



Fallbeispiele Schemata nach Young

Verlassenheit / Instabilität:

Britta S. wird schon im Kleinkindalter über Stunden von ihrer alleinerziehenden Mutter allein gelassen. Als Kindergartenkind wird die kleine Britta häufig viel zu spät abgeholt. Als junge Frau erlebt sich Frau S. in Beziehungen häufig als sehr ängstlich.

Misstrauen / Missbrauch:

Sven K. ist heute 34 Jahre alt. Im Grundschulalter wird der kleine Sven über Jahre von seinem Stiefvater sexuell missbraucht. Als Erwachsener rechnet Herr K. zu jeder Zeit damit, von anderen Menschen schlecht behandelt zu werden und ist „immer auf der Hut“. Auf Beziehungen kann er sich schwerlich einlassen.

Emotionale Entbehrung:

Die Eltern von Georg B. sind selbstständig. Der Betrieb war ihnen immer sehr wichtig. Sie arbeiten auch in Herrn B.s Kindheit von früh bis spät abends. Als Kind sehnt sich der kleine Georg nach mehr Zeit mit seinen Eltern. Er wünscht sich, wie die anderen Kinder von der Schule abgeholt zu werden, mit seinen Eltern zu spielen oder gemeinsam mit ihnen zu essen. Als er seine Eltern darum bittet, reagieren sie mit starker Ablehnung und Kälte, tun sein Bedürfnis nach Nähe als unwichtig ab. Der erwachsene Herr B. glaubt, dass niemand ihn je verstehen und für ihn da sein könnte, auch nicht seine Partnerin.

Unzulänglichkeit / Scham:

Viktor K. berichtet über seine Eltern. Mutter und Vater sind Alkoholiker. Seine Mutter erzählt dem kleinen Viktor über Jahre, dass sie nur deshalb so viel trinke, weil er so ein schlechter Junge sei. Wiederholt macht sie sich über ihn lustig und stellt ihn vor anderen Menschen bloß. Der erwachsene Herr K. leidet unter sozialen Ängsten, fühlt sich sozial unbeholfen und glaubt von anderen als minderwertig angesehen zu werden.



Soziale Isolierung / Entfremdung:

Die 30-jährige Serena C. ist in der ehemaligen DDR aufgewachsen als Tochter einer Deutschen und eines Inders. Aufgrund des gemischt-ethnischen Hintergrundes wird die kleine Serena gehänselt und ausgegrenzt. Als sie mit acht Jahren mit den Eltern in den Westen flieht, wird die Familie dort als „Ossis“ bezeichnet und subtil gemobbt, weshalb sie recht zurückgezogen lebt. Die erwachsene Frau C. leidet unter einem quälenden Gefühl von Einsamkeit und Abgeschnittenheit von anderen Menschen, was es ihr sehr schwer macht, sich auf Beziehungen jedweder Art einzulassen.

Abhängigkeit / Inkompetenz:

Alina S. begibt sich nach ihrem vierzigsten Geburtstag in Psychotherapie. Die kleine Alina bekommt von ihrer Mutter alles abgenommen, um sie vor vermeintlichen Fehlern und Misserfolgen zu schützen. Wichtige Entscheidungen muss sie lange mit den Eltern diskutieren, um „alles wasserdicht zu machen“. Einige wenige Entscheidungen trifft die heranwachsende Alina ohne Absprache, die Eltern kritisieren im Nachgang das Ergebnis der Entscheidung und weisen darauf hin, dass es für eine gute Lösung immer der Erfahrung anderer Bedarf. Die erwachsene Frau S. hat weiterhin das Gefühl, allein zu keinen tragfähigen Entscheidungen imstande zu sein und sichert sich immer durch andere Personen ab.

Verletzbarkeit / Anfälligkeit für Schädigungen oder Krankheiten:

Ingo H. erkrankt als Grundschulkind schwer und muss über Monate stationär im Krankenhaus behandelt werden, phasenweise ist seine Niere sehr schwach und sein Leben in Gefahr. Nach seiner Entlassung ist die Krankheit noch lange Thema in der Familie. Insbesondere die Großeltern erinnern den kleinen Ingo immer wieder an seine instabile Konstitution, weisen auf mögliche Gefahren beim Spiel und bei alltäglichen Verrichtungen hin und drängen zur Schonung. Der erwachsene Herr H. fühlt sich nahezu ständig in Gefahr vor Infektionen oder schweren Erkrankungen, worüber er eine Zwangsstörung entwickelt hat.



Verstrickung / Unentwickeltes Selbst:

Heike G. ist ein sehr lebhaftes und wissbegieriges Kind und sozial schon früh sehr kompetent. Die kleine Heike sehnt sich sehr danach, Zeit mit ihren Freunden zu verbringen und wie sie ausgelassen draußen im Wald zu spielen. Ihr Vater leidet an Multipler Sklerose, sitzt im Rollstuhl und ist frühberentet. Er bittet sie häufig, bei ihm zu Hause zu bleiben, ihm Gesellschaft zu leisten und „etwas Ruhiges“ mit ihm zu machen, z. B. Schach zu spielen. Die anderen Kinder brauchen sie nicht, sagt er der kleinen Heike, er hingegen brauche sie sehr.

Die erwachsene Frau G. ist beruflich sehr erfolgreich und eingebunden. In ihrer freien Zeit widmet sie sich vorrangig dem Kontakt zu den Eltern. Sie ruft den Vater jeden Abend an und besucht die Eltern so oft wie möglich, auch in ihrem Urlaub. Ihr neuer Partner fordert mehr gemeinsame Zeit zu zweit mit Frau G. ein, was bei ihr starke Schuldgefühle gegenüber dem Vater auslöst, der „ohne mich nicht sein kann“.

Versagen:

Nicole S. ist 22 Jahre alt, hat vor einem Jahr eine Ausbildung begonnen und fühlt sich dort sehr unsicher und unfähig, ständig hat sie Angst zu versagen. Als Kind erfährt die kleine Nicole wenig Anleitung und Unterstützung, sie „wurschtelt sich in der Schule so durch“, was aufgrund einer erst spät evident gewordenen Teilleistungsschwäche sehr anstrengend ist. Weder Eltern noch Lehrer erkennen die Problematik und liefern keine adäquate Hilfe. Die kleine Nicole tut, was sie kann, erlebt sich aber dennoch immer wieder als unzulänglich.

Anspruchshaltung und Grandiosität:

Jörg M. wächst in einer Familie auf, in der das Bild, das „die Nachbarn“ oder generell „andere Leute“ haben, sehr wichtig genommen wird. Eltern und Großeltern überhäufen den kleinen Jörg mit Geschenken und geben nahezu all seinen Wünschen und Impulsen nach, lassen ihn gewähren, um einerseits nach außen zu zeigen, wie viel die Familie sich leisten kann und „dass es dem Kind an nichts mangelt“ und andererseits um lautstarke Folgen von Frustration



bei Nichterfüllung der Begehrlichkeiten des kleinen Jörgs zu vermeiden und somit nicht negativ aufzufallen. Der erwachsene Herr M. fühlt sich sehr häufig frustriert, unzufrieden, benachteiligt, gekränkt und unangemessen behandelt, wenn er zum Beispiel im Supermarkt anstehen muss, alle guten Parkplätze besetzt sind oder er im Café ein zu trockenes Stück Kuchen erhält.

Unzureichende Selbstkontrolle / Selbstdisziplin:

Christoph J. schildert eine sehr freie Kindheit. In der Grundschule hat der kleine Christoph häufig keine Lust in die Schule zu gehen. Seine Mutter, die das sehr gut verstehen kann, lässt ihn deshalb häufig zu Hause. Der heranwachsende Christoph muss zu Hause keine Aufgaben im Haushalt übernehmen. Seine Eltern nehmen ihm viel ab, sie möchten, dass ihr Sohn so lange wie möglich „frei und unbeschwert“ leben kann. Seine Mutter erledigt sogar regelmäßig einen Teil seiner Hausaufgaben. Die Schule bricht er kurz vor dem Abitur ab. Auch seine Ausbildung macht er nicht zu Ende. In der ersten Therapiesitzung schildert er, dass er es einfach nicht aushalte, sich über einen längeren Zeitraum anzustrengen.

Unterwerfung:

Anna G. wächst als Waise bei Pflegeeltern auf. In der Pflegefamilie leben noch drei weitere Kinder und es herrschen strenge Regeln. Die kleine Anna muss schon früh viele Aufgaben im Haushalt übernehmen und wird dabei streng kontrolliert. Eigene Interessen, Spiel und Hobbys bekommen sehr wenig Raum, im Grunde wird danach nur in der Schule gefragt. Die heute 32-jährige Frau G. stellt in ihrer Partnerschaft und auch in der Beziehung zu ihrem Kind eigene Bedürfnisse immer hinten an und richtet die Organisation des Familienlebens an den Belangen von Mann und Kind aus. Immer wieder erlebt sie starken Ärger, der zunehmend häufig aus ihr herausbricht, sie wird dann gegenüber der Familie plötzlich sehr laut und anklagend.



Selbstaufopferung:

Heiko B. ist zwölf Jahre alt, als sein Vater stirbt. Er erlebt seine Mutter als sehr hilflos. Sie liegt über lange Phasen den ganzen Tag im Bett und lässt den Alltag an sich vorbeiziehen. Der kleine Heiko sorgt dafür, dass seine beiden jüngeren Geschwister rechtzeitig in die Schule kommen und ein Pausenbrot dabei haben. Am Nachmittag geht er einkaufen und bereitet für den Abend etwas zu essen vor. So geht es viele Monate und noch bis zu seinem Auszug aus dem Elternhaus sorgt der heranwachsende Heiko maßgeblich für das Wohl der Familie. Die Mutter ist chronisch antriebslos und gedrückter Stimmung. Als Erwachsener hat Herr B. immer das Gefühl für Freunde und Partner sorgen zu müssen und fühlt sich schlecht, wenn er einmal die Unterstützung anderer in Anspruch nehmen muss. Nach einigen Jahren beendet er Beziehungen mit einem vagen Gefühl der Unausgewogenheit.

Streben nach Zustimmung und Anerkennung:

Jürgen G. ist beruflich sehr erfolgreich. Er achtet auf modische Kleidung und ein gepflegtes Äußeres. Im Kontakt zu anderen Menschen betont er seinen statu strächtigen Beruf und versucht den Erwartungen der anderen zu entsprechen, tut viele Gefallen und wäre gerne „mit allen und jedem gut Freund“. Immer öfter fühlt er sich erschöpft und ausgelaugt. In seiner Kindheit wurde der kleine Jürgen sehr dazu angehalten, sich „ordentlich und brav“ zu verhalten und gute Leistung zu bringen. Schaffte er das, gab es Lob und Zuwendung, anderenfalls reagierte der Vater mit Liebesentzug.

Negativität / Pessimismus:

Die 28-jährige Thea S. erlebt in ihrem Alltag nahezu durchgängig Unzufriedenheit, Ärger und Verdruss. Sie macht sich viele Sorgen, sieht überall Probleme und Stress. Die kleine Thea erlebte im Kindergartenalter den Verlust des Vaters, in der Schule wurde sie von Mitschülern gemobbt und von einem Lehrer körperlich misshandelt, als Jugendliche wurde sie zwei Mal sexuell von Fremden belästigt, in ihrer ersten Ausbildung musste der Betrieb wegen Insolvenz schließen.



Emotionale Gehemmtheit:

Im Alter von fünf Jahren ist Susanne F. ein normales, temperamentvolles Mädchen. Sie spielt sehr gerne, ist dabei albern und lacht sehr laut. Ihre Mutter findet das äußerst peinlich, schreit sie an und gibt ihr eine Ohrfeige, wenn die kleine Susanne „zu wild“ ist. Wenn die kleine Susanne ihren Ärger zeigt, redet die Mutter den ganzen Tag nicht mehr mit ihr. Als Erwachsene ist Frau F. stets bemüht ihre Gefühle zu kontrollieren, wirkt dabei distanziert und unnahbar, was ihr tiefere soziale Kontakte verwehrt.

Überhöhte Standards:

Andreas S. ist 43 Jahre alt und Leiter einer großen Anwaltskanzlei. Als Kind hat die Mutter den kleinen Andreas ständig abgewertet. „Nichts an mir hat ihr gepasst, nichts konnte ich ihr recht machen“. Der kleine Andreas hat aber schnell gemerkt, dass er von der Mutter für sehr gute schulische Leistungen freundliche Zuwendung bekommt. Nach seinem 1‘er Abitur hat er Jura studiert, danach ist es mit seiner Karriere immer steil bergauf gegangen. Pausen gönnt er sich nicht, um die Exzellenz aufrechterhalten zu können. Selbst in den Urlaub nimmt er sich Arbeit mit. Mittlerweile fühlt er sich nur noch erschöpft und depressiv.

Bestrafen:

Eva W. ist eine sehr strenge Lehrerin. Außerdem versucht sie alle Menschen bei „Regelverstößen“ wieder auf den rechten Weg zurückzubringen. Sie kann sich und anderen Menschen keine Fehler durchgehen lassen und neigt dazu sehr strafend zu sein, auch bei ihren eigenen Kindern. Immer wieder kommt es im Kollegium und in der Familie zu Konflikten. Die kleine Eva wird in ihrer Kindheit sehr streng gemaßregelt, auf geringstes Fehlverhalten folgen drakonische Strafen, darunter körperliche Züchtigung, massive Invalidierung als „schlechtes Mädchen“ oder allein in einen Raum eingesperrt werden.