



Schemaarbeit in der Erziehung

Eine neue Perspektive

Mit den herkömmlichen pädagogischen Methoden und Instrumenten, u. a. aus der klassischen und operanten Konditionierung sowie aus der Lerntheorie, sind wir bei der Zielerreichung immer wieder an unsere Grenzen gestossen. Daher haben wir uns 2017 dazu entschieden, die Schemaarbeit (Schemacoaching und Schemabearbeitung) ergänzend einzuführen, und haben diese seither fortlaufend weiterentwickelt.

Schemaarbeit und Schematherapie haben ihre Ursprünge in der kognitiven Verhaltenstherapie, einer bewährten Methode zur Behandlung von psychischen Gesundheitsproblemen. Jeffrey Young entwickelte die Schematherapie, die darauf abzielt, dysfunktionale Schemata zu identifizieren und zu modifizieren. Diese Schemata, die oft in der Kindheit entstehen, beeinflussen die Art und Weise, wie wir uns selbst, andere und die Welt wahrnehmen. Arbeit an und mit Schemata zielt darauf ab, diese Muster zu durchbrechen und adaptive Alternativen zu fördern. Schemaarbeit ist ein Ableger der Schematherapie und konzentriert sich auf die Anwendung der grundlegenden Prinzipien im Coaching-Kontext.

Als Pioniere der Schemaarbeit in der Jugend- und Familienhilfe begannen wir 2017 mit viel Enthusiasmus, aber auch Respekt die entsprechenden

Weiterbildungen. Nach Anlaufschwierigkeiten konnten wir uns neben dem Jugendcoaching auch in der Schemaarbeit mit Eltern spezialisieren, die Schwierigkeiten zeigen, ihre Erziehungsaufgaben zu bewältigen. Aufgrund unserer Erfahrungen und erhobenen Daten konzentrieren wir uns in diesem Beitrag auf die folgenden dysfunktionalen Schemata, welche gehäuft die Bewältigung der Erziehungsaufgaben erschweren: Aufopferung, Bestrafungsneigung und Unterwerfung/Unterordnung.

In Fällen, in denen wir die Eltern mit Schemacoaching behandeln, ist das Schema Aufopferung am häufigsten aktiv. Die Aktivierung eines Sche-



mas wird blitzschnell durch den passenden Trigger ausgelöst und läuft automatisch ab. Durch diese «Schema-Brille» wird dann die aktuelle Situation «eingefärbt». Aktivierte Schemata lösen meist starke und schmerzhaft emotionale Reaktionen aus, welche auf die Handlungsebene Einfluss nehmen.

Schema Aufopferung

Eltern mit dem aktiven Schema Aufopferung nehmen an, dass sie für Liebe, Aufmerksamkeit oder

Anerkennung ihre eigenen Bedürfnisse unterdrücken müssen, um die Bedürfnisse anderer zu befriedigen. Obwohl die Tendenz, Bedürfnisse anderer zu befriedigen, sich positiv auf die Entwicklung der Kinder auswirken kann, neigen die Eltern mit aktivem Schema Aufopferung dazu, den Kindern zu dienen, statt sie zu erziehen. Dies löst u. a. eine gewisse Abhängigkeit der Kinder aus und erschwert die Entwicklung der Selbständigkeit. Um diese Effekte des aktiven Schemas zu reduzieren, werden neben der Schemaberatung, in der u. a. das Modell erklärt wird, die inneren Konflikte zwischen der hinteren und der vorderen Bühne mit den Klient*innen behandelt.



Durch Erklärung der Wechselwirkung zwischen hinterer Bühne (Auswirkung der Schemaaktivierung Aufopferung auf die Basisemotionen des Elternteils) und vorderer Bühne (Auswirkung der dysfunktionalen Bewältigungsstrategien auf die aktuelle Stresssituation) werden die Klient*innen herangeführt, das aktive Schema zu erkennen und zu bewältigen.

Des Weiteren wird der Fokus auf das Gegenschema gerichtet, um dem aktiven Schema entgegenzuwirken. Die Gegenschemata helfen, in Stresssituationen auf sich selber zu schauen und aus dem Schema von so genannten «fitten Erwachsenen» (kompetenten Erwachsenen) heraus zu agieren. Das hat wiederum Einfluss auf die Erziehungskompetenzen der Eltern. Sie sind dann besser in der Lage, bedürfnisorientiert zu handeln, klare Grenzen zu

setzen und diese dann konsequent und wohlwollend einzufordern, und dienen als gutes Modell zum Lernen.

Eltern, die stabil aus dem «fitten Erwachsenen» agieren, sind selbstreflektiert und verhalten sich wohlwollend. Sie fördern ihre Kinder darin, eigene Bedürfnisse und Gefühle wahrzunehmen, diese zu benennen, auf sie einzugehen und auch die Bedürfnisse anderer wahrzunehmen, empathisch sowie respektvoll zu sein. Das positive Gegenschema «gesundes Selbstinteresse, gesunde Selbstfürsorge» kann durch das Üben von gezielten Interventionen (z. B. erkennen eigener Grundbedürfnisse) aufgebaut werden, damit die Wahrscheinlichkeit der negativen Schemaaktivierung in Stresssituationen sinkt.

Schema Bestrafungsneigung

Das Schema Bestrafungsneigung ist bei den aktuell mit Schemacoaching behandelten Eltern fast so aktiv wie die Aufopferung. Eltern mit diesem Schema nehmen an, dass diejenigen, die Fehler machen, streng bestraft werden müssen. Das Muster führt zu erheblichen Schwierigkeiten, eigene und fremde Fehler zu verzeihen und sich in andere einzufühlen. Als Kinder hatten diese Eltern ihrerseits fordernde und strafende Eltern: Leistung, Pflicht, Perfektionismus, Befolgung von Regeln, Unterdrückung von Gefühlen und der Versuch, keine Fehler zu machen, hatten Vorrang vor den Freuden des Lebens, dem Wohlbefinden und der individuellen Erholung.

Die Eltern mit diesem aktiven Schema neigen dazu, ihre Kinder streng zu erziehen. Die Wahrscheinlichkeit, dass durch einen strengen Erziehungsstil die Bedürfnisse nach Autonomie und Exploration nicht erfüllt werden, ist hoch. Für die Bearbeitung des Schemas Bestrafungsneigung werden ebenfalls die beim Schema Aufopferung bereits beschriebenen Techniken angewandt. Das positive Gegenschema «Selbstaussdruck, Selbstbestimmtheit und Durchsetzungsvermögen» wird durch das Üben von gezielten Interventionen (bspw. Nein sagen lernen) aufgebaut, damit die Wahrscheinlichkeit der Schemaaktivierung sinkt.



Schema Unterwerfung/Unterordnung

Das Schema Unterwerfung/Unterordnung steht an dritter Stelle in unserer internen Rangliste der aktivsten Schemata. Die Eltern mit aktivem Schema Unterwerfung/Unterordnung überlassen anderen zu viel Kontrolle. Sie meinen, sich unterwerfen zu müssen, um Ärger, Verlassenheit oder eine negative Reaktion anderer zu vermeiden. Eltern mit diesem Schema sind davon überzeugt, dass ihre Wünsche, Meinungen und Gefühle unangemessen oder irrelevant sind. Dies hat eine enorme Auswirkung auf die Erziehung, weil diese Eltern Schwierigkeiten aufweisen, sich durchzusetzen, und von ihren Kindern nicht als Orientierung/Modell angesehen werden.

Die Kinder verlieren die Gelegenheit, am Modell zu lernen, und müssen zu schnell die Führung übernehmen (Hierarchieumkehr), so dass ihre Entwicklung gefährdet ist. Auch hier werden die beim Schema Aufopferung erwähnten Techniken verwendet, um den Einfluss des aktiven Schemas zu hemmen. Es wird ebenfalls das positive Gegenschema «Selbstaussdruck, Selbstbestimmtheit und Durchsetzungsvermögen» gefördert.

Fazit

Zusammenfassend stellt die Schemaarbeit eine innovative und vielversprechende Methode dar, um Eltern mit grossen Schwierigkeiten in der Erziehung ihrer Kinder zu unterstützen. Durch die gezielte Stärkung positiver Schemata, die Erläuterung der

Wechselwirkungen zwischen vorderer und hinterer Bühne sowie die Behandlung von Beschützern können Eltern eigene dysfunktionale Schemata bearbeiten und damit einen nachhaltigen Beitrag zur kognitiven Entwicklung, emotionalen Stabilität und langfristigen psychischen Gesundheit ihrer Kinder leisten.



Aristide Peng
Co-Leitung



Valeria Sicilia
Stv. Co-Leitung

**Fachtagung Schemaarbeit in
der Jugend- & Familienhilfe,
26.9.2024, Volkshaus Zürich**

