



Schemapädagogik

Die Brücke zwischen Psychologie und Pädagogik

Schemapädagogik transferiert Ansätze und Strategien der Schematherapie in pädagogische Arbeitsfelder. Der schematherapeutische Ansatz von Jeffrey Young verfolgt das Ziel, beim Klienten ein Verständnis für innerpsychische Abläufe zu fördern, beziehungsstörende Bewältigungsstrategien zu erkennen sowie neue Erfahrungen zu ermöglichen, um eine Verhaltensänderung zu unterstützen.

Pädagogen sind in den letzten Jahrzehnten mit einer wachsenden Zahl von Klienten mit problematischem Verhalten herausgefordert. Neben den erzieherischen Aufgaben sind Pädagogen vermehrt mit Störungen des Sozialverhaltens konfrontiert. Probleme in der Emotionsregulation, ADHS, Depressionen, Angststörungen, Zwänge oder Vorstufen von Persönlichkeitsstörungen bringen Verhaltensmuster mit sich, die eine konstruktive Zusammenarbeit erschweren. Der Berufsalltag ist ohnehin schon sehr anspruchsvoll: planen, fördern, Konflikte regeln, Beziehungsarbeit leisten - zudem muss sich der Pädagoge mit dem erwähnten beziehungsstörenden Verhalten des Klienten auseinandersetzen, das das bereits erarbeitete Vertrauen immer wieder bedroht. Dabei wird erwartet, dass der Pädagoge "professionell" handelt, mit häufigen Störungsbildern vertraut ist und mit seinen eigenen Emotionen angemessen umgehen kann.

Unter "beziehungsstörendem Verhalten" verstehen wir alle Versuche, die einer Situation zugrundeliegenden Gefühle (Angst, Schmerz, Ekel, Wut) hinter einer Bewältigungsstrategie, z.B. sich distanzieren, vermeiden, erdulden, flüchten oder kämpfen, zu verstecken. Wenn also zum Beispiel ein Jugendlicher den Pädagogen verbal angreift, kann es sein, dass er versucht, seinen inneren Schmerz zu verstecken. Oder wenn ein Jugendlicher abweisend, distanziert und unnahbar wirkt, können wir annehmen, dass dies ein Versuch ist, den wirklichen Schmerz nicht zu spüren. Eine "echte" Beziehung ist so nicht möglich, weil wir nicht mit den echten Gefühlen, Gedanken und Bedürfnissen in Kontakt kommen, sondern nur mit der gewählten Schutzstrategie.

Im Alltag erleben Pädagogen oft, dass ihre Klienten trotz intensiver Bemühungen immer wieder in dieselben Konflikte mit sich selbst und Anderen geraten. Oder aber sie fallen trotz zahlreicher gegenteiliger Versprechen in ihr altes, problematisches

Verhalten zurück. Andere Klienten wiederum sehen trotz klarer Sachlage nicht den Hauch eines Eigenanteils am jeweiligen Problem.

Die wachsende Aggressivität ist eine ebenso alarmierende Folge früher Bindungsstörungen wie die in den Schulen zu beobachtende Zunahme von Lern- und Verhaltensstörungen oder der weit verbreitete Konsum von legalen und illegalen Drogen. Längst sind davon nicht mehr nur Kinder und Jugendliche betroffen, die unter besonders ungünstigen Verhältnissen aufgewachsen sind.

Pädagogen müssen mit den stetig steigenden Herausforderungen mitwachsen und sich die neuen Erkenntnisse aus Psychologie und Pädagogik zu Nutzen machen, damit sie in ihrem Berufsalltag weiter professionell agieren können, ohne dabei auszubrennen.

Von der Schematherapie zur Schemapädagogik

Das Konzept der Schematherapie von Jeffrey Young befasst sich mit innerpsychischen Abläufen, die bewusst thematisiert und bearbeitet werden. Aus einer schemaorientierten Perspektive ergeben die oben genannten - typisch menschlichen - Bewältigungsstrategien einen Sinn. Marcus Damm hat begonnen, die Ansätze der Schematherapie kontextangepasst auf die Pädagogik zu übertragen. So ist das Fachgebiet der Schemapädagogik in Deutschland entstanden.

Schemapädagogik ist ein noch junges Fachgebiet, das sich ständig weiterentwickelt, um noch konkreter in den pädagogischen Alltag integriert werden zu können. Daran ist auch die Fachstelle Schemapädagogik Schweiz beteiligt.

Schematherapie

In der Schematherapie geht man davon aus, dass beziehungsstörendes Verhalten von Klienten in ihrem Umgang mit sich selbst und anderen hauptsächlich durch nachteilige innerpsychische Muster (Schemata) verursacht wird. Schemata sind wie Brillen, durch die wir die Welt betrachten und bewerten. Sie entstehen in der Kindheit und Jugend aufgrund nicht erfüllter emotionaler Grundbedürfnisse. Jeffrey Young benennt folgende Grundbedürfnisse:

- sichere Bindung
- Autonomie
- realistische Grenzen
- die Freiheit, berechnete Bedürfnisse und Emotionen ausdrücken zu können
- Spiel und Spontaneität.

Als "Mutter" aller Grundbedürfnisse wird oft das Bedürfnis genannt, liebevoll wahrgenommen und gesehen zu werden. Dies ist sozusagen der gemeinsame Nenner der fünf Grundbedürfnisse.

Schemata und Schemamodi

Ein Schema, welches sich auf die Beziehungen zu sich selbst und zu anderen bezieht, führt im Falle einer Aktivierung zu bestimmten Erinnerungen, Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen. Die Ursache von solchen Aktivierungen können ganz unterschiedliche Auslöser sein, die inhaltlich oder situativ dem Ursprungsszenario ähneln. Meist geschieht dies jedoch unbewusst - unter anderem auch, weil die Bewältigungsstrategien derart schnell und automatisch aktiviert werden, dass die zugrundeliegenden Schemata oft nicht bewusst wahrgenommen werden können. Erschwerend kommt hinzu, dass wir, was um uns herum passiert, oft als *Ursache* unseres Erlebens ansehen und nicht realisieren, dass die Situation oder die Mitmenschen „nur“ ein eigenes (!) innerpsychisches Muster *auslösen*. Ein solches Schema beeinflusst den Lebensstil des Betroffenen massgeblich. Zum Beispiel „gerät“ eine Frau immer wieder an gewalttätige Freunde oder ein Mann flüchtet sich regelmässig in den Alkoholkonsum.

Organismen haben drei Möglichkeiten, auf Bedrohung zu reagieren: Unterwerfung, Flucht oder Kampf. Die drei Bewältigungsstrategien der Schematherapie entsprechen den biologisch angelegten Schutzmechanismen: Erdulden, Vermeiden oder Kompensation.

Je öfter diese Strategien zur Bewältigung genutzt werden, desto mehr werden sie in unser neuronales Netzwerk „eingebrennt“ und desto automatischer und schneller laufen sie bei einer Aktivierung des Schemas ab. Und obwohl die Bewältigungsstrategien ursprünglich in unserer Kindheit Versuche waren, einer schwierigen oder kaum erträglichen Situation zu entrinnen, halten uns diese später in unseren Schemata gefangen und sind hauptverantwortlich für unsere aktuellen Probleme und Konflikte.

Während die Schemata die *Persönlichkeitszüge* eines Menschen beschreiben, werden in der Schematherapie die zu einem bestimmten Zustand aktivierten *Erlebniszustände* als Modi beschrieben. Dabei bleiben die zugrundeliegenden Schemata stabil, während die Modi rasch wechseln können.

Ist ein Klient etwa im *Modus „Impulsiv-undiszipliniertes Kind“*, dann wirkt er aufmüppig, unreflektiert, starrsinnig. Ist aber zum Beispiel der *„Schikanierer- und Angreifer-Modus“* aktiviert, erscheint der Betreffende sadistisch, unempathisch und gewaltbereit.

Ein Modus stellt ein zu einem bestimmten Zeitpunkt aktiviertes oder getriggertes Erleben von Gefühlen, Gedanken, Körperempfindungen und Erinnerungen dar, welches ein bestimmtes Handeln nach sich zieht. Modi sind also vorübergehende funktionelle Zustände einer Person.

Im aktivierten Zustand ist kein Zugang zum gesunden Erwachsenen-Modus des Klienten mehr möglich. Erfahrungsgemäss haben die Klienten so gut wie keinen Einblick in ihre innerpsychischen Strukturen. Genauer gesagt sind ihnen ihre eigenen Schemamodi nur ungenügend bewusst und sie reagieren daher im aktivierten Zustand nur mit den alt-eingeübten Bewältigungsstrategien.

Es hat sich als vorteilhaft erwiesen, direkt - im Hier und Jetzt - mit den in diesem Moment aktivierten und beobachtbaren Modi zu arbeiten. Dabei ist es im therapeutischen wie im pädagogischen Alltag wichtig, immer wieder die Balance zwischen begrenzter elterlicher Fürsorge - im Sinne von Annahme und Unterstützung einerseits - und empathischer Konfrontation durch massvolle Grenzsetzung und Forderungen andererseits zu finden.

Erst im *“Modus des gesunden Erwachsenen“* ist der Klient wieder fähig, reflektiert, einsichtig, reaktionsflexibel, offen und aufnahmefähig zu handeln.

Neurobiologie

Der Neurobiologe Gerald Hüther beschreibt in seinen Büchern¹, dass das problematische Verhalten nicht *“einfach geändert“* werden kann, sondern dass nur *neue Erfahrungen* das Verhalten ändern können.

Wie also ermöglichen wir unseren Klienten im herausfordernden pädagogischen Alltag *neue Erfahrungen*? Eine Herausforderung, der wir mit Hilfe von neurobiologischen Erkenntnissen und dem Wissen über schematherapeutische Abläufe neu begegnen können.

In den vergangenen Jahren haben Wissenschaftler bildgebende Verfahren zur Untersuchung des Gehirns weiterentwickelt, durch die die Forscher das Gehirn in einer Weise untersuchen konnten, wie es nie zuvor möglich war. Eine neue Erkenntnis ist die Entdeckung, dass das Gehirn das ganze Leben lang plastisch oder formbar bleibt, nicht wie bisher angenommen nur in der Kindheit.

In pädagogischen Einrichtungen sind wir daher an einem prägenden Ort. Wo sonst können wir Kindern und Jugendlichen neue Beziehungserfahrungen ermöglichen. Erfahrungen, die ihre bisherigen Erlebnisse auf neuronaler Ebene heilsam *“überschreiben“* können. Wir als Pädagogen können mit unserem Verhalten die sich bildenden Strukturen beeinflussen, ja sogar mithelfen, dass sich bereits geprägte Strukturen wieder verändern.

Schemapädagogik

Die Schematherapie befasst sich mit dem *“Nachbeeltern“* im therapeutischen Setting. Es stellt sich nun die Frage, ob man in pädagogischen Einrichtungen eine ähnlich fürsorgliche Haltung nicht schon früher anwenden kann. Denn es macht Sinn, diese sich bildenden Strukturen im Gehirn nicht erst im Erwachsenenalter psychotherapeutisch zu beeinflussen, wenn die Menschen in ihren Lebensmustern gefangen sind, sondern möglichst früh oder sogar präventiv zu intervenieren. Dieses Ziel wird mit der Schemapädagogik verfolgt.

In der Psychotherapie bei Erwachsenen ist es ein zentraler Schritt, das beziehungsstörende Verhalten als einen suboptimalen Bewältigungsversuch

¹ z.B. Wie Kinder heute wachsen, Herbert Renz-Polster und Gerald Hüther, 2013

hintergründiger Anspannungs- oder Aktivierungszustände zu verstehen, auf die (noch) nicht anders reagiert werden kann. Ebenso gilt dies auch für den Umgang mit herausfordernden Kindern und Jugendlichen. Die Betroffenen versuchen, die aktuellen Probleme mit den Lösungen anzugehen, die früher im Kindesalter einmal erfolgreich waren. Dadurch ist aber eine Weiterentwicklung erschwert oder gar blockiert. Gelingt es den Pädagogen, an diesen vordergründigen Verhaltensmustern vorbei einen Zugang zu dem *“verletzbaren Kindmodus”* im Hintergrund zu bekommen, ist wieder eine konstruktive Beziehungsaufnahme möglich und der Weg zu neuen, besseren Lösungen wird geebnet.

Das Verhalten von Kindern und Jugendlichen löst im Gegenzug auch immer wieder die eigenen Schemata der Pädagogen aus, wodurch es rasch zu schwierigen Interaktionen kommen kann. Das daraus entstehende stereotyp ablaufende Konfliktmuster wird als Moduszirkel verstehbar. Durch die reflexhaft einsetzenden Bewältigungsstrategien verletzen wir unser Gegenüber, welches darauf wiederum mit Angriff, Vermeidung oder Erdulden reagiert. Ein weiteres Ziel der Schemapädagogik ist es daher auch, den Pädagogen einen Zugang zu ihren eigenen Mustern zu ermöglichen und die bei ihnen automatisiert ablaufenden Reaktionen zu verstehen und zu bearbeiten. Die achtsame, verständnisvolle Wahrnehmung der eigenen innerpsychischen Abläufe, das Verständnis dafür und das Wissen darüber erleichtern den Ausstieg aus den kräftezehrenden und nicht hilfreichen Moduszirkeln. Dies führt nicht nur zu befriedigenderen Ergebnissen in den Beziehungen sowie der Erziehung der Kinder und Jugendlichen, sondern auch zu mehr Berufs- und Lebenszufriedenheit der Pädagogen.

Die Fachstelle Schemapädagogik Schweiz bietet eine Weiterbildung zum Schemapädagogen / zur Schemapädagogin an. Informationen dazu und zu unseren weiteren Arbeitsgebieten und Fortbildungen finden sie unter www.schemapaedagogik.ch.

Bei Fragen dürfen Sie gerne Kontakt zu uns aufnehmen: info@schemapaedagogik.ch