

- (1) Verbundenheit und stabile Bindung
- (2) Vertrauen
- (3) Angenommensein
- (4) Selbstwertgefühl
- (5) Zugehörigkeit
- (6) Unabhängigkeit und Kompetenz
- (7) Sicherheit und Unversehrtheit
- (8) Autonomie und Individualität
- (9) Erfolg und Selbstwirksamkeit
- (10) Rücksicht und Respekt
- (11) Gesunde Selbstkontrolle und Selbstdisziplin
- (12) Gleichwertigkeit
- (13) Selbstfürsorge
- (14) Gelassenheit und Souveränität
- (15) Optimismus
- (16) Spontaneität
- (17) Realistische Erwartungen und Standards
- (18) Nachsicht und Toleranz

Ähnliche Begriffe verwendet auch Brüderl (2020) für ihre Schemakarten. Dysfunktionale Schemata mit dem dazugehörigen typischen Erleben zeigt Tabelle 1.1.

Tabelle 1.1 Maladaptive Schemata mit vorherrschendem Erleben

	Schema	Vorherrschendes Erleben
1	Verlassenheit / Im Stich gelassen	fühlt sich schnell alleingelassen und einsam; glaubt schnell, dass jemand kein Interesse mehr an ihm/ihr hat; reagiert empfindlich auf Trennung, Abschiede, Verlust
2	Misstrauen	unterstellt anderen leicht negative Absichten, »auf der Hut«; reagiert ungläubig auf positive Rückmeldung; fühlt sich schnell betrogen oder belogen; reagiert empfindlich auf Kritik, Anrempeln
3	Entbehrung/Ver- nachlässigung	fühlt sich leicht benachteiligt oder vernachlässigt, ungeliebt, unverstanden, nicht ernst genommen
4	Unzulänglichkeit/ Scham	fühlt sich minderwertig oder auch schuldig; schämt sich leicht; reagiert empfindlich auf Scherze, Kritik
5	Isolation	fühlt sich schnell außen vor, fremd, anders als Gleichaltrige; reagiert empfindlich auf Absagen oder Zurückweisungen
6	Abhängigkeit	hat das Gefühl, altersgerechte Aufgaben trotz vorhandener Fähigkeiten nicht allein bewältigen zu können, jemand an der Seite zu brauchen; reagiert empfindlich auf Anforderungen
7	Verletzbarkeit / Verwundbarkeit	übertriebene Angst vor Katastrophen, Gefahren oder Krankheiten, die ihr/ihm oder Angehörigen passieren können
8	Verstrickung	erlebt starkes Mitleid bei Kummer und Problemen anderer, gesteht sich abweichend Gefühle nicht zu; hat wenig Gespür für sich selbst; erlebt sich wenig als eigenständiges Individuum, eher verschmolzen
9	Erfolglosigkeit/ Versagen	fühlt sich oft inkompetent, unfähig, unterlegen; traut sich wenig zu, glaubt nicht an eigene Fähigkeiten; reagiert empfindlich auf Kritik, schlechte Noten, Verlieren bei Spiel und Sport

	Schema	Vorherrschendes Erleben
10	Anspruchshaltung / Grandiosität / Besonders sein	glaubt, anderen überlegen zu sein; stellt besondere Ansprüche, verlangt Vorrechte und unmittelbare Wunscherfüllung
11	Unzureichende Selbstkontrolle	kann sich schlecht zurückhalten, drängt mit eigenen Impulsen oder Ideen vor; scheut langwierige Anforderungen
12	Unterordnung	glaubt, dass eigene Wünsche oder Meinungen nicht zählen und dass er/sie sich anderen unterordnen oder fügen muss; reagiert empfindlich auf selbstbewusstes Verhalten anderer
13	Aufopferung	fühlt sich schnell für andere verantwortlich und zur Hilfe verpflichtet, geprägt von der Norm, dass man Opfer bringen muss
14	Beachtung suchen	kommt ohne besondere Beachtung nicht zurecht, fühlt sich übersehen; glaubt, man gilt nur etwas, wenn man etwas darstellt
15	Pessimismus	hegt negative Erwartungen an die Zukunft, sieht schwarz
16	Emotionale Hemmung	glaubt, dass Gefühle zurückgehalten werden müssen, meidet förmlich die Offenlegung persönlicher Emotionen
17	Unerbittliche Standards	erwartet Höchstleistungen; macht sich selbst Druck; reagiert empfindlich auf Kritik oder Anforderungen
18	Strafneigung	sehr selbstkritische Bewertung mit Neigung zur Selbstbestrafung

1.3 Bewältigungsformen: Maladaptive und adaptive Bewältigungsstrategien

Maladaptive Bewältigungsstrategien

Ein Kind reagiert je nach Situation, Vorerfahrung, aber auch Temperament und sonstigen konstitutionellen Merkmalen, auf die Auslösung von Schemata im günstigen Fall mit adaptiven, häufig jedoch mit maladaptiven Bewältigungsstrategien.

Maladaptive Bewältigungsstrategien

Nachfolgend möchten wir eine leicht modifizierte Form von Schema-Bewältigungsstrategien vorstellen. Dabei wird das Modell von Young und Kollegen (2008) zugrunde gelegt, das drei unterschiedliche maladaptive Bewältigungsstrategien formuliert:

- (1) Überkompensation
- (2) Vermeidung
- (3) Überanpassung (bei Young: Erduldung)

In Tabelle 1.2 werden Differenzierungen einschließlich Ziel- und Untergruppen vorgenommen.

Tabelle 1.2 Maladaptive Bewältigungsstrategien mit Motiven, Zielen und Differenzierungen (nach Loose et al., 2013)

Maladaptive Bewältigungsstrategie	Motiv	Ziele und Differenzierungen
Überkompensation	Aversives nicht empfinden oder wahrnehmen müssen; aktiv etwas dagegen unternehmen	Statt Angst, Schwäche, Scham oder Schuld wird quasi das Gegenteil wie z. B. Ärger, Wut, Dominanz, Rache oder Überlegenheit empfunden und gezeigt.
Vermeidung	Aversives nicht aufkommen lassen, aus dem Weg gehen, bevor es auftritt, und so Aversives nicht wahrnehmen müssen	Intrapersonell: Vermeidung von Emotionen (z. B. distanzierter Beschützer) bis hin zur Dissoziation oder zum Stupor (Freezing) als emotionsloses Neben-sich-Stehen, Depersonalisations- und Derealisationsempfinden, »Notfallabschaltung« und totalen Erstarrung. Wenn heftige Emotionen und andere aversive Empfindungen oder Wahrnehmungen Ausdruck aktivierter Schemata sind (was oft der Fall sein dürfte), könnten wir präziser auch von Schemabewältigung durch passive (Rückzug) oder aktive (Ersatzhandlungen, mit Ziel Ablenkung und Betäubung) Vermeidung sprechen. Interpersonell: z. B. Vermeidung von (ängstigenden) Personen oder sozialen oder »natürlichen« Situationen – Schemabewältigung durch Rückzug
Überanpassung/ Zulassen	Aversives bereitwillig aufsuchen, hinnehmen und akzeptieren; Widerstand wird vermieden	Intrapersonell: Fügen/Erdulden/Zulassen Ziel: passives Hinnehmen, sich automatisch in aversives Erleben einfügen, da die schema-immanenten Gedanken/Bewertungen (ohne noch alternative Sichtweisen in Betracht zu ziehen) vom Individuum als wahr und angemessen akzeptiert werden. Innere Infragestellung der schema-immanenten Gedanken/Bewertungen ist (ohne Hilfe von außen) schwer möglich, da der Patient sich an die Gedanken gewöhnt hat (Gewohnheitsbahnung), die Gedanken Teil der Identität geworden sind, hoch-automatisiert, »unbewusst«, ich-synton und schnell ablaufen. Ggf. würde eine aktive Infragestellung der Bewertungen auch Angst machen bzw. als sowieso vergeblich oder unmöglich erscheinen oder auch als unangemessen, moralisch bzw. religiös falsch bewertet werden. Bei aktivierten externalisierenden Schemata wie »Anspruchshaltung/Grandiosität« oder »Unzureichende Selbstkontrolle/Selbstdisziplin« beschreibt »Zulassen« den intrapersonellen Regulationsprozess ggf. besser als »Erdulden«. Dem aktivierten Schema mit externalisierenden Emotionen und Kognitionen (z. B. »besonders sein«) wird in der automatischen und/oder kontrollierten Selbstregulation nichts entgegengesetzt. Der Betroffene lässt es zu »besonders zu sein« oder »unzureichende Selbstkontrolle« zu haben.

Maladaptive Bewältigungsstrategie	Motiv	Ziele und Differenzierungen
		<p>Interpersonell:</p> <p>Unterwerfung/Unterordnung: hierarchische Unterordnung durch bewusst passives Verhalten, Hinnahme von Dominanz- und Überlegenheitsgesten Ranghöherer. Ziel: Bindungserhalt, Verbleib in der Beziehung/Gruppe.</p> <p>Aufopferung/Selbstaufgabe: Dazu würde auch der Modus eines überfürsorglichen Helfers (bei parentifizierten Kindern oder mitleidenden Eltern) im Sinne einer maladaptiven aufopfernden Unterwerfung unter implizite oder explizite Forderungen/Erwartungen Dritter gehören (intrapsychisch zur Vermeidung einer Schemaaktivierung).</p> <p>Anbiederung mit dem Ziel aktiver Annäherung, verbesserter Akzeptanz (durch »Geschenke«, »dem Alphanach nach dem Mund reden«) an den/die Dominierenden.</p> <p>Erstarrter: Sich-tot-Stellen mit dem Ziel, als »Beute/Opfer« für den Aggressor uninteressant zu sein und daher in Ruhe gelassen zu werden, bis hin zur Ohnmacht.</p>

Bewältigungsformen und daraus resultierende Modi. Wenn wir von der Bewältigung von Schemata sprechen, sollten wir genauer von *Schema-Bewältigungsreaktionen* sprechen. Jedes ausgelöste Schema geht theoretisch automatisch und zwangsläufig mit einer der drei Schema-Bewältigungsreaktionen Überkompensation, Vermeidung, Erdulden/Fügen/Zulassen einher, sofern nicht der Modus des gesunden Erwachsenen (oder kompetenten Kindes) die Aktivierung des Schemas »gelassen« zur Kenntnis nimmt und es sofort wieder durch Selbstregulation deaktiviert oder zumindest erheblich abschwächt. Somit können wir also immer theoretisch und auch praktisch eine Reaktion ausmachen, die sich dann in einem Modus offenbart, der als *personaler Gesamtzustand* interpretiert und benannt werden kann.

Adaptive Bewältigungsstrategien

Von besonderem Interesse sind jedoch die Schemareaktionen und Modi der *adaptiven Bewältigung*, da sie es ja gerade sind, die wir – alternativ zu den maladaptiven – mit den Patient*innen erarbeiten möchten. Hier differenzieren wir folgende Modi:

- ▶ gesunde*r Erwachsene*r bzw. kompetentes Kind
- ▶ verbündete*r Beschützer*in (imaginierte oder reale Helfer)
- ▶ glückliches oder auch zufriedenes Kind

Der *glückliche Kindmodus* kann auch eine Form des angemessenen Copings, ein Modus der (adaptiven) Bewältigung sein. Dies ist der Fall, wenn das Kind oder der/die Jugendliche bei Belastungen (»Stress«) automatisch oder willentlich Umstände und Personen aufsucht oder innere Zustände schafft (z. B. durch Imagination, innere Dialoge), in denen es sich sicher, geborgen, aufgehoben, befriedet, glücklich, gelöst und zugehörig und geschützt oder begleitet fühlen kann.

Die Modi des gesunden Erwachsenen dienen letzten Endes der/dem

- ▶ Problemlösung (Beseitigung von Ursachen von Stress),
- ▶ konstruktiven Widerstand gegen bedürfnis-missachtende Handlungen anderer und Protests (angemessene Selbstbehauptung und Selbstfürsorge),
- ▶ Fähigkeit zur Selbstempathie, Selbstberuhigung, Selbstregulation,

- ▶ Impulskontrolle, Geduld, Verhalten in Richtung langfristiger Ziele (und nicht kurzfristiger Aversionserleichterungen und Belohnungen),
- ▶ Suche nach emotionaler/sozialer Unterstützung/Anteilnahme/Solidarität (Aktivierung des Bindungssystems),
- ▶ Übung von Frustrationstoleranz, sportlichen »Nehmerqualitäten«,
- ▶ Akzeptanz von Ereignissen und Schicksalen,
- ▶ Verzicht auf Unerreichbares und angemessenes Betrauern,
- ▶ aktiven Bescheidenheit, Zufriedenheit mit Erreichtem,
- ▶ Umbewertungen (Weisheit, ethische, spirituelle und religiöse Orientierungen),
- ▶ positiven Denken und Humor (aus Loose et al., 2013).

1.4 Das Modusmodell

In der Regel aktivieren Situationen nicht nur ein, sondern mehrere Schemata. Zum Beispiel wird neben dem Schema *Unzulänglichkeit/Scham* auch das Schema *Versagen* aktiviert. Mit der Schemaaktivierung gleichzeitig taucht eine entweder für die Situation typische, meist aber auch für das Individuum gewohnheitsmäßige, hauptsächlich erfolgende Bewältigungsreaktion auf, z. B. eine Vermeidung durch Rückzug.

Diese Mischung aus ausgelöster Emotionalität und physiologischer Aktiviertheit oder Deaktiviertheit, gemischt mit den entsprechenden Bewältigungsreaktionen, wird in der Schematherapie als Modus, also eine Art personaler Gesamtzustand, bezeichnet.

Wichtig

Im Gegensatz zu den Schemata, die eher als *Traits* (Eigenschaften) aufgefasst werden können, kann man den personalen Gesamtzustand oder Modus als *State* (= Zustand) im Sinne der psychologischen Theoriebildung auffassen.

Bei den Modi lassen sich Kindmodi, Elternmodi, Bewältigungsmodi und der gesunde Erwachsenenmodus unterscheiden, den wir bei Kindern als Modus des kompetenten Kindes oder Clevermodus bezeichnen. Die Kindmodi sind definitionsgemäß Modi, in denen das Kind entweder verletzlich und ängstlich (verletzlicher Kindmodus), ärgerlich oder wütend (ärgerlicher oder wütender Kindmodus), impuls gesteuert (impulsiver Kindmodus), unkontrolliert (undisziplinierter Kindmodus) oder verwöhnt (egozentrischer Kindmodus) ist.

Kindmodi

- ▶ verletzliches Kind
- ▶ ärgerliches, wütendes Kind
- ▶ impulsives/undiszipliniertes Kind
- ▶ verwöhntes oder egozentrisches Kind
- ▶ glückliches Kind (Happy-Child-Modus)

Dysfunktionale Eltern- oder Peermodi

- ▶ strafender Elternteil/Peer
- ▶ fordernder Elternteil/Peer

Modi des kompetenten Kindes

- ▶ Modus des kompetenten Kindes (Clevermodus)
- ▶ Modus des internalisierten fürsorglichen Elternteils
- ▶ Modus des/der verbündeten Beschützer*in