

Stephan Bender



PSYCHODYNAMIK **Kompakt**

Einführung in die Schematherapie aus psychodynamischer Sicht

Eine integrative, schulenübergreifende
Konzeption

V&R

Stephan Bender:
Einführung in die Schematherapie aus psychodynamischer Sicht



Stephan Bender:
Einführung in die Schematherapie aus psychodynamischer Sicht

PSYCHODYNAMIK **Kompakt**

Herausgegeben von
Franz Resch und Inge Seiffge-Krenke

Stephan Bender:
Einführung in die Schematherapie aus psychodynamischer Sicht

Stephan Bender

Einführung in die Schematherapie aus psychodynamischer Sicht

Eine integrative, schulenübergreifende
Konzeption

Vandenhoeck & Ruprecht

Mit 3 Abbildungen und 1 Tabelle

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 978-3-647-40574-2

Weitere Ausgaben und Online-Angebote sind erhältlich unter: www.v-r.de

Umschlagabbildung: Paul Klee, Feuer bei Vollmond, 1933/INTERFOTO/A. Koch

© 2017, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG,
Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen/
Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Bristol, CT, U.S.A.
www.v-r.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Inhalt

Vorwort zur Reihe	7
Vorwort zum Band	9
Einführung	11

Teil A: Theorie: Schematherapeutisches Modell

1	Warum Schematherapie? Geschichte der Entstehung der Schematherapie	14
1.1	Besonderheiten der Schematherapie im Vergleich zur kognitiven Verhaltenstherapie	14
1.2	Was kann Schematherapie nicht?	15
2	Schematherapie	17
2.1	Was sind Schemata?	17
2.2	Wie entstehen Schemata?	18
3	Das Moduskonzept	33
3.1	Kindmodi	34
3.2	Maladaptive Bewältigungsmodi	34
3.3	Dysfunktionale Elternmodi	36
3.4	Der gesunde Erwachsene, das altersangemessene Kind oder der altersangemessene Jugendliche	37
4	Fallkonzeption	39
5	Situation in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie	41

Teil B: Wie funktioniert Schematherapie? Therapeutische Verfahren und Techniken

6	Phase eins: Diagnostik und Psychoedukation/Etablierung des Störungsmodells	44
7	Phase zwei: Veränderung	47
	7.1 Therapeutische Haltung, Beziehung zwischen Therapeut und Patient	47
	7.2 Allgemeiner Prozess	49
	7.3 Kognitive Techniken	50
	7.4 Emotionsfokussierte Techniken	56
	7.5 Aufbrechen von Verhaltensmustern	61
8	Weiterführende Literatur	62
	8.1 Schematherapie mit Kindern und Jugendlichen	62
	8.2 Schematherapie mit Erwachsenen	63
9	Evidenz, Wirksamkeit, Ausblick	64

Vorwort zur Reihe

Zielsetzung von PSYCHODYNAMIK KOMPAKT ist es, alle psychotherapeutisch Interessierten, die in verschiedenen Settings mit unterschiedlichen Klientengruppen arbeiten, zu aktuellen und wichtigen Fragestellungen anzusprechen. Die Reihe soll Diskussionsgrundlagen liefern, den Forschungsstand aufarbeiten, Therapieerfahrungen vermitteln und neue Konzepte vorstellen: theoretisch fundiert, kurz, bündig und praxistauglich.

Die Psychoanalyse hat nicht nur historisch beeindruckende Modellvorstellungen für das Verständnis und die psychotherapeutische Behandlung von Patienten hervorgebracht. In den letzten Jahren sind neue Entwicklungen hinzugekommen, die klassische Konzepte erweitern, ergänzen und für den therapeutischen Alltag fruchtbar machen. Psychodynamisch denken und handeln ist mehr und mehr in verschiedensten Berufsfeldern gefordert, nicht nur in den klassischen psychotherapeutischen Angeboten. Mit einer schlanken Handreichung von 60 bis 70 Seiten je Band kann sich der Leser schnell und kompetent zu den unterschiedlichen Themen auf den Stand bringen.

Themenschwerpunkte sind unter anderem:

- *Kernbegriffe und Konzepte* wie zum Beispiel therapeutische Haltung und therapeutische Beziehung, Widerstand und Abwehr, Interventionsformen, Arbeitsbündnis, Übertragung und Gegenübertragung, Trauma, Mitgefühl und Achtsamkeit, Autonomie und Selbstbestimmung, Bindung.
- *Neuere und integrative Konzepte und Behandlungsansätze* wie zum Beispiel Übertragungsfokussierte Psychotherapie, Schematherapie, Mentalisierungsbasierte Therapie, Traumatherapie, internet-

- basierte Therapie, Psychotherapie und Pharmakotherapie, Verhaltenstherapie und psychodynamische Ansätze.
- *Störungsbezogene Behandlungsansätze* wie zum Beispiel Dissoziation und Traumatisierung, Persönlichkeitsstörungen, Essstörungen, Borderline-Störungen bei Männern, autistische Störungen, ADHS bei Frauen.
 - *Lösungen für Problemsituationen in Behandlungen* wie zum Beispiel bei Beginn und Ende der Therapie, suizidalen Gefährdungen, Schweigen, Verweigern, Agieren, Therapieabbrüchen; Kunst als therapeutisches Medium, Symbolisierung und Kreativität, Umgang mit Grenzen.
 - *Arbeitsfelder jenseits klassischer Settings* wie zum Beispiel Supervision, psychodynamische Beratung, Arbeit mit Flüchtlingen und Migranten, Psychotherapie im Alter, die Arbeit mit Angehörigen, Eltern, Gruppen, Eltern-Säuglings-Kleinkind-Psychotherapie.
 - *Berufsbild, Effektivität, Evaluation* wie zum Beispiel zentrale Wirkprinzipien psychodynamischer Therapie, psychotherapeutische Identität, Psychotherapieforschung.

Alle Themen werden von ausgewiesenen Expertinnen und Experten bearbeitet. Die Bände enthalten Fallbeispiele und konkrete Umsetzungen für psychodynamisches Arbeiten. Ziel ist es, auch jenseits des therapeutischen Schulendenkens psychodynamische Konzepte verstehbar zu machen, deren Wirkprinzipien und Praxisfelder aufzuzeigen und damit für alle Therapeutinnen und Therapeuten eine gemeinsame Verständnisgrundlage zu schaffen, die den Dialog befördern kann.

Franz Resch und Inge Seiffge-Krenke

Vorwort zum Band

Die Schematherapie wurde aus der Denkwelt der kognitiven Verhaltenstherapie heraus entwickelt, da in der Praxis – gerade bei Patienten mit komplexen Störungen der Persönlichkeitsentwicklung – oft Schwierigkeiten auftraten, sich auf Therapieziele zu einigen, oder die Motivation und Mitarbeit der Patientinnen und Patienten sich als sehr unstet erwiesen. Schemata repräsentieren dabei stabile Reaktions- und Verhaltensmuster, die im Lebenslauf erworben wurden und aktuell als Störelemente die Gestaltung der therapeutischen Beziehung erschweren können. Die Schematherapie fokussiert also – anders als sonst in der Verhaltenstherapie üblich – explizit auf die therapeutische Beziehung und ihre Ausgestaltung. Ob die Schematherapie sich wirklich als »theoretischer Rahmen für die Integration verschiedener therapeutischer Ansätze« eignet, wird der Leser, die Leserin nach der Lektüre des Buches für sich selbst entscheiden können.

Stephan Bender gibt eine gut verständliche Einführung in die zentralen Konzepte und theoretischen Annahmen der Schematherapie. Als Ausgangspunkt für die Entwicklung dysfunktionaler Schemata gelten unbefriedigte Grundbedürfnisse, die wiederum aus der Motivationspsychologie abgeleitet sind. Vier »toxische« Erfahrungen des Kindesalters werden beschrieben, aus denen 18 maladaptive Schemata abgeleitet werden. Die Schemata werden durch klinische Beispiele illustriert und auch kritisch beleuchtet. Da bei strukturschwachen Patienten oft mehrere Schemata gleichzeitig aktiviert sind, wurde der Begriff des »Modus« entwickelt, in dem unterschiedliche Schemata regelhaft zusammenwirken. Vier Arten von Modi werden hervorgehoben. Schließlich wird auf technische Einzelheiten und Vorgehens-

weisen im Rahmen der Schematherapie eingegangen. Ein eigener Abschnitt ist der therapeutischen Haltung gewidmet. Weiterführende Literatur und Daten zur Wirksamkeit beschließen das Buch.

Franz Resch und Inge Seiffge-Krenke