

# **Muster des Erlebens von PPler- und SE-Leiter\*innen unter schematherapeutischer Perspektive und ihre Bedeutung im therapeutischen wie selbsterfahrenden Kontext**

**Dr. Leokadia Brüderl**

## ***Wie entstehen Muster des Erlebens und welche Bedeutung haben sie im therapeutischen und selbsterfahrenden Alltag?***

Im Verlauf der Biografie bilden sich positive und negative Muster des Erlebens (Schemata) heraus, die als neuronale Erregungsbereitschaft in jedem von uns schlummern. Wenn bedeutsame Bezugspersonen psychische Grundbedürfnisse angemessen beantworten, entstehen positive, adaptive Muster des Erlebens. Sie bilden die Basis für Resilienz. Durch ihre Aktivierung werden Bewältigungsreserven mobilisieren. Ein stabiles seelisches Immunsystem kann sich ausbilden. Die Aktivierung dieser positiven Schemata in Konflikt- bzw. Anforderungssituationen unterstützt einen Zugriff auf die Regulationsinstanz einer Person und hat damit positive Auswirkungen auf aktuelle Zustände (Modi). Wächst eine Person, bezogen auf zentrale, emotionale Grundbedürfnisse, unter ungünstigen Bedingungen auf, so können negative, maladaptive Schemata entstehen, die dann in aktuellen, belastenden Lebenssituationen Wahrnehmungsprozesse rasch und effizient bündeln. Sie lenken wie ein innerer Klingel- bzw. Alarmknopf die Konzentrationsrichtung. Innere Reaktionen und automatisierte Verhaltensantworten können die Folge davon sein. Dies kann einen raschen Zugriff auf eine situationsadäquate Regulation erschweren bzw. geradezu blockieren.

Um einen Menschen in seinen emotionalen Reaktionen und Verhaltensantworten auf personale und interpersonelle Stresssituationen umfassend verstehen zu können, ist es wichtig, die Aktivierung der Schemata zu erkennen, einordnen zu können und entsprechend abzuschwächen bzw. mittels gezielter Aktivierung positiver Schemata auszubalancieren.

## ***Wie können Schemata erkannt und bearbeitet werden?***

Möglichkeiten der Erfassung von Schemata mittels Fragebogen oder Therapiekarten nach Brüderl (2020) werden detailliert dargestellt. Folgende Fragen stehen im Fokus der Betrachtung: Wie kann dieses Wissen über Schemata in Moduslandschaften nutzbar gemacht werden? Welche schematherapeutischen Interventionen leiten sich davon ab? Welche Bedeutung hat die Erarbeitung von Modus-Zirkeln in konflikthaften interpersonellen Situationen sowohl im therapeutischen wie auch im selbsterfahrenden Kontext?