

6. Strukturelle Pathologie

Wir sind bisher davon ausgegangen, daß sich der Inhalt eines Ich-Zustandes immer deutlich von dem eines anderen abhebt. Wir haben außerdem angenommen, daß der Mensch nach Belieben von einem Ich-Zustand in den anderen überwechseln kann.

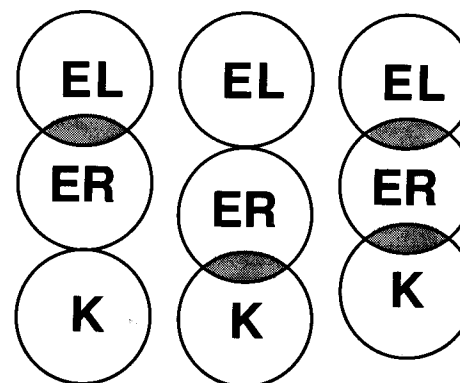
Was geschieht aber, wenn sich zwei Ich-Zustände inhaltlich vermischen, d.h. wenn ihre Inhalte durcheinanderkommen? Oder wenn jemand nicht in der Lage ist, in einen bestimmten Ich-Zustand zu gehen oder wieder aus ihm herauszukommen? Eric Berne bezeichnete diese beiden Probleme als *Trübung* und *Ausschluß*. Beide Phänomene faßt man zusammen unter der Bezeichnung *strukturelle Pathologie*.¹

Die Trübung

Es kann mir passieren, daß ich etwas für meinen Erwachsenen-Ich-Inhalt halte, was in Wirklichkeit zum Inhalt meines Kind-Ichs oder Eltern-Ichs gehört. Wo das auftritt, sagt man, daß mein Erwachsenen-Ich *getrübt* ist.

Was hier passiert ist, wirkt so, als hätten Inhalte eines Ich-Zustandes dessen Grenze gesprengt und wären in einen anderen eingedrungen. Im Ich-Zustands-Diagramm stellen wir das dadurch dar, daß die Kreise sich überschneiden und die dadurch entstehende Zone schraffiert wird. Die Schraffierung soll die Trübung anzeigen.

Die Abbildung 6.1a zeigt, daß Inhalte aus dem Eltern-Ich ins Erwachsenen-Ich eingedrungen sind, also eine *Trübung aus dem Eltern-Ich* oder einfach eine *elterliche Trübung* vorliegt. Die Abbildung 6.1b zeigt eine *Kind-Trübung*. Und die Abbildung 6.1c zeigt die *doppelte Trübung*, bei der sowohl das Eltern-Ich als auch das Kind-Ich sich mit dem Erwachsenen-Ich überschneiden.



a) Trübung aus dem Eltern-Ich b) Trübung aus dem Kind-Ich c) Doppelte Trübung.

Abbildung 6. 1: Trübung

Trübung aus dem Eltern-Ich

Ich erleide eine Trübung aus dem Eltern-Ich, wenn ich fälschlicherweise elterliche Behauptungen für die Realität in meinem Erwachsenen-Ich halte. Es handelt sich um Überzeugungen, die ich übernommen habe und nun als Fakten erlebe. Berne sprach hier von *Vorurteilen*. Einige Beispiele:

„Alle Schotten sind geizig.“

„Neger sind faul.“

„Die Weißen beuten dich nur aus.“

„Das Leben ist mühsam.“

„Man darf niemand trauen.“

„Du darfst nie aufgeben!“

„Was man will, das kann man auch. Und wenn etwas nicht hinhaut, dann fang eben wieder von vorne an!“

Wenn ich überzeugt bin, daß derartige Äußerungen die Realität spiegeln, dann befinde ich mich in einer Trübung.

Wenn jemand über sich selbst etwas aussagt und dabei sprachlich nicht von „ich“ redet, sondern ständig „man“ gebraucht, kann das ein Hinweis darauf sein, daß der Inhalt seiner Äußerungen Folge einer Trübung aus dem Eltern-Ich ist. So sagt Erika z.B.: „Na ja, was kann man da schon machen, da muß man halt durch. Was soll's? Und was

man dabei fühlt, das kann man anderen sowieso nicht zeigen. „Vermutlich hat Erika diese Äußerungen von ihren Eltern übernommen, und wahrscheinlich glaubten ihre Eltern auch, damit die Realität charakterisiert zu haben.“

Trübung aus dem Kind-Ich

Wenn ich mich in einer Kind-Trübung befinde, dann habe ich das klare Denkvermögen, das ich als Erwachsener doch habe, durch Dinge getrübt, die ich als Kind geglaubt hatte. Produkte meiner Vorstellung, die aus bestimmten Gefühlen herrühren, halte ich für Fakten. Vielleicht verlasse ich gerade eine Party und höre Gelächter, wie ich zur Tür hinausgehe. Schon sage ich mir: „Kaum drehe ich ihnen den Rücken zu, lachen sie über mich!“

In dem Augenblick durchlebe ich wieder eine Zeit aus meiner frühen Kindheit, als ich, noch ohne Worte, einen vagen Eindruck so verfestigt hatte, daß es eine Art Beschluß wurde: „Mit mir stimmt irgend etwas nicht. Alle anderen wissen was, bloß ich nicht. Aber keiner sagt es mir.“

Dabei habe ich nicht das Bewußtsein, daß ich hier Dinge aus der Vergangenheit wie eine Schallplatte neu aufgelegt habe, daß es sich also um ein Wiedererleben handelt. In der Trübung verwechsle ich diese Kindheitssituation mit der Realität des Erwachsenen.

Wenn ich wollte, könnte ich in den Raum zurückgehen und nachprüfen, ob die Partygäste wirklich über mich gelacht hatten. Wenn sie ehrlich „Nein“ sagten, könnte ich aus der Trübung aussteigen. Damit würde ich die Einschätzung der jetzigen Situation, wie ich sie im Erwachsenen-Ich vornehme, trennen von den überholten Kind-Ich-Bildern, die ich mir von der Welt gemacht hatte. Dann könnte mir klar werden, daß die anderen da drinnen über einen Witz gelacht hatten, der nichts mit mir zu tun hatte. Vielleicht würde ich mich dann sogar erinnern an Situationen in meiner Kindheit, als ich wirklich ausgelacht worden bin, aber jetzt könnte ich sie identifizieren als Erinnerungen an die Vergangenheit.

Nun stell dir vor, die Leute da drinnen hätten sich wirklich auf meine Kosten amüsiert. Dann kann ich aus meiner Trübung aussteigen und mir sagen: „Na und? Wenn die über mich lachen wollen, ist es schließlich ihre eigene Sache. Ich bin trotzdem in Ordnung.“

Aber vielleicht schaffe ich es an dem Tage einfach nicht, aus meiner Kind-Trübung auszusteigen. Wenn ich dann höre, wie die Typen sagen: „Nee nee, über dich haben wir nicht gelacht“, dann sage ich mir nur: „Natürlich! Ist doch klar, daß die das jetzt nicht zugeben.“

Um solche Überzeugungen zu beschreiben, die typisch sind für Kind-Ich-Trübungen, hat Berne manchmal den Ausdruck *Selbsttäuschung** verwandt. Hier ein paar Beispiele dafür:

„Rechnen kann ich nicht.“

„Natürlich mach ich Fehler.“

„Ich kann eben nicht richtig schreiben.“

„Ich und eine Fremdsprache lernen ? Das schaff ich nie.“

„Wer mag mich denn schon?“

„Mit mir stimmt was nicht.“

„Ich bin schon so dick auf die Welt gekommen.“

„Ich kann das Rauchen einfach nicht aufgeben.“

Stammt der Inhalt einer Kind-Trübung aus der ganz frühen Kindheit, dann mutet eine solche Selbsttäuschung oft sehr seltsam an. Das läßt sich besonders häufig beobachten, wenn das Kind sehr früh verletzt wurde, also eine Reihe traumatischer Erlebnisse gehabt hat.

„Ich kann andere Menschen umbringen, ich brauche nur zu ihnen hinzugehen.“

„Wenn ich plötzlich tot bin, dann wird Mutter mich lieben.“

„Die wollen mich mit ihren unsichtbaren Strahlen fertigmachen.“

Doppelte Trübung

Es kommt zu einer doppelten Trübung, wenn jemand eine Überzeugung aus dem Eltern-Ich wieder auflegt, dieser dann mit einer Vorstellung seines Kind-Ichs zustimmt, und beides für Realität hält. Zum Beispiel:

(EL) „Man muß stets auf der Hut sein“, zusammen mit:

(K) „Ich darf niemals jemand trauen“. Oder:

(EL) „Kinder hat man zu sehen, aber nicht zu hören“, zusammen mit:

(K) „Wenn ich im Leben durchkommen will, muß ich schön still sein.“

In der letzten Zeit betrachten einige TA-Autoren jede Trübung als eine doppelte Trübung. Für sie besteht der Inhalt der doppelten Trübung aus allen veralteten, verzerrten Überzeugungen, die jemand über sich selbst, über die Mitmenschen und die Welt im allgemeinen hat. In der Sprache der TA spricht man dann von *Skriptüberzeugungen*.²

Nimm ein Blatt zur Hand und schreibe darauf: „Ich bin jemand, der...“ Dann schreibe zwei Minuten lang alles auf, was dir so einfällt, wie du diesen Satz beendest.

* Im Englischen *delusion*.

Wenn zwei Minuten um sind, entspann dich, atme durch und sieh dich mal eine Weile im Zimmer um. Unterstütze deinen Wechsel ins Erwachsenen-Ich, indem du dich aufrecht im Stuhl zurechtsetzt.

Stell deine Füße fest auf den Boden und sieh dir an, was du aufgeschrieben hast. Bei jeder Behauptung, mit der du den Satz vervollständigt hast, frag dich, ob das eine Feststellung über die Realität ist oder eine Trübung aus dem Kind-Ich.

Wenn du zu der Schlußfolgerung kommst, daß bei den Äußerungen über dich selbst welche sind, die aus einer Kind-Ich-Trübung herrühren, dann mach dir klar, wie die Dinge in Wirklichkeit aussehen. Streich die Wörter durch, die Kind-Ich-Trübungen darstellen, und schreib stattdessen auf, wie die Korrektur aus dem Erwachsenen-Ich aussieht. Wenn du z.B. geschrieben hast: „Ich bin jemand, der mit anderen Menschen nicht auskommt“, so könntest du statt des durchgestrichenen Satzes zum Beispiel schreiben: „Ich bin intelligent und freundlich und durchaus fähig, mit anderen auszukommen.“

Korrigiere entsprechend alle Behauptungen, die aus Kind-Ich-Trübungen herrühren.

Und nun nimm ein anderes Blatt und schreib zwei Minuten lang alle Redensarten und Äußerungen auf, an die du dich erinnerst, wenn du deine Eltern und Elternfiguren wieder hörst.

Und dann schalte, wie gehabt, dein Erwachsenen-Ich ein. Geh deine Liste von elterlichen Redensarten und Äußerungen durch und frag dich bei jeder, ob es sich um eine Feststellung zur Realität oder eine elterliche Trübung handelt. Hast du den Eindruck, daß auch dabei welche sind, die du korrigieren müßtest, damit sie der Realität des Erwachsenen entsprechen, dann streich sie wieder durch und schreib deine neue Einsicht hin. So streichst du etwa durch: „Was man will, das kann man auch. Nur nicht aufgeben!“ und schreibst stattdessen: „Wenn etwas nicht hinhaut, dann pack es anders an, damit es hinhaut.“ Diese Übung macht Spaß und ist nützlich. Du kannst sie machen, wenn du mal nichts anderes zu tun hast.

Der Ausschluß

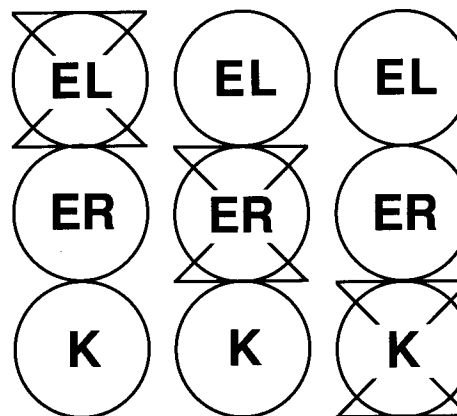
Berne hat behauptet, daß Menschen bisweilen einen oder mehrere Ich-Zustände ausschließen, und sprach somit von *Ausschluß*.

Die Abbildungen 6.2a bis 6.2c zeigen die drei Möglichkeiten, wie ein

Ich-Zustand ausgeschlossen werden kann. In den Diagrammen kennzeichnen wir das dadurch, daß wir den ausgeschlossenen Ich-Zustand durchstreichen und zwischen diesem und dem daran anschließenden Kreis einen Strich ziehen.

Jemand, der sein *Eltern-Ich ausschließt*, hat bei seinem Tun keine festen Regeln über die Welt, sondern zimmert sich für jede Situation seine eigenen Regeln neu zurecht. Meist hat er eine sichere Intuition aus seinem Kleinen Professor und kapiert rasch, was um ihn herum vorgeht. Das ist dann jemand, den der Volksmund als „Teppichhändler“ bezeichnen würde, sei er nun Spitzenpolitiker, erfolgreiche Führungskraft oder Mafia-Boß.

Wenn ich mein *Erwachsenen-Ich ausschließe*, schalte ich meine Fähigkeit ab, als Erwachsener die Realität zu prüfen. Statt dessen höre ich nur einen inneren Dialog zwischen Eltern-Ich und Kind-Ich. Mein Tun und Lassen, mein Fühlen und Denken spiegeln dann natürlich diesen ständigen Kampf wieder. Und weil ich meine ganze Fähigkeit zur Realitätsprüfung nicht einsetze, ist mein Denken und Handeln vielleicht so auffällig, daß ich unter Umständen als psychotisch diagnostiziert werde.



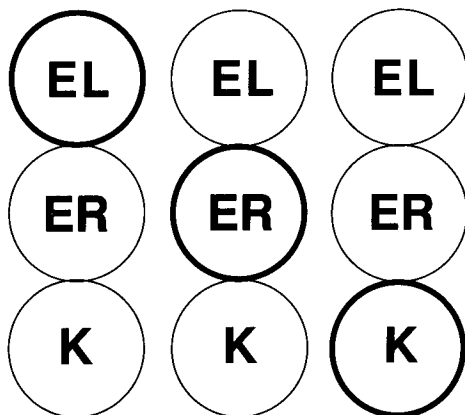
a) Eltern-Ich-Ausschluß b) Erwachsenen-Ich-Ausschluß c) Kind-Ich-Ausschluß

Abbildung 6. 2: Ausschluß

Jemand, der sein *Kind-Ich ausschließt*, hat keinen Zugang zu den gespeicherten Erinnerungen aus seiner eigenen Kindheit. Fragt man ihn: „Wie ist denn deine Kindheit gewesen?“, so heißt die Antwort: „Weiß ich nicht. Ich hab überhaupt keine Erinnerung daran.“ Wenn wir als Erwachsene Gefühle ausdrücken, sind wir oft in unserem Kind-Ich-Zustand. Jemand mit einem Kind-Ich-Ausschluß gilt daher oft als kalt oder verkopft.

Wenn zwei der drei Ich-Zustände ausgeschlossen werden, dann bezeichnet man den noch funktionierenden Ich-Zustand als *konstant* (im Englischen auch als „*ausschließend*“). Im Diagramm stellt man das dar, indem man den Kreis dicker zeichnet. Die Abbildungen 6.3 a bis 6.3 c zeigen die drei Möglichkeiten dafür.

Jemand mit einem *konstanten Eltern-Ich* wird eine Reihe von elterlichen Regeln im Kopf haben und ständig darauf Bezug nehmen. Fragt man so jemand beispielsweise: „Wie könnten wir Ihrer Meinung nach diesen Plan weiterentwickeln?“ so heißt die Antwort etwa: „Sehen Sie, ich glaube, der Plan ist gut. Aber lassen Sie sich’s gesagt sein: nur, wenn Sie sich exakt daran halten, glauben Sie mir!“



a) Konstantes Eltern-Ich b) Konstantes Erwachsenen-Ich c) Konstantes Kind-Ich

Abbildung 6. 3: Konstante (oder „ausschließende“) Ich-Zustände

Frage ich: „Wie geht’s denn?“, so lautet die Antwort: „Mein Gott, man muß halt allerhand in Kauf nehmen, oder?“

Ein Mensch mit einem *konstanten Erwachsenen-Ich*, ist, wie Berne sagt, „unfähig mitzumachen“, etwa Blödsinn zu machen oder einfach mit anderen zu lachen. Hingegen funktioniert er „fast ausschließlich als Planer, Informationssammler und Datenverarbeiter“.³

Wenn jemand ein *konstantes Kind-Ich* aufweist, so wird er sich ständig so aufführen, so denken und fühlen, als wäre er noch in seiner Kindheit. Stößt er auf Schwierigkeiten, reagiert er mit Emotionen und steigert sich tüchtig da hinein. Sowohl eine erwachsene Weise der Realitätsprüfung wie auch elterliche Regeln bleiben völlig ausgeschlossen. Er gilt dann häufig als „unreif“ oder „hysterisch“.

Ein Ausschluß ist nie total, sondern tritt immer bei bestimmten Anlässen auf. Wenn wir beispielsweise über jemand sagen, er „habe einen Kind-Ausschluß“, meinen wir, daß er, bis auf ganz bestimmte Situationen, kaum je in seinen Kind-Ich-Zustand geht.

Solange nicht wenigstens ein Teil des Kind-Ichs da ist, kann der Mensch nicht „funktionieren“. Außerhalb einer geschlossenen Anstalt kann er auch nicht funktionieren, wenn er nicht einen Rest Erwachsenen-Ich zur Verfügung hat. Und in der menschlichen Gesellschaft kommt er nicht sehr weit, ohne daß er einen Ansatz zu einem Eltern-Ich aufweist.