

[Hier eingeben]

## Infoblatt Schematherapie

Dr.<sup>in</sup> Camilla Bensch  
Klin. Psychologin und Psychotherapeutin  
Laudongasse 44/Stg. 2/EG 28  
A-1080 Wien  
Tel.: 0664 100 44 99  
[www.therapie-wien.at](http://www.therapie-wien.at)  
[c.bensch@chello.at](mailto:c.bensch@chello.at)

Die Schematherapie wurde von **Jeffrey Young** (New York) auf der Grundlage der Verhaltenstherapie entwickelt. Sein Bestreben lag in einer gezielten Bearbeitung emotionaler Strukturen, die seit der Kindheit eingepägt werden und unser Verhalten unbewusst beeinflussen bzw. steuern. Diese innovative Weiterentwicklung verbindet Elemente verschiedener Therapieschulen, wie z.B. der kognitiven Verhaltenstherapie, der Tiefenpsychologie, der Gestalttherapie und dem Psychodrama bzw. Humanistischen Therapie. Die Schematherapie bietet ein Therapiemodell mit einem strukturierten Vorgehen.

Schematherapie verbindet Klärungs- mit Veränderungsarbeit mittels Einsatz emotions- und handlungsbezogener Techniken im Rahmen einer tragfähigen therapeutischen Beziehung. Nach Young charakterisieren drei zentrale Elemente die Schematherapie:

- eine individuelle Fallkonzeption („Landkarte der inneren Welt“ des Patienten) und Therapieplanung, die auf das Schema- bzw. Modusmodell bezogen ist,
- eine therapeutische Beziehung im Sinne einer begrenzten elterlichen Fürsorge („limited reparenting“) und empathischer Konfrontation,
- der Einsatz erlebnisaktivierender Techniken (z.B. Imagination, Dialoge mit Stühlen), die auf die Fallkonzeption bezogen sind.

Die meisten Menschen entwickeln im Laufe ihres Lebens bestimmte Muster, körperlich zu reagieren, zu denken, zu fühlen und zu handeln. Diese Muster („**Schemata**“ oder auch **Lebensfallen** genannt) werden meist bereits in der frühen Kindheit angelegt. Sie beeinflussen unser Erleben, Denken, Fühlen, Handeln und wirken sich dadurch auch auf unser Selbstwertgefühl, auf unsere Beziehungsgestaltung und damit auf unsere gesamte Lebensgestaltung aus. Schemata sind verhaltenssteuernde, innere Strukturen, die neurobiologisch gesehen einen Verbund von Nervenzellen im Gehirn darstellen, der sich bei dem Erleben von emotional bedeutsamen Ereignissen bildet, die intensiv, lange anhaltend und/oder wiederholt auftreten. Dieser Zusammenschluss von bestimmten Neuronen wird beim späteren Erleben eines ähnlichen Ereignisses (Reizes) dann schneller und leichter aktiviert. Es entsteht so also ein „Fußabdruck“ im neuronalen Netz des Gehirns bei lang anhaltender, starker emotionaler Erregung. Aus einem vorübergehenden Erregungszustand (Modus) kann sich dann ein bleibendes Schema entwickeln („Trampelpfad“). Dadurch tritt das weitere Erleben und Verhalten immer häufiger und automatischer auf. Unsere Schemata steuern auf diese Weise unbewusst unser Erleben und Verhalten.

In der Schematherapie liegt der Fokus zunächst auf negativen emotionalen Schemata, die durch schmerzhaft Erfahrungen „eingebrennt“ wurden, und uns in maladaptiven Erlebens- und Verhaltensmustern gefangen halten. Ziel der Schematherapie ist es, den Ursprung solcher Muster zu verstehen, ihre Wirkung auf die aktuelle Lebensgestaltung zu erkennen und sie schließlich verändern zu können, damit wird eine Brücke zwischen den persönlichen Problemen eines Menschen in der Gegenwart und den Entstehungsbedingungen in der Vergangenheit geschlagen.

Verhaltensveränderungen erfordern den Aufbau neuer Schemata (Attraktoren), die stärker wirken als die alten. Aber nicht nur der Aufbau von neuen Attraktoren ist zentral, sondern auch die Verbesserung der Selbstregulationsfähigkeit ist dringend erforderlich, damit eigenständig während der Aktivierung des alten Störungsmusters in einen neuen Ordnungszustand gewechselt werden kann. Im **Modusmodell** erfolgt eine individuelle, auf den Patienten zugeschnittene Fallkonzeptualisierung („Landkarte seiner inneren Welt“). Jeder Stimmungszustand bzw. jede Phase von emotionalen Turbulenzen wird einem Modus aus der Fallkonzeption zugeordnet. Überwältigende, rasch wechselnde momentane Gefühle/Zustände werden so als Aktivierung alter Wunden verstanden und eingeordnet, dadurch entsteht Distanz zu dem scheinbar kaum auszuhaltenden, schmerzhaften Erleben. Ziel ist es, mit emotionalen Grundbedürfnissen in Kontakt kommen zu können und zu lernen, diese in erwachsener Weise zu befriedigen.

Wenn Sie mehr über Schematherapie wissen wollen, lesen Sie:

- Jeffrey E. Young und Janet S. Klosko (2006). Sein Leben neu erfinden. Wie Sie Lebensfallen meistern. Junfermann.
- Eckhard Roediger (2010). Raus aus den Lebensfallen! Das Schematherapie-Patientenbuch. Junfermann.