Schematherapeutische Erweiterung des Modells des inhibitorischen Lernens in der Expositionstherapie

MAG.A INGRID DICK

Paradigmenwechsel

Von der Habituation zu inhibitorischem Lernen:
Exposition wird heute nicht primär als Angstreduktion verstanden, sondern als Prozess der Erwartungsüberprüfung, Erwartungsverletzung, aktiver Neubewertung sowie der Konsolidierung neuer Erfahrungen.
Die Schematherapie ergänzt dieses Modell um die Frage: "Welche emotionalen Voraussetzungen ermöglichen erfolgreiches Lernen?"

Warum Expositionen scheitern können

- Kontextgebundenes Lernen → Habituation
- Dysfunktionale Kognitionen → Selbstkritischer, strafender oder schuldinduzierender Modus (Innere Kritiker)
- Überwältigende Angst → verletzter Kindmodus (Gefühlsmodus)
- Vermeidungs-und Sicherheitsverhalten → Bewältigungsmodi
- Aktivierte Schemata und Modi können Lernen beeinträchtigen

Voraussetzung erfolgreichen Neulernens

Neuere Untersuchungen betonen die Bedeutung emotionaler Offenheit, Aufmerksamkeitsfokussierung, Kontextvariation und der aktiven Konsolidierung neuer Erfahrungen für den Aufbau stabiler inhibitorischer Gedächtnisinhalte.
Der Erwachsenenmodus schafft die Voraussetzungen erfolgreichen inhibitorischen Lernens. Dieser Modus begleitet in der Exposition auf Grundlage des Wissens um die eigenen Schemata und Modi mit viel Selbstmitgefühl.

Aufgabe des Erwachsenenmodus

- Wahrnehmung der Schemaaktivierung
- Begrenzung selbstkritischer, strafender, schuldinduzierender Modi (Innere Kritiker)
- Validierung verletzlicher Anteile (Gefühlsmodus)
- Regulation emotionaler Aktivierung durch Versorgung ("Limited Reparenting")
- Förderung adaptiver Bewältigungsstrategien
- Integration neuer Erfahrungen

Exposition in der Schematherapie

"Check-in"

Ziel: Herstellung eines lernförderlichen Zustands durch Aktivierung des Erwachsenenmodus.

Zu Beginn wird überprüft:
- welcher Modus ist aktiv?
- welche Befürchtung wird überprüft?
- welches Lernziel wird verfolgt?

"Validieren"

Ziel: Angst als verständliche Reaktion validieren und versorgen.

- Wovor habe ich Angst?
- Was brauche ich?

Den Inneren Kritiker begrenzen, den verletzlichen Kindmodus/Gefühlsmodus validieren und versorgen.

"Exposition"

Ziel: aktive Erwartungsüberprüfung und Aufbau neuer Lernerfahrungen.

Die Aufmerksamkeit richtet sich auf:
- zentrale Befürchtungen
- Gefühle und Körperempfindungen
- Bedürfnisse und Werte

Damit wird die Exposition mit dem Konzept der Erwartungsüberprüfung verbunden.

Die Exposition erfolgt bewusst aus der Perspektive des Erwachsenenmodus.

"Konsolidieren"

Ziel: Konsolidierung neuer Gedächtnisspuren.
Nach der Exposition erfolgt die bewusste Integration neuer Erfahrungen.

- Was habe ich gelernt?
- Welche Erwartung wurde widerlegt?
- Welche neue Botschaft nehme ich mit?

Dieser Schritt entspricht den Empfehlungen moderner Inhibition-Ansätze.

"Transfer"

Ziel: Generalisierung -
Neue Lernerfahrungen werden übertragen:

- auf weitere Situationen
- auf unterschiedliche Kontexte
- auf zukünftige Expositionsschritte

Die fünf Schritte verbinden damit Erwartungsüberprüfung, Modusarbeit, Emotionsregulation und Gedächtniskonsolidierung zu einem integrativen Expositionsmodell.

Zusammenfassung

Exposition wirkt nicht primär durch Angstreduktion, sondern durch aktives Neulernen. Die Schematherapie erweitert das inhibitorische Lernmodell um die Annahme, dass der Erwachsenenmodus die emotionalen Voraussetzungen für Erwartungsverletzung, Konsolidierung und Generalisierung neuer Erfahrungen schafft. Die entscheidende Frage lautet daher nicht nur, welchen Situationen sich Patient:innen aussetzen, sondern auch, aus welchem Modus heraus sie lernen.

Literatur & Artikel

https://www.ingriddick.com/publikationen/publikationen-poster-2026/