



## Wer ist eigentlich dieses innere Kind?

### Schematherapie.

Schematherapie (Jeffrey Young), ein relativ junger Therapieansatz, ist ein integrativer Ansatz der verschiedenen Therapieschulen (Verhaltenstherapie, Gestaltherapie, psychodynamischer Ansätze und klientenzentrierte Psychotherapie). Sie ist eine fundierte Ausbildung für Klinische und GesundheitspsychologInnen, PsychotherapeutInnen und PsychiaterInnen.

Die modernen verhaltenstherapeutischen Ansätze werden häufig unter dem Schlagwort "dritte Welle" zusammengefasst. Hierzu zählen unter anderem die Schematherapie, Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT), usw.

### "Alte Wunden"

Schematherapie greift nicht nur die aktuellen Probleme auf, sondern sie befasst sich auch mit deren Entstehung in der Kindheit. Wenn in unserer Kindheit unsere emotionalen Grundbedürfnisse (Bindung, Selbstwert, Spiel, Autonomie) auf längeren Zeitraum frustriert werden, entstehen sogenannte "negative Schemata".

Ist man nun erwachsen und wird mit einer Situation kon-

frontiert, die mit einer "alten Wunde" zu tun hat, kommt es in dem Moment zu einer "Schemaaktivierung".

Man sieht die Welt dann mit Kinderaugen und es werden jene Strategien angewandt, die man als Kind erlernt hat. So kann man dann z.B. zwischen dem trotzigen (Person redet nicht mehr mit mir) und dem wütenden Kind (man schreit oder wirft mit Dingen) unterscheiden. Man spricht dann vom sogenannten "Kindmodus". Diesen erkennt man oft daran, wenn andere irritiert sind über die gezeigte Reaktion oder nicht nachvollziehen können, warum sich das Gegenüber gerade so aufregt oder verletzt ist.

Beim Gegenüber wurde in dem Moment aber eine "alte Wunde" aktiviert, die mit einer vergangenen Situation aus der Kindheit verbunden ist. Da dies vielen aber nicht bewusst ist, können einige Missverständnisse in Beziehungen oder Freundschaften entstehen.

### "Kindmodus"

In der Schematherapie versucht man den KlientInnen zu erklären und bewusst zu ma-

chen, wann bei ihnen der "Kindmodus" aktiv ist bzw. warum sie so handeln und wie man den "Kindmodus" heute als "gesunder Erwachsener" selbst liebevoll und fürsorglich erkennen und behandeln kann.

Weiters wird auch mit dem Beschützer gearbeitet, der als Kind entstanden ist, um uns vor zu starken Gefühlen, wie z. B. Traurigkeit, heute als Erwachsener zu schützen.

Ein Beispiel für den "Beschützer" wäre, Beziehungen zu verlassen, wenn es schwierig wird, damit man nicht mit der Angst oder Traurigkeit des Verlassen-Werdens konfrontiert wird. Zusätzlich wird am "Elternmodus" gearbeitet, der uns in Situationen bringt wie "ich muss perfekt sein oder ich muss alles für andere tun, damit man mich gerne hat".

Für mich selbst ist es oft wunderschön und bewegend zu sehen, welche Erfolge dieser Therapieansatz bei KlientInnen möglich macht. Wenn ich KlientInnen in Kontakt mit dem inneren Kind gehen lasse passiert und entsteht so viel. Man versucht den Elternmodus zu verstehen und den Beschützer ein wenig zur Seite gehen zu lassen, da man heute nicht mehr so angewiesen auf ihn sein sollte, wie als Kind.

Viele kommen das erste Mal womöglich in Kontakt mit Gefühlen wie Trauer oder Wut. Oft können KlientInnen Fürsorge und Wertschätzung anderen Menschen gegenüber wie selbstverständlich zeigen.

Bei sich selbst tun sie sich aber schwer. Dabei verbringen wir die meiste Zeit unseres Lebens mit einem Menschen und der sind wir selbst! *Mag. Sonja Eherer*