

Übersicht über die Themen des Flyers:

Schematherapie

1. Einführung in das Thema
2. Das Modusmodell
3. Therapieziele, Behandlung, Methoden

Literaturempfehlungen:

*Gitta Jacob/Hannie van Genderen/Laura Seebauer - **Andere Wege gehen**: Ein wirklich schönes und gelungenes Buch, das sowohl zur Selbsthilfe als auch therapiebegleitend genutzt werden kann. Die Autoren zeigen, wie man mithilfe des Modus-Konzeptes ein tieferes Verständnis für sich selbst und sein emotionales Erleben erhalten kann. Dabei gehen sie nicht nur sehr einfühlsam vor, ihnen ist es auch gelungen, die Komplexität des Themas anschaulich und verständlich darzustellen und dennoch ein hohes Niveau zu bewahren.*

*Gitta Jacob/Hannie van Genderen/Laura Seebauer. **Andere Wege gehen**. Beltz Verlag. 1. Auflage 2011. ISBN 978-3-621-27820-1 24,95€*

Eva Faßbinder/Ulrich Schweiger/Gitta Jacob –

Therapie-Tools Schematherapie: Mit den „Therapie-Tools Schematherapie“ steht Schematherapeuten umfangreiches und vielfältiges Material für die psychotherapeutische Praxis sowohl im Einzel- als auch im Gruppensetting zur Verfügung. An der Konzeption und Aufmachung dieses Buches merkt man, wie sehr den Autoren die praktische Arbeit mit Betroffenen am Herzen liegt. Sie haben großen Wert auf Verständlichkeit gelegt, auch ist das Buch sehr übersichtlich strukturiert. Nach einer theoretischen Einführung folgen die Kapitel mit den Arbeitsmaterialien, die fachlich versiert erläutert sind. Sie sind für die Arbeit nach dem Modusmodell gedacht und setzen sich aus Informationsblättern, Arbeits- und Fragebögen, Übungen und Hausaufgaben zusammen.

*Eva Faßbinder/Ulrich Schweiger/Gitta Jacob. **Therapie-Tools Schematherapie**. Beltz Verlag. 1. Auflage 2011. ISBN 978-3-621-27819-5 34,95€*

Postanschrift:

Borderline-Netzwerk / Lebenskünstler e.V.
Postfach 33 05 68
80065 München

Infos zum Verein:

E-Mail: info@borderline-netzwerk.info

Spendenkonto:

Lebenskünstler e.V.
Deutsche Skatbank
IBAN: DE18 8306 5408 0005 2231 72



Internetpräsenz:

Homepage: www.borderline-netzwerk.info
Forum: www.borderline-netzwerk.info/forum
<https://twitter.com/borderlinenetz1>

© Lebenskünstler e.V. (Stand: Februar 2022)
(Text und Layout: Jule Knaak)



BORDERLINE-NETZWERK
Lebenskünstler e.V.
„Für Betroffene – von
Betroffenen“

Schematherapie

- Informationen für Betroffene und Angehörige -

Home: www.borderline-netzwerk.info
Forum: www.borderline-netzwerk.info/forum



1. Einführung in die Schematherapie

Die Schematherapie wurde von Jeffrey E. Young für Menschen mit Persönlichkeitsstörungen entwickelt. Sie ist eine Kombination unterschiedlicher Therapieformen und enthält Elemente der Verhaltenstherapie, der Tiefenpsychologie, der Gestalttherapie, der humanistischen Therapie und erlebnisorientierter Verfahren. Die Wirksamkeit der Schematherapie wurde in mehreren kontrollierten Studien nachgewiesen, was auch zur Verbreitung dieser Therapiemethode beigetragen hat. Ihr klassisches Setting ist die Einzeltherapie, mittlerweile wird sie aber auch als Gruppentherapie erfolgreich zur Behandlung der Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS) eingesetzt.

Was sind Schemata und wie entstehen sie? Schemata sind Muster, die Erinnerungen, Körperwahrnehmungen, Gedanken und Gefühle beinhalten. Vereinfacht kann man sie auch als Eigenschaften („traits“) bezeichnen. Die Schematherapie konzentriert sich auf maladaptive (negative) Schemata, die entstehen, wenn man in der Kindheit traumatische Erfahrungen macht oder insbesondere auch dann, wenn wichtige Bedürfnisse (wie z. B. das nach sicheren Bindungen) nicht erfüllt werden. Schemata beeinflussen zwischenmenschliche Interaktionen und können die Lebensqualität stark beeinträchtigen.

Bei Borderline-Betroffenen stellte sich die Arbeit mit Schemata als sehr komplex heraus, da bei dieser Patientengruppe oft viele Schemata gleichzeitig aktiv sind und diese auch schnell wechseln können. Daher wurde das Modusmodell eingeführt.



2. Das Modusmodell

Modi sind Erlebniszustände (auch: „states“) und werden meist durch mehrere Schemata aktiviert. In der Schematherapie wird zwischen vier Modikategorien unterschieden:

- den Kindmodi
- den dysfunktionalen Elternmodi
- den dysfunktionalen Bewältigungsmodi
- dem gesunden Erwachsenen

Bei Menschen mit einer BPS sind meist fünf Modi vorherrschend, ein verlassendes/missbrauchtes Kind, ein wütendes/impulsives Kind, ein bestrafender Elternmodus, der Selbstschutzmodus und ein, meist schwach ausgeprägter, gesunder Erwachsener.

Im verlassenen/missbrauchten Kindmodus haben die Betroffenen meistens intensive Gefühle. Sie sind traurig, hilflos und verängstigt. Das wütende und impulsive Kind ist aggressiv und kann dabei die Kontrolle verlieren. Der bestrafende Elternmodus ist dadurch gekennzeichnet, dass er die Abwertung früherer Bezugspersonen verinnerlicht hat. Die Betroffenen meinen, wertlos zu sein und bestraft werden zu müssen. Der Selbstschutzmodus wird oft dann aktiv, wenn die Gefühle in einem Kind- oder dysfunktionalen Elternmodus als unerträglich erlebt werden. Zu den Verhaltensweisen, die in diesem Modus auftreten, gehören z. B. Substanzmissbrauch, Dissoziationen und übermäßige Aktivität. Der gesunde Erwachsene zeichnet sich u. a. durch selbstwirksames Handeln und einem adäquaten Umgang mit seinen Gefühlen aus.



3. Therapieziele, Behandlung, Methoden

In der Schematherapie wird erarbeitet, welche Bedürfnisse des Betroffenen in der Vergangenheit nicht befriedigt wurden und wie dies nachgeholt werden kann. Dem Therapeuten kommt dabei die Funktion der sogenannten begrenzten elterlichen Fürsorge zu, indem er zeigt, wie sich ein gesunder Erwachsener im Sinne des Modusmodells verhält, dabei aber auch Grenzen wahrt. Langfristiges Ziel ist es, den gesunden Erwachsenen des Betroffenen so zu stärken, dass er für seine Bedürfnisse sorgen und dysfunktionale Modi bewältigen kann.

Die Schematherapie erstrebt Veränderungen sowohl auf der emotionalen und kognitiven als auch auf der Verhaltensebene. Dementsprechend werden vielfältige Methoden angewandt, so z. B. erlebnisorientierte Verfahren wie Imaginationen, kognitive Techniken wie der sokratische Dialog und Problemlösefertigkeiten, um Verhaltensänderungen zu erzielen.

Zu Beginn einer Schematherapie wird mit dem Betroffenen ein individuelles Modell erstellt, das als Grundlage für die Behandlung dient. Daraus lässt sich ableiten, welche Modi besondere Beachtung in der Therapie finden. Im Vordergrund steht dann zum Beispiel die Schwächung von Bewältigungs- und dysfunktionalen Elternmodi zugunsten eines gesunden Erwachsenen, der besonders auch in der Lage ist, sich um die Bedürfnisse des verletzten Kindmodus zu kümmern. Dies ist für ein positives Alltagserleben unerlässlich und bei Betroffenen besteht in diesem Bereich fast immer ein großes Nachholbedürfnis.