Das sind Feli und Sabin.

Und zusammen haben sie im letzten halben Jahr
ein Buch über die Schema-Arbe geschrieben.

Schema, was?

Man kennt Verhaltens-Therapie oder Gesprächs-Therapie,
aber Schema-Therapie?

Wir kommen im Bezickskosmos,

wo wir heute über das reden, was unser Podcast mehr oder weniger
dazu geworden ist, ein Schema-Arbeit-Podcast.

Wir reden über Schema-Arbe.

Ich bin Sabin Meier, Journalistin.

Und wir, wieso?

Feli, Sie sind Sam-Bauen, Psycho- und Par-Thera-Beutel.
Bezickskosmos.

Und der Anlass für die Folge,
die eigentlich schon längst nötig war, würde ich sagen,
ist unser Buch.

Wir lesen meistens ein Buch für eine neue Folge.

Wir haben sogar eines geschrieben für diese Folge.

Und zwar ist das seit gestern,

am 2. Juni seit gestern in der Buchhandlung zu kaufen.

Bei uns sind wir schon auf dem Tisch.

Ich habe sie von der ersten Sekunde an geliebt,
muss man dazusagen.

Ich habe es wirklich auspackt.

Ich war echt so lieb für den ersten Blick.

Ich bin mega happy.

Bei mir hat es etwas gebraucht.

Es entspricht auch unseren Persönlichkeiten.

Wir gingen so wie wenn du ein Kind geboren hast.

Wir hatten ein Buch.

Dann hast du das Bild entwickelt.

Dann schaust du es an.

Du bist in der Ärmung.

Du musst so, wie du die Liebe musst, erschwachsen.

Aber es ist in den letzten 5 Tagen gewachsen.

Das habe ich auch sehr froh.

Ich finde es cool, die Manifestation zu sehen.

Wir hatten es so lange immer auf dem Computerbildschirm.

Ganz viel haben im Vorfeld gefragt,
was eigentlich ein Buch ist.

Wir haben das Buch zu den Podcast folgen.

Wir haben sie erst bei der Entwicklung gespürt.

Wir haben gemerkt, dass wir ein Buch über die Schema-Arbe.

Wir hören noch, was der Unterschied ist zu der Schematherapie.
Über die Schema-Arbeit, wenn zu schreiben.
Ich finde es hat sich eher viel ergeben.
Du wirst es vor die Gata tun.
Es war auch nie geplant,
dass die Schematherapie oder überhaupt die ganze Schematherapie
im Fokus stehen sollen.
Das war eine Beziehungspart-Podcast.
Die Resonanz auf alles, was mit Schema und Schematherapie zu tun hat,
war so gross.
Ich bin selbst etwas überrascht.
Ich hätte nie gedacht,
dass ich ein Buch schreibe,
das sich der Schematherapie und der Schema-Arbeit mitmet.
Darum sind wir in der Flow.
Mir hast du gesagt,
dass wir plötzlich in den Schema-Podcast wurden.
Das war nie so angedankt.
Ich weiss nicht, ob ich mitgemacht habe,
wenn du am Anfang gesagt hättest,
ich würde gerne über Schema-Therapie.
Ich wusste gar nicht.
Dann hast du das Buch gelesen.
Dann habe ich auch das Schema-F gelesen.
Ich verstehe immer noch nicht ganz,
was ist jetzt falsch, flight-free,
sich in Folge feierloser.
Ich glaube, dass ich hier verloren bin.
Aber nach dem Buch ist es sehr detailliert.
Das habe ich gerade verstanden.
Ja, das ist so hingeworfen.
Es ist an der Zeit,
auch für die, die in der Zwischenzeit dazugekommen sind.
Die erste Folge,
in der sich die Prägung gewidmet hat,
war Folge vier und kam Folge acht.
Dann sind sie ja immer wieder auftaucht.
Heute machen wir es einmal so kompakt.
Wer will wissen, was es eigentlich geht,
ist jetzt hier richtig.
Was ist dann Schema-Therapie?
Schema-Therapie ist eine relativ junge Zweige
aus der Psychotherapie,
die sich der kognitiven Verhaltenstherapie angliedert.

Das wird auch dort zugerechnet.
Es ist wie eine Erweiterung von dem,
der in den 90er-Jahren vom Jeffrey Young entwickelt wurde
und auch anderen Psychologen, Psychotherapeuten und Forschenden.
Es hat sich auch in Europa fast gleichzeitig
eine ähnliche Welle so entwickelt,
die ich zu Bern studiert habe, um Klaus Grawe.
Das waren andere Begrifflichkeiten.
Aber das Konzept ist für mich sehr ähnlich.
Das ist noch sehr um den Jeffrey Young entstanden.
Aber schlussendlich war das auch der Zeitgeist.
Es braucht eine Erweiterung von den Paradigmenwechseln.
Dort ist das kognitiven Verhaltenstherapeut
aus meiner Sicht immer ein bisschen zu fest ausgespart.
Was läuft auch aus der ganzen Prägungsgeschichte?
Was nehmen wir mit?
Da war man plötzlich wieder öfter dafür
und auch die emotionalen Anteile mehr in Fokus zurück.
Was läuft emotional?
Was sind all die abgespeicherte Sachen,
die unwillkürlich aufblippen?
Das war etwas Frisches.
Das heisst, er war nicht nur der Jeffrey Young,
sondern verschiedene.
Dort hat man von verschiedenen psychologischen Ansätzen,
die man bis jetzt hatte, das genommen und gefunden hat,
das ist das Beste.
Bis an ihn hat man gefunden,
dass die psychologischen Ansätze jetzt limitiert waren.
Es wäre wahrscheinlich spannend, wie es die Antwort geben würde.
Was für mich vor allem immer ein kritischer Punkt war,
bis heute teilweise,
ist, dass sich Therapie-Schulen für mich oft wie zu wenig überlappt haben.
Dass es so ein Kredo gegeben hat.
Wenn du bei der systemischen Schule bist,
ist das deine Welt,
dass das Therapie oder bei den kognitiven Verhaltenstherapeuten
immer so fest voneinander profitieren können.
Für mich ist Chemotherapie ein gutes Modell
und ein gutes Beispiel,
wo man verschiedene Ansätze verbinden kann.
Man kann sehr kognitiv Verhaltenstherapeutes arbeiten,
weil man sehr darauf schaut, was für Glaubenssätze,
was für Muster, für Denkmuster.

Man schaut die schwierigen Verhaltensweisen an.
Schwierig im Sinne, dass sie nicht hilfreich sind.
Man hat aber auch viel aus der Emotionsfokussierten Therapie genommen.
Die körperorientierte Ansätze fühlen sich dort wohl,
weil man schaut, was im Körper passiert.
Das wäre der Anteil meiner Kinder.
Was sind Veränderungen, Prägungen, Emotionen, Bedürfnisse?
Dann kann man mehr den Blick auf,
wie fest wir von unseren Beziehungserfahrungen auch prägen.
Ich finde auch einen wichtigen Link zu der ganzen Geschichte,
wie wir heute auch Kinder ziehen.
Mit der Beziehungs- und Bedürfnisorientierung.
Das ist für mich auch etwas, das sehr nahe der Chemotherapie ist.
Dass man ganz fest schaut, die Gefühle, Bedürfnisse,
was ist zu kurz gekommen und was, wenn wir im Verlauf des Lebens
nacheinander älteren, obwohl es viel früher stattgefunden hat,
dass etwas gefehlt hat.
Das wurde so ein Sammelsurium.
Attraktiv finde ich am Modell,
dass man dort auch von einem unterschiedlichen Ansatzpunkt herkommt.
Wenn jemand sagt, ich finde aber die kognitiven Verhaltenstherapie super,
dann kann man ganz viel von diesem einsetzen.
Dann fängt man mit der Denkmustere an, mit der Verhaltensweise,
wenn jemand kommt.
Ich habe viele, die mit den Workshops aus Körperorientierten ansetzen.
Die sagen ganz oft an.
Jetzt hat man nur ein Modell dazu, das ergänzt.
Ich hoffe sehr, dass die Schulen immer mehr voneinander leeren,
profitieren und sich verzahnen.
Dass das Modell erwähnt.
Die Basis der Schema-Therapie ist ein Schema-Modell.
Wenn wir kurz schauen, wie das aussieht,
für die, die es noch nicht gesehen haben, im Buch ist es dann auf Seite 50.
Die, die das Buch haben, können sie auf Seite 50 aufschlagen.
Es ist wirklich ein theoretisches Modell, das die Basis ist.
Es ist ein Modell, das natürlich sehr vereinfacht ist.
Es ist wichtig zu sagen, weil die Frage hochkommt.
Jetzt haben sie ein paar Käste und das sollen die Besucher erklären.
Dann sagen sie ja und nein.
Im Sinne von Drückmeldungen, die von allen Seiten kommen,
sowohl von Therapeuten als auch von den Klientinnen und Klienten,
hilft mir, die wahnsinnige Komplexität abzubrechen,
um sich besser verstehen zu können.
Aber es ist mir wichtig, man kann nicht einfach sagen,

jetzt habe ich es verstanden, jetzt können wir es einordnen,
sondern der berühmte Nachsatz von, jetzt müssen wir genauer schauen
oder noch mehr fragen, das bleibt natürlich trotzdem.
Aber es ist ein Modell, also es nennt sich Modusmodell.
Modus heisst, es geht um verschiedene psychologische Zustände,
die wir uns darin befinden.
Dass man mal vielleicht sehr emotionalisiert ist
und es sind all die Emotionen beteiligt,
die vielleicht mit dem Hin und Jetzt gar nicht zu tun haben.
Es kann sein, dass man von Gedanken,
dass man nicht rauskommt und fast nicht rauskommt.
Es kann sein, dass man in einem Verhalten,
wo man merkt, ich habe gerade keinen Bewohnungsspielraum.
Und so in einem grossen Satz zusammengefasst,
ist eigentlich das Ziel, immer flexibler und beweglicher zu werden.
Und wir reden in unserem Buch ja vom grünen Bereich.
Also immer mehr in den Bereichen, wo man merkt,
ich kann mich bewegen, ich habe Spielraum,
ich habe bewusst sowohl mein Denken,
mein Fühlen und mein Handeln,
zumindest ein bisschen mitsteuern.
Das schauen wir nachher sicher noch genauer an.
Ich werde noch schnell beim Modell bleiben.
Das heisst, wenn du eine Therapiesitzung hast,
dann schaust du vielleicht wirklich mit jemandem ganz klar an,
dass oben ist so der Balken der autoritären Stimmen,
da bist du in deinem Kopf, da sind deine Gedanken.
Also du schaffst wirklich mit diesem Modell.
Das Modell steht immer, wie jetzt bei uns.
Das steht auch immer bis auf dem Flipchart aufzeichnet.
Das steht immer im sichtbaren Feld
von mir und den Klientinnen und Klienten.
Und ich stehe manchmal auf und verweise dann,
was immer gerade passiert.
Und das hilft viel, dann sehr zu verstehen,
welchen Modus, welchen Anteil es gerade auch lenkt.
Und kannst du jede Situation mit diesem Modell erklären?
Ja, ich kann schon praktisch jede Situation zuordnen,
aber ich kann nicht alles vielleicht exakt erklären,
wo es herkommt oder vielleicht auch nicht.
Man könnte nicht Wahrheiten finden,
die in der Kindheit liegen,
und man hat sich nicht mehr daran erinnert.
Aber was man schon sehr gut hatte,

war, welchen Anteil es jetzt denken, fühlen, handeln.
Und auch so leeren Spüren bin ich.
Also man will am Schluss ja in die Mitte,
in das Erwachsene, in das Integrierte.
Man kann immer besser spüren leeren,
kann ich aus dem aushandeln.
Das ist eigentlich das Ziel.
Und wenn ich jetzt zusammen überlege,
wie ich heute gerne Therapie mache,
ist ein Therapeuten ein Therapeut,
der Chemotherapie schafft.
Die richtige Person für mich,
wie empfiehlt du Chemotherapie?
Ja, ich muss schon sagen, dass ich grundsätzlich
den besten Ansatz finde,
die ich kenne, um mit vielem zu arbeiten.
Also darum arbeite ich auch mit dem,
weil es mich am meisten begeistert hat.
Ich finde es auch mit genug Schwierigkeit zu sagen,
weil wenn mich jemand fragt,
und ich kenne diese Person nicht,
dann schlage ich natürlich das vor,
was ich am besten finde.
Was aber noch nicht umbringt,
ist, dass es für diese Person auch das Beste ist.
Es gibt Sättige,
die durch verhaltenstherapeutische,
sehr vielleicht klare, strukturierte Anleitungen
sehr profitieren.
Es gibt andere, die wettet vielleicht mehr,
aber die Emotionsfokussierung.
Was ich mittlerweile sagen will,
ist, ich finde es fast weniger wichtig,
dass jemand irgendwie Chemotherapien
oder Therapeuten hinten drastet,
mehr um die Haltung und die Grundhaltung
der Therapeutin und der Therapeut,
was gefragt ist.
Mittlerweile kommen nicht mehr so viele Anfragen,
die heissen,
empfehlen wir bitte jemandem schematherapeutisch.
Sondern es kommt viel mehr,
man will mit jemandem arbeiten,
der eine ähnliche Haltung hat wie du,

oder eine ähnliche, weiss nicht,
wie es ist mit dem, das Menschenbild.
Und das finde ich eigentlich sehr schön,
weil ich glaube, das wäre die Integration
auch von den Schulen,
dass wir weniger auch die Skills,
also weil die können wir so vielfältig einsetzen
und das eigentlich viel mehr
gesucht wird nach dem,
ja, was dahinter steht, wie sieht,
wie sieht jemand den Menschen, wie sieht jemand
ja, mit wie viel Offenheit, Wohlwolle
und Empathie ist man da drin,
das sind so die Begriffe, die ja viel kommen.
Falls jetzt jemand die Tasten begreift
und uns schreiben, also wenn empfällst du mir,
würde ich sagen, wir empfehlen gar nie.
Genau, also ich komme mittlerweile
fast immer noch, obwohl es
auf der Website steht, dass ich das nicht
machen, über 200 Mails pro Woche über,
wo ich gefragt werde, nach Empfälligen
und dann verweise ich
einfach an die Agugeln oder
an andere Suchformen,
die man nach Agugeln suchen kann, wie es gibt.
Oder die Seite Psychologie.
Es gibt Psychologie.ch, es gibt
Liste wirklich auch von Chemotherapeutinnen
und Chemotherapeutinnen.
Meine Erfahrung ist, dass man am schnellsten
findet, wenn man in der Umgebung einfach
nach Psychotherapie googlet.
Man sucht jemand, der in der Nähe ist
und ich finde es viel wichtiger,
zu sehen, wie jemand auf seiner Webseite
übt.
Was ist das für ein Bild?
Fühle ich mich angesprochen von diesem Bild?
Ist es das, was ich suche?
Und ich glaube, es ist einfach
sehr irreführend, wenn man liest,
was hat wer genau für eine Ausbildung gemacht,
obwohl das insofern schon wichtig ist,

zu sehen, ob jemand eine Psychotherapeutin
oder eine Psychotherapeutin oder
eine Coaching-Ausbildung gemacht hat.
Das wissen und auf die Fähigkeiten,
die er mitbringt.
Aber wenn ich gehen zu suchen,
würde ich schauen,
welche Seite ich habe und welche Form
ich erreicht habe.
Was übrigens auch viel schreibt,
ist,
dass sie gerne etwas hören
oder lesen von diesen Therapeuten.
Ich würde das auch so machen.
Ich würde sie halt googlen
und schauen, ob mir das als Herz spricht.
Bei der Chemotherapeutin
ist ja die Beziehung
von Klientin zu Therapeuten
auch sehr relevant,
dass das auf Augenhöhe passiert.
Das geht ja auch um das.
Wie nehme ich jemand wahr,
fühle ich mich bei jemandem wohl.
Stimmt das?
Ist das bei anderen Therapierichtigen
nicht auch automatisch Voraussetzung,
dass man sich auf Augenhöhe begegnet?
Die Augenhöhe ist etwas sehr spannend,
das wir an und müsste definieren.
Was wir wissen, ist,
dass die Therapiebeziehung
sehr relevant ist für ein Therapieerfolg.
Übrigens ist auch die Beziehungskalität
sehr erfolgsversprechend
für jede Beziehung.
Wir Menschen
wollen sichere, gute, stabile Beziehungen.
Wenn wir das in der Psychotherapeutsituation haben,
können wir das auch wieder
als frisches Modell nutzen.
Wir können frische Einblick
gewinnen oder frische Fähigkeiten
erlangen und das nachübertragen

auf unsere Beziehungen.
Wir sind im Beruf sich als Älteren.
Was halt ist,
und das ist das, was ich gerade vorhin gesagt habe,
das heisst ja trotzdem nicht,
dass in jeder Therapieschule
alle auf Augenhöhe
und mit der Wärme und Empathie arbeiten.
Sondern das ist ja auch sehr individuell,
wie jemand ist, wie distanziert ist jemand.
Wie fest hat sich jemand am Skript fest?
Oder will das auch?
Und das ist das Spannende,
das musst du ausprobieren.
Ist das eine Schematherapie zu tun?
Oder ist das etwas,
das Jeffrey Young wirklich auch wertaufgleitet?
Das ist schon etwas,
das bei der Schematherapie sehr wichtig ist,
dass man von der Beziehung spricht,
die auch eng und verlässlich ist
und eben so Qualität hat,
wie auch so ein bisschen von einem älteren Teil.
Aber ich habe in meiner Weiterbildung
und Selbsterfahrung auch
viele verschiedene Schematherapeuten gesehen.
Das sind riesige Unterschiede.
Wo ich manchmal innerhalb der Therapieschule
wahrscheinlich zwischen der Therapieschule teilweise.
Und das ist das,
was ich aber so wichtig finde,
dann nicht zu meinem Heik
über das Label genau die gleiche Inhalt,
sondern wie zu wissen,
das geht ja mehr um die Beziehung,
die jemand auch herstellen will und kann.
Und der Mensch dahinter,
wie fest er oder sie sich
mit sich selbst auseinandergesetzt hat,
seine eigene Muster kennt?
Ja, das ist etwas,
das finde ich extrem wichtig.
Für meine Ausbildung
auch die Selbsterfahrungsanteil,

Supervisionen und zuzuschauen.
Es gibt ja auch so Demos,
dass dann eigentlich
Therapeutinnen und Therapeuten vorzeigen,
wie machen sie es mit
Studentinnen und Studenten,
die sich zur Verfügung stellen.
Und was ich wirklich gemerkt habe,
es ist sozusagen das Zwischen der Zeilen,
dass die Mikroelemente,
die ja eigentlich ausmachen,
was ich so speziell finde
und ja, es war ein eigenes Thema.
Vorher war es so wie mit der Geschlechter,
wo man sagt, die Fremd zwischen den einzelnen
verschiedenen Geschlechter
ist grösser als zwischen der Geschlechter
und man hat immer das Gefühl, man muss es kategorisieren.
Und ihr merkt jetzt,
da ziehe ich gerade so ganz fest zurück,
weil ich möchte gar nicht sagen,
die Chemotherapie sei die beste,
weil es kann sein, dass ein systemischer Therapeutin
oder ein kognitiver Verhaltenstherapeut
mich irgendwo gerade viel passender abholt.
Und ich glaube, das ist wichtig,
dass man spürt,
ich fühle mich verstanden.
Ich sage oft, wenn jemand rauskommt und sagt,
ich fühle mich jetzt nur falsch
und überhaupt nicht abgeholt.
Das ist in jeder Therapieschule
sicher nicht das hilfreichste.
Was es nicht heisst,
dass es immer nur muskuscheltherapiemässig
superharmonisch zugeht,
aber wenn ich das Gefühl habe, ich werde nicht erfasst.
Dann öffne ich mich ja nicht.
Dann öffne ich mich nicht.
Und ich möchte nur ein kleines Fenster aufmachen,
weil er ja auch bekannt ist,
dass man die grössere Ebene
mit einbeziehen muss, also wegen erfasst werden.
Wenn ich kommende,

ich erlebe in meinem Alltag Diskriminierungsformen
aufgrund von, wie ich bin, wie ich lebe
und was mich ausmacht
und meine Therapeutin
oder meine Therapeut sieht das nicht
oder im blödesten Fall reproduziert ich sogar,
dann kann man nur so gut
mit nur so guten Strategien arbeiten
und man wird dort etwas verstärken,
was man eigentlich will, wegmachen.
Und wenn man merkt, ich werde nicht erfasst,
dann ist das sicher ein schwieriger Start.
Jetzt habe ich am Anfang gesagt,
wir haben das Buch über die Schema-Arbe geschrieben
und nicht die Schematherapie.
Was ist der Unterschied?
Ja, das ist ja also hingeworfen.
Ich bin nie hergeguckt
und habe gedacht, wie nennt man das?
Und ich mache mir das anders.
Ich habe gemerkt,
dass ich diese schematherapeutischen Elemente,
ich habe eine kognitiv verhaltenstherapeutische Grundausbildung
und der schematherapeutischen Elemente
war ein Teil dieser Weiterbildung.
Und ich habe nur so punktuell das mit einbezogen
am Anfang in der Therapie.
Es war irgendein stabiles Bestandteil,
aber ich habe nie rein schematherapeutische
oder schematherapeutische Sitzungen angeboten.
Und ich habe irgendwann gemerkt,
ich finde es v.a. spannend,
dass ich präventiv Bereich zu bringen.
Im psychopathologischen Bereich
würde ich das dann Schematherapeutin nennen.
Wir kommen wirklich in die Psychotherapie
und in den letzten zehn Jahren,
aber immer mehr, dass in die Prävention gegangen ist.
Menschen, die sich besser verstehen wollen.
Selbsterfahrung, so ein bisschen Persönlichkeitsentwicklung.
Und dort habe ich den Begriff der Arbeit etabliert,
weil es sich so ein bisschen
vom therapeutischen Setting abgrenzt.
Der Inhalt ist aber eigentlich dergleiche.

Und Sie hat zu dem passt,
wo wir auch was Motivationes mit dem Podcast angefangen haben.
Wir wollen, dass die Leute, die Lust haben,
sich besser zu verstehen,
wie ein Gefäß haben,
damit sie das anregen können.
Und von daher ist das ja auch nicht
ein therapeutischer Kontext,
aber ein therapeutischer Inhalt.
Darum ist es eine Arbeit, die wir hier machen.
Genau, weil für eine Therapie
braucht es auch eine Gegenseitigkeit.
Wir können aufeinander reagieren.
Ich kann nicht einfach den Podcast ausschicken.
Ich weiss gar nicht, wer dazu lässt.
Ich weiss nicht, was es auslöst.
Der Podcast würde sagen,
es kann einen therapeutischen Effekt haben.
Aber ich finde es einfach noch wichtig,
auch abzugrenzen.
Wir sind vielmehr in diesem Weiterbildungs-
und Selbsterfahrungsbereich
mit der Schemaarbeit,
als wenn es um die klassische Therapie geht.
Und das Modell, das sich daraus ergeben hat,
ist auch nicht die allen Teile
wie die typischen chemotherapeutischen Modellen.
Darum finde ich es auch noch sinnvoll,
dem einen anderen Namen zu geben.
Was unterscheidet sich es für alle,
die jetzt den Chemotherapie-Modell
schon eins zu eins im Kopf haben?
Ja.
Es ist vor allem die grosse Unterschiede,
dass sich der Begriff der autoritären Stimmen
etabliert hat.
Also nicht hilfreicher Glaubenssatz,
wo sonst einfach von so inneren Kritikern
oder auch den älteren Stimmen geredet wird.
Wieso hast du gefunden?
Für mich war das immer der Begriff,
den wir gebraucht haben.
Und irgendwann habe ich verstanden,
dass es so hin geworden ist.

Genau, der hat sich irgendwie etabliert.
Ich habe immer gemerkt,
wie viel auch Verwirrung am Anfang umgekommen war,
gerade wenn man von den älteren Stimmen geredet hat
oder von diesen schwierigen Glaubenssätzen,
die dann sehr schnell mit Ahade kommt,
das von den älteren.
Aber meine Eltern haben doch auch so viel Gutes gemacht.
Und dann musste man immer darum umschwadronieren,
zu erklären, ja, die haben auch ganz viel Gutes gemacht,
aber trotzdem kommt das oft von dort.
Und ich weiss einfach,
ich habe irgendwann mal so gesagt,
das hat so etwas von oben herab
und so eine Autorität,
die da kommt,
die sagt, was wahr ist.
Ja, mit Ausrufzeichen.
Ja, mit Ausrufzeichen.
Und einfach die Leute sehr intuitiv gesagt haben,
ah ja, jetzt verstehe ich es.
Und wenn du so weit gesagt hast,
hätte es das autoritäre,
hätte es das drohend kritisch strafende,
das kommt zwar auch wieder aus der Chemotherapie,
dann haben sie sehr schnell Zugang dazu gehabt.
Wobei mittlerweile ja Autorität,
auch die neue Autorität,
jetzt wird in der Bindung und Erziehung
auch viel der gesunden, neue Autorität geredet.
Das wird dann wieder
mehr der gesunde Erwachsenen geben.
Und es gibt ja auch,
das werdet ihr dann sehen,
wenn ihr das Modell im Buch seht,
es hat ja auch einen grünen Bereich,
und von diesem grünen Bereich hast du ja vorhin schon kurze Ahnung,
auch bei den autoritären Stimmen.
Also Leitsätze,
Visionen, dort, wie die durch,
das sind meine Werte, das ist ja auch nicht schlecht.
Also das ist neu in diesem Modell oder anders,
also das andere Modell ist,
dass in allen vier Modi,

sowohl im Denken, wie im Fühlen,
wie im Handeln,
mir den grünen Bereich markiert,
weil es natürlich
gute Denksätze gibt, gute Leitsätze,
gute Glaubenssätze hilfreich sind,
die mir helfen, so zu sein, wie ich möchte,
meine Ziele zu verfolgen.
Es gibt ganz, ganz viele gute Gefühle,
es gibt Zugang zu den Bedürfnissen,
die jetzt gerade aktiviert sind,
und es gibt auch auf der Verhaltensebene
eben nicht nur die starren Formen
von Fight, Flight, Free
oder von Überkompensation, Vermeidung und Erduldung,
sondern es gibt dort auch
gesunde Formen davon.
Das war auch so etwas, das sich so etwas wie entwickelt hat,
weil die Frage ist immer gekommen,
aber kann das nicht auch gesund sein?
Und ich habe mir angefangen, das zu markieren
und mir hat es sehr gut gefallen,
dass dann die Klientinnen und Klienten,
wie mit dem Leitsatz,
ist jetzt eben aus dem grünen Bereich oder nicht.
Wenn du in so eine Kampfmodus kommst,
bist du so stark,
dass du Schieklappen und Türen irgendwie
wie wild geworden,
dann wäre es nicht der hilfreichliche Fight,
sondern der ist sehr stark.
Oder ist es der gesunde Fight,
der mehr so zu da ist,
seine Bedürfnisse auch gut durchzusetzen,
herrscht da für was ich will,
also so eine Durchsetzungskraft.
Und mir gefällt v.a. gut,
dass man merkt, wie viel
Zwischenbereich es da gibt.
Die Grauzonen werden jetzt nicht,
es werden grüne Zonen.
Also von sehr stark und unflexibel
bis zu sehr flexibel,
und wo bin ich da?

Und das ist im Modell einzeichnet.
Also das ist neu,
dass man wirklich sieht,
in jedem Modus hat es einen Kern,
der soll wachsen,
der soll sich verfestigen.
Und eigentlich sollte es immer grüner werden,
so wie wir jetzt das für uns erschaffen haben.
Im besten Fall ist es nahe.
Ich würde gerne so im Schnelldurchlauf
und kompakt durch die vier Modi durchgehen.
Es gibt zu jedem einzelnen Erfolg,
zu Fight, Flight, Freeze,
Erwachsene, Kinder, Kind und autoritären Stimmen.
Das findet ihr alles.
Aber jetzt für die, die einfach kompakt nochmal,
vielleicht auch zum ersten Mal das so genau gehören,
gehen wir durch.
Also die autoritären Stimmen,
das haben wir eigentlich schon gesagt,
Glaubenssätze, das Beispiel.
Ja, also die autoritären Stimmen,
diese gleichen Glaubenssätze,
die werden eben prägt aus unserem Bindungssystem.
Also da könnt ihr überlegen,
alle Menschen und Erfahrungen,
so wie von der ersten zehn Jahre,
und das verfestigt sich dann
auf diese sehr starren Sätze,
wie zum Beispiel, du bist nur liebenswert,
wenn du leistest,
oder vielleicht ein Misserfolgsatz,
wie, ich schaffe es ja wahrscheinlich eh nicht,
oder perfektionistische Glaubenssätze,
die sagen, du darfst nicht ruhen,
bis es wirklich verteppt.
Die werden dann
verschiedene Grundbedürfnisse zugeordnet,
also es gibt Glaubenssätze, die beziehen sich auf Bindung,
also wie sie in Beziehungen sind,
es gibt Glaubenssätze, die gehen so
auf meine Selbstwirksamkeit und Leistung,
auf Grenzen,
oder eben auf so das Bezogensein mit anderen,

also beispielsweise,
ich muss meine Bedürfnisse immer hinten anstellen,
ich habe nicht das Recht,
darauf mich in den Vordergrund zu drängen,
und die können,
im Normalfall sind die sehr automatisiert,
also wir wissen gar nicht,
dass die jetzt hier oben wieder wirken,
und die kann man aber wie so ein bisschen bewusst machen,
so dass wir mehr leeren Abstand von ihnen haben.
Also das sind so Sätze,
die unsere Identität,
das stelle ich mir jetzt irgendwie so vor,
und am Schluss haben wir fast so das Gefühl,
es ist unsere Identität.
Ja, also das ist ja alles ganz eng verknüpft,
weil unser Gedanklicher
ganz eng auch ist,
mit wie fühle ich mich,
und manchmal ist es ja auch umgekehrt,
wie merke ich, das passiert etwas in meinem Buch,
das fühlt sich komisch an,
das Gefühl, das löst ja auch wieder Gedanken aus,
also das geht ja so hin und her,
und das Wichtige vor allem ist, wie zu merken,
aber sind das alte Geschichten,
also wie auch die Gefühle können natürlich
alte Geschichten sein,
wenn ich Verlusterlebnis gemacht habe als Kind,
kann das sein, dass ich in einer frischen Beziehung
eine Reaktivierung habe
von alten Verlusterlebnissen,
und ich weiss es gar nicht,
also beispielsweise, wenn jemand sagt,
ja, dann wäre meine Frage,
ja, wie hast du Bindungen erlebt
als Kind,
weil manchmal kann man schon erklären,
wie so jetzt eine frische Beziehung wieder so viel Angst auslöst,
und dann frage ich auch,
welche Glaubenssätze kommen.
Das heisst, hier wird es in einer Kind auch noch aktiviert,
das sind Gefühle und Bedürfnisse.
Ja, Gefühle und Bedürfnisse

und Erfahrungen,
manchmal sind es auch Bilder,
die dazu auftauchen,
das sind die ganzen Körpererlebnisse,
das ist auch sehr wichtig.
Das finde ich sehr spannend,
wenn jetzt die körperorientierten Therapeuten
reden,
wie viel Gewicht man dort gibt,
und ich habe immer gedacht,
ja, das dürfen wir ja nicht vergessen,
also was unser Körper, unser Signal sendet
und wir über das ja dann wieder
Denkmuster aktivieren,
und dann schauen wir, was läuft.
Zum inneren Kind wäre aber,
wie du sagst, dann schauen wir, was läuft.
Emotional.
Ich habe gesagt,
manchmal finde ich es so schade,
dass man es als Erwachsene,
als Ziel hat und inneren Kind,
wo ich das Gefühl hatte,
man werde das Kind ab.
Und wir sind aber am Schluss,
gleich zum Schluss,
das sind die richtigen Begriffe.
Wie siehst du die Begriffe,
als Erwachsene,
und inneren Kind?
Ja, ich finde es unproblematisch,
dass die so stehen.
Ich finde es unproblematisch,
dass ich vom gesunden Erwachsene
zu reden passend
will,
weil das Erwachsene und Gesunde sich darauf bezieht,
dass man selber
bestimmt,
dass man selber für seine Bedürfnisse
und Gefühle einstehen kann.
Weil ein Kind z.B.
soll und darf angewiesen sein,
dass jemand anders auch auf seine Gefühle

und Bedürfnisse eingeht.
Also darum passt für mich Erwachsene.
Sondern ich nutze sie
um fürsorglich und unterstützend zu sein.
Und das Gesunde würde sich mehr beziehen
auf eine gesunde Lebensführung,
was ich im Sinne
von Nachhaltung und Langeanhaltung
beeinflussen kann
und mich unterstützt
und in mir schadet.
Aber wir haben neu von Erwachsene
gearbeitet.
Oder du hast mir erklärt,
dass das Kind nicht verschwindet.
Das Kind, das Gefühl
und das Erwachsene,
das ist Teil davon.
Ja, beziehungsweise
wäre es die Steuerung.
Wenn man so wütend Erwachsene ist,
wäre die Person nicht der Anteil,
der die Regie übernimmt.
Manchmal ist es ein wenig
aus der Vogelperspektive.
Wirklich wie ein gutes älteren Teil
verstehen, was geht abläuft.
Brauche ich gerade Schutz,
Unterstützung, Grenzen?
Brauche ich Wertschätzung von aussen?
Brauche ich auch.
Dann geht es darauf ein
und das inneren Kind.
Ein integrativer Bestandteil
ist von Erwachsene.
Im besten Fall,
im Idealfall,
habe ich Zugang zu meinen Gefühlen
und Bedürfnissen.
Im besten Fall zu jedem Zeitpunkt.
Im allerbesten Fall habe ich nicht
darauf eingegangen,
auf eine hilfreiche Art und Weise.
Dann gibt es eben noch

eine Art Art und Weise.
Das ist unser Verhalten,
unser Coping,
wie wir darauf reagieren,
was wir hier denken und fühlen.
Verhalt ist nicht nur das, was man sieht,
sondern auch das, was im Kopf passiert.
Genau, das ist das,
was im Kopf passiert.
Das sind ganz kleine Bewegungen,
wenn man so will.
Das ist vielleicht ein Blick,
das sich ändert.
Das ist so wie die Einstellung
und das ist per se nicht problematisch.
Man soll uns positionieren,
man soll bewältigen können,
was mit uns passiert.
Man soll uns schützen können.
Das sind also Schutzstrategien,
die eigentlich unsere Gefühle und Bedürfnisse schützen.
Die gibt es aber in einer sehr starren Form.
Dann sind sie automatisiert
und meistens sehr alt.
Es gibt sie in einer gesunden Form,
die wirklich auch unterstützend und hilfreich ist.
All das
der Regie
sitzt im Erwachseneich.
Ein grosser grüner Kern
in der Mitte, wo hoffentlich immer grösser wird.
Was ist das?
Der gesunde Erwachseneich.
Das ist dort, wo wir flexibel sind,
das habe ich schon gesagt,
wo wir eine höhere Bewusstheit haben,
wo wir nicht so in einem
Muster sind,
wo wir so einen Tunnelblick haben.
Wenn wir euch überlegen können, was ist es nicht,
das ist, wenn wir das Gefühl haben,
man hat schon einen Klappen an,
dass man sich komplett überwältigt von Gefühlen.
Es macht mit einem?

Es macht mit einem.
Und das Erwachseneich hat einen gesunden Abstand zu diesem Geschehen.
Aber ein gesunden Abstand
heisst nicht emotional nicht involviert.
Sondern man ist
sehr wohl mit sich selber
im Kontakt.
Und ihr gehört schon,
wenn ich das so erzähle,
das ist natürlich hilfreich,
wenn man nicht unter allzu grosser Spannung ist
oder nicht unter allzu grosser Erschöpfung.
Weil wir zu wenig Ressourcen haben.
Der gesunde Erwachseneich braucht oft auch mehr Ressourcen.
Das können ...
Ja, man muss das nicht durchanalysieren,
immer.
Aber es ist so wie ...
Ich habe das Gefühl, so wie ein kleiner Radar,
der auch so drüber geht
und schaut, was läuft.
Es hat v.a. eine Zeitverzögerung,
dass ich es mir auch gut merke.
Ich habe meine Reaktionen wie ein Warnen.
Ich merke es auch jetzt,
es geht vielleicht zu bei mir,
ich bin gerade enttäuscht und traurig,
aber ich merke es.
Ja, und im Erwachseneich
kann ich normalerweise auch so ein 21, 22 machen.
Und das Wichtigste ist aber wahrscheinlich,
dass man auch mit sich selber
in Kontakt ist.
Weil wenn es einem da ausspricht
aus dem grünen Bereich,
spürt man sich auch viel weniger.
Also paradoxerweise,
sogar wenn wir überwältigt sind
von Emotionen,
bin ich eben oft auch überwältigt
von den Emotionen.
Und eigentlich nicht von denen,
die jetzt hierher gehören.
Das ist ja das sehr spannend

bei Beziehungskonflikten.
Also jetzt haben wir das Modell
ein schönes Punkt für Punktüren gegangen.
Jetzt habe ich den Buch gelesen,
dass alles verstanden hat.
Und wie kommt es jetzt
vom Kopf ins Verhalten?
Wir haben hier Kapitel für Kapitel
und haben dann gefunden,
dass es sein ist, dass es verstanden ist
und das ist ja mit
Unterauergrund für das Buch,
das ich irgendwann,
also es ist eine lange Geschichte,
ich habe schon lange gedacht,
ohne es nachlesen zu gehen,
es gibt ja auch andere Schema-Bücher,
wo man das nachlesen kann.
Und wie gemerkt habe, ja,
aber ich möchte es auch einmal
auf das, was wir hier redet,
anpassen.
Und danach das Buch wäre eigentlich
wirklich als Arbeitsbuch
und ich habe es auch jetzt gedacht,
wenn wir das so erzählen,
dann braucht es ja überall nochmal
100 Nachsatz und dann noch ein Beispiel
und vielleicht auch noch eine Differenzierung,
weil es echt so einfach ist,
ist es nicht.
Und mein Wunsch, oder auch unser Wunsch,
ist ja, dass wir das hier nachlesen können,
um ein bisschen besser zu verstehen,
was liegt bei einem selber zwischen den Zeilen
und dann auch die Übungen dazu
zu machen, wie man das besser leert
zu spüren.
Und das, was wir haben geschafft,
zu merken, es ist natürlich etwas ganz anderes
über Fight, Flight, Freeze,
das so zu verstehen, als es die drei gibt.
Bewältigungsstrategien,
also wenn ich nach einer Übung dazu mache

und vielleicht muss ich eben dann
innen spüren, oder merken,
das spüren ist v.a. auch bei meinen Kindern,
was sind eigentlich meine Gefühle dazu
und das habe ich jetzt auch
beim Schreiben sehr stark gefunden
oder sehr noch einmal verdeutlicht
von dem, was mich jetzt seit drei Jahren
macht. Ja, und für mich ist das
so ein bisschen der Kern vom Ganzen,
also von dieser Schema-Arbeit,
darum finde ich den Begriff Arbeit
aber schon auch richtig und passend,
weil es ist schon etwas Aktives,
was wir machen. Also das heisst,
nicht mehr soll es überanalysieren,
das ist manchmal so ein bisschen befürchtig
und manchmal ist auch das, was ich Leute
sagen, jetzt mach mal Pause,
jetzt bist du fest im Kopf.
Schema-Arbeit heisst nicht nur,
ich muss mit dem Kopf arbeiten,
nicht mit dem Verstand da ist
und
die Übungen, die da innen sind,
ich glaube es hat keine Einzige,
die ich nur eines mache.
Und ich habe ja merklich erzählt,
dass ich ja immer wieder
und ich lerne halt immer wieder
auch frische Sachen.
Also für dich, für mich selber,
also das hört nie auf,
weil ich bin ja immer wieder
an einem anderen Ort,
ich bin in einer anderen Situation,
eine Tochter,
die mich durch ihres Wachsen
ein halbes Jahr
wieder an einem anderen Ort berührt.
Mich vielleicht auch anders
Schema aktiviert,
weil es kommen frische Themen,
also die in den ersten 3 Jahren

durch ihre Anbindung an mich,
ganz viele Bindungsmuster
aktiviert worden sind,
sind jetzt viel weniger,
im Vordergrund geht es um
Autonomie und Grenzen,
und
es ist so interessant,
zu merken, aha,
wir kommen manchmal vor,
es wäre so eine Regenbogge,
die immer wie eine andere Farbe
gerade im Vordergrund ist
und es hört darum auch wie nicht auf,
ich finde das aber eigentlich etwas Schönes,
andere gehört vielleicht,
das ist ja auch mega streng.
Ist das Ziel der Schema-Arbe,
dass wir irgendwann keine Schema mehr haben?
Also ich möchte mittlerweile
die für die positive Seite haben.
Das ist die Assdingung,
es ist nicht jedes Schema nur schlecht,
sondern...
Kannst du ein Beispiel machen?
Zum Beispiel jemanden,
der Angst hat auf der Bindung sehben
und vielleicht Verlusterfahrungen gemacht hat,
kann, wenn das unangenehm aktiviert ist,
ganz, ganz schwierige Gefühle an sich
sehr ausgeliefert fühlen
und wenig Handlungsspielraum hat,
das ist nicht schön.
Im blödsten Fall sich zu unterwerfen
weil ich mir nicht weiss, was man soll machen.
Wenn man aber anfährt,
die Verletzungen oder die Erfahrungen
wie auch anzunehmen und ein bisschen dahinter zu schauen,
ist es zum Beispiel oft so,
dass Leute mit Verlusterfahrungen
eine ganz grosse Bindungsorientierung
und auch Beziehungsfähigkeit
entwickelt, weil sie
zum Beispiel ein ganz feines Sensorium haben

zu merken, wenn Beziehungen
vielleicht bedroht sind
oder wenn Zwischentöne darauf sind
und ich stelle manchmal so
eine Kleinte, das ist das, was du gerade sagst
wenn ich dir dein Schema wegnehmen könnte
soll ich?
Und das sagen nicht alle, ja.
Sondern die meisten sagen
könntest du mir die Spitze nehmen
könntest du mir den Stachel nehmen
das wäre cool, aber ganz darauf verzichten
möchte ich nicht, weil es hätte auch etwas
das mir hilft, zum Beispiel jemand,
der sagt, ich habe Angst zu versagen
die sagen manchmal schon Särtige
das macht aber auch,
dass ich meine Sachen sehr pflichtbewusst mache
will ich wirklich heran schauen
will ich nicht aufhören
wollen
ja irgendwie Sachen
wie sagt man dem
vielleicht bewusst zu machen
ich habe gerade gedacht, ein Mensch ohne Schema
stelle ich mir ein bisschen vor wie ein Mensch ohne Vergangenheit
ja und ich finde es so ohne
ohne Kontur
aber ich weiss auch, das sage ich jetzt
aus einem Punkt, wo schon ganz viel
also jemand will das Anfab mit Schema arbeiten
was ich jetzt sage,
denkt sich vielleicht, ja
danke, jetzt soll es am Schluss noch toll finden
aber
das ist ja auch ein Teil der Schema-Arbeit
mit einer Ressourcenorientierung
dass wir auch ganz fest schauen
was steckt von der Ressource dahinter
und es gibt auch 18 positive Schematas
also es gibt ja 18 negative
Negativen, die Jeffrey Young
nach ihm sind also ausgearbeitet
und es gibt halt auch die positive

und das ist jetzt genau das, was ich sage
dass man aus der Ausstangst kann
eine sichere Bindungsorientierung
resultieren
oder aus dem sich nicht Grenzen setzen können
dann irgendwo auch für sich leere einstehen
können wir mal irgendein Beispiel durchspielen
ich glaube jetzt für die Alten
die Begriffe langsam
die Begriffe checken aber es noch nicht spüren
also können wir
ich nehme jetzt mein gelbe
Plemobilmännchen
das ist
das muss ich nennen
Julia
die kommt auch vor im Buch
kommt sie auch vor
aus gutem Haus
aus gutem Haus ja Julia
oder ist sie zu mir Julia an geworden
ich weiss es gar nicht mehr
ich weiss es gar nicht mehr
Julia
kannst du mal bei ihr so ein Schema
das ihr könnt
durchgehen wie so eine Schemaaktivierung aussieht
was da passiert
ich überfalle dich jetzt gerade nicht damit
wenn ich mich an das Beispiel erinnere
können wir ja gerade das nehmen
also zum Beispiel könnte Julia erlebt haben
dass sie als Kind
hat ja vielleicht Müsse
Erfahrung gemacht, dass
eine von ihren Hauptbezugspersonen
das System verlassen hat
also Deltren haben sich trennt
und sagen wir mal ihr Vater ist weg
der ist ausgezogen und weggegangen
und obwohl Deltren das auch
gut versucht haben zu lösen
vielleicht auch miteinander geredet haben
wenn man so viel traumatisch abgelaufen ist

hat sie trotzdem gelernt
von heute auf morgen gefühlt
ist meine Hauptbezugspersonen
oder eine von den Hauptbezugspersonen weg
und hat Erfahrung gemacht
Beziehungen können keimen instabil sein
und nicht verlässlich
obwohl ich doch gemeint habe sie sind es
und für ein Schema
braucht es auch so ein grosses
so ein grosses Erlebnis
oder lange auch
also wer ist jetzt die Trennung der Eltern
der Leuchtturm
das kann man sich nachvollziehen
dass dort vielleicht etwas hängen bleibt
aber kann es auch so etwas kleines Fein sein
das sich immer wiederholt
also ich stelle die Frage
ich weiss es ja, ich habe ein Buch mitgeschrieben
ja es kann auch etwas kleines
ich habe es gerade gewerkt
wie komme ich da zu einer Frage
wenn ich sie ja schon weiss
also das heisst für ein Schema
muss es nicht so tag der Leuchtturm
das Leuchtturm Erlebnis sein
ja genau, das musst du halt herausfinden
und erfragen, in diesem Fall
wäre das ein Einschnidungserlebnis gewesen
aber ich meine es könnte auch sein
dass die Eltern noch zusammen sind
und bleiben wir jetzt beim Vater
dann würde ich ihre ganz viele Versprechungen machen
um einmal halten zu sein
um einmal halte es nicht hinein zu kommen
nach Hause und dann hat er gesagt
wir gehen nicht so, jetzt bin ich zu müde
jetzt gehen wir doch nicht so
wo sie auch lehrt
ist halt alles sehr unbeständig
halt, so wird sie erwachsen
und hat aber auch gewisse
Denkssätze, die mit verbunden sind

aber die muss ich gut fragen
also die sind noch nicht bei allen gleich
aber vielleicht hat sie
obwohl ich meine es ist
verlässlich
oder vielleicht nur fieser
immer dann wenn ich glaube
es ist besonders verlässlich
es gibt es manchmal auch
wenn ich ganz glücklich bin
wunschlos glücklich
das wäre zum Beispiel so ein Satz
wo könnte sie begleiten
und wenn Julia zu dir in Therapie kommt
wird sie das schon benennen?
wenn sie genug Podcast gelost hat
schon vielleicht
ich könnte sie, dass das mit meinem Vater
und der Erfahrung von ihm zusammenhält
genau und wenn nicht, dann frage ich
dann schälen wir raus
da kommt man meistens dann schon
du brauchst ja eben nicht, ich habe es vorhin gesagt
wie die Wahrheit
mittlerweile kann ich
also wie sie erzählte
wie sie auch etwas mitlesen
was prägt war
das ist ja eben auch mit den Gefühlen verknüpft
das ist jetzt sehr wichtig
also das heisst, sobald die Gedanken kommen
von hui
wahrscheinlich doch nicht so beständig
das müsste ich dann wieder fragen
dann sagt sich das Gefühl
von Unsicherheit, Angst
und Zulänglichkeit
oder irgendwie sowas
und wie verhalten sie sich
wie sie es gelehrt haben
oder gewählt haben
und in unserem Beispiel
meine ich, hat sie dann vor allem
gelehrt vermeiden

also sobald es sicher geworden ist
sobald es beständig geworden ist
was muss man eigentlich wenden
weil das wäre ein wachsendes, gesundes Beziehung
eine sichere Beziehung
hat sie so zu sagen proaktiv
die Beziehung beendet
um nicht die Verletzung wieder
zu erleben
was sie ja nicht will
nämlich eine erneute Verlust
aber mit dem kurzen Gefühl von Kontrollen
die ich habe es aber beendet
ich war nicht ausgeliefert
und da sieht man schon, das hat die ganz fiese Mischung
von Kontrollerfahrung
aber eigentlich hat sie sich selbst wieder teppich
jedes Mal wieder unter den Füßen weggezogen
und für die kleine Julia in ihren Innere
ist das nicht so cool
die kleine fünfjährige erlebt
immer wieder das Beziehung abbrechen
also heißt die autoritäre Stimme
und hat aber vergessen
dass für das Kind das riesige Disaster ist
ja insofern hat sie wie auf die gelost
das ist ja auch interessant
weil im blödesten Fall
das kann man ja besprechen
Julia kommt zu mir und findet
dass sie gesund und erwachsene war
und sagt wieso bist du nicht zufrieden
ist doch super
ich habe Kontrollen gehabt
ich habe ganz bewusst entschieden
ich habe selber gedacht, ich will jetzt nicht
ich habe für mich geguckt
und ich habe zu einem absoluten Stimme gespürt
man merkt, nein, eigentlich war es emotional
vermädig
weil durch auswertig.
Erwachsene waren vielleicht
das wäre übrigens der gesunde Freese
es usshalte

es sich auch
ein bisschen ertulden
von diesem unangenehmen Gefühl
von uh was ist wenn es jetzt weggeht
oh ich fühle mich jetzt doch ein wenig verletzbar
in dieser Beziehung
weil stimmt
dass die Schotten wieder dicht machen.
Das ist eine Art Schema-Integration,
die du hier beschrieben hast.
Wie konkret würde sie das machen?
Sie würde die Emotionen gespüren sein.
Wie kann sie die Nachbemeldung,
die auch ein Teil der Schema-Therapie ist?
Zuerst müssen wir schauen, ob sie bereit und offen ist,
zu dieser verletzbaren kleinen Julia zu gehen,
zu dieser fünfjährigen.
Wenn jemand starke Vermeidungsstrategien entwickelt hat,
kann es sein, dass man nicht zurück will.
Man würde sie auch wieder erleben.
Das ist dann dort, wo man findet,
das sind alles so komische Gespürchen.
Das bringt ja eh nichts.
Das ist aber etwas lächerlich alles.
Aber das ist auch meine Aufgabe,
zu schauen, wie ich das dort versuche, zu verkaufen.
Dass sie denkt, dass sie es mal ausprobieren will.
Ich sage immer, dass sie es mal ausprobieren will.
Manchmal ist es gar nicht so blöd.
Es ging darum, die Gefühle zu spüren.
Man hat die Gedanken zu hinterfragen.
Man merkt, dass sie heute nicht mehr die kleine fünfjährige ist.
Mit fünf ist man tatsächlich ...
Gewisse Lebenserfahrungen haben mehr ausgeliefert,
als wenn man 35 ist.
Das kann man sehen, dass Julia in der nächsten Beziehung,
wenn es ernst wird, genau das Schema aktiviert wird.
Ziemlich sicher.
Das Schema hat sie noch, aber sie wird vielleicht anders reagieren.
Die Wahrscheinlichkeit, dass das Schema nicht mehr aktiviert wird,
ist sehr klein.
Das ist eingeschliffen, das ist eingeschrieben.
Aber sie wird vielleicht anders darauf reagieren.
Im besten Fall hat sie sogar andere Denksätze.

Vielleicht ist bis dann schon im Denken,
etwas hat sich geändert im Moment.
Das haben wir doch hinterfragt.
Hm, vielleicht kommt jetzt genau mein Schema.
Dann habe ich mir vorgenommen, ich warte zuerst mal.
Das ist schon ein anderes Denken.
Aber andere Gedanken machen im Buch schon etwas anderes.
Vielleicht kommt das Gefühl von,
vielleicht kommt auch, es stimmt.
Dann haben sie gesagt, man muss es aushalten.
Das ist das eine, 20.
Das ist unangenehm.
Am liebsten würde ich jetzt wieder wegrennen.
Dann könnte ich mir auch eine Sicherheit bringen.
Aber nein, die Sicherheit zu bringen,
heisst nicht immer nur Wegrennen, sondern manchmal auch Warten
und Erfahrungen machen, dass nichts Schlimmes passiert.
Da kann natürlich schon hilfreich sein,
jemanden an der Seite zu haben, die durch den Prozess begleitet wird.
Irgendwann soll man gar nicht mehr welen Satz glauben.
Und das ganze Gemeinnahe kann sein.
Jetzt trennt sich aber noch die Person wirklich von ihr, von Julia.
Sie ist nach 100 Jahren.
Sie hat doch gescheitert meinen alten Satz.
Weil es ist ja wieder passiert.
Und dieser Teil muss man auch bereit sein, aufzunehmen.
Das ist auch ein Risiko, du wie nicht kannst garantieren.
Das ist das Therapeuten, oder?
Das ist auch ein Risiko vom Leben.
Im blödsten Fall ist sie noch etwas böse auf mich.
Manchmal braucht man jemanden, der es abdelegieren kann.
Das hätte ich doch nicht auf dich gelassen.
Aber oft merkt man, dass der Handlungsspielraum trotzdem grösser wird.
Weil das innen bleiben und aushalten,
also gesunden Erwachsenen,
ist auch oft ein gewisses Aushalten von den unangenehmen Zuständen.
Und zuerst schauen, was es eigentlich geht.
Es ist gesunder Erwachsenen,
dass ich plötzlich sagen kann,
dass das ein Stück wie das Leben, das ich nicht kontrollieren kann.
Absolut.
Es ist meine Schuld, dass er oder sie jetzt gegangen ist,
sondern das ist das Teil, das ich Menschen nicht kontrollieren kann.
Das ist die schöne Unsicherheit, Toleranz erweitern.

Das ist auch ein Teil von einem Erwachsenen.
Wir können auch lehren, die gewisse Bereiche nicht zu beeinflussen.
Man kann gut umgehen, mit was es kommt.
Das lehrt man in der Schema-Arbe.
Dass wir auf die Gefühle und Bedürfnisse eingehen,
macht auch, dass wir sicherer werden mit ihnen.
Du hast am Anfang mit einem Kind vergleichen gemacht,
wo wir von unserem Buch geredet haben.
Ich finde, die Arbeit mit dem inneren Kind ist wie mit einem Kind.
Weisst du, am Anfang, wie man mit allem denkt, oh, yes, es geht.
In den ersten zwei, drei Tagen
würde ich zum Liebsten gerade auf Sturm schalten.
Oder von mir zurückgehen.
Ich weiss nicht, was ich machen muss.
Oh nein, wie beim Kind.
Wie beim Buch.
Das war eben anders.
Am Anfang habe ich das sehr überwältigend gefunden.
Mit den Bedürfnissen von einem anderen Menschen.
So konfrontiert sie.
Aber einige erleben das auch mit sich selbst.
Jetzt soll ich mich um die Gefühle und Bedürfnis klimieren.
Ich muss mich umschalten und wieder wegmachen.
Mit der Zeit lernt man wie?
Im besten Fall auch als Mutter.
Nach sechs Jahren habe ich meistens das Gefühl,
es wird eine gute Lösung finden.
Oder da kommt nicht so viel,
das man nicht so etwas hatte.
Da kann man vielleicht manchmal überraschen.
Aber das Spielraum und auch ...
Es wird wie zu einem viel grösseren Spielfeld.
Das ist mit sich selbst.
Das ist toll.
Und mein Umgang damit ist immer sicherer.
Das ist ein Ziel.
Aber du hast auch gesagt,
am Anfang, wenn ich mich in die Chemo-Arbe
oder in die Chemo-Therapie hineingebe,
wird das Macheln ...
Da fangen nicht ganz viele Stimmen an zu reden.
Das gibt zuerst ein kleines Durinand.
Ja, vielleicht die Verwirrung, die begrüße ich aber sogar,
weil die auch oft macht,

dass man den ersten richtigen Faden von hinterfragen.
Die anderen Stimmen werden meistens lauter und drängender,
mit einem anderen Kindanteil besser spürbar und unangenehmer.
Also die Schwierigen.
Man fragt sich, vielleicht können wir dann sagen,
ich bin ja nur noch Fight Flight Freeze,
und ich sehe auch draussen nur noch Fight Flight Freeze.
Ich sage dann, es geht wirklich vorbei,
auch wieder, dass man es dann wieder wiegt lassen kann.
Am Schluss muss es nicht durch die Welt laufen.
Ich will noch sagen, das Ziel ist nicht,
dass wir noch immer alles durchkennen müssen.
Das Ziel wäre eigentlich,
wenn ich etwas loslassen kann,
und dann habe ich das Gefühl, wie man selber funktioniert.
Und ein besseres Repertoire mit sich hat.
Und dann braucht es gar nicht so viel Analyse.
Es mag jetzt vielleicht etwas desillusionierend klingen,
aber irgendwann hat man auch verstanden,
und es kommen nicht nur tausend frische, spannende Sachen bei sich.
Und es ist schon recht entlastend, wieder zurück aufs Buch zu kommen.
Vielleicht war die Situation bei uns so,
dass ich das Buch zuerst bekommen habe vor der Fälle,
weil sie im Ausland war und ich es auspackte.
Und dann fragst du, wie ist es?
Und ich bin nicht gerade froh, die Gimp ausgebrochen zu haben.
Zuerst hat es mich irritiert.
Dann dachte ich, wieso freu ich mich jetzt nicht?
Dann dachte ich, ich kenne das von mir.
Ich brauche Zeit.
Ich muss das Baby zuerst in der Hand haben, langsam, langsam.
Man kann sagen, man ist glaube ich noch gut.
Aber das war gut.
Ich habe ziemlich schnell am Telefon gesagt.
Du hast mir sofort gesagt,
bevor du etwas gesagt hast, hast du mich vorgewarnt.
Ich muss dir sagen, ich bin gerade sehr kritisch.
Und ich habe geschmunt, weil ich dachte, ich kenne dich ja.
Klar bist du kritisch am Anfang. Das ist gut.
Es ist mega entlastend.
Ja, mega.
Erstens kann ich es benennen.
Du weisst, was ich red, wenn ich das benenne.
Und du nimmst es nicht persönlich.

Ich nehme es bei mir wie auch nicht mehr so persönlich.
Ich nehme es wie an, es ist okay, es kommt dann schon.
Ich habe es nicht gehört, mit keinem Zwischenton
und dass unsere Arbeit nicht gut ist.
Ich wusste, dass es so funktioniert.
Und dann war es umgeklärt, wie es immer ist.
Nein, ich habe mich gefreut.
Es ist bei mir nicht so, dass ich alles immer nur toll finde.
Aber ich habe mich gefreut, dass ich nichts auspackt habe.
Ich wurde komplett überwältigt von diesen Gefühlen.
Ich habe ihr geschrieben und gesagt, es ist wirklich da.
Und du hast es ja so zurückgeschrieben.
Das sind genau wir.
Das sind ja auch unsere Stärken als Paar, wenn man so will.
Ich kann mit der Begeisterungsfähigkeit
uns manchmal in das Fahren heben.
Und du mit ihnen eher distanzierter Sicht,
wie es dann wieder so wie eine Klarheit ist.
Respektive.
Wenn ich begeistert bin, dann bin ich da und mache es so.
Dann bin ich wie bodenhaftig.
Das habe ich bei uns das Gefühl.
Ja, das sind wir auf dem gleichen Page.
Genau.
Das sind die Stärken unserer beiden Muster.
Jetzt reden wir von Positiven.
Ich finde auch, dass Kritische am Anfang nicht irgendwie negativ waren.
Das ist vielleicht auch wichtig, dass man sieht,
dass es etwas anderes aussieht, wie wir es haben wollen.
Das passt doch nicht.
Ich schaue im ersten Begeisterungsschub in den Details an.
Das ist der meistens der Unterschied.
Im zweiten Schritt zählst du, aber das ist nicht gut.
Das ist schon so toll, dass ich mich sagen kann,
du bist im Fall okay, das passt.
Das ist etwas, was unsere Beziehung stabilisiert.
Blöd wäre, aber wenn das bei uns Schema aktiviert.
Wenn du gesagt hättest, dass du alles ist scheisse,
so hätt ich es gehört.
Ich hätte jetzt ein Schema,
das mir schon gesagt hat,
und du musst dich eher schämen und du schaffst es ja nicht.
Deine Schemaaktivierung,
bei mir vielleicht auch eine Schemaaktivierung gemacht,

wäre ich im blödesten Fall krank oder traurig oder beleidigt.
Und hättet ihr das vielleicht mit einer Spitze zurückgeschossen?
Und wir hätten uns gegenseitig auf unseren Schema triggert.
Dann reden wir von der Schemachemie, wie es jetzt passt.
Genau, das wäre eine nicht-zu-wünstige Chemie.
Aber das, was wir gerade haben, ist auch unsere Schemachemie,
die wir produktiv nutzen können.
Das wäre das Ziel von Schema, Beziehungs- und Paararbeit.
Und das ist natürlich ein Kapitel im Buch.
Zum Schluss.
Wie würdest du empfehlen, das Buch zu lesen?
Wir haben es wirklich als Arbeitsbuch.
Wenn du übrigens auch hättest,
hätte man ganz gerne noch ganz viele Seiten hier zu Notizen machen.
Wir mussten uns noch etwas beschränken,
woran es will, zu schreiben.
Aber es gibt auch etwas Notizen dazu, das wir bestellen können.
Weil wirklich ein solches Arbeitsbuch sein soll.
Ja. Ich würde ...
Eigentlich ist das Buch geschrieben,
dass man es von vorn nach hinten durchlesen kann.
Es hat einen Aufbau, den sozusagen das ganze Schema- und Modusmodell erklärt.
Es hat immer Übungen.
Man kann aber auch einzelne Kapitel lesen,
wenn man wie möchte, noch besser verstehen.
Man werde nach wie vor immer wieder nachreden.
Immer die Einordnung des Schema-Modells.
Man kann schauen, wie es mit der autoritären Stimme war.
Es steht noch, was für verschiedene Arten es gibt,
die 18 Schema hier beschreiben.
Das ist etwas, das immer wieder kommt.
Es gibt auch noch die Übungen dazu, die man vertiefen kann.
Man kann ganz viel mit dem machen.
Man kann es von vorn nach hinten lesen oder selektiv Kapitel für Kapitel,
die interessiert.
Und es hat ein Hardcover.
Man kann es super als Unterlage benutzen, für alle Handversachen.
Super.
Es ist stabil.
Man kann fast auch ein Tablet brauchen.
Ich glaube, man könnte auf dem auch ein Kaffee transportieren.
Ja, gut.
Für was ihr es dann alles brauchen könnt ihr uns mitteilen.
Für unsere Viertel ist schick.

Bei Six Cosmos sind wir auf Instagram.
Danke vielmals, Feli, nicht nur für deine Schreibe, die Stunde bei Six Cosmos.
Danke vielmals, euch allen fürs Zulassen.
Unser Buch Beziehungskosmos, eine Anleitung zur Selbsterkennung, gibt es ab sofort im Handel.
Natürlich auch bei unseren Auftritten zu kaufen.
Wenn ihr uns sehen könnt, gehen auf unsere Webseite beziehungskosmos.com.
Wer sowieso gerne wissen will, was wir so machen, können uns wirklich auf Instagram folgen.
Dort kommt man am besten mit über, was aktuell ist.
Oder ihr abonniert den Newsletter.
Auch hier gibt es über unsere Webseite.
Der Beziehungskosmos ist ein unabhängiger, werbefreier Podcast, der allein durch unsere Community finanziert ist.
Wenn wir uns also unterstützen wollen, lösen wir ein Abo oder machen eine Zahlung über die Wind.
Die Nummer ist 079 555 39 50.
Und das Abo ist einfach ein Urauftrag, der einrichtet.
Auch das kommt über Beziehungskosmos.com.
Die Musik kommt von Blut an Zäsen.
Wir sind in zwei Wochen zurück.
Dann reden wir über das Beziehungsnetz.
Polysecure.
Wichtig ist, dass man nicht nur einen Menschen in unserem Leben eine sichere Bindung hat.
Vielleicht nicht mal eine sichere Bindung, sondern ein ganz vielfach gestricktes Beziehungsnetz.
Beziehungskosmos in zwei Wochen. Tschüss zusammen.
Beziehungskosmos.