

Therapieformen • Schematherapie

Entwicklung und Idee

Die Schematherapie stellt eine Weiterentwicklung der kognitiven Verhaltenstherapie dar. Sie wurde von dem Amerikaner Jeffrey Young entwickelt. Ausgangspunkt war dabei die klinische Beobachtung, dass manche Patienten nur wenig von der klassischen kognitiven Verhaltenstherapie profitierten. Dies waren insbesondere Patienten, bei denen nicht nur einzelne Störungen wie Depression oder Phobie vorlagen, sondern die oft unter einer Vielzahl von Symptomen und chronischen emotionalen Problemen litten. In der Sprache der „Allgemeinen Psychotherapie“ (s. entsprechender Abschnitt) sind die angestrebten Wirkprinzipien hier insbesondere die Problemaktualisierung, die emotionale Klärung und die Bewältigung.

Die dem Ansatz zugrunde liegende Annahme ist, dass die Ursache für diese chronischen Schwierigkeiten in der Wirkung sogenannter dysfunktionaler Schemata liegt; diese werden auch als überdauernde Lebensmuster oder – von Young selbst – als Lebensfallen bezeichnet. Dysfunktionale Schemata (s. auch Abschnitt zur Klärungsorientierten Psychotherapie) wirken sich, einmal aktiviert, ungünstig auf die betroffene Person und oft auch ihre Bezugspersonen aus. Als Beispiel sei hier Herr F. genannt, der oft beim Zusammensein mit anderen Personen anfängt, Kommentare über die Unzulänglichkeiten der anderen zu machen und seine Leistungen und Fertigkeiten in den Mittelpunkt zu stellen. Intern fühlt sich dieser Mann oft sehr angespannt und zeitweise unsicher, was man ihm nach außen jedoch nicht anmerkt und was er auf Nachfragen hin auch verneint. Als Folge dieses Stils hat er kaum befriedigende und nahe Beziehungen.

Solche Schemata (zu einem Schema gehören noch weitere Komponenten, insbesondere Gedanken, Gefühle und interne Bilder) entwickeln sich durch wiederholte negative Erfahrungen der betroffenen Personen mit wichtigen Bezugspersonen in ihrer Biografie, zumeist den Eltern. Herr F. hatte beispielsweise einen despotischen Vater, für den ausschließlich Leistung und Härte wichtig waren und der deutlich machte, dass „im Leben nur die Starken weiterkommen“ und man sich mit aller Macht durchsetzen müsse, koste es, was es wolle. Gebraucht hätte Herr F. eigentlich andere Erfahrungen von seinem Vater, nämlich Zuwendung unabhängig von Leistungen und das Gefühl, in Momenten der Schwäche dennoch gemocht und getröstet zu werden. Als Kind entwickelte Herr F. im Laufe der Zeit dann die Fertigkeit, Gefühle nach außen hin nicht zu zeigen, sie nach innen möglichst „klein zu machen“ und sich „über die anderen zu stellen“ und Stärke zu demonstrieren. War das Verhalten von Herrn F. in seiner Kindheit somit eine notwendige Anpassungsleistung vor dem Hintergrund nicht erfüllter kindlicher Bedürfnisse, so führt es im heutigen Leben zu chronischen Beziehungsschwierigkeiten.

Vorgehen und Methoden

Ein Anliegen des schematherapeutischen Ansatzes ist es zunächst, solche Zusammenhänge mit den Klienten bewusst und transparent zu machen und daraus Motivation für eine Verän-

derung der Schemata abzuleiten. Dabei kommen häufig auch spezielle Fragebögen zum Einsatz. Zusammen mit dem Klienten werden die wichtigsten Schemata und die dabei typischen Bewältigungsreaktionen auf die Schemata herausgearbeitet. Zentral bei der therapeutischen Bearbeitung, d.h. der Bewusstmachung und Veränderung von Schemata, sind dann erlebnis- und emotionsorientierte Techniken wie bestimmte Imaginationsübungen (also intensive Vorstellungsbildungen). Auch in der Schematherapie werden verhaltenstherapeutische Techniken verwendet, dies in der Regel aber erst zu einem späteren Zeitpunkt.