

Modus und Schema

Omid François Zamani

Der Nutzen

Durch diese Perspektive versteht man noch besser, warum man sich immer wieder in einer Weise verhält, denkt und fühlt, die einem nicht gut tut.

Das Modusmodell

In der Schematherapie (nach Young und Rödiger) geht man davon aus, dass wir verschiedene Anteile in uns tragen, die miteinander kommunizieren und in Konflikt treten können. Dies sind die wichtigsten:

Inneres Kind

Hier befinden sich alle starken Emotionen. Im kindlichen Modus ist man zum Beispiel, wenn man sich gedankenlos freut, vor Wut ausrastet, in Angst gefangen ist, verletzt und traurig ist oder sich einfach nur ekelt. Es ist auch die Stimme des Körpers .

Innerer Kritiker/Antreiber

Ein Anteil der sagt, was man tun muss, was sich gehört, wie man zu sein hat. Es sind die verinnerlichten Ansprüche der Eltern und der Gesellschaft, die einen antreiben und kritisieren.

Innerer Erwachsener

Der vernünftige und geduldige Vermittler zwischen den Gefühlen, dem Kritiker und der Außenwelt. Er hilft, das innere Kind angemessen zu regulieren, zum Beispiel in Form von Selbstmitgefühl oder Ermutigung. Er bremst auch den Inneren Kritiker, wenn er zu stark wird. Der innere Erwachsene plant, analysiert und kann Bedürfnisse aufschieben.

Am Rande sei erwähnt, dass das Modell eigentlich von Sigmund Freud erfunden wurde und sich die Modi dort „Es“, „Über-Ich“ und „Ich“ nennen. Nur für die Historiker unter Ihnen.

Bewältigungsmodi

Diese helfen, bestimmte Gefühle zu bewältigen. Hier gibt es viele Varianten. Zum Beispiel: Sich in Arbeit stürzen, Medienkonsum, sich anderen stark unterordnen oder überordnen, sämtliche Gefühle abspalten usw.. Interessant sind für Sie nur solche Bewältigungsmodi, die Sie sehr häufig nutzen und die zu Schaden führen.

Wo ist das Problem?

Schwierigkeiten entstehen, wenn das psychische System unflexibel wird, sich auf wenige Modi beschränkt und wenn immer die gleichen Muster ablaufen. Andauernde Konflikte zwischen Innerem Kind und Innerem Kritiker führen zu starken Spannungen. Ein zu schwach entwickelter Innerer Erwachsener kann Emotionen nicht gut versorgen und aufschieben.

Dazu direkt die Gute Nachricht: Dies lässt sich mit der Zeit verändern. Durch 1. Verstehen, 2. Emotionen verarbeiten, 3. Verhalten üben. Mehr dazu in anderen Arbeitseinheiten.

Modus und Schema

Omid François Zamani

Schemata

Ein Schema ist ein im Gehirn abgespeichertes Muster, das durch bestimmte Außenreize aktiviert wird. Im Grunde wie ein Computerprogramm, das durch Lernerfahrungen im Leben entstanden ist und sich oft als nützlich erwiesen hat. Jeder Mensch braucht Schemata, um schnell und effizient handeln zu können. Manche Schemata erweisen sich aber als nicht mehr passend in einer veränderten Umwelt, so dass sie mittlerweile mehr Schaden als Nutzen produzieren. Ein Schema besteht immer aus drei Komponenten:

Gedanken

Grundannahmen über die Welt und sich selbst

Gefühle

Emotionen als Energiegeber

Verhaltensimpulse

Als mehr oder weniger automatisch erlebte Reaktionen

Beispiele:

1. Außenreiz: Mein Vorgesetzter kommt mit einer dringenden Aufgabe. Gedanke: Ich muss die Arbeit erledigen, sonst sinkt mein Ansehen, was zu schlimmen Konsequenzen führen könnte. Gefühl: Sorge, Angst. Verhaltensimpuls: Überstunden machen ohne Rücksicht auf die eigene Gesundheit oder Familie.
2. Außenreiz: Eine Risikosituation steht bevor. Gefühl: Angst. Gedanke: Ich kann Angst nicht aushalten. Verhaltensimpuls: Situation vermeiden oder ablenken.
3. Außenreiz: Eine kleine Gruppe Menschen reagiert wenig auf mich. Gefühl: Unsicherheit, kaum wahrgenommene Angst. Gedanke: Man versteht mich nicht und interessiert sich nicht für mich. Verhaltensimpuls: Gedankliche Abwertung der Menschen und Verlassen der Situation.

Von nützlich zu schädlich

Beim ersten Beispiel kann davon ausgegangen werden, dass es eine Zeit gab, in der für den Menschen ein gutes Ansehen und Anerkennung sehr wichtig waren, um nicht von den Eltern oder der Schulklasse abgelehnt zu werden. In psychischen Grundbedürfnissen gesprochen: Um die Bindung und Selbstwert nicht zu verlieren, war der Mensch häufig bereit, sein Bedürfnis nach Erholung, Lust und Autonomie zu opfern. Ist dieser Mensch später im Leben mit einer Arbeitssituation konfrontiert, in der er für gute Leistung aber nur mit immer weiteren Aufgaben überhäuft wird, erweist sich das Schema als schädlich. Durch dauerhafte Überforderung droht ein Burnout. Durch das Vernachlässigen der Familie ein Bindungsverlust.

Manchmal lernt man ein Schema auch einfach nur am Modell der Eltern. Beim zweiten Beispiel könnte es sein, dass die Mutter selbst angstbesetzte Situationen vermieden hat und wenn das Kind Angst zeigte, das Gespräch darüber vermied. So konnte der Mensch nicht lernen, dass Angst nur ein Gefühl ist, das einen Namen hat und mit dem man umgehen kann. Zwingt das Leben diese

Modus und Schema

Omid François Zamani

Person in eine Situation, in der der Umgang mit stärkerer Angst unerlässlich ist, vermeidet sie diese und verpasst wichtige Gelegenheiten. Durch die fehlende Bewältigungserfahrung steigt die Angst weiter. Durch die immer häufiger verpassten Möglichkeiten und Aktivitäten wird die Person schließlich depressiv.

Beim dritten Beispiel geht es um ein Schema der narzisstischen Abwertung anderer, um den eigenen Selbstwert zu schützen. Hier ist denkbar, dass der Mensch als Kind oder Jugendlicher tatsächlich von Eltern umgeben war, die er als weitgehend inkompetent und desinteressiert erlebt hat. Gleichzeitig nahm er seine eigene Leistungsfähigkeit als hoch wahr. Um sich gut zu fühlen, ging er immer häufiger dazu über, Bewertungen und Urteile von Menschen nicht mehr ernst zu nehmen und sich selbst als sehr gut zu bewerten. Gleichzeitig gehörte zum Schema aber der Gedanke, dass er seinem Umfeld nicht genug wert war um sich wirklich mit ihm auseinanderzusetzen. Somit gehört zum Schema ein doppelter Gedanke: Ich bin sehr viel wert und ich bin sehr wenig wert. Der letzte Teil bleibt dabei meistens unbewusst. Schaden entsteht hauptsächlich dadurch, dass echte Verbindungen und Nähe geopfert werden, um den Selbstwert zu erhalten.

Am letzten Beispiel konnte man erkennen, dass es nicht immer so einfach ist und manche Teile sich auch im Unbewussten abspielen. Sie müssen auch nicht immer nur in Interaktion mit den Eltern entstanden sein. Andere schwierige Erlebnisse können sich ebenfalls in Schemata niederschlagen. Sie sind aber immer logisch und können aufgedeckt und bearbeitet werden.

Wie arbeitet man jetzt damit?

1. Verstehen und loslösen: Erst wenn man die Struktur seiner Persönlichkeit kennt, hat man überhaupt die Möglichkeit, sich von automatisiert ablaufenden Schemata zu lösen. Und nur über das Loslösen ist es möglich, ein Schema mit der Zeit umzubauen. Wie geht das genau? Man beginnt damit, dass man sich problematische Situationen ganz genau anschaut, um zu verstehen, in welchem Modus man dort gerade war und welches Schema aktiviert wurde. Dabei ist es wichtig, zu erkennen und zu fühlen, was einem eigentlich gefehlt hatte, also welche psychischen Grundbedürfnisse nicht erfüllt wurden. Je öfter man Situationen im Nachhinein analysiert, desto eher fällt es einem auch schon in den tatsächlichen Situationen auf.

2. Verhalten verändern und Gefühle aushalten: Dann geht es darum, sich anders zu verhalten als man es sonst gemacht hat. Das Problem ist, dass dabei Emotionen auftreten, wie zum Beispiel Angst, Ungerechtigkeitserleben oder anderes. Um mit diesen Gefühlen in der Situation umzugehen, gibt es wiederum Techniken. Die wichtigsten sind, sich Zeit zu geben, sich selbst Verständnis entgegen zu bringen und durchzuatmen (S. „Arbeitsblatt Selbstmitgefühl“ und die Einheit „Emotionsregulation“).

Quellen: Roediger, E., Valente, M. (2018): *Schematherapie – Grundlagen, Modell und Praxis*. Stuttgart: Schattauer.
Young, J. E., Klosko, J., Weishaar, M. (2005). *Schematherapie: Ein praxisorientiertes Handbuch*. Junfermann Verlag, Paderborn.
Freud, S. (1923). Das Ich und das Es. Wien: Internationaler Psychoanalytischer Verlag.