

Association of Christian Counsellors
Verband für christliche Seelsorge und Beratung der Deutschschweiz

Schema-Seelsorge: Interview mit Luca Hersberger

bcb, juristisches Mitglied des ACC, bietet am 17. Oktober ein Grundlagenseminar zur Schemaseelsorge an. Am 6. Februar 2021 folgt ein Vertiefungsseminar. Luca Hersberger und Madeleine Rytz leiten die Seminare. Passend dazu antwortet hier Luca Hersberger auf Fragen der ACC-Redaktion.

Zahlreiche psychologische Richtungen und Methoden werden auch von Christen angewandt. Warum liegt Ihnen die Schematherapie besonders am Herzen?



Luca Hersberger: In meinen ersten Arbeitsmonaten in der Psychiatrie habe ich mir verschiedene Therapiemodelle angeschaut. Die Schematherapie hat mich letztlich am meis-

ten angesprochen, weil schon im ursprünglichen Werk von Jeffrey Young, dem Gründer der Schematherapie, Raum gelassen wurde für eine Verbindung mit Spiritualität. Für mich eine Einladung, das Schema-Modell mit dem christlichen Glauben zu ergänzen. Darüber hinaus überzeugte mich die Haltung in der Schematherapie, dass ich als Therapeut authentisch, echt sein, darf, meine Empfindungen meinem Gegenüber (in therapeutisch angemessener Form) zur Verfügung stellen darf. Zudem inspirierte mich die Idee des „Limited Reparenting“ (begrenzte elterliche Fürsorge), welches die Ermöglichung von hilfreichen korrigierenden Beziehungserfahrungen im therapeutischen Kontext beschreibt, in der auf väterliche/mütterliche Weise in begrenzter Form der kindlich-bedürftige Teil der Patienten liebevoll wahrgenommen werden kann. Diese begrenzte Form von Elternschaft erinnerte mich sehr an biblische Jüngerschaft/ Elternschaft, wie sie zum Beispiel vom Apostel Paulus beschrieben wird. Und obwohl schwierige Verhaltensweisen auch klar kon-

frontiert und benannt werden können, bleibt in der Schematherapie immer der Beziehungsaspekt und der Blick aufs „Herz“, auf den verletzlichen Teil des Menschen, möglichst erhalten.

Wie fassen Sie die Herkunft und Geschichte der Schematherapie zusammen?

Die Schematherapie wurde für die Behandlung von schweren Beziehungs- und Persönlichkeitsstörungen entwickelt, wird aber auch auf Ehearbeit, Erziehung, Coaching, Pädagogik, gemeinschaftliches Leben und Seelsorge übertragen. Jeffrey Young entwickelte die Schematherapie in den späten 1980er-Jahren. Er geht von emotionalen Grundbedürfnissen aus, die für unsere seelische Entwicklung wichtig sind. Wenn diese nicht ausreichend gestillt werden, wenn wir emotional verletzenden Erlebnissen ausgesetzt sind oder von Menschen geprägt werden, die selber unter herausfordernden Mustern leiden, können sich bei uns Schemata, Lebenslügen, bilden. Die bei der Aktivierung dieser alten Muster ausgelösten Empfindungen sind meist unangenehm und wir neigen dazu, diese mit unseren angelegten und eingeübten Selbstschutzmechanismen zu bewältigen: Flucht, Kampf oder Unterwerfung. Diese ursprünglich überlebenswichtigen Reaktionen führen zwar kurzfristig zu einer Erleichterung, werden langfristig aber selber zum eigentlichen Problem. Strategien wie Flucht in eine Sucht, Ablenkungen aller Art, Workaholismus, emotionaler Rückzug hinter innere Mauern oder letztlich in die Depression, das Bekämpfen anderer, zwanghaftes Kontrollieren oder aufopferndes Erdulden schaden uns und unseren Beziehungen langfristig.

Das Modell der Schematherapie ist einfach verständlich, wissenschaftlich überprüft und basiert auf neurobiologischen Erkenntnissen.

Das Ziel einer Schematherapie ist es, die emotionalen Grundbedürfnisse zu stillen und die Lebenslügen zu entlarven und zu entmachten. Die therapeutische Haltung ist sehr fürsorglich („begrenzte elterliche Fürsorge“), man setzt aber auch klare Gren-

**Association of Christian Counsellors
Verband für christliche Seelsorge und Beratung der Deutschschweiz**

zen und konfrontiert beziehungsstörendes Verhalten („empathische Konfrontation“).

Die Lebenslügen und die daraus resultierenden Bewältigungsstrategien haben sich tief in unsere neuronalen Netzwerke „eingebrannt“ und sind mit reiner Vernunft nur bedingt veränderbar, weshalb gefühlsaktivierende und erlebnisorientierte Techniken angewendet werden. Wenn Gefühle und Erinnerungen aktiv sind und in der Therapie für gewisse Momente eine ähnlich hohe Beziehungsintensität erreicht wird wie in den prägenden Momenten der Kindheit, können vorhandene Muster auf neuronaler Ebene neu gebahnt werden. Neue Erlebnisse können alte Erfahrungen „überschreiben“ und Schemata können geheilt oder zumindest abgeschwächt werden.

Sie leiten einen Kurs zur Schemaseelsorge bei bcb. bcb orientiert sich laut eigenen Angaben am biblischen Menschenbild. Wie beschreiben Sie das Menschenbild der Schematherapie oder -seelsorge?

Im schematherapeutischen Modusmodell wird auf vereinfachte Weise das Wesen des Menschen nachvollzogen mit einem bedingungslos liebenswerten kindlich bedürftigen Anteil („Kindmodus“), einem kompetenten Erwachsenen Teil („Gesunder Erwachsener“), den inneren kritischen Stimmen („innerer Kritiker“) und den verschiedenen nicht hilfreichen Bewältigungsstrategien, die kurzfristig manchmal zwar zu helfen scheinen, langfristig aber schädlich sind und gefangen nehmen („Bewältigungsmodi“). Mit diesem vereinfachten, aber dennoch sehr hilfreichen Verständnis des Menschen wird auch deutlich, dass jeder Mensch bedingungslos wertvoll ist, gleichzeitig aber auch gefangen ist in Strategien, die beziehungserschädigend sind. Mir hilft dieses schematherapeutische Modell in gewisser Hinsicht auch, das biblische Verständnis des Menschen noch tiefer zu erfassen. Wie Gott uns als Gegenüber erschaffen hat mit einem unschätzbaren Wert, wie er als Vater (und in gewissen Bibelstellen

auch als Mutter!) sich liebevoll seinen Kinder zuwendet, wie er sich dafür einsetzt, dass Lügen über unseren Leben zerstört werden, wir die Wahrheit – in Jesus – erkennen können und gleichwohl unsere Zielverfehlungen (ein treffender Begriff für „Sünde“) klar benennt, konfrontiert und die Konsequenzen dieser Gefangenschaften aufzeigt (der Sünde Lohn ist der Tod). Eine Bibelstelle, die für mich ebenfalls bezeichnend ist für dieses Verständnis des Menschen und Gottes Sicht auf uns: Ein Mensch sieht, was vor Augen ist; der HERR aber sieht das Herz an. (1. Sam 16,7b)

Für mich haben das psychotherapeutische Modell der Schematherapie und der christliche Glaube so viele Anknüpfungspunkte, dass ich ein Buch darüber geschrieben habe. Wer mehr darüber erfahren möchte, wird auf meiner Webseite (www.heilsamebeziehungen.com) oder in meinem Buch „Heilsame Beziehungen – wenn christlicher Glaube und Schematherapie sich ergänzen“ fündig.

Nach welchem Schema sollen Kursteilnehmende Seelsorge betreiben?

Diese Frage kann ich kurz beantworten. Während der „Schema“-Begriff in der Schematherapie natürlich eine zentrale Rolle spielt und den (unbewussten) Filter meint, durch den wir uns und unsere Welt sehen, ist die schematherapeutische und damit auch schemaseelsorgerliche Arbeit sehr beziehungsorientiert und läuft nicht nach „Schema F“ ab. Wir gehen auf das aktuelle Befinden unseres Gegenübers ein, begegnen uns auf Augenhöhe und suchen die Herzensmomente, in denen alte Verletzungen wohlwollend gesehen und geheilt werden können.

Wir hoffen, durch unsere Seminare die Teilnehmenden zu inspirieren und ihnen zusätzliche Werkzeuge an die Hand zu geben, um ihren Ratsuchenden mit ihren Prägungen und Herausforderungen hilfreich zur Seite stehen zu können. Und wir erwarten auch, dass sich Gott selbst als liebender Vater heilsam zeigt und den Herzen dort begegnet, wo sie

ACC NEWSLETTER

VERNETZT / INFORMIERT / NEWS

September 2020

Association of Christian Counsellors
Verband für christliche Seelsorge und Beratung der Deutschschweiz

es brauchen, um heiler, reifer, gesünder und stärker
zu werden.

www.bcb-schweiz.ch/kurs/grundlagenseminar-schemaseelsorge

Impressum:

ACC-Sekretariat,

Dachslernstrasse 67, 8048 Zürich

www.acc-ch.ch, redaktion@acc-ch.ch

© ACC Deutschschweiz / Autorinnen und Autoren