

6. Die Veränderung intrapsychischer Prozesse

6.1 Die Veränderung des Erwachsenen-Ich

Für die Arbeit mit Erwachsenen verwenden wir hier die Auffassung des integrierten Erwachsenen-Ich nach Clarkson: „Der integrierte Erwachsenen-Ich-Zustand stellt deshalb eine biologisch reife Person dar, deren erwachsene Intelligenzfunktionen voll entwickelt sind, die emotional über ein breites Reaktionsspektrum (Pathos) verfügt und sich an einem überprüften Wertesystem (Ethos) orientiert und so ihre Bedürfnisse mit den Möglichkeiten ihrer Umgebung in Einklang bringt.“ (1996 S. 81).

Diese Auffassung geht über die in den Anfängen der Transaktionsanalyse beschriebenen Funktionen des ‚Er‘ als datensammelnder und -verarbeitender Computer hinaus (Harris 1975) und sieht im Unterschied zur Theorie der Schiff-Schule (Schiff u. a. 1975) im ‚Er‘ eine eigene Energie wirksam, die der Lebensgestaltung des Erwachsenen dient.

Funktionen des Erwachsenen-Ich

Das integrierte Erwachsenen-Ich hat die Aufgabe,

- Sinnesinformationen aufzunehmen, zu spüren und wahrzunehmen,
- komplexe Gefühle zu spüren,
- zu erkennen und zu intuitieren,
- zu analysieren und zu schlußfolgern,
- Realitäten zu schaffen und Bedeutung zu geben,
- nach der Wichtigkeit zu bewerten und zu wählen,
- zu entscheiden und Sinn zu geben.

Es dient damit der Integration und Verwirklichung von Wünschen und Bedürfnissen, der realistischen Anpassung an die Umwelt und der Einschätzung möglicher Konsequenzen. Es trägt zur Identitätsbildung, zum Schutz der Person und zu ihrer Lebensgestaltung mit den Aufgaben der Sinnfindung bis zu einer spirituellen (transpersonalen) Entwicklung bei.

Therapie und Beratung haben die Aufgabe, Störungen und Unsicherheiten bei diesen Funktionen zu entdecken und dem Klienten zu helfen, seine Möglichkeiten im Hier und Jetzt und für die Zukunft voll zu entfalten.

Pathologie des Erwachsenen-Ich

Typische Störungen des Erwachsenen-Ich wurden schon in Kap. 4.3 beschrieben. Es handelt sich um nicht wahrgenommene Einflüsse des Kind-Ich und/oder des Eltern-Ich, die als **Trübung** bezeichnet werden.

Trübung aus dem Kind-Ich meint dabei die unreflektierte Wirkung vergangener Erlebnisse, die die Urteilskraft und Entscheidungen des Erwachsenen mindern.

☞ Ein Mann hat die Erfahrung gemacht, daß Anerkennung nur durch Leistung zu erreichen ist. Diese Erfahrung der Kindheit wird auch im Erwachsenen-Alter praktiziert im festen Glauben, daß niemand ohne Leistung und nur wegen seiner Person geliebt wird. Bei der Suche nach einer Partnerin wird dieser Mann versuchen, durch Leistung zu beeindrucken, und evtl. damit andere Möglichkeiten der Beziehung gefährden, weil er die bedingungslose liebevolle Zuwendung einer Partnerin nicht annehmen kann.

Die **Trübung durch das Eltern-Ich** stellt eine ungeprüfte Übernahme erlernter und anerzogener Meinungen (Vorurteile) dar.

☞ Ein anderer Mann hat von den Eltern den Glauben übernommen: ‚Es gibt auf der Welt nichts Gutes, das man sich nicht sauer verdienen muß.‘ Dies hat er zwar selbst nicht erfahren, glaubt es aber der elterlichen Autorität. In der Partnersuche strengt er sich über die Maßen an, wird verkrampft und sieht seine Mühe durch die Partnerin nicht recht belohnt.

Meist beobachten wir eine **Doppel-Trübung** durch ‚El‘ und ‚K‘ gleichzeitig. Dies beruht darauf, daß jemand in einem Milieu, in dem bestimmte Vorurteile geglaubt werden, auch die entsprechenden bestätigenden Erfahrungen machen wird. Damit ist dann im ‚El‘ die Vorannahme und im ‚K‘ die Erfahrung gespeichert, beide wirken unbemerkt auf das ‚Er‘ ein.

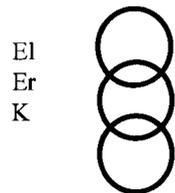
Trübungen enthalten die gesamte Bandbreite von Alltagsvorurtei-

len (,ich fahre nur eine bestimmte Automarke') und kindlichen Marotten (,wenn ich den blauen Sakko anziehe, wirke ich mehr auf Frauen') bis zu schwerer Pathologie, wenn z. B. Gewalt und Kriminalität gerechtfertigt werden.

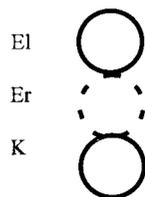
Eine andere Form der Störung des Erwachsenen-Ich sind **schwache Ich-Zustandsgrenzen**. Hier reicht die Kraft im Erwachsenen-Ich nicht aus, Elemente des Kind-Ich oder Eltern-Ich von der aktuellen Situation fernzuhalten. Bilder, Gefühle, Gedanken aus dem ,K' tauchen auf, werden als überschwemmend erlebt, oder die Unterscheidung zwischen früherer und aktueller Situation gelingt nicht mehr. Ebenso werden Verhaltensweisen von Autoritätspersonen ohne erkennbaren Anlaß plötzlich imitiert. Auch Reize der Umwelt können überschießende Reaktionen auslösen, die für den Beobachter unverständlich sind.

Ursachen solcher geschwächten Grenzziehung liegen entweder im konstitutionellen Bereich (sogenannte asthenische Persönlichkeit oder auch als Folge von Hirnschädigungen), in frühen massiv traumatisierenden Erfahrungen (z. B. sexueller Mißbrauch) oder in aktuell traumatisierenden Ereignissen (posttraumatische Streßreaktion). Auch der Gebrauch von Alkohol, Drogen und Medikamenten kann die Ich-Zustandsgrenzen schwächen.

Doppel-Trübung



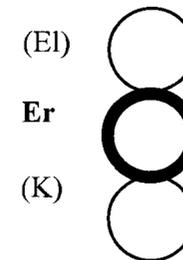
Schwache Ich-Zustands-Grenze



⌘ Nach dem Erleben einer Gewalttat ,überfallen' einen Zeugen immer wieder plötzlich die Bilder der Situation. Gefühle des Schreckens, des Schocks, der Ohnmacht tauchen auf, ohne daß die Person dafür einen äußeren Anlaß braucht. Die Konzentration auf die momentane Situation gelingt nicht mehr. Zittern, Angst, Schweißausbruch, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen und Kontaktverlust sind die Folge. Da dies anderen nicht immer wieder erzählt werden kann, verschweigt die Person ihr Erleben und zieht sich zurück und wird arbeitsunfähig.

Eine weitere Form der Störung stellt das **ausschließende Erwachsenen-Ich** dar: Eine Person kann die Erfahrungen der Vergangenheit ebensowenig nutzen wie die erlernten Verhaltensweisen. Sie lebt damit zeitlos in der Gegenwart, kann keine Identität entwickeln und muß jede Reaktion neu ,erfinden'. In solchen Fällen sind oft sowohl die eigenen Erfahrungen der Kindheit so schmerzhaft, daß sie unterdrückt werden, wie auch die Autoritäten so bedrohlich oder hilflos (z. T. auch nicht anwesend) gewesen, daß die Funktion des Eltern-Ich außer Kraft gesetzt wird.

Ausschließendes Erwachsenen-Ich



Stärkung des Erwachsenen-Ich

Allgemein stärkt die Übung der verschiedenen oben genannten Funktionen das Erwachsenen-Ich: die Anregung zu exakter Wahrnehmung, die Integration der Sinne, Hilfen zur Urteilsbildung, Analyse, Bewertung und Entscheidung. In der transaktionsanalytischen Gesprächsführung wird immer wieder auf diese Punkte Wert gelegt. Der Klient lernt, genaue Beobachtung von der Interpretation zu trennen, Schlußfolgerungen zu ziehen, Konsequenzen zu bedenken, sich klar zu entscheiden und danach zu handeln.

Die Enttrübung

Enttrübung ist ein Prozeß der Abgrenzung der Ich-Zustände, wodurch ihre Funktionsfähigkeit wiederhergestellt und dem integrierenden Erwachsenen-Ich die Wahlfreiheit eröffnet wird, auf eine Situation aus verschiedenen Bereichen der Ich-Zustände zu reagieren.

Gedanken und Gefühle werden in jedem Ich-Zustand differenziert und unterschiedlich erlebt.

Im Gespräch mit KlientInnen wird der Therapeut/Berater an Stellen, wo eine Trübung vermutet wird, immer wieder die Herkunft von Ansichten oder Gefühlen erfragen und realitätsbezogene Denk-, Fühl- und Handlungsalternativen fördern oder anregen. Die Identifikation von Gedanken und Gefühlen aus dem ‚EI‘ oder ‚K‘ setzt Energie frei, die sich auch in körperlichen Veränderungen äußert: Jemand wird plötzlich warm, eine körperliche Starre schwindet, die Lust, eine Idee in genußvolles Handeln umzusetzen, läßt eigene Kraft spüren.

⌘ Eine Frau beschreibt nach der Phase der Enttrübung verwundert ihr Fühlen im Erwachsenen-Ich: „Es ist nicht mehr so heftig, nicht mehr so farbig, aber viel klarer und wirkt auf andere Weise mächtig. Ich spüre viel deutlicher, daß ich fühle, und habe keine Angst vor der Überwältigung durch Gefühle.“

Enttrübung als Prozeß kann durch verschiedene Methoden unterstützt werden. Im Folgenden beschreiben wir einige verbreitete Arbeitsweisen: die Ich-Zustands-Dialoge nach *Stuntz* (1973) und *Rissman* (1975), die acht therapeutischen Schritte nach *Berne* (1985/1966), die Entwicklung des Gewinner-Miniskripts (*Kahler/Capers* 1974; *Gere* 1975), das Gewinner-Dreieck als Alternative zum Drama-Dreieck (*Choy* 1990) und die Methode des Selbst-Beelterns nach *James* (1974).

Ich-Zustands-Dialoge

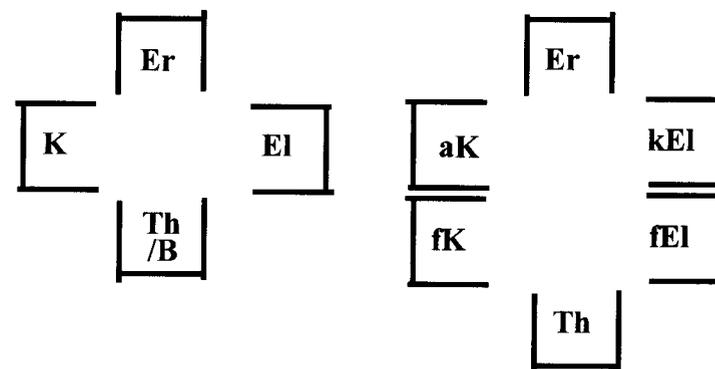
Stuntz (1973) beschrieb eine Arbeit mit drei Stühlen, die hilft, die verschiedenen Ich-Zustände als getrennt wahrzunehmen, ihre Qualitäten zu verdeutlichen und die Grenzen zu verstärken. Er empfiehlt diese Technik für Strukturanalyse, Enttrübung, Neuentscheidung, Beeltern und Beziehungsanalyse.

Ebenso läßt sich diese Methode auf fünf Stühle erweitern, wenn man die funktionale Analyse zugrunde legt.

Der Klienten wechselt jeweils auf den Stuhl, der seinem momentanen Ich-Zustand entspricht. Er kann aus diesem Ich-Zustand heraus mit dem Therapeuten/Berater sprechen und dabei Verhaltensalternativen entwickeln. Es ist aber auch ein Dialog oder Trilog mit den an-

deren Ich-Zuständen möglich. *Rissman* (1975) verwendet diese Methode bevorzugt zur Bewußtmachung des inneren Dialogs im Unterschied zu den äußerlich sichtbaren Transaktionen. Hierbei werden die Akzentsetzungen der Ich-Zustände, ihre nützlichen oder blockierenden Tendenzen deutlich. Die Leichtigkeit des Wechsels oder auch die Vermeidung von Ich-Zuständen geben zudem diagnostische Hinweise auf die Flexibilität und Ressourcen der Person.

Anordnung für Drei- oder Fünf-Stuhl-Arbeit



Die acht therapeutischen Operationen

In seinem Buch über Gruppenbehandlung nennt *Berne* (1985/1966) acht therapeutische Operationen, die in sich eine schlüssige Sequenz zur Enttrübung enthalten. Sie haben für die Arbeitsweise von Transaktionsanalytikern große Bedeutung erlangt. Die Schritte eins bis sechs haben auch für die Beratung Gültigkeit, die siebte Operation als Veränderung des Kind-Ich wird in Kap. 6.2 näher ausgeführt, der achte Schritt in der Festigung und Automatisierung des neuen Verhaltens entspricht als Abschluß auch allen anderen Methoden.

Die acht Operationen bauen aufeinander auf, auch wenn sie nicht immer nach exakt der aufgeführten Reihenfolge gebraucht werden. Gelingt ein nächster Schritt nicht, so wird zu einer vorhergehenden Arbeitsweise zurückgekehrt.

Die acht Operationen

1. Befragung

↳ 2. Spezifizierung

↳ 3. Konfrontation

↳ 4. Erklärung

↳ 5. Veranschaulichung

↳ 6. Bestätigung

↳ 7. Entwirrung des Kind-Ich

↳ 8. Festigung

Die **Befragung** ist eine grundlegende Intervention und erfüllt eine Reihe von Funktionen:

- sie aktiviert das Erwachsenen-Ich bei Klienten,
- sie zentriert auf wesentliche Punkte,
- sie gibt dem Therapeuten/Berater Informationen zur Problemstellung,
- sie zeigt diagnostisch, wie der Klient mit den Ich-Zuständen operiert,
- der Klient erfährt, worauf der Therapeut/Berater Wert legt,
- sie hilft bei der Entwicklung einer gemeinsamen Wirklichkeitsdefinition.

Die Befragung läßt einerseits dem Klienten Raum, sich und seine Konzepte des Problems und seiner Lösungsideen darzustellen, lenkt aber auch die Aufmerksamkeit auf bestimmte Inhalte und Zusammenhänge. *Berne* warnt aber auch vor dem Spiel ‚Psychiatrische Krankheitsgeschichte‘, in dem der Therapeut/Berater mit unnützen Informationen überschwemmt wird.

Im Wechsel und als Ergänzung zur Befragung steht die **Spezifizierung**. Sie dient der Klärung von Zusammenhängen und Begriffen, hilft zu einer gemeinsamen Sprache, legt aber auch den Klienten auf bestimmte Aussagen fest.

Spezifizierung ist besonders nötig bei:

- unklaren Begriffen („Was meinen Sie mit ‚Nerven verloren?‘“),
- unklaren Beziehungen („Wollen Sie sich wirklich scheiden lassen?“),
- unklaren Zusammenhängen („Weshalb kamen Sie in die Psychiatrie?“),
- Abstraktionen („Was verstehen Sie unter Erwachsen-Sein?“),
- Fachausdrücken und Fremdwörtern („Was meinen Sie mit paranoid?“),

- schwammigen Beschreibungen („Was hat der Arzt genau gesagt?“),
- lückenhaften Darstellungen („Wie lief das genau ab?“),
- Pauschalisierungen („Erleben Sie alle Frauen so?“),
- ‚gefärbten‘ Aussagen („Wieviel trinken Sie genau?“).

Das Risiko der Spezifizierung besteht in einer Anpassung von Klienten an die Sprache des Therapeuten/Beraters oder in einer erneuten Etikettierung („Das halten Sie auch für anormal!“)

Die **Konfrontation** ergibt sich im Gespräch aus der Befragung und Spezifizierung. Hier wird der Klient auf widersprüchliche Behauptungen, Annahmen oder Verhaltensweisen aufmerksam gemacht und um Klärung gebeten. Auch Widersprüche in den Interessen der Person sind Inhalte der Konfrontation.

Gewöhnlich setzt Konfrontation eine vertragliche Vereinbarung voraus, damit sie nicht als verfolgerisch und anklagend erlebt wird. Die Akzeptanz der Person muß spürbar sein, auch wenn auf Verhaltensprobleme hingewiesen wird. Die Gefahr besteht, daß der Therapeut/Berater sonst in Spiele und Maschen einbezogen wird (vgl. *Micholt* 1985).

Beispiele für typische Konfrontationen von Widersprüchen sind:

- destruktives, selbstschädigendes Verhalten und Bedürfnisse des Klienten (alkoholisiert zum vereinbarten Termin erscheinen),
- Bruch getroffener Vereinbarungen und Zusammenarbeit (z.B. Pünktlichkeit),
- Maschen-Gefühlsausdruck (z.B. Lachen) und wirkliches Gefühl,
- Rollen im Drama-Dreieck und wirkliches Leiden, Helfen oder Sich-Behaupten.
- Antreiberaussagen zu sich oder anderen,
- Vergleiche mit anderen statt eigener Analyse („Mir geht es genauso!“),
- Wettbewerbsverhalten statt Verfolgen eigener Interessen („Mich interessieren deine Probleme nicht, meine sind wichtiger“),
- passive Verhaltensweisen statt Arbeit am Problem (z.B. Zeitvertreibsspiele),
- Redefinitionen statt klarer Antworten,
- Interpretationen statt Achten auf die genaue Aussage,
- übertriebene Gefühle statt die Hinweiskfunktion von Gefühlen achten (z.B. Panik statt Angst),
- abwertende Aussagen zu sich oder anderen („Ich bin blöd!“),
- Rationalisierungen statt Gefühlsbezug,

Je stärker jemand in einem Verlierer-Skript befangen ist, um so

schwieriger ist die Kunst der Konfrontation: Der Therapeut/Berater muß wählen, welche Verhaltens-, Denk- und Fühlweisen er im Moment für besonders wesentlich hält, da viele Äußerungen eines Klienten widersprüchlich sind.

Die **Erklärung** dient dazu, dem Klienten ein neues Verständnis für die Entstehung und Aufrechterhaltung der Problemsituation anzubieten. Schon bei der Befragung berichten Klienten meist ihre Interpretation, wie sie sich und ihre Umgebung verstehen. Dieses Modell konnte aber das Problem nicht lösen. Bei der Erklärung wird nun diese Idee der Klienten in Frage gestellt, und Alternativen dazu werden entwickelt. Die verschiedenen Modelle der Transaktionsanalyse können hier Anwendung finden.

Ziele der Erklärung sind:

- den Interpretationsansatz von Klienten zu erschüttern,
- neue Zusammenhänge zu zeigen,
- komplexe Zusammenhänge modellhaft zu verdeutlichen,
- Motivation fördern und Optimismus zu stärken,
- eine Struktur für die Problemlösung zu entwickeln.

Das Risiko besteht in einer Konkurrenz zum Denken des Klienten, was sich meist in ‚Ja, aber ...‘-Spielen bemerkbar macht. *Berne* warnt außerdem vor dem Psychiatrie-Spiel ‚transaktionsanalytischer Typ‘, in dem TA-Modelle zur Stärkung des Skripts statt zu dessen Veränderung genutzt werden (z.B. zur Stärkung einer ‚Ich bin o.k., du bist nicht o.k.‘-Haltung).

Ist eine neue Erklärung eingeführt und weitgehend akzeptiert, wird die **Illustration** zur Veranschaulichung des Modells gebraucht: Beispiele aus dem Leben des Klienten, von anderen Gruppenteilnehmern oder aus der Erfahrung von Therapeut/Berater verdeutlichen, was gemeint ist. Möglichkeiten der Illustration bestehen auch in Bezug zu Märchen, Literatur, Parabeln, humorvollen kleinen Geschichten oder Witzen, die sich dem Klienten gut einprägen.

Illustration dient

- der Veranschaulichung des neuen Verstehens-Modells,
 - der Festigung von neuen Denk- und Fühlweisen,
 - der rechtshemisphärischen Einbettung analytischer Modelle,
 - dem Abbau von Tabus, magischem Denken oder einer Stimmung von Feierlichkeit bei der Betrachtung der eigenen Situation,
 - der Konfrontation der Idee, ein ganz besonderes Problem zu haben,
 - dem humorvollen, spielerischen Umgang mit der Problemlösung.
- Im negativen Sinne verleitet Illustration bisweilen den Therapeuten/

Berater zu sehr, aus eigener Erfahrung zu erzählen, sich als Geschichten- oder Witzeerzähler in Szene zu setzen oder auch den Klienten abzuwerten durch Aussagen wie: „Das kenne ich von früher aus meiner Therapie.“ *Berne* empfiehlt, ‚nicht zu lange auf der Bühne zu bleiben‘.

Durch die bisherigen Schritte ist der Klienten schon angeregt, eigene neue Erfahrungen zu machen. In der Phase der **Bestätigung** zeigt er nun, wie gut das neue Erklärungsmodell verstanden ist und in die Lebenswirklichkeit umgesetzt werden kann. Die Aktivität des Therapeuten/Beraters nimmt ab, der Klient steht verstärkt im Mittelpunkt.

Bestätigung wirkt, wenn

- der Klient von sich aus Beispiele erfolgreicher Anwendung des neuen Modells berichtet,
- das Lob des Therapeuten/Beraters nicht mehr gesucht wird, sondern
- Energie für eine aktive Weiterentwicklung auf der Basis der neuen Problemsicht spürbar wird (intrinsische Motivation).

Zuviel und zuwenig Anerkennung gefährden den Erfolg der Bestätigung. Individuelle Modifikationen von Modellen durch den Klienten sind wichtig und sollten nur bei Mißverständnissen oder Fehlentwicklungen aufgedeckt und korrigiert werden.

Nach diesen Schritten steht nach *Berne* der Klient vor der Wahl, die Therapie/Beratung zu beenden, sie in anderer Weise (z.B. nach Einzelsitzungen nun in der Gruppe) fortzuführen oder sich intensiv der Arbeit an Kind-Ich und Eltern-Ich zuzuwenden. Die Entrübung hat damit die Funktion des Erwachsenen-Ich wiederhergestellt, so daß eine regressive Arbeit folgen kann. Dies geschieht in der Phase der **Interpretation**, der ‚erlebnisgeschichtlichen Deutung‘, wie *Schlegel* (1984) es nennt oder was *Berne* als die ‚Entwirrung des Kind-Ich‘ bezeichnet (ausführlich beschrieben in Kap. 6.2).

Die **Festigung** schließt die Sequenz ab. *Berne* spricht auch von Kristallisierung und meint eine innere Sicherheit des Klienten, das aktuelle Problem bewältigt zu haben und künftige Probleme auf Gewinnerweise anzugehen.

Festigende Interventionen des Therapeuten/Beraters sind:

- Bestärkung des Klienten in der Sicherheit, Probleme selbst zu bewältigen
- Hinweise auf das mögliche Ende der Therapie oder Beratung,
- Unterstützung selbständiger Entscheidungen,
- Anerkennung geben für das Erreichte,

- den Klienten in der Gruppe als Modell für erfolgreiche Arbeit gelassen lassen
- zeitweilig die Rolle des Ko-Therapeuten/Beraters in der Gruppe überlassen.

Werden festigende Interventionen zu früh gebraucht, kann sich der Klient leicht im Stich gelassen oder zur Beendigung der Zusammenarbeit aufgefordert fühlen, obwohl noch die innere Sicherheit fehlt. Oft werden in dieser Situation neue oder alte Symptome wieder produziert, um den Abschied zu vermeiden. Der Therapeut/Berater muß hier sorgfältig diagnostizieren, ob es sich um wirkliche Probleme, die auf der Basis eines neuen Arbeitsvertrags angegangen werden sollten, oder um Maschen handelt, die nach einer Konfrontation aufgegeben werden können.

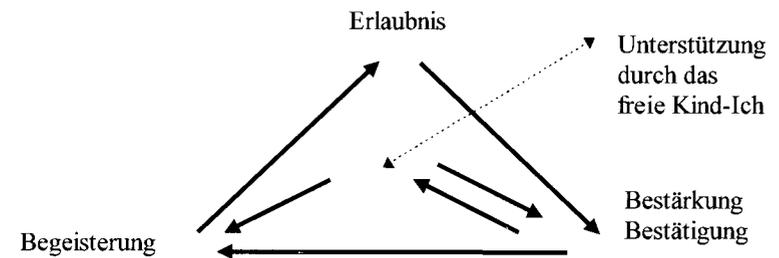
Das Gewinner-Miniskript (o.k.-Miniskript)

Kahler und *Capers* (1974) haben analog zum Miniskript auch eine Umkehrung in Form des Gewinner-Skripts beschrieben. Da diese Veränderung insbesondere für Beratungssituationen vorrangig unter Leitung des Erwachsenen-Ich möglich ist, haben wir diese Arbeitsweise diesem Kapitel zugeordnet. Bei starken Verlierer-Skripten muß allerdings begleitend die Veränderung im Kind-Ich und im Eltern-Ich eigens bearbeitet werden.

Ausgehend vom Gefühl der Verzweiflung (vierte Position des Miniskripts) wird die Motivation für Veränderung entwickelt. Im Kind-Ich, aber auch im Erwachsenen-Ich eines Menschen ist der Wunsch nach Befreiung von Zwängen und nach individuellem Wachstum zu finden. *Clarkson* (1996) nennt dieses Bedürfnis in Anlehnung an *Berne* ‚Aspiration Drive‘. Ist der Klient entschlossen, die unangenehmen Gefühle am Ende der Miniskript-Sequenz nicht mehr als Masche zu gebrauchen, wird das Bewußtsein für die rachsüchtige Seite des Kind-Ich gefördert (dritte Position). Dadurch werden die hemmenden Grundbotschaften wieder spürbar (zweite Position), und der Weg führt zurück an den Anfang der Sequenz, zu den Antreibern (erste Position). Wie *Gere* (1975) näher ausführt, beginnt die positive Arbeit nun mit der Frage nach der Loslösung von Antreibern: der befreienden korrigierenden Erfahrung und dem nötigen Schutz für eine positive Entwicklung (siehe Kap. 5.5). Kognitive Sätze werden als Erlaubnis entwickelt, der Übertreibung in den Antreibern nicht mehr Folge zu leisten. Anstelle der Hemmung tritt dann die Unterstüt-

zung: Die Bewußtwerdung positiver Erinnerungen aus dem Reservoir des Kind-Ich und die Effekte der korrigierenden Erfahrung durch neues Verhalten in der Gegenwart lassen die hemmenden Grundbotschaften wirkungslos werden. Das wiedererlangte Bewußtsein für die eigenen Bedürfnisse und die Selbstakzeptanz brauchen äußere und innere Anerkennung und Verstärkung für das ‚freie Kind‘. Schließlich führt diese veränderte Sequenz zu einem verstärkten Selbstgefühl und zu authentischen Gefühlen, die als Selbstverstärkung wirksam werden.

Das Gewinner-Miniskript



Das Gewinner-Dreieck

In Kap. 3.3 wurde das Drama-Dreieck nach *Karpman* (1968) beschrieben. Dieses Modell ist für Klienten leicht nachvollziehbar und hilft zur Klärung der Entstehung und des Verlaufs von Spielen. Sie basieren auf einer Verzerrung (Abwertung) der Rollen: Ankläger sind zu sehr auf ihr Recht-Haben bedacht, Retter zu sehr aufs Helfen und Opfer zu sehr auf ihr Leiden konzentriert. Das Scheitern in der Erfüllung der verdeckten Wünsche führt zum Rollenwechsel und löst das unangenehme Gefühl am Ende aus.

Choy (1990) bietet ein Modell an, wie die ursprüngliche negative Abfolge verändert werden kann, indem die Bedürfnisse und Haltungen in den drei Rollen erfüllt werden.

Das ursprüngliche Opfer wird sich seiner Verletzlichkeit bewußt, die Person akzeptiert, daß sie selbst ein Problem hat, das ihr Leiden verursacht. Damit wird das Erwachsenen-Ich aktiviert, die Passivität (siehe Kap. 4.5) wird abgebaut. Denken und Fühlen werden für die Entdeckung notwendiger Änderungen eingesetzt. Denken und Füh-

len kann gleichzeitig geschehen, statt miteinander in Konkurrenz zu stehen. Die Problemlösefähigkeit und Sorge für eigene Bedürfnisse werden gefördert. Damit verbessert auch der Klient seine Möglichkeiten, nützliche Hilfe zu verlangen und anzunehmen.

Als Methoden der Selbsthilfe schlägt Choy vor:

- Beschäftigung mit Problemlöseverhalten (Schritte aus Psychologie und Management),
- Brainstorming (unzensiertes Ideensammeln),
- nützliche Funktionen der Gefühle wahrnehmen (Was sagt mir das Gefühl? Wie hilft es mir?),
- Informationen sammeln (realistische Informationen z.B. über Krankheiten, deren Behandlungsmöglichkeiten etc.),

Für die Veränderung in Therapie und Beratung dienen

- geleitete Phantasien,
- Ideensammlung in der Gruppe,
- Mehr-Stuhl-Arbeit zwischen Ich-Zuständen, aber auch zwischen konkurrierenden Bedürfnissen,
- Kind-Interview (s. u. Selbst-Beeltern),
- Spielanalyse,
- Bearbeitung von Engpässen (Neuentscheidungsarbeit).

Dabei liegt die Betonung auf den Ressourcen der Person: Erfolgreiche Problemlösungen in ähnlichen Situationen werden gesucht und auf ihre Anwendbarkeit in der aktuellen Problemlage geprüft.

Die Retter-Rolle wird zur wirklichen Helfer-Rolle und von echter Fürsorglichkeit geprägt. Helfer respektieren die Fähigkeit von Ratsuchenden, zu denken, Probleme zu lösen und zu erfragen, was sie wirklich brauchen. Sie übernehmen nicht ungefragt oder entgegen ihren eigenen Bedürfnissen Aufgaben für andere. Sie entscheiden sich für bestimmte Formen der Unterstützung auf der Basis der eigenen Interessen und lehnen eine Überforderung ohne Schuldgefühle ab. Sie üben dabei das genaue Hinhören auf andere.

Methodische Möglichkeiten sind

- kontrollierter Dialog,
- klientenzentrierte Gesprächsführung,
- Analyse von Doppelbotschaften, verdeckten Transaktionen,
- klare Absprachen und Verträge,
- Übung im Wahrnehmen und Ausdrücken eigener Gefühle und Bedürfnisse,

- unterstützendes Feedback,
- Informationen vermitteln, ohne zu belehren.

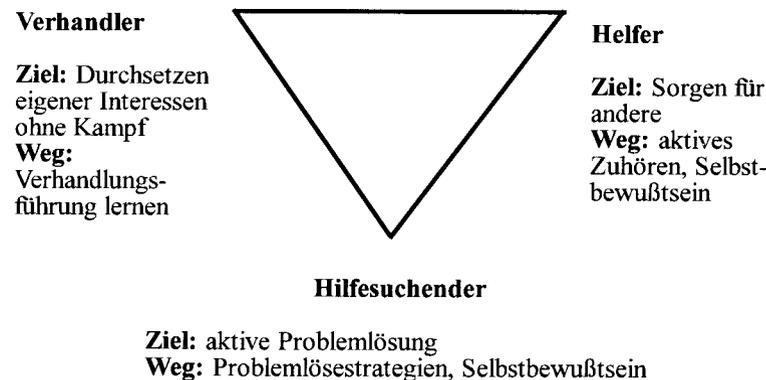
Ankläger sind auf Durchsetzung ihrer Interessen und Rechte bedacht. Bei einem guten Kontakt ist dafür die Herabsetzung eines anderen Menschen und seine Bestrafung nicht erforderlich. Die Energie wird für eine Veränderung der Situation und nicht mehr für die Beherrschung anderer eingesetzt. Durchsetzung geschieht durch Verhandeln, nicht durch Besiegen.

Methodische Hilfen sind dafür:

- Übung im Fragen statt Fordern,
- ‚Nein‘-Sagen, statt Vorwürfen,
- erklären, wie für einen selbst etwas zum Problem wird, statt Schuldzuschreibungen,
- Verhandlungstechniken üben,
- Ideen sammeln, wie eigene Bedürfnisse unabhängig von einer nicht veränderungsbereiten Person erfüllt werden können.

In Therapie und Beratung sind ähnliche Arbeitsweisen wie bei der Veränderung der Opfer-Haltung angezeigt.

Das Gewinner-Dreieck nach Choy (1990)



Die Revision des Eltern-Ich und der Aufbau von Selbstakzeptanz (Selbst-Beeltern)

Ausgehend von der Annahme, daß das Erwachsenen-Ich die anderen Teile der Persönlichkeit in unterschiedlicher Weise nutzen kann, entwickelte James (1974) eine Methode zur Stärkung des Erwachsenen-Ich, die sie Selbst-Neubeeltern (Selfparenting) nannte. Die theoretische Grundannahme besteht darin, daß Eltern- und Kind-Ich dynamische Elemente der Person sind, deren Inhalte erweitert, schädliche Teile entmachtet und nützliche Teile (Ressourcen) betont werden können. Der erwachsene Mensch kann mit Hilfe seines Erwachsenen-Ich das Kind-Ich und Eltern-Ich analysieren und sich entschließen, hinderliche Einflüsse des Eltern-Ich zu verändern bzw. fehlende Erfahrungen durch Neuerfahrung zu ergänzen. James (1981) sieht diesen Schritt als einen Aufbruch, ein neues Leben zu beginnen. Das Selbst-Beeltern ist dann erfolgreich abgeschlossen, wenn die neuen Verhaltensweisen so in die Persönlichkeit integriert sind, daß sie automatisiert wurden.

Die Methode ist weitgehend kognitiv orientiert und in der Beratung und Erwachsenenbildung sehr gut verwendbar. Einzelne Sequenzen lassen sich aber auch in einen Therapieprozeß gut einbetten.

Der Weg gliedert sich in **sieben Schritte**:

1. Motivationsarbeit
2. Historische Diagnose des Eltern-Ich
3. Informationen über hilfreiches elterliches Verhalten
4. Bewertung der Ergebnisse der Analyse und Information
5. Die Planung der Veränderung
6. Vereinbarungen zur Veränderung (Eigenverträge)
7. Automatisierung des neuen Eltern-Ich-Anteils.

In der **Motivationsarbeit** bietet James Fragenlisten zum Gebrauch des eigenen Eltern-Ich an, die ein Nachdenken über die eigene Nutzung des Eltern-Ich und zur eigenen erlebten Freiheit anregen sollen.

Fragebogen zur Motivation (James 1981, 17-19, übers. G. P.)

Gehe die folgenden Fragen flott durch und kreuze an, was für dich zutrifft, mache einen Strich, wo es nicht zutrifft, oder ein Fragezeichen, wenn du nicht sicher bist.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ich verstehe mich nicht. | <input type="checkbox"/> Ich kann mich nicht leiden. |
| <input type="checkbox"/> Ich Sorge nicht für mich. | <input type="checkbox"/> Ich fühle mich ganz in Ordnung. |
| <input type="checkbox"/> Ich bin ein unabhängiger Denker. | <input type="checkbox"/> Ich stehe sehr unter Leistungsdruck. |
| <input type="checkbox"/> Ich gebe leicht auf. | <input type="checkbox"/> Ich habe keine engen Freunde. |
| <input type="checkbox"/> Ich bin oft rebellisch. | <input type="checkbox"/> Ich gebe gewöhnlich nach. |
| <input type="checkbox"/> Ich habe eine gute Gesundheit. | <input type="checkbox"/> Ich bin oft glücklich. |
| <input type="checkbox"/> Ich bin optimistisch. | <input type="checkbox"/> Ich fühle mich in der Falle. |
| <input type="checkbox"/> Ich habe wenig Selbstbeherrschung. | <input type="checkbox"/> Ich bin beliebt. |
| <input type="checkbox"/> Ich habe oft Schuldgefühle. | <input type="checkbox"/> Ich bin zu kritisch eingestellt. |
| <input type="checkbox"/> Ich wünsche, ich wäre nie geboren. | <input type="checkbox"/> Ich bin kreativ. |
| <input type="checkbox"/> Ich bin kein guter Vater, keine gute Mutter. | <input type="checkbox"/> Ich bin froh zu leben. |
| <input type="checkbox"/> Ich kann gut Probleme lösen. | <input type="checkbox"/> Ich fühle mich unvollständig. |
| <input type="checkbox"/> Ich fühle mich frei. | <input type="checkbox"/> Ich fühle mich schwach statt kraftvoll. |
| <input type="checkbox"/> Ich mache mir zu viel Sorgen. | <input type="checkbox"/> Kinder mögen mich. |
| <input type="checkbox"/> Ich bin kompetent. | <input type="checkbox"/> Ich verstehe oft nicht, worum es geht. |
| <input type="checkbox"/> Ich habe Selbstvertrauen. | |

Schau dir die Antworten noch einmal an: Gibt es ein typisches Muster? Gibt es Bereiche, wo du in der Falle sitzt, und andere, wo du frei bist?

Weitere Möglichkeiten der Motivation sieht sie in der Reflexion über Fragen zur eigenen Geburt (Was wurde dir über deine Geburt erzählt?), oder auch zu Zuschreibungen durch Eltern und Verwandtschaft (Was sagten sie, wer du bist, was aus dir werden soll?). Es folgen Fragen zur frühen Kindheit, der Unterstützung oder Abhängigkeit von anderen und zu Einschränkungen der eigenen Freiheit in der Familie (Konntest du hingehen, wohin du wolltest; Freunde haben und nach Hause mitbringen; eigene Gedanken denken und äußern; eigene Interessen verwirklichen?). Als Abschluß der Reflexion wird nach dem aktuellen Umgang mit dem Eltern-Ich gefragt (Wie hältst du dich heute zurück? Wie vermeidest du deine Freiheit?).

Im **zweiten Schritt** werden die elterlichen Verhaltensweisen analysiert, die entsprechenden Situationen erinnert, in der ein bestimmter Stil erfahren wurde, und die eigene Reaktion darauf beschrieben.

Förderliche elterliche Stile	Hemmende elterliche Stile
vernünftig ermutigend konsequent vermittelnd fürsorglich entspannt verantwortlich	überkritisch widersprüchlich überfürsorglich streitlustig unbeteiligt übersächlich emotional überbedürftig

Wo hat der Klient diese Reaktionsweisen übernommen, oder welche Kompromisse hat er geschlossen?

Die Diagnose wird fortgesetzt durch eine Auflistung von Eigenschaften von Vater und Mutter und anderen Elternfiguren, die jeweils nach positiv oder negativ sortiert werden. Schließlich werden Elterneigenschaften aufgelistet, die jemand in Situationen positiv nutzen kann, die jemand in negativer Weise nutzt, oder auch Merkmale, die jemand ablehnt und nicht gebraucht.

Beim Selbst-Beeltern werden die natürlichen Eltern geachtet und so akzeptiert, wie sie waren. Der Berater muß vorsichtig sein, Eltern zu kritisieren oder abwertende und negative Statements des Klienten zu unterstützen.

Der **dritte Teil** der Methode beginnt mit einer Analyse der Wünsche und Bedürfnisse des inneren Kindes. Wie erkennt ein Klient heute diese Wünsche und Bedürfnisse und sorgt für deren Befriedigung. Zur Information des Erwachsenen-Ich über gutes elterliches Verhalten gibt James einen Überblick über kindliche Entwicklung und über altersgemäße Bedürfnisse. Sie beschreibt den sinnvollen Umgang mit eigener Energie und Kreativität und das entsprechende elterliche Verhalten, das diese Bereiche fördern kann.

In einem **vierten Schritt** wird ein innerer Dialog angeregt. Das Erwachsenen-Ich tritt in Kontakt mit dem eigenen Kind-Ich, z.B. in Form einer Stuhlarbeit oder einer geleiteten Phantasie. Es kann dabei das Kind nach den eigenen Wünschen, Erfahrungen und Bedürfnissen befragen und spüren, wie weit der Erwachsene bereit ist, das bedürftige Kind in sich anzuerkennen und anzunehmen.

Eine **typische geleitete Phantasie** hierfür ist:
Gehe zurück an den Ort deiner Kindheit und schaue dich dort um. Ir-
gendwo kannst du dich als Kind spielen sehen. Schau dir dieses Kind an,

und beobachte, was es gerade tut und wie es ihm dabei geht. Wenn du dich vorsichtig annäherst und allmählich mit dem Kind Kontakt aufnimmst, kann es sein, daß du das Kind zu seinen Wünschen, zu seinem Erleben, auch zu seiner Lebenssituation befragen kannst. Höre dabei aufmerksam auf die Klagen des Kindes.

Wenn der Kontakt mit dem Kind gut gelingt und das Verständnis da ist, kann man die Phantasie abschließen, indem man das Kind auf den Schoß setzen oder auf den Arm nehmen läßt und dann wieder Teil der erwachsenen Person wird.

In dem **fünften Schritt** werden die nun ermittelten Daten – das Erleben der eigenen Freiheit, die Analyse der Eltern als Person, die Bedürfnisse des Kindes – gewertet und auf die jetzige Lebenssituation bezogen. Dabei wird immer wieder zwischen brauchbar und unbrauchbar unterschieden. Neue Möglichkeiten werden im Gespräch oder in der Gruppe gesucht, wie mit ungünstigem Elternverhalten umgegangen werden kann oder wie fehlende Erfahrungen heute ermöglicht werden.

Diese Arbeit führt im **sechsten Schritt** zu der Entwicklung von Selbstvereinbarungen. *James* gibt hierfür eine Einführung in die Praxis der Vertragsarbeit. Der Mensch plant, wie er seine Wünsche besser kennenlernen kann, und verwirklicht, wie er seine Intuition und Kreativität gebraucht, mit Stärken und Schwächen umgeht und für sich selbst fürsorglich sein kann. Diese Verträge werden notiert und in kleinen Schritten in der Gruppe eingeübt. Besonderer Wert wird darauf gelegt, beeinflussende, hilfreiche, schützende Sätze als Erlaubnisse und Ermutigungen zu entwickeln, die das neue Eltern-Ich dem Kind sagen kann.

Der **siebte Schritt** im Prozeß des Selbst-Beelterns besteht im Einüben der neuen Verhaltensweisen in der Lebenssituation der Klienten, um mit ihnen vertraut zu werden, bis sie automatisch gebraucht werden. Der Abschluß besteht in der emotionalen Versöhnung mit sich selbst und den Eltern, die dann gelingt, wenn das neue selbstfürsorgliche Verhalten als positiv und gewinnbringend erfahren wird.