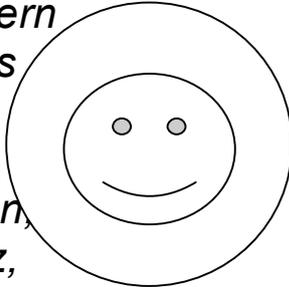


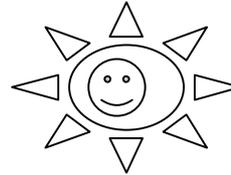
# Das Modus-Modell

Aus: Faßbinder, Schweiger, Jacob: Therapie-Tools Schematherapie, Beltz  
**Souling: Selbst (Zentrum der Wahrnehmung und es Willens)**  
**Gesunder Erwachsener und fröhliches Kind**

*In jeder Hinsicht fördern  
 Im Souling besonders  
 durch Stärkung des  
 Selbstes, z.B. durch  
 die Schüttelmeditation,  
 Himmel- und Erdherz,*



*und Atem- und Stimm-  
 öf f n u n g .*

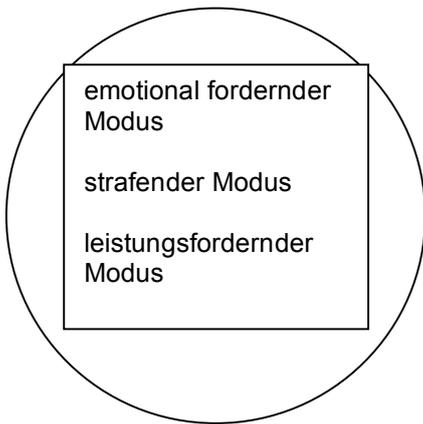


## Bewältigungsmodi

*Vor- und Nachteile abwägen  
 ggf. reduzieren, gesündere  
 Strategien trainieren*

## Elternmodi

*bekämpfen und reduzieren*

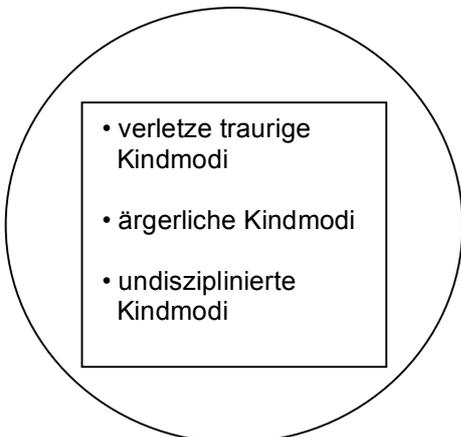


## Unterwerfung

- Sich Fügen, Erstarren,
- passiv und unterwürfig
- Anpassung an die Wünsche anderer
- Vermeidung von Konflikten und Zurückweisung
- lassen sich schlecht behandeln
- befriedigen nicht eigene Bedürfnisse

## Kindmodi

*Bedürfnisse erkennen, trösten,  
 versorgen und heilen*



## Vermeidung

- vermeidender Selbstschutzmodus
- Distanzierter Selbstschutzmodus
- Wütender Selbstschutzmodus
- Klagsamer Selbstschutzmodus
- Selbstberuhigung und Stimulation

## Überkompensation

- Selbstüberhöhung
- übermäßig zwanghafte Kontrolle
- übermäßig mißtrauische Kontrolle
- Suche nach Aufmerksamkeit und Bestätigung
- Schikane und Angriff
- Falschheit und Verschlagenheit
- Ausnutzer-Modus

## 1 Die problematischen Kindmodi

### 1.1 Die verletzten, traurigen Kindmodi

**Der Modus des einsamen Kindes:** Menschen fühlen sich in diesem Modus wie ein einsames Kind, das nur dann Aufmerksamkeit und Liebe bekommt, wenn es seinen Eltern oder anderen Bezugspersonen alles recht macht. Die wichtigsten Bedürfnisse bleiben unerfüllt. Menschen fühlen sich daher in diesem Modus leer, einsam, ungeliebt, nicht wertgeschätzt und nicht liebenswürdig.

**Der Modus des verletzten, verlassenen Kindes:** In diesem Modus erleben Menschen intensive emotionale Schmerzen und Verlassensängste. Sie fühlen sich allein, verlassen, hilflos, verletztlich, bedürftig, wertlos, verloren und bedroht. Sie denken, daß jeden Moment etwas Schreckliches passieren könnte. Es gibt niemanden, dem sie vertrauen oder den sie um Hilfe bitten könnten.

**Der Modus des abhängigen Kindes:** Menschen fühlen sich in diesem Modus wie ein hilfloses, kleines Kind, daß von den Anforderungen des Erwachsenenlebens überfordert ist. Sie suchen dringend nach Hilfe und jemanden, dem sie die Verantwortung übertragen können.

*Diese Modi müssen liebevoll angeschaut, getröstet, gestärkt und geheilt werden.*

### 1.2 Die ärgerlichen, wütenden Kindmodi

**Der Modus des ärgerlichen Kindes:** Menschen in diesem Modus sind ärgerlich, wütend, frustriert oder ungeduldig, weil emotionale (oder körperliche) Kernbedürfnisse nicht erfüllt werden. Der Ärger wird unangemessen ausgedrückt, z.B. durch unmäßige oder verwöhnte Forderungen, von denen sich andere vor den Kopf gestoßen fühlen.

**Der Modus des wütenden Kindes:** Menschen in diesem Modus erleben intensive, unkontrollierte Gefühle von Ärger und Wut, in denen sie andere Menschen verletzen oder Dinge beschädigen können. Der Affekt entspricht einem außer Rand und Band geratenem Kind, das schreit und sich impulsiv gegen einen (vermeintlichen) Gegner wehrt.

*Der Ärger muß verstanden werden und entweder gestärkt oder aber auch begrenzt werden.*

### 1.3 Die impulsiven, undisziplinierten Kindmodi

**Der Modus des impulsiven Kindes:** Menschen in diesem Modus handeln sehr impulsiv, ohne nachzudenken, wenn sie ihre Bedürfnisse erfüllen wollen – ohne Rücksicht auf andere Personen oder mögliche negative Konsequenzen. Sie haben Schwierigkeiten, auf kurzfristige Verstärkung zugunsten längerfristiger Ziel zu verzichten

**Der Modus des undisziplinierten Kindes:** Menschen in diesem Modus haben eine sehr geringe Frustrationstoleranz und Schwierigkeiten mit Disziplin und Durchhaltevermögen. Sie geben leicht auf, haben große Schwierigkeiten mit der Einhaltung von Regeln und der Erledigung von Routine- oder langweiligen Aufgaben.

*Validierung, empathische Konfrontation, Begrenzung, Einüben von funktionaleren Verhaltensweisen.*

## 2 Die problematischen Elternmodi

### 2.1 Der strafende Modus

In diesem Modus glauben Menschen, daß sie für das Ausdrücken von Bedürfnissen und Gefühlen sowie für alle Fehler, sogar Unfälle, bestraft werden müssen. Sie sind davon überzeugt, daß Selbststeuerung durch Selbstbestrafung erfolgt. Dieser Modus ist geprägt von Selbsthaß, Selbstkritik und Selbstabwertungen. In diesem Modus denken Menschen, sie seien schlecht, wertlos, dumm, faul oder häßlich. Der Ton ist höhnisch, mißbilligend und demütigend. Menschen bestrafen sich in diesem Modus oder erlauben sich nicht, sich um sich selbst zu kümmern und sich etwas Gutes zu tun. Dieser Modus gibt die internalisierten („eingepprägten“) Botschaften von Eltern oder anderen wichtigen Bezugspersonen (Lehrer, ältere Geschwister, Mitschüler usw.) wieder, mit denen in der Kindheit negative Erfahrungen gemacht wurden. Der strafende Modus richtet sich gegen alle kindlichen Modi.

### 2.2 Der leistungsfordernde Modus

In diesem Modus erwarten Menschen sehr viel von sich, haben überhöhte Leistungsanforderungen. Wenn sie ein Ziel erreichen, so wird sofort das nächste angestrebt. Wenn etwas nicht klappt, so verurteilen sie sich hart oder suchen den Grund für den Mißerfolg bei sich selbst.

### 2.3 Der emotional fordernde Modus

In diesem Modus fühlen Menschen sich verpflichtet, sehr viel Verantwortung für andere zu übernehmen. Sie erwarten von sich, immer für andere da zu sein und verbieten sich, Freude empfinden zu dürfen, wenn es anderen „schlecht“ geht. Das Ansprechen der eigenen Bedürfnisse wird in diesem Modus als „egoistisch“ abgewertet. Wenn Menschen sich nicht entsprechend der hohen emotionalen Anforderungen des Modus verhalten, ruft dies ein sehr starkes Gefühl von Schuld und Unbehagen hervor.

### 2.4 *Behandlung*

*Das zentrale Ziel im Umgang mit dysfunktionalen Elternmodi besteht darin, diese Anteile zu reduzieren, zu begrenzen, und, sofern sie einen stark strafenden Charakter aufweisen, sie gegebenenfalls auch drastisch zu bekämpfen.*

*Der Klient soll sich in seinem Kindmodus akzeptieren und lieben lernen und soll dafür den Elternmodi etwas entgegengesetzen lernen.*

### 3 Die problematischen Bewältigungsmodi

#### 3.1 Unterwerfung

In diesem Bewältigungsmodus handeln Menschen passiv und unterwürfig, auch wenn dieses Verhalten entgegen ihren eigenen Interessen und Bedürfnissen steht. Sie versuchen, Konflikte und Zurückweisungen zu vermeiden und verhalten sich so, wie sie glauben, daß die andere Person es sich wünscht. In diesem Modus suchen Menschen häufig Rückversicherung. Sie erlauben anderen Menschen, sie zu kontrollieren und sie schlecht zu behandeln, verharren vielleicht sogar in Mißbräuchlichen Beziehungen. Aus Hoffnungslosigkeit unternehmen sie nichts, um die eigenen gesunden Bedürfnisse zu erfüllen.

#### 3.2 Vermeidung (Flucht)

In diesem Bewältigungsmodus vermeiden Menschen die Auseinandersetzung mit Gefühlen und Problemen. Es gibt unterschiedliche Methoden zur Emotionsvermeidung, die im Folgenden aufgeführt werden.

**Vermeidender Selbstschutzmodus:** In diesem Modus vermeiden Menschen Situationen, in denen intensive Emotionen auftreten könnten (z.B. soziale Kontakte, Leistungs- oder Konfliktsituationen).

**Distanzierter Selbstschutzmodus:** In diesem Modus distanzieren sich Menschen von emotionalem Leiden durch Folgendes: Vermeidung der Auseinandersetzung mit Gefühlen (nicht darüber reden oder nachdenken), sich in Beziehungen zurückziehen, andere auf Distanz halten, Gefühle durch Substanzgebrauch (z.B. Alkohol, dämpfende Medikamente oder Drogen wie Cannabis) oder Dissoziation abdämpfen.

**Wütender Selbstschutzmodus:** In diesem Modus werden andere durch zynische oder wütende Verhaltensweisen auf Distanz gehalten.

**Klagsamer Selbstschutzmodus:** In diesem Modus distanzieren sich Menschen von emotionalen Schmerzen durch gleichförmiges Schimpfen, Jammern, Klagen z.B. über Schmerzen oder schlechte Stimmung.

**Selbstberuhigung und –stimulation:** In diesem Modus lenken sich Menschen von unangenehmen Gefühlen und Gedanken ab, indem sie sich mit Dingen beschäftigen, die besänftigend oder stimulierend wirken, z.B. Workaholismus (immer etwas zu tun haben), Zwänge, Glücksspiel, Pornokonsum oder Risikosportarten. Beispiele für eher beruhigende und besänftigende Aktivitäten sind Computerspielen, Fernsehen, übermäßiges Essen oder Tagträumen.

#### 3.3 Überkompensation

(Exzessives Kämpfen und Anstrengen). In diesem Bewältigungsmodus verhalten sich Menschen so, als sei genau das Gegenteil der Botschaften der Eltern- und Kindmodi wahr. Auch Überkompensation kann in verschiedenen Formen auftreten. Gemeinsam ist ihnen allen, daß der Betroffene damit die Situation kontrolliert und beherrscht. Andere bekommen wenige Chancen, sich gegen ihn durchzusetzen. Meist fühlt sich das für den Betroffenen kurzfristig angenehm an, andere finden es hingegen eher unsympathisch. Im Folgenden werden die Formen der Überkompensation aufgeführt.

**Selbstüberhöhung:** In diesem Modus treten Menschen betont selbstbewußt auf. Sie stellen eigene Stärken in den Vordergrund, sind angeberisch und überheblich und werten andere ab.

**Übermäßig zwanghafte Kontrolle:** In diesem Modus versuchen Menschen, sich vor wahrgenommener oder realer Bedrohung durch erhöhte Aufmerksamkeit, Grübeln, sich sorgen, zwanghaftes Überprüfen und Perfektionismus zu schützen.

**Übermäßig mißtrauische Kontrolle:** Auch hier soll durch Kontrolle ein Schutz vor Bedrohung hergestellt werden. Bei der paranoiden Kontrolle steht Mißtrauen und vermehrte Wachsamkeit im Vordergrund. Die Umwelt wird fortlaufend auf Indizien für Böswilligkeit und Angriffen auf die eigene Person überprüft.

**Suche nach Aufmerksamkeit und Bestätigung:** In diesem Modus versuchen Menschen, im Mittelpunkt zu stehen, sich in Szene zu setzen oder flirten sehr intensiv, um Aufmerksamkeit und Bestätigung zu erhalten.

**Schikane und Angriff:** In diesem Modus verhalten sich Menschen aggressiv, schüchtern andere verbal ein oder bedrohen andere, um selbst die Kontrolle zu behalten und sich vor Verletzungen zu schützen.

**Falschheit und Verschlagenheit:** In diesem Modus lügen und manipulieren Menschen andere, um eigene Ziele zu erreichen.

**Ausnutzermodus:** In diesem Modus nutzen Menschen andere aus und beschädigen andere in kaltblütiger Weise, weil sie den eigenen Bedürfnissen im Weg stehen.

## 4 Die gesunden Modi

### 4.1 Der gesunde Erwachsene

In diesem Modus können Menschen mit Emotionen umgehen und Probleme lösen. Sie akzeptieren ihre Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse. Sie gehen wertschätzend mit sich selbst um, auch bei Mißerfolg, und treffen Entscheidungen entsprechend ihrer Ziele und Werte. Ein Hauptziel der Therapie ist es, diesen Modus, der häufig zu Beginn der Therapie noch schwach ausgeprägt ist, zu fördern und zu stärken.

Der Modus des gesunden Erwachsenen und die kindlichen Modi stehen nicht im Widerspruch. Aus der Perspektive des gesunden Erwachsenenmodus zeigen Menschen Verständnis für und kümmern sich um die Bedürfnisse der kindlichen Modi, setzen dem Modus des wütenden und impulsiven Kindes aber angemessene Grenzen. Sie schützen sich und die kindlichen Modi vor dem strafenden Modus. So entsteht Sicherheit. Die Notwendigkeit, die Bewältigungsmodi zu aktivieren, entfällt.

### 4.2 Das Fröhliche Kind

In diesem Modus nutzen Menschen Freiräume, um spielerisch, ausgelassen, fröhlich und spontan zu sein.

## **5 Menschliche / kindliche Kernbedürfnisse**

### **5.1 Sicherheit, stabile Basis**

Kinder brauchen einen zuverlässigen Erwachsenen, auf den sie sich verlassen können. Einen Erwachsenen, der für sie sorgt und ihnen die Möglichkeit gibt, sich in sicherer Umgebung zu entwickeln und zu entfalten.

### **5.2 Geborgenheit und Verbundenheit mit anderen Menschen**

Kinder brauchen Geborgenheit und Verbundenheit mit anderen und die Möglichkeit, ihre Erfahrungen, Gedanken und Gefühle mit anderen zu teilen.

### **5.3 Autonomie und Selbstständigkeit**

Kinder brauchen ein sicheres Umfeld, von dem aus sie die Welt entdecken können. Ziel der Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen ist es, auf eigenen Füßen zu stehen. Gute Eltern und andere an der Erziehung beteiligten Personen erlauben Kindern schrittweise, sich von ihnen zu lösen, um unabhängige Erwachsene zu werden.

### **5.4 Anerkennung, Lob und Akzeptanz**

Kinder brauchen Wertschätzung für das, was sie darstellen, um ein starkes Selbstbewußtsein und Selbstachtung entwickeln zu können. Kinder sollten anerkannt und geschätzt werden für das, was sie tun und was sie können. Diese Anerkennung darf nicht ausschließlich an bestimmte Bedingungen (z.B. Leistung) geknüpft werden.

### **5.5 Freiheit, sich mitzuteilen**

Die Äußerung der eigenen Gedanken, Emotionen und Bedürfnisse muß erlernt und gefördert werden. Sie darf nicht von strengen Regeln unterdrückt werden.

### **5.6 Realistische Grenzen**

Kinder brauchen Regeln, um in einer Gesellschaft mit anderen zu leben. Sie brauchen das Wissen, wann sie ihren Emotionsausdruck im Umgang mit anderen begrenzen müssen und dies auch bewerkstelligen können. Sie brauchen die Fähigkeit, angemessen mit Fehlern, Niederlagen und Enttäuschungen umzugehen. Sie müssen lernen, daß sie Pflichten haben und manchmal auch langweilige Dinge erledigt werden müssen.

### **5.7 Liebe und Aufmerksamkeit**

Kinder benötigen Zuwendung, körperliche und emotionale Nähe, Liebe und Aufmerksamkeit.

### **5.8 Spontaneität, Spaß und Spiel**

Kinder brauchen Freiräume, um spielerisch, ausgelassen, fröhlich und spontan zu sein.