

PRESSEMITTEILUNG

Schematherapie: Wie eigene ungünstige Verhaltensmuster und Gefühle therapeutisch gewandelt werden können

München, 17. November 2017. In der Kindheit wird unsere eigene Persönlichkeit angelegt. Wenn wichtige emotionale Grundbedürfnisse nicht gestillt werden, kann es zu ungünstigen Verhaltensmustern kommen. Diese können sich in psychischen Störungen äußern, darunter fallen Persönlichkeitsstörungen wie Borderline oder Narzissmus sowie chronische Depressionen oder Angststörungen. Mittels der Schematherapie von Jeffrey Young können diese Ursprünge in der Kindheit erkannt werden. Im zweiten Schritt steht die Veränderung des eigenen Verhaltens und der Einstellungen zu den Situationen im Vordergrund. Das Besondere an der Schematherapie ist darüber hinaus die Gestaltung der Beziehung zwischen Therapeut und Klient. Der Therapeut übernimmt nach Analyse für die Dauer der Therapie die Rolle, welche beispielsweise in der Kindheit negativ besetzt war und wandelt durch sein gegenteiliges und dadurch passendes, einführendes Verhalten die ungünstigen Erinnerungen um. Dies gilt sowohl für ambulante als auch für stationäre Therapie.

Ein „maladaptives Schema“ ist ein dauerhaftes, ungünstiges Verhaltensmuster, das in der Kindheit oder Jugend erworben wurde. Ursache dafür ist das dauerhafte Fehlverhalten von Erziehungsberechtigten oder einflussreichen Personen im Leben des Kindes oder Jugendlichen. Ein solches Schema ist ein Bündel an Mustern von Gefühlen, Gedanken, Erinnerungen und Körperempfindungen. Dieses steuert dann das Verhalten in einer bestimmten Situation. Solche „Lebensfallen“ können sich entweder auf sich selbst oder die Beziehungen zu anderen Personen beziehen. Das gezeigte Verhalten ist starr und hat wenig mit der konkreten Situation, die eigentlich abläuft, zu tun. Durch diese Schemata wird eine gesunde psychische Entwicklung quasi unterbunden.

Eine zweite Schema-Herkunft entsteht aus überhöhter Fürsorge in der Kindheit oder Jugend. Die dahinter stehenden negativen, sich wiederholenden Ereignisse, die zu Überbehütung führten, lassen Verhaltensmuster entstehen. Diese fühlen sich zwar für den Betroffenen „richtig“ an, sind aber für ihn und Außenstehende Ursache von Leid und schwierigen zwischenmenschlichen Beziehungen. In beiden Formen entstehen Bewältigungsstile, die in drei Formen vorkommen: „Sich-Fügen / Erdulden“, „Überkompensation“ und „Vermeiden“.

Arnes Eltern haben ihn in der Kindheit aus beruflichen Gründen oft alleine zuhause gelassen, bevor er dafür reif war. Er entwickelte starke Ängste und „klammert“ als Erwachsener nun an seiner jetzigen Familie, weil er Angst hat, verlassen zu werden. Seine Partnerin und ihre gemeinsamen Kinder fühlen sich dadurch in ihrem täglichen Leben eingeengt und kontrolliert. Mittels der Schematherapie konnte Arne die Ursache für seine Ängste erkennen und lernt nun Stück für Stück Verhaltensweisen, um im Alltag die Beziehungen loszulassen. Seitdem geht es der Familie im Miteinander besser.

Jeffrey Young arbeitete heraus, dass bestimmte Erlebnisse dann im späteren Leben „Schema-Modi“ auslösen. Dabei unterscheidet er zwischen dysfunktionalen sowie gesunden Kind- und Erwachsenen-Modi. Ziel der Therapie ist es, die gesunden Modi zu fördern, um das glückliche Kind oder den zufriedenen Erwachsenen zu stärken. Verschiedene therapeutische Ansätze helfen dem Klienten, die Ursprünge der Muster zu erkennen, und neue Verhaltensweisen einzuüben.

Hier können Sie das ausführliche Dossier zu „Schematherapie“ mit ausführlichen Beschreibungen auf therapie.de lesen: <https://www.therapie.de/psyche/info/index/therapie/schematherapie/artikel/>

Hier können Sie passende Therapeuten suchen: <https://www.therapie.de/psychotherapie/>

Über Pro Psychotherapie e.V.

Der Verband Pro Psychotherapie e.V. setzt sich für eine bessere Versorgung von Menschen mit psychischen Problemen, verständlichere Informationen über Psychotherapie und den Austausch unter Fachleuten ein. Der Verband wurde 2004 in München gegründet. Das Online-Portal therapie.de richtet sich an Hilfesuchende, interessierte Laien und an Experten, die fachlichen Austausch suchen. Knapp 10.000 qualifizierte Psychotherapeuten, Psychologen und psychotherapeutische Heilpraktiker bieten dort ihre Hilfe an.

Ansprechpartner therapie.de
Pro Psychotherapie e.V.
Dipl.-Psych. Fritz Propach
Tel. 089 – 72 99 75 36
Fax 089 – 72 99 75 38
psyche@therapie.de
www.therapie.de

Pressesprecherin
Kommunikationsmanagement
Ulrike Propach
Tel. 08342 – 91 83 471
Mobil 0178 – 41 55 391
presse@therapie.de