

Grundlagen der Schematherapie

(nach Jeffrey Young)

Dr. Eckhard Roediger

IST-Frankfurt

Institut für Schematherapie - Frankfurt

www.schematherapie-roediger.de

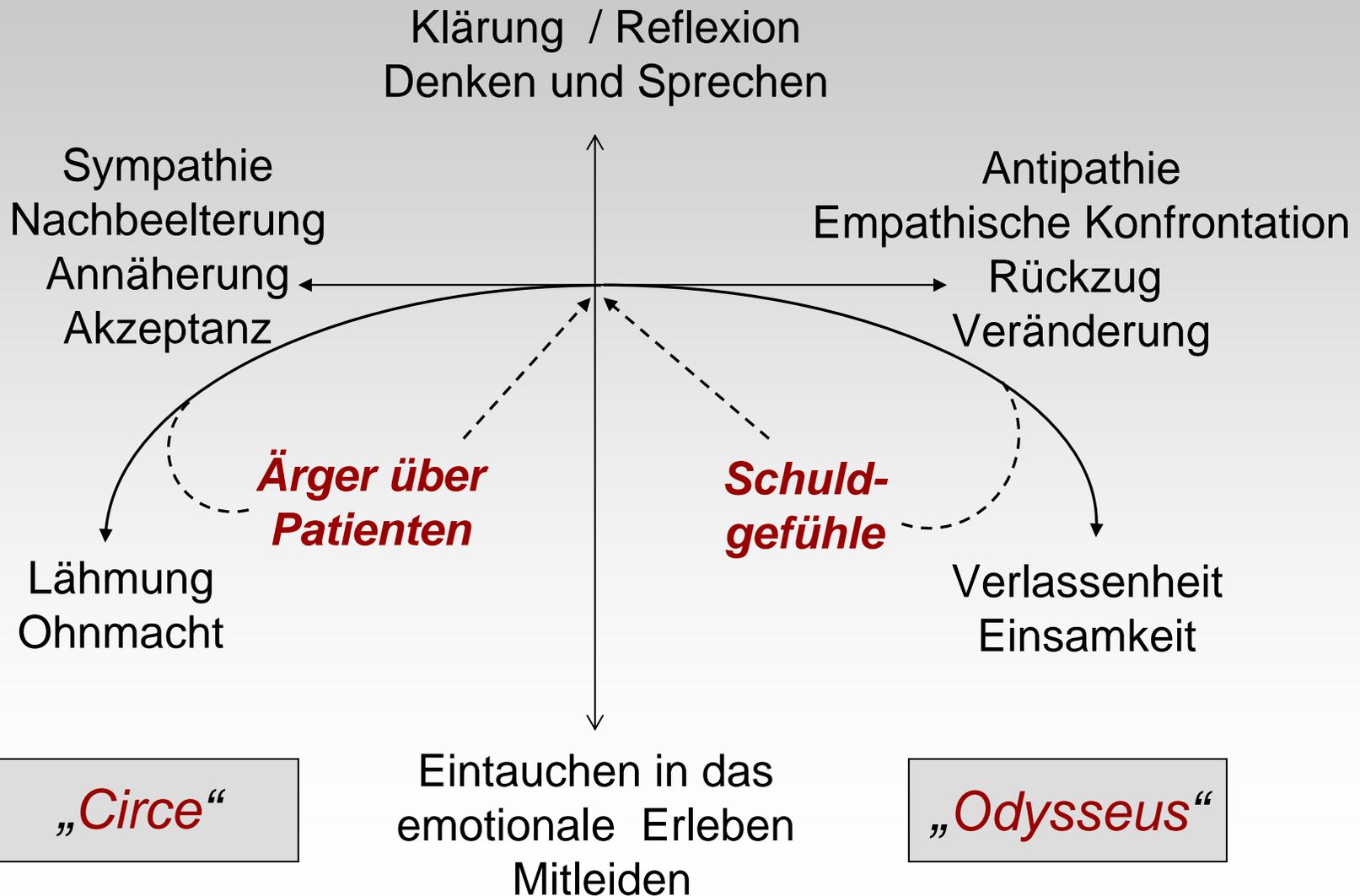
kontakt@eroediger.de

IST-Frankfurt

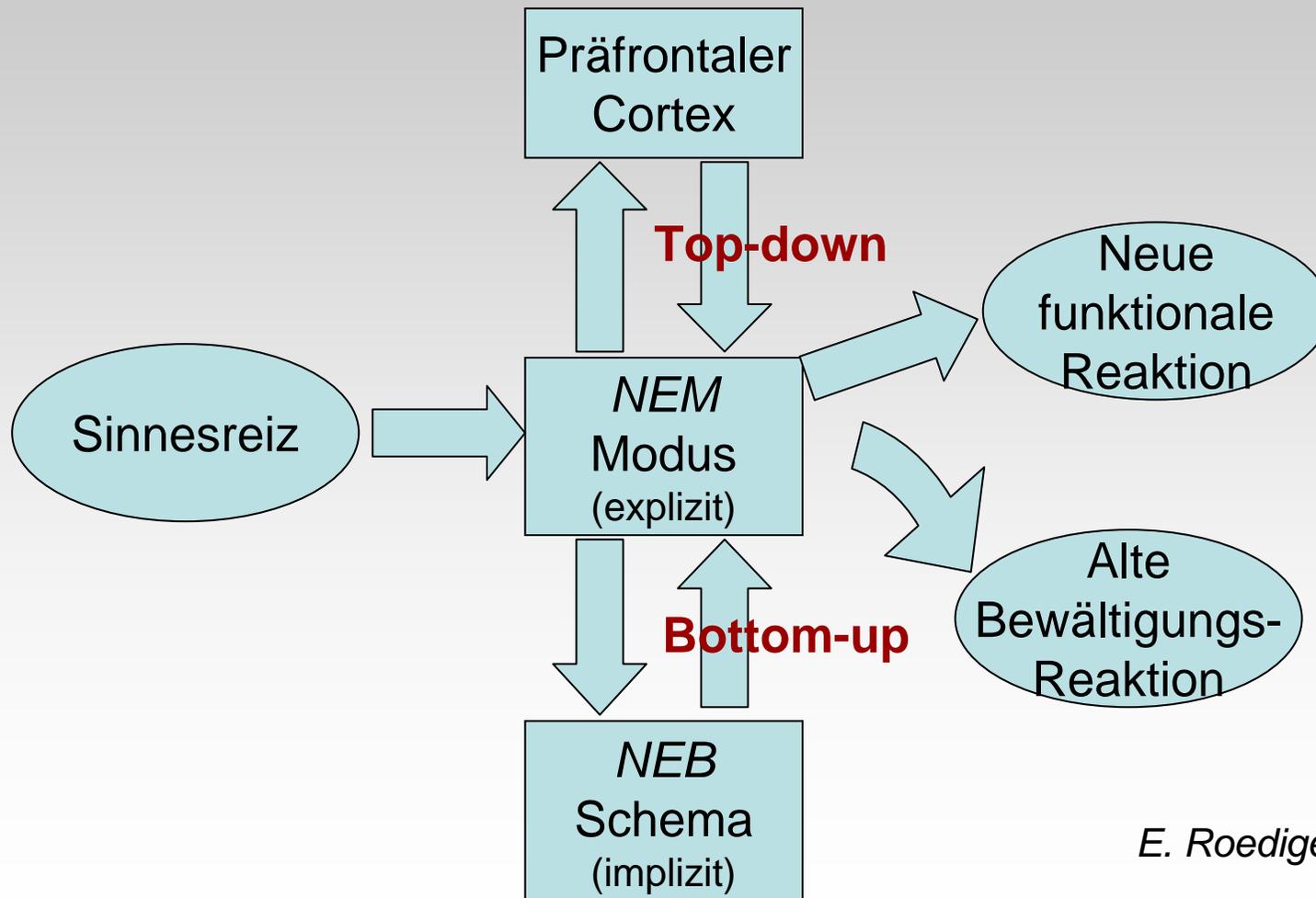
Schematherapie....

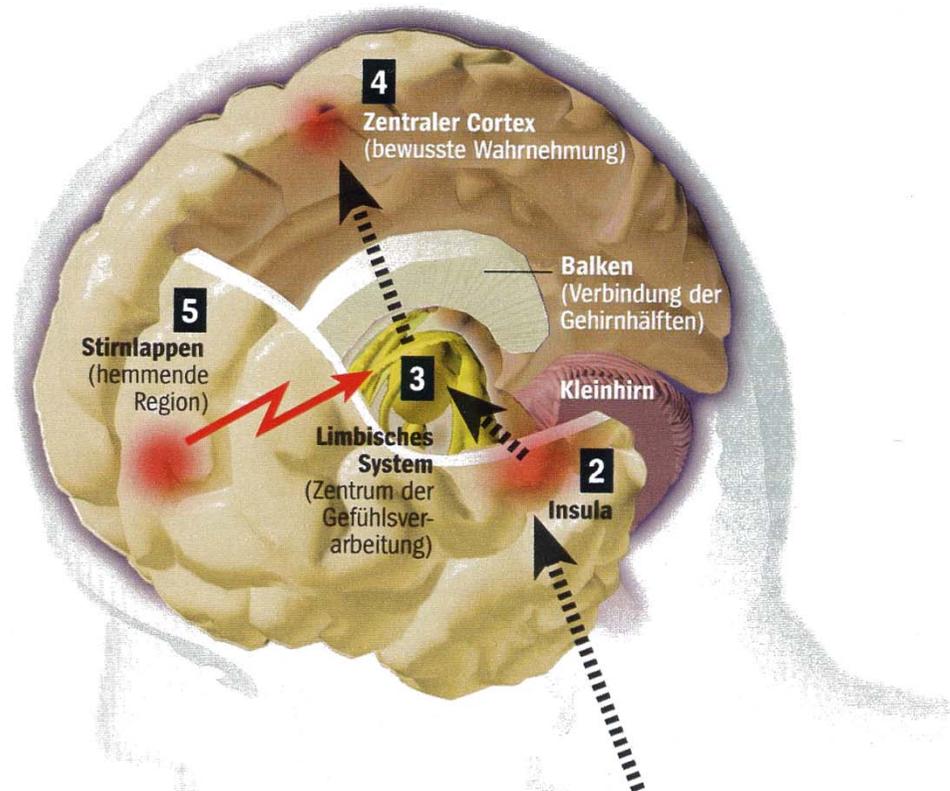
- ...wurde zur Behandlung KVT-refraktärer Patienten (überwiegend mit Persönlichkeitsstörungen) entwickelt
- ...ist *keine* neue Therapieform
- ...integriert verschiedene **erlebnisaktivierende Techniken**
- ...hat ein neurobiologisch fundiertes, **konsistentes Modell**
- ...verbindet emotionsfocussiert Klärung und Handlung
- ...klärt und korrigiert frühe Beziehungserfahrungen
- ...arbeitet in und mit der therapeutischen Beziehung
- ...hat eine explizite Fallkonzeption und manualisierten Ablauf
- ...braucht **aktives Therapeutenverhalten (Reparenting)**

Therapeutische Beziehungsbalance

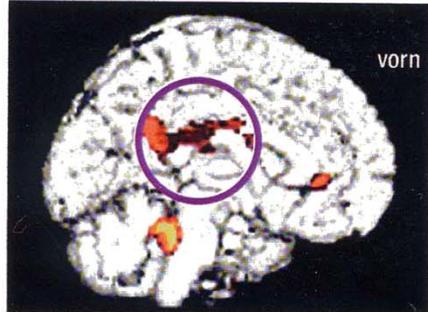


Modell der Verhaltenssteuerung

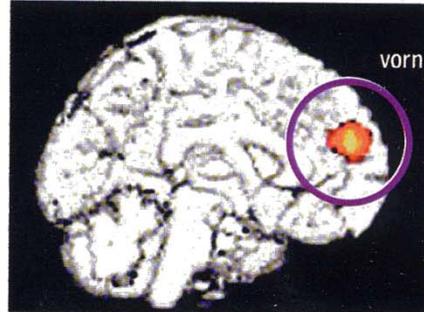




Gefühlsfähiger Mensch
mit aktivem Limbischem System



Gefühlsblinder (alexithymer) Mensch
mit hemmender Stirnlappen-Aktivität

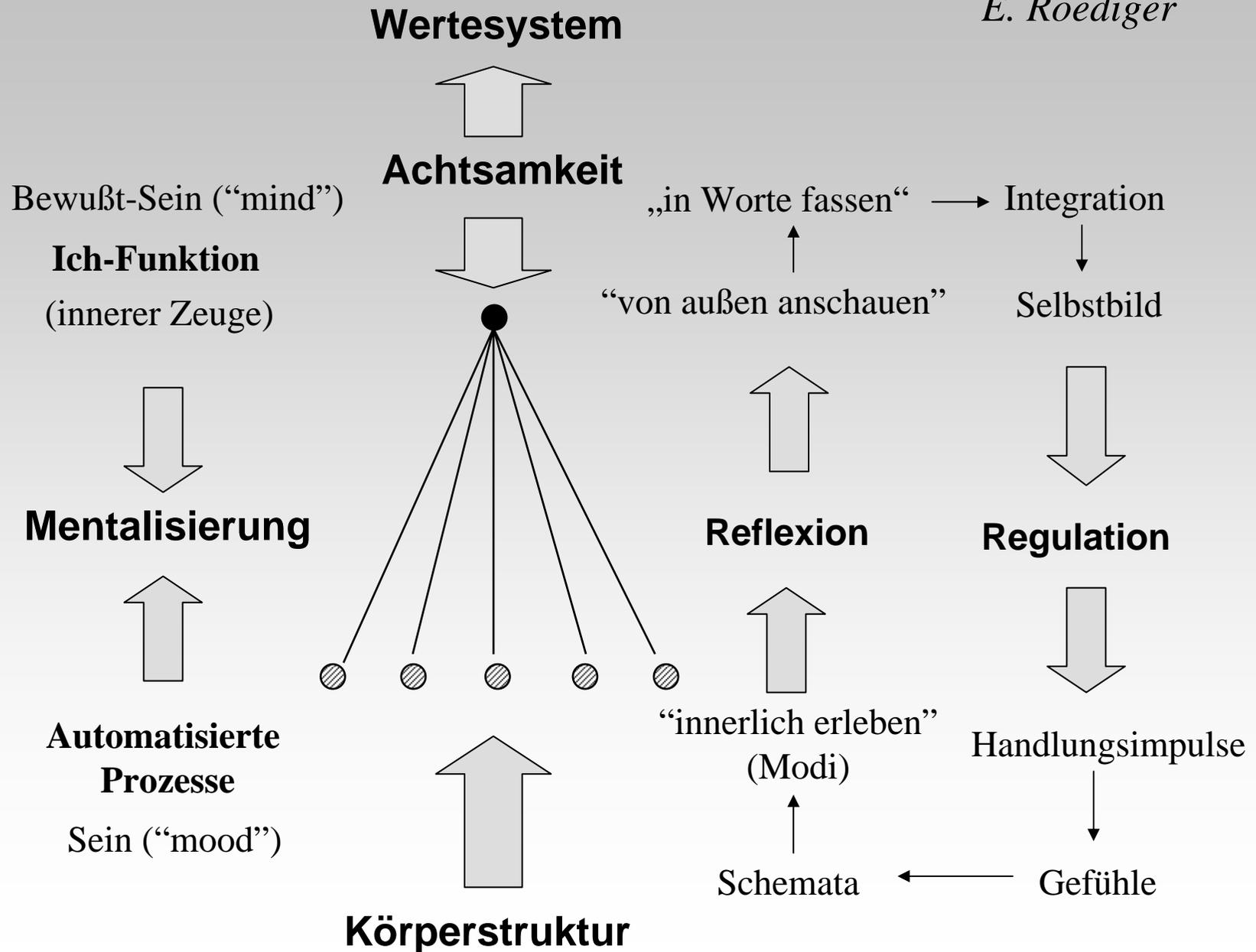


1
Körpersignale
(z. B. Herzklopfen)

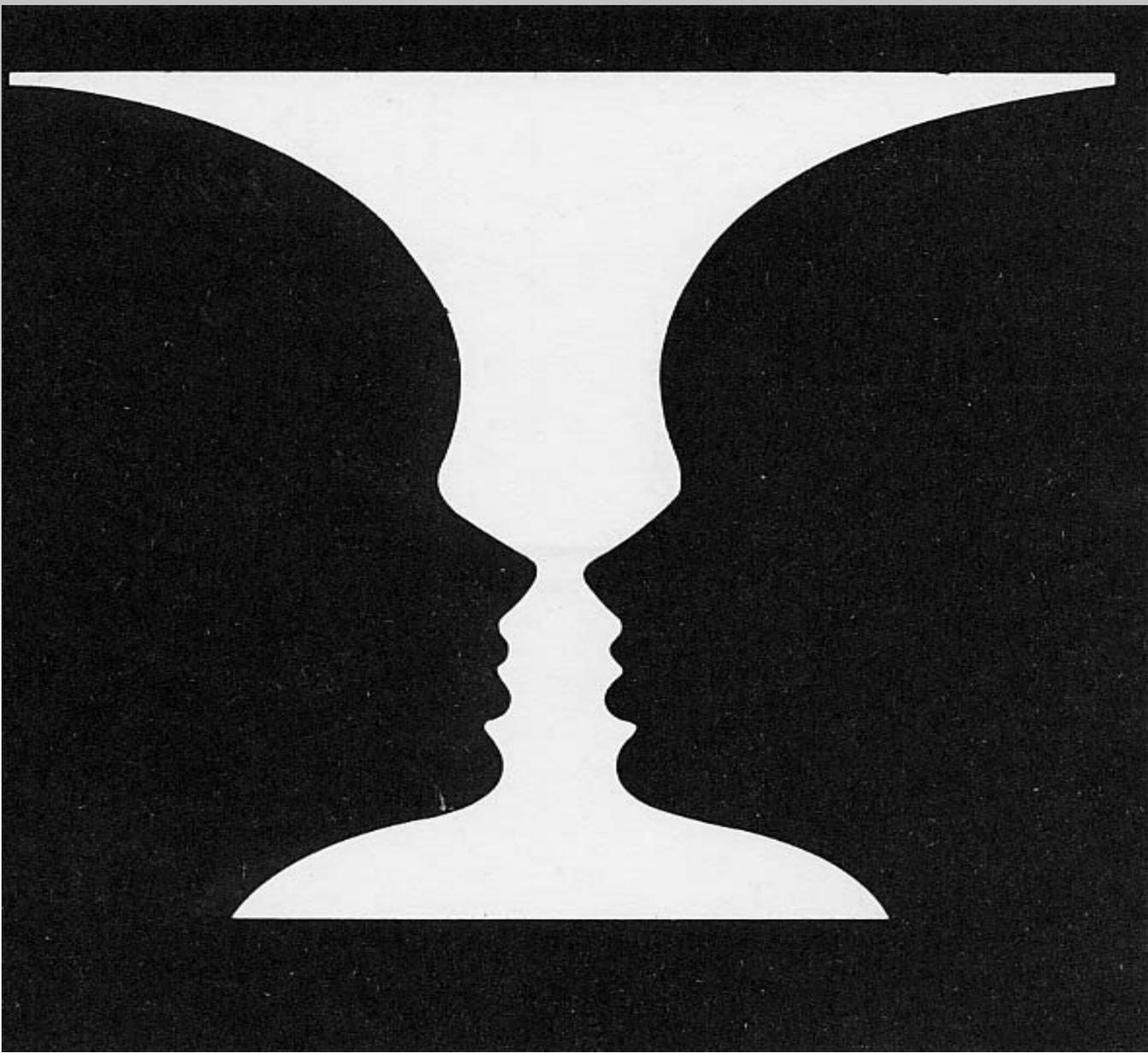


Die innere Bewegung in der Psychotherapie

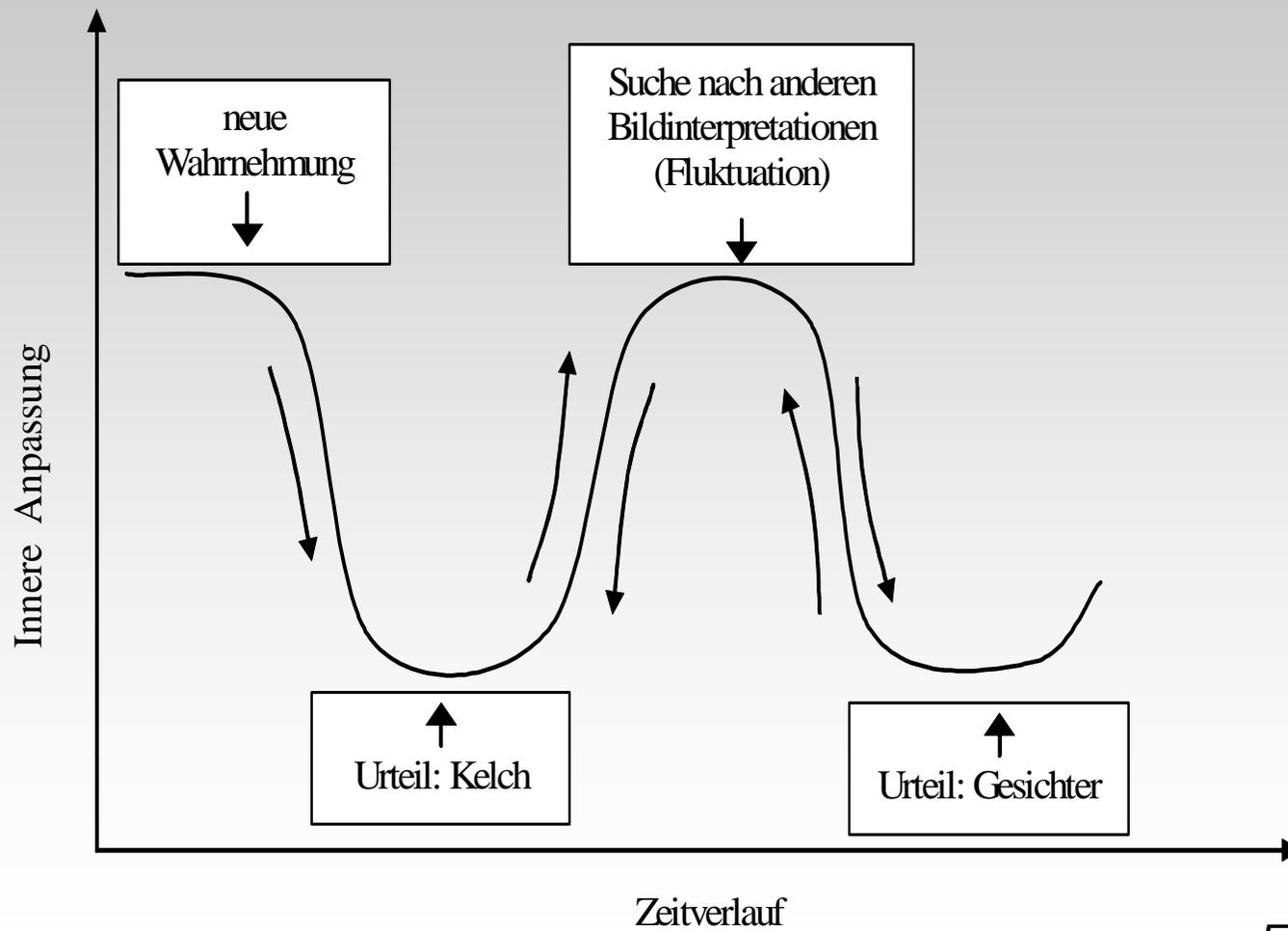
E. Roediger



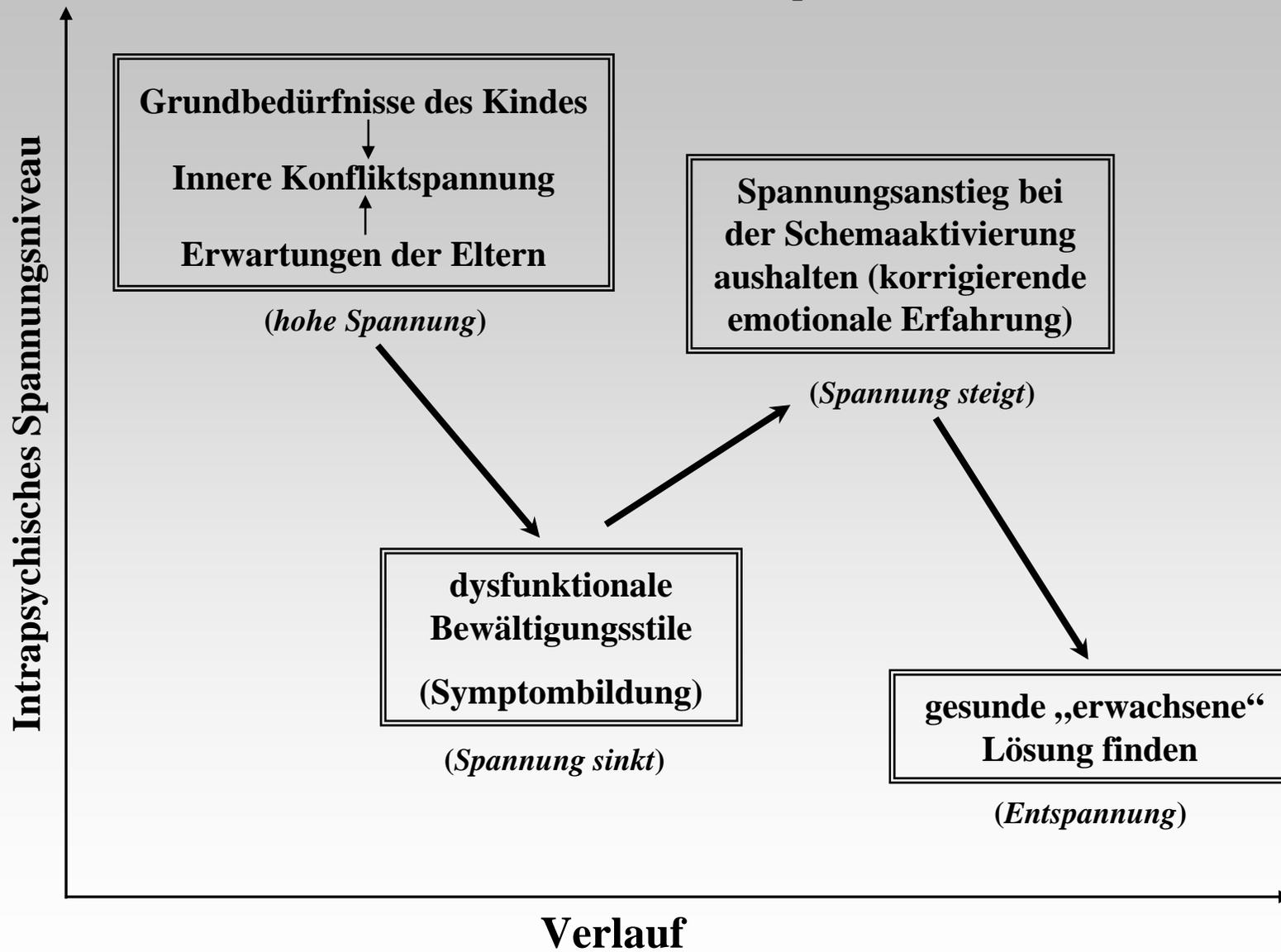
IST-Frankfurt



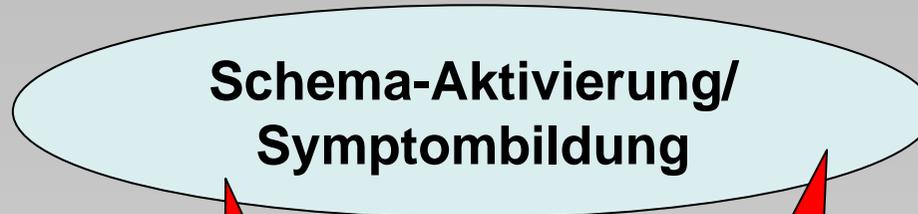
Fluktuation zwischen Ordnern



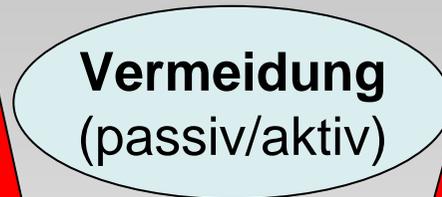
Emotionale Exposition



Belastungs-
Situations
in der Gegenwart



Schutz durch
Bewältigungs-
reaktionen
bzw. -modi



Primäre
Beziehungs-
erfahrungen



(E. Roediger)

Die Therapieschritte

- Beziehungsaufbau, Stabilisierung, Diagnostik
- Kognitive Fallkonzeption mit Fragebögen
- Schemaidentifikation (affektgeleitet)
- Copingmechanismen erkennen und hemmen
- Innere Konflikte zulassen und benennen
- Innere Elternmodi entmachten
- Bedürfnisse des Kindmodus entdecken
- Erwachsenengemäße Wege zur Befriedigung suchen

Elemente der Schematherapie

1. Fallkonzeption mittels Fragebögen

(Psychoedukation, kognitive Klärung, Beziehungsaufbau)

Ressourcenaktivierung

2. Emotionale Schemaaktivierung

(in Imagination, Therapiebeziehung oder Paargespräch)

Problemaktualisierung

3. Korrigierende Innere Dialoge

(Schema-Memo, Dialoge auf mehreren Stühlen)

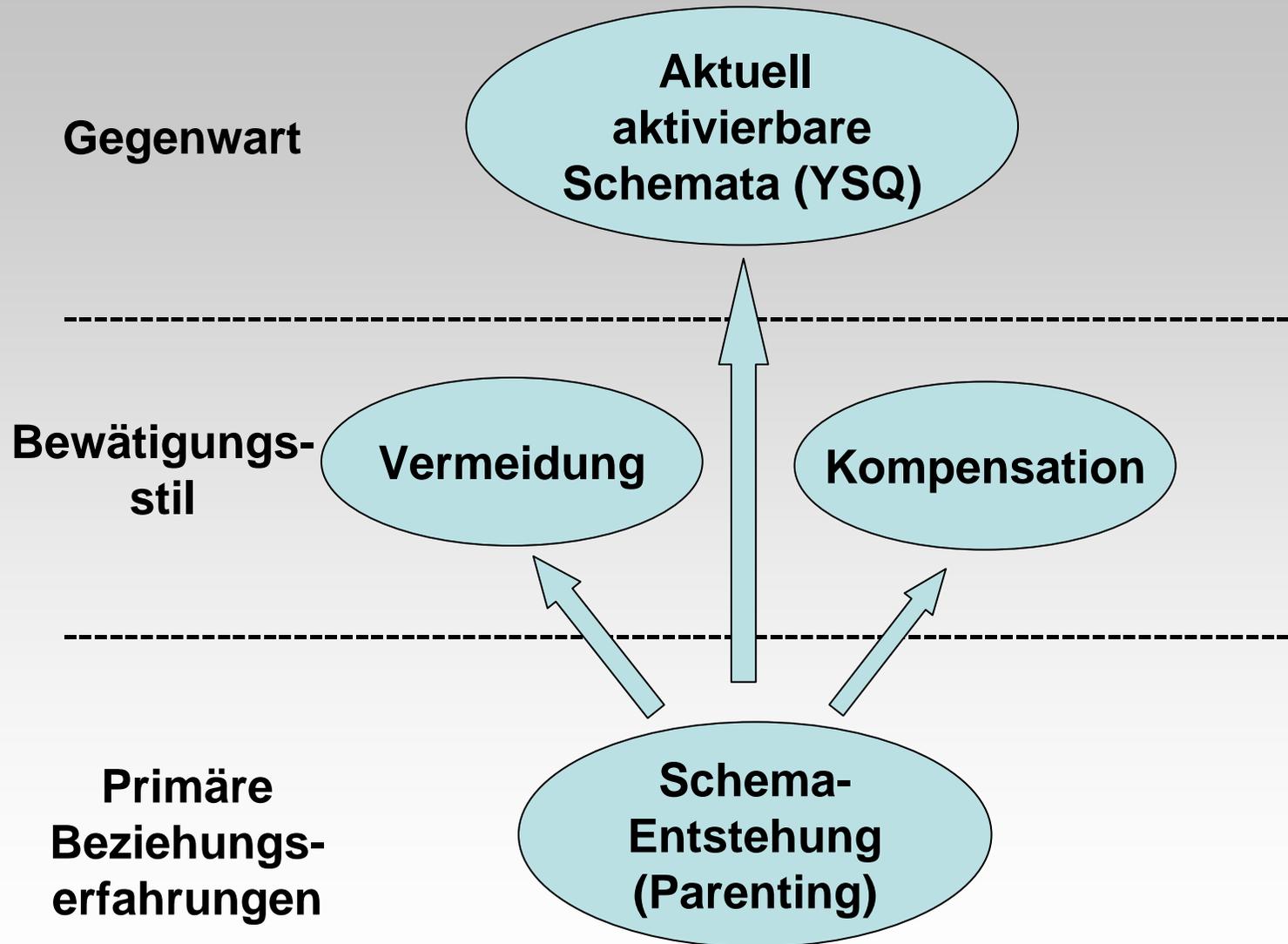
Problemklärung

4. Aufbau von Selbstregulationsfähigkeit

(Selbstinstruktionen, Schema-Tagebuch)

Problembewältigung

Die Young-Schema-Fragebögen

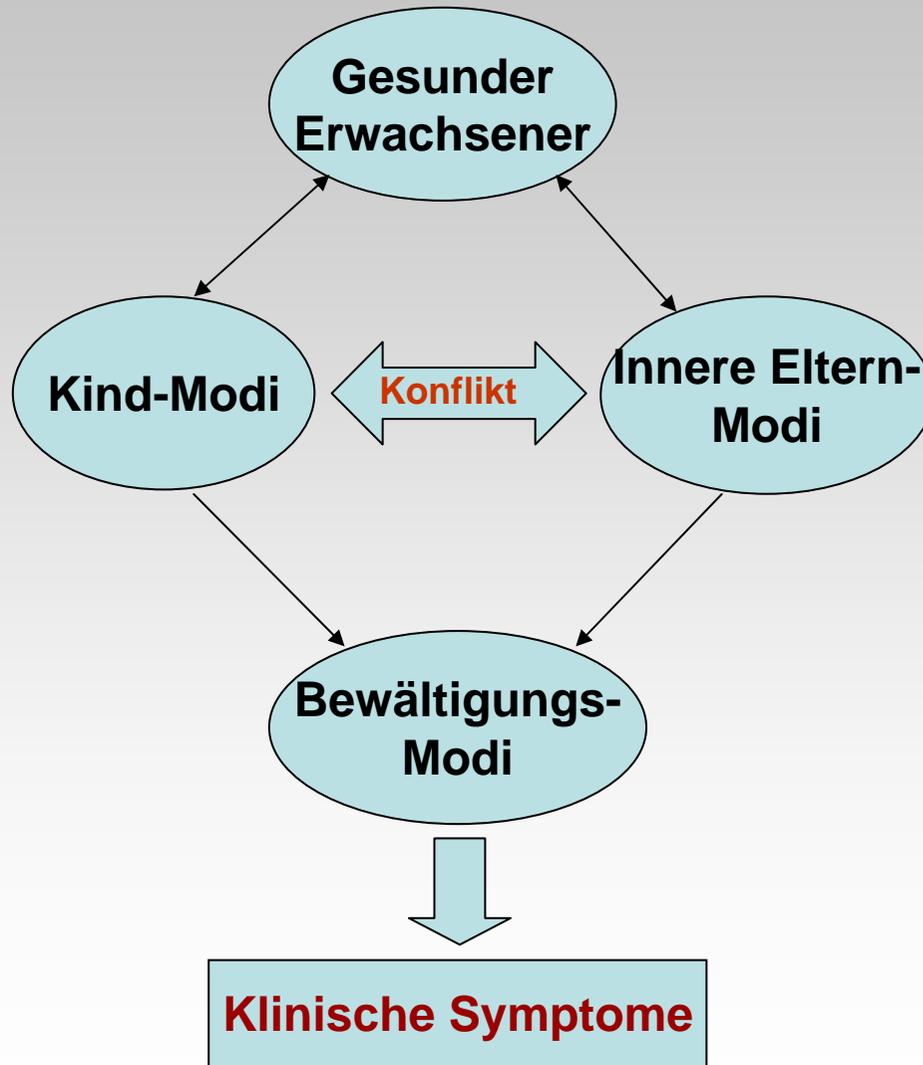


SCHEMA (Erleben/Reaktion)	DOMÄNE (Muster)	Grund- Bedürfnis	mögliche MODI
Emotionale Vernachlässigung Verlassenheit/Instabilität (im Stich gelassen) Misstrauen/Missbrauch Isolation Unzulänglichkeit / Scham Unattraktivität	Abgetrenntheit und Ablehnung	Bindung	Verletzbares oder Wütendes Kind (evtl. wechselnd)
Erfolglosigkeit/Versagen Abhängigkeit/Inkompetenz Verletzbarkeit Verstrickung/ unentwickeltes Selbst	Beeinträchtigung von Autonomie und Leistung	Kontrolle nach außen (Autonomie- Grundlage)	Verletzbares oder Wütendes Kind
Anspruchshaltung/Grandio- sität (besonders sein) Unzureichende Selbstkontrolle/Selbstdisziplin	Beeinträchtigung im Umgang mit Begrenzungen	(Selbst)- Kontrolle nach innen	Undiszipliniert- impulsives Kind
Unterwerfung/Unterordnung Aufopferung Streben nach Zustimmung und Anerkennung (Beachtung suchen)	Fremdbezogenheit	Selbstwert- Erhöhung/ Selbstwert- Schutz	Unterordnung (dahinter z.B. fordernde Innere Eltern)
Emotionale Gehemmtheit Überhöhte Standards (unerbittliche Ansprüche) Negatives Hervorheben Bestrafungsneigung	Übertriebene Wachsamkeit und Gehemmtheit	Lust/ Unlust- Vermeidung	Kompensation/ Vermeidung (dahinter z.B. strafende Innere Eltern)

1. Parenting, Schemata und Kompensation:

Schema	Mutter	Vater	Grundschemata	Über-Kompensation
Emotionale Vernachlässigung	90	90	47	50
Im Stich gelassen	30	13	27	50
Misstrauen/ Missbrauch	33	0	13	23
Isolation	0	0	13	27
Unzulänglichkeit/ Scham	79	33	0	27
Unattraktiv	0	0	27	42
Erfolglosigkeit/ Versagen	75	21	27	27
Abhängigkeit	50	44	0	38
Verletzbarkeit	0	0	0	78
Verstrickung/ unentwickeltes Selbst	42	21	0	0
Unterordnung	79	33	40	18
Aufopferung	17	21	27	
Emotionale Geheimmtheit	67	33	0	
Unerbittliche Ansprüche	81	50	70	29
Besonders sein	25	17	13	42
Ungenügende Selbstkontrolle, Selbstdisziplin	21	33	0	0
Beachtung suchend	54	0	0	42
Negatives hervorheben	50	21	0	47
Strafneigung	71	50	0	

Grundlagen des Modus-Modells



Bewußte, rationale,
dialogvermittelte
Spannungsreduktion

Unbewußte Motive

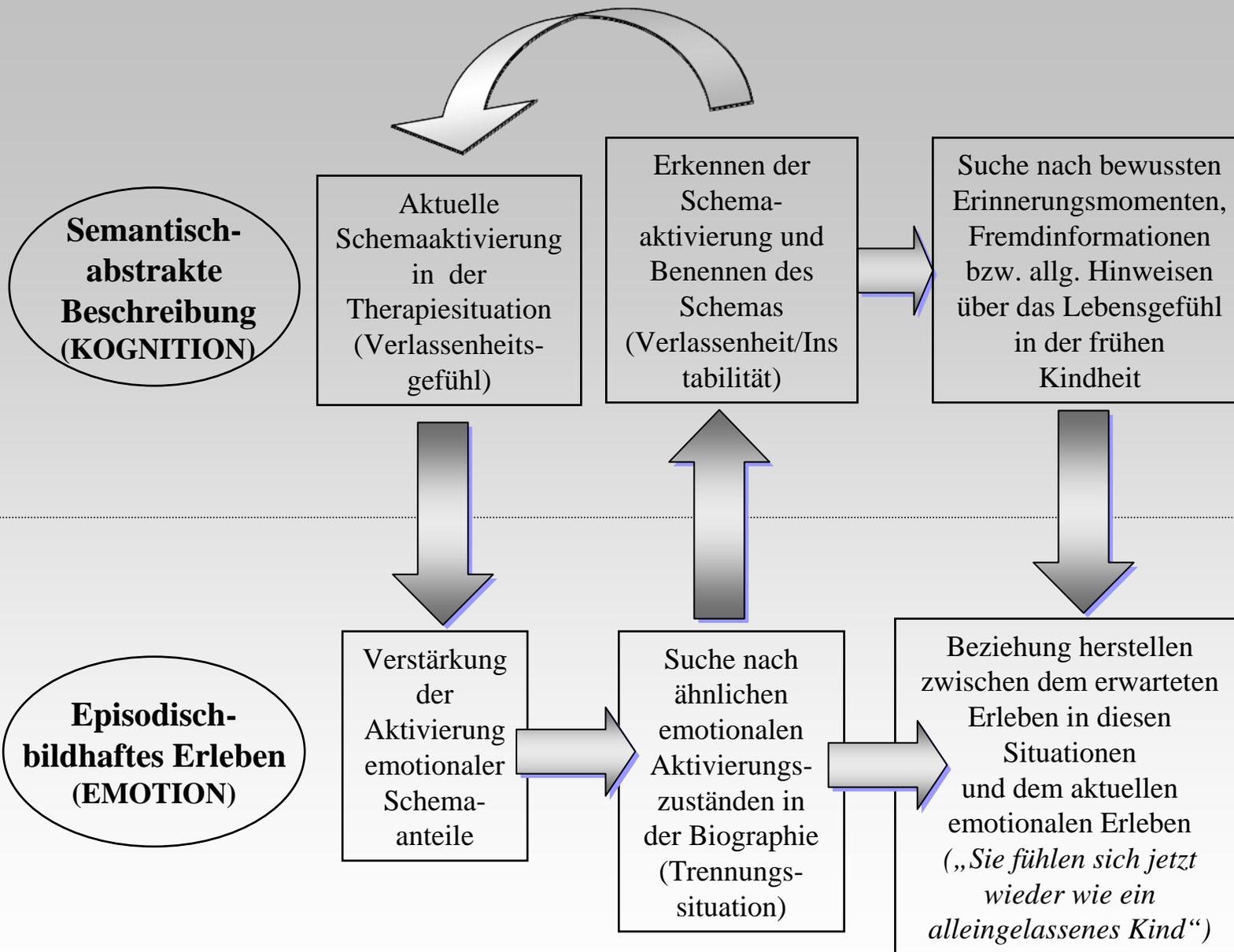
Unbewußte,
implizit-handelnde
Spannungsreduktion

Bewußtes Problemerkennen

E. Roediger

Fallkonzeption (kurz)

- **Auslösesituation und (ambivalente) Gefühle**
- **Aktivierte Modi bzw. Schemata (Kind/Eltern)**
- **Aktivierte Bewältigungsstrategien**
- **Kurzfristige Grundbedürfnisbefriedigung validieren**
- **Langfristig günstige „erwachsene“ Lösung suchen**



Schritte der Imaginationsübung

- Aktivierung episodischer Gedächtnisinhalte, Focus auf die Gefühle (auch im Körper)
- Ursprünge der dysfunktionalen Bewältigungsstile können erkannt, validiert und „herausgenommen“ werden
- Zugang zu Kindmodus (bes. abgespaltenen Teil) finden, Grundbedürfnisse erkennen und gerichtet aussprechen lassen
- Korrigierende Emotionale Erfahrung durch (abgestufte) Nachbeelterung in der Imagination („es muss gut ausgehen“)
- Aufbau / Aktivierung von Ressourcen in der Schemaaktivierungssituation und Verankerung im Erleben (auch Körper)
- Transfer der Lösungsressourcen in die Gegenwartssituation
- Diskriminationslernen (Vergleich: vorher/nachher) und Fixierung der Regelextraktion im semantischen Gedächtnis

Schema-Memo

Benennen des aktualisierten Gefühls

Im Augenblick fühle ich (Emotion).....

Weil (Auslösesituation/Trigger).....

Erkennen des aktivierten Schemas/Modus und der Bewältigung

Ich weiß, das das wahrscheinlich mein (Schema/Modus).....ist,
das/den ich durch (Ursprungssituation).....erlernt habe.

Diese Aktivierung löst bei mir (Bewältigungs-Mechanismus).....aus.

Anerkennen der Dysfunktionalität / Realitätsprüfung

Obwohl ich glaube (dysfunktionaler Gedanke)/Innere Eltern)

Ist die Realität, dass (erwachsene Sichtweise).....

Beweise (möglichst konkret).....

Trennen vom alten und Einbrennen des neuen Verhaltens

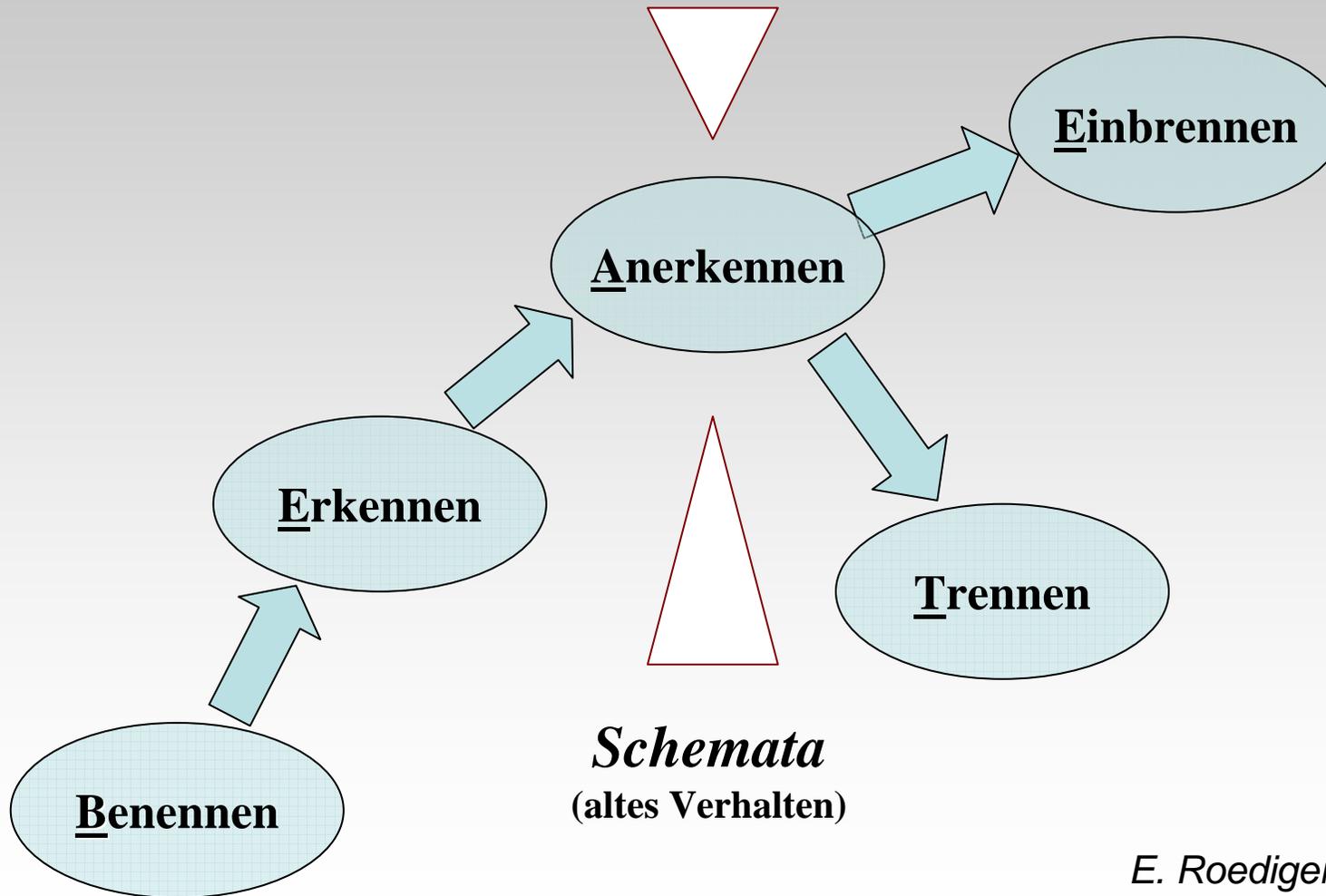
Obwohl ich bisher immer (Bewältigungsversuch).....

Könnte ich stattdessen (funktionales Verhalten).....

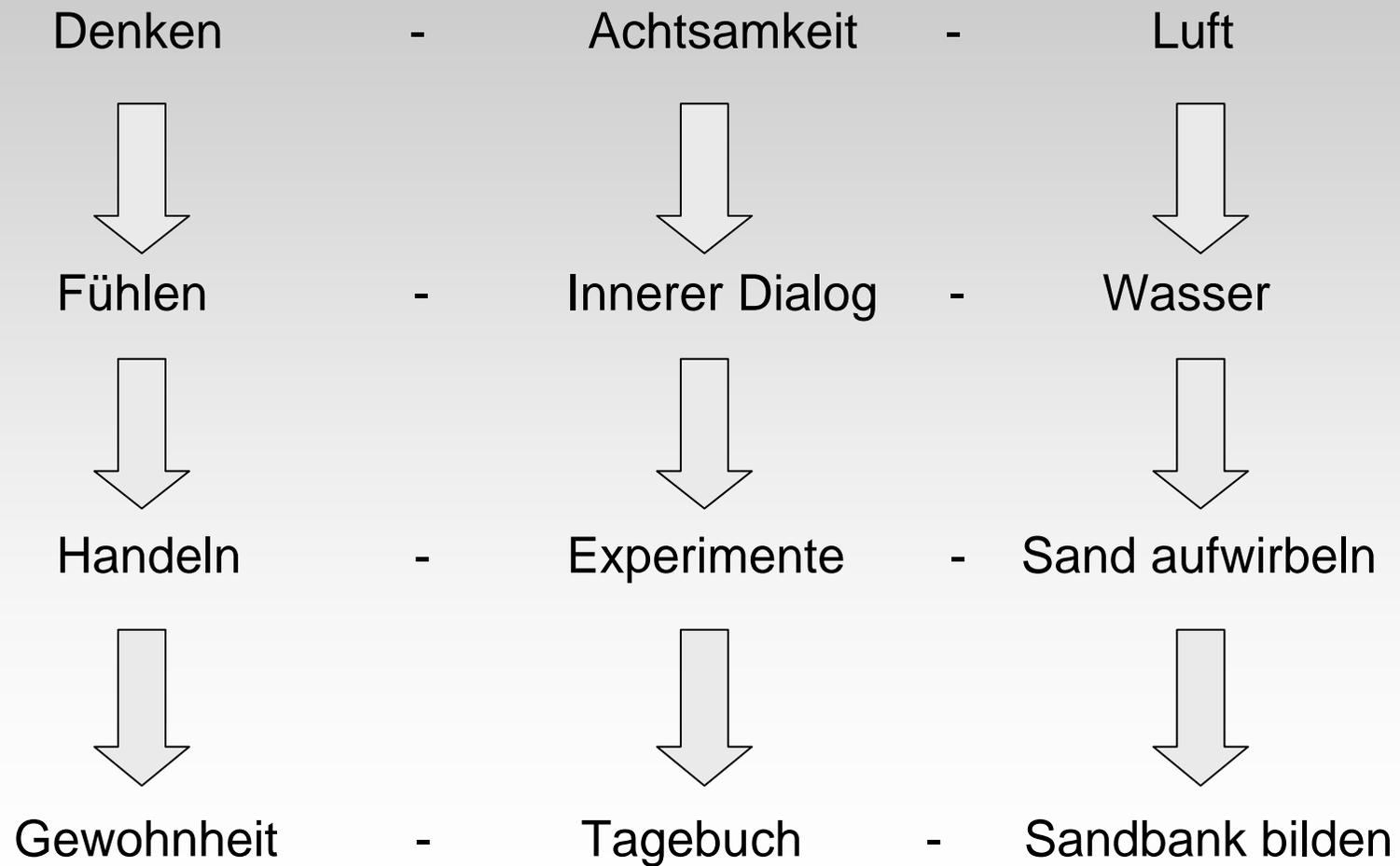
Die „B-E-A-T-E“ Schritte

(langfristige innere Ziele)

Achtsamkeit

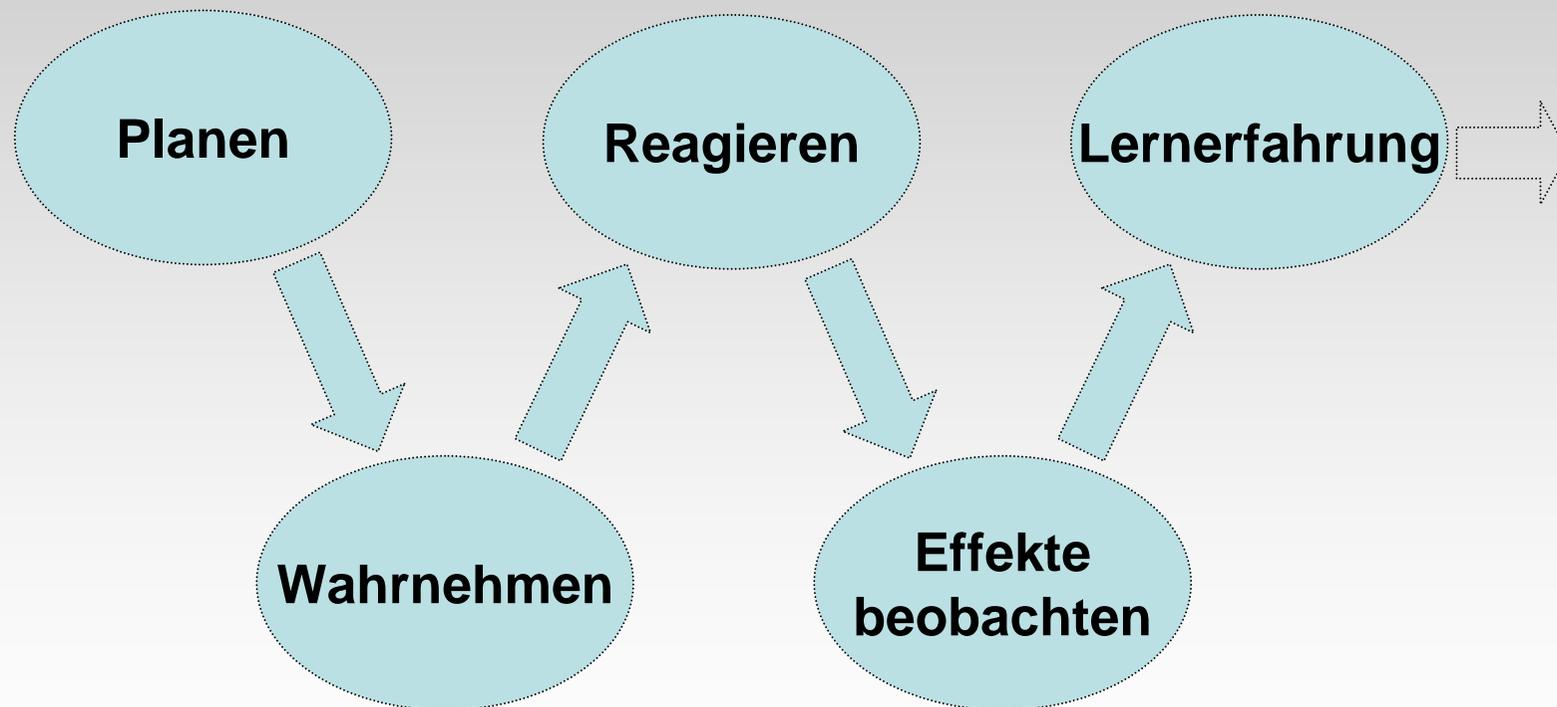


Persönlichkeitsbildung



Selbstregulationszyklus

Mentalisierung / „Bewußt-Sein“



Erleben / „Sein“

Schematagebuch

- Auslösesituation
- Affekt und Handlungsimpuls
- Aktiviertes Schema bzw. Modi
- Erwachsene Reaktion
- Effekt
- Lernerfahrung

TAGESPLAN

Zeit	Geplante Aktivität	Beobachtung	Tatsächliche Aktivität	Effekt	Lernerfahrung
6.00 Uhr					
9.00 Uhr					
12.00 Uhr					
15.00 Uhr					
18.00 Uhr					
21.00 Uhr					

Schematherapie vs. TFP

Randomisierte Multizenterstudie bei 86 BL-Patienten

Leitung: Arnoud Arntz, Maastricht (NL)

Naturalistische Multizenterstudie bei 62 BL-Patienten

Leitung: Marjon Nadort, Maastricht (NL), ca. 69 Sitzungen in 1,5

Ergebnisse*	Jahren		
	Schematherapie	TFP	Naturalistische ST-Studie
Dropout 1. Jahr	7 %	31 %	
Dropout 1-3 Jahre	27 %	50 %	19% (1,5 J)
BPDSI „Cured“	45 %	25 %	42%
BPDSI „Improved“	66 %	42 %	56,8%
Effektstärken (Cohen´s d)	2.96	1.85	1.55

*Alle Ergebnisse beziehen sich auf eine „intention-to-treat-Analyse“

Giesen-Bloo, J. et al., Arch Gen Psychiatry, 2006;63:649-658)

Nadort, M. et al., Behavior Research and Therapy 2009 (submitted)

Ambulante Gruppen-Schematherapie

Randomisierte kontrollierte Studie bei 32 BL-Patientinnen

30 wöchentliche Sitzungen als add-on zu TAU

Leitung: Joan Farrell, Indianapolis (USA)

Ergebnisse*	Schematherapie	TAU
Dropout	0 %	25 %
DIB-R „Borderline“	6 %	75 %
6-Mo follow up DIB-R „Borderline“	0%	83 %
GAF Th-Ende / Follow up	+12 / + 16	

*Die Ergebnisse beziehen sich auf eine „intention-to-treat-Analyse“

Farrell JM, Shaw IA, *Journal of Behavior Therapy & Experimental Psychiatry* (submitted)

Effektstärken stationäre Psychosomatik Havelhöhe (Berlin)

Patienten Jahrgang 2004, Berliner Psychometrieprojekt, n=88

Auswertung durch PS-Abteilung der Charité, Prof. Klapp

(Effektgrößen: 0,20 - 0,49: klein ; 0,50 - 0,79: mittel; > 0,80: groß)

HADS

Angst:	1,30	Depression:	1,41
--------	------	-------------	------

SCL 90-R

GSI	1,83	Psychotizismus	0,95
Paran. Denken	1,14	Phobie	1,05
Aggressivität	1,28	Ängstlichkeit	1,28
Depression	1,96	Unsicherheit	1,37
Zwang	1,45	Somatisierung	1,40

Katamnese stationäre Psychosomatik Havelhöhe (Berlin)

Katamnesezeitraum: 6 - 9 Monate nach Entlassung

Verfahren: Mittelwertvergleiche

Aufnahme (n = 200) / Entlassung (n = 128) / Katamnese (n = 74)

Skala	Aufnahme	Entlassung	Katamnese	Signifikanz (E / K)
BDI	24,5	11,45	14,38	.063
SCL 90-R gesamt	73,45	61,75	61,37	.827
Somat.	70,05	60,36	59,65	.708
Zwang	70,10	58,92	59,73	.665
Depression	72,88	60,29	61,37	.535
Ängstl.	70,02	59,82	58,44	.461
Phobie	68,11	61,22	61,17	.979
Soz.-Kontakt	66,88	58,45	59,29	.575
Paran. Denken	62,69	55,49	58,17	.111
Psychotizism.	67,96	58,40	58,85	.774

Schematherapie-Fortbildungscurricula *Kursorte:*

Bad Dürkheim (IFKV)	gisela.pfarr@ifkv.de
Uni Basel (UPK)	Inissen@freesurf.ch
Berlin (ST1) (IVB)	paland@ivb-berlin.de
Berlin (ST 2-4) (AWP)	www.schematherapie-berlin.de
Eckernförde (IST)	www.schematherapie.de
Frankfurt (GAP)	info@gap-ffm.de
Frankfurt (IST-F)	www.schematherapie-frankfurt.de
Freiburg (FAVT)	www.favt.de
Hamburg (IVAH)	fortbildung@ivah.de
Köln (KLVT)	www.schematherapie-koeln.de
Mainz (Uni-Kl.)	vogel@psychiatrie.klinik.uni-mainz.de
München (VFKV)	www.vfkv.de
Münster (APV)	www.apv.de (?)
Stuttgart (SZVT)	u.kleiner@alber-stiftung.de

Literatur

Für Patienten:

- J. Young, J. Klosko (2006): Sein Leben neu erfinden. Junfermann, Paderborn
- E. Roediger (2010): Raus aus den Lebensfallen – wie Schematherapie dabei helfen kann. Junfermann, Paderborn

Für Therapeuten:

- J. Young, J. Klosko, M. Weishaar (2006): Schematherapie – ein praxisorientiertes Handbuch Junfermann, Paderborn
- E. Roediger (2009): Praxis der Schematherapie. Schattauer, Stuttgart
- E. Roediger, G. Jacob (2010): Fortschritte der Schematherapie. Hogrefe, Göttingen

Einführung:

- E. Roediger (2009): Was ist Schematherapie? Eine Einführung Junfermann, Paderborn