

Schematherapie

Die Schematherapie ist eine Form der Psychotherapie. Sie zählt zur sogenannten dritten Welle der kognitiv-verhaltenstherapeutischen Therapien und erweitert die Methoden der kognitiven Therapie um Elemente psychodynamischer Konzepte und anderer etablierter psychologischer Theorien und Therapieverfahren wie der Objektbeziehungstheorie, der Transaktionsanalyse, der Hypnotherapie und der Gestalttherapie. Sie wurde von Jeffrey E. Young aus der „kognitiven Therapie für [Persönlichkeitsstörungen](#)“ nach A. Beck entwickelt. Young war jahrelang in der Gruppe um Beck tätig. Die Schematherapeuten sind größtenteils in der International Society for Schema Therapy (ISST) zusammengeschlossen.

Die Schematherapie geht davon aus, dass es bestimmte erlernte Grundschemata gibt, die darauf abzielen, die seelischen Grundbedürfnisse zu befriedigen und hierzu das Verhalten von Menschen steuern.

Worauf baut die Schematherapie auf?

Die Schematherapie baut auf verschiedenen psychologischen und psychotherapeutischen Ansätzen auf:

- kognitive Therapie
- [Verhaltenstherapie](#)
- Stressverarbeitung
- Bindungstheorie
- Gestalttherapie
- klientenzentrierte Psychotherapie
- Transaktionsanalyse
- Abwehrmechanismen (Psychoanalyse)
- Individualpsychologie

Die Schematherapie wurde zur Behandlung von chronischen, charakterologischen Aspekten psychischer Störungen entwickelt. Sie findet erfolgreich Anwendung bei der Behandlung chronischer erkrankter Patienten mit [Depressionen](#), [Angststörungen](#), [Persönlichkeitsstörungen](#) (insbesondere Borderline- und narzisstische Persönlichkeitsstörung), aber auch bei Essstörungen, Substanzmissbrauch, bei Paarbehandlungen und langjährigen Beziehungsstörungen. Eingesetzt wird sie sowohl in der ambulanten als auch in der stationären Behandlung.