

Rainer Sachse, Janine Breil und Jana Fasbender
Beziehungsmotive und Schemata: Eine Heuristik

4.1 Einleitung

Im System der Klärungsorientierten Psychotherapie (KOP) wurde angenommen, dass es sechs zentrale Beziehungsmotive von Personen gibt: Anerkennung, Wichtigkeit, Verlässlichkeit, Solidarität, Autonomie und Grenzen/Territorialität (vgl. Sachse, 1999, 2001, 2002, 2003, 2004a, 2006a; vgl. Kapitel 8 in diesem Band). Diese Beziehungsmotive sind zentral, da Personen schon früh in ihrer Biographie bezüglich dieser Motive interaktionelle Erfahrungen mit primären, mächtigen und stark determinierenden Bezugspersonen (Eltern, Pflegeeltern, Lehrer u.a.) machen.

Und, je nachdem, welche Erfahrungen sie machen, bilden sie eher positive, eher oder stark negative Selbst- und Beziehungsschemata aus: Diese Schemata determinieren dann in hohem Maße die Informationsverarbeitung und das Handeln der Personen und sie liegen in sehr vielen Fällen den persönlichen Problemen von Klienten zugrunde (Sachse et al., 2008).

Die Personen, die solche negativen Schemata aufweisen, versuchen aber nun, aktiv dagegen anzugehen, also ihre negativen Selbst- und Beziehungsschemata zu kompensieren: Dadurch entwickeln sie kompensatorische Schemata. Dies sind entweder normative Schemata, die der Person Vorschriften machen und die wie starke Vermeidungsziele wirken, oder es sind Regel-Setzer-Schemata, mit denen die Person *anderen* Personen Vorschriften macht.

Auch diese kompensatorischen Schemata tragen nun in hohem Maße zu den persönlichen Problemen von Personen bei.

Um Probleme von Klienten zu verstehen, sollten Therapeuten in der Lage sein, die jeweils problemrelevanten Schemata von Klienten zu verstehen und ein Modell über das psychologische Funktionieren des Problems zu bilden. Um dies zu können, wäre es wünschenswert, wenn Therapeuten die relevanten Schemata möglichst schnell erkennen und identifizieren könnten. Um dies aber zu können, benötigen Therapeuten *Heuristiken*: Sie benötigen ein Wissen darüber, welche Schemata es überhaupt geben kann, wie sie aussehen und wie sie miteinander verbunden sind. An dieser Heuristik können sich Therapeuten dann bei der Diagnostik der Schemata orientieren (vgl. Becker & Sachse, 1998).

Dazu dient der folgende Beitrag: Hier soll aufgezeigt werden,

- welche Schemata sich in Therapieprozessen häufig als relevant erweisen und wie diese inhaltlich ausgestaltet sind,
- wie diese Schemata inhaltlich zusammenhängen: Wie sie inhaltlich mit den zentralen Beziehungsmotiven zusammenhängen und wie sie untereinander inhaltlich zusammenhängen.

Dabei soll keine Endlos-Liste möglicher Schemata produziert werden, sondern ein gut strukturierter *Überblick* über die inhaltliche Struktur von Schemata, sodass Therapeuten sich gut an diesem Schema orientieren können.

4.2 Einige grundlegende Anmerkungen zu Schemata

Wie in Kapitel 3 schon ausgeführt, nehmen wir an, dass dysfunktionale Schemata die psychologische Basis für viele persönliche Probleme von Klienten darstellen.

Wir gehen davon aus,

- dass Schemata aus bestimmten Inhalten bestehen, die sowohl kognitive, als auch affektive Aspekte enthalten können,
- dass Schemata automatisch aktiviert werden und dass deren Aktivierung die Informationsverarbeitung und Handlungsregulation einer Person massiv beeinflusst,
- dass Schemata drei Ebenen aufweisen
 - eine *Ebene von Annahmen* (Überzeugungen) wie z.B. „ich bin ein Versager“, „ich bin nicht wichtig“;
 - eine *Kontingenzebene* bei der mit den Annahmen negative Konsequenzen verbunden sind, wie z.B. „wenn ich ein Versager bin, dann werde ich ausgestoßen, bin einsam und allein“;
 - eine *Bewertungsebene* in der die Konsequenzen mit zentralen Motiven der Person verbunden sind und (affektiv) bewertet werden.

Wir nehmen an, dass die Schemata einer Person eng mit zentralen Beziehungsmotiven zusammenhängen und dass sich durch biographische Erfahrungen, die die Person mit anderen in Hinblick auf ihre zentralen Beziehungsmotiven macht, sich entsprechende (funktionale, aber auch) dysfunktionale Schemata ausbilden (vgl. Sachse et al., 2008).

4.3 Die Beziehungen zwischen Beziehungsmotiven und Schemata und die Beziehungen von Schemata untereinander

4.3.1 Einleitung

Es ist uns hier wichtig, nicht einfach eine Liste von Schemata zu präsentieren. Vielmehr möchten wir deutlich machen, dass Schemata *inhaltlich* mit Beziehungsmotiven eng verbunden sind und dass auch Schemata miteinander eng verbunden sind. Wir möchten daher *eine Struktur von Schemata aufzeigen*. Und um dies zu tun, möchten wir einige Annahmen über die Entwicklung von Schemata präsentieren.

4.3.2 Die Entwicklung von Selbst- und Beziehungsschemata aus Beziehungsmotiven

Es wird angenommen, dass Personen in ihrer Kindheit und Jugend mit wichtigen, mächtigen Interaktionspartnern Erfahrungen im Hinblick auf ihre primären Beziehungsmotive machen; und je nachdem, wie diese Erfahrungen aussehen, bilden sich entsprechende Selbst- und Beziehungsschemata (vgl. Kapitel 10 in diesem Band). Die Rückmeldungen, die zur Bildung von Schemata führen, können positiv oder negativ sein. Erhält man z.B. im Hinblick auf das Motiv Akzeptierung positives Feedback, dann bildet sich ein positives Selbstschema, das z.B. Annahmen enthält wie:

- Ich bin ok.
- Ich habe gute Fähigkeiten.
- Ich habe positive Eigenschaften.

Natürlich können sich dann auch realistische Schemata bilden, die auch Annahmen über das enthalten können, was man nicht kann; aber die Schemata werden *überwiegend* positiv sein.

Es bildet sich dann auch ein positives Beziehungsschema mit Annahmen wie:

- In Beziehungen wird man gemocht.
- In Beziehungen wird man gewertschätzt.
- In Beziehungen erhält man positives Feedback.

Erhält man dagegen im Hinblick auf das Motiv Akzeptierung durchweg oder kontinuierlich negative Rückmeldungen, dann bildet sich ein negatives Selbstschema mit Annahmen wie:

- Ich bin nicht ok.
- Ich kann vieles nicht.
- Ich habe negative Eigenschaften.

Je nachdem, wie negativ die Rückmeldung war (oder wie konsistent negativ sie war), können sich auch massiv negative Schemata bilden wie:

- Ich bin scheisse.
- Ich bin ein Versager.
- Ich kriege nichts zustande.
- Ich bin abstoßend.

Das Gleiche gilt für alle anderen Motive: Positives Feedback im Hinblick auf diese Motive erzeugt eher oder überwiegend positive Schemata, negatives Feedback erzeugt eher stark negative Schemata.

Damit wird auch deutlich:

- Die *Inhalte* der Schemata entsprechen inhaltlich den Motiv-Themen: Z.B. geht es bei dem Motiv Anerkennung um Schemata, die besagen, ob man „akzeptabel“ ist, also ob man sich selbst einen Wert zuschreiben kann bzw. ob andere einen als wertvoll definieren.
- Die Inhalte von Selbst- und Beziehungsschemata sind damit auch eng miteinander verbunden: Wenn das Selbstschema aussagt „ich bin nicht wichtig“, dann enthält das Beziehungsschema Aussagen darüber, welche beziehungsmaßige Konsequenzen das hat mit Annahmen wie „in Beziehungen wird man nicht ernst genommen“, „in Beziehungen wird man ignoriert“ u.a.

Bei dem Motiv Wichtigkeit geht es darum, ob man einen Wert für andere hat (für andere „wichtig“ ist) bzw. darum, ob man von anderen als wichtige Person behandelt wird usw. Die negativen Schemata sind sozusagen „Negationen der Motivthemen“: Ist das Motivthema Akzeptierung, dann lautet das Schema „ich bin nicht ok“; ist das Motivthema Wichtigkeit, dann lautet das Schema „ich bin nicht wichtig“ usw. *Inhaltlich hängen damit Selbst- und Beziehungsschemata eng zusammen und sie sind inhaltlich eng an die Thematik des jeweiligen Motivs gekoppelt!*

4.3.3 Die Entwicklung kompensatorischer Schemata

4.3.3.1 Einleitung

Wir nehmen an (vgl. Sachse, 1992, 1999, 2003), dass Personen, die negative Selbst- und Beziehungsschemata entwickeln, diese in der Regel aber nicht einfach passiv zur Kenntnis nehmen. Dies liegt daran, dass negative Annahmen zu negativen Gefühlen führen und die

Person aufgrund ihrer Schemata annehmen, dass – wenn sie einfach nichts tun – katastrophale Konsequenzen zu erwarten sind und wichtige Motive unerfüllt bleiben. Entsprechend werden die Personen versuchen, sich aktiv mit ihren Schemata auseinander zu setzen. Und das bedeutet, dass Personen versuchen werden, für diese negativen Schemata aktiv Kompensationen zu entwickeln. Und aus diesen Kompensationsbemühungen entwickeln sich dann wieder neue Schemata, die man dann als kompensatorische Schemata ansehen kann: Diese Schemata determinieren dann Verarbeitungs- und Handlungsprozesse, deren Ziel es ist, die in den Schemata befindlichen negativen Annahmen aktiv zu kompensieren. Es können zwei Arten kompensatorischer Schemata unterschieden werden: Normative und Regel-Setzer-Schemata.

4.3.3.2 Normative Schemata

Eine Art kompensatorische Schemata sind „normative Schemata“: Normative Schemata enthalten Annahmen darüber, was eine Person tun sollte, tun muss oder was sie nicht tun darf, um das Eintreffen bzw. Offensichtlichwerden der Schemaannahmen zu verhindern.

Weist eine Person ein negatives Selbstschema der Art auf „ich bin ein Versager“ mit entsprechend negativen Kontingenzen („Wenn man ein Versager ist, dann wird man abgelehnt, ausgegrenzt und ist allein!“), dann wird sie versuchen, etwas dagegen zu tun, ein Versager zu sein. Und diese Bemühungen können sich dann in einem kompensatorischen, normativen Schema niederschlagen, das Annahmen enthält wie „du musst erfolgreich sein“, „du musst viel leisten“; oder es entwickelt sich ein Schema der Art „sei der Beste“. Dieses normative Schema wird dann zu einem massiven „Antreiber“! Die Person wird dann aufgrund dieses Schemas viel tun, um die Vorgaben des Schemas zu erfüllen und versuchen, „der Beste“ zu werden.

Was die Kontingenzebene eines normativen Schemas betrifft, so muss man vermuten, dass hier keine positiven Konsequenzen angegeben sind, für den Fall, dass die Person die Standards erreicht (z.B.: „Wenn Du der Beste bist, dann erhältst Du Anerkennung.“ usw.)

Vielmehr muss man annehmen, dass das Schema (massiv) negative Folgen für den Fall androht, dass die Person die Standards verletzt („Wenn Du nicht der Beste wirst, dann hast Du völlig versagt, wirst ausgestoßen und bist allein.“).

Denn die Person hat das Schema ja nicht entwickelt, weil es einen hohen positiven Anreiz hat, „der Beste“ zu sein und weil sie dies werden möchte oder will. Vielmehr hat sie das Schema entwickelt als Kompensation des negativen Selbstschemas sowie als Kompensation des

negativen Beziehungsschemas, also um negative Konsequenzen zu vermeiden: Sie *muss* der Beste sein, weil sie das sicher davor schützt, kein Versager zu sein und sicher vor Abwertung usw. schützt. Daher sind die Standards des Schemas nicht etwas, was die Person möchte, sondern etwas, was sie *muss*. Damit sind die Standards nicht Annäherungs-, sondern Vermeidungs-Ziele! Da das Verfolgen der Standards jedoch lediglich dazu dient, negative Konsequenzen zu vermeiden, wird die Person unabhängig davon, wie sehr sie sich anstrengt und wie erfolgreich sie beim Verfolgen dieser Vermeidungsziele ist, hierdurch nie zufrieden sein, sondern höchstens beruhigt. Sie kann auch – selbst wenn sie erfolgreich ist – keine Pause einlegen. Denn sobald sie aufhört, die Standards zu verfolgen, wird die schemabedingte Angst wieder stärker.

Man muss auch annehmen, dass die Konsequenzen auf der Kontingenz-Ebene der normativen Schemata sehr ähnlich sind wie die beim negativen Selbstschema. Eher werden sie *noch negativer* und damit noch angst-auslösender sein!

Ganz massive normative Schemata sind zu erwarten, wenn diese auch ganz massive negative Selbst- und Beziehungsschemata kompensieren sollen: Hat eine Person ein Schema wie „Ich bin moralisch völliger Dreck.“ *und* „Wenn ich mich nicht an Regeln halte, werde ich persönlich vernichtet.“, dann ist zu erwarten, dass sie extrem rigide normative Schemata entwickelt mit wiederum massiven Konsequenzen bei Nicht-Befolgung auf der Kontingenzebene. Sie hat dann Annahmen wie:

- „Ich darf auf gar keinen Fall irgendwelche Fehler machen.“
- „Ich muss mich auf alle Fälle moralisch richtig verhalten.“

Und:

- „Wenn ich Fehler mache, ist das eine völlige Katastrophe, dann zeigt das, dass ich der letzte Dreck und eigentlich aussätzig bin.“

Normative Schemata, so wird deutlich,

- enthalten immer Aussagen der Form „ich sollte/soll“, „ich müsste/muss“, „ich darf nicht“;
- enthalten immer Vorgaben und Standards, die Vermeidungsziele sind;
- können dabei mehr oder weniger verbindlich oder rigide sein.

4.3.3.3 Regel-Setzer-Schemata

4.3.3.3.1 Entwicklung

Personen können jedoch noch eine andere Art kompensatorischer Schemata entwickeln. Dabei entwickeln sie keine Annahmen darüber, was sie selbst tun sollten, sondern sie entwickeln Annahmen darüber, was *andere* tun sollten. D.h. sie entwickeln *Regeln für andere* und erwarten nun, dass sich andere Personen daran halten. Wir bezeichnen die Vorgehensweise als *Regel-Setzer-Verhalten* (vgl. Sachse, 1999, 2000, 2001, 2002, 2004a, 2004b, 2006b, 2006c).

Hier kann man zwei Arten von Schemata unterscheiden:

- „Ich-bezogene Regel-Setzer-Strukturen“, bei denen Personen Regeln darüber aufstellen, wie man mit *ihnen* umzugehen hat: Die Regeln sind damit immer auf die eigene Person bezogen, also ich-zentriert.
- „Allgemeingültige Regel-Setzer-Strategien“, bei denen die Person allgemeingültige Regeln definiert, die auch unabhängig von ihr für alle anderen gelten (und meist auch für sie selbst).

4.3.3.3.2 Ich-bezogene Regel-Setzer-Strukturen

Bei der Entwicklung ich-bezogener Regel-Setzer-Schemata wird Personen irgendwann klar, dass sie von wichtigen Bezugspersonen (massiv) negatives Feedback im Hinblick auf ein wichtiges Beziehungsmotiv erhalten haben. Es wird ihnen klar, dass dies (massiv) unangemessen und ungerecht war und dass ihnen damit etwas „angetan“ wurde (ein Unrecht zugefügt wurde).

Und sie schließen (nicht logisch, aber durchaus psychologisch verständlich) daraus, dass ihnen nun durch andere ein Ausgleich, eine Kompensation zusteht. Also entwickeln sie Erwartungen darüber, wie man sie im Hinblick auf dieses Motiv zu behandeln, wie man mit ihnen umzugehen hat. Daraus entwickelt sich ein ich-bezogenes Regel-Setzer-System.

Da dieses System kompensatorisch ist, bezieht es sich inhaltlich auf das negative Selbst- sowie auf das negative Beziehungsschema. Sagt das Selbstschema z.B.:

- Ich bin nicht wichtig.

und das Beziehungsschema:

- In Beziehungen wird man nicht respektiert.
- In Beziehungen erhält man keine Aufmerksamkeit.
- In Beziehungen wird man nicht gehört.

dann werden mit hoher Wahrscheinlichkeit im Regel-Setzer-Schema kompensatorische Regeln entwickelt wie:

- „Ich will, dass ich immer und jederzeit respektvoll behandelt werde.“
- „Ich will, dass man mir uneingeschränkte Aufmerksamkeit gibt!“
- „Ich will, dass man mir extrem aufmerksam zuhört.“

Auf der Kontingenzebene dieses Schemas stehen dann auch nicht drohende Konsequenzen für die Person des Regelsetzers, sondern konsequenterweise stehen hier drohende Konsequenzen für die Person, der die Regel gilt, für den Fall, dass sie die Regel *nicht* einhält:

- Wenn jemand mich nicht uneingeschränkt respektiert, dann wird er meine Wut zu spüren bekommen.
- Wenn jemand mir nicht völlige Aufmerksamkeit gibt, dann darf ich mich massiv beschweren.
- Wenn mir jemand nicht zuhört, dann werde ich laut.

Auf der Kontingenzebene nimmt die Person somit an, dass sie das Recht hat, die Befolgung ihrer Regeln einzufordern bzw. den Nicht-Befolger der Regeln zu strafen und sie definiert auch Konsequenzen für den Nicht-Befolger.

Diese Regeln sind alle ich-bezogen: Die Person definiert Regeln darüber, wie *sie* behandelt bzw. nicht behandelt werden will. Damit sind die Regeln aber nicht allgemeingültig, es sind *keine* „man-Regeln“.

In vielen Fällen definiert die Person auch Regeln für andere, an die sie sich selbst gar nicht hält (die für sie selbst gar nicht verbindlich sind).

4.3.3.3 Allgemeingültige Regel-Setzer-Systeme

Personen können aber auch Regeln für andere definieren, die allgemeingültig sind.

Dies hat einen etwas anderen psychologischen Hintergrund: Kompensiert werden sollen dabei vor allem sehr negative Schemata der Art:

- „Ich bin moralisch der letzte Dreck.“

Und:

- „Wenn ich mich nicht an Regeln halte, werde ich persönlich vernichtet.“

Hier spielen somit Schemata mit hohem Angstpotential eine Rolle (die auf der Ebene normativer Schemata stark rigide Schemata erzeugen!). In dieser Situation, anderen ebenfalls

rigide Regeln aufzudrücken, hat einmal die Funktion, Sicherheit zu schaffen: Wenn alle im Universum sich ebenfalls an Regeln halten, gibt es keine Versuchungen mehr, keine negativen Vorbilder, keine Abweichungen – das schafft ein hohes Ausmaß an Sicherheit. Außerdem dient es aber auch noch einer Art „Vergeltung“: Wenn ich mich schon an diese Regeln halten muss (!), dann sollen sich gefälligst auch alle anderen an die Regeln halten!

In diesem Fall definiert die Person dann keine ich-bezogenen Regeln, sondern „man“-Regeln: Es sind Regeln, die für alle in allen Situationen unter allen Bedingungen gelten. Es sind dann Regeln der Art:

- „Man hält sich an die Straßenverkehrsordnung.“
- „Man parkt nicht auf Gehwegen.“
- „Man hat keinen vorehelichen Geschlechtsverkehr.“
- „Man hilft anderen Menschen.“
- „Man ist immer freundlich zu anderen.“

Auch hier enthält die Kontingenzebene wieder die Annahme, dass man (ganz allgemein) berechtigt ist, den Regelverletzer (im Rahmen der geltenden Regeln!) zu bestrafen und man definiert auch wieder Konsequenzen für den Regelverletzer:

- „Wer auf Gehwegen parkt, wird angezeigt!“
- „Wenn meine Tochter vorehelichen Sex hat, zieht sie meinen Zorn auf sich.“

Bei diesen Regeln wird eine Person auch dann persönlich getriggert, wenn jemand die Regel verletzt, obwohl sie eigentlich gar nicht davon betroffen ist – und sie wendet die Regeln meist auch auf sich selber an.

Deutlich wird hier, dass sich die kompensatorischen Schemata (Normative und Regel-Setzer-Schemata) inhaltlich sehr stark auf die Selbst- und auf die Beziehungsschemata beziehen. Sie kompensieren die negativen Annahmen oder die negativen Konsequenzerwartungen dieser Schemata. Damit lassen sich die Schemata wie in Abbildung 1 dargestellt ableiten.

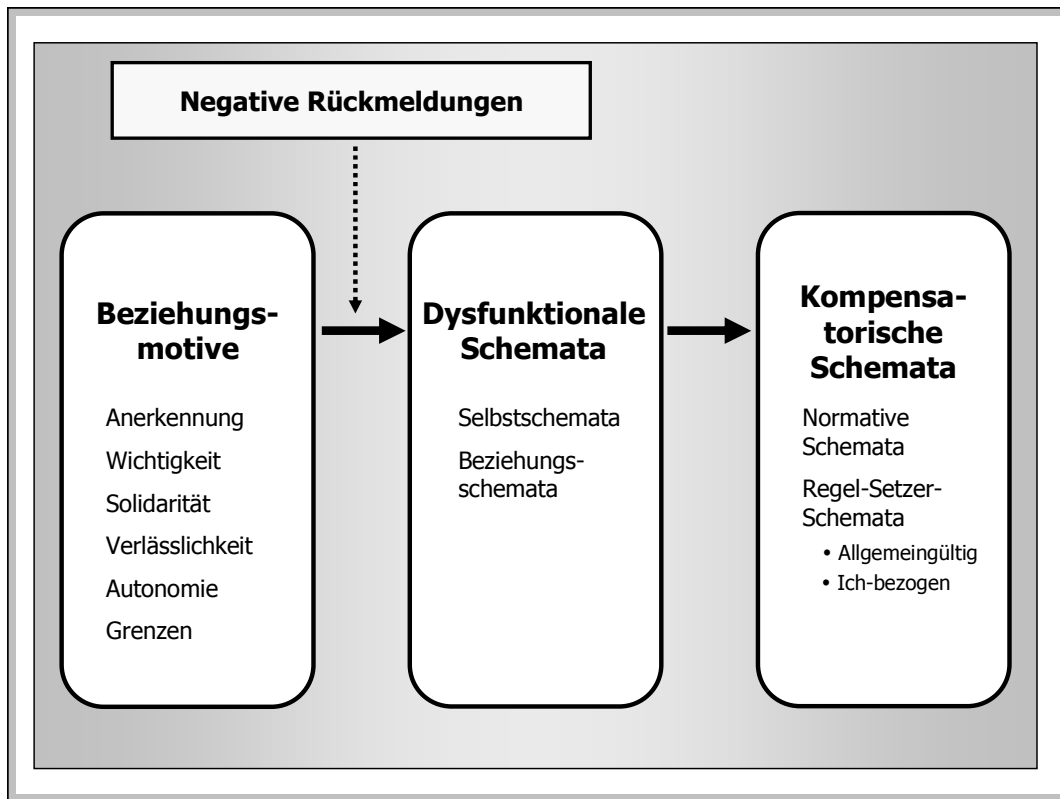


Abbildung 1: Zusammenhang von Motiven, dysfunktionalen Selbst- und Beziehungsschemata sowie kompensatorischen Schemata

Die dysfunktionalen Schemata leiten sich (durch entsprechende Interaktionserfahrungen) inhaltlich aus den Motiven ab und die kompensatorischen Schemata leiten sich (durch kompensatorische Bemühungen) inhaltlich aus den dysfunktionalen Schemata ab: So hängen alle Strukturelemente inhaltlich eng zusammen.

4.4 Beziehungsmotive und Schemata

4.4.1 Einleitung

Für eine Heuristik ist es wichtig, dass Therapeuten die Begrifflichkeiten des Systems gut kennen. Aus diesem Grunde wollen wir hier noch einmal kurz deutlich machen, was genau mit den Beziehungsmotiven und den verschiedenen Schemata gemeint ist.

4.4.2 Beziehungsmotive

Es ist möglich, 6 Beziehungsmotive zu unterscheiden:

- Anerkennung / Akzeptierung
- Wichtigkeit
- Verlässlichkeit
- Solidarität
- Autonomie
- Grenzen / Territorialität

Anerkennung / Akzeptierung ist das Motiv, von anderen positives Feedback über die eigene Person oder über persönlich relevante Eigenschaften zu erhalten, also Botschaften zu hören wie:

- Du bist ok.
- Du bist liebenswert.
- Du hast gute Fähigkeiten.
- Du bist attraktiv.
- Du bist erfolgreich u.a.

Akzeptierung bedeutet damit, von anderen als Person positiv wahrgenommen und positiv *definiert* zu werden. Andere sollen dabei etwas tun, was den *Selbstwert* der Person erhöht: Das positive Feedback kann von der Person benutzt werden, um sich selbst positiv(er) zu sehen und zu definieren.

Wichtigkeit ist das Motiv, von anderen die Information zu erhalten, dass man für die *andere Person* wichtig ist, dass man für andere eine Bedeutung hat, dass man im Leben einer anderen Person eine Rolle spielt. Dies sind Informationen wie:

- Du bist eine Bereicherung für mein Leben.
- Ich verbringe gerne Zeit mit dir.
- Mit dir zusammen zu sein, macht Spaß.

Es sind aber auch Informationen wie:

- Ich respektiere dich.
- Ich höre dir zu.
- Ich nehme dich ernst.
- Ich gebe dir Aufmerksamkeit.
- Ich nehme deine Wünsche zur Kenntnis.

„Wichtigkeit“ ist damit eine Information, die eher etwas für den Geber der Information als über den Adressaten aussagt: Sie sagt etwas darüber aus, wie wichtig der Adressat der *anderen Person* ist. Wichtigkeit bedeutet damit immer: Wichtigkeit *für* jemanden.

Anders als Anerkennung geht es hier nicht um Selbstwert, sondern um „Fremdwert“. Und damit ist die Botschaft von Wichtigkeit auch immer eine relationale Botschaft.

Bei Anerkennung und Wichtigkeit geht es um Wert: Bei Anerkennung geht es dabei um „Selbstwert“ und bei Wichtigkeit um den Wert, den man für eine andere Person hat.

Man kann auch durch entsprechende Rückmeldungen den Eindruck entwickeln, „negativ wichtig“ für jemanden zu sein. Dies geschieht durch Rückmeldung wie „du bist eine Belastung“, „du störst“ oder „du schadest“. Aus derart negativen Rückmeldungen kann sich eins der negativsten Schemata, ein so genanntes „Toxizitäts-Schema“ entwickeln (Überzeugung „ich bin toxisch für andere“). In diesem Fall ist man nicht nur der Überzeugung, „nicht wichtig“ für andere zu sein, sondern glaubt, andere zu stören, anderen zu schaden, ihnen Leid zuzufügen.

Verlässlichkeit ist das Motiv danach, dass eine Beziehung stabil, zeitüberdauernd und belastbar ist. Wenn jemand verlässlich ist, dann weiß ich, dass er bei mir bleiben wird, dass er das auch in Zukunft tun wird und dass wenig passieren kann, was die Beziehung in Frage stellen oder gar auflösen kann. Botschaften sind:

- Ich bleibe bei dir.
- Du kannst mir vertrauen.
- Ich bleibe bei dir, egal was passiert und egal, was du tust.
- Ich werde nichts tun, was unsere Beziehung gefährdet.

Solidarität ist das Motiv danach, dass eine andere Person für einen da ist, wenn dies notwendig sein sollte: Dass man Hilfe bekommt, wenn man Hilfe braucht; dass man Unterstützung bekommt, wenn man Unterstützung braucht, dass man Schutz bekommt, wenn man Schutz braucht.

Es ist das Bedürfnis danach, dass eine andere Person (bedingungslos und zuverlässig) auf meiner Seite steht: Der andere ist da, wenn ich krank bin, tröstet mich, wenn ich mich schlecht fühle, ist meine Allianz, wenn ich angegriffen werde. Solidarität lässt sich zusammenfassen in dem Spruch: Wenn ich dich rufe, dann kommst du! Botschaften sind:

- Ich bin auf deiner Seite.
- Ich bin für dich da.

- Ich schütze dich.
- Ich werde dir helfen.

Bei Verlässlichkeit und Solidarität geht es um Aspekte der Bindung: Bei Verlässlichkeit geht es um die Stärke und Zuverlässigkeit der Bindung und bei Solidarität geht es um die Qualität der Bindung: Ist ein anderer für mich da, wenn ich ihn brauche?

Autonomie ist das Motiv danach, eigene Entscheidungen zu treffen und selbst über sein Leben zu bestimmen. Es ist das Bedürfnis danach, in bestimmten Lebensbereichen *selbst* zu bestimmen, was man tun will und was nicht, welche Ziele man verfolgt und welche nicht, welche Entscheidungen man trifft und welche nicht. Und es ist das Bedürfnis, dass von Interaktionspartnern diese *Autonomie akzeptiert* wird und andere nicht versuchen, die *Autonomie einzuschränken* oder über die Person zu bestimmen. Es ist somit sozusagen ein Bedürfnis nach Nicht-Einmischung von Interaktionspartnern. Botschaften sind:

- Ich akzeptiere deine Entscheidungen.
- Das kannst du bestimmen.
- Da mische ich mich nicht ein.
- Das ist deine Angelegenheit.

Grenzen/Territorialität bezeichnet das Motiv danach, ein eigenes Territorium zu definieren, das bestimmte Grenzen aufweist; und es ist das Bedürfnis danach, dass Interaktionspartner diese Grenzen respektieren und nicht überschreiten. Man definiert einen „personal space“ um sich herum als eigene Domäne und will nicht, dass andere einem zu nahe kommen, also in die Sphäre eindringen. Man definiert ein „eigenes Zimmer“ als persönliche Domäne und will, dass andere es nur dann betreten, wenn man es explizit erlaubt.

Das Motiv impliziert auch das Bedürfnis danach, Kontrolle über die Domäne und über die Grenzen zu haben, also selbst zu bestimmen, wen man wann in die Domäne einlässt: Wem man Zärtlichkeit gestattet, wem man Sex gestattet, wem man gestattet, persönliche Aufzeichnungen zu lesen, Post zu öffnen, Dateien einzusehen usw. Botschaften sind:

- Dies ist „dein Reich“.
- Ich akzeptiere deine Grenzen.
- Ich überschreite sie nur mit deiner Erlaubnis.

Bei *Autonomie* und *Grenzen* geht es um die eigene Domäne: Bei *Grenzen* geht es um die Definition und Unantastbarkeit der Domäne und bei *Autonomie* geht es darum, innerhalb der eigenen Domäne selbst bestimmen zu können.

4.4.3 Selbstschemata

Selbstschemata sind Schemata, die inhaltlich Selbst-Aussagen enthalten, Aussagen über die eigene Person. Von der Struktur her sind es „ich bin“, „ich kann“ oder „ich habe“ Aussagen bzw. „ich bin nicht“, „ich kann nicht“ oder „ich habe nicht“ Aussagen. Beispiele sind:

- Ich bin ok.
- Ich bin nicht kompetent.
- Ich bin intelligent.
- Ich bin ein Versager.
- Ich kann schwierige Aufgaben lösen.
- Ich kann nicht gut Mathe.
- Ich habe ausgezeichnete Fähigkeiten.
- Ich habe schlechte Eigenschaften.

Therapeutisch interessant sind vor allem die negativen Schemata, also solche, die Aussagen darüber enthalten, was eine Person nicht kann, ist oder hat bzw. die der Person negative Eigenschaften zuschreiben.

Diese Schemata enthalten auf der *Kontingenzebene* immer Aussagen, was aus den negativen Aussagen noch an *negativen Folgen* zu erwarten ist, z.B.:

- Wenn ich nicht wichtig bin, dann will keiner was mit mir zu tun haben; ich bin allein und einsam.
- Wenn ich ein Versager bin, dann bin ich wertlos, werde von allen abgelehnt und verstoßen.

4.4.4 Beziehungsschemata

Beziehungsschemata sind solche Schemata, die Aussagen über Beziehungen machen bzw. Aussagen darüber, welchen Wert oder welche Bedeutung Aspekte der Person in Beziehungen haben, oder darüber, was man „in Beziehungen zu erwarten hat“.

Auch hier sind die therapeutisch interessantesten Fälle (außer, wenn es um Aktivierung von Ressourcen geht!) die negativen Schemata, also die Annahmen, die negative Erwartungen im Hinblick auf Beziehungen enthalten. Es sind Aussagen wie:

- Beziehungen sind nicht verlässlich.
- In Beziehungen wird man nicht ernst genommen.

- Niemand ist solidarisch mit mir.
- Andere respektieren meine Grenzen nicht.

Auch hier gibt es wieder Kontingenzannahmen, also Annahmen über die weiteren Folgen, z.B.:

- Wenn Beziehungen nicht verlässlich sind, kann man jederzeit allein und einsam sein.
- Wenn andere nicht solidarisch sind, dann bin ich schutzlos und ausgeliefert und bin ständig bedroht.
- Wenn andere meine Grenzen überschreiten, dann erhalten sie Informationen, die sie massiv gegen mich verwenden.

4.4.5 Normative Schemata

Normative Schemata sind solche Schemata, die angeben, was eine Person tun sollte oder tun muss bzw. was eine Person nicht tun darf. Es sind Schemata, die Vorschriften, die Imperative enthalten und Kompensationen für die Selbst- und Beziehungsschemata darstellen. Beispiele sind:

- Du musst erfolgreich sein!
- Du musst viel leisten!
- Du darfst auf keinen Fall versagen!

Oder:

- Du musst dich an moralische Vorschriften halten!
- Du darfst keine Fehler machen!

Schemata, die Superlative enthalten, sind auch normative Schemata, z.B.:

- Ich muss der Beste sein!

Oder:

- Ich muss die Wichtigste sein!

Man muss davon ausgehen, dass solche Schemata „getarnt“ sein können, indem Klienten sie so formulieren, wie: „Ich will der Beste sein.“ Es wird aber dann an den damit verbundenen Kontingenzannahmen schnell klar, dass die erwarteten Folgen negativ sind („Wenn ich nicht der Beste bin, bin ich wertlos.“).

Normative Schemata enthalten somit *Anweisungen für die Person selbst*, also Regeln, die die Person selbst befolgen muss, Standards, die die Person selbst erfüllen muss, nach denen sie sich selbst zu richten hat.

Die Kontingenzebene normativer Schemata ist deutlich negativ: Als Konsequenzen für das Nicht-Einhalten der geforderten Standards werden *negative* Folgen angedroht; was in den Schemata dagegen richtig fehlt, ist die Ankündigung positiver Folgen bei Erfüllung der Standards!

Auf der Kontingenzebene stehen damit Aussagen der Art:

- Wenn ich nicht der Beste bin, bin ich völlig gescheitert – dann bin ich lächerlich und werde von allen abgelehnt.
- Wenn du Fehler machst, bist du unmoralisch und der letzte Dreck, dann gehörst du nicht in die Menschheit.

Damit wird jedoch deutlich, dass normative Schemata motivationstheoretisch *Vermeidungsziele* und keineswegs Annäherungsziele enthalten: Die *Erfüllung* von Standards führt, der Formulierung der Schemata zur Folge, eben *nicht* zum Erreichen positiver (emotionaler) Zustände – wie beim Erreichen von Annäherungszielen. Das Erreichen von Standards führt nur dazu, dass die angedrohten negativen Konsequenzen *nicht* eintreten: Man *vermeidet* durch die Befolgung von Normen und Regeln lediglich das Eintreten negativer Konsequenzen.

Damit wirken normative Schemata nur über Drohungen (über *Angst* vor dem Eintreten negativer Konsequenzen) und nicht über Verlockungen. Und das bedeutet auch, dass das Erreichen der Standards normativer Schemata eben *nicht* zu positiven psychischen Zuständen führt, sondern nur zu dem Wegfall negativer Antizipationen. Und damit kann die Verfolgung normativer Schemata eine Person auch *niemals zufrieden* machen. Und da die Drohungen immer weiter bestehen bleiben, selbst wenn man mal die Standards erreicht hat (man kann ja immer erneut scheitern!), sind die Ziele auch „unstillbar“: Man muss immer weiter die Regeln befolgen und kommt nie an!

4.4.6 Regelsetzer-Schemata

Regelsetzer-Schemata sind solche Schemata, *die Regeln für andere Personen* enthalten. Sie sind auch Kompensationen für die negativen Selbst- und Beziehungsschemata. Anders als normative Schemata enthalten sie aber keine Regeln, an die sich die betreffende Person *selbst* halten muss, sondern sie enthalten Regeln, an die sich *andere Personen* halten müssen, sie enthalten also soziale Regeln für andere. Die Person bestimmt damit das Verhalten anderer: Die Schemata enthalten Erwartungen darüber, was andere tun sollen.

Auf der Kontingenzebene enthalten die Annahmen dann auch Folgen, die *anderen* bei Nichteinhaltung der Regeln drohen, also Annahmen darüber, was die Person tun kann und darf, um andere für die Nichteinhaltung der Regeln zu strafen.

4.4.6.1 Ich-bezogene Regel-Setzer-Schemata

Bei „ich-bezogenen“ Regel-Setzungen stellt eine Person Regeln darüber auf, wie *sie* von anderen *persönlich* behandelt werden will, z.B.:

- Ich erwarte, dass man mich respektvoll behandelt.
- Ich erwarte, dass man mich ernst nimmt und mir zuhört.

Diese Regeln können aber auch sehr spezifisch werden, wie z.B.:

- Wenn ich in ein Restaurant komme, dann erwarte ich, dass der Kellner innerhalb von einer Minute die Speisekarte bringt.
- Wenn ich mit einem Partner ausgehe, dann erwarte ich, dass der sich den ganzen Abend lang uneingeschränkt um mich kümmert.

Die Kontingenzebene dieser Schemata enthält dann auch keine möglichen Folgen für die Person selbst, sondern die Folgen für die anderen, falls sie die Erwartungen nicht erfüllen sollten:

- Wenn sich jemand mir gegenüber respektlos verhält, dann darf ich ihn zusammenstauchen.
- Wenn jemand mich nicht ernst nimmt, dann darf ich mich lauthals darüber beschweren.

Und dann tut der Betreffende das auch: Er schnauzt z.B. den Kellner an, wenn der nach 65 Sekunden die Speisekarte bringt oder man macht seinen Partner zur Schnecke, wenn der auf der Party mal mit einer anderen Frau plaudert. Allerdings werden die Schemata nur dann getriggert, wenn es um die eigene Person geht: Man regt sich nur auf, wenn der Ober einem selbst die Speisekarte zu spät bringt, nicht, wenn er dies bei anderen tut. Was der Ober mit anderen macht, ist einem vollständig egal. Man zeigt auch niemanden an, nur weil er auf dem Gehweg parkt; man zeigt aber durchaus jemanden an, wenn er vor der *eigenen* Einfahrt parkt!

4.4.6.2 Allgemeingültige Regel-Setzer-Schemata

Bei allgemeinen Regel-Setzungen sind die Erwartungen nicht auf die Person des Regelsetzers abgestimmt (nicht ich-bezogen), sondern sie sind allgemeingültig formuliert, meist in „man-Form“:

- Man parkt nicht auf Gehwegen.
- Man hält sich an die Straßenverkehrsordnung.
- Man ist pünktlich.
- Man geht nicht fremd.
- Man ist hilfsbereit.

Auch hier enthält die Kontingenzebene wieder Annahmen darüber, mit welchen Konsequenzen der Norm-Verletzer zu rechnen hat:

- Wer auf Gehwegen parkt, wird angezeigt.
- Wer nicht pünktlich ist, wird mit Verachtung gestraft.

Und dann richtet sich auch die Aktion gegen jeden, der diese *allgemeine* Regel bricht: Man zeigt jemanden an, weil er auf dem Gehweg parkt, auch dann, wenn der einen selbst gar nicht behindert und es einen eigentlich gar nichts angeht.

Da die Person die Regeln als „allgemeingültig“ ansieht, hat sie auch oft die Vorstellung, dass sie sich selbst auch an diese Regeln halten muss. Sie erwartet dies nicht nur von anderen, sondern ist selbst auch ein „Regelbefolger“.

4.5 Die Heuristik

Wir möchten nun einen systematischen Überblick geben über die möglichen Schemata, die Personen aufweisen können und darüber, wie diese Schemata inhaltlich zusammenhängen. Dazu werden wir zunächst für alle 6 Beziehungsmotive Beispiele für Selbst- und für Beziehungsschemata angeben und sodann dazu gehörende kompensatorische Schemata.

Dies soll bewusst keine „vollständige“ Liste aller möglichen Schemata werden: Wie diese Schemata im Einzelnen aussehen, kann individuell sehr unterschiedlich sein, denn auf der Detailebene sind diese Schemata *hochgradig idiosynkratisch*. Daher möchten wir nur die *Schema-Strukturen* herausarbeiten, also bestimmen, wie die entsprechenden Schemata *im Prinzip* aussehen.

Wie gesagt soll diese Struktur als *Heuristik* dienen: Sie soll Therapeuten einen Überblick darüber verschaffen, um welche Arten von Schemata es gehen kann, d.h. auf welche Arten von Schemata man prinzipiell bei der Analyse von persönlich relevanten Problemen treffen kann. Damit dient diese Struktur als ein Suchmodell, an dem Therapeuten ihre Analyse orientieren können. Sie können sich bei jeder auftauchenden Information fragen, zu welcher Art von Schema diese Information führt, wenn man sie konsequent zu Ende denkt.

Man kann jede Information als eine Art von „Spur“ (Sachse, 1982) betrachten, die man konsequent weiterverfolgen kann; und man kann bei jeder Spur versuchen zu antizipieren, *wohin* sie führt; und dabei gibt diese Heuristik an, zu welcher Art von Schema diese Spur überhaupt führen kann.

Therapeuten können damit die Analyse von zwei Richtungen aus vornehmen:

1. Bottom-up: Von der jeweiligen Information, der „Spur“, ausgehend; sich fragen, wohin diese führt.
2. Top-down: Von der Heuristik ausgehend, sich fragen, ob ein bestimmtes Schema zu einer vorhandenen Spur passt.

Damit kann die Heuristik die Informationsverarbeitung steuern: Therapeuten müssen allerdings über die Expertise verfügen (siehe Kapitel 13 in diesem Band), nicht nur gezielte Hypothesen zu entwickeln, sondern auch die Fähigkeit, diese Hypothesen in der Schwebe zu halten, zu prüfen, zu elaborieren und sie gegebenenfalls wieder zu verwerfen (Becker & Sachse, 1998).

Mit Hilfe einer solchen Heuristik sind Therapeuten dann auch relativ schnell in der Lage festzustellen, ob eine auftauchende Information relevant ist oder nicht: Ist die Information eine Spur, die auf ein relevantes Schema hinweisen könnte – dann ist sie relevant. Oder ist sie keine Spur und weist nicht in die Richtung eines relevanten Schemas – dann ist sie nicht relevant (zumindest ist das zurzeit noch nicht erkennbar).

4.5.1 Dysfunktionale Schemata

Anerkennung / Akzeptierung	
<i>Selbstschemata</i>	<i>Beziehungsschemata</i>
– Ich bin nicht ok.	– In Beziehungen wird man (ständig) beurteilt und bewertet.
– Ich habe keine positiven Eigenschaften.	– In Beziehungen wird man abgewertet/ abgelehnt.
– Ich bin wertlos.	– In Beziehungen wird man kritisiert.
– Ich bin ein Versager.	– Andere stehen einem kritisch gegenüber.
– Ich kann nichts.	– Andere versuchen, einem Fehler nachzuweisen.
– Ich mache ständig Fehler.	– Andere haben mich ständig unter
– Ich bewältige Aufgaben nicht.	
– Ich bin nicht attraktiv.	
– Ich sehe nicht gut aus.	

<ul style="list-style-type: none"> - Ich bin moralisch verwerflich. - Ich bin der letzte Dreck. 	<ul style="list-style-type: none"> Beobachtung. - Andere lautern auf Fehler und Versäumnisse.
---	---

Wichtigkeit	
<i>Selbstschemata</i>	<i>Beziehungsschemata</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Ich bin nicht wichtig. - Ich habe anderen nichts zu bieten. - Ich habe nichts, was andere anzieht. - Ich bin langweilig. - Ich bin anderen völlig egal. 	<ul style="list-style-type: none"> - In Beziehungen wird man nicht ernst genommen. - In Beziehungen wird man ignoriert / nicht gehört / nicht gesehen.
„Negative“ Wichtigkeit	
<ul style="list-style-type: none"> - Ich bin toxisch für andere. - Ich schade anderen. - Ich bin eine Belastung. - Ich störe. - Ich bin abstoßend. 	<ul style="list-style-type: none"> - In Beziehungen stört man nur. - Andere halten einen für toxisch. - Andere empfinden einen als Belastung.

Verlässlichkeit	
<i>Selbstschemata</i>	<i>Beziehungsschemata</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Ich bin es nicht wert, dass andere bei mir bleiben. - Ich habe Eigenschaften, die andere abstoßen. - Wenn ich Probleme mache, bedrohe ich die Beziehung. - Ich bin alleine nicht lebensfähig. 	<ul style="list-style-type: none"> - Beziehungen sind nicht verlässlich. - In Beziehungen kann man jederzeit (ohne Warnung) verlassen werden. - Beziehungen sind nicht belastbar. - Konflikte und Schwierigkeiten bedrohen die Beziehung.

Solidarität	
<i>Selbstschemata</i>	<i>Beziehungsschemata</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Ich bin es nicht wert, dass man für mich 	<ul style="list-style-type: none"> - Beziehungen sind nicht solidarisch.

da ist, mich schützt.	<ul style="list-style-type: none"> – Wenn ich Hilfe brauche, bekomme ich keine. – Ich erhalte keinen Schutz. – Ich bin auf mich allein gestellt. – Keiner ist auf meiner Seite. – Keiner kümmert sich um mich. – Andere stellen sich gegen mich. – Andere verbünden sich gegen mich.
-----------------------	---

Autonomie	
<i>Selbstschemata</i>	<i>Beziehungsschemata</i>
<ul style="list-style-type: none"> – Ich kann mich nicht wehren. – Ich kann meine Meinung nicht vertreten. – Ich bin nicht selbstbewusst genug. – Ich kann nicht selber bestimmen. – Ich kann nicht selber entscheiden. 	<ul style="list-style-type: none"> – Andere reden mir rein. – Andere bevormunden mich. – Andere bestimmen über mich / kontrollieren mich. – Andere schränken mich ein. – Andere definieren mich.

Grenzen / Territorialität	
<i>Selbstschemata</i>	<i>Beziehungsschemata</i>
<ul style="list-style-type: none"> – Ich kann meine Grenzen nicht schützen. 	<ul style="list-style-type: none"> – Andere respektieren meine Grenzen nicht. – Andere überschreiten meine Grenzen. – Beziehungen sind bedrohlich/gefährlich.

4.5.2 Kompensatorische Schemata

Anerkennung / Akzeptierung	
<i>Normative Schemata</i>	<i>Regel-Schemata</i>
<ul style="list-style-type: none"> – Ich muss erfolgreich sein! – Ich muss viel leisten! – Ich darf auf keinen Fall versagen! 	<ul style="list-style-type: none"> – Andere müssen mich respektieren und loben! – Andere müssen das gut finden, was ich

<ul style="list-style-type: none"> - Ich muss der Beste sein! - Ich darf keine Fehler machen! - Ich darf nichts Unmoralisches tun! - Ich muss Regeln auf alle Fälle befolgen! 	<ul style="list-style-type: none"> tue! - Andere müssen das tun, was ich sage! - Andere müssen mir Sonderrechte / einen Sonderstatus zubilligen! - Andere müssen sich auch an meine Regeln halten! - Meine Regeln gelten für alle!
---	---

Wichtigkeit	
<i>Normative Schemata</i>	<i>Regel-Schemata</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Sei für andere wichtig! - Mache alles, damit Du wichtig bist! - Sei die Wichtigste! - Ich muss die Wichtigste sein! 	<ul style="list-style-type: none"> - Andere müssen mich ernst nehmen! - Ich will von anderen uneingeschränkte Aufmerksamkeit! - Ich will, dass andere mir zuhören!
„Negative“ Wichtigkeit	
<ul style="list-style-type: none"> - Belaste andere auf keinen Fall! - Verhalte Dich angepasst! - Verhalte Dich unauffällig! - Vermeide Konflikte! 	<ul style="list-style-type: none"> - Andere müssen sich um mich bemühen. - Andere müssen meine Wünsche erspüren, ohne dass ich sie äußere.

Verlässlichkeit	
<i>Normative Schemata</i>	<i>Regel-Schemata</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Mach Beziehungen verlässlich! - Vermeide es, Beziehungen zu belasten! - Vermeide Konflikte! - Pass Dich an! - Sei hilfsbereit und verlässlich! - Unterwerfe dich! - Mache dich unentbehrlich! 	<ul style="list-style-type: none"> - Ich will, dass andere 100%ig in jeder Situation verlässlich sind! - Wer sein Wort bricht, stirbt! - Auch wenn ich mich daneben benehme, muss der andere mir treu sein!

Solidarität	
<i>Normative Schemata</i>	<i>Regel-Schemata</i>
<ul style="list-style-type: none"> – Mach Beziehungen solidarisch! – Tue viel für andere! – Opfere Dich auf! – Sei für andere da! – Verlass Dich auf Dich selbst! – Sei stark! – Schütze Dich selbst! – Brauche niemanden! – Sei unabhängig! 	<ul style="list-style-type: none"> – Ich will, dass andere immer 100%ig für mich da sind. – Mir steht jederzeit jede Form von Unterstützung zu! – Wenn es mir schlecht geht, habe ich sofort ein Recht auf Hilfe!

Autonomie	
<i>Normative Schemata</i>	<i>Regel-Schemata</i>
<ul style="list-style-type: none"> – Schütze Deine Autonomie! – Lass Dir nichts vorschreiben! – Lass andere nicht über Dich bestimmen! – Wehre den Anfängen! – Lass dich nicht definieren! – Bleib unabhängig! 	<ul style="list-style-type: none"> – Andere haben meine Autonomie zu respektieren! – Andere haben meine Entscheidungen zu respektieren! – Andere haben sich nicht einzumischen! – Der Versuch, über mich zu bestimmen, ist strafbar.

Grenzen / Territorialität	
<i>Normative Schemata</i>	<i>Regel-Schemata</i>
<ul style="list-style-type: none"> – Schütze Deine Grenzen! – Halte Distanz! – Lass keinen an Dich ran! – Halte andere auf Abstand! 	<ul style="list-style-type: none"> – Andere haben meine Grenzen zu respektieren! – Keiner darf ohne meine Erlaubnis meine Grenzen überschreiten! – Andere haben Distanz zu halten! – Das Eindringen in meine Domäne ist strafbar!

Im Folgenden findet sich für jedes Motiv noch einmal eine Tabelle, in der sich die korrespondierenden dysfunktionalen (Selbst- und Beziehungsschemata) und kompensatorischen (Normative und Regel-Schemata) Schemata finden.

Anerkennung / Akzeptierung	
Dysfunktionale Schemata	Kompensatorische Schemata
<p><i>Selbstschemata</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ich bin nicht ok. - Ich habe keine positiven Eigenschaften. - Ich bin wertlos. - Ich bin ein Versager. - Ich kann nichts. - Ich mache ständig Fehler. - Ich bewältige Aufgaben nicht. - Ich bin nicht attraktiv. - Ich sehe nicht gut aus. - Ich bin moralisch verwerflich. - Ich bin der letzte Dreck. 	<p><i>Normative Schemata</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ich muss erfolgreich sein! - Ich muss viel leisten! - Ich darf auf keinen Fall versagen! - Ich muss der Beste sein! - Ich darf keine Fehler machen! - Ich darf nichts Unmoralisches tun! - Ich muss Regeln auf alle Fälle befolgen!
<p><i>Beziehungsschemata</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - In Beziehungen wird man (ständig) beurteilt und bewertet. - In Beziehungen wird man abgewertet/ abgelehnt. - In Beziehungen wird man kritisiert. - Andere stehen einem kritisch gegenüber. - Andere versuchen, einem Fehler nachzuweisen. - Andere haben mich ständig unter Beobachtung. - Andere lautern auf Fehler und Versäumnisse. 	<p><i>Regel-Schemata</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Andere müssen mich respektieren und loben! - Andere müssen das gut finden, was ich tue! - Andere müssen das tun, was ich sage! - Andere müssen mir Sonderrechte / einen Sonderstatus zubilligen! - Andere müssen sich auch an meine Regeln halten! - Meine Regeln gelten für alle!

Wichtigkeit	
Dysfunktionale Schemata	Kompensatorische Schemata
<p><i>Selbstschemata</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ich bin nicht wichtig. - Ich habe anderen nichts zu bieten. - Ich habe nichts, was andere anzieht. - Ich bin langweilig. - Ich bin anderen völlig egal. 	<p><i>Normative Schemata</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sei für andere wichtig! - Mache alles, damit Du wichtig bist! - Sei die Wichtigste! - Ich muss die Wichtigste sein!

Beziehungsschemata	Regel-Schemata
<ul style="list-style-type: none"> - In Beziehungen wird man nicht ernst genommen. - In Beziehungen wird man ignoriert / nicht gehört / nicht gesehen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Andere müssen mich ernst nehmen! - Ich will von anderen uneingeschränkte Aufmerksamkeit! - Ich will, dass andere mir zuhören!
„Negative“ Wichtigkeit	
Dysfunktionale Schemata	Kompensatorische Schemata
Selbstschemata	Normative Schemata
<ul style="list-style-type: none"> - Ich bin toxisch für andere. - Ich schade anderen. - Ich bin eine Belastung. - Ich störe. - Ich bin abstoßend. 	<ul style="list-style-type: none"> - Belaste andere auf keinen Fall! - Verhalte Dich angepasst! - Verhalte Dich unauffällig! - Vermeide Konflikte!
Beziehungsschemata	Regel-Schemata
<ul style="list-style-type: none"> - In Beziehungen stört man nur. - Andere halten einen für toxisch. - Andere empfinden einen als Belastung. 	<ul style="list-style-type: none"> - Andere müssen sich um mich bemühen. - Andere müssen meine Wünsche erspüren, ohne dass ich sie äußere.

Verlässlichkeit	
Dysfunktionale Schemata	Kompensatorische Schemata
Selbstschemata	Normative Schemata
<ul style="list-style-type: none"> - Ich bin es nicht wert, dass andere bei mir bleiben. - Ich habe Eigenschaften, die andere abstoßen. - Wenn ich Probleme mache, bedrohe ich die Beziehung. - Ich bin alleine nicht lebensfähig. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mach Beziehungen verlässlich! - Vermeide es, Beziehungen zu belasten! - Vermeide Konflikte! - Pass Dich an! - Sei hilfsbereit und verlässlich! - Unterwerfe dich! - Mache dich unentbehrlich!
Beziehungsschemata	Regel-Schemata
<ul style="list-style-type: none"> - Beziehungen sind nicht verlässlich. - In Beziehungen kann man jederzeit (ohne Warnung) verlassen werden. - Beziehungen sind nicht belastbar. - Konflikte und Schwierigkeiten bedrohen die Beziehung. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ich will, dass andere 100%ig in jeder Situation verlässlich sind! - Wer sein Wort bricht, stirbt! - Auch wenn ich mich daneben benehme, muss der andere mir treu sein!

Solidarität	
Dysfunktionale Schemata	Kompensatorische Schemata
Selbstschemata	Normative Schemata
<ul style="list-style-type: none"> - Ich bin es nicht wert, dass man für mich da ist, mich schützt. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mach Beziehungen solidarisch! - Tue viel für andere! - Opfere Dich auf! - Sei für andere da!

	<ul style="list-style-type: none"> - Verlass Dich auf Dich selbst! - Sei stark! - Schütze Dich selbst! - Brauche niemanden! - Sei unabhängig!
<p>Beziehungsschemata</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beziehungen sind nicht solidarisch. - Wenn ich Hilfe brauche, bekomme ich keine. - Ich erhalte keinen Schutz. - Ich bin auf mich allein gestellt. - Keiner ist auf meiner Seite. - Keiner kümmert sich um mich. - Andere stellen sich gegen mich. - Andere verbünden sich gegen mich. 	<p>Regel-Schemata</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ich will, dass andere immer 100%ig für mich da sind. - Mir steht jederzeit jede Form von Unterstützung zu! - Wenn es mir schlecht geht, habe ich sofort ein Recht auf Hilfe!

Autonomie	
Dysfunktionale Schemata	Kompensatorische Schemata
<p>Selbstschemata</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ich kann mich nicht wehren. - Ich kann meine Meinung nicht vertreten. - Ich bin nicht selbstbewusst genug. - Ich kann nicht selber bestimmen. - Ich kann nicht selber entscheiden. 	<p>Normative Schemata</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schütze Deine Autonomie! - Lass Dir nichts vorschreiben! - Lass andere nicht über Dich bestimmen! - Wehre den Anfängen! - Lass dich nicht definieren! - Bleib unabhängig!
<p>Beziehungsschemata</p> <ul style="list-style-type: none"> - Andere reden mir rein. - Andere bevormunden mich. - Andere bestimmen über mich / kontrollieren mich. - Andere schränken mich ein. - Andere definieren mich. 	<p>Regel-Schemata</p> <ul style="list-style-type: none"> - Andere haben meine Autonomie zu respektieren! - Andere haben meine Entscheidungen zu respektieren! - Andere haben sich nicht einzumischen! - Der Versuch, über mich zu bestimmen, ist strafbar.

Grenzen / Territorialität	
Dysfunktionale Schemata	Kompensatorische Schemata
<p>Selbstschemata</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ich kann meine Grenzen nicht schützen. 	<p>Normative Schemata</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schütze Deine Grenzen! - Halte Distanz! - Lass keinen an Dich ran! - Halte andere auf Abstand!
<p>Beziehungsschemata</p> <ul style="list-style-type: none"> - Andere respektieren meine Grenzen 	<p>Regel-Schemata</p> <ul style="list-style-type: none"> - Andere haben meine Grenzen zu

nicht.	respektieren!
– Andere überschreiten meine Grenzen.	– Keiner darf ohne meine Erlaubnis meine Grenzen überschreiten!
– Beziehungen sind bedrohlich/gefährlich.	– Andere haben Distanz zu halten!
	– Das Eindringen in meine Domäne ist strafbar!

Literatur

- Becker, K. & Sachse, R. (1998). *Therapeutisches Verstehen*. Göttingen: Hogrefe.
- Sachse, R. (1982). Der Begriff des „Klientenzentrierten Handelns“ und seine therapeutischen Konsequenzen: Vier Thesen für ein erweitertes Verständnis. *GwG-Info* 40, 44-50.
- Sachse, R. (1992). *Zielorientierte Gesprächspsychotherapie – Eine grundlegende Neukonzeption*. Göttingen: Hogrefe.
- Sachse, R. (1999). *Persönlichkeitsstörungen. Psychotherapie dysfunktionaler Interaktionsstile*. Göttingen: Hogrefe, 2. Auflage.
- Sachse, R. (2000). Der Einfluss von Persönlichkeitsstörungen auf den Therapieprozess. In: E. Party, H. Rethenbacher, R. Sigmund, R. Schoberger & C. Butschek (Hrsg.), *Bindung und Interaktion. Dimensionen der professionellen Beziehungsgestaltung*, 85-111. Wien: Facultas.
- Sachse, R. (2001). *Psychologische Psychotherapie der Persönlichkeitsstörungen*. Göttingen: Hogrefe.
- Sachse, R. (2002). *Histrionische und narzisstische Persönlichkeitsstörungen*. Göttingen: Hogrefe.
- Sachse, R. (2003). *Klärungsorientierte Psychotherapie*. Göttingen: Hogrefe.
- Sachse, R. (2004a). *Persönlichkeitsstörungen. Leitfaden für eine Psychologische Psychotherapie*. Göttingen: Hogrefe.
- Sachse, R. (2004b). Histrionische und narzisstische Persönlichkeitsstörungen. In: R. Merod (Hrsg.), *Behandlung von Persönlichkeitsstörungen*, 357-404. Tübingen: DGVT-Verlag.
- Sachse, R. (2006a). *Therapeutische Beziehungsgestaltung*. Göttingen: Hogrefe.
- Sachse, R. (2006b). *Persönlichkeitsstörungen verstehen – Zum Umgang mit schwierigen Klienten*. Bonn: Psychiatrie-Verlag.
- Sachse, R. (2006c). Narzisstische Persönlichkeitsstörungen. *Psychotherapie*, 11 (2), 241-246.

Sachse, R., Püschel, O., Fasbender, J. & Breil, J. (2008). *Klärungsorientierte Schemabearbeitung*. Göttingen: Hogrefe.