

Das Schemamodus-Konzept

Die Schematherapie ist eine junge Weiterentwicklung der Verhaltenstherapie und verbindet verschiedene psychotherapeutische Ansätze miteinander: die Kognitive Verhaltenstherapie, die Tiefenpsychologie, Psychodrama und Gestalttherapie und Humanistische Therapie/ Gesprächspsychotherapie. In der Schematherapie spielen Gefühle eine zentrale Rolle. 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.

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 wird von den folgenden Anteilen ausgegangen:

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 unbeschwingte Leichtigkeit. Diese positiven, fröhlichen Gefühle werden in der Schematherapie als »glücklicher Kindmodus« bezeichnet.