

Schematherapie

Von Jutta Graßmuck

Was ist ein Schema?

Schemata werden aufgrund gemachter Erfahrungen in der Kindheit und Jugend als innere Strukturen in uns angelegt, die sich quasi in unser Gehirn „einbrennen“, wenn unsere Grundbedürfnisse (nach Bindung, Kontrolle, Selbstwert-erleben und Freude/Lust) wiederholt nicht befriedigt werden. Diese Strukturen enthalten Gefühle, Gedanken, Handlungsmuster und vegetative Reaktionen. In entsprechenden Auslösesituationen - z.B. wenn eine aktuelle Situation einem früheren Erlebnis irgendwie ähnelt - kann es zu einer Schemaaktivierung kommen, die sich in einem emotionalen Erlebenszustand mit entsprechender Verhaltenstendenz ausdrückt. Dies nennt man einen Modus. Modi können sehr rasch wechseln und es können auch mehrere Modi gleichzeitig auftreten.

Es gibt sog. Kind-Modi, die dann auftreten, wenn ein Mensch intensive Gefühle erlebt, die objektiv gesehen angesichts der aktuellen Situation nicht angemessen sind.

Zudem gibt es dysfunktionale Elternmodi als antreibende oder bestrafende innere Stimmen, die das Wiederholen, was man früher von wichtigen Bezugspersonen immer wieder gehört hat (z.B. „Du machst alles falsch“). Sie führen zu übertriebenen Anforderungen an sich selbst und/oder Selbstvorwürfen.

Um die Spannung zu reduzieren, die durch den Konflikt zwischen den Kind-Modi und den Elternmodi ausgelöst wird, werden Bewältigungsmodi eingesetzt, die unterordnend, gefühlsvermeidend oder überkompensierend sein können.

Durch die Psychotherapie soll der Modus des gesunden Erwachsenen gestärkt werden, der in der Lage ist, die Kindmodi zu unterstützen, (z.B. durch Schützen des verletzlichen Kindes, liebevolles Begrenzen des rebellischen Kindes...) und die dysfunktionalen Elternmodi zu bekämpfen.

Dadurch sollen ungesunde, leidbringende Bewältigungsmodi, die oft auf früher gelernten Kindheitslösungen beruhen, abgebaut und durch angemessenere Möglichkeiten zur Problembewältigung ersetzt werden.

Wann ist es sinnvoll, Schematherapie einzusetzen?

Entwickelt wurde die Schematherapie ursprünglich von Dr. Jeffrey Young zur Behandlung von Menschen mit Persönlichkeitsstörungen und -akzentuierungen, die von anderen Therapieformen alleine wie z.B. der kognitiven Verhaltenstherapie nicht genügend profitieren.

Zudem erscheint die Schematherapie prinzipiell auch geeignet zur Behandlung anderer chronischer psychischer Störungen, die nicht nur durch akute Krisen oder umschriebene Lebensprobleme ausgelöst sind. Dies betrifft Menschen, die komplexe überdauernde Probleme haben, die auf problematische (Bewältigungs-)muster infolge schwieriger Erfahrungen in Kindheit und Jugend zurückzuführen sind, wie z.B. bei chronischen Depressionen, Kindheitsstraumen, Essstörungen, Zwängen. Allerdings stehen bei diesen Störungen empirische Wirknachweise noch aus.