

## Schematherapie bei Jugendlichen und Erwachsenen mit Autismus

Bundestagung 2024

Claus Lechmann  
Dipl.-Psych., PP, KJP  
AutismusTherapieZentrum Köln  
+  
Psychotherapeutische Lehrpraxis AVT, Köln  
lechmann@netcologne.de



## Schematherapie

- **Integrativer Ansatz**, der
  - kognitiv-behaviorale
  - bindungstheoretische
  - psychodynamische (insb. Objektbeziehungstheorie)
  - gestalttherapeutische Ansätze verbindet.



## Schematherapie Jugendlichen mit AS

C. Lechmann: Schematherapie bei Autismus-Spektrum-Störungen. In: Loose, C. et al. (Hg.): Störungsspezifische Schematherapie mit Kindern und Jugendlichen. Beltz (2015)



## Schema-Namen

- Thema
- Muster
- wunder Punkt
- Grundannahme
- Skript
- Lebensfalle
- Inneres Programm
- ...

## Schema-Definition I

- Ein Schema besteht aus
  - Erinnerungen
  - Emotionen
  - Kognitionen
  - Körperempfindungen

## Schema-Definition II

- Das *Verhalten* ist nicht Bestandteil des Schemas, sondern die (dysfunktionalen) Verhaltensweisen entwickeln sich in *Reaktion* auf ein Schema.

## Schema-Entstehung

- Frühe maladaptive **Schemata** entstehen, wenn psychische Grundbedürfnisse nicht befriedigt werden
- Weitere mögliche Ursache
  - Traumatisierung / Viktimisierung
  - Verwöhnung (zuviel des Guten)
  - Internalisierung oder Identifikation
- Weitere relevante Aspekte
  - Temperamentsfaktoren

## Grundbedürfnisse

- Welche psychischen Grundbedürfnisse gibt es?

## **Grawe**

- Vier emotionale Grundbedürfnisse:
  - Bindung
  - Kontrolle und Orientierung
  - Selbstwerterhöhung und -schutz
  - Lust bzw. Unlustvermeidung

## **Warum Schematherapie bei ASS ?**

Bisher vernachlässigte Themen:

- Grundbedürfnisse
- Bewältigungsstrategien

## **Warum Schematherapie bei ASS ?**

- Die Hälfte (48 bis 62 %) der Erwachsenen mit ASD erfüllen zusätzlich die Kriterien für eine Persönlichkeitsstörung (Hofvander et al. 2009; Lugnegård et al. 2012; Vuijk et al. 2018)
- Schematherapie konnte gerade bei der Therapie von Persönlichkeitsstörungen in RCT-Studien überzeugen

## **Haben Menschen mit ASS dieselben Grundbedürfnisse?**

## ASC specific needs

Bullus 2019

- attunement and co-regulation across the life-span
- routine, predictability, and sameness
- titration of sensory input
- freedom to focus on interests
- social and practical guidance

## Patientin mit AS

Generell dürften alle Grundbedürfnisse auch bei AS-Menschen vorhanden sein - **Freundschaft, Liebe**, wer wünscht sich das nicht? Vielleicht rückt es im Laufe des Lebens stärker in den Hintergrund, wenn es nicht erreichbar wird oder erscheint.

Weit oben dürften **Sicherheit, Konstanz und Ordnung** stehen. **Übersichtlichkeit, Autonomie, Freiräume zur Erholung und für eigene Interessen**. Wichtig sind auch **klare Regeln, Verbindlichkeit, Orientierung, Struktur** etc.

Einen Aspekt halte ich noch für wichtig: Das einem immer wieder die vermeintlich "normalen" Bedürfnisse anderer übergestülpt werden und man daran bemessen wird. Diese Art der Bewertung und Ausgrenzung sorgt erst dafür, dass die sozialen Bedürfnisse weiter an Bedeutung verlieren.

## Identifikation der Schemata

- Fragebögen für Kinder und Jugendliche
  - Schema-Fragebogen (DISK) für 8-14 jährige Kinder (C. Loose)
  - Schemascreening ab 10 Jahre (P. Graaf & C. Loose)
- Fragebögen für Erwachsene / Eltern
  - Young Schema Questionnaire (YSQ)  
Die aktuell aktivierbaren Schemata werden mit der Kurzform (75 bis 95 Fragen) oder der Langform (205 Fragen) erfaßt.
  - Young Parenting Inventory (YPI)  
Mit 72 Fragen über bestimmte Verhaltensweisen der Eltern (Mutter und Vater werden dabei getrennt beurteilt) wird versucht, die Ursprünge der Schemata zu erfassen.

**Welche Schemata würden Sie bei Menschen mit ASS am meisten erwarten?**

## „Ich bin von Grund auf anders als die anderen“



## Klinische Erfahrung: Häufige Schemata bei Menschen mit Asperger-Syndrom

- *Unzulänglichkeit*
- *soziale Isolation*
- *emotionale Entbehrung*

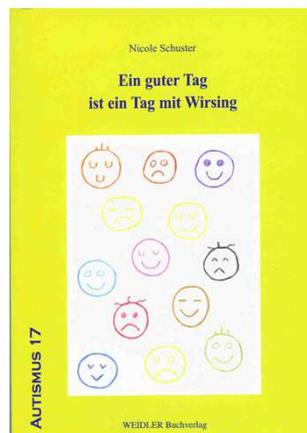
## Unzulänglichkeit

17jähriger: Typische Sätze, die mir gesagt wurden

- „Wieso kannst Du das als einziger nicht?“
- „Wieso bist Du so ungeschickt?“
- „Wenn Du Dich wie ein normaler Mensch verhalten würdest, dann wären auch alle nett zu Dir.“
- „Alle anderen können das auch, warum Du nicht?“
- „So etwas Dummes habe ich noch bei keinem anderen Menschen gesehen.“

## Nicole Schuster

### Ein guter Tag ist ein Tag mit Wirsing



## Soziale Isolation

- Aus der Erfahrung, anders zu sein und dem oft feindlich erlebten Umfeld entwickelt sich meist die nächste seelische Wunde: **„Ich gehöre nicht dazu“**.
- 30jähriger Patient: „Ich habe schon im Kindergarten gemerkt, ich bin anders und musste erfahren, dass ich nicht so einfach mitspielen konnte und wurde dann auch noch viel geärgert. **Dann habe ich eben meine Selbstverwirklichung in den ‚nicht-sozialen‘ Bereich gelegt und das gemacht, was ich besser konnte: Rechnen, Naturwissenschaften, PC.“**

## Emotionale Entbehrung

- Bruno Bettelheim glaubte, dass eine emotional kalte Mutter, dazu beitragen kann, dass ein Kind sich autistisch in sich zurückzieht. Diese Vorstellung ist heute vollkommen obsolet geworden.
- Vielmehr reagieren die Eltern auf ein autistisch veranlagtes Kind, sie lösen den Autismus auf keinen Fall aus.
- Aber die Eltern haben es sicherlich nicht leicht, die emotionalen Bedürfnisse des autistischen Kindes zu befriedigen, zu fremd und ungewöhnlich können die Reaktionsweisen sein.
- **Beim Kind kann sich so ein oft diffuses Gefühl entwickeln, vernachlässigt und abgelehnt zu werden.**

## Leon, 15 Jahre

„Ich habe noch keinen getroffen, der freiwillig versucht hat, mich zu verstehen.“

## Bewältigungsstile

- Sich fügen bzw. Erdulden **Freeze**
- Vermeiden **Flight**
- Überkompensation **Fight**

## Schemamodus

- Als *Schemamodus* werden die Schemata und Bewältigungsreaktionen bezeichnet, die in einem bestimmten Augenblick gerade aktiv sind.
- *Schemata* lassen sich als Eigenschaften oder *Traits* verstehen
- *Modi* stellen die damit einhergehenden Zustände oder *States* dar

## Schemamodi (vgl. Ego-States)

- Kindmodi (vgl. Konzept des „Inneren Kindes“)
- Dysfunktionale Elternmodi (vgl. Introjekte)
- Bewältigungsmodi (vgl. Abwehr)
- Gesunde Modi
  - Gesunder Erwachsener (vgl. Ich-Stärke)
  - Glückliches Kind

## **Eisbergmodell**

- Autistische „Grundfiguration“
- Fehlende autismusspezifische Fürsorge
- Nichtbefriedigte Grundbedürfnisse
- Schemata
- Schemamodi

**Oshima: Schema Therapy for high-functioning autism spectrum disorder with comorbid psychiatric disorder in Young Adults. Workshop beim ISST-Weltkongreß in Amsterdam 2018**

## Welche Bewältigungsmodi sind bei PatientInnen mit AS am häufigsten?

- Sich fügen bzw. Erdulden      **Freeze**
- Vermeiden      **Flight**
- Überkompensation      **Fight**

## Bewältigungsmodus Unterordnen / unterwerfen

- Überanpassung
- Alles-Rechtmacher
- Opfer
- Camouflage

## Camouflage

- Camouflage ist eine wirkungsvolle evolutionäre Taktik, um nicht entdeckt zu werden.
- *„Ich habe ständig den Eindruck, dass ich anders bin und mir Fähigkeiten fehlen, die für andere selbstverständlich sind. Ich merke, dass mich viele Leute komisch finden und ich mich nicht oder nur schwer in Gespräche integrieren kann. Ich finde in Gruppen keine Rolle. Ich kann auf der Arbeit nichts eigenes beitragen, als zu "buckeln" und zu tun, was andere sagen und mich anzustrengen "normal zu sein".*

## Pretending to be Normal

Willey 1999



**"Putting on My Best Normal": Social  
Camouflaging in Adults with Autism  
Spectrum Conditions**

**Bewältigungsmodus:  
Vermeidung**

- Abschotten
- Abtauchen
- Vermeidung von Kontakt
- Mauer
- Fokussierung auf Spezialinteressen
- Spieler/Zocker

## **Wilhelm Busch**

### **Der Einsame**

**„Wer einsam ist, der hat es gut,  
Weil keiner da, der ihm was tut.“**

## **Alicia 21 J., Studium Gamedesign**

„In der Schule war ich oft einsam und allein, habe mich von anderen ausgeschlossen, nicht ernst genommen und verstanden gefühlt. Und dann habe ich immer mehr Videospiele gespielt, um in eine andere Welt zu kommen“

## **Bewältigungsmodus: Überkompensation**

- In Arroganz flüchten /Überheblichkeit
- „Dominieren statt Kommunizieren“
- Diskutierer
- Perfektionismus
- Regelwächter
- Bestimmer-Modus
- „Gott-Modus“
- Angreifer

## **Hendrik, 16 J. Überkompensation: Weltherrscherphantasien**

„Anti-Antiautistische-Schutzwall“

„Hallo liebe Leute, da das hier der Ordner von mir, Kaiser der Erde Peter Hendrik .... Hier findet ihr das Tagebuch des Weltherrschers.

Meine Erste Ansprache war auf Englisch. Sie wurde in jedes englischsprachige Land, per Fernsehen, Livestream und Radio auf allen Kanälen gesendet, danach kam Deutsch, danach kam Französisch danach Spanisch, Chinesisch, Japanisch, Portugiesisch, Polnisch, Russisch, Italienisch und Türkisch und Niederländisch. Das Aufnehmen dauerte etwa 5 Stunden, in denen weitere 60 Staaten erobert wurden. Danach gingen die Ansprachen sofort in allen Ländern der Welt los.

## **Wie viele Kinder mit ASS werden Opfer von Bullying?**

Zablotsky, B. et al.: Risk factors for bullying among children with autism spectrum disorders.  
2014, Vol. 18(4) 419–427

## **Amokphantasien I**

## **Amokphantasien II**

Eltern- bzw. Peermodus:  
**Selbstabwertende Seite**  
**Antreiber**

- Selbstabwertende Seite
- Antreiber

## Erfahrungen eines 15 Jährigen

- Im Kindergarten hat man regelmäßig Werner-Alarm gespielt und jedes Kind ist, nachdem das laut gerufen wurde, vor mir weggerannt.
- In der Grundschule wurde ich am Boden festgehalten und mir wurde wiederholend auf die Brust eingeschlagen, keiner hat mir geholfen.
- In der weiterführenden Schule wurde ich regelmäßig von mehreren Kindern rennend verfolgt, die mich verprügeln wollten (jedes Mal, wenn sie mich irgendwo gesehen haben, ist etwas passiert).
- Dort wurden meine Bilder, die wir in Kunst gemacht haben, immer mit Nadeln durchlöchert (unsere Bilder hingen vor unserer Klasse).
- Im Gymnasium zeigen die Jüngeren auf mich und lachen.
- Hatte oft Selbstmord Gedanken.

## Suizidalität bei ASS

**Risiko für ein Suizid ist mindestens 11 Mal höher als in der allgemeinen Bevölkerung.**

Cassidy, S. et al.: Autism and autistic traits in those who died by suicide in England. *The British Journal of Psychiatry* (2022), First View, pp. 1 – 9

**5-6 faches Risiko für Selbstschädigung und Suizid**

Stewart, G.: Self-harm and Suicidality Experiences of Middle-Age and Older Adults With vs. Without High Autistic Traits. *J Autism Dev Disord*, 2022 May 26 online ahead of print

**Metaanalyse: 2,5 faches Risiko**

Catalá-López, F.: Mortality in Persons With Autism Spectrum Disorder or Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatr.* 2022;176(4):e216401. Published online February 14, 2022

## Therapieschritte

- Aufbau einer tragfähigen therapeutischen Beziehung
- Erfassung der Therapieziele bzw. –wünsche und Einbettung in ein Bedürfnismodell
- Entwicklung eines stimmigen Selbst- und Störungskonzeptes
- Vermittlung des Moduskonzeptes
- Umgang mit den jeweiligen Modi

## Therapieschritte

- Aufbau einer tragfähigen therapeutischen Beziehung
- Erfassung der Therapieziele bzw. –wünsche und Einbettung in ein Bedürfnismodell
- Entwicklung eines stimmigen Selbst- und Störungskonzeptes
- Vermittlung des Moduskonzeptes
- Umgang mit den jeweiligen Modi

## **Aufbau einer tragfähigen therapeutischen Beziehung**

- Autismusfreundliche Rahmenbedingungen
  - Vorhersehbarkeit
  - Visualisierung
  - Möglichkeit für schriftliche Kontaktaufnahme
  - Wahrnehmungsbesonderheiten beachten
- Raum für mögliche Spezialinteresse
- Setzen Sie als TherapeutIn insbesondere soziale Aspekte nicht voraus, sondern erklären sie diese kognitiv
- Seien Sie explizit; Andeutungen werden oft nicht als solche verstanden.

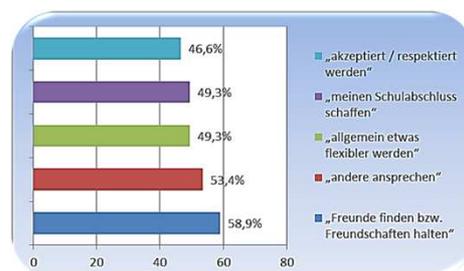
## **Therapieschritte**

- Aufbau einer tragfähigen therapeutischen Beziehung
- Erfassung der Therapieziele bzw. –wünsche und Einbettung in ein Bedürfnismodell
- Entwicklung eines stimmigen Selbst- und Störungskonzeptes
- Vermittlung des Moduskonzeptes
- Umgang mit den jeweiligen Modi

### Therapiezielkatalog des ATZ für Erwachsene (TACH-E) (in Anlehnung an das BIT-C)

- Andere Menschen
- Selbstbezogene Ziele
- Ausbildung / Arbeitsplatz
- Gespräche
- Veränderungen
- Emotionen
- Sensorische und motorische Erfahrungen
- Familie
- Selbständigkeit

### TACH - Therapiezielkatalog des ATZ für Jugendliche



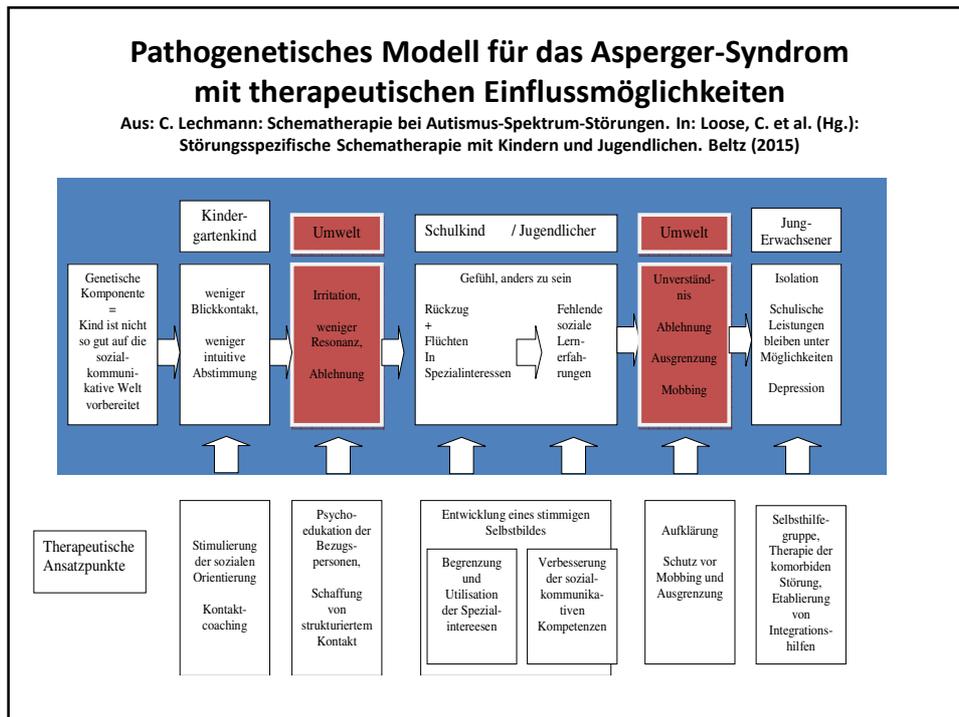
## Therapieschritte

- Aufbau einer tragfähigen therapeutischen Beziehung
- Erfassung der Therapieziele bzw. –wünsche und Einbettung in ein Bedürfnismodell
- Entwicklung eines stimmigen Selbst- und Störungskonzeptes
- Vermittlung des Moduskonzeptes
- Umgang mit den jeweiligen Modi

## Entwicklung eines stimmigen Störungs- bzw. Selbstbildes

### *Bedeutung der Diagnose*

- Die Diagnose ist in erster Linie ein „Verstehensrahmen“.
- Die Einordnung der Besonderheiten in diesen Rahmen kann sehr entlastend und erhellend sein.
- Die Diagnose kann ungemein helfen, ein positives Selbstbild zu entwickeln und die selbstkritische Seite zu entmachten.
- Die Entwicklung eines stimmigen Störungs- und Selbstbildes ist oft der zentrale Aspekt der Therapie und nimmt meist ein Großteil der Therapiezeit ein.
- Dabei soll besonders auf die Balance geachtet werden:  
Zwischen „Förderung der Störungseinsicht“ bei Klienten, die unrealistische Vorstellungen über ihre Möglichkeiten haben und „Aufweichen der Diagnose“ bei Klienten, die sich so gut entwickelt haben, daß sie den Schutz der Diagnose nicht mehr benötigen.
- Neben der Einzeltherapie kann gerade bei diesem Therapieziel die Auseinandersetzung mit anderen Menschen mit dieser Diagnose hilfreich und förderlich sein (Selbsthilfegruppen, Gruppentherapie, Internetgruppen).



## Beispieldialog mit einem 16jährigen

Therapeut: „Heute nimmt man an, dass Menschen mit der Diagnose Asperger-Syndrom sich in den Stärken und Schwächen schon genetisch von der Mehrzahl der anderen Menschen unterscheiden. Sie sind wohl nicht so gut auf die sozial-kommunikative Welt programmiert, dafür können sie oft Sachen besser im nichtsozialen Bereich. Du hast ja erzählt, dass Du im Kindergarten schon gemerkt hast, irgendwie funktionieren, die anderen Kinder anders, irgendwie fällt es denen leichter zusammen zu spielen. Du konntest aber schon viel besser mit Zahlen umgehen und Dir den Fahrplan einprägen. Und dann hast Du das gemacht, was andere Menschen auch gerne machen, sie vermeiden Dinge, die ihnen schwer fallen und machen das besonders intensiv, was sie gut können

## Beispieldialog mit einem 16jährigen (Forts.)

Leider hat das dazu geführt, dass Du immer weniger Kontakt hattest und dadurch nicht so gut gelernt hast, wie man auf andere zugeht, wie man Kompromisse schließt, wie man sich verabredet etc. Dann bist Du auch noch häufig ausgelacht und geärgert worden, dass Du Dich ganz zurückgezogen hast. Es gab aber auch Phasen, in denen Du total wütend warst, sogar gedacht hast, es allen einmal zu zeigen. Und nun mit 16 Jahren würdest Du doch gerne wieder mehr Kontakt haben, träumst vielleicht sogar von einer Freundin, aber es erscheint dir, als wenn die anderen noch weiter weg sind und dich eine Mauer umgibt. Was meinst du, passen meine Überlegungen?“

Aus: C. Lechmann: Schematherapie bei Autismus-Spektrum-Störungen. In: Loose, C. et al. (Hg.): Störungsspezifische Schematherapie mit Kindern und Jugendlichen. Beltz (in Vorb.)

## Therapieschritte

- Aufbau einer tragfähigen therapeutischen Beziehung
- Erfassung der Therapieziele bzw. –wünsche und Einbettung in ein Bedürfnismodell
- Entwicklung eines stimmigen Selbst- und Störungskonzeptes
- Vermittlung des Moduskonzeptes
- Umgang mit den jeweiligen Modi