Negative Schemata unterbrechen und positive aktivieren

Die Arbeit an und mit Schemata bietet in der Jugend- und Familienhilfe neue Optionen, um in hochkomplexen Fällen ressourcenorientiert arbeiten zu können.

Text: Ulrich Meyer, Geschäftsleiter Stiftung Jugendnetzwerk, Zürich; Anke Handrock, Entwicklerin des Schemacoachings (Berliner Schule);[1]
Maike Baumann, Leiterin des Psychologischen- und Gesundheitsdienstes, Rotkreuz-Institut Berufsbildungswerk, DRK Berlin

In den sozialpädagogischen Angeboten der Stiftung Jugendnetzwerk[2] begegnen wir Adressat*innen, die psychisch und emotional aussergewöhnlich belastet sind. Ihre Lage scheint derart komplex, dass schwer zu entscheiden ist, wo die Arbeit mit ihnen begonnen werden soll. Scheinbar zwingend geraten sie in eine Krise nach der anderen.

Dabei nehmen die Fachpersonen wahr, dass die Adressat*innen – trotz angemessenen Vorschlägen und Handlungsideen – immer wieder in ähnliche Eskalationsschleifen rutschen. Und gerade wenn in solch hoch belasteten Familien die Frage nach einer Kindeswohlgefährdung und einer Herausnahme aus der Familie im Raum steht, steigt auch die psychische Belastung beispielsweise bei Familientrainer*innen massiv.

> Die Resilienz unserer Mitarbeiter*innen ist zusammen mit ihrer Kompetenz gewachsen.

Insbesondere empathische und engagierte Mitarbeitende erleben solche Situationen oftmals als persönliches Versagen. Sie versuchen, präsenter zu sein, und vernachlässigen die eigenen gesunden Grenzen, nötige Pausen, eigene Beziehungen oder ausgleichende Freizeitaktivitäten, um das System der Adressat*innen irgendwie stabil zu halten. Dabei fehlt oft einfach das Handwerkszeug in der 1:1-Arbeit mit Adressat*innen, um den Kern des Problems anzugehen und den Teufelskreis auf Dauer zu durchbrechen.

Eingeprägte Muster

Ausgehend von ähnlichen Beobachtungen im therapeutischen Setting entwickelte Jeffrey Young ab 1990 das *Schemamodell*.[3] Es erklärt, wie sich unter schwierigen frühen Entwicklungsbedingungen bestimmte Stressreaktionsmuster einprägen und dann automatisiert werden. Die Qualitäten der damaligen Auslösesituationen (z. B. laute, gewalttätig strafende Bezugspersonen) werden gemeinsam mit den zugehörigen Emotionen (z. B. Angst/Scham) und Gedanken (z. B. «Ich habe das verdient! / Ich bin wertlos!») als *dysfunktionale Schemata* in einem neuronalen Netzwerk abgespeichert. Sie waren früher einmal funktional und haben das Überleben gesichert.

Die soziale Umgebung kann sich dann im Erwachsenenalter vollständig gewandelt haben. Die früh gelernten, bevorzugten Stressreaktionsmuster, die damals dem Überleben dienten (z. B. vorauseilender Gehorsam), werden heute in ähnlichen Situationen (z. B. in der Konfrontation mit einem aggressiven Chef) durch die Schemaaktivierung immer noch ausgelöst. Schemata sind quasi eingebrannt und werden automatisch aktiviert, wenn passende Auslösereize auftauchen. Die nachfolgend automatisiert ausgelösten Reaktionen zur Stressbewältigung werden *Beschützermodi* genannt. In der Schematherapie sind etwa 20 dieser Beschützermodi beschrieben. Sie sind alle von den Hochstressreaktionen *Kämpfen*, *Fliehen*, *Erstarren* bzw. *Totstellen* abgeleitet.

Beispiele für einige stressaktivierte Beschützermodi sind: *der Selbstberuhiger* (auf dem Handy rumspielen, Drogenkonsum usw.), *der Pöbler* (verbal aggressiv reagieren), *der Angreifer* (körperlich übergriffig reagieren), *der angepasste Aufopferer* (unter Stress eigene Bedürfnisse zurückstellen, vorauseilend gehorchen). Sie werden aktiviert, um psychisch unangenehme Zustände aufgrund von Schemaaktivierungen zu vermeiden. Die Betroffenen erleben solche Stresssituationen als Krisen, in denen sie automatisch mit dem Beschützermodus reagieren.

Glücklicherweise verlaufen viele menschliche Entwicklungen in Teilen positiv. Die meisten Menschen haben daher sowohl funktionale/positive als auch dysfunktionale Schemata erworben. Beschützermodi werden nur zusammen mit dysfunktionalen Schemata aktiviert. Wenn positive Schemata aktiviert sind, sind die Personen handlungsfähig, können auf ihre Ressourcen zugreifen und erleben eine tendenziell positive Emotionalität. Sie sind sozusagen im Modus des *Fitten Erwachsenen/Jugendlichen*. Diesen zu stärken, ist das Ziel unseres Ansatzes.

Er wurde ab 2010 durch Anke Handrock durch eine spezifische Anpassung der Schematherapie auf den Bereich des Coachings und der Beratung entwickelt und so auch den nicht therapeutischen Handlungsfeldern in der Sozialen Arbeit zugänglich gemacht.[4]

Schulung erhöht Resilienz

Seit 2017 schulen wir in der Stiftung Jugendnetzwerk Mitarbeitende aus verschiedenen Anwendungsfeldern in der Schemaarbeit. Wir beobachten, dass sie von ganz unterschiedlichen Aspekten dieser Weiterbildung profitieren.

- Die Möglichkeit, Adressat*innen ein umfassendes Erklärungsmodell für ihr (teils hochproblematisches) Verhalten und auch für selbstwertbedrohliche Rückfälle verstehbar zu machen, gibt den Fachpersonen Sicherheit.
- Das Wissen um den Modus des *Fitten Erwachsenen* bzw. des *Fitten Jugendlichen* hilft den Fachpersonen, einen ganz systematischen Ressourcenaufbau in den Blick zu nehmen und Adressat*innen dabei zu unterstützen, immer seltener in die Aktivierung dysfunktionaler Schemata zu rutschen.
- Das Wissen um positive Schemata ermöglicht den strukturierten Aufbau neuer stabilisierender und positiver Gewohnheiten, die wiederum dazu beitragen, dass immer öfter der Modus des *Fitten Erwachsenen* eingenommen werden kann.
- Mitarbeitende erkennen und verstehen auch ihre eigenen Schemata und Schemaaktivierungen. Das hilft ihnen, ungesunde Stressreaktionen (z. B. Aufopferung) rechtzeitig zu bemerken und entsprechende Verhaltensweisen zu unterbrechen. Das erhöht ihre Resilienz. Zur Unterstützung haben wir auch das Format einer regelmässigen Schema-Inter- und Supervision integriert.

Höhere Arbeitszufriedenheit

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Resilienz unserer Mitarbeiter*innen zusammen mit ihrer Kompetenz gewachsen ist und dass das Jugendnetzwerk seit Beginn der Schemaweiterbildungen konstant für eine grössere Anzahl zunehmend komplexerer Fälle angefragt wird. Die Mitarbeitenden melden gleichzeitig eine gestiegene Arbeitszufriedenheit und ein deutlich verbessertes Bewusstsein der eigenen Bedürfnisse und Grenzen zurück. •

Fussnoten

1 Dr. Anke Handrock Coaching & Training, Berlin, www.handrock.de.
2 Stationäre, begleitete und ambulant aufsuchende Angebote sowie Schemaweiterbildungen siehe www.jugendnetzwerk.ch.
3 Young, J. (1990). Cognitive therapy for personality disorders: A Schema-focused approach. Sarasato. Professional Resource Press.
4 Handrock, A., Zahn, C., Baumann, M. (2016). Schemaberatung, Schemacoaching, Schemakurzzeittherapie. Beltz. Weinheim.