

Was ist maladaptives Bewältigungsverhalten?

Unter maladaptivem Bewältigungsverhalten oder „Schema Coping“ versteht man die Art und Weise wie ein Mensch auf ein getriggertes Schema reagiert. Dabei werden drei Bewältigungsstile unterschieden:

1. **Erdulden:** Erdulden oder Unterwerfung meint, dass der Patient sich dem Schema unterordnet und sich so verhält als ob das Schema wahr sei. Dies zeigt sich häufig darin, dass ein Patient nicht für seine Rechte und Bedürfnisse eintritt.
2. **Vermeidung:** Vermeidung liegt dann vor, wenn der Patient bestimmten Emotionen oder Situationen aus dem Weg geht. Dies kann z.B. die Form von Rückzug von Sozialkontakten oder auch die Form von Substanzkonsum zur Emotionsvermeidung annehmen.
3. **Überkompensation:** Ein überkompensatorischer Bewältigungsstil zeigt sich darin, dass der Patient sich so verhält als ob das Schema nicht wahr sei. Häufig verhält sich der Patient in der überkompensatorischen Bewältigung sehr selbstbewusst und dominant.

So kann je nach Bewältigungsstil das gleiche Schema sehr unterschiedlich bewältigt werden. Leidet ein Patient z.B. an dem Schema Misstrauen/Missbrauch, so wird er bei einem erduldenen Bewältigungsstil möglicherweise Beziehungen eingehen, in denen er erneut missbraucht wird. Bei einem vermeidenden Bewältigungsstil könnte das gleiche Schema dagegen dazu führen, dass ein Patient sich gar nicht auf Beziehungen einlässt, um nicht erneut missbraucht zu werden. In einem überkompensatorischen Bewältigungsstil wird der Patient mit dem Schema Misstrauen/Missbrauch möglicherweise selbst zum Täter werden und andere Menschen schaden oder ihnen extrem misstrauisch begegnen.