

Mein  
Selbsthilfe-  
buch

Loose • Loose

# Immer dasselbe Theater!

Problematische Erziehungsmuster  
schematherapeutisch auflösen



Online-Material



**BELTZ**

Dr. rer. nat. Christof Loose  
Andrea Loose  
Praxis für Psychotherapie und Netzwerk Schematherapie Düsseldorf  
Gerresheimer Landstraße 129  
40627 Düsseldorf  
E-Mail C. Loose: [kontakt@psychotherapie-loose.de](mailto:kontakt@psychotherapie-loose.de) oder [kontakt@schematherapie-für-kinder.de](mailto:kontakt@schematherapie-für-kinder.de)  
E-Mail A. Loose: [kontakt@beziehungsberatung.me](mailto:kontakt@beziehungsberatung.me)  
[www.psychotherapie-loose.de](http://www.psychotherapie-loose.de) oder [www.schematherapie-für-kinder.de](http://www.schematherapie-für-kinder.de)  
[www.lebens-und-paarberatung-loose.de](http://www.lebens-und-paarberatung-loose.de)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von §44b UrhG ausdrücklich vor

Dieses Buch ist erhältlich als:  
ISBN 978-3-621-29271-9 Print  
ISBN 978-3-621-29453-9 E-Book (PDF)  
ISBN 978-3-621-29454-6 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2026

© 2026 Programm Beltz Psychotherapie & Psychologie  
Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
[service@beltz.de](mailto:service@beltz.de)  
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Dagmar Kühnle Zerpa  
Umschlagbild: mauritius images / Roman Samborskyi / Alamy / Alamy Stock Photos  
Herstellung: Marah Ehret  
Portraitbilder des Autorenteams (Umschlag): © Kerstin Krüger (Das Portraitstudio)  
Satz: WMTP Wendt-Media Text-Processing GmbH, Birkenau  
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza  
Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag (ID 15985-2104-1001).  
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

# INHALT

Vorwort	7
<b>1 Willkommen zu »Immer dasselbe Theater!«</b>	9
<b>2 Das Drehbuch</b>	13
2.1 Schemata als persönliche Erlebensmuster	16
2.2 Spurensuche als Herausforderung und Chance	17
2.3 Bühne frei!	18
<b>3 Szenen aus dem Familienleben</b>	23
3.1 Kleine und große Alltagsdramen	23
3.2 Schöne Momente mit dem Kind	26
3.3 Wenn alles zu viel wird und die Nerven blank liegen	28
<b>4 Erziehen mit Wirkung</b>	35
4.1 Erziehungsstile und ihre Auswirkungen	35
4.2 Die Erziehungsstile im Fokus	37
4.3 Vom Streit zur Versöhnung	38
<b>5 Was hinter den Kulissen passiert – Bedürfnisse im Blick</b>	43
5.1 Das Modell frustrierter Grundbedürfnisse	44
5.2 The Need Behind – zugrunde liegende Bedürfnisse verstehen	47
5.3 Von der eigenen Kindheit zur Elternrolle	48
5.4 Spielraum ausloten und Rahmen sprengen	51
<b>6 Mit Schwung durchs Leben</b>	53
6.1 Das Temperament aus Sicht des Big-Five-Modells	53
6.2 Meilensteine der Entwicklung	56
<b>7 Worauf Sie bauen können</b>	59
7.1 Was Sie schon alles geschafft haben	59
7.2 Ihre Stärken und Kraftquellen	60
<b>8 Der Blick nach hinten</b>	63
8.1 Positive Schemata im Familiensystem	63
8.2 Negative Schemata im Familiensystem	68

<b>9 Der Blick nach innen</b>	77
9.1 Innere Bühne des Kindes	81
9.2 Innere Bühne der Eltern	96
9.3 »Immer dasselbe Theater«: Modi im Rampenlicht	105
<b>10 Der Blick nach vorne</b>	119
10.1 Bedürfnisse ausbalancieren	129
10.2 Stark und beweglich zugleich	132
10.3 Schätze wirksam nutzen	137
10.4 Skripte erstellen, Improvisation wagen	142
10.5 Was tun, wenn nichts hilft	152
<b>Noch mehr Information</b>	155
Weitere Unterstützung finden	156
Weiterlesen	161
Hinweise zum Online-Material	163
Literatur	164
Schnell nachschlagen	165

# VORWORT

»Immer dasselbe Theater!« – diesen Ausruf kennen viele Eltern allzu gut. Tägliches Frühstückschao, endlose Diskussionen über das Aufräumen des Zimmers, wiederkehrende Debatten um Medienzeit – kleine Dramen, die sich auf der Bühne des Familienalltags immer wieder abspielen. Doch hinter diesen scheinbar einfachen Szenen verbirgt sich oft viel mehr als der Kampf um Ordnung oder Disziplin. Sie spiegeln die leisen, tiefen Fragen wider, die uns als Eltern bewegen.

In »Immer dasselbe Theater« möchten wir mit Ihnen den Alltag der Elternschaft genauer betrachten. Statt schneller Lösungen oder pauschaler Tipps laden wir Sie ein, einen tieferen Blick auf sich selbst und Ihre Rolle als Elternteil zu werfen. Es geht nicht nur um das »Wie« der Erziehung, sondern vor allem um das »Warum«. Warum reagieren wir oder unsere Kinder manchmal übertrieben genervt, überzogen enttäuscht oder maßlos verärgert? Welche verborgenen Muster aus der eigenen Kindheit wirken noch nach? Und welche Rolle spielen Temperament, seelische Bedürfnisse oder die eigenen inneren Verletzungen aus der Vergangenheit?

Dieses Buch ist kein gewöhnlicher Elternratgeber. Es lädt vielmehr dazu ein, die eigenen Erfahrungen in der Herkunftsfamilie zu reflektieren und die tiefen Zusammenhänge im Familienalltag zu erkennen. Gemeinsam richten wir mit Ihnen den Blick nach »hinten«, nach »innen« und nach »vorne« – Vergangenheit, innere Dynamiken und Zukunftsperspektive. So wird Elternschaft zu einer Reise voller Überraschungen, Herausforderungen und kleiner Wunder. Die im Buch zusammengestellten Übungen und Einladungen zur Selbstreflexion möchten Ihnen helfen, diese Reise mit mehr Klarheit, flexibler Standfestigkeit und einem harmonischen Miteinander in der Familie zu erleben.

Besonderer Dank gilt zunächst Peter Graaf, der die konzeptuelle Entwicklung der schemageleiteten Elternarbeit maßgeblich mitgestaltet hat, aber auch Franziska Lory für ihr sorgfältiges und bereicherndes Manuskriptfeedback sowie Dagmar Kühnle Zerpa für ihre sehr angenehme und mehr als hilfreiche Unterstützung in der Redaktion.

Wir wünschen Ihnen viele nachdenkliche, inspirierende und bereichernde Momente beim Lesen – sowohl auf Ihrer ganz persönlichen, aber auch gemeinsamen Bühne Ihres Familienlebens.

Düsseldorf, Februar 2026

*Christof Loose und Andrea Loose*

# 1

## WILLKOMMEN ZU »IMMER DASSELBE THEATER!«

Ladies and Gentlemen, liebe Eltern und Großeltern,  
es ist uns eine große Freude, Ihnen zu präsentieren ...

Die Bühne Ihres Lebens!

In dieser Aufführung: **Immer dasselbe Theater!**

Die Schauspielerinnen und Schauspieler kommen aus Ihrer Familie,  
die Inszenierung ist hausgemacht, die Bühnenbilder sind die Ihren.

Die Leitung des Bühnenstücks obliegt Ihnen, samt Drehbuch,  
Requisiten, Choreografie und Regie.

Das Wichtigste: Der Vorhang ist noch nicht gefallen, das Skript ist  
noch nicht zu Ende geschrieben. Wir laden Sie herzlich ein, in Ihr  
persönliches Theaterstück einzutauchen und die kommenden  
Aufführungen aktiv mitzugestalten.

Sind Sie dabei?

## **Um was geht es?**

Sie sind ein Elternteil oder eine enge Bezugsperson für ein Kind? Sie erleben in Ihrer Erziehung gravierende oder vor allem wiederkehrende Schwierigkeiten? Sie wollen diese Probleme angehen und etwas für sich und Ihr Kind verändern? Dann haben Sie sich für das richtige Buch entschieden. Die Vorführung »Immer dasselbe Theater!«, welche Sie in diesem Buch kennenlernen und mitgestalten werden, hilft Ihnen dabei, Erziehungsprobleme besser zu verstehen, zu reduzieren und insgesamt im Familienalltag gelassener zu werden. Sie lernen dabei, nicht nur Ihre Rolle im Stück »wie gewohnt« zu spielen, sondern das Drehbuch selbst zu schreiben. Die Grundideen dieses Drehbuchs lassen sich auf die Schematherapie nach Jeffrey Young zurückverfolgen. Hierin werden Lebensmuster bzw. Schemata konzeptualisiert, die Sie mit unserer Hilfe in diesem Buch erkunden werden. Dabei werden wir uns Menschen aus drei Generationen anschauen, da sie bei der Entstehung und Weitergabe solcher Lebensmuster gewöhnlich beteiligt sind. Alle werden eine Rolle in unserem Stück »Immer dasselbe Theater« spielen.

Sind die Lebensmuster erst einmal erkannt, dann können Sie die Muster und damit die Schwierigkeiten im Hier und Jetzt vor dem Hintergrund des Dort und Damals viel besser einordnen, verstehen und verändern.

**Wen wir ansprechen möchten.** Wir gehen davon aus, dass Sie eine Mutter oder ein Vater sind oder in einer elterlichen Rolle als Bezugsperson für ein bzw. Ihr Kind ansprechbar sind. Wenn nachfolgend von Mutter, Vater oder Eltern gesprochen wird, sind damit generell nahe Bezugspersonen gemeint, die für das Kind eine (Art von) Elternrolle einnehmen, also z. B. auch Stief-, Pflege-, Großeltern, Tanten, Onkel und weitere Familienmitglieder, aber auch Personen, die in beruflichen Bezügen mit Kindern zusammenarbeiten, wie z. B. in pädagogischen, beraterischen und psychotherapeutischen Einrichtungen.

## **Was wir erreichen wollen**

Das vorliegende Buch möchte Sie dabei unterstützen, tiefere Einsichten in solche Lebensmuster zu erlangen und diese vor dem Hintergrund Ihrer Biografie klarer zu verstehen, letztlich, um aus einem solchen Verständnis heraus die Grundlage für eine wertschätzende und haltgebende Erziehungshaltung zu entwickeln. Von da aus lassen sich dann angemessene und zielführende Verhaltensweisen für die Erziehung – erst allgemein und dann ganz persönlich für Sie – ableiten und einüben.

An dieser Stelle ist es uns wichtig, zu betonen, dass wir Erziehungsprobleme keinesfalls pauschal den Eltern zuschreiben wollen. Wir wissen aus der tägli-

chen Praxis, dass auch Kinder (z. B. bei schwierigem Temperament oder auch mit genetischer Belastung) aus sich heraus emotionale und/oder Verhaltensauffälligkeiten entwickeln können, die dann ihrerseits zu Gefühlen von Hilflosigkeit und Resignation bei Eltern führen. Daraus kann dann ein Aufschaukeln von Problemen entstehen, in denen sich Eltern und Kinder wie Rivalen gegenüberstehen. Oft wird dann die Schuldfrage gestellt – sie ist jedoch meist nicht zielführend und führt eher zu weiteren Konflikten und Kränkungen. Gehen Sie bitte mit uns gemeinsam davon aus, dass alle Familienmitglieder, auch Sie und Ihr Kind, das »Beste« geben, zumindest das, was im Moment der Auseinandersetzung zur Verfügung steht. Auf dieser Grundannahme basierend lässt sich dann unbefangener und wohlwollender überlegen, was jede Person braucht, damit Konflikte nicht so schnell eskalieren. Ziel ist es also, herauszufinden, wie ein wertschätzender, respektvoller und gleichzeitig haltgebender Umgang (wieder) hergestellt werden kann.

Nun wünschen wir Ihnen viel Erfolg und Freude mit der hoffentlich positiv stimulierenden, angenehm spannenden und erkenntnisreichen Reise durch das Buch und zu sich selbst.

# 2

## DAS DREHBUCH

Das Drehbuch zum Stück »Immer dieses Theater« ist noch nicht zu Ende geschrieben, aber es gibt schon einige wichtige Rollen und Inhalte, die darin vermutlich berücksichtigt werden müssen. Um nun das Skript weiter auszugestalten und festzulegen, wie es im Folgenden weitergehen kann, brauchen wir Sie! Und wir freuen uns, dass wir Sie ein Stück begleiten dürfen.

### **Der Blick in den Spiegel**

Lassen Sie uns mit einem kleinen Experiment starten. Anlass dieses Buches sind Erziehungsprobleme, die immer wieder auftauchen. Wenn Probleme sich immer wieder wiederholen, lohnt es sich, diese einmal genau unter die Lupe zu nehmen. Wenn man sie dann besser verstanden hat, folgt als nächster Schritt die Überlegung, wie man zukünftig damit umgehen kann, welche Strategien man nutzen könnte. Am Anfang steht also erst einmal das genaue Hinschauen, das Überlegen und Erkunden, wo diese wiederkehrenden Probleme, hier in der Erziehung, herkommen. Zur Erkundung möchten wir gerne die Metapher des Spiegels benutzen.

## Zum Ausprobieren

Gehen Sie doch bitte mal kurz ins Bad, halten Sie einen Moment inne und schauen Sie in den Spiegel:

Betrachten Sie nun Ihr Spiegelbild stellen Sie sich die drei folgenden Fragen:

- (1) Wo komme ich her, d. h. welche Attribute bzw. Eigenschaften würde ich meiner Familie zuschreiben?
- (2) Wer oder was bin ich geworden, d. h. was macht meine Persönlichkeit aus, was sind für mich wichtige Attribute? und
- (3) Wohin möchte ich gehen, hier: Wie möchte ich meine Elternrolle samt ihren Aufgaben ausgestalten? Was sollten im Idealfall Ihre Kinder in 20 oder 30 Jahren mal zur Frage 1 aufschreiben?

Schreiben Sie Ihre Gedanken und Einschätzungen bitte stichwortartig hier nieder, benennen Sie dabei nur die wichtigsten bzw. prägnantesten Attribute:

- (1) \_\_\_\_\_
- (2) \_\_\_\_\_
- (3) \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Diese und ähnliche Fragen haben es in sich und können einen sehr nachdenklich, manchmal auch demütig werden lassen. Vielleicht kommen auch ganz andere Gefühle auf, die wir später noch mit Ihnen betrachten möchten.

**Erkenne dich selbst.** Haben Sie schon mal von der Inschrift am Apollotempel von Delphi gehört? Dort stand geschrieben: »Erkenne dich selbst«. Diese Aufforderung möchten wir in diesem Buch als freundliche Anregung aufnehmen und mit schema- und modusgeleiteten Konzepten verknüpfen: Sie werden sehen, wie tiefgreifend die Einsichten und nachhaltig die Schlussfolgerungen sein können, für Sie persönlich und insbesondere für Ihr Selbstverständnis als Mutter oder Vater Ihres Kindes.

### Was das Spiegelbild nicht zeigt

Bei diesem Buch handelt es sich nicht um einen klassischen Erziehungsratgeber einschließlich Tipps und Ratschlägen für oder gegen gewisse Erziehungspraktiken. Wir möchten hier vielmehr die persönliche Einladung aussprechen: Er-

kenne dich selbst, und zwar als elterliche Bezugsperson! Aber, um sich selbst erkennen zu können, oder, einfacher gesagt, besser verstehen zu können, muss ich nicht nur auf mein eigenes Spiegelbild, also die eigenen Lebenserfahrungen, schauen, sondern auch auf die Geschichte und Erfahrungen der eigenen Eltern und vielleicht sogar Großeltern. Deswegen möchten wir dies im Verlauf des Buches tun. Es wird zum Beispiel darum gehen, wie Ihre Eltern und Großeltern ihre Erziehungsrolle verstanden und dann auch umgesetzt haben. So regen wir Sie dazu an, Ihre elterlichen und großelterlichen Bezugspersonen mit ihren persönlichen Attributen (wie in der obigen Übung) zu bewerten und zu überlegen, was das für die Familienatmosphäre von damals bedeutet hat. Dabei werden wir nicht nur problematische, sondern auch positive Eigenschaften dieser Personen beleuchten. Von einem solchen Blickwinkel betrachtet, entwickelt sich häufig ein differenzierteres Bild, und meist kann diese Perspektive dabei helfen, eben diese für Sie wichtigen Menschen emotional klarer und nicht selten auch wohlwollender zu betrachten. Die Blickrichtung ist dabei rückwärtsgerichtet, etwa wie bei einem Schulterblick nach hinten. Dabei werden Ihnen vermutlich auch nicht so angenehme, eventuell auch verstörende Erinnerungen in den Sinn kommen. Auch diese Erlebnisse gehören zu Ihrem Leben und sind Teil Ihrer Erfahrungen bzw. Biografie. Sicherlich war das damals sehr belastend für Sie und wirkt heute vielleicht manchmal noch schmerzlich nach. Noch problematischer können solche negativen Erfahrungen aber dann werden, wenn sie nicht angemessen verarbeitet und eingeordnet werden. Zum Beispiel könnten Menschen, auch als Erwachsene noch, das glauben und fühlen, was sie als Kinder in diesen schlimmen Momenten oft gedacht und gefühlt haben. Und wenn Kinder mit solchen schuld- oder schambesetzten Themen keine hilfreiche Ansprechperson finden, können falsche Schlüsse gezogen werden (z. B. »Ich bin nicht gut genug!«). Solche kindlichen Gedanken und Gefühle, damals wie heute, führen nicht selten dazu, dass diese Schuld- und Schamgefühle sich so verfestigen, dass sie zu Erlebensmustern werden, die dann im Alltag gravierende Auswirkungen auf emotionaler und Verhaltensebene nach sich ziehen können.

Damit nicht genug: Selbst Kindheitserfahrungen der eigenen Eltern und sogar die der Großeltern können für die Entstehung und Aufrechterhaltung von solchen Mustern, bzw. Schemata, in dritter Generation noch eine wichtige Rolle spielen. Wir nennen das dann transgenerationale Weitergabe von Schemata. Dazu später mehr.

## 2.1 Schemata als persönliche Erlebensmuster

Die Begriffe »Schema« und »Muster« werden in diesem Buch synonym verwendet, wir werden sie an späterer Stelle noch genauer umschreiben. Bis dahin verwenden und verstehen wir sie als ein Erlebensmuster, das aus typischen Gedanken, Emotionen, Erinnerungen und körperlichen Reaktionen besteht, kurzum: ein tiefsitzendes Muster, wie wir uns selbst und die Welt um uns herum wahrnehmen.

**Schemata in Aktion.** Es wird also im Buch nicht nur um Ihre Muster, sondern auch um vorhandene Muster in Ihrer Herkunftsfamilie gehen. Uns ist wichtig zu betonen, dass Familienmuster nicht per se ein Problem sein müssen. Eigentlich kommen sie mehr oder weniger in allen Familien vor. Haben Sie deshalb keine Scheu oder Sorge, genauer hinzuschauen. Letztlich werden diese im Alltag des Lebens, auch im Erziehungsalltag, ohnehin aktiviert, z. B. in einem aktuellen Konflikt mit Ihrem Kind. Wenn das Kind dann bewusst oder unbewusst ein elterliches negatives Schema aktiviert, kann dieses Schema in einer gegebenen Konfliktsituation sehr mächtig und dominant das Erziehungsverhalten bestimmen oder zumindest beeinflussen. Kinder können aber auch positive Schemata bei ihren Eltern aktivieren: Dann sind Eltern in ihrem Element und gefühlt die besten Eltern der Welt! Auch diese Schemata interessieren uns und es sind eben diese Ressourcen auf Ihrer elterlichen Seite, die wir herausarbeiten und stärken wollen.

**Es lohnt sich, hinzuschauen.** Es ist ganz normal, dass wir alle diese individuellen positiven und vermutlich auch negativen Muster in uns haben, sei es in leichter, mittlerer oder stärkerer Ausprägung. Das ist ganz menschlich: eben, weil niemand eine perfekte Kindheit hatte und Bedürfnisse nicht immer vollumfänglich erfüllt wurden und weil wir alle von unseren Bezugspersonen (und wiederum von deren Muster) geprägt wurden. Allerdings sind die Kenntnis und das tiefere Verständnis der Muster samt ihrer Herkunft eine wichtige Voraussetzung, um eben solche Muster im Alltag im positiven Fall u. a. für eine gelungene Erziehung zu nutzen und die negativen zu verändern bzw. zu entmachten. Auf dieser Grundlage kann dann eine möglichst von Altlasten befreite, vertrauensvolle, liebevolle und Halt gebende Beziehung zwischen Eltern und Kind entstehen.

## 2.2 Spurensuche als Herausforderung und Chance

Für manche Eltern ist es kein Problem, auf die eigene Kindheit und die Herkunftsfamilie zu schauen. Anderen wird ganz unwohl dabei, z. B. wenn gravierende Bedürfnisfrustrationen oder Verletzungen aus der eigenen Kindheit bekannt sind und die explizite Erinnerung von Gefühlen wie z. B. Traurigkeit, Scham oder Ärger begleitet ist. Letztlich können nur Sie selbst entscheiden, wie weit Sie hier in diesem Buch mitgehen können und möchten. Falls die Auseinandersetzung mit der eigenen Familie im Moment zu belastend ist, machen Sie gerne eine Pause. Sie können einzelne Kapitel auch probeweise überspringen und nachholen, wenn Sie es doch mal mit dem ein oder anderen Thema probieren möchten. Im letzten Teil des Buches werden flankierende und weitergehende Hilfemöglichkeiten thematisiert, sodass Sie auch in diesem Fall von dem Buch profitieren können.

Wenn es Ihnen gelingt, Kapitel für Kapitel inhaltlich mitzudenken, mitzufühlen und letztlich Ihre Familienmuster zu identifizieren, können Sie noch einmal bewusster überlegen und mit Weitblick entscheiden, welche Sie Ihren Kindern in welcher Form auch immer weitergeben und welche Sie ihnen lieber ersparen möchten. Aus dieser Entscheidung heraus kann dann eine aktive Auseinandersetzung mit den übernommenen und eventuell auch selbst aufgebauten Mustern angegangen werden. Letztlich können Sie so ein neues elterliches Selbstverständnis entwickeln. Das Kind wird es Ihnen danken, nicht nur, weil es Ihnen besser geht und Sie sich mehr gesehen und verstanden fühlen, zuletzt auch, weil Sie zufriedener und gelassener sein werden und die wertvolle Zeit mit Ihren Kindern eine neue Qualität bekommt.

Wir möchten in diesem Buch zunächst typische Herausforderungen im Erziehungsalltag ansprechen und Sie bitten, diese wie durch eine Schablone vor Ihrer aktuellen Familie zu betrachten. Sicherlich werden Sie sich, alleine oder mit Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin, und Ihr Kind hier und da wiederfinden. Wir möchten Sie ermutigen, genau auf diese Alltagssituationen zu schauen, die Sie persönlich als besonders schwierig empfinden: In der Regel sind es Situationen mit dem Kind, in denen Eltern emotional stark überreagieren (z. B. das Kind anschreien) oder aber stark unterreagieren (z. B. das Kind über längere Zeit ignorieren und mit Liebesentzug reagieren).

**Muße zur Selbstreflexion.** In jedem Kapitel möchten wir Sie an bestimmten Stellen bitten, einige Momente innezuhalten, das Gelesene zu überdenken und, wenn möglich, emotional auf sich wirken zu lassen. Gönnen Sie sich diese Momente und hinterfragen und durchdringen Sie die jeweiligen Inhalte, z. B. wie