

# Die 4-Felder-Tafel als Orientierung im schematherapeutischen Behandlungsprozess

## The 4-Panel Board as Orientation in the Schema-Therapeutic Treatment Process

Matthias Krüger

### Themenschwerpunkt Gastartikel

#### Zusammenfassung

In dem Beitrag soll eine Systematik vorgestellt werden, die geeignet ist, gemeinsam mit PatientInnen Therapieziele zu entwickeln und im Sinne des projizierten therapeutischen Prozesses zu klären, „wo man steht und wohin man will“. Eingebettet ist dieses Vorgehen in ein Störungs- und Therapieverständnis der „3. Welle“-Ansätze der Verhaltenstherapie (ACT, DBT, achtsamkeitsbasierte Ansätze) mit einem besonderen Bezug zur schematherapeutisch orientierten Vorgehensweise und ihrem zentralen Therapieziel der „Stärkung des gesunden Erwachsenen“. Mit der hier erläuterten Systematik und Methode der „4-Felder-Tafel“ wird ein psychotherapeutisches Instrument präsentiert, das sich nicht primär an der Symptomreduktion orientiert, sondern am übergeordneten Therapieziel, PatientInnen auf ihrem Weg hin zu einem an ihren Werten orientierten Leben zu begleiten.

#### Abstract

This paper will present a systematic procedure, which is helpful to develop, together with the patient, the therapeutic goals and the therapeutic roadmap – from the starting point to the destination. This systematic approach is embedded in an understanding of disorder and therapy of the “3<sup>rd</sup> wave” approaches of behavioral therapy (ACT, DBT, mindfulness-based approaches), with a special relatedness to the schema-therapeutic approach and its focus on “strengthening the healthy adult”. With the systematics and method of the “4-field table” explained here, a psychotherapeutic tool is presented which is not primarily oriented towards symptom reduction but also towards the overriding therapeutic goal of supporting the patient on his way to a life, oriented on their values.

#### 1. Einleitung

Die 4-Felder-Tafel als Möglichkeit, menschliches Verhalten im 2-dimensionalen Raum (kurzfristig versus langfristig und ich-synton versus ich-dyston) zu verorten.

Therapieerfolg lässt sich in der Logik der 4-Felder-Tafel als das Ausmaß operationalisieren, in dem es gelungen ist, der PatientIn Impulse zu geben, sich in Richtung des Quadranten „langfristig/ich-synton“ zu bewegen. Psychotherapie soll der PatientIn helfen, sich überwiegend in einem ich-syntonen Zustand zu erleben und diesen auch bei sich verändernden und aversiven Kontextbedingungen aufrechtzuerhalten.

##### 1.1. Beschreibung der Dimensionen

Die Dimension ich-synton/ich-dyston soll das Ausmaß abbilden, in dem die PatientIn ihr Erleben und Handeln als „zu sich gehörig“, als Ausdruck ihres „Selbst“ und damit als stimmig erlebt.

Die Dimension kurzfristig/langfristig soll das Ausmaß abbilden, in dem die PatientIn „das, was gerade ist“ als kurzfristig zur Situation gehörig (anlassbezogene Gefühle, Impulse, Befindlichkeiten) oder als übersituativ, beständig (zeitüberdauernde Haltungen, Überzeugungen, Grundannahmen) attribuiert.

Übertragen auf ein schematherapeutisches Therapieverständnis entspricht eine Orientierung hin zum Quadrant langfristig/ich-synton der Stärkung des Modus des „gesunden Erwachsenen“ (Roediger, 2015, 2016).

Die therapeutischen Bemühungen fokussieren auf die Klärung und die Generierung von Werten und Zielen der PatientIn. Der Mangel oder die Diffusität dieser Ziele und Werte stärken die kognitiv-emotiven Prozesse (Luhmann, 1997) in den anderen, dem Selbstwert- und