

AKZEPTANZ-BASIERTE SUCHTTHERAPIE (ABS): KONZEPT UND ANWENDUNG

Norbert Schneider

*mudra-Drogenhilfe e.V.
Nürnberg*

ZUSAMMENFASSUNG: Substanzmissbrauch ist motiviert durch den Versuch der Erlebnisvermeidung, die in der mangelnden Akzeptanz belastender Gedanken und Gefühlen, einer widrigen Welt und eines unvollkommenen Selbst wurzelt. Wenn das Verhalten durch generalisierte Vermeidung eingeengt und unflexibel wird, werden Klienten daran gehindert, sich aktiv in Richtung ihrer gewählten Werte zu bewegen. Akzeptanz-basierte Suchttherapie (ABS) erhöht die „Freiheitsgrade“ des Denkens, Erlebens und Handelns, indem sie die positiven Funktionen dysfunktionaler Gedanken würdigt und ein Loslösen von ihnen ermöglicht, die Werte und Ziele der Klienten klärt und eine akzeptierende und mitfühlende Welt- und Selbstbeziehung fördert. Methoden der Achtsamkeit und der emotionalen Akzeptanz helfen, belastende Gefühle zu erleben, ohne dass Klienten von ihnen überwältigt und zu schädlichen Handlungen gedrängt werden. ABS-Klienten werden befähigt, der gegenwärtigen Realität und sich selbst offen zu begegnen und selbstverantwortlich in Übereinstimmung mit den eigenen wesentlichen Werten zu leben

EINLEITUNG

Ein entscheidender Katalysator süchtigen Verhaltens besteht in dem Unvermögen, das aktuelle Leben und die eigene Person zu ak-

Anschrift des Autors: Dipl.-Psych., Dipl.-Sozialpäd. Norbert Schneider, CleanEx – Ambulante Therapie der mudra-Drogenhilfe e.V., Wirthstr. 36, 90459 Nürnberg.
e-mail: norbert.schneider@clean-ex.de

© 2006 Dieter Schwartz