

2. Auflage

Jacob • van Genderen • Seebauer

Andere Wege gehen

Lebensmuster verstehen und verändern –
ein schematherapeutisches Selbsthilfebuch



Online-Material



BELTZ

Vorwort zur 2. Auflage

Mit diesem Buch möchten wir Ihnen helfen, sich selbst und Ihre Gefühle besser zu verstehen, und zwar vor allem dort, wo Sie immer wieder feststellen, dass Ihre eigenen Muster dem, was Sie »eigentlich« erreichen wollen, im Wege stehen. Um »andere Wege zu gehen« ist es meist sinnvoll, zunächst die alten Wege zu verstehen, ihre Herkunft, ihren Verlauf, und wodurch sie so tief ausgetrampelt wurden. Um dieses Verstehen, diese Analyse Ihrer Muster geht es in Teil I des Buches. Im zweiten Teil erläutern wir dann, mit welchen Methoden und in welchen Schritten Sie Ihre Muster dort verändern können, wo Ihnen dies notwendig oder sinnvoll erscheint.

Dazu wird der Schema-Modus-Ansatz verwendet. Dieser Ansatz ist die aktuellste Entwicklung der Schematherapie, deren rasche Verbreitung im deutschsprachigen Raum mit den Büchern von Jeffrey Young und Kollegen (2006, 2008) aus New York den Anfang nahm. Viele Therapeuten sind von diesem Ansatz begeistert, weil er wichtige Erkenntnisse und Methoden aus ganz unterschiedlichen therapeutischen Richtungen sehr übersichtlich zusammenfasst. Es werden sowohl Gedanken als auch Gefühle beachtet, und die aktuelle Problematik hat genauso ihren Platz wie ihre Entstehung in der Kindheit. Patienten schätzen diese Arbeitsweise oft sehr, weil sie das Gefühl haben, damit am »eigentlichen Kern« ihrer Probleme zu arbeiten, und zwar in einer Art und Weise, die sehr gut verständlich und nachvollziehbar ist. In der Arbeit mit den Schemamodi begegnen sich Patient und Therapeut auf Augenhöhe und suchen gemeinsam nach Wegen, Gefühle besser zu verstehen und Handlungsmuster so zu verändern, dass die eigenen Bedürfnisse besser berücksichtigt werden.

Wir hoffen, dass es uns gelungen ist, interessierten Menschen das Schema-Modus-Konzept verständlich zu vermitteln. Außerdem möchten wir Sie anregen, an sich zu arbeiten und sich so zu verändern, dass negative Gefühle schwächer werden, positive Gefühle mehr Platz im Leben haben und ungünstige Umgangsweisen

mit schwierigen Gefühlen abgebaut werden. Dabei können Sie das Buch entweder als reines Selbsthilfebuch oder als Begleit-Lektüre zu einer (Schema-)Therapie nutzen. Psychologische Fachbegriffe, die vielleicht nicht unmittelbar bekannt sind, werden in einem Glossar im Anhang des Buches erläutert. Auf die Glossarbegriffe wird im Text mit einem → hingewiesen. Auf die im Buch verwiesenen Arbeitsblätter können Sie online über die Verlagshomepage (<http://www.beltz.de>) zugreifen und sie herunterladen oder ausdrucken. Genauere Hinweise dazu finden Sie hinten im Buch.

Die Resonanz, auf die die erste Auflage des Buches gestoßen ist, hat uns begeistert. Wir freuen uns sehr, dass es offensichtlich von vielen Menschen gelesen und geschätzt wird. Deshalb sind wir für diese überarbeitete Auflage den Text noch einmal gründlich durchgegangen. Wir haben einige Lücken gefüllt und versucht, die Fragen, die an uns herangetragen wurden, noch besser zu beantworten. Unser Dank gilt Karin Ohms und Dr. Svenja Wahl vom Beltz-Verlag sowie Claudia Styrsky, die die wundervollen Cartoons realisiert hat!

Hamburg, Freiburg und Maastricht, im Herbst 2016

Gitta Jacob

Hannie van Genderen

Laura Seebauer

1 Einführung

Fallbeispiel

Kerstin B. ist 34 Jahre alt, hat eine stabile Beziehung und einen vierjährigen Sohn, und arbeitet in Teilzeit als Sprechstundenhilfe. Eigentlich könnte ihr Leben völlig in Ordnung sein, wenn sie nicht Kleinigkeiten in Beziehungen, z. B. wenn die Vollzeitkolleginnen einen »Insider-Scherz« austauschen, den sie nicht versteht, immer wieder gefühlsmäßig so aus der Bahn werfen würden. Dann fühlt sie sich völlig abgelehnt und ausgeschlossen und so, als könne sie nie irgendwo dazugehören. Sie zieht sich dann oft in die Arbeit zurück; wenn jemand sie aber »auf dem falschen Fuß erwischt«, kann es auch vorkommen, dass sie ganz patzig wird. Dann ärgert sie sich auch noch über die anderen und über sich selbst.

Dieses Problem kennt sie schon ihr Leben lang ... vielleicht hat es damit zu tun, dass sie als Kind so häufig umgezogen war und immer wieder erlebt hatte, dass ihr neue Klassenkameraden erstmal ablehnend gegenüberstanden. Als sie zwölf Jahre alt war, wuchs sich das über zwei Jahre in einer schwierigen Klasse zu einem richtigen Mobbing aus.

Kommt Ihnen das irgendwie bekannt vor? Hartnäckige Muster, die Sie einfach nicht loswerden, weil bestimmte Gefühle sich immer wieder in Ihr Leben einmischen? In diesem Buch lernen Sie eine aktuelle Entwicklung in der Psychotherapie kennen, die sogenannte Schematherapie. Das Ziel der Schematherapie ist, den Ursprung solcher Muster zu verstehen, ihre Wirkung in Ihrem Alltag zu untersuchen, und sie so zu verändern, dass Sie sich besser fühlen und besser für sich und Ihre Bedürfnisse sorgen können, ohne die anderen aus dem Auge zu verlieren.

Die Schematherapie ist eine Weiterentwicklung der Verhaltenstherapie und verbindet Ideen aus sehr vielen psychotherapeutischen Ansätzen. Der folgende Kasten gibt einen Überblick über die Akzente, die aus verschiedenen therapeutischen Richtungen in die Schematherapie eingeflossen sind.

Therapeutische Verfahren, die in die Schematherapie einfließen

Kognitive Verhaltenstherapie. Schwerpunkt auf Veränderung und auf ganz konkrete Probleme

Tiefenpsychologie. Verständnis, dass psychische Probleme in den allermeisten Fällen etwas mit den Bedingungen in Kindheit und Jugend zu tun haben

Psychodrama und Gestalttherapie. Techniken zur Veränderung von Gefühlen

Humanistische Therapie/Gesprächspsychotherapie. Fokus auf menschliche Bedürfnisse und darauf, dass psychische Gesundheit nur möglich ist, wenn die eigenen Bedürfnisse ausreichend erfüllt sind

In der Schematherapie spielen *Gefühle* eine ganz zentrale Rolle. Unsere Erfahrungen, die wir als Kinder mit anderen Menschen gemacht haben, haben einen sehr großen Einfluss auf unser Gefühlsleben als Erwachsene. Wenn Sie als Kind beispielsweise Zurückweisung und Beschämung erlebt haben – vielleicht hat man Sie in der Schule wegen Ihrer großen Nase gemobbt, oder Ihr Vater hat Sie immer ausgelacht, wenn Sie geweint haben –, dann werden Sie sich wahrscheinlich auch als Erwachsene leicht zurückgewiesen und beschämt fühlen, selbst wenn die anderen das eigentlich gar nicht so meinen. Aus diesem Gefühl entstehen dann letztlich weitere Probleme – vielleicht ziehen Sie sich z. B. sehr zurück und können kaum Beziehungen pflegen, oder Sie reagieren immer wieder aggressiv, obwohl das gar nicht angemessen ist.

Daher geht es in der Schematherapie darum, zunächst zu *verstehen*, welche negativen Gefühle ein Problem darstellen und woher

sie kommen. Darüber hinaus ist es ganz wichtig zu verstehen, welche Folgeprobleme diese Gefühle in Ihrem heutigen Leben erzeugt haben. Und schließlich geht es darum, wie Sie Ihre Gefühle und Ihr Handeln so *verändern* können, dass Sie damit zufriedener sind und Ihre Bedürfnisse besser erfüllen können.

Verstehen

Problematische Gefühle und die Zustände, die damit zusammenhängen, lassen sich gut verstehen, wenn man sich vorstellt, dass ein Mensch verschiedene innere Anteile haben kann. Diese inneren Anteile werden als »Modi« (Singular: Modus) bezeichnet. In der Schematherapie gehen wir von den folgenden Anteilen aus:

Kindmodi. Die meisten Menschen kennen Gefühle von Schwäche, Minderwertigkeit, Traurigkeit oder auch intensiven Ärger, Trotz oder Wut, in denen sie sich eigentlich nicht wirklich erwachsen fühlen. Diese Anteile werden in der Schematherapie als »Kindmodi« bezeichnet. Es wird davon ausgegangen, dass diese kindlichen Anteile sich nicht gut entwickeln konnten, weil bestimmte Bedürfnisse in der Kindheit nicht ausreichend erfüllt wurden.

Elternmodi. Viele Menschen, die starke innere Kindmodi haben, haben auch Anteile, mit denen sie sich selbst abwerten oder sich stark unter Druck setzen. Dies hat ebenfalls häufig mit der eigenen Geschichte zu tun, oft gibt es dafür »Vorbilder« (z.B. ablehnende Eltern, mobbende Klassenkameraden, Geschwister usw.). Diese inneren Anteile werden in der Schematherapie als sogenannte »Elternmodi« bezeichnet. Dabei bezieht sich der Begriff Eltern nicht nur auf Mutter und Vater, sondern auf alle möglichen Bezugspersonen, die in der Kindheit und Jugend wichtig waren.

Bewältigungsmodi. Es wird immer wieder deutlich, dass Menschen, wenn sie mit schwierigen Gefühlen in Kontakt kommen, verschiedenste Verhaltensmuster an den Tag legen, um diese Gefühle weniger stark zu spüren oder vor anderen zu verbergen. Dazu gehört zum Beispiel sozialer Rückzug oder der Gebrauch von Suchtmitteln wie Alkohol oder Cannabis. Dazu kann auch gehören, gerade erst recht »aufzutrumpfen«, wenn man sich eigentlich schwach fühlt. Diese inneren Anteile, die der Bewältigung von negativen Gefühlen dienen, werden als »Bewältigungsmodi« bezeichnet.

Gesunder Erwachsenenmodus. Selbstverständlich bestehen Menschen nicht nur aus unreifen oder unangemessenen Anteilen, sondern haben auch gesunde und gut funktionierende Anteile. Der Anteil, dem es gelingt, sein Leben gut zu organisieren, Probleme zu lösen und Beziehungen zu pflegen, wird als »gesunder Erwachsenenmodus« bezeichnet.

Glücklicher Kindmodus. Menschen brauchen auch Spaß, Freude und unbeschwerte Leichtigkeit. Diese positiven, fröhlichen Gefühle werden in der Schematherapie als »glücklicher Kindmodus« bezeichnet.

Im ersten Teil des Buches werden all diese inneren Anteile beschrieben. Es soll darum gehen, sie zu verstehen. Wie und warum haben sie sich entwickelt, wie fühlen sie sich an, wann treten sie auf, mit welchen Handlungen gehen sie einher? Mit einigen Fragen können Sie jeweils überprüfen, inwieweit die Modi bei Ihnen vorliegen. Zudem werden Beispiele beschrieben, wie Sie an sich selbst und an anderen Menschen jeden dieser Modi erkennen können.

Verändern

Im zweiten Teil des Buches geht es darum, mit welchen Strategien und Übungen Sie diese Modi verändern können. Das Ziel bei allen Veränderungen ist dabei, dass Sie sich in schwierigen Situationen so verhalten können, wie Sie es eigentlich möchten, und dass Sie lernen, Ihre Bedürfnisse besser wahrzunehmen und zu erfüllen. Dafür schlagen wir Ihnen Übungen und Veränderungen auf verschiedenen Ebenen vor:

Kognitiv/gedanklich. Auf der Ebene der Gedanken (auch Kognitionen genannt) ist es zunächst wichtig, möglichst viel über die verschiedenen inneren Anteile herauszufinden und realistische Veränderungspläne aufzustellen. Protokolle und Arbeitsblätter, die Sie als Online-Materialien finden, sollen Ihnen dazu Hilfestellungen geben.

Emotional/gefühlsmäßig. Es werden immer wieder Vorschläge gemacht, wie Sie direkt an einer Veränderung schwieriger Gefühle arbeiten können. Dabei werden häufig Imaginationsübungen vorgeschlagen. Bei diesen Übungen stellt man sich innerlich vor, in einer bestimmten Situation in einer bestimmten Weise zu handeln. Das

löst weitaus stärkere Gefühle aus, als über dieselbe Situation einfach nachzudenken.

Verhalten/Handeln. Die Veränderung von Handlungsmustern kommt in der Regel nach der kognitiven und emotionalen Arbeit. Sie werden immer wieder Vorschläge und Beispiele finden, wie eingefahrene Handlungsmuster verändert werden können.

Natürlich ist jeder Mensch einzigartig, und seine inneren Anteile unterscheiden sich von denen anderer Menschen. Dementsprechend werden unterschiedliche Leser dieses Buch auch unterschiedlich nutzen. Vielleicht geht es Ihnen einfach nur darum, sich über diesen neuen Therapieansatz ein wenig zu informieren, oder einmal aus dieser Perspektive über sich und andere nachzudenken. Vielleicht belastet Sie auch ein starkes emotionales Problem oder Sie möchten bestimmte Handlungsmuster verändern, über die Sie sich schon lange ärgern. Dabei ersetzt dieses Buch beim Vorliegen ernsthafter psychischer Störungen allerdings auf keinen Fall eine Therapie.

Wir hoffen, dass Sie in diesem Buch eine Anregung zur Auseinandersetzung mit sich selbst und Ihren eigenen Anteilen finden. Viel Spaß bei der »Reise nach innen«!

I Innere Anteile kennenlernen

- 2 Kindmodi
- 3 Dysfunktionale Elternmodi
- 4 Bewältigungsmodi
- 5 Der Modus des gesunden Erwachsenen

2 Kindmodi

Hin und wieder fühlt oder benimmt sich jeder Mensch wie ein Kind. In Situationen, in denen kindliches Verhalten unangemessen ist, haben wir diese Anteile jedoch meist im Griff. Diese »Zustände« werden Kindmodi genannt, weil die Art und Weise, wie man seine Umwelt und die Menschen darin wahrnimmt, der Wahrnehmung von Kindern ähnelt. So haben Kinder z. B. häufig Schwierigkeiten, sich in einen anderen Menschen hineinzusetzen, wenn sie starke Gefühle erleben; ebenso kann es einem Erwachsenen, der sich in diesem Modus befindet, gehen. Auch in der Art, wie man auf seine Umwelt und die Menschen darin reagiert, können Kindmodi dem Verhalten von Kindern ähneln. Dies zeigt sich vor allem darin, dass es schwierig ist, das Verhalten mit dem Verstand zu steuern. Beispielsweise kann es in einem Kindmodus passieren, dass man in einem belastenden Gespräch mit einem Vorgesetzten anfängt zu weinen oder dass man aus einem Gefühl der Hilflosigkeit heraus bei einem Streit mit dem Partner die Tür zuknallt.



Kindmodi sind dann aktiv, wenn wir sehr starke und intensive Gefühle erleben, die sich nicht allein durch die Situation, in der man sich gerade befindet, erklären lassen. Man selbst oder andere Menschen haben dann oft den Eindruck, dass die Gefühle von Traurigkeit, Wut, Scham oder Einsamkeit eigentlich übertrieben sind. Trotzdem schafft man es im Kindmodus nicht, aus diesen Gefühlen wieder herauszukommen.

Kindmodi werden in aller Regel dann ausgelöst, wenn wir uns von anderen zurückgewiesen, allein gelassen oder unter Druck gesetzt fühlen. In solchen Situationen sind für uns subjektiv menschliche Grundbedürfnisse wie Nähe, Sicherheit oder Autonomie bedroht (s. Kasten »Emotionale Grundbedürfnisse«). Möglicherweise hat eine Freundin einen gemeinsamen Kinobesuch abgesagt, auf den

Sie sich schon länger gefreut hatten, und Sie fühlen sich deshalb enttäuscht, ungeliebt und verlassen – oder auch wütend. Obwohl Sie die Gründe, aus denen Ihre Freundin abgesagt hat, eigentlich gut nachvollziehen können, und die Freundin Sie objektiv betrachtet nicht verlassen hat oder verlassen wird, werden Sie trotzdem von starken Gefühlen überwältigt, beginnen zu weinen oder verkriechen sich in Ihrem Bett. Wenn Sie so reagieren, empfinden Sie das Verhalten Ihrer Freundin als Angriff auf Ihr Grundbedürfnis nach einer sicheren Bindung an andere Menschen.

Emotionale Grundbedürfnisse

Bei emotionalen Grundbedürfnissen handelt es sich um grundlegende Bedürfnisse, die *jeder* Mensch hat. Sie können jedoch unterschiedlich stark ausgeprägt sein. In der Schematherapie unterscheidet man fünf Bereiche von Grundbedürfnissen (Young, 2008):

- (1) *Sichere Bindung zu anderen Menschen.* Das umfasst Bedürfnisse nach Sicherheit, Stabilität, Zuwendung, Liebe und Akzeptanz durch andere.
- (2) *Unabhängigkeit, Kompetenz und Identitätsgefühl.* Dies bedeutet, eine Vorstellung davon zu haben, was einen als Menschen ausmacht und was man gut kann.
- (3) *Freiheit, berechnete Bedürfnisse und Gefühle auszudrücken*
- (4) *Spontaneität, Spaß und Spiel*
- (5) *Realistische Grenzen.* Insbesondere für Kinder ist es wichtig, dass sie auch ihre Grenzen kennen und diese manchmal auch von außen gesetzt bekommen.

Einem psychisch gesunden Menschen fällt es leichter, sein Leben so zu gestalten, dass diese emotionalen Bedürfnisse »im Großen und Ganzen« erfüllt sind.

Je stärker die psychischen Probleme einer Person sind, umso intensiver erlebt sie häufig auch Kindmodi. Dann können schon Auslöser, die objektiv betrachtet nur Lappalien sind, sehr belastende Gefühle auslösen – etwa das Ausbleiben von Komplimenten der Kollegen,

wenn jemand auf der Arbeit ein neues Kleidungsstück trägt. Wahrscheinlich fällt es den Kollegen einfach nicht auf, weil sie mit etwas anderem beschäftigt sind; aber bei der betroffenen Person kann dies das intensive Gefühl auslösen, allein und ungeliebt zu sein. Im Verlauf dieses Kapitels werden Sie erfahren, warum bei manchen Menschen der Kindmodus so schnell »anspringt«.

Drei Arten von Kindmodi. Es lassen sich drei Arten von Kindmodi unterscheiden. Die erste Art geht mit bedrückenden, traurigen Gefühlen wie Scham, Einsamkeit, Angst, Traurigkeit oder Bedrohung einher. Diese werden auch als *verletzliche Kindmodi* bezeichnet.

Die zweite Kategorie ist gekennzeichnet von Gefühlen wie Wut, Ärger, Impulsivität und Trotz. Das sind die *wütenden oder impulsiven Kindmodi*. Impulsivität bedeutet, dass man aus dem Moment heraus handelt, ohne an die Folgen des eigenen Handelns zu denken. So kann es z. B. sein, dass man durch eine kritische Bemerkung seines Vorgesetzten so wütend und verletzt ist, dass man auf dem Weg nach Hause besonders riskant Auto fährt.

Der dritte Kindmodus ist ein gesunder Anteil, der *glückliches Kind* genannt wird. Im glücklichen Kindmodus kann man auf unbeschwerte, neugierige Art Spiele und Erlebnisse genießen.

Wenn Sie jetzt das Gefühl haben, dass Sie sich manchmal in einem dieser Kindmodi befinden, kann es sehr hilfreich sein, dem Modus einen eigenen Namen zu geben. Dies kann z. B. »kleine Lisa« für den verletzten Kindmodus sein oder »bockiger Trotzkopf« für den wütenden Kindmodus. Auf diese Weise können Sie einfacher Kontakt zu Ihrem eigenen Kindmodus aufnehmen und die Situationen besser erkennen, in denen er auftaucht.

Verletzliche Kindmodi	Wütende oder impulsive Kindmodi	Glücklicher Kindmodus
Eigener Name: -----	Eigener Name: -----	Eigener Name: -----
▶ Traurigkeit ▶ Einsamkeit ▶ Verzweiflung ▶ Hilflosigkeit ▶ Scham ▶ Verlassenheit	▶ Wut, Ärger, Zorn ▶ Impulsivität ▶ Trotz, »Bockigkeit« ▶ Mangel an Disziplin	▶ Leichtigkeit, Beschwingtheit ▶ Neugierde ▶ Spaß, Unbeschwertheit ▶ Sicherheit



Gefühle von Traurigkeit und Wut kennt jeder Mensch. Wie können Sie einschätzen, ob ein Kindmodus aktiv ist und nicht nur »ganz normale« Gefühle?

Tatsächlich kennen alle Menschen die Gefühle, die man empfindet, wenn ein Kindmodus aktiv ist. Der entscheidende Unterschied ist, dass Kindmodi häufig durch unscheinbare Anlässe aktiviert werden und somit das Ausmaß der Gefühle, die hervorgerufen werden, unverhältnismäßig erscheint. Häufig leiden Personen mit einem ausgeprägten Kindmodus sehr stark