

## 22. Das Maschensystem

Das Maschensystem ist ein Modell, welches die Natur des Lebenskripts erklärt und zeigt, wie Menschen dazu kommen, ihr Skript das ganze Leben hindurch aufrechtzuerhalten. Es ist von Richard Erskine und Marilyn Zalcman ausgearbeitet worden.<sup>1</sup>

Wir haben in diesem Kapitel die schematische Darstellung des Maschensystems und die Ausführungen über die Bedeutung des Schemas direkt aus dem Artikel von Erskine und Zalcman „Das Maschensystem: ein Modell für die Maschenanalyse“ entnommen, für den die Autoren den Eric-Berne-Gedächtnispreis für wissenschaftliche Leistungen erhalten haben. Die Falldarstellungen und die flankierenden Erklärungen haben die beiden Autoren dieses Buches selbst beigetragen.

Das Maschensystem wird definiert als *ein sich selbst verstärkendes, verzerrtes System von Fühlen, Denken und Handeln, das von skriptgebundenen Personen aufrechterhalten wird*. Es hat drei miteinander verbundene und voneinander abhängige Bestandteile: die *Skriptüberzeugungen* und *Skriptgefühle*, die *Maschenäußerungen* und die *verstärkenden Erinnerungen*. Es wird in schematischer Form in der Abbildung 22.1 wiedergegeben.

### Skriptüberzeugungen und Skriptgefühle

Wenn ich im Skript bin, werde ich überholte Überzeugungen über *mich*, *die anderen* und *das Leben überhaupt* wieder auflegen. Erskine und Zalcman meinen, daß Skriptentscheidungen in der Kindheit getroffen werden als Mittel, unerledigte Gefühle „wegzuerklären“. Wenn ich als Erwachsener unter Streß stehe, kann ich diese Strategie aus der Kindheit wieder durchleben. Als Abwehr gegen das Erleben des Gefühls „erkläre ich es weg“, indem ich diese Kindheitsbeschlüsse noch einmal durchlebe und sie auch für die Gegenwart als gültig erfahre. Sie bilden dann meine Skriptüberzeugungen.

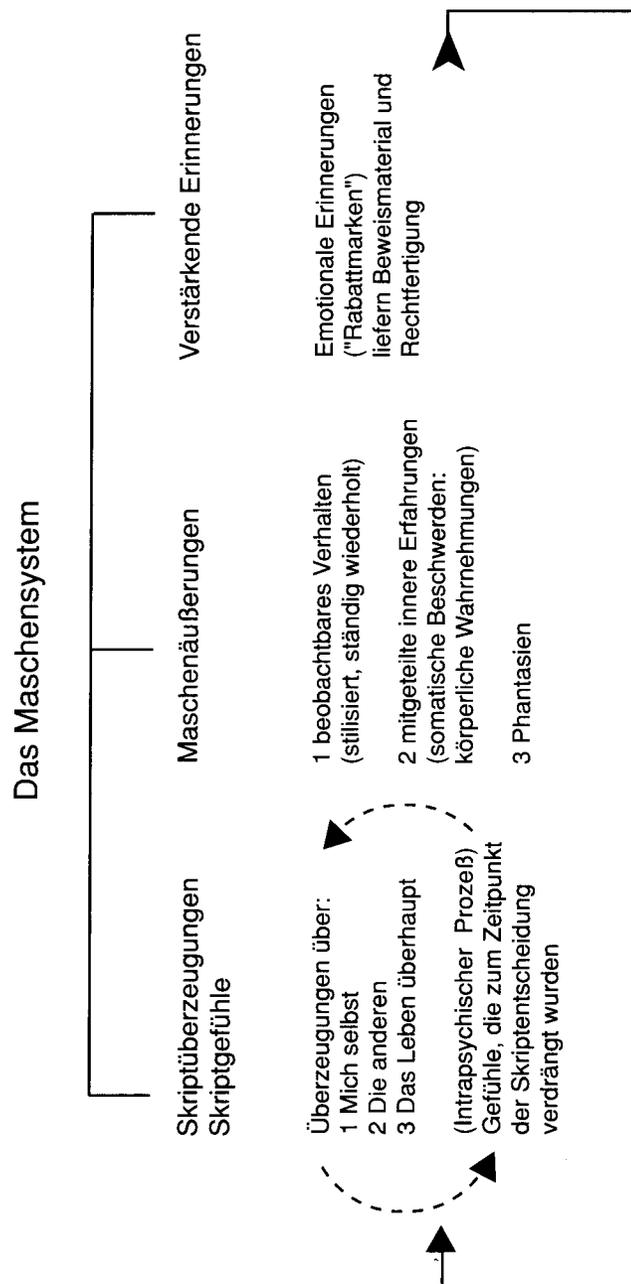


Abbildung 22.1: Das Maschensystem

Erskine und Zalzman stellen die Skriptüberzeugungen und -gefühle in ihrer Gesamtheit dar als Ausdruck einer *doppelten Trübung* des Erwachsenen-Ichs. Wenn du überprüfen möchtest, ob du das richtig verstehst, dann befaße dich noch einmal mit dem Kapitel 6.

Die Skriptüberzeugungen unter jedem der drei Kapitel (über den Träger selbst, die anderen Menschen und die Natur des Lebens) lassen sich einteilen in *Kern-Skriptüberzeugungen* und *Stützende Skriptüberzeugungen*.

### **Kern-Skriptüberzeugungen**

Die Kern-Skriptüberzeugungen entsprechen den frühesten und grundlegendsten Skriptentscheidungen des Kindes. Für jedes Kleinkind gibt es Situationen, in denen der unzensierte Ausdruck von Gefühlen nicht dazu führt, daß die kindlichen Bedürfnisse erfüllt werden. In den vorhergehenden Kapiteln haben wir gesehen, wie das Kind dann eine Reihe von Ersatzgefühlen ausprobiert, bis es diejenigen entdeckt, die ihm „etwas bringen“, nämlich die Zuwendung der Eltern. Diese Ersatzgefühle werden als Maschengefühle erfahren, und das ursprüngliche unzensierte Gefühl wird unterdrückt.

Und dennoch, eben weil keine Reaktion auf das ursprüngliche Gefühl erfolgt war, bleibt das emotionale Erlebnis des Kleinkindes „unerledigt“. Das Kind aber versucht, sich darauf einen Reim zu machen, und zieht Schlußfolgerungen über sich, die anderen und die Welt, also das Leben überhaupt. Diese bilden die Kern-Skriptüberzeugungen. Sie beruhen auf jener Art bildhaften und magischen Denkens, das kleinen Kindern eigen ist.

Nehmen wir das Beispiel eines Klienten, den wir David nennen. Als er Ende zwanzig war, hatte er etliche Beziehungen mit Frauen hinter sich, mit denen er jedesmal zusammengezogen war. Und immer war die Frau nach etwa einem Jahr wieder ausgezogen. Er war sich darüber klar, daß er dieses Endergebnis herausgefordert hatte, indem er mit seinen Freundinnen gestritten hatte, eifersüchtig wurde und sich überhaupt überempfindlich und aggressiv verhielt. Jetzt lebte David wieder in einer Beziehung mit einer Frau, die er liebte und schätzte. Er hatte Angst, daß er auch diese Beziehung wieder in der gleichen vertrauten Weise ruinieren würde. Obwohl er sich über seine eigene Aggressivität und Eifersucht klar war, hatte er, als er diese Empfindungen zu spüren begann, nicht den Eindruck, er sei fähig, sich zu beherrschen. Vor kurzem hatte er seine Freundin geschlagen, und sie hatte gedroht auszuziehen. Daraufhin kam er in Therapie.

Eine Analyse dieses Problems mit Hilfe des Maschensystems führt uns direkt in Davids frühe Kindheit zurück. In den allerersten Lebensmonaten genoß David die innige körperliche Nähe, wie es sie zwischen einem ganz kleinen Baby und seiner Mutter gibt. Aber als David etwas größer wurde, kurz nach seinem ersten Geburtstag, hatte die Mutter allmählich den Eindruck, daß er nicht mehr nur der kleine Knuddelkerl war wie vorher, als er noch kleiner war. Er rutschte jetzt herum und machte sich oft schmutzig. Außerdem sabberte er, und wenn er dann irgendwo herumgemanst hatte, roch er entsprechend. Ohne daß die Mutter sich dessen bewußt wurde, reagierte sie darauf, indem sie David körperlich zurückwies.

Mit dem wachen Bewußtsein des Kleinkindes nahm David die Signale der mütterlichen Zurückweisung auf. Er empfand ein Gefühl des Schocks und des Orientierungsverlustes: was war denn schiefgelaufen mit der Welt? Das Schlimmste könnte sein, daß Mutter ihn ganz allein lassen würde! Er sinnierte, ob so etwas möglich wäre. Und bei dieser Vorstellung empfand David eine irre Angst und einen stechenden Schmerz. Doch jedesmal, wenn er seine Ärmchen der Mutter entgegenstreckte und Trost suchte, schien sie ihn ein weiteres Mal zurückzuweisen. Er hatte zwar seine Angst und seinen Schmerz ausgedrückt, aber seine Bedürfnisse blieben unerfüllt.

Da David nicht imstande war, die eigentlichen Gründe dafür zu verstehen, daß Mutter sich von ihm zurückzog, gab er seinen eigenen unerledigten Gefühlen einen „Sinn“ durch die Schlußfolgerung: „Ich bin nicht liebenswert. Mit mir stimmt was nicht.“ Auf diese Weise bildete er eine Kern-Skriptüberzeugung über sich selbst aus.

Entsprechend gewann er dann auch andere Kern-Skriptüberzeugungen: „Die anderen (vor allem wichtige Frauen) lehnen mich ab. Die Welt ist unheimlich, verlassen und unberechenbar.“

David folgerte, daß er für die Erfüllung seiner Bedürfnisse nichts erreichte, wenn er seine Verletzung und Angst ausdrückte; so gab er nach einer gewissen Zeit auf und nahm Zuflucht zu einer Art zweitbesten Strategie. Er entdeckte, daß er, wenn er Wut ausdrückte, zumindest etwas Aufmerksamkeit von Mutter erhielt. Durch einen Wuanfall oder durch sein Quengeln konnte er wenigstens erreichen, daß sie ihn anfuhr oder doch böse ansah. Auch wenn diese negative Zuwendung schmerzhaft war, so war es doch immer noch besser als gar keine. David beschloß: „Das Beste, was ich tun kann, um für die Befriedigung meiner Bedürfnisse zu sorgen, ist, wütend zu werden.“ Er hatte gelernt, seine ursprünglichen Gefühle von Angst und Schmerz durch Maschenwut zu

überdecken, und dadurch hatte er die Grundlage gelegt für seine Maschenäußerungen.

### **Stützende Skriptüberzeugungen**

Sobald das Kind seine Kern-Überzeugungen gewonnen hat, fängt es an, seine Realitätserfahrung so zu interpretieren, daß sie mit diesen Überzeugungen übereinstimmt. Die Kernüberzeugungen beeinflussen, mit welchen Erfahrungen es sich befaßt, welche Bedeutung es ihnen beimißt und ob es sie für signifikant hält. Auf diese Weise beginnt es, den Kern-Skriptüberzeugungen weitere Stützende Skriptüberzeugungen hinzuzufügen, die die ersteren erneut bestätigen und weiter ausgestalten.

David hatte einen Bruder, der ein paar Jahre älter war als er. Wegen des Altersunterschiedes war der Bruder natürlich größer als David und verfügte gleichzeitig auch über ein schon weiter entwickeltes Denkvermögen. Mit der Logik des Kleinkindes kam David zu einigen weiteren Schlußfolgerungen. „Jetzt weiß ich, was es ist, was mit mir nicht stimmt. Ich bin nicht groß genug oder klug genug. Das sehe ich ja: mein Bruder ist *wirklich* groß und klug, der wird immer beachtet.“

David hatte somit angefangen, einige seiner Stützenden Skriptüberzeugungen aufzubauen. „Ich bin dumm. Ich bin körperlich schwach und zu klein. Meine Bedürfnisse sind nicht wichtig. Andere sind größer und klüger als ich. Und deshalb sind sie wichtiger als ich und bekommen alle Zuwendung, vor allem von wichtigen Frauen. Das Leben ist sehr, sehr ungerecht.“

### **Erneutes Durchleben von Skriptüberzeugungen und -gefühlen**

David ist inzwischen erwachsen. In Augenblicken hoher Belastung geht er unter Umständen ins Skript. Wie wir gesehen haben, ist das besonders wahrscheinlich, wenn die Situation im Hier und Jetzt in irgendeiner Weise einer Streß-Situation in der Kindheit *ähnelt* – wenn also ein „Gummiband“ wirksam wird.

Zu solchen Zeiten erlebt David die Gefühle und Überzeugungen seiner frühen Kindheit wieder. Nehmen wir an, er erlebt seine Beziehung so, als ob seine Freundin ihn „zurückstoßen“ würde. Ohne daß ihm das klar wird, reagiert er wie damals, als Mutter ihn als Kleinkind zurückstieß. In der Tiefe, wo seine bewußte Wahrnehmung nicht hinreicht, beginnt er, Schmerz und schreckliche Angst zu erleben.

Dabei legt er seine Skriptüberzeugungen wieder auf. Er „erklärt“ die Zurückweisung, die er wahrgenommen hat, indem er sich im stillen

sagt, und zwar unbewußt: „Ich bin nicht liebenswert, weil mit mir grundsätzlich etwas nicht stimmt. Diese wichtige Frau ist absolut darauf aus, mich zurückzuweisen. Tut sie das, dann bleibe ich ganz allein.“

Jedesmal, wenn David für sich solche Feststellungen trifft, „rechtfertigt“ er seine Angst- und Schmerzgefühle. Und jedesmal, wenn er diese Gefühle wieder durchlebt, wiederholt er für sich seine Skriptüberzeugungen, um sich zu „erklären“, wie er sich fühlt. Auf diese Weise werden die Skriptüberzeugungen und -gefühle ständig aufs neue *ausgelebt*. Das wird durch die gestrichelten Pfeile in der Abbildung 22.1 angedeutet. Erskine und Zalcman betonen, daß dieser Vorgang *intrapsychisch* abläuft – d.h. im Kopf des Betreffenden. Weil David bereits eine innere skriptgebundene „Erklärung“ für das hat, was er als Zurückweisung wahrgenommen hat, läßt er nicht zu, daß seine Skriptüberzeugungen anhand der Realität im Hier und Jetzt überprüft und auf einen neueren Stand gebracht werden. Im Gegenteil: jedesmal, wenn er diesen Prozeß wiederholt, verstärkt er seine Wahrnehmung, die Realität habe seine Skriptüberzeugungen „bestätigt“.

## **Maschenäußerungen**

Die Maschenäußerungen bestehen aus *all den offenen und inneren Verhaltensweisen, welche Äußerungen der Skriptüberzeugungen und -gefühle darstellen*. Dazu gehören *Beobachtbares* Verhalten, Mitgeteilte innere Erfahrungen und Phantasien.

### **Beobachtbares Verhalten**

Beobachtbares Verhalten zeigt sich in Emotionen, in bestimmten Sprechweisen, in der Mimik und Gestik, in der Bewegung und Körperhaltung, die jemand zeigt als Reaktion auf das, was innerlich in ihm vorgeht. Solche Äußerungen wiederholen sich ständig nach dem gleichen Schema, denn sie geben die skriptverursachten Verhaltensweisen wieder, die das Kind sich in allen möglichen Situationen angewöhnt hatte: dies war ja seine Strategie, in seiner Ursprungsfamilie etwas zu erreichen. Zum Beobachtbaren Verhalten gehören gleichermaßen Verhaltensweisen, die mit den Skriptüberzeugungen übereinstimmen, wie auch die, die eine Abwehr dagegen darstellen. David zum Beispiel, der in seiner Kindheit zu der Schlußfolgerung gelangt war „Ich bin dumm“, verhält sich in der Tat als Erwachsener verwirrt und letztlich dumm, wenn er seine Skriptüberzeugung wieder auflegt. Jemand anders, der in seiner

Kindheit die gleiche Schlußfolgerung gezogen hatte, wehrt das vielleicht so ab, daß er stundenlang büffelt, in Schule und Universität Bestnoten erringt für Zeugnisse und akademische Grade und dann zwanghaft einen Titel nach dem andern erwirbt, um sich seine fachliche Qualifikation immer wieder neu zu beweisen.

Davids Maschenäußerungen, seine Aggression gegen seine Freundin, ergeben sich aus seiner frühen Schlußfolgerung: „Meine Weise, für die Befriedigung meiner Bedürfnisse zu sorgen, liegt darin, daß ich wütend werde, sobald ich anfangs, Schmerz oder Angst zu spüren.“ Sobald seine Freundin irgend etwas tut, das er als Verletzung oder Ablehnung auffaßt, beginnt er, seine Kern-Skriptüberzeugung und die damit einhergehenden Gefühle von tiefer Angst und tiefem Schmerz wieder zu durchleben.

Aber so wie er das als ganz kleines Kind gelernt hatte, überlagert er diese Gefühle sofort mit Wut. Nach Art eines „konditionierten Reflexes“ wird er augenblicklich wütend und aggressiv. Er fängt vielleicht einen erbitterten Streit mit seiner Freundin an, brüllt sie an oder schubst sie herum. Oder aber er schluckt seinen Ärger runter, stürzt aus dem Haus und läuft wutschäumend ziellos durch die Straßen.

Dieses Verhalten gibt Davids Freundin keine Möglichkeit dahinterzukommen, daß seine echten Gefühle Schmerz, Angst und Sehnsucht nach Nähe sind. Schließlich hat David selbst diese Gefühle ja aus seinem Bewußtsein ausgeschlossen. So wie er auftritt, wirkt er wie ein überempfindlicher Mensch, der dazu neigt, körperlich aggressiv zu reagieren. In der Geschichte seiner Beziehungen war das Endergebnis immer, daß seine Freundinnen ihn zum Schluß verlassen haben. Jedesmal hat David diese Reaktion benutzt, um seine Skriptüberzeugungen zu „rechtfertigen“: „Ich bin nicht liebenswert. Die Frauen stoßen mich zurück, und zum Schluß bleibe ich allein.“

### **Mitgeteilte innere Erfahrungen**

Wir haben gesehen, daß das Kleinkind sich seine Skriptüberzeugungen bildet in dem Bemühen, ein unabgeschlossenes emotionales Erleben mit Sinn zu füllen und dadurch dieses Erleben so gut wie möglich abzuschließen. Dies wäre dann ein *kognitiver* Prozeß, aber der Betreffende kann eine ähnliche Abfolge auch *somatisch* erleben – also erfahren in dem, was in seinem Körper vorgeht. Um Energie abzulenken von seinem nicht befriedigten Bedürfnis, setzt er diese Energie unter Umständen ein, um sich eine Art anhaltender körperlicher Spannung oder körperliche Beschwerden zu machen.

Wir haben in einem früheren Kapitel ein Beispiel dafür gebracht. Du wirst dich erinnern an das ganz kleine Kind, das wiederholt die Arme nach der Mutter ausstreckt, aber keine Reaktion erlebt. Nach einer gewissen Zeit verspannt es dann seine Schultern, um sich davon abzuhalten, die Arme weiter auszustrecken. Das ist zwar unbequem, aber es ist nicht so belastend, als würde es weiterhin die Ärmchen ausstrecken und Mutters offensichtliche Ablehnung aushalten müssen. Es unterdrückt sowohl das Bewußtsein seines ursprünglichen Bedürfnisses und sein Bewußtsein dafür, daß es sich in den Schultern, im Hals und oben im Rücken verspannt hatte. Als Erwachsener verspürt die Person dann wahrscheinlich Ziehen und Schmerzen in Schultern, Hals und oberem Rücken. Bei David in unserem Fallbeispiel jedenfalls war das so.

Die Menschen haben eine ganze Reihe von Verspannungen, Störungen und somatischen Beschwerden, mit denen sie auf diese Weise auf Skriptüberzeugungen reagieren. Das mag im Beobachtbaren Verhalten nicht zum Ausdruck kommen, aber der Betreffende kann das mitteilen. Manchmal sind Muskelverspannungen so gründlich verdrängt worden, daß sie dem Betreffenden nur durch Massage zum Bewußtsein kommen.

### **Phantasien**

Selbst wenn sich niemand auf der Welt wirklich so verhält, wie das den Skriptüberzeugungen einer bestimmten Person entsprechen würde, so kann diese Person sich doch ein solches Verhalten zusammenphantasieren. Dabei kann es sich um sein eigenes Verhalten handeln oder um das von jemand anderem.

David z.B. phantasiert manchmal, er würde bestraft oder müßte ins Gefängnis, weil er seine Freundin körperlich angegriffen hätte. Er stellt sich oft vor, daß andere ihn hinter seinem Rücken nicht für voll nehmen und sich aufhalten über eine ganze Reihe von Dingen, die sie bei ihm mißbilligen. Manchmal ist seine Phantasie aber auch ein grandioses Bild von „dem Besten, was passieren könnte“: er stellt sich vor, er hätte die perfekte Freundin getroffen, die ihn hundertprozentig akzeptiert und sich nie so verhalten wird, daß er das als Zurückweisung interpretieren könnte.

### **Verstärkende Erinnerungen**

Wenn jemand im Skript ist, gibt er sich gerne einer Reihe von Erinnerungen hin, die seine Skriptüberzeugungen verstärken. Er denkt zurück an Ereignisse, durch die er damals schon seine frühen Skriptüberzeu-

gungen und -gefühle wiederbelebt hatte. Dabei verfällt er in die damit einhergehenden Maschenäußerungen; entweder erlebt er ein Maschengefühl, oder er legt die eine oder andere beobachtbare oder innere Verhaltensweise an den Tag, die für sein spezifisches Maschensystem typisch ist. Und so wird bei der Erinnerung an das Ereignis auch das Maschengefühl oder ein anderes Maschensymptom wieder ins Bewußtsein zurückgerufen. Mit anderen Worten ist jede Verstärkende Erinnerung begleitet von einer *Rabattmarke*.

Die erinnerten Ereignisse können die Reaktionen anderer Menschen auf die eigenen Maschenäußerungen sein, z.B. bei David, wo mehrere Freundinnen nacheinander ihn verlassen haben als Reaktion auf sein aggressives Verhalten. Dazu können auch Reaktionen gehören, die die Person innerlich als Bestätigung für die Skriptüberzeugungen interpretiert hat, obwohl sie in Wirklichkeit neutral waren oder sogar im Gegensatz zu diesen Überzeugungen standen. Zum Beispiel könnte ein Mädchen David auf eine Party einladen. Innerlich könnte er sich dann sagen: „Das war ja doch nicht ihr Ernst. Das hat sie doch nur aus Höflichkeit gesagt.“ Durch diese Interpretation fühlt er sich dann unter Umständen wütend über eine weitere „Zurückweisung“. Und somit könnte er eine weitere „Bestätigung“ für seine Skriptüberzeugungen verzeichnen und eine weitere Verstärkende Erinnerung mit der dazugehörigen Rabattmarke sammeln.

Es gibt einige Ereignisse, die auch der gewiefteste Kleine Professor nicht so umdeuten kann, daß sie zu den Skriptüberzeugungen passen. Aber in dem Fall kann die Person eine weitere Strategie einsetzen, nämlich derartige Ereignisse selektiv zu vergessen. Es gab z.B. Gelegenheiten, wo eine Frau David offen gesagt hat, daß sie ihn schätzt um seiner selbst willen und gerne bei ihm bleiben würde. Aber David war im Skript und hat mithin Erinnerungen an so etwas aus seinem Gedächtnis getilgt.

Wir haben gesehen, daß sich jemand auch Phantasien zusammensammeln kann über Szenen, die zu den Skriptüberzeugungen passen. Die Erinnerungen an derartige Phantasien dienen ebenfalls als Verstärkende Erinnerungen, und zwar genauso wirksam wie Erinnerungen an wirkliche Ereignisse. Jedesmal, wenn David in seiner Vorstellung sich ausmalt, daß Menschen hinter seinem Rücken über ihn sprechen wegen irgendwas, das „mit ihm nicht stimmt“, vergrößert er seine Gedächtnissammlung um eine weitere Verstärkende Erinnerung.

Auch hier sehen wir wieder, in welcher Weise das Maschensystem sich selbst verstärkt. Die Verstärkenden Erinnerungen dienen als *feed-*

*back* für die Skriptüberzeugungen. Das soll angedeutet werden durch den durchgezogenen Pfeil auf der Abbildung 22.1.

Jedesmal, wenn jemand sich eine Verstärkende Erinnerung ins Bewußtsein ruft, legt er eine Skriptüberzeugung erneut auf, die ihrerseits durch die Verstärkende Erinnerung abgestützt wird. Wenn die Skriptüberzeugung neu aufgelegt wird, wird das darunter liegende verdrängte Gefühl stimuliert, und der Prozeß der intrapsychischen wiederholten Durchgänge (des „Recyclings“, der Wiederverwendung alten Materials) wird erneut in Gang gesetzt. Während das abläuft, legt die Person Maschenäußerungen an den Tag. Dazu können Beobachtbare Verhaltensweisen gehören oder interne (lediglich mitgeteilte) Erfahrungen oder Phantasien, oder auch eine Kombination dieser drei Möglichkeiten. Das Resultat dieser Maschenäußerungen seinerseits gibt der Person die Möglichkeit, weitere Verstärkende Erinnerungen zu sammeln, natürlich wieder mit den damit einhergehenden emotionalen Rabattmarken.

### **Wie du dein eigenes Maschensystem zusammenstellst**

Nimm einen großen Bogen und zeichne schematisch die Aufteilung der Figur 22.1. Laß unter jeder Überschrift in den drei Spalten reichlich Platz. In dieses noch freie Diagramm kannst du jetzt nach und nach den Inhalt deines eigenen Maschensystems eintragen.<sup>2</sup>

Wenn du mit der Übung beginnen willst, stell dir eine Situation aus der jüngeren Vergangenheit vor, die für dich unbefriedigend oder schmerzlich ausgegangen ist und in der du zum Schluß ein ungutes Gefühl gehabt hast. Du brauchst das ungute Gefühl nicht erneut zu durchleben, wenn du das jetzt nicht willst.

Stell dir vor, du wärest wieder in der Situation. Fülle die Einzelheiten des Maschensystems aus in der Weise, wie sie für dich gelten. Arbeite rasch und intuitiv.

Ein guter Weg, an die Skriptüberzeugungen heranzukommen, ist die Antwort auf die Frage, die du dir selbst stellst: Was hatte ich mir in der Situation *im Kopf gesagt* – über mich selbst, über die anderen Beteiligten, über die Qualität des Lebens und über die Welt im allgemeinen?

Wie kommst du an „die Gefühle heran, die zum Zeitpunkt der Skriptentscheidung verdrängt worden waren“? Schon aufgrund der Tatsache, daß diese Gefühle ja gerade verdrängt bleiben, solange du im Maschensystem bist, hast du während der Szene, die du jetzt analysierst, eben *kein* klares Bewußtsein dafür gehabt. Es gibt

jedoch verschiedene Hinweise, die du nutzen kannst. Manchmal hast du vielleicht ein blitzartig kurzes Aufflimmern des echten Gefühls erlebt, ehe du in das Maschengefühl hineingegangen bist. Wenn z.B. dein Maschengefühl in der Szene Gereiztheit war, hast du vielleicht kurz vorher für Sekundenbruchteile Angst gehabt. Ein anderer Weg wäre, dich zu fragen: „Wenn ich ein ganz kleines Kind wäre und meine Gefühle in keiner Weise 'in den Griff kriegen' müßte, wie hätte ich mich dann wohl in solch einer Situation gefühlt? Hätte ich Wut verspürt? Abgrundtiefe Traurigkeit? Irre Angst? Tolle Begeisterung?“ Was du nicht weißt, rate einfach. Wenn du es zum Schluß noch einmal überprüfen willst, nimm in dem vorigen Kapitel den Abschnitt über „Maschengefühle, echte Gefühle und Problemlösungen“ noch einmal vor. Welches echte Gefühl wäre angemessen gewesen, damit du sinnvoll mit der Situation hättest umgehen können?

Nun gehe weiter zur Spalte „Maschenäußerungen“. Um dein Beobachtbares Verhalten zu erkennen, stell dir vor, du siehst den ganzen Ablauf auf Video, dich selbst mitten drin. Halte fest, welche Worte du verwendest, in welcher Sprechweise du dich ausgedrückt, welche Gesten du eingesetzt, welche Körperhaltung du eingenommen und welchen Gesichtsausdruck du gehabt hast. Welche Maschenemotion hast du damit ausgedrückt? Überprüfe das anhand deiner Erinnerung an das Maschengefühl, das du während der Szene erlebt hattest.

Unter der Überschrift „Mitgeteilte innere Erfahrungen“ halte etwaige Verspannungen oder körperliche Beschwerden fest. Hast du Kopfschmerzen gehabt? Sodbrennen? Halsschmerzen? Mach dir klar, daß auch „keinerlei Empfindung,“ eine Art Wahrnehmung ist. Wenn du zurückdenkst, gab es dann Teile deines Körpers, die du aus deinem Bewußtsein ausgeschaltet hast?

Schließlich trage irgendwelche Phantasien ein, die du erlebt hast. Ein guter Weg dazu ist es, dich in der Vorstellung in die Szene zurückzusetzen und dich dann zu fragen: „Was ist das *Schlimmste*, was mir hier passieren könnte?“ Schreibe auf, was dir als Antwort als erstes einfällt, ganz gleich, wie weit hergeholt das klingen mag. Als nächstes frage dich: „Was ist das *Beste*, was mir hier überhaupt passieren könnte?“ *Auch diese Vorstellung gehört zum Maschensystem*, also schreib sie ganz genau so mit auf.

Schließlich gehe weiter zur Spalte der Verstärkenden Erinnerungen. Durchkämmen dein Gedächtnis in allen Richtungen und schrei-

be die Erinnerungen an die Vergangenheitssituationen auf, die Ähnlichkeiten aufweisen mit der Szene, die du jetzt analysierst. Dabei können dir Dinge einfallen, die gerade erst passiert sind, oder die sich in ferner Vergangenheit ereignet haben. Bei all dem wirst du dich erinnern, daß du das gleiche Maschengefühl erlebt hast und auch die gleichen körperlichen Störungen oder Verspannungen usw., die du unter „Maschenäußerungen“ notiert hast.

Jetzt kann es interessant sein, dein Maschensystem in seinen Einzelheiten zu überprüfen vor dem Hintergrund der Skriptmatrix, die du in einer früheren Übung für dich selbst zusammengestellt hast. Wo entdeckst du Gemeinsamkeiten? Du kannst die beiden Tabellen zu gegenseitigem Nutzen verwenden, indem du mit der einen die andere verfeinerst und/oder revidierst.

### Das Aussteigen aus dem Maschensystem

Erskine und Zalcman sagen, daß das Maschensystem nicht nur ein Instrument zur Analyse ist, sondern auch ein gutes Mittel, um Veränderungen herbeizuführen:

„Jede therapeutische Intervention, welche den gewohnten Ablauf im Maschensystem unterbricht, wirkt als wirksamer Schritt bei der Veränderung, die der Betreffende in seinem Maschensystem und damit in seinem Skript vornimmt.“

Mit anderen Worten kannst du an *jedwedem* Punkt im Maschensystem eingreifen und an *dem* Punkt eine Veränderung vornehmen, mit der du dich dann aus dem Skript herauszubewegen beginnst. Wenn du diese Veränderung vornimmst, dann durchbrichst du die alten Feedback-Schleifen. Dadurch werden weitere Veränderungen leichter. Der Prozeß verstärkt sich selbst, und damit vollziehst du eine sich selbst verstärkende Bewegung aus dem Skript *heraus*, statt im Skript festzuhängen.

Dabei brauchst du nicht an der Stelle im Maschensystem haltzumachen, an der du angesetzt hast. Wenn du willst, kannst du die Wechselwirkungen des Maschensystems an verschiedenen Punkten unterbrechen. Je mehr Stellen im System du veränderst, um so mehr bewegst du dich aus dem Skript heraus.

Erskine und Zalcman beschreiben in ihrem Artikel verschiedene spezifische Interventionen, die der Therapeut zur Unterbrechung des Maschensystems einsetzen kann. Auch bei dieser Eigentherapie kannst du ähnlich vorgehen. Wenn du das Maschensystem so nutzen willst, findest

du im folgenden eine Übung, die dir für den Anfang einen Rahmen liefert. Du kannst Zusätze und Änderungen vornehmen in jeder Weise, in der du gerne kreativ damit umgehst.<sup>2</sup>

Nimm einen großen Bogen, ähnlich dem, auf dem du dein Maschensystem festgehalten hast. Du wirst darauf ein Diagramm zeichnen, das wie ein Maschensystem aussieht, aber in Wirklichkeit sein *positives* Gegenstück ist. Wenn du willst, kannst du für dich das neue Diagramm als „Autonomie-System“ bezeichnen.

So, und jetzt zeichne wieder drei Spalten ein und schreibe über die linke Spalte: „Revidierte Überzeugungen und Gefühle“. Darunter kannst du in Klammern setzen: „auf den heutigen Stand gebracht“. Die mittlere Spalte erhält die Überschrift „Autonome Äußerungen“, und die dritte Spalte hat den gleichen Titel wie im Maschensystem, nämlich „Verstärkende Erinnerungen“.

Unter „Revidierte Überzeugungen und Gefühle“ trage Untertitel ein für die Überzeugungen über dich selbst, über die anderen und über die Natur des Lebens, genau wie im Maschensystem.

Jetzt denke noch einmal zurück an die Szene, an die du dich erinnert hast, als du dein Maschensystem zusammengestellt hast.

Fange an mit den „Überzeugungen über dich selbst“. Wie sieht die positiv erlebte Realität aus, die du jetzt als revidierte Überzeugung, dich selbst betreffend, eintragen willst?

Stell dir z.B. vor, David würde diese Übung machen. Unter dieser Überschrift könnte er etwa eintragen: „Ich bin durch und durch liebenswert, und so, wie ich bin, bin ich in jeder Hinsicht gut genug.“

Hier und in dieser ganzen Übung kommt es sehr darauf an, positive *Wörter* dieser Art zu verwenden. Vermeide negative Ausdrücke, etwa *nicht, aufhören, loswerden, ohne*. Wenn deine erste Fassung an dieser Stelle solche Wörter enthält, nimm dir Zeit, sie umzuschreiben, so daß du das gleiche in ausschließlich positiven Worten ausdrückst. In dem Beispiel für David lautete seine Skriptüberzeugung „Mit mir stimmt was nicht.“ Statt das etwa so umzuändern: „Es gibt nichts, was mit mir nicht stimmt“, wird er es in eine positive Äußerung umändern, beispielsweise „Ich bin von oben bis unten in Ordnung.“

Tu dann das gleiche bei deinen Überzeugungen über die anderen und die Qualität des Lebens, und benutze auch dort positive Wörter. Hüte dich aber vor Grandiosität – auch dann wärest du

immer noch im Maschensystem. Aber wenn du Zweifel hast, dann sei ruhig ein wenig zu optimistisch.

Unten bei der linken Spalte, wo du in deinem Maschensystem stehen hattest „Gefühle, die zum Zeitpunkt der Skriptentscheidung verdrängt wurden“, schreib jetzt die Überschrift „Ausgedrückte echte Gefühle“. Trage die gleichen echten Gefühle ein wie in das Maschensystem. Stell dir vor, du wärest wieder in der Szene, und sieh dir sozusagen zu, wie du dein echtes Gefühl, ohne dich damit zu gefährden oder dir Unannehmlichkeiten einzuhandeln, so hättest ausdrücken können, daß du mit der Situation sinnvoll umgegangen wärest, sie also für dich befriedigend abgeschlossen hättest.

Gehe dann zur mittleren Spalte „Autonome Äußerungen“ über. Auch hier stell dir die Szene auf Video vor, dich selbst in der Mitte. Aber jetzt lasse sie so ablaufen, daß du dich positiv verhältst, aus dem Skript ausgestiegen bist und ein echtes Gefühl erlebst, statt eine Masche abzuziehen. Trage unter „Beobachtbares Verhalten“ die Worte, Gesten usw. ein, die du in dieser revidierten Fassung bei dir selbst siehst und hörst.

In der gleichen Weise fülle jetzt den Teil „Mitgeteilte innere Erfahrungen“ für die revidierte Szene aus. Wo spürst du Behagen statt der Beschwerden? Machst du dir irgendwelche Verspannungen klar, die du vorher nicht gemerkt hattest? Wenn das der Fall ist, beschließt du dann, dich an diesen Stellen zu entspannen? Und was passiert, wenn du das tust?

„Phantasien“ trägst du in das Autonomiesystem nicht ein. Wie wir gesehen haben, sind grandiose Phantasien über „die bestmöglichen“ und „die schlimmstdenkbaren“ Resultate Teile des Maschensystems, die einen genauso wie die anderen. An die Stelle von Phantasien trage jetzt ein: „Pläne und positive Entwürfe“. Diesen Abschnitt kannst du irgendwann in Ruhe einmal ausfüllen. Hier wird gesprochen von der Lebensplanung aus dem Erwachsenen-Ich, die du vornehmen kannst, um dafür zu sorgen, daß zukünftige Situationen in der positiven Weise bewältigt werden, die du dir jetzt zusammenstellst, statt in der vermaschten Weise, wie sie aus der Analyse deines Maschensystems deutlich geworden war. Statt der Phantasien kannst du also kreative Visualisierungstechniken einsetzen, um deine Lebensplanung mit Energie zu füllen und zu fördern.

Zum Schluß fülle die Spalte für „Verstärkende Erinnerungen“ aus. Es ist beinahe sicher, daß du dich an *etliche* positive Situationen aus deiner Vergangenheit erinnern wirst, welche der neu durch-

lebten Situation ähneln, die du jetzt zusammenstellst. Wenn du daran denkst, fällt dir vielleicht eine ganze Reihe ein.

Und was, wenn dir wirklich überhaupt nichts dazu einfällt? Dann *laß* dir welche einfallen! Denk dir einfach welche aus und mach dir klar, daß die Erinnerung an nur in der Vorstellung laufende positive Situationen genauso wirksam ist wie die Erinnerung an echte.

Jetzt hast du eine Anfangsfassung für dein Autonomie-System. Genauso wie bei dem Maschen-System kannst du es im Laufe der Zeit revidieren und verfeinern.

Stell dir vor, das vollständige Diagramm für dein Maschen-System schwebt über dem Tisch, etwa eine Handbreit über dem Diagramm für dein Autonomie-System. Dann kannst du in der Zukunft eine Falltür an jeder Stelle des Maschen-Systems anbringen, eine Strickleiter herablassen und jederzeit hindurchsteigen zu dem entsprechenden Punkt im Autonomie-System. Von diesem Punkt aus folgst du dann dem Fluß des Autonomie-Systems, statt die vermaschten Feedback-Schleifen immer wieder zu durchlaufen, wie du das in der Vergangenheit getan hattest.

Vielleicht baust du für dich mehrere solcher Falltüren ein. Je mehr du hast, um so leichter wirst du es finden, aus deinem Maschen-System herauszutreten und hinein in die Autonomie. Und jedesmal, wenn du diesen Schritt getan hast, wird damit der nächste wieder leichter, wenn du ihn in der Zukunft tun wirst.

## 23. Die Spiele und die Spielanalyse

Bist du jemals mit jemand im Gespräch gewesen oder sonstwie umgegangen, wo ihr euch am Ende beide mies gefühlt habt und euch hinterher etwa gefragt habt:

„Weshalb passiert mir sowas immer wieder?“

„Wie in aller Welt ist denn *das* wieder passiert?“

„Ich dachte, die (der) wäre anders, aber ...“

Warst du überrascht über die schmerzhafteste Wendung, die die Sache genommen hatte – und bist dir doch gleichzeitig darüber klar gewesen, daß dir fast die gleichen Geschichten vorher auch schon passiert sind? Wenn du eine solche Interaktion erlebt hast, dann ist es sehr wahrscheinlich, daß du, in der Sprache der TA ausgedrückt, *ein Spiel* gespielt hast.<sup>1</sup> Genau wie ein Fußballspiel oder ein Schachspiel, wird ein psychologisches Spiel (im Deutschen bisweilen abgekürzt als Psychospiel) nach vorher festgelegten Regeln gespielt. Eric Berne hat als erster auf diese vorhersehbare Struktur der Spiele hingewiesen und Methoden zu ihrer Analyse vorgeschlagen. In diesem Kapitel behandeln wir Methoden der Spielanalyse, wie sie von Berne und anderen TA-Autoren entwickelt worden sind.

### Beispiele für Spiele

Im folgenden zwei Beispiele für den Ablauf von Spielen.

*Beispiel 1:* Hans begegnet Grete. Sie verlieben sich ineinander und beschließen zusammenzuziehen. Am Anfang geht auch alles gut. Aber im Laufe der Monate macht Hans seiner Partnerin das Leben immer schwerer. Über ihre Bedürfnisse und Gefühle geht er hinweg. Er schreit sie an und kommandiert sie herum. Er betrinkt sich und kommt spät nach Hause. Er gibt Gretes Geld aus und „vergißt“, es ihr zurückzugeben.