8. Strokes

Du gehst über die Straße, und dein Nachbar kommt dir entgegen. Wie ihr euch begegnet, lächelst du und sagst: „Schönes Wetter heute, gelt?" Der Nachbar lächelt zurück und antwortet: „Wirklich."

Damit hast du mit deinem Nachbarn *Strokes* ausgetauscht. Ein *Stroke* wird definiert als *Einheit der Anerkennung*.[1] Dabei kann es sein, daß ich die *Existenz* des Mitmenschen zur Kenntnis nehme (natürlich in einer Weise, die für ihn wahrnehmbar ist), oder aber seine *Beschaffenheit* und *Eigenart*, oder auch sein *Verhalten* und seine *Leistung*.*

Ein solcher Austausch ist uns allen derart vertraut, daß wir normalerweise nicht weiter darüber nachdenken. Aber stell dir einmal vor, die gleiche Szene würde in leicht abgeänderter Version ablaufen. Wie dein Nachbar herankommt, lächelst du und sagst: „Schönes Wetter heute, gelt?" Der Nachbar geht überhaupt nicht darauf ein, sondern geht vorbei, als gäbe es dich gar nicht. Wie würdest du dich fühlen?

Wenn du so empfindest wie die meisten Menschen, würdest du dich über das Ausbleiben jeder Reaktion bei deinem Nachbarn zumindest wundern. Du würdest dich vielleicht fragen: „Was ist da schiefgelaufen?" Wir brauchen Strokes, und wir erleben es als Mangel, wenn wir keine kriegen.

Stimulus-Hunger

Berne hat verschiedene Arten von *Hunger* beschrieben, die wir alle bisweilen erleben. Einer ist das Bedürfnis nach körperlicher und seelischer Stimulation. Berne nannte das *Stimulus-Hunger.*

Er verwies auf die Arbeit von Forschern auf dem Gebiet der menschlichen Entwicklungspsychologie und auf ähnliche Beobachtungen im

* Berne sprach von einem *unit of recognition*; die anschließende im Deutschen wohl sinnvolle Verdeutlichung ist ein Einschub des Übersetzers.

Tierreich. Der Österreicher René Spitz hat in einer vielbeachteten Untersuchung Säuglinge beobachtet, die in einem Waisenhaus untergebracht waren[2]. Sie wurden vorzüglich ernährt und sorgfältig betreut, es fehlte gewiß nicht an Wärme oder Sauberkeit. Dennoch traten bei ihnen viel häufiger körperliche und emotionale Störungen auf als bei Kindern, die von ihren Müttern oder anderen direkten Bezugspersonen versorgt wurden. Spitz kam zu der Schlußfolgerung, daß das, was den Kindern im Waisenhaus fehlte, die nötige Stimulierung war. Außer den weißen Wänden des Zimmers gab es für sie von früh bis spät nichts, was sie hätten anschauen können. Vor allem aber hatten sie wenig Körperkontakt mit denen, die sie versorgten. Was sie entbehrten, waren die Berührungen und Liebkosungen, mit denen Säuglinge normalerweise von ihren Bezugspersonen bedacht werden.

Berne hat das Wort „stroke"* gewählt, weil er damit das Bedürfnis des Säuglings nach körperlicher Berührung deutlich machen wollte.

Als Erwachsene, so sagte er, sehnen wir uns immer noch nach Körperkontakt, aber wir lernen auch, uns anstelle einer körperlichen Berührung mit anderen Formen von Anerkennung zufrieden zu geben. Ein Lächeln, ein Kompliment oder auch ein vorwurfsvoller Blick oder gar eine Beleidigung – all das zeigt uns doch, daß unsere Existenz zur Kenntnis genommen worden ist. Berne hat den Ausdruck *recognition hunger*, Hunger nach Anerkennung, verwandt, um unser Bedürfnis nach dieser Art Zur-Kenntnisnahme durch andere zu beschreiben.

Arten von Strokes

Wir können verschiedene Arten von Strokes unterscheiden. Es kann sich handeln um

verbale oder nonverbale Strokes
positive oder negative Strokes
bedingte oder bedingungslose Strokes.

* *Anmerkung des Übersetzers:* Der Ausdruck *stroke* ist im Englischen vieldeutig, seine Grundbedeutung ist in etwa *Streich, Schlag*. Ein solcher Streich kann entweder wohltun oder auch schmerzhaft oder sogar tödlich sein. Die Übersetzung „Streicheleinheit" gibt nur die eine Seite wieder, und auch der Ausdruck „Zuwendung" trifft in manchen Fällen die Sache nicht. *Stroke* bedeutet neben anderem auch Ritterschlag oder Glockenschlag, aber auch ein so tragisches Ereignis wie ein elektrischer Schlag oder ein Schlaganfall. Aus diesen Gründen hielt der Übersetzer es für geraten, auf willkürliche Übersetzungen zu verzichten und den englischen Ausdruck beizubehalten.

Verbale und nonverbale Strokes

In dem Beispiel am Anfang dieses Kapitels werden zwischen dir und deinem Nachbarn verbale und nonverbale Strokes ausgetauscht. Ihr habt miteinander geredet, und ihr habt gelächelt.

Ihr hättet einander viele andere verbale Strokes zukommen lassen können, von einem einfachen „Mahlzeit!" bis zu einer längeren Unterhaltung.

Unter den nonverbalen Strokes seien erwähnt das Winken, das Nicken, das Händeschütteln oder die Umarmung.

Wenn du an das vorhergehende Kapitel denkst, machst du dir sicher klar, daß *jede Transaktion einen Austausch von Strokes darstellt.* Bei den meisten Transaktionen kommt es zum Austausch sowohl von verbalen als auch nonverbalen Strokes. Aber eine Transaktion kann auch gänzlich nonverbal ablaufen. Im Unterschied dazu ist es schwer, sich eine Transaktion vorzustellen, die rein verbal stattfindet und keinerlei nonverbalen Inhalt hat, vielleicht mit Ausnahme eines sachlichen Telefongesprächs.

Positive und negative Strokes

Ein *positiver Stroke* ist ein Stroke, den der Empfänger als angenehm empfindet. Ein *negativer Stroke* ist einer, der als schmerzlich erlebt wird. In unserem Anfangsbeispiel hast du mit deinem Nachbarn positive Strokes ausgetauscht, und zwar sowohl verbale wie auch nonverbale.

Hätte dein Nachbar auf deinen Gruß aber mit einem bösen Blick statt mit einem Lächeln reagiert, hätte er dir einen negativen nonverbalen Stroke gegeben. Intensiver wäre der nonverbale Stroke dann gewesen, wenn er dir unerwartet einen Kinnhaken versetzt hätte. Einen negativen verbalen Stroke gibt er dir dann, wenn er auf dein freundliches „Schönes Wetter, gelt?" hin sagt: „Na und?", oder sogar „Schon, schon, bis *Sie* jetzt aufgetaucht sind."

Nun könnte man sich vorstellen, daß der Mensch sich stets um positive Strokes bemühen und negative vermeiden würde. In Wirklichkeit funktionieren wir nach einem andern Prinzip: *Jede Art von Stroke ist besser als überhaupt kein Stroke.*

Diese These wird gestützt durch eine Reihe von Tierversuchen. In einem Experiment wurden zwei Gruppen von Rattensäuglingen in völlig gleichen primitiven Kästen gehalten. Die eine Gruppe bekam täglich ein paarmal einen Elektroschock und die andere Gruppe nicht. Zur Überraschung der Forscher entwickelte sich die Gruppe, die die

Schocks bekam, besser als diejenige, die eine solche Stimulierung nicht erfuhr, so schmerzlich sie auch war.[3]

Wir ähneln solchen Ratten. Um unseren Stimulus-Hunger zu stillen, können wir genauso negative Strokes wie positive aufnehmen.

Die ganz kleinen Kinder wissen das instinktiv. Fast alle haben wir von der frühesten Kindheit an Zeiten durchlebt, wo wir die positiven Strokes, die wir gewünscht hatten oder gebraucht hätten, nicht bekamen. Wir haben dann Mittel und Wege ausgedacht, an negative Strokes zu kommen. Die haben zwar weh getan, aber das war immer noch besser als die gefürchtete Alternative, sie gänzlich entbehren zu müssen, sich übersehen, vergessen und verlassen zu fühlen. Im Erwachsenen-Dasein befolgen wir dieses Muster aus der frühen Kindheit manchmal immer noch und bemühen uns weiterhin um negative Strokes. Hier liegt der Grund für gewisse Verhaltensweisen, die uns auf den ersten Blick widersinnig vorkommen, weil wir uns damit selbst bestrafen. Dieses Konzept werden wir wieder antreffen, wenn wir Spiele, Maschen und das Skript behandeln.

Bedingte und bedingungslose Strokes

Ein *bedingter Stroke* bezieht sich auf das, was du tust. Ein *bedingungsloser Stroke* bezieht sich auf das, was du bist.

> *Positiv und bedingt:* „Das haben Sie aber gut gemacht!."
> *Positiv und bedingungslos:* „Es ist so schön, daß du da bist."
> *Negativ und bedingt:* „Ihre Strümpfe gefallen mir nicht."
> *Negativ und bedingungslos:* „Ich hasse dich."

Suche für jede dieser vier Arten von Strokes fünf Beispiele, für die positiven bedingten und bedingungslosen, und für die negativen bedingten und bedingungslosen. Denke dabei bei jedem Beispiel an nonverbale und verbale Strokes.

Bei einer Gruppe laßt jeden mal seinem Nachbarn zur Linken einen bedingten positiven Stroke geben. Achtet dabei jedesmal darauf, wie der Stroke gegeben und wie er aufgenommen wird. Wenn alle durch sind, tauscht miteinander aus, was ihr beobachtet habt. Dann geht in der anderen Richtung genauso vor, und sprecht wieder darüber, wie die Strokes gegeben und wie sie aufgenommen wurden.

Stroken und Verstärkung des Verhaltens

Als Kinder probieren wir alle möglichen Verhaltensweisen aus, um herauszufinden, welche uns die Strokes einbringen, die wir brauchen. Wenn eine bestimmte Verhaltensweise sich als stroketrächtig herausstellt, ist die Wahrscheinlichkeit groß, daß wir dieses Verhalten wiederholen. Und mit jedem Mal, wo wir dadurch einen weiteren Stroke erhalten, wächst unsere Bereitschaft, dieses Verhalten auch weiterhin an den Tag zu legen.

Auf diese Weise *verstärkt* das Stroken das Verhalten, welches gestrokt wird. Erwachsene, die Strokes genauso sehr brauchen wie Kleinkinder, tendieren auch genau so dazu, in ihrem Verhalten ständig nach Wegen zu suchen, wie sie am sichersten an ihre Strokes kommen.

Denke daran, daß wir alle nach dem Prinzip reagieren „Igendeine Art von Strokes ist besser als gar keine."

Wenn ich den Eindruck habe, es gibt nicht genügend positive Strokes, um mein Strokebedürfnis zu erfüllen, dann gehe ich dazu über, mich nach negativen umzusehen. Und nehmen wir an, ich hätte als Kind beschlossen, mich lieber um negative Strokes zu bemühen als Gefahr zu laufen, Strokes ganz entbehren zu müssen. Wenn ich dann später als Erwachsener einen negativen Stroke bekomme, so wird auch dieser negative als Verstärkung für mein Verhalten wirken, und zwar *genauso wirksam wie ein positiver Stroke*. Das bringt uns weiter in unserem Verständnis dafür, daß Menschen beharrlich an Verhaltensmustern festhalten, mit denen sie sich augenscheinlich nur Eigentore schießen.

Diese Kenntnis kann uns auch leiten, aus solchen negativen Mustern auszusteigen. Das ist möglich, indem wir die Art und Weise verändern, in der wir uns um Strokes bemühen. Statt etwas anzustellen, um schmerzliche negative Strokes einzukassieren, können wir etwas unternehmen, um erfreuliche positive Strokes zu bekommen. Und mit jedem Mal, wo uns unser Verhalten einen positiven Stroke einbringt, wächst unsere Bereitschaft, dies neue Verhalten auch in der Zukunft an den Tag zu legen.

Hierbei sind die *Qualität* und *Intensität* der Strokes wichtig. Weder das eine noch das andere läßt sich quantitativ erfassen. Aber es leuchtet ein, daß der Mensch subjektiv die Strokes ganz unterschiedlich bewertet, je nach dem, von wem sie kommen und wie sie gegeben werden.

Nehmen wir z.B. an, daß wir beiden als Autoren für unser Buch einen positiven Stroke von einem angesehenen Transaktionsanalytiker bekommen, der es gerade von Anfang zu Ende durchgelesen hat. Einen solchen Stroke schätzen wir qualitativ mit Sicherheit höher ein als einen, den wir vielleicht von jemand bekommen, der an der TA nicht weiter interessiert ist und lediglich das Vorwort und die Kapitelüberschriften überflogen hat.

Nun stell dir vor, ein Kind erhielte von seinem Vater einen negativen Stroke, weil es etwas tut, was der Vater nicht leiden kann. Der Stroke wird vielleicht mit erhobenem Zeigefinger und strenger Stimme erteilt. Oder aber er kann auch begleitet sein von wütendem Schreien und von Schlägen. Natürlich erlebt das Kind das Negative im letzteren Fall intensiver als im ersteren.

Strokes geben und Strokes annehmen

Manche Menschen haben die Gewohnheit, Strokes zu geben, die am Anfang positiv klingen, aber am Ende einen negativen „Stachel" haben.

„Also ich habe den Eindruck, Sie haben das schon verstanden - mehr oder weniger."

„Der Mantel steht dir gut - hast du ihn gebraucht gekauft?"

Strokes dieser Art werden als *unechte Strokes* bezeichnet. Man hat den Eindruck, sie würden einem etwas Positives geben und dann wieder wegnehmen.

Es gibt auch Menschen, die recht großzügig positive Strokes austeilen, dabei aber unehrlich sind. Kaum hat dich so jemand im Zimmer entdeckt, eilt er herbei und erdrückt dich schier in einer besitzergreifenden Umarmung. Mit breitem Lächeln sagt er: „Toll! Wie mich das freut, daß du hier bist! Wie du reingekommen bist, wurde es richtig hell hier drinnen! Weißt du, ich habe gerade deinen Artikel gelesen und fand das *so* überzeugend und dabei *so* geistreich..." Und so geht das dann weiter.

Eric Berne sprach einfach davon, daß er dir *Honig um den Bart schmiert*. Andere Autoren sprechen von *Kunststoff-Strokes* oder *Plastik-Strokes*, um solche unehrlichen positiven Strokes zu kennzeichen. Aber es gibt auch Menschen, die gehen ins entgegengesetzte Extrem. Es fällt ihnen schwer, überhaupt positive Strokes zu erteilen. Meistens sind sie in einer Familie großgeworden, wo selten positiv gestrokt wurde. Auch die Gewohnheiten im eigenen Land oder Volk spielen eine Rolle. Engländer, Skandinavier oder Norddeutsche sind vielleicht sparsamer mit positiven Strokes, vor allem mit positiven körperlichen Strokes. Bei den Mittelmeervölkern oder den Lateinamerikanern ist positives Stroken

eher an der Tagesordnung, und dort gelten dann die Nordländer als zurückhaltend und kalt.

Nun zum Annehmen von Strokes! Da haben wir alle unsere Eigenarten und Vorlieben. Vielleicht höre ich lieber Strokes für das, was ich tue, als für das, was ich bin. Dir sind vielleicht bedingungslose Strokes am liebsten. Ich vertrage unter Umständen eine ganze Menge negativer Strokes, während dich der geringste negative Stroke schon umwirft. Du kannst körperliche Strokes zutiefst genießen, wohingegen ich sofort zusammenzucke, wenn eine Berührung mehr ist als ein Händedruck.

Die meisten von uns kennen Strokes, die wir routinemäßig bekommen. Und weil wir sie so gut kennen, besteht die Gefahr, daß wir sie abwerten. Gleichzeitig wünschen wir uns insgeheim vielleicht andere Strokes, die wir selten erhalten. Vielleicht habe ich mich daran gewöhnt, positive verbale bedingte Strokes über mein klares Denkvermögen einzukassieren. Die mag ich zwar, aber sie kommen mir eher vor wie Kleingeld. Wonach ich mich in Wirklichkeit sehne, ist, daß mal jemand kommt und sagt: „Du siehst gut aus!" und mich in den Arm nimmt.

Vielleicht gehe ich sogar noch einen Schritt weiter und leugne *vor mir selbst,* daß ich die Strokes möchte, nach denen ich mich am meisten sehne. Nimm einmal an, daß ich als kleines Kind gern gehabt hätte, daß Mutter mich so richtig in den Arm genommen hätte, daß sie das aber kaum jemals getan hat. Das tut weh, und um den Schmerz zu lindern, beschließe ich vielleicht, meine Sehnsucht nach einer Umarmung auszublenden. Als Erwachsener behalte ich diese Strategie vielleicht bei, ohne daß mir das klar ist. Dann weiche ich körperlichen Strokes aus und leugne vor mir selbst das Bedürfnis danach, das nach wie vor unerfüllt bleibt.

In der TA-Sprache spricht man davon, daß jeder seinen *Lieblings-Stroke-Quotienten* hat. Der scherzhafte Reim: „Different strokes for different folks"* sagt das Gleiche mit anderen Worten. Wir sehen jetzt auch, wieso die Qualität eines Strokes sich nicht objektiv messen läßt; was für dich ein Stroke erster Güte ist, ist für mich vielleicht ein Stroke minderer Qualität.

Der Stroke-Filter

Bekommt jemand einen Stroke, der zu seinem Lieblings-Stroke-Quotienten nicht paßt, so wird dieser leicht ignoriert oder gering geachtet.

* Im Deutschen etwa: „Auch bei Strokes: Jedem das Seine!" - wobei sich im Englischen diese Redensart reimt.

Wir sagen, er *diskontiert* den Stroke oder *filtert ihn aus.* Wo das geschieht, lassen sich mit Wahrscheinlichkeit gewisse Inkongruenzen beobachten in der Weise, wie der Stroke aufgenommen wird.

Vielleicht sage ich aufrichtig zu dir: „Mir imponiert dein klares Denken beim Abfassen dieses Berichts." Aber nehmen wir einmal an, du hättest als Kind beschlossen: „Ich bin sicher ganz hübsch, und ich bin amüsant, aber denken kann ich nicht." Dann paßt mein Stroke nicht zu deinem Lieblings-Stroke-Quotienten. Wenn du dann meinen Stroke hörst, sagst du vielleicht: „Danke", aber dabei ziehst du die Nase kraus und verziehst deinen Mund, als müßtest du saure Gurken essen. Was man auch oft hört, wenn jemand einen Stroke emotional nicht gelten läßt, also „diskontiert", ist, daß er lacht oder kichert: „Danke ha ha ha!"

Das wirkt so, als hätten wir alle einen Stroke-Filter zwischen uns und den ankommenden Strokes. Damit filtern wir diese selektiv aus. Wir lassen nur die herein, die zu unserem Lieblings-Stroke-Quotienten passen, und die anderen halten wir fern. Dabei dient unser Stroke-Quotient dazu, das Bild beizubehalten, das jeder von uns sich von sich selbst macht.

Es gibt Menschen, die als Kinder zu der Überzeugung kommen, daß positive Strokes knapp sind oder man ihnen nicht trauen darf, und dann beschließen, sich an negative zu halten. Im Erwachsenendasein fahren sie unter Umständen fort, positive auszufiltern und negative hereinzulassen. Solche Menschen haben lieber die Peitsche als das Zuckerbrot. Bekommen sie ein Kompliment, so werden sie es in der Regel abwerten.

„Mir gefällt Ihr Haar."

„Hm, ja, ja! Ich muß dran denken, daß ich's endlich mal wasche."

Menschen, die eine besonders schmerzhafte Kindheit gehabt haben, haben vielleicht beschlossen, überhaupt keine Strokes reinzulassen. Sie umgeben sich dann mit einem so dichten Stroke-Filter, daß sie praktisch alle Strokes abweisen, die ihnen angeboten werden. Auf diese Weise bewahren sie für ihr Kind-Ich eine gewisse Sicherheit, aber sie berauben sich selbst der Strokes, die sie als Erwachsene völlig gefahrlos bekommen könnten. Wenn sie nicht Wege finden, ihren Stroke-Filter zu öffnen, geraten sie am Ende leicht in Isolierung und Depression.

Für Gruppenarbeiten: Geht in Gedanken noch einmal zurück zu der Übung, wo ihr euch im Kreise Strokes gegeben und sie angenommen habt.

Welche von den Strokes, die gegeben wurden, waren offen und ehrlich, und welche waren unecht? Hat jemand anderen Honig um den Bart geschmiert?

Als ihr geübt habt, Strokes anzunehmen, wer hat da die Strokes offen und frei angenommen und sich darüber gefreut? Wer hat einen angebotenen Stroke abgewertet? Woran seht und hört ihr das?

Hat jemand offen einen Stroke abgelehnt, den er nicht wollte, statt ihn innerlich abzuwerten?

Jetzt arbeitet in Vierer-Gruppen. Werdet euch darüber einig, ob ihr bei der folgenden Übung mehr mit positiven Strokes arbeiten wollt oder sowohl mit positiven als auch mit negativen. Wenn einer von den vieren den Wunsch hat, nur mit positiven umzugehen, dann respektiert das.

Macht es so, daß ihr der Reihe nach alle „drankommt". Derjenige, der gerade dran ist, hört drei Minuten lang zu, während die anderen drei ihm verbale Strokes übermitteln. Die Strokes können bedingt oder bedingungslos sein.

Wenn die drei Minuten um sind, dann teilt derjenige, der dran war, den anderen seine Erlebnisse mit. Fragt euch dabei Folgendes:

Welche von den Strokes, die ich bekommen habe, hatte ich erwartet?

Welche Strokes hatte ich nicht erwartet?

Welche Strokes habe ich gemocht?

Welche Strokes mochte ich nicht?

Hätte ich gerne Strokes bekommen, die ich nicht gekriegt habe?

Dann ist der nächste dran und teilt euch seine Erlebnisse mit.

Die Stroke-Ökonomie

Claude Steiner sagt, unsere Eltern hätten uns schon als Kinder fünf einschränkende Regeln über das Stroken beigebracht.

Gib keine Strokes, auch wenn du gerne möchtest.*
Bitte nicht um Strokes, wenn du welche brauchst.
Nimm keine Strokes an, wenn du welche willst.
Lehne keine Strokes ab, wenn du sie nicht willst.
Stroke dich nicht selbst.

* *Anmerkung des Übersetzers:* Dieser Satz ist in der deutschen Fassung des Steiner-Buches entstellt wiedergegeben. „When you have them to give" heißt soviel wie: „Wenn du genügend hast oder soviel hast, daß du gut und gerne davon abgeben kannst, daß dir so zumute ist, als wolltest du sie verschenken"; die deutsche Fassung „Gibt keine Streicheleinheiten her, *es sei denn du mußt*" ergibt keinen Sinn, sie würde im Englischen heißen: "when you have to give them".

Diese fünf Regeln zusammengenommen bilden die Grundlage dessen, was Steiner als *Stroke-Economy* bezeichnet. Steiner sagt, daß die Eltern ihre Kinder anhalten, diese Regeln zu befolgen, und damit erreichen, daß „... eine Situation, in der Strokes grenzenlos zur Verfügung stehen könnten, umgewandelt wird in eine Situation, wo sie künstlich verknappt sind und der Preis, den die Eltern dafür verlangen können, hoch ist."

Steiner glaubt, daß die Eltern das tun, um ihre Kinder zu steuern. Wenn sie ihnen sagen, daß Strokes knapp sind, dann erhalten sie damit automatisch das Stroke-Monopol. Und da das Kind ja „weiß", daß Strokes ganz wichtig sind, lernt es sehr bald, sie dadurch zu bekommen, daß es sich so verhält, wie Vater und Mutter es von ihm fordern. Steiner sagt, wir würden als Erwachsene unbewußt immer noch diese fünf Regeln befolgen. Das führt dazu, daß wir dann unser Leben in einem Zustand teilweisen Strokemangels verbringen. Wir wenden sehr viel Energie auf, um uns die Strokes zu beschaffen, von denen wir immer noch glauben, sie wären knapp. Steiner meint, daß wir uns leicht manipulieren und ausbeuten lassen durch Institutionen, die sich als Inhaber eines Stroke-Monopols ausgeben. Es kann sich um den Staat oder um Firmen handeln, um Leute aus der Werbebranche oder aus dem Show-Business. Auch Therapeuten werden bisweilen als Stroke-Lieferanten betrachtet. Steiner fordert nachdrücklich: wenn wir unsere wache Bewußtheit, unsere Spontaneität und unsere Fähigkeit zur Intimität wiedergewinnen wollen, dann müssen wir die „Grundausbildung" über den Strokeaustausch, die unsere Eltern uns aufgenötigt haben, abwerfen und statt dessen uns darüber klar werden, daß Strokes in unbegrenzter Menge zu haben sind. Jedesmal, wenn wir wollen, können wir einen Stroke weggeben. Ganz gleich wieviel wir abgeben, sie werden nie alle. Wenn wir einen Stroke brauchen, können wir offen darum bitten, und wenn er uns angeboten wird, dürfen wir ihn annehmen. Wenn wir einen Stroke, den man uns anbietet, nicht mögen, können wir ihn offen ablehnen. Und wir dürfen es genießen, uns selbst zu stroken. In der TA-Welt stimmt nicht ein jeder vorbehaltlos dem trüben Bild zu von einer „Stroke-Ökonomie" als Grundlage für kommerzielle und politische Unterdrükkung, wie Steiner es zeichnet. Du wirst dir sicher dein eigenes Urteil bilden.

Was gewiß stimmt, ist, daß die meisten von uns ihren Strokeaustausch aufgrund früher Kindheitsentscheidungen einschränken. Diese Entscheidungen wurden einmal getroffen als Reaktion auf die Art und Weise, wie wir als Kleinkinder den Druck von seiten der Eltern wahrge-

nommen haben. Als Erwachsene können wir diese Entscheidungen neu bewerten und verändern, wenn wir das wollen.

Für die Gruppenarbeit: Geht noch einmal die Stroke-Übungen durch, die ihr bereits gemacht habt. Unterhaltet euch in der Gesamtgruppe oder in Kleingruppen darüber, wie ihr das Geben, das Annehmen und das Ablehnen von Strokes empfunden habt. Wobei habt ihr euch wohlgefühlt? Und unwohl? Als ihr euch nicht wohl gefühlt habt, fallen euch da Regeln ein, die eure Eltern eurer Erinnerung nach euch als Kindern gegeben haben? Dabei ist wahrscheinlich, daß euch solche Regeln eher vorgelebt als verbal gegeben worden sind.

Um Strokes bitten

Beim Stroken gibt es einen Mythus, den wir fast alle gelernt haben. Er heißt: „Wenn du um einen Stroke erst bitten mußt, taugt er nicht viel."

Aber die Wirklichkeit sieht so aus: *Strokes, die du bekommst, weil du darum bittest, sind genauso wertvoll wie Strokes, die du ohne zu bitten bekommst.*

Möchtest du eine liebevolle Umarmung, dann bitte darum und hol sie dir, sie ist genauso gut wie eine Umarmung, die du kriegst, nachdem du erst wartest und hoffst.

Du kannst dem entgegenhalten: Aber wenn ich erst fragen muß, gibt mir der andere den Stroke vielleicht nur aus Gefälligkeit.

Wenn wir das aus dem Erwachsenen-Ich beurteilen, sehen wir, daß das durchaus möglich ist. Auf der anderen Seite kann der Stroke aber auch ehrlich sein. Immerhin besteht die Aussicht, daß andere auch den Wunsch gehabt haben, dich zu stroken, aber im Innern ihr eigenes Eltern-Gebot vernommen haben, das ihnen einredet: „Gib keine Strokes!"

Du hast immer noch die Möglichkeit, den anderen zu fragen, ob dieser Stroke ehrlich gemeint war oder nicht. Wenn nicht, hast du weitere Möglichkeiten. Du kannst dich dafür entscheiden, ihn trotzdem anzunehmen. Oder du kannst ihn als Honig um den Bart ablehnen und um einen Stroke bitten, der ehrlich ist. Entweder von dem gleichen Menschen oder von jemand anderem.

Für die Gruppenarbeit: Arbeitet in Vierer-Gruppen, wenn ihr wollt, in den gleichen wie bei der Übung, wo drei Strokes gegeben haben und der vierte zugehört hat. Dies ist jetzt eine Übung, wo um Strokes

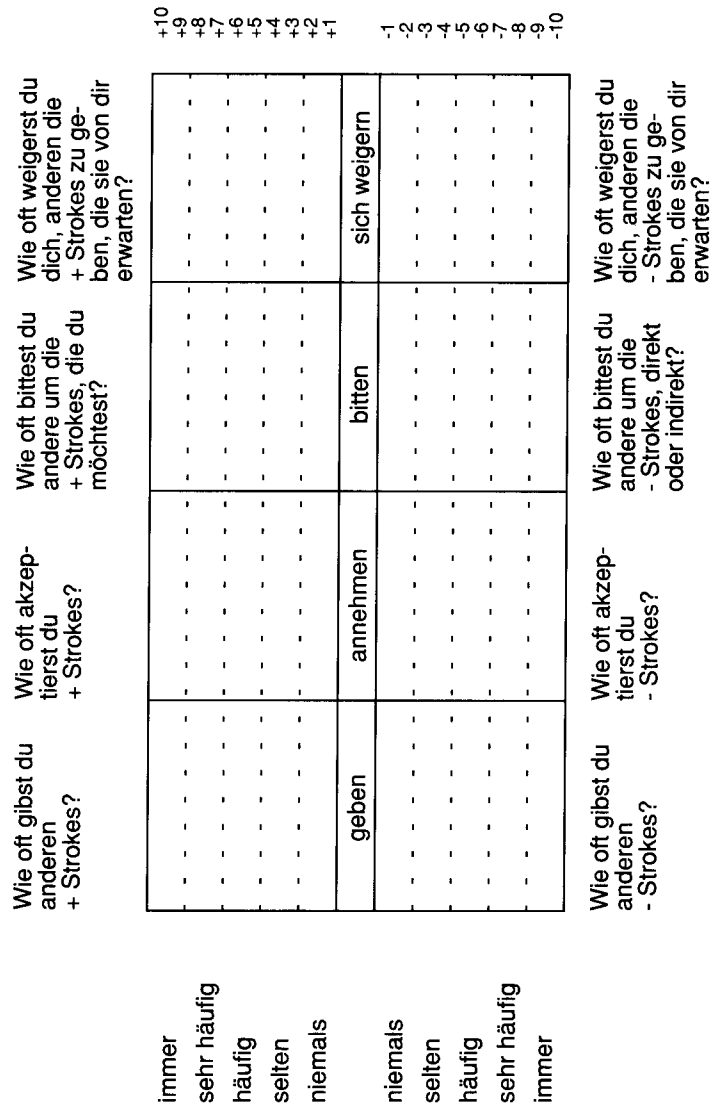

Abbildung 8.1: Das Stroke-Profil

gebeten wird. Macht es wieder so, daß ihr der Reihe nach drankommt. Diesmal nimmt sich der, der dran ist, drei Minuten Zeit, um die anderen um Strokes zu bitten.

Die drei Stroker reagieren, indem sie den erbetenen Stroke geben, *wenn sie echt bereit sind, ihn zu geben.*

Wenn du Stroker bist und nicht bereit bist, den Stroke ehrlich zu geben, dann sag dem, der darum bittet: „Ich bin im Augenblick nicht bereit, dir diesen Stroke zu geben." Gib keine Erklärung, wieso.

Wenn die Zeit um ist, tauscht der, der dran war, seine Erlebnisse mit den anderen aus. Dann kommt der nächste dran und fährt fort.

Bei Einzelarbeit: Schreib dir mindestens fünf positive Strokes auf, die du gern hättest, aber um die du normalerweise nicht bittest. Es können verbale, nonverbale oder eine Mischung von beiden sein. In der dann folgenden Woche bitte mindestens eine Person um jeweils einen dieser Strokes.

Wenn du den Stroke bekommst, danke dem Stroker. Wenn nicht, ist es in Ordnung, um eine Information aus dem Erwachsenen-Ich darüber zu bitten, warum der andere dir den Stroke, um den du gebeten hattest, nicht hatte geben wollen.

Die Übung ist zu Ende, wenn du um die Strokes gebeten hast, ob du sie nun alle bekommen hast oder nicht. Wenn du um alle Strokes gebeten hast, die auf deiner Liste standen, dann gib dir einen Stroke dafür, daß du die Übung gemacht und auch abgeschlossen hast.

Das Stroke-Profil

Jim McKenna hat ein Diagramm konzipiert, das er als *Stroke-Profil* bezeichnet.[5]

Es dient zur Analyse der Strokemuster in etwa der gleichen Weise, wie Dusays Egogramm den Einsatz der funktionellen Ich-Zustands-Anteile analysiert, nämlich durch Säulen. Um ein Stroke-Profil zu erstellen, beginne mit der Tabelle, die wir in derAbbildung 8.1 wiedergegeben haben. Dann überträgst du die Ergebnisse der vier Spalten in Form von Säulen und gibst damit wieder, wie du dich selbst einschätzt: wie oft gibst du Strokes, wie oft nimmst du sie an, wenn sie dir angeboten werden, wie oft bittest du um Strokes, und wie oft weigerst du dich, Strokes zu geben. Du kannst von Anfang an für jede dieser vier Möglichkeiten positive und negative Säulen einzeichnen, indem du einfach die positiven nach oben und die negativen nach unten zeichnest.

In der Abbildung 8.2 geben wir ein Beispiel für ein derart erstelltes Stroke-Profil wieder. Die Betreffende gibt nicht viele positive Strokes an andere, verteilt jedoch recht freizügig negative. Sie ist sehr angewiesen auf positive Strokes von anderen und bittet auch oft darum. Nach ihrer Einschätzung nimmt sie selten negative Strokes an oder bemüht sich irgendwie darum. Sie weigert sich oft, positive Strokes zu geben, die andere erwarten, aber sie ist nicht gleichermaßen bereit, sich zu weigern, negative Strokes zu geben. Wie würde es dir gehen, wenn du mit der Person, die dieses Stroke-Profil gezeichnet hat, in Beziehung stündest?

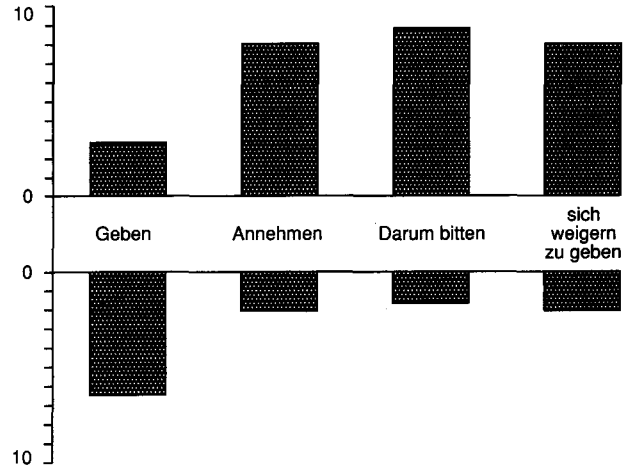

Abbildung 8.2: Beispiel für ein Stroke-Profil

Und nun zeichne dein eigenes Stroke-Profil, am besten aus der Intuition heraus und so rasch du kannst.

In der Spalte „Darum bitten" nimm in die negative Säule auch die Anlässe auf, wo du es irgendwie in indirekter Weise so anstellst, daß du die Aufmerksamkeit deiner Mitmenschen in einer Weise auf dich ziehst, die für dich schmerzvoll oder doch unangenehm ist.

Mach dir klar, daß du durch solch ein Verhalten eine Überzeugung noch einmal auslebst, die du in deinem Kind-Ich noch hast: „Irgendein Stroke ist immer noch besser als überhaupt keiner". In ähnlicher Weise trage in die negative Spalte „Sich weigern, Strokes

zu geben" die Anlässe ein, wo du dich geweigert hast, anderen negative Strokes zu geben, die sie durch ihr Verhalten indirekt aus dir „herauskitzeln" wollten.

Jim McKenna meint, daß die negativen und positiven Anteile für jede Möglichkeit in umgekehrter Beziehung zueinander stehen. Wenn jemand z.B. einen niedrigen Wert einträgt für das Annehmen positiver Strokes, dann wird er wahrscheinlich einen hohen Wert haben für das Annehmen von negativen. Wenn du jetzt dein vollständiges Stroke-Profil ansiehst, gilt ein solches Muster dann auch fur dich? Und nun mach dir Gedanken, ob du in deinem Stroke-Profil etwas ändern willst. Wenn ja, tust du gut daran, die Säulen zu erhöhen, von denen du mehr haben willst. McKenna sagt, daß das mit größerer Wahrscheinlichkeit etwas erbringt, als wenn du dich bemühst, die Säulen zu verkleinem, deren Höhe dich stört. Es ist ja wahrscheinlich, daß du dich in deinem Kind-Ich sträubst, alte Strokemuster aufzugeben, so lange du nichts Besseres dafür hast.

Wenn du dein Stroke-Profil verändern willst, dann schreibe mindestens fünf Verhaltensweisen auf, die dazu dienen können, die Spalte, von der du mehr haben willst, zu vergrößern. Und dann setze solche Verhaltensweisen gleich in der darauffolgenden Woche ein. Wenn du z.B. beschließt, du möchtest anderen mehr positive Strokes geben, dann schreib dir vielleicht ein Kompliment auf, das du ehrlich jedem einzelnen deiner fünf besten Freundinnen oder Freunde geben könntest, aber bisher nie gegeben hast. Dann nutze die nächste Woche dazu, ihnen einmal das zu sagen, was du nie ausgesprochen hast.

Hat McKenna recht, wenn er meint, daß durch Vergrößerung der Säule, von der du mehr haben möchtest, die Säule, die dich stört, automatisch schrumpft?

Sich selbst stroken

Zweifellos haben viele von uns als Kinder die fünfte Regel von Steiner gelernt: „Gib dir selbst keine Strokes!" Unsere Eltem haben uns eingeschärft: „Gib nicht so an! Eigenlob stinkt." In der Schule ging das so weiter. Wenn wir die beste Arbeit in der Klasse gemacht oder beim Schulsportfest einen Preis errungen hatten, konnten andere uns ohne weiteres sagen, daß wir gut waren. Aber von uns selbst wurde erwartet,

daß wir solche Strokes mit einem Achselzucken abtaten: „Ach das ist doch weiter nichts Besonderes!"

So kommt es dazu, daß wir dieses Verhalten aus unserem angepaßten Kind-Ich auch als Erwachsene beibehalten. Die meisten von uns sind allmählich so daran gewöhnt, daß sie ihre eigenen Leistungen sogar sich selbst gegenüber herabsetzen. Dadurch nehmen wir uns eine wichtige Strokequelle: nämlich, uns selbst Strokes zu geben (im Englischen spricht man von *self-stroking*).

Wir können uns selbst jederzeit stroken. Deshalb führen wir im folgenden ein paar Möglichkeiten an, wie du das umsetzen und dich dabei obendrein richtig wohlfühlen kannst.

Für Gruppenarbeit: Laßt jeden einzelnen der Reihe nach irgend etwas Gutes über sich sagen. Wer dazu nicht bereit ist, darf in dem Augenblick, wo er an der Reihe ist, einfach sagen „Weiter!".

Bei einer solchen Übung ist es völlig in Ordnung, offen und echt „anzugeben".

Jedesmal wenn jemand in dieser Weise „angibt", hören die anderen genau zu und lassen erkennen, daß sie das ebenfalls schätzen.

Wenn du erst erlebt hast, wie das ist, vor der ganzen Gruppe etwas Gutes über dich zu sagen, dann tu den nächsten Schritt. Bei der folgenden Übung geht jedes Gruppenmitglied der Reihe nach in die Mitte des Kreises und gibt eine ausgemachte Zeit lang ohne Unterbrechung an. Der „Angeber" wendet sich direkt an verschiedene Gruppenmitglieder im Kreis und spricht dabei laut genug, so daß jeder ihn verstehen kann. Wenn dir dabei irgendwann nichts Gutes mehr einfällt, dann sag einfach das gleiche nochmal. Die übrigen Gruppenmitglieder ermuntern den „Angeber" mit anerkennenden Reaktionen, etwa: „Toll! Weiter so! Donnerwetter!"

Eine Variante davon ist das sogennante „Self-stroking-Karussell". Die Gruppe wird halbiert, beide Hälften setzen sich so im Kreise, daß die eine Hälfte im Inneren, die andere Hälfte drum herum im äußeren Kreis sitzt und jeder ein Gegenüber hat. Dann wird ein Zeitwächter eingesetzt (wenn der Gruppenleiter das nicht selbst machen will). Drei Minuten lang rühmt sich jeder im inneren Kreis vor seinem Gegenüber, und dieser hört beifällig zu . Dann sagt der Zeitwächter „Wechsel", und der Partner im äußeren Kreis rühmt sich jetzt, während sein Gegenüber zuhört.

Nach weiteren drei Minuten sagt der Zeitwächter „Zum näch-

sten!" Jeder im inneren Kreis geht dann eine Stelle weiter nach links, so daß er einem neuen Gesprächspartner gegenübersitzt, und fängt wieder an, sich drei Minuten lang zu rühmen. Dann tut der neue Partner im äußeren Kreis drei Minuten lang das gleiche. Der innere Kreis wandert anschließend wieder um eine Stelle weiter.. Und das Ganze geht so lange, bis jeder einzelne in dem einen Kreis bei jedem einzelnen im anderen Kreis das „Angeben" geübt hat (oder so lange ihr Zeit und Energie habt dazu).

Bei Einzelarbeit: Nimm einen Bogen und schreib alles Gute über dich selbst darauf, was dir einfällt, und nimm dir soviel Zeit, wie du willst. Wenn die Umstände das zulassen, dann häng das Papier so auf, daß du es oft sehen kannst. Sonst bring es so unter, daß du es leicht zur Hand hast. Und jedesmal, wenn dir sonst noch etwas Gutes über dich einfällt, schreib es dazu!

Dann stelle eine Liste auf von mindestens fünf Weisen, dich selbst positiv zu stroken. Beispiel: dich in der warmen Badewanne richtig entspannen und dazu deine Lieblingsplatte auflegen. Oder: einmal schick essen gehen, oder irgendwohin fahren. Aber betrachte solche Strokes nicht als „Belohnungen" für irgend etwas! Gib sie einfach dir selbst um deiner selbst willen!

Dann überprüfe aus deinem Erwachsenen-Ich, ob diese Strokes wirklich positiv sind.

Achte darauf, daß du dir den Stroke auch leisten kannst und daß er für dich gesund und sicher ist. Dann setze ihn um und tu dir jeweils das Gute und Schöne, was du dir ausgedacht hattest.

Die „Stroke-Bank"

Wenn auch das *Self-Stroking* eine wichtige Stroke-Quelle ist, kann es nie ein völliger Ersatz sein für die Strokes, die wir von anderen bekommen. In gewisser Weise verfügen wir alle über eine *Stroke-Bank.*[6]

Wenn wir von jemand einen Stroke bekommen, dann nehmen wir diesen nicht nur an in dem Augenblick, wo er gegeben wird, sondern die Erinnerung daran wird in unserem Gedächtnis gespeichert. Später können wir wieder in die Bank gehen, den Stroke einlösen, und ihn dann erneut als Self-Stroke verwenden. Und war es ein Stroke, den wir ganz besonders geschätzt haben, dann können wir ihn noch und noch für uns nützen. Nur im Laufe der Zeit läßt die Wirkung auch nach. Wir müssen also unser Bankkonto durch neue Strokes von anderen ständig wieder auffüllen.

Gibt es „gute" und „schlechte" Strokes?

Man könnte annehmen, positive Strokes wären „gut", negative hingegen „schlecht". In der TA-Literatur ist diese Annahme oft gemacht worden. Es wurde dazu aufgefordert, in unbeschränkter Zahl positive, nach Möglichkeit bedingungslose Strokes zu suchen und zu geben. Und den Eltern wurde gesagt, wenn sie ihren Kindern nur die rechte Kost vorsetzen würden, nämlich positive Strokes, dann würden die sich schon recht entwickeln. In Wirklichkeit liegen die Dinge nicht so einfach.

Denke einmal daran, daß unser Strokebedürfnis auf dem *recognition-hunger*, dem Bestreben, zur Kenntnis genommen zu werden, beruht. Eine solche „Kenntnisnahme" ist als solche schon ein Stroke. Wenn wir nun ganze Bereiche im Verhalten eines anderen, die wir als „negativ" betrachten, weglassen, dann nehmen wir den Betreffenden nur zum Teil zur Kenntnis. Wenn wir ihm dann also eine Kost von bedingungslosen positiven Strokes vorsetzen, kann es sein, daß diese zu seinem eigenen inneren Erleben nicht recht paßt. Und so kommt es, daß er unter Umständen einen Strokemangel verspürt, während er doch anscheinend mit positiven Strokes eingedeckt wird.

Bedingte Strokes, und zwar positive und negative, sind für uns wichtig, denn wir nutzen sie als Mittel, etwas über die Welt zu erfahren. Das gilt in unserer Kindheit und auch im Erwachsenendasein. Als Kind hatte ich mal einen Teller Pellkartoffeln einfach auf die Erde gefeuert. Natürlich hat Mutter mich ausgeschimpft, und nicht zu knapp - und das hat mir gar nicht behagt. Was habe ich also gelernt? Wenn ich eine Mutter haben wollte, die lächelte, statt mit mir zu schimpfen, dann mußte ich eben meine Pellkartoffeln schön auf dem Teller lassen.

Und für mich in meinem Erwachsenendasein haben bedingte Strokes immer noch die gleiche Signalfunktion. Bekomme ich einen bedingten negativen Stroke, dann heißt das für mich, daß jemand die Art, wie ich mich aufführe, nicht mag. Ich kann dann selbst darüber entscheiden, ob ich mein Verhalten ändern will, damit es Anklang findet. Ein positiver bedingter Stroke gilt mir als Hinweis dafür, daß das, was ich tue, jemandem gefällt. Wenn ich bedingte positive Strokes erhalte, dann bestärkt mich das in dem Gefühl, daß ich tüchtig bin.

Fehlen bedingte negative Strokes ganz, habe ich auch keinen Grund, irgendein Verhalten zu ändern, selbst wenn es mir nur Ungutes einbringt. Das geht so mit den Leuten, die „zu wohlerzogen" oder „zu höflich" sind, um einem Mitmenschen zu sagen, daß der beispielsweise

aus dem Munde riecht oder seine Hemden öfter waschen sollte. Dem Betreffenden kann es dann passieren, daß andere ihm aus dem Wege gehen, aber er erfährt nie, wieso, und weiß mithin auch nicht, was er ändern müßte. Zwar brauche ich nicht unbedingt bedingungslose negative Strokes, aber so, gar diese enthalten Botschaften, die ich sinnvoll nutzen kann. Wenn mir jemand sagt: „Ich kann Sie nicht ausstehen", dann weiß ich, daß er seine Meinung auch dann nicht ändern wird, wenn ich mein Verhalten ändere. Wenn ich gut für mich sorgen will, muß ich seine Gesellschaft meiden. Es hat sich sogar erwiesen, daß Kinder, die von ihren Eltern mit einer immer gleichen Kost positiver Strokes aufgezogen worden waren, am Ende positive Strokes von negativen gar nicht mehr unterscheiden konnten.[7]

Ein Teil ihres inneren Erlebens ist ja von den Eltern ständig geleugnet oder nicht zur Kenntnis genommen worden. Im späteren Leben kann das zu einer Reihe von Problemen führen. Gott sei dank folgen die meisten Eltern ihrem gesunden Instinkt und setzen Gebote durch mit einer Mischung von negativen und positiven Strokes.

Zu einem gesunden Stroke-Quotienten gehören also positive und negative Strokes genau so wie bedingte und bedingungslose.

Halten wir das einmal fest, aber sehen wir auf der anderen Seite auch, daß es durchaus Gründe gibt für den Nachdruck, mit dem das positive Stroken üblicherweise in TA-Kreisen vertreten wird.

Vor allem die Nordländer haben Mühe, mit positiven Strokes umzugehen. Im Büro fährt der Chef seine Mitarbeiter an, wenn diese sich verspäten. Hebt er auch lobend hervor, daß sie in der Regel pünktlich sind? Und wenn der Lehrer ein Diktat zurückgibt, spricht er nachdrücklich von dem einen Wort, wo Hans einen Fehler gemacht hat, aber er sagt nichts über die vielen anderen, wo die Rechtschreibung stimmte.

Sowohl der Chef wie auch der Lehrer würden mit ihrem Feedback mehr erreichen, wenn sie für Dinge, die gut sind, positive Strokes geben und genauso auch negative für das, was nicht in Ordnung ist. Doch insgesamt brauchen wir mehr positive als negative Strokes, wenn wir uns in unserer Haut auf Dauer wohlfühlen wollen.

*Strokes und Discounts**

Ein *direkter negativer Stroke* muß klar unterschieden werden von einem Discount.[8]

* Anmerkung des Übersetzers: Der Ausdruck Discount wird nicht übersetzt (Näheres dazu im Kapitel 17); er ist vieldeutig, und es scheint im Deutschen kein Wort zu geben, das den Sinn voll erfaßt. Wichtige Bedeutungen sind: *Übersehen, Ausblenden* und *Abwerten.*

Ein Discount enthält immer eine gewisse Verzerrung der Realität. Auf das Stroken bezogen *discounte* ich dich, wenn ich dich in einer herabsetzenden oder verzerrenden Weise kritisiere. Im Unterschied zu einem direkten negativen Stroke unterschlägt der *Discount* etwas von der Wirklichkeit, etwas von dem, was du bist oder von dem, was du tust.

In einem späteren Kapitel werden wir uns ausführlicher mit *Discounts* befassen. Hier seien nur ein paar Beispiele gegeben, aus denen der Unterschied zwischen direkten negativen Strokes und *Discounts* deutlich wird.

Negativer bedingter Stroke: „Das Wort hast du falsch geschrieben."
Discount: „Also Rechtschreiben kannst du auch nicht!"

Negativer bedingter Stroke: „Ich ärgere mich, wenn du das tust."
Discount: „Du machst mich wütend, wenn du das tust."

Negativer bedingungsloser Stroke: „Ich kann dich nicht ausstehen."
Discount: „Du bist unausstehlich."

Zum Unterschied von einem direkten negativen Stroke gibt mir der *Discount* keinerlei Signal darüber, worauf ich achten soll, wenn ich mich konstruktiv verhalten will. Das kann er auch nicht, weil er an sich auf einer Verzerrung der Realität beruht.