

# Vermeidungsverhalten beenden

**Value Cards** Chronische Beschwerden wirken vielschichtig – körperlich, emotional und sozial. Lernen Sie in diesem Artikel ein in den Niederlanden entwickeltes Kartenset kennen, das Klient\*innen darin unterstützt, sich aus dem Kreislauf des dabei entstehenden Vermeidungsverhaltens zu befreien und aktiv nach eigenen Werten zu handeln.

→ Menschen mit chronischen Beschwerden nehmen bei der Wahl ihrer Aktivitäten häufig Anpassungen vor, um zu „überleben“. In der Regel liegt dem ein Vermeidungsprinzip zugrunde, denn die getroffenen Entscheidungen scheinen nicht zu einem lebenswerten Leben zu führen. An dieser Stelle setzt die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) an (☞ ACT, S. 40). Diese zielt nicht primär darauf ab, Symptome zu beseitigen, sondern darauf, psychische Flexibilität zu fördern – also die Fähigkeit, trotz belastender Gedanken und Gefühle werteorientiert zu handeln.

## Akzeptieren statt bekämpfen

Menschen möchten unangenehme Gedanken und Empfindungen vermeiden – oft geschieht das unbewusst. Dieses Verhalten nennt sich erlebnisbezogene Vermeidung und tritt u.a. bei chronischen Beschwerden besonders häufig auf. Der Versuch, Schmerz und Einschränkungen zu kontrollieren, führt jedoch nicht zu mehr Lebensqualität. Stattdessen verstärkt sich die Problematik. Der ständige Kampf gegen das Unvermeidliche blockiert den Blick auf das, was wirklich zählt. Kontrolle wird zu einer Falle: Je mehr Klient\*innen



## 7 Schritte

### 1 Füllen Sie die Value Cards aus:

Nennen Sie Aktivitäten, die Ihnen guttun, Freude bereiten oder die für Sie bedeutsam sind.

### 2 Verknüpfen Sie Ihre Werte:

Ordnen Sie Ihre persönlichen Werte den Aktivitäten auf den Value Cards zu – zum Beispiel im Gespräch mit Ihrer Therapeutin oder Ihrem Therapeuten.

### 3 Füllen Sie die Burden Cards aus:

Notieren Sie negative oder unangenehme Erfahrungen.

### 4 Machen Sie Vermeidung sichtbar:

Um zu verdeutlichen, was Sie aktuell noch ausbremst, legen Sie dann die Burden Cards über die Value Cards (☞ ABB. 1).

### 5 Machen Sie Akzeptanz sichtbar:

Legen Sie nun die Value Cards über die Burden Cards und machen Sie sich bewusst, dass Sie trotz Belastungen an Ihren Werten festhalten können.

### 6 Wählen Sie die fünf wichtigsten Aktivitäten aus:

Entscheiden Sie sich für die fünf für Sie wertvollsten Aktivitäten, die Sie momentan nicht so leben können, wie Sie es sich wünschen.

### 7 Formulieren Sie eine engagierte Aktion:

Überlegen Sie sich, unabhängig von den Schwierigkeiten, einen konkreten Schritt, mit dem Sie ein Stück mehr nach Ihren Werten leben können und Ihrem erfüllten Leben näherkommen.

ABB. 1 Bei den Value Cards wird in zwei Kartensorten unterschieden: Value Cards (grüner Rahmen) und Burden Cards (roter Rahmen).

ABB. 2 Klient\*innen benennen auf den Burden Cards belastende Aspekte ihres Lebens.



versuchen, ihre Beschwerden zu lindern, desto stärker erleben sie Einschränkungen. Was bleibt, ist die Akzeptanz – Schmerz gehört zum Leben dazu. Gleichzeitig lohnt es sich aber, den Blick auf wertvolle, durchführbare Aktivitäten zu richten.

Vermeidung zeigt sich meist in zwei Formen. Aus Angst vor Verschlimmerung verzichten viele auf bedeutungsvolle Tätigkeiten. Obwohl Betroffene diese Aktivität als wertvoll erleben, wird sie gemieden. Das wirkt zunächst nachvollziehbar, führt aber oft zu Dekonditionierung und verstärkt die Beschwerden. Andere wiederum flüchten in Aktivität, um unangenehme Gefühle zu verdrängen, etwa durch ständiges Spielen am Handy. Diese Strategie hält selten lange an, führt zu Erschöpfung und verstärkt die Wahrnehmung der Beschwerden. Beide Wege kosten Lebensqualität, ohne die Belastungen zu lindern.

### Warum ich die Wertekarten entwickelte

Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie bietet einen theoretischen Rahmen sowie praktische Werkzeuge für die Behandlung

von Menschen mit chronischen Beschwerden. Ich arbeite seit vielen Jahren nach der ACT und verknüpfe die Theorie mit ergotherapeutischen Handlungskonzepten in meinem Berufsalltag. Basierend darauf entwickelte ich das Kartenset der Value Cards von 2018 bis 2019. Psycholog\*innen, die nach ACT arbeiten, gaben mir dabei Rückmeldungen. Das Kartenset verfeinerte ich stetig weiter.

Drei der zentralen ACT-Prozesse, nämlich Akzeptanz, Werte und engagiertes Handeln, ähneln unseren ergotherapeutischen Grundprinzipien. Die Value-Cards-Methode unterstützt Menschen dabei, nicht hilfreiche Vermeidungsstrategien zu erkennen, und bietet eine visuelle Unterstützung sowie konkrete Schritte, um im aktuellen Leben (wieder) sinnvolle Aktivitäten auszuüben:

- **Akzeptanz** bedeutet, den aussichtslosen Kampf gegen unangenehme Gedanken, Gefühle und Beschwerden zu beenden. Statt sie zu verdrängen oder zu vermeiden, lernen Klient\*innen, diese Erfahrungen anzunehmen und ihnen Raum zu geben.
- **Werte** zeigen, was im Leben wirklich zählt. Sie geben dauerhafte Orientierung – wie ein Leuchtturm, der den Kurs eines Schiffes bestimmt.
- **Engagiertes Handeln** bringt diese Werte (wieder) in Bewegung. Klient\*innen setzen individuelle Schritte, um nach ihren Werten zu leben – auch wenn dabei unangenehme Gedanken oder Gefühle auftauchen. Dieses Handeln schafft Vitalität und stärkt die Verbindung zu dem, was dem Leben Bedeutung verleiht.

## Hintergründe der Methode

Die Value-Cards-Methode basiert ursprünglich auf einer psychologischen Übung von Russ Harris, Autor von „The Happiness Trap“ [4]. Er geht in der Methode von einer Aktivität aus und endet nach dem Gewinnen von Erkenntnissen wieder dort. Die Intervention mit den Value Cards bringt Klient\*innen mit chronischen Beschwerden

## ACT

Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) zählt zur kognitiven Verhaltenstherapie (☞ ERGOPRAXIS 10/23, S. 28). Sie lädt dazu ein, den scheinbar aussichtslosen Kampf gegen unangenehme Emotionen, Gedanken und Beschwerden zu beenden – und richtet den Blick stattdessen auf das, was dem Leben Sinn und Wert verleiht.

ACT bezieht sich auf die Relational Frame Theory, die Bezugsrahmentheorie. Schmerz und andere unangenehme Empfindungen sind Teil umfangreicher „relational frames“ im Gehirn, die automatisch zu Vermeidungsverhalten führen. Ein Überprüfen oder Abbrechen dieser Verknüpfungen ist unmöglich. ACT zielt darauf ab, den Einfluss dieser verknüpften Bezugsrahmen zu verringern, den Einfluss wertebasierter Haltungen zu stärken und somit Resilienz zu fördern.

Das Hexaflex bildet das zentrale Modell der Akzeptanz- und Commitment-Therapie. Es wird als Sechseck dargestellt, wobei jede Ecke einen der sechs zentralen Prozesse repräsentiert: Akzeptanz, Präsenz im Hier und Jetzt, Werte, engagiertes Handeln, das beobachtende Selbst sowie kognitive Defusion. Die Wirksamkeit der ACT, insbesondere in der Behandlung von Menschen mit chronischen Schmerzen, ist durch zahlreiche Studien belegt [1-3].

wieder in Bewegung – mit Tätigkeiten, die ihren persönlichen Werten entsprechen. So verlassen sie das Vermeidungsverhalten und gestalten ihr Leben wieder sinnvoll und selbstbestimmt. Die Arbeitsgruppe „Ergotherapie und chronischer Schmerz“ des niederländischen Berufsverbands Ergotherapie Nederland (EN) setzte sich im Jahr 2019 in Bezug auf ACT das Ziel, die Handlungsflexibilität im relevanten Kontext zu fördern.

## Value Cards und Burden Cards ausfüllen

Das Kartenset lässt sich in sieben Schritten anwenden (☞ 7 SCHRITTE, S. 39). Dabei werden zwei Kartensorten verwendet: Value Cards und Burden Cards (☞ ABB. 1, S. 38). Auf den grün markierten Value Cards notieren Klient\*innen zunächst für sie wertvolle Aktivitäten, verbinden diese mit ihren zugrunde liegenden Werten und damit zusammenhängenden Gefühlen aus fünf verschiedenen Bereichen:

- Entspannung/Freizeit
- Gesundheit
- (intime) Beziehungen/Familie
- Bildung/Arbeit
- Entwicklung/Wachstum

Auf der Rückseite der Value Cards formulieren Klient\*innen ihre engagierte Aktion – also konkrete Schritte, um nach diesen Werten zu leben.

Die Burden Cards hingegen sind rot umrandet (☞ ABB. 2, S. 39). Hier notieren Klient\*innen die belastenden Aspekte ihres Lebens – etwa Beschwerden oder persönliche Eigenschaften, die den Blick auf wertvolle Aktivitäten verstehen. Die visuelle Darstellung der beiden Kartensorten macht deutlich, wie wenig hilfreich die bisherigen Vermeidungsstrategien sind, und verschafft einen ehrlichen Einblick in die eigene Situation.

An dieser Stelle ein Beispiel aus der Praxis: Eine Klientin beabsichtigte, das Singen als engagierte Handlung auszuführen. Ihr Ziel war es, ihren persönlichen Werten Freude an Bewegung, Zeit für mich und Kreativität näherzukommen. Dies notierte sie auf den Value Cards. Zum Zeitpunkt der Therapie neigte sie dazu, ihre eigenen Emotionen zu vermeiden. Sie hatte Sorge, von ihnen überwältigt zu werden. Die Ängste hielt sie auf den Burden Cards fest.

## Eine Erfolgsgeschichte durch das Kartenset

Über mehrere Zwischenschritte entwickeln Klient\*innen dann mit therapeutischer Unterstützung eine konkrete Aktion, die sie zu einer wertvollen Aktivität führt – einer Tätigkeit, die er oder sie bisher gar nicht oder nicht mehr zufriedenstellend ausgeführt hat. Dabei verringert sich nicht nur das Problem rund um diese Aktivität. Klient\*innen erleben auch unmittelbar, wie befreidend es wirkt, den Kampf gegen die Beschwerden aufzugeben. Diese Erfahrung stärkt das Selbstwertgefühl und erweitert die Fähigkeiten im Selbstmanagement. Gleichzeitig lernen Klient\*innen, unangenehme Gedanken und Gefühle auszuhalten, die beim Umsetzen des neuen Verhaltens ganz natürlich entstehen.

Zurück zu dem gewählten Beispiel: Um einen bewussten und mutigen Schritt zu wagen, entschied die Klientin sich dazu, ein Lied von Brahms auszuwählen, das gezielt starke Emotionen in ihr auslöste. Sie sang dieses Lied in Anwesenheit eines Familienmitglieds,

was die Herausforderung für sie zusätzlich steigerte. Dennoch hielt sie die aufkommenden Gedanken und das Unbehagen aus – und setzte ihr Vorhaben in die Tat um. Im Anschluss daran machte sie zudem weitere Fortschritte: Sie griff vermehrt zu ihrer früheren Leidenschaft, der Geige.

Während des Prozesses arbeiten Klient\*innen auch an einem weiteren zentralen ACT-Prinzip: der kognitiven Defusion. Sie lernen, Gedanken nicht mehr als wörtliche Abbildung der Realität zu betrachten, der sie folgen müssen. Stattdessen schaffen sie Abstand zu diesen Gedanken und gewinnen neue Perspektiven.

### Geeignete Zielgruppen auswählen

Die Value-Cards-Methode eignet sich für erwachsene Klient\*innen mit chronischen Beschwerden, bei denen Vermeidung eine Rolle spielt – unabhängig von der Diagnose. Ergotherapeut\*innen können das Kartenset sowohl bei Menschen mit chronischen Schmerzen als auch bei solchen mit traumatischer Hirnverletzung einsetzen. Auch Personen, die durch negative Erfahrungen geprägt sind und ihre gewünschten Alltagsaktivitäten nicht mehr ausführen können, profitieren davon. Voraussetzungen bestehen darin, dass die Klient\*innen die Sprache gut beherrschen und keine schwerwiegenden aphasischen oder kognitiven Einschränkungen vorliegen.

Hingegen weniger geeignet ist die Methode für Klient\*innen in der (sub-)akuten Phase, die sich noch im Lösungsmodus befinden und noch nicht bereit sind, sich auf eine akzeptanzorientierte Intervention einzulassen. Auch Menschen, deren Identität (noch) nicht ausreichend entwickelt ist und die kaum Zugang zu ihren persönlichen Werten finden, profitieren nur eingeschränkt von der Methode.

### Timing und Kontext kennen

Ergotherapeut\*innen können die Value-Cards-Methode in jeder Phase des Therapieprozesses einsetzen. Besonders empfehlenswert ist der Einsatz nach der ersten explorativen Phase – also nach Anamnese und anfänglicher Evaluation. Zu diesem Zeitpunkt liegt bereits ein grundlegender Einblick in die Anliegen der Klient\*innen vor: Ihre Möglichkeiten, Einschränkungen und Bewältigungsstrategien sind bekannt, und die therapeutische Beziehung hat meist eine stabile Basis erreicht. Das Kartenset hilft nun dabei, Vermeidungsprozesse sichtbar zu machen und gleichzeitig den Kontakt zu persönlichen Werten zu stärken. So entsteht ein kraftvoller Impuls für Verhaltensveränderung. Im weiteren Therapieverlauf können Ergotherapeut\*innen regelmäßig auf das gesamte Kartenset beziehungsweise auf die anfänglich genutzten Karten zurückgreifen, um den Prozess zu vertiefen und zu begleiten.

Ergotherapeut\*innen können die Value-Cards-Methode in ganz unterschiedlichen Settings anwenden: in Kliniken, Polikliniken, Rehabilitationszentren, Pflegeheimen, Krankenhäusern, in ergotherapeutischen Praxen oder direkt im häuslichen Umfeld der Klient\*innen. Auch in Online-Gesprächen lässt sich die Methode gut einsetzen.

### Studie beweist die Wirksamkeit

In einer ergotherapeutischen Studie mit siebzehn Klient\*innen mit chronischen Schmerzen untersuchte ich von 2020 bis 2021, wie sich die Value-Cards-Methode auf zentrale ACT-Prozesse auswirkt – mit zufriedenstellenden Ergebnissen. Die Teilnehmenden erhielten eine monodisziplinäre Behandlung in meiner ambulanten Praxis. Um Veränderungen sichtbar zu machen, nutzte ich zwei Messinstrumente: das Canadian Occupational Performance Measure (COPM) und die Psychological Inflexibility in Pain Scale (PIPS).

Das COPM erfasst, wie gut Klient\*innen alltägliche Aktivitäten ausführen und wie zufrieden sie damit sind. Im Rahmen der Studie fokussierte ich mich auf Veränderungen in den Prozessen Akzeptanz und engagiertes Handeln. Nach der Therapie mit dem Kartenset stieg die Bewertung der Ausführung um etwa 2,72 Punkte und die Zufriedenheit um rund 2,68 Punkte. Die Entwicklung zeigt, dass die Klient\*innen wieder aktiver wurden und sich stärker mit ihren Werten verbunden fühlten.

Die PIPS hingegen untersucht die psychologische Inflexibilität und unterteilt dabei in zwei Subskalen: Vermeidung und kognitive Fusion. Die stärkste Veränderung zeigte sich bei der Vermeidung – genau dort, wo die Value-Cards-Methode ansetzt. Die Werte zur kognitiven Fusion veränderten sich weniger stark, was ebenfalls den Erwartungen entsprach.

## Karten für Klarheit

Die Value Cards unterstützen Klient\*innen dabei, wieder nach persönlichen Werten zu handeln.

### ACT praktisch erleben

Die Value-Cards-Methode bietet Ergotherapeut\*innen ein praktisches und wirksames Werkzeug, das die ergotherapeutischen Grundprinzipien unterstützt. Sie ermöglicht es, Verhaltensveränderungen auf interaktive, visuelle und dynamische Weise zu begleiten – mit ACT als Grundlage. Klient\*innen und ihr Umfeld kommen durch klare und verständliche Schritte schnell in Bewegung – mit Tätigkeiten, die ihren persönlichen Werten entsprechen. Unter dem folgenden Link finden Sie weitere Informationen über ein deutsches E-Learning zu den Value Cards: <https://eref.thieme.de/M6C3C>.

Patrick de Haan

#### • Literaturverzeichnis

[www.thieme-connect.de/products/ergopraxis](http://www.thieme-connect.de/products/ergopraxis) > „Ausgabe 11-12/25“



Patrick de Haan

ist Ergotherapeut und Inhaber der Praxis ErgoAnders in Enschede, Niederlande. Dort hat er sich auf Verhaltensänderung spezialisiert. Er arbeitet zudem in der Abteilung für chronische Schmerzen des Rehabilitationszentrums Roessingh. Außerdem ist er als Dozent tätig und bietet Kurse und Workshops an. Weitere Informationen zu seinem Kartenset erhalten Sie unter [info@ergoanders.nl](mailto:info@ergoanders.nl). Die Kosten der Value Cards belaufen sich auf 15 € zzgl. Versandkosten.