

Johannes Heßler-Kaufmann

ACT-Prozesse in der Schematherapie nutzen

Mit einem Geleitwort von Eckhard Roediger



 **Schattauer**

Johannes Heßler-Kaufmann

ACT-Prozesse in der Schematherapie nutzen

Mit einem Geleitwort von Eckhard Roediger

Dr. Johannes Heßler-Kaufmann

Lotzbeckstr. 11

77933 Lahr/Schwarzwald

pt.jhk@posteo.de

Besonderer Hinweis

Die Medizin unterliegt einem fortwährenden Entwicklungsprozess, sodass alle Angaben, insbesondere zu diagnostischen und therapeutischen Verfahren, immer nur dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches entsprechen können. Hinsichtlich der angegebenen Empfehlungen zur Therapie und der Auswahl sowie Dosierung von Medikamenten wurde die größtmögliche Sorgfalt beachtet. Gleichwohl werden die Benutzer aufgefordert, die Beipackzettel und Fachinformationen der Hersteller zur Kontrolle heranzuziehen und im Zweifelsfall einen Spezialisten zu konsultieren. Fragliche Unstimmigkeiten sollten bitte im allgemeinen Interesse dem Verlag mitgeteilt werden. Der Benutzer selbst bleibt verantwortlich für jede diagnostische oder therapeutische Applikation, Medikation und Dosierung. In diesem Buch sind eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe

Schattauer

www.schattauer.de

© 2022 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Cover: Jutta Herden, Stuttgart

unter Verwendung einer Abbildung von © Henry Dick (Unsplash)

Gesetzt von Eberl & Koesel Studio, Altusried-Krugzell

Gedruckt und gebunden von Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

Lektorat: Marion Drachsel

Projektmanagement: Dr. Nadja Urbani

ISBN 978-3-608-40051-9

E-Book ISBN 978-3-608-11963-3

PDF-E-Book ISBN 978-3-608-20583-1

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.

Für Livi

In den zwei Jahren mit dir habe ich mehr psychische
Flexibilität gelernt als in den zweiunddreißig davor.

Geleitwort

Nicht wenige Menschen denken, das die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) und die Schematherapie mehr oder weniger widersprüchliche Konzepte seien. Es bedarf tatsächlich einiger Modifikationen an dem Konstrukt des »klassischen Modusmodells«, um das Konzept mit der Relational Frame Theory, die hinter der ACT steht, kompatibel und Schematherapie zu einer in sich konsistenten kontextuellen Therapie zu machen. Entsprechende Konzepte liegen vor. Aber nicht jeder Mensch, der sich therapeutisch weiterentwickeln möchte, will und muss sich in die Tiefen theoretischer Konzepte und Konstrukte begeben. Viele möchten einfach ihre Patientinnen und Patienten möglichst gut behandeln. Unter diesen Menschen finden sowohl die Schematherapie als auch die ACT seit Jahren einen großen und anhaltenden Anklang.

Johannes Heßler-Kaufmann leistet mit dem vorliegenden Buch den dankenswerten Beitrag, auf einer ganz praktischen Ebene die ACT-Prozesse mit dem klassischen Modusmodell der Schematherapie zu verbinden. Er versucht gewissermaßen das Beste aus zwei Welten in einer pragmatisch-eklektizistischen Weise zusammenzuführen, um so das therapeutische Handeln zu erweitern. Und dieser Versuch ist – kurz gesagt – gelungen! Angesichts der großen Zahl von Menschen, die sich seit Jahren schematherapeutisch fortbilden, wird das Buch daher sicher seine Leserschaft finden.

Auch ich persönlich freue mich über dieses Buch, denn nicht nur die ACT-Strategien, sondern auch die namensgebende Akzeptanzhaltung stellen ein wichtiges Gegengewicht zur Handlungsorientierung der Schematherapie dar.

In der ersten Hälfte der Therapie bringt die zugewandte und aktive »Nachbeelterung« große Fortschritte. Dieser Aspekt der Beziehungsgestaltung macht die Schematherapie (sowohl unter den Behandelten als auch den Therapierenden) besonders attraktiv. Erstere erleben – nicht selten zum ersten Mal im Leben – eine große Annahme und Unterstützung. Letztere können in einer hilfreichen Weise aktiv werden, wie es viele abstinenzenorientiertere Methoden nicht zulassen. Jeffrey Young selbst spricht von einer *breeze of fresh air*, einer Prise frischer Luft für die Therapierenden.

In der zweiten Therapiehälfte hingegen werden die Fortschritte meist kleiner und die Grenzen des Veränderbaren deutlicher. Die Behandelten sollen in die Autonomie geführt werden, fühlen sich aber in den Therapien sehr wohl und haben nicht selten Probleme, »loszulassen«. Das geht nicht ohne Konfrontation, Begrenzung und Enttäuschung. Das Konzept der Schematherapie spricht daher richtig von einer Balance von Nachbeelterung und (empathischer) Konfrontation. Aus der supervisorischen Praxis wissen wir allerdings, dass sich sowohl die Behandelten als auch die Therapierenden mit der Nachbeelterung leichter tun als mit der Konfrontation. Die verständnisvoll-akzeptierende Haltung der ACT bis hin zur »kreativen Hoffnungslosigkeit« hilft, die Ressourcen der Behandelten maximal zu mobilisieren und sich mit den inneren und äußeren Grenzen auszusöhnen. Für beide Seiten!

Mehr noch: Auch Schematherapierende haben Schemata! In der Regel sowohl »emotionale Entbehrung« als auch »hohe innere Ansprüche«, aus denen eine starke »Aufopferungsbereitschaft« resultiert. Therapeutin oder Therapeut zu werden ist eine Form, die eigenen Schemata zu bewältigen. Wenn diese aber nicht reflektiert werden, können Therapierende in die Falle des »Problemlösemodus« tappen, wie es in der ACT genannt wird. Ihr eigenes Erleben ist dann zu eng mit dem der Behandelten verbunden, ein gesunder innerer Abstand kann verloren gehen, was schließlich zu beruflicher Unzufriedenheit oder chronischer Überforderung führt. Eine ACT-orientierte Haltung hilft daher auch den Therapierenden.

Für eine erfolgreiche Therapie ist die Stärkung des Erwachsenenmodus zentral. Aber was genau »macht« der Erwachsenenmodus? In den meisten Büchern zur Schematherapie bleiben die Ausführungen dazu eher andeutend bzw. allgemein. Die Prozesse der ACT zeigen sowohl den Therapierenden als auch den Behandelten, wie der Erwachsenenmodus »funktioniert«, wie wir Abstand zum inneren Erleben finden, in einen ausbalanciert-zentrierten Zustand kommen und dann gute Entscheidungen für uns treffen und umsetzen können. Das ist wiederum ein Gewinn für beide Seiten, denn von dieser Haltung profitieren auch die Therapierenden.

Johannes Heßler-Kaufmann stellt nun diese ACT-Prozesse systematisch und detailliert dar. Damit seine Beschreibungen nicht in der Luft hängen, führt er auch kompakt, anschaulich und verständlich in die dahinterstehenden Konzepte der Bezugsrahmen-theorie, des funktionellen Kontextualismus und des kontextuellen Selbst ein, was ja nicht unbedingt leicht zugängliche Theorien sind. Sehr geschickt verbindet er dann ACT-Techniken und Metaphern mit dem Modusmodell. Aus dem reichen Fundus der ACT-Literatur schöpfend, bietet er eine wirklich große Anzahl sehr unterschiedlicher Metaphern an. So kann man diejenigen auswählen, mit denen man sich innerlich verbinden möchte, um damit das eigene therapeutische Repertoire anzureichern. Dadurch wird das Buch zu einem schier unerschöpflichen Fundus und zur kreativen Bereicherung für alle Therapierenden.

Probieren Sie es aus! Viel Freude dabei.

Frankfurt am Main, im März 2022
Eckhard Roediger

Danksagung

Im November 2018 schrieb ich die erste Mail mit den grundlegenden Gedanken zu diesem Buch an Eckhard Roediger, nachdem ich im Rahmen meiner Schematherapie-Ausbildung ein Seminar bei ihm zum Thema »ACT in der Schematherapie« besucht hatte. Wir trafen uns ein paar Tage später für fünf Minuten auf dem DGPPN-Kongress zwischen A1 und A8, er bot an, mich zu unterstützen, Nadja Urbani und Wulf Bertram zwei Stockwerke weiter oben am Schattauer-Stand nickten freundlich zustimmend und das Buch war beschlossen. Dann passierte lange nichts. Oder eigentlich sehr viel: Einen kleinen und zwei große Umzüge, eine Hochzeit, ein anderes Buch, ein Staatsexamen, ein Kind und eine Praxiseröffnung später ist das Buch nun tatsächlich fertig.

An erster Stelle bedanke ich mich deshalb beim Schattauer Verlag für die Geduld sowie die vertragliche und zwischenmenschliche Flexibilität und Offenheit, personifiziert durch Nadja Urbani. Bei ihrer persönlichen Art, den Kontakt zu gestalten, und dem immer hilfreichen fachlichen Austausch möchte man gar nicht mehr woanders Bücher veröffentlichen. Weiterhin bedanke ich mich bei Hannah Hoppe, die meine Supervisorin in der Ausbildung zum Schematherapeuten war und von der ich die Grundlagen gelernt und mir vieles abgeschaut habe. Dies hat jetzt Elisabeth Nyberg übernommen, wovon ich persönlich und fachlich sehr profitiere; vielen Dank, ich freue mich auf jeden gemeinsamen Termin. Danke an Eckhard Roediger für die Ermutigung und Unterstützung sowie das inhaltliche Feedback. Ich bedanke mich herzlich bei Marion Drachsel, deren Lektorat das Buch zu einer runden Sache gemacht hat. Der größte Dank geht natürlich an meine Frau Elli, ohne die ich sowieso mit den meisten Dingen weniger gut zurechtkäme. In diesem Fall danke ich ihr für die zusätzliche Care-Arbeit, die sie übernommen hat, damit ich dieses Buch endlich zu Ende schreiben konnte. Arbeit und Zeit dieser Menschen stecken in diesem Buch.

Bahlingen am Kaiserstuhl, im März 2022
Johannes Heßler-Kaufmann

Inhalt

1	Überblick – Die Gesunde Erwachsene und psychische Flexibilität	13
2	Innere Entitäten – Schematherapie	19
3	Innere Prozesse – Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)	23
4	Die Reaktionsdimensionen der Akzeptanz- und Commitment-Therapie	26
5	ACT-Prozesse im Modusmodell	29
5.1	Theoretischer Hintergrund	29
5.2	Praktische Umsetzung	31
5.3	Die Gesunde Erwachsene	32
5.3.1	Mangelnde Achtsamkeit versus Achtsamkeit	32
	Theorie	32
	Praxis	34
5.3.2	Selbst-als-Konzept versus Selbst-als-Kontext	50
	Theorie	50
	Praxis	52
5.4	Die Gesunde Erwachsene und das natürliche Leid	68
5.4.1	Fusion mit dem Kritiker versus Defusion	68
	Theorie	68
	Praxis	70
5.4.2	Das Leid des Kindes nicht erleben wollen versus Akzeptanz	88
	Theorie	88
	Praxis	90
5.5	Die Gesunde Erwachsene und der Bewältigungsmodus	109
5.5.1	Werteunklarheit versus Werteklarheit	109
	Theorie	109
	Praxis	111
5.5.2	Untätigkeit, Impulsivität, Beharrlichkeit im Vermeiden versus engagiertes Handeln	128
	Theorie	128
	Praxis	129
6	Drei Angeln in einen Teich werfen	138
	Literatur	142

1 Überblick – Die Gesunde Erwachsene und psychische Flexibilität

Das Thema dieses Buchs ist schnell formuliert: Die Gesunde Erwachsene¹ lernt psychische Flexibilität. Was das bedeutet, bedarf der Erklärung.

Wir können die Gesunde Erwachsene spüren, wenn wir unsere Hände auf den Bauch legen, die Augen schließen und »Ich« sagen. Wir spüren sie auch, wenn wir uns im Spiegel selbst in die Augen blicken und mit dem eigenen Vornamen ansprechen. Sie ist das Agens, das in jeder geglückten Therapiesitzung und noch mehr im Alltag der Menschen wirkt. Sie ist somit Trägerin therapeutischer Veränderung, sei es durch Einsicht oder Zulassen unabgeschlossener psychophysiologischer Prozesse.

Jede psychotherapeutische Theorie beschreibt die Gesunde Erwachsene mit ihren Worten. Sie ist das Ich mit der reifen Konfliktabwehr, die Freiheit zwischen Reiz und Reaktion, die Heldin, welche die langfristig nützlichen Konsequenzen den kurzfristig angenehmen vorzieht, die Neubewerterin ohne Denkfehler, die Lösungstrance, das kongruente, sich aktualisierende Selbst. Sie übt Gewahrsein und schließt die Gestalt, ist Salutogenetikerin, Realitätskonstrukteurin und lösungsfokussierte Kapitänin des inneren Teams. Sie findet Antworten auf die Fragen von Tod, Freiheit, Einsamkeit und Sinnlosigkeit, ist sich im Klaren über ihre Motive und aktiviert Ressourcen, um ein Problem zu bewältigen, wenn es sich aktualisiert. Oder sie ist eben psychisch flexibel – ein Zustand, zu dem eine erfolgreiche Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) führen soll (Hayes et al. 2014).

Young et al. (2008) äußern sich in ihrem grundlegenden Standardwerk »Schematherapie« zur Gesunden Erwachsenen wie folgt: »Ein [...] Unterschied zwischen gesunden Menschen und solchen mit starken Störungen besteht in der Stärke und Wirkkraft des Modus *Gesunder Erwachsener*. Zwar ist dieser bei uns allen vorhanden, doch ist er bei psychisch gesunden Menschen stärker und wird häufiger aktiviert. Er vermag dysfunktionale Modi abzuschwächen und zu heilen« (Young et al. 2008, S. 78). Daraus folgt für die klinische Arbeit, dass wir versuchen, »ihn [...] in der Therapie zu stärken, indem wir den Patienten beibringen, auf die übrigen Modi mäßigend einzuwirken, sie zu nähren oder sie zu heilen« (Young et al. 2008, S. 80). Blättert man in diesem Buch ein paar Seiten zurück, findet man die schematherapeutische Auffassung von Modi. Es handelt

1 Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern die weibliche Form verwendet. Nichtsdestoweniger beziehen sich die Angaben auf Angehörige aller Gender.