

Die funktional-kontextuelle Grundlage von ACT

Ein bisschen Philosophie

Die 4 kant'schen Fragen

- Was kann ich wissen?
- Was soll ich tun?
- Was darf ich hoffen?
- Was ist der Mensch?

Antworten aus ACT Konzepten

1. kant'sche Frage:
Was kann ich wissen?



Was kann ich wissen?

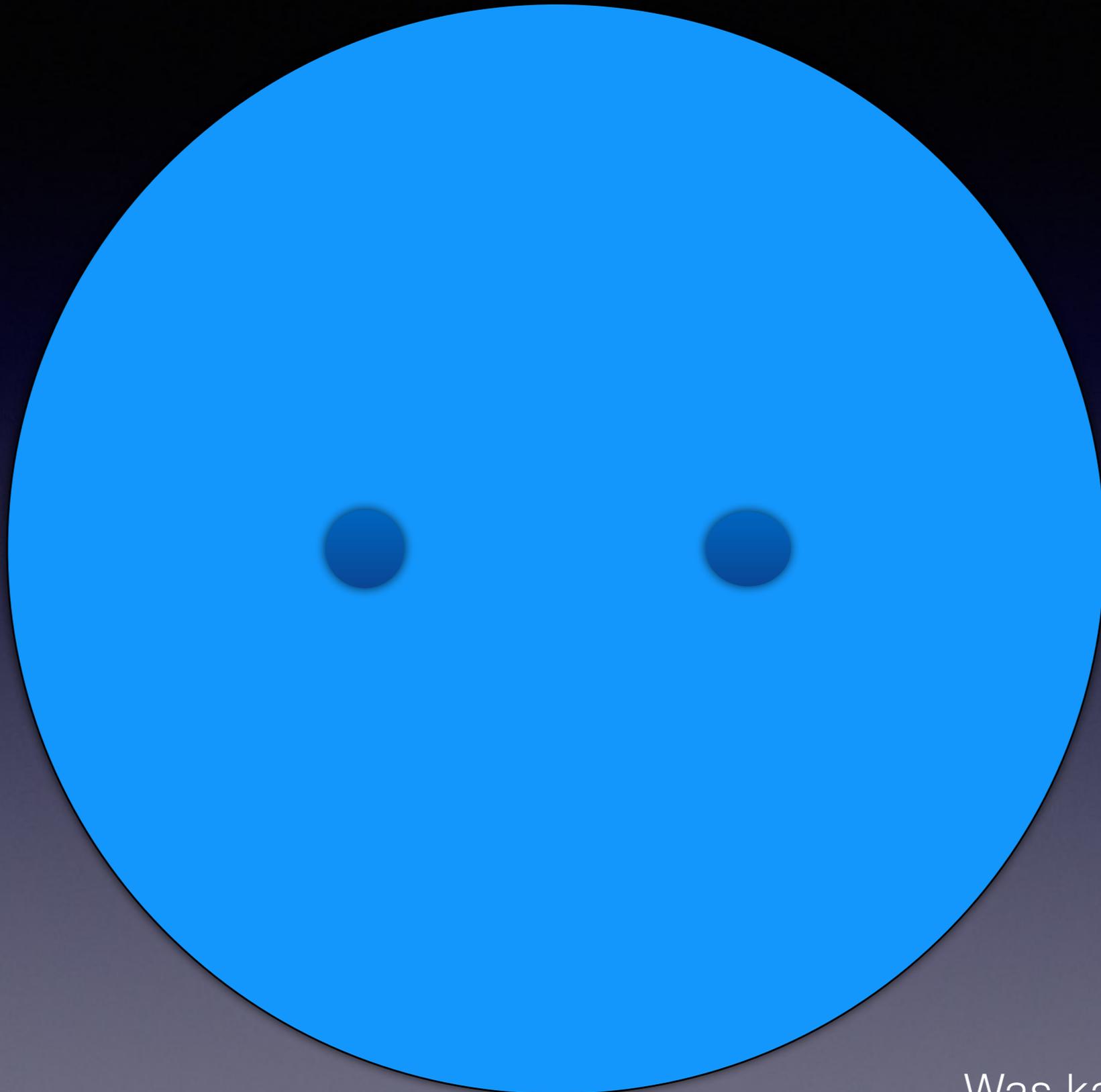
Jeder hat seine Interpretation, es gibt keine richtige!

- Steckdose
- See mit zwei Inseln
- Rüssel von einem Schwein
- Kreis mit zwei Punkten
- Zwei Mexikaner mit einem Sombrero

Was kann ich wissen?

Aber für eine Gruppe hat es viele Vorteile, wenn sie sich auf eine Interpretation einigen kann.

Was kann ich wissen?



Was kann ich wissen?

Nur wie einigen wir uns darauf?
Mit ICD-10, Persönlichkeitstests
oder der Hexenbulle?

Alles Kategorisierungsmöglichkeiten

Was kann ich wissen?

„Wir“-klichkeit -

Der soziale Kontext / die soziale
Perspektive bestimmt, was wir
„wahr“-nehmen

Was kann ich wissen?

Wir wissen nicht, was andere Menschen
denken oder fühlen.

Wir interpretieren ihr Verhalten
und sind dann wegen
unseren Gedanken beleidigt.

Was kann ich wissen?

Unterscheide:

Sehen versus Interpretation
1. Unterscheidung der
Matrix



Wo spielt das
eine Rolle?

Was kann ich wissen?

1. Beispiel

Was kann ich wissen?

- Die zwei Pfeile - Schmerz und Leid

- Der erste Pfeil ist Schmerz. Er wird auf uns geschossen. Er passiert uns.
- Der zweite Pfeil ist Leid. Er wird von uns selbst auf uns geschossen. Das ist unser Umgang mit dem Schmerz, der uns passiert.

Was kann ich wissen?

Zwei Berge Metapher
Leiden ist universell.



Leid ist subjektiv,
das machte die Life event
Forschung schwierig.

Was kann ich wissen?

2. Beispiel

Was kann ich wissen?

Das Prinzip der destruktiven Normalität

- Als Kinder lernen wir, dass wir unsere negativen Gefühle kontrollieren sollen. Nicht weil diese für uns schlecht sind, sondern weil sie unangenehm für andere sind.
- Aber wir scheitern, denn Gefühle lassen sich nicht kontrollieren - sondern nur Handlungen.
- „Aber alle anderen schaffen das doch! Also stimmt etwas nicht mit mir.“

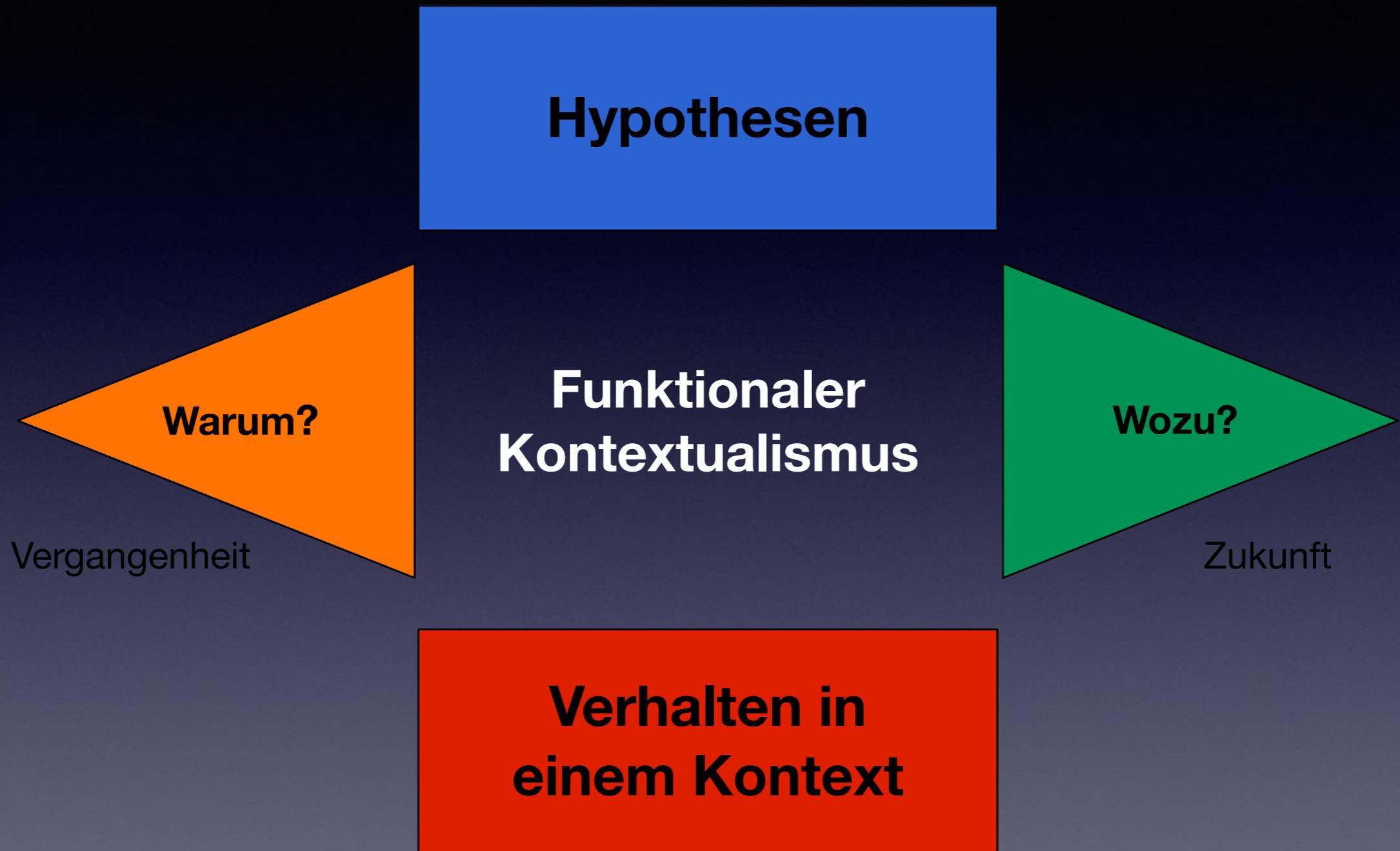
3. Beispiel

Was kann ich wissen?

Funktionaler Kontextualismus

- Jedes Verhalten muss in dem Kontext gesehen werden, in dem es auftritt.
- Jeder Mensch verhält sich so, wie es aus seiner Sicht am besten ist. Das Verhalten hat eine Funktion.
- Also **wo** und **wozu** fragen.

Was kann ich wissen?



Was kann ich wissen?

Funktionaler Kontextualismus

- Psychische Diagnosen sind willkürliche Kategorien (Schubladen), die vor allem dem Diagnostiker dienen.
- Verhalten ist kontextabhängig und hat eine Funktion. Etwas soll erreicht werden. Und vielleicht ist nach der Rentenbegutachtung das Verhalten anders.
- Der Patient leidet, ist aber nicht kaputt oder defekt.

Was kann ich wissen?

Es geht nicht um Wahrheit, es geht um **Nützlichkeit**.

WoWozu-Perspektiven

- Wähle eine für dich schwierige Interaktion mit einem dir wichtigen Menschen.
- Beschreibe zwei verschiedene Perspektiven, wie dieser Mensch den Kontext und dich in der Situation sehen könnte.
- Überlege mindestens drei Hypothesen, wozu der dir wichtige Mensch sich so verhalten hat, wie er/sie sich verhalten hat. Mindestens eine sollte eine gute Absicht dir gegenüber haben.

2. kant'sche Frage:
Was soll ich tun?

Sich von seinem Leid nicht
ablenken zu lassen, das Leben
zu leben, das einem wichtig ist.

eine ACT-Antwort

Handle ich regelorientiert
oder wertorientiert?

Was soll ich tun?

Regeln haben einen Sog,
Werte haben einen
Zauber.

Was soll ich tun?

Was soll ich tun?

Was will ich tun!

3. kant'sche Frage
Was kann ich hoffen?

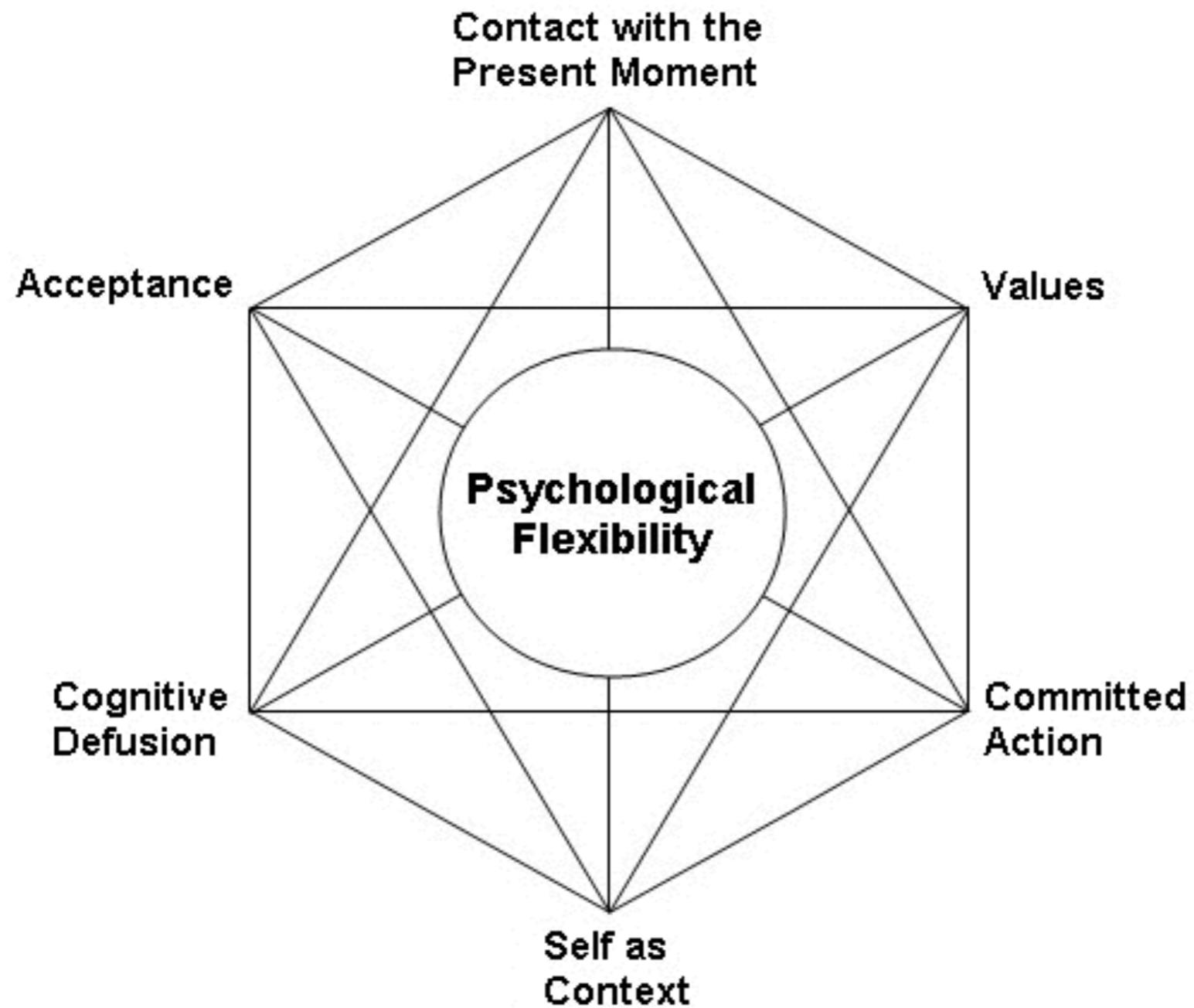
Die Ausrichtung auf
selbstgewählte Werten
ermöglicht einen hilfreichen
Umgang mit persönlichem Leid.

Was kann ich hoffen?

Psychische Flexibilität

Mit dem Leben tanzen

Was kann ich hoffen?



Was kann ich hoffen?

Therapeutendilemma

nach Ludewig

Was kann ich hoffen?

Handle wirksam, ohne zu
wissen, wie und was dein
Handeln bewirkt.

Was kann ich hoffen?

4. kant'sche Frage:
Was ist der Mensch?

Ein Wesen, das auch
Schmerz und Leid kennt.

Was ist der Mensch?

Menschliches Leid entsteht aus menschlichen Prozessen und ist keine Abweichung oder Fehlfunktion der Psyche.

There is more right with you
than wrong with you as long
as you are breathing.

Jon Kabat-Zinn

Der Mensch ist ein Wesen
in Sprache, die ich zu
meinen Gunsten und
Ungunsten nutzen kann.

Wir erzählen uns selbst und uns gegenseitig ständig, wie die Welt ist, und halten sie damit stabil. Menschen sind unverbesserliche und geschickte Geschichtenerzähler und sie haben die Angewohnheit zu den Geschichten zu werden, die sie erzählen. Durch Wiederholung verfestigen sich Geschichten zu Wirklichkeiten und manchmal halten sie die Geschichtenerzähler/innen innerhalb der Grenzen gefangen, die sie selbst erzeugen halfen.

N. Peseschkian

Was ist der Mensch?