

„Cooperation came first“: Leserbrief zum Schwerpunktthema „Akzeptanz und Commitmenttherapie (ACT) in der Praxis“ in der VPP 4/2022

Nach fast 15 Jahren Beschäftigung mit der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) in Fortbildung und eigener Praxis, ist der Themenschwerpunkt zur ACT in der VPP 4/2022 bei mir auf großes Interesse gestoßen. Beschäftigt haben mich nach der Lektüre der sechs Beiträge vor allen Dingen Überlegungen aus dem Text von Hayes, Ciarrochi, Haller und Gloster. In diesem Beitrag heißt es:

- Klient*innen wiesen innerhalb ihres Wertesystems sozialen Werten häufig den höchsten Rang zu,
- der Wunsch nach einer Verbesserung in sozialen Bereichen sei einer der Hauptgründe für die Inanspruchnahme einer (psychotherapeutischen) Behandlung,
- alle Flexibilitätsdimensionen der psychologischen Ebene des ACT-Hexaflex (Klarheit der Werte, Engagiertes Handeln, Beobachtendes Selbst, Defusion, Präsenz im Hier und Jetzt, Akzeptanz) beträfen auch die sozial-kulturelle Ebene,
- psychische Flexibilität könne trainiert werden und führe zu mehr prosozialen Verhaltensweisen auch im Alltag, was mit einer Steigerung des Wohlbefindens einhergehe,
- ein höheres Maß an Flexibilität erhöhe die Wahrscheinlichkeit prosozialen Verhaltens,
- als Gradmesser für die soziale Dimension könne die therapeutische Beziehung dienen: Sozial ineffektive Verhaltensweisen, wie z. B. ein Mangel an „sozial-emotionalem Bewusstsein“, in der Therapiesitzung gäben Hinweise auf sozial-ineffektive Verhaltensweisen außerhalb der Therapie und den daraus resultierenden Mangel an sozialer Unterstützung,
- eines „der stärksten Barometer“, das ein*e Therapeut*in in diesem Kontext nutzen könne, sei das eigene Gefühl der Verbundenheit und des Vertrauens zu den Klient*innen.

Im Einzelnen, so Hayes et al., lägen die Implikationen des ACT-Modells der psychischen Flexibilität (s. o.), also die Übertragungsleistungen von der psychologischen auf die sozial-kulturelle Ebene, darin:

- dass eine Person, die eher akzeptierend sei, in der Regel einführender gegenüber anderen, auch Therapeut*innen, sei,
- dass eine Person, die weniger fusioniert sei, in der Regel eher in der Lage sei, schwieriges Feedback anzunehmen und sich auf ein echtes Gespräch einzulassen,
- dass eine Perspektive, die das Selbst miteinbeziehe, zu einem Gefühl der Verbundenheit und Bindung zwischen den Menschen führe,
- dass die individuelle Flexibilität der Aufmerksamkeit zu einem größeren gemeinsamen Aufmerksamkeitspotential in der Therapie führe
- und schließlich individuelle Verpflichtungen zu gemeinsamen Verpflichtungen in einer positiven therapeutischen Beziehung werden könnten.

Diese fein herausgearbeiteten Zusammenhänge stellen m. E. einen brauchbaren

Rahmen dar, der das Potential hat, Therapeut*innen davon abzuhalten, das ACT-Hexaflex mechanisch und seriell abzuarbeiten. Der beschriebene Ansatz kann zudem dazu dienlich sein, TherapeutInnen davor zu bewahren, den Königsweg der Werteklä rung unabhängig von den anderen Bestandsstücken des Hexaflex gleich zu Beginn der Therapie rein kognitiv abzuhandeln. Diese Vorgehensweisen können jeweils verhindert werden, indem der Fokus hinsichtlich des Wertekanons der Klient*in sich über die Verbalisierungen der Patient*in hinaus auf die therapeutische Beziehung und das Erleben der Therapeut*in in der Therapiesituation richtet.

Die Autor*innen plausibilisieren das skizzierte Vorgehen auf der Grundlage der Bezugsrahmentheorie (RFT) einerseits empirisch mit Hinweisen auf Studienergebnisse aus der psychologischen Forschung andererseits theoretisch mit Überlegungen, die die Postulate der RFT mit neuen Entwicklungen in der Evolutionswissenschaft untermauern. Die grundlegende These dieser Überlegungen lautet, dass sich in der Entwicklungsgeschichte des Homo sapiens Sprache und Kognition auf der Grundlage bereits vorhandener menschlicher Kooperationsfähigkeiten entwickelt haben.

Ausführlich erläutert ist dieser Ansatz in einem Aufsatz von Hayes und Sanford von 2013. Die Autoren favorisieren in diesem Text in Anschluss an Wilson (2007) in Bezug auf die menschliche Entwicklungsgeschichte hinsichtlich der „drei Cs“ der Evolutionswissenschaft (Cognition, Culture, Cooperation) eine Sichtweise, der gemäß „the three Cs of human Evolution are all manifestations of one C – Cooperation“ (Wilson, 2007). In diesem Licht betrachtet erhält der Blick auf die Kooperationsbereitschaft und -fähigkeit der Patient*in in der Therapiesituation sowohl Plausibilität als auch Legitimation. Er ersetzt zudem den Rückgriff auf das Konzept der Grundbedürfnisse als Wertemaßstab, so wie Stefan Wagler ihn bspw. in seinem Einführungsbeitrag in der VPP 4/2022 („Einführung in ACT als prozessbasierte Therapie“) nutzt und er in einem anderen Verfahren der dritten Welle der Verhaltenstherapie, der Strategisch Behavioralen Therapie (SBT), im Gebrauch ist (s. Hauke & Lohr, 2017).

Auffällig ist, dass in keinem der Beiträge in der VPP 4/2022 zum Thema ACT von den Autor*innen Fragen danach gestellt werden, wie wertfrei der Prozess der Werteklä rung ist. Gleichfalls nicht gefragt wird, wie kulturell geprägt und prägend dieses Vorgehen ist. Und ebenfalls nicht erörtert wird, wie mit Diskrepanzen in den Wertevorstellungen von Therapeut*in und Klient*in umzugehen ist. Nach meinem bisherigen Kenntnisstand werden diese Fragen auch in kaum einem ACT-Lehrbuch gestellt oder gar in ihren Konsequenzen erörtert. Umso wichtiger erscheint mir der in der VPP 4/2022 beschriebene Ansatz von Hayes et al.: Aus einem Vorgehen, in dem der Therapieprozess und das Erleben der Therapeut*in, wie beschrieben, Gradmesser der Werte der Patient*in sind, erwachsen ggfs. kooperative Bearbeitungsmöglichkeiten im Therapieprozess, die dem praktischen Umgang mit diesen Fragen dienlich sind.

Ein Blick über den Tellerrand der ACT-Literatur ermöglicht im Übrigen eine explizite Beschäftigung mit den zur Problematisierung des Verfahrens der Werteklä rung gestellten Fragen. Gemeint ist der Blick auf die Behandlung des Themas in Pädagogik und Pädagogischer Psychologie. Howard Kirschenbaum, einer der Pioniere der Methode der Werteklä rung, seit den 70er Jahren des 20. Jahrhunderts in diesem Bereich tätig, diskutiert in seinem Standardwerk „Werte klären in

Psychotherapie und Beratung, Strategien für das Einzel- und Gruppensetting“ von 2014 nicht nur explizit o. g. Fragen, sondern skizziert über die Darlegung von Methoden und Techniken zur Wertklärung hinaus eine geeignete Gesprächsführung. Einzelne Techniken aus diesem Vorgehen haben Eingang in die ACT-Literatur gefunden.

Dass dies weitgehend ohne Benennung ihres Ursprungs geschehen ist, beklagt der Autor in seinem Lehrbuch nur am Rande.

Ronald Milewski

Literatur:

Hauke, G. Lohr, Ch. (2017). *Strategisch Behaviorale Therapie (SBT)*. Paderborn: Junfermann Verlag

Hayes, S. C., Sanford, B. (2014). *Cooperation came first. Evolution and human condition*. Journal of the Experimental Analysis of Behavior, 101

Kirschenbaum, H. (2014). *Werte klären in Psychotherapie und Beratung, Strategien für das Einzel- und Gruppensetting*. Weinheim, Basel: Beltz Verlag

Wilson, D. S. (2007), *Evolution for everyone: How Darwin's theory can change the way we think about our lives*. New York: Delta