

Arbeitsblatt: Schemata und Modi bei der Borderline-Störung

Die Schematherapie betrachtet die **Borderline-Störung** nicht als Persönlichkeitsdefekt, sondern als eine Ansammlung von tief verwurzelten negativen Überzeugungen, den sogenannten **Schemata**, die aus frühen, schmerzhaften Lebenserfahrungen resultieren. Diese Schemata bestimmen, wie Betroffene die Welt sehen, fühlen und sich verhalten. Bei der BPS sind einige dieser Schemata besonders dominant.

Die 18 Schemata und ihre Relevanz für die Borderline-Störung

Die 18 Schemata werden in fünf Domänen unterteilt. Nicht alle sind bei der BPS gleich relevant, aber einige zeigen sich besonders häufig und ausgeprägt.

Domäne I: Abgetrenntheit und Ablehnung

Diese Schemata entstehen, wenn die Grundbedürfnisse nach Sicherheit, Bindung und Akzeptanz nicht erfüllt wurden. Sie sind der Kern der meisten Borderline-Symptome.

1. **Verlassenheit/Instabilität (VL):** Die zentrale Angst, verlassen zu werden oder dass Beziehungen instabil sind. Dies ist das **häufigste und stärkste Schema bei BPS**.
2. **Misstrauen/Missbrauch (MS):** Die Überzeugung, dass andere verletzend, missbräuchlich oder hinterhältig sind. Führt zu starken Problemen in der Beziehungsgestaltung.
3. **Emotionale Entbehrung (EE):** Das Gefühl, dass die eigenen Bedürfnisse nach emotionaler Unterstützung nicht erfüllt werden.
4. **Mangelnde soziale Zugehörigkeit (SZ):** Das Gefühl, anders zu sein, nicht dazuzugehören. Verstärkt die Einsamkeit.
5. **Unzulänglichkeit/Scham (US):** Die Überzeugung, dass man von Grund auf fehlerhaft und nicht liebenswert ist. Nährt Selbsthass und Selbstkritik.

Domäne II: Beeinträchtigte Autonomie und Leistung

Diese Schemata beeinträchtigen die Fähigkeit, selbstständig und unabhängig zu agieren.

6. **Abhängigkeit/Inkompetenz (AB):** Das Gefühl, das Leben ohne die Unterstützung anderer nicht meistern zu können.
7. **Anfälligkeit für Schaden/Krankheit (AK):** Eine übertriebene Angst vor Krankheit oder Katastrophen.
8. **Verstrickung/Unentwickeltes Selbst (VS):** Eine übermäßige emotionale Verstrickung mit Bezugspersonen, die die eigene Identität untergräbt.
9. **Versagen (VG):** Die Überzeugung, immer zu scheitern, was die Motivation lähmt.

Domäne III: Beeinträchtigte Grenzen

Diese Schemata entstehen, wenn in der Kindheit keine klaren Grenzen gesetzt wurden.

10. **Anspruchshaltung/Grandiosität (AG):** Das Gefühl, besondere Rechte zu haben und nicht an soziale Normen gebunden zu sein. Kann zu Konflikten führen.
11. **Mangelnde Selbstkontrolle/Disziplin (MSK):** Eine ausgeprägte Schwierigkeit, Frustration zu tolerieren und Impulse zu kontrollieren. **Ein Kernmerkmal der BPS.**

Domäne IV: Fremdorientierung

Diese Schemata führen dazu, die eigenen Bedürfnisse den Bedürfnissen anderer unterzuordnen, um Liebe und Anerkennung zu erhalten.

12. **Unterwerfung (UT):** Das Unterwerfen unter die Kontrolle anderer, um Bestrafung zu vermeiden.
13. **Aufopferung (AU):** Das übermäßige Opfern der eigenen Bedürfnisse für andere, um nicht als egoistisch angesehen zu werden.
14. **Streben nach Anerkennung/Status (AS):** Das übermäßige Streben nach externer Bestätigung.

Domäne V: Übertriebene Wachsamkeit und Hemmung

Diese Schemata spiegeln einen Lebensstil wider, der geprägt ist von der Unterdrückung von Gefühlen, Spontaneität und Freude.

15. **Negativität/Pessimismus (NP):** Eine chronische Konzentration auf die negativen Aspekte des Lebens.
16. **Emotionale Gehemmtheit (EG):** Die Unterdrückung emotionaler Reaktionen aus Angst vor Kritik oder Scham.
17. **Überhöhte Ansprüche/Hyperkritik (ÜA):** Das Streben nach Perfektion und ein überkritischer Blick auf sich selbst und andere.
18. **Strafneigung (ST):** Die Überzeugung, dass man und andere für Fehler bestraft werden müssen. Nährt Selbstverletzung und Selbsthass. **Ein weiteres Kernschema der BPS.**

Von Schemata zu Modi bei der Borderline-Störung

Schemata sind die **Ursache** der Probleme, aber die **Modi** sind die **Reaktion**. Der Modus ist der innere Zustand, der das Verhalten steuert, wenn ein Schema ausgelöst wird.

Ausgelöstes Schema bei BPS	Typische Modi	Beschreibung des Modus
Verlassenheit, Misstrauen, Unzulänglichkeit	Verletzliches Kind	Fühlt sich einsam, verlassen, ängstlich und hilflos. Der Modus, der den größten Schmerz empfindet.
Verlassenheit, Emotionale Entbehrung, Strafreignung	Wütendes Kind	Explodiert bei Frustration. Reagiert mit Wutausbrüchen, um seine Bedürfnisse zu erzwingen oder sich gegen gefühlte Ungerechtigkeit zu wehren.
Mangelnde Selbstkontrolle, Emotionale Entbehrung	Impulsives Kind	Handelt unüberlegt, um Schmerz zu betäuben oder sofortige Befriedigung zu finden. Führt zu riskantem Verhalten wie Drogenkonsum, Sex oder Selbstverletzung.
Alle Schemata	Strafender Eltern-Modus	Kritisiert und bestraft den Betroffenen für seine Gefühle und Verhaltensweisen. Sätze wie »Du bist wertlos«, »Du hast das verdient« oder »Du bist schwach« kommen von diesem Modus.
Verlassenheit, Unzulänglichkeit	Distanzierter Beschützer	Zieht sich emotional zurück, um Schmerz zu vermeiden. Führt zu Gefühlen der Leere, Dissoziation oder dem Verleugnen von Gefühlen.

Das Verständnis dieser Zusammenhänge ist der erste Schritt zur Heilung. Es hilft zu erkennen, dass die Symptome der BPS keine bewusste Bössartigkeit sind, sondern eine verzweifelte Reaktion auf tiefen emotionalen Schmerz.