

VI.

Wie wir unsere
Skriptüberzeugungen rechtfertigen

Maschen und Spiele

21. Maschen und Rabattmarken

Wir beginnen dieses Kapitel mit einer Übung. Wir raten dir, erst diese Übung zu machen, ehe du weiterliest. Bei Gruppenarbeit sollte der Gruppenleiter oder ein Freiwilliger die Gruppe durch die Szene geleiten und das anhand der folgenden Anweisungen improvisieren.

Bei dieser Übung fordern wir dich auf, dir eine Szene auszudenken und dann ein paar Fragen darüber zu beantworten. Dabei gibt es keine „richtigen“ oder „falschen“ Antworten.

Stell dir vor, daß morgen in der Gegend, wo du wohnst, eine Reihe von Feiertagen beginnt, daß also die Geschäfte ein paar Tage lang alle zu sind.

Stell dir auch vor, daß du seit längerer Zeit nicht mehr einkaufen gegangen bist. Du hast fast kein Essen mehr zu Hause, und es fehlt dir am Nötigsten. Du siehst auf die Uhr und stellst mit Erleichterung fest, daß du gerade noch genügend Zeit hast, schnell zum Supermarkt zu fahren und eine Runde durch die Regalreihen zu machen, ehe er zu ist.

Im Kopf stellst du eine Liste zusammen für die Sachen, die du kaufen mußt, und fährst zum Supermarkt. Wie du ankommst, siehst du eine Menge Leute, die auch in der Absicht gekommen sind, sich noch einzudecken, ehe an den Feiertagen alles zu ist.

Du behältst die Uhr im Auge, gehst an den Regalen vorbei und nimmst, was du brauchst. Nun bist du fertig und siehst erfreut, daß gerade noch ein paar Minuten Zeit sind, ehe zugemacht wird. Du hast also noch genügend Zeit, in der Schlange an die Kasse zu kommen.

Und nun bist du an der Reihe, die Kassiererin tippt die Beträge ein und nennt dir die Summe.

Du greifst nach deinem Portemonnaie – kein Portemonnaie da! Du suchst von neuem alles durch, aber umsonst. Jetzt fällt dir auch

ein, wieso: du hast es zu Hause vergessen. Bei deinem hastigen Aufbruch bist du in den Supermarkt gefahren, ohne einen Pfennig Bargeld bei dir zu haben. Natürlich hast du auch keine Kreditkarte und kein Scheckheft.

Hinter dir verlängert sich die Schlange. Du sagst der Kassiererin, was passiert ist, und fragst sie: „Kann ich Ihnen nicht einfach Namen und Adresse hierlassen, meine Waren mitnehmen und dann nach den Feiertagen wiederkommen?“ Die Kassiererin sagt: „Nein, tut mir leid, aber das geht nicht.“

Jetzt hast du auch nicht mehr Zeit, noch nach Hause zu gehen und dein Geld zu holen, ehe zugemacht wird. Also kannst du deine Sachen nicht mitnehmen. Das heißt, du mußt mit leeren Händen nach Hause gehen. Und dann vergehen etliche Tage, ehe die Geschäfte wieder auf sind.

Das alles wird dir jetzt klar. *Wie fühlst du dich in diesem Augenblick?*

Halte fest, wie du dich fühlst, und benenne deine Empfindung. Dann löse dich wieder aus der Phantasie-Szene.

Notiere das Gefühl, das du festgehalten hast. Immer dann, wenn Menschen diese Übung machen, lassen sich ganz bestimmte Beobachtungen machen hinsichtlich der Empfindungen, über die sie am Ende berichten können. Wir führen diese im folgenden auf, und du stellst jetzt Punkt für Punkt fest, wie weit sie zutreffen auf die Empfindungen, die du verzeichnet hast.

1. Verschiedene Menschen berichten über verschiedene Gefühle. Wenn du in einer Gruppe arbeitest, mache einen Durchgang und bitte jedes Mitglied, die Emotion zu nennen, die es am Ende der Szene gespürt hat, und bitte jemanden, diese jeweils sofort aufzuschreiben.

Die Szene als solche war ja für jeden die gleiche. Aber du wirst entdecken, daß die Menschen in der Gruppe über einen breiten Fächer unterschiedlicher Emotionen berichten. Ein paar typische Antworten wären etwa die folgenden: „Ärgerlich auf mich selbst, in panischer Angst, verlegen, wütend auf die Kassiererin, angewidert, ratlos...“ Je größer die Gruppe ist, um so größer wird die Vielfalt und Spannweite der Gefühle sein, über die berichtet wird.

Bei Einzelarbeit kannst du das überprüfen, wenn du Freundinnen oder Freunde findest, die bereit sind, die Szene mit dir durchzuspielen und dann am Ende über ihre Gefühle zu berichten.

2. Das Gefühl, das ein jeder feststellt, ist eine Empfindung, die er in einer großen Zahl unterschiedlicher Streßsituationen verspürt. Wenn ich z.B. am Ende dieser Szene berichte, daß ich „ärgerlich auf mich selbst“ bin, dann ist es wahrscheinlich, daß ich auch in vielen anderen Situationen, in denen ich unter Streß war, berichtet hätte, ich wäre „ärgerlich über mich“. Wenn du von „panischer Angst“ berichtest, dann würdest du in verschiedenen Situationen wahrscheinlich über das gleiche schlechte Gefühl berichten.

Es ist so, als habe jeder von uns ein Lieblingsgefühl unter den schlechten Gefühlen, das er bevorzugt und das ihm sozusagen als „Allzweck-Emotion“ dient, wenn er merkt, daß etwas schief läuft. Es gibt auch Menschen, die ein Sortiment von zwei oder drei schlechten Gefühlen haben, die sie in so einer Situation einsetzen können. Eins dient z.B. zum Hausgebrauch, ein anderes wird gebraucht am Arbeitsplatz usw.

3. Die hierbei festgehaltene Emotion ist ein Gefühl, das dir in deiner Ursprungsfamilie vorgelebt worden oder in ihr erwünscht war, während andere Gefühle unerwünscht oder verboten waren. Wenn du z.B. festgehalten hast, daß du „auf jemand anderen wütend“ warst, ist es wahrscheinlich, daß deine Eltern oder Angehörigen ein solches Gefühl häufig gezeigt haben, als du klein warst. Und wenn du selbst das dann an den Tag gelegt hast, hast du sicher in irgendeiner Weise Anerkennung dafür bekommen.

Meist gab es dann eine ganze Reihe anderer Gefühle, die in deiner Familie selten oder nie gezeigt wurden. In diesem Beispiel war es zwar in deiner Familie akzeptabel, wütend zu werden, aber es wäre verpönt gewesen, traurig, ängstlich oder fröhlich zu sein. Wenn du eins von diesen anderen Gefühlen gezeigt hättest, wärest du entweder ausgeschimpft oder – was für dich als Kind noch schlimmer gewesen wäre –, völlig übersehen oder übergangen worden.

4. Das Gefühl, das du empfunden hast, hat nichts bewirkt, um dein Problem zu lösen. Wenn ich wütend würde, wenn ich die Kassiererin anschreien würde, würde mir das nicht dazu helfen, die Waren zu bekommen, die ich brauchte. Ob ich mich nun angewidert, ratlos, ärgerlich auf mich selbst oder von furchtbarer Panik ergriffen fühlte oder irgendeine der anderen Emotionen hätte, über die die Menschen hinterher immer berichten, keine dieser Empfindungen würde mir auch nur im geringsten helfen, die eingekauften Sachen aus diesem Supermarkt hinauszubekommen.

Die genannten emotionalen Eigenarten sind charakteristisch für jene

Art von Emotionen, die in der TA als *Gefühlsmasken* bezeichnet werden.¹

In den folgenden Kapiteln sprechen wir jetzt über das Wesen und die Funktion von Gefühlsmasken. Es ist sehr wichtig, das richtig zu verstehen, weil Gefühlsmasken eine zentrale Rolle spielen bei der Art und Weise, wie Menschen ihr Skript verwirklichen.

Definition von „Masche“ und „Maschengefühl“

In der TA-Literatur besteht erhebliche Verwirrung über die Bedeutung der Ausdrücke „Masche“ und „Maschengefühl“. Einige Autoren verwenden die beiden Ausdrücke auch unterschiedslos.

In diesem Buch gehen wir anders vor. Wir halten uns an eine Konzeption, die besagt, daß es sinnvoll ist zu unterscheiden zwischen Masken und Maschengefühlen. Wir definieren ein *Maschengefühl* als *eine vertraute Emotion, die in der Kindheit erlernt und gefördert wurde, die in vielen unterschiedlichen Stresssituationen erlebt wird, und deren Ausdruck als Mittel zur Problemlösung für den Erwachsenen eine Fehlanpassung bedeutet.*

Eine *Masche* definieren wir als *eine Gesamtheit skriptgebundener Verhaltensweisen, die, ohne bewußt zu werden, eingesetzt wird als Mittel zur Manipulation der Umgebung, und die es mit sich bringt, daß der Betreffende ein Maschengefühl erlebt.*

Mit anderen Worten stellt die Masche einen Prozeß dar, in dem jemand es darauf ablegt, ein Maschengefühl zu empfinden, und dieses dann auch erlebt. Daß er „es so anstellt“, liegt außerhalb seines klaren Bewußtseins.

In der Phantasie-Szene beispielsweise, wo ich ohne irgend einen Pfennig vor der Kasse stand, hatte ich „es so angestellt“, daß ich das unguete Gefühl erleben konnte, das ich am Ende hatte. Ich *hätte* ja dafür sorgen können, daß ich Geld bei mir gehabt hätte, habe das aber nicht getan. Wenn du mich fragen würdest, warum, würde ich wohl antworten: „Ich hab einfach nicht dran gedacht.“

Das Ergebnis der Ereignisse, die der Betreffende herbeigeführt hat, erscheint als „Rechtfertigung“ für das Maschengefühl. Stellen wir uns vor, in dem Augenblick, wo ich an der Kasse stand, hätte ich Wut auf die Kassiererin verspürt. Wenn du mich gefragt hättest: „Wieso sind Sie denn auf die Kassiererin wütend?“, hätte meine Antwort lauten können: „Ich krieg doch hier meine Waren nicht raus, oder?“

Wut auf andere ist *mein* Lieblings-Maschengefühl in Stresssituationen. Fünf andere Menschen haben unter Umständen fünf verschiedene

ungute Gefühle in der gleichen Situation. Und sie werden mit großer Wahrscheinlichkeit alle davon ausgehen, genau wie ich, daß *ihr* Lieblings-Maschengefühl in einer solchen Situation doch „etwas ganz Selbstverständliches“ ist.

Müssen nun Menschen immer „eine Masche stricken“, um ein Maschengefühl zu empfinden? Keineswegs. Wir können ein Maschengefühl auch erleben als Reaktion auf Stresssituationen, die wir nicht herbeigeführt haben, die also ohne unser Zutun eintreten. Stell dir z.B. vor, daß du mit einem öffentlichen Verkehrsmittel fährst – Omnibus, Eisenbahn oder Flugzeug – und einen Termin einhalten mußt. Und dann kommt es zu irgendeinem technischen Defekt, und die Verspätung zeichnet sich ab. Wenn du dann dasitzt und dir die Minuten ausrechnest, was empfindest du dann? Ich würde wahrscheinlich ärgerlich auf die Lufthansa oder die Bundesbahn oder das städtische Verkehrsunternehmen, und ein anderer bekäme schreckliche Angst, ein dritter würde sich ratlos fühlen, und so geht es weiter.

Die Maschengefühle und das Skript

Mach dir zunächst eine ganz allgemeine Beziehung zwischen dem Skript und der Masche klar:

Jedesmal, wenn du ein Maschengefühl erlebst, bist du im Skript.

Weshalb spielen Maschengefühle eine so gewichtige Rolle innerhalb des Skriptmechanismus? Die Antwort ergibt sich aus der Art und Weise, wie Kinder lernen, Maschengefühle zu zeigen als einen Weg, der ihnen in ihrer Familie die Erfüllung ihrer Bedürfnisse bringen soll.

Wir haben gesehen, daß Maschengefühle in der Kindheit gelernt und gefördert werden. Jede Familie hat ihre eigene beschränkte Zahl von zugelassenen Gefühlen, und dann einen größeren Bereich von Gefühlen, die unerwünscht oder verboten sind.

Die erlaubten Gefühle sind manchmal bei Jungen anders als bei Mädchen. Den kleinen Jungen bringt man oft bei, daß es in Ordnung ist, wenn sie wütend und aggressiv werden, aber daß sie keine Angst haben oder gar weinen dürfen. Die kleinen Mädchen lernen ihrerseits, wie sie auf Streß reagieren sollen: sie dürfen jammern oder weinen, haben süß und gewinnend zu sein oder aber apart und spritzig, selbst wenn sie vor Wut bald platzen könnten.

Was passiert aber dann, wenn das Kind doch eins der verbotenen Gefühle zeigt? Stell dir einen Augenblick lang vor, daß der kleine Junge

Angst bekommt und sie auch zeigt. Vielleicht ist so ein stadtbekannter Rowdie gerade hinter ihm her. Er kommt zur Mutter gerannt, zitternd vor Angst und schutzsuchend. Die Mutter sieht ihn kopfschüttelnd an und sagt: „Na, na, du bist vielleicht so 'n Angsthase! Wenn sie dir was wollen, dann geh hin und wehr dich!“ Dann wendet sie sich ihrer Hausarbeit wieder zu.

Der Junge prägt sich ein: „Wenn ich Angst kriege und das zeige, erreiche ich hier nicht, was ich will. Ich hab Schutz gesucht, und statt dessen werde ich fortgeschickt – einfach ignoriert!“

In seinem wachen Kleinen Professor sinniert der Junge nun, ob es nicht *doch* Wege gibt, wie er das erreichen kann, was er will. Wahrscheinlich probiert er eine ganze Reihe von Gefühlen aus, Tag für Tag, als Reaktion auf Streßsituationen. Er versucht es mit Traurigkeit, mit Übermut, mit Aggressivität, mit Verwirrung, mit totaler Ratlosigkeit und einer endlosen Reihe weiterer Gefühle. Und nun stell dir vor, er entdeckt, daß die Mutter am besten reagiert, wenn er aggressiv wird. Wenn jetzt dieser Rowdie hinter ihm her ist, geht er auf ihn los (und muß u. U. Prügel einstecken, weil der Rowdie natürlich größer ist). Obwohl er jetzt zerschunden ankommt und ihm alle Knochen wehtun, kriegt er zumindest von Mutter ein Lob: „Gut gemacht! Große Jungens weinen nicht!“ Er hat ein Gefühl entdeckt, das ihm „das bringt“, worum es ihm am meisten geht: Anerkennung von seinen Eltern. Wenn er die Strokes haben will, die er braucht, muß er Aggression zeigen. Natürlich zahlt er dafür seinen Preis: die Schmerzen. Diese Aufeinanderfolge von Geschehnissen wird sich wahrscheinlich noch und noch in der gleichen Weise abspielen, wenn der kleine Junge nun heranwächst. Und bei jeder Wiederholung kommt er allmählich zu einer weiteren Schlußfolgerung über Gefühle und ihre Ergebnisse. „Bis auf Aggressivität scheinen hier überhaupt keine anderen Gefühle nützlich zu sein. Wenn ich wirklich irgendein anderes Gefühl zeige, verliere ich die Unterstützung meiner Eltern, und das ist gefährlich. Also tue ich gut daran, außer Aggressivität am besten überhaupt kein Gefühl mehr zu empfinden.“

Also verbirgt er jetzt, jedesmal wenn Angst oder Trauer aufkommen will, dieses Gefühl sogar vor sich selbst und wird statt dessen gleich aggressiv.

Maschen und „Gummibänder“

Stell dir vor, ich wäre dieser kleine Junge gewesen, und stell dir auch vor, daß ich jetzt an der Kasse des Supermarktes stehe und die Kassiererin mir meine Bitte, mir die Waren einstweilen mitzugeben, abschlägt.

In dem Augenblick, in dem ich den Streß dieser Situation erlebe, hake ich mich sozusagen ein ans Ende eines „Gummibandes“. Ich fange an, so zu reagieren, als wäre ich noch ein kleines Kind, wieder in einer Streßsituation der Vergangenheit. Auf mich wirkt das so, als würde die Kassiererin, letztlich die ganze Welt, mich bedrohen, genau so wie mich der stadtbekanntere Rowdie seinerzeit bedroht hatte, als ich noch klein war.

In dem Augenblick fühle ich das, was ich als Kind gelernt hatte. Ich werde aggressiv. Ich gehe auf die Kassiererin los und schreie: „Das ist doch die Höhe! Trauen Sie mir etwa nicht?“ Und die Kassiererin zuckt die Achseln.

Steif und noch kochend vor Wut marschiere ich in Richtung Tür. Einen Augenblick lang empfinde ich eine Art grimmige Genugtuung. Ich sage mir: „Na, der habe ich's wenigstens gezeigt!“ Aber gleichzeitig weiß ich, daß ich mit meinem ganzen Geschrei nichts daran ändere, daß ich meine Einkäufe dalassen mußte. Das schlägt mir richtig auf den Magen, und später, wie ich nach Hause komme, habe ich Sodbrennen.

Meine Gefühlsreaktion hat mir nicht im entferntesten dazu genützt, mein Problem im Hier und Jetzt zu lösen. Aber ohne daß ich mir dessen bewußt war, hatte ich einem Motiv gehorcht, das für mich viel wichtiger war. *Ich hatte versucht, meine Umgebung so zu manipulieren, daß ich die elterliche Unterstützung erwarten durfte, die ich in der Kindheit dadurch erhielt, daß ich solche Maschengefühle erlebte und zum Ausdruck brachte.*

Das ist immer und überall die Funktion von Maschengefühlen im Erwachsenenleben. Jedesmal wenn ein Mensch ein Maschengefühl erlebt, legt er eine überholte Kindheitsstrategie wieder auf. Mit anderen Worten: er ist im Skript.

Maschen „stricken“

In unserem Beispiel hatte ich es so angestellt, daß eine Masche ablief – um beim Bild zu bleiben, könnte man sagen, ich habe eine Masche „gestrickt“ – nämlich die Folge von Ereignissen, durch die das Erlebnis meines Maschengefühls „gerechtfertigt“ wurde. Ich hatte „zufällig“ vergessen, mein Geld mitzunehmen.

Wenn wir jetzt die Skriptfunktion von Maschengefühlen kennen, sehen wir auch, weshalb ich so vorgehe. *Ich hatte eine Masche gestrickt, damit ich das Maschengefühl erleben konnte.* In meinem Kind hatte ich das Bedürfnis nach Strokes erlebt. Deshalb hatte ich es verstanden, um dieser Strokes willen so zu manipulieren, wie ich das als Kind gelernt

hatte. Ich hatte es geschafft, das gleiche Gefühl zu empfinden, das mir in meiner Familie „etwas gebracht hatte“.

Auf diese Weise eröffnet uns die Maschentheorie einen völlig neuen Einblick in die Ursachen, aus denen Menschen gewisse ungute Gefühle erleben. Gehen wir noch einmal zurück zu unserem Beispiel vom Supermarkt. Die übliche Erklärung würde wohl heißen: „Ich mußte ohne meine Einkäufe heimkehren, und darüber hab ich mich geärgert.“

Wer aber etwas von Maschen versteht, sagt statt dessen: „Ich brauchte eine Rechtfertigung dazu, Ärger zu empfinden, und deshalb habe ich es so angestellt, daß ich ohne die Waren, die ich gebraucht hätte, heimgehen mußte.“

Maschengefühle und echte Gefühle

Wir haben erklärt, wie Kinder lernen, daß gewisse Gefühle in ihrer Familie gefördert werden, während andere verpönt oder verboten sind. Verspürt das Kind irgendein verbotenes Gefühl, steigt es rasch um in ein Ersatzgefühl, das erlaubt ist. Unter Umständen erlaubt es sich selbst noch nicht einmal, das verbotene Gefühl überhaupt wahrzunehmen. Wenn wir als Erwachsene Maschengefühle erleben, durchlaufen wir den gleichen Prozeß. Auf diese Weise stellt ein Maschengefühl immer einen „Ersatz“ für ein anderes Gefühl dar, nämlich eins, das in unserer Kindheit nicht zugelassen war. Um diesen Charakter eines Ersatzerlebens wiederzugeben, bezeichnen wir Maschengefühle als *unechte* Gefühle. Im Gegensatz dazu sind *echte* Gefühle diejenigen, die wir als kleine Kinder erlebt hatten, *ehe* wir gelernt haben, sie auszuschalten, weil sie in der Familie nicht gebilligt wurden.

Es war Fanita English, die als erste diese Unterscheidung zwischen Maschen- und echten Gefühlen vorgenommen hat.² Ursprünglich hat sie die Wendung „wirkliche Gefühle“ als Gegenteil von Maschengefühlen verwandt. Aber heutzutage wird eher von „echten“ als von „wirklichen“ Gefühlen gesprochen. Das erklärt sich einfach dadurch, daß für mich ein Maschengefühl ja in dem Moment, wo ich es erlebe, absolut „wirklich“ ist – soweit mir das überhaupt bewußt wird. Als ich anfang, die Kassiererin zusammenzustauchen, habe ich den Ärger nicht gespielt; ich war wirklich wütend. Aber meine Wut war ein Maschengefühl, kein echtes Gefühl.

Wir reden oft davon, daß ein Maschengefühl ein echtes Gefühl *überdeckt*. Stellen wir uns vor, daß ein kleines Mädchen lernt: „In

meiner Familie darf ein Mädchen durchaus traurig sein, aber niemals wütend.“ Und nun nehmen wir an, als Erwachsene im Skript kommt sie in eine Situation, wo sie gerade auf jemand wütend werden will. Stellen wir uns z.B. vor, sie wird in einem überfüllten Omnibus von einem Mitfahrenden brutal zur Seite gedrängt. Im gleichen Augenblick, wo sie anfängt, Wut zu empfinden, schlüpft sie, fast wie mit einem konditionierten Reflex, in ihr angeleitetes Kindheitsmuster. Statt wütend zu werden, fühlt sie sich traurig und bricht vielleicht in Tränen aus. Sie hat ihre echte Wut durch eine unechte Maschentraurigkeit *überlagert* oder *überdeckt*.

Manchmal überdecken Menschen nicht nur echte Gefühle durch Maschengefühle, sondern auch eine Masche mit einer anderen. Wenn etwa Robert an die Gefühle seiner frühen Kindheit zurückdenkt, so hieß das für ihn grobenteils, Angst davor zu haben, daß Mutter ihn verlassen könnte. So hat er, noch ohne Worte, dies gelernt wenn er jedesmal, wenn er die Angst spürte, Wut zeigte, dann bekam er wenigstens ein paar Strokes von Mutter. Und so hatte er schon als ganz kleines Kind angefangen, seine Angst mit Wut zu überdecken.

Als er etwas älter wurde, entdeckte er dann, daß für jeden in seiner Familie, bis auf die ganz kleinen Babys, ein Verbot galt, nämlich überhaupt Gefühle zu zeigen. Wollte jemand in dieser Familie klarkommen, so galt es, die Ohren steif zu halten und im übrigen ein Poker-Face zu zeigen. Daraufhin beschloß Robert: „Am besten gebe ich es auch auf, überhaupt noch Wut zu empfinden, denn wenn ich wütend werde, laufe ich *auch wieder* Gefahr, zum Schluß außerhalb der Familie zu stehen.“ So schloß er sich der übrigen Familie an, unterdrückte seine Wut genau so, wie er seine Angst zuvor unterdrückt hatte, und überdeckte sie mit Empfindungslosigkeit.

Und nun stellen wir uns vor, daß Robert als Erwachsener in eine Situation kommt, wo sein natürliches, unzensiertes Gefühl einfach Angst wäre. Stellen wir uns vor, daß ein Partner in einer Beziehung Ablehnung signalisiert und damit droht, Robert in die Position zu bringen, vor der er sich schon als Kind gefürchtet hatte – nämlich allein zu sein. In dem Augenblick, wo Robert davor Angst empfindet, überlagert er die Angst mit Wut. Aber genauso rasch überdeckt er dann die Wut mit Empfindungslosigkeit. Sobald ihm das zum Bewußtsein kommt, ist seine Reglosigkeit sein „echtes“ Gefühl. Wenn du ihn fragen würdest, was er denn jetzt fühle, würde er ehrlich antworten: „Eigentlich gar nichts.“

Bezeichnungen für Maschen- und echte Gefühle

Was sind denn nun die echten Gefühle, die Empfindungen, die wir haben, wenn wir unsere Emotionen nicht erst der Zensur unterwerfen? In der TA ist es üblich, die folgenden vier aufzuführen:

Wut
Trauer
Angst
Freude.

Wir würden dann noch eine Reihe von körperlichen Empfindungen hinzufügen, die ein Kind haben kann, z.B. Hunger, Müdigkeit, Begeisterung, Völlegefühl, Ekel, Gelöstheit, Schläfrigkeit usw.

Im Gegensatz zu dieser kurzen Liste von Bezeichnungen für die echten Gefühle könnte man Bücher füllen mit Namen, die die Menschen ihren Maschengefühlen geben. Das kannst du selbst leicht nachprüfen.

Du würdest beginnen mit den unechten Gefühlen, die üblicherweise als „Emotionen“ klassifiziert werden: Verlegenheit, Eifersucht, Depression, Schuld usw. Dann kannst du die nicht so scharf umrissenen Ausdrücke hinzusetzen, welche wiedergeben, wie Menschen sich empfinden, wenn sie im Skript sind: verloren, festgefahren, in die Ecke getrieben, hilflos, verzweifelt usw.

Einige Namen für Maschenerleben weisen mehr auf Denken als auf Fühlen hin: verwirrt, leer, verdutzt usw.

Nicht alle Maschengefühle werden von den Menschen, die sie erleben, als „ungut“ bezeichnet. Man denke an unser Beispiel von dem kleinen Mädchen, das gelernt hatte, süß und gewinnend oder aber apart und spritzig zu sein, selbst wenn es vor Wut bald platzte. Kein Wunder, daß es als Erwachsene überall als so ein richtiger Sonnenschein gilt. Vielleicht bekommt sie sehr viel Strokes für ihre Maschenfröhlichkeit, so wie sie das schon als Kind erlebt hat. Andere Maschengefühle, die häufig als „gute Gefühle“ erlebt werden, sind Triumph, Draufgängertum, Makellosigkeit oder Euphorie. Und dennoch sind alle diese Gefühle unecht. Sie sind in der Kindheit erlernt worden und werden im Erwachsenenleben eingesetzt in dem Versuch, durch Manipulation die Unterstützung der Umwelt zu erreichen.

Eine weitere Komplikation bei der Bezeichnung von Gefühlen liegt darin, daß die Wörter, mit denen echte Gefühle benannt werden, *auch* für Maschengefühle verwandt werden. Man kann beispielsweise echte Wut oder Maschenwut empfinden, echte Trauer oder Maschentraurigkeit usw. Vielleicht habe ich als Kind gelernt, Wut mit Verwirrung

zu überdecken, während du gelernt hast, Wut mit Traurigkeit zu überdecken. Dein Maschengefühl hat dann zufällig den gleichen Namen wie eins der echten Gefühle. Meins nicht. Aber deine unechte Traurigkeit und meine Verwirrung sind beides Maschengefühle.

Maschengefühle, echte Gefühle und Problemlösungen

Wenn also Maschengefühle nicht immer als „ungut“ erlebt werden, weshalb ist es dann überhaupt wichtig, zwischen Maschengefühlen und echten Gefühlen zu unterscheiden?

Der Grund liegt in dem folgenden Umstand: *Der Ausdruck echter Gefühle ist ein angemessenes Mittel zur Lösung von Problemen im Hier und Jetzt, der Ausdruck von Maschengefühlen hingegen nicht.*

Mit anderen Worten, wenn wir ein echtes Gefühl ausdrücken, tragen wir dadurch dazu bei, mit der Aufgabe sinnvoll umzugehen, die die gegenwärtige Situation uns stellt. Wenn wir ein Maschengefühl ausdrücken, ändern wir die Situation nicht.

George Thomson hat die problemlösende Funktion für drei der echten Gefühle erklärt, nämlich für Angst, Wut und Trauer.³ Er stellt fest, daß wir durch diese Gefühle sinnvoll mit der Zukunft, mit der Gegenwart bzw. der Vergangenheit umgehen.

Wenn ich *Angst* als echtes Gefühl empfinde und mich in irgendeiner Weise so verhalte, daß ich diese Empfindung ausdrücke, stellt das einen Beitrag dar zur Lösung eines Problems, das ich in der *Zukunft* auf mich zukommen sehe. Natürlich kann diese Zukunft äußerst nah bevorstehen. Ich überquere z.B. eine Straße, habe mich vorher überzeugt, daß alles frei ist, und sehe plötzlich, wie ein Wagen aus einer Seitenstraße mit stark überhöhter Geschwindigkeit herausgeschossen kommt, ins Schleudern gerät und nun auf mich zurast. Vor lauter Schreck springe ich blitzartig zur Seite. Ich habe ein Ereignis in der *Zukunft* vermieden, nämlich überfahren zu werden.

Echte *Wut* dient dazu, ein Problem in der *Gegenwart* zu lösen. Vielleicht stehe ich im Kaufhaus in der Schlange. Eine Frau versucht, sich vorzudrängen, und schiebt mich mit ihrem Einkaufskorb beiseite. Wenn ich meinen Ärger jetzt ausdrücke, reagiere ich angemessen, um in der *Gegenwart* für meine Belange zu sorgen. Ich schiebe sie mit der gleichen Kraft zurück und fauche sie an: „Ich war vor Ihnen! Sie können sich genau so anstellen wie alle anderen.“

Wenn ich echt *traurig* bin, dann helfe ich mir damit, ein schmerz-

liches Ereignis zu überwinden, das in der *Vergangenheit* geschehen ist. Dabei wird es sich um irgend einen Verlust handeln, von etwas, das ich nie wiederbekommen werde, oder von jemand, den ich nie wiedersehen werde. Wenn ich mir gestatte, offen traurig zu sein, eine Zeitlang zu weinen und mir meinen Verlust von der Seele zu reden, befreie ich mich von dem vergangenen Schmerz. Ich gehe mit der Situation sinnvoll um und nehme Abschied. Dadurch werde ich bereit, weiterzuleben und zuzugehen auf alles, was die Gegenwart oder die Zukunft mir bringen mögen.

George Thomson sagt nichts über die Funktion der Freude. Wir möchten hinzufügen, daß echte Freude bedeuten mag: „Veränderung wird nicht benötigt.“ In diesem Sinn bezieht sich Freude nicht auf die Dimension der Zeit. Sie besagt einfach: „Was in der Vergangenheit geschehen ist, kann gerne auch jetzt passieren und darf sich durchaus auch in der Zukunft ereignen.“ Der Ausdruck echter Freude bringt Entspannung, Behagen, Genießen der Gegenwart und, wenn es genug der guten Dinge sind, müheloses Einschlafen.

In scharfem Gegensatz zu dieser problemlösenden Funktion echter Gefühle tragen Maschengefühle niemals etwas zur Bewältigung einer Situation bei. Das läßt sich leicht überprüfen anhand der Beispiele, die in diesem Kapitel bereits aufgeführt worden sind. Als ich die Kassiererin angeschrien habe, hat mich das keinen Schritt weitergebracht zu meinem Ziel, die Waren in der Zukunft nach Hause nehmen zu können. Ich habe keinerlei positives Ergebnis in der Gegenwart erzielt. Und ich habe mir auch nicht dazu verholpen, Abschied zu nehmen von der in der Vergangenheit ja vorhandenen Möglichkeit, noch an meine Waren zu kommen, ehe zugemacht wurde. Immer wenn du anfängst, Angst, Wut oder Trauer außerhalb des jeweils angemessenen Zeitbezugs zu empfinden, *weißt du, daß deine Empfindung ein Maschengefühl ist*. Es gibt z.B. Menschen, die durchs Leben gehen mit einer Wut über Dinge, die in der Vergangenheit geschehen sind. Aber die Vergangenheit läßt sich nicht ändern. Infolgedessen ist diese Wut unproduktiv als Mittel zur Problemlösung, es ist ein Maschengefühl. Desgleichen mach dir klar, daß das auch für jedes andere Auseinanderklaffen zwischen Gefühlen und dem für sie natürlichen Zeitbezug gilt.

Was wäre deiner Meinung nach ein echtes Gefühl gewesen, das dir in unserem Eröffnungsbeispiel geholfen hätte, sinnvoll mit der Situation umzugehen? Wenn du plötzlich erkannt hättest, daß du deine Einkäufe nicht herausbekommst, hättest du als echtes Gefühl

dann Wut, Trauer, Angst oder Freude empfunden? Überprüfe einmal bei jedem dieser Gefühle, ob es einen Beitrag zur Bewältigung der Situation geleistet hätte.

Weil Maschen nichts anderes bedeuten, als daß eine überholte Kind-Ich-Strategie wieder aufgelegt wird, ist der Ausdruck von Maschengefühlen im Hier und Jetzt zwangsläufig immer wieder mit den gleichen unbefriedigenden Resultaten verbunden. Solange jemand im Skript ist, kann er sich vorübergehend damit zufrieden fühlen, daß er seiner Umgebung durch Manipulation ein paar Strokes abgeluchst hat. Aber das darunter liegende Bedürfnis, mit dem er nur umgegangen wäre, wenn er das echte Gefühl ausgedrückt hätte, bleibt unerfüllt. So besteht die Wahrscheinlichkeit, daß der Betreffende das ganze Muster *stets von neuem durchläuft* und es in jeder Streß-Situation neu durchlebt. Wir werden diesem Konzept noch einmal begegnen, wenn wir in einem der nächsten Kapitel auf das Maschensystem eingehen.

„Lockmaschen“ stricken

Fanita English hat das Wort „racketeering“* gewählt, um eine Weise des Umgangs miteinander zu beschreiben, den Menschen pflegen als Mittel, sich für ihre Maschengefühle Strokes zu holen.⁴

Ein solcher Strickbflissener lädt andere Menschen zu einem Austausch ein, bei dem er ein Maschengefühl äußert mit dem Ziel, bei seinem Gegenüber dafür Strokes abzuholen. Die Transaktionen, in denen sich dieser Umgang äußert, werden so lange fortgesetzt, wie der andere bereit ist, dem Stricker oder der Strickerin Strokes zukommen zu lassen.

Fanita English führt aus, daß das Stricken von Lockmaschen immer einem von zwei bestimmten Typen folgt, wobei beim einen wie beim anderen Paralleltransaktionen zwischen Eltern-Ich und Kind-Ich stattfinden. Beim Typ I findet sich der Strickbflissene (oder die Strickerin) gewissermaßen in einem speziellen Strick-Club ein und nimmt dort am Anfang die Kind-Rolle ein. Seine Grundeinstellung heißt: „Ich bin nicht

* *Anmerkung des Übersetzers*: Eine Wortprägung, die in etwa unserem „Strickerei“ im Sinne von „ausdauernd stricken“ entsprechen würde, wenn man bei der eingebürgerten Übersetzung von „Masche“ für racket bleiben will. Gemeint ist, daß man seine Maschengefühle so anhaltend und bedeutungsvoll zur Schau stellt, daß die Mitmenschen kaum umhin können, darauf einzugehen. Es wirkt wie ein verstohlenes, zähes Angeln nach Zuwendung, und wer auf die „Verlockung“ eingeht, wird unversehens durch die dann folgenden verdeckten Transaktionen emotional ausgebeutet.

OK, du bist OK (haha)". Beim Typ II äußert er sich aus dem Eltern-Ich heraus, mit der Grundeinstellung „Ich bin OK (haha), du bist nicht OK“.

Der Stricker vom Typ I kann einen traurigen und bemitleidenswerten Eindruck machen, eine Art Strickverhalten, dem Fanita English die Bezeichnung „Typ Ia“ gegeben hat und das sie als „hilflos“ bezeichnet. Das führt dann in etwa zu folgendem Dialog:

Club-Besucher (K - EL): „Mir geht's heut wieder gar nicht gut.“

Partner (EL - K): „Oh, das tut mir aber leid.“

Club-Besucher: „Und der Chef hackt wieder auf mir rum.“

Partner: „Gott ja, das ist schon schlimm.“

Oder aber der Lockmaschenspezialist im Kind-Ich äußert sich aus einer wimmernden, klagenden Position heraus. Das ist der Typ Ib, „Jammerlappen“. Da wird der Partner meist reagieren mit Strokes aus dem negativen kritischen Eltern-Ich statt aus dem negativen fürsorglichen Eltern-Ich:

Club-Besucher: „Und du hast mir dabei auch nicht geholfen.“

Partner: „Ach nee! Du brauchst wohl 'nen Anwalt?“

Club-Besucher: „Was soll ich denn machen? Der hat doch hier das Sagen, oder?“

Partner: „Ja, und warum gehst du nicht zum Betriebsrat?“

Auch der Lockmaschenstricker vom Typ II verfügt über zwei verschiedene Vorgehensweisen. Beim Typ IIa „hilfreich“ nimmt er eine Position aus dem negativen fürsorglichen Eltern-Ich ein mit dem Ziel, von seinem Gegenüber im Kind-Ich-Zustand Dankbarkeits-Strokes zu beziehen.

Club-Besucher (EL - K): „Bist du denn wirklich satt?“

Partner (K - EL): „Oh ja, vielen Dank!“

Club-Besucher: „Aber - wie wär's denn mit 'nem Stück Kuchen, nur dies kleine Stückchen?“

Partner: „Mir hat's ehrlich gut geschmeckt, aber ich bin pappsatt.“

Der Ausdruck „Boss“ beschreibt den Strickkundigen des Typs IIb, der die Transaktionen aus dem negativen kritischen Eltern-Ich heraus eröffnet. Dadurch will er von seinem Partner Entschuldigungs-Strokes einheimsen.

Club-Besucher: „Schon wieder zu spät!“

Partner: „'tschuldigung!“

Club-Besucher: „Was heißt hier 'tschuldigung? Das ist jetzt in dieser Woche schon das vierte Mal...“

Eine weitere Möglichkeit, die Fanita English nicht anführt, sehen wir darin, daß Menschen auch EL-EL-Maschen stricken können über The-

men wie „Ist es nicht schrecklich?“ oder K-K-Maschen, bei denen sie sich in Gefühle hineinsteigern.

Du siehst daraus, daß es sich bei den Strick-Clubs um eine Art Zeitvertreib handelt, bei denen in den Dialogen Maschengefühle angesprochen und erlebt werden. Derartige Paralleltransaktionen hören erst dann auf, wenn einer der Beteiligten sich zurückzieht oder eine Aussage kreuzt. Häufig ist derjenige, der mit dem Kreuzen beginnt, der Strickbeflissene und nicht sein Partner. Das liegt daran, daß alte Strickkundige ein Gespür dafür entwickeln, wann ihr Gegenüber die Sache leid ist und sich anschickt auszusteigen. Damit seine Stroke-Quelle nicht in dieser Weise versiegt, behält ein solcher Club-Besucher lieber die Initiative und macht selbst Schluß.

Sehr oft wird aus einem solchen Strick-Club für Lockmaschen im weiteren Verlauf ein „Spiel“. Wenn wir uns in einem späteren Kapitel dem Thema „Spiele“ zuwenden, werden wir darlegen, wie das läuft.

Hast du in der letzten Woche an solchen Strick-Club teilgenommen? Wenn ja, in welcher Position warst du: Hilflos oder Jammerlappen, Hilfreich oder Boss? Oder hast du verschiedene Positionen ausprobiert? Möchtest du in der gleichen Weise weiter Lockmaschen stricken? Wenn nicht, wie wirst du maschenfreie Strokes bekommen, die dir wirklich wohltuen, statt der Strokes, die du durch Lockmaschen bezogen hast?

Bist du eingegangen auf die Einladung von jemand anders, in einem Strick-Club als Partner mitzuwirken? Wenn ja, in welcher der vier Positionen warst du dabei?

Wirst du weiterhin die Maschengefühle anderer Menschen stroken? Wenn nicht, wie wirst du dann die Transaktionen beim nächsten Mal durchkreuzen?

Rabattmarken

Wenn ich ein Maschengefühl erlebe, kann ich zweierlei damit tun. Ich kann es an Ort und Stelle gleich ausdrücken. Oder ich könnte es für späteren Gebrauch horten. Wenn ich das letztere tue, sagt man, ich klebe eine *Rabattmarke* ein.⁵

Hat es in der letzten Woche eine Gelegenheit gegeben, wo du ein Maschengefühl empfunden und das gespeichert hast, statt es an

Ort und Stelle gleich auszudrücken? Wenn ja, hast du eine Rabattmarke geklebt. Wie heißt das Maschengefühl, das auf diesem Märkchen steht? Warst du eifersüchtig, triumphierend, ärgerlich, gereizt, schwermütig, hilflos... oder was hast du sonst für eine Rabattmarke geklebt?

Wieviel Seiten sind schon voll in deinem Markenheft?

Wie lange gedenkst du, weiter solche Gefühle zu sammeln?

Wenn du dich dazu entschließt, dein Markenheft einzulösen, in welcher Münze soll dann ausgezahlt werden – was stellst du dir da so vor?

Wenn wir von einem „Märkchen“ sprechen, so würde die volle Bezeichnung heißen „psychologische Rabattmarke“. In vielen Supermärkten war in den 60er Jahren die Praxis aufgekommen, den Kunden zu den verschiedenen Waren auch gleich Rabattmarken verschiedener Farben zu geben. Die wurden dann in Markenhefte eingeklebt, und wenn eine gewisse Anzahl von Seiten voll war, konnte man sich das Heft auszahlen lassen, es also gegen eine Art „Preis“ einlösen. Es gab damals Kunden, die ihre Rabattmarken häufig, auch in kleinen Mengen, eingelöst haben, und natürlich nur kleine Preise mitgenommen haben. Andere haben sich erst eine ganze Kollektion von Rabattmarken-Heften angelegt und sie zum Schluß gegen einen wirklich beeindruckenden Preis eingelöst.

Wenn der Mensch psychologische Rabattmarken sammelt, hat er eine ähnliche Wahl hinsichtlich ihrer Einlösung. So sammle ich beispielsweise Ärgermarken. Bei der Arbeit kritisiert mich mein Chef. Ich werde wütend, zeige das aber nicht. Ich behalte diese Marke bei mir, bis ich abends nach Hause komme. Dann schreie ich meinen Hund an, weil er mir zwischen die Füße geraten ist. Hier habe ich nur eine einzige Marke gesammelt, die ich noch am gleichen Tage eingelöst habe.

An dem Beispiel wird ein weiteres verbreitetes Charakteristikum des Markensammelns deutlich: Derjenige, bei dem die ganze Sammlung schließlich abgeladen wird, ist oft gar nicht der, der ursprünglich Auslöser des Maschengefühls gewesen ist.

Auch mein Kollege sammelt vielleicht Wutmarken. Aber stellen wir uns vor, er legt lieber eine viel größere Sammlung an, ehe er sie einlöst. Er kann seine Wut auf den Chef durchaus monate- und jahrelang horten. Aber dann nimmt er seinen ganzen Stapel von Markenheften unter den Arm, marschiert in die Vorstandsetage, putzt den Chef herunter und wird prompt entlassen.

Rabattmarken und das Skript

Warum sammeln Menschen Rabattmarken? Die Antwort hat Eric Berne gegeben. Sie tun das, weil sie *sich durch die Einlösung ihrer Markenhefte auf die Endauszahlung ihres Skripts hinbewegen können*.

Hat jemand ein hamartisches Skript, wird er eine Vorliebe dafür entwickeln, umfangreiche Markensammlungen anzulegen, die er dann für eine gewichtige Auszahlung einlösen kann. Er kann z.B. über Jahre hinweg Depressionsmärkchen sammeln und sie am Ende gegen einen Selbstmord eintauschen. Jemand, dessen hamartische Endauszahlung lautet, „andere zu verletzen“, sammelt vielleicht einen ganzen Stoß von Wut-Markenheften und setzt ihn dann ein, um einen Mord oder Totschlag zu „rechtfertigen“. Nicht ganz so dramatisch, aber immer noch als Teil eines Verliererskripts sammelt manch eine Führungskraft „Überlastet“-Marken und löst sie ein gegen einen Herzinfarkt, ein Magengeschwür oder Bluthochdruck.

Menschen mit einem banalen Skript legen kleinere Markensammlungen an und geben sie für geringere Auszahlungen zurück. Eine Frau, die „Mißverstanden“-Marken sammelt, gibt ihr Heft vielleicht alle paar Monate zurück gegen einen handfesten Krach mit ihrem Mann. Jemand wie mein Arbeitskollege, der Wutmarken gegen Autoritätsfiguren sammelt, gibt diese unter Umständen zurück für Streitigkeiten im Beruf und ab und an für seine Entlassung.

In TA-Kreisen gehen die Meinungen darüber auseinander, ob das Markensammeln auch zum Gewinnerskript gehören kann. Einige Autoren haben von „goldenen Marken“ gesprochen und damit Rabattmarken gemeint, die für ein positives Resultat gehortet werden. (Diese sollen dann im Gegensatz stehen zu den „braunen Marken“, den negativen, von denen wir bisher gesprochen haben.) Sie sagen, daß z.B. ein hart arbeitender Manager für gelungene Leistungen goldene Marken sammeln und sie dann einlösen kann für einen wohlverdienten Urlaub.

Wir glauben, daß in einem echten Gewinnerskript Markensammlungen überflüssig sind. Daß z.B. hart arbeitende Manager keine Rechtfertigungen brauchen für ihren Urlaub, weder „gelungene Leistungen“ noch irgendwelche anderen Begründungen. Sie nehmen einfach ihren Urlaub, weil sie das wollen.

Führe dir nun, mit dem Wissen um die Skriptfunktion von Rabattmarken, deine eigene Markensammlung vor Augen und denke an die Auszahlung, die du vielleicht anpeilst, wenn du die Sammlung

einlösen wirst. Erscheint dir diese Auszahlung noch erstrebenswert?

Wenn nicht, kannst du auf deine Sammlung einfach verzichten. Aber ehe du beschließt, darauf zu verzichten, überzeuge dich, ob du echt bereit bist, die erwartete Auszahlung fallenzulassen. Sei dir klar darüber, wenn du dich für den Verzicht auf deine Markensammlung entscheidest, daß du dich dann auch endgültig verabschieden mußt von der Auszahlung, die du im Auge hattest.

Wenn du darüber nachdenkst, willst du dann immer noch auf die Marken verzichten?

Lautet deine Antwort Ja, dann such dir einen Weg, wie du die Marken für alle Zeiten loswerden kannst. Manche Menschen werfen sie einfach ins Feuer. Andere bringen sie ins Klo und spülen sie runter. Wieder andere lassen sie in einen reißenden Strom fallen und sehen ihnen nach, wie die Wellen sie davontragen, dem Meere zu... Such dir die Weise aus, die dir liegt. Aber ganz gleich, wozu du dich entscheidest, es muß eine Art und Weise sein, die es dir unmöglich macht, die Marken je zurückzuerlangen.

Wenn du einmal beschlossen hast, in welcher Weise du die Sammlung loswirst, dann entspann dich und schließ die Augen. Sieh dich selbst als Besitzer deiner Markensammlung. Sieh einmal, wieviel Hefte du hast oder wieviel Stapel von Rabattmarken. Schau dir die Farben an. Sieh auch danach, welcher Name für das Maschengefühl, das du gehört hast, quer über die Seite zu lesen ist. Und solltest du Marken gesammelt haben gegen eine bestimmte Person oder gegen eine Menschengruppe, dann sieh auch, wie deren Name auf den Marken quergeschrieben ist.

Bist du bereit, auf die Marken zu verzichten, dann tue den nächsten Schritt und lasse alles los in der Weise, die du beschloßen hast. Wirf sie ins Feuer und sieh zu, wie sie sich in Rauch auflösen. Oder spül sie im Klo fort, und wenn nötig, zieh ein paarmal ab oder drücke wiederholt, damit sie auch wirklich alle weg sind. Wenn du sie in einen Strom wirfst, sieh ihnen nach, bis auch die letzte Marke verschwunden ist.

Dann sieh dir in deiner Vorstellung deine Hände an und hol dir die Bestätigung, daß kein Heft und keine Marke übriggeblieben ist und deine Hände völlig leer sind.

Dann stell dir vor, du drehst dich um und schaust auf. Du wirst etwas Angenehmes erblicken oder jemanden, der dich freundlich anschaut. Etwas oder jemand, den du nie zuvor gesehen hast.

Begrüße diesen Jemand oder dieses Etwas. Das ist die Quelle, aus der du die guten Strokes beziehen wirst, und das heißt, daß du in der Zukunft nicht mehr das Bedürfnis zu verspüren brauchst, überhaupt Marken zu sammeln.

Heiße diese Strokes willkommen! Und genieße die Erleichterung, die daher rührt, daß du die Markensammlung nicht mehr mit dir herumzuschleppen brauchst. Wenn du so weit bist, komm wieder zurück in die Wirklichkeit.