

# 1 Schematherapie – zwischen Reiz und Reaktion

*Sabrina Kayser-Laubenstein*

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegen unsere Freiheit und die Möglichkeit, unsere Antwort zu wählen. In unserer Antwort liegen unser Wachstum und unsere Freiheit.“

– Viktor Frankl

## *Abstract*

Liebe Leserinnen und Leser, in diesem Kapitel möchte ich Sie auf eine Gedankenreise mitnehmen und aufzeigen, wie ich im Praxisalltag mit meinen Klienten im Zuge der Schematherapie (Young et al. 2008) und -pädagogik (Damm 2010a; 2010b) arbeite. Ich werde beleuchten, weshalb uns (a) unsere Erfahrungen aus der Kindheit und Jugend im heutigen Erwachsenenalter in vielerlei Hinsicht im Weg stehen können, (b) welche Bedürfnisse in der Wahrnehmung von Klienten fehlen und (c) warum jene in bestimmten Situationen häufig so emotional auftreten.

Um Sie in die Thematik einzuführen, werde ich Ihnen zunächst erläutern, was die Schematherapie ausmacht und warum sie als Erweiterung der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) so wertvoll ist. Danach beschreibe ich Ihnen, wie ich innerhalb meines Praxisalltags mit der Schematherapie oder auch Schemaberatung arbeite und welche Herausforderungen auftreten können. Ich werde aufzeigen, welche Techniken verwendet werden können und lege Ihnen abschließend ein Fallbeispiel dar, das der Veranschaulichung dienen soll.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im folgenden Kapitel die gewohnte männliche Sprachform bei personenbezogenen Substantiven und Pronomen verwendet. Dies impliziert jedoch keine Benachteiligung des weiblichen Geschlechts, sondern soll im Sinne der sprachlichen Vereinfachung als geschlechtsneutral zu verstehen sein.

## *Einleitung*

Wir alle reagieren auf unterschiedliche alltägliche Situationen verschieden – aber vor allem intuitiv. Der Neurologe und Psychiater Viktor Frankl lehrt uns, dass wir trotz unterschiedlicher Erfahrungen und Prägungen eine Wahl haben und Einfluss auf unser Handeln nehmen können. Viele unserer Reaktionen sind angeeignet und in unserem Verstand als eine Art Bewältigungsmechanismus verankert.

Sabrina Kayser-Laubenstein (\*1968), Master-Absolventin der Psychologie, Schwerpunkt Kommunikations- und Betriebspsychologie, beschäftigt sich seit 2008 mit der psychologischen Beratung und dem Coaching.

Sie ist Arbeitskreisleiterin und Mitglied des Verbandes freier Psychotherapeuten, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Psychologische Beraterin e.V. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind u.a.: Psychologische Pädagogik, Verhaltenstherapie für Erwachsene, Kinder und Jugendliche, Psychotherapie; sie arbeitet u.a. als Psychologische Beraterin sowie als zertifizierter Business Coach.

Sie befindet sich aktuell in ihrem zweiten Master-Studium der medizinischen Psychologie und Komplementärmedizin mit Schwerpunkt Immunologie und Hormonologie an der London Metropolitan University.