

Arbeitsmaterial

Schematherapie



In diesem Arbeitsblatt werden die 18 Schemata, wie sie von Young et al. (2008) beschrieben und zusammengefasst wurden, kurz dargestellt. Die 18 Schemata werden in fünf Gruppen (Schemadomänen) unterteilt, die jeweils kurz vorgestellt werden, bevor die Schemata beschrieben werden. Jede Schemadomäne wird mit der Nichterfüllung bestimmter Grundbedürfnisse in der Kindheit in Verbindung gebracht.

— Schemadomäne I: Fehlende Sicherheit und Zurückweisung

Schemata dieser Domäne entstehen, wenn die Bedürfnisse nach Sicherheit, Geborgenheit, Bindung und Schutz in der Kindheit nicht angemessen erfüllt wurden.

- (1) **Verlassenheit/Instabilität:** Menschen mit diesem Schema sind davon überzeugt, dass wichtige Beziehungen niemals halten werden, und sind dementsprechend ständig mit der Angst konfrontiert, von anderen verlassen oder im Stich gelassen zu werden. Sie fühlen sich einsam und verlassen, ohne jemanden, der ihnen verlässlich Schutz, emotionale Unterstützung, Verbundenheit oder Wärme geben kann. Menschen mit diesem Schema berichten aus ihrer Kindheit Erfahrungen von Verlassenwerden, etwa Verlassen der Familie durch ein Elternteil, früher Tod wichtiger Bezugspersonen oder häufiges Alleinsein.
- (2) **Misstrauen/Missbrauch:** Menschen mit diesem Schema haben die Erwartung, von anderen ausgenutzt, missbraucht, schlecht behandelt, belogen oder gedemütigt zu werden. Sie haben dementsprechend sehr große Schwierigkeiten, Vertrauen zu anderen Menschen aufzubauen. Betroffene sind anderen gegenüber dauernd auf der Hut, weil sie befürchten, von ihnen absichtlich verletzt oder missbraucht zu werden. Biografischer Hintergrund sind in der Regel Missbrauchserfahrungen verschiedener Art (z. B. wurden sie belogen, betrogen, verletzt, missbraucht oder manipuliert).
- (3) **Emotionale Entbehrung:** Menschen mit diesem Schema haben die Erwartung, dass ihre emotionalen Bedürfnisse von anderen Menschen gar nicht oder nur unzureichend erfüllt werden können. Diese Bedürfnisse sind Unterstützung, Aufmerksamkeit, Zuneigung, Verständnis, Mitgefühl oder Wärme, Anleitung, Hilfestellung und Schutz. Sie haben in ihrem Leben nur selten das Gefühl erlebt, dass sich jemand gut und liebevoll um sie kümmert oder dass sie geborgen, aufgehoben und geliebt sind. Meist gab es in der Kindheit kaum körperliche Zuwendung, Liebe war an Bedingungen geknüpft. Dieses Schema führt zu intensiven Gefühlen von Einsamkeit und Unverstandensein.
- (4) **Unzulänglichkeit/Scham:** Dieses Schema beschreibt das Gefühl, unzulänglich, schlecht, minderwertig oder unerwünscht zu sein. Die Betroffenen haben das Gefühl, dass sie es niemals wert sein werden, von anderen Liebe, Aufmerksamkeit oder Respekt zu erhalten, egal wie sehr sie sich bemühen. Sie haben ein Gefühl tiefer Scham für die eigene Person. In der Kindheit wurde das Bedürfnis nach Anerkennung, Lob und Akzeptanz nicht ausreichend erfüllt. Eltern waren häufig übermäßig kritisch, stellten die Betroffenen als Kinder bloß und werteten sie für das Äußern von Bedürfnissen oder Gefühlen ab.
- (5) **Soziale Isolierung/Entfremdung:** Dieses Schema beschreibt das Gefühl, vom Rest der Welt abgeschnitten zu sein, nicht dazu zu gehören oder tiefgehend »anders« zu sein als alle anderen Menschen. Betroffene fühlen sich in Gruppen nicht zugehörig, selbst wenn sie möglicherweise von außen betrachtet unauffällig und integriert sind. Die Betroffenen berichten von Isolationserleben in ihrer Kindheit.

— Schemadomäne II: Beeinträchtigung von Autonomie und Leistung

Schemata dieser Domäne entstehen, wenn das Bedürfnis nach Autonomie und Selbstständigkeit nicht erfüllt wurde. Die Betroffenen waren in ihrer Kindheit entweder überfordert oder bekamen zu wenig Autonomie und Selbstständigkeit zugestanden.

- (6) **Abhängigkeit/Inkompetenz:** Menschen mit diesem Schema fühlen sich häufig hilflos und sehen sich nicht imstande, ohne Unterstützung durch andere Menschen Dinge anzupacken oder Aufgaben zu bewältigen. Sie haben Schwierigkeiten, eigenständig Entscheidungen zu treffen. Sie kommen häufig aus (klammernden) Familienverhältnissen, in denen sie übermäßig behütet wurden. Das Vertrauen in die eigenen Fertigkeiten konnte durch Verantwortungsabnahme, fehlendes Lob und mangelnde Anleitung zur Selbstständigkeit nicht ausreichend ausgebaut werden.
- (7) **Anfälligkeit für Schädigung oder Krankheit:** Dieses Schema zeichnet sich aus durch ausgeprägte Furcht vor Katastrophen, Krankheiten oder anderen Problemen, die Menschen unerwartet treffen können. Betroffene berichten oft von ausgeprägt ängstlichen Bezugspersonen in der Kindheit; teilweise traten in der Biografie auch tatsächlich schwere Schicksalsschläge oder Krankheiten im näheren Umfeld auf.
- (8) **Verstrickung/unentwickeltes Selbst:** Menschen mit diesem Schema haben ein schwaches Gefühl für ihre eigene Identität. Sie sind stark in die Beziehung zu anderen Menschen (häufig Eltern) eingebunden. Um sich vollständig zu fühlen oder Entscheidungen treffen zu können, müssen sie sich immer wieder rückversichern – typischerweise bei einer ganz bestimmten Person, häufig der Mutter.
- (9) **Versagen:** Dieses Schema beinhaltet die Überzeugung, dass man niemals Erfolg haben wird, weniger talentiert oder klug ist als nahezu alle anderen Menschen. Die Betroffenen haben häufig sehr kritische Rückmeldungen beispielsweise in der Schule oder im Elternhaus erlebt, typischerweise mit pauschalen Abwertungen ihrer Person.

— Schemadomäne III: Beeinträchtigungen im Umgang mit Begrenzungen

Schemata dieser Domäne entstehen, wenn in der Kindheit keine angemessenen Grenzen gesetzt wurden. Die Betroffenen können entweder primär verwöhnt worden sein (evtl. auch nur auf materieller Ebene), oder aber auch sehr inkonsistente Grenzen etwa mit Wechsel zwischen Missbrauch und völliger Freiheit erlebt haben. Sie hatten keine Gelegenheit, Durchhaltevermögen zu trainieren.

- (10) **Anspruchshaltung/Grandiosität:** Dieses Schema beschreibt die Überzeugung, etwas Besonderes zu sein und sich anderen überlegen zu fühlen. Betroffene haben die Haltung, dass ihnen Sonderrechte zustehen und sie sich nicht um Bedürfnisse anderer, Regeln oder Konventionen kümmern müssen. Sie hassen es, eingeschränkt oder gebremst zu werden. Häufig haben Betroffene in der Kindheit vermittelt bekommen, dass sie oder ihre Familie etwas Besonderes sind und sind zumindest materiell verwöhnt worden. Oft entsteht dieses Schema auch durch Modelllernen, wenn die Eltern selbst diesem Schema entsprechen.
- (11) **Unzureichende Selbstkontrolle/Selbstdisziplin:** Menschen mit diesem Schema haben Schwierigkeiten mit Selbstkontrolle und Frustrationstoleranz, wenn es um das Erreichen ihrer Ziele geht. Sie geben langweilige Tätigkeiten häufig auf und haben wenig Geduld für Aufgaben, die Disziplin und Durchhaltevermögen erfordern.

— Schemadomäne IV: Fremdbezogenheit

Schemata dieser Domäne entstehen, wenn der Ausdruck eigener Bedürfnisse und Gefühle versagt blieb. Die Betroffenen nehmen die Interessen und Bedürfnisse anderer als Richtlinie für eigenes Verhalten, und halten eigene Bedürfnisse weitgehend für unberechtigt. Meist kommen sie aus Familien, die sie nur unter bestimmten Bedingungen akzeptiert haben.

- (12) **Unterwerfung:** Menschen mit diesem Schema lassen aus Angst vor negativen Konsequenzen in Beziehungen anderen immer die Oberhand und richten sich nach den Wünschen und Vorstellungen anderer, selbst wenn sie diese nur vermuten können. Sie glauben, dass ihre Wünsche, Meinungen und Emotionen von anderen nicht gewürdigt werden.
- (13) **Selbstaufopferung:** Menschen mit diesem Schema fokussieren ständig darauf, die Bedürfnisse anderer zu erfüllen und andere zu unterstützen. Die Beachtung der eigenen Bedürfnisse führt häufig zu Schuldgefühlen. Im Gegensatz zum Schema *Unterwerfung* geht es dabei weniger um Anpassung, als vielmehr darum, jede Bedürftigkeit rasch zu erkennen und möglichst selbst zu erfüllen.

- (14) **Streben nach Anerkennung:** Menschen mit diesem Schema suchen in übertriebener Weise Anerkennung, Wertschätzung und Zustimmung. Sie legen großen Wert auf ein gutes Aussehen, gutes Auftreten, hohen sozialen Status etc., um Lob und Anerkennung durch andere sicherzustellen. Häufig geschieht dies auf Kosten der eigenen Bedürfnisse und der Entwicklung eines soliden und echten Selbstwertgefühls. Die Selbstachtung ist hauptsächlich von den Reaktionen anderer abhängig.

— Schemadomäne V: Übertriebene Wachsamkeit und Gehemtheit

Schemata dieser Domäne können entstehen, wenn das Bedürfnis nach Spontaneität, Spaß und Spiel in der Kindheit nicht ausreichend erfüllt wird. Der familiäre Hintergrund ist meist durch eine verbissene, leistungsbezogene, rigide Atmosphäre geprägt. Leistung und Perfektionismus wurden belohnt, der Ausdruck von Emotionen und Bedürfnissen gehemmt oder bestraft.

- (15) **Negativität/Pessimismus:** Dieses Schema verleitet Menschen dazu, überall vor allem das Schlechte, Negative und Problematische zu sehen. Positive Aspekte werden minimiert oder ignoriert. Betroffene haben dauernd Angst davor, folgenschwere Fehler zu machen. Sie haben deshalb Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen, sind ständig besorgt, immer in Alarmbereitschaft. Sie sind stark beschäftigt mit bisherigen negativen Erlebnissen.
- (16) **Emotionale Gehemtheit:** Menschen mit diesem Schema haben Angst davor oder fühlen sich unwohl dabei, Gefühle zu zeigen oder spontan zu sein. Sie befürchten, anderen zu missfallen, die Kontrolle über ihre Impulse zu verlieren und Scham zu empfinden. Eigene Bedürfnisse und Gefühle wie Wut oder Freude werden unterdrückt, Gespräche über die eigene Verletzlichkeit oder Probleme werden vermieden, evtl. als lächerlich empfunden und abgewertet.
- (17) **Überhöhte Standards/überkritische Haltung:** Menschen mit diesem Schema fühlen sich permanent unter Druck, Dinge zu erledigen, Ziele zu erreichen und überall der Beste zu sein. Sie haben dabei immer das Gefühl, niemals gut genug zu sein und sich immer noch mehr Mühe geben zu müssen. Betroffene stehen sich selbst und anderen sehr kritisch gegenüber. Es folgen Perfektionismus, rigide Regeln und ständiges Sorgen um Zeit und Effizienz. Dies geschieht auf Kosten von interpersonellen Kontakten, Spaß, Freizeit und Entspannung.
- (18) **Bestrafen:** Dieses Schema beschreibt die Überzeugung, dass Menschen streng bestraft werden müssen, wenn sie Fehler machen. Die Betroffenen sind unerbittlich und ungeduldig gegenüber sich selbst und anderen.

Schema Raster für _____:

	Mutter	Vater	als Kind	Familienregeln
Biographie	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
unbefriedigte Bedürfnisse:	<input type="text"/>			
Schemata	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Verhalten	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Es gibt vier verschiedene Modus-Kategorien (kindliche Modi, Elternmodi, Bewältigungsmodi und gesunde Modi), die im Folgenden kurz erklärt werden.

Die Abbildungen zeigen die jeweiligen Modus-Kategorien und die zugehörigen Modi im Überblick.

Die problematischen kindlichen Modi

Die verletzten, traurigen Kindmodi

Der Modus des einsamen Kindes. Menschen fühlen sich in diesem Modus wie ein einsames Kind, das nur dann Aufmerksamkeit und Liebe bekommt, wenn es seinen Eltern oder anderen Bezugspersonen alles recht macht. Die wichtigsten emotionalen Bedürfnisse bleiben unerfüllt, Menschen fühlen sich daher in diesem Modus leer, einsam, ungeliebt, nicht wertgeschätzt und nicht liebenswürdig.

Der Modus des verletzten, verlassenem Kindes. In diesem Modus erleben Menschen intensive emotionale Schmerzen und Verlassenheitsängste. Sie fühlen sich allein, verlassen, hilflos, verletztlich, ängstlich, bedürftig, wertlos, verloren und bedroht. Sie denken, dass jeden Moment etwas Schreckliches passieren könnte. Es gibt niemanden, dem sie vertrauen oder den sie um Hilfe bitten könnten.

Der Modus des abhängigen Kindes. Menschen fühlen sich in diesem Modus wie ein hilfloses, kleines Kind, das von den Anforderungen des Erwachsenenlebens überfordert ist. Sie suchen dringend nach Hilfe und jemandem, dem sie die Verantwortung übertragen können.

Die ärgerlichen, wütenden Kindmodi

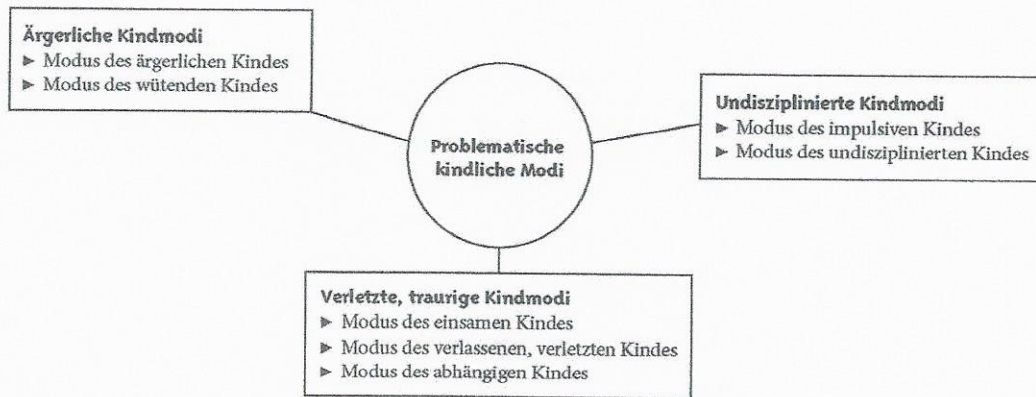
Der Modus des ärgerlichen Kindes. Menschen in diesem Modus sind ärgerlich, wütend, frustriert oder ungeduldig, weil emotionale (oder körperliche) Kernbedürfnisse nicht erfüllt werden. Der Ärger wird unangemessen ausgedrückt, z. B. durch unmäßige oder verwöhnte Forderungen, von denen sich andere vor den Kopf gestoßen fühlen.

Der Modus des wütenden Kindes. Menschen in diesem Modus erleben intensive, unkontrollierte Gefühle von Ärger und Wut, in denen sie andere Menschen verletzen oder Dinge beschädigen können. Der Affekt entspricht einem außer Rand und Band geratenen Kind, das schreit und sich impulsiv gegen einen (vermeintlichen) Gegner wehrt.

Die impulsiven, undisziplinierten Kindmodi

Der Modus des impulsiven Kindes. Menschen in diesem Modus handeln sehr impulsiv, ohne nachzudenken, wenn sie ihre Bedürfnisse erfüllen wollen – ohne Rücksicht auf andere Personen oder mögliche negative Konsequenzen. Sie haben Schwierigkeiten, auf kurzfristige Verstärkung zugunsten längerfristiger Ziele zu verzichten.

Der Modus des undisziplinierten Kindes. Menschen in diesem Modus haben eine sehr geringe Frustrationstoleranz und Schwierigkeiten mit Disziplin und Durchhaltevermögen. Sie geben leicht auf, haben große Schwierigkeiten mit der Einhaltung von Regeln und der Erledigung von Routine- oder langweiligen Aufgaben.

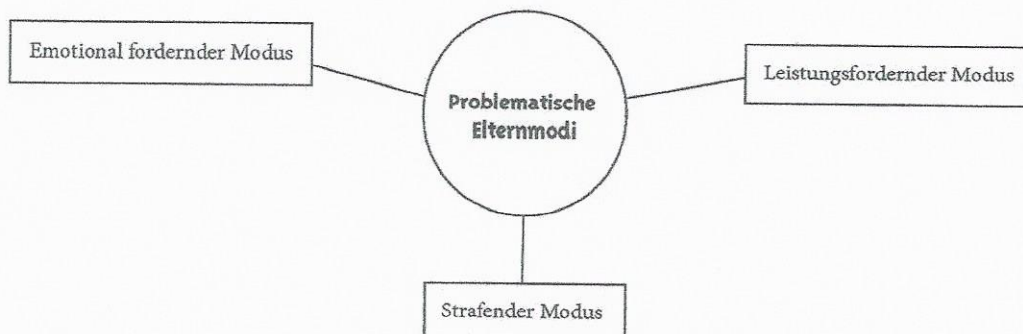


Die problematischen Elternmodi

Der strafende Modus. In diesem Modus glauben Menschen, dass sie für das Ausdrücken von Bedürfnissen und Gefühlen sowie für alle Fehler, sogar Unfälle, bestraft werden müssen. Sie sind davon überzeugt, dass Selbststeuerung durch Selbstbestrafung erfolgt. Dieser Modus ist geprägt von Selbsthass, Selbstkritik und Selbstabwertungen. In diesem Modus denken Menschen, sie seien schlecht, wertlos, dumm, faul oder hässlich. Der Ton ist höhnisch, missbilligend und demütigend. Menschen bestrafen sich in diesem Modus oder erlauben sich nicht, sich um sich selbst zu kümmern und sich etwas Gutes zu tun. Dieser Modus gibt die internalisierten (»eingepprägten«) Botschaften von Eltern oder anderen wichtigen Bezugspersonen (Lehrer, ältere Geschwister, Mitschüler etc.) wieder, mit denen in der Kindheit negative Erfahrungen gemacht wurden. Der bestrafende Modus richtet sich gegen alle kindlichen Modi.

Der leistungsfordernde Modus. In diesem Modus erwarten Menschen sehr viel von sich, haben überhöhte Leistungsanforderungen. Wenn sie ein Ziel erreichen, so wird sofort das nächste angestrebt. Wenn etwas nicht klappt, so verurteilen sie sich hart und suchen den Grund für den Misserfolg bei sich selbst.

Der emotional fordernde Modus. In diesem Modus fühlen Menschen sich verpflichtet, sehr viel Verantwortung für andere zu übernehmen. Sie erwarten von sich, immer für andere da zu sein und verbieten sich, Freude empfinden zu dürfen, wenn es anderen »schlecht« geht. Das Ansprechen der eigenen Bedürfnisse wird in diesem Modus als »egoistisch« abgewertet. Wenn Menschen sich nicht entsprechend der hohen emotionalen Anforderungen des Modus verhalten, ruft dies ein sehr starkes Gefühl von Schuld und Unbehagen hervor (englisch »guilt inducing mode«, »schuldinduzierender Modus«).



Die problematischen Bewältigungsmodi

Unterwerfung (Sich Fügen o. Erstarren) (Compliant Surrender). In diesem Bewältigungsmodus handeln Menschen passiv und unterwürfig, auch wenn dieses Verhalten entgegen ihren eigenen Interessen und Bedürfnissen steht. Sie versuchen, Konflikte und Zurückweisungen zu vermeiden und verhalten sich so, wie sie glauben, dass die andere Person es sich wünscht. In diesem Modus suchen Menschen häufig Rückversicherung. Sie erlauben anderen Menschen, sie zu kontrollieren und sie schlecht zu behandeln, verharren vielleicht sogar in missbräuchlichen Beziehungen. Aus Hoffnungslosigkeit unternehmen sie nichts, um die eigenen gesunden Bedürfnisse zu erfüllen.

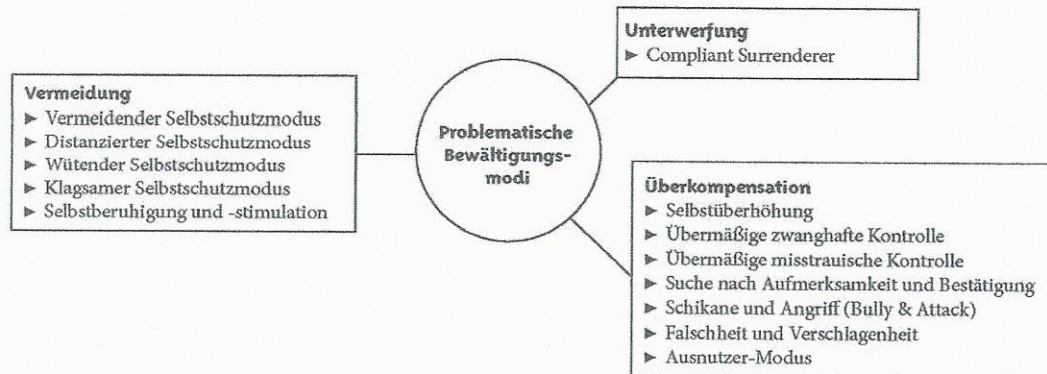
Vermeidung (Flucht). In diesem Bewältigungsmodus vermeiden Menschen die Auseinandersetzung mit Gefühlen und Problemen. Es gibt unterschiedliche Methoden zur Emotionsvermeidung, die im Folgenden aufgeführt werden.

- (a) **Vermeidender Selbstschutzmodus:** In diesem Modus vermeiden Menschen Situationen, in denen intensive Emotionen auftreten könnten (z. B. soziale Kontakte, Leistungs- oder Konfliktsituationen).
- (b) **Distanzierter Selbstschutzmodus:** In diesem Modus distanzieren sich Menschen von emotionalem Leiden durch Folgendes: Vermeidung der Auseinandersetzung mit Gefühlen (nicht darüber reden oder nachdenken), sich in Beziehungen zurückziehen, andere auf Distanz halten, Gefühle durch Substanzgebrauch (z. B. Alkohol, dämpfende Medikamente oder Drogen wie Cannabis) oder Dissoziation abdämpfen.
- (c) **Wütender Selbstschutzmodus:** In diesem Modus werden andere durch zynische oder wütende Verhaltensweisen auf Distanz gehalten.
- (d) **Klagsamer Selbstschutzmodus:** In diesem Modus distanzieren sich Menschen von emotionalen Schmerzen durch gleichförmiges Schimpfen, Jammern, Klagen z. B. über Schmerzen oder schlechte Stimmung.
- (e) **Selbstberuhigung und -stimulation:** In diesem Modus lenken sich Menschen von unangenehmen Gefühlen und Gedanken ab, indem sie sich mit Dingen beschäftigen, die besänftigend oder stimulierend wirken, z. B. Workaholismus (immer etwas zu tun haben), Zwänge, Glücksspiel, Pornokonsum oder Risikosportarten. Beispiele für eher beruhigende und besänftigende Aktivitäten sind Computerspielen, Fernsehen, übermäßiges Essen oder Tagträumen.

Überkompensation (Exzessives Kämpfen und Anstrengen). In diesem Bewältigungsmodus verhalten sich Menschen so, als sei genau das Gegenteil der Botschaften der Eltern- und Kindmodi wahr. Auch Überkompensation kann in verschiedenen Formen auftreten; gemeinsam ist ihnen allen, dass der Betroffene damit die Situation kontrolliert und beherrscht. Andere bekommen wenige Chancen, sich gegen ihn durchzusetzen. Meist fühlt sich das für den Betroffenen kurzfristig angenehm an, andere finden es hingegen eher unsympathisch. Im Folgenden werden die Formen der Überkompensation aufgeführt.

- (a) **Selbstüberhöhung:** In diesem Modus treten Menschen betont selbstbewusst auf. Sie stellen eigene Stärken in den Vordergrund, sind angeberisch und überheblich und werten andere ab.
- (b) **Übermäßige zwanghafte Kontrolle:** In diesem Modus versuchen Menschen, sich vor wahrgenommener oder realer Bedrohung durch erhöhte Aufmerksamkeit, Grübeln, sich sorgen, zwanghaftes Überprüfen und Perfektionismus zu schützen.
- (c) **Übermäßige misstrauische Kontrolle:** Auch hier soll durch Kontrolle ein Schutz vor Bedrohung hergestellt werden. Bei der paranoiden Kontrolle steht Misstrauen und vermehrte Wachsamkeit im Vordergrund. Die Umwelt wird fortlaufend auf Indizien für Böswilligkeit und Angriffen auf die eigene Person überprüft.
- (d) **Suche nach Aufmerksamkeit und Bestätigung:** In diesem Modus versuchen Menschen im Mittelpunkt zu stehen, sich in Szene zu setzen oder flirten sehr intensiv, um Aufmerksamkeit und Bestätigung zu erhalten.
- (e) **Schikane und Angriff (Bully and Attack):** In diesem Modus verhalten sich Menschen aggressiv, schüchtern andere verbal ein oder bedrohen andere, um selbst die Kontrolle zu behalten und sich vor Verletzungen zu schützen.
- (f) **Falschheit oder Verschlagenheit:** In diesem Modus lügen und manipulieren Menschen andere, um eigene Ziele zu erreichen.

(g) **Ausnutzer-Modus:** In diesem Modus nutzen Menschen andere aus und beschädigen andere in kaltblütiger Weise, weil sie den eigenen Bedürfnissen im Weg stehen.

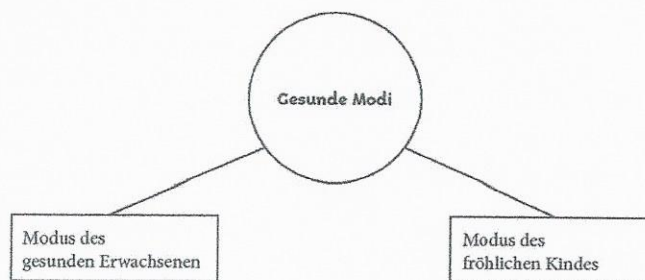


Die gesunden Modi

Modus des gesunden Erwachsenen. In diesem Modus können Menschen mit Emotionen umgehen und Probleme lösen. Sie akzeptieren ihre Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse. Sie gehen wertschätzend mit sich selbst um, auch bei Misserfolg, und treffen Entscheidungen entsprechend ihrer Ziele und Werte. Ein Hauptziel der Therapie ist es, diesen Modus, der häufig zu Beginn der Therapie noch schwach ausgeprägt ist, zu fördern und zu stärken.

Der Modus des gesunden Erwachsenen und die kindlichen Modi stehen nicht im Widerspruch. Aus der Perspektive des gesunden Erwachsenenmodus zeigen Menschen Verständnis für und kümmern sich um die Bedürfnisse der kindlichen Modi, setzen dem Modus des wütenden und impulsiven Kindes aber angemessene Grenzen. Sie schützen sich und die kindlichen Modi vor dem strafenden Modus. So entsteht Sicherheit. Die Notwendigkeit, die Bewältigungsmodi zu aktivieren, entfällt.

Der Modus des fröhlichen Kindes. In diesem Modus nutzen Menschen Freiräume, um spielerisch, ausgelassen, fröhlich und spontan zu sein.



8



Aufgabe. Lesen Sie das folgende Fallbeispiel von Sylvia S. und versuchen Sie, die jeweiligen Modi zu erkennen. Am besten ordnen Sie jedem Modus eine Farbe zu und unterstreichen dann die dazugehörigen Textpassagen in dieser Farbe (z. B. Blau für den Modus des verletzten, verlassenen Kindes, Rot für den Modus des wütenden, impulsiven Kindes, Schwarz für den strafenden Modus, Grün für den Selbstschutzmodus und Gelb für den Modus des gesunden Erwachsenen).

Beispiel

Sylvia S., 25 Jahre alt, berichtet von häufigen Stimmungsschwankungen und einem ständigen Auf und Ab in der Beziehung zu ihrem Freund. Sie hat Ängste vor anderen Menschen und hat deshalb ihre Ausbildung zur Bürokauffrau abgebrochen. Vor allem nachts hat sie große Schwierigkeiten, alleine zu sein und versucht deshalb immer, ihren Freund zu überreden, bei ihr zu bleiben. Dabei kommt es sehr häufig zu Streit, wenn ihr Freund verabredet ist oder einen Abend allein verbringen möchte. Sylvia denkt dann sofort, dass er sie betrügt und sie verlassen will. Wenn er geht, ist sie manchmal so verzweifelt und wütend, dass sie ihn anschreit, Vorwürfe macht und auch mal eine Tasse nach ihm wirft. Sie versucht alles, um ihn bei sich zu behalten. Zweimal schloss sie sich sogar im Bad ein und sagte, dass sie sich die Pulsadern aufschneiden würde, wenn er geht. Das hatte ihr danach sehr leid getan und sie hatte sich starke Vorwürfe gemacht. Sie dachte: »Er wird sowieso nie bei dir bleiben, du dumme Kuh. Du hast ihn gar nicht verdient. Keiner wird dich je lieben, weil du so schrecklich bist und nichts auf die Reihe kriegst. Du Versager!« Das erinnert Sylvia daran, wie ihr Vater früher häufig mit ihr gesprochen hatte, wenn es Streit gegeben hatte. Er hatte ihr dann immer vorgeworfen, sie sei zu dick und zu blöd und würde nie einen Mann finden, weil sie sich bei allem so dusselig anstellen würde. Keiner würde sie haben wollen. Dann hatte es oft Schläge gegeben oder er hatte tagelang kaum mit ihr gesprochen. In solchen Situationen spürt Sylvia einen großen Hass auf sich selbst und möchte sich schwer bestrafen. Manchmal verletzt sie sich dann selbst, indem sie Zigaretten auf ihrer Hand ausdrückt oder die Nacht auf dem Boden und nicht in ihrem Bett schläft. Manchmal kann sie die Angst, das Alleinsein und die Wut auf sich selbst kaum noch aushalten. Dann braucht sie irgendetwas, was ihr hilft, den Schmerz zu betäuben und sich abzulenken. Nicht selten geht sie dann zum Kühlschrank und isst alles, was sie finden kann, egal was. Wenn Alkohol da ist, trinkt sie manchmal so viel, dass sie nichts mehr spürt. Häufig kifft sie dann auch. Insgesamt versucht sie ihr Leben so zu gestalten, dass möglichst wenig Zeit zum Nachdenken bleibt. Sie versucht immer etwas zu tun zu haben: putzen, aufräumen, Computerspielen, Hörspiel hören und gleichzeitig im Internet surfen. Neben ihrem Freund hat sie kaum engere Bekannte. Sie zieht sich in anderen Beziehungen sehr zurück, erzählt wenig von sich selbst, sagt Verabredungen häufig ab, geht manchmal gar nicht ans Telefon. Wegen der Probleme, die Sylvia mit ihrem Freund hat, und weil sie sich schon lange so depressiv und traurig fühlt, hat Sylvia sich entschieden, eine Therapie zu machen.



Welche Modi haben Sie entdeckt?

.....

Kennen Sie einige der Symptome von sich selbst?

.....

.....

Fallkonzeptualisierung:

Case-Manager: _____

Datum: _____

Kind	Mutter (mütterl. Bezugspers.)	Vater (väterl. Bezugsperson)
Name:	Name:	Name:
Alter:	Alter:	Alter:
Schulform:	Personenstand / Partnerschaft:	Personenstand / Partnerschaft:
Klasse:	Kinder, insges. (Alter):	Kinder, insges. (Alter):
Ressourcen/Stärken/Hobbies:	Beruf / Beschäftigung:	Beruf / Beschäftigung:
Nationalität / Herkunft:	Höchster Schulabschluss:	Höchster Schulabschluss:
	Ressourcen/Stärken/Hobbies:	Ressourcen/Stärken/Hobbies:
	Nationalität / Herkunft:	Nationalität / Herkunft:

20

<p>Aktuelle Probleme und Verhaltensmuster des Kindes</p> <p>Problem 1:</p> <p>Problem 2:</p> <p>Problem 3:</p>	<p>Aktuelle Probleme und Verhaltensmuster der Mutter (auf das Kind bezogen)</p> <p>Problem 1:</p> <p>Problem 2:</p> <p>Problem 3:</p>	<p>Aktuelle Probleme und Verhaltensmuster der Mutter (auf das Kind bezogen)</p> <p>Problem 1:</p> <p>Problem 2:</p> <p>Problem 3:</p>
<p>Ursprünge der Probleme in der Entwicklung (Mutter, Vater, Geschwister, Peers, sonstige)</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p>Ursprünge der Probleme in der Entwicklung (eigene Eltern etc.)</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p>Ursprünge der Probleme in der Entwicklung (eigene Eltern etc.)</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>
<p>Wichtige Erinnerungen und Bilder aus der Vergangenheit</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p>Wichtige Kindheitserinnerungen und -bilder</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p>Wichtige Kindheitserinnerungen und -bilder</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>

11

<p>Inadäquat befriedigte Grund- bedürfnisse (zu viel oder zu wenig?)</p> <p>1. 2. 3.</p>	<p>Inadäquat befriedigte Grund- bedürfnisse (zu viel oder zu wenig?)</p> <p>1. 2. 3.</p>	<p>Inadäquat befriedigte Grund- bedürfnisse (zu viel oder zu wenig?)</p> <p>1. 2. 3.</p>
<p>Relevante Schemata und ihr Bezug zum biographischen Hintergrund</p>	<p>Relevante Schemata und ihr Bezug zum biographischen Hintergrund</p>	<p>Relevante Schemata und ihr Bezug zum biographischen Hintergrund</p>
<p>Aktuelle Schemaauslöser (bei Bedarf Eingrenzung auf Mutter, Vater, Lehrer, andere)</p> <p>- - -</p>	<p>Aktuelle Schemaauslöser (bei Bedarf Eingrenzung auf Mutter, Vater, Lehrer, andere)</p> <p>- - -</p>	<p>Aktuelle Schemaauslöser (bei Bedarf Eingrenzung auf Mutter, Vater, Lehrer, andere)</p> <p>- - -</p>

R

Bewältig.-Modi: Erduldung/Unterwerfung 1. 2. 3.	Bewältig.-Modi: Erduldung/Unterwerfung 1. 2. 3.	Bewältig.-Modi: Erduldung/Unterwerfung 1. 2. 3.
Bewältigungs-Modi: Vermeidung 1. 2. 3.	Bewältigungs-Modi: Vermeidung 1. 2. 3.	Bewältigungs-Modi: Vermeidung 1. 2. 3.
Bewältigungs-Modi: Überkompensation 1. 2. 3.	Bewältigungs-Modi: Überkompensation 1. 2. 3.	Bewältigungs-Modi: Überkompensation 1. 2. 3.
Modus-Clashes (Mutter & Kind, Vater & Kind oder Mutter & Vater)		

Temperament und biologisch bedingte Faktoren 1. 2.	Temperament und biologisch bedingte Faktoren 1. 2.	Temperament und biologisch bedingte Faktoren 1. 2.
Wichtige Kognitionen und kognitive Verzerrungen 1. 2.	Wichtige Kognitionen und kognitive Verzerrungen 1. 2.	Wichtige Kognitionen und kognitive Verzerrungen 1. 2.
Zielsetzungen für das Kind 1. 2. 3.	Zielsetzungen für die Mutter 1. 2. 3.	Zielsetzungen für den Vater 1. 2. 3.
Wie gehen wir vor? Wer macht was? 1. 2. 3. 4. 5.	Wie gehen wir vor? Wer macht was? 1. 2. 3. 4. 5.	Wie gehen wir vor? Wer macht was? 1. 2. 3. 4. 5.

14

Offene Fragen???	Offene Fragen???	Offene Fragen???
------------------	------------------	------------------

15

©

Mode Observation Scale (MOS)
Bernstein, de Vos, & Van den Broek, 2009
(Deutsche Übersetzung: C. Knörnschild & G. Jacob)

Anleitung

Mit dieser Ratingskala können Sie die Schemamodi Ihrer Patienten identifizieren. Die Skala kann für klinische Fragen und für Forschungszwecke eingesetzt werden. Schemamodi sind emotionale Zustände oder „Persönlichkeits-Anteile“, die die Gedanken, Gefühle und das Verhalten einer Person in einem gegebenen Moment bestimmen (Young et al., 2003).

Ort und Zeit

Diese Ratingskala dient der Einschätzung der Modi, die zu einem bestimmten Zeitpunkt auftreten. Das kann beispielsweise eine Einzel- oder Gruppentherapie-Sitzung sein, oder eine strukturierte oder unstrukturierte Aktivität wie etwa Mahlzeiten, Berufsschule oder Freizeitaktivitäten. Neben dem Beobachtungssetting wird auch der Zeitrahmen präzisiert. So kann die Beobachtung z.B. eine ganze Einzeltherapiesitzung umfassen oder nur Teile einer Therapiesitzung (beispielsweise die ersten 10 Minuten). Spezifizieren Sie Setting und Zeitrahmen der Beobachtung bitte hier:

Name oder Nummer des Patienten:

Name des Raters:

Datum:

Setting:

Zeitrahmen:

Intensität

Jeder der 18 Schemamodi wird unten kurz definiert. Beurteilen Sie jeden Modus auf einer 5-Punkte-Skala hinsichtlich seiner **stärksten Ausprägung** während des spezifizierten Zeitraums (von „nicht vorhanden“ bis „sehr intensiv“). Ein Rating von „1“ bedeutet, dass der Modus während des gesamten Beobachtungszeitraums überhaupt nicht aufgetreten ist. Ein Rating von „5“ bedeutet, dass der Modus während des Beobachtungszeitraums in extrem starker Ausprägung gezeigt wurde. Wenn beispielsweise ein Patient eine sehr starke Ärgerreaktion zeigt, sollten Sie den Modus „Ärgerliches Kind“ mit „5“ angeben, auch wenn dieser Ausbruch nur wenige Minuten gedauert hat. Wenn ein Patient in der ersten Hälfte des Beobachtungszeitraums in mittleren Ausmaß emotional distanziert und unbeteiligt wirkt (danach nicht mehr), dann sollten Sie den Modus „Distanzierter Beschützer“ mit „3“ angeben, denn das stärkste Ausmaß an gezeigter emotionaler Distanziertheit im Beobachtungszeitraum lag im mittleren Bereich. Beurteilen Sie einen Modus also im Hinblick auf seine Intensität und nicht bezüglich der Häufigkeit und Dauer seines Auftretens. Nutzen sie die dazwischen liegenden Skalenpunkte für feinere Differenzierungen in Ihrer Beurteilung. So bedeutet z.B. ein Rating von „2“, dass der Modus nur in leichter Ausprägung beobachtet werden konnte, ein Rating mit „4“ hingegen zeigt eine starke Ausprägung an.

Tipps

Es müssen alle unten aufgelisteten Modi eingeschätzt werden – lassen Sie keinen Modus aus und beurteilen Sie nicht nur die Modi, die Sie beobachtet haben. Nehmen Sie sich vor dem Raten kurz Zeit, um die Definition des Modus zu lesen, auch wenn sie bereits vertraut damit sind. Dies wird Ihnen helfen, die Modi präziser zu beurteilen.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, welcher Modus vorhanden ist, dann nehmen Sie den Modus, der aus Ihrer Sicht den emotionalen Zustand des Patienten am besten abbildet. Bspw. ist es manchmal schwierig, zwischen den Modi

Ärgerliches Kind und Ärgerlicher Beschützer zu unterscheiden. Wählen Sie den Modus, der am besten passt, auch wenn Sie sich nicht völlig sicher sind. Stellen Sie sicher, dass Sie die Modi **sofort** nach der Beobachtung raten – raten Sie also sofort nach einer Therapiesitzung oder dem Ansehen einer Videoaufnahme; so haben Sie die Informationen noch frisch im Kopf.

Stellen Sie sicher, dass sich Ihre Ratings auf diejenigen Modi beziehen, die sie **direkt beobachten**, nicht auf Modi, die der Patient beschreibt, die aber an einem anderen Ort zu einer anderen Zeit aufgetreten sind. So kommt es oft vor, dass ein Patient ein emotionales Ereignis beschreibt, das außerhalb der Therapiesitzung aufgetreten ist (z.B. Weinen oder Ärger), aber er tut dies in einer emotional distanzierten Art und Weise. In diesem Fall raten Sie den Distanzierten Beschützer-Modus, da sie diesen direkt beobachten. Wenn der Patient allerdings bei der Beschreibung dieses Vorfalls emotional wird, dann raten sie den Modus oder die Modi, die seinen gegenwärtigen emotionalen Zustand während der Beschreibung des Ereignisses wiedergeben (z.B. vulnerables Kind, ärgerliches Kind). Mit anderen Worten: Raten Sie den Modus, den Sie direkt beobachten und nicht den, der zu einer anderen Zeit an einem anderen Ort auftrat.

Wenden Sie diese Ratingskala nur an, wenn sie bereits ein Training im Rating von Schemamodi erhalten haben. Ansonsten sind Ihre Ratings nicht sicher reliabel.

Kind-Modi – umfassen kindliche Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen

1. Vulnerables Kind (verlassenes, missbrauchtes oder gedemütigtes Kind)
– fühlt sich verletzlich, überwältigt von schmerzhaften Gefühlen wie Angst, Depression, Trauer oder Scham / Erniedrigung

1	2	3	4	5
nicht vorhanden	leicht	mittel	stark	sehr intensiv

2. Ärgerliches Kind – fühlt und zeigt unkontrollierten Ärger oder Wut in Reaktion auf empfundene oder tatsächliche Misshandlung, Verlassenheit, Erniedrigung oder Frustration; fühlt sich oft ungerecht behandelt; verhält sich wie ein Kind in einem Wutanfall

1	2	3	4	5
nicht vorhanden	leicht	mittel	stark	sehr intensiv

3. Impulsives undiszipliniertes Kind – verhält sich wie ein verwöhntes Kind, "das will, was es will, wenn es es will" und hat keine Frustrationstoleranz, wenn Grenzen gesetzt werden

1	2	3	4	5
nicht vorhanden	leicht	mittel	stark	sehr intensiv

4. Einsames Kind – fühlt sich allein und leer, als könnte niemand es verstehen, beruhigen, trösten oder mit ihm in Kontakt treten

1	2	3	4	5
nicht vorhanden	leicht	mittel	stark	sehr intensiv

Dysfunktionale Bewältigungs-Modi – um sich selbst vor Leid zu schützen, werden *maladaptive Bewältigungsstrategien* angewendet

5. Distanzierter Beschützer – setzt emotionale Distanzierung ein, um sich vor schmerzhaften Gefühlen zu schützen; ist sich seiner Gefühle nicht bewusst, fühlt „nichts“; wirkt emotional distanziert, flach oder roboterhaft; vermeidet es, anderen Menschen nahe zu sein

1	2	3	4	5
nicht vorhanden	leicht	mittel	stark	sehr intensiv

6. Distanzierter Selbstberuhiger oder -stimulierer – setzt repetitive, "süchtige", zwanghafte oder selbststimulierende Verhaltensweisen ein, um sich selbst zu beruhigen oder zu trösten; setzt lustvolle oder aufregende Sinneseindrücke ein, um sich von leidvollen Gefühlen zu distanzieren

1	2	3	4	5
nicht vorhanden	leicht	mittel	stark	sehr intensiv

7. Bereitwilliger Erdulder – lässt sich auf die tatsächlichen oder angenommenen Forderungen oder Erwartungen anderer ein, in einem ängstlichen Versuch, Schmerz zu vermeiden oder eigene Bedürfnisse erfüllt zu bekommen; unterwirft sich ängstlich den Ansprüchen anderer, die für mächtiger hält als man selbst gehalten werden

1	2	3	4	5
nicht vorhanden	leicht	mittel	stark	sehr intensiv

8. Ärgerlicher Beschützer – setzt eine "Wand von Ärger" ein, um sich vor anderen zu schützen, die als bedrohlich wahrgenommen werden; hält andere durch das Zeigen von Ärger auf sicherem Abstand; dabei wirkt der Ärger kontrollierter als im Modus des Ärgerlichen Kindes

1	2	3	4	5
nicht vorhanden	leicht	mittel	stark	sehr intensiv

9. Klagsamer Beschützer – klagt, lamentiert, fordert in unzufriedener oder Opfer-Rolle; drückt seine Unzufriedenheit in einer „nervigen“ Weise aus, die die wahren Gefühle und Bedürfnisse verdeckt

1	2	3	4	5
nicht vorhanden	leicht	mittel	stark	sehr intensiv

Dysfunktionale Eltern-Modi – internalisierte dysfunktionale "Stimmen" von Eltern oder anderen wichtigen Bezugspersonen

10. Strafender, kritischer Elternteil – internalisierte kritische oder strafende Elternstimme; richtet harsche Kritik gegen sich selbst; induziert Scham- oder Schuldgefühle

1	2	3	4	5
nicht vorhanden	leicht	mittel	stark	sehr intensiv

11. Fördernder Elternteil – stellt unmöglich hohe Anforderungen an sich; treibt sich dazu an, mehr zu leisten, mehr zu erreichen und nie mit sich selbst zufrieden zu sein

1	2	3	4	5
nicht vorhanden	leicht	mittel	stark	sehr intensiv

Überkompensations-Modi – extreme Kompensationsversuche, um Gefühle von Scham, Einsamkeit und Verletzbarkeit auszugleichen

12. Narzisstischer Selbstüberhöher – fühlt sich überlegen, besonders oder mächtig; sieht auf andere herab; teilt die Welt ein in „Sieger“ und „Looser“; gibt an, macht sich wichtig und überhöht sich selbst; interessiert sich mehr für seine Wirkung als für Gefühle oder für echten Kontakt zu anderen

1	2	3	4	5
nicht vorhanden	leicht	mittel	stark	sehr intensiv

13. Schikanierender Angreifer – setzt Drohungen, Einschüchterung, Aggression und Zwang ein, um zu bekommen, was er will; rächt sich an anderen, stellt seine dominante Position sicher; fühlt sadistisches Vergnügen, wenn er andere angreift

1	2	3	4	5
nicht vorhanden	leicht	mittel	stark	sehr intensiv

14. Betrügender Manipulierer – betrügt, lügt oder manipuliert, um seine Ziele zu erreichen, etwa um zu bekommen, was er will, um andere zu schädigen oder um Bestrafung zu entgehen

1	2	3	4	5
nicht vorhanden	leicht	mittel	stark	sehr intensiv

15. Kaltblütiger Kämpfer – fokussiert darauf, eine Bedrohung, einen Rivalen, ein Hindernis oder einen Feind in kalter, skrupelloser, berechnender Weise zu beseitigen

1	2	3	4	5
nicht vorhanden	leicht	mittel	stark	sehr intensiv

16. Übermäßiger Kontrollierer (paranoider Typ und zwanghafter Typ) – versucht sich vor einer wahrgenommenen oder tatsächlichen Bedrohung zu schützen, indem er seine Aufmerksamkeit schärft, grübelt und extreme Kontrolle ausübt; der zwanghafte Typ benutzt dazu Ordnung, Wiederholung und Rituale; der paranoide Typ versucht eine versteckte (wahrgenommene) Bedrohung zu lokalisieren und aufzudecken

1	2	3	4	5
nicht vorhanden	leicht	mittel	stark	sehr intensiv

Gesunde Modi – gesunde Formen von emotionalem Ausdruck und Anpassung

17. Gesunder Erwachsener – reflektiert sich selbst und seine Situation in einer ausbalancierten realistischen Weise; ist sich seiner Bedürfnisse und Gefühle bewusst; beurteilt Situationen realistisch und prüft, wie er seine Bedürfnisse konstruktiv, angemessen und angepasst erfüllen kann

1	2	3	4	5
nicht vorhanden	leicht	mittel	stark	sehr intensiv

18. Glückliches Kind – handelt spielerisch, lebenslustig, frei und spontan; erlebt authentisches Vergnügen mit anderen Menschen oder im Rahmen von Aktivitäten; drückt seine Freude offen aus

1	2	3	4	5
nicht vorhanden	leicht	mittel	stark	sehr intensiv

Clever-Modus: Tagebuch für Namen einfügen

Der Clever-Modus besteht darin,

- a) kluges Verhalten zu zeigen
(z. B. gute Ideen bei Problemen zu haben),
- b) eigene Gefühle zu erkennen,
- c) eigene Bedürfnisse angemessen zu äußern.

Wenn a, b und c erfüllt sind, bitte mehrere Aufkleber verwenden.



Dieses Tagebuch bitte an einer „belebten“ Stelle in der Wohnung aufbewahren (z. B. Küche, Flur), damit es schnell zur Hand ist und jederzeit von allen Familienmitgliedern eingesehen und wertgeschätzt werden kann.

Datum & Uhrzeit	Was ist passiert? (Stichworte)	Belohnung (Aufkleber)

Bewusste Wahrnehmung von Modi trainieren

— Modi im Alltag erkennen

Jeder Mensch hat verschiedene Modi, die im Alltag auftreten. Meist sind sie allerdings nicht vollständig bewusst. Jeder Mensch kann lernen, seine Modi zu erkennen. Dies ist sehr hilfreich, um das eigene Denken, Fühlen und Handeln zu verstehen und gegebenenfalls zu verändern, wenn der Modus zu Schwierigkeiten führt.



Aufgabe. Lesen Sie die folgenden Beispiele aus dem Alltag von Tina und Martin und versuchen Sie, die jeweiligen Modi zu erkennen. Ordnen Sie jeder Modusgruppe eine Farbe zu und unterstreichen Sie die dazugehörigen Textpassagen in dieser Farbe (z. B. Blau für die verletzlichen, traurigen Kindmodi, Rot für die wütenden, impulsiven, undziplinierten Kindmodi, Schwarz für die Elternmodi, Lila für die Bewältigungsmodi (überlegen Sie auch, ob es sich um Unterwerfung, Vermeidung oder Überkompensation handelt) und Gelb für die gesunden Modi).

Beispiel

Tina war gestern bis 3 Uhr morgens mit ihren Freundinnen tanzen. Eigentlich wollte sie schon um 12 Uhr nach Hause gehen, weil sie heute früh zur Arbeit muss. Es wurde aber ein gutes Lied nach dem anderen gespielt und sie hatten alle viel Spaß auf der Tanzfläche gehabt, dass sie einfach nicht an den nächsten Morgen denken wollte. Jetzt ist der nächste Morgen und der Wecker klingelt unaufhörlich, will einfach nicht aufhören. Tina ärgert sich jedes Mal wieder über den Radiosprecher, der krampfhaft versucht, auf gute Laune zu machen, und haut mindestens dreimal auf die Schlummertaste. Schließlich denkt sie »Wer feiern kann, der kann auch arbeiten!«, ärgert sich über ihre Unvernunft gestern und quält sich aus dem Bett. Jetzt ist sie aber auch schon viel zu spät dran, geht ins Bad und macht sich fertig. Frühstück muss sie auf jeden Fall noch schnell etwas, denn sie hat heute einen schweren Tag vor sich. Hektisch schüttet sie die Milch in ihr Müsli und stößt dabei die Müsli-Schale um. Dabei landen Müsli, Milch und Scherben auf ihrer Hose und in der ganzen Küche verteilt. Sie denkt: »Oh Mann, du dumme Kuh. Du bist doch echt zu allem zu blöd. Na ja, wenn du auch meinst, bis in die Puppen rumtanzen zu müssen. Jetzt gibt es halt kein Frühstück für dich. Geschieht dir ganz recht. Vielleicht lernst du das ja dann mal fürs nächste Mal!« Während sie die Scherben zusammenkehrt, flucht sie und ärgert sich weiterhin über sich selbst. Auch auf der Arbeit ist sie an diesem Tag sehr mürrisch.



Welche Modi haben Sie entdeckt? Woran haben Sie den Modus erkannt? (z. B. Gefühle, Gedanken, Körperreaktionen oder Verhalten)

Kindmodi (verletzlich, wütend, impulsiv, undzipliniert)

.....

.....

.....

.....

Bewusste Wahrnehmung von Modi trainieren

Elternmodi (strafend, leistungsfordernd, emotional fordernd)

.....

.....

.....

.....

Bewältigungsmodi (Unterwerfung, Vermeidung, Überkompensation)

.....

.....

.....

.....

Gesunde Modi (gesunder Erwachsener, fröhliches Kind)

.....

.....

.....

.....

25

Unangemessenes Verhalten (Welche Verhaltensweisen waren problematisch oder haben die Situation für mich verschlimmert?)

.....

.....

.....

**Erwünschtes Verhalten – Was hätte mein gesunder Erwachsenenmodus getan?
Wie wäre ich besser mit der Situation umgegangen?**

.....

.....

.....

Wie könnte ich zur Lösung des Problems beitragen?

.....

.....

.....

Welche Emotion würde sich aus der neuen Lösung ergeben?

.....

.....

.....

— Meine Modi

Welche Modi haben in dieser Situation eine Rolle gespielt? Kreuzen Sie die Modi an, die Sie bei sich entdecken, und beschreiben Sie, was dazugehört.

Bewältigungsmodi

.....
.....

Kindliche Modi

.....
.....

Elternmodi

.....
.....

Gesunder Erwachsenenmodus

.....
.....

Angemessenes Verhalten (Welcher Teil meines Verhaltens war angemessen, wirkungsvoll oder hilfreich?)

.....
.....
.....
.....
.....



Situation (Was war die auslösende Situation?)

.....

.....

.....

.....

Emotionen (Wie habe ich mich gefühlt?)

.....

.....

.....

.....

Gedanken (Was habe ich gedacht?)

.....

.....

.....

.....

Verhalten (Was habe ich getan?)

.....

.....

.....

.....

28



Aufgabe. Lesen Sie das folgende Fallbeispiel von Sylvia S. und versuchen Sie, die jeweiligen Modi zu erkennen. Am besten ordnen Sie jedem Modus eine Farbe zu und unterstreichen dann die dazugehörigen Textpassagen in dieser Farbe (z. B. Blau für den Modus des verletzten, verlassenen Kindes, Rot für den Modus des wütenden, impulsiven Kindes, Schwarz für den strafenden Modus, Grün für den Selbstschutzmodus und Gelb für den Modus des gesunden Erwachsenen).

Beispiel

Sylvia S., 25 Jahre alt, berichtet von häufigen Stimmungsschwankungen und einem ständigen Auf und Ab in der Beziehung zu ihrem Freund. Sie hat Ängste vor anderen Menschen und hat deshalb ihre Ausbildung zur Bürokauffrau abgebrochen. Vor allem nachts hat sie große Schwierigkeiten, alleine zu sein und versucht deshalb immer, ihren Freund zu überreden, bei ihr zu bleiben. Dabei kommt es sehr häufig zu Streit, wenn ihr Freund verabredet ist oder einen Abend allein verbringen möchte. Sylvia denkt dann sofort, dass er sie betrügt und sie verlassen will. Wenn er geht, ist sie manchmal so verzweifelt und wütend, dass sie ihn anschreit, Vorwürfe macht und auch mal eine Tasse nach ihm wirft. Sie versucht alles, um ihn bei sich zu behalten. Zweimal schloss sie sich sogar im Bad ein und sagte, dass sie sich die Pulsadern aufschneiden würde, wenn er geht. Das hatte ihr danach sehr Leid getan und sie hatte sich starke Vorwürfe gemacht. Sie dachte: »Er wird sowieso nie bei dir bleiben, du dumme Kuh. Du hast ihn gar nicht verdient. Keiner wird dich je lieben, weil du so schrecklich bist und nichts auf die Reihe kriegst. Du Versager!« Das erinnert Sylvia daran, wie ihr Vater früher häufig mit ihr gesprochen hatte, wenn es Streit gegeben hatte. Er hatte ihr dann immer vorgeworfen, sie sei zu dick und zu blöd und würde nie einen Mann finden, weil sie sich bei allem so dusselig anstellen würde. Keiner würde sie haben wollen. Dann hatte es oft Schläge gegeben oder er hatte tagelang kaum mit ihr gesprochen. In solchen Situationen spürt Sylvia einen großen Hass auf sich selbst und möchte sich schwer bestrafen. Manchmal verletzt sie sich dann selbst, indem sie Zigaretten auf ihrer Hand ausdrückt oder die Nacht auf dem Boden und nicht in ihrem Bett schläft. Manchmal kann sie die Angst, das Alleinsein und die Wut auf sich selbst kaum noch aushalten. Dann braucht sie irgendetwas, was ihr hilft, den Schmerz zu betäuben und sich abzulenken. Nicht selten geht sie dann zum Kühlschrank und isst alles, was sie finden kann, egal was. Wenn Alkohol da ist, trinkt sie manchmal so viel, dass sie nichts mehr spürt. Häufig kifft sie dann auch. Insgesamt versucht sie ihr Leben so zu gestalten, dass möglichst wenig Zeit zum Nachdenken bleibt. Sie versucht immer etwas zu tun zu haben: putzen, aufräumen, Computerspielen, Hörspiel hören und gleichzeitig im Internet surfen. Neben ihrem Freund hat sie kaum engere Bekannte. Sie zieht sich in anderen Beziehungen sehr zurück, erzählt wenig von sich selbst, sagt Verabredungen häufig ab, geht manchmal gar nicht ans Telefon. Wegen der Probleme, die Sylvia mit ihrem Freund hat, und weil sie sich schon lange so depressiv und traurig fühlt, hat Sylvia sich entschieden, eine Therapie zu machen.



Welche Modi haben Sie entdeckt?

.....

Kennen Sie einige der Symptome von sich selbst?

.....

.....

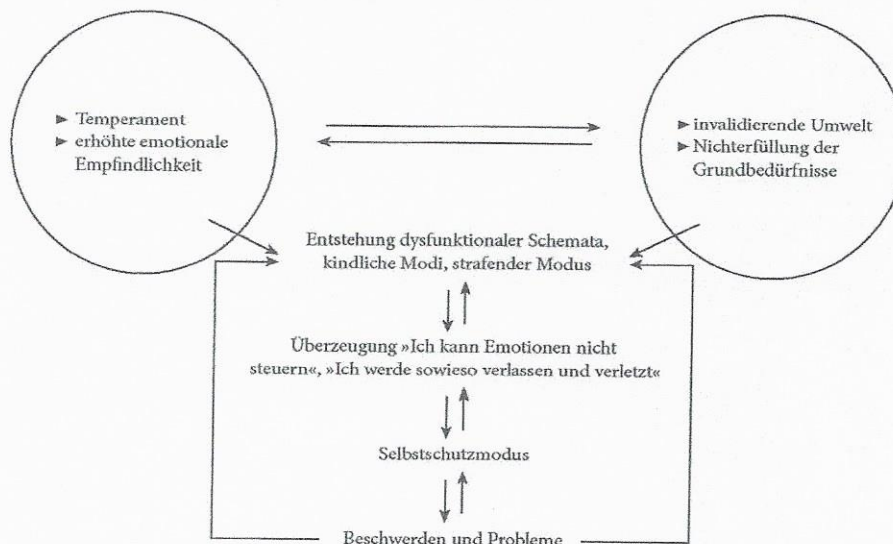


Das Entstehungsmodell der Borderline-Persönlichkeitsstörung

Für die Entstehung einer Borderline-Persönlichkeitsstörung spielen zwei Faktoren eine zentrale Rolle:

- (1) **Das Temperament:** Forschungsergebnisse lassen vermuten, dass Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung ein bestimmtes Temperament mitbringen, das zu einer erhöhten emotionalen Empfindlichkeit führt. Das bedeutet, dass sie im Vergleich zu anderen Gefühle viel intensiver wahrnehmen und häufig von schnell wechselnden Gefühlen überflutet werden. Eine emotionale Erregung wird durch kleinere Auslöser hervorgerufen, hat einen stärkeren Ausschlag und es dauert länger, bis sie sich wieder zurückgebildet hat.
- (2) **Invalidierende Umwelt, Nichterfüllung der Grundbedürfnisse:** Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung kommen meist aus einer unsicheren, chaotischen, wenig liebevollen, hart strafenden, sehr kritischen und/oder abwertenden (familiären) Umgebung. Die Grundbedürfnisse von Kindern wie Sicherheit, Wärme, Geborgenheit und Aufmerksamkeit wurden nicht erfüllt. Der Ausdruck von Gefühlen und Bedürfnissen führte meist zu Schwierigkeiten oder wurde gar bestraft. Studien belegen den Zusammenhang zwischen der Entstehung einer Borderline-Persönlichkeitsstörung und traumatischen Erfahrungen wie sexuellem und emotionalem Missbrauch, Vernachlässigung oder Verlust eines Elternteils in der Kindheit.

Die Kombination dieser beiden Faktoren führt zusammen mit biologischen Faktoren dazu, dass Kinder keine gesunden Konzepte von sich selbst und über ihre Umwelt erlernen können. Dadurch, dass die Grundbedürfnisse nicht erfüllt werden, entsteht der Modus des verlassen, verletzten Kindes. Die abwertenden Botschaften, die Bestrafung und die Kritik durch die Eltern oder andere an der Erziehung beteiligte Personen internalisiert (verinnerlicht) das Kind im strafenden Modus. Es werden intensive unangenehme Emotionen ausgelöst, die sich durch die erhöhte emotionale Empfindlichkeit noch weiter verstärken. Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung sind deshalb schon sehr früh gezwungen, Methoden zu erlernen, die den Schmerz abdämpfen. So entsteht der Selbstschutzmodus, der im späteren Leben sofort anspringt, wenn eine emotionale Erregung stattfindet, um das verletzte, verlassene Kind vor weiteren Enttäuschungen zu beschützen. Gleichzeitig kann so kein anderer Umgang mit Emotionen und Bedürfnissen erlernt werden. Es können keine gesunden, heilenden Beziehungen aufgebaut werden, das verletzte, verlassene Kind bleibt allein und kann keine Hilfe und keinen Schutz vor dem strafenden Anteil bekommen. Der Modus des gesunden Erwachsenen kann sich nicht ausbilden.



Entstehungsmodell der Borderline-Persönlichkeitsstörung

Bewusste Wahrnehmung von Modi trainieren

Beispiel

Martin muss ein Referat in Biologie halten und hat große Angst, sich dabei zu blamieren. Beim letzten Referat in Deutsch hatte er sich verhaspelt, war rot geworden und hatte dann völlig den Faden verloren. Es war peinlich gewesen und die anderen hatten ihn wegen seines Stotterns ausgelacht. Er befürchtet, dass ihm das Gleiche bei diesem Referat auch passiert und die anderen noch mal merken würden, wie »dumm, ungeschickt und peinlich« er doch wäre. Um das zu vermeiden, hat Martin sich nun sehr gut vorbereitet, in verschiedenen Büchern über das Thema nachgelesen und sogar eine Powerpoint-Präsentation ausgearbeitet. Seinen Vortrag hat er auswendig gelernt und mehrmals geprobt. Weil ihm seine Angst so albern vorkommt, hat er mit niemanden darüber gesprochen. In der Nacht vor dem Vortrag kann Martin nicht schlafen, er hat Schweißausbrüche und so ein »komisches Gefühl im Bauch«. Am nächsten Morgen ist ihm übel und er ist ganz bleich. Er ist sich sicher, dass er es nicht schafft, den Vortrag zu halten. Er meint, alles schon wieder vergessen zu haben. Schließlich meldet er sich krank und das Referat wird auf die nächste Woche verschoben.



Welche Modi haben Sie entdeckt? Woran haben Sie den Modus erkannt? (z. B. Gefühle, Gedanken, Körperreaktionen oder Verhalten)

Kindmodi (verletzlich, wütend, impulsiv, undiszipliniert)

.....
.....
.....
.....
.....

Elternmodi (strafend, leistungsfordernd, emotional fordernd)

.....
.....
.....
.....
.....

Jr

Bewusste Wahrnehmung von Modi trainieren

Bewältigungsmodi (Unterwerfung, Vermeidung, Überkompensation)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gesunde Modi (gesunder Erwachsener, fröhliches Kind)

.....

.....

.....

.....

.....

72

Die wichtigsten Symptome der Borderline-Persönlichkeitsstörung

Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS) haben in fast allen Bereichen ihres Lebens Probleme. Sie nehmen sich häufig als »innerlich zerrissen« wahr, wissen oft nicht, wer sie sind oder was sie wollen. Besonders in Beziehungen zu anderen Menschen kämpfen sie mit rasch wechselnden Stimmungen, Schwierigkeiten, Nähe und Distanz zu regulieren und ausgeprägter Angst, verlassen zu werden. Sie neigen zu impulsiven Handlungen, erleben Wutausbrüche und Krisen und wissen nicht, aus welchem Grund sie sich und ihre Gefühle nicht unter Kontrolle haben. Sie werten sich häufig stark selbst ab, führen sogar Selbstbestrafungen durch. Alltagsprobleme erscheinen unüberwindlich, das macht sie ängstlich und wütend. Oft versuchen Menschen mit BPS, überwältigende Emotionen durch Substanzmissbrauch (z. B. Drogen und/oder Alkohol), Dissoziationen oder Essanfälle zu dämpfen. Viele Menschen mit BPS sind intelligent und kreativ, schaffen es aber, solange sie krank sind, nicht, ihre Talente erfolgreich zu nutzen. Sie können ihre Ausbildung nicht beenden und arbeiten auf einem Niveau unterhalb ihrer Fähigkeiten.

Im Folgenden sind die Schlüsselsymptome der Borderline-Persönlichkeitsstörung aufgeführt. Bitte kreuzen Sie die Symptome an, die auf Sie zutreffen. Wenn Sie sich unsicher sind, besprechen Sie das Symptom mit Ihrem Therapeuten.

Emotionen

- schnelle und/oder häufige Stimmungswechsel oder intensive emotionale Reaktionen
- Schwierigkeiten im Umgang mit Wut und Ärger

Verhalten

- Selbstverletzungen, Suizidversuche
- impulsives, selbstschädigendes Verhalten (riskantes Autofahren, riskantes Sexualverhalten, Geldausgeben, Alkohol-/Drogenmissbrauch, Essanfälle)

Beziehungen

- instabile Beziehungen
- ein Wechsel zwischen Idealisierung und Abwertung wichtiger Bezugspersonen
- Angst vor Zurückweisung oder Verlust wichtiger Bezugspersonen
- Schwierigkeiten, allein zu sein
- Angst vor zwischenmenschlicher Nähe (körperlich und emotional)

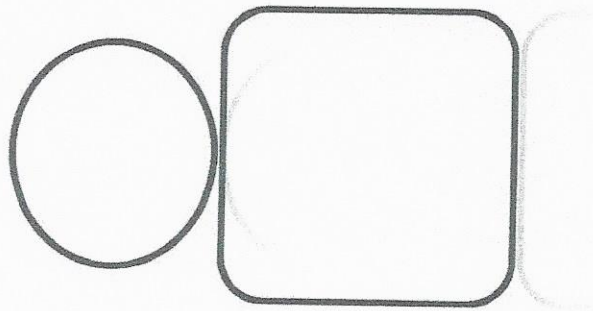
Selbstbild/Identität

- Unsicherheit bezüglich Beruf, Ausbildung, sexueller Orientierung, politischer oder religiöser Überzeugung
- Fremdheit und Unsicherheit im Umgang mit sich selbst und dem eigenen Körper
- Selbstabwertungen und negative Grundannahmen zur eigenen Person
- Gefühl der Hilflosigkeit und innere Leere

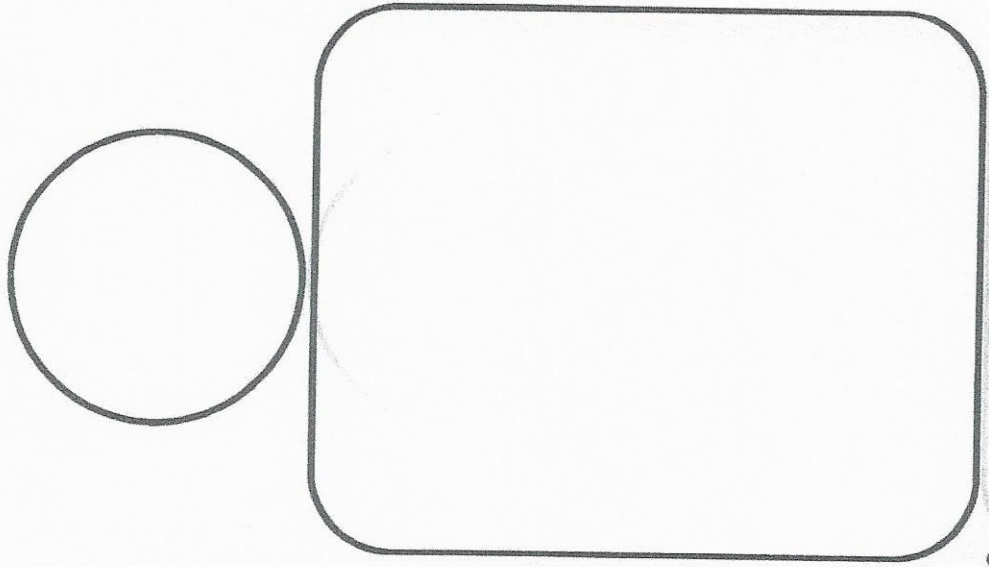
Beziehung zur Realität

- Misstrauen
- Dissoziationen (Unwirklichkeitsgefühl, Verzerrungen von Zeit-, Raum- und Körperwahrnehmungen)

**Schema-Modus-Interaktion
Kind - Eltern**



34



32

Meine Modusgalerie

Spitzname für meine verletzte Seite:

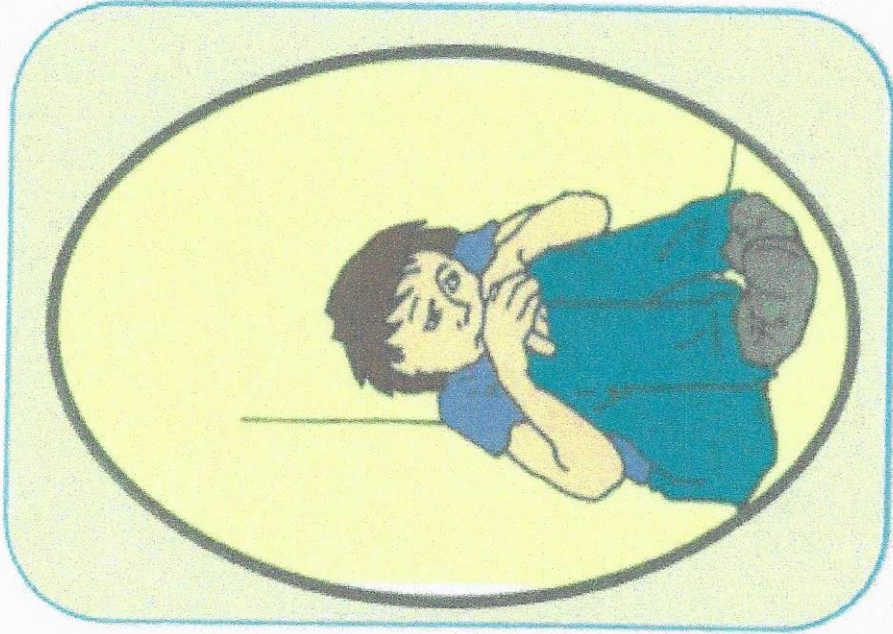
Wie macht sie sich bemerkbar?

Was sind dabei hochkommende typische Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen?

Was löst diesen Modus aus?
Situationen
Menschen
Erinnerungen

Woran kann ich sein Auftauchen bemerken?
Welche Frühwarnzeichen gibt es dafür?

Welches Bedürfnis regt sich in diesem Zustand?
Was brauche ich in diesen Momenten?



Name:

Modus-Memo als Karte

Datum:

Modus-Memokarte:

- Situation, in der ich mich aufrege:
- Dann meldet sich der Modus :
- Gedanken:
- Gefühle:
- Körperempfindung:
- Handlungsimpuls:
- Aufrufen des cleveren [Name des Kindes] zur Prüfung der Situation. Der weiß eigentlich, was klug ist:
- Aufrufen meines inneren Helfers oder Helden, der das Problem selbstsicher lösen kann:

Memokarte zum Ausfüllen und Ergänzen

Memo-Karte für Eltern

1. Situation und Gefühl beschreiben:

Im Augenblick fühle ich (Gefühl) _____
weil (was passiert ist) _____

2. Schema erkennen:

Ich weiß, dass wahrscheinlich mein Schema „ _____ “
ausgelöst ist, das ich u.a. mit folgender Erfahrung aus Vergangenheit in Verbindung bringe:

3. Verhalten benennen:

Dieses Schema löst bei mir folgendes Verhalten aus:

4. Gedankenüberprüfung

Obwohl ich in diesem Moment glaubte (schlechte Gedanken, die zu meinem Gefühl/Schema gehören), dass

ist es in Wirklichkeit doch so, dass (clevere und gesunde Sichtweise) ...

Memokarte zum Ausfüllen und Ergänzen

Zu den Beweisen, die die clevere und gesunde Sichtweise unterstützen, zählen
(Schreiben Sie hier einige Situationen mit Datum auf, wo Sie gezeigt haben, dass Sie in einer vergleichbaren
Situation clever gehandelt haben):

5. Cleveres Verhalten planen

Auch wenn ich im ersten Moment am liebsten (problematisches Verhalten) ...

möchte ich folgendes Verhalten zeigen: (cleveres, gesundes Verhalten)

Loose/Graaf/Zarbock (Hrsg.). Schematherapie mit Kindern und Jugendlichen. Beltz, 2013

Fragebogen und Checkliste für Eltern über die Beziehungen in der Familie

Liebe Eltern! In den Zeilen dieses Fragebogens stehen jeweils zwei gegensätzliche Aussagen gegenüber. Machen Sie ein Kreuz in der Nähe der Aussage, die am ehesten zutrifft. Sie können ihr Kreuz auch in der Mitte setzen, wenn Ihre Antwort zu beiden Seiten passt. Sie können das Kreuz ganz am Rand setzen, wenn ein Satz voll zutrifft. Wenn Ihnen einige Formulierungen gar nicht zusagen, können Sie auch Kommentare dazu schreiben oder mündlich im Gespräch darüber Stellung nehmen. Einige Fragen sind für alleinerziehende Elternteile oder Familien mit Geschwistern nicht geeignet. Überspringen Sie sie einfach. Auch Adoptiv- oder Stiefeltern sind mit „Eltern, Vater oder Mutter“ gemeint.

Fragen zum Thema Grenzen	Bitte ankreuzen	
Wir als Eltern treten gegenüber unserem Kind gemeinsam auf, trotz einzelner erkennbarer Meinungsverschiedenheiten.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	In unserer Familie gibt es Koalitionen zwischen den Generationen z.B. Vater und Tochter gegenüber der Mutter. Beispiel:
Wir Eltern stehen unserem Kind emotional ungefähr gleich nahe.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Ein Elternteil steht unserem Kind sehr nahe, während der andere Elternteil eher distanziert zu ihm steht (wer?).
Wir als Eltern können Paar Konflikte klären, ohne unser Kind mit hineinzuziehen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Wir Eltern neigen dazu, Konflikte vor den Kindern auszutragen oder diese darin einzubeziehen.
Ich als Mutter/ Vater habe eine anerkannte Autorität und werde von meinem / unserem Kind in der Elternrolle wahrgenommen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Die Hierarchie ist z.T. umgekehrt , sodass mein/ unser Kind öfter über mich oder einen Elternteil bestimmt.
Wir als Vater und Mutter haben eine annähernd gleichrangige Position untereinander.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Einer der Partner hat gegenüber dem anderen eine höhere Position oder Macht .
Wir haben als Familie gute Freunde und soziale Kontakte .	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Unsere Familie ist eher isoliert und hat kaum freundschaftliche Kontakte.
Ich fördere Freundschaften und Verabredungen meines Kindes.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Ich lege auf soziale Kontakte für mein Kind wenig Wert.
Ich kann meinem Kind viel Eigenständigkeit zugestehen und lasse ihm viele Freiräume.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Es fällt mir schwer, mein Kind selbst bestimmen zu lassen. Ich mische mich öfter in seine Angelegenheiten ein.
Die Geschwister haben eine gute Beziehung, in der sie sich gegenseitig unterstützen und als Spielpartner schätzen, aber auch Konflikte lösen können.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Die Geschwisterbeziehung ist durch ständige Konflikte untereinander gestört und belastet.

Fragebogen und Checkliste für Eltern über die Beziehungen in der Familie

Die Geschwister bekommen gleichwertige Zuwendung und Wertschätzung von uns als Eltern.	<input type="checkbox"/>	Vater oder Mutter haben für eines der Geschwister mehr Sympathie. Ich (oder mein Partner) stehe öfter auf der Seite eines der beiden Geschwister.
Unsere Kinder haben alle ihre Stärken und Schwächen, ohne dass einer der Geschwister negativ herausragt.	<input type="checkbox"/>	Eines der Kinder ist eindeutig das Problemkind , während sich das andere Kind unauffällig entwickelt.
Wir Eltern können uns gegenüber dem Kind auch als Paar abgrenzen und Zeit für uns einfordern.	<input type="checkbox"/>	Wir Eltern haben oder nehmen uns als Paar kaum noch Zeit füreinander.
Die Großeltern respektieren unsere elterlichen Regeln, ohne sich in die Erziehung übermäßig einzumischen.	<input type="checkbox"/>	Die Großeltern überschreiten unsere Grenzen durch häufige Einnischung oder durch Unterlaufen unserer Regeln.
Wir beziehen die Großeltern als Bezugspersonen für das Kind mit ein.	<input type="checkbox"/>	Wir fördern den Kontakt zwischen unserem Kind und Großeltern nicht.
Ich konnte mich gut von meinen eigenen Eltern lösen und damit eine neue Familieneinheit bilden.	<input type="checkbox"/>	Ich fühle mich noch stark an meine eigenen Eltern gebunden und nehme noch sehr auf ihre Vorstellungen Rücksicht.
Wir Eltern können Erziehungsfragen untereinander klären und eine gemeinsame Haltung entwickeln.	<input type="checkbox"/>	Wir Eltern geraten öfter in Streit über Erziehungsfragen .
Beide Elternteile können persönliche Probleme bewältigen, ohne dass sie das Kind damit belasten oder einbeziehen.	<input type="checkbox"/>	Das Kind wird den Problemen eines Elternteils mitbelastet. Es hört oft von elterlichen Sorgen und Problemen.
Die körperlichen Grenzen des Kindes oder anderer Familienmitglieder werden grundsätzlich respektiert.	<input type="checkbox"/>	Es kam oder kommt zu Grenzüberschreitungen durch körperliche Strafen (Schläge, Klapse).
Die intimen Grenzen des Kindes oder anderer Familienmitglieder werden grundsätzlich respektiert.	<input type="checkbox"/>	Es kam oder kommt zu Grenzüberschreitungen durch sexuelle Annäherung eines Familienmitgliedes.
<i>Falls Sie getrennt leben:</i> Ich finde es in Ordnung, wenn mein Kind zur neuen Partnerin/zum neuen Partner meines Ex/meiner Ex eine gute Beziehung entwickelt.	<input type="checkbox"/>	Ich lehne die neue Partnerin/den neuen Partner meines Exmannes/meiner Exfrau ab und möchte nicht, dass mein Kind zu dieser Person eine engere Beziehung entwickelt.

Fragebogen und Checkliste für Eltern über die Beziehungen in der Familie

<i>Falls Sie getrennt leben:</i> Als getrenntlebende Eltern können wir Absprachen für das Kind meist unkompliziert aushandeln.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Die Absprachen und Regelungen für unser Kind sind oft Gegenstand von Streitigkeiten.
<i>Falls Sie getrennt leben:</i> Ich vermeide es, meinem Kind Ärger über meinen ehemaligen Partner zu zeigen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Ich zeige mein Kind öfter deutlich, dass ich mich über den anderen Elternteil ärgere.
Fragen zu Normen/Regeln		
Die Normen und Regeln der Familie dürfen von Kindern hinterfragt werden. Das Kind hat auch einen Einfluss auf die tatsächliche Umsetzung.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Ich als Mutter oder Vater halte sehr streng an Normen und Regeln der Familie fest. Darüber kann auch nicht verhandelt werden.
Unser Kind darf neugierige Fragen zu allen Themen äußern und bekommt dann verständliche Antworten.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Es gibt einige Themen, die in der Familie nicht angesprochen werden dürfen.
In der Familie wird über Gefühle oder Bedürfnisse offen gesprochen, auch wenn sie nicht alle umsetzbar sind.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	In der Familie wird über bestimmte Gefühle oder Bedürfnisse nicht gesprochen.
Fragen zur Kommunikation		
Die Kommunikation in der Familie ist deutlich, direkt und klar.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Die Kommunikation ist in unserer Familie öfter widersprüchlich oder unklar .
Konflikte in der Familie werden offen angesprochen und zeitnah geklärt.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Es gibt verdeckte Konflikte und Spannungen, die über längere Zeit im Raum stehen.
Zwischen den Eltern überwiegt eine freundliche Kommunikation.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Es herrscht Disharmonie und dauernd offener Streit unter den Eltern.
Die Kommunikation ist wertschätzend gegenüber dem Kind.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Das Kind bekommt öfter abwertende Bemerkungen von anderen Familienmitgliedern zu hören.

Fragebogen und Checkliste für Eltern über die Beziehungen in der Familie

Rollen										
Wenn ich mich selbst manchmal traurig oder einsam fühle, suche ich Kontakt zu anderen Erwachsenen und versuche, mein Kind herauszuhalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Manchmal suche ich die Nähe zu meinem Kind, wenn ich mich selbst allein fühle oder mir traurig zumute ist.
Ich kann meinem Kind seinen eigenen Weg zugestehen, auch wenn er von meinen eigenen Zielen abweicht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich wünsche mir öfter, dass mein Kind etwas erreicht, was ich nicht geschafft habe.
Unser Kind bekommt von mir maßvolle Kritik, ohne dass ihm zu viel angehängt wird.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Unser Kind bekommt zeitweise zu viel Kritik von allen der Familie und wird dann zum Sündenbock gemacht.
Die Eltern können sich gut beherrschen und Ärger unter sich klären, ohne dass das Kind etwas abkriegt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Unser Kind bekommt manchmal etwas ab, was eigentlich dem Partner gilt. Er wird dann zum Blitzableiter im Ehestreit.
Ich kann als Vater/Mutter gut für mich selbst sorgen, ohne dass sich mein Kind um mich kümmern oder sorgen muss.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mein Kind muss öfter Verantwortung für einen Elternteil übernehmen, sich um ihn kümmern oder sorgen.
Mein Kind hilft seinem Bruder/seiner Schwester manchmal aus freien Stücken. Das gehört aber nicht zu seinen Aufgaben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mein Kind muss sich öfter um seinen Bruder/seine Schwester kümmern.
Als Eltern können wir gegenüber unserem Kind unterschiedliche Rollen einnehmen. Beide können wir Anteil nehmen und Trösten, Anleiten und Grenzen setzen, mit dem Kind spielen und Spaß haben, großzügig und fürsorglich sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Wir haben als Eltern bestimmte Rollen stark aufgeteilt, sodass einer von beiden für bestimmte Elternaufgaben hauptsächlich zuständig ist (z.B. für das Trösten, Grenzen setzen, für Spiel und Spaß etc.).
Wir Eltern können für die Aufgaben der Kindererziehung und im Haushalt eine zufriedenstellende Arbeitsteilung aushandeln.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Unsere Aufgabenteilung als Eltern geht oft einseitig zulasten einer Person oder geht oft durcheinander.
Wir Eltern schaffen es, unterschiedliche Werte und Traditionen zu ergänzen und auszubalancieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Wir Eltern vertreten gegensätzliche Werte und bekämpfen zeitweise den extremen Standpunkt des anderen.

Fragebogen und Checkliste für Eltern über die Beziehungen in der Familie

Unser Kind kann sich frei von Zielen der Großeltern entwickeln, wir Eltern sind frei von deren Aufträgen oder Erwartungen.	<input type="checkbox"/>	Auf unser Kind wirken aus der Generation der Großeltern bestimmte Wunschorstellungen, die seine Entwicklung einengen oder in eine bestimmte Richtung drängen.								
Haltungen und Gefühle										
Vater und Mutter sind meist in einer ausgeglicheneren selbstsicheren Verfassung gegenüber dem Kind.	<input type="checkbox"/>	Vater oder Mutter werden in Konflikten mit dem Kind schnell gereizt oder unsicher.								
Vater und Mutter können Ärger gegenüber dem Kind gut dosieren.	<input type="checkbox"/>	Vater oder Mutter geraten in Konflikten mit dem Kind in eine übermäßige Wut .								
Als Vater und Mutter können wir bei Ärger oder Streit mit dem Kind schnell wieder freundlich und zugewandt sein.	<input type="checkbox"/>	Vater oder Mutter gehen in oder nach Konflikten mit dem Kind innerlich auf Distanz zu ihm oder sind noch länger ärgerlich.								
Freche Bemerkungen des Kindes können wir als Eltern zurückweisen, ohne dies schwer zu nehmen.	<input type="checkbox"/>	Vater oder Mutter fühlen sich durch freche Bemerkungen des Kindes persönlich tief verletzt oder anhaltend gekränkt.								
Wir Eltern zeigen unserem Kind eine überwiegend gute Grundstimmung und können ihm Halt geben, wenn es 'mal unglücklich ist.	<input type="checkbox"/>	Vater oder Mutter fühlen sich zeitweise in einer hilflosen oder traurig-deprimierten Stimmung, in der sie dem Kind keinen sicheren Halt geben können.								
Ich kann eigenen Fähigkeiten und Leistungen wertschätzen und etwaige vergangene Versäumnisse gut bewältigen.	<input type="checkbox"/>	Ich empfinde öfter Schuldgefühle gegenüber meinem Kind, z.B. aufgrund eigener Verfehlungen, Unzulänglichkeiten.								
Wir Eltern sind mit unserer Rolle als Eltern zufrieden.	<input type="checkbox"/>	Vater oder Mutter fühlen sich in der Elternrolle unzulänglich								
Wir Eltern (Vater und Mutter) können verschiedene Haltungen gegenüber dem Kind gut ausbalancieren (z.B. Grenzen setzen und Verständnis haben)	<input type="checkbox"/>	Vater oder Mutter fühlen sich öfter in einem inneren Zwiespalt (zwei Seelen in der Brust) im Umgang mit dem Kind. Er /sie schwankt dann zwischen Mitgefühl und Ärger.								
Ich kann es gut heißen, wenn mein Partner dem Kind eine Grenze setzt. Dies gilt auch im umgekehrten Fall.										Einem von uns Partnern tut das Kind öfter leid, wenn der andere ihm eine Grenze setzt.

Fragebogen und Checkliste für Eltern über die Beziehungen in der Familie

Wenn sich das Kind gegen zumutbare Anforderungen sträubt, können wir Eltern beharrlich sein und durchhalten.	<input type="checkbox"/>	Vater oder Mutter geben öfter vorzeitig nach, wenn sich unser Kind gegen Anforderungen sträubt.					
Auch wenn einer von beiden Elternteilen mal erschöpft ist, sorgen wir für die Einhaltung bestimmter Regeln.	<input type="checkbox"/>	Vater oder Mutter dulden Grenzüberschreitungen des Kindes, um einfach mal Ruhe zu haben, da sie sich bei Erschöpfung nicht gegenseitig vertreten.					
Wir Eltern haben eine klare Vorstellung von unserer Rolle als Eltern und fühlen uns darin sicher. Wir können beim Grenzsetzen eine klare Haltung einnehmen.	<input type="checkbox"/>	Wir (oder einer von uns beiden) fühlen uns in unserer Rolle als Mutter oder Vater öfter unsicher (wollen z.B. beim Setzen von Grenzen nicht autoritär wirken).					
Wir übernehmen in der Elternrolle positive Muster und Haltungen der eigenen Eltern.	<input type="checkbox"/>	Ich sehe als Mutter/Vater in meinen eigenen Eltern kein positives Vorbild bzw. keine guten Eigenschaften, die man übernehmen könnte.					
Negative Eigenschaften oder Erziehungsmethoden meiner Eltern übernehme ich als Mutter/Vater nicht in meiner Erziehung.	<input type="checkbox"/>	Wir (oder einer von uns beiden) übernehmen manchmal schlechte Eigenschaften oder Methoden der eigenen Eltern.					
Soziales Umfeld							
Unser Kind wird mit seiner kulturellen Herkunft und seinen Eigenschaften in der Umgebung akzeptiert.	<input type="checkbox"/>	Unser Kind oder die ganze Familie wird von anderen in der Umgebung diskriminiert oder verfolgt, z.B. aufgrund anderer Kleidung, Herkunft, Sprache oder Hautfarbe.					
Unser Kind lebt in einer ihm vertrauten Umgebung und musste bisher keine Wohnortwechsel mitmachen.	<input type="checkbox"/>	Das Kind oder die Familie verlor seine vertraute Umgebung durch Migration und soziale Verpfanzung.					
Unser Kind bekommt von Lehrkräften gerechte und wertschätzende Rückmeldungen.	<input type="checkbox"/>	Unser Kind bekommt Abwertungen oder ungerechte Schuldzuweisungen durch Lehrkräfte.					
Unser Kind kann in der Schulklasse ungestört von anderen Mitschülern in einer ruhigen Klassenatmosphäre arbeiten.	<input type="checkbox"/>	In der Schulklasse unseres Kindes herrscht allgemeine Unruhe, die die Mitarbeit im Unterricht erschwert.					
Unser Kind ist in die Klassengemeinschaft integriert.	<input type="checkbox"/>	Unser Kind erlebt öfter Mobbing oder Hänselei.					

Fragebogen und Checkliste für Eltern über die Beziehungen in der Familie

Wenn unser Kind Fehler in der Schule macht oder in der Klasse auffällt, reagieren die Mitschüler oder Lehrkräfte angemessen darauf.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Wenn unser Kind Fehler in der Schule macht oder in der Klasse auffällt, verstärken die Mitschüler oder Lehrkräfte noch dieses Verhalten, z.B. durch Lachen, Beifall o.ä.
Unser Kind hat Kontakte oder Freundschaften zu gut akzeptierten anderen Kindern.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Unser Kind sucht die Nähe zu anderen unsozialen Kindern, die zu unerlaubten Handlungen neigen.
Die Familie hat gute nachbarschaftliche Beziehungen mit gegenseitiger Akzeptanz von Grenzen und Unterschieden.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Von Seiten der Nachbarn kommen öfter Beschwerden, Abwertungen oder Grenzverletzungen (z.B. Aufdringlichkeit)

Vielen Dank für Ihre Mühe!

Hier ist noch Platz für weitere Bemerkungen:

Literatur

Walter, J. und Adam, H. (2008). Kultureller Kontext und seine Berücksichtigung bei Migranten und Flüchtlingsfamilien, in: Cierpka 2008, Handbuch der Familiendiagnostik 3. Auflage, Heidelberg: Springer / Kraul, A., Ratzke, K, Reich, G, Cierpka, M. (2008). Familiäre Lebenswelten, in: Cierpka (2008). Handbuch der Familiendiagnostik 3. Auflage, Heidelberg: Springer.

Fragenliste für Eltern zur Besinnung auf Stärken und Kraftquellen

Ausgefüllt vom Vater / von der Mutter / ...

Familie

Was sind die **Interessen**, die Sie als Familie gemeinsam haben? _____

Was macht die Familie gern zusammen? Welche Spiele? _____

Auf welche gemeinsamen **Momente** in Ihrem Familienalltag möchten Sie nicht verzichten? _____

Gibt es bestimmte **Rituale** oder Bräuche, die für die Familie wichtig sind oder waren?
(z.B. Tagesablauf, Wochenrhythmus, Feste) _____

Was **klappt gut** in der Familie? Was fällt Ihnen leicht? Welche Dinge schaffen Sie ohne Probleme? _____

Worauf sind Sie **stolz** in Ihrer Familie? _____

Von welchen Ihrer Eigenschaften profitiert Ihre Familie besonders? _____

Wenn der Familie ein Orden für **Verdienste** oder für Dinge, die Sie gut können, verliehen würde, was stünde dort darauf? _____

Fragenliste für Eltern zur Besinnung auf Stärken und Kraftquellen

Was hilft Ihnen, wenn es Ihnen oder Ihrem Kind schlecht geht?

Was hilft Ihrem Kind, wenn es ihm oder einem anderen Mitglied der Familie schlecht geht?

Wie tanken Sie auf? Was gibt Ihnen Kraft?

Gibt es ein positives **Motto**, eine Lebenseinstellung oder Gewohnheiten in Ihrer Familie, nach denen schon Ihre Eltern gelebt haben?

Was unterscheidet Sie und Ihre Familie positiv von anderen? Was finden Sie also in Ihrer Familie besser als bei anderen?

Gibt es **religiöse oder andere Ereignisse**, die Ihre Familie positiv geprägt haben?

Was würden Sie und Ihre Familie nicht an der Familie ändern wollen?
Was sollte also **bleiben**?

Welche positiven **Eigenschaften** sind typisch für Ihre Familienmitglieder?

Mutter _____

Vater _____

Fragenliste für Eltern zur Besinnung auf Stärken und Kraftquellen

Sohn _____

Töchter _____

Was mögen Sie an sich?

Was mögen andere an Ihnen?

z.B. Ihr Mann / Ihre Frau:

z.B. Ihre Kinder:

z.B. Nachbarn oder Freunde:

Was mögen Ihre Eltern an Ihrer Familie?

Was mögen andere Leute/Ihre Freunde an Ihrer Familie?

Fragenliste für Eltern zur Besinnung auf Stärken und Kraftquellen

Soziales Netz:

Wer sind für Sie die **wichtigsten Menschen** außerhalb der Familie, z. B. Freunde?

Wen können Sie oder Ihre Familie bei schwierigen Entscheidungen **um Rat** fragen?

Mit wem sprechen Sie über die Erziehung Ihrer Kinder und von welcher Person lassen Sie sich schon 'mal etwas sagen?

Gibt es Menschen, an denen Sie sich in schwierigen Zeiten anlehnen können und von denen Sie zuverlässige persönliche Hilfe erwarten dürfen?

Gibt es jemanden, der Ihnen sagt, dass Sie Ihre Sache gut machen?

Wo treffen Sie und Ihre Familie andere Leute, wo können Sie neue **Freunde** kennen lernen?

Sind Mitglieder Ihrer Familie in einer Gruppe oder in einem **Verein**?

Welche unterstützenden **Angebote im Stadtteil** kennen Sie? (Initiativen, Behörden, Kirchengemeinde, Elternschule)?

Fragenliste für Eltern zur Besinnung auf Stärken und Kraftquellen

Welche Möglichkeiten der Kinderbetreuung haben Sie?

Sind Ihre Eltern in die Kinderbetreuung mit einbezogen?

Wem können Sie Ihr Kind z.B. im Krankheitsfall anvertrauen?

Was für **Transportmittel** stehen Ihnen zur Verfügung?

Welche Möglichkeiten stehen Ihnen für **Freizeit-** und **Feriengestaltung** zur Verfügung?

Nehmen Sie an, Sie sind in große finanzielle Schwierigkeiten geraten und plötzlich brauchen Sie eine Summe **Geld**, von wem könnten Sie sie leihen?

Wenn Sie jemanden um eine **Gefälligkeit** bitten müssten (etwas ausleihen, etwas abholen), an wen könnten Sie sich da wenden?

Angenommen, Sie würden **krank** und könnten das Bett eine Woche nicht verlassen, wer würde sich um Ihre Kinder kümmern?

Welche Hilfsangebote bekommen Sie von **professioneller Seite** (Kirche, Gemeinde, Jugendamt, Therapien, Erziehungshilfen)?

Fragenliste für Eltern zur Besinnung auf Stärken und Kraftquellen

Gibt es von anderen **professionellen Personen** (z.B. Lehrer, Pastor, Ärzte usw.), mit denen Sie zu tun haben, jemanden, der für alle wichtig und hilfreich ist?

Zu den Kindern :

Was macht Ihnen am Zusammenleben mit Kindern Spaß?

Was mögen Sie an Ihren Kindern besonders gern?

Was fällt anderen positiv an Ihren Kindern auf?

Was sind ihre Stärken? (Schulfach/Freizeit)?

Wie glauben Sie, könnten Sie die Stärken Ihrer Kinder fördern?

Wann waren Sie das letzte Mal stolz auf Ihre Kinder und warum?

Fragenliste für Eltern zur Besinnung auf Stärken und Kraftquellen

Meisterung schwieriger Situationen

Wollten Sie in Ihrem Leben schon einmal Dinge verändern?

Wie haben Sie das geschafft? Wer/was war dabei hilfreich?

Wenn Sie einmal zurückdenken, vielleicht gab es schon einmal eine Zeit im Leben, die für Sie alle sehr schwierig war. Wie haben Sie es geschafft, damit fertig zu werden? Wer oder was war für alle hilfreich?

Was haben Sie und Ihre Familie in Schwierigkeiten gelernt?

Welche Bedeutung hat Ihr Stadtteil/die Gegend, die Nachbarschaft, wo Sie wohnen, für Ihre Familie?

Wenn Sie in die Zukunft schauen, wie stellen Sie sich Ihre Kinder mit zwanzig Jahren vor (beruflich, Lebenssituation etc.)?

Wie können Sie heute schon die Weichen für die Zukunft stellen?

Literatur:

Die Fragen wurden formuliert in Anlehnung an:
Vogt, K., Venezia, B., Torres Mendes, C., Redlich, A. (2000): Die Erkundung von Kraftquellen im Leben der Menschen. Drei Ressourcen für die Psychosoziale Arbeit und Beratung. Materialie 26 der Arbeitsgruppe Beratung und Training am Fachbereich Psychologie der Universität Hamburg. Hamburg: Alumni Verlag. Publikation zum freien Download. http://alumni-psychologie.de/index.php?option=com_content&view=article&id=97&Itemid=105

Loose/Graaf/Zarbock (Hrsg.). Schematherapie mit Kindern und Jugendlichen. Beltz, 2013

Fragenliste für Eltern zur Besinnung auf Stärken und Kraftquellen

Fragen an das Kind

1. Was ist dein Lieblingsspiel?

2. Wofür interessierst du dich besonders (Filme, Bücher, Hörcassetten, Sendungen)?

3. Was ist dein Lieblingsfach in der Schule?

4. Was kannst du gut, was fällt dir leicht?

5. Worauf bist du stolz?

6. Nenne drei Dinge, die du ohne Probleme schaffst.

7. Was würdest du gerne können?

8. Wenn du drei Wünsche hättest, was würdest du dir wünschen?

9. Weißt du schon, was du später einmal machen möchtest?

10. Kannst du dich ein bisschen beschreiben?

