

Schematherapeutische Aspekte in der Erziehung

Eigene Muster erkennen und die Entwicklung ungünstiger
Muster verhindern

Dr. Bastian Willenborg
Online, 06. Juni 2023



Agenda

- Was ist Schematherapie
- Emotionale Grundbedürfnisse
- Das Modus-Modell
- Erkennen eigener Anteile
- Zeit für Fragen



- Jeffrey Young ist Begründer der Schematherapie
- Schematherapie ist eine Weiterentwicklung der Verhaltenstherapie und ordnet sich der sogenannten 3. Welle zu
- Entwicklung Anfang der 90er Jahre
- Schematherapie wurde entwickelt für Patienten mit Schwierigkeiten auf der Beziehungsebene (Persönlichkeitsstörungen), Nonresponder der KVT und für Patienten, bei denen manualisiertes Vorgehen nicht gut funktioniert

Erweiterungen gegenüber dem kognitiv-behavioralen Ansatz Oberberg

- Das Verständnis der therapeutischen Beziehungsgestaltung (Limited Reparenting / begrenzte elterliche Fürsorge)
- Bedeutung der frühen Beziehungserfahrungen – Herleitung und Erklärung der Probleme aus der Kindheit
- Arbeit mit emotionalen, z. T. unbewussten Prozessen
- Ein Repertoire aus kognitiven, behavioralen und erlebnisaktivierenden Techniken und Methoden, auch aus anderen therapeutischen Schulen (Psychoanalyse, Gestalttherapie, Systemische Therapie, Hypnotherapie, Psychodrama)
- Kein störungsspezifischer Ansatz, sondern ein Vorgehen, das für alle PST bzw. Achse-I-Symptome aufrechterhaltende Persönlichkeitsstrukturen hilfreich ist

Die Schematherapie ist

- eine integrative, verschiedene Behandlungsansätze vereinende Theorie und Behandlungsmethode
- ausgerichtet auf die Behandlung chronischer emotionaler Probleme, deren primäre Entstehung in der Kindheit und Jugend liegen
- eine bedürfnisorientierte Therapieform

1. Sichere Bindung zu anderen Menschen: Sicherheit, Versorgung, Schutz

2. Autonomie, Kompetenz, Identitätsgefühl:
Kontrolle und Orientierung nach außen

3. Freiheit im Ausdruck von Bedürfnissen und Emotionen:
Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung

4. Spontaneität und Spiel: Lust und Vermeidung von Unlust

5. Realistische Grenzen und Selbstkontrolle

Zur Entwicklung einer **gesunden Persönlichkeit** sollten alle emotionalen Grundbedürfnisse in gleichem Maße befriedigt und ausbalanciert sein

Das Kind erfährt Nähe, Konstanz, Verfügbarkeit, Zuverlässigkeit und Zuwendung, fühlt sich geliebt, angenommen, geborgen, sicher und zugehörig. Dieses Bedürfnis spielt gerade in den ersten Lebensjahren eine zentrale Rolle. Hat ein Kind in dieser Phase eine verlässliche Bezugsperson, entwickelt es ein Grundvertrauen in andere Menschen und Beziehungen. Fehlt eine verlässliche Bezugsperson, entsteht eine erhöhte Wahrscheinlichkeit für Bindungsstörungen und psychische Erkrankungen. Auch später im Leben hat das Bindungsbedürfnis einen wesentlichen Einfluss auf die Zufriedenheit.

Fühlt ein Kind sich sicher an eine Bezugsperson gebunden, entwickelt es den Wunsch, sein Leben selbstständig zu gestalten, Situationen zu verstehen und zu kontrollieren, eigene Entscheidungen treffen zu können. Es darf selbstständig die Welt erkunden und Erfahrungen machen. Es darf sich und seine Bedürfnisse spüren und Möglichkeiten ausprobieren, diese zu befriedigen. Es darf alltägliche Dinge selbst tun und dabei Fehler machen, darf an diesen Erfahrungen wachsen und lernen.

Das Kind darf seine Emotionen in all ihren Facetten ausdrücken. Es darf traurig sein, zornig sein, genauso wie sich für die ersten Frühlingsblumen zu begeistern oder seine tiefe Zufriedenheit über eine Urkunde bei den Bundesjugendspielen Ausdruck zu geben. Jeder Mensch strebt von Geburt an unablässig danach, lustvolle Erfahrungen zu sammeln und unangenehme oder schmerzhaft Erlebnisse zu vermeiden. Genauso wichtig aber ist es, mit Unlustgefühlen umzugehen und diese in einem gewissen Maße auszuhalten, um längerfristige Ziele zu erreichen. Dem Kind wird erklärt, dass hinter einer unangenehmen Emotion ein unbefriedigtes Bedürfnis steckt und die angemessene Befriedigung des Bedürfnisses auch das unangenehme Gefühl reguliert. Es erfährt, dass seine Bedürfnisse und Gefühle wichtig und in Ordnung sind.

Das Kind darf ausgelassen sein, Spaß haben, Quatsch machen, sich gehen lassen, sich treiben lassen, genießen, ziellos sein. Es darf stundenlang schaukeln, matschen oder malen, es darf auf dem Weg von A nach B an jedem Halm und jedem Stöckchen und Steinchen stehen bleiben und es bewundern. Es darf laut sein und wild sein und sich auf den Moment einlassen.

Das Kind benötigt dazu ein Gegenüber, das die eigenen Bedürfnisse und Interessen offenlegt. Es ist wichtig dem Kind mitzuteilen, wenn es einen selbst oder auch andere verletzt. Es muss lernen, dass sein Verhalten Einfluss auf das emotionale Erleben seiner Umwelt hat. Dadurch werden den Bedürfnissen und Interessen des Kindes natürliche und angemessene Grenzen gesetzt. Das sichert seine Integration in die Gemeinschaft und befriedigt auch das Bindungsbedürfnis des Kindes. Dem Bedürfnis nach Selbstkontrolle wird auch dadurch Raum gegeben, indem Erwachsene das Kind bei der Unterstützung langfristiger Ziele unterstützen, ohne eigene konkreten Weg vorzugeben, etwa bei der Wahl eines Ausbildungsplatzes. Das ermöglicht die Entwicklung von Selbstverantwortung und einen angemessenen Umgang mit der eigenen Impulsivität.

Modusmodell

Gesunder Erwachsener

Erkennt Ressourcen und Grenzen; Ist Achtsam im Umgang mit eigenen Bedürfnissen; Bedürfnisaufschub und Bedürfnisfrustration gehören zum Repertoire

Unerbittliche Stimme

Du musst..
Du darfst nicht...
Wenn du nicht,
dann...

Unversorgte Kind

Hoffnungslosigkeit
Angst
Verzweiflung

Rettendes Korsett

- Unangemessene Abgrenzung Mitmenschen
 - Rückzug
 - Gewalttätiges Verhalten
- Aber auch:
- Aufopferung
 - Über eigene Grenzen gehen
 - Resignation
 - Alkohol
 - Etc.

Die „unerbittlichen Stimme“ wird in der Schematherapie auch als strafender oder fordernder Elternmodus bezeichnet. Zu erkennen ist dieser Anteil durch abwertende Botschaften wie „Du bist zu dick“, „Du schaffst das alles nicht“, „Du bist zu blöd!“, „Du machst alles falsch!“, „Du bist eine schlechte Erzieherin!“ Oder auch „Du bist nicht wichtig!“ Diese Stimme macht einem das Leben schwer, lässt einen mitunter verzweifeln.

Gesunder Erwachsener
Erkennt Ressourcen und Grenzen; Ist Achtsam im Umgang mit eigenen Bedürfnissen; Bedürfnisaufschub und Bedürfnisfrustration gehören zum Repertoire

Unerbittliche Stimme
Du musst..
Du darfst nicht...
Wenn du nicht, dann...

Unversorgte Kind
Hoffnungslosigkeit
Angst
Verzweiflung

Rettendes Korsett

- Unangemessene Abgrenzung Mitmenschen
- Rückzug
- Gewalttätiges Verhalten

Aber auch:

- Aufopferung
- Über eigene Grenzen gehen
- Resignation
- Alkohol
- Etc.

Das unversorgte Kind ist der Anteil in einem selbst, der aktiviert, getriggert wird, wenn - meistens unbewusst - emotionale Zustände aus der Vergangenheit hochkommen. Wenn unerfüllte Bedürfnisse der Kindheit im Hier und Jetzt durch innere oder äußere Signale ausgelöst werden.

Gesunder Erwachsener
Erkennt Ressourcen und Grenzen; Ist Achtsam im Umgang mit eigenen Bedürfnissen; Bedürfnisaufschub und Bedürfnisfrustration gehören zum Repertoire

Unerbittliche Stimme
Du musst..
Du darfst nicht...
Wenn du nicht, dann...

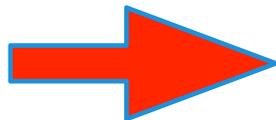
Unversorgte Kind
Hoffnungslosigkeit
Angst
Verzweiflung

Rettendes Korsett

- Unangemessene Abgrenzung Mitmenschen
- Rückzug
- Gewalttätiges Verhalten

Aber auch:

- Aufopferung
- Über eigene Grenzen gehen
- Resignation
- Alkohol
- Etc.



Dieser Anteil sollte sich bei den Kindern nicht entwickeln

Rettendes Korsett

Das rettende Korsett ist Einschränkung in Freiheit und Zwang, es ist Enge und verhindert Wachstumsmöglichkeiten – denn Muskeln verkümmern schließlich dort, wo der Körper vom Korsett gehalten wird. Aber es ist eine hilfreiche Stütze, wie zum Beispiel ein medizinisches Korsett bei Knochenbrüchen. Bei denen es ein wichtiger Schutz und Halt für die Wirbelsäule ist, ja für den gesamten Körper.

Gesunder Erwachsener
Erkennt Ressourcen und Grenzen; Ist Achtsam im Umgang mit eigenen Bedürfnissen; Bedürfnisaufschub und Bedürfnisfrustration gehören zum Repertoire

Unerbittliche Stimme
Du musst..
Du darfst nicht...
Wenn du nicht, dann...

Unversorgte Kind
Hoffnungslosigkeit
Angst
Verzweiflung

Rettendes Korsett

- Unangemessene Abgrenzung Mitmenschen
- Rückzug
- Gewalttätiges Verhalten

Aber auch:

- Aufopferung
- Über eigene Grenzen gehen
- Resignation
- Alkohol
- Etc.

Gesunder Erwachsener

Der gesunde Erwachsene ist der Anteil, der den eigenen Wert kennt, seine Bedürfnisse akzeptiert und so weit möglich erfüllt. Dieser Anteil erkennt auch die Bedürfnisse der Menschen in unserer Umwelt. Er weiß, wann man zurücktreten sollte, um für die Bedürfnisse anderer da zu sein, sich angemessen um sie zu kümmern. Der „gesunde Erwachsene“ ist jener Teil der Persönlichkeit in uns, der uns hilft, die Kinder die uns anvertraut sind zu Menschen zu erziehen, die ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben führen zu können.

Gesunder Erwachsener
Erkennt Ressourcen und Grenzen; Ist Achtsam im Umgang mit eigenen Bedürfnissen; Bedürfnisaufschub und Bedürfnisfrustration gehören zum Repertoire

Unerbittliche Stimme
Du musst..
Du darfst nicht...
Wenn du nicht, dann...

Unversorgte Kind
Hoffnungslosigkeit
Angst
Verzweiflung

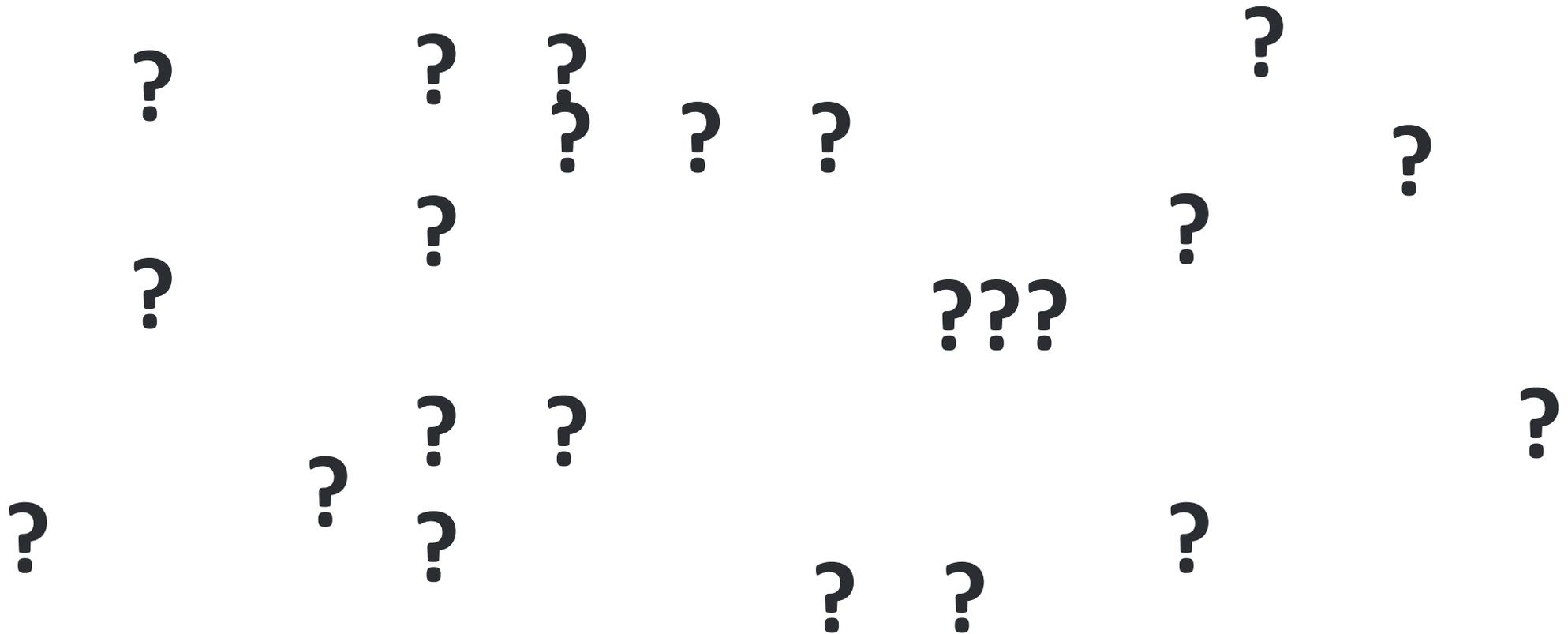
Rettendes Korsett

- Unangemessene Abgrenzung Mitmenschen
- Rückzug
- Gewalttätiges Verhalten

Aber auch:

- Aufopferung
- Über eigene Grenzen gehen
- Resignation
- Alkohol
- Etc.

Imaginative Übung



Danke für Ihre
Aufmerksamkeit

bastian.willenborg@oberbergkliniken.de





Oberberg GmbH
Hausvogteiplatz 10
10117 Berlin

Tel +49 30 319 85 04 00

Fax +49 30 319 85 04 11

info@oberbergkliniken.de

www.oberbergkliniken.de

