

# Startschwierigkeiten beim emotionsaktivierenden Arbeiten

**NWT forensische  
Schematherapie**

**Kiel, den 3.6.2022**

**Referent:**

**Dr. Wilhelm Prange,  
Köln**



# An wem liegt`s?

Patient – Therapeut?



**„Das gemeinsame Vermeiden von emotionsaktivierenden Übungen stellt eine „unheilige Allianz“ zwischen Therapeuten und Patienten dar!“**

E. Roediger

# Moduszirkel Therapeut - Patient

Therapeutenmodus	Patientenmodus	Resultat
<b>Unterordnung</b>	Unterordnung	Beide arbeiten freundlich zusammen, vermeiden aber konfliktnahes Material, so dass keine Veränderung stattfindet.
<b>Unterordnung</b>	Vermeidung	T resigniert rasch, sobald er Vermeidung von P spürt bzw. vermeidet im „vorausseilenden Gehorsam“.
<b>Unterordnung</b>	<b>Überkompensation</b>	T fühlt sich durch Vorwürfe insuffizient
<b>Vermeidung</b>	Unterordnung	Die Bedürfnisse von P werden wie früher frustriert und P erduldet das.
<b>Vermeidung</b>	Vermeidung	Es kommt zu keiner Emotionsaktivierung. Beide „rationalisieren“.
<b>Vermeidung</b>	<b>Überkompensation</b>	P versucht T zu entwerten, der sich emotional zurückzieht.
Überkompensation	Unterordnung	T dominiert den Prozess, stülpt P evtl. viel über, P macht mit, kann sich aber schlecht aus der Therapie lösen.
Überkompensation	Vermeidung	T. fordert zu stark, klagt an oder entwertet P bis zur Viktimisierung, bis dieser abbricht.
Überkompensation	Überkompensation	Machtkampf von Beginn an, eine Therapie kommt in der Regel nicht zustande.

# Therapeuteschemata

## nach Häufigkeit:

1. Überhöhte Ansprüche
2. Selbstaufopferung
3. Streben nach Zustimmung/Anerkennung
4. Strafneigung

(Gysling-Tappheimer, 2012)

# Wie gut kennen Sie Ihre Schemata?

- **Young Schema Questionnaire (YSQ)**
- **Schema Mode Inventory (SMI)**
- **Schematherapeutische Selbsterfahrung**

# Gruppenimagination als Einstieg



## 4 Fragen:

1. Was hat Ihr Kindheits-Ich gefühlt?
2. Was hat das Gefühl zum Kindheits-Ich gesagt?
3. Was würde das für Ihr Kindheits-Ich bedeuten?
4. Was hat Ihr Kindheits-Ich gebraucht?



# Stärkung des gesunden Erwachsenenmodus

- z.B. Abschlussbilder von Imaginationsübungen (IÜ)
- Innere Dialoge

# Stärkung des gesunden Erwachsenenmodus

## Von der Imagination

### ...zum inneren Dialog (3-Schritt-Übung):

#### 1. Erkennen

- *Was fühlst Du?*

#### 2. Anerkennen und Versorgen

- *Was brauchst Du?*

#### 3. Funktionales und wertebasiertes Reagieren

- *Was mache ich jetzt?*

# Und wenn unser Patient nicht mitmacht?



## Hinter dem Problemverhalten steckt in der Regel:

# Angst!

- Vor etwas Unbekanntem
- Vor eigenen Leid/Kontrollverlust/Scham
- Vor den Motiven des Therapeuten

## Tauschen wir uns doch mal aus:

- Auf welche Probleme stoßen Sie?
- Und wer kennt welche erfolgversprechenden Strategien?

## Häufige Probleme bei der Imagination

- Augenschluss nicht möglich
- Keine Erinnerungen
- P will nicht
- Viele oder überlappende Erinnerungen
- Solidarität mit den Bezugspersonen
- Ablehnung einer externen Hilfsperson
- P möchte Intervention im Nachhinein ändern
- Kein Zugang zur Perspektive eines kleinen Kindes
- P zeigt überkompensatorische Abwehrreaktion

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



**“You are the healthy one dealing with the pathology  
of the patient”**

Remco van der Wijngaart

### *Innerer Dialog als 3-Schritt-Übung im Beispiel*

T möchte P zu einer Imaginationsübung motivieren. Im Beispiel lösen ärgerliche Verweigerung und Entwertungen (z. B. im Rahmen eines ÄBWi) beim T Schemaktivierungen von Anpassung/Unterwerfung, unerbitliche Ansprüche und Bestrafungsneigung mit einem dahinterstehenden Unzulänglichkeits/Scham-Schema aus. T führt für sich nachfolgenden inneren Dialog:

#### **Schritt 1: Schema- und Modusaktivierungen erkennen**

GEM: Was fühlst Du gerade?

IK: Ich fühle mich frustriert, spüre aber auch Druck und eine diffuse Anspannung.

GEM: Was sagst der Frustr? Was sagen Druck und Anspannung?

IK: Obwohl ich wirklich mein Bestes gebe, reicht es (ihm) nicht. Ich habe Angst, meinen Ansprüchen und seinen Erwartungen nicht zu genügen.

GEM: Was würde das für Dich bedeuten?

IK: Dann wäre ich nicht ok, nicht „liebens-wert“. Ich hätte Schuld und müsste damit rechnen, dass ich beschimpft werde und er bzw. alle sich von mir abwenden.

#### **Schritt 2: Das innere Kind versorgen**

GEM: Was brauchst Du jetzt?

IK: Ich brauche jemanden, der jetzt fest zu mir steht, wenn sich jemand über das ärgert, was ich sage oder mache; der mich mag, so wie ich bin. Und der mir Mut macht, wenn ich einen Fehler mache.

GEM: Ich verstehe, dass Dich angesichts unserer Erfahrungen Vorwürfe und Ärger so ängstigen und unter Druck setzen. Ich weiß, wie schutzlos Du damals all diesen Ansprüchen, aber auch dem beschämenden Geschrei ausgesetzt warst und wie einsam und verlassen Du Dich dann gefühlt hast. Es ist gut, dass Du Dich meldest und mir dadurch bewusstwird, weshalb Dich die aktuelle Situation hier so verunsichert. Denn heute bist Du nicht mehr allein. Du hast inzwischen mich an Deiner Seite. Du gehörst zu mir und ich stehe zu Dir, egal was hier passiert! Ich bin groß und erwachsen und kann mit der Situation umgehen. Ich bin nicht abhängig von seiner Zuwendung und ich habe keine Angst vor seinem Ärger. Und deswegen bleibe ich nicht nur bei Dir, sondern ich werde mich um die Vorwürfe und den Ärger hier kümmern. Es ist mein Job und ich weiß, dass ich das kann, ich werde mich darum kümmern! Ich setze mich auf den Fahrersitz – und Du kannst hinter mich auf die Rückbank!

#### **Schritt 3: Aus dem GEM heraus reagieren**

GEM: Dieser Ärger und diese Vorwürfe haben nichts mit mir zu tun. Sie sind Ausdruck der Angst meines P Kontrolle abzugeben, sich zu öffnen und mitzuteilen. Angesichts seiner Erfahrungen, von den Menschen verletzt worden zu sein, die ihm am Nächsten waren, kann ich ihn sogar verstehen. Aber ich muss ihm schonend klar machen, dass die ärgerliche Seite heute verhindert, dass ich die Seite von ihm, die sein ganzes Leben schon auf Zuwendung und Unterstützung wartet, versorgen kann. Dafür ist es wichtig, dass ich seinen Ärger jetzt aushalte, ruhig bleibe und die Art, wie er mit seiner Angst umgeht, empathisch konfrontiere.

T: Therapeut; P: Patient; GEM: Gesunder Erwachsener-Modus; IK: Inneres Kind; ÄBWi: ärgerlicher Beschützer-Modus



## Gruppenimagination zur Selbsterfahrung<sup>1</sup>

1. Schließen Sie nach Möglichkeit die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem.
2. Denken Sie nun an Ihre Arbeit mit einem P, bei dem Sie bisher die Arbeit mit Imaginationen vermieden haben oder aufgrund seiner Reaktionen nicht wieder angesprochen haben, obwohl Sie sich bewusst sind, dass es dieser Arbeit für seine Therapie bedarf. Versuchen Sie sich jetzt an eine konkrete Sitzung oder Gesprächssequenz zu erinnern.
3. Konzentrieren Sie sich ganz darauf und nehmen Sie sich einige Augenblicke, um bewusst wahrzunehmen, was sein Verhalten mit Ihnen macht. Was löst es für Gefühle aus, was sagt das Gefühl und wo können Sie es im Körper spüren?
4. Lassen Sie jetzt die Situation los und bleiben Sie ganz bei diesen Wahrnehmungen. Kennen Sie dieses Gefühl? Wenn ja, wie lange? Versuchen Sie mit diesem Gefühl soweit Sie können in Ihre Vergangenheit zurückzureisen. Tauchen spontan Erinnerungsbilder auf? Was sind das für Erinnerungen, Bilder oder Erlebnisse, die Ihr Kindheits-Ich da erlebt?
5. Wählen Sie das älteste Bild oder das, was sich Ihnen am intensivsten aufdrängt. Versuchen Sie dieses Bild so lebendig und gegenwärtig wie möglich werden zu lassen und betrachten Sie genau das Gesicht Ihres Kindheits-Ichs. Schauen Sie ihm in die Augen! Was ist sein Bedürfnis? Was braucht es in dieser Situation?
6. Stellen Sie sich vor, mit Ihrem gesunden Erwachsenen-Ich in diese Szene zu gehen. Was würden Sie zu dem kleinen Mädchen oder Jungen in dieser Situation sagen? Und was würden Sie tun, damit sie bzw. er sich wieder sicher und geborgen fühlen kann? Braucht Ihr Kindheits-ich Unterstützung ... eine Umarmung ... liebevolle Worte? Geben Sie Ihrem Kindheits-ich, was es braucht!  
Brauch es Ihren Schutz und die Erfahrung, dass Sie in der Lage sind, jedem Grenzen zu setzen, der seine Rechte und Bedürfnisse missachtet? Dann geben Sie ihm diesen Schutz und diese Erfahrung und handeln Sie in dem Bild mit Ihren Möglichkeiten als kompetenter und selbstbewusster Erwachsener entsprechend!  
Oder möchte es von Ihnen hören, dass es das nicht verdient hat, dass es nicht seine Schuld ist oder dass Sie es von überzogenen Erwartungen befreien, mit denen es gequält wird?  
Dann sprechen Sie das aus – gegenüber Ihrem Kindheits-ich und Dritten, die es hören sollen!
7. Fahren Sie damit fort, Ihr Kindheits-ich gut zu versorgen und bringen sie es an einen sicheren Ort. Fragen Sie es, ob ihm noch etwas fehlt oder ob es sich noch etwas von Ihnen wünscht. Fahren Sie so lange damit fort, bis Sie spüren, dass es sich wirklich geborgen und wohl fühlt!
8. Lassen Sie dieses Bild auf sich wirken. Wie fühlt sich das an? Können Sie das auch in Ihrem Körper spüren? Verankern Sie dieses gute Gefühl dort ganz bewusst mit jedem Atemzug.
9. Kehren Sie jetzt mit Ihrem gesunden Erwachsenenmodus zur ursprünglichen Situation mit Ihrem P zurück. Versuchen Sie nun ganz aus diesem ruhigen, aber starken Modus heraus zu erkennen, was Sie sagen oder tun können, um dem eigentlichen Bedürfnis ihres P nach korrigierenden emotionalen Erfahrungen gerecht zu werden.
10. Sprechen Sie das Thema Imaginationen so an, wie Sie es in der Situation für sinnvoll halten und beobachten Sie, wie das „schwierige Gegenüber“ auf Ihr ruhiges, aber auch klares Verhalten reagiert.
11. Prüfen Sie noch einmal, wie sich die Situation jetzt für Sie anfühlt, was hat sich verändert – und wodurch? Versuchen Sie diese Erfahrung in einem Merksatz festzuhalten.
12. Atmen Sie ein paar Mal tief durch und kehren Sie dann in aller Ruhe ins Hier und Jetzt zurück.

---

<sup>1</sup> Angelehnt an die Übung: „Group Imagery Exercise to identify schemas“, Young and Behary, International Training and Certification Programm in Schema Therapy, 2014. Training Presentation at The Cognitive Therapy Center of New Jersey.