

Was ist Schematherapie?

Nach Roediger (2009) lässt sich die Schematherapie folgendermaßen charakterisieren: Sie stellt eine Weiterentwicklung der kognitiven Verhaltenstherapie dar und wurde von Jeffrey Young zur effektiven Behandlung von strukturellen bzw. persönlichkeitsbedingten Störungsanteilen entwickelt.

Bei der Behandlung werden die emotionalen, zum Teil unbewussten Prozesse aktiviert und zu einem zentralen Gegenstand der Therapie gemacht.

Über die vertrauten kognitiven und verhaltensmodifizierenden Techniken hinaus hat sie erlebnisaktivierende Elemente aus anderen Methoden (besonders der Gestalttherapie) integriert.

Auf der Grundlage von Erkenntnissen der Epigenetik und der Bindungsforschung werden im Gegensatz zur konventionellen Verhaltenstherapie im Verständnis der Entwicklung psychischer Störungen die frühen und frühesten Beziehungserfahrungen mit einbezogen. Die Schematherapie versucht, die negativen frühen Beziehungserfahrungen in der Therapie gezielt zu aktualisieren, um sie mit den im Erwachsenenalter verfügbaren weiterentwickelten kognitiven Ressourcen zu modifizieren. Die Aktivierung emotionaler "Schemata" wird verbunden mit einer kognitiv orientierten Klärungsarbeit, in der aus der Verhaltenstherapie bekannten strukturierten, handlungsorientierten, verhaltensverändernden Vorgehensweise.

Der Schemabegriff

Der Begriff "Schema" als Organisationsprinzip des psychischen Prozesses geht auf Piaget (1976) zurück. Aus neurobiologischer Sicht geht ein psychologischer Erlebenszustand mit der Aktivierung eines spezifischen Neuronenverbandes, der auch als "neuronales Erregungsmuster" bezeichnet wird, einher. Dieses umfasst kognitive, emotionale, vegetative und handlungsimpulsierende Komponenten und ist Ausdruck der Aktivierung eines oder mehrerer Schemata.

Das Schema bildet in diesem Sinne den über neuronale Verbindungen fixierten Niederschlag früherer Beziehungserfahrungen. Bei einer erneuten Aktivierung lässt es das alte Erleben mit einer unter Umständen unbewusst handlungsleitenden Tendenz wieder entstehen. Schemata wirken als WahrnehmungsfILTER, vermindern die Fähigkeit, sich neu auf Situationen einzustellen, und führen dadurch zu stereotypen Reaktionen. Sie machen

den Menschen geneigt, im Sinne der früheren Beziehungserfahrungen zu handeln.

In der Therapie ist es möglich, durch das Erkennen dieses Zusammenhangs von automatisierten Handlungstendenzen und früheren Beziehungserfahrungen Veränderungen herbeizuführen. Es wird möglich, Schemata zu aktivieren und von angestoßenen Handlungsimpulsen zu trennen. Diese Trennung von Erleben und gezeigter Handlung ist wichtig für den Aufbau neuen Verhaltens bzw. funktionaler Bewältigungsreaktionen.

Veränderungsprozess

Die Fähigkeit, sich von aktualisierten Handlungsimpulsen distanzieren bzw. diese hemmen zu können, ist die Grundlage aller therapeutischen Prozesse. Um den Aufbau eines neuen Verhaltens zu ermöglichen, muss zunächst das alte, automatisierte Verhalten unterbrochen werden. Erst dann kann unter kontrollierten Bedingungen langsam ein neues Verhalten aufgebaut werden, das sich dann sekundär automatisieren kann.

Für den Patienten besteht eine wesentliche Aufgabe darin, eine gewisse Aufmerksamkeit als Kontrollparameter aufzubringen, um eine spontan aktivierte Schema samt den damit einhergehenden (dysfunktionalen) Handlungsimpulsen zu erkennen, zu stoppen und auf die gewünschte Handlung (Verhalten) hin umzulenken. Die dazu notwendige Aufmerksamkeits- bzw. Selbstreflexionsfähigkeit ist ein zentrales Element des Veränderungsprozesses.

Diese sogenannte "Mentalisierungsfähigkeit" (Fongay, 2003) bedeutet, in einem selbst ablaufende Prozesse auf einer bewusst-reflexiven Ebene wahrnehmen und damit auch verbalisieren zu können. Dies ist eine zentrale Fähigkeit, die in der Psychotherapie erlernt und dann weiter geübt werden muss.