



Was ist Schematherapie?

Schematherapie ist eine relativ neue, sehr erfolgreiche Art der Psychotherapie, die aus der kognitiven Verhaltenstherapie entwickelt wurde. Sie ist sehr anschaulich, alltagsnah und auch für junge Menschen leicht verständlich; sie kann daher für viele Patienten eine sehr effiziente Behandlungsmethode sein.

Sehr positive Rückmeldungen von Patienten und Familien waren für uns der Anlass, Schematherapie als ein Berufsgruppen übergreifendes Behandlungsangebot neben anderen Verfahren in der Hemera Klinik anzubieten.

Die HEMERA-Klinik

Inmitten der herrlichen Natur des Saaletals und der Vorrhön gelegen, befindet sich die HEMERA-Klinik in Fußnähe zum Kurpark und zum Zentrum des renommierten Staatsbades Bad Kissingen. Die komplett sanierte, denkmalgeschützte Villa ist umgeben von einem großzügigen, schön angelegten Park und bietet einen Panoramablick auf die Stadt.

Das Haus verfügt über geschmackvoll eingerichtete Ein- und Zweibettzimmer mit modernstem Komfort, selbstverständlich mit jeweils eigenem Bad.

Großzügige Gemeinschaftsbereiche, lichtdurchflutete Therapieräume mit Terrassen und ein sonniger Speisesaal mit Sitzmöglichkeiten im Freien tragen zur Wohlfühlatmosphäre bei. Zum baumbestandenen Park gehören Sportplatz, Kleingärtnerei und zahlreiche Sitzmöglichkeiten.

Die Freizeitangebote umfassen ein hauseigenes Fitness-Center, ein Kreativ-Atelier zur Selbsterprobung, ein umfangreiches Sportprogramm und ein wunderschönes Hallenschwimmbad in unmittelbarer Nähe (kostenlose Nutzung).

Bad Kissingen und die Umgebung locken außerdem mit zahlreichen Ausflugsmöglichkeiten und einem abwechslungsreichen kulturellen Programm.



Tiefenfoto: stockbyte/stock

Bahn: Über Würzburg, Fulda oder Gemünden nach Bad Kissingen bzw. Schweinfurt. Wir organisieren gerne eine kostengünstige Abholung.

Pkw: Über die A7 (Würzburg-Kassel), von Süden Abfahrt Hammelburg/Bad Kissingen; von Norden Abfahrt Bad Kissingen/Oberthulba. Von Osten über die A71 (Erfurt-Schweinfurt), Abfahrt Oerlenbach/Bad Kissingen. Dann der Beschilderung Bad Kissingen folgen. Die Klinik befindet sich im Kurgebiet West. Entsprechende Hinweise finden sich an den Ortseingängen.



Was ist ein Schema?

Ein problematisches **Schema** ist ein belastendes Bündel von Gedanken, Gefühlen und Verhalten. Es entsteht, wenn kindliche Grundbedürfnisse dauerhaft nicht befriedigt werden. Wenn z.B. ein Kind Zuwendung hauptsächlich bei guten Schulleistungen bekommt, dann wird dieses Kind im späteren Leben überzeugt sein, dass man sich Zuneigung durch Leistung verdienen muss. Hier ist also auf der Basis von schwierigen Erfahrungen als Kind eine Lebensfalle entstanden, in die der Erwachsene immer wieder hinein läuft – mit immer denselben negativen Erfahrungen. Dieses Erleben nennt man „Schemaaktivierung“.

Was ist ein Modus?

Bei einer Schemaaktivierung verhalten sich innere Persönlichkeits-Anteile wie ein unkoordiniertes Schauspielensemble, dem ein durchsetzungsfähiger Regisseur fehlt. Diese Anteile nennt man **Modi** (Einzahl: Modus).

Einer der problematischen Anteile ist der **Dysfunktionale Eltern-Modus**, der verinnerlichte Botschaften von früheren Autoritäts- und Bezugspersonen verkörpert (hier: ständige Leistungsforderung). Dieser Modus muss meistens eingegrenzt werden. Daneben gibt es **Kind-Modi**, die das Empfinden des inneren Kindes spiegeln (hier:



Modus „Fordernde Eltern“



Modus der Unterwerfung



Modus des ängstlichen Kindes



Modus des wütenden Kindes

Verletzlichkeit, Traurigkeit). Dieser Modus muss – wie ein echtes Kind – getröstet und ggf. geschützt werden. **Bewältigungs-Modi** sind Selbsthilfemaßnahmen, die den Konflikt zwischen dysfunktionalem Elternmodus und Kindmodus unmittelbar entschärfen, aber langfristig die Situation eher verschlimmern. In unserem Beispiel: Man unterwirft sich der Annahme, immer Höchstleistungen bringen zu müssen und tut dies bis zur Erschöpfung.

Im Laufe der Therapie soll der o.g. Ablauf unterbrochen werden. Dazu wird der **Modus des Gesunden Erwachsenen** im Patienten systematisch gestärkt. Er soll belastende Eltern-Modi eingrenzen und bedürftige Kind-Modi versorgen und so ein inneres Gleichgewicht herstellen.

Wie funktioniert die Therapie?

Am Anfang der Behandlung übernimmt der Therapeut bewusst die Rolle der „guten Eltern“, da die Patienten noch nicht selbst für sich sorgen können, und stellt damit ein wichtiges Modell für den Patienten dar, damit dieser sich in die Rolle des Gesunden Erwachsenen (bzw. des Cleveren Jugendlichen) hinein entwickeln kann. Der Therapeut zeigt, wie man z.B. den Leistungsfordern- den Modus eingrenzt: „Lass mich in Ruhe, du hast mich krank gemacht!“ Außerdem ist es wichtig, den kindlichen Anteil zu versorgen und zu vermitteln, dass die Person auch ohne extrem gute Leistungen liebenswert ist und das Kind gegenüber dem Leistungsfordernden Modus in Schutz zu nehmen.

Unser leistungsbezogenes Beispiel ist übrigens nur eine von zahlreichen Möglichkeiten. Es gibt weitere, häufig auftretende Modus-Konstellationen.

Schematherapie in der Hemera-Klinik

Um Schematherapie ganzheitlich anbieten zu können, wurden nicht nur Psychotherapeuten, sondern auch Kreativtherapeuten und Mitarbeiter des im Patienten- alltag wichtigen Pflege- und Erziehungsdienstes nach den Maßgaben der Internationalen Schematherapie- Gesellschaft ISST bis zur Zertifizierung fortgebildet. Alle vernetzt miteinander an einem Patienten arbei- tenden Fachgruppen im Hause können also auf ihrer beruflichen Ebene schematherapeutisch arbeiten und somit effizient und vielschichtig Ziele erreichen.

In der Psychotherapie werden zunächst die verschiedenen inneren Anteile in einem persönlichen Modusmodell dargestellt, welches eine komplexe Symptomatik in eine sehr übersichtliche Struktur bringt. Hierdurch allein wird schon oft ein wesentlich besseres Selbstver- ständnis geschaffen. In der Psychotherapie und in den Kreativtherapien wird dann intensiv geübt, den Gesunden Erwachsenen zu stärken, die kindlichen Anteile zu versorgen (oder ggf. auch zu begrenzen) und schädige- nde Erwachsenen- und Bewältigungs-Modi zu re- duzieren. Die Übertragung von Therapie in den Alltag erfolgt schließlich durch den geschulten Pflege- und Erziehungsdienst.