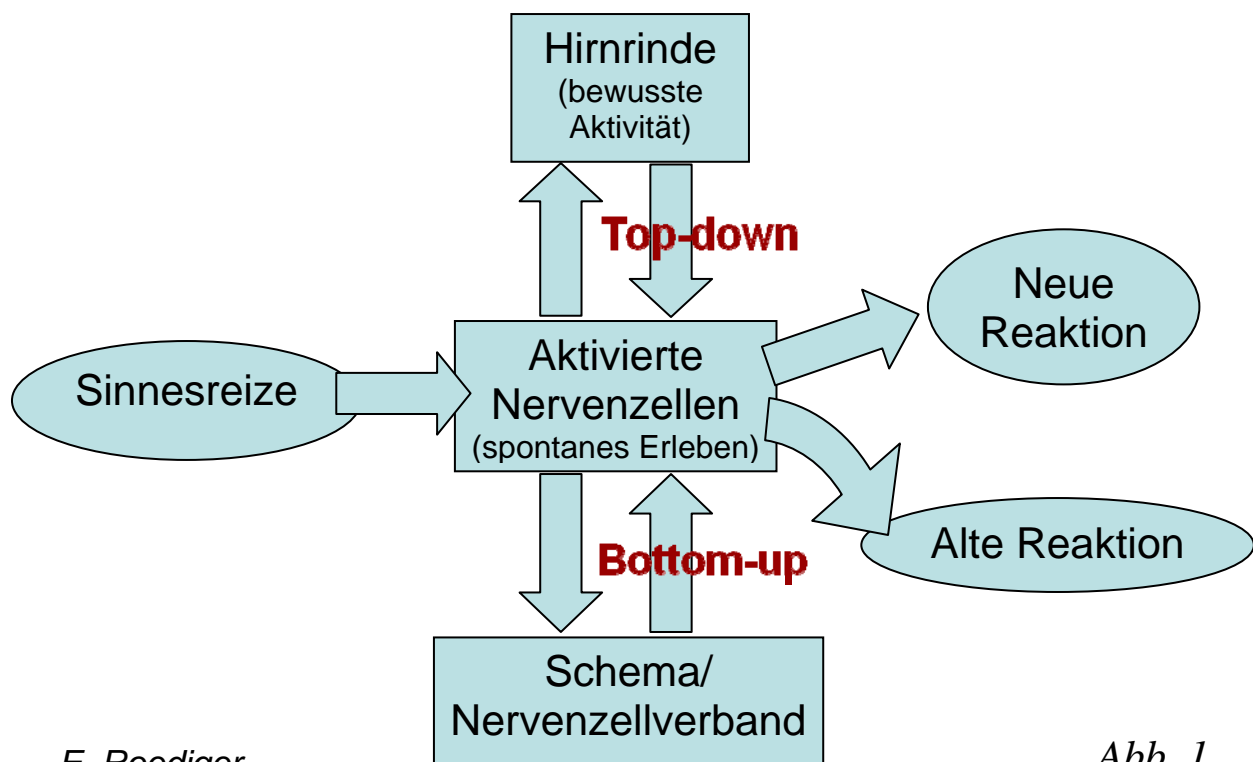


Was ist ein Schema? - neurobiologische Grundlagen

Sinnesreize führen zu **Erlebnissen**. Dabei ist im Gehirn ein bestimmtes **Muster von Nervenzellen** gleichzeitig aktiv. Ist das Erlebnis emotional bedeutsam und tritt intensiv, lange anhaltend oder wiederholt auf, werden die aktivierten Neuronen besser miteinander verbunden. Das führt dazu, dass beim späteren Eintreffen eines ähnlichen Reizes dieser Zellverband bereit ist, schneller und leichter aktiviert zu werden. Aus einem vorübergehenden Erlebnis ist eine körperliche Struktur geworden, die unser weiteres Erleben und Verhalten in die angelegten Bahnen lenken möchte. In der Synergetik spricht man von **Attraktoren**. Sie sind die Grundlage allen Lernens und der Gewohnheitsbildung. Dadurch tritt das einmal angelegte Erleben und Verhalten immer häufiger und automatischer auf: „Man sieht was man kennt und tut was man kann“. Diese **verhaltenssteuernden inneren Strukturen** kann man aus psychologischer Sicht ein **Schema** nennen (siehe Abb. 1). Schemata können nur verändert werden, wenn sie aktiviert sind (**Expositionsprinzip**) und dabei durch neue Erlebnisse neue Erfahrungen zunächst gemacht und dann durch Übung „eingebrennt“ werden (**Trainingsprinzip**). Das geschieht in einer Schematherapie. Durch bewusste Aktivitäten in der Hirnrinde wird dabei „top down“ die spontan („bottom up“) aktivierten Muster und Erlebensweisen eingewirkt, die automatisierten alten Reaktionsweisen werden gehemmt und neue Reaktionen eingeübt. Damit sind die alten Muster nicht weg, aber sie beeinflussen nicht mehr so stark das gegenwärtige Handeln. Die Schematherapie verbindet eine verstehensorientierte Klärungsarbeit mit einer handlungsorientierten, strukturierten Veränderungsarbeit.



E. Roediger

Abb. 1