

Unangenehme Gefühle akzeptieren lernen

Psychische Erkrankungen wie eine Depression haben eine grosse Auswirkung auf die Lebensqualität eines Menschen. Verschiedene Therapieformen helfen den Betroffenen, sich wieder zurechtzufinden in Beruf und Alltag und gestärkt aus einer Krise hervorzugehen. Ein neues Konzept, das die Clenia Littenheid AG, Privatklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Patienten anbietet, heisst ACT: Was die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) zum Ziel hat, erklären Chefarzt Dr. med. Mark Ebnetter und Patrik Hedinger, Oberpsychologe einer Akutstation, die mit ACT arbeitet.

Der Mensch ist ein soziales Wesen. In soziale Kontakte eingebunden zu sein, ist sehr wichtig und wertvoll. «Bei einer Depression zum Beispiel sind mögliche Auslöser häufig Veränderungen im zwischenmenschlichen Bereich», erklärt Mark Ebnetter, Chefarzt im Zentrum für Erwachsenenpsychiatrie Akut der Clenia Littenheid AG. Auf diesen Umstand würden einige herkömmliche Therapieansätze abzielen, mit denen sich klassische Depressionen gut behandeln lassen.

Stigmatisierung

Auch wenn in der Bevölkerung das Verständnis für psychische Erkrankungen in den vergangenen Jahren zugenommen habe, so brauche es immer noch viel Aufklärungsarbeit. «Eine Depression muss man anschauen wie eine andere Krankheit, etwa eine Lungenentzündung», meint Ebnetter. Aber während bei einer Lungenentzündung klar sei, dass sie Zeit und die richtige Therapie brauche, um auszuheilen, werde an einen depressiven Menschen auch heute noch oft unbewusst die Erwartung herangetragen, dass die Depression mit «zusammenreissen» zu überwinden sei. Dies werde psychisch kranken Menschen nicht gerecht.

Wo ACT einsetzt

Gerade bei wiederkehrenden psychischen Erkrankungen seien Betroffene oft mit Unverständnis in ihrem Umfeld konfrontiert und hätten in der Regel bereits verschiedene Therapieverfahren kennengelernt. Das Konzept von ACT sei diesbezüglich auch sehr gut für Menschen geeignet, die auf klassische Therapien kaum oder gar nicht angesprochen hätten. «Ziel ist, dass ein Mensch, der ACT bei sich anwendet, gelassener und offener mit schwierigen Gefühlen und Situationen umgehen kann», sagt Ebnetter. So hätten Menschen die Tendenz, Unangenehmes zu vermeiden

respektive zu bekämpfen, was das Leiden zusätzlich verstärke. «ACT versucht, diesen Teufelskreis zu durchbrechen».

Oberpsychologe Patrik Hedinger arbeitet in der Klinik Littenheid schon länger mit ACT. «In traditionellen Therapieansätzen steht häufig die Beseitigung von Symptomen im Vordergrund», sagt Hedinger. Dabei werde den Patienten oft auch unglücklicherweise suggeriert, dass es zuerst viele Therapien brauche, ehe sie sich ihren eigentlichen Lebenszielen widmen können. «ACT bietet hier in gewissem Sinne einen Short Cut an. Wir unterstützen die Patienten, ihre Lebenswerte zu klären und sich für diese zu engagieren, wobei dabei aufkommende unangenehme Gefühle bzw. «Symptome» nicht bekämpft, sondern «mitgenommen» werden.»

«Ziel ist, dass ein Mensch gelassener und offener mit Situationen umgehen kann.»

Weg von der Vermeidung

«Nehmen wir eine Patientin, die unter Agoraphobie, also Platzangst leidet», gibt Hedinger ein Beispiel. Sie vermeide Situationen, die nicht sofort verlassen werden könnten, zum Beispiel Kinobesuche oder Busfahrten. Schon Einkaufen könne eine Herausforderung sein. «Der zunehmende soziale Rückzug kann letztlich dazu führen, dass alles, was das Leben lebenswert macht, vermieden wird», sagt Hedinger. «Bei ACT interessiert uns zunächst, was der Mensch durch seine Phobie an Lebensqualität verloren hat. Dadurch kann ein Zustand «kreativer Hoffnungslosigkeit» entstehen, der die Sicht für neue Wege

eröffnen kann». Hier setze die Therapie in der Klinik an. Es stelle sich vielleicht heraus, dass die Patientin gerne reite, aber in einen Bus steigen müsste, um zum Pferd stall zu gelangen. «In ACT geht es nun

das zu tun, was einem im Leben wichtig ist», so Hedinger.

Lebenswünsche umsetzen

In der Clenia Littenheid AG sei mit ACT ein Angebot geschaffen worden, das bisherige Therapieangebote ideal ergänze. «Das Konzept hilft uns, unseren Patientinnen und Patienten eine neue Sichtweise und einen neuen Umgang mit ihren Beschwerden anzubieten», sagt Mark Ebnetter. «Im Grunde genommen sind die Werkzeuge von ACT nicht nur für Patientinnen und Patienten, sondern für uns alle anwendbar und so ein möglicher Weg, um unsere Lebenszufriedenheit zu verbessern.»

nicht primär darum, die Angst wegzumachen, sondern mit der Angst einen Weg zu finden, um wieder Reiten zu gehen, d.h.

«Unangenehmes zu bekämpfen ist oft nicht die Lösung, sondern Teil des Problems.»



Mark Ebnetter und Patrik Hedinger.