

2 Modelle und Konzepte der Schematherapie

2.1 Das Schemamodell

Wie in Kapitel 1 beschrieben, bilden sich aufgrund von Kindheitserlebnissen im impliziten Gedächtnis vorsprachliche Erinnerungen. Young (2005) nennt die Niederschläge der negativen Beziehungserfahrungen „frühe maladaptive Schemata“. Die Bezeichnungen für die Schemata sind die kognitiv-sprachliche „Essenz“ früherer Erlebensweisen (z. B. „Emotionale Vernachlässigung“ oder „Unzulänglichkeit/Scham“), von verinnerlichten Haltungen (z. B. „Unerbittliche Ansprüche“) oder von automatisierten Verhaltensimpulsen („Unterordnung“ oder „Bestrafungsneigung“). Aus der langjährigen klinischen Beobachtung von Patienten heraus formulierte Jeffrey Young zusammen mit Kollegen in einem Konsensualisierungsprozess zunächst 16, später 19 früh erworbene maladaptive Schemata, die anschließend faktorenanalytisch überprüft und revidiert wurden. Sie bilden keine vollständige Systematik auf einer entsprechenden theoretischen Grundlage im Sinne einer Persönlichkeitstheorie, stellen aber mögliche Ansatzpunkte für die Therapie dar. In den letzten Jahren ist diese heuristische Einteilungssystematik stabil geblieben. Lediglich das Schema „Unattraktivität“ wurde gestrichen, weil es sich in den USA zu wenig von dem Schema „Unzulänglichkeit/Scham“ abgrenzen ließ. In den deutschen Versionen des Schemafragebogens (YSQ) wird es jedoch teilweise weiter verwendet und auch häufig von Patienten als wesentlich angegeben.

Young sieht die maladaptiven Schemata als Reaktion auf bzw. Folge von nicht angemessen befriedigten Grundbedürfnissen an. Die von ihm formulierten Grundbedürfnisse (Young 2005) sind:

1. Sichere Bindung zu anderen Menschen
2. Autonomie, Kompetenz und Identitätsgefühl
3. Realistische Grenzen gesetzt zu bekommen und selbst die Kontrolle innezuhaben

4. Die Freiheit, berechnete Bedürfnisse und Emotionen ausdrücken zu können
5. Spontaneität und Spiel

Die jeweils durch die Frustration eines dieser Grundbedürfnisse entstandenen frühen maladaptiven Schemata fasst Young in Domänen zusammen. Er hat die Grundbedürfnisse etwas anders formuliert als Grawe in seiner im vorigen Kapitel zitierten Systematik (Grawe 1998; s. Kap. 1.6, S. 46), nicht zuletzt deshalb, weil ihm Grawes Konzept nicht bekannt war (persönliche Mitteilung).

Die fünf Domänen sind (in der Reihenfolge der oben genannten Grundbedürfnisse):

1. Abgetrenntheit und Ablehnung
2. Beeinträchtigung von Autonomie und Leistung
3. Beeinträchtigung im Umgang mit Begrenzungen
4. Übertriebene Außenorientierung und Fremdbezogenheit
5. Übertriebene Wachsamkeit und Selbsthemmung

Die Systematiken von Grawe und von Young lassen sich gut aufeinander beziehen, wobei Young die negativen Folgen beschreibt, wenn die Grundbedürfnisse nicht angemessen befriedigt werden, während Grawe das Bedürfnis positiv formuliert (s. Tab. 2-1). Die **erste Domäne** entspricht der Frustration des **Bindungsbedürfnisses**. Die **zweite Domäne** entsteht, wenn das Kind nicht genügend Sicherheit durch **Orientierung und Situationskontrolle** hat. Hervorgehoben wird dieses Erleben durch ein Erziehungsumfeld, das überprotektiv das Vertrauen des Kindes in sich und die Umgebung untergräbt bzw. das Kind zu wenig darin unterstützt, eigene Erfahrungen in der Umgebung zu machen. Das Kind lernt dann zwar, sich selbst zu kontrollieren, kann aber kein Vertrauen in die Umgebung aufbauen. Im Gegensatz dazu sind die Kinder in der **dritten Domäne** durch mangelnde Grenzsetzungen der Eltern beeinträchtigt. Sie neigen dazu, die Umgebung zu manipulieren und zeigen einen **Mangel an Selbstkontrolle und Selbstdisziplin**, was langfristig wiederum zu Konflikten mit der Umgebung und nachfolgend zu einem Mangel an Orientierung und positiver Kontrolle in der sozialen Interaktion führt. Bei Kindern in der **vierten Domäne** ist das Grundbedürfnis nach **Selbstwerterhöhung** und Selbstverwirklichung frustriert, da sie den Außenbezug im Sinne einer Übersozialisierung überbetonen, entsprechend dem Motto: „Liebe für Leistung“. Die **fünfte Domäne** beschreibt gehemmt überwachte Menschen, was zu einer Frustration von Spontaneität, Freude und **Lusterleben** führt.

Die den einzelnen Domänen zugeordneten Schemata sind nachfolgend kurz beschrieben und zusammen mit den frustrierten Grundbedürfnissen und den Modi, in denen sie in der aktivierten Form erlebt werden können, in Tabelle 2-1 zusammengefasst. Im Sinne einer didaktisch sinnvollen Systematik

wird die oben genannte Reihenfolge der Schemata in der nachfolgenden Aufstellung und in der Tabelle beibehalten. In den Fragebögen sind die Schemata aus historischen Gründen etwas anders angeordnet, unter anderem deshalb, weil drei neuere Schemata ohne Berücksichtigung der Domänen an die älteren 16 Schemata angehängt wurden. Da die Fragebögen urheberrechtlich geschützt sind, sind sie in diesem Buch nicht enthalten, können aber über das Institut für Schematherapie (www.schematherapie.de) bezogen werden. Die Reihenfolge bzw. Nummerierung in diesem Buch bezieht sich immer auf die im Folgenden dargestellte Auflistung der Schemata.

In Workshops taucht immer wieder die Frage auf, warum die Schemata nur negative Erlebenszustände beschreiben und vorhandene Ressourcen keine Be-

Tab. 2-1: Schemata, Domänen und Modi nach Young und Grundbedürfnisse nach Grawe

Schema	Domäne	Grundbedürfnis (nach Grawe 1998)	Modus
• Emotionale Vernachlässigung • Verlassenheit/Instabilität • Misstrauen/Missbrauch • Isolation • Unzulänglichkeit/Scham • Unattraktivität	Abgetrenntheit und Ablehnung	Bindung	Verletzbares Kind oder Wütendes Kind
• Erfolglosigkeit/Versagen • Abhängigkeit/Inkompetenz • Verletzbarkeit • Verstrickung/Unentwickeltes Selbst	Beeinträchtigung von Autonomie und Leistung	Kontrolle nach außen (ermöglicht Autonomie)	Verletzbares Kind oder Wütendes Kind
• Anspruchshaltung/Grandiosität (Besonders sein) • Unzureichende Selbstkontrolle/Selbstdisziplin	Beeinträchtigung im Umgang mit Begrenzungen	Kontrolle nach innen	Undiszipliniertes Kind
• Unterwerfung/Unterordnung • Aufopferung • Streben nach Zustimmung und Anerkennung (Beachtung suchen)	Übertriebene Außenorientierung und Fremdbezogenheit	Selbstwerterhöhung	Unterordnung (dahinter Fordern-de Innere Eltern)
• Emotionale Gehemmtheit • Überhöhte Standards (Unerbittliche Ansprüche) • Negatives hervorheben • Bestrafungsneigung	Übertriebene Wachsamkeit und Selbsthemmung	Lust/Unlust-vermeidung	Kompensation/Vermeidung (dahinter Strafen-de Innere Eltern)

rücksichtigung finden. Die Antwort von Jeffrey Young hierauf ist, dass die Patienten nicht wegen der Ressourcen in Behandlung kommen, sondern wegen ihrer konflikthaftern Schemata (persönliche Mitteilung). Die Schemasystematik bezieht sich zunächst auf eine Klärung der häufigsten Konfliktbereiche und benennt mögliche therapeutische Ansatzpunkte. In der Therapie selbst ist die Einbeziehung vorhandener und der Aufbau neuer Ressourcen dagegen ein wichtiges Therapieelement.

Erste Domäne: Abgetrenntheit und Ablehnung

1. Emotionale Vernachlässigung: Dieses Schema wird durch einen Mangel an Unterstützung seitens der körperlich anwesenden, emotional aber abweisenden Bezugspersonen gefördert. In der Beziehung fehlt es an Aufmerksamkeit bzw. Wärme, gefühlvoller Begleitung, Verständnis und Interesse. Im Verhalten der Bezugspersonen gegenüber den Kindern herrschen nicht genug Transparenz und Offenheit. Die Kinder erhalten oft keine ausreichende Anleitung, wie sie mit anderen Menschen umgehen bzw. sich vor ihnen schützen können.

2. Verlassenheit und Instabilität: Wurde ein Kind durch die Bezugspersonen kurz- oder längerfristig konkret alleingelassen, z. B. weil sich die Bezugspersonen anderen, interessanteren Menschen zugewandt und das Kind darüber vernachlässigt haben, entsteht dieses Schema. Dem Kind wurde dadurch das Gefühl vermittelt, dass Verbundenheit, emotionale Unterstützung und konkreter Schutz gegen negative äußere Einflüsse nicht zuverlässig bzw. vorhersagbar verfügbar sind. Dies kann auch durch eine emotionale Instabilität oder andere Probleme der Bezugspersonen bedingt sein.

3. Misstrauen/Missbrauch: Dieses Schema ist Folge der Erfahrung, von anderen verletzt, missbraucht, gedemütigt, betrogen, belogen, manipuliert oder ausgenutzt zu werden, besonders wenn dies absichtlich oder durch Eigennützigkeit der Bezugspersonen geschieht. Auch extreme Vernachlässigung oder das Gefühl, immer den Kürzeren zu ziehen, und keine Chance zu haben, das zu ändern, können zu diesem Schema führen.

4. Isolation: In der Regel entsteht dieses Schema erst in der späteren Kindheit und Jugendzeit durch Erfahrungen im Umgang mit Gleichaltrigen infolge von Ausgrenzungen und nachfolgendem Rückzug. Ethnische oder starke soziale Unterschiede zum Lebensumfeld können dieses Schema fördern.

5. Unzulänglichkeit/Scham: Entwertende Kritik, die von Bezugspersonen geäußert wird, kann zu einem diffusen Gefühl führen, minderwertig, schlecht,