

Zitat:

„Ein Schema ist ein umfassendes Muster aus Erinnerungen, Gefühlen, Gedanken und Körperempfindungen, das sich in Beziehungen und Erleben wiederholt.“ – Jeffrey Young

### **Der schematherapeutische Ansatz in der Paartherapie**

Die Schematherapie, ursprünglich für die Behandlung von Persönlichkeitsstörungen entwickelt, hat sich in den letzten Jahren auch in der Paartherapie als wirksamer Ansatz etabliert. Ihr besonderer Wert liegt darin, komplexe emotionale Dynamiken verständlich zu machen und gleichzeitig konkrete Veränderungsschritte zu ermöglichen. Paare in akuten Krisen profitieren davon, dass belastende Interaktionsmuster nicht nur beschrieben, sondern emotional bearbeitet werden können.

### **Modi als Landkarte der Paarinteraktion**

Ein zentrales Konzept der Schematherapie sind die sogenannten Modi. Sie beschreiben momentane Zustände, in denen bestimmte Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen gebündelt auftreten. In der Paartherapie reduzieren Modi die Komplexität typischer Interaktionszirkel erheblich: Statt sich in Vorwürfen, Rechtfertigungen oder Rückzügen zu verlieren, lernen Paare, ihre Reaktionen als Ausdruck bestimmter Modi zu erkennen etwa eines verletzten Kindmodus oder eines strafenden Elternmodus. Dadurch kann das Geschehen weniger persönlich genommen und zugleich besser steuerbar werden.

### **Fallbeispiel: Vertrauensbruch und Verständnis**

Erika bringt ihren Partner Hans zur Paartherapie, nachdem sie seine über ein Jahr geheim gehaltene Affäre entdeckt hat. Erika ist zutiefst verletzt und schwankt zwischen Wut, Rückzug und dem Wunsch nach Aufklärung. Hans zeigt sich beschämt, vermeidet jedoch lange Zeit eine echte emotionale Auseinandersetzung. Sein Verhalten wird von Erika als erneute Kränkung erlebt.

Im therapeutischen Prozess gelingt es beiden, ihr Verhalten bestimmten Schemata und Modi zuzuordnen. Erika erkennt, dass ihr intensives Misstrauen und ihre Kontrollimpulse mit dem Schema emotionaler Verlassenheit verbunden sind. Hans versteht, dass sein Rückzug und die Affäre Ausdruck eines Modus sind, der als distanzierter Beschützer benannt wird, um alte Gefühle von Beschämung und Unzulänglichkeit nicht erneut zu aktivieren.

### **Imagination und Stühledialog**

Ein wesentliches Element der Intervention sind Imaginationsübungen, die teilweise auch in Anwesenheit des Partners / der Partnerin durchgeführt werden. Besonders wirksam erweist sich die Übung des sicheren Ortes, die beiden hilft, sich innerlich zu stabilisieren, bevor schmerzhaft Themen bearbeitet werden. Darüber hinaus werden prägende Kindheitserlebnisse in Imaginationen erneut aufgerufen und „nachgenährt“. Der anwesende Partner wird dabei nicht zum Beobachter, sondern zum emotionalen Zeugen, ein entscheidender Schritt für den Aufbau von Empathie.

Ergänzend kommen Stühledialoge zum Einsatz, in denen unterschiedliche Modi räumlich getrennt und direkt angesprochen werden. So kann Hans beispielsweise zwischen einem vermeidenden Bewältigungsmodus und seinem gesunden Erwachsenenmodus wechseln und Verantwortung für sein Verhalten übernehmen, ohne in lähmende Schuldgefühle zu verfallen.

### **Stärkung des gesunden Erwachsenen**

Die bewusste Unterbrechung maladaptiver Verhaltensmuster ist eine zentrale Voraussetzung, um verloren gegangenes Vertrauen wieder aufzubauen. Beide Partner lernen, frühe Warnsignale zu erkennen und innezuhalten, bevor alte Reaktionsketten automatisch ablaufen. Ziel ist nicht Perfektion, sondern die zunehmende Aktivierung des gesunden Erwachsenenmodus: jener

inneren Instanz, die Gefühle regulieren, Bedürfnisse klar benennen und verbindliche Entscheidungen treffen kann.

Im Verlauf der Therapie erleben Erika und Hans, dass Verständnis für die jeweiligen Schemata keine Entschuldigung für verletzendes Verhalten darstellt, wohl aber eine Grundlage für echte Veränderung. Die Beziehung kann so zu einem Ort werden, wo alte Verletzungen gesehen und neue, korrigierende Erfahrungen möglich werden.

### **Fazit**

Der schematherapeutische Ansatz bietet Paaren eine strukturierte und zugleich tiefgehende Möglichkeit, konflikthafte Dynamiken zu verstehen und zu verändern. Durch die Arbeit mit Modi, den Einsatz erlebnisaktivierender Techniken wie Imaginationen und Stühledialogen sowie die konsequente Stärkung des gesunden Erwachsenenmodus können Vertrauenskrisen konstruktiv bearbeitet werden.

### **Beratungstätigkeit und Statistik**

In Langenthal wurden ca. 217 Personen (36 Frauen, 23 Männer, 73 Paare sowie 4 Familien/Gruppen) in 880.5 h beraten. Davon waren 425.25 h Paargespräche, 288.5 h Einzelgespräche mit Frauen sowie 158.75 h Einzelgespräche mit Männern. Zusätzlich fanden 5.75 h Beratungen per Telefon und E-Mail statt.

### **Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung**

- Teilnahme an den Vernetzungstreffen verschiedener Anbieter von sozialen und beraterischen Leistungen der Region Oberaargau.
- Standaktion an der «Lange Nacht der Kirchen» in Langenthal. Es ergaben sich interessante Kontakte und Gespräche.
- Koordinationssitzungen mit den anderen Beratungsstellen EPF im Kanton

### **Weiterbildung und Supervision**

Esther Zeltner und Arno Walti nahmen an den Supervisionen im Haus der Kirche in Bern teil, die von der Refbejuso ermöglicht werden. Zusätzlich wurden Referate von Barbara Studer zu hirngerechtem Verhalten besucht. Esther Zeltner bildete sich zu Themen wie «Knacknüsse in der Supervision» oder «Der letzte aller Übergänge – Psychotherapie an der Schwelle zum Tod», «Keine Lust auf Sex» und «Neurodiversität in der Paartherapie» weiter. Arno Walti bildete sich mit Weiterbildungsseminaren zur Methode der Schema-Therapie weiter.

### **Dank**

Herzlichen Dank gebührt all jenen, die die Beratungsstelle mit Rat und Tat unterstützen. Dazu gehören der im Berichtsjahr abgetretene Präsident des Kirchlichen Bezirks Oberaargau, Christoph Kipfer, seine Nachfolgerin Sandra Karth, die Delegierte für die Beratungsstelle Barbara Loosli, die Kassierin Carina Hügin, das Sekretariat mit Eva Opitz sowie dem gesamten Vorstand des Kirchlichen Bezirks Oberaargau. Zudem sei auch allen Kirchgemeinden des Bezirks Oberaargau sowie der katholischen Kirchgemeinde Langenthal und dem Kanton Bern für deren Unterstützung gedankt.

Für die Unterstützung durch die Refbejuso in Rechtsfragen bedanken wir uns ebenfalls wie auch für das grosse Vertrauen in uns durch unsere Klientinnen und Klienten.

Arno Walti

Für die Beratungsstelle Langenthal

Im Januar 2026

