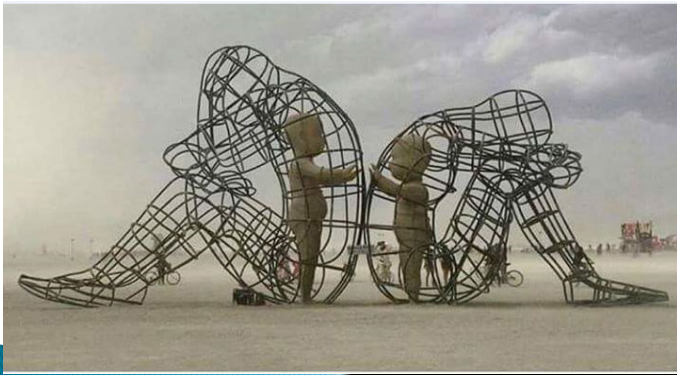


## Schematherapeutische Arbeit mit Paaren



Dr. Eva Frank-Noyon

Frankfurt, November 2017

## Schematherapie - Einbettung

- ▶ Entwickelt als Einzeltherapie von Dr. Jeffrey Young in den 90er Jahren
- ▶ Grenze CBT für „Achse II – Störungen“, Menschen mit chronischen emotionalen und interaktionellen Problemen
- ▶ Integrativer Ansatz: CBT, Gestalttherapie, Hypnotherapie, Elemente der Bindungstheorie...
- ▶ Hat eine klare Fallkonzeption
- ▶ Klärt und korrigiert frühe Beziehungserfahrungen



## Theorie der Schematherapie

### Maladaptive Schemata sind...

- biografisch erworbene komplexe Erlebens- und Verhaltenskomplexe.
- die in der Kindheit entwickelt werden, emotionalen Grundbedürfnisse des Kindes chronisch nicht gesehen werden.
- die aktiviert/getriggert werden können durch Ereignisse, die an die Schema-Entstehungssituation erinnern.
- Im Fall eines aktivierten Schemas fühlt das Individuum sich wie in den Schema-Entstehungs-Situationen.



Verletzte Grundbedürfnisse	Schemata
<b>Sichere Bindung</b> (Domäne: <b>Abgetrenntheit und Ablehnung</b> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verlassenheit/Instabilität</li> <li>• Misstrauen/Missbrauch</li> <li>• Emotionale Entbehrung</li> <li>• Unzulänglichkeit/Scham</li> <li>• Soziale Isolation/Entfremdung</li> </ul>
<b>Autonomie, Kompetenz &amp; Identitätsempfindung</b> (Domäne: <b>Beeinträchtigung von Autonomie und Leistung</b> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abhängigkeit/Inkompetenz</li> <li>• Anfälligkeit für Schädigung</li> <li>• Verstrickung/Unentwickeltes Selbst</li> <li>• Versagen</li> </ul>
<b>Selbstkontrolle &amp; das Vorhandensein realistischer Grenzen</b> (Domäne: <b>Beeinträchtigung im Umgang mit Begrenzungen</b> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anspruchshaltung/Grandiosität</li> <li>• Unzureichende Selbstkontrolle/Selbstdisziplin</li> </ul>
<b>Selbstwertschutz, Freiheit zum Ausdruck von Gefühlen und Bedürfnissen</b> (Domäne: <b>Fremdbezogenheit</b> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterwerfung/Unterordnung</li> <li>• Selbstaufopferung</li> <li>• Streben nach Zustimmung und Anerkennung</li> </ul>
<b>Spontaneität &amp; Spiel</b> (Domäne: <b>Übertriebene Wachsamkeit und Gehemmtheit</b> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Negativität/Pessimismus</li> <li>• Emotionale Gehemmtheit</li> <li>• Überhöhte Standards</li> <li>• Bestrafen/Bestrafungsneigung</li> </ul>

# Theorie der Schematherapie -zentrale Thesen-

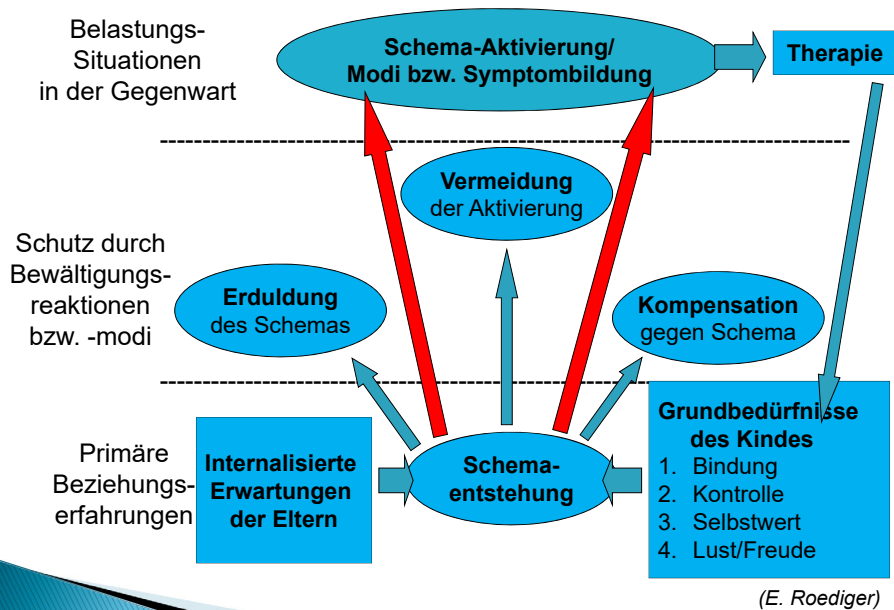
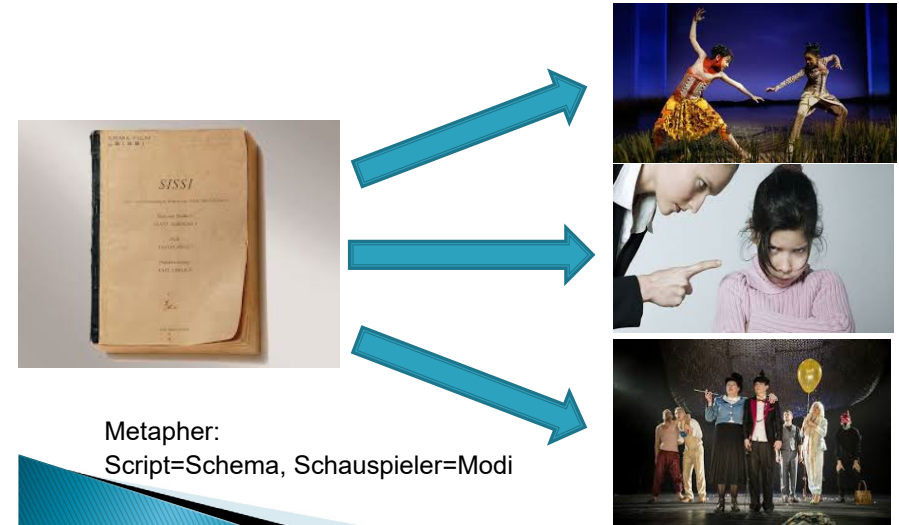
Zwei Ebenen der Betrachtung in der ST  
=> **Schemaebene** und **Modusebene**

**Schema:** Muster im Hintergrund, das aktiviert werden kann

**Modi:** Aktivierte Erlebniszustände einer Person im Hier und Jetzt

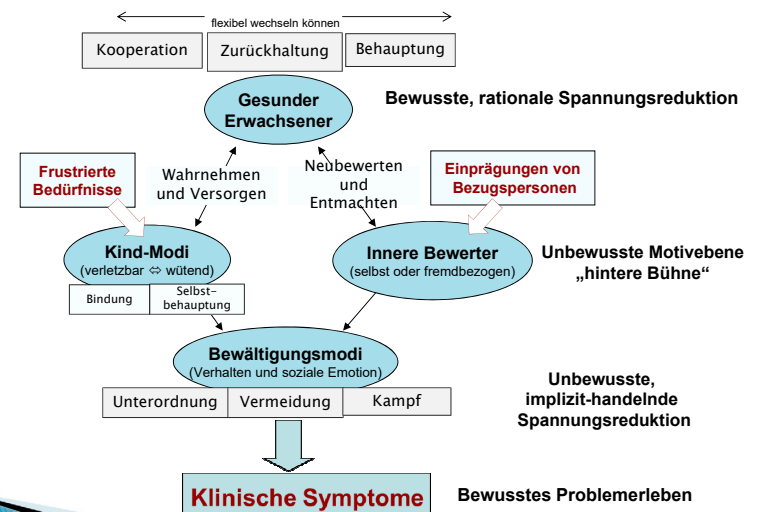
In der ST wird hauptsächlich auf der Ebene der Modi gearbeitet. Das Ziel: Maladaptive Modi durch funktionale Modi ersetzen.

## Von Schema zu Modus

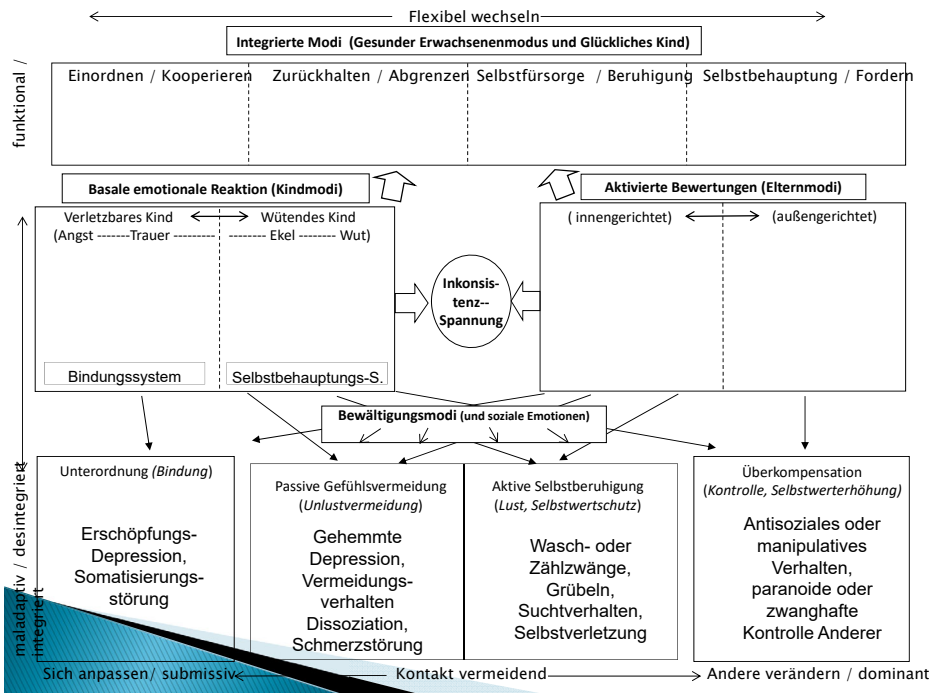


## Das Modusmodell

nach Eckhard Roediger







## Kindmodi



Emotionale Repräsentation nicht-gesehener Bedürfnisse!

**Verletzbares Kind:** Fühlt sich einsam, hilflos-traurig, hilflos-verlassen

**Ängstliches Kind:** Fühlt sich hilflos-ängstlich

**Wütendes Kind:** Fühlt sich hilflos-wütend

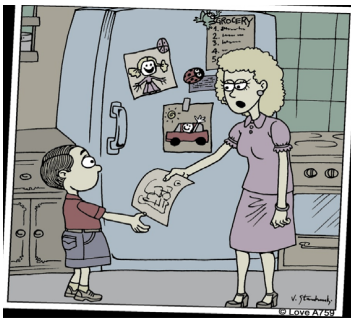
**Undiszipliniertes Kind:** Genervt, widerwillig, impulsives, egozentrisches Verhalten, kurzfristige Verstärkung im Vordergrund

Emotionale Repräsentation erfüllter Bedürfnisse:

**Glückliches Kind:** Ist gut versorgt, in Sicherheit, fröhlich, getröstet



## Die inneren Kritiker



"It's good, Timmy, but it's not refrigerator good."

Introjekt der schädigenden Modi der Eltern oder anderer relevanter Bezugspersonen

Sehen die Bedürfnisse nicht!

2 Facetten:

**Antreiber:** setzt (zu) hohe Standards, „Du musst alles im Griff haben“, „nur perfekt ist gut genug“, „im Leben ist man etwas wert, wenn man perfekt ist“

**Strafender Kritiker:** „Du bist ein Loser!“, „Dich kann niemand mögen!“, „Deine Bedürfnisse sind nicht wichtig!“

## Die Bewältigungsmodi

Sind automatisierte Verhaltensprogramme, die idR in der Kindheit etabliert wurden, um den unerträglichen Spannungszustand zu bewältigen. Führen heute zu Symptomen. Fight (Überkompensation), flight (Vermeidung) und freeze (Unterwerfung).



## Die Bewältigungsmodi – Bsp. Vermeidung



- **Vermeider:** Vermeidet Trigger (zB durch Rückzug)



- **Distanzierter Beschützer:** Fühlt „nichts“, also ist taub, gelangweilt, abgeschnitten, diffus. Extremfall: Dissoziation.



- **Ärgerlicher Beschützer:** Stellt Distanz zu anderen her durch Zeigen von Ärger oder Unzufriedenheit

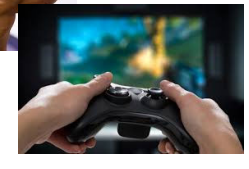
## Die Bewältigungsmodi – Bsp. Vermeidung

### Selbstberuhiger

Stimulierende oder beruhigende Aktivitäten/Verhalten, die der Ablenkung von Gefühlen dienen  
Suchtverhalten, exzessiver Sport, Selbstverletzungen, Essen, Exzessiv TV / Computerspiele, sich ständig beschäftigt halten, viel Leistung bringen, „cool“ sein, intellektualisieren, klagen, grübeln, exzessive Masturbation



BlaBlaBla



## Gesunder Erwachsener Modus



Denkt klar, wählt Handlungen aus in Übereinstimmung mit Bedürfnissen und Werten. Kann sich situativ angepasst verhalten, also sich sowohl einordnen als auch abgrenzen. Sieht und versorgt die eigenen Bedürfnisse.

Bei Schemaaktivierung: Begrenzt den strafenden / fordernden Modus, versorgt den Kindmodus.



## Elemente der Schematherapie

- 1. Fallkonzeption als gemeinsamer Bezugsrahmen**  
(Psychoedukation, kognitive Klärung, Beziehungsaufbau)  
*Ressourcenaktivierung*
- 2. Emotionale Schemaaktivierung**  
(in Imagination, Therapiebeziehung oder Paargespräch)  
*Problemaktualisierung*
- 3. Korrigierende Innere Dialoge**  
(Schema-Memo, Dialoge auf mehreren Stühlen)  
*Problemlklärung*
- 4. Aufbau von Selbstregulationsfähigkeit**  
(Selbstinstruktionen, Schema-Tagebuch)  
*Problembewältigung*

## Emotionale Schemaaktivierung -Imaginationsübungen-

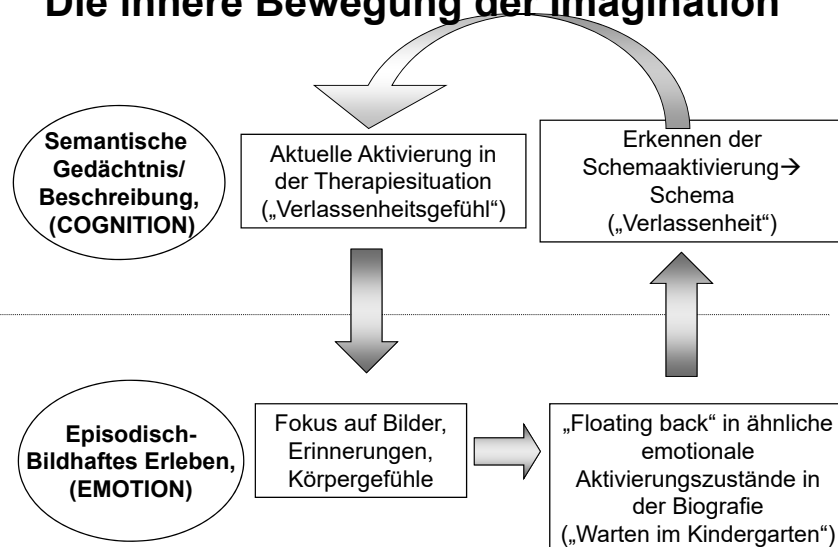
„Ja, ich weiß, dass ich nicht alleine und verlassen bin, aber es fühlt sich in dem Moment so sehr danach an...“

Um eine tiefe emotionale Veränderung zu erreichen (nicht nur rationale Einsicht) müssen in der Therapie wirkliche emotional korrigierende Erfahrungen erreicht werden (nicht nur „darüber reden“)

## Emotionale Schemaaktivierung -Imaginationsübungen-

- ▶ Bringen die Patienten in einer intensiven und lebhaften Weise in Kontakt mit den Erfahrungen der Vergangenheit, die nach wie vor in der Gegenwart wirken
- ▶ Es geht nicht darum, die Vergangenheit zu ändern sondern die Bedeutung, die diese Vergangenheit bis heute hat

### Die innere Bewegung der Imagination



E. Roediger

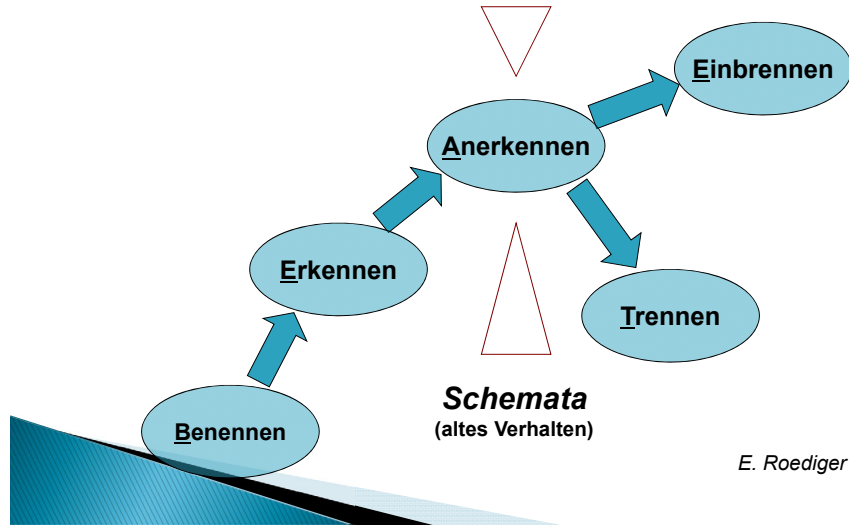
### Stühlearbeit in der Schematherapie....

- Die verschiedenen Seiten/Modi einer Person werden auf unterschiedliche Stühle gesetzt
- Über Modusdialoge wird die innere Welt des Patienten dargestellt und miteinander in Beziehung gesetzt als würden verschiedene Personen interagieren
- Reduktion der Bewältigungsmodi
- Diagnostische Übungen (z.B. mit einem Bewältigungsmodus um die Funktionalität zu erarbeiten)
- Begrenzen, Desidentifikation und Entmachtung von verinnerlichten „Kritikerstimmen“
- Erarbeitung „erwachsener“ Lösungen



# Die „B-E-A-T-E“ Schritte

(langfristige innere Ziele)  
**Achtsamkeit**



*E. Roediger*