9. Gestaltung der Zeit

Wo immer Menschen zu zweit oder in Gruppen zusammenkommen, können sie ihre Zeit in einer von sechs unterschiedlichen Weisen verbringen. Eric Berne hat diese sechs Möglichkeiten der *Gestaltung der Zeit* aufgeführt als:

Rückzug
Rituale
Zeitvertreib
Aktivitäten
Spiele
Intimität.[1]

Berne meinte, daß all diese Möglichkeiten Wege sind, unseren *Struktur-Hunger* zu befriedigen. Wenn Menschen in eine Situation geraten, in der eine Zeitstruktur ihnen nicht von außen her auferlegt wird, dann ist das erste, was sie wahrscheinlich tun, daß sie sich ihre eigene Struktur schaffen. Als Robinson Crusoe auf seiner verlassenen Insel ankam, begann er sogleich, sie zu erkunden und sich eine Bleibe zu bauen, und strukturierte damit seine Zeit. Gefangene, die in Einzelhaft gehalten werden, stellen sich innere Kalender und Stundenpläne auf.

Wenn du jemals teilgenommen hast an einer Übung in Gruppendynamik, wo die Zeit der Gruppe am Anfang vollkommen unstrukturiert war, dann weißt du, welches Unbehagen eine solche Situation auslöst. Die Teilnehmer fragen fast immer: „Aber was sollen wir denn hier *tun?*" Schließlich wird jedes Gruppenmitglied diese Frage für sich lösen, indem er in eine der sechs Weisen der Gestaltung der Zeit verfällt.

Wenn wir uns nun die sechs Weisen im einzelnen ansehen, fällt der Zusammenhang mit dem, was wir bereits über Ich-Zustände und Strokes wissen, ins Auge. Die Intensität des Strokens nimmt auf der Liste von oben nach unten zu.

In der TA-Literatur ist bisweilen auch die Meinung vertreten worden, daß das Ausmaß psychologischer *Risiken* ebenfalls wächst, wenn wir der Reihe nach vom Rückzug hinuntergehen bis zur Intimität. Gewiß nimmt die Ungewißheit darüber zu, ob und wie wir gestrokt werden. Vor allem wird weniger vorhersehbar, ob wir von anderen akzeptiert oder abgelehnt werden. Aus unserem Kind-Ich heraus können wir diese Unvor-hersehbarkeit durchaus als „Risiko" für uns empfinden. Als wir Kinder waren, hing es von den Strokes unserer Eltern ab, wie weit wir uns in unserer Haut wohlgefühlt haben. Und wo die eigenen Eltern uns abgelehnt haben, haben wir das wahrgenommen wie eine Bedrohung für unser Überleben. Für uns als Erwachsene gibt es derartige Risiken in *keinem* der Wege zur Gestaltung der Zeit. Niemand kann *bewirken,* daß wir etwas Bestimmtes fühlen. Wenn jemand sich mir gegenüber absichtlich in ablehnender Weise verhält, kann ich mich erkundigen, warum, und ihn bitten, das abzustellen.

Tut er das nicht, kann ich die Beziehung mit ihm beenden und jemand anderen finden, der mich akzeptiert.

Rückzug

Nehmen wir an, ich wäre bei so einer gruppendynamischen Übung dabei. Ein Dutzend Leute sitzen im Raum, und wir haben keine andere Tagesordnung als einfach da zu sein. Eine Zeit lang schweigt alles.

Vielleicht lenke ich meine Aufmerksamkeit nach innen, vielleicht führe ich dabei ein Selbstgespräch: „Bin mal gespannt, was das soll. Aha, wahrscheinlich weiß jemand anders Bescheid. Gott, ist der Stuhl aber hart! Vielleicht frage ich mal die Frau da drüben. Vielleicht kann die mir sagen, was diese Übung soll ..."

Vielleicht gehe ich in meiner Vorstellung auch einfach aus dem Raum heraus. Während ich „im Körper" da sitzen bleibe, bin ich im Geist schon beim Schnorcheln im Urlaub im nächsten Frühjahr oder erlebe noch einmal, wie ich mich gestern mit meinem Chef herumgestritten habe.

Was ich da tue, nennt man *Rückzug*. Wenn sich jemand in dieser Art zurückzieht, bleibt er zwar körperlich bei der Gruppe, vollzieht aber mit anderen Gruppenmitgliedern keine Transaktionen.

Während ich mich dergestalt isoliere, kann ich jeden Ich-Zustand einschalten. Für Dritte ist es u.U. nicht möglich, meinen Ich-Zustand

im Augenblick verhaltensmäßig zu diagnostizieren, weil ich keinerlei äußere Hinweise gebe.

In der Isolierung sind die einzigen Strokes, die ich erhalten oder geben kann, *self-strokes*. Da ich mich mit anderen nicht einlasse, vermeide ich das psychologische „Risiko" der Zurückweisung, das ich in meinem Kind-Ich vielleicht befürchte. Manche Menschen verharren in Gruppen regelmäßig im Rückzug, weil sie als Kinder zu der Überzeugung gelangt sind, daß es riskant wäre, mit anderen Strokes auszutauschen. Vielleicht legen sie sich eine große und gut genutzte *Stroke-Bank an*. Wie das Kamel in der Wüste lange Zeit von seinem Wasservorrat zehrt, leben solche Menschen vielleicht lange Zeit daraus, ohne daß sie irgendeine Strokezufuhr von außen brauchten. Ziehe ich mich aber all zu lange zurück, dann laufe ich am Ende doch Gefahr, mein Stroke-Bank-Konto zu überziehen und unter Strokemangel zu leiden.

Rituale

Wie wir so im Trainingsraum sitzen, unterbricht ein Teilnehmer schräg gegenüber von mir das Schweigen. Er wendet sich an seinen Nachbarn und sagt: „Also, ich denke, ich stell mich wenigstens mal vor. Ich bin Fritz Müller." Und er streckt dem Nachbarn seine Hand entgegen. Fritz hat beschlossen, seine Zeit durch ein *Ritual* zu strukturieren. Dabei handelt es sich um eine allgemein bekannte soziale Interaktion, die so abläuft, als wäre sie vorprogrammiert.

Alle Kinder lernen die Rituale, die für den alltäglichen Umgang in ihrer Familie üblich sind. Wenn du aus einem Lande der westlichen Welt stammst, und jemand streckt dir die Hand entgegen, dann weißt du, daß du sie ergreifen und schütteln sollst. Ein indisches Kind lernt von frühauf, beide Hände mit den Fingern nach oben zusammenzulegen und dazu *Namaste* zu sagen. Und in England bringt man den Jungen und Mädchen bei, daß sie, wenn jemand sie fragt „How do you do?" (eigentlich: „Wie geht's?"), diese Frage dann nicht beantworten, sondern die gleiche rituelle Frage an den ersten richten sollen.

Rituale sind unterschiedlich komplex. Am einfachsten ist der amerikanische Austausch - einen Stroke gegen einen Stroke: „Hi!" „Hi!" Ein Höchstmaß an Komplexität bieten gewisse religiöse Rituale. Dabei werden die einzelnen Handlungen in der Regel schriftlich niedergelegt, der Priester und die Gläubigen haben sich an präzise Anweisungen zu

halten und zelebrieren dadurch einen Ritus, der stundenlang dauern kann.

Strukturanalytisch betrachtet gehört das Programm von solchen Ritualen zum Eltern-Ich-Zustand. Wenn wir ein Ritual aufführen, sind wir im Kind-Ich und hören auf diese elterlichen Anweisungen. Funktionell gesehen werden Rituale im allgemeinen im angepaßten Kind vollzogen. Meistens erbringt ein Ritual angenehme Resultate, solange wir uns an die erwarteten Normen halten, und somit können wir es dem positiven angepaßten Kind zuordnen. Weil aber die Worte, die Sprechweise und die Körpersignale bei Ritualen immer in der gleichen Weise ablaufen, dürfte es schwer sein, das durch eine Verhaltensdiagnose zu bestätigen.

Unser „Kind" hat Rituale so wahrgenommen, daß sie mit größeren psychologischen „Risiken" verbunden sind als der Rückzug. Aber man bekommt durch sie vertraute positive Strokes. Die Teilnehmer an einem Ritual verfolgen oft genau, wieviel Strokes ausgetauscht werden. Zwar sind solche Strokes von geringer Intensität, aber dennoch können sie wichtig werden, weil sie eine Möglichkeit darstellen, unser Konto in der Stroke-Bank aufzufüllen. Solltest du daran zweifeln, stell dir nur einmal vor, wie es auf dich wirken würde, wenn du deine Hand jemandem entgegenstrecken würdest und dieser würde dich ignorieren. Die Tatsache, daß rituelle Strokes vorhersehbar sind, ist unter Umständen ein Plus für Menschen, die als Kinder zu der Überzeugung gelangt sind, der Austausch von Strokes in einer engeren Beziehung sei riskant.

Zeitvertreib

Kehren wir zu unserer Gruppe zurück! Inzwischen ist das Eis gebrochen, und einige unterhalten sich über ihre Erfahrungen in Gruppen.

„Ich hab vorher schon mal an so einer Gruppe teilgenommen, in einem Seminar. Aber wir sind nie dahintergekommen, worum es eigentlich ging."

„Ja, ich weiß, was Sie meinen. Was mir nicht gefällt, ist dieses ewige Schweigen."

„Wissen Sie was? Wer so was ansetzt, der hat jedenfalls nicht viel Arbeit damit."

„Also als ich mich für dieses Seminar angemeldet habe, da hätte ich erwartet . . ." und so weiter und so fort.

Die Teilnehmer sind übergegangen zu etwas, was wir als *Zeitvertreib*

bezeichnen. Weil das ganz amüsant sein kann, spricht man bisweilen auch von *Unterhaltung*.

Zeitvertreib läuft ähnlich wie ein Ritual in vertrauter Weise. Aber der Inhalt des Zeitvertreibs ist nicht so streng vorprogrammiert wie der eines Rituals. Beim Zeitvertreib haben die Menschen mehr Freiheit, die Struktur so auszuschmücken, wie sie Lust haben.

Was den Zeitvertreib kennzeichnet, ist, daß die Teilnehmer *über* etwas sprechen, aber sich nicht daran machen, tätig zu werden.

Die Teilnehmer an der Gruppenübung, die sich dem Zeitvertreib hingeben, diskutieren über diese Gruppe und über Gruppen im allgemeinen. Aber es gibt keinerlei Anzeichen dafür, daß sie in irgendeiner Weise bereit sind einzuwirken auf das, was gerade in der Gruppe geschieht.

Das Wesen des Zeitvertreibs zeigt sich schon in dem Wort „Zeitvertreib = die Zeit (die wir in diesem Augenblick erleben) vertreiben". Die Teilnehmer an so einem Zeitvertreib diskutieren häufig über das, was gestern irgendwo draußen passiert ist, aber nicht über das Hier und Jetzt. Ein typisches Beispiel für Zeitvertreib sind die Partygespräche bei einer Cocktaileinladung.

Berne hat einigen typischen Zeitvertreib-Abläufen geistreiche Namen gegeben. Männer lieben Gespräche über den „Neuen Mercedes", während die Frauen sich lieber unterhalten über die „Neue Diät" oder „Frühjahrsmode", wenn sie sich in den überkommenen Rollen eingerichtet haben. Wenn Eltern zusammenkommen, heißt das Thema häufig „Wie tüchtig ist meiner!" oder „Die Jugend von heute!" oder auch „Nun stellen sie sich mal so eine Lehrerin vor!" Das geht dann etwa so:

„Bei Hänschen kommen jetzt gerade die zweiten Zähne durch. Wir sind gestern Nacht so gut wie gar nicht zum Schlafen gekommen."

„Ach ja, wenn ich daran denke, wie unsere beiden so alt waren ... "

Für den Engländer gibt es ein Schema von Zeitvertreib, das bei Berne nicht vorkommt: das Wetter.

Im allgemeinen wird Zeitvertreib vom Eltern-Ich oder vom Kind-Ich ausgeführt. Bei einem elterlichen Zeitvertreib bestätigt man sich gegenseitig allerlei Vorurteile über das Leben und die Welt.

„Also wenn ich mir die jungen Leute heute so anseh, ich weiß nicht, was aus denen mal werden soll."

„Das kann man wohl sagen. Sehen Sie, erst gestern ..."

Wer sich aus dem Kind-Ich heraus dem Zeitvertreib hingibt, geht zurück in die Vergangenheit und legt Gedanken und Gefühle wieder auf, die er einmal als Kind erlebt hatte.

„Also diese Stille geht mir richtig auf die Nerven."

„Hmm. Ich frage mich, was wir hier überhaupt sollen."

Es gibt Arten von Zeitvertreib, die sich auf der sozialen Ebene so anhören, als kämen sie aus dem Erwachsenen-Ich. Aber wenn du sie beobachtest wie ein „Besucher aus dem All", so merkst du gleich, daß das Kind dabei ist.

„Wissen Sie, wenn wir so hier sitzen, dann denke ich, wir sind alle im angepaßten Kind, oder nicht?" „Also ich denke, ich bin jetzt im Erwachsenen-Ich. Im Kind war ich vielleicht vor ein paar Minuten."

Einen solchen Zeitvertreib hat Berne genannt: „TA-Psychiatrie". Der Informationsaustausch auf der sozialen Ebene verdeckt das, worum es wirklich geht, nämlich daß das Kind-Ich vermeidet, sich auseinanderzusetzen mit dem, was wirklich zwischen den Gruppenmitgliedern läuft. Das wäre jetzt natürlich zu überprüfen durch Beobachtung der Sprechweise und der nonverbalen Signale.

Durch Zeitvertreib kommt es vor allem zu positiven Strokes, und gelegentlich auch zu negativen. Im Vergleich zu den Strokes aus Ritualen sind die während des Zeitvertreibs intensiver, aber etwas weniger vorhersehbar. Deshalb nehmen wir sie von unserem Kind aus als ein klein wenig „riskanter" wahr. Außerdem hat der Zeitvertreib im Umgang der Menschen miteinander eine weitere Funktion. Es ist eine Weise, in der Menschen „sich gegenseitig abtasten" als denkbare Partner für die intensiveren Formen des Strokeaustausches, welche in Spielen oder in der Intimität ablaufen. Doch dazu später mehr.

Aktivitäten

Eine Frau, die mir gegenüber sitzt, verschafft sich Gehör. „Bisher haben wir unsere Zeit darauf verwandt, uns darüber zu unterhalten, was wir hier sollen. Aber ich frage mich, was wir *wirklich* anfangen wollen. Ich mache mal einen Vorschlag. Wie wär's, wenn wir zwei Minuten lang einen Brainstorm machen über das, was wir jetzt tun könnten, und dann abstimmen und eins davon dann wirklich tun?"

Ihr Nachbar stimmt ihr zu: „Ich glaube, das ist eine gute Idee. Ich gehe mal an die Tafel und schreibe auf." Die anderen sind einverstanden und nennen ihre Einfälle.

Jetzt sind wir bei einer *Aktivität*. Die Kommunikation zwischen den Gruppenmitgliedern ist zweckgerichtet. Man geht daran, ein Ziel zu erreichen und nicht nur darüber zu reden. Das ist der Unterschied

zwischen Aktivitäten und Zeitvertreib. Bei der Aktivität richtet man seine Energie auf irgendein konkretes Resultat. Wahrscheinlich verwenden wir ein Großteil unserer Arbeitszeit auf Aktivitäten. Andere Beispiele sind: einen Apparat reparieren, das Kind wickeln oder einen Scheck ausstellen. Jemand, der „seriös" Leistungssport betreibt, oder ein Instrument so lange übt, bis er perfekt ist, übt eine Aktivität aus. Bei der Aktivität ist der überwiegende Ich-Zustand das Erwachsenen-Ich. Das ergibt sich daraus, daß es in der Aktivität darum geht, Ziele im Hier und Jetzt zu erreichen. Manchmal befolgen wir bei der Aktivität auch angemessene Regeln. Dann wechseln wir über in das positive angepaßte Kind oder das positive Eltern-Ich.

Strokes, die wir in Aktivitäten beziehen, können sowohl bedingte positive wie auch bedingte negative Strokes sein. Wir erhalten sie im allgemeinen mit einer gewissen Verzögerung, weil sie erst am Ende der Aktivität erteilt werden, für gute oder schlechte Arbeit. Das psychologische „Risiko", das der Aktivität beigemessen wird, kann dem Zeitvertreib gegenüber größer oder geringer sein, das hängt von der Art der Arbeit bzw. des Zeitvertreibs ab.

Spiele

Im Trainingsraum ist der Brainstrom inzwischen vorbei. Über ein Dutzend Vorschläge stehen an der Tafel. Nun sagt der, der sie aufgeschrieben hat: „OK, stimmen wir jetzt ab! Ich lese jetzt jeden Vorschlag vor, und wer dafür ist, hält die Hand hoch."

Nach der Abstimmung zählt er dann. „Also das wäre klar", sagt er. „Wir machen erst mal eine Vorstellungsrunde. Jeder von uns sagt, wer er ist und was er hier erwartet."

„Moment mal", sagt jemand anders. Jeder dreht sich um und sieht den Sprecher an, jemand der sich uns als Hans vorgestellt hat. Der beugt sich jetzt vor, stützt die Ellenbogen auf seine Knie, runzelt ärgerlich die Stirn und sagt: „Also ich komm da nicht mehr mit. Wer hat denn gesagt, daß die Abstimmung verbindlich sein soll?"

Der Teilnehmer an der Wandtafel zwingt sich zu einem Lächeln, nimmt den Kopf zurück und schaut Hans von oben herab an. „Tja mein Lieber, so ist das nun mal. Die Mehrheit bestimmt, und wer in der Minderheit ist, macht eben mit. Das nennt man Demokratie, klar?"

„Nee, klar ist hier gar nichts", sagt Hans. „Jetzt haben Sie mich noch mehr durcheinandergebracht. Was hat denn das mit Demokratie zu

tun?" Die senkrechte Falte auf seiner Stirn ist noch tiefer geworden, und er schaut sich mißbilligend im Raum um.

Der Mann an der Tafel zuckt mit den Schultern, sieht in der Gruppe umher und gibt seufzend auf. „Schade! Wäre ein guter Vorschlag gewesen", sagt er bedauernd.

Aber jetzt ändert auch Hans seine Position. Plötzlich sitzt er gerade, reißt die Augen auf und schlägt sich mit der Hand gegen die Stirn, den Mund plötzlich offen: „Nein", sagt er, „daß mir das immer passieren muß. Jetzt hab ich Angst, ich hab Ihnen allen die Übung verdorben. Das tut mir leid. Tut mir *wirklich* arg leid."

Hans und der Mann an der Tafel haben, jeder aus seiner Position heraus, soeben ein *Spiel* gespielt.

Die Analyse von Spielen bildet ein wichtiges Kapitel in der TA-Theorie. In späteren Kapiteln werden wir uns ausführlich mit Spielen befassen. Im Augenblick soll es genügen, hier die wichtigsten Punkte dieses Austausches zwischen Hans und dem Mann an der Tafel vor Augen zu führen.

Das Gespräch ging ein paarmal hin und her, d.h. sie haben eine Reihe von Transaktionen ausgeführt. Am Ende dieser Sequenz haben sie sich beide mies gefühlt.

Einen Augenblick *bevor* sie diese schlechten Gefühle empfanden, schienen sie ganz plötzlich beide ihre Rolle zu wechseln. Hans hatte am Anfang gesagt, er begreife nicht, wie das hier laufe, und schien gereizt. Er wechselte dann über zu Selbstvorwürfen und entschuldigte sich. Und gleichzeitig wechselte der Mann an der Tafel aus seiner gönnerhaft erklärenden Führungsrolle in eine resignierende Hilflosigkeit.

Und beide Seiten durchzuckte einen ganz kurzen Augenblick nach dem Wechsel das Bewußtsein, daß in diesem Augenblick etwas Unerwartetes geschah. Hätten sie Zeit gehabt, das in Worte zu fassen, dann hätte der eine wie der andere wohl gefragt: „Was ist denn hier eigentlich passiert?"

Aber so überraschend das den beiden auch vorgekommen sein mag, wahrscheinlich haben sowohl Hans wie auch der Mann an der Tafel ähnliche Sequenzen viele Male schon erlebt. Die Bühne und die Mitwirkenden mögen von Szene zu Szene anders gewesen sein, aber die Art des Wechsels ist gewiß immer gleich gewesen, und auch die miesen Gefühle, die beide Beteiligten verspürt haben.

In der Tat hatten Hans und der Mann an der Tafel ihre Bereitschaft, miteinander in ein Spiel einzutreten, schon gleich zu Anfang ihres Gesprächs signalisiert, und zwar indem sie verdeckte Transaktionen

vollführten. Ihre Botschaften klangen auf der sozialen Ebene wie ein Informationsaustausch. Aber auf der psychologischen Ebene lud Hans den Mann an der Tafel zu einem Spiel ein, und dieser akzeptierte das.

Von Zeit zu Zeit verstricken wir uns alle in Spiele. Wenn du die Muster analysierst, die du selbst bei der Gestaltung deiner Zeit befolgst, dann bringe bei „Spielen" die Zeit unter, die du auf Gespräche wie das beschriebene verwendest. Da tust du das gleiche immer wieder, und am Ende fühlst du dich mies. Und irgendwo gibt es da einen Augenblick, wo du dich fragst „Was ist denn jetzt passiert?" und dabei den Eindruck hast, daß jetzt die Rollen irgendwie vertauscht sind.

Alle Spiele sind Neuauflagen von Kindheitsstrategien, die für uns als Erwachsene nicht mehr angemessen sind. Sie werden daher, schon von ihrer Definition her, von irgendeinem negativen Ich-Zustands-Anteil aus gespielt: negatives angepaßtes Kind, negatives kritisches Eltern-Ich oder negatives fürsorgliches Eltern-Ich. Spiele können also *per definitionem* nicht aus dem Erwachsenen-Ich heraus gespielt werden.

Spiele bringen immer einen Austausch von *Discounts* mit sich. Diese Discounts geschehen auf der psychologischen Ebene. Auf der sozialen Ebene erleben die Spieler das Spiel als Austausch intensiver Strokes. In den Eröffnungsphasen eines Spiels können die erlebten Strokes positiv oder negativ sein. Am Ende des Spiels erleben beide Spieler intensiv negative Strokes. Das psychologische „Risiko" erscheint größer als bei Aktivitäten oder beim Zeitvertreib.

Intimität

Wenn ich so zuhöre, wie Hans erst sagt, er kenne sich nicht aus, und dann in dieses Bedauern verfällt, fange ich an, Ärger zu spüren. Aber den halte ich nicht zurück, sondern drücke ihn aus. Ich wende mich an Hans und sage: „Wenn ich höre, was Sie gesagt haben, bin ich echt ärgerlich auf Sie. Sie können genau so gut denken wie alle anderen. Also seien Sie so gut und tun das auch!" Ich sage das schroff und laut und beuge mich mit rotem Gesicht zu Hans hinüber. Meine Sprechweise und meine Körpersignale sind kongruent mit dem, was ich in Worten ausdrücke. Hans läuft genau so rot an wie ich, wendet sich mir so heftig zu, daß er beinah vom Stuhl hochgeht, und fuchtelt mit den Armen in der Luft herum. „Ärgerlich", schreit er, „ich bin genau so ärgerlich! Ich hab das schon gespürt, wie ich hier reingekommen bin. Natürlich kann ich denken. Und das werde ich auch tun, aber dazu brauche ich jetzt meine Zeit und brauche mich von Ihnen nicht so anschreien zu lassen!"

Hans und ich haben *Intimität*. Wir haben uns gegenseitig unsere echten Gefühle und Bedürfnisse ausgedrückt, ohne daß wir etwas unterdrückt hätten.

Bei der Intimität gibt es keine „geheimen Botschaften". Die soziale Ebene und die psychologische Ebene sind kongruent. Das ist ein wichtiger Unterschied zwischen Intimität und Spielen.

Nicht weniger wichtig ist es auch, daß bei der Intimität die ausgedrückten Gefühle angemessen sind, um die Situation zu bewältigen. Als Hans und ich uns übereinander geärgert hatten, hat jeder dem anderen klar gemacht, was er jetzt wollte, und zwar sowohl durch Gefühle wie durch Worte. Keiner von uns konnte *bewirken*, daß der andere sich in irgendeiner gewünschten Weise verhielt. Aber wir haben einander so klar gemacht wie möglich, was wir wollten, sowohl auf der Gefühls- wie auch auf der Gedankenebene.

Im Gegensatz dazu tragen die Gefühle, die am Ende eines Spiels erlebt werden, nicht dazu bei, die Situation für die Spieler zu lösen. Das erkennen wir schon daran, daß Spiele immer wieder aufs neue angezettelt werden und prompt wieder in der gleichen Weise ablaufen.

Wenn wir uns später ausführlicher mit Spielen und Maschen befassen, werden wir auf diese Unterscheidung zwischen produktiven und unproduktiven Gefühlen wieder zurückkommen. Wenn Berne für dieses Geschehen den Ausdruck *Intimität* gewählt hat, so ist das im Sinne eines Fachausdrucks zu verstehen. Die Intimität als eine Weise der Gestaltung der Zeit mag mit der üblichen Bedeutung von „Intimität" viel oder wenig zu tun haben. Wenn Menschen sexuell oder persönlich „intim" werden, teilen sie einander Gefühle und Bedürfnisse vielleicht auch offen mit. In dem Fall gestalten sie ihre Zeit mit Intimität. Aber auch intensive emotionale Beziehungen beruhen allzu oft auf dem Bedürfnis, miteinander die vertrauten Spielmuster immer wieder zu erleben.

Spiele dienen manchmal als Ersatz für Intimität. Sie bringen ähnlich intensive Strokes mit sich (obwohl die Strokes aus einem Spiel meist negativ sind), aber ohne daß das „Risiko" dabei so hoch eingeschätzt wird. Bei einem Spiel schiebt jeder die Verantwortung für das Resultat auf den anderen. Bei der Intimität akzeptiert jeder seine eigene Verantwortung.

Über die an der Intimität beteiligten Ich-Zustände schrieb Berne: „Bei der Intimität tritt ein Kind-Ich in freimütiger Weise in Beziehung zu einem anderen, ohne Spiele oder gegenseitige Ausbeutung. *Intimität wird von den Erwachsenen-Ich-Zuständen beider Seiten herbeigeführt,*

so daß beide auch klar verstehen, welche Verträge zwischen Ihnen bestehen und welche gegenseitigen Verpflichtungen sie haben ..."

Wir haben in diesem Zitat den Satz, der uns wichtig ist, kursiv gesetzt, um die Bedeutung des Erwachsenen-Ichs für die Intimität zu betonen. Einige TA-Autoren nach Berne haben seine Darstellung vereinfacht und die Intimität als einen Austausch geschildert, der ausschließlich vom Kind zum Kind geht. Wie so oft stellt sich auch hier heraus, daß die Vorstellung, die Berne ursprünglich entwickelt hatte, erheblich differenzierter ist und tiefer geht. Wenn wir in der Intimität miteinander in Beziehung treten wollen, müssen wir das Verhältnis erst mit dem vollen Denk-, Verhaltens- und Fühlvermögen unseres Erwachsenen-Ichs herstellen. Innerhalb dieses geschützten Rahmens können wir dann in unser Kind-Ich zurückgehen, wenn wir das wollen, und einige der ungestillten Bedürfnisse befriedigen, die wir aus unserer frühesten Lebensphase noch mit uns tragen. Einige TA-Autoren waren der Meinung, daß zur Intimität auch der Schutz und die Sorge füreinander aus dem Eltern-Ich gehört. Die Botschaft aus diesem Ich-Zustand lautet dann: „Ich werde dich nicht herabsetzen, und ich werde auch nicht zulassen, daß du dich herabsetzt."

In der Intimität geht Stroken intensiver vor sich als in irgendeiner anderen Weise der Zeitgestaltung. Dabei werden entweder positive oder negative Strokes ausgetauscht. Aber es kommt nicht zum Discounten, da die Intimität schon von der Definition her einen Austausch echter Bedürfnisse und Gefühle darstellt.

Als wir weiter oben Intimität beschrieben haben, haben wir absichtlich ein Beispiel gewählt, bei dem die ausgetauschten Strokes absolut negative Strokes waren. Wir wollten damit dem Eindruck entgegentreten, der durch gewisse TA-Autoren nach Berne erweckt worden ist, daß Intimität *immer* in jener Art von positivem Stroken besteht, die dich in den siebten Himmel hebt.

Wo die Intimität einen Austausch positiver Strokes mit sich bringt, wird diese als besonders angenehm und erfreulich erlebt. Wir können uns beispielsweise ausmalen, wie die besagte Szene in der Gruppe auch hätte weitergehen können. Wenn ich meinen Ärger über Hans losgeworden bin, entspanne ich mich, sehe ihn an und lächle. Dabei sage ich: „Mensch, jetzt kenn ich dich besser, das spüre ich. Und ich bin froh, daß du mir offen gesagt hast, wie dir zumute war." Hans sieht mich genauso offen an, lächelt und sagt „Ich bin auch froh darüber, daß du mir zugehört hast. Das hat mir gefallen." Wir gehen aufeinander zu und geben uns fest die Hand.

Weil die Intimität nicht vorprogrammiert ist, stellt sie unter den Möglichkeiten der Zeitgestaltung auch die unvorhersehbarste dar. Von meinem Kind aus werde ich also Intimität als die „riskanteste" Weise erleben, mit jemand anderem in Beziehung zu sein. Aber, so paradox das auch klingen mag, in Wirklichkeit ist sie *am wenigsten* riskant. Wenn ich mich mit jemand anderem in Intimität befinde, dann kommunizieren wir miteinander, ohne zu discounten. Deshalb ist das Ergebnis der Intimität zwangsläufig für die Betreffenden immer konstruktiv. Ob sie es auch immer angenehm finden oder nicht, ist eine andere Sache. Das hängt wahrscheinlich davon ab, ob die ausgetauschten Strokes direkte positive Strokes sind oder direkte negative.

Erstelle für dich ein Diagramm zur Zeitstrukturierung. Zeichne dazu einen großen Kreis und teile ihn in einzelne Segmente ein, die die Zeit im Wachbewußtsein angeben, die du pro Tag in den sechs verschiedenen Formen der Gestaltung der Zeit verbringst.

Überlege dir, ob du den Kreis deiner Zeitgestaltung ändern willst. Wenn ja, dann zeichne das Bild, das du erreichen möchtest. Dann schreib wenigstens fünf Weisen auf, in denen du die Art der Zeitstrukturierung steigern kannst, die du am stärksten erhöhen möchtest. Schließlich setze das gleich in der folgenden Woche um und zeichne den Kreis für deine Zeitstrukturierung erneut.

Mach dir Tag für Tag klar, wie du selbst und andere mit der Zeit umgehen. Analysiere die Zeitstrukturierung bei Sitzungen, am Arbeitsplatz, in Gesprächen mit den Nachbarn, bei Parties oder sonst irgendwo. Sag anderen aber nicht, was du tust, solange du nicht sicher bist, daß sie es auch wissen wollen.

Für Gruppenarbeit: geht in Sechser-Gruppen und wählt irgendein Gesprächsthema. Unterhaltet euch drei Minuten lang darüber, wobei jeder eine der sechs Weisen der Zeitstrukturierung spielt. Sobald die drei Minuten um sind, tauscht eure Erfahrungen aus. Wählt dann ein anderes Thema, wechselt die Rollen bei der Zeitstrukturierung und macht das Gleiche noch einmal.

Im Plenum zählt in der ganzen Gruppe durch, immer von eins bis sechs. Alle Einser spielen dann Rückzug, die Zweier Rituale, die Dreier Zeitvertreib usw. Dann mischt ihr euch und veranstaltet fünf Minuten lang eine „Zeitstruktur-Cocktail-Party", bei der jeder die ihm zukommende Rolle spielt. Wenn die Zeit um ist, findet ein allgemeiner Erfahrungsaustausch statt.