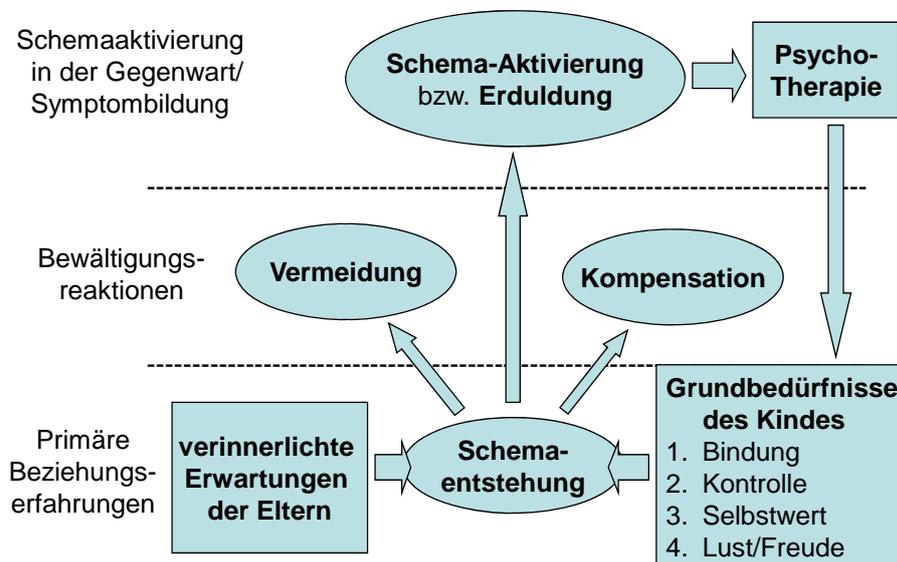


Bewältigungsversuche (Copingstrategien)

Wesentliche negative emotionale Schemata werden schon in früher Kindheit und Jugend angelegt, wenn die Grundbedürfnisse des Kindes nicht befriedigt werden. Um unangenehme Erlebnisse möglichst zu verhindern und einen Kompromiss zwischen den Grundbedürfnissen und den verinnerlichtern Erwartungen der Eltern zu schaffen, entwickeln wir Bewältigungs- bzw. **Copingstrategien**, die ebenfalls wie die Schemata eingebrannt werden. Je nach der persönlichen Veranlagung und den Beziehungserfahrungen können diese einen eher unterordnend-erduldenden, einen gefühlsabspaltend-vermeidenden oder einen kämpferisch-überkompensierenden Charakter haben und stellen damit Ausgestaltungen der biologisch angelegten ,Unterwerfungs-, Flucht- bzw. Erstarrungs- oder Kampfbereitschaft dar (siehe Abb. 2). Auch die Bewältigungsversuche werden zur Gewohnheit, d.h. bilden Attraktoren und neigen dazu, sich selbst aufrechtzuerhalten. Dadurch besteht die Tendenz, aktuelle Probleme im Erwachsenenleben mit in der Kindheit entwickelten Lösungsstrategien anzugehen, was langfristig zu unbefriedigenden Ergebnissen führen kann. In Momenten der Schemaaktivierung erleben wir wieder wie als Kind, sehen die Welt gewissermaßen mit Kinderaugen und setzen mangels Alternativen die gewohnten Kindheitslösungen ein. Die Lösungsversuche, die in der Kindheit adäquat und die relativ bestmöglichen waren, nutzen nicht die Möglichkeiten, die wir jetzt als Erwachsene haben. Daher müssen diese Lösungsversuche jetzt bewusst als begrenzend erkannt und verändert werden. Dann können die verinnerlichte Regel hinterfragt und neue, erwachsene Lösungen gefunden, die den Grundbedürfnissen besser gerecht werden. Dies ist Aufgabe der Psychotherapie.



(E. Roediger)

Abb. 2