Arbeitspsychologische Praxis

Gesundheit kann man lernen

Was ist die Schematherapie?

Überblick über Konzept, Methoden und Anwendungsgebiete

Einleitung

Die Schematherapie ist eine innovative Form der Psychotherapie, die ursprünglich von ***Jeffrey E. Young*** in den 1980er Jahren entwickelt wurde.

Sie verbindet Elemente der kognitiven Verhaltenstherapie mit Aspekten anderer therapeutischer Ansätze wie Gestalttherapie, psychodynamischer Therapie, Bindungstheorie und konstruktivistischer Methoden.

Ziel der Schematherapie ist es, tief verwurzelte, lebensgeschichtlich entstandene Muster – sogenannte „Schemata" – zu erkennen, zu bearbeiten und zu verändern.

Begriffserklärung: Was ist ein Schema?

Ein „Schema" ist in der Schematherapie ein überdauerndes, meist in der Kindheit oder Jugend entstandenes emotionales Muster, das Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Verhalten beeinflusst.

Es handelt sich dabei um stark verinnerlichte Überzeugungen, Erwartungen oder Erinnerungen über sich selbst und andere Menschen.
Schemata entstehen normalerweise durch wiederholte, einschneidende Erlebnisse – beispielweise emotionale Vernachlässigung, Missbrauch, überhöhte Erwartungen oder ständige Kritik.

Schemata können sowohl hilfreich als auch hinderlich sein.

In der Schematherapie werden jedoch besonders die sogenannten „dysfunktionalen Schemata“ betrachtet, also Muster, die zu Problemen im Erleben und Verhalten führen.

Beispiele für solche Schemata sind das Gefühl, nicht liebenswert zu sein, eine tiefe Angst vor Verlassenwerden oder die Überzeugung, immer alles perfekt machen zu müssen.

Grundlagen und Ursprünge der Schematherapie

Die Schematherapie entstand aus dem Bedürfnis, Patient*innen mit chronischen psychischen Problemen, insbesondere Persönlichkeitsstörungen, effektiver zu helfen.
Jeffrey Young stellte fest, dass klassische Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie oft nicht ausreichten, um tief verwurzelte, lebensgeschichtlich entstandene Muster zu verändern.

Die Schematherapie erweitert daher die Verhaltenstherapie um folgende zentrale Aspekte:

- Fokus auf die Kindheitserfahrungen und deren Auswirkungen auf aktuelle Probleme
- Arbeit mit Emotionen und Bedürfnissen
- Integration von Techniken aus anderen Therapieschulen
- Bedeutung der therapeutischen Beziehung auch als Korrektiv

Die 18 Grundschemata nach Young

Young und Kolleg*innen identifizierten 18 zentrale Schemata, die in fünf Domänen aufgeteilt werden können:

- **Trennung und Ablehnung** (z.B. Verlassenheit, Misstrauen/Missbrauch, emotionale Entbehrung)
- **Beeinträchtigte Autonomie und Leistung** (z.B. Abhängigkeit, Versagen, Verletzbarkeit)
- **Beeinträchtigte Grenzen** (z.B. Anspruchshaltung, mangelnde Selbstkontrolle)
- **Fokussierung auf andere** (z.B. Unterwerfung, Selbstaufopferung)
- **Übertriebene Wachsamkeit und Hemmung** (z.B. Negativität/Pessimismus, emotionale Gehemmtheit)

Jede Person besitzt unterschiedliche Ausprägungen und Kombinationen dieser Schemata.

Modi-Modell der Schematherapie

Neben den Schemata arbeitet die Schematherapie mit sogenannten „Modi“. Ein Modus beschreibt einen aktuellen inneren Zustand oder „Anteil“, der das Denken, Fühlen und Verhalten einer Person in der Situation dominiert. Häufige Modi sind:

- Das verletzliche Kind
- Das wütende Kind
- Das impulsive oder undiszipliniert Kind
- Der/die bestrafende Elternteil
- Der/die fordernde Elternteil
- Der gesunde Erwachsene

Ziel der Therapie ist es, den Modus des „gesunden Erwachsenen“ zu stärken, sodass er die dysfunktionalen Kind- und Eltern-Modi beruhigen und korrigieren kann.

Methoden und Techniken der Schematherapie

Die Schematherapie ist ein integrativer Ansatz, der verschiedene Methoden vereint:

Kognitive Techniken
Hier geht es darum, die Inhalte und Überzeugungen hinter den Schemata bewusst zu machen und kritisch zu hinterfragen. Dies geschieht durch Gedankenprotokolle, kognitive Umstrukturierung und das Prüfen von Beweisen für oder gegen das Schema.

Emotionale Techniken
Mit Imaginationen, Rollenspielen oder Stuhlarbeit werden die emotionalen Erfahrungen, die mit den Schemata verbunden sind, bearbeitet und neu erlebt. So können alte Wunden heilen und alternative Erfahrungen gemacht werden.

Verhaltensbezogene Techniken
In der Therapie werden neue Verhaltensweisen eingeübt, mit denen die Patient*innen aus den eingefahrenen Mustern ausbrechen können. Dies kann z.B. bedeuten, gesündere Grenzen zu setzen oder sich Unterstützung zu holen.

Die therapeutische Beziehung

In der Schematherapie spielt die therapeutische Beziehung eine wichtige Rolle. Therapeut*innen bieten ein „begrenztes Nachnähren“ an, also emotionale Unterstützung im Rahmen der professionellen Beziehung, was für viele Patient*innen eine korrigierende Erfahrung darstellt.

Anwendungsgebiete der Schematherapie

Die Schematherapie wurde ursprünglich für die Behandlung von Persönlichkeitsstörungen entwickelt, insbesondere der Borderline-Persönlichkeitsstörung. Sie hat sich jedoch als wirksam bei vielen anderen psychischen Problemen erwiesen, z.B.:

- Depressionen
- Angststörungen
- Beziehungsprobleme
- Essstörungen
- Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)
- Chronische Schmerzen

Immer mehr Studien belegen die Wirksamkeit der Schematherapie, und sie findet zunehmend Anwendung auch im Einzel-, Gruppen- und Paarsetting.

Ziele der Schematherapie

Ziel der Schematherapie ist es, die dysfunktionalen Schemata zu erkennen und zu verändern. Dies geschieht, indem die Betroffenen lernen, ihre eigenen Bedürfnisse besser wahrzunehmen, alte Muster zu hinterfragen und gesündere Verhaltensweisen zu entwickeln. Dabei steht die Förderung von Selbstakzeptanz und Selbstfürsorge im Mittelpunkt.

Abgrenzung zu anderen Therapieformen

Im Vergleich zur klassischen Verhaltenstherapie geht die Schematherapie tiefer in die Analyse von Kindheitserfahrungen und legt mehr Wert auf emotionale und zwischenmenschliche Aspekte. Sie ist weniger strukturiert als die Verhaltenstherapie, bietet aber einen klaren Rahmen durch die Arbeit mit Schemata und Modi.

Gegenüber der Psychoanalyse ist die Schematherapie zielorientierter und integrativer, sie nutzt verschiedene Methoden und legt grossen Wert auf die aktive Mitarbeit der Patient*innen.

Herausforderungen und Grenzen

Obwohl die Schematherapie viele Vorteile bietet, gibt es auch Herausforderungen.
Das Bearbeiten alter Verletzungen kann schmerzhaft und langwierig sein. Zudem ist die Therapie besonders bei schweren Persönlichkeitsstörungen selten kurzfristig wirksam, sondern erfordert Ausdauer und ein gutes Vertrauensverhältnis.
Nicht alle Patient*innen sprechen gleich gut auf die Methode an, und manchmal müssen Einzelaspekte mit anderen therapeutischen Methoden kombiniert werden.

Fazit

Die Schematherapie ist ein innovativer, tiefgreifender und integrativer Ansatz, der Menschen hilft, alte Muster zu erkennen und zu verändern, um ein erfüllteres und selbstbestimmteres Leben zu führen. Sie verbindet wissenschaftlich fundierte Methoden mit Wertschätzung für emotionale und zwischenmenschliche Erfahrungswelten und hat sich als wirksam bei einer Vielzahl psychischer Störungen erwiesen.

Wer sich für Schematherapie interessiert, sollte sich an entsprechend ausgebildete Therapeut*innen wenden, die eine individuelle Diagnostik und Behandlung anbieten können. Die Arbeit an den eigenen Schemata ist oft herausfordernd – aber auch eine Chance für nachhaltige persönliche Entwicklung.