

Der Ablauf einer Schematherapie

Zu Beginn der Therapie können mittels **Fragebögen** die verschiedenen **Schemata** und **Bewältigungsversuche** erfasst werden. Diese Schemakonstellation kann in einer sachlichen Arbeitshaltung besprochen und ein erstes **Störungsmodell** gedanklich entwickelt werden. Bildlich gesprochen hängen damit Garderobehaken an der Wand, an die später aktivierte Schemata „gehängt“ werden können.

Dann benennt der Patient Situationen, in denen er emotional übermäßig stark (oder auch auffallend wenig) emotional aktiviert war. Diesen Aktivierungszustand nennt man einen **Modus**. Entscheidend ist dabei die Differenz zwischen der in dieser Situation eigentlich zu erwartenden und der tatsächlichen Reaktion. Diese Differenz ist auf die beteiligten **Schemaaktivierungen** zurückzuführen und erklärt sich nicht aus der Auslösesituation. Daniel Goleman spricht vom „emotionalen Hijacking“, wenn die Schemata das aktuelle Leben gewissermaßen wie ein Flugzeugentführer „kapern“. Z.B. durch **Imaginationsübungen** kann das dahinter stehende Kindheits-erleben wieder aktiviert werden. Dann fällt es den Patienten leichter, sich von den aktivierten Emotionen zu distanzieren. Wenn das Eindringen alten Erlebens in die Gegenwart durchschaut ist können (anfangs gemeinsam mit den Therapeuten) neue Lösungsmöglichkeiten aus der Sicht des Gesunden Erwachsenen entwickelt und in einem Formblatt (**Schema-Memo**) im Bewusstsein als Lösungsalternative verankert werden. Diese neuen Muster können dann in ähnlichen Situationen bewusst von der Hirnrinde (dem Cortex) aus aktiviert werden und in einem **inneren Dialog** die automatisierten alten Bewältigungsversuche hemmen (sog. „cortical override“). Dadurch wird ein neues Verhalten möglich (siehe Abb. 4). Die alten Schemata bleiben im Hintergrund aber erhalten und können zu Verhaltensrückfällen führen, wenn die bewusste Handlungskontrolle nachlässt (z.B. bei starker gefühlsmäßiger Aktivierung, bei Müdigkeit, im Alter oder nach dem Konsum von Drogen). Durch Üben der neuen Verhaltensweisen werden diese aber immer besser gebahnt und laufen zunehmend automatischer ab, was durch das Führen eines **Schema-tagebuches** unterstützt werden kann. Dadurch wird im Alltag eine gewisse **Achtsamkeit** aufrechterhalten.

