

# Prinzipien der Schematherapie – ein Beispiel für die 3. Welle der Verhaltenstherapie

Psychiatrietage Marburg 2016  
„Psychiatrie im Wandel“

Dr. Hans Onno Röttgers, leitender  
Psychologe der Klinik für Psychiatrie und  
Psychotherapie der Philipps-Universität  
Marburg

# Schematherapie Einleitung

---

- allgemeiner psychotherapeutischer Ansatz mit störungsspezifischem Konzept für Patienten mit Persönlichkeitsstörungen oder schwierigen interpersonellen Interaktionsmustern
- ursprünglich entwickelt für Non-Responder auf die (manualisierte) KVT
- Kombination von Elementen aus KVT, Tiefenpsychologie, Bindungstheorie und emotionsorientierten Methoden

# Konzepte der Schematherapie

---

Die Schematherapie basiert auf der Annahme von 4 Kernkonzepten:

1. Frühkindliche maladaptive Schemata
2. Schemadomänen
3. Maladaptive Bewältigungstechniken oder Coping-Strategien
4. Schemamodi

# Schemadefinition

---

nach Grawe 1989

Schemata bezeichnen **psychologische Ordnungssysteme**, die die Bereitschaft zu bestimmten **neuronalen Erregungsmustern** beinhalten.

nach Young

Bei einem frühkindlichen maladaptiven Schema handelt es sich um ein **alles beherrschendes, in einem signifikanten Maße dysfunktionales Lebensthema**, das sich aus Erinnerungen, Gefühlen und Kognitionen zusammensetzt, die den Patienten und dessen Beziehung zu anderen Menschen betreffen und das aus negativen Erfahrungen in Kindheit und Jugend resultiert. D.h., der Schemabegriff erfährt diesem Ansatz zufolge eine Erweiterung um die Ebene bestimmter Inhalte und wird zu einem **organisierten Wissens-, Erfahrungs- und Emotionssystem**.

# Grundbedürfnisse nach Young

---

1. Sichere Bindung an andere Menschen
  - umfasst Bedürfnisse nach Sicherheit, Stabilität, Zuwendung, Liebe und Akzeptanz durch andere
2. Unabhängigkeit (Autonomie), Kompetenz, Identitätsgefühl
  - dies bedeutet, eine Vorstellung davon zu haben, was einen als Menschen ausmacht und was man gut kann
3. Setzen realistischer Grenzen
4. Freiheit, berechnigte Bedürfnisse und Gefühle auszudrücken
5. Spontanität, Spaß und Spiel

# Die 18 Schemata

---

## I: Schemata der Domäne Abgetrenntheit und Ablehnung

1. Verlassenheit/Instabilität
2. Misstrauen/Missbrauch
3. Emotionale Entbehrung
4. Unzulänglichkeit/Scham
5. Soziale Isolation/Entfremdung

## II: Schemata der Domäne

Beeinträchtigung von Autonomie und  
Leistung

6. Abhängigkeit/Inkompetenz

7. Anfälligkeit für Schädigungen und  
Krankheiten

8. Verstrickung/Unentwickeltes Selbst

9. Versagen

# Die 18 Schemata

---

## III: Schemata der Domäne

Beeinträchtigung Umgang mit Grenzen

10. Anspruchshaltung/Grandiosität

11. Unzureichende

Selbstkontrolle/Selbstdisziplin



# Die 18 Schemata

---

## IV: Schemata der Domäne Fremdbezogenheit

12. Unterwerfung

13. Selbstaufopferung

14. Streben nach Zustimmung und  
Anerkennung

# Die 18 Schemata

---

V: Schemata der Domäne übertriebene  
Wachsamkeit und Gehemmtheit

15. Negativität/Pessimismus

16. Emotionale Gehemmtheit

17. Überhöhte Standards/Übertrieben  
kritische Haltung

18. Bestrafen

## Korrespondenz der einzelnen Domänen mit Persönlichkeitsstörungen

I: Abgetrenntheit und Ablehnung

- Borderline Persönlichkeitsstörung

II: Beeinträchtigung von Autonomie und Leistung

- Dependente Persönlichkeitsstörung

III: Beeinträchtigung Umgang mit Grenzen

- Narzisstische Persönlichkeitsstörung

IV: Fremdbezogenheit

- Passiv-aggressive, sich grollend unterordnende  
Persönlichkeitsstörung

V: Übertriebene Wachsamkeit und Gehemmtheit

- Zwanghafte Persönlichkeitsstörung

# Modusdefinition

---

Ein Modus stellt einen zu einem gegebenen Zeitpunkt dominierenden und per definitionem **vorübergehenden Affektzustand** oder eine Seite in der Persönlichkeit eines Menschen dar, der Denken, Fühlen und Handeln bestimmt.

Er umfasst als Paket **Schematrigger, Schemata und Bewältigungsstrategien**, die zu einem gegebenen Zeitpunkt in einer Person dominieren.

Ein Modus ist aktiviert, wenn bestimmte Schemata oder Copingstrategien in heftigen emotionalen oder starren und rigiden selbstzerstörerischen Mustern Ausdruck finden.

# Modusmodell

---

Es gibt 3 Arten von Modi

Kindmodi

Elternmodi

Bewältigungsmodi

## 1. vulnerable Kindmodi

- Traurigkeit
- Einsamkeit
- Verzweiflung
- Hilflosigkeit
- Scham/Minderwertigkeit
- Verlassenheit
- Ausgeschlossenheit
- Misstrauen/Missbrauch
- emotionale Entbehrung

## 2. wütende oder impulsive Kindmodi

- Wut
- Ärger
- Zorn
- Impulsivität
- Trotz
- Bockigkeit
- Verwöhntheit
- Mangel an Disziplin

## 3. glückliches-Kind-Modus

- Leichtigkeit
- Beschwingtheit
- Neugierde
- Spaß
- Unbeschwertheit
- Sicherheit



1. Modus des fordernden Elternteils
  - leistungsbezogen
  - emotionalitäts- und beziehungsbezogen
  - moralbezogen
  
2. Modus des strafenden Elternteils
  
- 3. gesunder Erwachsener**

# Bewältigungsmodi

---

## 1. Vermeidung

- distanzierter Beschützer
- vermeidender Beschützer
- ärgerlicher Beschützer
- Selbstberuhigung/Selbststimulation

## 2. Unterwerfung

- angepasste (willfährige) Unterwerfung

## 3. Überkompensation

- Narzisstische Selbstüberhöhung (self-aggrandizer)
- Überkontrollierer (zwangh. oder argwöhn.)
- Suche nach Aufmerksamkeit und Bestätigung  
Aufmerksamkeit und Bestätigung
- Manipulierer (conning mode)
- Schikane und Angriff (bully and attack)
- Raubtiermodus (predator mode)

# Arbeitsblatt Modusmodell

---

gesunder Erwachsener

Kindmodi

Elternmodi

glückliches Kind

Bewältigungsmodi

# Übung

---

Kleingruppenarbeit zur Erarbeitung eines  
Modusmodells (siehe Arbeitsblatt zum  
Modusmodell)

# Behandlungstechniken

---

- **Verhaltensorientierte Techniken**
  - Rollenspiele
  - Expositionen
  - Skills
- **Kognitive Techniken**
  - Reframing z.B. mit Hilfe von Erinnerungskarten
- **Emotionale Techniken:**
  - Imaginationsübungen
  - Stuhldialoge
- **Therapiebeziehung:**
  - Empathische Konfrontation mit den Modi
  - Limited Reparenting
  - Limit setting

# Videopräsentationen

---

Fallbeispiel: Frau K., 24 J., alleinstehend, zzt. arbeitslos, hat bereits zwei Ausbildungen abgebrochen.

Frau K. fühlt sich niedergeschlagen und als Versagerin, da sie bereits die zweite Ausbildung abgebrochen hat. Es gelingt ihr morgens kaum, das Bett zu verlassen, weil sie sich einsam und leer fühlt. Auch tagsüber leidet sie unter starken Stimmungsschwankungen. Am Abend geht sie häufig impulsiv feiern, betrinkt sich und landet mit fremden Männern im Bett. Danach schämt sie sich für ihr Verhalten und ritzt sich, weil sie den Druck nicht aushält. Freundschaften halten aufgrund heftiger Konflikte i.d.R. nur sehr kurz. Sie verhält sich im Kontakt häufig launisch, misstrauisch und aggressiv, v.a. wenn sie sich bedroht oder abgelehnt fühlt, sodass andere Menschen von ihr überfordert sind und sich abwenden.

- 1. Exploration des aggressiven Bewältigungsmodus im Stuhldialog**
- 2. Imaginatives Überschreiben bei Erinnerungen an Missbrauch**



**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit**

**Dr. Hans Onno Röttgers**  
**Leitender Psychologe**  
**Zentrum für Psychiatrie und Psychotherapie**  
**Rudolf-Bultmann-Straße 8**  
**35039 Marburg**