

Das Leben schwer nehmen leicht gemacht(?!)

im Gruppenraum I (blaues Zimmer)

Diese Gruppe basiert auf einem schematherapeutischen Ansatz; sie soll den TeilnehmerInnen helfen, ihre maladaptiven (für das Leben ungünstigen und hinderlichen) Schemata zu erkennen und zu überwinden.

Ein **Schema** ist ein umfassendes **Muster aus Erinnerungen, Gefühlen, Gedanken, Körperempfindungen und Handlungstendenzen, das wir früh erworben haben und das uns in Fleisch und Blut übergegangen ist**; der schematherapeutische Ansatz geht von 18 solcher maladaptiven Schemata aus: Verlassenheit/Instabilität in frühen Beziehungen, Misstrauen/Missbrauch, emotionale Entbehrung, soziale Isolierung/Entfremdung, Unzulänglichkeit/Scham, Abhängigkeit/Inkompetenz, Vulnerabilität, Verstrickung/nicht entwickeltes Selbst, Versagen, Anspruchshaltung/Grandiosität, Unzureichende Selbstdisziplin, Unterwerfung, Selbstaufopferung, emotionale Gehemtheit, hohe (erbarmungslose) Standards, Suche nach Anerkennung, Pessimismus/Negatives Hervorheben, Strafneigung.

In der Gruppe werden weniger die Schemata selber ins Zentrum gestellt als die **Modi**, mit denen wir auf sie reagieren: Das sind **Zustände** und **Haltungen**, die sich bei uns etabliert haben und durch bestimmte innere und äußere Konstellationen ausgelöst werden. Die Schematherapie kennt folgende Modi: den Modus des gesunden Erwachsenen, die vier Kind-Modi: verletzbares, ärgerlich-wütendes, impulsiv-undiszipliniertes und glückliches Kind; die internalisierten elterlichen Modi strafend und fordernd und schließlich die drei Bewältigungsmodi: der Modus des Sich-Fügenden (entspricht dem Totstellreflex), der Modus des Distanzierten Beschützers (entspricht dem Fluchtrefflex) und der Modus des Überkompensierers (entspricht dem Kämpfen).

Die Gruppe soll helfen, den Umgang mit den eigenen Modi so zu verändern, dass wir in unserem Verhalten wieder flexibler werden und **nicht immer wieder in unsere alten Lebensfallen tappen**; um das zu üben, nutzen wir unsere konkreten Erfahrungen und das Reaktiviert-Werden unserer Schemata und Modi in unserem (tagesklinischen und sonstigen) Alltag.

Ablauf: Anhand von konkreten Fragestellungen und Anliegen der TeilnehmerInnen versucht die Gruppe zum einen, Lösungen/günstige Haltungen bezüglich der eingebrachten Problematik zu finden, zum anderen die aktualisierten Schemata und Modi klarer zu erkennen, zu benennen und korrigierende Erfahrungen zu ermöglichen. Es wird auch mit psychoedukativen und erlebnisaktivierenden Methoden gearbeitet.

Zum Modus:

Die Anmeldung erfolgt über die fallführende TherapeutIn, die Gruppengröße ist auf 10 TeilnehmerInnen begrenzt. Eine regelmäßige Teilnahme ist erforderlich.