

## Seminar 25:

### „Schematherapie mit jungen Erwachsenen“

#### Referent: Dr. Christoph Loose, Düsseldorf

Die Schematherapie (ST) nach J. Young bezieht als eine Ergänzung und Weiterentwicklung der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) besonders die Emotionen, aber auch entwicklungs-psychologische Gesichtspunkte zentral in ihre diagnostischen und therapeutischen Überlegungen mit ein. Darüber hinaus beruht Schematherapie auch auf einem Modell der Grundbedürfnisse und „ihrer Schicksale“ im Lebensverlauf. Daher ist die ST - im Sinne einer technischen und strategischen Variante der KVT - auch im Jugend- und jungen Erwachsenenalter geeignet, um handlungsleitende, diagnostische und therapeutische Konzepte für den Übergang von der Jugend in das Erwachsenenalter zu generieren.

Im Theorieteil werden das Entstehungsmodell und die Aufrechterhaltung maladaptiver Schemata vor dem Hintergrund altersspezifischer Entwicklungsaufgaben, Risiko-, Schutz- und Temperamentsfaktoren skizziert. Bezogen auf das Erwachsenenalter erfolgt exemplarisch die Darstellung eines von Young beschriebenen Schemas sowie typischer Bewältigungsstrategien. Weitere Inhalte sind Techniken der multimodalen Diagnostik (z.B. Imaginäres Elterninterview und Fallkonzeptualisierung nach Loose & Graaf).

Im Praxisteil werden überblicksartig therapeutische Strategien demonstriert, die sich in der Arbeit mit Jugendlichen bewährt haben und sich für all die erwachsenen Patienten eignen, die emotional blockiert scheinen und/oder von einer mehr visuell anschaulich unterlegten Vorgehensweise profitieren. Besonders hilfreich erscheint da das Arbeiten mit Metaphern (Brillen), Zeichnungen, Bildern, Moduskarten, visuellen Modus-Memos, Imaginationen und dem «Inneren Haus» zu sein. Bei letzterem wird der Zusammenhang zwischen der Modus-Ebene (oberste Etage), Schema-Ebene (mittlere Etage) und Erfahrungsebene (unterste Etage) für den jeweiligen Patienten individuell hergeleitet und 3-dimensional veranschaulicht. Dieses Vorgehen eignet sich auch alternativ für die Patienten, die in ihrer Biographie erhebliche Bedürfnisfrustrationen erlitten haben, aber - aus welchen Gründen auch immer - für Imaginationenübungen (z.B. Imagery Rescripting) nicht erreichbar scheinen. Die insgesamt mehr spielerische und lustbetonte Herangehensweise erleichtert außerdem sehr «kopflastigen» Patienten einen besseren Zugang zu ihren Emotionen, so dass sie letztlich ihre seelischen Bedürfnisse besser wahrnehmen und adäquat zum Ausdruck bringen können.

Im Zentrum der praktischen Übungen, die in Kleingruppen zu 2-3 Personen durchgeführt werden, stehen der Einsatz von Moduskarten (Graaf, 2016) sowie die Durchführung des «Inneren Hauses» (Loose, Graaf & Zarbock, 2013; Kap. 7).

#### Zielgruppe:

Der Besuch einer mindestens zweitägigen Einführungsveranstaltung zur Schematherapie (für Kinder & Jugendliche oder Erwachsene) ist Voraussetzung.

## **Literatur:**

Graaf, P. (2016). Schematherapie mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen: Kartenset mit 56 Bildkarten. Mit zwölfseitigem Booklet. Weinheim: Beltz.

Graaf, P. (2016). Schematherapie: Mit Bedürfnissen, Emotionen und Modi arbeiten. Kartenset mit 56 Bildkarten. Mit zwölfseitigem Booklet. Weinheim: Beltz.

Loose, C. (2015). Die Schematherapie bei adoleszenten Patienten mit Borderline-Störung. Persönlichkeitsstörungen PTT/ Persönlichkeitsstörungen - Theorie und Therapie, Bd. 1/ 2015: Neue Entwicklungen in der Adoleszenzpsychiatrie. Stuttgart: Schattauer.

Loose, C. Graaf, P. & Zarbock, G. (Hrsg.)(2013). Schematherapie mit Kindern und Jugendlichen. Weinheim: Beltz.

Loose, C., Graaf, P. & Zarbock, G. (Hrsg.)(2015). Störungsspezifische Schematherapie mit Kindern und Jugendlichen. Weinheim: Beltz.