



Neurozentrum
Universitätsklinikum des Saarlandes
D – 66421 Homburg/Saar



Einführung in die Schematherapie

nach Jeffrey E. Young

Dipl. Psych. R. D'Amelio

Email: roberto.d.amelio@uks.eu

Schematherapie

- **Begründer Jeffrey E. Young** studierte zunächst bei Joseph Wolpe Verhaltenstherapie, später arbeitete er als Direktor für Forschung und Ausbildung an der Klinik von Aaron Beck, mit dem er zahlreiche Arbeiten über Depression und Kognitive Therapie veröffentlicht hat.
- Heute ist er Forscher, Universitätslehrer, Ausbilder und praktizierender Schematherapeut. Er ist Direktor des Schematherapie-Institutes in New York, Manhattan. Zur Zeit arbeitet Young hauptsächlich an Persönlichkeitsstörungen, insbesondere Borderline- und narzisstische Störungen, schwierige chronische Patienten.
- Ursprung der Schematherapie: ursprünglich zur Behandlung von Patienten, die auf eine herkömmliche kognitiv-behaviorale Behandlung nicht zufrieden stellend ansprachen, insbesondere Patienten mit Persönlichkeitsstörungen und signifikanten charakterologischen Problemen, die Achse-I-Störungen zugrunde liegen.
- Schematherapie stellt eine Erweiterung der VT dar

Was ist ein „Schema“?

- Es handelt sich um **handlungsbestimmende Grundannahmen** der Person über sich selbst und die Welt (bzw. Bezugspersonen):
 - ✓ *„Ein Schema ist ein Plan, der die Organisation von Wahrnehmung, Denken und Handeln ermöglicht“ (Jaeggi).*
- Ein Schema **bildet sich** in der **Kindheit und Jugend** aus und stellt eine realitätsbasierte Repräsentation der Umwelt des Kindes dar
- und tendiert dazu, sehr lange oder sogar während des gesamten Lebens aufrecht zu bleiben (→ **Kognitive Konsistenz**; „bedingungslos gültige“ bzw. „zwingende Schemata“ = Das Schema kämpft um sein Überleben).
- **Zusätzlicher Faktor:** „emotionale“ Temperament des Kindes

Welche Arten von „Schema“ gibt es?

- Es gibt **adaptive** („positive“) und **maladaptive** („negative“) **Schemata**.
- In der Schematherapie werden insgesamt **18 maladaptive Schemata** („*Lebensfallen*“) benannt, von denen bei einem Patienten meist **mehrere wirksam** sind.
- Es gibt **bedingungslos gültige** und **bedingt gültige** Schemata.
- Es gibt **früh** und **spät(-er) entstandene** Schemata.
- Schematherapie: Konzentration auf **frühe** maladaptive Schemata)

Bedingungslos und bedingt gültige Schemata

- **Bedingungslos gültige Schemata** lassen dem Patienten keine Chance. Was er auch tut, das Resultat ist stets das gleiche. Er ist ganz sicher inkompetent, „ausgerastet“, nicht liebenswert, ein *Misfit*, gefährdet oder schlecht. Daran vermag nichts etwas zu ändern. Das Schema schließt ein, was dem Kind angetan worden ist, oder dass es darauf nur den geringsten Einfluss gehabt hat. Das Schema ist einfach.
- **Bedingt gültige Schemata** lassen Raum für Hoffnung. Derjenige, bei dem es besteht, kann das Resultat verändern. Er kann sich unterwerfen, sich aufopfern, Bestätigung suchen, Emotionen unterdrücken oder sich bemühen, hohe Maßstäbe gerecht zu werden und, indem er dies tut, das negative Resultat zumindest zeitweise abwenden.

Bedingungslos gültige Schemata

- Verlassenheit/ Instabilität
- Misstrauen/ Missbrauch
- Emotionale Entbehrung
- Unzulänglichkeit Scham
- Soziale Isolierung/
Entfremdung
- Abhängigkeit/ Inkompetenz
- Anfälligkeit für Schädigungen
oder Krankheiten
- Verstrickung/ Unentwickeltes
Selbst
- Versagen
- Negativismus/ Pessimismus
- Bestrafen
- Anspruchshaltung/Grandiosität
- Unzureichende
Selbstkontrolle/ Selbstdisziplin

Bedingt gültige Schemata

- Unterwerfung
- Selbstaufopferung
- Streben nach Zustimmung und
Anerkennung
- Emotionale Gehemmtheit
- Überhöhte Standards/
Übertrieben kritische Haltung

Ursprünge der Schemata

- Ursprung jedes Schemas sind zentrale **emotionale Bedürfnisse**

- **5 zentrale grundlegende emotionale Bedürfnisse:**
 - ✓ Sichere Bindung zu anderen Menschen (Sicherheit, Stabilität, nährenden Zuwendung und akzeptiert werden).
 - ✓ Autonomie, Kompetenz und Identitätsgefühl
 - ✓ Freiheit, berechnete Bedürfnisse und Emotionen ausdrücken
 - ✓ Spontaneität und Spiel
 - ✓ Realistische Grenzen setzen und selbst die Kontrolle innehaben

4 Arten von frühen Erlebnissen fördern die Aneignung/ Entwicklung maladaptiver Schemata:

- **Schädigende Nichterfüllung von Bedürfnissen** (z.B. Stabilität, Verständnis oder Liebe → Emotionale Entbehrung; Verlassenheit/ Instabilität)
- **Traumatisierung oder Viktimisierung** (→ Misstrauen/ Missbrauch; Unzulänglichkeit/ Scham; Anfälligkeit für Schädigungen oder Krankheit)
- **Zuviel des Guten** (→ Abhängigkeit/ Inkompetenz; Anspruchshaltung/ Grandiosität)
- **Selektive Internalisierung oder die Identifikation** mit wichtigen Bezugspersonen

„Lebensfallen“

- Es handelt sich um lebenslange Muster oder Themen
- Sie entwickeln sich, wenn die Bedürfnisse des Kindes weitgehend unerfüllt bleiben
- Sie wirken selbstschädigend
- Sie kämpfen um ihr Überleben
- **Kompensation:**
 - „*Sich Ergeben, Flucht oder Gegenangriff*“

Lebensfallen und Grundbedürfnisse

- Wenn „**Grundsicherheit**“ beeinträchtigt wurde:
 - Verlassenheit
 - Misstrauen und Missbrauch
- Wenn „**Verbundenheit mit anderen**“ beeinträchtigt wurde:
 - Emotionale Entbehrung
 - Isolation
- Wenn „**Autonomie**“ beeinträchtigt wurde:
 - ✓ Abhängigkeit
 - ✓ Verletzbarkeit
- Wenn „**Selbstachtung**“ beeinträchtigt wurde:
 - Unzulänglichkeit
 - Versagen
- Wenn „**Selbstaussdruck**“ beeinträchtigt wurde:
 - Unterwerfung
 - Überhöhte Standards
- Wenn „**Realistische Grenzen**“ beeinträchtigt wurde:
 - Anspruchshaltung

Selbsthilfe bei Lebensfallen

- *„Letztendlich geht es einfach darum, dass wir als Erwachsenen genau die Umstände unserer Kindheit rekonstruieren, die für uns am schädlichsten waren“*
- Benennen und identifizieren Sie ihre Lebensfallen.
- Verstehen Sie den Ursprung ihrer Lebensfalle in Ihrer Kindheit. *Spüren* Sie das Verletzte Kind in ihrem Inneren.
- Widerlegen Sie Ihre Lebensfalle. Beweisen Sie, dass diese rational nicht haltbar ist.
- Schreiben Sie einen Brief an den Elternteil, den Bruder, die Schwester oder den Altersgenossen, der oder die an der Entstehung ihrer Lebensfalle maßgeblich beteiligt war. Bringen Sie in dem Gefühl Ihre Gefühle zum Ausdruck.
- Untersuchen Sie Ihre Lebensfallen-Muster sehr detailliert.
- Brechen Sie Verhaltensmuster auf.
- Bemühen Sie sich ohne sich entmutigen zu lassen.
- Den Eltern vergeben.