or retrieval system without prior permission of the APA.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

ISBN 978–3–497–02370–7

© 2013 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Germany

Reihenkonzeption Umschlag: Oliver Linke, Hohenschäftlarn

Covermotiv: © Westpic/Fotolia.com

Satz: FELSBERG Satz & Layout, Göttingen

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Vorwort	9
1	
Einführung	11
Was ist die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)?	14
Ein Fallbeispiel	17
Fazit	22
2	
Geschichte	23
Die Wurzeln der ACT	23
Verhaltenstherapie 24 ■ Kognitive Verhaltenstherapie 26	
Eine eigenständige Tradition begründen	28
Die Philosophie der Wissenschaft untermauert die ACT 29 ■ Abschied vom traditionellen kognitiven Modell 32 ■ Erste Arbeiten zu regelgesteuertem Verhalten 33 ■ Umfassende Distanzierung: Exzessives regelgesteuertes Verhalten untergraben 34 ■ Warum so lange unbekannt? 36 ■ Bezugsrahmentheorie 37	
Die ACT heute	43
Das Aufkommen der Kontextuellen KVT – die „Dritte Welle“ 44 ■ Die wachsende Popularität der ACT 45 ■ Intellektuelle Entwicklung 47 ■ Kritik, Assimilation und die Fachwelt 48	
Fazit	49

3

Theorie	50
Psychische Flexibilität	51
Kognitive Fusion versus Defusion 51 ■ Erlebnisvermeidung versus Akzeptanz 59 ■ Konzeptualisiertes Selbst versus beobachtendes Selbsterleben 63 ■ Inflexible Aufmerksamkeit für die Vergangenheit und Zukunft versus flexible Aufmerksamkeit für den Moment 65 ■ Fehlende, konforme, vermeidende oder fusionierte Werte versus gewählte Werte 66 ■ Untätigkeit, Impulsivität oder beharrliches Vermeidungsverhalten versus engagiertes Handeln 69	
Gesammelte Prozesse psychischer Flexibilität	70

4

Der therapeutische Prozess	72
Die therapeutische Beziehung in der ACT	72
Die Rolle des Klienten	74
Die Rolle des Therapeuten	75
Informierte Zustimmung	77
Fallkonzeption	78
Eine ACT-Vereinbarung treffen	81
Strategien und Techniken	82
Akzeptieren, wo Sie sind („Kreative Hoffnungslosigkeit“) 82 ■ Kontrolle ist das Problem 86 ■ Defusion 88 ■ Akzeptanz und Bereitwilligkeit 97 ■ Achtsamkeit 104 ■ Beobachtendes Selbsterleben 107 ■ Werte und Selbstverpflichtung 109 ■ Allumfassende Metaphern schaffen 120 ■ Der Fall Sarah 121	
ACT und kulturelle Kompetenz: Psychische Flexibilität als gezielter Anker	123
Fazit	124

5

Evaluation	126
Hilft die psychische Flexibilität, psychopathologische Phänomene zu erklären?	127
Ist die ACT ein evidenzbasierter Behandlungsansatz?	127
Ist die ACT ein transdiagnostischer Behandlungsansatz?	128
Ist die ACT bekanntermaßen wirksamer als andere evidenzbasierte Behandlungsansätze?	129
Gibt es Beispiele dafür, dass die ACT nicht so gut funktioniert wie andere Behandlungsansätze?	130
Funktioniert die ACT in Übereinstimmung mit ihren angenommenen Prozessen?	130
Sind die Komponenten der ACT wirksam?	131
Werden ACT-Prozesse durch die Bezugsrahmentheorie erklärt?	132
Gibt es Daten zur Neurobiologie der ACT und ihrer zugrundeliegenden Theorie?	133
Kann die ACT unterschiedlichen Bevölkerungsgruppen helfen?	133
Ethnische Unterschiede 133 ■ Alter 133 ■ Kognitive Fähigkeiten 134 ■ Abbau von Vorurteilen, Stigmatisierung und Selbst-Stigmatisierung 134	
Fazit	134

6

Ausblick auf zukünftige Entwicklungen	135
Individuelle und gemeinschaftliche Kontrolle	135
Ausweitung der Anwendung des Modells psychischer Flexibilität	138
Technologische Assimilation	138
Entwicklung indirekter Interventionsmethoden	139
Entwicklung von Methoden zur Beurteilung psychischer Flexibilität	139
Wahrnehmung	140

7

Zusammenfassung	141
Glossar	144
Literaturempfehlungen und andere Materialien	147
Zitierte Literatur	150
Sachregister	161
Über die Autoren	166