

Das Modus-Modell der Schematherapie

Das **Modus-Modell** ist ein Kernkonzept der Schematherapie, das uns hilft, die inneren Zustände und Verhaltensweisen besser zu verstehen. Es beschreibt, wie wir in bestimmten Situationen zwischen verschiedenen «Ich-Zuständen» wechseln, um schnell auf innere oder äußere Schema-Aktivierungen reagieren zu können. Diese **Modi** sind tief verwurzelte Verhaltensmuster, die aus unseren Kindheitserfahrungen resultieren. Das Modell unterteilt sie in vier Hauptkategorien: die ungünstigen, Kind-Modi, die dysfunktionalen Eltern-Modi, die Bewältigungs-Modi und die gesunden Modi.

1. Ungünstige Kind-Modi

Diese Modi sind unsere verletzlichsten Anteile. Sie repräsentieren unerfüllte Bedürfnisse und tief sitzende Gefühle aus unserer Kindheit. Sie sind die Quelle unserer emotionalen Schmerzen.

- **Verletztes Kind:** Es steht für starke emotionale Verletzung und fühlt sich innerlich zerbrochen, wertlos und ungeliebt.
- **Einsam-verlassenes Kind:** Dieser Modus steht für ausgeprägte Isolationsgefühle und emotionale Deprivation. Es ist überzeugt, völlig allein und von anderen getrennt zu sein.
- **Ängstliches Kind:** Geprägt von ständiger Angst und Sorge. Es befürchtet stets das Schlimmste und fühlt sich »chronisch« unsicher.
- **Impulsiv-undiszipliniertes Kind:** Handelt aus dem Bauch heraus, ohne über die Konsequenzen nachzudenken. Es sucht nach sofortiger Befriedigung spontan aufkommender Wünsche und Bedürfnisse.
- **Wütendes Kind:** Dieser Modus reagiert mit massiver »heißer« Wut auf Grenzüberschreitungen, Respektlosigkeit und Ungerechtigkeit. Es ist sozusagen die »emotionale Essenz« der Frustration des Bedürfnisses nach Selbstbestimmung in der Vergangenheit und strebt nach uneingeschränkter Selbstbehauptung.

2. Dysfunktionale Eltern-Modi

Diese Modi sind die inneren, kritischen Stimmen, die wir aus unserer Kindheit verinnerlicht haben. Sie treiben uns an oder strafen uns, ohne Gnade zu zeigen.

- **Leistungsfordernder Eltern-Modus:** Zwingt uns, Höchstleistungen zu erbringen. Er flüstert uns ein: »Du bist nur gut genug, wenn du perfekt bist!«
- **Emotional-fordernder Eltern-Modus:** Dieser Modus treibt uns an, die emotionalen Bedürfnisse anderer Menschen zu erfüllen. Er sagt uns: »Opfere dich auf, damit du geliebt wirst!«
- **Strafender Eltern-Modus:** Dieser Modus ist unser innerer Richter. Er bestraft uns für unsere Fehler und sagt uns: »Du bist ein Versager und hast es nicht anders verdient!«

3. Dysfunktionale Bewältigungs-Modi

Diese Modi sind Strategien, die wir entwickelt haben, um mit den Schmerzen der ungünstigen Kind-Modi umzugehen. Sie waren einmal nützlich, sind aber heute dysfunktional, halten schädliche Verhaltensweisen und Erlebens-Zustände aufrecht und bilden somit sozusagen die »Symptomebene« psychischer Störungen.

Unterwerfung

- **Sich-unterwerfender Aufopferer:** Dieser Modus opfert die eigenen Bedürfnisse, um die des anderen zu erfüllen. Er tut alles, um Konflikte zu vermeiden und geliebt zu werden.

Vermeidung

- **Distanzierter Beschützer:** Zieht sich emotional zurück, um die eigene Verletzlichkeit bzw. emotionale Verwundbarkeit (v.a. in engen Beziehungen) nicht spüren zu müssen. Er baut eine innere Mauer auf, um Nähe und Intimität zu vermeiden. Der distanzierte Beschützer ist vor allem bei Menschen mit Borderline- oder schizoider Persönlichkeits-Akzentuierung besonders stark ausgeprägt; er kommt jedoch als sozusagen prototypischer innerer Schutzmechanismus mehr oder weniger stark bei allen Menschen vor. Seine extremste Ausprägung und Erscheinungsform ist die Dissoziation.
- **Distanzierter Selbstberuhiger:** Dieser Modus betäubt Gefühle durch Suchtverhalten (z.B. Alkohol, Drogen, Arbeit, Essen), um den Schmerz des Kind-Modus nicht zu fühlen.
- **Klagender Beschützer:** Klagt und jammert, um Aufmerksamkeit, Mitleid und Fürsorge zu erzwingen, ohne Verantwortung zu übernehmen und/oder Konsequenzen zu ziehen.
- **Ärgerlicher Beschützer:** Zeigt z.B. passiv-aggressives Verhalten, Ironie und Zynismus, um mögliche Angreifer auf Distanz zu halten.

Überkompensation

- **Zwanghaft-Perfektionistischer Kontrolleur:** Dieser Modus versucht, alles und jeden zu kontrollieren, um Gefühle der Unzulänglichkeit und inneren Unsicherheit zu überwinden. Er duldet keine Fehler, ist extrem rigide und perfektionistisch.
- **Abwertend-Angeberischer Wichtigtuer:** Prahlt mit seinen Leistungen, wirkt angeberisch und arrogant und wertet andere ab, um die innere Scham und das Gefühl, nicht gut genug zu sein, zu kompensieren.
- **Killer-Modus:** Dieser Modus ist die extremste Form der Überkompensation. Er schaltet Gefühle ab, handelt äußerst rücksichtslos und auf Kosten anderer, um seine Ziele zu erreichen.
- **Bully-and-Attack-Modus:** Dieser Modus greift verbal oder physisch an. Er ist aggressiv und einschüchternd, um das Gefühl der eigenen Hilflosigkeit zu überdecken.

4. Gesunde Modi

Diese Modi repräsentieren einen gesunden, funktionalen Zustand, den wir in durch die Therapie stärken wollen.

- **Glückliches Kind:** Dieser Modus ist unser innerer Sonnenschein. Er ist der Ausdruck von Freude, Spontaneität und Kreativität.
- **Gesunder Erwachsener:** Dieser Modus ist unser innerer Kapitän. Er hat die Kontrolle über unser Leben. Er kann die Bedürfnisse der Kind-Modi erkennen, ihre inneren Wunden versorgen, die dysfunktionalen Elternmodi in ihre Schranken weisen und wertebasierte Entscheidungen treffen.

Überblick: Die 18 Schemata

Die Modi sind dysfunktionale und konkret beobachtbare Verhaltens- und Erlebens-Zustände, die aus den 18 Schemata nach Jeffrey Young resultieren. Young ist Verhaltenstherapeut und Begründer der »Schematherapie« die sehr erfolgreich zur Behandlung von Persönlichkeitsstörungen eingesetzt wird und zunehmend auch bei anderen psychischen Erkrankungen zum Einsatz kommt.

Schemata sind nicht beobachtbare neuronale Muster, die aversive Emotionen, Körperempfindungen, Gedanken und Verhaltenstendenzen beinhalten und aufgrund von Erlebnissen in der Vergangenheit entstanden sind, die zumeist mit unerfüllten Grundbedürfnissen oder traumatischen Erfahrungen zu tun haben. Sie sind in fünf Domänen unterteilt, die jeweils ein fundamentales, unerfülltes kindliches Bedürfnis widerspiegeln.

Domäne I: Beziehungsabbruch und Ablehnung

- Verlassenheit / Instabilität
- Misstrauen / Missbrauch
- Emotionale Entbehrung
- Mangelhafter Schutz / Angst vor Katastrophen
- Soziale Isolation / Entfremdung

Frustriertes Grundbedürfnis: Bindung

Domäne II: Beeinträchtigte Autonomie und Leistung

- Abhängigkeit / Inkompetenz
- Verletzbarkeit / Anfälligkeit für Schädigungen oder Krankheit
- Verstrickung / Unentwickeltes Selbst
- Versagen

Frustriertes Grundbedürfnis: Autonomie, Identität und Kompetenz bzw. Selbstwertsteigerung

Domäne III: Beeinträchtigte Grenzen

- Anspruchshaltung / Grandiosität
- Mangelnde Selbstkontrolle / Selbstdisziplin

Frustriertes Grundbedürfnis: Realistische Grenzen und innere Kontrolle

Domäne IV: Fremdbezogenheit

- Unterwerfung
- Selbstaufopferung
- Streben nach Zustimmung / Anerkennung

Frustriertes Grundbedürfnis: Freiheit im Ausdruck von Bedürfnissen und Gefühlen

Domäne V: Übertriebene Wachsamkeit und Gehemmtheit

- Negativität / Pessimismus
- Emotionale Gehemmtheit
- Unbarmherzige Standards / Perfektionismus
- Strafneigung

Frustriertes Grundbedürfnis: Spontaneität und Spiel