Stiftung JUGEND NETZWERK

Neue Impulse aus Schemaberatung & Schemacoaching

Wenn alte Muster immer wieder zu den gleichen Konflikten führen

Schemaberatung bzw. Schemacoaching ist eine Beratungs- und Begleitungsform, die die wissenschaftlich gesicherten Ergebnisse der Schematherapie auf Beratung und Coachingprozesse überträgt.

Jeder Mensch bildet Schemata in seiner Kindheit und Jugend aus. Dysfunktionale Schemata basieren auf unerfüllten Grundbedürfnissen, wie dem Bedürfnis nach Nähe, Geborgenheit und Bindung, dem Bedürfnis nach Autonomie oder dem Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle. Bleiben solche existentiellen Bedürfnisse in kritischem Masse unerfüllt, dann lernt das Kind, selber damit fertig zu werden und entwickelt eigene Strategien, damit es im Gleichgewicht bleiben kann.

Diese früh erlernten Strategien prägen uns stark. Zur Zeit ihrer Entstehung waren sie hilfreich und angebracht. Im Erwachsenenalter jedoch bestehen andere Lebensbedingungen und Möglichkeiten – und trotzdem reagieren wir oftmals immer noch mit den tief verwurzelten, automatischen Verhaltensmustern. Auf unsere Mitmenschen wirkt das unpassend, stark übertrieben und führt zu Irritationen und Konflikten. Wir selber sind uns über unser Verhalten und dessen Gründe kaum bewusst und merken vielleicht nur, dass wir immer wieder in dieselben Problemsituationen geraten und fühlen uns unverstanden.

An diesem Punkt setzt Schemaberatung an. Klient*innen werden über die Wirkmechanismen von Schemata aufgeklärt. Zusammen mit der Fachperson und mithilfe von unterstützenden Methoden und Testdiagnostik werden eigene Schemata aufgedeckt, thematisiert und Möglichkeiten besprochen, wie alternative, funktionalere Verhaltensweisen eingeübt werden können. Bei manchen Menschen reichen solche Interventionen aus, um zu einer dauerhaften Verbesserung ihrer Situation zu führen.

Schemacoaching geht über die Schemaberatung hinaus und beinhaltet zusätzlich eine systematische Stärken- und Ressourcenorientierung. Zudem wird fokussiert an dysfunktionalen Schemata und Modi gearbeitet.

Diese Methoden und Werkzeuge eignen sich insbesondere für die Arbeit mit Klient*innen (Jugendliche, Erwachsene/Erziehungspersonen) mit schwierigen Persönlichkeitszügen und festgefahrenen Reaktionsmustern, die immer wieder mit denselben Problemen konfrontiert werden und bei denen andere Interventionen nicht genügend gewirkt haben.

Soziale Arbeit fokussiert üblicherweise auf sozioökonomische Faktoren und weniger auf psychologische Aspekte. Letztere werden gerne dem therapeutischen oder ärztlichen Bereich zugeordnet. Problematisch wird diese Delegation dann, wenn wir es mit sogenannten hard-to-reach-Klient*innen zu tun haben, was häufig der Fall ist. Dieser Personenkreis weist eine psychische Problematik auf, die sich in festgefahrenen dysfunktionalen Verhaltensmustern und schwierigen sozioökonomischen Lebensbedingungen äussert, welche sich oft gegenseitig bedingen und verstärken. Bei dieser Klientel ist es unerlässlich, auch dysfunktionale Persönlichkeitsfaktoren positiv zu beeinflussen, um eine Nachhaltigkeit der durchgeführten Interventionen zu erreichen.

Kern der Schemaberatung und des Schemacoachings ist das Modus-Modell: In diesem Modell werden Schemata als neuronal vorgebahnte Erlebens- und Reaktionsbereitschaften verstanden. Werden sie durch bestimmte, biografisch bedingte Schlüsselreize aktiviert, wird von Modi gesprochen. Ein Modus äussert sich häufig in einer sichtbaren Emotionalisierung resp. einem damit verbunden funktionalen oder dysfunktionalen Verhalten.

Problematisch sind Modi dann, wenn sie dysfunktional, d.h., fremd- und selbstschädigend sind oder Erziehungskompetenzen beeinträchtigen. Dysfunktionale Modi, etwa in Verbindung mit starken Angst und Wutgefühlen, behindern Betroffene häufig bei der Erreichung der eigentlichen Ziele und der Erfüllung eigener Bedürfnisse, was in aller Regel mit einem intensiven Stresserleben einhergeht.

Schemaberatung und Schemacoaching sind geeignet für Fachpersonen aus psychosozialen Berufsfeldern und können wirkungsvoll bei der Arbeit mit Jugendlichen und Erwachsenen/Erziehungspersonen eingesetzt werden. Im Rahmen der Fachtagung wird das Denkmodell mit seinen Methoden vorgestellt und diskutiert.

Oliver Falk / Ulli Meyer

Fachtagung Schemaarbeit im Kontext der Jugend- und Familienhilfe 26.09.2024 im Volkshaus Zürich, weitere Infos	**Weiterbildungsreihe** Schemaarbeit Kurse: Veränderungskommunikation, Schemacoaching, Aufbaukurs Jugend, Infos