



Schemacoaching in der Sozialen Arbeit Geht das?

Anfang der 1990er Jahre entwickelte Jeffrey Young, ein US-amerikanischer Psychotherapeut, das Konzept der dysfunktionalen Schemata in der Arbeit mit Patient*innen mit schwersten Persönlichkeitsstörungen. Das von Young entwickelte Schemamodell versteht die unzureichende Befriedigung psychischer Grundbedürfnisse in Kindheit und Jugend als Ursache von Persönlichkeitsstörungen.

Ein Aufwachsen in schwierigen Sozialisationsumgebungen führt regelmässig zu mangelnder Befriedigung von Grundbedürfnissen. Young benennt dabei folgende psychische Grundbedürfnisse: Bindung, Autonomie und Kontrollerleben, das Erleben gesunder Grenzen, das Ausleben des Bedürfnisses nach Spontanität und Spiel sowie das Zulassen, Spüren und Zeigen der eigenen emotionalen Lage und den Ausdruck berechtigter Bedürfnisse.

Kinder und Jugendliche passen sich an ungünstige Entwicklungsbedingungen an, indem sie notfalls psychische Grundbedürfnisse zurückstellen. Stattdessen passen sie ihr Verhalten den existierenden Bedingungen an – einhergehend mit unangenehmen Emotionen.

Derartige, insbesondere wiederkehrende Erfahrungen führen gemäss Young zur Ausprägung dys-

funktionaler (maladaptiver) Schemata. Als Schema werden neuronale Netzwerke definiert, die situationsbezogene Emotionen, Gedanken, Handlungsimpulse und Körperempfindungen sowie teils auch Erinnerungen an Ursprungssituationen in Kindheit und Jugend enthalten. Diese «Schema-Netzwerke» sind im Gehirn immer vorhanden und können durch inhaltlich passende Auslöser aktiviert werden. Treten im späteren Leben solche Auslösesituationen auf, werden diese neuronalen Netzwerke aktiviert, einschliesslich der zugehörigen unangenehmen Emotionen. Die Aktivierung eines dysfunktionalen Schemas ist emotionaler Stress und in der Folge lässt die Flexibilität im Verhalten stark nach. So kommt es zu Situationen, in denen Erwachsene in ähnlichen sozialen Situationen wiederholt in ein Verhalten rutschen, das sie nicht zeigen wollten. Das aktivierte dysfunktionale Schema lässt durch das intensive Stresserleben keine freie Verhaltensauswahl mehr zu.

Menschen verstummen, die für sich einstehen wollten, Menschen werden ausfällig, obwohl sie eine Beziehung pflegen wollen, Menschen beginnen andere zu entwerten oder gar körperlich zu verletzen, obwohl sie später selbst ihr Handeln nicht verstehen und glaubhaft versichern, das nicht gewollt zu haben, Menschen flüchten sich in exzessiven Medienkonsum, Sport oder auch Arbeit, obwohl sie sich geschworen haben, das nicht wieder tun zu wollen.

All das sind Beispiele für mögliches Verhalten im Rahmen von akuten dysfunktionalen Schemaaktivierungen. Unter dem Stress der Schemaaktivierung wird Verhalten abgerufen, das in Kindheit und Jugend in einer pathologischen Entwicklungsumgebung angemessen war, das aber im jetzigen Leben in einer normalen sozialen Umgebung keine angemessene Funktionalität mehr hat. Zugleich können diese Reaktionen – aufgrund des starken psychi-



schon Stresserlebens – nicht einfach unterlassen werden, weshalb einfache Trainingsansätze hier oft fehlschlagen. Das kann Klient*innen zusätzlich frustrieren und entmutigen.

Etliche Jahre war die Arbeit mit dem Schemamodell den psychotherapeutischen Fachberufen vorbehalten, da die Anwendung einen klar psychotherapeutischen Fokus hatte.

Wir selber befassen uns seit Mitte der 2000er Jahre mit dem Schemamodell und seiner Anwendung. Die Klarheit und Praktikabilität des Modells hat uns davon überzeugt, dass das Modell in seiner Anwendung deutlich weiter gefasst werden kann und sollte, als allein auf die Behandlung schwerster psychischer Krankheiten bezogen zu werden.

Frau Dr. Handrock entwickelte daraufhin unter Integration von Methoden und Tools u. a. aus der Schematherapie selbst, aus Systemik, Positiver Psychologie, Hypnotherapie, NLP, ACT und auch klassischer Verhaltenstherapie die Methoden der Schemaberatung, des Schemacoachings und der Schemakurzzeittherapie. 2016 erschien unsere zugehörige Buchveröffentlichung und Frau Dr. Handrock begann, die Methoden am Institut für Schematherapie in Frankfurt am Main auch an interessierte Kolleg*innen aus nicht therapeutischen Berufsgruppen zu vermitteln.

Schon kurz nach Beginn unserer ersten Weiterbildungsangebote zum Schemacoaching kam die Leitungsebene der Stiftung Jugendnetzwerk mit der Anfrage auf uns zu, ob wir uns vorstellen könnten, die von uns primär für das Life- und Businesscoaching und für fokale psychotherapeutische Ansätze

in der allgemeinmedizinischen Praxis entwickelten Methoden für Schemaberatung und Schemacoaching an die Bedarfe der Sozialen Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Familien zu adaptieren.

Das Projekt hat uns sofort begeistert und somit begann die international einzigartige gemeinsame Arbeit aus Weiterbildung, Methodenadaptation und praktischer Erprobung in der Arbeit des Jugendnetzwerks.

Wir schauen nun auf bald acht Jahre Entwicklungs- und Anwendungspraxis der Schemarbeit innerhalb der Sozialen Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Familien zurück. Stück für Stück erweiterte sich der Anwendungsbereich der Stiftung Jugendnetzwerk unserer spezifisch entwickelten Methoden der Schemarbeit aus 1:1-Coaching-Kontexten im Eltern- und Jugendcoaching bis hin zur Anwendung im Rahmen der stationären Jugendarbeit und zum gezielten Aufbau korrigierender Erfahrungen und positiver Schemata noch während der besonders schemasensiblen Entwicklungsphasen in Kindheit und Jugendalter – und der Erfolg der Stiftung Jugendnetzwerk mit diesem Ansatz spricht für sich.



Maïke Baumann

Geschäftsführerin
Handrock GmbH (Berlin)