Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) für die Behandlung von Menschen mit Psychoseerkrankungen

Von Dr. Felicitas Ehlen

Ängste gehören zu den normalmenschlichen Erfahrungen. Grundlegend haben sie eine wichtige und evolutionär tief verwurzelte Schutzfunktion. Doch wenn Ängste überhandnehmen, können sie uns bis in die Handlungsunfähigkeit treiben. Auch das Erleben von Verlusten, Trauer, Wut, Scham, Einsamkeit, Hilflosigkeit oder innerer Zerrissenheit kann in schweren psychischen Krisen überwältigend wirken. Um Kontrolle über diese unerwünschten Gefühle zu erhalten, versuchen wir sie teils mit allen Mitteln von uns fernzuhalten oder mit viel Kraft gegen sie anzukämpfen.
Das Psychotherapieverfahren »Akzeptanz- und Commitmenttherapie« (ACT) geht davon aus, dass dieser Kampf zu stärkerem Leiden führen kann, indem er den Fokus zunehmend auf das Problem lenkt, uns erschöpft und davon wegführt, das in den Blick zu nehmen, was uns wichtig und wertvoll ist. ACT vermittelt deshalb ein Bewusstsein und eine Akzeptanz für unser vielfältiges inneres Erleben und den Facettenreichtum unseres eigenen »Ichs«. Gleichzeitig fördert ACT das konkrete Handeln im Sinne der persönlichen Werte. Mit diesem Ansatz kann ACT Menschen unabhängig von einer Diagnose in schwierigen Lebenssituationen helfen, einen »Anker« auszuwerfen und auf den inneren »Kompass« zu blicken, um sich bewusst und wirksam dem zuzuwenden, was persönlich wichtig ist. Dabei nutzt ACT Rollenspiele, bildliche Veranschaulichungen und Kreativität bei der praktischen Umsetzung. Dies soll die Flexibilität unseres Verhaltens- und Denkrepertoires erhöhen. Zudem vermittelt ACT durch Achtsamkeitsübungen ein bewusstes Wahrnehmen unserer Sinneseindrücke, Gefühle und Gedanken.

Psychotherapieansätze für Menschen mit Psychoseerkrankungen

Schwerste Formen psychischer Krisen können sich in Form von Psychosen mit existentiellen Verunsicherungen und Ängsten ausdrücken, die in der Überzeugung münden können, überwacht und verfolgt zu werden bis hin zum erlebten Verlust der Kontrolle über die eigenen Gedanken. Laut Statistischem Bundesamt tritt bei etwa 3,5% der Menschen im Laufe des Lebens eine vorübergehende psychotische Episode auf und ca. 1% der Menschen leidet an einer Schizophrenie – einer länger anhaltenden Psychose. Die Krankheit Schizophrenie kann zu einer hohen Belastung, verminderter Lebensqualität und Lebenserwartung sowie eingeschränkter gesellschaftlicher Teilhabe führen. Lange Zeit galten Psychosen als nicht durch Psychotherapie behandelbar. Mittlerweile haben psychotherapeutische und psychosoziale Ansätze zusätzlich zur pharmakologischen Behandlung jedoch einen festen Platz in den Behandlungsleitlinien gefunden. Hierzu zählt insbesondere die kognitive Verhaltenstherapie, deren Wirksamkeit bei Psychosen in großen Übersichtsarbeiten allerdings nicht klar bestätigt wurde. Wie in aktuellen Übersichtsarbeiten gezeigt wurde, können weiterentwickelte Psychotherapieverfahren wie z. B. das »Metakognitive Training« und achtsamkeitsbasierte Interventionen positive Wirkungen im Sinne einer Symptomminderung und verbesserten Alltagsfunktionen bewirken. Diese Ergebnisse stimmen optimistisch.
In Bezug auf ACT zeigen bisherige wissenschaftliche Studien Wirksamkeit bei der Behandlung von Stimmungs-, Angst- und Zwangsstörungen sowie Abhängigkeitserkrankungen. Die Wirkung von ACT für Menschen mit Psychoseerkrankungen wurde bisher überwiegend in ambulanten Einzeltherapien untersucht. Trotz einer insgesamt noch uneinheitlichen Studienlage zeigten sich hier im Vergleich zur »Standardbehandlung« oft Vorteile in Bezug auf die Entwicklung der psychotischen und depressiven Symptome, der Belastung, der Akzeptanz, psychischen Flexibilität und des Genesungsprozesses. Nebenwirkungen wurden nicht festgestellt.
Im Vivantes Klinikum Am Urban startete 2022 ein gruppentherapeutisches ACT-Programm für akut an Psychosen erkrankte Menschen im stationären/stationsäquivalenten Setting. Das Ziel des Therapieangebotes ist es, während und nach einer akuten psychotischen Krise eine persönliche Orientierung zu finden, einen bewussten und akzeptierenden Umgang mit schwierigen Gefühlen zu entwickeln und persönlich wichtige Handlungen konkret umzusetzen. Eine begleitende, aktuell noch laufende wissenschaftliche Pilotstudie (ASPIRE-Studie) untersucht die grundsätzliche Umsetzbarkeit dieses Ansatzes, die persönlichen Erfahrungen während der Behandlung sowie die Auswirkungen auf die Symptomschwere und die Lebensqualität. Erste Ergebnisse werden im Frühling 2025 erwartet.

Dr. Felicitas Ehlen ist Oberärztin der psychiatrischen Station act23 im Vivantes Klinikum Am Urban, wissenschaftliche Mitarbeiterin der AG Präventive Psychiatrie, innovative Versorgungs- und Psychotherapieformen an der Charité Universitätsmedizin Berlin und wissenschaftliche Leiterin der ASPIRE-Studie
Kontakt: *felicitas.ehlen@vivantes.de*