

Geleitworte

Eckhard Roediger, Präsident (2014–2016) der Internationalen Gesellschaft für Schematherapie (ISST)

Zugegeben: Es gibt schon eine ganze Reihe von Büchern zur Schematherapie. Was soll ich jetzt noch in ein Geleitwort für ein weiteres Buch zu diesem Thema schreiben? Zumal es sich noch nicht einmal mit einer bestimmten Thematik bzw. einem speziellen Störungsbild befasst! Und – Hand aufs Herz: Auch in diesen Büchern steht mehr oder weniger immer dasselbe drin, nicht wahr?

Bei einer genaueren Betrachtung ist das aber keine Überraschung, sondern liegt in der Natur der Sache, denn die Schematherapie ist konzipiert als ein Diagnosen-übergreifender Ansatz. Entsprechend erfolgt die Anwendung des Modells und der Beziehungsgestaltung immer in ähnlicher Weise, wobei die Techniken den jeweiligen Symptomen angepasst werden. Die eigentlichen störungsspezifischen Interventionen sind und bleiben die Domäne der Verhaltenstherapie. Wir verstehen die Schematherapie in diesem Sinne als eine Erweiterung der Verhaltenstherapie, um schwierigen interaktionellen Verhaltensmustern der Behandelten besser begegnen zu können. Die Interaktion im Therapierraum ist dabei gewissermaßen die Blaupause für die Interaktionsmuster der Behandelten in anderen Kontexten. Das ist ja gerade die Idee der Schemata, dass diese sich sozusagen in alle aktuellen Interaktionen unerkannt »hineinschieben«. Diese maladaptiven Interaktionsmuster sollen sich in der Therapie inszenieren können und dadurch bearbeitbar werden.

Ein Schwerpunkt des Buchs, das Sie gerade in der Hand halten (oder auf Ihrem Bildschirm sehen) sind daher eine große Anzahl von Übungen, mit deren Hilfe ein Verständnis der Interaktionsmuster gewonnen und dasselbe dann ggf. modifiziert werden kann, damit die Behandelten eine »korrigierende emotionale Erfahrung« in der Therapie machen können. Auch in Schematherapien wird noch zu viel »über die Dinge geredet«. Mit den 50 Übungen, die in diesem Praxisbuch enthalten sind, können Sie das ändern! Die Stärke der Schematherapie liegt gerade in diesen erlebnisaktivierenden Übungen. Diese verbinden die Erlebenstiefe der Gestalttherapie mit einem Orientierung gebenden (Störungs-)Modell, wie wir es aus der Verhaltenstherapie kennen. Gerade diese Verbindung macht die Stärke der Schematherapie aus! In diesem Buch finden Sie die Übungen dazu.

Neben der Emotionsfokussierung erweitert das Buch den Blickwinkel der Therapierenden in Richtung auf eine kontextuelle Perspektive. Man kann die Funktion des gesunden Erwachsenenmodus eigentlich nur differenziert verstehen, wenn man sich mit den funktionalen Prozessen der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) vertraut gemacht hat – ob die nun so expliziert werden oder nicht. Der Autor

ist in dieser Methode ausgebildet und sie fließt organisch in dieses Buch ein. Und das ist wirklich neu – zumindest in dieser Intensität und Praxisnähe. Hier zeigt sich das kreative und integrative Potenzial der Schematherapie, die einen hervorragenden Bezugsrahmen zur konzeptuellen Integration sehr verschiedener Techniken und Perspektiven schafft. In der Sprache der Computerwelt ist sie sozusagen das »Linux« der Betriebssysteme: Sie ist transparent, vom Grundkonzept her leicht zugänglich und verständlich und so offen, dass sie mühelos anschlussfähig ist an andere Konzepte und Techniken. Dadurch kann das grundlegende Modell der Schematherapie immer besser an die verschiedenen Erscheinungsformen von sogenannten Persönlichkeitssstörungen und deren unterschiedliche symptomatische Ausdrucksformen angepasst werden.

Dabei bleibt das Modell aber immer übersichtlich. Denn auch das ist ein besonderes Merkmal dieses Buchs: Es baut nicht auf einer zunehmend kleinteiliger werdenden Systematik aller möglicher Modi auf, sondern es arbeitet mit einem grundlegenden dimensionalen Modell. Damit greift es bereits den immer populärer werdenden Ansatz des »alternativen Modells« des DSM-5 auf. Auch das in der Schematherapiewelt nicht selbstverständlich, sondern innovativ.

Und noch etwas ist wichtig: Die Integration der Akzeptanz- und Commitment-Therapielperspektive beschränkt sich nicht nur auf die Einbeziehung der funktionalen Prozesse. Auch die Akzeptanz-orientierte Grundhaltung wird integriert. Sie ist – besonders in der zweiten Hälfte der Therapie – ein wichtiger Ausgleich der veränderungsorientierten Nachbeelterungshaltung und stellt eine sanfte Art der empathischen Konfrontation dar. Bekanntlich neigen Schematherapierende stark zur Nachbeelterung. Aber bei vielen Behandelten sind (aus inneren oder äußeren Gründen) die Ressourcen zur Veränderung begrenzt. Dieser Begrenzung müssen wir wohlwollend begegnen können. Dabei ist Akzeptanz und die Einnahme einer Haltung der sogenannten »kreativen Hoffnungslosigkeit« eine wichtige Erweiterung unseres therapeutischen Repertoires im Sinne von Marsha Linehans Modell der dialektischen Wippe zwischen Veränderung und Akzeptanz. Damit wird Schematherapie zu einer wirklichen Therapie der sogenannten »dritten Welle« der Verhaltenstherapie, ohne ihre Emotionsfokussierung zu verlieren. Die therapeutische Beziehungsgestaltung wird nur noch flexibler und »breiter« in der Anwendung, gerade bei den »schwierigen Fällen«. Viele dieser Chronifizierten haben über die Jahre einen »Therapieroutine-Modus« entwickelt, in den sie sich in der Therapie zurückziehen. Um mit diesen Menschen auch in Phasen der Stagnation effektiv weiter arbeiten zu können, bietet der Fundus der in diesem Buch enthaltenen Übungen ein schier unerschöpfliches Repertoire.

Sie sehen, es gibt doch einige gute Gründe, warum dieses Buch geschrieben wurde – und ich habe gerne dieses Geleitwort beigesteuert. Nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen. Vielleicht überträgt sich die Begeisterung des Autors etwas auf Sie. Und vor allem: Probieren Sie die Übungen wirklich aus! Mit den konkreten Anleitungen in diesem Buch ist das gar nicht so schwer. Außerdem gibt es ja auch noch die Videos dazu, auf die der Autor im Laufe des Buches immer wieder hinweist. Viel Erfolg dabei!

Wendy T. Behary, Präsidentin (2010–2014) der Internationalen Gesellschaft für Schematherapie (ISST)

Als mein Kollege und Freund Dr. Matias Valente mir über sein Buchprojekt »Schematherapie: Ein Leitfaden für die Praxis« erzählte, freute ich mich sehr. Daraus resultierte ein ausführliches Werk, das auf wunderschöner und sehr praktischer Art und Weise die Anwendung der evidenzbasierten Schematherapie nach Dr. Jeffrey Young für die Arbeit mit sehr komplexen und herausfordernden Patienten in der Psychotherapie darstellt.

Dr. Valente führt den Leser sehr bedacht in Richtung eines tiefen Verständnisses der Schematheorie und zeigt die konkrete Anwendung diagnostischer Instrumente und strategischer Interventionen. Er vermittelt uns systematisch eine sorgfältige Betrachtung des Narrativen des Patienten unter Berücksichtigung von dessen unbefriedigten emotionalen Grundbedürfnissen, Beziehungstraumata und lebenslangen Lebensfallen, welche vor uns im Behandlungszimmer ans Licht kommen. Dem Autor gelingt es, zahlreiche Techniken und Strategien sehr lebendig in die Schematherapie zu integrieren, und zeigt dem Leser die Wichtigkeit eines integrativen Vorgehens, um sehr früh erworbene dysfunktionale Erlebnismuster unserer Patienten effektiv zu korrigieren, neu zu organisieren und letztendlich zu heilen.

Das vorliegende Buch bietet dem Behandler einen sehr anwenderfreundlichen und gut zugänglichen Wegweiser für die Arbeit mit Persönlichkeitsstörungen und anhaltenden destabilisierenden klinischen Symptomen. Dr. Valente ist nicht nur ein sehr talentierter Kliniker und Psychotherapeut, sondern auch ein Experte der Schematherapie und ein erfahrener Trainer und Supervisor. Er zeigt uns, wie effektiv die Kombination aus einer sicheren nachbeelternden Beziehung, einer gut formulierten Fallkonzeptualisierung mit entsprechenden Veränderungszielen sowie der strategisch-zielgerichteten Anwendung zahlreicher Techniken zur Reduktion dysfunktionaler Schemaaktivierungen, intensiver Emotionsregulationsstörungen und verinnerlichter selbstkritischer »Botschaften« führen kann. Pathologische kognitiv-emotionale Muster und Bewältigungsreaktionen werden dann allmählich durch gesunde und adaptivere ersetzt.

Ich fühle mich geehrt und möchte meine Unterstützung und meine Begeisterung für dieses Buch zum Ausdruck bringen, das eine Bereicherung für jeden klinisch Tätigen darstellt.

Wendy T. Behary

New York, im Mai 2021