

## 5. Das Erkennen der Ich-Zustände

Eric Berne hat vier Weisen aufgezählt, wie man die Ich-Zustände erkennen kann. Er bezeichnete sie als :

*Verhaltensbezogene Diagnose*  
*Soziale Diagnose*  
*Lebensgeschichtliche Diagnose*  
*Phänomenologische Diagnose.*

Berne betonte, es sei am besten, mehrere Methoden gleichzeitig zu benutzen. Zur kompletten Diagnose gehören alle vier, und zwar in der obigen Reihenfolge. Am wichtigsten von den vier ist die verhaltensbezogene Diagnose. Die anderen drei dienen zu deren Überprüfung.<sup>1</sup>

### Die verhaltensbezogene Diagnose

Bei der verhaltensbezogenen Diagnose wird das Verhalten der Person beobachtet und aufgrund dessen beurteilt, in welchem Ich-Zustand sie sich befindet. Dabei läßt sich folgendes wahrnehmen:

*Wörter, Sätze, Redewendungen (was sie sagt)*  
*Sprechweise (Stimmklang, Lautstärke, Redegeschwindigkeit u.dergl.: wie sie spricht)*  
*Gestik*  
*Körperhaltung*  
*Gesichtsdruck.*

Wenn du den Ich-Zustand von jemand in seinem funktionellen Aspekt diagnostizieren willst, beobachtest du natürlich mehrere dieser Indizien gleichzeitig. Stimmen die einzelnen Hinweise miteinander überein?

Stell dir z.B. vor, du siehst mich aufrecht auf dem Stuhl sitzen. Ich habe beide Füße fest auf dem Boden, und beim Betrachten siehst du

direkt die senkrechte Mittelachse, die durch meinen Körper geht. Nach diesen Hinweisen ziehst du einen ersten vorsichtigen Schluß, nämlich daß mein Verhalten dem Erwachsenen-Ich entsprechen könnte.

Dann betrachtest du mein Gesicht und siehst, daß ich geradeaus sehe und meine Gesichtsmuskeln entspannt sind. Wenn ich dann anfangen zu sprechen, vernimmst du einen ausgeglichenen Stimmklang. Jetzt hast du aus dem Gesichtsausdruck und vom Stimmklang her übereinstimmende Hinweise, die die verhaltensbezogene Diagnose des Erwachsenen-Ich-Zustandes stützen.

Ein einzelner Hinweis ist an sich niemals ausreichend. Vielleicht sitze ich dort und diskutiere über die gedanklichen Voraussetzungen des Ich-Zustands-Modells. Würde ich meine Worte aufschreiben, so würden sie „erwachsen“ wirken. Aber wenn du mich aufmerksam ansiehst, so bemerkst du, daß ich jetzt meine Füße so bewegt habe, daß ich mit den Zehen des einen Fußes mich auf den Zehen des anderen abstütze. Den Kopf habe ich auf die Seite gelegt, und mit der linken Hand trommele ich auf die Stuhllehne. Durch meine Gestik und Körperhaltung gewinnst du Hinweise darauf, daß ich höchst wahrscheinlich in meinem angepaßten Kind bin, auch wenn meine Worte so „erwachsen“ klingen.

### *Gibt es allgemeingültige Indizien zum Erkennen der Ich-Zustände?*

In TA-Büchern werden meistens Tabellen bestimmter allgemeingültiger Indizien aufgeführt, die bei der verhaltensbezogenen Diagnose hinzuzuziehen sind. So heißt es dann, daß der erhobene Zeigefinger zum kritischen Eltern-Ich gehört. Die weinerliche Stimme soll auf das angepaßte Kind hinweisen. Und wenn jemand ausruft: „Bravo! Prima!“, so soll das ein Indiz sein für das freie Kind, und so weiter.

Wenn man aber ein solches Konzept von „verbindlichen Indizien“ näher betrachtet, so kommen einem doch Bedenken, vor allem wenn man zurückgeht zum Wesen des Ich-Zustands-Modells, wie es ursprünglich definiert worden ist.

Derartige „Patentrezept“-Tabellen legen doch die Annahme nahe, daß ich, wenn ich, sagen wir, im angepaßten Kind bin, mich so verhalte *wie ein Kind*, das sich den Forderungen seiner Eltern beugt. Entsprechend würde ich mich im fürsorglichen Eltern-Ich so aufführen *wie eine Mutter oder ein Vater*, die sich um ein Kind kümmern.

Aber das ist etwas anderes als das, was das Ich-Zustands-Modell besagt. Was sage ich denn aus, wenn ich die Sprache des Modells in der rechten Weise anwende?

Wenn ich sage, ich bin „in meinem Kind-Ich“, dann meine ich damit, daß ich mich so verhalte, so denke und so empfinde, wie das Kind, das *ich* einmal war - also nicht einfach wie *irgendein* Kind. Und wenn ich „im fürsorglichen Eltern-Ich“ bin, benehme ich mich, denke und fühle, wie das *mein* Vater oder *meine* Mutter getan haben, und nicht wie „Eltern im allgemeinen“.

Daraus folgt, daß zu einer verlässlichen Verhaltensdiagnose meines angepaßten Kind-Ich-Zustandes erforderlich wäre, genau zu wissen, wie *ich* damals in meiner Kindheit dreingeschaut und wie ich gesprochen habe, wenn ich mich meinen Eltern zu fügen hatte. Und wenn du mein fürsorgliches Eltern-Ich erkennen willst, dann müßtest du meine Mutter oder meinen Vater beobachtet haben, als sie mich damals vor langen Jahren betreut hatten.

Verhaltensindizien, die mein angepaßtes Kind in ihrer Gesamtheit, oder mein freies Kind definieren, unterscheiden sich also von denen, die auf dein Kind zutreffen, weil wir verschiedene Kinder gewesen sind. Und weil wir auch verschiedene Eltern haben, hat jeder von uns seine einzigartige Gesamtheit von Verhaltensweisen, die bei ihm das kritische oder fürsorgliche Eltern-Ich ausmachen.

Heißt das nun, daß derartige Tabellen von „allgemeingültigen Indizien“ unnützlich sind?

Gottseidank ist dem nicht so. Es gibt eine ganze Reihe von Verhaltensweisen, die schon typisch sind für *Kinder im allgemeinen*, wenn sie ihren Eltern gehorchen oder wenn sie spontan aus sich herausgehen. Und es gibt Verhaltensweisen, die *Eltern im allgemeinen* oft an den Tag legen, wenn sie kritisch oder fürsorglich mit ihren Kindern umgehen. Wenn wir also solche typischen Verhaltensweisen suchen, ergibt das einen nützlichen Anfang für die Diagnose funktioneller Ich-Zustände. Wir müssen uns nur darüber klar sein, daß dies nur ein erster Anfang ist. Wenn wir unsere Diagnose absichern wollen, müssen wir die Person kennenlernen. Erst im Laufe der Zeit können wir eine Liste jener einzigartigen Verhaltensweisen zusammenstellen, die auf Ich-Zustandswechsel hinweisen. Wir haben es vorgezogen, in unserem Buch keine Tabellen für „allgemein verbindliche Hinweise“ aufzustellen. Statt dessen möchten wir dich einladen, deine eigene Liste anzufertigen.

Unterteile einen großen Bogen in sechs Spalten. In die linke Spalte schreibst du „Indizien aus“. Und in die anderen fünf Spalten trägst du die Bezeichnungen für die fünf funktionellen Unterteilun-

gen von Ich-Zuständen ein, die wir im Egoogramm verwandt haben: kEL, fEL, ER, fK, aK.

Und nun setze in die linke Spalte mit der Überschrift „Indizien aus“ Bezeichnungen, die du gleichmäßig von oben nach unten über das Blatt verteilst:

*Wörter, Sätze, Redewendungen*  
*Stimmklang, Lautstärke, Sprechgeschwindigkeit*  
*Gestik*  
*Körperhaltung*  
*Gesichtsausdruck*

Wenn du jetzt noch fünf waagerechte Linien einzeichnest, bekommst du fünf Felder in jeder Spalte, eine für „Wörter“, eine für „Stimmklang“ und so weiter.

Nun geht es darum, die Indizien aus deinem Verhalten *für dich* in jede Spalte einzusetzen.

Nehmen wir z.B. die Spalte „kritisches Eltern-Ich“. Dort trägst du die Verhaltensindizien ein, die du von dir kennst, wenn du die Weise nachahmst, wie sich deine Eltern anderen Menschen gegenüber kritisch verhalten oder ihnen Weisungen gegeben haben. Denk an Situationen, wo du häufig ins kEL gehst. Das könnte sein, wenn du deinen Mitarbeitern im Beruf Weisungen zu geben hast. Wenn du Kinder hast, konzentriere dich darauf, wie du dich verhältst, wenn du deinen Kindern sagst, was sie zu tun haben.

Ich gebe dir ein paar Beispiele dafür, was ich für mich in die kEL-Spalte einsetzen würde:

*Wörter:* „Laß das! Stop! Los! So geht das. Das ist gut. Schlecht! Du müßtest... Du mußt jetzt...“

*Stimmklang:* tief, voll, schroff.

*Gestik:* Die gestreckte Rechte unterstreicht nachdrücklich jedes Wort; dann werden die Finger jeder Hand gespreizt aneinandergelagt und leicht gedrückt, schließlich bleiben die Hände hinter dem Kopf verschränkt.

*Körperhaltung:* Weit auf den Sessel zurückgelehnt, Kopf nach hinten, Kinn etwas vorgestreckt.

*Gesichtsausdruck:* Mundwinkel leicht herabgezogen, Stirn in Falten gelegt, Blick von oben herab.

Vielleicht stellst du fest, daß einige dieser Indizien auch auf dich zutreffen. Was hier wichtig ist, ist, daß du deine eigene einzigartige Liste zusammenstellst. Und jetzt mach dich an die Arbeit.

*Schreibe nur das auf, was man auch sehen und hören kann. Hüte dich vor dem Interpretieren. Wenn du die Spalte „Gesichtsausdruck“ ausfüllst, dann trage dort nur ein, was du mit deinem Gesicht anstellst, und zwar so, daß andere es sehen können. Vermeide also Ausdrücke wie „herablassend, herrisch, hochmütig ...“. Das wären Interpretationen. Wenn du mich ansiehst und mir zuhörst, hast du vielleicht den Eindruck, daß ich herrisch bin. Aber das Herrische ist nicht etwas, was du beobachten kannst, sondern eine Interpretation, die du für dich selbst vornimmst. Übe dich darin, bewußt nur das festzuhalten, was du beobachtest. Wenn du dann anschließend deine Beobachtungen interpretierst, dann bleibe dir bewußt, daß die Interpretation etwas anderes ist, als was du beobachtet hast.*

Wenn du die Spalte für das kritische Eltern-Ich ausgefüllt hast, dann fülle die anderen Spalten in gleicher Weise aus. Für das fürsorgliche Eltern-Ich führe die Verhaltensweisen an, die du zeigst, wenn du die Art und Weise nachahmst, in der Vater oder Mutter für andere Menschen gesorgt haben. Und auch hier: wenn du selbst Kinder hast, so verhältst du dich mit Wahrscheinlichkeit manchmal genau so, wenn du für deine eigenen Kinder sorgst.

Beim angepaßten Kind führe diejenigen Verhaltensindizien an, die du zeigst, wenn du innerlich wiedererlebst, wie du dich als Kind nach anderen gerichtet hast. Vielleicht machst du das heute noch, wenn andere Menschen dir zusehen oder wenn du im Betrieb mit deinem Chef sprichst oder dergleichen.

Beim freien Kind laß dir einmal eine Szene einfallen, die nicht zu lange her ist, wo du aus dir herausgegangen bist wie das Kind, das du einmal gewesen bist, wo du dich also den Erwartungen anderer nicht gebeugt und dich auch nicht dagegen aufgelehnt hast. Vielleicht saßest du auf der Achterbahn, hast den Kopf in deinen Händen vergraben und hast vor Vergnügen gequatscht, als der Wagen steil hinunterschloß. Oder du warst beim Doktor zur Impfung und hast plötzlich vor Angst gezittert, als die Arzthelferin mit der Spritze ankam. Das beweist, daß sich die funktionellen Unterteilungen des Eltern-Ich und des Kind-Ich in negativer und auch in positiver Weise ausdrücken können. Entdeckst du typische Verhaltensweisen, wenn du andere aus deinem negativen kritischen Eltern-Ich heraus fertigmachst? Hast du als Vater oder Mutter die Tendenz, deine Kinder bisweilen mit deiner Fürsorge zu erdrücken oder gar zu ersticken? Wenn das der Fall ist, wie nehmen dich dann deine Kinder im negativen fürsorglichen Eltern-Ich wahr? Fühlst du

dich im Umgang mit deinem Chef manchmal so, daß du einen Kotau vor ihm machst, ihm schmeichelst, aber ihn in Wirklichkeit zum Teufel wünschst? Ist das der Fall, wie würdest du dich dann im negativen angepaßten Kind sehen und hören, wenn du dich auf einem Videofilm beobachten könntest?

Und in die Spalte für das Erwachsenen-Ich trage die Verhaltensweisen ein, die du zeigst, wenn du im Hier und Jetzt als die erwachsene Person, die du bist, handelst. Vielleicht denkst du an eine Situation aus der jüngsten Vergangenheit, wo du bei der Arbeit mit einem Kollegen Informationen ausgetauscht hast. Oder aber du warst im Supermarkt und hast dort mitgenommen, was du auf deiner Einkaufsliste stehen hattest. Vielleicht war es auch beim Lesen dieses Buches und beim Erfassen der Ich-Zustände. Denke daran, daß der Erwachsenen-Ich-Zustand sich sowohl auf die Gefühle im Hier und Jetzt als auch auf das Denken bezieht. Deshalb gehört zu den Verhaltensweisen des Erwachsenen-Ichs auch der Ausdruck von Empfindungen, soweit die ausgedrückten Gefühle angemessene Reaktionen auf die jeweilige Situation darstellen.

Nun nimm die Spalte für das freie Kind für diejenigen Verhaltensweisen, die du an den Tag legst, wenn du dich so verhältst, als wärest du wieder ein spontanes Kind und nicht ein spontaner Erwachsener.

Es wird vorkommen, daß du nach den Beobachtungen meiner Verhaltensindizien weitere Fragen an mich richten mußt, wenn du beurteilen willst, zu welchen von meinen Ich-Zuständen eine bestimmte Verhaltensweise paßt. Nimm an, du siehst mich zusammengesunken da sitzen, vorwärts gebeugt, den Kopf aufgestützt. Meine Mundwinkel sind nach unten gezogen, ich seufze tief auf und habe Tränen in den Augen.

Aus all diesen Anzeichen kannst du schließen, daß ich Traurigkeit erlebe. Aber in welchem Ich-Zustand bin ich dann? Habe ich vielleicht erfahren, daß ein naher Verwandter von mir gestorben ist? Dann wäre meine Traurigkeit eine durchaus angemessene Reaktion auf das Hier und Jetzt und damit dem Erwachsenen-Ich zuzuordnen. Oder bin ich in Kontakt gekommen mit Erinnerungen an einen Verlust, den ich als Kind erlebt habe und über den ich mir bisher nie eine Trauerreaktion erlaubt habe? Wenn das so ist, dann kommt der Ausdruck meines Gefühls aus dem freien Kind. Es könnte aber auch sein, daß ich ein Muster aus meinem negativen angepaßten Kind wieder auflege, indem

ich mich hängen lasse und traurig werde, um dadurch andere zu manipulieren.

Wenn du deine Einschätzung meiner Verhaltensindizien absichern willst, wirst du Fragen dazu stellen, in welcher Beziehung andere Menschen zu mir stehen. Erst erkundigst du dich nach meiner Lebensgeschichte und danach, wie meine Eltern so waren. Und du schaust dir vielleicht auch an, was ich aus meiner eigenen Kindheit heute wieder erleben kann.

Wenn wir uns jetzt mit Bernes drei anderen Diagnosemethoden befassen, so überprüfe damit jedesmal die Verhaltensliste, die du für dich selbst angefertigt hast. Wenn du dabei wieder etwas Neues entdeckst, so ändere oder erweitere die ursprüngliche Liste entsprechend.

### **Die soziale Diagnose**

Der sozialen Diagnose liegt die Tatsache zugrunde, daß Mitmenschen oft mit mir in Beziehung treten aus einem Ich-Zustand heraus, der denjenigen Ich-Zustand sozusagen ergänzt, den ich gerade einsetze. Wenn ich also auf die innere Verfassung achte, aus der heraus jemand anders auf mich reagiert, kann ich von daher überprüfen, aus welchem Ich-Zustand ich selbst mich gerade geäußert habe. Wenn ich mich z.B. aus meinem Eltern-Ich heraus an dich wende, ist es schon wahrscheinlich, daß du aus deinem Kind-Ich heraus reagierst. Wenn ich das Gespräch mit dir aus meinem Erwachsenen-Ich heraus eröffne, wirst du mit einiger Wahrscheinlichkeit auch im Erwachsenen-Ich antworten. Und wenn ich mich von meinem angepaßten Kind aus an dich wende, wirst du wohl mit deinem Eltern-Ich reagieren. Werde ich mir also darüber klar, daß die Menschen um mich herum oft Kind-Ich-Reaktionen zeigen, habe ich Grund zu der Annahme, daß ich mich oft vom Eltern-Ich her an sie wende. Vielleicht bin ich Vorgesetzter und stelle fest, daß meine Mitarbeiter entweder radfahren oder hinter meinem Rücken meine Anordnungen unterlaufen. Das eine wie das andere sieht aus wie eine Reaktion aus dem angepaßten Kind heraus. Also ist es denkbar, daß ich im Umgang mit ihnen doch mehr im kritischen Eltern-Ich bin, als ich gedacht hätte. Wenn ich die Situation nun ändern will, kann ich die Verhaltensweisen aus dem kritischen Eltern-Ich zusammenstellen, die ich im Betrieb eingesetzt habe. Ich kann dann experi-

mentieren und beispielsweise Verhaltensweisen aus dem Erwachsenen-Ich ausprobieren. Die Ich-Zustands-Reaktionen meiner Mitarbeiter ergeben für mich dann die soziale Diagnose darüber, wieweit es mir gelungen ist, aus meinem elternteilhaftem Verhalten auszusteigen.

Nimm eine Situation aus der jüngsten Vergangenheit, als jemand auf dich anscheinend aus seinem Kind-Ich heraus reagiert hat. Welche Verhaltensindizien zeigte dieser andere, die deiner Interpretation nach auf das Kind-Ich hingewiesen haben?

Hast du das dadurch angeregt, daß du dich ihm aus dem kritischen Eltern-Ich oder aus dem fürsorglichen Eltern-Ich zugewandt hattest? Sollte das der Fall sein, dann sieh dir die entsprechende Spalte in deiner Zusammenstellung von Verhaltensindizien an, und mach dir klar, warum der andere dich in deinem Eltern-Ich wahrgenommen hat.

Wie hättest du dein Verhalten ändern müssen, wenn du bei ihm eine Reaktion aus einem anderen Ich-Zustand heraus hättest anregen wollen?

Und nun mache dieselbe Übung für Situationen, in denen jemand auf dich augenscheinlich aus seinem Erwachsenen-Ich oder aus seinem Eltern-Ich heraus reagiert hat.

### **Die lebensgeschichtliche Diagnose**

Bei der „historischen“ Diagnose oder Diagnose aus dem Lebenslauf ermitteln wir durch Fragen, wie der betreffende Mensch als Kind gewesen ist. Wir fragen nach seinen Eltern und Elternfiguren. Das gibt uns eine Kontrolle darüber an die Hand, wieweit unsere Eindrücke von seinen Ich-Zuständen, funktionell gesehen, richtig waren. Außerdem erfahren wir auch einiges über die Struktur des jeweiligen Ich-Zustandes. *Die historische Diagnose befaßt sich sowohl mit dem Prozeß wie auch mit dem Inhalt.*

Ein Beispiel: Ich sehe dich in einer Gruppe, wie du dasitzt mit hängenden Schultern und gerunzelter Stirn. Du hältst die Hand vor die Augen und sagst: „Ich bin total durcheinander. Ich kann nicht klar denken.“ Vom Verhalten her schließe ich, daß du im angepaßten Kind bist.

Wenn ich eine historische Diagnose anstellen will, kann ich dich fragen: „Wie hast du dich als Kind gefühlt, wenn dir jemand gesagt hat,

du solltest denken?" Oder vielleicht sage ich auch: "Wie ich dich sehe, kommst du mir vor wie jemand, der jetzt gerade sechs Jahre alt ist. Fällt dir dazu irgend etwas aus deiner Kindheit ein?" Und du erinnerst dich vielleicht: „Ja, mein Papa hat mir immer zugesetzt, ich sollte Bücher lesen, und dann hat er gelacht, weil ich mit den Wörtern noch nicht so zurechtkam. Also habe ich mich dumm gestellt, bloß um ihn zu ärgern.“

In einem anderen Augenblick lehnst du dich vielleicht gerade in deinem Stuhl zurück, hebst dein Kinn an und schaust von oben herab auf deine Nachbarin. Dann sagst du ihr: „Also was du da erzählst, ist doch Blödsinn. In Wirklichkeit ...“ Die zuckt daraufhin vielleicht zusammen, zieht ihre Schultern hoch und reißt die Augen auf in der Art des angepaßten Kindes. Jetzt habe ich sowohl verhaltensmäßige wie auch soziale Hinweise darauf, daß du im kritischen Eltern-Ich bist. Wenn ich das aus historischer Sicht überprüfen will, dann kann ich sagen: „Bleib mal einen Augenblick so sitzen! Hat dein Vater so dagesessen, oder vielleicht deine Mutter, wenn sie dir gesagt haben, wie etwas in Wirklichkeit ist?“ Es kann durchaus sein, daß du einen Aha-Effekt erlebst und lachst: „Ja natürlich, das ist mal wieder mein Papa!“

Was du mir berichtest, gibt mir also eine Möglichkeit, meine verhaltensbezogene Diagnose zu überprüfen. Wenn ich dich sehe, wie du eine Reihe von Verhaltensweisen aufweist, die nach meiner Meinung zum angepaßten Kind-Ich passen, dann habe ich jetzt die Bestätigung, daß dein inneres Erleben eine Wiederauflage der Art und Weise darstellt, wie du in der Kindheit auf elterlichen Druck reagiert hast. Und wo du im Verhalten elterliche Indizien zeigst, berichtest du mir, daß du die Verhaltensweisen deines eigenen Vaters reproduzierst.

Sieh dir noch einmal die Liste der Verhaltensindizien an, die du für dich erstellt hast. Benutze jetzt die historische Diagnose, um die Hinweise für jeden Ich-Zustand zu überprüfen.

Wenn du die Indizien für das kritische Eltern-Ich und das fürsorgliche Eltern-Ich durchgehst, frage dich bei jeder Verhaltensweise, von wem du sie übernommen hast, von Vater, Mutter oder einer anderen Elternfigur. Und welche verinnerlichten Gedanken und Gefühle begleiten dann dein Verhalten?

Bei den Anzeichen für das angepaßte Kind und für das freie Kind erinnere dich an Kindheitssituationen, wo du dich genauso verhalten hast. Wie alt bist du gewesen? Was hast du damals gedacht und gefühlt?

Beim Erwachsenen-Ich achte darauf, daß die Verhaltensweisen, die du angeführt hast, *nicht* ein Neuerleben aus deiner Kindheit sind, und auch kein elterliches Verhalten, das du verinnerlicht, also als Ganzes geschluckt hast.

Vielleicht stellst du jetzt fest, daß du die eine oder andere Verhaltensweise unter deinen Indizien besser in eine andere Spalte einträgst. So könnte sich herausstellen, daß gewisse Indizien, die du am Anfang dem Erwachsenen-Ich zugeordnet hattest, ihren Platz eher beim angepaßten Kind haben.

## Die phänomenologische Diagnose

Bisweilen ist meine Rückkehr in die Vergangenheit keine Erinnerung, sondern ein Wiedererleben. Berne schrieb dazu: „Zur phänomenologischen Absicherung kommt es nur, wenn der Betreffende imstande ist, den ganzen Ich-Zustand in seiner vollen Intensität und nur wenig verblaßt wieder zu erleben.“

Stell dir vor, du hast dich soeben an die Zeit erinnert, als Papa dir zugesetzt hat, du sollst lesen, und dich dann ausgelacht hat, weil du mit den Wörtern nicht zurechtgekommen bist. Wenn wir beiden in der Therapie miteinander arbeiten würden, dann könnte ich dich auffordern, zurückzugehen in diese Kindheitsszene. Das kann so gehen, daß du in deiner Vorstellung Papa vor dich hinstellst und ihm jetzt sagst, was du im Alter von sechs Jahren nicht sagen konntest. Vielleicht wirst du am Anfang vor deinem Papa eher winseln. Aber dann kommst du wieder in Kontakt mit einer furchtbaren Wut und schreist los: „Das ist gemein!“, und schlägst dabei so auf ein Kissen ein, wie du damals am liebsten deinem Vater eine geschmiert hättest. Damit haben wir beide eine phänomenologische Diagnose über einen Teil des Inhalts deines Kind-Ichs getroffen.

Berne hat hier den Ausdruck „phänomenologisch“ in einem Sinn gebraucht, der der üblichen Definition keineswegs entspricht. Wieso, hat er nie erklärt, und du tust gut daran, dich einfach an die hier beschriebene Bedeutung dieses Fachausdrucks zu halten.

## Die Ich-Zustands-Diagnose in der Praxis

Im Idealfall setzen wir alle vier Diagnosemöglichkeiten ein. Aber in der Praxis ist das oft unmöglich, und dann diagnostizieren wir einfach so gut wir können.

Wenn wir die TA bei unserer Arbeit mit Organisationen oder im Schulwesen oder beim Kommunikationstraining einsetzen, oder wenn wir einfach nur unsere alltäglichen Beziehungen zu anderen Menschen verbessern wollen, müssen wir uns im wesentlichen auf die Verhaltensdiagnose verlassen. Die soziale Diagnose kann uns dann eine gewisse Absicherung geben. Und auch in der TA-Therapie ist die verhaltensbezogene Diagnose das erste und wichtigste Mittel, Ich-Zustände zu erkennen.

Wenn du deine Effektivität bei der Verwendung der TA steigern willst, so übe dich ständig darin, deine Verhaltensdiagnose zu verfeinern. Nimm immer wieder Bezug auf die Tabelle der Ich-Zustands-Indizien, die du für dich aufgestellt hast, und revidiere diese in dem Maße, wie dir deine eigenen Ich-Zustands-Wechsel mehr und mehr bewußt werden.

Wenn du die Möglichkeit dazu hast, nimm von dir selbst Tonbänder oder Videobänder auf. Analysiere deine Ich-Zustands-Indizien Sekunde für Sekunde. Und dann setze die Veränderungen in deiner Sprache und Sprechweise und, wenn du eine Videoanlage hast, in den Körpersignalen in Beziehung zu dem, was du innerlich erlebt hast.

Gewöhne dir an, im Umgang mit anderen Verhaltensdiagnosen zu stellen. Tu das, wenn du bei Sitzungen oder im Unterricht bist. Tu es oft, wenn du mit deinem Lebenspartner, deinem Chef oder deinen Mitarbeitern sprichst. Halte fest, wie dein Gegenüber den Ich-Zustand wechselt, und du selbst auch. Am Anfang mag dir das komisch vorkommen, aber bleib ruhig dabei, bis es dir zur zweiten Natur wird. Vor allem aber behalte deine Analysen für dich, so lange du nicht sicher bist, der andere will wirklich etwas darüber erfahren!

Und nimm jede Gelegenheit wahr, deine Verhaltensdiagnose durch historisches und phänomenologisches Beweismaterial zu überprüfen. *Tu das bei anderen aber nur, wenn sie sich im voraus ausdrücklich damit einverstanden erklären.* Je öfter du solche Überprüfungen vornimmst, um so genauer wird deine verhaltensbezogene Diagnose.

## Das reale Selbst und die Exekutive

Der Einfachheit halber sind wir bei unserer Behandlung der Ich-Zustände bisher davon ausgegangen, daß jemand zur gleichen Zeit nur in *einem* Ich-Zustand weilen kann. In der Wirklichkeit sehen die Dinge nicht so einfach aus. Es ist durchaus möglich, daß jemand sich in einer Weise *verhält*, die zu dem einen Ich-Zustand paßt, während er sich in einem anderen Ich-Zustand *erlebt*.

Dafür ein Beispiel: Stell dir vor, ich bin auf der Arbeit und erarbeite mit einem Kollegen ein bestimmtes Projekt. Während der Diskussion richtet sich meine Aufmerksamkeit in den ersten Minuten voll und ganz auf die vor uns liegende Aufgabe. Würdest du meine Verhaltenssignale beobachten, so würdest du das sichere Urteil abgeben, daß ich im Erwachsenen-Ich bin. Auch mein inneres Erleben besagt, daß ich im Erwachsenen-Ich bin, ich reagiere ja auf das Hier und Jetzt, tausche Informationen aus und bewerte sie.

Wie aber das Gespräch dann immer länger dauert, kriege ich allmählich Langeweile. Im Kopf sage ich mir: „Wäre ich bloß wieder draußen! Heut ist so schönes Wetter - ich würde ja viel lieber in der frischen Luft spaziergehen. Aber ich glaube nicht, daß ich das kann....“

Jetzt erlebe ich mich im Kind-Ich. Ich lege die Erinnerung an die Schulzeit wieder auf, als ich auf der Bank gesessen, dem Lehrer gelangweilt zugehört und nur den einen Wunsch gehabt hatte, nach draußen zu kommen, und zu spielen.

Aber trotz aller Langeweile bleibe ich bei dem vor uns liegenden Projekt. Wenn du mein Verhalten beobachten würdest, dann würdest du sehen, daß ich weiterhin Informationen austausche. Nach meinem äußeren Verhalten befinde ich mich noch immer in meinem Erwachsenen-Ich. Aber mein Verhalten paßt nicht mehr zu dem Ich-Zustand, den ich erlebe.

Um diese Situation zu beschreiben, hat Berne eine Unterscheidung vorgeschlagen zwischen dem *realen Selbst* und der *Exekutive*.<sup>2</sup>

Wenn ein Ich-Zustand das Verhalten einer Person bestimmt, dann sagt man, dieser Ich-Zustand ist *in der Exekutive*, d.h. er übt sozusagen die *Regierungsgewalt* aus. Wenn jemand sich aber so erlebt, als wäre er in einem bestimmten Ich-Zustand, dann sagen wir, daß er diesen Zustand als sein *reales Selbst* erlebt.

Meistens wird der Ich-Zustand, der in der Exekutive ist, auch als das reale Selbst erlebt. Bei dem oben beschriebenen Beispiel war zu Beginn der Projektdiskussion mein Erwachsenen-Ich in der Exekutive, und

gleichzeitig erlebte ich es auch als mein reales Selbst. Aber als ich dann Langeweile kriegte, habe ich das Erleben meines realen Selbst in mein Kind-Ich verlagert. Dennoch habe ich weiterhin in einer Weise gehandelt, die zu meinem Erwachsenen-Ich gehört. Damit habe ich diesen Ich-Zustand also in der Exekutive gehalten.

Nun stell dir vor, mein Arbeitskollege hätte die Diskussion noch weiter fortgesetzt. Dann hätte ich bestimmt gegähnt und nicht mehr richtig aufgepaßt. Und dann hätte er auf eine Antwort auf eines seiner Argumente gewartet, und ich wäre dann wohl rot geworden und hätte gesagt: „Oh Verzeihung! Ich war wohl gerade nicht ganz bei der Sache.“ Damit wäre mein Kind-Ich in der Exekutive gewesen, und ich hätte es gleichzeitig auch als mein reales Selbst erlebt.

Denk dir mindestens drei weitere Beispiele aus, wo bei jemand der eine Ich-Zustand in der Exekutive ist, während er einen anderen Ich-Zustand als sein reales Selbst erlebt.

Fallen dir Beispiele dafür ein, wenn du an die Erlebnisse denkst, die du in der letzten Woche hattest?

### ***Inkongruenz***

Diese Unterscheidung zwischen der Exekutive und dem realen Selbst bringt natürlich für die Ich-Zustands-Diagnose besondere Probleme mit sich. Da der Ich-Zustand, der in der Exekutive ist, das Verhalten bestimmt, wäre zu erwarten, daß die Verhaltensindizes des Betroffenen auf diesen Ich-Zustand hinweisen würden. Solange dieser Ich-Zustand auch als reales Selbst erlebt wird, bekommst du aus deiner Verhaltensdiagnose ein präzises Bild des inneren Erlebens der betreffenden Person. Aber wie sieht das aus, wenn diese Person dann als reales Selbst in einen anderen Ich-Zustand überwechselt, der ursprüngliche Ich-Zustand aber weiterhin die Exekutivgewalt behält? Wie kann man so etwas feststellen mit Hilfe der verhaltensbezogenen Diagnose?

In Wirklichkeit kann man das eben manchmal nicht feststellen. Das gilt vor allem für die Zeiten, wo die Person in ihrem gesamten Verhalten relativ inaktiv ist. Du siehst mich beispielsweise dasitzen, wie ich einem Vortrag zuhöre. Ich sitze gerade, bewege mich nicht viel und sage auch nichts. Auf den ersten Blick nimmst du mich vom Verhalten her wahrscheinlich im Erwachsenen-Ich wahr. Aber innerlich hänge ich vielleicht den Träumereien meines Kind-Ichs nach. Wenn du dich da nicht weiter bemüht und deine Untersuchung nicht fortsetzt, hast du keine Möglichkeit dahinterzukommen.

Häufiger jedoch gibt der Mensch Verhaltenshinweise von sich, die andeuten, was in ihm abläuft. Es liegt doch auf der Hand: Wenn bei jemand die Exekutive in einem anderen Ich-Zustand liegt als dem, den er als reales Selbst erlebt, dann kommt es zu einer Spaltung zwischen seinem Verhalten und seinem inneren Erleben. Nach außen hin zeigt er dies im allgemeinen dadurch, daß seine augenfälligsten Verhaltensindizes auf den Ich-Zustand hindeuten, der in der Exekutive ist. Aber gleichzeitig wird er andere, subtilere Signale aussenden, die nicht zu denen des Ich-Zustandes passen, bei dem die Exekutive liegt. Hingegen passen sie genau zu dem Ich-Zustand, den er als sein reales Selbst erlebt. In der Fachsprache spricht man dann davon, daß sein Verhalten *inkongruent* ist.

Als ich mit meinem Arbeitskollegen das neue Projekt besprach, paßten meine auffälligsten Verhaltensweisen zu dem Ich-Zustand, bei dem während der ganzen Zeit die Exekutive lag, d.h. zu meinem Erwachsenen-Ich. Wenn du mich aber näher beobachtet und mir aufmerksamer zugehört hättest, hättest du ein paar Veränderungen wahrgenommen in dem Augenblick, wo es mir langweilig wurde und ich in meinem realen Selbst ins Kind-Ich überwechselte. Bis dahin war die Tonlage meiner Stimme, die sogenannte Satzmelodie, während meines Sprechens lebendig gewesen mit einem natürlichen Auf und Ab. Jetzt wurde sie plötzlich monoton. Meine Augen, die vorher regelmäßig hin und her gegangen waren zwischen der Arbeitsunterlage und dem Gesicht meines Kollegen, starteten plötzlich zerstreut auf einen Punkt auf dem Tisch. Solche Inkongruenzen könnten dich zu der Schlußfolgerung führen, daß ich mein Erleben des realen Selbst vom Erwachsenen-Ich in mein Kind-Ich verlagert hatte.

Inkongruenzen zu erkennen stellt eine der wichtigsten Fertigkeiten dar, die du als Benutzer der TA erwerben kannst. Zu diesem Thema werden wir zurückkehren, wenn wir uns im Kapitel 7 mit Transaktionen befassen.

### ***Bernes Energietheorie***

Eric Berne hat eine theoretische Erklärung dafür entwickelt, was eigentlich passiert, wenn wir unsere Exekutive und unser Bewußtsein für das reale Selbst zwischen zwei unterschiedlichen Ich-Zuständen aufteilen. Es würde den Rahmen dieses Buches überschreiten, wollten wir seine Theorie in allen Einzelheiten erörtern. Wir werden sie in diesem Abschnitt kurz skizzieren, und wenn du Näheres darüber erfahren willst, halte dich an die Literaturangaben im Anhang.

Als Hypothese hat Berne von Freud das Konzept der psychischen Energie oder *Kathexis* übernommen. Er ging davon aus, daß diese Energie in drei Formen existiert, als gebundene, ungebundene und freie Energie. Als Fachausdruck kommt noch der Terminus „aktive Kathexis“ dazu, worunter die Summe der ungebundenen plus freien Kathexis zu verstehen ist.

Um den Unterschied zwischen diesen drei Formen von Kathexis zu veranschaulichen, brauchte Berne das Bild eines Affen auf einem hohen Baum. Wenn dieser da oben auf einem Ast sitzt, besitzt er *potentielle Energie*, die Energie, die frei werden würde, wenn der Affe herunterfallen würde. Die potentielle Energie wird der gebundenen Kathexis gleichgesetzt.

Wenn der Affe dann vom Ast herunterfällt, wird die potentielle Energie als *kinetische* Energie freigesetzt. Das ist eine Veranschaulichung des Wesens der ungebundenen Kathexis.

Der Affe ist jedoch ein Lebewesen und kann beschließen, nicht einfach so vom Ast herunterzufallen, sondern auf die Erde hinabzuspringen. Berne postuliert, daß dieser willensgelenkte Einsatz von Energie der freien Kathexis entspricht. Man stellt sich jeden Ich-Zustand so vor, als habe er eine Grenze. Die freie Kathexis kann durch solche Grenzen hindurch leicht von einem Ich-Zustand in den anderen fließen. Außerdem enthält jeder Ich-Zustand ein gewisses Maß an Energie, die innerhalb dieser Grenzen anzusiedeln ist. Wird diese Energie zu einem gegebenen Zeitpunkt nicht eingesetzt, so entspricht das der gebundenen Kathexis. Wird die dort steckende Energie doch eingesetzt, so wird damit die gebundene Kathexis in ungebundene Kathexis umgewandelt.

Als ich z.B. mit dem Gespräch im Betrieb begann, habe ich aktiv die Energie eingesetzt, die in meinem Erwachsenen-Ich angesiedelt ist. Die Kathexis in diesem Erwachsenen-Ich war also ungebunden. Indem ich meine Aufmerksamkeit auf die vor uns liegende Aufgabe richtete, habe ich auch die freie Kathexis ins Erwachsenen-Ich gelenkt.

Während der ganzen Szene in diesem Beispiel hätte ich auch eine gewisse Energie einsetzen könne, die innerhalb der Grenzen meines Eltern-Ichs angesiedelt ist. Ich hätte z.B. anfangen können, elterliche Urteile darüber wiederzuerleben, ob ich auch angestrengt genug arbeitete. Das habe ich jedoch nicht getan. Die Kathexis innerhalb der Grenzen meines Eltern-Ichs blieb gebunden.

Berne hat die Annahme gemacht, daß ein Ich-Zustand dann die Exekutivgewalt übernimmt, wenn in ihm die Summe ungebundener plus

freier Kathexis (d.h. die aktive Kathexis) in einem bestimmten Augenblick am größten ist. Der Ich-Zustand, der als reales Selbst erlebt wird, wird derjenige sein, der zu einem bestimmten Zeitpunkt die größte Menge freier Kathexis hat.

Zu Beginn meiner Diskussion im Betrieb war bei mir das Erwachsenen-Ich in der Exekutive, und ich erlebte es auch als mein reales Selbst. Daraus läßt sich schließen, daß ich in dieser Zeit die höchste aktive Kathexis und die höchste freie Kathexis im Erwachsenen-Ich hatte.

Als mir dann zunehmend klar wurde, daß ich Langeweile empfand, gab ich etwas freie Kathexis an meinen Kind-Ich-Zustand ab. Das ging dann so weiter, bis dieser Ich-Zustand schließlich eine höhere freie Kathexis enthielt als mein Erwachsenen-Ich oder mein Eltern-Ich. In dem Augenblick fing ich an, mein Kind-Ich als mein reales Selbst zu erleben. Aber mein Erwachsenen-Ich blieb weiterhin in der Exekutive und zeigte dadurch an, daß ich in meinem Erwachsenen-Ich-Zustand immer noch über das höchste Maß an aktiver Kathexis verfügte.

Wäre die Diskussion noch lange so weitergegangen, hätte ich vielleicht mehr und mehr von der gebundenen Kathexis, die im Kind-Ich angesiedelt ist, freigemacht, bis zum Schluß dieser Ich-Zustand mehr aktive Kathexis gehabt hätte als das Erwachsenen-Ich und damit auch die Exekutivgewalt übernommen hätte.

Wahrscheinlich wird aus alle dem klar, daß es bisweilen sein kann, daß jemand ein gewisses Ausmaß von aktiver Kathexis gleichzeitig in *allen drei* Ich-Zuständen hat. Ich könnte z.B. weiterhin die Exekutive bei meinem Erwachsenen-Ich belassen, indem ich mit meinem Kollegen technische Informationen austauschte. Dabei könnte ich aber auch einige Kathexis im Eltern-Ich freimachen und anfangen, mich innerlich dafür zu kritisieren, daß ich meine Aufgabe nicht genug verstanden hätte. Gleichzeitig könnte ich aber auch ein gewisses Ausmaß an Kind-Kathexis freimachen und anfangen, mich zu genieren, daß ich solchen Anforderungen aus dem Eltern-Ich nicht genüge.

Solltest du finden, daß die theoretischen Ausführungen dieses Abschnitts am Anfang zu kompliziert sind, dann mach dir bloß keine Gedanken. Wenn du Spaß hast an Theorie, möchtest du das Thema wahrscheinlich weiter vertiefen und wirst das ausführlicher nachlesen in den Beiträgen von Berne und anderen Theoretikern. Doch wenn dir Theorie nicht so liegt, dann laß diesen Abschnitt einfach beiseite. Er ist nicht wesentlich für das Verständnis irgend eines anderen Themas in diesem Buch.