

Schematherapie

Gitta Jacob
Arnoud Arntz

2., aktualisierte Auflage

Fortschritte der
Psychotherapie

 **hogrefe**

Schematherapie

Fortschritte der Psychotherapie
Band 53

Schematherapie

PD Dr. Gitta Jacob, Prof. Dr. Arnoud Arntz

Die Reihe wird herausgegeben von:

Prof. Dr. Martin Hautzinger, Prof. Dr. Tania Lincoln, Prof. Dr. Jürgen Margraf,
Prof. Dr. Winfried Rief, Prof. Dr. Brunna Tuschen-Caffier

Die Reihe wurde begründet von:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

**Gitta Jacob
Arnoud Arntz**

Schematherapie

2., aktualisierte Auflage



PD Dr. Gitta Jacob, geb. 1973. 1994–1999 Studium der Psychologie in Würzburg und Freiburg. 2001 Promotion. 2002–2010 klinische und wissenschaftliche Tätigkeit an der Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Freiburg. 2003 Approbation zur Psychologischen Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie). 2010–2013 wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Freiburg. 2012 Habilitation. Seit 2013 leitende Psychotherapeutin bei der GAIA AG Hamburg. Supervisorin für Verhaltenstherapie, zertifizierte Schematherapeutin.

Prof. Dr. Arnaud Arntz, geb. 1956. 1975–1985 Studium der Physik, Mathematik und Psychologie in Groningen (NL). 1991 Promotion. Approbation als Psychotherapeut. 1999–2014 Professor für Clinical Psychology and Experimental Psychopathology sowie von 2001–2014 Scientific Director des Research Center of Experimental Psychopathology an der Universität Maastricht (NL). Seit 2014 Professor für Clinical Psychology an der Universität Amsterdam (NL).

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autor:innen bzw. den Herausgeber:innen große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autor:innen bzw. Herausgeber:innen und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG

Merkelstraße 3

37085 Göttingen

Deutschland

Tel. +49 551 999 50 0

Fax +49 551 999 50 111

info@hogrefe.de

www.hogrefe.de

Satz: Sina-Franziska Mollenhauer, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

Format: PDF

2., aktualisierte Auflage 2022

© 2022 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-3125-3; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-3125-4)

ISBN 978-3-8017-3125-0

<https://doi.org/10.1026/03125-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort und Danksagung	1
1 Einführung in die Schematherapie	2
2 Theorie und Störungsmodell	3
2.1 Kernkonzepte	3
2.1.1 Maladaptive Schemata	3
2.1.2 Schemamodi	6
3 Diagnostik und Indikation	11
3.1 Diagnostik	12
3.2 Fallkonzeptualisierung	13
3.2.1 Zentrale Probleme und Symptome	14
3.2.2 Auffällige interpersonelle Muster	15
3.2.3 Biografische Informationen	17
3.3 Störungsspezifische Moduskonzepte	18
3.3.1 Borderline-Persönlichkeitsstörung	18
3.3.2 Narzisstische Persönlichkeitsstörung	21
3.3.3 Histrionische Persönlichkeitsstörung	21
3.3.4 Selbstunsichere Persönlichkeitsstörung	22
3.3.5 Dependente Persönlichkeitsstörung	22
3.3.6 Zwanghafte Persönlichkeitsstörung	24
3.3.7 Paranoide Persönlichkeitsstörung	25
3.3.8 Forensische Patienten	25
4 Behandlung	26
4.1 Überblick	26
4.1.1 Kognitive Techniken	27
4.1.2 Behaviorale Techniken	29
4.1.3 Emotionsfokussierte Techniken	30
4.1.4 Therapiebeziehung	32
4.2 Erstellen des Fallkonzeptes und Psychoedukation	34
4.3 Umgang mit Bewältigungsmodi	38
4.4 Umgang mit vulnerablen Kindmodi	43

4.4.1	Beziehungsgestaltung mit begrenzter Nachbeelaterung	43
4.4.2	Imaginatives Überschreiben	46
4.4.3	Kognitive und behaviorale Techniken	56
4.5	Umgang mit ärgerlichen oder undisziplinierten Kindmodi	59
4.6	Umgang mit dysfunktionalen Elternmodi	63
4.7	Stärkung des gesunden Erwachsenenmodus	70
4.8	Ablauf der Therapie	72
4.9	Varianten	73
4.9.1	Schematherapie bei Zwangsstörungen	74
4.9.2	Schematherapie in der Selbsterfahrung	75
4.10	Typische Probleme	76
4.10.1	Probleme auf Seiten der Patienten	76
4.10.2	Probleme auf Seiten der Therapeuten	79
5	Empirische Befunde	81
5.1	Konstruktvalidierung	81
5.2	Wirksamkeit	82
6	Weiterführende Literatur	84
7	Literatur	84
8	Kompetenzziele und Lernkontrollfragen	89
9	Anhang	91
	Arbeitsblatt: Schema-Memo	91
	Patienteninformation	92
	Schemamodus Inventar (SMI-1)	95
	Skalenzuordnung SMI	103

Karten

Schematherapie: Überblick über die Behandlung

Überblick: Imaginatives Überschreiben

Vorwort und Danksagung

Die Schematherapie ist eine Weiterentwicklung der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) für Patienten mit Persönlichkeitsstörungen oder anderen chronischen psychischen Problemen. Unter den zahlreichen aktuellen integrativen psychotherapeutischen Methoden hat sie einen relativ hohen Stellenwert, da in den vergangenen Jahren in mehreren Studien eine sehr gute Wirksamkeit bei verschiedenen Persönlichkeitsstörungen gezeigt werden konnte. Uns ist gerade diese empirische Fundierung und empiriegeleitete Weiterentwicklung der Schematherapie ein großes Anliegen.

In diesem Buch wird das schematherapeutische Vorgehen so dargestellt, wie es in den bisherigen Wirksamkeitsstudien, die in Kapitel 5.2 dargestellt sind, eingesetzt wurde. Zentrale Konzepte sind dabei die konsequente Arbeit mit Schemamodi, die Realisierung einer unterstützenden Therapiebeziehung mit Nachbeelterung sowie der Einsatz emotionsfokussierender Techniken. Gerade der letzte Punkt sollte nicht unterschätzt werden, daher liegt hier ein großer Schwerpunkt im vorliegenden Band.

Die Arbeiten zu diesem Buch wurden gefördert durch den Europäischen Sozialfonds sowie durch das Ministerium für Wissenschaft, Forschung und Kunst Baden-Württemberg mit einem Stipendium an Gitta Jacob und unterstützt durch eine Förderung des Netherlands Institute for Advanced Study in the Humanities and Social Sciences (NIAS) an Arnoud Arntz. Wir danken Jeffrey Young, dem Entwickler der Schematherapie, für alles, was wir von ihm lernen durften, sowie weiteren wichtigen Schematherapeuten, die uns sehr beeinflusst und zu den beschriebenen Konzepten beigetragen haben, insbesondere Joan Farrell, Ida Shaw, Hannie van Genderen und David Bernstein. Wir danken unseren Kolleginnen und Kollegen, die mit uns in der Anwendung und Weiterentwicklung der Schematherapie zusammenarbeiten und – last but not least – unseren Patientinnen und Patienten, die zur Entwicklung der in diesem Buch beschriebenen Techniken und Vorgehensweisen entscheidend beigetragen haben und deren Rückmeldungen für uns sehr wertvoll waren und sind.

Freiburg und Amsterdam,
April 2022

*Gitta Jacob und
Arnoud Arntz*

1 Einführung in die Schematherapie

Ein integrativer Therapieansatz

Die Schematherapie ist eine Weiterentwicklung der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) für Patienten mit Persönlichkeitsstörungen oder anderen chronischen psychischen Problemen, die zunächst von Jeffrey Young (New York) beschrieben und von der Arbeitsgruppe von Arnoud Arntz (Maastricht und Amsterdam) insbesondere zum Einsatz in störungsspezifischen Therapiestudien weiterentwickelt und empirisch untersucht wurde. Sie trifft insbesondere unter Verhaltenstherapeuten in den vergangenen Jahren auf hohes Interesse, da sie ein strukturiertes und zielorientiertes KVT-Vorgehen mit Konzepten anderer Therapieschulen verknüpft. Aus der Tiefenpsychologie wird ein Fokus auf problematische Muster anstelle auf spezifische Symptome übernommen, und großer Wert darauf gelegt, die biografische Entstehung dieser Muster zu thematisieren und in die Behandlung einzubeziehen. Die Fallkonzeptualisierung mit den sogenannten Schemamodi weist enge Bezüge zur Transaktionsanalyse und ähnlichen „Teile-Ansätzen“ wie die Ego-State-Therapy oder die Arbeit mit dem „inneren Team“ (Übersicht in Hesse, 2009) auf. Viele der eingesetzten emotionsfokussierenden Methoden sowie das handlungsleitende Konzept der Bedürfnisorientierung haben eine lange Tradition in den erfahrungsorientierten und humanistischen Therapien wie der Gestalttherapie oder der Gesprächspsychotherapie.

Elemente der Schematherapie

- *KVT*: Zielorientierung, Transparenz, gemeinsam erarbeitetes Fallkonzept, KVT-Techniken
- *Tiefenpsychologie*: Analyse übergreifender Muster, Betonung der Biografie und der Bedeutung früher Beziehungen mit Elternfiguren für die Entwicklung von Schemata und Bewältigungsmustern
- *Humanistische und erfahrungsorientierte Verfahren*: Bedürfnisorientierung, Einsatz emotionsfokussierender Methoden wie Stuhldialoge oder imaginative Verfahren
- *Transaktionsanalyse*, „Teile-Ansätze“: Fallkonzept mit Schemamodi, „Innere-Kind“-Arbeit
- *Bindungstheorie*: Betonung der zentralen Bedeutung gesunden Bindungserlebens und der langfristigen Folgen unsicherer Bindungserfahrungen in der frühen Kindheit

In einer schematherapeutischen Behandlung werden die Symptomatik und die problematischen interpersonellen Muster des Patienten sowie deren biografischer Hintergrund zunächst in einem sogenannten Moduskonzept zusammengefasst. Dabei wird davon ausgegangen, dass intensive negative Gefühle (dysfunktionale Kindmodi) und Selbstabwertung oder übertriebener Perfektionismus (dysfunktionale Elternmodi) im Kern der Problematik stehen, die vom Patienten bewältigt werden mit Vermeidung, Überkompensation oder die Unterwerfung unter die Vorstellungen anderer (dysfunktionale Bewältigungsmodi). In der Therapie wird jedes Problem oder Symptom zunächst anhand der emotionalen Qualität und Funktionalität dem jeweils passenden Schemamodus zugeordnet. In der Behandlung werden dann jeweils kognitive, behaviorale und emotionsfokussierte Techniken eingesetzt, um Bewältigungsmodi zu reduzieren, dysfunktionale Elternmodi zu schwächen und dysfunktionale Kindmodi zu „heilen“.

Ein Schwerpunkt liegt auf der „Inneren-Kind“-Arbeit mit imaginativen Verfahren, insbesondere imaginativem Überschreiben. Eine zentrale Rolle spielt zudem die Beziehungsgestaltung mit „limited reparenting“, also „begrenztem Nachbeeltern“, die es der Patientin ermöglichen soll, innerhalb der Therapiebeziehung problematisches Bindungserleben gewissermaßen zu „überlernen“.

**Schwerpunkt
auf imaginativen
Techniken und
Nachbeeltern**

2 Theorie und Störungsmodell

2.1 Kernkonzepte

Die zentralen Konzepte dieser Interventionsmethode sind die maladaptiven Schemata sowie die daraus abgeleiteten Schemamodi. Da sich in der Arbeit mit persönlichkeitsgestörten Patienten und insbesondere in den Wirksamkeitsstudien der Ansatz der Schemamodi weitgehend durchgesetzt hat, liegt der Schwerpunkt hier darauf, während die ursprünglichen Schemata nur kurz dargestellt werden.

2.1.1 Maladaptive Schemata

Ein Schema ist grundsätzlich eine organisierte Wissensstruktur, die sich in bestimmten Verhaltensweisen, Gefühlen und Gedanken offenbart (Jacob & Arntz, 2011). Es kann nicht direkt gemessen, jedoch durch Analyse der Le-