

**Rainer Sachse**

## **6 Schemata und ihre Relevanz für affektive und emotionale Verarbeitung**

### **6.1 Struktur und Funktion von Schemata**

Wir gehen davon aus, dass emotionale Verarbeitungen, aber auch affektive Verarbeitungen in hohem Maße durch *Schemata* gesteuert werden können. Damit ist aber auch deutlich, dass die den Emotionen zugrundeliegenden Interpretationsprozesse von dysfunktionalen Schemata gesteuert werden können und damit voreingenommen. Damit können dann Emotionen einen großen Teil ihrer adaptiven, sinnvollen Funktionen verlieren und zu Problemen werden: Angst, die durch Interpretationen zurückgeht, die durch dysfunktionale Annahmen erzeugt werden, weist nicht mehr auf reale Gefahren, sondern nur auf eben genau diese dysfunktionalen Annahmen hin!

Aus diesen Gründen ist es auch bei dem Thema „Emotion“ wichtig, sich mit Schemata auseinander zu setzen.

Schemata sind organisierte Strukturen von Inhalten, *die sich durch Erfahrungen und Schlussfolgerungen aus Erfahrungen bilden* (Flammer, 1988) und deren Aktivierung aktuelle Verarbeitungsprozesse (stark) beeinflusst (vgl. Bartlett, 1932; Beck, 1979; Crocker et al., 1984; Hedlund & Rude, 1995; Hermann, 1965; Mandler, 1979; Norman, 1982; Norman & Bobrow, 1975; Piaget, 1945, 1952, 1954, 1976; Power & Dalgleish, 1997; Rumelhardt, 1980; Schank & Abelson, 1977; Segal, 1988; Tallis, 1995; Taylor & Crocker, 1981; Teasdale & Barnard, 1993).

Schemata werden durch aktivierende Stimuli („bottom up“) aktiviert („getriggert“) und steuern dann („top down“) die Informationsverarbeitung der Person. Dabei können Schemata alle Arten der Informationsverarbeitung beeinflussen: Situationsinterpretationen, Interpretationen der persönlichen Relevanz, der Coping-Fähigkeiten usw. Schemata können somit auch die Emotionsgenese in hohem Maße beeinflussen (Ulich, 1991, 1994; Ulich & Mayring, 1992; Ulich et al., 1999)<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Wir möchten hier nicht von „emotionalen Schemata“ sprechen, da wir davon ausgehen, dass Emotionen die *Folge* von aktuellen Verarbeitungsprozessen sind und nicht als solche „gespeichert“ und „abgerufen“ werden können. Wir möchten uns hier der Argumentation von Teasdale und Barnard (1993) anschließen, die das Konzept des „Emotionsknotens“ in einem Gedächtnisnetzwerk von Bower (1981, 1987, 1992; Bower & Cohen,

Schemata weisen einige wesentliche Charakteristika auf:

1. Die Aktivierung von Schemata erfolgt durch vorhandene oder vorgestellte Situationen *automatisch* und kann von der Person nicht direkt willentlich herbeigeführt werden. Um ein Schema zu aktivieren, muss sich eine Person deshalb eine relevante Situation möglichst konkret vorstellen.
2. Die Aktivierung von Schemata erfolgt schnell und kann in der Regel von einer Person kaum kontrolliert werden.
3. Sobald ein Schema aktiviert ist, dominiert es in hohem Maße die Informationsverarbeitung und führt zu einer Art von „voreingenommener“ Verarbeitung („voreingenommen“ deshalb, weil die Verarbeitungsergebnisse extrem starr durch das Schema determiniert werden und damit reale Gegebenheiten kaum noch berücksichtigen).
4. Durch diese Verarbeitungen gelangt eine Person zu Schlussfolgerungen, die subjektiv stark überzeugend sind und von der Person nur schwer in Frage gestellt werden können.

Schemata können *aktiv* sein, d.h. sie sind leicht aktivierbar und determinieren damit aktuell die Informationsverarbeitung erkennbar in hohem Maße; Schemata können aber auch *latent* sein, d.h. sie sind nicht leicht aktivierbar und determinieren die Informationsverarbeitung nur indirekt, sind in ihren Effekten aber noch erkennbar (Ellis & Moore, 1999; Hedlund & Rude, 1995).

Man kann annehmen, dass es kognitive (dysfunktionale) Schemata gibt (Beck, 1979), also Schemata, die Annahmen in einem kognitiven Code enthalten. Diese Schemata entstehen in der Biographie einer Person durch sich wiederholende Erfahrungen (z.B. kontinuierliche Abwertungen durch einen Elternteil) und Schlussfolgerungen daraus („ich bin nicht liebenswert“): Dadurch entstehen Annahmen, die „*Verdichtungen*“, „*Komprimierungen*“ von *Erfahrungen sind* und Annahmen, die (durch Schlussfolgerungen und „*Katastrophisierungen*“) z.T. weit über tatsächliche Erfahrungen bzw. tatsächlich erhaltenes Feedback hinausgehen.

---

1982; Bower & Mayer, 1989; Bower et al., 1981) theoretisch und empirisch widerlegen: Emotion sollte damit nicht als „direkt gespeichert“ angesehen werden, weder in „Knoten“, noch in Schemata; wir gehen vielmehr davon aus, dass Schemata die in einer Aktualgenese von Emotionen ablaufenden Verarbeitungsprozesse beeinflussen und *damit* die Bildung von Emotionen in hohem Maße determinieren.

Eine Person verarbeitet jedoch biographische Erfahrungen und in der Biographie erhaltenes Feedback nicht nur kognitiv; wie ausgeführt gehen wir davon aus, dass immer auch eine parallele, affektive Verarbeitung von Ereignissen stattfindet. Wiederholen sich im affektiven Verarbeitungssystem bestimmte Verarbeitungen immer wieder, dann, so kann man annehmen, entwickeln sich hier ebenfalls Schemata: Affektive Schemata<sup>2</sup>, die, dem affektiven System entsprechend, auf affektive Interpretationen basieren und die daher affektive Bedeutungen enthalten, also Bedeutungen in einem perzeptuell-sensumotorischen Code (vgl. Pascual-Leone, 1990a, 1990b, 1991; Tallis, 1999; Teasdale & Barnard, 1993).

Ansonsten funktionieren diese Schemata aber genauso wie kognitive: Sie werden automatisch durch Stimuli aktiviert und, wenn sie aktiviert werden, determinieren sie die Informationsverarbeitung: *In diesem Fall allerdings determinieren sie die Informationsverarbeitung im affektiven System.* Und genauso wie im kognitiven Verarbeitungssystem so können affektive Schemata im affektiven System zu voreingenommenen (weil durch Schemata festgelegten) unflexiblen und dysfunktionalen Verarbeitungen und Bedeutungen führen, zu störenden, mit zielführendem Verhalten interferierenden Affekten usw. Und somit kann es eben auch dysfunktionale affektive Schemata geben.

*Wir gehen davon aus, dass problematische Schemata in der Regel kognitive und affektive Anteile aufweisen.* Rein kognitive Schemata und rein affektive Schemata sind (wahrscheinlich) selten: Bei rein kognitiven Schemata ist eine Klärung und Bearbeitung meist relativ einfach; bei rein affektiven Schemata ist es meist notwendig, diese durch die therapeutische Methode des Focusing zuerst in eine kognitive Repräsentation „zu übersetzen“, bevor sie weiter therapeutisch bearbeitet werden können (vgl. Sachse, 1992, 2003, 2006b, 2008; Sachse et al., 2009, 2011).

Situationen führen (über elementare Verarbeitungsprozesse) „bottom up“ (von unten nach oben) zu einer Aktivierung relevanter Schemata. Einmal aktiviert führen Schemata zu bestimmten Kognitionen, Interpretationen der Situation; Schemata lösen aber auch (über ihre affektiven Informationen und entsprechende Verarbeitungsprozesse) Affekte (z.B. Unwohlsein, „Druck auf der Brust“, u.a.) aus; Schemata können auch weitere

---

<sup>2</sup> Gemäß unserer Kritik an „emotionalen Schemata“ wollen wir hier mit dem Begriff des „affektiven Schemas“ auch *nicht* implizieren, dass Affekte direkt gespeichert sind, sondern dass das Schema (im Wesentlichen nicht-kognitiv) kodierte Informationen enthält, deren Aktivierung zu affektiven Bedeutungskonstruktionen und damit zu Affekten *führt*. Wir nutzen den Begriff aber, um diese Art des Schemas von kognitiven Schemata abzugrenzen.

Interpretationsprozesse auslösen, durch die es dann zu Emotionen (Angst, Ärger, usw.) kommen kann. Schemata können aber auch direkt Handlungsimpulse (z.B. Flucht- oder Vermeidungstendenzen) auslösen.

Alle diese Schemaeffekte können zu ungünstigen Verarbeitungsprozessen, zu ungünstigem Erleben und Verhalten der Person führen: Die Person interpretiert eine Situation falsch, empfindet ungünstige Affekte und Emotionen, handelt so, dass hohe Kosten entstehen.

Die Schemaeffekte können auch mit kompetentem und funktionalem Handeln der Person interferieren, sodass wieder ungünstige Effekte (Kosten für die Person) entstehen.

Viele Probleme von Personen gehen auf ungünstige, dysfunktionale Schemata zurück. Auf ein Schema wie z.B. „ich bin ein Versager“ (mit allen weiteren Implikationen, s.u.) kann Prüfungsangst zurückgehen, auf ein Schema „ich bin unattraktiv“ (mit allen weiteren Implikationen, s.u.) kann zurückgehen, dass sich zwar jemand eine Partnerin / einen Partner wünscht, sich aber nie traut, die Initiative zu übernehmen, weil er mit Ablehnung rechnet und Angst davor hat, die Zurückweisung könnte seine negativen Annahmen auch noch bestätigen.

Probleme gehen sehr oft nicht auf reine „Konditionierungsprozesse“ zurück und auch nicht (nur) auf soziale Kompetenzdefizite, sondern auf ungünstige Annahmen, die eine Person über sich selbst, über Beziehungen, über die Realität hat: Die Annahmen führen dann, wenn sie in betreffenden Situationen aktiviert werden, zu Unsicherheit, Angst, Vermeidung, zu ungünstigen Interpretationen der Situation (als „bedrohlich“, als Situation, „in der man scheitern kann“, als Situation, „in der man wieder abgewertet wird“ usw.) und zu ungünstigen Handlungen. Dieses ungünstige Erleben und Verhalten der Person *wird dann nicht von der Situation selbst erzeugt*, in der sich die Person befindet, sondern durch die aktuellen Verarbeitungsprozesse, die wiederum durch die Schemata determiniert werden, die durch die Situation aktiviert werden. Schema-theoretisch gesehen sind „Situationen“ nicht „Ursachen“ des Verhaltens (wie in der klassischen Skinner-Theorie), sondern nur „Auslöser“ dysfunktionaler Verarbeitungsprozesse, die dann wiederum Effekte auf Verhalten ausüben.

Auslösende Situationen aktivieren Schemata, die dann zu aktuellen Verarbeitungsprozessen (Kognitionen, Affekten, Emotionen, Handlungsimpulsen) führen, die dann wiederum Handlungen initiieren. Situationen führen nicht direkt zu Verhalten; zentral sind dagegen die relevanten Schemata und die durch diese initiierten aktuellen Verarbeitungsprozesse.
---

Damit erweitert die Schematheorie die klassische VT-Theorie um Verarbeitungsprozesse und Schemata (Abbildung 6.1): Situationen lösen über die Aktivierung von Schemata aktuelle Verarbeitungsprozesse („automatische Gedanken“, Interpretationen, Affekte, Handlungsimpulse) aus und *diese* (nicht die Situation selbst) determinieren dann die Handlung!

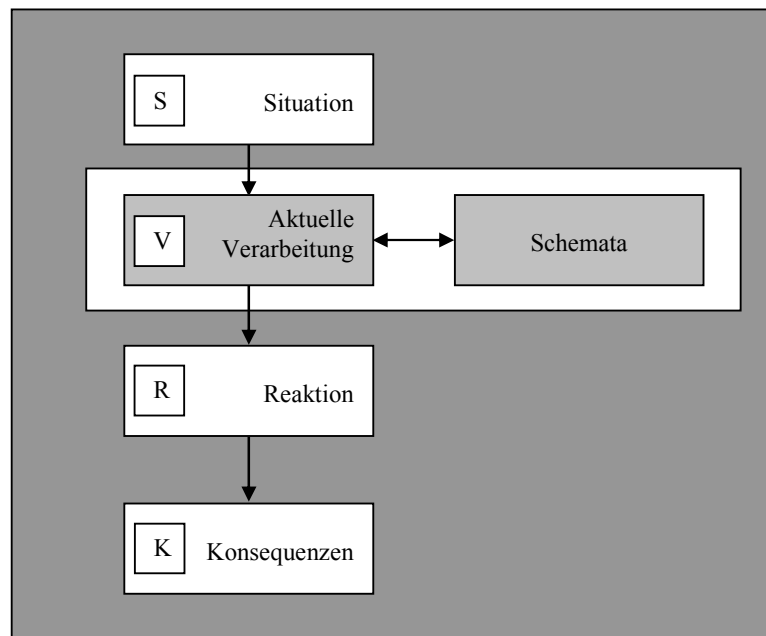


Abbildung 6.1: Situation und Schema

Daher ist es therapeutisch dann auch hoch relevant,

- diese relevanten Schemata zu identifizieren,
- sie valide kognitiv zu repräsentieren, sie also der Person „bewusst“ und verständlich zu machen,
- sie therapeutisch zu hemmen und durch konstruktive, alternative Schemata zu ersetzen.

Wir wollen uns hier vor allem mit solchen Schemata befassen, die Grawe (1998) als „exekutive Schemata“ bezeichnet hat, also solche Schemata, die, wenn sie aktiviert sind, auch tatsächlich in die Verarbeitung einer Person eingreifen.

*Exekutive Schemata* sind solche, in denen Schlussfolgerungen aus Erfahrungen (nicht die Erfahrungen selbst!) gespeichert werden: Aus Reihen von Erfahrungen zieht die Person hoch generalisierte und völlig von konkreten Situationen abstrahierte Schlussfolgerungen über sich selbst, über ihr eigenes Wohlergehen, über Beziehungen, über „die Realität“. Exekutive Schemata sind somit hoch generalisiert und komprimiert *und* für die Person hoch relevant: Es sind relevante Annahmen über die eigene Person („ich bin ein Versager“), über Beziehungen und die Relevanz von Beziehungen für die eigene Person („in Beziehungen werde ich nicht akzeptiert“) oder über Realität und die Relevanz der Realität für die eigene Person („mein Verhalten hat keinen Effekt auf andere“).

*Diese exekutiven Schemata sind es, die durch relevante Situationen aktiviert werden und deren Aktivierung die weitere Informationsverarbeitung und Handlungsregulation einer Person steuern.*

## **6.2 Implikationen der Schema-Wirkungen**

Wie ausgeführt können dysfunktionale Schemata bestimmte Interpretationen stark beeinflussen und damit zu bestimmten Emotionen führen: So kann die Annahme, eine Situation sei gefährlich, dazu führen, Situationsaspekte als „gefährlich“ zu interpretieren; die Annahme, „man könne nicht copen“, kann dazu führen, die eigenen Bewältigungsmöglichkeiten stark zu unterschätzen. Dadurch kann eine Angstreaktion ausgelöst werden, die in keiner Weise auf eine reale Gefahr hinweist (was adaptiv wäre), sondern die eine Gefahr vorspiegelt (und damit dysfunktional ist). Deshalb können Emotionen, die auf dysfunktionale Schemata zurückgehen, in hohem Maße unangepasste, störende, mit funktionalem Verhalten interferierende Emotionen erzeugen.

Und damit gilt auch: Eine Emotion weist nicht automatisch valide auf persönlich hoch relevante Ereignisse hin: Leider kann sie auch auf hoch dysfunktionale Schemata hinweisen, die der Klient dringend klären und bearbeiten sollte.

Ähnliche Überlegungen gelten auch im affektiven Bereich: Hier haben wir ausgeführt, dass affektive Verarbeitungen in hohem Maße Bedeutungen erzeugen, die auf hoch persönlich relevante Motive, Erfahrungen usw. hinweisen, also die hoch relevante Informationen über die Person selbst enthalten.

Als *Potential* ist das auch weiterhin so: Affektive Bedeutungen *können* solche Informationsquellen sein.

Da es aber leider affektive Schemata gibt, die affektive Bedeutungen beeinflussen, können solche affektiven Bedeutungen immer auch auf dysfunktionale Schemata zurückgehen: Und in diesem Fall sind sie keine Informationen über hoch relevante persönliche Motive etc., sondern relevante Informationen über hoch dysfunktionale Schemata!

*Das bedeutet aber, dass das affektive System der Person keineswegs eine a priori valide Informationsquelle über relevante persönliche Aspekte liefert:* Leider gibt es keine „organismische Wertungstendenz“, so wie Rogers (1959, 1961, 1969) sich das gewünscht hat. Vielmehr muss eine Person mühsam lernen festzustellen, welcher Information „man trauen“ kann, welche Information sich als wirklich relevant erweist und welcher Information man „misstrauen“ muss: Hier muss man der Information nicht folgen, sondern sie als Anlass nehmen, die dysfunktionalen Schemata zu klären und zu „bekämpfen“. Und bei dieser Aufgabe kann Psychotherapie eine wesentliche Hilfe sein.

### **6.3 Schema-Ebenen**

Analysiert man die „Binnenstruktur“ relevanter Schemata genauer, dann kann man 3 Ebenen unterscheiden (Sachse et al., 2011).

#### *1. Auf der ersten Ebene weisen Schemata Annahmen auf.*

Diese Annahmen sind, wie ausgeführt, „Verdichtungen“ von Erfahrungen; es sind Annahmen über die eigene Person, Beziehungen oder „die Realität“. Es sind Annahmen wie:

- Ich bin ein Versager.
- Ich kann Erwartungen anderer nicht gerecht werden.
- Ich bin nicht wichtig.
- In Beziehungen wird man abgewertet.
- Alle beeinträchtigen mich u.a.

Auf dieser Ebene enthält das Schema also Aussage-Sätze der Art „ich bin ...“, „Beziehungen sind ...“, „die Realität ist ...“. Damit werden Dingen Eigenschaften zugeschrieben.

Diese Schema-Ebene kann noch „rein“ kognitiv sein: In diesem Fall enthält sie Annahmen in Form von Realitätsaussagen. Dann erzeugt die *Aktivierung* dieser Schema-Ebene auch (nur) Kognitionen: „Automatische Gedanken“, Interpretationen, usw.

In manchen Fällen sind jedoch mit den kognitiv formulierten Annahmen auch schon „affektive Annahmen“ verbunden: So kann allein schon mit der Annahme „ich bin ein Versager“ ein affektiver Schema-Anteil verbunden sein (was sich durch entsprechende Lernprozesse in der Biographie leicht erklären lässt): Aus den Erfahrungen wie Kritik, persönliche Abwertung usw. resultierten kognitive *und* affektive Verarbeitungen (auf der kognitiven Seite generalisierte Schlussfolgerungen über die eigene Person, auf der affektiven Seite Verarbeitungen, die zu massiv negativen Affekten und deren „Verdichtungen“ in affektiven Schemata geführt haben).

*2. Auf der zweiten Ebene weisen Schemata Kontingenz-Annahmen oder Konsequenz-Annahmen auf:*

Diese Kontingenzannahmen sind wenn-dann-Beziehungen, bei denen der wenn-Teil der Annahme aus Ebene 1 entspricht und der dann eine Konsequenz aus dieser Annahme spezifiziert:

- Wenn man ein Versager ist, dann wird man abgewertet.
- Wenn man nicht wichtig ist, dann ist man allein.
- Wenn man nicht wichtig ist, dann wird man ausgegrenzt.

Auf dieser Ebene kann es *ganze Serien* von hintereinandergeschalteten Konsequenzannahmen geben, die eine „Katastrophen-Stelle“ bilden:

- Wenn man ein Versager ist, dann wird man abgelehnt,
- wenn man abgelehnt wird, dann ist man allein,
- wenn man allein ist, ist man einsam.

Der „dann-Teil“ dieser Kontingenzen kann daher sehr ausgefeilt sein: Er kann lediglich eine Annahme enthalten, aber in der Regel enthält er „Serien von Annahmen“, z.B.: „Wenn ich ein Versager bin, dann

- werde ich abgewertet, dann
- werde ich nicht gemocht, dann
- werde ich ausgeschlossen, dann
- bin ich einsam und allein, dan
- bin ich hilflos und verlassen.“



Die Aktivierung von Aussagen dieser Schema-Ebene erzeugt wiederum zunächst Kognitionen; und dabei kann es u.U. auch bleiben. Sehr viel wahrscheinlicher ist es jedoch, dass die gespeicherten Konsequenzen bei ihrer Aktivierung *Bewertungen* triggern, also Aspekte des Motivationssystems aktivieren. In diesem Fall werden nicht nur Kognitionen ausgelöst, sondern (in hohem Maße) bereits Affekte und (durch weitere Verarbeitungsprozesse) auch Emotionen. Außerdem können Kontingenzannahmen bereits in hohem Maße mit affektiven Schema-Anteilen verbunden sein; damit kommt es dann bei einer Aktivierung dieser Schemaebene zu aktuellen Kognitionen *und* zu aktuellen Affekten.

### 3. Die dritte Ebene eines Schemas ist die Bewertungsebene.

Hier verbindet das Schema die Konsequenz-Annahme mit dem Motivations(-Bewertungs-)System: Und es ist, wie ausgeführt, das Motivationssystem, das letztlich festlegt, ob eine Konsequenz für eine Person schlimm, furchtbar, beängstigend, unangenehm usw. ist, *nicht* das kognitive System. Daher ist diese dritte Schema-Ebene auch von ganz entscheidender Bedeutung: *Denn (spätestens) hier entscheidet sich die persönliche Relevanz aller Annahmen und Konsequenzen!*

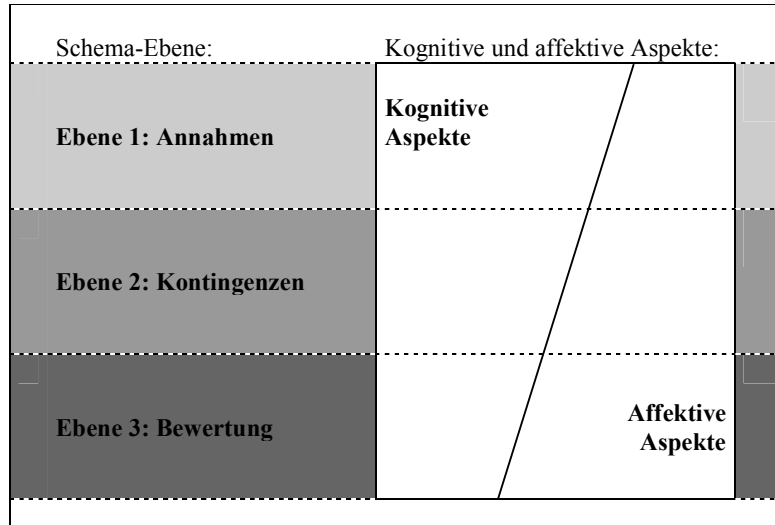


Abbildung 6.2: Anteil kognitiver und affektiver Aspekte auf den drei Schema-Ebenen

## 6.4 Netzwerk-Strukturen kognitiver Schemata

Analysiert man die Einzel-Aussagen von Schemata (auf allen Ebenen) genauer, dann wird deutlich, dass es nicht nur die einzelne Aussage gibt, sondern dass es „um jede Aussage herum“ *ein Netz damit assoziierter weiterer Annahmen gibt*; d.h. die Aussagen sind in ein Netz von Annahmen eingebettet (Collins & Loftus, 1975; Forgas, 1999; Hörnig et al., 1993).

Und dies gilt sowohl für die kognitiven als auch für die affektiven Annahmen: Um zentrale „Kerne“ des Schemas sind jeweils mehr und mehr periphere Aspekte „angelagert“ (Abbildung 6.3).

Schemata sind meist *komplexe Strukturen*, schon auf der ersten Schema-Ebene: Eine Aussage wie „ich bin ein Versager“ hat viele, damit assoziativ verknüpfte, weitere Annahmen wie:

- „Ich werde Anforderungen nicht gerecht.“
- „Ich kann keine Vorträge halten.“
- „Ich kann nicht gut frei reden.“
- „Ich kann nicht einparken.“ usw.

Und selbst eine Annahme wie „ich bin ein Versager“ kann unter Umständen *mit noch zentraleren Annahmen verbunden sein*, die noch relevanter sind.

*Schemata sind Netzwerke aus zentralen und peripheren Annahmen. Zentrale Annahmen sind relevanter für Verarbeitungsprozesse und damit für Probleme als periphere Annahmen. Damit sollten auch die zentralen Annahmen rekonstruiert und therapeutisch bearbeitet werden.*

Das Schema weist damit in der Regel *eine oder mehrere zentrale Annahmen auf*: Diese Annahmen sind deshalb zentral, weil sie mit allen anderen Annahmen verbunden sind und weil deshalb ihre Aktivierung alle anderen Annahmen „primt“. „Zentral“ bedeutet damit, dass diese Annahme im Netz einen großen Einfluss hat. Um diese zentralen Annahmen herum sind andere Annahmen assoziativ „angelagert“, die nach außen hin immer peripherer werden: „Peripher“ sind sie deshalb, weil sie nur noch mit wenigen anderen Annahmen verbunden sind und weil ihre Aktivierung im „Netz“ nur noch relativ geringe Effekte hat.

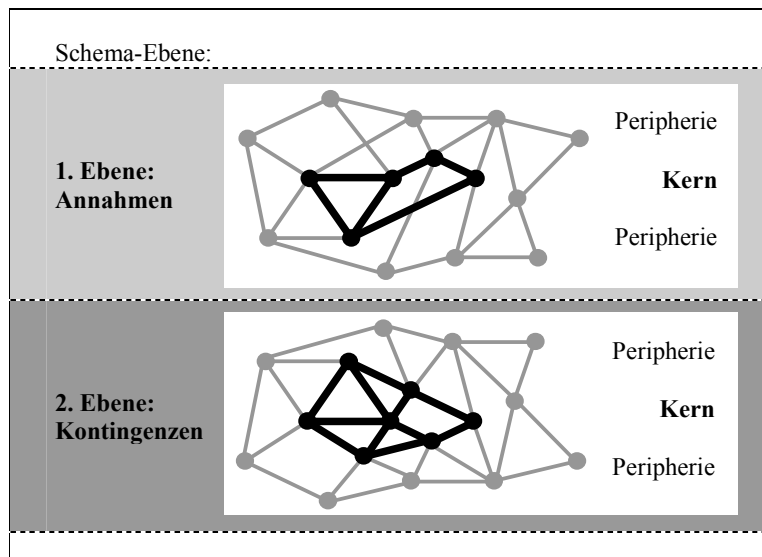


Abbildung 6.3: Aufbau eines Schemas aus Kernbereich und Peripherie

In noch sehr viel größerem Maße gilt dies wahrscheinlich für Schema-Ebene 2: Die Konsequenzannahmen sind mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit eng mit weiteren Annahmen vernetzt und wahrscheinlich sind die ersten Annahmen, auf die man bei einer Analyse stößt, eher periphere Annahmen; je „weiter die Kette reicht“, desto „schlimmer“ werden die Annahmen. Meist enden sie bei solchen Befürchtungen, die bei der Entwicklung der Schemata, also in der Kindheit oder im frühen Jugendalter die schlimmsten phantasierbaren Befürchtungen waren: Abgelehnt werden, ausgestoßen werden, völlig einsam und hilflos sein. Die Aktivierung dieser Annahmen erzeugt dann bei Klienten oft auch ein Gefühl, als würde man mitten zwischen zwei Galaxien im intergalaktischen Leerraum ausgesetzt. Dies bedeutet aber auch: Da die Schemata sich wahrscheinlich in Kindheit oder früher Jugend bilden (denn dort können sich die Personen sehr schlecht gegen äußere Definitionen wehren und übernehmen diese!), *sind auch die schlimmsten Konsequenzen in den Schemata typische, negative Konsequenzen, die ein Kind oder Jugendlicher fürchtet*: Es ist die Konsequenz,

allein und hilflos zu sein (mit den dazugehörigen Affekten), nicht die Konsequenz, arbeitslos zu sein oder mit einer Rotweinflasche unter einer Brücke zu liegen!

Betrachtet man ein solches Netz systemtheoretisch, dann muss man annehmen, dass die zentralen Annahmen des Schemas von sehr viel größerer Relevanz sind als die peripheren Annahmen: *Sie haben viel mehr Einfluss im Netz.*

Und diese Überlegung ist auch für die Veränderungen des Schemas relevant: Denn verändert man *zentrale* Annahmen des Schemas, dann kann man aus systemtheoretischen Überlegungen heraus annehmen, dass das auch eine *große Veränderungswirkung im Netz nach sich zieht*: Gelingt es, die zentrale Annahme des Schemas zu verändern, dann ändern sich sehr wahrscheinlich die damit assoziierten Annahmen auch bzw. sie lassen sich nach Veränderung der zentralen Annahmen relativ leicht verändern: *Die Veränderung der zentralen Annahme hat große Veränderungen im gesamten Netz zur Folge!* Gelingt es jedoch „nur“, eine periphere Annahme zu verändern (z.B.: „Ich kann nicht einparken.“), dann hat das sehr wahrscheinlich *überhaupt keine weiteren Auswirkungen auf das Netz*: Denn man kann auch dann ein Versager sein, wenn man einparken kann usw. Die therapeutische Bearbeitung peripherer Annahmen eines Schemas hat damit nur geringe Auswirkungen; sie ist therapeutisch ineffektiv!

## 6.5 Schema-Arten

Wir unterscheiden vier Arten von Schemata (Sachse et al., 2011):

- Zwei Arten *dysfunktionaler Schemata*:
  - Selbst-Schemata
  - Beziehungsschemata
- Zwei Arten *kompensatorischer Schemata*:
  - Norm-Schemata
  - Regel-Schemata

Dysfunktionale Schemata sind solche, die sich in der Biographie der Person durch „Verdichtungen von Erfahrungen“ bilden und die aktuell die Informationsverarbeitung der Person stark und stark ungünstig beeinflussen.

Wir gehen davon aus, dass man zwei Arten dysfunktionaler Schemata unterscheiden kann: Selbst-Schemata und Beziehungsschemata (siehe dazu Sachse, Breil & Fasbender, 2009).

*Selbst-Schemata* sind solche, die Annahmen der Person über sich selbst enthalten wie „ich bin ein Versager“, „ich bin nicht wichtig“ u.a. sowie Kontingenzannahmen und Bewertungen dazu.

*Beziehungsschemata* sind solche, die Annahmen der Person über Beziehungen enthalten, darüber, wie Beziehungen funktionieren, was man in Beziehungen zu erwarten hat sowie wiederum Kontingenzannahmen und Bewertungen dazu (z.B.: „In Beziehungen wird man abgewertet.“, „Beziehungen sind nicht verlässlich.“ u.a.).

Diese Schemata sind dysfunktional, da sie zu negativen Erwartungen führen, aber vor allem auch zu negativen Interpretationen von Situationen, negativen Affekten u.a. Sie determinieren eine schnelle, hoch automatisierte Informationsverarbeitung und führen zu etwas, was wir „hyperallergische Reaktionen“ nennen: Minimale situative Auslöser rufen schnell heftige (affektive) Reaktionen hervor. So kann z.B. jemand, der ein Schema hat „ich bin nicht wichtig“ auf eine minimale Unaufmerksamkeit eines Interaktionspartners heftig verletzt und gekränkt reagieren.

*Kompensatorische Schemata* sind solche, die sich entwickeln, um die Annahmen der dysfunktionalen Schemata zu „falsifizieren“, diese Schemata zu kontrollieren oder um die negativen Effekte der dysfunktionalen Schemata zu kompensieren.

Hier unterscheiden wir

- normative Schemata, also „Vorschriften“ der Person für sich selbst und
- Regel-Schemata, also „Vorschriften“ der Person für andere.

Normative Schemata enthalten Anweisungen darüber, wie die Person sein sollte oder sein muss: Sie enthalten damit *Ziele* der Person (im Sinne expliziter Ziele, vgl. Püschel & Sachse, 2009). Normative Schemata sind somit interaktionelle Ziele auf der Spielebene.

*Normative Schemata* sind solche, die „Anweisungen“ der Person an sich selbst enthalten, wie z.B.: „Sei erfolgreich.“, „Sei der Beste.“, „Sei die Wichtigste.“, „Vermeide auf alle Fälle Blamagen.“, „Vermeide alle Situationen, in denen Du kritisiert werden könntest.“

Normative Schemata enthalten somit Ziele in der Form von Vorschriften: „Sei XY.“, „Du musst XY.“, „Du darfst nicht XY.“ u.a. Dabei können diese Anweisungen für die Person in unterschiedlich starkem Ausmaß verbindlich sein, was wiederum davon abhängt, wie die Kontingenzebene dieser Schemata definiert ist (vgl. Sachse et al., 2008).

Die Kontingenzebene normativer Schemata enthält zuerst Annahmen darüber, welche negativen Konsequenzen (die die dysfunktionalen Schemata androhen) durch die Befolgung der Anweisungen *nicht* eintreten, z.B.:

- „Wenn Du der Beste bist, dann wird Dich niemand abwerten.“
- „Wenn Du der Beste bist, wird sich niemand von Dir abwenden.“

Da die Kontingenzen somit zuerst das „Ausbleiben“ der in den dysfunktionalen Schemata angedrohten Konsequenzen spezifizieren, nennen wir diese Schemata „kompensatorisch“.

Die Kontingenzebene kann jedoch auch negative Konsequenzen für den Fall androhen, dass man die Norm *nicht* erfüllt: Und hier können einmal die gleichen Konsequenzen angedroht werden, die schon das dysfunktionale Schema spezifiziert hat, es können jedoch darüber hinaus *noch mehr* Konsequenzen spezifiziert werden. Und diese Konsequenzen können nun leicht bis mittelschwer sein: „Wenn Du nicht erfolgreich bist, dann mag Dich niemand.“ Oder sie können auch massive, existentielle Katastrophen androhen, z.B.: „Wenn Du Fehler machst, bist Du moralisch völlig verwerflich und gehörst nicht mehr zu den Menschen.“ Damit können die normativen Schemata noch weitaus schlimmere Konsequenzen androhen als die dysfunktionalen Schemata.

Es ist hier sehr wichtig zu sehen, dass alle diese Normen *Ziele* definieren, die Annahmen der dysfunktionalen Schemata (vor allem der Selbstschemata) kompensieren: Sagt das Schema z.B. „ich bin ein Versager“, dann enthält das normative Schema Aussagen wie: „Sei erfolgreich.“, „Zeige Dich als intelligent.“, „Sei der Beste.“ (oder: „Vermeide Kritik.“): *Dies sind alles Ziele, die die negativen Annahmen der dysfunktionalen Schemata falsifizieren oder dafür sorgen sollen, dass diese „nicht wahr werden“.* Damit sind die normativen Schemata wieder sehr eng inhaltlich mit den dysfunktionalen Schemata verbunden, und, was noch wichtiger ist: Die Ziele sind per definitionem alles *Vermeidungsziele!*

Man will nämlich nicht erfolgreich sein, weil es so viel Spaß macht, erfolgreich zu sein (was ein Annäherungsziel wäre!) und man will nicht der Beste sein, weil man dies genießen würde. Nein: Man will erfolgreich und der Beste sein, weil man dadurch *beweisen* will, dass man *kein* Versager ist! Alle normativen Ziele streben also keine positiven Zustände oder positive Affekte an, nein: *Sie streben die Aufhebung oder Vermeidung negativer Zustände oder Affekte an!*

Das gilt z.B. auch für Ziele wie: „Erhalte Aufmerksamkeit.“, „Sei die Wichtigste.“. Auch hier will man dies, weil man (aufgrund der dysfunktionalen Schemata) annimmt, man sei nicht wichtig und man erhalte keine Aufmerksamkeit. Man ist also nicht intrinsisch motiviert, man

strebt keine positiven Effekte an, sondern man strebt immer die Aufhebung oder Vermeidung negativer Effekte an.

*Alle Ziele normativer Schemata sind Vermeidungsziele.*

*Vermeidungsziele* funktionieren psychologisch anders als Annäherungsziele (vgl. Ebner & Freund, 2009; Elliot & Covington, 2001; Kuhl, 1983a, 1983b, 2001): Die Verfolgung und Erreichung von Annäherungszielen befriedigt zentrale Motive und führt zu einem Zustand der Zufriedenheit (Brunstein, 1993, 1995, 2001; Brunstein et al., 1995, 1998), zu einem langsamen Absinken des Motivs in der Motiv-Hierarchie (Kuhl, 1983a, 1983b, 2001) und damit zu einem allmählichen Nachlassen der Bemühungen. Dagegen führt das Verfolgen und Erreichen von Vermeidungszielen zur Reduktion von Angst und Anspannung (C-), jedoch *nicht* zu einer Sättigung zentraler Motive und damit auch *nicht* zu einem Zustand von Zufriedenheit (Brunstein, 1993, 2001; Brunstein & Schultheiß, 1996; Brunstein et al., 1996, 1998; Kuhl, 2001; Kuhl & Koole, 2005): Das zentrale Motiv Anerkennung bleibt trotz aller Verfolgung von Vermeidungszielen hoch in der Motiv-Hierarchie!

Neben selbst- und normativen Schemata gibt es auf der Spielebene jedoch noch eine Art kompensatorischer Schemata: Regel-Schemata (vgl. Sachse, Breil & Fasbender, 2009).

*Regel-Schemata* enthalten keine Regeln, die die Person selbst befolgen soll, *sondern Regeln, die andere, die Interaktionspartner befolgen sollen!* Regel-Schemata enthalten somit *interaktionelle Erwartungen*, wie z.B.: „Andere haben mich respektvoll zu behandeln.“ Oder: „Ein Partner hat mir rund um die Uhr Aufmerksamkeit zu geben.“

Auf der Kontingenzebene solcher Schemata stehen dann auch keine Katastrophen, die für die Person selbst eintreten könnten, sondern Konsequenzen, die dem Interaktionspartner von der regelsetzenden Person drohen, z.B.: „Wenn mich jemand nicht respektvoll behandelt, darf ich wütend reagieren.“ Oder: „Wenn mein Partner mir keine Aufmerksamkeit gibt, mache ich ihm eine Szene.“

Regel-Schemata kompensieren insbesondere die negativen Beziehungserwartungen der dysfunktionalen Beziehungsschemata: Hat eine Person das Schema „in Beziehungen wird man nicht respektiert“, dann entwickelt sie auf der Spielebene eine (mehr oder weniger

starke) Erwartung an Interaktionspartner, die genau dieser Annahme widerspricht: „Dein Partner hat mich respektvoll zu behandeln – und wehe nicht!“

Diese Regel-Schemata führen nun dazu, dass Personen, die diese aufweisen, in Situationen, in denen Interaktionspartner gegen diese Regel verstoßen, nicht primär verletzt oder gekränkt reagieren (wie bei einer Aktivierung der dysfunktionalen Schemata), sondern wütend und ärgerlich. Denn *dieses* Schema besagt ja,

- dass ihnen Respekt *zusteht* und sie ihn erwarten *dürfen* und
- dass sie das *Recht* haben, darauf sauer zu reagieren und den „Regel-Verletzer“ zu bestrafen.

Die hyperallergische Reaktion bei der Aktivierung von Regel-Schemata ist somit nicht Kränkung, sondern *Ärger*: Was bedeutet, dass eine Person hier bei geringfügigem „Vergehen“ von Interaktionspartnern maximal heftig wütend reagieren kann.

Es sind vor allem diese Regel-Schemata und das daraus resultierende Handeln, das Personen mit PD *massive interaktionelle Probleme einbringt*: Denn Interaktionspartner sehen über kurz oder lang nicht wirklich ein, dass sie sich nach den Regeln ihres Partners verhalten müssen (vor allem dann nicht, wenn dieser sich auch sonst wenig reziprok verhält!) und sie sehen nicht ein, dass sie sich, oft wegen Kleinigkeiten, massive Vorwürfe gefallen lassen sollten.

## 6.6 Schemata und emotionale Verarbeitung

Schemata können nun die jeweils aktuell ablaufende emotionale Verarbeitung stark determinieren und damit zu Emotionen führen, die dysfunktional sind.

Wir möchten dies am Beispiel der Angst illustrieren.

Wie ausgeführt impliziert Angst einen Interpretationsprozess, der vier Schritte umfasst.

<b>Ereignisanalyse</b>	Die Situation kann die Person oder die Domäne bedrohen.
<b>Domänen-Analyse</b>	Die Person oder die Domäne werden gefährdet, können verletzt oder geschädigt werden.
<b>Bedeutungsanalyse</b>	Die Schädigung frustriert wesentliche Motive oder Ziele.
<b>Coping-Analyse</b>	Kann die Gefahr abgewandt oder vermindert werden?

Nun können Schemata auf allen vier Ebenen der Interpretation die jeweils aktuelle Verarbeitung beeinflussen (und damit in Richtung auf das Schema „voreingenommen“



machen). Die Interpretation einer Situation als „potenziell bedrohlich“ kann schon bestimmt werden durch ein Schema mit der Annahme „Situationen sind gefährlich“ oder „bestimmte Situationen sind (hoch) gefährlich“: Solche Schemata führen dann schnell und ohne dass weitere „Beweise“ für eine tatsächliche Gefahr vorliegen, zu einer entsprechenden Interpretation. Auch ein Beziehungsschema der Art „in Beziehungen wird man bedroht“ führt schnell in entsprechenden Kontexten zu derartigen Interpretationen (auch hohe wirkliche Gefahrenmomente und oft sogar *gegen* anderslautende Hinweise).

Das Gleiche gilt für die zweite Interpretation, der Feststellung vorliegender Bedrohung: Auch hier kann aufgrund eines entsprechenden Schemas schnell und subjektiv sicher auf real existierende Bedrohung geschlossen werden (obwohl es objektiv keine real existierende Bedrohung gibt).

Personen, die (insbesondere in der zweiten Schema-Ebene) das Eintreten massiver Konsequenzen annehmen, kommen bei der dritten Schlussfolgerung sehr schnell dazu, massive Schädigungen anzunehmen: Wenn das Schema suggeriert, ein Ereignis habe eine Serie immer schlimmer werdender Konsequenzen zur Folge, dann fällt die Einschätzung persönlicher Relevanz extrem aus.

Vor allem aber können Coping-Einschätzungen durch Schemata negativ ausfallen: Schemata, die Annahmen über mangelnde Kompetenzen oder geringe Selbstwirksamkeit enthalten, führen zu dem Schluss, dass man ein drohendes Ereignis *nicht* bewältigen kann.

Die gleichen Überlegungen gelten prinzipiell auch für alle anderen Emotionen.

So führen Regel-Schemata, also starke und starre Erwartungen, andere müssten bestimmte Dinge tun oder dürften Dinge auf keinen Fall tun, schnell zu Interpretationen, dass andere durch ihr Verhalten Erwartungen verletzen: Damit schätzt eine Person dann eine (an sich harmlose) Situation schnell als ärgerrelevant ein.

Und sie kommt dann auch sehr schnell (und subjektiv sicher) zu dem Schluss, eine andere Person habe wichtige Erwartungen frustriert, was sie nicht hätte tun dürfen.

Enthält die Regel dann noch Annahmen darüber, wie stark das Verbot ist („das darf jemand auf keine Fall tun“) oder Annahmen, wie schlimm der Regelverstoß ist, dann wird die Relevanzeinschätzung hoch.

Coping würde hier meist heißen, dass man das Ereignis verhindert oder herunterspielt und das will oft eine Person mit starren Regel-Schemata oft gar nicht: Oft besteht hier das Problem gar nicht darin, dass man annimmt, dass man nicht copen kann, sondern dass man gar nicht copen will.

Auf diese Weise wird deutlich,

- dass Schemata in sehr hohem Maße Einfluss nehmen auf die bei der Emotionsgenese ablaufenden Interpretationsprozesse und damit die Auslösung, die Art und das Ausmaß der Emotionen beeinflussen;
- dass Schemata meist zu voreingenommenen Interpretationen führen, die dazu führen, dass andere vorliegende „Daten“ nicht oder zu wenig berücksichtigt werden;
- dass Schemata daher meist zu dysfunktionalen Emotionen führen, d.h. zu Emotionen, die nicht zu konstruktiven Problemlösungen führen, sondern zu neuen Problemen.

## **Teil 2: Die therapeutische Bearbeitung von Emotionen**

In diesem Teil des Buches wollen wir uns mit Strategien zur therapeutischen Bearbeitung von Emotionen beschäftigen: Mit allgemeinen Prinzipien im Umgang mit Emotionen, dem Klären und Bearbeiten von Emotionen, Strategien der Emotionskontrolle, der Entwicklung von Emotionsregulationskompetenz sowie dem therapeutischen Umgang mit Trauer.