



© S.K.U.B.

## Interview mit Gitta Jacob

Psychologische Psychotherapeutin und Supervisorin für Verhaltenstherapie und Schematherapie, Klinische Psychologie und Psychotherapie, Universität Freiburg. Neben Arnoud Arntz zählt sie zu den wichtigsten Protagonisten der Schematherapie-Szene in Europa und ist für ihre Rezeption und Verbreitung als Therapeutin, Referentin und Publizistin vielfach tätig.

*Können Sie bitte in wenigen Sätzen beschreiben, was Schematherapie ist?*

Schematherapie ist ein sehr integrativer psychotherapeutischer Ansatz, der gewissermaßen die besten und wichtigsten Konzepte und Vorgehensweisen von verschiedenen therapeutischen Schulen übernommen und verbunden hat. Von der Verhaltenstherapie kommen eine klare Struktur, hohe Zielorientierung und die bewährten verhaltenstherapeutischen und kognitiven Techniken. Von der Tiefenpsychologie kommt das Verständnis für die Entwicklung problematischer Muster aufgrund schwieriger Erfahrungen in Kindheit und Jugend und auch die Idee, dass sich bestimmte psychodynamische Muster in ganz verschiedenen Symptomen zeigen können. Das vereinfacht es, bei verschiedenen Themen oder Problemen eines Klienten den „gemeinsamen Nenner“ zu finden. Dabei wird zum Teil die Begrifflichkeit der Transaktionsanalyse verwendet, die dies sehr gut auf den Punkt bringt. Aus den humanistischen und emotionsfokussierten Therapieverfahren werden insbesondere therapeutische Techniken eingesetzt, die sehr gut wirksam sind zur Veränderung von problematischen Gefühlen, die ja oft die Grundlage für psychische Probleme bilden.

*Seit wann arbeiten Therapeuten mit diesem Ansatz in Deutschland und wie verbreitet ist er?*

Vor etwa 20 Jahren wurden die ersten Therapeuten in Deutschland auf diese Entwicklung aufmerksam, nachdem der Begründer der Schematherapie, Jeffrey Young, dazu ein erstes kleines englisches Buch veröffentlicht hatte. Eine größere Bekanntheit entstand jedoch erst in den vergangenen 5 Jahren, nachdem im Jahr 2006 zum einen das Hauptwerk von Jeff Young auf Deutsch erschien und zum anderen die erste große Studie zur Wirksamkeit der Schematherapie bei Borderline-Persönlichkeitsstörung veröffentlicht wurde.

Mittlerweile ist der Ansatz sehr vielen Therapeuten und auch immer mehr interessierten Laien ein Begriff; allerdings ist er noch nicht sehr verbreitet in dem Sinne, dass es viele Therapeuten gäbe, die schematherapeutische Behandlungen anbieten. Das liegt daran, dass es einige Zeit – in der Regel mindestens 2 Jahre – dauert, bis man sich mit diesem Verfahren wirklich fundiert fortgebildet hat, und dass dies auch mit einem ganz erheblichen Aufwand verbunden ist.

*Was macht die Schematherapie so beliebt und erfolgreich?*

Interessanterweise sagen ganz viele Therapeuten, dass dies genau der Ansatz ist, nach dem sie immer gesucht haben; viele Therapeuten, die mehrere verschiedene Ausbildungen gemacht haben, erleben auch, dass sie die verschiedenen Therapiemethoden schon immer so miteinander verbunden haben, wie es in der Schematherapie getan wird. Die Beliebtheit scheint mir also daher zu kommen, dass mit diesem Ansatz die wichtigsten und wirksamsten therapeutischen Prinzipien in einer sehr verständlichen und klaren Art und Weise zusammengeführt werden.

*Was gefällt Ihnen selbst gut an der Schematherapie?*

Mir gefällt insbesondere, dass man mit diesem Ansatz sehr rasch – in der Regel innerhalb von ein bis wenigen Sitzungen – auf die emotionalen Kernprobleme des Patienten kommt. An denen verharrt man dann aber nicht, oder arbeitet sie quälend lange durch, sondern verwendet sehr klare Strategien und Interventionstechniken, um diese Gefühle so effektiv wie möglich zu reduzieren und durch angemessenere Gefühle zu ersetzen. Wenn ein Klient es schafft, seine emotionalen Reaktionen zu verändern, lassen sich häufig damit zusammenhängende Probleme und Symptome sehr viel leichter bearbeiten und reduzieren als ohne die emotionalen Veränderungen. Dadurch dass die Anwendung dieser emotionsorientierten Strategien so klar verständlich ist, lässt sie sich auch gut mit dem Klienten besprechen und gemeinsam überlegen, in welcher Weise z.B. eine emotionsverändernde Technik am Anfang der Behandlung eingesetzt werden kann. Das ist sehr wichtig, da Menschen mit schweren emotionalen Problemen oft große Angst vor ihren Gefühlen haben; bei dieser Art von Therapie erhalten sie aber sehr viel Kontrolle darüber, was in der Therapie passiert. Interessanterweise ermöglicht dies dann vielen Menschen, sich sehr viel schneller für die emotionale Arbeit zu öffnen, als sie selbst sich jemals zugetraut hätten.

*Können Sie das Verhältnis von Therapeuten und Klienten in einem schematherapeutischen Setting beschreiben? Sie sprechen von Augenhöhe...*

Zum einen ist es wichtig, dass wir in der Schematherapie eine sehr warmherzige und herzliche Beziehung anstreben. Unsere Klienten haben manchmal in ihrem ganzen Leben noch keine derartige Beziehung erlebt, und sie sollen in der Therapie diese positive Erfahrung machen können. Zum anderen besprechen wir mit dem Klienten sehr genau, wie wir seine Problematik verstehen, welche biografischen Zusammenhänge wir sehen und welche Interventionen wir dafür vorschlagen. Dies entspricht dem sehr verhaltenstherapeutisch geprägten Grundgedanken, den Klienten auch rasch zum Experten seiner eigenen Probleme zu machen, und keine Abhängigkeit zum Therapeuten zu schaffen.