

Schematherapie und andere Dritte-Welle-Verfahren: Eine praxisorientierte Vertiefung

Dipl.-Psych. Philip Negt & Dipl.-Psych. Christine Zens

Hintergrund:

Die Schematherapie (ST: Young et al., 2003) wird als eine der wesentlichen gegenwärtigen Weiterentwicklungen der Kognitiven Verhaltenstherapie angesehen. Mit ihrem biografie- und bedürfnisorientierten Behandlungskonzept und der Anwendung erlebnisorientierter Techniken stellt die ST auch innerhalb der jüngeren kognitiv-verhaltenstherapeutischen Entwicklungen eine Besonderheit dar. Die sog. „Dritte Welle der Verhaltenstherapie“ wird charakterisiert durch eine Integration von Konzepten der Achtsamkeit, Akzeptanz und Meta-Kognition sowie einer stärkeren Betonung von emotionalen Prozessen und lebensgeschichtlichen Prägungen (Heidenreich & Michalak, 2013; Kahl et al., 2012). In den 1990er und 2000er Jahren sind verschiedene Ansätze und Methoden entwickelt worden, von denen einige in ihrem Ursprung störungsspezifisch (z.B. DBT, CBASP), andere dagegen transdiagnostisch (z.B. ACT, MCT, ST) angelegt sind. Obwohl von einer „dritten Generation“ der Verhaltenstherapie gesprochen wird, handelt es sich um mitunter heterogene Konzepte und Techniken (z.B. Hofmann et al., 2010).

In unterschiedlichen Stadien einer schematherapeutischen Behandlung kann die Anwendung einzelner Interventionen anderer „Dritte-Welle-Verfahren“ sinnvoll erscheinen. Dies sollte jedoch deutlich unterschieden werden von einem eklektischen Vorgehen. Um dies im klinischen Alltag gewährleisten zu können, sind sowohl theoretische (z.B. konzeptuelle Unterschiede im Umgang mit Emotionen) als auch praktische Überlegungen (z.B. in welchem Modus ist welche Intervention angemessen?) zu berücksichtigen, die Gegenstand des Workshops sein sollen.

Zielsetzungen:

Die TN erhalten einen praxisorientierten Überblick über die wesentlichen Unterschiede, aber auch Gemeinsamkeiten der Schematherapie zu häufig angewendeten anderen „Dritte-Welle-Verfahren“ (DBT, CBASP, ACT, MCT). Einzelne Techniken dieser Verfahren sollen in ein schematherapeutisches Gesamtkonzept einbezogen und in Kleingruppen trainiert werden.