

Kognitive Defusion

Kognitive Defusion löst die Verschmelzung zwischen Person und Gedanke. Jugendliche lernen, belastende Gedanken zu beobachten statt ihnen zu glauben. Die Technik reduziert Grübelschleifen und schafft Handlungsspielraum.

Die Methode stammt aus der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) von Steven C. Hayes (1980er Jahre).

METHODE IN DER JUGENDARBEIT

- ACT zeigt in Meta-Analysen große Effekte bei Jugendlichen (SMD = -0.84 , 25 RCTs, $n = 2.352$; Yu et al. 2025)
- Psychologische Flexibilität erklärt 81 % der Varianz bei Depressionsreduktion (Yu et al. 2025)
- Gruppen-ACT wirkt deutlich stärker als Einzelformat (SMD = -0.98 vs. -0.04 ; Yu et al. 2025)
- ACT ist vergleichbar wirksam wie KVT (López-Pinar et al. 2025)
- Jugendliche sprechen auf Metaphern und erfahrungsbasierte Übungen besser an als auf direkte KVT

WANN EINSETZEN?

- Jugendliche kreisen um negative Selbstbewertungen und kommen gedanklich nicht los
- Grübelschleifen blockieren Alltag, Schule oder soziale Kontakte
- Nach belastenden Erfahrungen wie Trennung, Mobbing oder Übergängen

MATERIAL / VORBEREITUNG

- Papier und Stifte
- Gelbe Schutzbrillen (1 pro Person, für Übung 6)
- Optional: Schale mit Wasser

ÜBUNGEN

1. Stellt dem belastenden Gedanken den Satz „Ich habe gerade den Gedanken, dass ...“ voran. Sprecht ihn laut aus. (5 Min., ab 1 Person)
2. Singt den negativen Gedanken auf die Melodie von „Happy Birthday“. (5 Min., ab 1 Person)
3. Schreibt belastende Gedanken auf Zettel. Faltet Papierschliffchen und legt sie ins Wasser. (10 Min., ab 1 Person)

4. Stellt euch den Gedanken als nervigen Mitbewohner vor, der ständig reinredet. Gebt ihm einen Namen. (5 Min., ab 1 Person)
5. Haltet die Hände dicht vor die Augen. Bewegt sie langsam weg. So funktioniert Defusion. (5 Min., ab 1 Person)
6. Verteile gelbe Schutzbrillen. Frag die Gruppe: „Welche Farbe hat der Raum?“ Leite zu psychologischen Brillen über: Angst-Brille, Nicht-gut-genug-Brille (nach McCurry). (10 Min., 4-20 Personen)

GRUPPENFORMAT

- Gruppen-ACT zeigt große Effekte (SMD = -0.98), Einzelformat nicht (Yu et al. 2025)
- Peers dienen als Lernmodelle; Gruppensetting reduziert Einsamkeitsgefühl
- Effekte bleiben im Follow-up stabil (SMD = -0.45 , $p = 0.008$; Yu et al. 2025)

GRENZEN

Kognitive Defusion ersetzt keine Therapie bei akuten Krisen, Suizidalität oder schweren psychischen Störungen. Bei traumatisierten Jugendlichen nur mit therapeutischer Begleitung einsetzen.

Praxis-Notiz: Starten Sie mit Übung 6 (Gelbe Brillen) als Einstieg, dann vertiefen die Einzelübungen das Prinzip.