

diese Prozesse am Mangel an Befriedigung (Tendenz zur Steigerung oder zwanghaften Wiederholung).

Ebenso wie in der Kindheit sind in den verschiedenen Beratungs- und Therapiephasen unterschiedliche Arten von Zuwendung erforderlich. In der Entwicklung sind die Schwerpunkte der Bedürfnisse unterschiedlich. Daher ist es hilfreich, diese Schwerpunkte in den einzelnen Stadien zu kennen. Die Entwicklungsstadien wie sie *Pam Levin* gezeigt hat, können dabei eine Leitlinie sein (siehe Kap. 4.5). Der Bezug von Entwicklungsphasen und den dazugehörigen Bedürfnissen ist im Kapitel Kindertherapie dargestellt (Kap 8).

Ein wichtiger Teil der Arbeit in der Erziehungsberatung besteht darin, Eltern zu vermitteln, welche Grundbedürfnisse Kinder in verschiedenen Altersstufen haben, und sie anzuleiten, wie sie ihren Kindern diese Bedürfnisse erfüllen. Für Eltern ist es notwendig, den Unterschied zwischen Bedürfnisbefriedigung und Verwöhnung zu lernen. Bedürfnisbefriedigung ist notwendig, dabei gibt es kein Zuviel, da Kinder signalisieren, wenn sie genug bekommen haben. Bei der Verwöhnung wird den Kindern aus inneren Gründen der Eltern ein Zuviel, z. B. an Materiellem, gegeben. Nach dieser Beschreibung ist Verwöhnen durch Geschenke ein Ersatz für emotionale Beziehung.

☞ Ein Junge wird zur Erziehungsberatung vorgestellt, weil er in der Schule immer wieder den Klassenkameraden gegenüber aggressive Ausbrüche hat. Die Mutter berichtet, daß sie und ihr Mann durch Berufstätigkeit zwar wenig Zeit für ihr Kind hätten, daß sie ihm aber nahezu jeden Wunsch erfüllen würden. Sie erlebte den Jungen als undankbar, er hätte doch alles und wäre so schwierig. In dieser Beratung könnte ein Schwerpunkt das Bedürfnis des Jungen nach Kontakt und Beachtung sein und auch die Information an die Eltern über das, was Kinder brauchen, um eine gesunde Entwicklung zu nehmen.

Da das Erfüllen der Ersatzbedürfnisse keine wirkliche Befriedigung erzeugt, wird immer wieder versucht, über denselben ineffektiven Weg doch noch zu einer Befriedigung der Bedürfnisse zu kommen. Es besteht eine Wiederholungstendenz darin, die Wünsche zu äußern, um endlich eine Möglichkeit zu finden, den Mangel auszugleichen. Daraus resultieren die in den Beispielen beschriebenen Mangelzustände, die auf den ersten Blick wie eine große Fülle aussehen.

3.5 Analyse von Gefühlen: ‚Grundgefühle‘ und ‚Maschen‘

Arten von Gefühlen

Gefühle sind Steuerungsprozesse unseres Lebens, sie stimulieren Denken und Verhalten und sind gleichzeitig Reaktion auf beides. Die Auseinandersetzung mit Gefühlen ist für effektive Therapie und Beratung eine Bedingung. Gefühle sind definiert als physio-psychologische Grundphänomene, ein Zusammenspiel körperlicher und seelischer Phänomene. Am Beispiel Angst ist diese gegenseitige Beeinflussung der Seite des vegetativen Nervensystems mit schnellerer Herzfrequenz und beschleunigter Atmung und der seelischen Seite der Intensität der Angst deutlich.

Gefühle sind begleitet von unterschiedlichen, oft gegensätzlichen Empfindungen wie Erregung – Beruhigung oder Lust – Unlust.

Sie sind ein subjektives inneres Erleben, das in den Emotionen, den Gefühlsbewegungen, nach außen gebracht wird.

Der Ausdruck eines Gefühls und eine entsprechende Antwort von außen ermöglichen eine Bedürfnisbefriedigung und lassen Lebensenergie deutlich werden. Es folgt daraus Aktivität, nicht allein im Sinne von Arbeit, sondern auch von Genuß in unterschiedlicher Form. Werden Gefühle nicht nach außen gebracht, bindet dies Energie.

Zum Umgang mit Gefühlen ist es hilfreich, sie nicht nur hinsichtlich ihrer Art zu beschreiben, sondern auch zu sehen, in welchem Zusammenhang sie ausgedrückt oder wie sie verwendet werden. Wir unterscheiden:

- Grundgefühle wie Freude, Trauer, Angst, Wut und Zuneigung. Ausdruck und angemessene Antwort bewirken Befriedigung und Beruhigung.
- Die sozialen Gefühle wie Gelassenheit, Vertrauen, Scham und Schuld gehören auch zu den originären gelernten Gefühlen.
- Maschengefühle unterscheiden sich im subjektiven Erleben nicht von den genuinen Gefühlen, sie sind in frühen Beziehungen gelernt. Ihr Ausdruck bewirkt keine Befriedigung und Beruhigung, daher besteht eine Wiederholungstendenz.
- Die komplexen Gefühle wie Liebe, Geborgenheit, Ohnmacht, Enttäuschung und Hoffnung. Diese Gefühle bestehen einerseits aus der Ebene der Grundgefühle und Maschen und einer zweiten Ebene der Reflexion dieser Gefühle.

Ein wichtiger Ansatz der TA ist die Unterscheidung von angemessenen, zur inneren und äußeren Situation passenden Gefühlen, diese lösen oder beenden eine Situation durch die Abfolge von Ausdruck des Gefühls und entsprechender Antwort aus der Umgebung, welches eine Befriedigung bewirkt. Die unangemessenen Gefühle, die Maschengefühle, sind nicht auf eine bestimmte innere Situation bezogen, sie führen zu einer unpassenden Antwort, daraus folgt Wiederholung und Steigerung der Masche.

☞ Ein Ehepaar trennt sich. Die Frau erlaubt sich, ihre dabei erlebte Trauer zuzulassen und sich Trost zu holen. Sie erfährt dadurch eine Erleichterung und schafft es, sich aus der Beziehung zu lösen. Der Mann überdeckt seine Trauer mit Ärger und schimpft häufig über seine mißliche Situation. Er erlebt durch den Ausdruck des Ärgers keine Erleichterung und kommt auch dadurch viel schwerer von seiner ehemaligen Partnerin los.

In diesem Beispiel, das natürlich nur einen kleinen Ausschnitt von Gefühlen bei einer Trennung beschreiben kann, wird der Unterschied zwischen einem ursprünglichen Gefühl und Gefühlen, die nicht hilfreich sind, gezeigt.

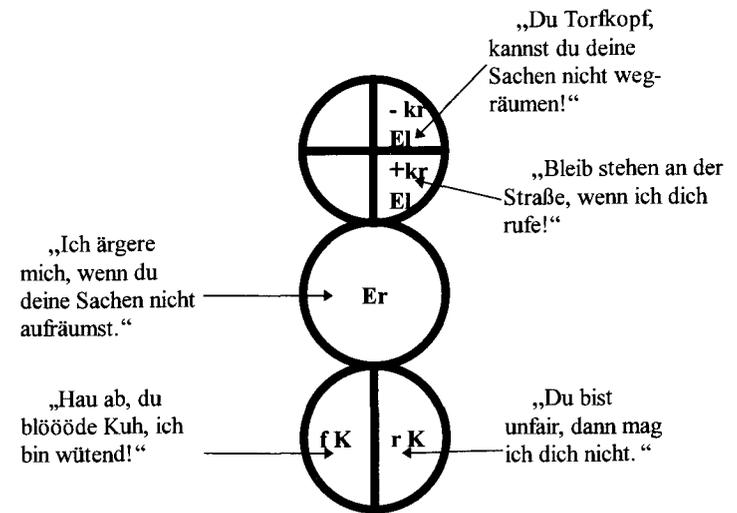
Thomson unterscheidet die Gefühle in zweckmäßige und un-zweckmäßige Gefühle: „Unter vielen Umständen sind Angst, Zorn und Traurigkeit zweckmäßig, d. h., sie sind nützlich bei der Identifizierung und Lösung von individuellen Problemen. Diese Gefühle sind in anderen Fällen un-zweckmäßig, und zwar wenn sie Unbehagen in dem Individuum hervorrufen, ohne eine hilfreiche Bewußtmachung oder Handlungen zum Problemlösen anzuregen“ (Thomson 1989, in: ZTA 2-3).

Diese un-zweckmäßigen Gefühle entsprechen den Maschen, zu denen Berne zur späten Kindheit schreibt: „Während dieser Periode trifft jeder auch eine definitive Entscheidung über die Art der Gefühle. Er hat bereits damit experimentiert und sich abwechselnd zornig, verletzt, schuldig, erschreckt, unzulänglich, rechtschaffen und siegreich gefühlt. Er hat gleichzeitig entdeckt, daß seine Familie bestimmten Empfindungen dieser Art gleichgültig begegnet oder sie sogar ausdrücklich mißbilligt, während eines dieser Gefühle akzeptiert wird und auf gute Resonanz stößt.“ (Berne 1975, 1972 S. 127).

Garcia (1995) trifft die Unterscheidung in gesunden und ungesunden Ärger. Er ordnet sie den Ich-Zuständen im Verhaltensmodell zu. **Gesunden Ärger gibt es im und aus:**

- dem positiv kritischen Eltern-Ich-Zustand,
 - dem Erwachsenen-Ich-Zustand als verantwortlicher Ärger,
 - aus dem freien Kind.
- Der ungesunde Ärger entsteht im und kommt aus:**
- dem negativ kritischen Eltern-Ich-Zustand,
 - dem reagierenden Kind-Ich-Zustand.

Im folgenden Modell sind Beispiele dafür enthalten



Diese Darstellung von Garcia (1995) läßt sich insofern verallgemeinern, als Gefühle, die zweckmäßig sind, wenn wir sie im Verhaltensmodell beschreiben, aus den positiven Persönlichkeitsanteilen des El, des K und des ER kommen und die un-zweckmäßigen Gefühle aus den negativen Anteilen des El und des K stammen.

Grundgefühle

Die zweckmäßigen, angemessenen oder passenden Gefühle sind beschreibbar hinsichtlich ihres Anlasses, ihres Zeitbezugs und des daraus folgenden angemessenen Verhaltens; dies ist in der folgenden Übersicht zusammengestellt.

Anlaß	Gefühl	Zeitbezug	Verhalten
Bedrohung	Angst	Zukunft	Flucht
Schädigung/ Verletzung	Wut	Gegenwart	Kampf
Verlust	Trauer	Vergangenheit	Rückzug
Spaß/Genuß	Freude	Gegenwart	Kontaktaufnahme

Situationen werden zufriedenstellend erlebt und können abgeschlossen werden bei Ausdruck des Gefühls und den damit in Beziehung stehenden Handlungen. In der Folge davon klingt das Gefühl ab. Die angemessene Reaktion der Bezugspersonen, wenn das Gefühl in einer Beziehung erlebt wird, gehört zu einem befriedigenden Ablauf dazu.

⌘ Beispiel: Fühlt sich ein Kind im Kindergarten, weil ihm andere Kinder zu nahe kommen, bedroht, kann es durch Wahrnehmen von Aggression den anderen Kindern gegenüber seinen Raum behaupten, indem das Kind die anderen wegschiebt oder zurückdrückt.

In diesem Beispiel wird deutlich, daß Wut, als Aggression nach außen gebracht, nicht Destruktivität oder Gewalt bedeuten muß. Das Kind entwickelt auf diese Weise seine Eigenständigkeit, indem es sein ursprüngliches Gefühl Wut in Handlung umsetzt und damit seinem Bedürfnis gerecht wird. Im Gegensatz dazu steht die destruktive Emotion Aggression, z. B. randalierende Jugendliche; bei ihnen zeigt sich auch die Wiederholungstendenz der Maschengefühle.

Verschiedene Wut und Ärgerformen

Joines (1995) beschäftigt sich mit unterschiedlichen Formen von Ärger. Er beobachtet, daß Ärger häufig in identischer Weise behandelt wird. Er geht davon aus, daß es notwendig ist, mit den verschiedenen Ärgerformen unterschiedliche Vorgehensweisen zu entwickeln, um sie angemessen zu beantworten. Die folgende Zusammenstellung ist entsprechend der Entwicklung aufgebaut. Es sind Umgangsweisen beschrieben, die zu bestimmten Reaktionen führen.

Bedürfnisse werden ignoriert Jemand wird mißverstanden oder von etwas abgehalten	Wut Frustration
Grenzen werden nicht eingehalten oder mißachtet Keine adäquate Information, keine Antworten Keine Antwort auf Gefühle, gelinkt	Ärger Einwände erheben Verletzt fühlen

Diese Darstellung (Übers. und tabellarische Zusammenstellung G. H.) soll helfen, Zugang zu den unterschiedlichen Qualitäten von Ärger zu bekommen.

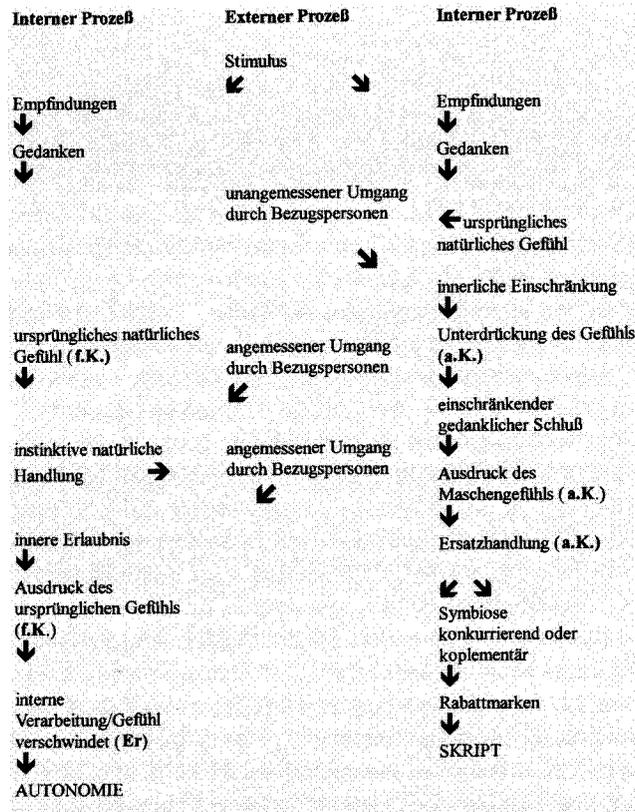
Jeder von uns lernt Umgang mit Gefühlen: welche sind angemessen, welche werden adäquat beantwortet, wie können sie benannt werden, welche sind meinen Bezugspersonen lieb, welche Gefühle werden abgelehnt, und welche Gefühle werden anerkannt.

Diese Entwicklung kann zu autonomem oder zu skriptgemäßem (hier Skript im Pathologiemodell) Umgang mit Gefühlen führen.

Schneider (1995) bezieht in die Grundgefühle Schuld und Scham mit ein. Er sieht Scham durch Abwertung des **So-seins** eines Individuums, bei Übertreten der persönlichen Grenze und unterscheidet damit das ursprüngliche Gefühl von dem Maschengefühl, das aus einer bewußten oder unbewußten moralischen Haltung vermittelt wird. Schuld bezieht sich nicht auf das **Sein**, sondern auf das **Handeln**. Etwas getan, nicht getan oder unterlassen zu haben, das der eigenen inneren Ethik nicht entspricht, löst Schuldgefühle aus. Das Maschengefühl Schuld ist ein gelerntes Gefühl, das der inneren Ethik nicht entspricht und häufig übergeneralisierenden Haltungen entstammt.

Entwicklung des Gefühlsausdrucks und Entscheidungen in bezug auf Gefühle (nach Moiso) (s. folgende Seite)

Die Bedeutung der adäquaten Reaktion der Bezugspersonen für die Gefühlsentwicklung und Stabilität der Gefühlswelt wird in dieser Zusammenstellung deutlich. Auch hier ist notwendig zu sagen, daß jeder von uns nicht auf der einen oder auf der anderen Seite dieser Entwicklung lebt, auch hier dient die Polarisierung dem Verständnis der Entwicklungsabläufe. Jeder lebt mit dem persönlichen Muster aus dem, was ihm mitgegeben wurde, und den Entscheidungen, die in diesem Zusammenhang getroffen wurden.



⌘ Beispiel:

Ein Vater zeigt seinen Kindern eine neue Sportart, er hat die Erwartung, daß sein Sohn diese schnell beherrscht, und kommentiert Unsicherheit und Fehler spöttisch, ♦ dies erlebt der Junge als Bedrohung und zeigt Angst. Diese Angst ist dem Vater unangenehm, und er weist den Jungen an, mit Schwung weiterzumachen. Dieser reagiert mit depressivem Rückzug. ♦ Die Tochter soll es auch so schnell lernen wie der

♦ Kommentar:

Der Vater reagiert aus dem neg. kritischen El mit Ärger auf das Grundgefühl Angst seines Sohnes, eine unangemessene Antwort. Der Junge überdeckt seine Angst mit der Masche Depression, zeigt diese, da dies nicht seiner inneren Situation (Angst) entspricht, erlangt er keine angemessene Reaktion und dadurch auch keine Bedürfnisbefriedigung, die Situation bleibt offen. Der Ärger des Vaters in bezug

Bruder, auch bei ihr kommentiert der Vater Unsicherheit und Fehler mit Ärger. ♦ Die Tochter zeigt daraufhin dem Vater ihren Unmut. Sie legt das Sportgerät zur Seite und gibt dem Vater klar zu verstehen, daß sie sich ärgert und dann keine Lust mehr hat mitzumachen. Der Vater reagiert auf den Ärger, indem er zu ihr hingeht, nachfragt, was los ist, und sie aktiviert, wieder weiterzumachen.

auf die Tochter kommt aus einem anderen Ich-Zustand, da der Vater zu ihr eine wohlwollende Beziehung hat, die nicht von Konkurrenz bestimmt ist. Der Vater reagiert aus seinem K. und gibt ihr damit die Möglichkeit, aus ihrem Kind zu antworten und ihr Grundgefühl, die Wut, zu zeigen. Der Kontakt bleibt bestehen, die Situation ist für beide befriedigend gelöst, die Situation abgeschlossen.

Ob eine solche einmalige Situation skriptbildend ist, hängt von der Gesamtsituation und dem Beziehungsgefüge ab. In diesem Fall erlebt der Junge den Unterschied in der Reaktionsweise des Vaters (er behandelt die Tochter liebevoll und den Jungen ärgerlich); dies ist für ihn sicher besonders prägend und von daher wirksam. Die Abhängigkeit der Kinder von ihren Bezugspersonen ist dabei wichtig und das Fehlen der Frustrationstoleranz, das das Aufschieben von Bedürfnisbefriedigung und Gefühlsausdruck mit adäquater Antwort problematisch macht.

Veränderung des Umgangs mit Gefühlen und Bedürfnissen bei zunehmender Persönlichkeitsentwicklung:

Diese folgende Übersicht zeigt den Umgang mit Gefühlen und Bedürfnissen in unterschiedlichen Altersstufen, die Übergänge in der altersgerechten Entwicklung sind fließend. Bei einschränkenden Skriptentscheidungen kann es Brüche und Stillstand der Entwicklung geben.

Kleinkind	Schulkind	Erwachsener
reflexhaftes unmittelbares reagieren der K, Ich-Zustand	Kognition, Beschreiben und Benennen möglich, Aufschub möglich K, Ich-Zustand	reflektierter Umgang, Einbettung in Selbst- und Weltbild, Verzicht auf Bedürfnis- und Gefühlserfüllung möglich, integrierte Persönlichkeit

Maschenanalyse

Viele Autoren haben sich seit *Berne*, der Maschen als gelerntes Gefühl bezeichnete, mit Maschen beschäftigt und Theorieerweiterungen beigetragen, die unterschiedliche Aspekte der Gefühlsmasken und Verhaltensmasken zeigen

☞ **Beispiel:** Ein Mann überdeckt Angst mit Aggression, dies lernen viele Jungen schon früh. Dies bewirkt z. B. beim Auto fahren einen aggressiven Fahrstil mit häufigen Rempelen, da die Angst mit ‚Flucht‘, also das Bremsen, nicht stattfindet, sondern ‚Kampf‘, das Gas geben.

In einer weitgefaßten Definition von *Moiso* sind viele der bekannten Maschendefinitionen enthalten:

Eine Masche ist ein Gefühl, das zu Skriptüberzeugungen paßt und durch eine Ersatzhandlung, die von Elternfiguren unterstützt wird, verstärkt wird (*Moiso* 1984).

Diese Masken werden entweder nach außen gezeigt, oder sie bleiben unausgedrückt und werden auch in dieser Weise wirksam, indem sie gesammelt werden. Dieses Sammeln von Gefühlen wird von *Berne* (1973) mit Rabattmarken verglichen, die früher in Geschäften gesammelt wurden, um sie gegen Geld oder einen Gegenstand einzutauschen.

Für die Vertiefung der Theorie über Masken sind folgende Artikel hilfreich:

□ *Erskine, R. und Zalcman, M.: Das Maschensystem. 1979; Zalcman, M.: Spielanalyse und Maschenanalyse: Überblick, Kritik und zukünftige Entwicklungen, 1990.*

Im folgenden werden wir die Aspekte von Masken und Maskenverhalten, die wir für Beratung und Therapie wichtig halten, darstellen und soweit möglich den vier Ich-Zustands-Modellen zuordnen.

Lebensgeschichtliches Modell: Masken sind **Gefühle, die verwendet werden, um andere zu beeinflussen** in der Weise, wie es in der Kindheit gelernt wurde (*Berne* 1964; *Steiner* 1971; *Goulding* 1972). Sie sind Ersatz für unterdrückte oder verbotene Gefühle, **Ersatzgefühle** (*English* 1971). Sie sind Gefühle, die als Endauszahlung in Spielen erfahren werden und damit auch ein Grund für das Spielen von Spielen; sie sind skriptgebunden. Masken werden mit der Währung verglichen, in der bei Spielen bezahlt wird.

Phänomenologische Modelle: Masken sind **Gefühle, die nicht zum Hier und Jetzt** gehören und auf diese Weise erkannt werden können (*Goulding* 1972)

Beziehungsmodell: Die Definition: die Masche ist ein **verdeckter erpresserischer Plan**, um unerfreuliche Gefühle zu erleben, zeigt, wie Masken in der Beziehungsgestaltung benutzt werden (*Holloway* 1973). Das **Racketeering**, das *F. English* definiert, beschreibt Verhaltensmuster, mit denen versucht wird, andere dazu zu bewegen, wie die Elternfiguren zu handeln. Ist dies nicht erfolgreich, werden als Steigerung des Anreizes psychologische Spiele eingesetzt.

Verhaltensmodell: Als Kind gelernt, Verhaltensweisen einzusetzen um bestimmte Dinge zu erreichen oder zu vermeiden, wird als **Maskenverhalten** beschrieben. Wenn beispielsweise ein Mann versucht, als ‚sonny boy‘ Beachtung zu bekommen, und gleichzeitig damit auch intensiven Kontakt vermeidet, ist dies ein gelerntes, skriptgebundenes Verhalten.

Die Zuordnung zu den Ich-Zustandsmodellen zeigt, daß Maskengefühle sowohl interne Vorgänge beschreiben als auch externe Prozesse beinhalten. Davon sind die Verhaltensmasken stereotype Verhaltensweisen, die auch denselben Zielen dienen wie die Gefühlsmasken.

Auch wenn es unterschiedliche Definitionen gibt, die, wie *Erskine* und *Trautmann* schreiben, unterschiedliche Anteile eines großen Ganzen zeigen, gibt es über die Funktion von Masken kaum Differenzen.

- Masken sind zielorientiert auf andere Menschen.
- Masken dienen der Verstärkung des Skripts.
- Masken sind ein Weg der kontrollierten Kontaktgestaltung.
- Masken erzeugen Spannung, vermeiden Langeweile.
- Masken unterstützen die Phantasie des Einflusses auf andere.
- Masken unterstützen die Phantasie der Kontrolle über sich selbst.
- Das Sammeln von Masken als Rabattmarken zur Rechtfertigung von sonst nicht erlaubten Verhaltensweisen wird im Kapitel Arbeit mit Gefühlen dargestellt (Kap. 5.4).

In der Entwicklung ist das natürliche erste Bedürfnis, ein Grundgefühl auszudrücken. Macht jemand damit schlechte Erfahrungen, wird er als zweite Wahl, als ‚Trostpreis‘ die Macht der Masche wählen. Wenn er schon keine befriedigende Beziehung erreichen kann, dann soll es wenigstens die Machtposition sein. Im Hintergrund bleibt die machtlose Position wirksam.

Für Kinder hat die Entwicklung einer Masche zwei Seiten, die eine bedeutet Ohnmacht den Bezugspersonen gegenüber und der Anlaß, die eigenen Gefühle zu unterdrücken und zu ersetzen, um Anerkennung zu bekommen. Ist dieses Verhalten erfolgreich, entwickeln Kinder häufig die Phantasie, sie hätten nun die Möglichkeit gefunden, Einfluß auf andere zu nehmen. Dabei wird häufig nicht wahrgenommen, wie teuer dies bezahlt wird, denn dafür müssen sie ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse zurückstellen. In der resultierenden Bedürftigkeit wird die Phantasie wichtig, daß sie so mächtig sind, Einfluß auf die Erwachsenen zu nehmen, daß ihnen nichts Schlimmes mehr passiert oder etwas Gutes stattfindet. *Summerton* (1994) nennt dies die Magie in den Maschen. Diese Phantasie haben in der Regel nicht nur Kinder, sondern viele nehmen diese neurotische Überzeugung mit in das Erwachsenenalter. Diese beiden Seiten sind auch deutlich darin, daß Maschengefühle entweder in dem Eltern-Ich-Zustand oder aus dem angepaßten Kind-Ich-Zustand wahrgenommen werden und in der Regel auch aus diesen ausgedrückt werden.

⌘ Beispiel:

Eine Frau erlebt immer wieder Angst ⬥ in vielen unterschiedlichen Situationen, sie hat auch Schwierigkeiten, einkaufen zu gehen, sie vermeidet dies, wenn möglich. Ihr Gedankengang dazu ist, daß ihr etwas passieren könnte, sie könnte ohnmächtig werden und komplett hilflos sein. ⬥ Dann würden in ihrer Vorstellung alle Leute in diesem Geschäft zu ihr hinschauen und etwas Negatives über sie denken. Dieser phantasierte Ablauf beinhaltet sowohl die Seite der Ohnmacht, die Hilflosigkeit und auch die Machtseite, die oft zuerst nicht wahrgenommen wird. ⬥ Daß alle Menschen auf sie schauen und sich für ihr Verhalten interessieren, ist sicher unwahrscheinlich.

⬥ Kommentar:

Diese Frau hat in ihrer Kindheit gelernt, Wut, die sie erlebte, durch Angst zu überdecken, da in ihrer Familie für ein Mädchen Angst akzeptiert war und Wut den männlichen Familienangehörigen vorbehalten war. Diese Äußerung kommt wie die Angst aus dem reagierenden Kind-Ich-Zustand. In diesen Phantasien werden die typischen Merkmale von Maschen deutlich, Macht auf der einen Seite und die Ohnmacht auf der anderen Seite, sowie die darauf folgende Passivität und die offen bleibende unbefriedigende Situation.

Das zeigt, daß die als Kind entwickelten Mechanismen auch im Erwachsenenalter wirksam bleiben.

Wir halten es für wichtig, in der Diskussion über Maschen immer wieder darauf hinzuweisen, daß derjenige, der eine Masche erlebt, für sich im Moment des Erlebens nicht unterscheiden kann, ob es sich um ein originäres oder ein Maschengefühl handelt. Auch wenn hier bei dem Maschenverhalten von Manipulation gesprochen wird, sind dies keine bewußten Vorgänge und sind daher erst durch Reflexion bewußtzumachen. Daher ist eine Konfrontation mit Maschen am Anfang einer Beratung oder Therapie nicht sinnvoll, dafür muß eine Reflexion über das eigene Verhalten und über innere Prozesse möglich sein.

Autonomie und Gefühle

Gouldings betonen immer wieder, daß Menschen anderen Menschen keine Gefühle machen können. (Goulding und Goulding 1979 S. 112). Diese Aussage wird häufig verallgemeinert in dem Sinne, daß wir frei seien, zu empfinden oder auch nicht. Aktionen haben Wirkung, dazu schreibt *Schneider*: „Wir sind nicht frei, auf innere und äußere Reize nichts zu empfinden. Unser Organismus antwortet mit einer körperlichen und seelischen Empfindung, Reaktion“ (1996 S. 15). *Gouldings* beziehen sich in ihrer Aussage auf die oben erwähnten Machtphantasien über Maschen. Sie legen Wert darauf, in ihrer Arbeit diese Überzeugungen deutlich zu machen, damit Klienten einen Weg finden, zu ihren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen zu kommen und so Eigenständigkeit zu entwickeln. *Steiner* (1996) nennt diese Abhängigkeit emotionale Symbiose, die beide Beteiligten bremst; hier haben die Beteiligten Schwierigkeiten, ihre Gefühle von denen des anderen zu trennen. Eine ähnliche Situation besteht bei emotionalen Forderungen, die Menschen auf dem Boden von Schuldgefühlen aneinander stellen. Diese emotionalen Forderungen werden in Form von Maschengefühlen ausgedrückt. Es ist wichtig, diese ungesunde Beziehungsgestaltung zu unterbrechen und eine Trennung von **ich** und **du** zu ermöglichen in dem Sinne, daß es darum geht, eigene Gefühle auszudrücken und die Reaktion von anderen zu erleben, ohne zu glauben sie kontrollieren zu müssen. In dieser Diskussion betont *Steiner*, daß Menschen bei anderen Gefühle auslösen können.

Wäre dies nicht möglich, könnten wir keine Empathie für Klienten entwickeln, in der Berater und Therapeuten intuitiv ihre Gefühle wahrnehmen, und sich in bestimmte Situationen einfühlen. Es wäre dann z. B. auch nicht möglich, zwischen Masche und ursprünglichem Gefühl zu unterscheiden.

In Beratung und Therapie ist es wichtig, daß Klienten möglichst häufig ihre ursprünglichen Gefühle erleben und dadurch eine Befriedigung erfahren. Hier besteht ein Zusammenhang zu den Grundbedürfnissen, die auch durch Ersatzbedürfnisse überdeckt werden können (siehe Kap. 3.2).

Maschen werden in den Lebensplan integriert und bilden dort mit den Skriptüberzeugungen, den Phantasien, den Erinnerungen ein System von Gedanken, Gefühlen und Verhalten, das Maschensystem.

Maschen- oder Skriptsystem

lebensgeschichtlich:	verhaltensmäßig:	beziehungsmäßig
Skriptglaubenssätze über Selbst	Skriptverhalten beobachtbares Verhalten	Verstärkende Erfahrungen gegenwärtige Ereignisse
Andere	phänomenologisch	phänomenologisch alte emotionale Erinnerungen
Qualität des Lebens	berichtete innere Erfahrungen	Erinnerungen an die Phantasien als Realität
Verdrängte Bedürfnisse und Grundgefühle	Phantasien	

Erskine und Zalzman entwickelten das Maschen- oder Skriptsystem, in ihm werden die Zusammenhänge zwischen Maschengefühlen und Maschenverhalten als äußere Manifestation des Skriptes mit den inneren unbewußten Skriptstrukturen in Verbindung gebracht. Dieses Theoriekonzept ermöglicht, die unterschiedlichen Aspekte von Maschen einzuordnen und im Zusammenhang mit den Skriptinhalten zu sehen.

Für die Einschätzung von Klienten und auch im aktuellen Umgang ist die Kenntnis des Maschenskriptsystems hilfreich. Es dient dazu,

Vertragsziele zu definieren und gezielt zu intervenieren. In der Übersicht haben wir das Modell von *Erskine* und *Zalzman* verwendet und durch den unterschiedlichen Hintergrund externe und interne Anteile unterschieden.

Die Erfahrungen des aktuellen Lebens bestätigen Skriptinhalte, und ebenso die Erinnerungen an Phantasien werden so eingesetzt, als seien sie Realität. Dieses System ist für einzelne Skriptüberzeugungen und die dazugehörigen Verknüpfungen darstellbar, es zeigt sozusagen eine ‚Scheibe‘ aus dem Skript.

Erskine (1991/1988 S. 46) schreibt zum Skriptsystem: „Das Skriptsystem dient der Abwehr der bewußten Wahrnehmung von Erfahrungen und Bedürfnissen der Kindheit sowie der damit verbundenen Gefühle und ist gleichzeitig eine Wiederholung der Vergangenheit.“

Es dient damit der Verzerrung der Gegenwart und ermöglicht die Sicherheit, das schon ‚Bekannte‘ zu erleben. Dies ergibt einen sich selbst verstärkenden Kreislauf. Wird nun dieser Kreislauf immer wieder durchlaufen, kann der Klient, wenn er so weit gekommen ist, ihn zu erkennen, ihn an jedem Punkt unterbrechen und neue Wege einschlagen. Dies ist sowohl auf dem kognitiven Weg als auch über Gefühlsarbeit möglich.

Partner werden ‚passend‘ zu diesem System ausgesucht mit dem unbewußten Ziel, jemanden zu haben, der wie die Mitglieder der Ursprungsfamilie handelt. Diese Beziehung zu den Partnern kann durch die ineinandergreifenden Skriptsysteme dargestellt werden, um Verständnis für das Ineinanderhaken zu gewinnen und Änderungen möglich zu machen. Die ineinandergreifenden Skriptsysteme finden Verwendung in der Einzelarbeit, um Klienten aufzuzeigen, in welcher Weise sie sich in ihren aktuellen Beziehungen mit anderen verknüpfen und wie das mit den Beziehungen in der Ursprungsfamilie zusammenpaßt.