

Die Empathische Konfrontation

Eine vielseitig einsetzbare Methode der Schematherapie

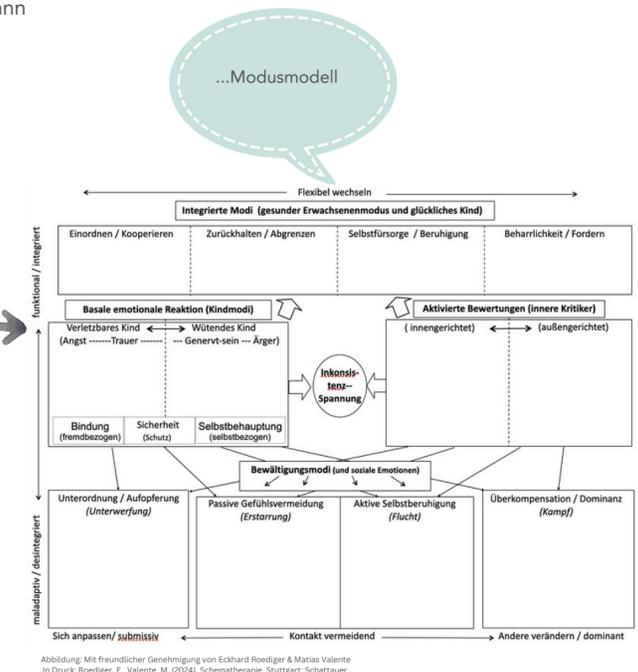
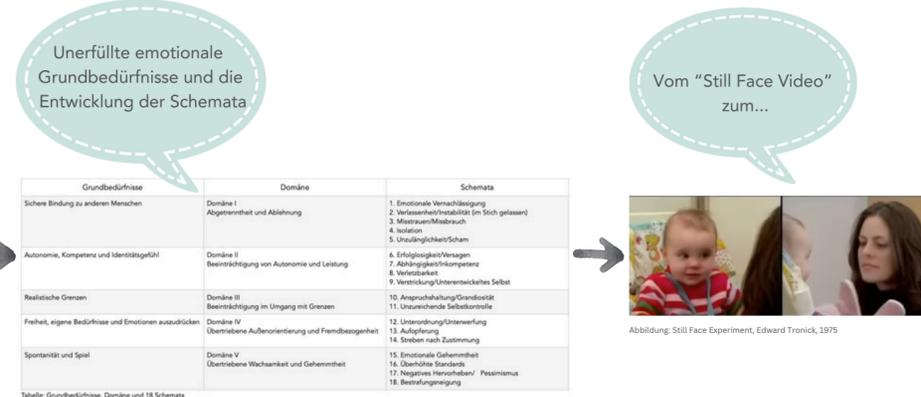
Einführung

Die Schematherapie wurde in den USA von Jeffrey Young et al. (2008) in den 1990er Jahren entwickelt und stellt eine Weiterentwicklung der Verhaltenstherapie dar. Werden emotionale Grundbedürfnisse in der Kindheit nicht gut genug erfüllt, bilden sich Schemata, die unser Erleben und Wahrnehmen steuern. Dadurch ergeben sich im Hier & Heute schwierige Situationen und wir fallen immer wieder in Verhaltensmuster, die wir eigentlich kennen, aber noch nicht verändern können (Roediger, 2009). Durch emotionsfokussierte Techniken wie Imaginationen und Stühlearbeiten werden diese Triggersituationen bearbeitet. Ziel der Schematherapie ist es, eine bessere Selbstregulation zu erlernen, mehr Flexibilität im Umgang mit Konfliktsituationen zu trainieren und insgesamt eine erfolgreichere Lebensführung - besonders im Bereich der zwischenmenschlichen Beziehungsgestaltung - zu entwickeln (Valente, 2021). Sinnbildlich lernt man, „sich selbst gute Mutter/guter Vater“ zu sein und sich liebevoll und fürsorglich durch das Leben zu begleiten.

Voraussetzung

Voraussetzung, um diese Methode einzusetzen, ist, dass Therapeut:innen die nicht erfüllten Grundbedürfnisse aus der Kindheit der Patient:innen kennen, um darauf Bezug zu nehmen. Therapeut:innen müssen Verständnis und Wertschätzung für die Schemata und Modi zum Ausdruck bringen (Empathie) und Ihnen die Notwendigkeit der Änderung behutsam vor Augen führen (Konfrontation) „What happened to you that you have to be this way (to survive)?“ (Brockman, R. N. et al., 2023, S. 126). Die Empathische Konfrontation kann in unterschiedlichster „Dosierung“ eingesetzt werden - jedoch immer erst, wenn wir die nicht erfüllten Grundbedürfnisse, die Schemata mit ihrer dazugehörigen Lebensgeschichte und die Modi unserer Patient:innen kennen und verstanden haben!

Die Empathische Konfrontation ist eine Methode im Rahmen der begrenzten Nachbeurteilung (Limited reparenting). Patient:innen lernen dabei Introspektionsfähigkeit, Achtsamkeit, Verständnis, Einnahme einer Beobachterperspektive und Aufbau von Fähigkeiten, um sich von dysfunktionalen Modi zu lösen (Reusch & Valente, 2015). Therapeut:innen können in einer empathischen Weise mit viel Selbstoffenbarung die dysfunktionalen Modi der Patient:innen ansprechen und begrenzen. Oftmals stellt die Empathische Konfrontation eine Möglichkeit dar, um von der kognitiven Ebene auf die emotionale Ebene (Kindmodus) zu kommen und dadurch die verletzliche Seite der Patient:innen zu aktivieren (Roediger, 2018). Im nächsten Schritt kann diese Seite (Kindmodus) dann versorgt werden. Zunächst durch uns Therapeut:innen (reparenting) und schlussendlich von den Patient:innen selbst (self-parenting).



Empathische Konfrontation

Die Intervention kann immer dann eingesetzt werden, wenn sich Patient:innen in ihrem Bewältigungsmodus befinden und es dadurch zu herausfordernden Situationen kommt. Die Methode kann im Gespräch z.B. unter Zuhilfenahme des Kinderfotos der Patient:innen oder mit unterschiedlichen Herangehensweisen im Stuhldialog erfolgen.



Therapiesituation: Der Patient (freundlicherweise dargestellt von Thomas Damisch) konfrontiert die Therapeutin mit Vorwürfen, ist abwertend, ärgerlich...
Therapeutin: „Darf ich Sie kurz unterbrechen und Ihnen mitteilen, wie es mir gerade geht?“



„Eine Seite von mir ist wirklich dankbar, dass es diesen Bewältigungsmodus in Ihnen gibt. Er war damals notwendig, um (...Bezug zur Biographie nehmen). Der Beschützer passt gut auf Sie auf und gibt sich viel Mühe. Er macht seinen Job wirklich gut und das spüre ich. Er verteidigt und schützt Sie, das sehe ich und verstehe ich auch.“



„Auf der anderen Seite tue ich mir sehr schwer, da ich gerade nur den Bewältigungsmodus sehe, der mich angreift und abwertet, und nicht den kleinen Thomas (Kindmodus), für den ich eigentlich da sein möchte. Wenn Sie so mit mir reden, dann fühlt sich das für mich nicht gut an und ich habe den Impuls mich abzuwenden.“



Der Stuhl der Therapeutin wird abgewendet und sie setzt sich zu dem Patienten.
Jetzt wird der Kindmodus angesprochen - die Patient:innen kennen die Übungen und wissen, dass dieser Modus im „Du“ angesprochen wird. Die Erlaubnis wurde bereits in den vorherigen Stunden gegeben.
Therapeutin: „Wie geht es dir, wenn du die Worte deiner Therapeutin hörst und siehst, wie sie sich abwendet?“



Es kann dann bei starker emotionaler Aktivierung entweder eine Imagination erfolgen oder aber ein Perspektivenwechsel auf die Erwachsenenebene, um die Situation nochmals nachzubesprechen und eine Verhaltensänderung einzuüben. Auf diesem Bild wird aus der Beobachterperspektive (Erwachsenenmodus) die Situation nachbesprochen und gemeinsam Lösungsmöglichkeiten gefunden. Dabei dienen Therapeut:innen als Modell und geben Vorschläge.

Zusammenfassung

Die Empathische Konfrontation ist eine sehr wirksame Methode, um unseren Patient:innen aus dem Bewältigungsmodus in einen Erwachsenenmodus zu helfen bzw. den Kindmodus zu versorgen. Im Erwachsenenmodus können wir auf zukünftige Triggersituationen anders reagieren und sind nicht mehr in unseren damaligen Bewältigungsmodi gefangen. Es zeigt sich jedoch auch, dass wir die Methode gut einüben müssen und hierfür eine Supervision unbedingt notwendig ist. Auch eine Selbsterfahrung ist angebracht, um die eigenen Schemaaktivierungen nicht zu übersehen.

Literatur

