

Dominik Aebersold



Was ist SchemaPädAgogik? Eine Einführung

Antworten auf Fragen meines Sohnes

SchemaPädAgogik: Ein hochwirksames Konzept für den Umgang mit schwierigen Schüler:innen, Kindern & Jugendlichen



Was ist SchemaPädAgogik? Eine Einführung

Dominik Aebersold

Antworten auf Fragen meines Sohnes Maurizio

SchemaPädAgogik: Ein hochwirksames Konzept für den Umgang mit herausfordernden, schwierigen Schüler:innen, Kindern und Jugendlichen

Vom Herbst 2020 bis im Frühjahr 2021 führte ich mit meinem damals 15-jährigen Sohn Maurizio Siconolfi in mehreren Sequenzen Gespräche zum Thema **SchemaPädAgogik** durch. Die endgültige Niederschrift und Strukturierung der Gespräche wurden im Sommer 2021 realisiert.

Einige Fragen mussten der besseren Lesbarkeit und des besseren Verständnisses wegen etwas umformuliert respektive deren Reihenfolge verändert werden.

Autor: Dominik Aebersold

Lehrer im Jugendheim Lory, Lehrtrainer **SchemaPädAgogik**

Zeichnungen: Maurizio Siconolfi

Covergestaltung: Dominik Aebersold

ISBN 978-3-033-09012-5

© Eigenverlag, Gasel 2021

2. Auflage 2023, überarbeitete und aktualisierte Version



Bonusmaterial

Kontakt & Infos:

Kompetenzzentrum SchemaPädAgogik KoSPA Schweiz GmbH | 3012 Bern
info@kospa.ch | <https://www.kospa.ch>

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Geleitwort von Marcus Damm	6
1 Die Schemata	9
2 Komplementärer Beziehungsaufbau und Interaktionsstrategien (Manipulationstechniken)	
3 Schemamodi: Modi und Bewältigungsmodi	
4 Modus-Arbeit	
5 Förderung der Ressourcen	
6 Persönlichkeitsstile	
7 Psychospiele der Fachkräfte	
8 Aus-/Weiterbildung SchemaPädAgogik	
9 Literaturverzeichnis	

Vorwort zur zweiten Auflage

Im Jahre 2020 wurde von verschiedener Seite mehr und mehr das Bedürfnis nach einer kurzen, einfachen Einführung in die **SchemaPädAgogik** geäußert. Dieses Anliegen war auch durchaus berechtigt, doch es stellte sich die Frage, auf welche Art und Weise dieses Projekt idealerweise realisiert werden könnte. Und da sich keine geeignete Form herauskristallisierte, wurde diese Idee vorerst auf Eis gelegt, auch aus zeitlichen Gründen.

Im Herbst 2020 war ich nämlich als Co-Autor in die Entstehung des Buches „Beziehungsgestaltung und Ressourcenförderung im Jugendheim Lory“ involviert und deshalb zu Hause immer auch wieder mit Schreiben beschäftigt. Dadurch ergaben sich in der Familie und im Speziellen mit meinem Sohn Maurizio (15) wiederholt Gespräche und Diskussionen zur **SchemaPädAgogik**, die ich – in weiser Voraussicht – festhielt.

Und als sich schließlich auch noch abzuzeichnen begann, dass mein Sohn im Rahmen einer Projektarbeit in der Schule Zeichnungen für das oben erwähnte Buch beisteuern würde, intensivierten sich diese Gespräche und ich zeichnete die Gesprächsverläufe konsequent auf.

So wurde das Projekt ‘Einführung in die **SchemaPädAgogik**’ letztlich doch schneller als gedacht realisiert. Und auch die Art und Weise respektive die Form der Einführung ergaben sich dadurch wie von selbst.

Das Ziel dieser Einführung ist, sich einen ersten Überblick über die wichtigsten Aspekte der **SchemaPädAgogik** verschaffen zu können – deshalb wird einiges nur vereinfacht dargestellt und bewusst auf Details verzichtet. Die **SchemaPädAgogik** soll in ihren Gesamtzusammenhängen fassbar werden – es ist also keine pfannenfertige Handlungsanleitung für diesen noch relativ neuen pädagogischen und agogischen Ansatz. Wer diesen Anspruch hat, sei auf die vielfältige Literatur – vor allem von Marcus Damm – sowie auf die Weiterbildungsangebote verwiesen.

Trotzdem hoffe ich, dass Ihnen die Lektüre den einen oder anderen Impuls vermitteln kann, in einer herausfordernden Situation mit schwierigen Schüler:innen, Kindern, Jugendlichen oder auch erwachsenen Klient:innen in Zukunft alternativ reagieren zu können.

Nun wünsche ich Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, eine – hoffentlich – lehr- und abwechslungsreiche Lektüre.

Gasel, Juni 2023

Dominik Aebersold

Geleitwort von Marcus Damm

Die Schematherapie nach Jeffrey Young hat mich seit der ersten deutschsprachigen Veröffentlichung 2005 stark beeindruckt. In diesem integrativen Entwurf finden wir endlich eine sinnvolle Verknüpfung von kognitiv-behavioralen und tiefenpsychologischen Modellen und Methoden wieder, die die Klientinnen und Klienten ganzheitlich verstehen und fördern können. Auch wir 'Normalos' (haha) haben etwas davon.

Auf der anderen Seite inspirierten meine Praxis bzw. Lehrerrolle – ich bin Lehrer an einer Berufsbildenden Schule (BBS) mit den Fächern Sozialpädagogik, Ethik und Psychologie in der Anna-Freud-Schule in Ludwigshafen am Rhein – auch die Arbeiten von Rainer Sachse, der die Klärungsorientierte Psychotherapie begründet hat. Beide Konzepte legen u.a. einen sehr großen Wert auf die Beziehungsgestaltung zwischen Professionellen und Klientinnen und Klienten. Das war und ist mir nach wie vor sehr sympathisch.

In einer Lehrerfortbildung am Pädagogischen Landesinstitut in Speyer stellte ich 2009 die Grundlagen schematheoretischen Denkens und Handelns für Lehrkräfte in der Berufsfachschule 1 vor und kam durch Zufall auf die Idee, eine Art 'Schema-Pädagogik' zu konzipieren. Als ich dann zu einem Rechner mit Online-Zugang lief (damals war das nicht gang und gäbe) und den Begriff Schemapädagogik googelte, kam als Endergebnis heraus: 0 Treffer.

Nun sind einige Jahre vergangen und der Impuls trug einige Früchte davon. Nicht nur im Praxisfeld Schule konnten Praktiker:innen der Schemapädagogik theoretisch und praktisch etwas abgewinnen, durch die Publikationen und Fortbildungen, sondern auch die stationäre Heimerziehung konnte irgendwann davon profitieren. – Im Oktober 2021 durfte ich das Jugendheim Lory in Münsingen bei Bern besuchen und konnte mir ein Bild davon machen, wie **S**chema**P**äd**A**gogik in einer Einrichtung im Team und mit den Adressatinnen der Maßnahme fulminant 'gelebt' werden kann. Ich war regelrecht 'geflasht' vom Engagement der Berufspraxisvertreter:innen, und ich möchte an dieser Stelle vor allem Eliane Michel, Danielle Estermann, Stephan Wolf und eben auch den Autor des vorliegenden Buches nennen.

Es freut mich sehr, dass die erste Schemapädagogik-Alleinautorenschaft (außer meiner Wenigkeit) von Dominik Aebersold aus dem Hause Lory realisiert wurde. In diesem schönen und handlichen Buch wird in Form eines Dialoges zwischen Dominik Aebersold und seinem 15-jährigen Sohn Maurizio der Schemapädagogik auf den Grund gegangen. Maurizio stellt viele Fragen zum Thema, sein Mentor antwortet empathisch und zugleich sehr fachlich – es entsteht schnell ein vertrauter Ton, der der Leserin bzw. dem Leser sehr schnell ein angenehmes Gefühl und ‘Lust auf mehr’ generiert.

Maurizio spielt eine Hauptrolle, er begleitet auch den Prozess, ab etwa der Mitte des Buches wird er selbst aktiv, und zwar mittels Modus-Zeichnungen, die schließlich auch aufgenommen wurden in das Buch „Beziehungsgestaltung und Ressourcenförderung im Jugendheim Lory – Ratgeber Schemapädagogik in der stationären Jugendhilfe“, das im Juli 2021 in Zusammenarbeit mit D. Aebersold, D. Estermann und mir erschienen ist.

Mein Vater selbst war in fachlich-psychologischer Sicht weniger versiert, dafür aber in der ‘Straßenpsychologie’, so will ich sie mal nennen, sehr bewandert. Ich hätte mir sicherlich im Rückblick damals mit 15 auch mal einen solchen Aebersold-Impuls gewünscht.

Der ‘rote Faden’ wird gesponnen, er zieht sich durch sämtliche Kapitel. Zunächst dreht es sich um die Erkundung des Schema-Begriffs und darum, wie Schemata entstehen, welche es im Verständnis der Schematherapie gibt usw. Das Modus-Modell wird vorgestellt, d.h. die wichtige Erweiterung des schemagetriebenen Erlebensmodells, ebenso die Modus-Arbeit erläutert. Maurizio lässt nicht locker, der Vater bleibt geduldig in der Beantwortung der Anliegen des Jüngeren. Danach folgt das Thema Ressourcenorientierung, das aus meiner Sicht die wichtigste Haltung der oder des Professionellen im schemapädagogischen Prozess darstellt. Die zweite Perspektive auf herausfordernde Denk- und Verhaltensweisen fußt auf dem Konzept der Persönlichkeitsstile, und sie ist danach platziert und wird gut nachvollziehbar dargestellt. Das i-Tüpfelchen kommt ganz zum Schluss: Es geht da um das (Tabu?-)Thema Psychospiele der Fachkräfte, von dem wir alle, die in sozialen Berufen arbeiten, nie ganz frei sind.

Kurzum: Ein sehr gelungenes Buch, das eine neue und dennoch 'klassische' Perspektive auf die Schemapädagogik einnimmt. Ich kann das Manuskript sehr gut in das Lernmodul 14 an meiner Schule einbauen, und zwar an der Fachschule für Sozialpädagogik, das den gleichnamigen Titel trägt wie das Konzept selbst. Ich wünsche mir, dass dieses Buch möglichst viele Sozialberufler:innen erreicht, damit Professionalität und Menschlichkeit mehr in Einklang kommen mögen.

Worms, November 2021

Marcus Damm

1 – Die Schemata

*Papa, ich habe schon viel von dir über die **SchemaPädAgogik** gehört. Ich kann mir aber immer noch nicht genau vorstellen, was damit gemeint ist. Kannst du mir mal erklären, um was es bei der **SchemaPädAgogik** geht?*

Klar, Maurizio, das mache ich gerne. Allerdings muss ich erst etwas ausholen. Und bitte unterbrich mich, wenn du ein Wort nicht verstehst.

Das Wort 'Schema' tönt eher nach etwas Starrem. Man könnte meinen: Ein Kind oder ein zu betreuender Mensch macht A und die Fachperson reagiert darauf mit B. So ist es aber nicht.

Der Begriff Schema tönt für mich wirklich etwas komisch im Zusammenhang mit der Erziehung. Es gibt Leute, die den Ausspruch brauchen 'nach Schema F' und meinen damit, etwas immer gleich zu machen.

Du tönst noch etwas an, nämlich die Erziehung. Du hast ja auch schon festgestellt, dass die Schreibweise für Schemapädagogik teilweise etwas speziell daherkommt, nämlich mit zwei Großbuchstaben innerhalb des Wortes.

Ja, das ist mir auch schon aufgefallen. Und vor allem das Wort 'Agogik' verstehe ich nicht.

Der Begriff Pädagogik scheint dir ja ein bisschen etwas zu sagen. Es ist ja ein zusammengesetztes griechisches Wort aus 'paidós', was soviel heißt wie 'Kind', Knabe, Sohn und 'agōgós', was 'leitend, führend, aber auch Leiter, 'Führer' bedeutet. Wenn nun also der erste Teil des Wortes weggelassen wird, dann bleibt nur noch führen und leiten übrig. Agogik wird in den Sozialwissenschaften als die Lehre über das professionelle Leiten und Begleiten von Menschen jeden Alters gesehen, mit dem Ziel, Menschen in ihren Sozial-, Selbst- und Fachkompetenzen zu fördern und diese zu erhöhen.

Du arbeitest doch aber mit Jugendlichen, ist das denn nicht mehr Pädagogik?

Doch, doch. Aber wir haben teilweise auch ältere, schon fast erwachsene Jugendliche und vor allem können die Methoden der Schemapädagogik – also ohne Großbuchstaben innerhalb des Wortes, so wie sie ursprünglich von ihrem

Entwickler Marcus Damm genannt wurde – durchaus auch mit erwachsenen Menschen angewendet werden, zum Beispiel mit Gefangenen oder in einer sozialtherapeutischen Einrichtung. Noch allgemeiner ausgedrückt: Eigentlich würde es bei allen Menschen Sinn machen, über die eigenen Schemata oder eben Muster Bescheid zu wissen und sich damit zu beschäftigen. Das Alter spielt dabei keine Rolle.

Nun nochmals zurück zum Schemabegriff: Dieser wird in ganz vielen Bereichen gebraucht. Als Denkmuster im Gehirn stammt dieser vom Schweizer Biologe Jean Piaget, der sich stark mit der Entwicklung des Denkens beschäftigte. Er hat entdeckt, dass sich während der Entwicklung eines Kindes und auch später noch Muster oder eben Schemata bilden. Zum Beispiel hast du ein Schema in Bezug aufs Essen. So läuft dein Beißvorgang bei etwas Hartem, zum Beispiel einer Nuss, anders ab als beim Beißen von weichem Essen, beispielsweise einer Banane. Bei einer Nuss beißt du automatisch vorsichtiger als bei einer Banane. Wäre in der Banane etwas Hartes drin, würdest du dir vermutlich wehtun.

Ja, das ist mir auch schon passiert, zwar nicht mit einer Banane, aber trotzdem tat mir mein Kiefer mehrere Tage weh.

Mit einem Schema im Sinne der **SchemaPädAgogik** ist ein Muster gemeint, das ein Mensch in sich trägt. Und zwar ein Schema in Bezug auf zwischenmenschliche Abläufe.

Ich mache ein Beispiel: Ein Mensch musste bereits als Säugling und kleines Kind die Erfahrung machen, dass seine Bezugspersonen sich emotional nicht genügend um es kümmerten. Es weinte, aber weder Mutter noch Vater schauten nach dem Kind. Es fiel hin, schlug sich die Beine auf, wurde aber weder getröstet, noch wurde die Schramme versorgt. Wenn dies oder Ähnliches nur einmal passiert, dann ist dies kein Problem. Wenn dies aber wiederholt in gleichen und ähnlichen Situationen passiert, dann 'brennt' sich diese Erfahrung im Gehirn ein. Es entsteht ein Muster, dass 'ich mich nicht emotional auf meine Bezugspersonen verlassen kann', und zwar bereits bevor das Kind richtig denken kann. Dieses Muster wird auch Schema, in der Mehrzahl Schemata, genannt.

Bei diesem Kind könnte sich nun also das Schema 'Emotionale Entbehrung' herausbilden.

Wie viele dieser Schemata gibt es denn und wie heißen die alle?

Eigentlich gibt es unzählige Schemata, die sich bei jedem Menschen unterschiedlich ausbilden. Die meisten sind auch eine große Erleichterung im Leben. Weil wir diese Schemata haben, kann vieles im Alltag auch automatisch oder zumindest halbautomatisch ablaufen.

Ist das nicht schwierig zu erkennen, um was für ein Schema es sich handelt?

Du sprichst etwas Wichtiges an: In der **SchemaPädAgogik** gibt es nämlich nicht unendlich viele Schemata, sondern nur deren 18. Der Grund, warum der Fokus in der **SchemaPädAgogik** auf diesen 18 Schemata liegt, ist, weil sie sich ungünstig auf die Entwicklung und das soziale Zusammenleben auswirken. Man könnte auch sagen, es werden die 18 Schemata genauer beschrieben, die 'krank' machen.

Es wird auch von sogenannten maladaptiven Schemata gesprochen. Maladaptiv heißt in etwa: schlecht angepasst.

Wie wurden diese entdeckt? Und warum sind es nicht 12 oder 24? Du hast ja gesagt, dass es eigentlich unendlich viele Schemata gibt?

Der amerikanische Psychologe Jeffrey E. Young – er wurde 1950 in den USA geboren – hat die sogenannte Schematherapie entwickelt. Young war Schüler eines bekannten Psychiaters und Psychotherapeuten, dem 1921 geborenen Aaron T. Beck. Beck gilt als Vater der sogenannten 'Kognitiven Verhaltenstherapie'.

Kognitiv? Was bedeutet das?

Entschuldige. Die Wissenschaft braucht oft lateinische Begriffe. Du kennst ja das italienische Wort 'cognoscere' für kennen. Dieses stammt vom dem lateinischen Wort 'cognoscere' ab und bedeutet: 'erkennen', 'erfahren' und eben 'kennenlernen'. Unter 'Kognition' wird jedoch meist 'Denken', mit kognitiv 'das Denken betreffend' verstanden.

Beck war der Überzeugung, dass den psychischen Problemen mit dem Denken begegnet werden kann. Zum Beispiel: Ein Mensch ist der Überzeugung, dass er von niemandem geliebt wird und ist deshalb stets sehr traurig – oft wird dieser Zustand auch 'Depression' genannt. Beck versuchte nun, diesem Gedanken –

niemand liebt mich – mit einem Gegengedanken zu begegnen. Wann hatte ich das Gefühl, dass mich Person X nicht liebhat? Wie war die Situation? War X gestresst und hat eventuell deshalb abweisend reagiert? Es geht also darum, mit dem Denken zu erkennen, dass diese Wahrnehmung wahrscheinlich falsch oder unvollständig ist und so weiter.

Young merkte aber, dass ihm bei dieser Therapieform etwas fehlte. Nämlich das Emotionale, die Körperempfindungen und Erinnerungen.

Hast du auch schon mal eine Situation erlebt, in der du plötzlich gestresst warst, obwohl noch gar nichts passiert war, das dich stressen müsste?

Ja. Ich erinnere mich gerade an eine Situation in der Schule. Du weißt ja, dass ich nicht gerade ein guter Rechner bin. Im Unterricht mussten wir in der Mathe-Stunde alle aufstehen und ich wusste schon, was folgen würde: Die Lehrerin stellte Rechenaufgaben, und wer das richtige Resultat als erstes richtig sagte, durfte absitzen. Mir war klar, dass ich am Anfang eh keine Chance hatte und ich schließlich als einer der Letzten noch stehen würde und dann am Schluss als Letzter noch eine Rechnung vor allen richtig rechnen sollte. Ich bekam richtig Stress, ich atmete wie beim Joggen und ich wurde unruhiger und wäre am liebsten im Boden versunken.

Genau das meine ich. Was du beschreibst, ist 'Furcht', eine der Grundemotionen. Im Weiteren nennst du die Atemfrequenz – also etwas Körperliches. Und wahrscheinlich hattest du früher die Erfahrung gemacht, dass du dich in solchen Situationen als Versager fühltest – also entsprechende Erinnerungen daran hast.

Hier könnte nun also beispielsweise das Schema 'Erfolglosigkeit/Versagen' – zugrunde liegen.

Du hast mir immer noch nicht erklärt, wieso es 18 und nicht 12 oder 24 oder 36 Schemata gibt.

Dazu wollte ich gerade kommen: Jeffrey Young wollte nun also die Kognitive Verhaltenstherapie erweitern, weil ihm etwas fehlte. Er versuchte nun herauszufinden, welches die Ursachen der Probleme bei seinen Patientinnen und Patienten waren. Und dabei stellte er fest, dass sich 18 Schemata zu wiederholen schienen. Diese begann er nun zu beschreiben und er fasste sie zudem in Gruppen, den sogenannten Domänen, zusammen.

Das klingt ja immer komplizierter...

Du hast Recht. Es ist ein nicht ganz einfaches Konzept. Bisher habe ich dir aber lediglich die Grundlagen der Schematherapie zu erklären versucht, bei der **SchemaPädAgogik** sind wir noch gar nicht angelangt.

*Und wieso erzählst du mir denn nicht direkt von der **SchemaPädAgogik**?*

Um die **SchemaPädAgogik** zu verstehen, muss – wie ich vorhin bereits angetönt habe – etwas ausgeholt werden, weil die **SchemaPädAgogik** unter anderem auf der Schematherapie nach Jeffrey Young basiert.

Erlaube mir, dir noch zwei, drei Ergänzungen zu den Schemata zu erläutern: Young und alle schematherapeutisch arbeitende Fachpersonen wissen, dass die Schemata ihren Patientinnen und Patienten in der Regel nicht bewusst sind. Sie handeln unbewusst nach diesen Mustern. Und: Diese Schemata tragen Menschen in der Regel das ganze Leben lang mit sich – es ist auch sehr schwierig, diese zu 'heilen'. Diese Schemata können aber bewusstgemacht werden. Es kann auch gelernt werden, mit diesen umzugehen, damit diese z. B. unbewusst aufkommende Angst, wie die von dir beschriebene Situation in der Schule, kontrolliert werden kann. Denn diese Angst hilft dir definitiv nicht weiter – im Gegenteil.

Und noch ganz kurz zu den Domänen: Young geht davon aus, dass die maladaptiven, schlecht angepassten Schemata dadurch entstehen, dass menschliche Grundbedürfnisse nicht befriedigt wurden.

Kannst du mir das noch etwas konkreter beschreiben?

Jeder der fünf Domänen ist ein Grundbedürfnis zugeordnet: Es handelt sich um das Bedürfnis

- nach Bindung,
- nach Autonomie nach außen
- nach Autonomie nach innen
- nach Selbstwert oder Selbstwerterhöhung
- nach Lust und Unlust-Vermeidung

Bindung, darunter kann ich mir etwas vorstellen. Also, dass mir die Eltern Zuneigung zeigen, mir helfen, wenn es mir nicht gut geht und so weiter. Aber 'Autonomie nach außen und nach innen' tönt für mich etwas abstrakt?

Autonomie nach außen bedeutet Folgendes: Du kannst bei Demetrio beobachten, dass er nun mit 8-jährig das Bedürfnis hat, den Schulweg alleine machen zu dürfen oder mit dem Fahrrad das Dorf zu erkunden oder kleine Ausflüge zu machen. Wenn wir als Eltern uns nun stets extrem um deinen Bruder sorgen, dann lassen wir dies nicht zu und begleiten ihn immer und überall hin. Sein Bedürfnis nach Autonomie nach außen – also sein Bedürfnis nach Selbständigkeit in der Um- und Mitwelt – könnte er dadurch nicht befriedigen.

Autonomie nach innen bedeutet zu lernen, sich selbst kontrollieren zu können. Damit das gelernt werden kann, müssen die Bezugspersonen ihren Kindern auch Grenzen setzen. Wenn diese Grenzen nicht gesetzt werden, dann 'lernt' das Kind, dass es alles überall und immer haben kann. Das wird – wie du dir unschwer vorstellen kannst – zu Konflikten führen. In der Schule zum Beispiel: Dort kannst du nicht essen, wann du willst – dafür gibt es die Pausen. Du kannst auch nicht einfach nach draußen gehen, wenn es dir gerade danach ist. Das heißt, der Umgang mit Enttäuschung und Frustration muss gelernt werden.

Beim Selbstwert geht es darum, als Person geschätzt zu werden, unabhängig von einer erbrachten Leistung. Zu der Lust und Unlustvermeidung schließlich: Hier geht es um Folgendes: Frustriert wird dieses Bedürfnis, wenn von den Bezugspersonen aus Prinzip alles, was Spaß macht, verboten wird und/oder wenn die Heranwachsenden zu allen möglichen Dingen, die nicht so spaßig sind, gezwungen werden.

Jetzt kann ich in etwa nachvollziehen, was mit den Grundbedürfnissen mit Autonomie nach außen und innen, Selbstwert und Lust/Unlustvermeidung gemeint ist.

Schemata entstehen also oft dadurch, dass diese Grundbedürfnisse nicht befriedigt werden. Es gibt aber noch andere Möglichkeiten, wieso diese entstehen. Eine weitere davon ist das Lernen am Modell, das heißt in etwa, dass die Kinder und später Jugendlichen und Erwachsenen dasjenige Verhalten 'nachmachen', das bereits ihre engen Bezugspersonen gezeigt haben.

Hier siehst du übrigens noch eine Übersicht über alle Schemata, also ihre Namen, zu welcher Domäne sie gehören und welche nicht befriedigten Grundbedürfnisse den Schemata zugrunde liegen.

Schemata, Grundbedürfnisse und Modi (nach Klaus Grawe)				
	Schemata	Domäne	Grundbedürfnis	Mögliche Modi
1	Emotionale Vernachlässigung (Emotionale Entbehrung)	Ablehnung & Abtrennung	Bindung	Verletzbarer oder wütender Kind-Modus (evtl. wechselnd)
2	Verlassenheit/Instabilität			
3	Misstrauen/Missbrauch			
4	Soziale Isolation			
5	Unzulänglichkeit/Scham			
6	Erfolglosigkeit/Versagen	Beeinträchtigung von Autonomie & Leistung	Kontrolle nach außen (ermöglicht Autonomie)	Verletzbarer oder wütender Kind-Modus
7	Abhängigkeit/Inkompetenz (Abhängigkeit von anderen)			
8	Verletzbarkeit			
9	Verstrickung/Unentwickeltes Selbst (Verstrickung mit anderen)			
10	Anspruchshaltung/Grandiosität	Beeinträchtigung im Umgang mit Begrenzung	Kontrolle nach innen (Selbstkontrolle)	Impulsiv-undisziplinierter Kind-Modus
11	Unzureichende Selbstkontrolle/Selbstdisziplin (Anecken wollen/Rebellion)			
12	Unterordnung/Unterwerfung (Unterwerfung/Anpassung)	Fremdbezogenheit	Selbstwerterhöhung (Selbstwertschutz)	Leistungsfor-dernder Eltern-Modus
13	Aufopferung (Fürsorge für andere)			
14	Streben nach Zustimmung und Anerkennung			
15	Emotionale Gehemmtheit (Emotionale Selbst- & Fremdkontrolle)	Übertriebene Wachsamkeit & Gehemmtheit	Lust/Unlustvermeidung	Strafender Eltern-Modus
16	Überhöhte Standards (Perfektionsmusstreben)			
17	Negatives hervorheben (Pessimismus)			
18	Bestrafungsneigung			

Darf ich den Rest kurz in eigenen Worten zusammenfassen?

Aber sicher. Schieß los!

Die Schematherapie wurde von einem amerikanischen Psychologen entwickelt, der mit der Therapieform seines Lehrers nicht so zufrieden war. Es fehlte ihm das Emotionale. Er versuchte herauszufinden, ob es bei den Ursachen der Probleme seiner Patientinnen und Patienten Wiederholendes gab. Er fand heraus, dass sich 18 Muster, die Schemata genannt werden, wiederholten. Es gibt noch andere Muster, aber diese 18 sind schlecht angepasst und führen zu Problemen. Zu diesen Mustern kam es, weil bei den Patientinnen und Patienten in der Kindheit Grundbedürfnisse nicht befriedigt wurden. Zum Beispiel die Beziehung zu den Eltern – sie wird Bindung genannt – war für sie nicht verlässlich. Oder sie durften sich draußen nicht frei bewegen, weil die Eltern zu große Angst um ihr Kind hatten. In der Schematherapie ist es

schwierig, diese Muster zu heilen, aber der Umgang mit diesen kann gelernt werden, so dass die Probleme weniger werden.

Hey, super! Kurz und bündig. Wollen wir mal eine Pause machen?

*Es ist schon recht anstrengend, diese Schematherapie zu verstehen und von der **SchemaPädAgogik** haben wir noch nicht einmal gesprochen... Ich denke, für heute ist genug. Erklärst du mir ein andermal noch mehr, wie es 'weitergeht'?*

Sicher. Dann fahren wir ein andermal weiter.

Dominik Aebersold



Er ist Kaufmann, Lehrer und SchemaPädAgogik-Lehrtrainer. Seit 2005 arbeitet Dominik Aebersold als Lehrperson für verhaltensauffällige, normalbegabte Jugendliche im Jugendheim Lory in Münsingen (Schweiz). Ab 2019 tätig als Erwachsenenbildner für Weiterbildungen und Lehrgänge im Bereich SchemaPädAgogik und an einer Berufsschule mit den Schwerpunkten Methodik, Didaktik und Kommunikation.

Er hat verschiedene Materialien für die SchemaPädAgogik entwickelt, die einerseits in den Weiterbildungen wie auch in der Zusammenarbeit mit den Klient:innen zum Einsatz kommen.

Ein effizientes Konzept für den Umgang mit schwierigen Klient:innen

Was ist SchemaPädAgogik? Diese Frage ist nicht ganz einfach zu beantworten. Aus diesem Grund ist dieses Buch entstanden. Es soll all denjenigen Menschen einen ersten Einblick in dieses zeitgemäße, integrative pädagogische Konzept vermitteln, wie mit schwierigen, herausfordernden Schüler:innen, Kindern, Jugendlichen oder auch erwachsenen Klient:innen gearbeitet werden kann. Dieses Buch hat nicht den Anspruch, ein Lehr- oder Lernbuch zu sein. Es soll vielmehr die Grundlagen vermitteln. Für die interessierten Leser:innen kann diese Einführung ein Türöffner sein für den Einstieg in die umfangreiche Literatur zur Schemapädagogik von Marcus Damm.

ISBN 978-3-033-09012-5



9 783033 090125 >