

Institut für Psychologische Psychotherapie  
Staatlich anerkanntes Ausbildungsinstitut  
Direktor: Prof. Dr. Rainer Sachse  
[www.ipp-bochum.de](http://www.ipp-bochum.de)  
[www.kop-bochum.de](http://www.kop-bochum.de)

# Schemata

**[www.ipp-bochum.de](http://www.ipp-bochum.de)**

**[www.kop-bochum.de](http://www.kop-bochum.de)**

# **Begriffsbestimmung**

# Definition von Schemata

- Schemata spielen bei vielen psychologischen Problemen eine Rolle.
- Ist das der Fall, gibt es eine Indikation für Klärungsorientierte Psychotherapie (KOP).

# Definition von Schemata

- Schemata bilden sich im Verlauf der Biographie.
- Sie bilden sich durch Feedback, das der Person von wichtigen Bezugspersonen konsistent über lange Zeit vermittelt wurde.
- Schemata sind also keine „Erfahrungen“, sondern **bilden sich durch Interpretationen.**
- Sie bilden damit auch die „Realität der Biographie“ nicht ab.

# Definition von Schemata

- Im Schema sind Schlussfolgerungen aus Erfahrungen gespeichert.
- Die Schlussfolgerungen werden immer auch durch bereits existierende Schemata mitdeterminiert.
- Daher können sich auch aus schwach negativen Erfahrungen sehr negative Schemata bilden.

# Definition von Schemata

- Ein Schema ist eine komprimierte Wissensstruktur.
- Schema  $\neq$  Episodisches Gedächtnis
- Schemata sind exekutive Gedächtnisstrukturen.
- Sie determinieren die aktuelle Informationsverarbeitung und Handlungsregulation der Person mit.

# Funktion von Schemata

- Schemata werden durch bestimmte, auslösende Situationen oder deren Vorstellungen aktiviert.
- Welche Stimuli relevant sind, ist durch die Biographie determiniert.
- Schemata werden automatisch aktiviert.
- Personen können Schemata selbst nicht „willentlich“ aktivieren.

# Funktion von Schemata

- Um Schemata in der Therapie zu aktivieren, müssen sie auslösende Situationen imaginieren.
- Schemata werden schnell aktiviert.
- Personen ist der Aktivierungsprozess nicht bewusst.
- Die Schemata sind der Person zum großen Teil nicht repräsentiert.
- Personen haben keine Kontrolle über die Schemaaktivierung.

# Funktion von Schemata

- Schemata determinieren die Informationsverarbeitung.
- Schemata determinieren den „State of mind“.
- Schemata bestimmen die Handlungsregulation.
- Schemata, die der Person bewusst werden, erscheinen meist hochgradig überzeugend und zwingend.

# Funktion von Schemata

Schemata haben Filter-Funktionen:

- Informationen die Schema-konsistent sind, werden am Schema angelagert.
- Informationen, die nicht-Schema-konsistent sind, werden nicht angelagert.
- Inkonsistente Information wird „ausgefiltert“.
- Das macht Schemata änderungsresistent.

# Funktion von Schemata

- Damit sind auch „korrigierende Erfahrungen“ nicht wirksam!
- Schemata machen Personen hypersensibel bis hyper-“allergisch“.  
Weist eine Person ein starkes Schema auf, reagiert sie schon auf geringfügige Stimuli mit massiver Schema-Aktivierung und dadurch mit heftigen Reaktionen.

# **Inhalte und Funktion von Schemata**

# Schemata

- In der Biographie einer Person bilden sich durch Schlussfolgerungen aus Erfahrungen (kognitive und affektive) Schemata.
- Diese Schemata sind nicht Erfahrungen selbst, sondern sind „Komprimierungen von Erfahrungen“; Generalisierungen und Schlussfolgerungen von Erfahrungen.

# Schemata

- Schemata haben bestimmte Inhalte:  
Dies sind Überzeugungen oder Annahmen, die eine Person glaubt.
- Diese können sich auf unterschiedliche Arten von Inhalten beziehen, z.B.
  - Annahmen über die eigene Person
  - Annahmen über Beziehungen u.ä.

# Schemata

- Schemata bestehen immer aus einer Reihe von Annahmen.
- Diese sind miteinander verbunden.
- Daher stellen Schemata immer ein Netz von vielen Annahmen dar.

# Schemata

- Schemata weisen bestimmte psychische Funktionen auf, d.h. sie beeinflussen in erheblichem Maße psychologische Prozesse.
- Schemata determinieren die Informationsverarbeitung und die Handlungsregulation einer Person entscheidend mit.
- Verschiedene Schemata führen zu günstigem, adaptiven Erleben und Handeln und positiven Konsequenzen.

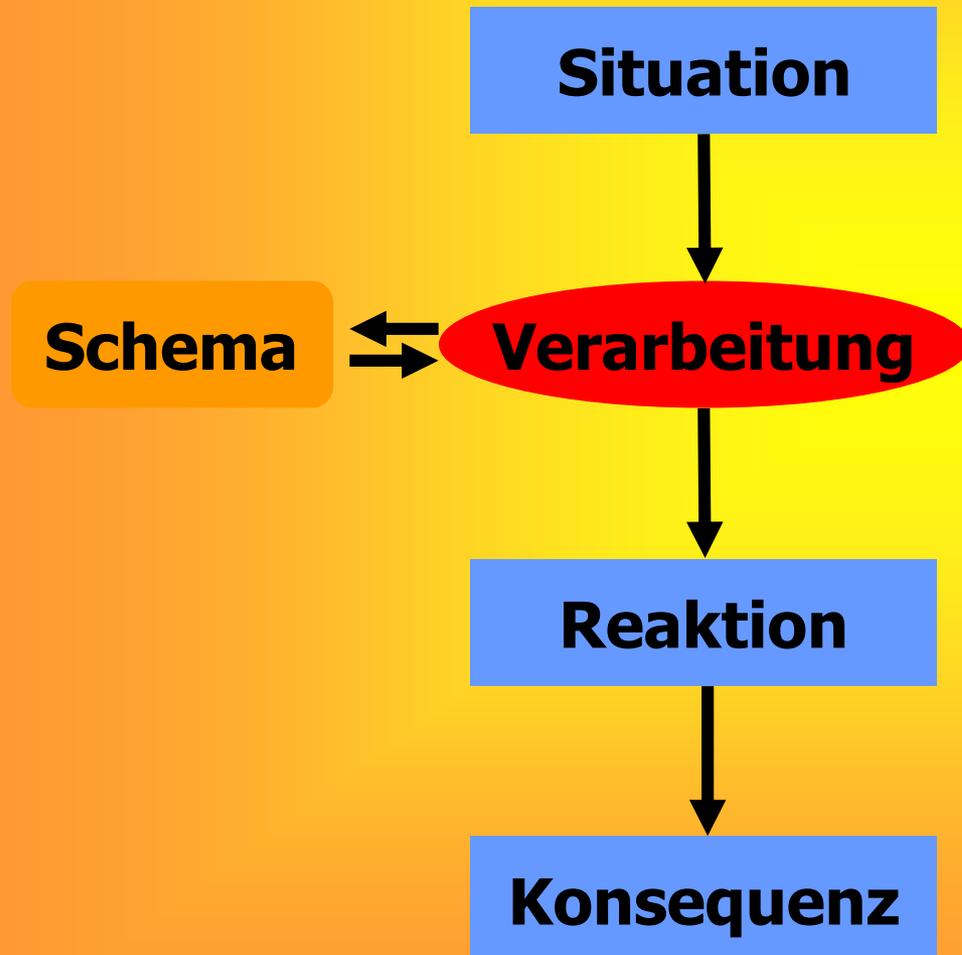
# Schemata

- Einige Schemata führen jedoch zu dysfunktionalem Erleben und Handeln, führen zu negativen Konsequenzen und damit zu Kosten für die Person.
- Diese Schemata liegen damit persönlichen Problemen der Person zugrunde.
- Diese Schemata werden als „dysfunktionale Schemata“ bezeichnet.

# Schemata

- Diese Schemata, die persönlichen Problemen einer Person zugrunde liegen, sind solche, die therapeutisch angegangen werden müssen: sie stellen den Ansatzpunkt der therapeutischen Veränderungsprozesse dar.
- Diese Schemata müssen therapeutisch bearbeitet werden: Sie müssen geprüft und umstrukturiert, mit anderen Schemata verbunden oder deaktiviert werden, um ihren dysfunktionalen Einfluss auf das Erleben und Handeln einer Person zu verlieren.

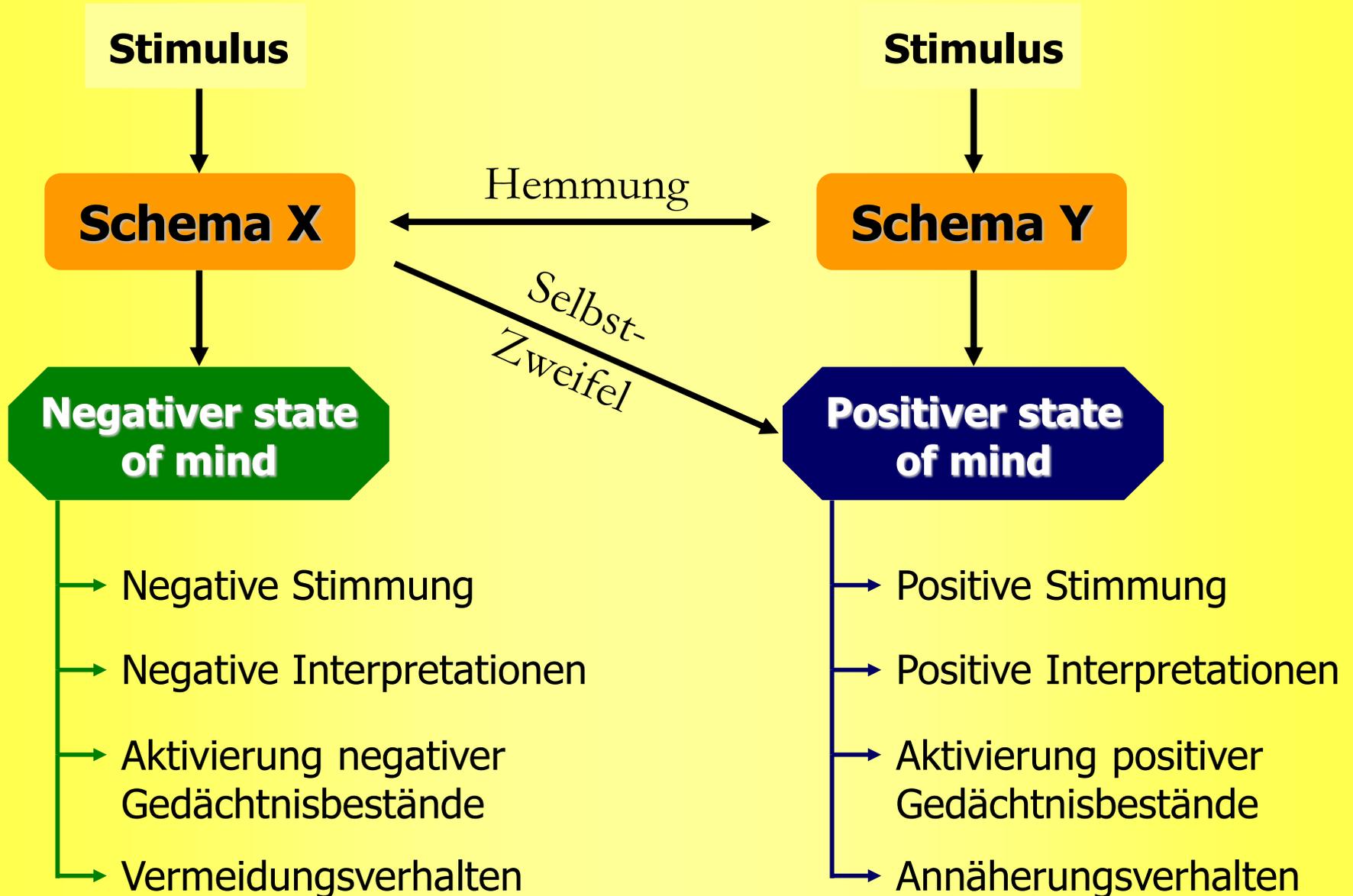
# Schemata steuern Verarbeitung und Handlung



Das Schema

- steuert die aktuell in einer Situation ablaufenden Informationsverarbeitungsprozesse
- bestimmt den „State of mind“
- determiniert die Handlungsregulation

# State of mind



# Klärung von Schemata

- Bevor ein dysfunktionales Schema jedoch therapeutische bearbeitet werden kann, muss es logischerweise zuerst **geklärt** werden.

Es muss in einem für die Person zugänglichen kognitiven Code vorliegen, es muss konkret, präzise definiert sein und zentrale Aspekte müssen herausgearbeitet sein.

# **Struktur von Schemata**

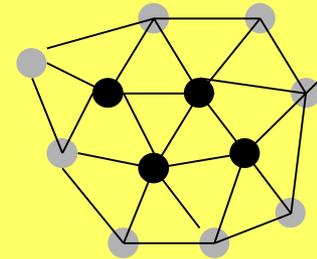
# Schema-Ebenen

Schemata weisen immer zwei Ebenen auf:

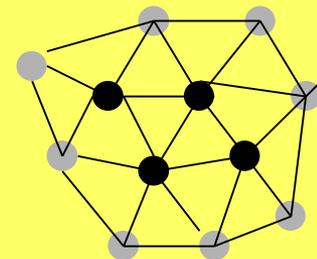
- Die Ebene der Annahmen.
- Die Ebene der Kontingenzen oder Konsequenzen.

# Schemaebenen

1. Annahmen      Ich bin ein Versager.



2. Kontingenzen      Wenn ich ein Versager bin, dann bin ich allein.



# Schemaebenen

1. Annahmen

Ich bin ein Versager.

2. Kontingenzen

Wenn  $X \rightarrow Y1 \rightarrow Y2 \rightarrow Y3 \rightarrow Y4$

# Kontingenzen

- Auf Schema-Ebene 2 sind Konsequenz-Annahmen gespeichert.
- Sie geben an, was alles Schlimmes passieren kann, wenn die Annahme stimmt.
- In der Folge werden die Konsequenzen immer schlimmer und bedrohlicher.

# Kontingenzen

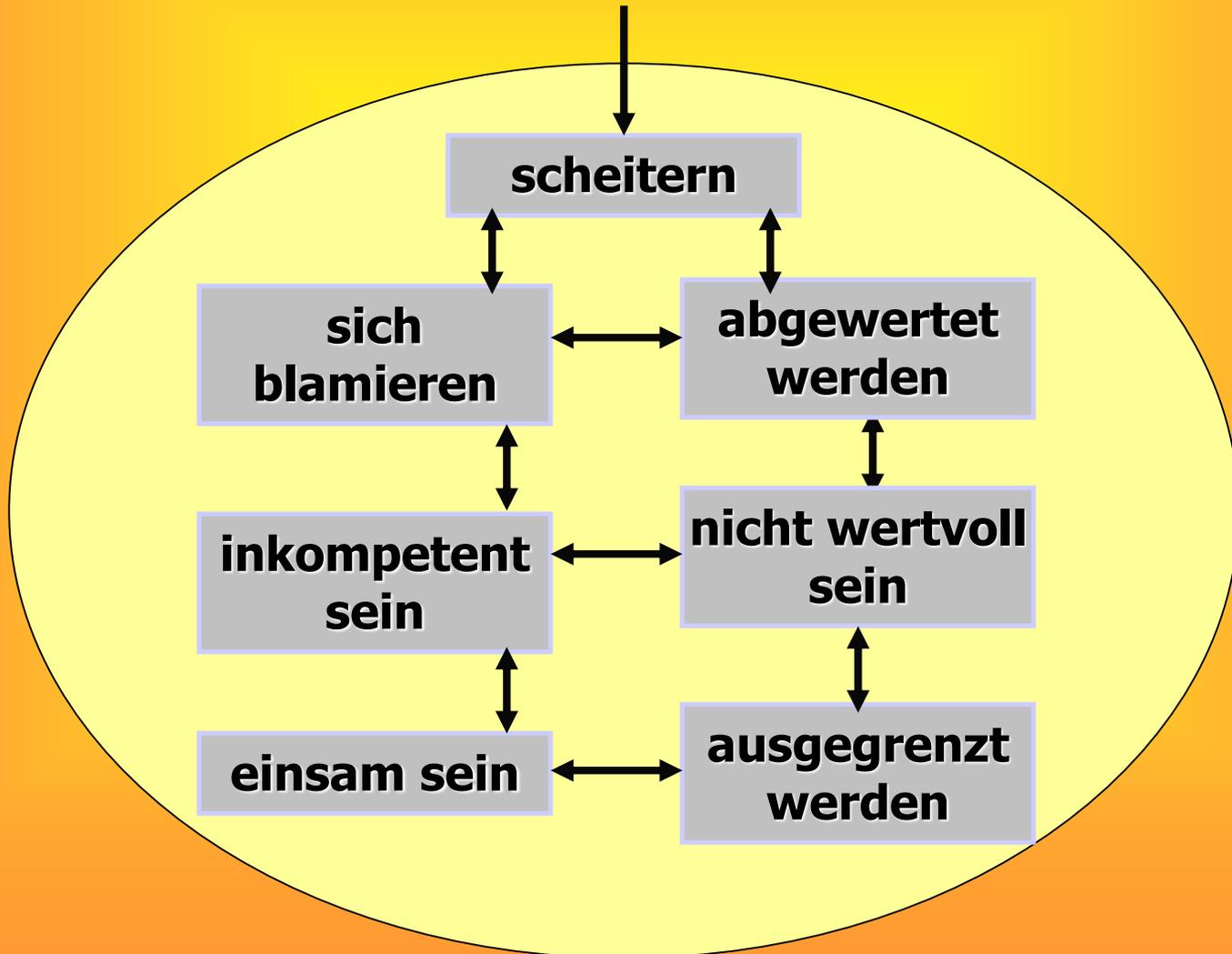
- Da die Erwartungen in der frühen Biographie entstehen, sind es meist „Kind-Befürchtungen“.
- Aus erwachsener Perspektive sind sie z.T. absurd.
- Dennoch sind sie, wenn sie aktiviert werden, sehr wirksam.
- Und führen zu Ängsten und z.T. zu existentiellen Bedrohungen.

# Netzwerke

- Ein Schema besteht nie aus nur einer Annahme.
- Ein Schema besteht immer aus vielen, miteinander (assoziativ) verbundenen Annahmen.
- Daher bildet ein Schema eine (komplexe) Struktur, eine Netzwerk-Struktur.

# Netzwerkkonzeption eines Schemas

S (Einladung zur Pressekonferenz)



# Netzwerkmodelle

- Die Aktivierung breitet sich im Netz aus.
- Dabei aktiviert ein Konzept das nächste.
- Nicht immer werden alle Inhalte aktiviert.
- Die jeweils aktivierten Konzepte bilden die aktuelle Bedeutung.
- Je mehr Konzepte aktiviert sind, desto „vollständiger“ ist die Bedeutung.

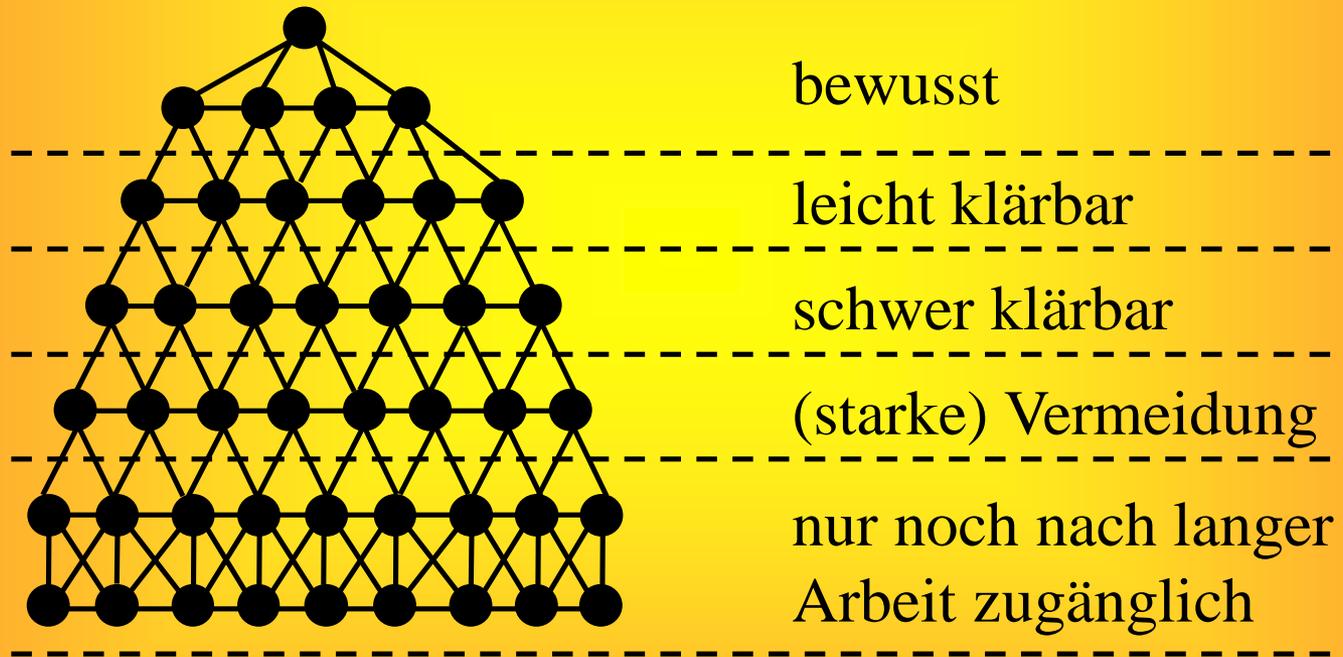
# Netzwerkmodelle

- Sprachpsychologisch ergibt sich die „Bedeutung“ eines Konzepts immer aus dessen Einbettung in andere Konzepte.
- Daher ändert sich je nach der Aktivierung aktueller Konzepte im Netz die aktuelle Bedeutung.
- Die Bedeutungskonstruktionen sind hoch idiosynkratisch.

# Netzwerke

- Das Schema-Netzwerk hat unterschiedliche „Tiefen“.
- Je tiefer ein Inhaltskonzept im Netz steht, desto schwerer ist es zugänglich und klärbar.

# Netzwerke



# Netzwerke

- Jedes Schema weist zentrale und periphere Inhalte auf.
- Zentrale sind solche, die für die Determinierung des Problems besonders wichtig sind.



# Netzwerke

Daher ist es für Therapeuten besonders wichtig,  
zentrale Inhalte

- zu identifizieren,
- zu klären,
- zu bearbeiten.

# **Arten von Schemata**

# Arten von Schemata

Man kann vier Schema-Arten unterscheiden:

- Selbst-Schemata: Konzepte über sich selbst
- Beziehungs-Schemata: Annahmen über Beziehungen
- Norm-Schemata: „Ich muss, sollte, darf nicht“
- Regel-Schemata: „Andere sollten...“

# Die Matrix

	Selbst	Beziehung	Norm	Regel
Anerkennung				
Wichtigkeit				
Verlässlichkeit				
Solidarität				
Autonomie				
Grenzen/ Territorialität				

	Dysfunktional		Kompensatorisch	
Schema	Selbst	Beziehung	Norm	Regel
	<p>Ich bin (nicht)...</p> <p>Ich kann (nicht)...</p>	<p>Beziehungen sind (nicht)...</p> <p>In Beziehungen wird man (nicht)....</p>	<p>Ich muss...</p> <p>Ich sollte...</p> <p>Ich darf nicht...</p>	<p>Ich erwarte...</p> <p>Andere müssen/ sollen...</p>
				
				



	Dysfunktional		Kompensatorisch	
Schema	Selbst	Beziehung	Norm	Regel
	<p>Ich bin (nicht)...</p> <p>Ich kann (nicht)...</p>	<p>Beziehungen sind (nicht)...</p> <p>In Beziehungen wird man (nicht)....</p>	<p>Ich muss...</p> <p>Ich sollte...</p> <p>Ich darf nicht...</p>	<p>Ich erwarte...</p> <p>Andere müssen/ sollen...</p>
Typische Emotionen	<p>Traurigkeit</p> <p>Enttäuschung</p> <p>Ängste</p>		<p>Scham</p> <p>„Schlechtes Gewissen“</p> <p>Ängste</p>	<p>Wut</p> <p>Aggres- sionen</p>

# **Implikationsstruktur**

# Implikationsstruktur

- Implikationsstrukturen sind Annahmen im Schema, die Klienten nicht bewusst und nur schwer zugänglich, aber dennoch wirksam sind.
- Diese Strukturen müssen geklärt und bearbeitet werden.
- Es ist wichtig, dass Therapeuten erkennen, dass es solche Implikationsstrukturen **gibt** und er muss sie ansteuern und explizieren.

# Implikationsstruktur

Beispiel: Klienten mit Selbstunsicherer PD weisen oft implizite Annahmen auf:

- Attraktivität
  - = körperliche Attraktivität
  - = es gibt keine anderen Attraktivitäts-Faktoren
  - = objektives Konstrukt
- Unattraktivität
  - = muss die Person ausgleichen
  - = daher wird die Person „getestet“
  - = damit muss die Person etwas beweisen.

# Implikationsstruktur

- Im EPR ist es besonders wichtig, dass Therapeuten erkennen, **dass** es implizite Annahmen gibt.
- Diese müssen expliziert und dann bearbeitet werden.
- Ansonsten kann das Schema nicht bearbeitet werden.
- Daher ist es eine wesentliche Aufgabe von Therapeuten im EPR, implizite Annahmen aufzuspüren und sie mit dem Klienten herauszuarbeiten.

# Veränderungen von Schemata

- Schemata sind durch ihre Filter-Funktion hoch änderungsresistent.
- Sogenannte „korrigierende Erfahrungen“ korrigieren nicht, weil sie das Schema gar nicht erreichen.
- Daher: Erst Schema-Bearbeitung, dann Trainings oder „Hausaufgaben“!

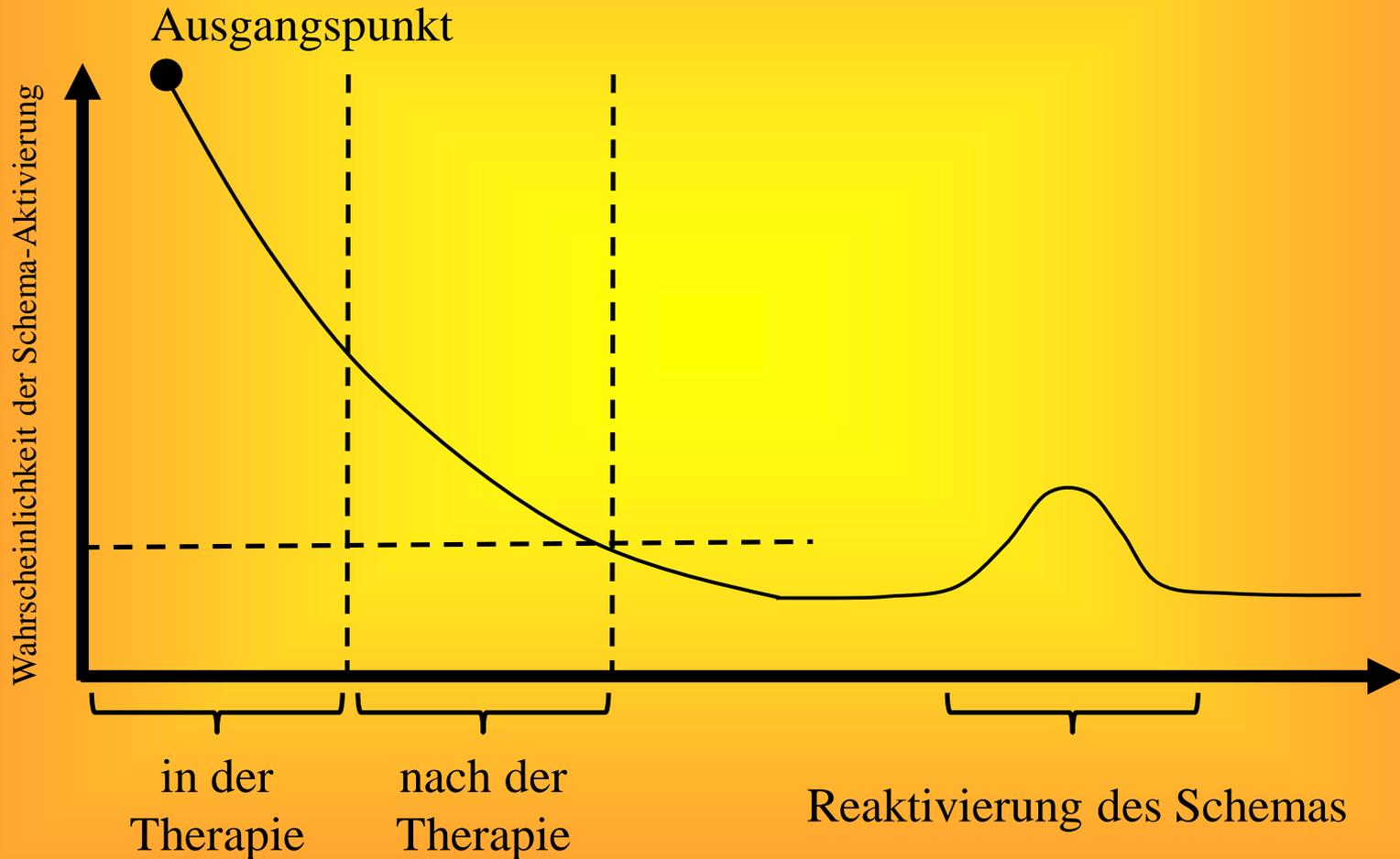
# Veränderungen von Schemata

- Man benötigt therapeutische Strategien, um Schemata zu zwingen, sich mit inkonsistenten Informationen auseinander zu setzen → EPR
- Schemata kann man nicht löschen.
- Meist kann man sie nur hemmen.

# Veränderungen von Schemata

- Hemmungsprozesse dauern lange.
- Sie müssen meist vom Klienten über das Therapie-Ende hinaus weitergeführt werden!
- Auch gehemmte Schemata können unter ungünstigen Bedingungen erneut aktiviert werden.
- Darauf sollte man Klienten vorbereiten:
  - Rückfall-Prophylaxe!
  - Eigener Therapeut!

# Schema-Hemmung



# Veränderungen von Schemata

- Außerdem müssen zu einem gehemmten dysfunktionalen Schema alternative Schemata aufgebaut werden.
- „Wenn ich kein Versager bin, was bin ich dann?“
  - Realistische Alternativ-Annahmen
  - EPR!