

Wenn zum Beispiel die Bevölkerung eines Landes zu Kriegszeiten „enger zusammenrückt“, leiden weniger Menschen unter neurotischen Beschwerden als in Friedenszeiten. (Das soll nicht als Argument zugunsten des Krieges gelten. Für die Neurosebehandlung gibt es sinnvollere Wege.)

Ob ich nun in eine regelrechte Therapie gehe oder nicht, viele meiner Lebensentscheidungen lassen sich unter voller Nutzung der Möglichkeiten treffen, die ich als Erwachsener habe. Wir sagen, daß solche Entscheidungen dann *skriptfrei* oder *autonom* sind. Wenn ich eine autonome Entscheidung treffe, gehe ich mit der Realität im Hier und Jetzt um als der Erwachsene, der ich heute bin.

Wie kannst du nun erkennen, ob du aus dem Skript heraus oder autonom handelst? Wenn du dieses Buch weiterliest und die Übungen durcharbeitest, wirst du Möglichkeiten entwickeln, das zu beurteilen. Sobald du im Zweifel bist, kannst du davon ausgehen, daß du im Skript bist. Vor allem wenn du in eine Situation kommst, wo wiederholt etwas für dich „schief zu laufen“ scheint, dann werte das als ein erstes Anzeichen dafür, daß du es so eingerichtet hast, ohne zu merken, daß du das selbst gewesen bist. Dann probiere Wege aus, mit der Situation so umzugehen, daß sie nicht schief läuft, sondern gut und richtig.

12. Grundeinstellungen

Berne meint, das kleine Kind habe schon früh im Prozeß der Skriptbildung „...gewisse Überzeugungen über sich selbst und die Menschen, die es umgeben. Wahrscheinlich behält es diese Überzeugungen ein Leben lang bei. Sie lassen sich folgendermaßen zusammenfassen:

Mit mir ist alles in Ordnung, oder

Mit mir stimmt was nicht;

Mit dir hat es schon seine Richtigkeit, oder

Mit dir ist etwas nicht in Ordnung.”

Wenn wir alle denkbaren Kombinationen dieser vier Grundüberzeugungen zusammenstellen, erhalten wir vier Äußerungen über den Menschen selbst und über die anderen:

(1) *Mit mir hat es seine Richtigkeit, und du bist mir recht, so wie du bist;*

(2) *Mit mir stimmt was nicht, du bist in Ordnung;*

(3) *Ich bin in Ordnung, aber mit dir stimmt was nicht;*

(4) *Mit mir stimmt etwas nicht, und mit dir ist auch etwas nicht in Ordnung.**

Diese vier Ansichten sind bekannt als *Grundeinstellungen*.¹ Manche Autoren bezeichnen sie als *Lebens- oder Grundpositionen, existentielle Positionen* oder einfach als *Positionen*. Sie stellen die grundlegende Haltung dar, die jemand einnimmt, wenn es um den wahren Wert geht, den er sich und anderen zuschreibt. Das geht tiefer und weiter, als daß

* Anmerkung des Übersetzers: Um oberflächliche Mißdeutungen auszuschließen, haben wir zunächst in der Übersetzung den Ausdruck OK gänzlich vermieden. Da es sich bei dem englischen Wort nicht nur um ein äußeres Wohlbefinden handelt, das manchmal sogar fehlen kann, sondern in erster Linie um eine Art existentieller Zustimmung oder doch Akzeptanz, haben wir uns bemüht, das auch in der deutschen Wiedergabe zum Ausdruck zu bringen. Aber die dabei verwandten Redewendungen sind im Deutschen umständlich, und der Einfachheit halber werden wir im folgenden zu der gebräuchlichen Floskel „Ich bin OK“ zurückkehren. (S. dazu auch die Fußnote auf S. 28)

man sich lediglich eine Meinung bildet über das eigene *Verhalten* und das anderer Menschen.

Wenn das Kind einmal eine dieser Einstellungen eingenommen hat, wird es wahrscheinlich sein ganzes übriges Skript so einrichten, daß es dazu paßt. Berne hat darüber geschrieben: „Jedes Spiel, das Skript und das Lebensschicksal stützen sich auf eine dieser vier grundlegenden Positionen.“

Das Kind, das sich für die Grundeinstellung „Ich bin OK, du bist OK“ entscheidet, wird mit Wahrscheinlichkeit ein Gewinnerskript gestalten. Es betrachtet sich als liebenswert und ist überzeugt, daß seine Gegenwart anderen Menschen wohl tut. Es beschließt, auch seine Eltern als liebenswert und vertrauenswürdig zu betrachten, und es überträgt diese Sichtweise später auf die Menschen im allgemeinen.

Nimmt das Kind die Position ein „Ich bin nicht OK, du bist OK“ dann ist die Wahrscheinlichkeit größer, daß es sich ein banales Skript oder ein Verliererskript zusammensetzt. Damit dieses zu seiner Grundeinstellung paßt, wird das Skript um Themen herum arrangiert, wo es als Opfer erscheint und im Lebenskampf unterliegt.

Die Grundeinstellung: „Ich bin Ok, du bist nicht OK“ kann die Grundlage abgeben für ein Skript, das oberflächlich betrachtet wie ein Gewinnerskript aussehen mag. Aber ein solches Kind wird die Überzeugung haben, daß es immer überlegen sein und damit die anderen etwas ducken muß. Das mag ihm eine Zeit lang gelingen, und es erfüllt sich seine Wünsche, aber nur in ständigem Kampf. Doch einmal sind die Menschen in seiner Umgebung es leid, herabgesetzt zu werden, und lehnen ein solches Kind ab. Es wechselt dann hinüber von einem scheinbaren „Gewinner“ zu einem ernstesten Verlierer.

Die Grundeinstellung „Ich bin nicht OK, du bist nicht OK“ ist die wahrscheinlichste Grundlage für ein Verliererskript. Das Kind hat die Überzeugung gewonnen, daß das Leben sinnlos und voller Verzweiflung ist. Es betrachtet sich als unterlegen und nicht liebenswert. Es glaubt, daß niemand anders ihm helfen wird, weil ja auch die anderen nicht-OK sind. Die Themen, die es zur Skriptgestaltung heranziehen wird, drehen sich also um Ablehnung und Zurückgewiesenwerden.

Der Ursprung der Grundeinstellungen

Unter den angesehenen TA-Autoren besteht keine Einigkeit darüber, wie es zu den Grundeinstellungen kommt und in welchem Alter sie eingenommen werden.

Berne glaubte, die Grundeinstellung werde „... in der frühen Kind-

heit (3. bis 7. Lebensjahr) eingenommen, um einen Beschluß zu rechtfertigen, der auf frühen Erlebnissen beruht“. Mit anderen Worten kommen für Berne erst frühe Beschlüsse, und die Grundeinstellung wird später im Leben eingenommen und damit ein Weltbild gestaltet, das dann rechtfertigen soll, was schon vorher beschlossen war.

Das Kleinkind könnte z.B. ohne Worte beschließen: „Ich will nie wieder riskieren, irgend jemand liebzuhaben, denn Mutter hat mir gezeigt, daß ich nicht liebenswert bin.“ Später rechtfertigt es dies, indem es die Überzeugung annimmt „Ich werde nie geliebt werden“, was sich dann widerspiegelt in der Grundeinstellung „Ich bin nicht OK“. Wenn ein kleines Mädchen vom eigenen Vater mißhandelt wird, kann es beschließen: „Nie wieder werde ich einem Mann vertrauen, weil Vater mich so behandelt hat.“ Es verallgemeinert das dann und gewinnt die Überzeugung: „Alle Männer sind so: nicht vertrauenswürdig“ oder „Du bist (sie sind) nicht OK“.

Nach Meinung von Claude Steiner wird die Grundeinstellung sehr viel früher eingenommen. Er sieht die Ursprünge dafür in den frühesten Monaten des Säuglingsdaseins. Für Steiner gibt die Position „Ich bin OK, du bist OK“ die wohlige gegenseitige Abhängigkeit zwischen dem saugenden kleinen Wesen und der stillenden Mutter wieder. Er setzt dies gleich mit der Position des „Urvertrauens“, wie Erik Erikson, einer der Großen der Entwicklungspsychologie, es beschrieben hat. Es handelt sich um einen „... Zustand, in dem der Säugling spürt, daß er mit der Welt eins ist und daß alles mit ihm eins ist“.

Steiner meint, daß alle Kinder zunächst in der Position „Ich bin OK, du bist OK“ leben. Das Kind wechselt nur dann in eine andere Grundeinstellung über, wenn irgend etwas die gegenseitige Abhängigkeit zwischen Kind und Mutter stört. Vielleicht nimmt das Kind das Verhalten der Mutter so wahr, daß sie ihr Kind nicht mehr so schützt und annimmt wie in früheren Zeiten. Es ist in gewissen Fällen sogar möglich, daß der Geburtsvorgang selbst als Bedrohung wahrgenommen wird. Auf eine derartige Bedrängnis kann das Kind durch den Beschluß reagieren, es sei nicht OK und andere seien es auch nicht. Es wechselt damit über aus Eriksons Zustand des „Urvertrauens“ in ein „Ur-Mißtrauen“. Das Kind geht dann dazu über, sein Skript auf diese grundlegende Sicht von sich selbst und den anderen zu gründen.

Steiner stimmt also Berne in der Auffassung zu, daß die Grundeinstellung Skriptentscheidungen „rechtfertige“. Aber in der Sicht Steiners wird die Grundeinstellung zeitlich vorher eingenommen und die Beschlüsse kommen später.

Die Grundeinstellung läßt sich mithin definieren als *Gesamtheit der grundlegenden Überzeugungen, die jemand über sich selbst und die anderen Menschen gewinnt und dann benutzt, um Entscheidungen und Verhalten zu rechtfertigen.*

Die Grundeinstellungen im Leben des Erwachsenen: Das OK-Geviert

Jeder von uns hat, ehe er erwachsen wird, ein Skript verfaßt, das sich auf eine der vier Grundeinstellungen stützt. Aber wir bleiben nicht ständig unverändert in der gleichen Position, sondern wechseln unsere Einstellungen von einer Minute zur anderen.

Franklin Ernst hat eine Methode entwickelt, solche Bewegungen zu analysieren. Er bezeichnete sie als *OK-Geviert*² (Abbildung 12.1).*

Ernst verwendet den Ausdruck „für mich OK“, statt nur „OK“ zu sagen. Dadurch wird betont, daß dieses OK-Sein eine Sache meiner Überzeugungen über *mich* und *meiner* Überzeugung und über *dich* ist. Der senkrechte Arm des Kreuzes steht nach oben für „Du bist OK“ und nach unten für „Du bist nicht OK“. Die waagerechten Arme zeigen nach links für „Ich bin nicht OK“ und nach rechts für „Ich bin OK“. Zwischen den Armen befinden sich vier Quadranten, von denen jeder einer Grundeinstellung entspricht. In der TA-Literatur wird OK oft abgekürzt durch ein „+“-Zeichen und „nicht OK“ durch ein „-“.**

In der Fassung dieses Gevierts, die in der Abbildung 12.1 wiedergegeben ist, hat jede der vier Grundeinstellungen einen Namen erhalten. Diese Namen standen noch nicht auf dem ursprünglichen Diagramm von Frank Ernst, werden aber von anderen Autoren oft verwandt. Frank Ernst stellt fest, daß jede der frühkindlichen Positionen im Leben des Erwachsenen durch eine besondere Verhaltensweise anderen Menschen gegenüber zum Ausdruck kommt. Er bezeichnet das als *Operation*. Die Namen für die vier Operationen sind in das Geviert eingetragen. Wenn wir von unserem Kind-Ich aus in eine dieser Operationen verfallen, ohne uns darüber klar zu werden, schaffen wir uns wahrscheinlich eine skriptbedingte „Rechtfertigung“ für die entsprechende Grundeinstel-

* Im Englischen *OK Corral*, was soviel heißt wie Gatter, Gehege, in dem man eine Herde zusammenhält.

** Im Englischen wird das Wort „You“, zu deutsch einfach „Du“ oder „Sie“, so gelesen wie der Buchstabe „U“, und „I“ heißt „Ich“. Die vier Grundpositionen lassen sich dann der Einfachheit halber auch so schreiben: I+U+, I-U+, I+U- und I-U-.

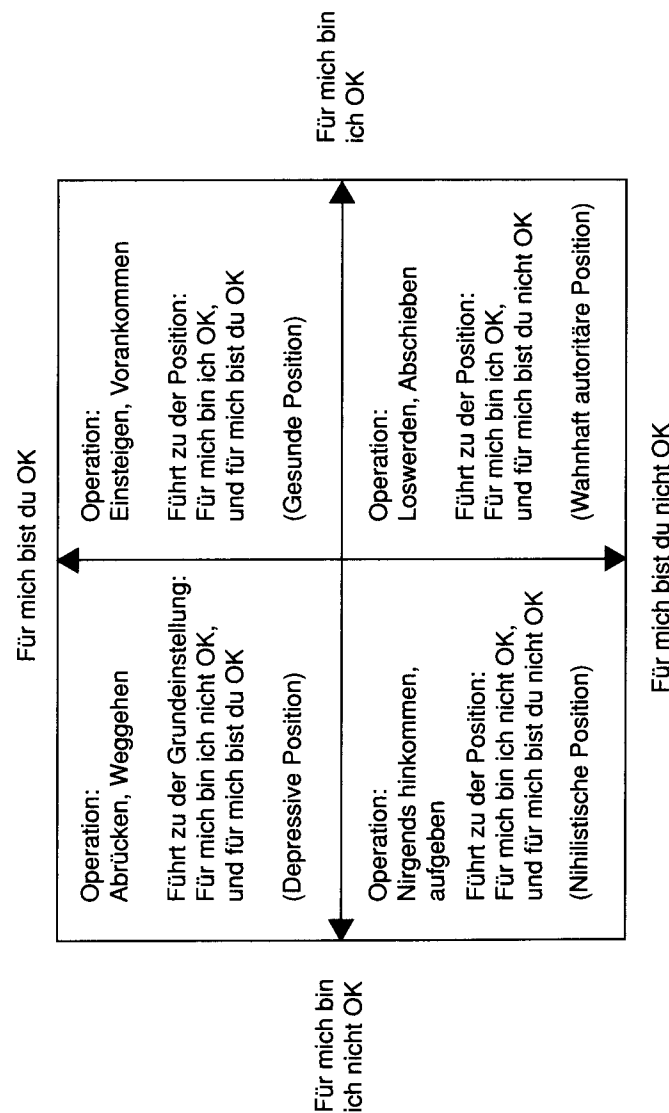


Abbildung 12.1:

Das OK-Geviert: Was in den einzelnen Grundeinstellungen geschieht

lung. Aber wir haben auch die Möglichkeit, ins Erwachsenen-Ich zu gehen und jede der Operationen mit vollem Bewußtsein einzusetzen. Tun wir das, können wir unser Teil dazu beitragen, daß wir im Umgang mit anderen Menschen die Resultate erzielen, die wir wünschen.

Ich bin OK, du bist OK: „Vorankommen“

Ich bin gerade an meinem Schreibtisch angekommen, da kommt die Chefin herein mit einem Stapel Unterlagen. „Hier ist der Bericht, auf den wir gewartet haben“, sagt sie. „Ich habe angestrichen, was Sie zu erledigen haben. Seien Sie doch so gut und kümmern sich darum und geben mir dann Bescheid, ja?“ - „Gut“, sage ich, „geht in Ordnung.“

Wenn ich so auf die Weisung der Chefin eingehe, so habe ich bei mir überprüft, daß ich für die Arbeit qualifiziert bin und die Sache für mich in Ordnung ist.

Dabei betrachte ich sie als jemand, der fair mit mir umgeht und sachliche Gründe dafür hat, die Arbeit mir zu übertragen. Ich bin also in der Grundeinstellung „Ich bin OK, du bist OK“. In der Weise, wie wir miteinander umgehen, in der „sozialen Interaktion“, wie man auch sagt, *kommen* die Chefin und ich *voran* mit dem, was wir beide jetzt zu tun haben.

Jedesmal, wenn ich aus dieser Position heraus in eine Interaktion eintrete, verstärke ich meine Überzeugung, daß ich und die anderen in der Welt OK sind.

Ich bin nicht OK, du bist OK: Abrücken, Weggehen

Ich habe mich wieder hingesetzt und gehe gerade die erste Seite dieses Berichtes durch, als ich bemerke, wie sich jemand von der Seite her an meinen Platz heranmacht. Es ist einer meiner Arbeitskollegen, der mal wieder sein sorgenvolles Gesicht aufsetzt. Und weil ich den Ausdruck nur allzu gut kenne, kann ich mir schon vorstellen, weshalb er sich heranschiebt. Er will sich ausführlich beklagen über seine Arbeitssituation, mich dann um Rat fragen und den schließlich nicht befolgen. Wie er an meinem Schreibtisch angekommen ist und den Mund aufmacht, habe ich zwei Möglichkeiten. Ich kann entweder ins Skript gehen oder aus dem Erwachsenen-Ich heraus reagieren.

Skriptbedingte Operation: Nehmen wir an, ich rutsche ins Skript und nehme die Position ein „Ich bin nicht OK, du bist OK“. Ich sage mir dann: „Ich werde einfach nicht fertig mit seinem ewigen Gejammer. Dem bin ich nicht gewachsen. Das ist so einer, der einfach weiterquasselt, ganz gleich, was ich mache. Jetzt nichts wie raus hier!“ Ich

verspanne meinen Bauch und fange an zu schwitzen. Ich höre nicht wirklich, was mein Kollege sagt, und brumme in den Bart: „Verzeihung, Franz, ich muß mal gerade einen Augenblick raus“ und eile zur Tür. Erst wenn ich draußen bin, entspanne ich mich und stoße einen Seufzer der Erleichterung aus. Ich bin in skriptbedingter Weise von Franz *abgerückt*, bin einfach *weggegangen*. Auf diese Weise habe ich meine Überzeugung im Kind-Ich verstärkt, daß ich nicht OK bin, während andere besser weggekommen sind.

Operation aus dem Erwachsenen-Ich: Wenn ich mich dazu entschieße, im Erwachsenen-Ich zu bleiben, sage ich mir: in diesem Augenblick bin ich nicht bereit, Franz zuzuhören. Er ist zwar in Schwierigkeiten, aber es ist nicht meine Aufgabe, das in Ordnung zu bringen. Wenn er einmal anfängt zu reden, ist es schwer, ihn zu stoppen. Ich glaube, das Beste, was ich tun kann, ist, mich in Sicherheit zu bringen. Wie Franz den Mund aufmacht und mit seiner ersten Beschwerde halb fertig ist, sage ich: „Franz, das sieht schlecht aus. Aber ich kann jetzt nicht zuhören. Ich muß runter ins Archiv und was nachsehen zu diesem Bericht. Ich hoffe, du wirst mit deinen Schwierigkeiten fertig.“ Ich nehme meinen Bericht mit und gehe raus. Im vollen Bewußtsein meines Erwachsenen-Ichs habe ich die Operation des *Abrückens* oder *Weggehens* beschlossen.

Ich bin OK, du bist nicht OK: Loswerden, Abschieben

Zehn Minuten später sitze ich wieder im Büro bei einer Tasse Kaffee, in den Bericht vertieft. Wieder öffnet sich die Tür. Diesmal ist es einer meiner Sachbearbeiter. Er sieht bedrückt aus. „Ich muß Ihnen was Unangenehmes mitteilen“, sagt er. „Ich sollte doch neulich diese Sache für den Druck vorbereiten. Und dann hatte ich soviel zu tun und hab ganz vergessen, das rüberzuschicken, und jetzt ist der Termin für die Drucker längst vorbei. Was soll ich denn jetzt machen?“

Skriptbedingte Operation: Ich kann aus der Position „Ich bin OK, du bist nicht OK“ heraus reagieren. Dann laufe ich rot an und fahre den Sachbearbeiter an: „Was Sie *machen* sollen? Die Sache auf der Stelle in Ordnung bringen! Los, Bewegung - jetzt kein Wort mehr, damit die Sache noch in den Druck geht, klar?“ Das Herz schlägt mir bis zum Hals herauf, und ich klopfe mit dem Zeigefinger auf den Schreibtisch. Sobald der Sachbearbeiter die Tür hinter sich zugemacht hat, sage ich mir: „Also wenn man heutzutage sicher gehen will, muß man alles selber machen!“ Ich bin meinen Sachbearbeiter *los geworden*, habe ihn *abgeschoben* und dabei eine skriptbedingte „Rechtfertigung“

für meine Überzeugung herbeigeführt, daß ich OK bin, die anderen aber nicht.

Operation aus dem Erwachsenen-Ich: Ich antworte dem Sachbearbeiter: „So, es liegt jetzt bei Ihnen, die Sache in Ordnung zu bringen. Ich bin im Augenblick bei anderen Sachen, die wichtig sind. Also schauen Sie zu, und suchen Sie einen Weg, wie Sie die Geschichte so bald wie möglich in Druck geben. Um vier Uhr möchte ich wissen, was Sie veranlaßt haben.“ Ich schaue wieder in meinen Bericht und gebe zu erkennen, daß das Gespräch beendet ist. Hier bin ich den Sachbearbeiter auch *los geworden* in einer Weise, wo wir beide in einer OK-Position bleiben.

Ich bin nicht OK, du bist nicht OK: Nirgends hinkommen, Aufgeben

Das Telefon läutet. Meine Partnerin ruft mich von daheim aus an. „Es ist was Furchtbares passiert! Ein Wasserrohr ist gebrochen, der ganze Teppich war durchnäßt, ehe ich das Wasser abstellen konnte.“

Skriptbedingte Operation: Nach der Nachricht kann ich radikal in die Position „Ich bin nicht OK, du bist nicht OK“ gehen. Ich sage mir dann: „Jetzt langt's! Ich halt das nicht mehr aus. Und dieses Mädchen macht alles nur noch schlimmer. Es ist hoffnungslos...“ Ich seufze ins Telefon: „Also, auch das noch! Es ist einfach zu viel für mich, nach allem, was heute schon passiert ist...“

Ich warte gar nicht erst auf Antwort, sondern hänge ein. Mir ist zumute, als wäre ich leck gelaufen, richtig deprimiert. Im Inneren habe ich meine alte Sicht der Dinge verstärkt: „Ich und die anderen sind nicht OK.“

Operation aus dem Erwachsenen-Ich: Ich beschließe, im Erwachsenen-Ich zu bleiben, und antworte: „Ja, jetzt ist es passiert. Jetzt warte halt, bis ich nach Hause komme, und dann sehen wir schon, was wir machen können.“ Ich habe mich bewußt entschieden für die Operation „*Nirgends hinkommen*“ (im Augenblick).

Persönlichkeitsveränderungen und das OK-Geviert

Obwohl wir uns zwischen den durch die Kreuzarme begrenzten Quadranten hin und her bewegen, haben wir doch alle einen „Lieblings-“ Quadranten, in dem wir die meiste Zeit verbringen, solange wir im Skript sind. Das wird derjenige sein, der der Grundeinstellung entspricht, die wir in der Kindheit beschlossen haben.

„Ich bin OK, du bist OK“ ist die *gesunde* Position. Hier steige ich ein in den Lebensvollzug und löse meine Probleme. Ich werde aktiv, um die gewünschten Gewinner-Resultate zu erreichen. Es ist die einzige Position, die sich auf die Realität stützt.

Wenn die Grundeinstellung in meiner Kindheit gelaftet hat: „Ich bin nicht OK, du bist OK“, so ist es wahrscheinlich, daß ich mein Skript wesentlich aus der *depressiven* Position heraus verwirkliche, daß ich mich anderen gegenüber immer wieder unterlegen fühle. Ohne mir darüber klar zu werden, werde ich meine schlechten Gefühle und immer wiederholte Verhaltensweisen einsetzen, um mir zu „bestätigen“, daß meine angestammte Position in der Welt so stimmt. Kommt es zu seelischen Störungen, lautet die Diagnose wahrscheinlich Neurose oder Depression. Und falls ich ein hamartisches Skript verfaßt habe, ist meine Endauszahlung wahrscheinlich Selbstverstümmelung oder Selbstmord.

Die frühe Position „Ich bin OK, du bist nicht OK“ bedeutet, daß ich mein Skript größtenteils aus einer defensiven Position heraus auslebe: ich bemühe mich, anderen gegenüber immer überlegen zu bleiben. Wahrscheinlich wirke ich auf meine Umgebung arrogant, unsensibel und aggressiv. Wenn auch diese Position häufig als *paranoid* bezeichnet wird, entspricht sie eher der psychiatrischen Diagnose des Psychopathen. Bei einem Verliererskript dritten Grades führt die Schlußszene dann dahin, daß ich jemand umbringe oder andere verletze.

Wenn ich als Kleinkind die Grundeinstellung „Ich bin nicht OK, du bist nicht OK“ angenommen habe, dann wird mein Skript hauptsächlich aus einer Position der *Sinnlosigkeit* heraus ausgelebt werden. Ich glaube dann also, daß die Welt und die Mitmenschen nichts taugen und ich auch nicht. Wenn ich ein banales Skript schreibe, dann heißt mein Muster, mit den meisten Dingen, die ich im Leben anfangs, nicht weiterzukommen. Ist mein Skript hamartisch, dann heißt die wahrscheinliche Auszahlung „Verrücktheit“, und es wird eine Psychose diagnostiziert.

Wie sämtliche anderen Aspekte des Skripts können auch die Grundeinstellungen verändert werden. Das allerdings geschieht wahrscheinlich nur, wenn jemand Einsicht in sein Skript gewinnt, in Therapie geht, oder ein übermächtiges äußeres Erlebnis hat.

Der Veränderungsprozeß bringt oft eine Bewegung durch die vier Quadranten des Gevierts mit sich, und zwar in einer spezifischen Reihenfolge. Wenn jemand am Anfang den größten Teil seiner Zeit in der Position „Ich bin nicht OK, du bist nicht OK“ verbracht hat, dann

geht er von dort wahrscheinlich in die Position über „Ich bin OK und du nicht“. Nach einer gewissen Zeit, in der dies der wichtigste Quadrant für ihn ist, wird er dann in die Position umsteigen „Ich bin nicht in Ordnung, du bist in Ordnung“. Während der ganzen Operation wird er die Zeit steigern, die er schließlich in der Position „Ich bin OK, du bist OK“ verbringt, bis das seine Lieblingsposition wird.

Es mag seltsam anmuten, daß die Menschen manchmal erst durch die Position „Ich bin nicht OK, du bist OK“ hindurch müssen, um von der Position „Ich bin OK, du bist nicht OK“ zu der Einstellung „Ich bin OK, du bist OK“ zu gelangen. Aber die Erfahrung in der Therapie zeigt, daß die Position „Ich bin OK, du bist nicht OK“ häufig die Funktion einer *Abwehr* gegen die bedrohliche Position „Ich bin nicht OK, du bist OK“ hat. Das Kind, das zu der Schlußfolgerung gelangt „Ich bin OK, und all die anderen sind nicht OK“, hat diese Position wahrscheinlich eingenommen, um sich zu wehren gegen das schmerzliche Bewußtsein, seinen Eltern gegenüber unterlegen und machtlos zu sein. Um das als Erwachsener zu ändern, muß es sich diesem Schmerz der allerersten Kindheit stellen und ihn dann loslassen.

Übungen mit dem OK-Geviert

Zeichne das OK-Geviert und setze die Bezeichnungen in die vier Quadranten.

Jetzt zeichne eine Fläche um die Mitte herum ein, aus der hervorgeht, wieviel Zeit du durchschnittlich am Tage in jedem Quadranten verbringst. Wenn du z.B. glaubst, daß du die größte Zeit in der Position „Ich bin nicht OK, du bist OK“ verbringst, etwas weniger in der Position „Ich bin OK, du bist OK“, an dritter Stelle dann „Ich bin OK, du bist nicht OK“, und am wenigsten in der Position „Ich bin nicht OK, du bist nicht OK“, dann würde diese Fläche in etwa aussehen wie die Abbildung 12.2. In Anlehnung an den englischen Ausdruck für das OK-Geviert (Corral) ersann Franklin Ernst für diese Darstellung den Terminus Corralogramm.³

Wie sehen die Umstände aus, unter denen du mit einiger Wahrscheinlichkeit in den einen oder anderen Quadranten gehst? Was ist dann typisch für das, was du tust oder sagst und wie du dich fühlst, wenn du der Reihe nach in den verschiedenen Quadranten bist?

Aus welchen Ich-Zustands-Anteilen heraus agierst du in den verschiedenen Quadranten? (Benutze das funktionelle Modell.)

Welche Ich-Zustände regst du bei anderen Menschen an?

Was für Arten von Strokes gibst und erhältst du in jedem Quadranten?

Wenn du jetzt dein Corralogramm gezeichnet hast, siehst du dann etwas, was du daran ändern möchtest?

Wenn du Veränderungen vornehmen willst, dann denke darüber nach, wie du jede der vier Operationen aus dem Erwachsenen-Ich einsetzen kannst, statt in skriptbedingte Reaktionen zu verfallen. Entscheide dich für mindestens eine Gelegenheit, wo du in der darauffolgenden Woche eine Operation aus dem Erwachsenen-Ich ausprobieren willst, und setze das um. Wenn du in einer Gruppe arbeitest, berichte der Gruppe über die Resultate.

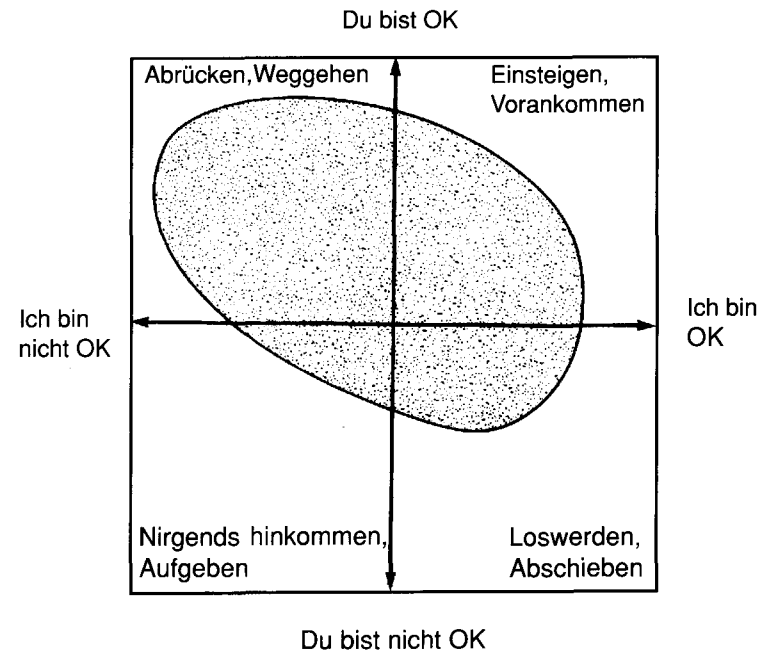


Abbildung 12. 2: Beispiel für ein Corralogramm