

## Schemata, Bewältigung, Ressourcen und dysfunktionale Folgen des Suchttraumas (stille Kinder und Helferkinder)

(nach Flassbeck & Barth, 2020, S. 97 - 120; in Anlehnung an Roediger, 2009, S. 54 - 59)

Schemata	Unterordnende, vermeidende und überkompensierende		Ressourcen, Schutz	Dysfunktionale Folgen
	Erlebensbewältigung	Verhaltensbewältigung		
Domäne Abgetrenntheit, Ablehnung; verletztes Grundbedürfnis: Bindung; dominierender Modus: ängstliches/beschämtes Kind				
<b>Sprachlosigkeit<sup>1</sup></b>	hilflos, einsam, gleichgültig, misstrauisch	still, schweigsam, oberflächliche Eloquenz; selten auch aggressive Momente	gute Zuhörer, feinfühlig für Stimmungen, gerne allein; vermeidender Bindungsstil, Selbstschutz, Sicherheit	niemand hört ihnen zu, niemand sieht sie; können in Not nicht reden und erhalten keine Zuwendung
<b>Verlassenheit</b>	panisch und verzweifelt, verlassen zu werden und allein zu sein	klammern, machen es anderen recht; Neigung zu abruptem Rückzug	freundlich und höflich; treu, können Beziehungen halten; Bindung, Nähe	nicht eigenständig, können Kontakt nicht ungezwungen genießen; können nicht gehen oder sich trennen
<b>Misstrauen</b>	angespannt und besorgt wegen vermeidlicher Gefahren	vermeiden enge Beziehungen	kritische Denker; desorganisierter Bindungsstil, Schutz vor Missbrauch, Selbstwert	können Intimität nicht zulassen, können kein Mitgefühl und Trost annehmen, keine Selbstfürsorge
<b>Genügsamkeit</b>	gleichgültig spüren sich nicht	kaum Aktivitäten und Interessen, vernachlässigen sich und Beziehungen	stabile Befindlichkeit, bescheiden, tolerant, belastbar, gute Arbeiter; vermeidender Bindungsstil, Unlustminimierung	wenig Empathie, können nicht genießen und keinen Trost annehmen; übermäßig Arbeit, Sport, Essen, Nikotin
<b>Unzulänglichkeit</b>	Selbstzweifel, schämen sich, fühlen sich nackt, schmutzig und hässlich	entschuldigen sich ständig, suchen Bestätigung; grübeln, beschimpfen und bestrafen sich selbst	feinfühlig für Ängste andere; tolerant, rücksichtsvoll; Nähe und Bindung	trauen sich nicht, ihre sozialen Wünsche und Interessen zu leben, können Intimität nicht genießen
<b>Entfremdung</b>	„Ich bin anders/fremd/verkorkst“; „Ich bin abgetrennt, die Welt ist mir fremd“, haltlos	im sozialen Kontakt ungeschickt, meiden soziale Kontakte	eigenständig, kreativ; vermeidender Bindungsstil, Schmerz- und Angstvermeidung	Außenseiter, ecken an; Alkoholprobleme
Domäne Beeinträchtigung der Autonomie; verletztes Grundbedürfnis: Autonomie; dominierender Modus: verletztes, wütendes Kind				
<b>Harmonie<sup>1</sup></b>	ängstlich, Schuldgefühle, hoffnungsvoll, euphorisch	kümmern sich ständig darum, dass es allen gut geht; subtil aggressiv	freundlich, kontaktfreudig; stärken Gruppenkohäsion; Sicherheit und Kontrolle	nicht konfliktfähig, kommen in ihren Lebenszielen zu kurz, zu brav
<b>Versagen</b>	Versagensängste, Selbstzweifel, unzufrieden mit sich, Schuldgefühle	grübeln; werten sich selbst ab, bewundern andere	freundlich, feinfühlig, zugewandt; Sicherheit und Kontrolle	trauen sich nicht, Prüfungsangst, geben vorzeitig auf
<b>Verletzbarkeit</b>	Angst vor Kritik, Enttäuschungen, Kränkungen und Gefahren	ausgeprägtes Vermeidungs- und Rückzugsverhalten; Beziehungsabbrüche in Vorwegnahme einer Kränkung	feinfühlig, gute Notfallhelfer; Autonomie, Schutz vor Kränkung und Übergrifflichkeiten	trauen sich nicht, ihre persönlichen Wünsche und Interessen zu leben
<b>Selbstverleugnung</b>	indifferente Haltung sich selbst gegenüber	reden nie über sich; keine Meinung, keine Interessen, keine Lebensziele	aufmerksam, hören gut zu; Kontrolle	suchen behinderte oder kranke Partner

Schemata	Unterordnende, vermeidende und überkompensierende		Ressourcen, Schutz	Dysfunktionale Folgen
	Erlebensbewältigung	Verhaltensbewältigung		
Domäne Fremdbezogenheit; verletztes Grundbedürfnis Selbstwertsteigerung; dominierender Modus: fordernder Elternteil				
<b>Unterwerfung</b>	ängstlich, unsicher, hilflos	Ja-Sager, keine Abgrenzung, machen es anderen recht; entschuldigen sich und fragen um Erlaubnis; bewundern andere	Anpassungsfähigkeit, Bestätigung durch andere („braves Kind“), Schutz vor Übergriffen	kein Selbstwertgefühl, keine Eigenständigkeit, Übergriffe
<b>Selbstaufopferung</b> (Mutter-Theresa <sup>2</sup> )	fühlen Erschöpfung und Schmerzen nicht, hoffnungsvoll, Schuldgefühle	erfüllen Wünsche anderer, helfen anderen, „verstrickt in Probleme anderer“	gute Helfer, funktionieren, verantwortungsvoll, engagiert, diszipliniert; ziehen Bestätigung aus den Kompetenzen, Kontrolle	Helfersyndrom: geben, was sie selbst brauchen; können keine Hilfe annehmen, keine Selbstfürsorge; Unsicherheit
<b>Anerkennung</b>	unsicher, Selbsterleben als unattraktiv und inkompetent, Selbstzweifel, kränkbar	machen es anderen recht, um Anerkennung zu erhalten; aufmerksamkeitsheischend; abrupte Rückzug und Kontaktabbrüche	feinfühlig, kontaktfreudig; Schutz vor Feindseligkeiten, Bestätigung durch andere	können keine Anerkennung annehmen; keine unbedingte Selbstwertschätzung, kein Halt in sich, unstet
<b>Kämpfen<sup>1</sup></b> (Robin Hood <sup>2</sup> )	Energie, empört, erschöpft, unerschwellig Schuldgefühle	forschen, meinungsfreudiges Auftreten für die Rechte kranker, unterdrückter, hilfloser Menschen	sensibel für Ungerechtigkeiten, engagiert, verantwortungsbewusst, können begeistern; „man kann mit ihnen Pferde stehlen“; Selbstwert und Autonomie	kommen zu kurz; können Hilfe und Mitgefühl nicht annehmen; definieren ihr Selbstwertgefühl über ihre Stärke, verbittert, bevormunden
Domäne Gehemmtheit und Genussfeindlichkeit; verletztes Grundbedürfnis Lustmaximierung; dominierender Modus: strafender Elternteil				
<b>Gefühlsferne</b>	indifferent, diffus nervös und angespannt	vernünftig und sachlich: „Alles normal!“; spielen Gefühle und Wünsche herunter oder negieren sie	hohe Verhaltenskontrolle, Schutz vor Strafe, funktionieren auch bei Stress und in der Krise; Unlustminimierung	können nicht spielen, erleben sich als leere Hülle, nehmen Glück nicht wahr, keine Freude, kein Trost; Cannabis, Nikotin, Esssucht
<b>Unsichtbarkeit<sup>1</sup></b> ( <i>Looking good and being busy<sup>3</sup></i> )	Scham, Angst vor Aufmerksamkeit	anpassen, nicht auffallen, beschäftigt sein	können gut zuhören und Fragen stellen; können Ärmel hochkrempeln und anpacken; Schutz vor Kränkung	trauen sich nicht, zu tanzen, zu singen oder anders im Mittelpunkt zu stehen und zu genießen
<b>Negativität</b>	verbittert und zynisch, hoffnungslos, ängstlich	passiv	schwarzer Humor; „Lust am Negativen“, Aufmerksamkeit, Selbstbestätigung und Kontrolle	chronisch depressiv, deuten positive Ereignisse negativ um, „Spielverderber“, vermeiden ihre Sehnsucht
<b>Unerbittlichkeit</b>	hart, angespannt	entscheidungs- und handlungsunfähig, perfektionistisch	gute Arbeiter, belastbar, ausdauernd; Schmerzverleugnung, Schutz vor Strafe, Bestätigung: „Du bist groß und stark“, Kontrolle	Workaholics, kein Genuss, keine Freude, Depressionen, kein Selbstmitgefühl
<b>Bestrafung</b>	Selbsterleben als schlecht, böse und hässlich	treiben sich unentwegt an, arbeiten zu viel; gegenüber anderen entweder übertrieben nachsichtig oder anspruchsvoll	kritisches Denken; Masochismus, negative Selbstaufmerksamkeit und Kontrolle,	masochistisch, selbstschädigende Verhaltensweisen (als Bestrafung)

<sup>1</sup>abweichend von Roediger, spezifisch für Suchttrauma; <sup>2</sup>Barnowski-Geiser (2015, S. 110 - 111, 107 - 109); <sup>3</sup>Black (1981, S. 6 - 10)

Literatur: Barnowski-Geiser, W. (2015). *Vater, Mutter, Sucht*. Klett-Cotta. Black, C. (1981). *"It Will Never Happen to Me!"*. Ballantine Books. Flassbeck, J. & Barth, J. (2020). *Die langen Schatten der Sucht*. Klett-Cotta. Roediger, E. (2009a). *Praxis der Schematherapie*. Schattauer.