

Gitta Jacob



# RAUS AUS SCHEMA F

Psychische Muster erkennen und  
die eigene Persönlichkeit entfalten

**BELTZ**

Leseprobe aus Jacob, Raus aus Schema F, ISBN 978-3-407-86451-2

© 2017 Beltz Verlag, Weinheim Basel

[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86451-2)

isbn=978-3-407-86451-2

## Warum machen wir immer wieder dieselben Fehler?

- ● ● ● ● Kennen Sie das? Das Gefühl, sich in bestimmten Situationen ungeschickt, widersprüchlich oder übertrieben zu verhalten? Sich so zu benehmen, dass es einem später peinlich ist, dass man sich schämt?

Und haben Sie sich schon einmal gefragt, woher das kommt? Warum Sie immer wieder in dieselben Sackgassen biegen, so als hätte Ihnen jemand das Steuer aus der Hand gerissen? Dabei sind Sie doch eigentlich ein sicherer Fahrer. Im Allgemeinen verfügen Sie über viele Strategien, Ihren Alltag zu meistern. Und trotzdem gibt es sie: diese Momente, die Ihnen entgleiten.

Das geht nicht nur Ihnen so, sondern auch Nora, Petra und Rasmus. Alle drei leiden darunter, dass sie immer wieder in einer Art und Weise handeln, die ihnen selbst nicht gefällt:

*Nora hat eigentlich alles, um sich geborgen und geliebt zu fühlen: zwei wunderbare Kinder, einen einfühlsamen Partner, gute Freunde und einen sicheren Job. Trotzdem gibt es da immer wieder Situationen, in denen sie sich plötzlich wie ein kleines Kind fühlt: hilflos und verlassen. Es genügen Kleinigkeiten, um Nora regelrecht aus der Bahn zu werfen. Zum Beispiel neulich – da haben die Kollegen einen Witz erzählt, den sie nicht verstanden hat, und schon hat sie sich ausgeschlossen gefühlt. Als sei es ihr Schicksal, niemals irgendwo dazuzugehören und einfach gemocht zu werden, so wie sie ist. Nora hat getan, was sie in solchen Momenten immer tut: Sie hat dichtgemacht und sich in ihre Arbeit zurückgezogen. Als ein Kollege sie darauf ansprach, kamen ihr die Tränen. Später hat sie sich geärgert – über die anderen und über sich selbst. Eigentlich weiß sie, dass ihre Reaktion unverhältnismäßig und weitgehend unbegründet war. Das Problem ist bloß: Sie kann nicht anders.*

*Petra gibt sich mit allem viel Mühe, versucht es allen recht zu machen und fragt lieber zehnmal nach, egal ob es um berufliche Aufgaben oder um private Verabredungen geht. An dem Geburtstagsgeschenk für ihre Schwester hat sie wochenlang gebastelt. Aber wehe, wenn jemand auch nur den Hauch von Zweifeln äußert! Dann ist Petra entweder traurig und total geknickt oder sie reagiert regelrecht patzig. Für sie (und oft auch für die anderen) ist der Tag damit im Eimer. Dabei müsste gerade sie, der es so wichtig ist, alles richtig zu machen, eigentlich froh sein über konstruktive Kritik.*

*Rasmus lebt mit seiner Frau und seinem Sohn in einer kleinen Wohnung am Stadtrand. Ihre Mittel sind bescheiden, aber sie versuchen, sich das Leben so angenehm wie möglich zu machen. Meist führen sie ein ruhiges und harmonisches Familienleben. Rasmus ist ein liebevoller Ehemann und Vater, der viel mit seinem Sohn unternimmt und täglich für die Familie kocht. Aber wenn er mit seinen Kumpels um die Häuser zieht, ist er plötzlich ein anderer Mensch. Dann trinkt er übermäßig, spielt sich auf, redet sehr laut und lässt sonst niemanden zu Wort kommen. Hinterher ist ihm das immer richtig peinlich. Hat er ein Alkoholproblem? Oder warum verhält er sich immer wieder so?*

Warum können wir nicht anders? Das Problem ist nicht, dass wir hin und wieder scheitern und uns danebenbenehmen. Scheitern ist nicht schlimm. Scheitern gehört zur Entwicklung des Menschen wie Sonne und Wasser zum Wachsen von Geranie und Gummibaum. Schlimm ist, dass solches Scheitern immer wieder in ähnlicher Weise geschieht, dass wir immer wieder dieselben Fehler machen, dass wir scheinbar gar nichts dazulernen. Das verstärkt den Frust. Das macht das Unbehagen, die Traurigkeit, die Mutlosigkeit oft unerträglich. Aber warum ist das so? Warum scheint es so schwer, ja fast unmöglich, mit schädlichen Mustern zu brechen?

Vielleicht hilft Ihnen dieses Bild: Stellen Sie sich vor, Ihre Seele wäre ein Kleiderschrank. Im Laufe der Jahre hat sich dort ein ganz schönes Sammelsurium an Kleidungsstücken zusammengefunden. Einige Sachen passen und gehen eigentlich immer. Andere sind unbequem oder hässlich. Und dann gibt es da

noch ein paar Traumstücke, die man nie anhatte. Warum? Irgendwie traut man sich nicht. Es ist eigentlich schon lange Zeit, manches Stück auszusortieren oder zum Änderungsschneider zu bringen – oder vielleicht auch endlich mal reinzuschlüpfen in das ein oder andere tolle Teil, das schon so lange traurig und vernachlässigt im Schrank hängt und auf die Motten wartet.

Im Gegensatz zu den knallbunten Wollpullovern und hässlichen Multifunktionsjacken haben wir uns die Kleider der Seele nicht selbst ausgesucht. Leider können wir sie nicht schnell durchsehen und ausmisten. Allzu fest stecken wir in bestimmten Denk- und Verhaltensmustern. Im Nachhinein wissen wir, dass sie unangemessen und schädlich sind – im kritischen Moment jedoch fällt uns gar nicht auf, dass wir nach »Schema F« handeln.

Dabei gibt es Strategien, mit denen wir die Kontrolle zurückgewinnen können: Wege aus der Zwangsjacke. Bewährte Methoden, die Ihnen helfen, die eigene Persönlichkeit zu entfalten – in diesem Buch werden sie beschrieben.

Wenn Sie diesen Weg mit mir einschlagen möchten, heißt die erste Station: Selbsterkenntnis. Es gilt herauszufinden, in welchen Mustern Sie stecken und wo diese Muster ihren Ursprung haben. Die Antworten darauf liegen zum Teil tief in unserer Vergangenheit, in unserer Kindheit und Jugend. Oft bedarf es einer analytischen und strukturierten Vorgehensweise, um den inneren Mustern auf die Spur zu kommen.

Eine solche Vorgehensweise hat die sogenannte Schematherapie entwickelt. In Deutschland fand diese Methode zunächst über die Bücher des New Yorker Psychologen Jeffrey Young und seiner amerikanischen Kollegen, später auch über meine Bücher und DVDs Verbreitung. Die Schematherapie geht davon aus, dass unser Denken, Fühlen und Handeln von Mustern durchzogen ist, dass sich unsere Schwächen, aber auch unsere Stärken in Mustern manifestieren.

Im Mittelpunkt stehen dabei Gefühle – und zwar positive wie negative. Emotionen sind gerne widersprüchlich: In einem

Moment lieben wir einen Menschen, im nächsten hassen wir ihn. Oder wir haben große Sehnsucht nach etwas, aber Angst lässt uns immer wieder davor zurückschrecken. Es sind solche intensiven Gefühle, die uns selbst oft unbegreiflich, unlogisch, ja manchmal sogar lächerlich erscheinen. Dieses Buch zeigt Ihnen Wege, sie ernst zu nehmen und zu fragen, woher sie kommen. Denn diese Gefühle sind überhaupt nicht lächerlich und un begründet. Sie haben oder hatten ihre Berechtigung. Aber nicht alle sind heute noch sinnvoll, obwohl es sich im Moment so anfühlt.

Wie zum Beispiel bei Nora, wenn sie sich von ihren Kollegen ausgeschlossen fühlt. Sie kennt die Gefühle von Zurückweisung und Isolation nicht erst seit gestern. Sie kennt sie, solange sie zurückdenken kann. Denn der Ursprung dieses inneren Musters liegt nicht im Büro, sondern in Noras Kindheit.

*Als Kind ist Nora viel umgezogen. Ihre Mutter war sehr jung und von der Aufgabe, ein Kind großzuziehen, überfordert. Deshalb wurde Nora in der Verwandtschaft herumgereicht: ein halbes Jahr zur Tante, ein paar Monate zu Omi-Bremen, ein Jahr zur Großmutter in Polen. Alle waren liebevoll zu Nora. Aber bleiben konnte sie nirgendwo. Das hatte auch zur Folge, dass sie in der Schule immer »die Neue« war und die anderen Kinder ihr oft mit Ablehnung begegneten. Nora hatte kaum Freunde, und wenn sie einmal Anschluss gefunden hatte, musste sie bald wieder umziehen. Mit zwölf war sie so unsicher, dass sich die Ablehnung der Mitschüler zu einem regelrechten Mobbing auswuchs.*

Wenn Nora sich heute ohnmächtig und alleingelassen fühlt, dann nicht, weil die aktuelle Situation das rechtfertigen würde, und auch nicht, weil sie »überempfindlich« ist, sondern weil Gefühle in ihr aktiviert werden, die sie in ihrer Kindheit wieder und wieder über einen längeren Zeitraum erfahren hat. Die Verlassenheit und Ausgrenzung, die sie heute empfindet, lassen Nora innerlich wieder regelrecht zum Kind werden.

Der erste Schritt zur Veränderung besteht darin, unsere psychischen Muster ernst zu nehmen und ihre Bedeutung innerhalb

der eigenen Lebensgeschichte zu verstehen. Die Schematherapie unterscheidet zwischen vier Modi, aus denen sich Denk- und Verhaltensmuster zusammensetzen: dem *Kindmodus*, dem *Elternmodus*, dem *Bewältigungsmodus* und dem gesunden *Erwachsenenmodus*.

Der Modus bezeichnet den Zustand, der uns aktuell beherrscht. Er steuert unsere Erwartungen an eine Situation, unsere Wahrnehmung der Situation und unsere Reaktion auf die Situation. Wie man für verschiedene Gelegenheiten unterschiedliche Kleidung aus dem Schrank holt, kommen bei jedem Menschen in unterschiedlichen Momenten unterschiedliche Modi zum Vorschein.

## Gefühle der Kindheit

Das Gefühl von Nora, plötzlich keine Erwachsene zu sein, sondern ein ängstliches, vielleicht ein wenig trotziges, hilfloses Kind, bezeichnet die Schematherapie als Kindmodus. Die emotionalen Zustände unserer Kindheit und Jugend sind wie schlafende Quälgeister, die bestimmte Reize oder Situationen wachrütteln und deren Treiben wir dann ausgeliefert sind.

Wenn der Kindmodus aktiv wird, sind meist Überreste weit zurückliegender Verletzungen und Versäumnisse im Spiel, Spuren von Momenten, in denen unsere kindlichen Bedürfnisse nicht ausreichend befriedigt wurden. Jahrzehnte ist es her, seitdem die Mutter unsere Liebesbekundungen peinlich berührt abgetan hat, die Kindergärtnerin uns ignoriert hat, dass unsere Klassenkameraden uns gehänselt haben, doch Beschämung und Zurückweisung sind erhalten geblieben.

Weil Noras Bedürfnis nach Geborgenheit, Zugehörigkeit und Wertschätzung so lange zu kurz gekommen ist, konnten sich in ihr die Gefühle eines verletzten Kindes halten. Deshalb reicht eine unverfängliche und harmlose Situation aus, um diese

mit beiden Beinen im Leben stehende Frau emotional aus der Bahn zu werfen.

Neben dem verletzlichen Kindmodus gibt es noch den ärgerlichen Kindmodus wie bei Petra, die mit Kritik nicht umgehen kann. Eine Variante davon ist der impulsiv-undisziplinierter Kindmodus: In diesem Zustand fehlt es einem Menschen an Ausdauer und Selbstdisziplin. Es fällt ihm schwer, Dinge zu erledigen, die lästig oder langweilig sind, aber leider einen Großteil unseres Lebens ausmachen. Niemand macht gerne seine Steuererklärung, aber man macht sie halt. Niemand geht gern zu ärztlichen Vorsorgeuntersuchungen, aber wir wissen, dass es sein muss. Personen mit einem ausgeprägten impulsiv-verwöhnten Modus warten so lange, bis es gar nicht mehr anders geht. Alles, was ihnen keinen Spaß macht, schieben sie auf die lange Bank oder auf andere Menschen: Freunde, Eltern, Partner. Sie haben einfach nie gelernt, mit der Frustration umzugehen, die die Erledigung langweiliger Aufgaben mit sich bringt. Oft hatten sie Eltern oder Großeltern, die ihnen alles abgenommen, sie zu sehr verwöhnt oder permanent beschützt haben. Doch auch wenn unsere Eltern uns verwöhnt haben, liegt eine Form der Vernachlässigung vor. Die Tendenz, Kinder überzubehüten und ihnen letzten Endes nichts zuzutrauen, hat zur Folge, dass viele Menschen als Erwachsene unselbstständig bleiben, zu wenig Disziplin haben, Dinge zu lange aufschieben und sich von ganz alltäglichen Situationen überfordert und gestresst fühlen.

*Linus ist mittlerweile vierzig. Er arbeitet in der IT-Branche und ist ein gefragter Experte. Allerdings fällt es ihm schwer, pünktlich oder auch nur regelmäßig zur Arbeit zu erscheinen. Außerdem verpasst er immer wieder seine Deadlines, dann lässt er sich krankschreiben oder fehlt unentschuldig im Büro. Immer wenn er gefeuert wird und ihm das Geld ausgeht, hilft ihm seine Mutter. Sein Vater, ein Künstler, hatte keinen Kopf für Kinder oder Hausarbeit. Deshalb hat Linus' Mutter ihm alles abgenommen: Sie ging arbeiten, zog die Kinder groß und kümmerte sich um den Haushalt. So hat Linus am Beispiel seines Vaters gelernt, dass es in Ordnung ist, lästige Aufgaben auf andere*

*zu schieben. Hinzu kommt, dass Linus' Mutter ihr überfürsorgliches Verhalten auf den Sohn ausgedehnt hat. Linus ist also niemals aufgefordert worden, unangenehme Aufgaben zu übernehmen. Fatal ist, dass sich diese Dynamik bis heute fortsetzt: Wann immer Linus aufgrund seiner »Aufschieberitis« in Schwierigkeiten gerät, hilft ihm die Mutter aus der Klemme: mit Geld oder indem sie die Tante fragt, ob Linus für eine Zeit bei ihr wohnen kann, oder indem sie einen Termin beim Arzt arrangiert.*

Linus' Mutter meint es nur gut. Aber auf diese Weise wird er nie lernen, Verantwortung zu übernehmen und allein zurechtzukommen. Es ist völlig unklar, was passiert, wenn Linus' Mutter ihm einmal nicht mehr helfen kann, sondern vielleicht selber Hilfe braucht. Je älter er wird, desto schwieriger wird es für ihn.

## Kommandos der Eltern

Viele Menschen mit starken Kindmodi haben auch Anteile, in denen innere Stimmen sie abwerten oder stark unter Druck setzen. Diese abwertenden Anteile bezeichnen Schematherapeuten als schädliche Elternmodi – auch wenn sie sich nicht unbedingt auf die Eltern beziehen müssen. Infrage kommen alle Personen, die unser Aufwachsen prägend begleitet haben: Großeltern, Lehrer, Nachbarn, Mitschüler ... Es können auch gesellschaftliche Anforderungen sein, die uns unter Druck setzen, weil sie von uns mehr verlangen, als wir realistischweise erfüllen können. Wir alle sollen schön, engagiert, intelligent und andauernd glücklich sein und vor allem nie Probleme machen. Dabei hat sich der Zwang zur Perfektion in den letzten Jahrzehnten ständig verschärft. Wer kennt es nicht, das Gefühl, wieder mal nicht zu genügen!

Elternmodi melden sich oft mit ganz konkreten Sätzen: »Stell dich nicht so an«, »Muss ich jetzt wieder böse werden«, »Denk doch auch mal an andere«. Sätze wie diese scheinen sich

tief in unser Gedächtnis eingegraben zu haben. Sie sind ein traierter Bestandteil unserer Erziehung. Generationen von Eltern haben sie freigiebig unter ihren Kindern verteilt. Dabei können sie großen Schaden anrichten, denn ihre Botschaft ist immer dieselbe: »Du bist nicht wichtig und deine Bedürfnisse sind es auch nicht.«

Sicher, Eltern sollen ihre Kinder nicht zu Egoisten erziehen. Das heißt aber nicht, dass ihre Bedürfnisse keine Berechtigung haben. Im Gegenteil, zu wissen, was man braucht und dass man Anspruch darauf hat, ist die Voraussetzung für jede Form der Selbstsicherheit und Zufriedenheit. Und selbst diejenigen, die liebevolle Eltern hatten, sind auf Lehrer, Verwandte oder Mitschüler getroffen, die möglicherweise den einen oder anderen Schaden angerichtet haben. Kaum ein Mensch erreicht das Erwachsenenalter, ohne dass sich strafende und fordernde Stimmen in ihm einenistet haben. Und immer wieder gibt es Situationen, in denen sie sich lautstark zu Wort melden.

Die Schematherapie unterscheidet zwischen zwei Elternmodi: Der *strafende Modus* vermittelt dem Betroffenen, dass er wertlos oder irgendwas an ihm grundsätzlich nicht in Ordnung ist. Ein extremer strafender Elternmodus kann zu totaler Selbstentwertung bis hin zum Selbsthass führen. Aber auch in gemäßiger Form verursacht er eine starke Verunsicherung und Schwächung des Selbstbewusstseins. Der sogenannte *fordernde Elternmodus* hingegen verdammt die Betroffenen »nur« zu Perfektionismus. Wenn Sie jemand sind, der sich selbst unter extremen Leistungsdruck setzt, haben Sie vielleicht einen fordernden Elternmodus. Dieses Verhaltensmuster macht den Wert einer Person unmittelbar von ihren Leistungen abhängig. Die Befriedigung bleibt dabei stets eine kurzfristige, weil immer größere Ziele erreicht werden müssen. Noch schlimmer ist es, wenn der Erfolg einmal ausbleibt. Dann fühlt sich die Person komplett entwertet und ungeliebt.

Darüber hinaus kann eine solche Denkweise auch Schuldgefühle auslösen. Dabei geht es nicht um Leistung, Geld oder Arbeit, sondern um ein Zurückstellen der eigenen emotionalen Bedürfnisse hinter die anderer. Die Betroffenen haben das Gefühl, es allen recht machen zu müssen und sich nie beschweren zu dürfen. Sie müssen immer nett, verständnisvoll und unkompliziert sein. Dieses Verhalten zeigen oft Menschen, die in sozialen Berufen arbeiten: Krankenschwestern, Sozialarbeiter, Ärzte, Lehrer, Therapeuten.

*Anja ist eine intelligente Frau Mitte vierzig. Sie arbeitet als Psychotherapeutin und liebt ihren Beruf, auch weil sie bei ihren Patienten sehr beliebt ist. Sie kann sich gut in andere und deren Probleme einfühlen und sie wunderbar stützen, ermutigen, aufheitern. Allerdings fällt es ihr auch schwer, sich abzugrenzen und die nötige Distanz zu wahren. Ob beruflich oder privat: Immer wieder sagt sie Ja, wenn sie eigentlich Nein sagen sollte. Wenn sie eine Bitte ablehnt, fühlt sie sich gleich schuldig und ungeliebt. Sie kümmert sich um alles und jeden, nur nicht um sich selbst. Warum macht sie das? Bei einem Psychologen-Workshop fällt der Groschen, als sich herausstellt, dass 70 Prozent der teilnehmenden Kollegen eine depressive Mutter haben – wie Anja! Offenbar gibt es einen Zusammenhang zwischen einem problematischen Elternhaus und der Entscheidung für einen sozialen Beruf. Anja erinnert sich, dass ihre Mutter in depressiven Phasen abweisend gegenüber ihren Kindern war und Anja dennoch versucht hatte, sie aufzuheitern, ihr wenigstens ein kleines Lächeln zu entlocken. Bis heute spürt sie diese Verantwortung, dass andere sich wohlfühlen. Nur wenn ihr das gelingt, hat Anja das Gefühl, geliebt werden zu können.*

Kinder von psychisch oder auch chronisch körperlich kranken Menschen kommen leicht in Situationen, in denen sie sich für das Wohlergehen der Eltern zuständig fühlen. In der Fachsprache spricht man von »Parentifizierung«, das bedeutet eine Umkehrung des Fürsorgeverhältnisses: Das Kind übernimmt viel zu früh die Rolle eines Erwachsenen – in sozialer wie in emotionaler Hinsicht. Zugleich wird sein eigenes Bedürfnis, dass sich jemand um es kümmert, vernachlässigt.

## Tricks der Selbstüberlistung

Sprüche wie »Das ist kein Sportwagen, das ist eine Penisverlängerung« kennt fast jeder. Der psychologische Verdacht, dass so mancher Mann dazu neigt, Glatze, Bäuchlein oder Impotenz mit schnellen Autos zu kompensieren, ist mittlerweile in den meisten Köpfen angekommen.

In der Schematherapie wird der Umgang mit negativen Gefühlen als *Bewältigungsmodus* bezeichnet. Angeberei, Aggression, überzogener Perfektionismus oder Beleidigtsein sind solche schädlichen Strategien, mit deren Hilfe wir versuchen, die negativen Gefühle, die Kind- und Elternmodi in uns auslösen, zu vermeiden. Sie erlauben uns, Scham- und Schuldgefühle weniger stark zu empfinden oder zumindest vor anderen zu verbergen. Die Bewältigungsmodi schützen zwar vor den Stimmen der Vergangenheit, sie schaden uns aber in der Gegenwart, weil sie verhindern, dass wir unsere persönlichen Potenziale ausschöpfen.

Wer sich und andere so austricksen möchte, hat die Wahl zwischen Unterwerfung, Vermeidung und Überkompensation. *Unterwerfung* bezeichnet die Tendenz, sich komplett an den Vorstellungen anderer zu orientieren, um sich dadurch vor Schuldgefühlen zu schützen. Die Betroffenen fühlen sich dann stabil, wenn die anderen stabil sind. So müssen sie sich nicht mit eigenen Bedürfnissen auseinandersetzen und es kommen keine Konflikte auf. Wichtige Bedürfnisse bleiben aber unerfüllt und der Kontakt mit anderen ist nicht wirklich »echt«.

*Susanna ist eine junge Frau Anfang dreißig, die extreme Selbstzweifel plagt. Obwohl sie musisch und sozial sehr begabt ist, fühlt sie sich uninteressant und wertlos. Und obwohl sie ein einnehmendes Wesen hat, gerät sie immer wieder an Partner, die sie ausnutzen und psychisch missbrauchen. Als Kind hat Susanna kaum Wertschätzung erfahren. Ihre Eltern hatten nur wenig Zeit für sie. Musische Begabung galt im Haus von zwei Naturwissenschaftlern wenig. Schon als Kind*

*fühlte sich Susanna nur dann wohl, wenn es ihr gelang, ein Lächeln ins Gesicht ihrer Eltern zu zaubern. Sie hat ein gutes Gespür für die Stimmung und Wünsche ihrer Mitmenschen und kümmert sich ganz bezaubernd um andere. Es dauert lange, bis sie merkt, dass das jemand unter Umständen gar nicht verdient hat.*

Eine Kindheit, die kaum Anerkennung und Wertschätzung bereithält, kann schwerwiegende Folgen haben. Sie macht es einem Menschen unter Umständen unmöglich, zu einer glücklichen, selbstbestimmten und selbstbewussten Persönlichkeit heranzuwachsen.

Im Gegensatz zur Unterwerfung ist die *Vermeidung* eine Art Flucht vor den schädlichen Stimmen der Eltern-Instanzen – und oft auch eine Flucht vor dem Leben. Zwar gelingt es den Betroffenen, unangenehmen Gefühlen aus dem Weg zu gehen, denn Vermeider suchen sich Orte, wo sie unerreichbar sind für Gefühle der Kindheit und Kommandos der Eltern. Doch »Wer nicht wagt, der nicht gewinnt«, lautet eine Volksweisheit: Vermeider stehen ihrem eigenen Glück im Weg.

*Robert ist Ende dreißig. Aufgrund seines hektischen Auftretens und eigenwilligen Aussehens wurde er in der Schule oft gehänselt. Seine Eltern haben sich früh scheiden lassen und Robert hatte weder beim Vater noch bei der Mutter ein wirklich stabiles Zuhause. Im Erwachsenenalter leidet er zudem an starken stressbedingten Hautrötungen. Er hat das Gefühl, weder liebenswert noch attraktiv zu sein. Daher gibt er vor, gar keine Beziehung zu wollen. Er sei »bindungsunfähig«, behauptet er immer wieder, Beziehungen seien ohnehin »spießig« und »langweilig«. Dabei sehnt er sich nach einem Partner, danach, endlich so angenommen und geliebt zu werden, wie er ist, jemanden zu haben, der konstant und verlässlich für ihn da ist und zu ihm steht. Aus Angst vor Ablehnung geht er jedoch nirgendwohin, wo eine Kontaktaufnahme möglich wäre. Private Verabredungen meidet er, stattdessen sucht Robert anonymen Sex im Schutz des Internets.*

Aus Angst vor Zurückweisung vermeidet Robert genau die Situationen, die ihm vielleicht gerade das Leben bescheren könnten, das er sich eigentlich wünscht. Vermeider wie Robert hal-

ten sich lieber außerhalb der vermeintlichen Gefahrenzone auf, statt sich um die Verwirklichung ihrer Wünsche und Träume zu bemühen. Zu solchen Vermeidungsstrategien zählen neben sozialem Rückzug alle möglichen Formen von Betäubung durch Rauschmittel sowie Strategien der Ablenkung durch Medien, Essen oder exzessiven Sport.

Bis zu einem gewissen Grad ist es normal und gesund, unangenehmen Situationen aus dem Weg zu gehen, sich hin und wieder zurückzuziehen und einfach abzuschalten. Problematisch wird es, wenn die Vermeidung die persönliche Selbstentfaltung blockiert, weil sie nicht Teil eines eigentlich erfüllten und selbstbestimmten Lebens ist.

Außerdem können Schwäche und Hilflosigkeit durch die sogenannte *Überkompensation* bewältigt werden. Von Überkompensation spricht man, wenn sich jemand scheinbar komplett über den Kind- und den Elternmodus hinwegsetzt und Gefühle wie Scham oder Verletztheit leugnet. So werden Minderwertigkeitsgefühle häufig durch betont selbstbewusstes, manchmal sogar arrogantes Auftreten kaschiert.

*Holger ist ein kleiner, dicker, unattraktiver Mann, der als Sohn einer reichen Unternehmerfamilie aufgewachsen ist. Die Firma musste jedoch letztes Jahr Insolvenz anmelden, sodass Holger seinen Wohlstand fast vollständig verloren hat. Im Grunde seines Herzens fühlte er sich aufgrund seiner Statur und seiner geringen Größe gerade im Kreise seiner Familie immer minderwertig. Dieses Gefühl wird durch den Verlust seines Vermögens nun noch verstärkt. Holger kompensiert sein Minderwertigkeitserleben, indem er betont locker auftritt und sich als Frauenheld aufspielt. Für jeden Außenstehenden ist allerdings sofort klar: Der hat's nötig!*

Auch hier gilt allerdings: Grundsätzlich ist es gut, wenn wir in der Lage sind, negative Gefühle zu bewältigen. Man muss nicht jeden Schmerz fühlen, nicht jede Wut ausleben, nicht jedem Konflikt nachspüren, sich nicht jede Unsicherheit anmerken lassen. Und nicht jeder Ärger ist einen großen Streit wert.

Zum Problem wird die Überkompensation von Gefühlen erst, wenn sie der Befriedigung unserer Bedürfnisse im Weg steht. Holger beispielsweise wird auf diese Weise nie erfahren, dass er trotz seiner Statur ein liebenswerter Mann ist, und auch Robert wird im Internet kaum Erfüllung finden. Das Problem ist, dass sich die letzten beiden Bewältigungsmodi, Vermeidung und Überkompensation, kurzfristig gut anfühlen, sehr viel besser zumindest als die Alternative: die Konfrontation mit Minderwertigkeitsgefühlen.

## Unsere Stärken

So wie wir Kleidungsstücke besitzen, in denen wir uns wohlfühlen, so haben wir alle auch innere Anteile, die weder unreif (Kindmodi) noch unangemessen (Elternmodi) sind, sondern gesund. Orientieren wir uns an diese Vorgaben, gelingt es uns, unser Leben gut zu organisieren, die richtigen Entscheidungen zu treffen, Probleme zu lösen und Beziehungen zu pflegen. In diesem Zustand sind wir in der Lage, unsere Bedürfnisse und die unserer Mitmenschen gut einzuschätzen und zu befriedigen. Die Schematherapie bezeichnet ihn als *gesunden Erwachsenenmodus*.

Aber Spaß, Ausgelassenheit und Albernheit sind genauso wichtig. »Nur Arbeit und kein Spiel macht dumm«, schrieb Karl Marx. Und ein Leben ohne Spiel macht nicht nur dumm, sondern auch unglücklich. Deshalb ist es wichtig, dem glücklichen Kind in uns Raum zu geben, jener Seite, die Spaß am Absurden hat, die gerne blödeln, die ausgelassen und fröhlich ist – was in der Schematherapie *glücklicher Kindmodus* heißt. Denn die Zeit des Spielens und Lachens bereichert nicht nur unseren Geist, sie gibt uns auch die Energie, die wir brauchen, um den stressigen Alltag eines Erwachsenen meistern zu können.

Dies war nur ein kurzer Überblick über die Begriffe und Ideen der Schematherapie. Sie sind die Koordinaten auf der Landkarte der Seele. Aber keine Angst, Sie müssen nicht anfangen, all diese Begriffe zu büffeln. Über die Modi werden Sie im Folgenden noch viel mehr erfahren. Im ersten Teil des Buches soll es darum gehen, diese inneren Anteile noch besser und differenzierter kennenzulernen und zu verstehen. Wie und warum haben sie sich entwickelt? Wie fühlen sie sich an? Wann treten sie auf? Und wie reagiere ich dann? Im zweiten Teil können Sie dann darangehen, sich auf der Grundlage Ihrer Seelen-Erkenntnisse zu verändern und ihre Persönlichkeit zu entfalten.

Vielleicht haben Sie sich oder Menschen aus Ihrem Bekanntenkreis auch schon in dem einen oder anderen Beispiel, in der einen oder anderen Verhaltensweise wiedererkannt. Im Folgenden werden Sie anhand von Fragen noch sicherer und genauer bestimmen können, inwieweit welche Modi bei Ihnen vorliegen. Um sich in den inneren Welten besser zurechtzufinden, arbeitet die Schematherapie außerdem mit einer bildlichen Darstellung des Innenlebens: Sie hält die Koordinaten, zwischen denen sich unsere seelischen Konflikte abspielen, auf einer Grafik fest. Eine persönliche Landkarte zum Selbstauffüllen finden Sie auf Seite 147.

Also: Lesen Sie einfach weiter. Entspannen und freuen Sie sich auf eine aufregende Reise ins Innere. Die Seele ist kein Irrgarten, sondern bei genauerer Betrachtung sehr strukturiert. Wer seine innere Landkarte kennt, hat gute Chancen, sich zu verändern.

# Die Landkarte der Seele

Das Modusmodell auf einen Blick, nach Christine Zens und Gitta Jacob (Beltz 2015)

