



Eckhard Roediger

Was ist Schematherapie?

Eine Einführung in Grundlagen,
Modell und Anwendung

3., überarbeitete Auflage

Eckhard Roediger

Was ist Schematherapie?

Eine Einführung in Grundlagen, Modell und Anwendung



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

ECKHARD ROEDIGER

WAS IST SCHEMATHERAPIE?

EINE EINFÜHRUNG IN GRUNDLAGEN, MODELL UND ANWENDUNG

3., überarb. Auflage

Junfermann Verlag
Paderborn
2018



Copyright	© Junfermann Verlag, Paderborn 2009 3., überarb. Auflage 2018
Coverfoto	© 3005mario – Fotolia
Covergestaltung/Reihenentwurf	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn
Satz & Layout	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek	Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.
--	---

ISBN 978-3-95571-129-0

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:
 ISBN 978-3-87387-856-3 (EPUB), 978-3-95571-682-0 (Print),
 978-3-95571-128-3 (MOBI).

Inhalt

Vorwort von Jeffrey E. Young	7
Vorwort	9
1. Einführung.....	13
1.1 Wie ist die Schematherapie entstanden?	13
1.2 Für wen ist die Schematherapie geeignet?	15
1.3 Was ist das Besondere an der Schematherapie?	16
2. Theoretische Grundlagen	19
2.1 Grundlagen des Lernens	19
2.2 Die Konsistenztheorie	25
2.3 Die Grundbedürfnisse.....	26
3. Das Schemamodell.....	31
3.1 Schemaentstehung	31
3.2 Die Beschreibung der Schemata.....	35
3.3 Schemabewältigung	38
4. Das Modusmodell	45
4.1 Entstehung des Modusmodells und die einzelnen Modi.....	45
4.2 Wechselwirkungen zwischen den Modi	54
4.3 Die Arbeit mit dem Modusmodell.....	58
5. Die therapeutische Beziehung	61
5.1 Die therapeutische Beziehung als Labor zur Nachreifung	61
5.2 Die Balance zwischen Nachbeelterung und empathischer Konfrontation	64
5.3 Therapiearbeit in der therapeutischen Beziehung.....	67

6. Die Elemente der Schematherapie	69
6.1 Fragebögen und Fallkonzeption	69
6.2 Erlebnisaktivierende Elemente.....	76
6.2.1 Imaginationsübungen	77
6.2.2 Modusdialoge auf Stühlen	84
6.3 Kognitive Elemente	91
6.3.1 Schema-Memo	91
6.3.2 Innere Selbstinstruktionen (BEATE-Schritte).....	92
6.4 Verhaltensverändernde Elemente	94
6.4.1 Rollenspiele	94
6.4.2 Hausaufgaben	94
6.4.3 Tagebuch.....	95
 7. Der Therapieprozess	 101
 8. Forschungsergebnisse.....	 105
 9. Neue Entwicklungen in der Schematherapie.....	 107
 Anhang	 109
Hinweise auf weiterführende Literatur.....	109
Literatur.....	113
Index	115

Vorwort von Jeffrey E. Young

Zufrieden sehe ich, wie rasch sich die Schematherapie in den letzten Jahren in vielen Teilen der Welt verbreitet. Besonders beeindruckt mich das wachsende Interesse an Schematherapie in Deutschland.

Entsprechend freut mich, dass mein Freund und Kollege Eckhard Roediger nun ein Buch geschrieben hat, das die Essenz der Schematherapie in kompakter Weise darstellt. „Was ist Schematherapie“ gibt einen kurzen Überblick über die wesentlichen Merkmale und theoretischen Grundlagen der Schematherapie, beschreibt die Wurzeln des Modells und zeigt anschaulich, wie die erlebnisaktivierenden Techniken eingesetzt werden, um Veränderungen auf der emotionalen Ebene zu bewirken. Roediger umreißt auch die Haltung der „begrenzten elterlichen Fürsorge“ in der therapeutischen Beziehungsgestaltung, die mir sehr am Herzen liegt. So kann der Leser deutlich erkennen, wie sich die Schematherapie von anderen Psychotherapieansätzen unterscheidet und wo genau sie über die bestehenden Methoden hinausgeht.

Durch seine einfache Sprache ist das Buch auch für Leser verständlich, die sich ohne akademische Ausbildung über Schematherapie informieren wollen und nicht unmittelbar psychotherapeutisch arbeiten. Das Schematherapie-Modell schafft Verständnis für die grundlegenden menschlichen Bedürfnisse und psychologischen Prozesse. Ich hoffe, dass es dadurch helfen kann, sowohl die professionellen als auch die allgemeinen zwischenmenschlichen Beziehungen zu verbessern. Damit schließt „Was ist Schematherapie“ gewissermaßen die Lücke zwischen unserem Buch „Schematherapie – ein praxisorientiertes Handbuch“ für Therapeuten und dem für alle Menschen geschriebenen Selbsthilfebuch „Sein Leben neu erfinden“.

Ich möchte „Was ist Schematherapie“ allen Lesern wärmstens empfehlen, die verstehen wollen, wie Schematherapie geht. Ich bin überzeugt, dass Roedigers kurzes und bündiges Buch erfolgreich zur weiteren Verbreitung der Schematherapie im deutschsprachigen Raum beitragen wird.

New York, im August 2009

Jeffrey E. Young

Vorwort

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die eine kurze Einführung in die Schematherapie suchen. Psychotherapeuten können sich hier kompakt über die methodischen Grundlagen, das systematische Vorgehen und die Techniken der Schematherapie informieren. Nicht jeder möchte gleich zu Beginn ein umfassendes Lehrbuch kaufen und lesen. Daneben will das Buch auch Sozialarbeitern, Beratern, nonverbal arbeitenden Therapeuten und Pflegemitarbeitern eine gut verständliche Übersicht geben. Dadurch können alle Mitarbeiter eines Teams die gleiche Therapiesprache sprechen und das therapeutische Milieu optimal mitgestalten.

Für Patienten, die sich auf eine Therapie vorbereiten wollen, empfehle ich in erster Linie das Buch „Raus aus den Lebensfallen“ (Roediger 2015, siehe Anhang). Es ergänzt das Selbsthilfebuch von Jeffrey Young und Janet Klosko¹, in dem die einzelnen Schemata ausführlich dargestellt und Hinweise zur Selbstveränderung (auch ohne Therapie) gegeben werden.

Das vorliegende Buch beschreibt das Modell sowie den Therapieablauf genauer und stellt die speziellen Therapietechniken dar. Gerade in der Schematherapie stellt die Vermittlung eines auf jeden Patienten „maßgeschneiderten“ Schematherapiemodells bereits zu Therapiebeginn ein wichtiges Element dar, um eine gute Arbeitsbeziehung aufzubauen.

Damit schließt dieses Buch die Lücke zwischen der Ratgeberliteratur und den Fachbüchern für Therapeuten von Jeffrey Young und anderen Autoren. Um der breiteren Zielgruppe gerecht zu werden, ist es in einer allgemeinen verständlichen Sprache gehalten. Die entsprechenden Fachausdrücke sind jeweils in Klammern ergänzt. Trotz eher allgemeinverständlicher Sprache sind die Inhalte wissenschaftlich fundiert. Weniger wissenschaftlich interessierte Leser mögen einzelne Abschnitte (z. B. im 2. und 8. Kapitel) überspringen. Im Sinne einer leichteren Lesbarkeit werden im Text nur wichtige Literaturhinweise gegeben und es wird auf die ausführlicheren Lehrbücher verwiesen. Im Anhang finden sich Hinweise auf weiterführende und vertiefende Literatur.

Der in diesem Buch beschriebene Schematherapieansatz fußt auf den Grundlagen, die Jeffrey Young in den letzten 25 Jahren in Amerika gelegt hat. In Deutschland ist die Entwicklung des Therapieverständnisses stark von dem integrativen Ansatz von Klaus Grawe geprägt, der versuchte, wissenschaftlich fundiert einen therapieschulenübergreifenden Therapieansatz zu formulieren. In diesem Buch versuche ich, die von Jeffrey Young konzipierte Schematherapie auf den von Grawe entwickelten

Rahmen zu beziehen und zu zeigen, dass Menschen aus verschiedenen Richtungen kommend zu ähnlichen Konzepten finden, wenn sie konsequent und ohne Vorbehalte versuchen, eine optimale Therapie zu entwickeln. Vor diesem Hintergrund wurde das Modell an einigen Stellen erweitert und mit nahestehenden, in Deutschland populären Ansätzen in Beziehung gebracht. Auf diese Erweiterungen wird im Text jeweils hingewiesen.

Obwohl sich die Schematherapie in der ganzen Welt erfolgreich verbreitet, verläuft die Entwicklung in Deutschland besonders stürmisch. Neben den Niederlanden ist Deutschland das Land, in dem die Schematherapie am begeistertsten aufgenommen wird. Dies findet unter anderem darin seinen Ausdruck, dass die Internationale Schematherapiegesellschaft (ISST) unter intensiver Mitarbeit von deutschen Kollegen im Herbst 2008 als deutscher Verein gegründet wurde. Mittlerweile hat sie über 1000 Mitglieder in fast 50 Ländern.

Die rasante Entwicklung in Deutschland hat sicherlich damit zu tun, dass durch die theoretischen Vorarbeiten von Klaus Grawe hier eine besonders hohe Akzeptanz für den Schemabegriff und das integrative Anliegen der Schematherapie besteht. Die hier beschriebene Anwendung der Schematherapie stellt aus der Sicht des Autors eine erstaunlich konsequente praktische Umsetzung des Anliegens von Klaus Grawe dar, indem sie klärungsorientierte, erlebnisaktivierende Elemente besonders zu Therapiebeginn mit einer konsequenten Handlungs- und Veränderungsorientierung im zweiten Teil der Therapie verbindet. Diese beiden Therapieperspektiven werden eingebettet in eine sehr wertschätzende, authentische therapeutische Beziehung, die Unterstützung und Ermutigung mit sanft fordernder, empathischer Konfrontation ausbalanciert.

Ich wünsche nun allen Lesern viel Freude bei der Lektüre dieses Buches und hoffe, dass es zum Ausgangspunkt für eine weitergehende Beschäftigung mit der Schematherapie wird. Ich bitte um Verständnis dafür, dass ich als männlicher Autor im Sinne einer leichteren Lesbarkeit in diesem Buch überwiegend die männliche Form oder den Plural verwendet habe, außer wenn sich die Aussage nur auf Frauen bezieht.

Zuletzt darf ich allen Menschen danken, die zur Entstehung und dem Gelingen dieses Buches beigetragen haben. Namentlich danken möchte ich Jeffrey Young selbst für seinen Mut, sein Konzept so konsequent zu entwickeln und über viele Jahre trotz vieler Widerstände sich und seinem Anliegen treu zu bleiben. Auch Heinrich Berbalk gebührt mein Dank für sein großes Engagement, den Anfängen der Schematherapie in Deutschland den Boden bereitet zu haben, und für seine vielfältige Unterstützung und Supervision im Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe in Berlin, wo 2004 mit seiner Hilfe die erste schematherapeutisch arbeitende Station in Deutschland entstand. Außerdem gebührt mein Dank allen Kollegen in der ISST