



Was ist Schematherapie?

Chefarzt Dr. Martin Grabe
Abteilung Psychotherapie und Psychosomatik

Die Schematherapie ist ein von dem Amerikaner Jeffrey Young begründetes und von vielen seiner Schüler weiterentwickeltes Verfahren. In dieser noch recht jungen Therapieschule werden Elemente verschiedener schon bekannter Therapien auf neue Weise zusammengestellt, u. a. der Verhaltenstherapie, der Tiefenpsychologie, der Transaktionsanalyse und der Gestalttherapie nach Pearls.

Mit Schemata – nach diesen heißt die Therapieform – sind grundlegende Muster gemeint, die ein Mensch aus seiner Kindheit mitbringt. Durch bestimmte Auslöser (Trigger) kann solch ein Grundmuster aktiviert werden.

Z. B. könnte sich ein Mann, der als Kleinkind in ein Heim abgeschoben wurde, im späteren Leben leicht verlassen und einsam fühlen. Immer wieder würde er von diesem Gefühl überfallen, meist aufgrund kleiner Auslöser. Das wäre dann sein Schema. Wenn dem Betreffenden ein Freund nicht zurückschreibt – wofür es vielleicht eine ganz harmlose Erklärung gibt – könnte es sein, dass er darüber ins Grübeln gerät und das tiefe Empfinden hat, dass sein Freund sich nicht mehr für ihn interessiert.

Ein Schema ist eine grundlegende Reaktionsbereitschaft (engl. Trait) gemeint, die aufgrund früherer Erfahrungen in einem Menschen angelegt ist. Wenn ein solches altes Schema in der Gegenwart durch irgendein äußeres Ereignis oder auch nur die Erinnerung daran berührt wird, löst das zunächst ungute und unangenehme Gefühle aus. Im Falle des Schemas unseres Beispiels wären das diese tiefen, hilflosen Verlassenheitsgefühle.

Weil solche Gefühle aber sehr unangenehm sind, tun Betroffene – unbewusst – alles dafür, diese möglichst nicht aushalten zu müssen. Sie reagieren mit Bewältigungsmechanismen, den "Kompensations-Modi". Das kann in drei Hauptrichtungen gehen:

Unterwerfung: im obigen Beispiel könnte der Betreffende sich schuldig fühlen, bei seinem Freund vorbeugend entschuldigen, dass er ihn möglicherweise verletzt habe, anbieten, dass er selbstverständlich sofort die Bohrmaschine geliehen bekommen könne (wo er vorher zutreffend gesagt hatte, dass er diese am Wochenende noch selbst brauche) – usw. Der Zweck dieser Reaktionen wäre, das unerträgliche Gefühl verlassen zu sein, so schnell wie möglich wieder los zu werden.

Distanzierung: in diesem Beispiel könnte sich der Betroffene betrinken, das wäre im Sinne der Schematherapie ein "Distanzierter Selbstberuhiger". Dieses Verhalten ist zwar selbstschädigend, würde aber dazu dienen, das quälende Verlassenheitsgefühl nicht mehr so stark zu spüren.

Überkompensation: er könnte auch eine Spontanparty veranstalten. Das würde ihn zwar möglicherweise an den Rand der Überforderung bringen, vielleicht auch finanziell, aber er hätte sich sozusagen bewiesen, dass er nicht einsam ist.

In der Schematherapie wird in Bezug auf den theoretischen Hintergrund sehr offen zusammengearbeitet. In den ersten Stunden einer Therapie wird ein sogenanntes Modusmodell erstellt, auf das in der weiteren Therapie immer wieder Bezug genommen werden kann.

Was ist Schematherapie?

Dr. Martin Grabe

In solch einem Modusmodell wird die Grundspannung immer zwischen fordernden oder strafenden "Eltern" auf der einen Seite und dem "verletzbaren Kind" auf der anderen Seite gesehen. Im Beispiel oben waren es eher die vernachlässigenden Eltern gegenüber dem "verletzbaren Kind". Durch einen kleinen Anlass ("Trigger") ist ein eigentlich kompetenter erwachsener Mensch wieder in den hilflosen, unreifen Zustand des verletzbaren Kindes hineinkatapultiert worden. Dieser Zustand ist kaum erträglich und der Betreffende versucht, auf irgendeine Art möglichst schnell das entstehende Gefühl, hilflos ausgeliefert zu sein, loszuwerden.

Es gibt eine ganze Auswahl an Modi, in die sich ein Mensch in dieser Situation hineinflüchten kann, aber eine konkrete Person sucht doch immer wieder nur in wenigen davon Unterschlupf. Diese können deshalb in der weiteren Therapie recht gut identifiziert und immer wieder aufgefunden werden.

Bei den Kindmodi sind außer dem "verletzbaren Kind" noch möglich: das "wütende Kind" (Betroffene schimpfen z. B. in einer emotionalen, unreflektierten und etwas ziellosen Weise vor sich hin) und das "undisziplinierte Kind" (z. B. zu spät kommen, Regeln "vergessen").

Die genannten Bewältigungsmodi untergliedern sich folgendermaßen:

Unterordnender Modus: Wer sich unterwirft, stimmt den vermeintlich Mächtigen gnädig. Der unterordnende Modus ist nicht selten in Ehen und an Arbeitsplätzen zu beobachten.

Gefühlsvermeidende Modi: Distanzierter Beschützer (geht auf Abstand, wirkt misstrauisch, hält andere Personen fern), Distanzierter Selbstberuhiger (lenkt ab von Konflikten mit selbstbetäubenden Tätigkeiten: Computer spielen, exzessiv arbeiten, Sucht) und

Aggressiver Beschützer (greift das Gegenüber an, aber nur, um Freiraum zu gewinnen und z. B. flüchten zu können).

Überkompensierende Modi: Hier gibt es den Wichtigtuier, den Einschüchterer, den Manipulierer und Trickser, den Zerstörer und den zwanghaften Kontrolleur.

Nach Vermittlung des Grundmodells und der Erstellung eines individuellen Modusmodells können sich Patient und Therapeut im Laufe der Therapie immer schneller darüber verständigen, warum ein bestimmter Modus in einer bestimmten Situation aufgetreten ist. Grundfrage ist dabei: wo hat sich das verletzbare Kind bedroht gefühlt? Wenn das klar ist, kann danach gefragt werden, was dieses gerade braucht. Und dann, was der "Gesunde Erwachsene" jetzt dafür tun kann, damit das Kind genau das bekommt. Angestrebt wird, dass Betroffene das zunehmend auch ohne therapeutische Hilfe selbst bemerken und benennen können und schließlich sich selbst (ihr "inneres Kind") aus der Position des "Gesunden Erwachsenen" heraus selbst gut versorgen können.

Obwohl dieses Vorgehen recht logisch und einfach wirkt, gibt es doch zwei erhebliche Komplikationen dabei. Zum einen sind oft durch die ständige Verwendung der gewohnten Modi die dahinterstehenden eigentlichen Gefühle fast nicht mehr erlebbar. Bewältigungsmodi entsprechen im Grunde weitgehend den neurotischen Abwehrmechanismen der Tiefenpsychologie. Es sind Mechanismen, die unbewusst dafür eingesetzt werden, alte Wunden weniger zu fühlen, die aber gleichzeitig ihre Heilung verhindern.

Es geht in der Therapie also darum, dass die verdrängten Gefühle, die über Jahre die Energie dafür geliefert haben, dass ein Mensch immer in bestimmte Modi geriet, wieder erlebbar werden müssen. Sonst kann nicht ursächlich gearbeitet werden.

Was ist Schematherapie?

Dr. Martin Grabe

Zum anderen ist der "Gesunde Erwachsene" am Anfang einer Therapie oft leider eine recht schwache Instanz! In der Auseinandersetzung mit mächtigen "fordernde oder strafenden Elternstimmen", die er in der Kindheit tief in sich aufgenommen hat, macht er sich umgehend davon und der Betreffende rutscht hilflos in die Position des verletzbaren Kindes.

Das heißt: er bekommt heftige Schuldgefühle, Verlassenheitsgefühle usw. Schnell baut sich irgendein Kompensationsmodus auf, um all die Hilflosigkeit und den Schmerz wieder los zu sein.

Für diese beiden Probleme bietet die Schematherapie besondere Instrumente an. Das sind die „**Große Imagination**“. In dieser Übung, wo sich die Betroffenen mit geschlossenen Augen möglichst plastisch in eine schwierige, ungut prägende Situation ihrer Kindheit hineinbegeben, wird mit therapeutischer Hilfe versucht, das damalige Erleben nachhaltig zu ändern.

In der "**Stühlearbeit**" werden strafende oder fordernde Elternstimmen, die der Betreffende sonst als Gewissensbisse oder überfordernde Selbstansprüche wahrnimmt, auf gesonderte Stühle gesetzt und der Betroffene ermutigt, sich diesen gegenüber abzugrenzen.

Beide Vorgehensweisen führen zu einer spürbaren Beschleunigung des therapeutischen Prozesses. Im Hier und jetzt auftauchende Emotionen und Kompensationsmodi werden als solche benannt und erkannt und dann dafür genutzt, um darunter liegende entscheidende alte Gefühle in den Blick zu bekommen und endlich zu regulieren.

Literatur zum Weiterlesen

Roediger, Eckhard: Raus aus den Lebensfallen! Das Schematherapie-Patientenbuch.

2. Aufl. Paderborn: Junfermann 2015

Gut verständliche Einführung in die Schematherapie speziell auch für Menschen, die sich in Therapie begeben oder ihre Therapie besser verstehen möchten.

Jacob, G., Arntz, A.: Schematherapie in der Praxis, Weinheim, Basel: Beltz 2011

In diesem kurzgefassten Lehrbuch konzentrieren sich die Autoren ganz auf die praktische Anwendung des Modusmodells der Schematherapie. Dieser Bereich wird klar und ausführlich dargestellt – insofern ein geeigneter Einstieg für therapeutische Berufe.

Roediger, Eckhard: Schematherapie: Grundlagen, Modell und Praxis. 3. Aufl. Stuttgart: Schattauer 2016

Das umfassendste Lehrbuch zum Thema Schematherapie. Es enthält eine kenntnisreiche Verankerung der Schematherapie in bisherigen Therapiemethoden und vor allem eine ausführliche Darstellung aller Techniken mit guten Beispielen.

Wem aber mehr als 400 Seiten als Einstiegsbuch zu viel sind, sollte z. B. erst einmal mit Jacob/Arntz (s. oben) anfangen.