

Kurzzeitplanung

Wird Transaktionsanalyse als Kurzzeittherapie konzipiert, steht die Arbeit an der aktuellen Problemlösung und nicht am Hintergrund und der Geschichte der Problemsituation im Mittelpunkt: In der Regel wird aus der Problemanalyse der zentrale Antreiber oder die wesentliche Einschärfung ermittelt. Die notwendige Erlaubnis wird in der Stunde erarbeitet und mit Hilfe der „Hausaufgaben“ im Alltag überprüft. Hierbei dient der Therapeut/Berater zunächst als Hilfs-Eltern-Ich. Unterstützende Bedingungen (Selbstkontrolle, Hilfe durch andere, Belohnungen) werden bis zur Automatisierung neuen Verhaltens eingeführt. Gelingt die Übertragung in den Alltag nicht, werden gefühlsmäßige Bindungen gesucht und aufgelöst.

5. Transaktionsanalytische Arbeitsweisen

5.1 Transaktionale Gesprächsführung in Therapie und Beratung

In diesem Kapitel werden erste Hinweise auf die Gesprächsführung gegeben. Eine Weiterführung folgt im Kapitel 6: Arbeit mit dem Erwachsenen-Ich.

Die ‚Er‘-Betonung

Zumindest am Anfang der Zusammenarbeit zwischen Therapeut/Berater und Klient steht immer wieder die Betonung der klaren Wahrnehmung der inneren und äußeren Situation, das Bewußtsein für die eigene Aktivität und die Folgen des Verhaltens. Im Strukturmodell der Transaktionsanalyse gesehen, wird so der Therapeut/Berater das Gespräch aus dem eigenen ‚Er-Ich‘ heraus gestalten. Wie schon in Kap 3.2 gezeigt, ist im weiteren Verlauf für eine gute Gesprächsführung dabei der Gebrauch aller funktionalen Verhaltens- und Erlebnisweisen nützlich.

Der Klient wird immer wieder ermutigt und unterstützt, sein ‚Er‘ zu gebrauchen, um bei Vertragsfindung und Zielerreichung aktiv beteiligt zu sein. Da der Klient durch die Problematik sehr oft aus dem ‚K‘ oder ‚El‘ reagieren wird, ist hierfür einige Übung des Therapeuten/Beraters nötig, um sanfte Formen der Kreuztransaktion einzusetzen.

Erkennen der Herkunft (Ich-Zustand) einer Fragestellung

Wie schon bei den TA-Grundlagen beschrieben (Kap. 3.1), ist die Diagnose der aktivierten Ich-Zustände wesentlich. Sie sind erkennbar an der Energiebesetzung, d. h., die Person reagiert bevorzugt aus dem betroffenen Ich-Zustand heraus.

Stammt das beschriebene Problem aus der aktuellen Wirklichkeit des Klienten (Er), rührt es von einer alten Erfahrung her (K) oder liegt ein Konflikt mit übernommenen Haltungen von bedeutsamen Personen vor (El)?

Dabei werden alle vier Modelle der Ich-Zustände genutzt und eine Zuordnung erst bei Übereinstimmung der verschiedenen Diagnose-Arten getroffen.

⌘ Kl.: Ich fürchte, daß mir gekündigt wird.
 B.: Was ist der Anlaß für diese Befürchtung?
 Antwort vermutlich aus dem:
 Er Im Moment werden jüngere Mitarbeiter entlassen, und ich bin erst ein Jahr dort.
 K Der Chef kann mich einfach nicht leiden, das kenne ich schon von anderen Stellen.
 EI Das ist ein unmöglicher Laden! Die müßten froh sein, daß ich da arbeite!

Die folgenden Fragen sind Beispiele für die Überprüfung, welcher Ich-Zustand aktiv ist, die Antworten sind Beispiele für Bestätigungen:

	Er	K	EI
Verhaltensmodell:	B.: Was tun Sie dafür, die Stelle zu behalten? Kl.: Ich schaue, daß ich Leistung bringe, was mir unter Druck schwerfällt.	B.: Wie verhalten Sie sich, wenn Sie die Angst spüren? Kl.: Ich versuche keine Fehler zu machen, aber das klappt nicht.	B.: Was sollten die Ihrer Ansicht nach tun? Kl.: Die sollten ein ordentliches Management einstellen, dann brauchen sie keine Stellen einzusparen.
Soziales Modell:	B.: Ich erlebe Sie sehr klar, wie Sie die Situation sehen. Kl.: Das schon, und dennoch brauche ich Sie als neutralen Gesprächspartner.	B.: Ich erlebe Sie hier auch gerade recht verunsichert. Kl.: Ja, ich weiß nicht, was ich noch tun soll.	B.: Sie sind sehr ärgerlich auf den Betrieb? Kl.: Stimmt! Ich würde das ganz anders anpacken.

Erfahrungsmodell:	B.: Was bewirkt die Befürchtung in Ihnen? Kl.: Mir wird klar, wie sehr ich die Stelle brauche.	Kl.: Die Angst hängt wie eine große dunkle Wolke über mir.	Kl.: Ich sage mir, du mußt kämpfen und mußt dich auch hier durchsetzen
Erlebnisgeschichtliches Modell:	B.: Kennen Sie andere, die es geschafft haben? Kl.: Ja, da gibt es einen Kollegen. Mit dem könnte ich einmal sprechen.	B.: Woher kennen Sie das Gefühl von früher? Kl.: Ich war schon immer derjenige, der ausgeschlossen wurde.	B.: Wie hätte sich Ihr Vater oder Ihre Mutter in solch einer Situation verhalten? Kl.: Mein Vater hat auch immer gekämpft.

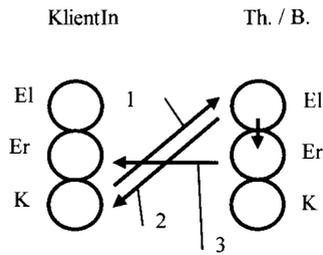
Die Zuordnung der Problemstellungen zu Ich-Zuständen erlaubt eine erste Einschätzung, wo in der Therapie/Beratung zu beginnen ist und wie eine parallele Transaktion zur Verständigung hergestellt werden kann.

Die Parallel-Transaktion als Kontaktaufnahme

In Beratung und Psychotherapie ist die parallele Kommunikationsform besonders dann wichtig, wenn der Klient sich verstanden fühlen soll. Dies gilt ganz besonders für die Eröffnung von Gesprächen und die Rückformulierung bei vermuteten Mißverständnissen. Dem Sender wird signalisiert, daß wir mit ihm auf gleiche ‚Wellenlänge‘ gehen. Erst danach wird eine Kreuzung und das Ansprechen eines anderen Ich-Zustandes sinnvoll.

Gleichzeitig birgt die parallele Transaktion die Gefahr, daß der Therapeut/Berater den Bezugsrahmen des Klienten bestätigt, mit anderen Worten keine Veränderung zuläßt. Um also dem Gespräch eine neue Wendung zu geben, müssen wir die parallele Transaktionsform verlassen.

Das Ansprechen von Ich-Zuständen



KlientIn.: (1) „Ich bin völlig verzweifelt! Sie müssen mir helfen!“
 TherapeutIn / BeraterIn: (2) „Ich bin gerne bereit, Ihnen zu helfen. (3) Um was geht es Ihnen?“

Sensibilität für die latente Botschaft

Mit zunehmender Übung wird die Sensibilität des Therapeuten/Beraters für die mitschwingenden Stimmungen und das zugrundeliegende Gefühl steigen. Nach der dritten Kommunikationsregel ist dies der wesentliche Teil der Botschaft und erlaubt die Veränderung.

Die Gesprächsführung in der Transaktionsanalyse verzichtet hierbei allerdings weitgehend auf die direkte Deutung dieser Kommunikationskomponenten, sondern lenkt die Aufmerksamkeit des Klienten auf diese Anteile und fördert die Selbstwahrnehmung der latenten Anteile der Botschaft. In der Regel handelt es sich hierbei um Anliegen der Person aus dem ‚Kind-Ich-Zustand‘ wie Bedürfnisse, Wünsche, Anpassungen, Rebellion oder Ängste. Auch elterliche Absicherungen oder Verbote können der Hintergrund sein. Der Klient hat nach dem Erlebnismodell einen intuitiven Zugang zu diesem Teil der Person, der sich durch Verhaltensbeobachtung, Erforschung des geschichtlichen Hintergrundes und die Analyse der resultierenden Beziehungsformen verifizieren läßt.

Im Umgang mit verdeckten Botschaften wartet man meist erst einige Wiederholungen ab, um dann auf die Diskrepanz einzugehen, z. B. durch Aufzeigen der beiden Seiten (soziale und psychologische Ebene) und Nachfragen, ob der Klient diese Diskrepanzen wahrnehmen kann und wie ihre Sicht oder Erklärung dafür aussieht.

Werden verdeckte Botschaften vom Therapeut/Berater nicht wahr-

genommen oder reagiert er nicht darauf, besteht die Gefahr der Eskalation, d. h., die Botschaft wird drängender – nicht unbedingt direkter – dargestellt. Da verdeckte Signale ‚Spielhaken‘ darstellen können, sind sie wesentlich für den Verlauf der Therapie und Beratung.

☐ Gührs/Nowak: Das konstruktive Gespräch. 1995.

Flexibilität

Die Ansprache verschiedener Ich-Zustände eröffnet von Beginn der Therapie und Beratung an eine breitere Palette von Möglichkeiten. Oft werden allein hierdurch schon erste Behandlungserfolge sichtbar. Der Klient kann sich seiner Möglichkeiten und eigenen Vielfalt bewußt werden. Die verschiedenen Modelle der Transaktionsanalyse geben hierfür eine Leitlinie:

Beispiele zu Fragestellungen nach verschiedenen TA-Modellen

Verhaltensmodell:	Erlebnismodell:	Beziehungsmodell:	Lebensgeschichtliches Modell:
Was tun Sie, um Ihr Problem zu ändern? Was würden Ihre Eltern in einer solchen Lage tun? Was würden Sie ohne Rücksicht auf Erziehung tun?	Wie erleben Sie aktuell das Problem? Hatten Sie früher ähnliche Gefühle? Was war Ihre intuitive erste Lösungsidee?	Geht es Ihnen hier jetzt mit mir ähnlich? Wem gegenüber fühlten Sie früher ähnlich? Was erhoffen Sie jetzt von mir?	Woher kennen Sie ähnliche Situationen? Wie zeigte sich das Problem in der Kindheit? Kannten Ihre Eltern dieses Problem auch, und wie gingen sie damit um?

Umgang mit Ausschluß

Stellt sich im Erstinterview heraus, daß der Klient bestimmte Ich-Zustände meidet, d. h., nicht in seinem ‚El‘ oder ‚K‘ ansprechbar ist, handelt es sich vermutlich um einen Ausschluß.

Ein Ich-Zustand wird üblicherweise nur aus wichtigen Gründen ausgeschlossen. Meist ist in diesem Ich-Zustand eine Erfahrung oder ein

Lernen gespeichert, das für den Klienten besonders schmerzhaft (K) oder problematisch (El) ist.

Ausschlüsse werden daher zu Beginn der Therapie/Beratung nur beobachtet als Hinweise auf besondere Probleme in der Person. Erst später, wenn Hinweise auf den Grund für einen Ausschluß vorliegen, die Beziehung zum Therapeuten/Berater gewachsen und das Erwachsenen-Ich gestärkt ist, läßt sich die Abwehr allmählich bearbeiten.

Die Bedeutung der ‚Initialtransaktion‘

Die Erfahrung lehrt, daß die erste Transaktion bei Aufnahme der Therapie/Beratung sowie bei Beginn der jeweiligen Sitzung eine wesentliche Information über das Vorhaben des Klienten enthalten kann.

So kann selbst eine floskelhafte Begrüßung, eine Frage vorweg, eine Bemerkung ‚zwischen Tür und Angel‘ latente Wünsche, Befürchtungen, Informationen oder auch Sabotagetendenzen ‚verraten‘. Auch Spielangebote, Maschentransaktionen oder Skriptsätze sind in solchen weniger bewußten Momenten häufig.

Der geübte Therapeut/Berater nimmt solche Situationen wahr, merkt sie sich und verwendet sie im geeigneten Moment als Hinweis, Nachfrage oder vorsichtige Konfrontation.

◆ Beispiele für Initialtransaktionen

- Beinahe hätte ich heute die Stunde vergessen, aber meine Frau paßt auf, daß ich pünktlich bin.
- Es ist Ihnen sicher unangenehm, daß ich so früh bin.
- Ich wollte Sie vor der Stunde mal was fragen ...
- Oh, Sie sind schon fertig, es war niemand vor mir da?
- Ich bin sicherlich Ihr schwierigster Fall.

Der ‚laute‘ innere Dialog

In der Transaktionsanalyse gehen wir davon aus, daß jemand häufig innere Selbstgespräche führt, die sich als Dialog zwischen den Ich-Zuständen verstehen lassen. Für die Klienten ist es anfangs nicht einfach, diese Selbstgespräche laut zu äußern. Ermutigung und Anerkennung sind dafür nötig. Hilfreich kann die ‚Mehr-Stuhl-Arbeit‘ sein (s. Kap. 6.1), wo jeweils für einen Teil des inneren Dialogs ein Stuhl bereit steht. Der Klient wählt einen Stuhl, identifiziert sich mit dem einen Teil und spricht zu den anderen.

Auch die Übernahme eines Teils des inneren Dialogs durch den

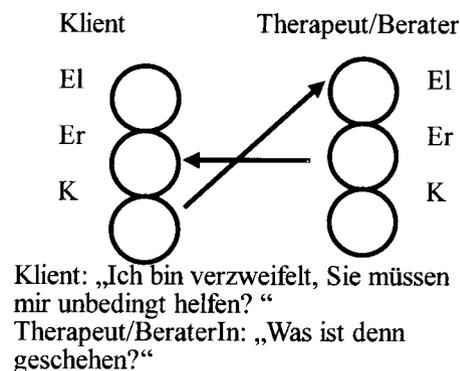
Therapeuten/Berater ist bisweilen zweckmäßig. Vorsicht ist dabei bei Angriffen auf die Eltern bzw. Botschaften, die im El gespeichert sind, geboten, bevor eine gute, tragfähige Beziehung hergestellt ist. Der Klient wird aus Loyalitätsgründen die Eltern verteidigen und den Therapeuten/Berater als unzulässig aggressiv erleben.

Die therapeutische Kreuztransaktion

Auch wenn es nötig sein kann, den Klienten längere Zeit in einem Ich-Zustand verweilen zu lassen, ist für das Ansprechen der gesamten Persönlichkeit und um dem Gespräch eine neue Perspektive zu geben der Wechsel der Ich-Zustände nötig. Der Therapeut/Berater braucht hierbei eine Kreuztransaktion. Kommt allerdings die Kreuzung zu unerwartet oder zu heftig, wird sie zunächst das Gespräch blockieren, zu Irritation bis zu Streit führen. Daher wird der Therapeut/Berater oft eine Kreuzung von ‚Er‘ aus anbieten, seltener aus dem ‚El‘ und nur bei guter Beziehung aus dem ‚K‘.

Bei selbst- oder fremdgefährdendem Verhalten darf der Therapeut/Berater aber auch nicht zögern, deutlich und konsequent vom Kritischen Eltern-Ich her zu kreuzen, Schädigung zu verbieten und Verhaltensanweisungen zu geben.

Die therapeutische Kreuztransaktion



Die ‚therapeutische Redefinition‘

In manchen Fällen kann es sinnvoll oder wichtig sein, eine Botschaft zu ‚überhören‘, nicht parallel zu antworten, aber auch nicht zu kreuz-

zen. Auch kann der Therapeut/Berater Inhalte bewußt mißverstehen, um dem Klienten eine neue Sichtweise zu eröffnen. Hierzu gehören alle Formen der positiven Symptombewertung und des Perspektivenwechsels.

Beispiele Klient: „Wenn ich so depressiv bin, fühle ich mich zu nichts fähig.“	
Therapeut/Berater	
Blockierende Transaktion	„Was haben Sie heute schon Schönes erlebt?“
Tangentiale Transaktion	„Wie sind Sie heute hierhergekommen?“
Umdeutende Transaktion	„Im Moment scheint das noch die effektivste Möglichkeit zu sein, um zu erreichen, daß sich Ihre Familie um Sie kümmert.“

Der Wechsel zur ‚Prozeß-Ebene‘

Eine Distanz zur Fixierung an inhaltliche Seiten des Gesprächs wird durch den Wechsel zu dem ‚Wie‘ des Gesprächs, seinem Verlauf und zu Parallelen zwischen der Lebenssituation des Klienten und der momentanen Situation in der Therapie/Beratung erreicht.

Prozeß-Ebene	„Was erwarten Sie jetzt von mir, wenn Sie mir das sagen?“ „Wenn Sie sich jetzt in Gedanken auf meinen Stuhl setzen, wie würden Sie auf diese Person reagieren?“ „Geht es Ihnen mit mir jetzt so ähnlich wie zu Hause mit Ihrer Frau?“ „Haben Sie den Eindruck, daß ich Sie verstehe, oder was fehlt Ihnen bei meinen Reaktionen?“
---------------------	--

Feedbackprozesse

Der Klient braucht immer wieder zur Stärkung des Erwachsenen-Ich, zur verantwortlichen Zusammenarbeit und Unterstützung bei der Veränderung eine Information, wie er von anderen (Therapeuten/Beratern, Gruppenmitglieder) erlebt wird. In der Arbeit mit Paaren, Familien oder Gruppen muß oft die hilfreiche Art eines Feedbacks ein-

geübt werden, da sonst leicht Skriptanteile auf die anderen projiziert werden.

Üblich ist in der Transaktionsanalyse, Gespräche auf Tonband aufzunehmen. Dies erlaubt in der aktuellen Situation, eine bestimmte Passage noch einmal zu hören, eine genauere Wahrnehmung und Vermeidung von Interpretationen. Klienten können das Band nach Hause mitnehmen und mit Abstand und Ruhe die Stunde noch einmal hören. Ebenso verwenden der Therapeut/Berater Tonbandauschnitte für die Supervision.

Auch Beobachtungen und Vermutungen sind Anlaß für Feedback, das nicht nur einseitig auf die Klienten gerichtet zu sein braucht, sondern auch die Wahrnehmung des Therapeuten/Beraters einschließt. Gerade Vermutungen führen oft zu Diskussionen über die Richtigkeit einer Wahrnehmung. Da besonders intuitive Erkenntnisse nicht unbedingt beleg- und beweisbar sind, hilft hier der Therapeut/Berater, das Wertvolle der Vermutung zu nutzen und Verteidigung unnötig werden zu lassen.

Überprüfen ‚paranoider‘ Ideen als Partnerübung nach Claude Steiner

Jemand sagt einem anderen Phantasien über ihn. Statt der sonst üblichen Zurückweisung der Idee können beide prüfen, was ‚das Körnchen Wahrheit‘ an dieser Idee ist. Diese Haltung unterstützt die intuitive Wahrnehmung, fördert das o.k.-Gefühl und fördert die Kooperation. (1985, 200ff)

Das strenge Kriterium für Veränderung: der transaktionale Beleg

Beim Energiemodell wurde schon besprochen, daß Energie in den Ich-Zuständen gebunden wird und damit die Flexibilität und die Aktivität des Klienten einengt. Eine wirksame Gesprächsführung wird diese gebundene Energie befreien, so daß eine Veränderung in Mimik und Pantomimik, der Haltung, der Stimme, dem Atem u.ä. und meist ein Wechsel des Ich-Zustandes beobachtbar werden kann. Veränderung wird also äußerlich sichtbar und ist nicht nur eine innere Beobachtung des Klienten. Dieses Kriterium hilft, einen wirklichen Fortschritt von einer Anpassung an die Wünsche des Therapeuten/Beraters zu unterscheiden. Damit ist evtl. noch nicht die Problemlösung erreicht. Der Klient hat aber mehr eigene Energie und Kreativität zu einer möglichen Lösung zur Verfügung.

5.2 Persönliche Stile und das Modell der Türen, Fenster und Fallen

Das „ABC“ der Transaktionsanalyse

R. Erskine (1975) bezeichnet als Stärke der Transaktionsanalyse, daß sie affektive, behaviorale und cognitive Ansätze integriert. Wir können demnach das Verstehen, das emotionale Erleben oder das Verhalten in den Vordergrund stellen und damit die Beratung/Therapie beginnen.

Das Verstehen, die Frage nach dem ‚Warum‘ und ‚Wozu‘, beginnt bisweilen schon durch die Beschäftigung der Klienten mit der Lektüre von TA-Büchern, braucht aber auch die intensive Zusammenarbeit, um Motive, Hintergründe, Ursachen und Konsequenzen einer Problemsituation zu analysieren. Verstehen der Ursachen allein reicht aber oft nicht für die Veränderung.

Die Analyse des Verhaltens, die Frage nach dem ‚Was‘, ist schon in der Vertragsarbeit sichtbar. Eine stabile Verhaltensänderung ist aber nach Ansicht der Transaktionsanalyse erst durch die begleitende Veränderung kognitiver und emotionaler Konzepte des Klienten zu erwarten.

Die emotionale Arbeit, die Frage nach dem ‚Wie‘, ist besonders bei traumatischen Erlebnissen zentral: Das Nacherleben und die Wiederherstellung des Ursprungsgefühls hilft, innere Blockaden zu beseitigen und eine Veränderung des Fühlens zu ermöglichen.

Für die Praxis bedeutet dies, daß immer alle drei Komponenten zusammenwirken müssen, um von einem wirklichen Therapie-/Beratungserfolg zu sprechen. Dabei ist die Reihenfolge des ‚A-B-C‘ je nach persönlichem Stil verschieden.

Persönliche Stile und Typen der Anpassung an bestimmte Milieus

Im Kap. 4.4 „Diagnostik“ wurden die Anpassungstypen und ihr Zusammenhang zum Skript schon angesprochen.

Allgemein bewirkt das Aufwachsen in einer bestimmten Umgebung die Formung eines typischen persönlichen Stils (Ware 1992). Dieser bestimmt, wie eine Person ihre Umgebung wahrnimmt, Kontakt aufnimmt, wie sie Probleme angeht und nach Lösungen sucht. Diese Stile wurden meist unter Gesichtspunkten der Psychopathologie als Persönlichkeitsstörungen diskutiert (vgl. ICD 10, DSM IV).

Sie spielen aber auch unter ‚Gesunden‘ eine Rolle. Da die Begriffe aus der Pathologie hier eher hinderlich sind, wurden neutral beschreibende Attribute gewählt, um die gesunden Formen zu kennzeichnen.

Die Zahl der Typen variiert je nach Anwendungsbereich erheblich. In der TA-Literatur werden üblicherweise sechs Stile näher untersucht. Diese sind idealtypisch zu verstehen, d.h., sie kommen in Reinform selten oder gar nicht vor, in der Praxis werden wir meist Mischungen vorfinden. Die Zuordnung zu einem Stil beschreibt daher nur die momentane Verfassung von Klienten. Je gesunder eine Person ist, um so größer wird auch die Bandbreite ihrer Möglichkeiten sein. Erst unter erheblichem Streß wird die Flexibilität eingeschränkt und das pathologische Muster sichtbar. Die Stile enthalten aber auch positive Ressourcen, die für die Problemlösung und die Erfüllung von Grundbedürfnissen (z.B. Suche nach der befriedigenden Art von Zuwendung) wesentlich sind.

Der Typus des **Begeisterten** lebt vor allem in und für die Beziehung. Ihm ist das eigene und anderer Wohlbefinden, die gute Atmosphäre wesentlich. Dies bestimmt auch die Art der Kontaktaufnahme: Die Person des Gegenübers steht im Vordergrund. Der Zugang zu Aufgaben ist zunächst emotional: Probleme und Lösungen werden erfüllt. Er sucht und gibt Anerkennung für Mitgefühl, Sensibilität und menschliche Wärme.

Der **Verantwortliche** ist mehr an der Sache interessiert, er organisiert gerne, ist logisch orientiert und zielstrebig. Im Kontakt wirkt er eher nüchtern und achtet auf die Kompetenz des Gegenübers. Aufgaben sind für ihn logische Herausforderungen, die mit System und gründlicher Analyse zu bewältigen sind. Er sucht und gibt Anerkennung für Kompetenz, Leistung und Erfolg.

Der **Nachdenkliche** wirkt gewissenhaft, eher konservativ in Meinung und Lebensstil, legt Wert auf Ordnung und Autorität. Im Kontakt ist er an der Wichtigkeit und Bedeutung einer Person interessiert. Probleme sind durch Gründlichkeit, Sachlichkeit und Ausdauer zu lösen. Anerkennung erwartet und gibt er für Vertrauen, Sicherheit und Solidität.

Der **Ruhige** wirkt still und zurückhaltend, hat dabei aber den Kopf voller Ideen, Bilder und Pläne. Er legt wenig Wert auf Äußerlichkeiten. Er wartet ab und arbeitet gerne alleine. Freunde gewinnt er nur langsam. Probleme lassen sich nur mit Ruhe und Abstand lösen. Anerkennung erwartet und gibt er wenig und dann vor allem für Klarheit und Direktheit.

Der **Rebellische** zeigt sich gerne spielerisch, spontan und kreativ. Er liebt das Auffällige, Provozierende und steht gerne im Mittelpunkt. Die Kontaktaufnahme geschieht locker, oft ironisch oder nekkend. Trotz der Probleme soll das Leben nicht so ernst sein, eher genussvoll und spaßig, dann lösen sich Probleme von alleine. Er sucht und gibt Anerkennung für Ausgefallenes, Neues und Originelles.

Der **Charmante** zeigt sich flexibel und überzeugend. Er wirkt sehr beschäftigt und beschäftigt auch andere gern, liebt aufregende Situationen und gibt gerne Ratschläge und Tips. Im Kontakt ist er direkt mit seiner Meinung, lobt und tadelt schnell und hat einen guten Blick für Stärken und Schwächen einer Person. Problemlösungen werden gerne delegiert, und er kennt für alle Situationen jemanden, der das gut erledigen kann. Anerkennung gibt und sucht er in direkten Belohnungen, materiellen Vorteilen oder nützlichen Beziehungen.

Unter Streß werden das darunterliegende Skriptmuster und damit die Schwächen der jeweiligen Anpassung deutlich:

Der **Begeisterte** kann dann gefühlsmäßig überschießend, überbesorgt werden, dramatisiert bis hin zur Panik, macht immer mehr Fehler und verliert die Übersicht. Dabei fühlt er sich ungeliebt von allen.

Der **Verantwortliche** reißt alles an sich, überlastet sich (Workaholic), delegiert nicht mehr und beginnt zu überkontrollieren. Im Extrem wird er stur und penibel und beklagt, daß niemand seine Leistung anerkennt.

Der **Nachdenkliche** sieht überall nur noch die Fehler, verliert das Vertrauen in sich und andere, verläßt sich mehr auf Ideologie, Vorurteile und Glaubenssätze als auf die Wirklichkeit. Das Leben kommt ihm zu ernst oder sogar gefährlich vor.

Der **Ruhige** vermeidet, Probleme zu lösen, zieht sich zurück von anderen und wartet passiv ab, was geschieht. Da er heftig grübelt, taucht die Angst auf, das Leben nicht mehr bewältigen zu können und verrückt zu werden.

Der **Rebellische** weiß nicht mehr, was er noch tun soll, kann das zentrale Problem nicht mehr erkennen und sucht die Fehler bei anderen, die er beschuldigt oder blamiert. Trotz heftiger Bemühungen geht immer mehr der Überblick verloren, und die Angst, den Verlust zu verlieren, taucht auf.

Der **Charmante** zieht plötzlich seine Unterstützung für andere zu-

rück, schiebt die Verantwortung auf andere und versucht, Probleme durch Manipulation, Intrigen und Tricks zu lösen. Der Spaß am Leben ist verloren, die vorher genußvolle Aufregung wird bedrohlich.

In der Tabelle sind die sechs Typen mit den Schlüsselbegriffen, der pathologischen Bezeichnung, dem typischen Mangel erleben und der Zeitstruktur im Lebenslauf dargestellt:

Normal	Persönlichkeitsstörungen	Skripttyp (Steiner)	Lebensmuster (Berne)
Begeisterte	histrionisch	lieblos	immer wieder
Verantwortliche	zwanghaft	lieblos	erst wenn
Nachdenkliche	paranoid	freudlos	danach, erst wenn
Ruhige	schizoid	kopflös	für immer
Rebellische	passiv-aggressiv	kopflös	niemals
Charmante	antisozial	freudlos	immer wieder, niemals

Die Skriptanalyse ergibt für die Anpassungstypen charakteristische Kombinationen von Antreibern, hemmenden Grundbotschaften, Maschen und Spielen (die Liste geht dabei vom Auffälligen zum Verborgenen):

Typus	Antreiber, Gegen-einschärfungen	Hemmende Grundbotschaften	Rackets und Spiele
Begeisterte	mach's anderen recht, arbeite hart	werde nicht erwachsen, denke nicht, sei nicht wichtig, sei nicht nahe, sei nicht du, sei nicht	Maschen: traurig sein, sich sorgen, Angst bis Panik Spiele: dumm, mach mich fertig
Verantwortliche	sei perfekt (sei stark)	hab keinen Spaß, sei kein Kind, fühle nicht, sei nicht nahe, sei nicht wichtig	Maschen: Angst, Schuld, Depression Spiele: mach mich fertig, Tumult, Zusammenbruch

Typus	Antreiber, Gegen- einschränkungen	Hemmende Grundbotschaften	Rackets und Spiele
Nachdenkliche	sei perfekt sei stark	traue keinem, sei nicht nahe, fühle nicht, sei kein Kind, habe keinen Spaß, ge- höre nicht dazu	Maschen: Angst und Ärger Spiele: jetzt hab ich dich endlich, in die Ecke trei- ben, wenn du nicht wärst
Ruhige	sei stark, streng dich an	denke nicht, fühle nicht (au- ßer Ärger und Aufregung), bringe nichts zu Ende, sei nicht wichtig, sei nicht gesund, sei nicht	Masche: Erstar- rung, Verwir- rung Spiele: ja, aber, in die Ecke trei- ben, mach mich fertig
Rebellen	streng dich an, sei stark	hab keinen Er- folg, sei nicht nahe, traue kei- nem, fühle nicht, genieße nicht, werde nicht erwachsen	Maschen: Fru- stration, Kon- flikt Spiele: ja, aber, mach mich fer- tig, Aufruhr (Tu- mult)
Charmante	sei stark, mach's mir recht	traue keinem, fühle nicht (au- ßer besorgt und traurig), gehöre nicht dazu, habe keinen Erfolg, sei kein Kind, denke nicht (überlege nur, wie du andere drankriegen kannst)	Maschen: Ärger, Verwirrung Spiele: Jetzt hab ich dich endlich, in die Ecke trei- ben, laß sie mit- einander kämp- fen

„Türen“ zur Therapie und erste Zielbereiche

Ware (1992) versteht unter den „Türen“ zur Therapie den Bereich, der zur Kontaktaufnahme dient und am meisten mit Energie besetzt ist. Sie ergeben sich aus der Charakteristik der Persönlichkeitsanpassun-

gen. Hiermit beginnt man am sichersten und orientiert sich dann am ersten Zielbereich, dem ‚Fenster‘. Dieser Teil gibt eine erste Lösungs-idee und hilft, das Symptom oder die Problemlage zu verändern.

Stile	Türen	Fenster
Begeisterte	Fühlen	Denken
Verantwortliche	Denken	Fühlen
Nachdenkliche	Denken	Fühlen
Ruhige	Verhalten	Denken
Rebellen	Verhalten	Fühlen
Charmante	Verhalten	Fühlen

Begeisterte brauchen zunächst eine Anerkennung und Stärkung ihres Fühlens. Das Gespräch dreht sich um das Wohlbefinden und das Angenommensein mit den vielen, intensiven Gefühlen. Von dort aus läßt sich das Gespräch auf die Gedanken bei den Gefühlen lenken. Ist das Vertrauen in den gefühlshaften Zugang und die Möglichkeit zu denken wiederhergestellt, werden Lösungsmöglichkeiten erarbeitet, die wiederum durch das Gefühl überprüft werden.

Der Therapeut/Berater wird also anfänglich sein fürsorgliches Eltern-Ich und sein freies Kind einsetzen, nach Beziehungen, Familie und Freunden fragen und unbedingte Anerkennung und Unterstützung geben. Erst dann wird das Gespräch auf die Erwachsenen-Ich-Ebene weitergeführt.

Verantwortliche brauchen umgekehrt die Anerkennung ihrer Fähigkeit, klar zu denken, und sie können dann wieder die emotionale Seite von Problemen sehen. Damit gewinnen sie wieder die Fähigkeit, ein Problem von verschiedenen Seiten zu sehen und eine Lösung zu finden.

Das Gespräch beginnt man am besten auf der Erwachsenen-Ich-Ebene mit klarer Struktur, Sachfragen und Aufgabenstellungen. Von dort aus ist es möglich, aus dem fürsorglichen Eltern-Ich Anerkennung für Leistung zu geben, um zum freien Kind-Ich hinzuführen.

Nachdenkliche sind angewiesen auf die Anerkennung ihrer Meinung. Dies erlaubt ihnen wieder einen Zugang zum Gefühl und damit zur Problemlösung. Auch hier beginnt das Gespräch mit der Erwachsenen-Ich-Ebene, gefolgt von Anerkennung für Engagement, Bedeutung und Respekt.

Ruhige sind im Verhalten blockiert und brauchen daher möglichst klare Verhaltensvorgaben und die Möglichkeit, Aufgaben alleine anzugehen. Darüber wird das Grübeln aufgegeben und das Denken, das zur Problemlösung führt, wieder aktiviert. Die Verhaltensanweisungen kommen aus dem positiv kritischen Eltern-Ich des Therapeuten/Beraters, um dann in eine sachliche Besprechung der Effekte des Verhaltens auf der Erwachsenen-Ebene einzumünden. Wesentlich ist hier der Freiraum für die Klienten und eine ruhige Vorgehensweise.

Rebellen brauchen einen spontanen, lustvollen Umgang im Verhalten, und sie aktivieren dann das Gefühl wieder. Über das Sich-Wohl-Fühlen gelingt die kreative Problemlösung. Der Therapeut/Berater nutzt hierfür zunächst das eigene freie Kind-Ich für einen scherzhaften, neckenden Umgang, ungewöhnliche Ideen und eine lockere Struktur. Dann erst werden Rebellen auch das fürsorgliche Eltern-Ich akzeptieren und genießen können.

Charmante brauchen eine Mindest-Verhaltensanforderung, Belohnung hierfür und meist auch etwas Wettbewerb. Über das Gefühl entsteht dann ein Engagement für die Problemlösung. Der Therapeut/Berater braucht vor allem sein Erwachsenen-Ich für eine klare Struktur. Daneben wird der ‚kleine Professor‘ eingesetzt, um die Tricks, Anpassungen und Manipulationsversuche zu durchschauen und auf spielerische Weise darauf zu reagieren. Die gefühlsbezogene Fürsorge des El hilft dann dem Klienten, Zugang zum eigenen freien Kind-Ich zu finden.

Fallen‘

Die ‚Fallen‘ sind die Bereiche, in denen am ehesten Schwierigkeiten im Kontakt auftreten werden und im ungünstigsten Fall Klienten veranlassen, die Hintertüren zu nutzen, um aus der unangenehmen Situation zu entkommen. Daher werden diese Bereiche erst später als drittes Ziel und zur Abrundung der Therapie/Beratung angegangen (Allen 1992).

Begeisterte unter Streß sind in ihrem Verhalten sehr auffällig und verleiten den Therapeuten/Berater leicht, Kritik zu üben, Vorschläge zu machen und Verhaltensanweisungen zu geben. Dies erleben Begeisterte wie Prügel und ziehen sich zurück.

Verantwortliche bieten unter Streß ebenfalls viel Anlaß zur Kritik an ihrem Verhalten. Da sie sehr selbstkritisch sind, würden solche Äußerungen die inneren Konflikte verschärfen, zu gesteigerter An-

strengung (mehr Streß) und schließlich zum inneren oder auch äußeren Rückzug führen.

Nachdenkliche zeigen unter Streß oft eigenwillige Ansichten, reagieren stur und verstockt. Auch dies verleitet zur Kritik, die den Grundbedürfnissen nach Anerkennung der Wichtigkeit und Bedeutung entgegensteht. Da sie selbst viel Wert auf Macht legen, besteht die Gefahr des Machtkampfs, die eine Beziehung verhindert.

Ruhige können mit gefühlsbetonten Menschen wenig anfangen. Da sie so zurückgezogen und emotionslos wirken, ist der Therapeut/Berater in der Versuchung, die Gefühlswelt aktivieren zu wollen. Das ist für Ruhige ängstigend und führt zum Kontaktabbruch. Allzu große Offenheit und Strukturlosigkeit, Vielfalt und Aufregung vergrößern ebenfalls den Streß für sie und provozieren den totalen Rückzug.

Rebellen verwenden ihr Denken zunächst als Abwehrstruktur. Sie lieben heiße Diskussionen, wo sie jeden beliebigen Standpunkt vertreten können (Advocatus Diaboli). Die Gefahr ist, daß damit Zeitvertreib statt zielorientierter Arbeit stattfindet und der Rebellische die Kompetenz des Therapeuten/Berater in Frage stellt. Daher sind Lektüre von Büchern, Anweisungen und enge zeitliche Struktur eher hinderlich.

Charmante unter Streß diskutieren ebenfalls gerne, verwickeln dabei ihre Gesprächspartner in Widersprüche und beweisen ihnen damit die Grenzen der Kompetenz. Sie sind meisterlich im Finden von Ausreden und Planen von Neuanfängen. Unsicherheiten und Unklarheiten bei dem Therapeuten/Berater oder das Vermeiden von Konfrontationen für manipulatives Verhalten bestärken ihre Grundposition ‚Ich bin o.k., die anderen sind nicht o.k.‘.

Stile	typ. Falle	Hintertür
Begeisterte	Verhalten	sich völlig verwirren, weglaufen, Selbstmord
Verantwortliche	Verhalten	sich erschöpfen, sich totarbeiten
Nachdenkliche	Verhalten	gewalttätig werden, jemanden umbringen
Ruhige	Fühlen	völlig erstarren, verrückt werden
Rebellen	Denken	überaggressiv werden, verrückt werden
Charmante	Denken	jemanden verrückt machen, jemanden umbringen

Im Vertrag muß geklärt sein, welches spezifische Skriptthema im Rahmen des Langzeitvertrages zur Bearbeitung ansteht und welche Art der Arbeit und zu welchem Zeitpunkt sie sinnvoll ist:

- Diagnose durch Berater/Therapeut
- Klärung und Entscheidungen
- Durchleben der Gefühle und daraus resultierend neue Entscheidungen (Regression).

Persönliche Voraussetzung der Berater und Therapeuten:

- Eine klare ethische Haltung in dem Sinne, nur Arbeitsformen anzubieten hinter denen derjenige eindeutig steht; denn die Auseinandersetzung mit den ‚inneren‘ Kräften der Klienten verlangt Klarheit und Eindeutigkeit. Es macht keinen Sinn, wenn jemand z.B. Angst vor Aggression hat, Klienten ‚Wutarbeit‘ anzubieten.
- Die **persönliche Bereitschaft**, sich mit Gefühlen auseinanderzusetzen, z.B. Leid mitzutragen, Aggression zu ertragen und ausreichend Energie zu mobilisieren, um sie der inneren Problematik entgegenzusetzen.
- Ein ‚**Handwerkszeug**‘ im Umgang mit Gefühlen, das heißt einerseits Fachwissen und andererseits eigene Erfahrungen im Sinne von Eigentherapie, denn es ist wichtig, die erleichternde und erweiternde Wirkung von Veränderungsarbeit selbst gespürt zu haben.
- Klare **Beratungs- und Therapieplanung**: Wann ist eine bestimmte Strategie sinnvoll, denn die Gefahr besteht, das Skript zu verstärken, wenn Arbeitsschritte zu einem unangemessenen Zeitpunkt angeboten werden, dies ist im Kap 4.5 besprochen.

Haltung und Position der Berater und Therapeuten

Die Macht der ‚inneren Eltern‘

Bis zu dem Zeitpunkt der Beratung oder Therapie haben die ‚inneren Eltern‘ der Klienten in der Regel noch die Macht, sie stehen der Veränderung entgegen. Denn der dominante Persönlichkeitsanteil gibt ungern Macht ab und bindet damit Energie. Aufgabe der Berater und Therapeuten ist es, ein Gegengewicht zu den Elternfiguren darzustellen, damit neue Erfahrungen möglich werden können.

Dazu ein kurzes Blitzlicht aus einer Therapie:

⌘ Beispiel: Eine Klientin beschrieb in einer ‚Stuhlarbeit‘ ihren Vater als riesengroß, kräftig und breitschultrig. Am Ende der Arbeit stellte sie mit Erstaunen fest, daß er in Alter und Proportion gleich geblieben sei, aber um etwa die Hälfte geschrumpft war.

◆ Kommentar: Die Größe zeigt die Macht des inneren Vaters. Durch die kraftvolle und bestimmte Weise, in der die Therapeutin die Klientin durch die Arbeit begleitete, zeigte sie ihr, daß dieser Mann auf Erwachsene nicht den Einfluß hat, den er auf die Klientin hatte, als sie noch Kind war. Dies drückte sich in der Größenminderung aus.

Die Therapeutin hat der Patientin die Erlaubnis gegeben, dem Vater ihre Gefühle wie Angst und Frustration zu zeigen, und sie vermittelt ihr die Sicherheit, daß sie in der heutigen Situation niemand strafen werde. Außerdem zeigt sie der Klientin die Bereitschaft, mit inneren Problemen wie bedrohlichen Erinnerungen und Gefühlen, die auftauchen würden, kompetent umzugehen. Dies bedeutet, daß sie bereit war, den erforderlichen Schutz für diese Situation zu geben.

Erlaubnis – Schutz – Stärke

In der Skriptentwicklung wurde dargestellt, daß jeder von uns ein für ihn typisches System von **Erlaubnissen** und **Verboten**, die auch den Gefühlsbereich betreffen, entwickelt. In Therapie und Beratung geht es darum, diese Verbote, die im aktuellen Leben zu Schwierigkeiten führen, aufzuspüren und aufzulösen. Dafür sind Erlaubnisse ein notwendiger Bestandteil der Arbeit. Eine wichtige Voraussetzung für diese Arbeit ist eine gute Ansprechbarkeit des Erwachsenen-Ich, damit die Informationen, die für diese Arbeit notwendig sind, aufgenommen werden können.

Erlaubnisse

Berne (1972 S. 116) schreibt über Erlaubnisse: „Die Erlaubnis ist das therapeutische Hauptinstrument des Skriptanalytikers, denn sie bietet einem Außenstehenden die einzige Chance, den Patienten von jenem Fluch zu befreien, den seine Eltern ihm auferlegt haben.“

Für Kinder reichen meistens Erlaubnisse aus, um z. B. Bedürfnisse zu äußern oder Gefühle zu zeigen. In der Kind-Eltern-Situation ha-

ben die Eltern die Macht, und die Kinder sind dadurch in der Lage, nach diesen Erlaubnissen zu handeln. In der Therapie/Beratung sind die Machtverhältnisse in der Regel am Anfang so, daß für die Klienten die ‚inneren Eltern‘ die Macht haben und daß Berater/Therapeuten erst einmal beweisen müssen, daß auch sie mächtig sind und Standfestigkeit zeigen.

Schutz

Die Erlaubnisse allein reichen nicht aus; der Schutz des ‚inneren Kindes‘ der Klienten ist eine weitere notwendige Voraussetzung für Veränderung. Dieser Schutz hat zwei wesentliche Komponenten, die eine ist Information an das Erwachsenen-Ich der Klienten, und die zweite ist die elterlich-schützende Haltung. Der Schutz dient dem ‚inneren Kind‘, wenn es anders handelt, denkt und fühlt, als die Eltern das für richtig hielten. Denn es besteht in dieser Situation die Gefahr, daß es von den inneren Eltern gestraft wird oder sich selbst straft, dafür daß es sich nicht mehr nach dem bisher Anerkannten richtet.

Stärke

Erlaubnis und Schutz müssen mit Stärke und Nachdruck gegeben werden, damit sie einen andauernden Effekt haben.

Die Stärke liegt in dem rechten Zeitpunkt der Interventionen und darin, daß Therapeuten und Berater kongruent sind. In der Kongruenz der Eindeutigkeit liegt die notwendige Energie. Die Glaubwürdigkeit dessen, was gesagt wird, wie es gesagt wird und von welchem Verhalten es begleitet wird, ist für die Wirksamkeit entscheidend.

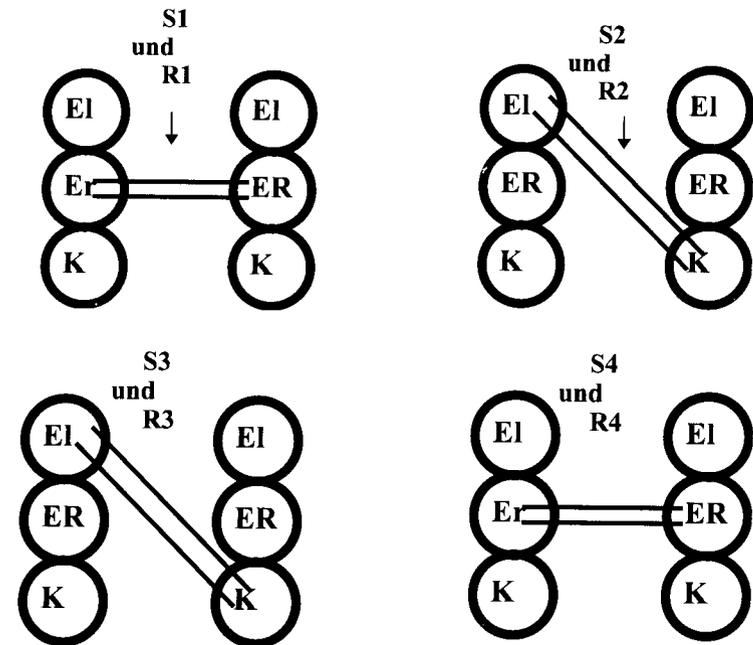
Das Zusammenwirken von Erlaubnis, Schutz und Stärke

In der englischsprachigen Literatur ist diese Art der Interventionen unter den **drei P** bekannt. Die drei P stehen für **permission**, **protection** und **potency**. Die Übersetzung bietet keine solch prägnante Möglichkeit, möglicherweise können wir das **ESS** einführen, **Erlaubnis**, **Schutz** und **Stärke**. Wichtig dabei ist, daß diese Interventionen gleichzeitig gegeben werden. Das bedeutet, daß die Stärke und der Schutz für Klienten spürbar dasein müssen, wenn die Erlaubnis gegeben wird. Dies kann z.B. durch eine Nachfrage geklärt werden wie: „Fühlst du dich im Moment sicher?“

drei P	ESS
Permission	Erlaubnis
Protection	Schutz
Potency	Stärke

Dieses Vorgehen hat Berne (1972) in der **Erlaubnistransaktion** zu vier Schritten zusammengefaßt:

1. Information aus dem Er
2. Erlaubnis aus dem EI
3. Schutz aus dem EI.
4. Dazu gehört eine nachfolgende Bestärkung in Form von Informationen zur Stabilisierung des Neuen aus dem Er.



Zur Illustration dazu ein Beispiel aus einer Therapie:

⌘ Eine Patientin erkennt, daß sie eine Skripteinschränkung bezüglich ihres Platzes im Leben entwickelt hat. Sie glaubt, daß ihre Ursprungsfa-

milie sie im Platz beschränkte und daß im heutigen Leben die Menschen, mit denen sie zu tun hat, ihr keinen Platz zugestehen.

● **Schritt 1: Er-Er Transaktion**

S1 Th: Es ist möglich, dieses zu verändern.

R1 Kl: Das will ich.

● **Schritt 2: El-K Transaktion**

S2 Th: Du darfst Platz beanspruchen

R2 Kl: Ich habe Platz (Klientin breitet die Arme aus).

● **Schritt 3: K-El Transaktion**

S3 Kl: Ich zittere.

R3 Th: Du darfst zittern, es ist den anderen nichts passiert dadurch, daß du Platz einnimmst.

● **Verstärkung: Er-Er Transaktion**

S4 Kl: Steht mir mein Platz zu?

R4 Th: Dir steht dein Platz zu.

Da es dabei um **Skriptänderung** geht, muß vor der Erlaubnis klar sein, welches **Skriptthema** bearbeitet werden soll (Vertrag) und wie die Antithese dazu lauten kann. Erst dann ist es sinnvoll, daß der Berater oder Therapeut die Erlaubnis, die dann spezifisch sein kann, gibt. Da Angst und Unsicherheit bei Neuem dazugehören, ist es wichtig, auf diese gefaßt zu sein und den Klienten durch den Schutz die Möglichkeit zu geben, zu bleiben und sich zu stellen anstatt zu flüchten (normale Reaktion bei Angst).

Durch diese Befreiung von den inneren Einschränkungen wird kein Freibrief gegeben, nun alles zu tun, was es gibt, ohne Rücksicht auf sich selbst und andere. Es ist das Ziel, daß die Klienten den Weg gehen ihr Leben autonom zu leben, so wie *Berne* (1972) es beschreibt.

In den siebziger Jahren wurde diese Möglichkeit der Autonomie und der Erlaubnis, möglichst all das zu tun, was machbar ist, oft mißverstanden und mißbraucht. Es ist wichtig, die Gesamtsituation der Klienten nicht aus den Augen zu verlieren und ihnen die Anregung zu geben, auch die Folgen, die Veränderungen mit sich bringen können, nachzudenken. Die Erlaubnis muß innerhalb des Beratungs- oder Therapievertrages sein.

Arbeitsstrategien

In der beratenden und therapeutischen Arbeit gehen wir von der aktuellen Situation aus, die sich als gemeinsame Wirklichkeit zwischen Beratern und Therapeuten darstellt. Wir verfolgen den Weg zu-

rück, einerseits, um aus dem Erkenntnisprozeß Veränderungen abzuleiten und um andererseits die ursprünglichen Gefühle und Bedürfnisse zu erleben und auszudrücken. Das Ziel dabei ist, **neue emotionale Erfahrungen** zu machen.

Berne schreibt in seinem Buch über Gruppentherapie: „in all these groups the therapist intuitively searches for authenticity – in all diesen Gruppen sucht der Therapeut intuitiv nach Authentizität“ (*Berne* 1966 S. 129). Er beschreibt damit die Suche nach den ursprünglichen Gefühlen.

„Arbeitsrichtung“

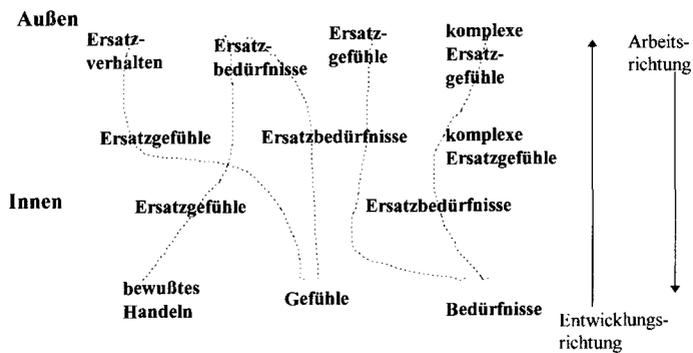
Ziel der Arbeit ist es, von den unzweckmäßigen, den **dysfunktionalen**, zu den zweckmäßigen, den **funktionalen Gefühlen** zu kommen. Dies betrifft auch die Bedürfnisse, hier geht der Weg von den **Ersatzbedürfnissen** zu den **Grundbedürfnissen**. Bei den Verhaltensweisen geht der Weg von **Ersatzverhalten**, den passiven Verhaltensweisen oder dem Maschenverhalten, zu *bewußten Handlungen*.

In der Psychoanalyse werden die Affekte als beziehungsregulierend, informationsverarbeitend und selbstreflektierend beschrieben, dies entspricht den funktionalen Gefühlen.

Die **Arbeitsrichtung** in der Auseinandersetzung mit der persönlichen Gefühlswelt geht vom **Heute in die Vergangenheit** und zur Bedeutung der Vergangenheit für das Heute.

Der Umgang mit der Vergangenheit ist je nach Situation unterschiedlich entweder die **kognitive Bearbeitung** oder der **gefühlsmäßige Zugang**. Gefühle und Bedürfnisse sind auf derselben Ebene, sie können von Ersatzgefühlen oder auch Ersatzbedürfnissen verdeckt werden. Ersatzverhalten kann sowohl Gefühle, Bedürfnisse, Ersatzgefühle und Ersatzbedürfnisse überdecken. Wir werden diese drei Gruppen hier im Zusammenhang besprechen. Die Bedeutung der Bedürfnisbefriedigung wird häufig hinter die Bedeutung der Gefühle zurückgestellt; Gefühle und Bedürfnisse sind in ihrer Wichtigkeit gleichrangig.

Das folgende Diagramm zeigt, wie die Verbindung zwischen dem, was Klienten nach außen zeigen, und ihrem Inneren, den Grundgefühlen und Grundbedürfnissen sein kann. Hier sind nur die Bereiche dargestellt, in denen eine Verdrängung stattgefunden hat:



Die gestrichelten Linien zeigen mögliche persönliche Entwicklungslinien. Jeder von uns hat ein persönliches Muster im Umgang mit Gefühlen und Bedürfnissen entwickelt. Darin ist enthalten, was nach außen gebracht wird und was wir gelernt haben zu überdecken. Die kindlichen Entscheidungen stehen dem adäquaten, situationsangepassten Gefühlsausdruck entgegen. Diese Entscheidungen können z. B. in Form von Trübungen deutlich werden, die sowohl Vorurteile über Gefühle sein können als auch von Gefühlen aus dem Kind-Ich ausgehen können. Die Trübungen können auf der Erwachsenen-Ebene verändert werden. Für die Überzeugungen, die im Kind-Ich gespeichert sind, ist Veränderungsarbeit im Kind-Ich notwendig. Arbeit im Eltern-Ich kann zusätzlich erforderlich werden, wenn dieses die Umsetzung von Veränderungen verhindert.

Die Befriedigung der Grundbedürfnisse und das Wahrnehmen und der Ausdruck des ursprünglichen Gefühls sind Ziel der Arbeit.

Am folgenden Beispiel wird erläutert, wie von Anfang an der Blick auf Gefühle und Bedürfnisse möglich und sinnvoll ist.

☞ Beispiel: Eine Patientin kam zur Therapie, da sie im Leben nicht mehr zurechtkäme. Sie klagte über Depressionen, Angst und Erschöpfung. ♦ Ihre zwei Kleinkinder würden sie so beanspruchen, daß sie zu nichts mehr käme, was sie interessiere. ♦

♦ Kommentar: Die Betrachtung der Gefühle und der Bedürfnisse dieser Patientin zeigt in ihrer Schilderung die Masche Depression, eine Angst, die nicht situationsbezogen wirkt, und die Erschöpfung, die auf unerfüllte Bedürfnisse schließen läßt. Hier ist es sinnvoll, darauf zu achten, welche Gefühle verborgen sind und welche Art von Rabattmarken diese Frau sammelt. Die geschilderten Wutausbrüche auch bei kleinen Anlässen sprechen dafür, daß sie Rabattmarken sammelt und sich dann einen

Sie habe immer wieder immense Wut bei kleinen Anlässen, die sie manchmal auch an ihren Kindern ausließe. ♦ Auch mit ihrem Mann gäbe es viele Schwierigkeiten. Sie schilderte unter anderem das Anliegen, bestimmte Umgangsweisen mit ihrem Mann zu verändern, er würde über sie bestimmen, und es sollte immer nach seiner Vorstellung gehandelt werden. ♦

Wutausbruch gestattet. Auf Nachfrage wird deutlich, daß die Patientin 'Enttäuschungsmarken' sammelt. Sie sei immer wieder enttäuscht, daß ihr Mann so wenig für die Kinder tue, auf Nachfrage berichtet die Patientin, daß er die Kinder oft ins Bett bringt und auch nachmittags mit ihnen spielt. Sie realisiert, daß da die Realität und ihr Eindruck differieren. Sie sieht ihn in der Machtposition und sich selbst in der Opferposition, da sie für die Familie ihren Beruf aufgeben hätte. Aus diesen Ansätzen gibt es Wege, mit dieser Patientin die Pfade zu verfolgen, die Grundbedürfnisse und die überdeckten Gefühle aufzuspüren und Veränderungsarbeit zu machen.

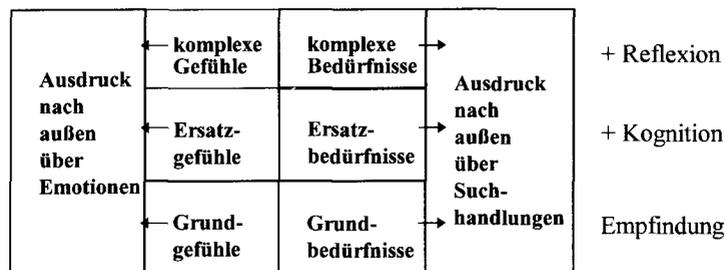
Bei der Problemstellung dieser Patientin ist entweder ein therapeutischer oder ein beratender Ansatz möglich. Für diese Frau könnte, obwohl sie mit einem Therapiewunsch kam, auch eine Erziehungsberatung sinnvoll sein. Die Bearbeitung der Gefühlssituation wäre im Beratungsfall kognitiv im Zusammenhang der verschiedenen Erziehungssituationen.

Es ist hilfreich, klare Strategien in der Arbeit mit Gefühlen und Bedürfnissen zu entwickeln, dazu dient die Darstellung der einzelnen Gefühle und Bedürfnisse mit entsprechenden Vorgehensweisen, soweit dies noch nicht in den vorangegangenen Kapiteln 3.4, 3.5 und 4.4 besprochen wurde.

Komplexe Gefühle und komplexe Bedürfnisse

In der Arbeit mit Erwachsenen haben wir häufig mit komplexen Gefühlen zu tun. Als komplexe Gefühle beschreibt *Schneider* z. B. Liebe, Geborgenheit, Zugehörigkeit, Sicherheit und Halt sowie Ohnmacht, Enttäuschung und Hoffnung. Bei diesen Gefühlen kommt neben der Gefühlsebene und der Gefühlsbewegung noch die Kognition und Reflexion dazu (*Schneider* 1995).

Die Grundgefühle, Emotionen, komplexe Gefühle, Ersatzgefühle, Grundbedürfnisse und Ersatzbedürfnisse sind in folgendem Modell, in Anlehnung an das von *Schneider* entwickelte Diagramm, in ihren Verbindungen zur Persönlichkeitsentwicklung dargestellt.



Ausdruck über
Körperempfindungen und
Kognitionen

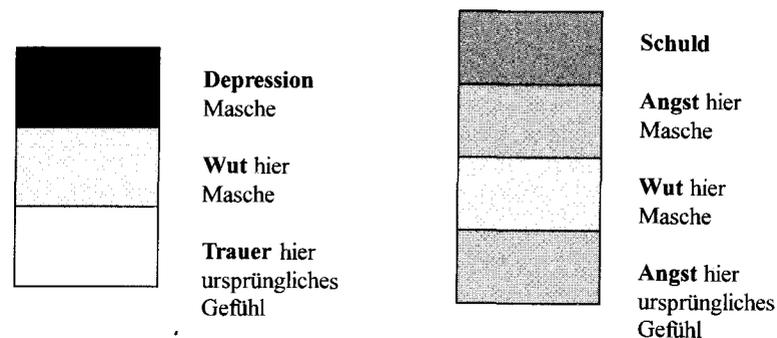
In der Zuordnung zu Ich-Zuständen bedeutet das, daß die Kognition mit der Entwicklung des Er₁, des Erwachsenen-Ich im Kind-Ich, anfängt und die Reflexionsmöglichkeit mit der des Erwachsenen-Ich₂ beginnt.

Die komplexen Bedürfnisse sind wie auch die komplexen Gefühle erst bei Jugendlichen oder Erwachsenen vorhanden, dann, wenn das Er₂ entwickelt ist und auch das El₂ anfängt, wirksam zu sein. Zu den komplexen Bedürfnissen zählen wir die Spiritualität, Religiosität und auch die Sinnfragen des Lebens.

Maschen

Die geschilderten Störungen, wie z. B. Depression, beziehen sich oft auf Maschen. Dysfunktionale Gefühle können aus unterschiedlichen Kontexten stammen. Jedes der Grundgefühle kann als **Masche** eingesetzt werden, zusätzlich gibt es häufig Schuld und Scham als Maschengefühle. Die Definitionen der Maschen geben Hilfen, diese als solche zu erkennen. Der Umgang mit Maschen erfordert, sie zu erkennen, damit sie nicht weiterhin verstärkt werden, denn jeder Ausdruck eines solchen dysfunktionalen Gefühls bestätigt wieder Skriptüberzeugungen. Der Ausdruck und Beachtung eines solchen Gefühls bedeutet keine Erleichterung oder Veränderung.

Maschen können mit Kulissen verglichen werden, hinter denen weitere Kulissen oder ein ursprüngliches Gefühl verborgen ist. Es sind häufig mehrere Schichten vorhanden, die es durchzuarbeiten gilt, um zum ursprünglichen Gefühl oder Bedürfnis zu kommen. Diese Schichtung kann folgendermaßen entwickelt sein und schematisch so dargestellt werden:



Im linken Beispiel wird Trauer von Wut und Depression überdeckt. Die ursprüngliche Trauer kann sich darauf beziehen, daß die Eltern wenig verfügbar waren. Die Angst, verlassen zu werden, im rechten Beispiel wird von Wut, Angst und Schuld überdeckt. In einer solchen Konstellation ist der Weg zum ursprünglichen Gefühl langwierig, da es notwendig ist, die Gefühle jeder Schicht wahrzunehmen. Diese verschiedenen ‚Kulissen‘ stammen häufig aus unterschiedlichen Altersstufen.

⌘ Beispiel: Eine Patientin kam mit einer massiven, über viele Jahre bestehenden **Depression** zur Therapie, sie klagte auch zeitweise über **Ängste**. Im Bereich des **Ersatzverhaltens** zeigte die Patientin zu Beginn der Behandlung häufig **Agitation** und selten sich **außer Gefecht** setzen. In der Motivationsphase machte die Patientin öfter die Erfahrung der Gefühle von **Wut** oder **Trauer**, dabei spürte sie mit der Zeit für sich den **Unterschied** zwischen den **Maschen** und den **ursprünglichen Gefühlen**. Unter der **Depression** lag **Angst**, die Patientin konnte erinnern, daß es lange Jahre gab, in denen sie Angst spürte, das war als junge Erwachsene. In der Zeit davor war sie über lange Jahre **wütend**, sie hatte heftige Auseinandersetzungen mit ihrem Vater. Beim weiteren Zurückgehen tauchte erneut **Angst** (Grundgefühl) auf, die Patientin

♦ Kommentar: Sowohl die **Depression** als auch die **Ängste** waren **Maschen**.
♦ Sie nahm für sich die **Wiederholungstendenz** wahr und die Erwartung, die sie an andere hatte. An dieser Stelle ist es nicht möglich, einen gesamten Therapieverlauf zu schildern. Bei ihr wurde der **Weg der Entwicklung** der einzelnen Maschen deutlich, sie verfolgte ihn mit Hilfe des Therapeuten zurück.
♦ In diesen Situationen wechselte die Patientin zwischen angemessener **Angst** und **Angst**, die als **Masche** diente, **Trauer** zu

erinnert sich noch daran, wie sie beschloß, diese Angst dem Vater nicht mehr zu zeigen, da sie **Angst** vor noch mehr Prügeln hatte.

In der Therapiesituation wurde auch das **Bedürfnis** nach bedingungsloser **Zuwendung** und das **Bedürfnis** nach **Struktur** deutlich.

In dieser Phase spürte die Patientin eine **Veränderung**, sie hatte den Eindruck, **bei sich angekommen** zu sein.

Es folgte eine lange Phase der **Trauer** über die verlorene Kindheit, sie fühlte sich in der Therapiegruppe angenommen und entschied sich für das Leben.

Danach folgte intensive **Wutarbeit** im Zusammenhang mit den Prügeln. Das **Bedürfnis** nach **bedingungsloser Zuwendung** wurde von der Patientin formuliert und durch den Therapeuten und die Gruppe erfüllt. Außerdem erarbeitete sie, von wem sie im täglichen Leben **Anerkennung** bekommen könnte.

überdecken. **Trauer** darüber, daß niemand richtig für sie da war.

❖ Die dauernde Wut war eine Masche. Auf diese Weise überdeckte die Patientin **Verlassenheit** und **Trauer**, weil sie von den Eltern nicht akzeptiert wurde.

❖ Der Unterschied von Maschen und ursprünglichen Gefühlen war nun für diese Patientin deutlich. Zum selben Zeitpunkt fing sie auch an, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen.

Dieser komprimiert beschriebene Weg dauerte bei dieser Patientin mehrere Jahre.

Klienten beschreiben oft selbst, daß der Ausdruck von Maschen keine dauerhafte Erleichterung verschafft, z. B. in der Aussage „Jetzt war ich schon so oft wütend, und es wird gar nicht weniger“. Dies ist ein wichtiger Hinweis auf ein dysfunktionales Gefühl.

Folgende Fragen, die der Berater oder der Therapeut an sich selbst stellt, helfen beim Erkennen dysfunktionaler Gefühle:

- Erscheint mir das Gefühl situationsangepaßt?
- Habe ich dieses Gefühl bei dem Klienten schon öfter erlebt?
- Hat dieses Gefühl einen appellativen Charakter?
- Berichtet der Klient häufig von demselben Gefühl?
- Erlebe ich den Klienten altersentsprechend, kindhaft oder elterlich?
- Führt dieses Gefühl zu einer Problemlösung?

Goulding und *Goulding* (1979) geben für Klienten eine Reihe von Fragen an die Hand, um für sich selbst zu klären, welche Art von Gefühl erlebt wird, ist es ein ursprüngliches oder eine Masche. Diese Fragen sind auch für Berater im Beratungsprozeß gut verwendbar:

- Ist diese Situation, über die ich ärgerlich bin (traurig bin, mich schuldig fühle), real oder phantasiert?
- Gibt es irgendetwas, das ich tun kann?
- Nehme ich die Gelegenheit wahr, es zu tun?

Diese Punkte sind auch bei der Interventionsplanung hilfreich, um herauszufinden, ob das Gefühl mit der äußeren oder mit der inneren Welt zu tun hat. Gibt es Lösungsstrategien, folgt dem Gefühl aktives Handeln oder nicht? Auf diese Weise kann zwischen Masche und anderen Gefühlen unterschieden werden, und es können Handlungsstrategien daraus abgeleitet werden.

Umgang mit Maschen in der Therapie/Beratung

Maschen sind demjenigen, der sie zeigt, nicht bewußt, daher ist es wichtig und notwendig, sie ernst zu nehmen, auch wenn der fordernde Charakter der Gefühle oft schwer auszuhalten ist. Den Forderungen, die mit den Maschen in Verbindung stehen, nicht nachzugeben, erfordert Energie, vor allem weil meistens eine Steigerung versucht wird. Folgende Interventionsmöglichkeiten gibt es, mit Maschen umzugehen:

- ignorieren
- bewußt ausagieren lassen
- übertreiben
- spiegeln
- konfrontieren.

Ziel ist es, Maschen nicht zu verstärken, da sie als ein dysfunktionaler Weg, Anerkennung zu bekommen, entwickelt wurden. Es ist wichtig, Klienten dann Beachtung und Anerkennung zu geben, wenn sie situationsgerechte Gefühle beschreiben und zeigen, und für Maschen keine Zuwendung zu geben. Dabei ist die Reflexion über dieses Vorgehen notwendig, um Eskalation zu vermeiden, denn wenn die gewohnten Mechanismen, Beachtung zu erhalten, nicht mehr wirksam sind, werden sie in der Regel gesteigert, um doch noch das Gewohnte zu erreichen.

Beziehung von Maschen und Spielen

Bei der Erläuterung der psychologischen Spiele wurde dargestellt, daß jedes Spiel für jeden Mitspieler mit einem ungunstigen Gefühl der Spielendauszahlung endet. Auch ein Triumph, auf diese Weise errungen, hinterläßt eine schale Empfindung.

Diese Gefühle werden entweder direkt ausgedrückt, oder sie kön-

nen schon wieder der Anfangspunkt eines neuen Spieles sein. Diese Spielendauszahlungen sind Maschen. Für diese Form der Maschen wurde der Begriff Rabattmarke geprägt, als solche werden sie gesammelt.

Jeder von uns ist skriptgemäß auf bestimmte Typen von Rabattmarken festgelegt. *Berne* schreibt: „Jemand, der beispielsweise Zorn-Gutscheine sammelt, wird sich dann nicht für Schuld- oder Angstgutscheine interessieren, oder er wird sie an andere weitergeben.“ Mit Gutscheinen sind in diesem Zitat die Rabattmarken übersetzt (*Berne* 1975 S. 130).

Es gibt nicht nur die Rabattmarken der unangenehmen Gefühle, es gibt auch Menschen, die **goldene Rabattmarken** sammeln. Dies klingt vordergründig angenehm, aber auch diese Rabattmarken sind skriptgebunden, wenn jemand ‚gute Taten sammelt‘, um bestimmte Dinge tun zu dürfen, ist dies auch zielgerichtet auf eine Skriptbestätigung. In diese Gruppe gehören auch die Triumphe, die als Spielgewinne erlebt werden, die im ersten Moment erfreulich erscheinen, aber auch dysfunktional sind.

Ist ein Rabattmarkenbuch voll – diese Bücher sind individuell unterschiedlich groß – werden sie eingetauscht –, in der Weise, daß derjenige sich ein Verhalten anderen gegenüber erlaubt, das er sich sonst nicht erlauben würde.

Klienten finden oft über die Frage nach den gesammelten Gefühlen einen Zugang zu ihren Maschen und Spielen. Die Formulierung „Wenn das Maß voll ist, dann ...“ ist vielen vertraut und ein wichtiger Hinweis auf Rabattmarken.

Den Bezug zu den dazugehörigen Skriptglaubenssätzen, die diese Gefühle unterstützen, herzustellen ist notwendig, z. B. ‚Ungute Gefühle bewahren mich vor Schlimmem‘ oder ‚Wenn ich mich ärgere, werde ich aktiv‘.

Gemischte Emotionen

Häufig können Klienten die Gefühle und Emotionen, die sie erleben, nicht zuordnen, das liegt einerseits daran, daß sie wenig Übung darin haben, sie zu beschreiben, zu benennen und auszudrücken, und andererseits oft Mischungen von Gefühlen erleben.

Gemischte Emotionen hat *Gellert* (1976) beschrieben und Gefühlen zugeordnet. Die folgende Zusammenstellung hilft solche Mischungen zu erfassen und sie zu entwirren:

Unruhe
Verlegenheit
Neid
Eifersucht

Ärger und Angst
Freude und Angst
Ärger und Traurigkeit
Ärger und Verlassenheitsangst

Für den Arbeitskontext verhilft diese Sichtweise auch zu Interventionsmöglichkeiten.

Ersatzbedürfnisse

Bei den Ersatzbedürfnissen werden häufig die seelischen Bedürfnisse durch körperliche Bedürfnisbefriedigungen ersetzt. Die Ersatzbedürfnisse sind daran zu erkennen, daß nur eine ganz kurzzeitige oder keine Bedürfnisbefriedigung erreicht wird. Auch diese Vorgänge haben einen appellativen Charakter.

⌘ Bei übergewichtigen Patienten ist eine der Ursachen des Übergewichtes das Essen als Ersatzbefriedigung. Die meisten haben sich mit vielen Hungerkuren schon gequält, ohne auf Dauer ein niedrigeres Gewicht halten zu können, da der dauernde Hunger schwer zu ertragen ist. Es wird dadurch erhalten, daß diese Menschen viel Zuwendung geben und sehr wenig annehmen, vor allem sehr wenig bedingungslose positive Zuwendung. Mit ihrem Ersatzbedürfnis demonstrieren sie das nicht ‚satt‘ werden. Diese Patienten nehmen häufig fast unmerklich kontinuierlich ab, wenn sie in ihrem Zuwendungshaushalt das Geben und Nehmen von Zuwendung verändert haben.

Weitere Beispiele dafür sind:

- Essen an Stelle von Anerkennung
- Übermäßige körperliche Belastung an Stelle von Stimulierung
- Übermüdung

Ersatzverhalten

Die passiven Verhaltensweisen sind ein Theoriekonzept, in dem *Schiff* eine Übersicht von Verhaltensweisen zusammengestellt hat, die ein gestelltes Problem/Thema nicht lösen. Dabei spielt es keine Rolle, ob dies ein selbst gestelltes Problem oder ein von außen kommendes Thema ist.

Grundgefühle und Grundbedürfnisse

Grundbedürfnisse und Grundgefühle werden wir miteinander besprechen, da sie oft eng miteinander verknüpft sind und eine Trennung hier artifiziell wäre. Grundbedürfnisse und Grundgefühle liegen auf derselben Ebene.

Es ist ganz normal, in manchen Situationen mehrere Gefühle gleichzeitig wahrzunehmen und sie nicht gleich unterscheiden zu können, dies bedeutet nicht, daß eine Änderung notwendig ist.

Einen neuen Umgang, wenn es notwendig ist, mit Gefühlen und Bedürfnissen zu leben, bedeutet in der Regel eine Skriptänderung. Für diese Änderung ist im therapeutischen Setting die Arbeit mit frühen Szenen in der Regression notwendig. Die Regression zu den frühen Situationen ist sinnvoll, da im ‚Jetzt‘ die Klienten andere Ressourcen haben als in der Kindheit und die Unterstützung durch die Therapeuten gegeben ist. Diese beiden Faktoren ermöglichen neue Erfahrungen und neue Entscheidungen.

Diese neuen Entscheidungen sind nicht allein durch kognitive Arbeit möglich, sie benötigen auch die Gefühle.

Erskine und *Moursund* (1991) betonen, daß zu neuen Entscheidungen das Erkennen der frühen Entscheidung, das Gefühl und der Wille, etwas zu verändern, gehören.

Umgang mit Grundgefühlen

Die Voraussetzungen, wie Stärke, Schutz und Erlaubnis, wurden dargestellt, das Erkennen von Maschen, Gefühlen und Bedürfnissen ebenso. Anfängern fällt es häufig schwer, die Gefühlsebene zu erreichen und adäquat mit Gefühlen umzugehen. Aufgabe des Therapeuten ist es, dem Klienten dazu zu verhelfen, Gefühle auszudrücken, eine adäquate Antwort zu geben. Durch neue Erfahrungen wird es dem Klienten möglich sein, neue Entscheidungen zu treffen. Hier ist weniger der Inhalt der Interventionen wichtig als die Haltung, mit der die Interventionen gemacht werden. Die Haltung sollte zeigen, daß Berater/Therapeuten bereit sind, verfügbar zu sein und den nötigen Schutz zu geben.

Die Art der begleitenden Interventionen ist hier neben der schon beschriebenen Haltung wichtig. Es ist sinnvoll, Interventionen in folgender Weise zu formulieren:

- Kurze einfache Fragen, die den Kind-Ich-Zustand ansprechen.
- Körperliche Reaktionen ansprechen wie feuchte Augen, verkrampte Hände oder flache Atmung.

- Fragen, die sich auf Fühlen, nicht auf Denken oder Verhalten beziehen.
- Fragen, die sich auf konkrete Situationen beziehen.
- Ermunterung, das Gefühl zuzulassen.
- Ermunterung, im Kontakt zu bleiben.
- Die geschilderte Situation beschreiben, nicht wertend kommentieren, bei Wertung besteht die Gefahr, daß Klienten die Eltern verteidigen, statt sich ihren eigenen Gefühlen zuzuwenden.
- Angebote machen, die dem Entwicklungsalter und dem Skriptkontext entsprechen.

Der Gefühlsausdruck hat eine entlastende kathartische Wirkung, auch wenn keine neue Entscheidung getroffen wird.

Ausdrucksformen von Gefühlen

Die Gefühlsarbeit hat zwei Komponenten, auf der einen Seite die Bearbeitung der Gefühle aus der Kindheit und die damit im Zusammenhang stehenden Skriptentscheidungen und auf der anderen Seite diese Erfahrungen in das aktuelle Leben zu transportieren und Umgangsweisen damit zu entwickeln.

Dabei ist es wichtig zu erarbeiten, wie derjenige heute seine Gefühle ausdrücken möchte und welche Ausdrucksformen in spezifischen Situationen angemessen sind. Danach ist es notwendig dieses auch auszuprobieren, z. B. wie er im täglichen Leben Wut ausdrücken wird am Arbeitsplatz oder zu Hause.

Ein weiterer notwendiger Punkt ist die Überlegung, wann eine Gefühlsarbeit sinnvoll ist und welche Voraussetzungen erfüllt sein sollten:

- Persönlichkeitsentwicklung
- therapeutische Beziehung tragend
- Skriptbezug und Ziel definiert

Anmerkung: Der Begriff Arbeit im Zusammenhang mit Gefühlen ist letztendlich unpassend, auch wenn er sich eingebürgert hat. Er kommt durch die Situation zustande, daß der Berater/Therapeut sich in einer Arbeitssituation befindet und der Klient intensive Gefühle erlebt, die sonst nicht in eine Arbeitssituation gehören. Das bedeutet, daß auf der einen Seite eine Arbeitssituation herrscht und auf der anderen Seite eine intensive Erlebnissituation, die lebensverändernd ist.

Für viele bedeutet **Wutarbeit** ein stereotypes Schlagen mit Batakas (dafür konstruierte Schläger aus Schaumstoff). Im Kapitel 3.5 (Ana-

lyse der Gefühle) wurde dargestellt, daß Gefühle einen Zeitbezug haben und unterschiedliche Antworten erfordern. Eine Übersicht der verschiedenen Ärgerformen mit Bezug zu den damit im Zusammenhang stehenden Ereignissen zeigt, daß es nicht nur um das Gefühl geht, sondern auch um die dazugehörigen Ereignisse. Auf diese Weise kann zusammen mit den Klienten ein adäquater Ausdruck der bis dahin unterdrückten Gefühle gefunden werden, z. B. aufstampfen, schreien, schlagen, werfen. Hinweise auf die angemessene Ausdrucksform können häufig von dem Körperausdruck abgelesen werden, z. B. Fußstampfen, die Stimme wird lauter, oder die Fäuste werden geballt. Dabei ist es notwendig, darauf zu achten, daß keine Verletzungsfahr besteht, weder für diejenigen, die gerade arbeiten, die Gruppenmitglieder und die Therapeuten.

Eine ausführliche Diskussion mit praxisbezogener Beschreibung von aggressivem Ausdruck ist bei Kiltz zu finden.

☞ Kiltz, R. R.: Die sogenannte Wutarbeit, 1996.

Wie für alle Arbeit mit Gefühlen bedarf der Umgang mit **Trauer** für die Klienten, daß sie sich in der Therapie/Beratung sicher fühlen. Gerade in der Beratungsarbeit nimmt das ‚Trauern lernen‘ einen breiten Raum ein z. B. Begleitung Sterbender und ihrer Angehörigen.

Trauern ist ein Prozeß, für den es hilfreich ist, Rituale zu entwickeln, wenn sie nicht vorhanden sind.

☞ Childs-Gowell, E.: Good Grief Rituals, 1992.

Über **Angst** wird häufig gesprochen; die körperlichen Symptome, die mit der Angst einhergehen, wie Herzrasen oder beschleunigte Atmung, werden oft mit Angst in Verbindung gebracht. Auch wenn Angst nicht angesprochen wird, ist wichtig nach diesen Symptomen zu fragen, denn dadurch kommen Klienten häufig mit Angst in Kontakt. Zittern ist ein weiterer Ausdruck von Angst, dieses Zittern zu beachten und verstärken zu lassen, ist eine Möglichkeit, um die Angst deutlich zu machen.

Das Ausdrücken von **Freude** verwehren sich viele z. B. durch Trübungen wie: ‚Auf Lachen folgen Tränen‘ oder ‚Lachen ist albern‘.

Das Lachen aus dem Gefühl der Freude heraus zu erleben und andere daran teilhaben zu lassen ist eine wichtige Erfahrung in der Therapie. M. James beschreibt in ihrem Artikel über die Lachtherapie die Bedeutung und die Wirkung von Lachen. Sie differenziert die unter-

schiedlichen Formen des Lachens, wie z. B. Lachen aus Freude, das Galgenlachen und das Erkenntnislachen.

‚Fallen‘ in der Arbeit mit Gefühlen

Da immer wieder die Gefühlsebene als sehr wichtig angesprochen wird, wird die Einladung, auf die Gefühlsebene zu gehen, von Klienten angenommen, auch in Fällen, in denen es nicht sinnvoll ist.

Ware (1992) hat die Anpassungsweisen für diese sinnvollen Zugänge beschrieben und dort auch gezeigt, daß die Arbeit an Gefühlen, z. B. bei der schizoiden Anpassung, einen ganz schwierigen Bereich darstellt.

☞ Ware, Paul: Anpassungen der Persönlichkeit. Türen zur Therapie, 1992.

Grundbedürfnisse

Im Kapitel 3.4 (Motivationsanalyse) haben wir die Grundbedürfnisse und die Ersatzbedürfnisse dargestellt. Hier geht es jetzt um den Umgang mit den Grundbedürfnissen in der beraterischen und therapeutischen Arbeit.

Die Arbeit bezieht sich auf zwei Bereiche :

- die aktuelle Situation in den Gesprächen,
- die Erarbeitung, wie derjenige im täglichen Leben seine Bedürfnisse erfüllen kann.

Das **Bedürfnis nach Struktur** wird häufig schon durch die Regelmäßigkeit der Sitzungen beachtet. Für viele Klienten ist es deshalb wichtig, über einen längeren Zeitraum vor auszuplanen. Ebenso geht die Struktur der Sitzungen auch auf dieses Bedürfnis ein, z. B. die Gruppenregeln wie: Begrüßungs- und Abschiedsrituale. Es ist wichtig, die Art der Gruppenarbeit (z. B. Einzelarbeit in der Gruppe, gruppendynamische Arbeit) festzulegen.

Die psychologischen Spiele, eine der von Berne (1961) dargestellten Möglichkeiten der Zeitstruktur, sind eine skriptgebundene und damit skriptverstärkende Strukturierung. Daher ist es sinnvoll, dieses ‚spielen‘ zu vermeiden; in geleiteten Gruppen nehmen andere Formen der Zeitstrukturierung wie Aktivität und Intimität einen größeren Raum ein als die Spiele; dies ist für viele Klienten anfangs ungewohnt und daher oft angst auslösend.

Das Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse und Wege zu finden, sie zu erfüllen, sind zentrale Themen. Es kann z. B. hilfreich sein, mit einem Jugendlichen, der hilflos durch die Woche ‚dümpelt‘, eine Struktur für die Woche zu erarbeiten.

Das **Bedürfnis nach Stimulierung** kann im Rahmen von Therapie und Beratung z.B. durch Phantasieübungen befriedigt werden, Kuscheltiere sind eine gute Möglichkeit.

Schon die Interventionen der Berater/Therapeuten sind stimulierend. Für viele Klienten ist es eine völlig neue Erfahrung, selbst für Stimulierung zu sorgen, wenn sie anfangen, ihr Bedürfnis wahrzunehmen. Am Anfang ist es oft notwendig, mit Ideen zur Seite zu stehen, wie z.B. Duschen, Musik hören und Joggen.

Es ist wichtig, daß sich die Teilnehmer in Gruppen nicht durch die ‚Geschichten‘ der anderen stimulieren lassen, das wäre voyeuristisch und damit mißbrauchend. Dasselbe gilt für Gefühlsarbeiten, z.B. ‚Wutarbeit‘, wenn Klienten immer wieder daran arbeiten weil es so ‚schön‘ aufregend und spannend ist. Hier wird die Wutmasche zur Stimulierung mißbraucht, dies ist auch mit anderen Maschen möglich.

Bei dem **Bedürfnis nach Anerkennung** ist die Klärung des Zuwendungshaushaltes als erstes wichtig, da viele Klienten die positive Beachtung, vor allem die bedingungslose, durch ihren Zuwendungsfilter nicht durchlassen und daher trotz eines großen Angebots an bedingungsloser Zuwendung in der Therapie und Beratung in einen noch größeren Mangel kommen und dadurch eskalieren.

Wenn Klienten in der Lage sind, positive Beachtung anzunehmen, kann dies in unterschiedlicher Weise geschehen, wie im Kapitel Motivationsanalyse beschrieben.

In den Gesprächen wird die Beachtung überwiegend verbal gegeben, in der Einzelsituation von Beratern/Therapeuten und in der Gruppensituation sehr wesentlich auch von den Gruppenteilnehmern. Häufig wird die Zuwendung von den anderen aus der Gruppe leichter angenommen, da hier die Übertragungssphänomene häufig nicht negativ sind.

Der Körperkontakt

Die körperliche Berührung im Rahmen der Psychotherapie ist ein vielfältig diskutiertes Thema. Hier wollen wir uns in der Weise damit beschäftigen, daß wir die Bedeutung und Sinn der körperlichen Berührung besprechen und uns nicht mit den unterschiedlichen Richtungen der Körperarbeit beschäftigen. Die Berater/Therapeuten, die sich speziell mit Körperarbeit beschäftigen, bekommen in diesen Ausbildungen die für den speziellen Bereich notwendigen Informationen. In vielen Formen der Psychoanalyse wird jeglicher körperli-

cher Kontakt abgelehnt, da durch den direkten Bezug zum Gegenüber für diesen Prozeß wichtige Möglichkeiten nicht mehr gegeben sind. In den Psychotherapieformen, die einen beziehungsorientierten Ansatz verfolgen, ist die körperliche Berührung angemessen im Rahmen des Vertrages in bezug auf das Therapie- oder Beratungsziel. Zum eigenen Schutz und zum Schutz der Klienten ist dabei die Gruppensituation vorzuziehen.

Ganz generell ist wichtig, die körperliche Berührung im Interesse der Klienten unter klaren ethischen Grundsätzen (Kap. 2.2) und mit klaren vertraglichen Vereinbarungen durchzuführen.

Der körperliche Kontakt kann alle drei Formen der Grundbedürfnisse erfüllen und auch die schutzgebende Haltung erfahrbar machen.

Beispiele für körperliche Berührung und deren Bedeutung:

- Halten der Hand, ein Zeichen für Kontakt, bei Regression dadurch Verbindung zum eigenen Erwachsenen-Ich; Symbol für Schutz ‚an die Hand nehmen‘ aus Kindertagen; Anerkennung der Person.
- Hand auf die Schulter legen z.B. bei Gefühlsarbeiten als Zeichen ‚du bist nicht allein, ich bin da‘.
- Im-Arm-Halten bietet die Erfahrung des Haltes, daß jemand schützend liebevoll da ist und damit auch Struktur gibt. Die körperliche Berührung erfüllt auch das Bedürfnis der Stimulierung.
- Festhalten von Kindern dient dem Bedürfnis nach Struktur, dem Schutzbedürfnis und intensiver Stimulierung.

Es ist notwendig, daß auch hier Berater und Therapeuten ihren persönlichen Weg in ihre Arbeit unter den gegebenen Bedingungen finden. Die Supervision ist auch hier ein wichtiges Hilfsmittel.

Gefahren der intensiven Arbeit

Die Situation des intensiven Gefühlsausdruckes kann der Phantasie Vorschub leisten, daß eine intensivere persönliche Beziehung besteht, als dieses real auf Dauer der Fall ist. In der Therapie handelt es sich um eine situative emotionale Nähe, die oft von beiden Seiten überbewertet wird.

Die Gefahr des Mißbrauchs ist in ungleichen Situationen generell gegeben, sie steht nicht nur mit körperlichen Berührungen im Zusammenhang. Folgende Punkte auf seiten der Therapeuten und Berater sollen eine Hilfe zur Schärfung der Wahrnehmung für solche Fallen sein:

- die idealisierende Verehrung,
- eigene Bedürftigkeit und Mangel,

- die Verwechslung Arbeitsbeziehung und persönliche Beziehung,
- Fehldeutung der Verführungsmasche.

In der Therapie und Beratung liegt die Verantwortung bei den Beratern/Therapeuten, da von den Klienten nicht die Bewußtheit und Einsicht über diese Bereiche erwartet werden können. Bei auftauchenden Zweifeln und Unsicherheiten ist Supervision dringend notwendig. Die Problematik ist geschlechtsunabhängig.

Hinweise auf von Klienten ausgehende Einladungen:

- Verliebtheit,
- verführerisches Verhalten,
- intensive Gefühle,
- Nähebedürfnis,
- sexuelle Attraktion.

Die auf der Verhaltensseite liegenden Faktoren sind den Klienten in der Regel nicht bewußt, daher ist es notwendig, sie in den Therapieprozeß einzubeziehen.

Die mögliche Verwechslung von Gefühlen und privater Verbundenheit haben wir schon erwähnt.

Nach unseren ethischen Prinzipien sind sexuelle Beziehungen mit Klienten und auch emotionale Ausbeutung unangemessen und schädlich.

Da Mißbrauch leider immer wieder stattfindet, ist es wichtig, mit mißbrauchten Klienten in schonender und klarer Weise umzugehen, damit nicht noch größerer Schaden entsteht. Dazu gehören entsprechende Schritte wie Beendigung der Therapie oder Beratung und bei der Vermittlung eines anderen Beratungs- oder Therapieplatzes zu helfen. Supervision oder Therapie zur Lösung der bestehenden Situation und auslösender Themen ist notwendig.

5.5 Zugänge mit verhaltensorientiertem Schwerpunkt

Der Zugang über das Verhalten ist insbesondere in der klassischen Schule der Transaktionsanalyse zentral: Aus dem Verhalten des Klienten in der Gruppe ergibt sich der Weg zu den inneren Prozessen.

Verhaltensprobleme zeigen sich besonders im Befolgen von innerlichen Antreibern, den stereotypen Mustern der Spiele und in passiven Verhaltensweisen. Besonders bedeutsam ist der Verhaltenszugang bei den persönlichen Stilen der Ruhigen, Rebellen und Charmanten. Darauf gehen wir weiter unten ausführlicher ein.

Den Rahmen für die Erprobung neuen Verhaltens bietet zunächst die Gruppe, da dort eine schrittweise Veränderung möglich ist und die Folgen ungeübter Verhaltensweisen geringer gehalten werden können.

Für die Zeit zwischen den Sitzungen werden oft auch Übungen angeboten, die auf intensivere Selbstbeobachtung und Selbstkontrolle abzielen. Vorteilhaft ist es, wenn Klienten selbst Ideen entwickeln, wie sie ihre Entwicklung unterstützen können. Der Therapeut/Berater sollte solche Ideen unterstützen und auf ihre Lösbarkeit achten, damit nicht durch zu hohe Ansprüche oder gute Vorsätze die Erfahrung des Versagens verstärkt wird. Der Begriff ‚Hausaufgaben‘ löst bei vielen Menschen schlechte Erinnerungen an die Schulzeit aus, die die Zusammenarbeit stören können. Deshalb ist es wichtig, einerseits über Übungen zwischen den Terminen in der Folgesitzung zu sprechen, sie andererseits aber nicht penibel zu kontrollieren.

Änderung von Antreiberverhalten

Die Diagnose der Wirkung von Antreibern wurde in Kap. 5.2 beschrieben. Sie sind für den Anfänger leicht zu identifizieren, auch wenn anfangs Unsicherheiten in der genauen Zuordnung üblich sind.

Da die Antreiber im Skript verankert sind, führt eine Änderung des entsprechenden Verhaltens meist zu den Ängsten, die die hemmenden Grundbotschaften begleiten. Die Verhaltensänderung muß daher immer unter den Gesichtspunkten des gesamten Skripts gesehen werden und kann nicht isoliert betrieben werden. Folge zu schnellen oder zu oberflächlichen Vorgehens sind sonst schlechte Erfahrungen, die die Grundbotschaften und die Antreiber bestätigen. Positive Erfahrungen hingegen können bisweilen auch ohne eine ausdrückliche Arbeit an den Botschaften im Eltern-Ich und ohne regressive Arbeit mit dem Kind-Ich zu deutlichen Veränderungen führen.

Dabei ist zu berücksichtigen, daß Antreiber-Botschaften eine Anpassung an gesellschaftliche Normen ermöglichen sollen. Ihr Inhalt ist daher nicht grundsätzlich schlecht, sondern die Einseitigkeit und Übertreibung im Verhalten schafft Probleme. In Therapie/Beratung ist es daher nützlich, auch die Erfolge und den positiven Effekt von Antreibern zu beachten.

Ziel von neuen oder bisher gemiedenen Verhaltensweisen ist die **korrigierende Erfahrung**: Der Klient braucht die Möglichkeit, sich anders zu verhalten und damit erfolgreich zu sein.

So braucht jemand mit einem **„Sei perfekt“-Antreiber** die Chance, zu erfahren, daß Fehler in einem gewissen Maß bei jedem Menschen üblich sind und nicht unbedingt zu negativen Reaktionen der anderen führen müssen bzw. sich solche negativen Reaktionen ertragen lassen. Anfänger unterliegen dabei oft dem Trugschluß, daß es nötig sei, den Klienten aufzufordern, Fehler zu machen. Absichtliche Fehler sind aber gewöhnlich nicht das Problem von Klienten mit Perfekt-Antreibern. Sie können auch perfekt Fehler planen und durchführen. Wichtiger ist es, im Alltag die Situationen zu erkennen, die nicht perfekt gestaltet sind und dennoch nicht zu negativen Konsequenzen führen.

Ein Mensch mit dem Antreiber **„Arbeite hart!“** bzw. **„Streng dich an!“** braucht eine Grenze, wann es genug ist mit der Arbeit und Anstrengung und die Erfahrung, daß er, auch ohne Mühe genügend Anerkennung bekommen kann.

Der **„Beil dich!“**-Antreiber dient oft der Gefühlsvermeidung. Der Klient braucht daher die Erfahrung, daß Ruhe und Gelassenheit Stärken sind und er nicht von Gefühlen dabei überschwemmt wird. Ist der Hintergrund des Antreibers die Sorge, nicht genügend Zeit und Raum zur Verfügung zu haben, kann es sinnvoll sein, einen bestimmten Zeitraum zu definieren („Du hast jetzt 50 Minuten Zeit für dich!“) bzw. eine Zeitgestaltung in Kontakt mit den eigenen Wünschen und Bedürfnissen zu erproben.

„Sei stark!“ als Antreiber verstärkt die Idee, daß Gefühle in einer Leistungsgesellschaft nicht erwünscht und eine Person im Wettbewerb mit anderen schwächen. Die korrigierende Erfahrung bezieht sich damit auf das wettbewerbsfreie Verhalten und Situationen, in denen Gefühle Kontakt schaffen und den eigenen Wünschen und Bedürfnissen dienen.

Auch **„Mach's den anderen recht!“** wird erst durch die Übertreibung und Ausschließlichkeit zum Problem. Dabei übersieht die Person ihre eigenen Bedürfnisse. Sie muß also lernen, es sich selbst recht zu machen und damit auch von anderen unterstützt und anerkannt zu werden.

Antreiber	Korrigierende Erfahrung	Neues Verhalten
Sei perfekt	Ich kann Dinge auf meine Art machen, jeder macht Fehler; Details sind nicht immer wichtig; Pannen sind eine Lernmöglichkeit	Fehler bekennen; zu den eigenen Grenzen stehen; sich für Lücken entscheiden; auf Wesentliches achten
Arbeite hart! Streng dich an!	Es tut gut, eine Arbeit getan zu haben; Pausen sind angenehm; Grenzen helfen mir, eine Aufgabe zu Ende führen, befriedigt; lockere Arbeit führt zu gutem Ergebnis	Pensum begrenzen; nichts doppelt machen; Feierabend machen; kleine Erfolge genießen; Feste feiern; nein sagen; Aufgaben/Ämter ablehnen
Beil dich!	Gefühle sind nützlich; Muße ist angenehm; ich kann mich an meinem eigenen Rhythmus orientieren; ich habe und bekomme genügend Raum und Zeit	Ruhig reden und handeln; Zeit vereinbaren; Aktivitäts- und Ruherythmen im Tagesablauf einhalten; innehalten und nachdenken
Sei stark!	Gefühle schaffen Kontakt; ich kann offen sein; nicht jeder nutzt mich aus oder will mir schaden, wenn ich schwach bin	Gefühle aus- und ansprechen; ehrlich seine Meinung sagen; Wettbewerb reduzieren; Spiel statt Kampf
Mach's anderen recht!	Meine eigenen Bedürfnisse sind wichtig; ich kann für mich und für andere sorgen	Wünsche äußern; sich Wünsche erfüllen; sich belohnen; sich helfen lassen; helfen nur auf Anfrage; erst anhalten, durchatmen, dann handeln

☞ Kahler, T. / Capers, H.: The Miniscript, 1974.

Eine Struktur zur Analyse von Problem- und Lösungsverhalten

Die Steuerung des Verhaltens durch bestimmte Gefühle und Gedanken kann sowohl für die Festigung des Problemverhaltens wie auch für die Praxis neuer Verhaltensweisen erfahren werden.

Folgender Satzergänzungsfragebogen läßt sich als Vertragsformular oder als Anleitung für die Gesprächsführung verwenden (Levin 1973 und Erskine/Texley 1975):

Analyse des Problemverhaltens:

Ich fühle mich
 (Gefühl: traurig, schlecht, ängstlich, überlegen etc.)
 denn ich denke, wenn ich
 (etwas tun, was ich will oder brauche)
 wird
 (Name des anderen)
 sich verhalten,
 (etwas tun, was ich nicht mag)
 anstatt
 (tun, was ich erwarte oder erhoffe)
 Daher
 (Rechtfertigung des Problemverhaltens)
 und der andere reagiert
 (Reaktion des Partners auf das Problemverhalten)

Die Veränderungs- und Lösungsstruktur

Ich werde sein,
 (Gefühl)
 wenn ich
 (Problemverhalten).
 Ich will nicht mehr
 (ungesunde Reaktion)
 sondern
 (gesunde Reaktion)
 Deshalb werde ich ab sofort
 (verändertes Verhalten)

⌘ Ich fühle mich ängstlich. Denn wenn ich zeige, was ich wirklich weiß, wird der Vorgesetzte pauschal sagen, es sei falsch, anstatt darauf zu achten, was richtig war. Deshalb resigniere ich und sage: Ich weiß es nicht! Und der Vorgesetzte hält mich für inkompetent. Ich werde mich gut fühlen, wenn ich zeigen kann, was ich weiß. Da ich nicht mehr eine Ablehnung meiner Kompetenz erfahren will, sondern klare hilfreiche Kritik, werde ich ab sofort meine Meinung sagen und um hilfreiche, positive Kritik bitten.

⌘ Ich fürchte, wenn ich meinen Partner um Aufmerksamkeit bitte, werde ich zurückgewiesen, anstatt angenommen. Deshalb hole ich mir Aufmerksamkeit, indem ich vorgebe, krank zu sein. Ich werde mich auch dann liebenswert fühlen, wenn ich Aufmerksamkeit brauche. Ich verzichte auf die Vorstellung, zurückgewiesen zu werden. Ich werde auf einen günstigen Moment achten und ihn um die Aufmerksamkeit bitten, die mir gut tut.

Verhaltensorientierte Spielanalyse

Die **Spielanalyse** hilft, einem Klienten zu verdeutlichen, wie ursprünglich als „schicksalhaft“ erlebte und wiederholte Situationen mit dem eigenen Verhalten in Zusammenhang stehen, durch eigenes Denken, Fühlen und Verhalten verursacht werden und somit auch veränderbar sind. Die Veränderungsarbeit beginnt mit der Analyse des regelhaften Ablaufs und besonders dem Spieleinstieg. Im Sinn des Selbstkontroll-Vertrags wird dieser Spieleinstieg bewußt beobachtet bzw. zu vermeiden versucht.

Eine stabile Veränderung der Spielbereitschaft wird jedoch erst eintreten, wenn der Nutzen aus dem jeweiligen Spiel deutlich ist und Alternativen bekannt und geübt sind, die biologischen, existentiellen (skriptgebundenen), psychologischen und sozialen Gewinne des Spiels auf andere Art zu erhalten.

Für den Anfänger empfiehlt es sich, den eigenen Spielen auf die Schliche zu kommen, um den ‚wunden Punkt‘, aber auch die eigenen Haken besser kennenzulernen. Eine praktische Möglichkeit hierzu bietet der ‚**John James Game Plan**‘, eine Reihe von Fragen zur Identifizierung, Analyse und Benennung typischer Spiele (siehe Kap. 4.4).

Fragen zum Umgang mit Spielen (Grundlage: J. James ‚Game Plan‘, 1973)

Fragen zur Spielanalyse

- Was geschieht mir/dir immer wieder?
- Wie fängt es an?
- Was geschieht danach?
- Was kommt dann?
- Wie geht es aus?
- Wie fühle ich mich / fühlst du dich danach?

Fragen zur Spielvermeidung

- Wie kann ich diese Situation frühzeitig erkennen?
- Was sind meine körperlichen Hinweise auf das Spiel?
- Wie kann ich die Einstiegssituation verhindern?
- Wie kann ich mittendrin aussteigen?

Fragen zur Spielanalyse

- Was denke ich dann über mich / die anderen / das Leben?
- Was ist damit wieder einmal bewiesen?

Fragen zur Spielvermeidung

- Was wünsche ich mir eigentlich?
- Wie kann ich das, was ich wünsche oder brauche, anders bekommen?
- Welche positiven Erfahrungen habe ich, die mir helfen können?

Die Fragen nach der wiederholten Erfahrung oder dem schlechten Gefühl am Ende sind am leichtesten zu beantworten. Von dort kann ich dann rückwirkend die verschiedenen Schritte des Spiels herausfinden und den Haken bzw. die Öse kennenlernen.

Spiele sind besonders über die Rollen des Karpman-Dreiecks leicht zu entdecken. Die Opfer-, Retter- und Verfolger-Rollen sind von anderen schnell wahrnehmbar und für den Klienten nachvollziehbar. Gewöhnlich ist es von da auch nicht schwer, den historischen Lernzusammenhang und die verstärkenden Erfahrungen zu ermitteln.

In der Praxis sind wir zwei typischen Situationen ausgesetzt: Wir sind selbst als Spielpartner eingeladen, oder wir beobachten in der Gruppe, der Familie oder bei Paaren deren Spiele.

Der erste Fall ist schwieriger zu handhaben, und gleichzeitig gibt es dafür weniger Handlungsanweisungen. Oft werden wir unsere Spielbeteiligung erst am Ende bei dem unangenehmen Endgefühl bemerken. Hier ist es wichtig, die Verantwortung für das Mitspielen nicht dem Klienten anzulasten, sondern die eigene Betroffenheit zu akzeptieren und je nach Beziehungssituation auch auszudrücken.

Wesentliche Voraussetzung für den **Umgang mit Spielen** ist daher zunächst die Kenntnis der eigenen ‚Haken‘ und ‚Ösen‘. Hierfür sind Eigentherapie/Selbsterfahrung unerlässlich. Ansonsten besteht immer die Gefahr, mit der Arbeit an den Spielangeboten anderer selbst in eine ‚Verfolger-Rolle‘ zu geraten.

Da das **Aufdecken** von Spielen leicht als aggressiv erlebt wird, ist ein Gesprächsvertrag dringend anzuraten. Das ‚Überhören‘ des Spielangebots ist bei harmlosen Spielen (1. Grad) nützlich. Da damit aber der Spieler um den Gewinn gebracht wird, folgen meist intensivere Spielangebote (Eskalation).

Ist eine Bearbeitung der Spielsituation nicht möglich (z. B. ungünstige Situation, mangelnde Bereitschaft des Klienten) und der Thera-

peuten/Berater hat intuitiv eine Idee, was der Nutzen dieses Spiels sein kann (siehe Kap. 3.3), läßt sich das zugrundeliegende **Bedürfnis** bisweilen **erfüllen**, ohne daß das Spiel durchgespielt werden muß. Geht es z. B. um Beachtung und Anerkennung, läßt sich diese Beachtung in einem angemessenen Rahmen geben, und das Spielangebot wird nicht mehr oder seltener auftauchen. Bei Wiederholungen solcher Situationen ist eine Besprechung unumgänglich, da es sich sonst um eine Verstärkung des Skriptmusters (Ausbeutungstransaktion) handelt.

In einer direkteren Art und Weise kann man die Person auch zu den bisherigen Erfahrungen mit dem entsprechenden Verhalten befragen und mit ihr **Alternativen erarbeiten** oder ihr anbieten. Falls die Person bisherige Erfahrungen leugnet oder nur ungenau wiedergibt, kann es sinnvoll sein, das **Spiel bis zum Ende laufen zu lassen**, das negative Endgefühl aufzugreifen und neue, sinnvolle Möglichkeiten zu suchen. Dabei ist es wichtig, das ‚Mitspielen‘ und das vermutete Ende anzukündigen, damit nicht der Therapeuten/Berater als Verursacher einer Blamage und damit des Spiels „Jetzt hab‘ ich dich endlich, du Schweinehund!“ erlebt wird.

Spiele 3. Grades erlauben wegen ihres massiv schädlichen Endes ein Mitspielen nicht mehr. Hier ist oft als erste Möglichkeit die **Ver-minderung des Spielgrades** anzustreben, d. h. das Spiel 3. Grades in ein Spiel 2. Grades zu überführen (z. B. eine unflätige Beschimpfung statt einer Schlägerei als Fortschritt zu sehen).

Das Modell des passiven Verhaltens

Die TA-Schule um *Jacqui Lee Schiff* (1975) befaßte sich vor allem mit der Therapie schizophrener und persönlichkeitsgestörter Personen. Dabei wurde neben den redefinierenden Transaktionen vor allem das passive Verhalten als charakteristisch beobachtet.

Passivität meint hier, daß eine Person ihre Energie nicht für die Problemlösung einsetzt, sondern aus einer symbiotischen Haltung heraus erwartet, daß andere oder die Zeit das Problem lösen werden (Schiff A./J. 1971). Diese passiven Verhaltensweisen haben verschiedene Erscheinungsweisen und Schweregrade.

Im einfachsten Fall weiß die Person, was zu tun wäre, verharrt aber im **Nichts-Tun**. Das Warten ist charakteristisch, die Zeit soll die Lösung bringen. Es äußert sich im Trödeln, Pläneschmieden, Tagträumen, allen Arten von Zeitvertreib wie Formen der Alltagssucht, z. B.

Fernsehen, Kaffeetrinken und andere Dinge tun, als nötig wäre etc. In der massiveren Form verfällt die Person in eine Art Starre (z. B. Löcher in die Luft starren). Auch viele Dinge gleichzeitig anfangen und nicht zu Ende führen, gehört zu dieser Kategorie.

⌘ Jemand beabsichtigt, eine Psychotherapie zu beginnen, weiß auch schon, welche Person er anrufen kann, um einen Erstgesprächstermin zu vereinbaren. Zunächst wird immer wieder etwas anderes vorgeschoben, weshalb es gerade nicht möglich ist anzurufen. Vielleicht wird sogar der Anruf immer wieder im Terminkalender notiert, um ihn nicht zu vergessen. Als dann bei einem Anruf sich nur der Anrufbeantworter meldet, ist das ein neuer Anlaß zu zögern, da der Therapeut ja nie da ist.

Nutzt das Warten nichts, kann die Person die stärkere Form der **Überanpassung** wählen: Die Energie wird ebenfalls nicht zur Problemlösung eingesetzt, sondern darauf verwandt, zu erraten, was andere denken, fühlen und wünschen, und sich demgemäß zu verhalten. Dahinter steckt die Idee, wenn es gelingt, es der anderen Person recht zu machen, wird sie im Gegenzug hoffentlich das Problem lösen.

In der Therapie/Beratung kann diese Haltung lange Zeit den Eindruck erwecken, daß der Klient gut mitarbeitet, und es bleibt unklar, wieso der Erfolg ausbleibt. Hinweise auf eine solche Passivität geben eine allzu schnelle Übernahme von Begriffen des Therapeuten/Beraters, berichtete Erfolge ohne Konsequenzen oder die Bevorzugung von Randthemen oder Lieblingsthemen des Therapeuten/Beraters.

⌘ Eine Klientin in der Therapiegruppe ‚spielt‘ Ko-Therapeutin: Sie interpretiert die Aussagen der Therapeutin, gibt Ratschläge und glänzt durch viele Fachausdrücke. Für die Bearbeitung ihrer eigenen Thematik bleibt nur wenig Zeit, weil sie so rücksichtsvoll den anderen den Vortritt läßt.

Die dritte Stufe der Passivität besteht in der **Agitation**, einem Abbau der Lösungsenergie durch Verhaltensweisen, die einer Lösung im Wege stehen. Innerlich kann dies durch Grübeln (ineffektives Denken) oder Zwangsgedanken (mit der Folge von z. B. Schlaflosigkeit), aber auch durch das Erleben der Überflutung durch Gefühle geschehen. Äußerlich sichtbar wird Agitation durch übertriebene körperliche Aktivität, wie Unruhe, ständiges Bewegungsbedürfnis, Aufräum-

und Putzwänge, hektisches Rauchen u. ä. Der Druck auf die Umgebung, das Problem zu erkennen und nach einer Lösung zu suchen, steigt dadurch.

⌘ Eine Mutter ruft wiederholt in der Beratungsstelle wegen Probleme in der Erziehung ihres Sohnes an und versichert sich, ob der Termin stimmt. Dabei stellt sie einige kleine Fragen zu Erziehungsfragen, die ihr auch die Sekretärin beantworten soll. Zum vereinbarten Termin erscheint sie eine halbe Stunde zu früh, hat eine Menge Papiere von der Geburtsurkunde bis zu den Zeugnissen dabei und wirkt dann im Gespräch so verwirrt, daß kaum herauszufinden ist, weshalb sie eigentlich kommt. Die Beraterin gewinnt dabei den Eindruck, daß es der Mutter eigentlich um sich selbst geht und die Erziehungsfragen nur ein Aufhänger sind, über ihre eigenen Probleme zu reden.

Sich unfähig machen / Gewalt anwenden ist die massivste Stufe von Passivität. Da gewöhnlich die verschiedenen passiven Verhaltensweisen nicht weiterhelfen, wird in der vierten Stufe die Umgebung zu einer Reaktion gezwungen. Dies geschieht dadurch, daß die Person sich als lösungsunfähig zeigt, krank wird (z. B. Migräne), aus der Situation flieht (z. B. vom Arbeitsplatz fernbleibt) oder sich in Alkohol, Suchtmittel (Medikamente) oder auch in die Psychose flüchtet. In extremen Fällen wird gegen sich selbst oder andere Gewalt angewendet in Form von Selbstverletzungen (Schneiden), Alkohol- oder Drogenrausch bis zum Selbstmord oder aggressiver Zerstörung („Ausflippen“) bis zum Totschlag.

Nun muß die Umgebung (Verwandte, Freunde, Nachbarn) oder die Staatsgewalt (Krankenhaus, Polizei, Fürsorge) eingreifen. Dadurch wird das Grundproblem nicht gelöst, sondern nur die Folgen der Passivität gedämpft. Danach beginnt oft die passive Sequenz von vorne.

⌘ Ein Mann wird von seiner Frau verlassen. In der ersten Stufe von Passivität lebt er einfach so weiter, als sei nichts geschehen. In der Überanpassung versucht er, seine Frau dadurch zurückzugewinnen, daß er ihr alle ihre Wünsche zu erfüllen verspricht, die Wohnung so renoviert, wie sie es schon lange wünschte, ihr Geschenke macht und sich ihrer Kritik an ihm unterwirft. In der Agitation flieht er von zu Hause, geht in Bars, beginnt zu trinken, sucht sexuelle Abenteuer, führt stundenlange Telefonate. Zuletzt schreibt er Abschiedsbriefe und verursacht einen schweren Verkehrsunfall unter Alkoholeinfluß.

Diese vier Stufen der Passivität enthalten eine Steigerung der Gefahr und bringen die Person von der Lösungsmöglichkeit immer weiter weg. Daher ist es in Therapie/Beratung wichtig, so früh wie möglich diese passiven Verhaltensweisen zu erkennen, das zentrale Problem herauszufinden und an Lösungen zu arbeiten. Dies gilt besonders, wenn die Stufe der Agitation erreicht ist, da ihr schnell die physische Gewaltanwendung gegen sich oder andere folgen kann. So ist z. B. bei Psychosegefahr auf der Stufe der Agitation (längerfristige Schlaflosigkeit, ständiges Umherwandern, gehäufte Suizid- oder Gewaltideen) und unbegründetem Fernbleiben von der Therapie/Beratung oft unter üblichen Behandlungsbedingungen eine medikamentöse Hilfeleistung nicht mehr zu umgehen.

In nicht zu extremen Fällen wird der Therapeut/Berater prüfen, ob es gelingt, durch klare Verhaltensforderungen, Vorschriften und evtl. Kontrolle des Klienten zur Stufe der Überanpassung zurückzuführen. Da in der Stufe der Überanpassung das Denken wieder zur Verfügung steht, läßt sich hier der Faden zur Bearbeitung der Problemsituation wieder aufnehmen.

Der Umgang mit Ruhigen, Rebellischen und Charmanten

Wie in Kap. 5.2 beschrieben, ist der Zugang zur Beratung/Therapie bei Ruhigen, Rebellischen und Charmanten am effektivsten über das Verhalten. Danach wird bei Ruhigen das Denken aktiviert, bei den anderen Strukturen geht der Weg weiter zum Fühlen.

Bei Ruhigen steht unter Streß die Blockierung des Verhaltens im Mittelpunkt. Das Modell des passiven Verhaltens bietet eine Möglichkeit, über die Aktivierung von Verhalten zum Denken zu führen. Auch die Spielanalyse bietet diesen Weg an.

Bei Rebellischen und Charmanten führt die Verhaltensanalyse (z. B. Spielanalyse) zu den emotionalen Folgen adäquaten oder problematischen Verhaltens. Während Rebellischen hierbei eher den Genuß und die Freude suchen (Abbau von Frustration), brauchen Charmante mehr die Stimulation, den Kitzel der Herausforderung, z. B. ob ihre Manipulationsversuche entdeckt werden.

Die Aktivierung der Ruhigen

Gesteigerter Streß bei Ruhigen führt entweder zur Lähmung oder Agitation im Verhalten. In beiden Fällen ist es zunächst notwendig,

durch Vorgabe kleiner, lebenspraktischer Aufgaben die Aktivität in nicht-schädliche Bahnen zu lenken. Dabei liegt der Akzent auf dem konkreten Handeln statt auf Sinnieren und Planen oder gar Träumen. Auch soziale Kontakte (z. B. Einkaufen gehen) müssen ,verschrieben' werden.

Dabei läßt sich das Denken aktivieren: Was muß noch getan werden? Was ist als nächstes zu tun? Was ist wichtig? Der Therapeut/Berater unterstützt das Handeln, auch wenn der Klient über unangenehme Gefühle (Angst, Unsicherheit oder körperliche Beschwerden) klagt.

⌘ Die Beraterin des Sozialpsychiatrischen Dienstes betreut einen kürzlich aus der Psychiatrie entlassenen Schizophrenen. Da er selbständig wohnen will, unterstützt sie zunächst die Einrichtung der Wohnung, hilft, Ordnung zu halten, und geht mit ihm einkaufen. Dabei achtet sie darauf, die Schritte klein zu halten, aber immer mehr an Eigenständigkeit zu verlangen. Sie führt eine gute Zeitstruktur ein, die zuverlässig eingehalten werden kann. Später werden Verhaltensweisen eingeübt, die eine Anpassung an eine berufliche Tätigkeit erlauben.

Die Arbeitsfähigkeit der Rebellischen

In der kindlichen Entwicklung und der Pubertät sind Trotz und Rebellion als Ansatz zur Autonomie zu verstehen. Sie dienen zum Erspüren des eigenen Selbst, der eigenen Kraft und Abgrenzung von der Umwelt. Beim Erwachsenen läßt sich an diesen positiven Zielen anknüpfen. Die Analyse rebellischen Verhaltens führt zum Fühlen der Eigenständigkeit, der Lust am eigenen Tun, an eigenen Ideen und der Neugier auf den eigenen Weg. Eine effektive Umgangsform in Therapie/Beratung mit Rebellischen ist daher die Anerkennung ihrer Selbstständigkeitsbestrebung, die Achtung der darin liegenden Kreativität, Aufregung und Stärke. Damit kann man dann Zuwendung für den Spaß an rebellischem Verhalten (nicht das Verhalten selbst!) und Kämpfen geben (Drye 1974).

Ein Verharren in der Rebellion wird in der Transaktionsanalyse dagegen als Versuch der Beibehaltung der symbiotischen Beziehung zu den Eltern oder anderen wichtigen Bezugspersonen gesehen (,ich möchte ja, aber du läßt mich nicht!'). Der Erwachsene will Beachtung, Fürsorge oder Liebe ertrotzen, zeigt sich pseudounabhängig und erreicht damit Widerstand und Kritik.

Rebellische Position:

„Was immer jemand von mir verlangt, werde ich nicht tun oder zumindest nicht auf die erwartete Weise“ (Ich bin o.k., ob du es bist, bin ich mir nicht sicher).

Symptome:

- Druck des Eltern-Ich: ‚Ich möchte, würde gern, müßte, sollte ...‘
- Etwas unangemessenes Lachen der Überlegenheit (kein Galgenlachen)
- Lange Liste von Ansprüchen, Forderungen, Erwartungen an sich und vor allem an andere (Rebellen beraten gerne)
- viele Pläne ohne Ausführung, gute Vorsätze
- Beobachtung, daß er nicht tut, was verlangt wird (z.B. mit Gegenfragen antworten, Erklärungen geben statt einfacher Aussagen wie ja und nein, Gegenargumentieren statt Zuhören)
- Drückt Aggression verdeckt körperlich aus (z. B. Fußtrittbewegungen)

Behandlung:

- Stärke und Potenz zeigen durch Zuverlässigkeit und Unerschütterlichkeit gegenüber dem rebellischen Verhalten.
- Anerkennung der Stärke und Kreativität des Klienten
- Entdecken der Stimulation (Excitement) in dem rebellischen Verhalten, Alternativen finden
- Angst wahrnehmen lernen und sie annehmen
- Suche nach Lust statt Frust: Nutzen der Beobachtungsfähigkeit und Kreativität für genuß- und lustvolles Verhalten

Die Herausforderung durch die Charmanten

Charmante Persönlichkeiten greifen unter Streß auf Manipulation zurück: Bewußt oder unbewußt gebrauchen sie Spielmuster und Maschinen, da sie glauben, ihre Ziele nicht direkt erreichen zu können. Ähnlich wie beim Rebellen gibt dies eine besondere Qualität von Aufregung, *M. Balint* (1960) nennt dieses Gefühl: Angstlust („Thrill“).

Im Unterschied zum Umgang mit Rebellen wird der Therapeut/Berater den Gebrauch des eigenen Eltern-Ich eher zurückstellen zugunsten des Kind-Ich: Der eigene ‚kleine Professor‘ hilft, die Tricks und Fallen zu erspüren und Ideen zum Umgang damit zu entwickeln.

Wesentlich ist anfangs die

- Ohnmachtserklärung des Therapeuten/Beraters:
Er bestätigt dem Klienten, ihm an Tricks unterlegen zu sein. Eine Zusammenarbeit gelinge nur dann, wenn der Klient keine Detektiv-Arbeit vom Therapeuten/Berater erwartete.

- Umkehrung der ‚Beweis-Führung‘:

Da es für den Therapeuten/Berater leichter sei, gehe er zunächst davon aus, daß der Klient den Beweis erbringen müsse, daß es sich bei Verhaltens-, Denk- und Fühlweisen nicht um Spielanteile handle.

- Vorhersage von Verhalten und Gefühlen:

Mit Hilfe der Spielanalyse lassen sich Verlauf und Ende von Verhaltenssequenzen vorhersagen. Dies bedeutet für den Klienten eine Herausforderung, Spiele zu entdecken und zu verändern.

Mit diesen drei Grundregeln wird der Machtkampf um die Autorität vermieden, die Verantwortung bei den Klienten gelassen und ihr Bedürfnis nach Aufregung befriedigt, das Interesse geweckt und die Wahrnehmung gefördert.

6. Die Veränderung intrapsychischer Prozesse

6.1 Die Veränderung des Erwachsenen-Ich

Für die Arbeit mit Erwachsenen verwenden wir hier die Auffassung des integrierten Erwachsenen-Ich nach Clarkson: „Der integrierte Erwachsenen-Ich-Zustand stellt deshalb eine biologisch reife Person dar, deren erwachsene Intelligenzfunktionen voll entwickelt sind, die emotional über ein breites Reaktionsspektrum (Pathos) verfügt und sich an einem überprüften Wertesystem (Ethos) orientiert und so ihre Bedürfnisse mit den Möglichkeiten ihrer Umgebung in Einklang bringt.“ (1996 S. 81).

Diese Auffassung geht über die in den Anfängen der Transaktionsanalyse beschriebenen Funktionen des ‚Er‘ als datensammelnder und -verarbeitender Computer hinaus (Harris 1975) und sieht im Unterschied zur Theorie der Schiff-Schule (Schiff u. a. 1975) im ‚Er‘ eine eigene Energie wirksam, die der Lebensgestaltung des Erwachsenen dient.

Funktionen des Erwachsenen-Ich

Das integrierte Erwachsenen-Ich hat die Aufgabe,

- Sinnesinformationen aufzunehmen, zu spüren und wahrzunehmen,
- komplexe Gefühle zu spüren,
- zu erkennen und zu intuitieren,
- zu analysieren und zu schlußfolgern,
- Realitäten zu schaffen und Bedeutung zu geben,
- nach der Wichtigkeit zu bewerten und zu wählen,
- zu entscheiden und Sinn zu geben.

Es dient damit der Integration und Verwirklichung von Wünschen und Bedürfnissen, der realistischen Anpassung an die Umwelt und der Einschätzung möglicher Konsequenzen. Es trägt zur Identitätsbildung, zum Schutz der Person und zu ihrer Lebensgestaltung mit den Aufgaben der Sinnfindung bis zu einer spirituellen (transpersonalen) Entwicklung bei.

Therapie und Beratung haben die Aufgabe, Störungen und Unsicherheiten bei diesen Funktionen zu entdecken und dem Klienten zu helfen, seine Möglichkeiten im Hier und Jetzt und für die Zukunft voll zu entfalten.

Pathologie des Erwachsenen-Ich

Typische Störungen des Erwachsenen-Ich wurden schon in Kap. 4.3 beschrieben. Es handelt sich um nicht wahrgenommene Einflüsse des Kind-Ich und/oder des Eltern-Ich, die als **Trübung** bezeichnet werden.

Trübung aus dem Kind-Ich meint dabei die unreflektierte Wirkung vergangener Erlebnisse, die die Urteilskraft und Entscheidungen des Erwachsenen mindern.

☞ Ein Mann hat die Erfahrung gemacht, daß Anerkennung nur durch Leistung zu erreichen ist. Diese Erfahrung der Kindheit wird auch im Erwachsenen-Alter praktiziert im festen Glauben, daß niemand ohne Leistung und nur wegen seiner Person geliebt wird. Bei der Suche nach einer Partnerin wird dieser Mann versuchen, durch Leistung zu beeindrucken, und evtl. damit andere Möglichkeiten der Beziehung gefährden, weil er die bedingungslose liebevolle Zuwendung einer Partnerin nicht annehmen kann.

Die **Trübung durch das Eltern-Ich** stellt eine ungeprüfte Übernahme erlernter und anerzogener Meinungen (Vorurteile) dar.

☞ Ein anderer Mann hat von den Eltern den Glauben übernommen: ‚Es gibt auf der Welt nichts Gutes, das man sich nicht sauer verdienen muß.‘ Dies hat er zwar selbst nicht erfahren, glaubt es aber der elterlichen Autorität. In der Partnersuche strengt er sich über die Maßen an, wird verkrampft und sieht seine Mühe durch die Partnerin nicht recht belohnt.

Meist beobachten wir eine **Doppel-Trübung** durch ‚El‘ und ‚K‘ gleichzeitig. Dies beruht darauf, daß jemand in einem Milieu, in dem bestimmte Vorurteile geglaubt werden, auch die entsprechenden bestätigenden Erfahrungen machen wird. Damit ist dann im ‚El‘ die Vorannahme und im ‚K‘ die Erfahrung gespeichert, beide wirken unbemerkt auf das ‚Er‘ ein.

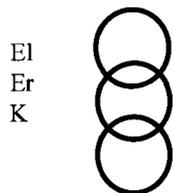
Trübungen enthalten die gesamte Bandbreite von Alltagsvorurtei-

len (,ich fahre nur eine bestimmte Automarke') und kindlichen Marotten (,wenn ich den blauen Sakko anziehe, wirke ich mehr auf Frauen') bis zu schwerer Pathologie, wenn z. B. Gewalt und Kriminalität gerechtfertigt werden.

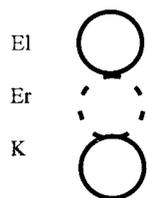
Eine andere Form der Störung des Erwachsenen-Ich sind **schwache Ich-Zustandsgrenzen**. Hier reicht die Kraft im Erwachsenen-Ich nicht aus, Elemente des Kind-Ich oder Eltern-Ich von der aktuellen Situation fernzuhalten. Bilder, Gefühle, Gedanken aus dem ,K' tauchen auf, werden als überschwemmend erlebt, oder die Unterscheidung zwischen früherer und aktueller Situation gelingt nicht mehr. Ebenso werden Verhaltensweisen von Autoritätspersonen ohne erkennbaren Anlaß plötzlich imitiert. Auch Reize der Umwelt können überschießende Reaktionen auslösen, die für den Beobachter unverständlich sind.

Ursachen solcher geschwächten Grenzziehung liegen entweder im konstitutionellen Bereich (sogenannte asthenische Persönlichkeit oder auch als Folge von Hirnschädigungen), in frühen massiv traumatisierenden Erfahrungen (z. B. sexueller Mißbrauch) oder in aktuell traumatisierenden Ereignissen (posttraumatische Streßreaktion). Auch der Gebrauch von Alkohol, Drogen und Medikamenten kann die Ich-Zustandsgrenzen schwächen.

Doppel-Trübung



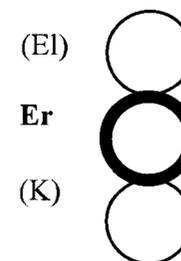
Schwache Ich-Zustands-Grenze



⌘ Nach dem Erleben einer Gewalttat ,überfallen' einen Zeugen immer wieder plötzlich die Bilder der Situation. Gefühle des Schreckens, des Schocks, der Ohnmacht tauchen auf, ohne daß die Person dafür einen äußeren Anlaß braucht. Die Konzentration auf die momentane Situation gelingt nicht mehr. Zittern, Angst, Schweißausbruch, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen und Kontaktverlust sind die Folge. Da dies anderen nicht immer wieder erzählt werden kann, verschweigt die Person ihr Erleben und zieht sich zurück und wird arbeitsunfähig.

Eine weitere Form der Störung stellt das **ausschließende Erwachsenen-Ich** dar: Eine Person kann die Erfahrungen der Vergangenheit ebensowenig nutzen wie die erlernten Verhaltensweisen. Sie lebt damit zeitlos in der Gegenwart, kann keine Identität entwickeln und muß jede Reaktion neu ,erfinden'. In solchen Fällen sind oft sowohl die eigenen Erfahrungen der Kindheit so schmerzhaft, daß sie unterdrückt werden, wie auch die Autoritäten so bedrohlich oder hilflos (z. T. auch nicht anwesend) gewesen, daß die Funktion des Eltern-Ich außer Kraft gesetzt wird.

Ausschließendes Erwachsenen-Ich



Stärkung des Erwachsenen-Ich

Allgemein stärkt die Übung der verschiedenen oben genannten Funktionen das Erwachsenen-Ich: die Anregung zu exakter Wahrnehmung, die Integration der Sinne, Hilfen zur Urteilsbildung, Analyse, Bewertung und Entscheidung. In der transaktionsanalytischen Gesprächsführung wird immer wieder auf diese Punkte Wert gelegt. Der Klient lernt, genaue Beobachtung von der Interpretation zu trennen, Schlußfolgerungen zu ziehen, Konsequenzen zu bedenken, sich klar zu entscheiden und danach zu handeln.

Die Enttrübung

Enttrübung ist ein Prozeß der Abgrenzung der Ich-Zustände, wodurch ihre Funktionsfähigkeit wiederhergestellt und dem integrierenden Erwachsenen-Ich die Wahlfreiheit eröffnet wird, auf eine Situation aus verschiedenen Bereichen der Ich-Zustände zu reagieren.

Gedanken und Gefühle werden in jedem Ich-Zustand differenziert und unterschiedlich erlebt.

Im Gespräch mit KlientInnen wird der Therapeut/Berater an Stellen, wo eine Trübung vermutet wird, immer wieder die Herkunft von Ansichten oder Gefühlen erfragen und realitätsbezogene Denk-, Fühl- und Handlungsalternativen fördern oder anregen. Die Identifikation von Gedanken und Gefühlen aus dem ‚El‘ oder ‚K‘ setzt Energie frei, die sich auch in körperlichen Veränderungen äußert: Jemand wird plötzlich warm, eine körperliche Starre schwindet, die Lust, eine Idee in genußvolles Handeln umzusetzen, läßt eigene Kraft spüren.

⌘ Eine Frau beschreibt nach der Phase der Enttrübung verwundert ihr Fühlen im Erwachsenen-Ich: „Es ist nicht mehr so heftig, nicht mehr so farbig, aber viel klarer und wirkt auf andere Weise mächtig. Ich spüre viel deutlicher, daß ich fühle, und habe keine Angst vor der Überwältigung durch Gefühle.“

Enttrübung als Prozeß kann durch verschiedene Methoden unterstützt werden. Im Folgenden beschreiben wir einige verbreitete Arbeitsweisen: die Ich-Zustands-Dialoge nach *Stuntz* (1973) und *Rissman* (1975), die acht therapeutischen Schritte nach *Berne* (1985/1966), die Entwicklung des Gewinner-Miniskripts (*Kahler/Capers* 1974; *Gere* 1975), das Gewinner-Dreieck als Alternative zum Drama-Dreieck (*Choy* 1990) und die Methode des Selbst-Beelterns nach *James* (1974).

Ich-Zustands-Dialoge

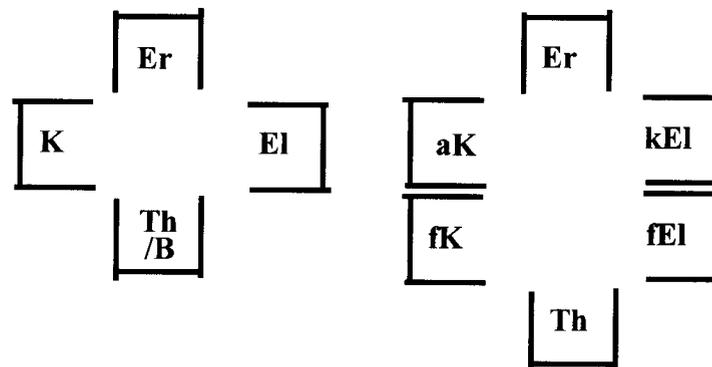
Stuntz (1973) beschrieb eine Arbeit mit drei Stühlen, die hilft, die verschiedenen Ich-Zustände als getrennt wahrzunehmen, ihre Qualitäten zu verdeutlichen und die Grenzen zu verstärken. Er empfiehlt diese Technik für Strukturanalyse, Enttrübung, Neuentscheidung, Beeltern und Beziehungsanalyse.

Ebenso läßt sich diese Methode auf fünf Stühle erweitern, wenn man die funktionale Analyse zugrunde legt.

Der Klienten wechselt jeweils auf den Stuhl, der seinem momentanen Ich-Zustand entspricht. Er kann aus diesem Ich-Zustand heraus mit dem Therapeuten/Berater sprechen und dabei Verhaltensalternativen entwickeln. Es ist aber auch ein Dialog oder Trilog mit den an-

deren Ich-Zuständen möglich. *Rissman* (1975) verwendet diese Methode bevorzugt zur Bewußtmachung des inneren Dialogs im Unterschied zu den äußerlich sichtbaren Transaktionen. Hierbei werden die Akzentsetzungen der Ich-Zustände, ihre nützlichen oder blockierenden Tendenzen deutlich. Die Leichtigkeit des Wechsels oder auch die Vermeidung von Ich-Zuständen geben zudem diagnostische Hinweise auf die Flexibilität und Ressourcen der Person.

Anordnung für Drei- oder Fünf-Stuhl-Arbeit



Die acht therapeutischen Operationen

In seinem Buch über Gruppenbehandlung nennt *Berne* (1985/1966) acht therapeutische Operationen, die in sich eine schlüssige Sequenz zur Enttrübung enthalten. Sie haben für die Arbeitsweise von Transaktionsanalytikern große Bedeutung erlangt. Die Schritte eins bis sechs haben auch für die Beratung Gültigkeit, die siebte Operation als Veränderung des Kind-Ich wird in Kap. 6.2 näher ausgeführt, der achte Schritt in der Festigung und Automatisierung des neuen Verhaltens entspricht als Abschluß auch allen anderen Methoden.

Die acht Operationen bauen aufeinander auf, auch wenn sie nicht immer nach exakt der aufgeführten Reihenfolge gebraucht werden. Gelingt ein nächster Schritt nicht, so wird zu einer vorhergehenden Arbeitsweise zurückgekehrt.

Die acht Operationen

1. Befragung

↳ 2. Spezifizierung

↳ 3. Konfrontation

↳ 4. Erklärung

↳ 5. Veranschaulichung

↳ 6. Bestätigung

↳ 7. Entwirrung des Kind-Ich

↳ 8. Festigung

Die **Befragung** ist eine grundlegende Intervention und erfüllt eine Reihe von Funktionen:

- sie aktiviert das Erwachsenen-Ich bei Klienten,
- sie zentriert auf wesentliche Punkte,
- sie gibt dem Therapeuten/Berater Informationen zur Problemstellung,
- sie zeigt diagnostisch, wie der Klient mit den Ich-Zuständen operiert,
- der Klient erfährt, worauf der Therapeut/Berater Wert legt,
- sie hilft bei der Entwicklung einer gemeinsamen Wirklichkeitsdefinition.

Die Befragung läßt einerseits dem Klienten Raum, sich und seine Konzepte des Problems und seiner Lösungsideen darzustellen, lenkt aber auch die Aufmerksamkeit auf bestimmte Inhalte und Zusammenhänge. *Berne* warnt aber auch vor dem Spiel ‚Psychiatrische Krankheitsgeschichte‘, in dem der Therapeut/Berater mit unnützen Informationen überschwemmt wird.

Im Wechsel und als Ergänzung zur Befragung steht die **Spezifizierung**. Sie dient der Klärung von Zusammenhängen und Begriffen, hilft zu einer gemeinsamen Sprache, legt aber auch den Klienten auf bestimmte Aussagen fest.

Spezifizierung ist besonders nötig bei:

- unklaren Begriffen („Was meinen Sie mit ‚Nerven verloren?‘“),
- unklaren Beziehungen („Wollen Sie sich wirklich scheiden lassen?“),
- unklaren Zusammenhängen („Weshalb kamen Sie in die Psychiatrie?“),
- Abstraktionen („Was verstehen Sie unter Erwachsen-Sein?“),
- Fachausdrücken und Fremdwörtern („Was meinen Sie mit paranoid?“),

- schwammigen Beschreibungen („Was hat der Arzt genau gesagt?“),
- lückenhaften Darstellungen („Wie lief das genau ab?“),
- Pauschalisierungen („Erleben Sie alle Frauen so?“),
- ‚gefärbten‘ Aussagen („Wieviel trinken Sie genau?“).

Das Risiko der Spezifizierung besteht in einer Anpassung von Klienten an die Sprache des Therapeuten/Beraters oder in einer erneuten Etikettierung („Das halten Sie auch für anormal!“)

Die **Konfrontation** ergibt sich im Gespräch aus der Befragung und Spezifizierung. Hier wird der Klient auf widersprüchliche Behauptungen, Annahmen oder Verhaltensweisen aufmerksam gemacht und um Klärung gebeten. Auch Widersprüche in den Interessen der Person sind Inhalte der Konfrontation.

Gewöhnlich setzt Konfrontation eine vertragliche Vereinbarung voraus, damit sie nicht als verfolgerisch und anklagend erlebt wird. Die Akzeptanz der Person muß spürbar sein, auch wenn auf Verhaltensprobleme hingewiesen wird. Die Gefahr besteht, daß der Therapeut/Berater sonst in Spiele und Maschen einbezogen wird (vgl. *Micholt* 1985).

Beispiele für typische Konfrontationen von Widersprüchen sind:

- destruktives, selbstschädigendes Verhalten und Bedürfnisse des Klienten (alkoholisiert zum vereinbarten Termin erscheinen),
- Bruch getroffener Vereinbarungen und Zusammenarbeit (z.B. Pünktlichkeit),
- Maschen-Gefühlsausdruck (z.B. Lachen) und wirkliches Gefühl,
- Rollen im Drama-Dreieck und wirkliches Leiden, Helfen oder Sich-Behaupten.
- Antreiberaussagen zu sich oder anderen,
- Vergleiche mit anderen statt eigener Analyse („Mir geht es genauso!“),
- Wettbewerbsverhalten statt Verfolgen eigener Interessen („Mich interessieren deine Probleme nicht, meine sind wichtiger“),
- passive Verhaltensweisen statt Arbeit am Problem (z.B. Zeitvertreibsspiele),
- Redefinitionen statt klarer Antworten,
- Interpretationen statt Achten auf die genaue Aussage ,
- übertriebene Gefühle statt die Hinweiskfunktion von Gefühlen achten (z.B. Panik statt Angst),
- abwertende Aussagen zu sich oder anderen („Ich bin blöd!“),
- Rationalisierungen statt Gefühlsbezug,

Je stärker jemand in einem Verlierer-Skript befangen ist, um so

schwieriger ist die Kunst der Konfrontation: Der Therapeut/Berater muß wählen, welche Verhaltens-, Denk- und Fühlweisen er im Moment für besonders wesentlich hält, da viele Äußerungen eines Klienten widersprüchlich sind.

Die **Erklärung** dient dazu, dem Klienten ein neues Verständnis für die Entstehung und Aufrechterhaltung der Problemsituation anzubieten. Schon bei der Befragung berichten Klienten meist ihre Interpretation, wie sie sich und ihre Umgebung verstehen. Dieses Modell konnte aber das Problem nicht lösen. Bei der Erklärung wird nun diese Idee der Klienten in Frage gestellt, und Alternativen dazu werden entwickelt. Die verschiedenen Modelle der Transaktionsanalyse können hier Anwendung finden.

Ziele der Erklärung sind:

- den Interpretationsansatz von Klienten zu erschüttern,
- neue Zusammenhänge zu zeigen,
- komplexe Zusammenhänge modellhaft zu verdeutlichen,
- Motivation fördern und Optimismus zu stärken,
- eine Struktur für die Problemlösung zu entwickeln.

Das Risiko besteht in einer Konkurrenz zum Denken des Klienten, was sich meist in ‚Ja, aber ...‘-Spielen bemerkbar macht. *Berne* warnt außerdem vor dem Psychiatrie-Spiel ‚transaktionsanalytischer Typ‘, in dem TA-Modelle zur Stärkung des Skripts statt zu dessen Veränderung genutzt werden (z.B. zur Stärkung einer ‚Ich bin o.k., du bist nicht o.k.‘-Haltung).

Ist eine neue Erklärung eingeführt und weitgehend akzeptiert, wird die **Illustration** zur Veranschaulichung des Modells gebraucht: Beispiele aus dem Leben des Klienten, von anderen Gruppenteilnehmern oder aus der Erfahrung von Therapeut/Berater verdeutlichen, was gemeint ist. Möglichkeiten der Illustration bestehen auch in Bezug zu Märchen, Literatur, Parabeln, humorvollen kleinen Geschichten oder Witzen, die sich dem Klienten gut einprägen.

Illustration dient

- der Veranschaulichung des neuen Verstehens-Modells,
 - der Festigung von neuen Denk- und Fühlweisen,
 - der rechtshemisphärischen Einbettung analytischer Modelle,
 - dem Abbau von Tabus, magischem Denken oder einer Stimmung von Feierlichkeit bei der Betrachtung der eigenen Situation,
 - der Konfrontation der Idee, ein ganz besonderes Problem zu haben,
 - dem humorvollen, spielerischen Umgang mit der Problemlösung.
- Im negativen Sinne verleitet Illustration bisweilen den Therapeuten/

Berater zu sehr, aus eigener Erfahrung zu erzählen, sich als Geschichten- oder Witzeerzähler in Szene zu setzen oder auch den Klienten abzuwerten durch Aussagen wie: „Das kenne ich von früher aus meiner Therapie.“ *Berne* empfiehlt, ‚nicht zu lange auf der Bühne zu bleiben‘.

Durch die bisherigen Schritte ist der Klienten schon angeregt, eigene neue Erfahrungen zu machen. In der Phase der **Bestätigung** zeigt er nun, wie gut das neue Erklärungsmodell verstanden ist und in die Lebenswirklichkeit umgesetzt werden kann. Die Aktivität des Therapeuten/Beraters nimmt ab, der Klient steht verstärkt im Mittelpunkt.

Bestätigung wirkt, wenn

- der Klient von sich aus Beispiele erfolgreicher Anwendung des neuen Modells berichtet,
- das Lob des Therapeuten/Beraters nicht mehr gesucht wird, sondern
- Energie für eine aktive Weiterentwicklung auf der Basis der neuen Problemsicht spürbar wird (intrinsische Motivation).

Zuviel und zuwenig Anerkennung gefährden den Erfolg der Bestätigung. Individuelle Modifikationen von Modellen durch den Klienten sind wichtig und sollten nur bei Mißverständnissen oder Fehlentwicklungen aufgedeckt und korrigiert werden.

Nach diesen Schritten steht nach *Berne* der Klient vor der Wahl, die Therapie/Beratung zu beenden, sie in anderer Weise (z.B. nach Einzelsitzungen nun in der Gruppe) fortzuführen oder sich intensiv der Arbeit an Kind-Ich und Eltern-Ich zuzuwenden. Die Entrübung hat damit die Funktion des Erwachsenen-Ich wiederhergestellt, so daß eine regressive Arbeit folgen kann. Dies geschieht in der Phase der **Interpretation**, der ‚erlebnisgeschichtlichen Deutung‘, wie *Schlegel* (1984) es nennt oder was *Berne* als die ‚Entwirrung des Kind-Ich‘ bezeichnet (ausführlich beschrieben in Kap. 6.2).

Die **Festigung** schließt die Sequenz ab. *Berne* spricht auch von Kristallisierung und meint eine innere Sicherheit des Klienten, das aktuelle Problem bewältigt zu haben und künftige Probleme auf Gewinnerweise anzugehen.

Festigende Interventionen des Therapeuten/Beraters sind:

- Bestärkung des Klienten in der Sicherheit, Probleme selbst zu bewältigen
- Hinweise auf das mögliche Ende der Therapie oder Beratung,
- Unterstützung selbständiger Entscheidungen,
- Anerkennung geben für das Erreichte,

- den Klienten in der Gruppe als Modell für erfolgreiche Arbeit gelassen lassen
- zeitweilig die Rolle des Ko-Therapeuten/Beraters in der Gruppe überlassen.

Werden festigende Interventionen zu früh gebraucht, kann sich der Klient leicht im Stich gelassen oder zur Beendigung der Zusammenarbeit aufgefordert fühlen, obwohl noch die innere Sicherheit fehlt. Oft werden in dieser Situation neue oder alte Symptome wieder produziert, um den Abschied zu vermeiden. Der Therapeut/Berater muß hier sorgfältig diagnostizieren, ob es sich um wirkliche Probleme, die auf der Basis eines neuen Arbeitsvertrags angegangen werden sollten, oder um Maschen handelt, die nach einer Konfrontation aufgegeben werden können.

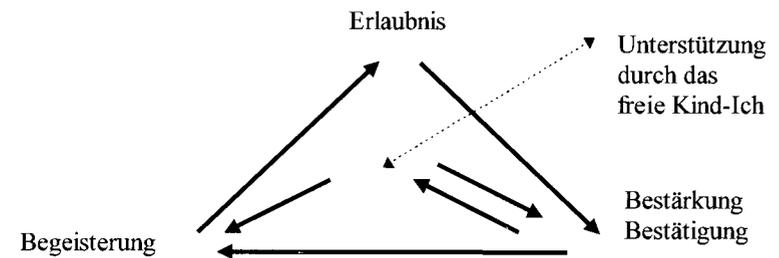
Das Gewinner-Miniskript (o.k.-Miniskript)

Kahler und *Capers* (1974) haben analog zum Miniskript auch eine Umkehrung in Form des Gewinner-Skripts beschrieben. Da diese Veränderung insbesondere für Beratungssituationen vorrangig unter Leitung des Erwachsenen-Ich möglich ist, haben wir diese Arbeitsweise diesem Kapitel zugeordnet. Bei starken Verlierer-Skripten muß allerdings begleitend die Veränderung im Kind-Ich und im Eltern-Ich eigens bearbeitet werden.

Ausgehend vom Gefühl der Verzweiflung (vierte Position des Miniskripts) wird die Motivation für Veränderung entwickelt. Im Kind-Ich, aber auch im Erwachsenen-Ich eines Menschen ist der Wunsch nach Befreiung von Zwängen und nach individuellem Wachstum zu finden. *Clarkson* (1996) nennt dieses Bedürfnis in Anlehnung an *Berne* ‚Aspiration Drive‘. Ist der Klient entschlossen, die unangenehmen Gefühle am Ende der Miniskript-Sequenz nicht mehr als Masche zu gebrauchen, wird das Bewußtsein für die rachsüchtige Seite des Kind-Ich gefördert (dritte Position). Dadurch werden die hemmenden Grundbotschaften wieder spürbar (zweite Position), und der Weg führt zurück an den Anfang der Sequenz, zu den Antreibern (erste Position). Wie *Gere* (1975) näher ausführt, beginnt die positive Arbeit nun mit der Frage nach der Loslösung von Antreibern: der befreienden korrigierenden Erfahrung und dem nötigen Schutz für eine positive Entwicklung (siehe Kap. 5.5). Kognitive Sätze werden als Erlaubnis entwickelt, der Übertreibung in den Antreibern nicht mehr Folge zu leisten. Anstelle der Hemmung tritt dann die Unterstüt-

zung: Die Bewußtwerdung positiver Erinnerungen aus dem Reservoir des Kind-Ich und die Effekte der korrigierenden Erfahrung durch neues Verhalten in der Gegenwart lassen die hemmenden Grundbotschaften wirkungslos werden. Das wiedererlangte Bewußtsein für die eigenen Bedürfnisse und die Selbstakzeptanz brauchen äußere und innere Anerkennung und Verstärkung für das ‚freie Kind‘. Schließlich führt diese veränderte Sequenz zu einem verstärkten Selbstgefühl und zu authentischen Gefühlen, die als Selbstverstärkung wirksam werden.

Das Gewinner-Miniskript



Das Gewinner-Dreieck

In Kap. 3.3 wurde das Drama-Dreieck nach *Karpman* (1968) beschrieben. Dieses Modell ist für Klienten leicht nachvollziehbar und hilft zur Klärung der Entstehung und des Verlaufs von Spielen. Sie basieren auf einer Verzerrung (Abwertung) der Rollen: Ankläger sind zu sehr auf ihr Recht-Haben bedacht, Retter zu sehr aufs Helfen und Opfer zu sehr auf ihr Leiden konzentriert. Das Scheitern in der Erfüllung der verdeckten Wünsche führt zum Rollenwechsel und löst das unangenehme Gefühl am Ende aus.

Choy (1990) bietet ein Modell an, wie die ursprüngliche negative Abfolge verändert werden kann, indem die Bedürfnisse und Haltungen in den drei Rollen erfüllt werden.

Das ursprüngliche Opfer wird sich seiner Verletzlichkeit bewußt, die Person akzeptiert, daß sie selbst ein Problem hat, das ihr Leiden verursacht. Damit wird das Erwachsenen-Ich aktiviert, die Passivität (siehe Kap. 4.5) wird abgebaut. Denken und Fühlen werden für die Entdeckung notwendiger Änderungen eingesetzt. Denken und Füh-

len kann gleichzeitig geschehen, statt miteinander in Konkurrenz zu stehen. Die Problemlösefähigkeit und Sorge für eigene Bedürfnisse werden gefördert. Damit verbessert auch der Klient seine Möglichkeiten, nützliche Hilfe zu verlangen und anzunehmen.

Als Methoden der Selbsthilfe schlägt Choy vor:

- Beschäftigung mit Problemlöseverhalten (Schritte aus Psychologie und Management),
- Brainstorming (unzensiertes Ideensammeln),
- nützliche Funktionen der Gefühle wahrnehmen (Was sagt mir das Gefühl? Wie hilft es mir?),
- Informationen sammeln (realistische Informationen z.B. über Krankheiten, deren Behandlungsmöglichkeiten etc.),

Für die Veränderung in Therapie und Beratung dienen

- geleitete Phantasien,
- Ideensammlung in der Gruppe,
- Mehr-Stuhl-Arbeit zwischen Ich-Zuständen, aber auch zwischen konkurrierenden Bedürfnissen,
- Kind-Interview (s. u. Selbst-Beeltern),
- Spielanalyse,
- Bearbeitung von Engpässen (Neuentscheidungsarbeit).

Dabei liegt die Betonung auf den Ressourcen der Person: Erfolgreiche Problemlösungen in ähnlichen Situationen werden gesucht und auf ihre Anwendbarkeit in der aktuellen Problemlage geprüft.

Die Retter-Rolle wird zur wirklichen Helfer-Rolle und von echter Fürsorglichkeit geprägt. Helfer respektieren die Fähigkeit von Ratsuchenden, zu denken, Probleme zu lösen und zu erfragen, was sie wirklich brauchen. Sie übernehmen nicht ungefragt oder entgegen ihren eigenen Bedürfnissen Aufgaben für andere. Sie entscheiden sich für bestimmte Formen der Unterstützung auf der Basis der eigenen Interessen und lehnen eine Überforderung ohne Schuldgefühle ab. Sie üben dabei das genaue Hinhören auf andere.

Methodische Möglichkeiten sind

- kontrollierter Dialog,
- klientenzentrierte Gesprächsführung,
- Analyse von Doppelbotschaften, verdeckten Transaktionen,
- klare Absprachen und Verträge,
- Übung im Wahrnehmen und Ausdrücken eigener Gefühle und Bedürfnisse,

- unterstützendes Feedback,
- Informationen vermitteln, ohne zu belehren.

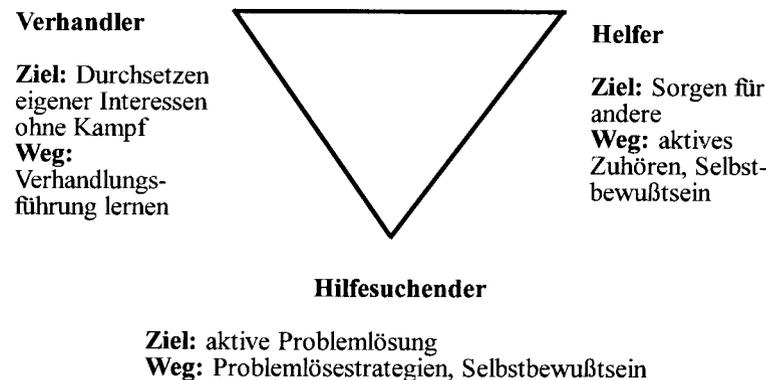
Ankläger sind auf Durchsetzung ihrer Interessen und Rechte bedacht. Bei einem guten Kontakt ist dafür die Herabsetzung eines anderen Menschen und seine Bestrafung nicht erforderlich. Die Energie wird für eine Veränderung der Situation und nicht mehr für die Beherrschung anderer eingesetzt. Durchsetzung geschieht durch Verhandeln, nicht durch Besiegen.

Methodische Hilfen sind dafür:

- Übung im Fragen statt Fordern,
- ‚Nein‘-Sagen, statt Vorwürfen,
- erklären, wie für einen selbst etwas zum Problem wird, statt Schuldzuschreibungen,
- Verhandlungstechniken üben,
- Ideen sammeln, wie eigene Bedürfnisse unabhängig von einer nicht veränderungsbereiten Person erfüllt werden können.

In Therapie und Beratung sind ähnliche Arbeitsweisen wie bei der Veränderung der Opfer-Haltung angezeigt.

Das Gewinner-Dreieck nach Choy (1990)



Die Revision des Eltern-Ich und der Aufbau von Selbstakzeptanz (Selbst-Beeltern)

Ausgehend von der Annahme, daß das Erwachsenen-Ich die anderen Teile der Persönlichkeit in unterschiedlicher Weise nutzen kann, entwickelte James (1974) eine Methode zur Stärkung des Erwachsenen-Ich, die sie Selbst-Neubeeltern (Selfparenting) nannte. Die theoretische Grundannahme besteht darin, daß Eltern- und Kind-Ich dynamische Elemente der Person sind, deren Inhalte erweitert, schädliche Teile entmachtet und nützliche Teile (Ressourcen) betont werden können. Der erwachsene Mensch kann mit Hilfe seines Erwachsenen-Ich das Kind-Ich und Eltern-Ich analysieren und sich entschließen, hinderliche Einflüsse des Eltern-Ich zu verändern bzw. fehlende Erfahrungen durch Neuerfahrung zu ergänzen. James (1981) sieht diesen Schritt als einen Aufbruch, ein neues Leben zu beginnen. Das Selbst-Beeltern ist dann erfolgreich abgeschlossen, wenn die neuen Verhaltensweisen so in die Persönlichkeit integriert sind, daß sie automatisiert wurden.

Die Methode ist weitgehend kognitiv orientiert und in der Beratung und Erwachsenenbildung sehr gut verwendbar. Einzelne Sequenzen lassen sich aber auch in einen Therapieprozeß gut einbetten.

Der Weg gliedert sich in **sieben Schritte**:

1. Motivationsarbeit
2. Historische Diagnose des Eltern-Ich
3. Informationen über hilfreiches elterliches Verhalten
4. Bewertung der Ergebnisse der Analyse und Information
5. Die Planung der Veränderung
6. Vereinbarungen zur Veränderung (Eigenverträge)
7. Automatisierung des neuen Eltern-Ich-Anteils.

In der **Motivationsarbeit** bietet James Fragenlisten zum Gebrauch des eigenen Eltern-Ich an, die ein Nachdenken über die eigene Nutzung des Eltern-Ich und zur eigenen erlebten Freiheit anregen sollen.

Fragebogen zur Motivation (James 1981, 17-19, übers. G. P.)

Gehe die folgenden Fragen flott durch und kreuze an, was für dich zutrifft, mache einen Strich, wo es nicht zutrifft, oder ein Fragezeichen, wenn du nicht sicher bist.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ich verstehe mich nicht. | <input type="checkbox"/> Ich kann mich nicht leiden. |
| <input type="checkbox"/> Ich Sorge nicht für mich. | <input type="checkbox"/> Ich fühle mich ganz in Ordnung. |
| <input type="checkbox"/> Ich bin ein unabhängiger Denker. | <input type="checkbox"/> Ich stehe sehr unter Leistungsdruck. |
| <input type="checkbox"/> Ich gebe leicht auf. | <input type="checkbox"/> Ich habe keine engen Freunde. |
| <input type="checkbox"/> Ich bin oft rebellisch. | <input type="checkbox"/> Ich gebe gewöhnlich nach. |
| <input type="checkbox"/> Ich habe eine gute Gesundheit. | <input type="checkbox"/> Ich bin oft glücklich. |
| <input type="checkbox"/> Ich bin optimistisch. | <input type="checkbox"/> Ich fühle mich in der Falle. |
| <input type="checkbox"/> Ich habe wenig Selbstbeherrschung. | <input type="checkbox"/> Ich bin beliebt. |
| <input type="checkbox"/> Ich habe oft Schuldgefühle. | <input type="checkbox"/> Ich bin zu kritisch eingestellt. |
| <input type="checkbox"/> Ich wünsche, ich wäre nie geboren. | <input type="checkbox"/> Ich bin kreativ. |
| <input type="checkbox"/> Ich bin kein guter Vater, keine gute Mutter. | <input type="checkbox"/> Ich bin froh zu leben. |
| <input type="checkbox"/> Ich kann gut Probleme lösen. | <input type="checkbox"/> Ich fühle mich unvollständig. |
| <input type="checkbox"/> Ich fühle mich frei. | <input type="checkbox"/> Ich fühle mich schwach statt kraftvoll. |
| <input type="checkbox"/> Ich mache mir zu viel Sorgen. | <input type="checkbox"/> Kinder mögen mich. |
| <input type="checkbox"/> Ich bin kompetent. | <input type="checkbox"/> Ich verstehe oft nicht, worum es geht. |
| <input type="checkbox"/> Ich habe Selbstvertrauen. | |

Schau dir die Antworten noch einmal an: Gibt es ein typisches Muster? Gibt es Bereiche, wo du in der Falle sitzt, und andere, wo du frei bist?

Weitere Möglichkeiten der Motivation sieht sie in der Reflexion über Fragen zur eigenen Geburt (Was wurde dir über deine Geburt erzählt?), oder auch zu Zuschreibungen durch Eltern und Verwandtschaft (Was sagten sie, wer du bist, was aus dir werden soll?). Es folgen Fragen zur frühen Kindheit, der Unterstützung oder Abhängigkeit von anderen und zu Einschränkungen der eigenen Freiheit in der Familie (Konntest du hingehen, wohin du wolltest; Freunde haben und nach Hause mitbringen; eigene Gedanken denken und äußern; eigene Interessen verwirklichen?). Als Abschluß der Reflexion wird nach dem aktuellen Umgang mit dem Eltern-Ich gefragt (Wie hältst du dich heute zurück? Wie vermeidest du deine Freiheit?).

Im **zweiten Schritt** werden die elterlichen Verhaltensweisen analysiert, die entsprechenden Situationen erinnert, in der ein bestimmter Stil erfahren wurde, und die eigene Reaktion darauf beschrieben.

Förderliche elterliche Stile	Hemmende elterliche Stile
vernünftig ermutigend konsequent vermittelnd fürsorglich entspannt verantwortlich	überkritisch widersprüchlich überfürsorglich streitlustig unbeteiligt übersächlich emotional überbedürftig

Wo hat der Klient diese Reaktionsweisen übernommen, oder welche Kompromisse hat er geschlossen?

Die Diagnose wird fortgesetzt durch eine Auflistung von Eigenschaften von Vater und Mutter und anderen Elternfiguren, die jeweils nach positiv oder negativ sortiert werden. Schließlich werden Elterneigenschaften aufgelistet, die jemand in Situationen positiv nutzen kann, die jemand in negativer Weise nutzt, oder auch Merkmale, die jemand ablehnt und nicht gebraucht.

Beim Selbst-Beeltern werden die natürlichen Eltern geachtet und so akzeptiert, wie sie waren. Der Berater muß vorsichtig sein, Eltern zu kritisieren oder abwertende und negative Statements des Klienten zu unterstützen.

Der **dritte Teil** der Methode beginnt mit einer Analyse der Wünsche und Bedürfnisse des inneren Kindes. Wie erkennt ein Klient heute diese Wünsche und Bedürfnisse und sorgt für deren Befriedigung. Zur Information des Erwachsenen-Ich über gutes elterliches Verhalten gibt James einen Überblick über kindliche Entwicklung und über altersgemäße Bedürfnisse. Sie beschreibt den sinnvollen Umgang mit eigener Energie und Kreativität und das entsprechende elterliche Verhalten, das diese Bereiche fördern kann.

In einem **vierten Schritt** wird ein innerer Dialog angeregt. Das Erwachsenen-Ich tritt in Kontakt mit dem eigenen Kind-Ich, z.B. in Form einer Stuhlarbeit oder einer geleiteten Phantasie. Es kann dabei das Kind nach den eigenen Wünschen, Erfahrungen und Bedürfnissen befragen und spüren, wie weit der Erwachsene bereit ist, das bedürftige Kind in sich anzuerkennen und anzunehmen.

Eine **typische geleitete Phantasie** hierfür ist:
Gehe zurück an den Ort deiner Kindheit und schaue dich dort um. Ir-
gendwo kannst du dich als Kind spielen sehen. Schau dir dieses Kind an,

und beobachte, was es gerade tut und wie es ihm dabei geht. Wenn du dich vorsichtig annäherst und allmählich mit dem Kind Kontakt aufnimmst, kann es sein, daß du das Kind zu seinen Wünschen, zu seinem Erleben, auch zu seiner Lebenssituation befragen kannst. Höre dabei aufmerksam auf die Klagen des Kindes.

Wenn der Kontakt mit dem Kind gut gelingt und das Verständnis da ist, kann man die Phantasie abschließen, indem man das Kind auf den Schoß setzen oder auf den Arm nehmen läßt und dann wieder Teil der erwachsenen Person wird.

In dem **fünften Schritt** werden die nun ermittelten Daten – das Erleben der eigenen Freiheit, die Analyse der Eltern als Person, die Bedürfnisse des Kindes – gewertet und auf die jetzige Lebenssituation bezogen. Dabei wird immer wieder zwischen brauchbar und unbrauchbar unterschieden. Neue Möglichkeiten werden im Gespräch oder in der Gruppe gesucht, wie mit ungünstigem Elternverhalten umgegangen werden kann oder wie fehlende Erfahrungen heute ermöglicht werden.

Diese Arbeit führt im **sechsten Schritt** zu der Entwicklung von Selbstvereinbarungen. *James* gibt hierfür eine Einführung in die Praxis der Vertragsarbeit. Der Mensch plant, wie er seine Wünsche besser kennenlernen kann, und verwirklicht, wie er seine Intuition und Kreativität gebraucht, mit Stärken und Schwächen umgeht und für sich selbst fürsorglich sein kann. Diese Verträge werden notiert und in kleinen Schritten in der Gruppe eingeübt. Besonderer Wert wird darauf gelegt, beeinflussende, hilfreiche, schützende Sätze als Erlaubnisse und Ermutigungen zu entwickeln, die das neue Eltern-Ich dem Kind sagen kann.

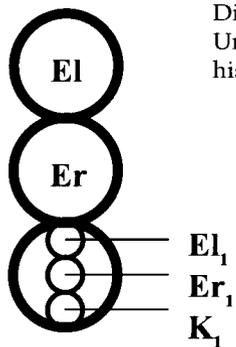
Der **siebte Schritt** im Prozeß des Selbst-Beelterns besteht im Einüben der neuen Verhaltensweisen in der Lebenssituation der Klienten, um mit ihnen vertraut zu werden, bis sie automatisch gebraucht werden. Der Abschluß besteht in der emotionalen Versöhnung mit sich selbst und den Eltern, die dann gelingt, wenn das neue selbstfürsorgliche Verhalten als positiv und gewinnbringend erfahren wird.

6.2 Veränderung des Kind-Ich-Zustands

Die Arbeit der Veränderung des **Kind-Ich-Zustands** und des **Eltern-Ich-Zustands** steht in einem engen Zusammenhang, da die Themenbereiche häufig korrespondierend sind. Das bedeutet, daß die **Skript-überzeugungen** im Kind-Ich von den Meinungen des Eltern-Ich unterstützt werden. Da diese beiden Persönlichkeitsanteile auch ohne das Erwachsenen-Ich miteinander in Austausch treten, ist dann der Einfluß des an der aktuellen Realität bezogenen Persönlichkeitsanteils oft gering, dies kann zu Funktionsstörungen führen.

Im Kind-Ich-Zustand sind (in den Kapiteln Skript 3.6 und 4.2 und auch im Kapitel Ich-Zustände 3.1 beschrieben) die Erlebensgeschichte, die frühen Entscheidungen im Zusammenhang mit den frühen Erlebnissen gespeichert. Dies findet auf allen Ebenen, der Denk-, Fühl-, Verhaltens- und Körperebene, statt.

Für die Darstellungen dieser Arbeit benutzen wir das historische und das phänomenologische Modell, da wir uns mit den inneren Prozessen beschäftigen. Im Prozeß selbst ist das Verhaltens- und soziale Modell zur Diagnostik erforderlich.



Die **Strukturanalyse 2. Ordnung**, in der wir die Unterstrukturen von Kind-Ich darstellen können, historisches Modell.

Ziele der Veränderungsarbeit

Das übergeordnete allgemeine Ziel ist die Autonomie. Um autonom leben zu können, sind folgende Veränderungen im Kind-Ich notwendig:

- das Wiederherstellen der Ich-Zustandsgrenzen, das bedeutet, Vermischungen mit anderen Ich-Zuständen aufzuheben,

- frühe Erfahrungen und daraus resultierende Entscheidungen und Gefühle aufzuspüren und neue Erfahrungen zu machen, um daraus neue Entscheidungen zu treffen und andere Gefühle zu erleben. Das bedeutet die Lösung innerer Konflikte;
- Integration und strukturelle Neuorganisation der Ich-Zustände;
- eine neue Energieverteilung;
- Aktivierung positiver Kind-Ich-Zustände (Ressourcen);
- neue Erfahrungen in Bereichen, die bisher wenig oder nicht gelebt wurden.

In der Definition und der Diskussion der Ich-Zustände haben wir gezeigt, daß es unterschiedliche Sichtweisen gibt. Unabhängig davon, ob ein Transaktionsanalytiker die Richtung des integrierten Erwachsenen-Ich vertritt und damit im Kind-Ich nur die Fixierungen sieht oder ob auch im Erwachsenenalter Ich-Zustände in ihrer Funktion nach außen als normal angesehen werden, besteht Übereinstimmung darüber, daß die Probleme die Konsequenz von frühen kindlichen Entscheidungen sind, die auf Erfahrungen oder Mangel beruhen. In der Psychotherapie ist regressive Arbeit zur Bearbeitung dieser Probleme notwendig.

Nach den richtungweisenden Arbeiten von *Berne* wurden verschiedene Ansätze erarbeitet, die zum Teil ganz detaillierte Ansätze zeigen oder auch Leitlinien geben. Auch hier gibt es wieder Beispiele für die Konzepte, die zur Planung einzelner Interventionen hilfreich sind und solcher, die für die Gesamtplanung relevant sind. In der folgenden Übersicht sind wichtige für die Praxis relevante Konzepte zusammengestellt:

Psychotherapie von Kind-Ich-Zuständen

Entwirrung *Berne* (1961)

Neuentscheidung *Goulding und Goulding* (1979)

Integrative Therapie *Erskine und Moursund* (1991)

Neue Kindheitserfahrungen ‚rechilding‘ *Clarkson* (1996)

Entwicklungspsychologischer Ansatz *Levin* (1980), *L. Weiss* (1991),

Babcock und Keepers (1980/1976), *Schiff* (1975), *M. James* (1985).

Punktuelles Neubeeltern *Osnes* (1981/1974)

Neubeeltern *Schiff* (1975)

Entwerrung

Den Begriff **Entwerrung** benutzen wir für die Arbeit mit dem Kind-Ich-Zustand. Auch wenn *Berne* (1961) in der Darstellung über Regressionsarbeit diesen Begriff nur für einen bestimmten Abschnitt dieser Arbeit verwendet, scheint es uns sinnvoll diesen Begriff dafür anzuwenden im Kontrast zur **Enttrübung des Erwachsenen-Ich**.

Erkennen des Kind-Ich-Zustands

Berne (1961) schreibt dazu aus seiner klinischen Beobachtung:

- Die charakteristische Haltung des Kind-Ich sei es, andere übertrieben zu bewundern oder sich bedauernswert hilflos darzustellen.
- Das Kind-Ich drängt sich in die Aktivität des Erwachsenen-Ich, und es zeigt sich unbewußt im Zusammenhang mit dem Erwachsenen-Ich durch Gestik und Stimme.
- Der kleine Professor, das Er₁, zeigt sich dann, wenn irgend etwas nicht so abläuft wie gewünscht oder bisher erfahren.

Auf den Kind-Ich-Zustand werden wir, wenn wir uns auf die **vier Diagnosemöglichkeiten** beziehen, durch das Verhalten darauf aufmerksam, in seiner Gesamtheit wird er phänomenologisch deutlich. Wie jemand in Beziehung tritt, beschreibt die soziale Diagnose in Transaktionen. Der Ursprung dieser Manifestationen wird durch die Lebensgeschichte in der historischen Diagnose bestätigt.

Die Verhaltensbeschreibung und die historische Diagnose sind beides Ansätze über das Erwachsenen-Ich, so daß Therapeut/Berater über das ‚Kind‘ sprechen. Ausführliche Informationen dazu enthält das Kapitel Diagnose der Ich-Zustände (Kap 4.4).

Der erste Schritt zur Arbeit mit dem Kind-Ich besteht darin, daß Therapeuten und Berater es erkennen und die Klient Zugang dazu entwickeln. Der zweite Schritt ist der, daß Klienten bemerken, daß ihre Spielgewinne ungesund sind und sie diese Art Zuwendung zu bekommen, aufgeben wollen. Dafür ist es erforderlich, daß sie mit dem, was sie in der realen Welt bekommen können, zufrieden sind. Dieses bedeutet den Verzicht auf die ‚Weihnachtsmann-Phantasie‘.

Über die Erinnerung konkreter Situationen gelingt es, daß die Klienten sich in diese gefühlsmäßig einlassen. *Berne* (1966 S. 247) schreibt, daß diese Art der Arbeit nicht nur eine Entlastung oder ein Durcharbeiten in Form der freien Assoziation ist, sondern **der Ich-Zustand könne wie ein richtiges Kind behandelt werden**.

Berne entwickelte zwei Hauptschwerpunkte der Arbeit mit dem Kind-Ich:

- **Wiederaufbau** (restructuring): Dazu gehört einerseits die Klärung und Definition der **Ich-Zustandsgrenzen** durch Verfeinerung der Diagnostik und Enttrübung. Andererseits ist die Neuverteilung der Energie durch **Aktivierung von Ich-Zuständen** (siehe Ego-gramm Kap. 3.1) eine Form des Aufbaus.
- **Reorganisation** (reorganisation): Reorganisation bedeutet die Zurückgewinnung des Kind-Ich durch die Veränderung des Eltern-Ich und die Entwerrung des Kind-Ich. Die Entwerrung des Kind-Ich ist Lösung der Konflikte innerhalb des Kind-Ich. Dies geschieht in der Bearbeitung früher Szenen in der Regression. Die Anwesenheit des Eltern-Ich, soweit es dazu in der Lage ist, zum Schutz des Kind-Ich und des Erwachsenen-Ich und zur späteren Umsetzung der neuen Entscheidungen und Erfahrungen ist dabei erforderlich. (Allgemeine Informationen dazu siehe Kap. 5.3.) *Berne* sieht es für diese Arbeit als notwendig an, daß die Klienten Informationen über die Konzepte der Ich-Zustände bekommen, um gut mitarbeiten zu können.

Wiederaufbau und Reorganisation des Kind-Ich

Wann:	Wenn Enttrübung des Er und Informationen an das Er nicht ausreichen, um Probleme zu lösen
Wie:	Neue Erfahrungen im Kind-Ich unter Beisein von Er ₂ und El ₂ mit Hilfe des Therapeuten in der Regression
Wozu:	Erarbeitung neuer Möglichkeiten im aktuellen Leben durch Befreiung gebundener Energie

Neuentscheidungen

Goulding und *Goulding* (1979) haben ein Behandlungskonzept mit Schwerpunkt der Therapie von neurotischen Störungen entwickelt. Die Grundideen sind auch bei anderen Störungen anwendbar.

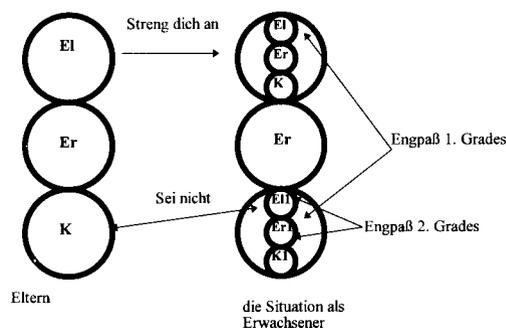
Ausgehend von der Vorstellung, daß die einschränkenden Überzeugungen in der frühen Kindheit im Kind-Ich getroffen werden, stellten sie dar, wie nun diese Entscheidungen durch neue Entscheidungen ersetzt werden können.

Die beiden *Gouldings* (1979) beschrieben **drei Arten von Engpäs-**

sen, deren Entscheidungen aus unterschiedlichen Altersstufen stammen und damit auf unterschiedlichen Ebenen liegen. Ein Engpaß ist eine Situation, in der zwei oder mehrere gegeneinander wirkende Kräfte aufeinander treffen und dadurch eine Lösung der Situation unmöglich scheint.

Engpässe

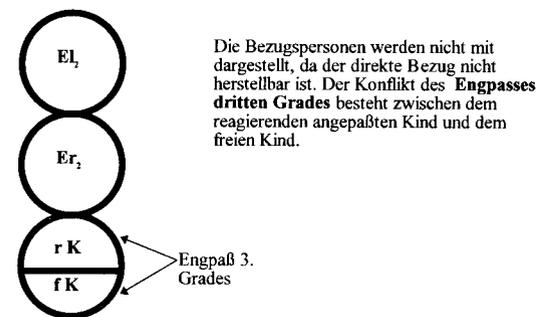
Wir stellen hier die klassische Sichtweise der *Gouldings* (1976 TAJ) dar, in der der entscheidende Ich-Zustand das Er_1 , der 'kleine Professor', ist. Da dieser Teil die Entscheidungen als Antwort auf die Einschärfung getroffen hat, ist es notwendig, daß auch dieser Teil die Entscheidungen revidiert und eine neue Entscheidung trifft.



Der **Engpaß ersten Grades** besteht zwischen der Gegeneinschärfung und den Strebungen, dieser nicht mehr zu folgen, also zwischen dem El_2 und dem K_2 . In der Strukturanalyse zweiter Ordnung läßt sich diese Situation genauer zeigen; der Konflikt besteht zwischen dem Eltern-Ich im Eltern-Ich (El des Introjektes) und dem Erwachsenen-Ich im Kind-Ich, dem 'kleinen Professor'.

Der **Engpaß zweiten Grades** besteht innerhalb des Kind-Ichs zwischen dem Erwachsenen-Ich im Kind, das eine neue Entscheidung treffen möchte, und dem Eltern-Ich im Kind-Ich, das die einschränkende Seite darstellt und an der alten Entscheidung festhält.

Für die Darstellung des **Engpasses dritten Grades** verwendeten *Gouldings* das Funktions- oder Verhaltensmodell:



Voraussetzungen für Engpaßarbeit

Die Voraussetzung für die Lösung der Engpässe ist ein enttrübtes Erwachsenen-Ich und eine Veränderung des Eltern-Ich, dadurch ist eine Veränderung des Kind-Ich möglich, die stabil bleibt und nicht nur eine Absichtserklärung, die dann nicht verwirklicht wird, weil das Eltern-Ich noch zu viel Energie zu diesen Themen hat. Daher ist es wichtig, Neuentscheidungen sorgfältig vorzubereiten, da sonst die Gefahr der Skriptverstärkung besteht.

Ein eindeutiger Vertrag mit Festlegung des Themas und auch eindeutiger Bereitschaft der Klienten ist eine Voraussetzung.

Lösung von Engpässen

Die Lösung der Engpässe geschieht in der **Regression** in eine frühe Szene, die dem entsprechenden Engpaß zugeordnet ist. Da das Er_1 die Entscheidungen getroffen hat, die später zu den Engpässen führen, ist das Er_1 auch der Teil, der die neue Entscheidung beim Engpaß trifft. Bei dem **Engpaß ersten Grades** erkennt der Klient im Er_2 , daß es keine logischen Gründe für die Verhaltensmaßregeln der Gegeneinschärfungen bzw. Antreiber gibt; diese Erkenntnis gibt neben dem Leiden die Motivation zur Veränderung in der der Klient zu einer eigenen Haltung in bezug auf die Gegeneinschärfung kommt und im Er_1 eine neue Entscheidung trifft z.B. zu überlegen, ob Eile notwendig ist.

Die **Neuentscheidung beim Engpaß zweiten Grades** betrifft einen Bereich des Seins, z.B. intelligent sein, im Kontrast zur **Einschärfung** 'denk nicht'. Die praktische Durchführung findet in einem 'ich-du'-Dialog mit der entsprechenden Elternfigur statt, die Szene wird in der Therapiesituation imaginiert. Wichtig dabei ist, sich die Eltern vorzustellen, wie sie damals waren, denn die Auseinandersetzung

wird nicht mit den heutigen Eltern, sondern mit den damaligen, den ‚inneren Eltern‘ geführt.

Auch der **Engpaß dritten Grades** wird in einer frühen Szene gelöst, auch wenn kein Dialog mit einer Bezugsperson möglich ist, es findet eine ‚ich-ich‘-Auseinandersetzung statt mit dem Ziel, daß das freie Kind seine neue Überzeugung vertritt und sich dazu entscheidet. Bei der Lösung des Engpasses zweiten und dritten Grades liegt der Schwerpunkt der Arbeit auf den Gefühlen, die mit diesen Einschränkungen verbunden sind.

Lösung eines Engpasses **ersten Grades** mit der Gegeneinschärfung ‚Beeil dich!‘:

⌘ Beispiel: Ein Klient schildert, wie er von seinem Vater immer wieder zur Eile angetrieben wurde. Er erinnert es so, daß er bei allem, sei es bei den Mahlzeiten zu schnellerem Essen oder in anderen Situationen, zu schnellerem Tun angehalten worden sei. ♦

Der Klient fing auf Anregung des Therapeuten nun an nachzudenken, wann denn Eile hilfreich sein kann, und stellte fest, daß er sich in vielen Situationen eilt, in denen es überhaupt nicht angemessen, sondern eher hinderlich ist. Er erlebt sich als unfähig, anders als schnell zu handeln, obwohl er es nicht mehr möchte. ♦

Dem Klienten fiel eine Situation von früher beim Mittagessen ein, die Familie hatte Zeit, und er wurde trotzdem zur Eile angetrieben. ♦

In einer ‚Stuhlarbeit‘ setzte er seinen früheren Vater in der Phantasie auf einen zweiten Stuhl und teilte ihm mit, wie er die Situation heute einschätzt, dann fühlte er sich wie damals

♦ Kommentar: Die geschilderte Einschränkung ist eine **Gegeneinschärfung**, daher die zu erwartende Enge ein **Engpaß ersten Grades**.

Durch die Interventionen des Therapeuten erkennt der Klient, daß es nicht sinnvoll ist, sich in so vielen Situationen zu beeilen.

Er spürt Ärger auf den Vater und sieht noch keine Möglichkeit, anders zu handeln. Diese Erkenntnis aus dem Er₂ reicht nicht für eine dauerhafte Änderung aus.

Der Klient findet eine Situation aus seiner Geschichte mit seinem Vater. Er wird von dem Therapeuten angeleitet, sich diese Situation vorzustellen. Der Therapeut versichert ihm, daß er da ist und Unterstützung gibt.

Er fragt, welche Art der Unterstützung der Klient möchte, um sich wie damals zu erleben (zur Überprüfung phänomenologische Diagnose) und dem Vater als das Kind von damals zu sagen, was er dazu denkt. Die heutige Erfahrung, die Anwesenheit des Therapeuten und das heutige Er₂ ermöglichen dem Klienten, den Vater nicht mehr als so mächtig zu erleben, daß er anzupassen, sondern er erlebt die Energie und die Freiheit

am Eßtisch und entschied, von nun an in Ruhe zu essen und auch in anderen Situationen nachzudenken, ob Eile notwendig ist, und nach seinen eigenen Maßstäben zu handeln.

aus seinem Kind, dem Er₁, eine neue Entscheidung zu treffen. Die Entscheidung lautet: ‚Ich kann für mich festlegen‘ wann es notwendig ist, mich zu eilen oder in Ruhe zu handeln‘.

In diesem Beispiel wird deutlich, daß bei der Arbeit am Engpaß ersten Grades das Denken eine große Rolle spielt und der kindlichen Entscheidung eine Enttrübung vorausgeht. In diesem Fall war die Trübung ‚eilen ist dauernd notwendig‘. Nachdem der Klient für sich erkannte, daß er darüber nachdenken kann, und in der Lage ist, zu entscheiden, wann er sich beeilt und in welchen Situationen er in Ruhe arbeitet, war es ihm möglich, die kindliche Entscheidung ‚ich muß mich immer eilen‘ zu revidieren. Er konnte in seinem Kind-Ich die oben beschriebene Entscheidung treffen.

Engpaß ersten Grades

Wann:	Beginn der Therapie, um Antreiber bzw. Gegeneinschärfungen aufzulösen und um die Einschärfungsebene deutlich zu machen
Wie:	‚Stuhlarbeit‘ in einer Szene aus der Kindheit, Entscheidung aus dem Kind-Ich
Wozu:	Entlastung von Antreibern bzw. Gegeneinschärfungen, Intensivierung des Therapieprozesses, Lösung des Konfliktes zwischen El ₂ und K ₂

Die Gegeneinschärfungen bzw. Antreiber haben die Funktion, die darunterliegenden einschränkenden Entscheidungen zu überdecken. Daher ist es wichtig, vor Bearbeitung der Engpässe ersten Grades eine Vorstellung darüber zu haben, welche Themen dann deutlich werden, die vorher nur indirekt zum Tragen kamen. Klienten erleben nach der Auflösung eines Engpasses als erstes eine Erleichterung und werden dann Einschärfungen deutlich erleben, die sie bis dahin nur hintergründig wahrnahmen. Der direkte Zugang bewirkt, daß sie Gefühle und Überzeugungen wahrnehmen, die bis dahin verdeckt waren; es wird häufig so formuliert: „Mir geht es so schlecht, so schlecht ist es mir noch nie gegangen.“

Dieses Leiden unter den Einschränkungen ist ein Teil der Motiva-

tion weiterzuarbeiten, der andere Teil ist die Motivation aus neuen, inzwischen gemachten und registrierten Erfahrungen.

Lösung eines Engpasses **zweiten Grades** mit der Einschärfung ‚Denk nicht‘:

Beispiel: ♡ Frau Z. kam in einer Phase ihrer Therapie zu dem Punkt, da sie massiv unter dem Gedanken, dumm zu sein, litt. Sie war traurig und wütend und haderte mit sich, sie sei zu dumm, um irgend etwas zu verändern. Sie machte ihre ‚Dummheit‘ daran fest, daß sie sich nichts merken könne. Beim Lesen eines Buches hatte sie den Eindruck, nachher nichts mehr davon zu wissen.

Die Klientin war immer wieder verzweifelt, sie hatte einerseits Spaß an Diskussionen, am Lesen und machte sich alles immer wieder schlecht, es sei alles dumm, was sie sage, und ihr Wissen sei zu gering. Nach der gedanklichen Trennung zwischen Wissen und Denken wurde ihr deutlich, daß sie an ihrer Denkfähigkeit zweifelt, und konnte dies dann ihrem Vater zuordnen. ♡ Sie erlebte heftige Wut, es kamen ihr unterschiedliche Situationen in Erinnerung, in denen ihr Vater ihr vermittelte, daß sie nicht in der Lage sei zu denken. ♡

◆ Kommentar: Diagnostisch ist es notwendig zu erkennen, ob es sich um Kind-Ich oder Eltern-Ich handelt. Hier war die Gestik und Mimik wie auch die Sprache kindlich.

◆ Die Klientin kam mit ihren Gefühlen dazu in Kontakt. Da die einschränkende Entscheidung eine **Einschärfung** war, entwickelte sich daraus ein **Engpaß zweiten Grades**.

Die Klientin bekam immer wieder Rückmeldung über ihr Denken, welche Verknüpfungen sie herstellte und wenn sie Zusammenhänge klar darstellte.

Als sie erkannte, daß sie oft klar denkt, haderte sie damit, daß sie zu wenig wissen würde. Die Enttrübung zwischen Wissen und Denken war ihr dann möglich.

Sie erkannte mit der Zeit, daß sie in bestimmten Situationen ihr Denken blockierte. Sie stellte fest, daß dies im Gespräch mit Männern am Arbeitsplatz häufig war. Es kamen ihr Situationen mit ihrem Vater in Erinnerung, in denen sie ihn als abwertend in bezug auf ihr Denken erlebte. Sie kam sich neben ihm oft dumm und deshalb abgelehnt vor.

Bedingt durch die neuen Erfahrungen und das zunehmende Zutrauen zu ihrem Denken, kam sie immer mehr in die Enge zwischen der kindlichen Entscheidung, daß sie nicht denken könne, und der Erfahrung, daß sie gut dazu in der Lage ist. Obwohl ihr Vater sich auf der bewußten Ebene eine intelligente Tochter wünschte, hatte sie als Kind wahrgenommen, daß ihr klares Denkvermögen dem Kind-Ich des Vaters bedrohlich war und er daher dieses abwertete.

Bei den neuen Erfahrungen mit ihrer

Eine Erinnerung, die immer wieder auftauchte, war ein Lächeln des Vaters, das für sie ironisch und abwertend war, dann, wenn sie über irgend etwas sprach z. B. Dinge, aus der Schule oder Dinge, die sie gelesen hatte. Er sagte ihr dazu:

„Das verstehst du nicht.“ ♡ In einer ‚Stuhlarbeit‘ sagte sie ihrem Vater, wie sie ihn erlebte und was das für sie bedeutete. Sie zeigte ihm ihre Wut, schrie ihn an, warf mit Kissen, war verzweifelt in ihrem Kummer über die Dummheit. Sie entschied sich zu dem was sie in der letzten Zeit öfter erlebt und auch bemerkt hatte, daß sie klar denken kann, und sagte es ihm mit fester Stimme. ♡ Zur Verfestigung dieser Entscheidung ging sie nach der Arbeit mit dem imaginierten Vater zu einzelnen Mitgliedern der Gruppe und teilte diesen ihre Entscheidung mit. ♡

Denkfähigkeit erlebte sie Spaß und Energie.

Der Engpaß wird deutlich, wenn die gegenläufigen Kräfte aufeinandertreffen. Die Klientin ist motiviert, eine neue Entscheidung zu treffen, dafür ist ein spezifischer Vertrag notwendig. Die Vorbereitung beinhaltet z. B., an welchen Platz die Person für den Dialog gesetzt wird, den Schutz durch die Therapeutin, wo sie sitzen wird, und die Information, daß der Vater sie in diesem Rahmen nicht unter Druck setzen kann. Die Therapeutin leitet dann die Klientin an, sich die Szene von früher mit dem damaligen Vater vorzustellen. In einem Dialog mit dem inneren Vater, der von der Therapeutin begleitet wurde, wurde die Klientin unterstützt durch Nachfragen nach der Situation und Ermutigung, sich den Gefühlen in bezug auf den früheren Vater auszusetzen.

Sie teilt in diesem Dialog dem Vater mit, daß sie denken kann, daß sie eine intelligente Frau ist. Diese neue Entscheidung den Gruppenmitgliedern mitzuteilen, dient der Integration der Entscheidung in das heutige Leben und der Anerkennung für diese Arbeit.

Je nachdem, in welchem Entwicklungsalter die Störungen der Klienten begründet sind, werden nach der Lösung der Engpässe zweiten Grades noch weitere einschränkende Überzeugungen deutlich. Diese können wie auch die Einschärfungen ganz unterschiedliche Bereiche betreffen.

Engpaß zweiten Grades

- Wann: Wenn durch neue Erfahrungen die Sackgasse erreicht ist und ein Leiden dazu deutlich wird. Die Enttrübung des Er₂ und ausreichende Veränderung des El₂ sind notwendig.
- Wie: Regression in eine Szene aus der Kindheit, ‚Stuhlarbeit‘ mit der entsprechenden Bezugsperson und das Erleben der zugehö-

rigen Gefühle und ihr Ausdruck, neue Entscheidung aus dem Kind-Ich vom Er₁.

Wozu: Veränderung der einschränkenden Skriptenerfahrungen mit dem Ziel, im aktuellen Leben andere Gefühle zu erleben, Lösung innerer Konflikte innerhalb des K₂.

Gouldings (1976) stellten die Engpässe ersten und zweiten Grades im lebensgeschichtlichen, dem Strukturmodell als Konflikte zwischen El₂ und K₂ bzw. El₁ und Er₁ dar. Diese Persönlichkeitsanteile sind entwicklungsgeschichtlich definiert.

Der **Engpaß dritten Grades** ist ein Konflikt zwischen Überzeugungen, die aus früheren Gefühlen und Erlebnissen, in denen Bedürfnisse und Wünsche nicht erfüllt wurden, stammen. Bei der Darstellung im lebensgeschichtlichen Modell liegt dieser Konflikt innerhalb des Kind-Ich. Dies wurde in der Weise dargestellt, daß das K₁ von Mellor (1981/1980) auch in elterliche, erwachsene und kindliche Anteile unterteilt wurde.

☞ Mellor, K.: Impasses. Ihre Entwicklung und ihre Struktur. 1981.

Säuglinge haben, wie die neueren Beobachtungen zeigen, durchaus verschiedene Anteile; ob diese mit unseren vom Verstand geprägten Begriffen sinnvoll beschrieben sind, ist fraglich. Die Lösung von Gouldings (1976), für diese Problematik die Verhaltensbeschreibung zu wählen, ist eine für die praktische Arbeit hilfreiche Lösung, denn das Problem, das Leid, liegt in den Anpassungsprozessen und die Energie zur Veränderung, um die Bedürfnisbefriedigung zu erreichen, im freien Kind-Ich. In der Darstellung über die Verhaltensbeschreibung wird nicht der Ort des Konfliktes dargestellt, sondern die nach außen im Hier und Jetzt deutlichen beobachtbaren Kindanteile, die für eine Bearbeitung dieser Situation wichtig sind. Auch die Arbeit an den Engpässen ersten und zweiten Grades dienen der Entwicklung der Autonomie von der Anpassung an die inneren Eltern, die im heutigen Leben nicht mehr passend ist.

Diese **Verhaltensbeschreibung** dient auch der diagnostischen Klarheit über die Ich-Zustandsbesetzung, um wirklich mit dem Kind-Ich-Zustand zu arbeiten und nicht mit kindlichen Anteilen aus dem Eltern-Ich. Eine weitere Gefahr für Klienten liegt darin, daß sie sich den Therapeuten anpassen und die Vorstellungen, die Therapeuten haben, integrieren, um wieder den vertrauten Anpassungsmechanis-

men folgen zu können und nicht wirklich eine Entscheidung für sich zugunsten ihrer eigenen Bedürfnisse und Gefühle treffen.

Bei der Engpaßarbeit stellen Therapeuten ihr Eltern-Ich als Hilfs-Eltern-Ich zur Verfügung, das in potenter Weise den ‚inneren Eltern‘ entgegenstehen kann. Diese elterliche Funktion wird in verschiedenen Bereichen deutlich z. B. der Haltung, dem Schutz in der Situation oder Regeln in bezug auf den Rahmen.

Die Lösung eines **Engpasses dritten Grades** mit der Überzeugung ‚Mich hat nie jemand wirklich gemocht!‘:

☞ Beispiel: Eine Klientin stellt sich am Arbeitsplatz und im privaten Bereich immer wieder Situationen her, in denen sie abgelehnt wurde. Am Arbeitsplatz konkurrierte sie vor allem mit den Männern, sie wurde schnell ärgerlich und zog sich schmallend zurück. ♦ Ihre Ehe endete mit einer Scheidung, sie lebt allein und hat wenig Freunde, da sie sich von anderen immer wieder schnell ausgenutzt erlebt und sich zurückzieht. Das Ergebnis vieler Kontakte ist die innerliche Überzeugung: Mich mag im Grunde keiner, es hat mich noch nie jemand gemocht. In der Therapiegruppe war die Klientin anfangs immer wieder kratzbürstig und motzig. Der Therapeut beantwortete dies in unterschiedlicher Weise, so daß die Klientin aufmerksam wurde, daß ihr Verhalten nicht zu dem gewohnten Ergebnis führte und sie mit ihren Überzeugungen zu diesem Thema in Kontakt kam. Durch die Arbeit an verschiedenen Themen innerhalb des Therapievertrages entwickelte

♦ Kommentar: Die Klientin verhielt sich ihrer Grundüberzeugung entsprechend immer wieder so, daß sie Ablehnung erfuhr und sich immer wieder ihre Überzeugung bestätigte und dadurch auch verfestigte. So war sie anderen Menschen gegenüber grundsätzlich mißtrauisch und lebte zurückgezogen, um diesen ‚bösen Menschen‘ nicht so oft ausgeliefert zu sein.

Die Klientin ließ kaum jemanden an sich heran und versuchte, sich dadurch vor der Bestätigung ihrer Überzeugung zu schützen, vereinsamte dabei und erlebte einen schlimmen Mangel an Anerkennung und Stimulierung.

Die Therapieschritte, die notwendig waren, damit die Klientin sich auf die Engpaßarbeit einlassen konnte, dauerten mehrere Jahre, sie enttrübte ihr Er und löste eine Reihe von Engpässen ersten Grades und machte die erleichternde Erfahrung, solche Engen wirklich auch lösen zu können. In diesem Bereich war für sie die Erfahrung, fähig zu sein, sich zum Leben zu entscheiden, zentral.

Dies gab ihr Motivation weiterzuarbeiten, auch wenn sie manchmal fast verzweifelte über die Schwere und

die Klientin ausreichendes Vertrauen, um ganz allmählich und vorsichtig zu glauben, daß der Therapeut sie anerkannte und auch mochte.

Die Klientin begann Anerkennung anzunehmen und kam darüber an die Gefühle, die mit der Überzeugung, nie geliebt gewesen zu sein, in Kontakt. Sie erlebte eine tiefe Verzweiflung und Wut über ihr bisheriges Leben. Die Entscheidung zu leben hatte sie schon in einer vorangegangenen Arbeit getroffen. In der Verzweiflung war es ihr möglich, auch noch den inzwischen entwickelten Glauben, daß es Menschen gibt, die sie mögen, wahrzunehmen und nach mehrmaligem Durchleben dieser intensiven Verzweiflung auch über das, was ihr im bisherigen Leben verlorengegangen war, die Entscheidung zu treffen, daß sie liebenswert ist.

Mühsal der Beschäftigung mit ihrem Inneren. Sie hatte immer wieder die Tendenz aufzugeben, hielt aber durch und kam zu dem Punkt, an dem sie Anerkennung annahm und in einzelnen Situationen glaubte, daß bestimmte Menschen sie gerne mögen.

Sie zweifelte daran, liebenswert zu sein, da ihr gewohntes Verhalten immer wieder zu Ablehnung führte und sie dadurch ihre ursprüngliche Überzeugung bestätigt sah.

Sie lernte ihr Verhalten wahrzunehmen und sah, was sie dazu beiträgt, immer wieder dasselbe zu erleben, und fand Möglichkeiten, anderes Verhalten einzüben.

Sie machte mehrere Ansätze, die Entscheidung zu revidieren; dies zeigt, daß es wichtig ist, Geduld zu haben bis zu dem Zeitpunkt, an dem Klienten soweit sind, neue Entscheidungen zu treffen.

Dieses Beispiel zeigt, daß es wichtig ist, Klienten nicht zu drängen, wenn sie in ihrer Entwicklung noch nicht soweit sind, neue Entscheidungen zu treffen und so Anpassung zu verstärken und damit auch skriptverstärkend zu sein. Dies bedeutet, daß Klienten zwar Ermutigung und oft auch sanften Druck brauchen, um Veränderungen zu machen. Andererseits ist es wichtig, die Entwicklung im Blick zu haben und zusammen mit den Klienten eine sinnvolle Strategie in der Skriptänderung zu planen.

Bei der Betrachtung der Einschärfungen und der daraus möglichen Engpässe wird deutlich, wie eine sinnvolle Reihenfolge sein kann. Es ist z. B. notwendig, vorsichtig zu sein mit der Bearbeitung der Einschärfung ‚Schaff's nicht‘ und sorgfältig zu klären auf welche Bereiche sie sich bezieht. Wenn sie sich darauf bezieht, daß jemand sagt, ich schaffø es nicht, mich umzubringen, weil ich zu feige bin, ist es notwendig, zuerst das Thema ‚Leben‘ zu bearbeiten, da sonst die Ge-

fahr des Suizides verstärkt werden kann. Dies ist ein extremes Beispiel, um die Verknüpfungen deutlich zu machen, die Gefahren beinhalten.

Engpaß dritten Grades

- Wann: Wird eine Überzeugung über das deutlich, wie sich jemand schon immer erlebt hat, und steht diese im Gegensatz zu neuen Erfahrungen, kann dies als Sackgasse erlebt werden. Wenn der Wunsch besteht, diesen Konflikt zu lösen.
- Wie: Regression in ein kindliches Gefühl (es sind häufig Situationen aus vorsprachlicher Zeit, so daß es oft wenige Worte dazu gibt und auch meistens kein konkretes Gegenüber), das in der therapeutischen Situation wahrgenommen und ausgedrückt wird. Wichtig ist die adäquate Antwort mit dem Ziel, eine neue Entscheidung zu treffen.
- Wozu: Zur Befreiung aus den Einschränkungen der Kindheit mit dem Ziel des veränderten Erlebens, Lösung innerer Konflikte innerhalb des K₂.

Das Konzept der Neuentscheidungen zeigt, wie im Detail an einzelnen Entscheidungen gearbeitet werden kann, und bietet die Interventionsplanung in diesen Abschnitten.

Mc Cormick und Pulleyblank (1985) haben sieben Stadien der Neuentscheidungsarbeit zusammengestellt.

- Lernen, dem Therapeuten zu trauen, daß er den therapeutischen Prozeß sicher gestaltet.
- Aushandeln eines Therapievertrages, um die gewünschten Verhaltensänderungen genau festzulegen.
- Erkennen der vorausgegangenen Transaktionen mit sich selbst und mit anderen.
- Erkennen der vorausgegangenen Transaktionen und die daraus folgenden Entscheidungen.
- Erkennen der Vor- und Nachteile, mit diesen Entscheidungen weiterzumachen.
- Neu entscheiden in bezug auf die selbstzerstörerischen Entscheidungen aus der Vergangenheit und verstärken der konstruktiven Entscheidungen aus der Kindheit.
- Integrieren der Neuentscheidung, indem sie in den Therapiesitzungen und außerhalb praktiziert wird.

☐ Goulding und Goulding: Neuentscheidung 1979. McNeel: Die sieben Faktoren der Neuentscheidungstherapie 1981

Integrative Therapie

Erskine und *Moursund* (1991/1988) beschreiben einen im doppelten Sinne integrativen Ansatz, einerseits von den Therapiemethoden, – sie integrieren unterschiedliche Therapieansätze in ihre Arbeit –, und andererseits in bezug auf die Persönlichkeit, in die Anteile integriert werden im Sinne des integrierten Erwachsenen-Ich. Die Sichtweise ist die, daß **Introjekte** im Eltern-Ich und **Fixierungen** im Kind-Ich die Funktion des Erwachsenen-Ich stören und daß eine Auflösung der Blockaden und eine Integration gesunder elterlicher und kindlicher Anteile in das Erwachsenen-Ich notwendig ist, um in gesunder Weise im Leben zu stehen.

Es gibt vier große Bereiche, in denen therapeutische Arbeit stattfindet:

- Verstand
- Verhalten
- Gefühle
- Körper.

Die Bearbeitung aller vier Bereiche ist für Skriptänderungen notwendig. Die Arbeit mit dem Kind-Ich geht über eine frühe Kindheitsszene, um die früheren Gefühle wiederzuerleben, damit der Kind-Ich-Zustand die Führung übernimmt. Die Vorbereitung dazu ist, wie in anderen Bereichen schon beschrieben, die Vertragsarbeit, das bedeutet, daß auch das Erwachsenen-Ich mit der Arbeit einverstanden ist.

Der Therapeut übernimmt oft am Anfang die Führung, um den Schutz, der von ihm ausgeht, deutlich zumachen. Der Therapeut erkennt das kindliche Bedürfnis, z. B. Symptome der Angst, Zähneknirschen oder Wunsch nach Erlaubnis, und verbalisiert es, so kann der Kind-Ich-Zustand mit mehr Energie besetzt werden. Der Therapeut nimmt direkt Kontakt zu dem Kind-Ich auf. Die Klienten erleben in der frühen Szene noch einmal, was ihnen damals gefehlt hat, und können erkennen, zu welchen Schlüssen sie damals gekommen sind. Dadurch, daß sie mit ihren heutigen Möglichkeiten diese Situation nacherleben, sind sie in der Lage, andere Möglichkeiten zu entwickeln und diese Anteile zu integrieren, statt sie auszublenden. Therapeuten unterstützen das Kind auch mit direkten Geboten an die inneren Eltern wie: „Du schlägst den Jungen nicht mehr!“

Nach diesen intensiven emotionalen Erfahrungen ist es häufig wichtig, daß der Klient noch körperlichen Kontakt hat und von einem Gruppenmitglied oder dem Therapeuten gehalten wird.

In ihrem Buch haben *Erskine* und *Moursund* viele eindrucksvolle Beispiele ihrer Arbeit durch Transkripte und Erläuterungen gezeigt, so daß wir dazu keine Beispiele vorstellen.

☞ Erskine und Moursund: Kontakt – Ich Zustände – Lebensplan. 1991.

Integrative Therapie

Wann:	Deutliche direkte oder indirekte Zeichen einer Kind-Ich-Teilnahme an einem Thema mit Energiebindung.
Wie:	Regression in eine frühe Szene, Erspüren der nicht erfüllten Bedürfnisse, neue Erfahrungen, z. B. Schutz durch Therapeuten.
Wozu:	Auflösung von Fixierungen, Integration dieser Bereiche mit ihrer Energie in das integrierte Er ₂ .

Neue Kindheitserfahrungen ‚rechilding‘

Clarkson (1996/1992) geht bei der Kinderneuerung von den phänomenologisch beobachtbaren Kind-Ich-Zuständen aus, die in der Lebensgeschichte eines Menschen begründet sind. Sie zeigt, wie die Veränderung von Ich-Zuständen aus entwicklungsgeschichtlich früheren Stufen der Streßfestigkeit eines Menschen dient.

Sie sieht diese Möglichkeit nicht an Stelle der üblichen TA-Therapie, sondern als Erweiterung und Konzeptionalisierung des Bisherigen.

Das Konzept der neuen Kindheitserfahrungen bezieht sich nicht auf Bearbeitung innerer Konflikte, sondern auf neue Erfahrungen und Entwicklungen, die in der Kindheit nicht möglich waren.

Clarkson gibt für die Psychotherapie in der Gruppe vier Stufen an:

- Gruppenprozeß, dabei liegt das Schwergewicht auf Erwachsenen-Ich-Funktion mit Konfrontation und Unterstützung zur Schaffung eines gemeinsamen Arbeitsklimas.
- Psychotherapie, das bedeutet Arbeit an Konflikten, wie Neuentscheidungsarbeit, Beelterung oder Entrübungsarbeit.
- Neue Kindheitserfahrungen, hier besteht das Angebot, vertraglich festgelegt, in bestimmte Altersstufen zu regredieren und innerhalb der Gruppe neue Erfahrungen und Entwicklungen zu machen.
- Kognitive Integration, in dieser Phase wird die kindliche Erfahrung in das Erwachsenenalter eingebaut. Es können Fragen gestellt und die Abläufe besprochen werden.

Die Phase der neuen Kindheitserfahrungen wird von der gesamten Gruppe durchgeführt, z. B. Angebote aus dem Kindergartenalter mit entsprechenden Spiel- und Beschäftigungsangeboten werden gemacht, die Therapeuten stehen in elterlicher Funktion zur Verfügung.

Anteile daraus werden in vielen Therapien genutzt, indem Spielmaterial oder Malutensilien vorhanden sind und im Bedarfsfall situativ eingesetzt werden.

Diese neue Kindheitserfahrung, sie entspricht der korrigierenden Beziehungserfahrung, bewirkt eine Streßfestigkeit von Menschen, die z. B. im sozialen Bereich großen emotionalen Belastungen ausgesetzt sind. Viele kompensieren ihre Entwicklungsdefizite aus der Kindheit über lange Zeiträume und dekompensieren im Streß, hier dient diese Arbeit der Prävention.

Die Beschreibung dieser Veränderung im Energiekonzept zeigt, daß die freie Energie ins Kind-Ich gebracht wird, um durch Fixierungen gebundene Energie zu befreien und auch im Erwachsenen-Ich wirksam werden zu lassen (siehe Kap. 3). Durch Entwicklungsdefizite entstandene Pathologie wird so außer Kraft gesetzt.

Neue Kindheitserfahrungen (rechilding)

- Wann: Werden neben inneren Konflikten auch Defizite in der kindlichen Entwicklung deutlich.
- Wie: Regression in frühere Entwicklungsstufen mit entsprechenden Angeboten innerhalb der Gruppe (für die gesamte Gruppe).
- Wozu: Stabilität der Persönlichkeit durch breitere Basiserfahrungen.

Diese Aspekte der Entwicklung sind auch bei anderen Autoren deutlich, auch wenn sie dort nicht in ein solch festes Programm gefaßt werden.

Sowohl in der Psychotherapie wie auch in der Beratung wechselt die Arbeit immer wieder zwischen Entwicklungsförderung und Konfliktbearbeitung auf verschiedenen Ebenen.

📖 Clarkson, P.: Transaktionsanalytische Psychotherapie. 1996.

Entwicklungspsychologische Ansätze

Die beziehungsorientierte Arbeit setzt in ihrem Schwerpunkt bei der korrigierenden Beziehungserfahrung an, das bedeutet, daß Klienten im Rahmen der Beratung oder Therapie Erfahrungen machen, die ihnen bis dahin verwehrt waren.

Dieser Ansatz ist vor allem im Beratungsbereich wichtig, da es in der Beratung nicht primär um die innerpsychischen Veränderungen geht. Dort ist die entwicklungspsychologische Sicht, Angebote dort zu machen, wo Mängel bestehen, und dadurch Veränderungen zu erzielen, hilfreich.

Diese Veränderungen sind im Sinne einer Entwicklungsförderung zu sehen.

Durch diese Erfahrung, daß Beziehungen anders sein können als die bis zu diesem Zeitpunkt gelebten, wird es Klienten möglich, bestimmte Entwicklungsschritte zu machen, und es wird dadurch auch die Fähigkeit entwickelt, innere Konflikte zu erkennen und zu lösen.

Im folgenden Abschnitt werden wir den Schwerpunkt auf die für gesunde Entwicklung notwendigen Faktoren legen. Hier geht es nicht darum, Eltern oder Therapeut/Berater zu perfektionieren, sondern im Sinne der ‚ausreichend guten Mutter‘ der Vorstellung von Winnicott Anregungen zu geben ‚ausreichend gute Therapeuten/Berater‘ für die Beelterung im Arbeitsprozeß zu sein.

In der Beschäftigung mit der Kinderentwicklung wurde deutlich, wie wichtig es ist, daß Kinder die notwendigen Entwicklungsschritte in einer bestimmten Reihenfolge machen, damit die aufeinander aufbauenden Teilschritte zu einer Gesamtheit wachsen. Läßt z. B. ein Kind die Krabbelphase aus, sind weitere Entwicklungsschritte oft schwieriger als bei Kindern, die die Krabbelphase durchleben. Die psychomotorische Entwicklung steht in engem Zusammenhang mit der seelischen Entwicklung, auch hier bauen die einzelnen Phasen aufeinander auf.

Für die gesunde Entwicklung ist die Befriedigung der Grundbedürfnisse durch die Bezugspersonen ein zentrales Element.

Pam Levin (1974) stellte Bestätigungen zusammen, die sie für eine gesunde Entwicklung vorschlägt. Sie geben einen Anhalt, Defizite zu finden, und Anregungen, wie solche Bestätigungen formuliert werden können.

- Du hast das Recht, hier zu sein.
- Du darfst Bedürfnisse haben.

- Ich freue mich, daß du ein Mädchen bzw. Junge bist.
- Du brauchst dich nicht zu eilen.
- Ich mag es, dich zu halten.

Diese Botschaften sind von Geburt an wichtig, sie werden von den Eltern oder später in Therapie und Beratung von Therapeuten/Beratern gegeben. Diese Formulierungen sind Vorschläge, welche Bereiche wichtig sind. Es ist notwendig, sie für den eigenen Gebrauch so umzuwandeln, daß sie der Persönlichkeit des Absenders entsprechen und für den Empfänger angemessen sind.

M. James schreibt: „Es ist nie zu spät, fröhlich zu sein“, das bedeutet, daß es möglich ist, neue Erfahrungen zu machen und sie in das Leben zu integrieren. Sie beschreibt die Entwicklung der persönlichen Kräfte, sie bezieht sich auf die Entwicklungsstadien von E. Erikson.

James, M.: It's Never too Late to Be happy. 1985.

Neubeeltern

Die Neubeelterung – diesen Begriff verwenden wir nur für die spezifische Arbeit, die aus den Entwicklungen der Schiffs (1975) stammen – bezieht sich auf Psychotherapie mit schwer gestörten Patienten. Bei dieser Arbeit wird nicht nur das Eltern-Ich verändert, sondern intensiv mit dem Kind-Ich in der Regression gearbeitet. Auch hier ist der spezifische Vertrag für die einzelnen Schritte notwendig. Da davon ausgegangen wird, daß bei diesen Patienten die Defizite vorgeburtlich und im ersten Lebensjahr liegen, beinhaltet diese Arbeit sehr viel körperliches Halten und z.B. auch Flasche-Trinken und ähnliche frühe Erfahrungen. Die motorische Entwicklung wird auch in diese Arbeit einbezogen. Die Nachentwicklung dient dem Aufbau eines neuen Kind-Ich.

Neubeeltern

- Wann: Bei klarer Diagnosestellung einer Psychose und der Möglichkeit, in einer entsprechenden Einrichtung zu arbeiten.
 Wie: Regression auf frühe Stufen mit vielen neuen kindlichen Erfahrungen.
 Wozu: Aufbau eines neuen Kind-Ich.

Punktuelles Neubeeltern

Das **punktueller Neubeeltern** ist eine Arbeit im Kind-Ich, bei dem wie auch bei den anderen Konzepten die Therapeuten als Hilfs-Eltern-Ich fungieren in bezug auf die Klienten und auch ein Gegengewicht zu den ‚inneren Eltern‘ darstellen.

Osnes (1981/1978) zeigt, daß die prinzipielle Idee des Neubeelterns nicht nur bei Psychotikern angewandt werden kann, sondern in abgewandelter Form auch in fortlaufenden Gruppenbehandlungen. Sie identifiziert mit den Klienten einen spezifischen Bereich, in dem Defizite bestehen. Sie leitet die Klienten an, sich mit geschlossenen Augen eine solche Situation zu vergegenwärtigen und sie zu beschreiben und die Gefühle, die auftauchen, zuzulassen. Bei Bedarf zeigt sie ihre Anwesenheit zum Schutz dadurch, daß sie ihre Hand auf die Schulter legt. Wenn Situationen zu beängstigend erscheinen, ist es möglich, zwischendurch in Gedanken an einen sicheren Ort der Kindheit zu gehen. Es ist wichtig, daß die Klienten in der Gegenwart sprechen, um die Situation nachzuerleben und auch im Heute eine neue Erfahrung zu machen.

Die Klienten fragen nach dem, was sie brauchen, oder die Therapeuten machen intuitive Angebote aus dem, wie sie die Klienten wahrnehmen, da die Situationen häufig aus der vorsprachlichen Zeit stammen. Bei der Vorbereitung der Situation ist es bei Regression auf ein frühes Alter häufig hilfreich, daß die Klienten sich vorher Elternfiguren aus der Gruppe wählen, die ihnen während der Arbeit zur Seite stehen. Die Art des Beistandes kann vorher besprochen oder in der Situation erbeten werden.

Punktuelles Neubeeltern

- Wann: Deutlich und bewußt werden von Defiziten in der kindlichen Entwicklung.
 Wie: Regression in eine definierte Situation, um neue Erfahrungen zu machen.
 Wozu: Ziel ist es, durch diese Erfahrungen das Kind-ich zu stabilisieren und neue Gefühlsqualitäten zu erschließen.

Die Entwicklungsstadien und die dazu gehörenden Bestätigungen werden im Kap. 7.4 Kindertherapie besprochen.

Allgemeine Anregungen zur Attraktion des Kind-Ich

Für die oben beschriebenen Verfahren ist es wichtig, den Kind-Ich-Zustand zu erreichen und ihm dann auch kindgerechte Angebote zu machen. Dazu gehört einerseits genügend Schutz, und andererseits ist es wichtig, den kindlichen Bedürfnissen nach Bewegung und Anregung Rechnung zu tragen, z. B.

- eine wohnliche Einrichtung der Therapieräume mit der Möglichkeit, auch auf dem Boden zu sitzen;
- Kuschtiere in der Größe auch für Erwachsene geeignet;
- Bewegungsfreiheit z. B. für freies Tanzen;
- die Möglichkeit Lärm zu machen;
- Malmaterialien.

Es ist nicht notwendig, nun alles zur Verfügung zu haben, sondern sich Gedanken zu machen, was in dem eigenen Arbeitsbereich möglich ist und welche Möglichkeiten auch der eigenen Persönlichkeit entsprechen.

Diese vorgestellten Möglichkeiten, mit dem Kind-Ich zu arbeiten, sind nicht zu werten, sie bedürfen ihrer spezifischen Indikation, und sie sollten während der Ausbildung oder Selbsterfahrung kennengelernt werden und nicht nur auf dem Boden theoretischer Informationen durchgeführt werden.

Für das Einüben dieser Verfahren ist es wichtig, Supervision zu erhalten.

6.3 Veränderung des Eltern-Ich-Zustands

Die Arbeit mit dem **Eltern-Ich** betrifft nicht nur die **Psychotherapie**. Die Wirkung auf das Eltern-Ich, die im **Beratungsbereich** erzielt wird, wird häufig unterschätzt. Denn aus dem Beispiel, wie Berater mit ihnen umgehen, integrieren Klienten Haltungen und Informationen in ihr Eltern-Ich-System. Dadurch findet ein **Beelterungsprozeß** statt; es ist wichtig, auch diesen bewußt zu steuern.

Die Themenbereiche, die zu Schwierigkeiten führen, sind in der Regel in allen drei Ich-Zuständen begründet. Diese Themen werden erhalten durch die Skriptüberzeugungen im Kind-Ich, sie werden nicht erkannt durch Trübungen oder einen Mangel an Informationen im Erwachsenen-Ich und werden durch die Einstellung des Eltern-Ich verstärkt. Daraus folgt, daß in der Therapie und der Beratung die

Arbeit mit allen drei Ich-Zuständen zu einem Thema notwendig werden kann.

Der Eltern-Ich-Zustand wird häufig in seinem **Verhalten** dargestellt, indem er entweder **fürsorglich** oder **kritisch** beschrieben wird in seiner elterlichen Qualität des Tuns, die Betrachtung der **phänomenologisch** deutlich werdenden Eltern-Ich-Zustände und der **Lebensgeschichte** des jeweiligen Menschen ist für die Veränderungsarbeit ebenso wie die Art der **Beziehungsaufnahme** notwendig.

Die Bedeutung der Veränderung des Eltern-Ich-Zustandes ist erst in der Zeit nach *Berne* herausgearbeitet worden. *Berne* bezieht sich auf den inneren Dialog und die Einflüsse, die dadurch vom Eltern-Ich ausgehen und wie diese den Kind-Ich-Zustand beeinflussen. *Berne* (1975/1972) sieht den Schwerpunkt darin, die **Elternstimmen** zu erkennen und dann vom **Erwachsenen-Ich** zu entscheiden, diesen Anweisungen zu folgen oder dies nicht zu tun.

Ziele der Veränderungsarbeit

Die Arbeit mit dem Eltern-Ich kann in dem Prozeß der Beelterung stattfinden, die Klienten integrieren Neues in diesen Ich-Zustand, oder es kann eine Psychotherapie mit dem Eltern-Ich durchgeführt werden, die eine Änderung im Gefühlsbereich des Eltern-Ich bewirkt. Bisher ausgeblendete Anteile werden wirksam, und/oder den schädlichen Anteilen wird Energie entzogen. Wir werden zwei Gruppen von Arbeiten mit dem Eltern-Ich darstellen: einerseits die **therapeutischen Veränderungen im Eltern-Ich** und den **kontinuierlichen Prozeß der Beelterung** mit dem Schwerpunkt der entwicklungspsychologischen Sicht und für die folgende Techniken entwickelt wurden:

Elterninterview *Mc Neel* (1976)
Neubeeltern *Schiff* (1975)
Die Kopfbewohner *M. Goulding* (1991/1985)
Integrative Therapie *Erskine und Moursund* (1991/1988)
Eltern-Ich-Lösung *Dashiell* (1981/1978)
Neubeeltern des Eltern-Ich zur Unterstützung von
Neuentscheidungen *Mellor und Andrewartha* (1981/1980)
Aktivierung positiver Eltern-Ich-Strukturen (Parent Grafting)
A. Mitchell (1983)
Beelterung *Levin* (1980) und *Drego* (1994)

Eltern Interview

Eine der ersten Arbeiten zur Veränderung des Eltern-Ich hat *Mc Neel* (1976) entwickelt. In der Befragung des Eltern-Ich, im **Eltern-Interview**, wird in der ‚Regression‘ das Eltern-Ich wie eine ganze Person mit Gefühlen, Denken und Werthaltungen angesprochen in einer Situation aus der Kindheit des Klienten. Unter Regression verstehen wir in der Regel das Zurückgehen in kindliche Anteile hier ist das Zurückgehen in elterliche Anteile gemeint, die oft schwerer zu erreichen sind als die kindlichen. Hier sind die Kriterien der phänomenologischen Diagnose zur eindeutigen Identifizierung hilfreich.

Diese Form der Arbeit wurde aus der Beobachtung von Dialogen bei der ‚Zwei-Stuhl-Arbeit‘, in denen Klienten beide Seiten sowohl den Kind-Ich-Zustand als auch den Eltern-Ich-Zustand, verkörpern, entwickelt. Häufig startet der Klient aus dem reagierenden Kind-Ich und wechselt auf dem zweiten Stuhl entweder in das negativ-kritische oder das negativ-nährende Eltern-Ich. In diesem Dialog bleibt der Klient häufig gefangen und findet keine Lösung. Das **Eltern-Interview** dient dazu, Lösungen zu finden und Neuentscheidungen zu unterstützen. Die Situation in der das Eltern-Interview angewendet werden kann, ist dann gegeben, wenn der Klient eindeutig in der Opferposition ist und Bedürfnisse an das Eltern-Ich formuliert, und dieses weist die Bedürfnisse zurück und gibt verteidigende Antworten in der Regel, um das eigene Kind-Ich zu schützen.

Wenn sich der Klient eindeutig in einer Engpaßsituation befindet und darauf wartet, daß die Elternfigur sich ändert, wird eine Intensivierung in der therapeutischen Situation dadurch erreicht, daß Therapeuten fragen, ob derjenige bemerkt, daß er darauf wartet, daß der andere sich ändert.

Beim **Eltern-Interview** reagiert der Klient aus dem Eltern-Ich, und der Therapeut befragt ihn, als wäre es eine reale Person. Eine erste sinnvolle Frage ist die nach dem Namen, dann sind Fragen in bezug auf Gedanken und Gefühle wichtig, die sich auf die Forderung des Kind-Ich beziehen. Diese Befragung geht davon aus, daß die Eltern nicht in böser Absicht, sondern aus einer für sie selbst bedrohlichen Situation handeln.

Der Klient macht eine ganzheitliche Erfahrung als dieser Elternteil mit Gedanken und Gefühlen, die auch auf der körperlichen Ebene deutlich werden. Er erlebt Vater oder Mutter als ganze Person mit eigenen Problemen und nicht nur den zurückweisenden oder verteidigenden Teil.

Der entscheidende Schritt während des Eltern-Interviews ist der Ich-Zustandswechsel der Elternfigur aus dem negativ-kritischen oder negativ-fürsorglichen Eltern-Ich in das Kind-Ich, das seine Gefühle, z. B. Ängste, zeigt. Dies erleichtert den Trennungsprozeß zwischen der Elternfigur und den Klienten: die Lösung der ungesunden Symbiose. Auf der Erwachsenen-Ebene wird ihnen bewußt, daß sie ihre Wünsche häufig unterdrückten und statt dessen Maschengefühle oder Maschenverhalten zeigten und diese eher eskalierten, als die Eltern in ihrer Vorstellung durch eigene Wünsche in Bedrängnis zu bringen. Früher schützten sie damit ihre Eltern und tun dies für die ‚inneren‘ Eltern immer noch.

⌘ Ein Klient hatte immer wieder Schwierigkeiten, in den Bergen wandern zu gehen, er spürte eine massive Bremse, obwohl er Lust dazu hatte und vor einiger Zeit die Entscheidung getroffen hatte, dies tun zu dürfen. Er haderte immer wieder mit sich und schimpfte mit sich, wie es früher seine Mutter getan hatte. Er wurde als seine Mutter befragt. Als erstes fragte die Therapeutin nach ihrem Namen und danach, wie denn der Sohn gewesen sei, als er ungefähr vier Jahre alt war. Sie berichtete, er sei ein wildes Kind gewesen und habe ungeheuer viel Energie gehabt. Sie habe ganz oft mit ihm geschimpft und ihn zurechtgewiesen. Sie habe ihn in seine Schranken gewiesen, als Junge durfte er schon wild sein, aber doch mit Maßen. Dies sei häufig über ihre Kräfte gegangen. Sie habe ganz oft Angst um ihren Sohn gehabt, sie habe ihm dies aber doch nicht zeigen können, sonst wäre die Gefahr gewesen, daß sie ihn verweichlicht hätte. Denn ihr Vater hätte ihr beigebracht, Jungen dürften nicht verweichlicht werden. Die

♦ Die Therapeutin half dem Klienten, zwischen den elterlichen Stimmen und den kindlichen Stimmen zu unterscheiden. Er identifizierte die elterliche Stimme als die seiner Mutter. Er machte einen Vertrag, sich in die Mutter hineinzusetzen, er hatte schon Erfahrung in dieser Art der Arbeit. Als nächstes wurde er eingeladen, sich auf den Stuhl der mütterlichen Stimme zu setzen und sich in die Mutter hineinzusetzen in einen Zeitraum, zu dem er etwa vier Jahre alt war. Oft ist es eine Hilfe, von der Erinnerung an die Wohnung auszugehen. Als erstes wurde die kritische schimpfende Haltung der Mutter deutlich, dann kam der Umschwung, und sie berichtete über ihre Angst. Am Ende der Arbeit berichtete der Klient sein Erstaunen darüber, daß die Mutter Angst gehabt hatte, er hat es in dieser Situation deutlich mit Herzklopfen wahrgenommen. Im Nachgespräch konnte der Klient von seinem Erwachsenen-Ich die Angst der Mutter verstehen.

Angst habe dann ganz oft im Vordergrund gestanden.

Im nächsten Schritt war es ihm möglich, in den Bergen wandern zu gehen, was er sich, ohne zu wissen und zu spüren warum, vorher versagte.

Dieses Konzept bezieht sich nicht nur auf die Eltern, sondern auf andere wichtige Bezugspersonen, es kann z. B. auch ein ‚Großmutter-Interview‘ oder ‚Tanten-Interview‘ durchgeführt werden.

Mc Neel führte damit die Veränderungsarbeit des Eltern-Ich ein. In vielen Therapieverläufen wird deutlich, daß in den Situationen, in denen sehr viel Energie im Eltern-Ich gebunden ist, eine Führung durch das Erwachsenen-Ich dauerhaft nicht möglich ist. Dann ist eine Arbeit mit dem Eltern-Ich erforderlich.

Eltern-Interview

- Wann: Wenn die Veränderung des Kind-Ich durch das Eltern-Ich gebremst wird.
- Wie: ‚Zwei-Stuhl-Arbeit‘, Befragung des Eltern-Ich, als sei es eine ganze Person.
- Wozu: Veränderung des El₂, Wechsel vom negativ-kritischen oder negativ-fürsorglichen Teil in das Kind-Ich im El₂, damit Lösung der ungesunden Symbiose, damit Möglichkeit zum Umsetzen von Neuentscheidungen.

Neubeeltern

In derselben Zeit entwickelte J. L. Schiff (1975) mit ihrem gesamten Team die **Neubeelterung** (reparenting) von schwer gestörten Patienten hauptsächlich Schizophrenen. Dieses Konzept geht davon aus, daß das Eltern-Ich so pathologisch und dadurch pathologieverstärkend ist, daß es komplett ersetzt werden muß. Das bedeutet, daß während eines intensiven therapeutischen Prozesses mit festen Elternfiguren, die als solche definiert werden, einerseits neue Kinderfahrungen (siehe Arbeit mit dem Kind-Ich) gemacht werden und andererseits ein neues Eltern-Ich aufgebaut wird. J. L. Schiff adoptierte ihre ersten Patienten, um ihnen die Möglichkeit zu geben, ein neues Eltern-Ich innerhalb einer Familie zu entwickeln. Dieses Eltern-Ich ist dann geprägt von den Therapeuten, die als Elternfiguren tätig waren.

Diese Arbeit wird in der Regel in therapeutischen Gemeinschaften oder Kliniken durchgeführt, da hier die nötige Intensität auch vom zeitlichen Rahmen her möglich ist.

Da die **Neubeelterung** in der Weise, wie J. L. Schiff sie durchführte, nur therapeutischen Gemeinschaften möglich ist, beschreiben wir diese Arbeit nicht im Detail.

□ Jacqui L. Schiff et al: Cathexis Reader Transactional Analysis Treatment of Psychosis. 1975; dies.: Alle meine Kinder. 1990; dies.: Reparenting Schizophrenics 1969.

Neubeeltern

- Wann: Bei klarer Diagnosestellung einer Schizophrenie.
- Wie: In einer entsprechenden Einrichtung mit speziell dafür trainierten Therapeuten.
- Wozu: Aufbau eines neuen Eltern-Ich, zur Heilung der Psychose.

Integrative Therapie

Erskine und Moursund (1991) beschreiben das Eltern-Ich als durch Introjekte entstanden, und sein Ausdruck nach außen ist Ausdruck dieser Introjekte. Durch Projektion dieser Elternfiguren nach außen kann innerer Streß vermieden werden. In der Übertragungstransaktion wird dies von Moiso (1985) dargestellt.

Nach innen werden die Introjekte durch den inneren Dialog deutlich. Die Introjektion der Elternfiguren ist eine Überlebensstrategie, wenn Eltern sehr viel Negatives mitgeben. Eine weitere Überlebensstrategie ist die Entwicklung des ‚Buhmannes‘, dem alle bösen Dinge unterstellt werden, der eine Phantasiefigur ist. Diese dient dazu, die Elternfiguren positiv sehen zu können und sie unbelastet lieben zu können. Dieser ‚Buhmann‘ hat dieselben Funktionen wie die Introjekte. Introjekte sind ein Abbild dessen, wie die Klienten ihre Eltern erlebten, nicht wie sie wirklich waren.

Die praktische Arbeit mit dem Eltern-Ich wird, wie beim Elterninterview entwickelt, in der Weise durchgeführt, daß der entsprechende Elternteil wie eine ganze Person zum Gespräch eingeladen wird. Wichtig ist hierbei die phänomenologische Diagnose, um nicht mit kindlichen Elternanteilen zu sprechen.

Bei der Psychotherapie des Eltern-Ich geht es um die Bedürfnisse und Gefühle der Elternfiguren, um die Introjekte so zu verändern, damit die durch sie gebundene Energie freigesetzt werden kann, z. B.

daß sich der Klient nicht mehr durch unausgesprochenes Leid gebunden fühlt und sich innerlich das ganze Leben um die Eltern sorgt. Es geht um die Lösung der ungesunden Symbiose, der Symbiose zweiter Ordnung, in der Klienten Verantwortung für die Eltern übernehmen, sie ‚beeltern‘.

Nach dieser Bearbeitung der elterlichen Themen wird der Ablauf mit dem Erwachsenen-Ich des Klienten besprochen, damit wird die Veränderung konsolidiert und in das aktuelle Leben integriert.

Integrative Therapie

- Wann: Wenn die Integration des Erwachsenen-Ich durch Bindung von Energie im Eltern-Ich behindert wird.
- Wie: ‚Zwei-Stuhl-Arbeit‘: Arbeit mit dem Eltern-Ich, als sei es eine ganze Person, zur Lösung der ungesunden Symbiose (Sorgen für die Eltern).
- Wozu: Befreiung von Energie aus den Introjekten des Eltern-Ich zur Integration in das Denken, Fühlen und Handeln im heute.

Die Kopfbewohner

M. Goulding (1991) nahm die Elternstimmen aus dem inneren Dialog unter die ‚Lupe‘; sie aktiviert Klienten, den Stimmen in ihrem Kopf zuzuhören, sie bestimmten Charakteren zuzuordnen und sich mit den strafenden und hinderlichen Figuren zu beschäftigen. Der Klient lernt diese Stimmen zu beeinflussen und mit ihnen spielerisch umzugehen. Diese Art des Umganges mit den inneren Stimmen dient der Entmachtung und der Veränderung der inneren Stimmen, die nicht nur von den leiblichen Eltern stammen, auch Großeltern und andere wichtige Bezugspersonen sind dort aktiv.

Wenn diese Elternfiguren entmachtet sind, wird es möglich, positive innere Haltungen und Stimmen zu entwickeln und damit Neuentscheidungen aus dem Kind-Ich zu unterstützen. Dies ist wichtig, damit Klienten ihre Neuentscheidungen auch umsetzen können.

Eine spielerische Möglichkeit mit diesen Charakteren ist, Luftballons mit diesen Gesichtern zu bemalen und diese dann schrumpfen zu lassen. Es kann auch der Wut Ausdruck verliehen werden, wenn neue Möglichkeiten entwickelt sind, diese Ballons real oder gedanklich platzen zu lassen.

Eine andere Möglichkeit besteht darin, sie gedanklich z. B. in eine Metallkiste zu sperren und sie auf einen Planeten zu schicken und

dadurch den nötigen Abstand zu haben, um sich nicht mehr nach ihnen zu richten.

Danach ist es wichtig, liebevolle Verbündete zu entwickeln, z. B. eine gute Fee, die dir beispielsweise sagt: „Du bist liebenswert“, oder „Du bist wertvoll“. Weiterhin ist es wichtig, eine Erinnerung an früher zu aktivieren, in der es eine solche liebevolle Figur gegeben hat, die Ähnliches gesagt haben und die nun auch liebevolle Verbündete werden kann.

⌘ Beispiel: Ein Klient sprach in hektischer Weise davon, wie er einen Vortrag für eine Fortbildung vorbereitet. Er habe Folien gemacht, inhaltlich viel zusammengetragen und habe nun die Angst, daß alles nicht genug sei. Während er das berichtet, ist er motorisch unruhig, spricht schnell und atmet unregelmäßig und flach. Auf die Frage des Therapeuten: „Was nehmen Sie dazu wahr?“ berichtete er über schweißige Hände, Herzklopfen und daß er sich innerlich antreibe mit Sätzen wie: „Du hast noch nicht genug gemacht! Setz dich hin! Du kannst es nicht!“ Der Therapeut fordert nun den Klienten auf, diese Stimmen einer Figur zuzuordnen und diese Figur zu benennen und zu beschreiben. Nach einem Zögern beschreibt der Klient eine Hexe mit braunen Haaren und einem faltigen Gesicht, die einen Besen dabei hat und auf seiner rechten Schulter sitzt und ihm diese Sätze dauernd mit einer schrillen Stimme ins Ohr schreit. Nun leitet der Therapeut den Klienten an, diese Hexe vor sich auf den Boden zu setzen und eine Behälter für sie zu finden, er sucht sich eine große Keksdose aus. Daraufhin wird er aufgefordert sich ein Raumschiff zu bestellen und dieses in das Weltall zu schicken. Er bestellt ein Ufo,

♦ Kommentar: Der Klient macht schon seit längerer Zeit Therapie und sabotiert immer wieder seine Entscheidungen, er hat große Schwierigkeiten, sie umzusetzen. Er hat schon Erfahrungen in der Arbeit mit inneren Vorstellungen und auch auf seinen inneren Dialog zu achten. In der Vorstellung, die elterlichen Stimmen einer Phantasiefigur zuzuordnen, ist häufig für rebellische, trotzig Klienten hilfreich, da die Energie des freien Kind-Ich dadurch gelockt wird. Der Klient geht mit und macht einen Vertrag, sich in dieser Weise mit dem inneren Dialog zu beschäftigen. Es ist deutlich, daß er eigene Ideen bringt, der Therapeut macht zu der Figur keine Vorgaben. Er leitet in der oben beschriebenen Weise den Klienten an, die Figur zu beschreiben, zu charakterisieren und dann wegzuschicken. Als zweiter Schritt ist dann wichtig, eine positive Figur zu entwickeln. Der Klient war nicht bereit, für sich eine Phantasiefigur vorzustellen. Die Figur des Großvaters war so plastisch da, daß der

das schnell in der Vorstellung erscheint, er stellt die Keksdose in das Ufo, das dann zum Mars abfliegt. Danach lehnt sich der Klient erleichtert zurück.

Daraufhin fragt der Therapeut: „Welche unterstützende Figur wollen Sie denn nun für sich haben, und was soll diese zu Ihnen sagen?“ Es fällt ihm keine Phantasiefigur ein, er möchte, daß sein Großvater auf seiner Schulter sitzt und folgende Sätze zu ihm sagt: „Du kannst das! Laß dir Zeit! Du darfst dann arbeiten, wenn du Lust dazu hast!“ Nach dieser Vorstellung ist der Klient entspannt und hat Zutrauen, seine Vorbereitungen zu beenden und diesen Vortrag zu halten.

Therapeut sich entschied dem Klienten vorzuschlagen, den Großvater zu verkleinern und an Stelle der Hexe auf die Schulter zu setzen. Er zog es vor, mit der Energie des Klienten zu gehen und die Gefahr von Rebellion zu vermeiden, indem er dem Vorschlag des Klienten folgte, statt auf einer Phantasiefigur zu bestehen.

Die Körperreaktionen des Klienten zeigten eine deutliche Veränderung, er atmete gleichmäßig und wieder in den Bauch, er sprach langsamer als vorher, und das Gesicht war entspannt.

Die Figuren, die nun im Kopf lebendig werden, bewirken andere Gedanken und Gefühle, daraus folgt verändertes Handeln.

Die Kopfbewohner

Wann:	Wenn nach Neuentscheidungen die Umsetzung durch die inneren Stimmen verhindert wird.
Wie:	Durch Definieren dieser Stimmen als bestimmte Charaktere und den spielerischen Umgang, z.B. über Luftballons, werden diese Einflüsse entmachtet.
Wozu:	Entmachtung der destruktiven Elternstimmen, Aufbau von unterstützenden elterlichen Stimmen.

📖 Goulding, M.: „Kopfbewohner“ oder: Wer bestimmt dein Denken? 1988

Maximale und minimale Eltern-Ich-Lösung

In der Arbeit mit dem Eltern-Ich geht auch *Dashiell* (1981/1978) davon aus, daß mit dem Eltern-Ich wie mit einer ganzen Person gearbeitet werden kann. Auch hier ist wieder die eindeutige Diagnose des Ich-Zustandes erforderlich. *Dashiell* weist darauf hin, daß dadurch, daß die Eltern wie als Person aktiv werden, über das Eltern-Ich im El₂ auch ein Zugang zu früheren Generationen hergestellt werden kann;

die Veränderung betrifft dann nicht nur die Elterngeneration, sondern auch frühere Generationen. Hier besteht ein Bezug zum Konzept des Episkriptes von *F. English*.

Die Eltern-Ich-Lösung soll die im Eltern-Ich inkorporierten Überzeugungen, Haltungen und Gefühle verändern, um Entrübungen des Er₂ und Skriptarbeit im Kind-Ich erfolgreich durchführen zu können.

Je nach Schwere der Störung sind neben dem Vertrag andere Schutzmaßnahmen erforderlich, wie z.B. ein spezieller Vertrag mit dem Erwachsenen-Ich, das eigene Leben zu schützen unabhängig von dem, was bei der Arbeit mit dem Eltern-Ich deutlich wird.

Die praktische Durchführung erfolgt in einer ‚Stuhlarbeit‘, in der drei Stühle bereitgestellt werden, um die Ich-Zustände voneinander zu trennen, je einer für das Eltern-Ich, das Erwachsenen-Ich und das Kind-Ich.

- Die minimale Eltern-Ich-Lösung: Das Eltern-Ich der Klienten hört auf, destruktive Botschaften an das Kind-Ich zu richten, und beginnt, dem Kind-Ich positive Botschaften zu geben. Dafür ist ein Dialog zwischen Eltern-Ich und Therapeuten notwendig, um positive Botschaften zur Verfügung zu stellen. Dieser Prozeß ist nur dann erfolgversprechend, wenn das Eltern-Ich diese Botschaften verwerten kann und dadurch die destruktiven Botschaften zurücknimmt.
- Die maximale Eltern-Ich-Lösung: In einer Psychotherapie des Eltern-Ich wird entweder ein Episkriptanteil im Kind-Ich des El₂ abgeschlossen, oder es werden Gefühle aufgegeben, die im Eltern-Ich gespeichert waren und von den Klienten mit Kind-Ich-Gefühlen verwechselt wurden. Es erfolgt die Unterscheidung zwischen Gefühlen aus dem Kind-Ich des El₂ und dem Kind-Ich der Klienten. Dieser Prozeß wird als Entmachtung (defusion) des Eltern-Ich bezeichnet, er enthält Erlaubnis und Ermutigung wie bei der Ergänzungsarbeit und zusätzlich Gefühlsarbeit. Ein Wiedererleben von unausgedrückten Gefühlen aus der Geschichte der Klienten, die die Bezugspersonen unterdrückt hatten, die aber trotzdem wirksam waren. Der Schwerpunkt dieses Vorgehens liegt in der Arbeit mit dem Kind-Ich im El₂ mit dem Ziel, die Bedürftigkeit im El₂ aufzudecken und zu vermindern, damit die von dort weitergegebenen skriptwirksamen Botschaften aus dem El₂ nicht mehr verstärkt werden, sondern daß Veränderung unterstützt wird.

⌘ Eine Klientin leidet immer wieder darunter, daß sie glaubt, nicht geliebt zu werden. Sie hat die Idee, daß dies mit ihrem Vater zusammenhängen kann, da sie ihn immer wieder als unklare Figur in inneren Bildern sieht. Sie läßt sich darauf ein, einmal in die Rolle ihres Vaters zu gehen.

Als ihr Vater befragt, berichtet sie, daß er aus einem strengen Elternhaus kam, in dem Regeln streng befolgt werden mußten. Er habe sich über die Regel hinweggesetzt und intensiven Kontakt mit einer jungen Frau (mit seiner späteren Frau) angefangen. Diese sei schwanger geworden. Er habe dies zu Hause mitteilen müssen, er wollte mit dieser Frau nicht zusammenbleiben, für ihn sei diese Beziehung nur ein Abenteuer gewesen, er habe Pläne gehabt, ins Ausland zu gehen.

Seine Eltern setzten ihn moralisch unter Druck, die Frau zu heiraten nach der Regel, bei uns in der Familie läßt kein Mann eine Frau sitzen, die schwanger geworden ist; diese Schande kann nur durch eine Heirat ausgeglichen werden. Er sei sehr wütend gewesen, habe sich aber nicht getraut, dies zu zeigen, er habe dann aufgegeben und resigniert. Seine Tochter habe er abgelehnt, obwohl er wisse, daß sie nichts dafür könne, aber sie habe ihn immer wieder an sein Schicksal erinnert. Er habe sich danach nichts mehr gegönnt, er sei nur noch zum Arbeiten gegangen; der Kontakt zu seiner Frau sei mittelmäßig, gar nicht so schlecht. Seine weiteren Kinder würde er auch nicht so ableh-

❖ Die Klientin arbeitete an diesem Thema schon über längere Zeit und kann sich kurzfristig immer wieder zugestehen, geliebt zu werden, und dies auch annehmen, sie fällt aber immer wieder in den alten Glaubenssatz – nicht geliebt zu werden – zurück.

Der Vertrag bezieht sich darauf, einmal in die Rolle des Vaters zu schlüpfen, um festzustellen, ob sie dabei Informationen bekommen und dadurch neue Möglichkeiten entwickeln kann.

In der Befragung der Klientin als ihr Vater wird deutlich, daß er im Sinne eines Episkripts Familienregeln weitergibt. Diese Regeln gehen in dieser Familie über die Bedürfnisse der Familienmitglieder. Leid und Mangel muß in Kauf genommen werden, um den Familienregeln zu folgen.

Die Patientin hatte wahrgenommen, daß ihr Vater sie ablehnte, obwohl er früher versuchte, ihr dieses nicht zu zeigen. Sie spürte auch die Bedürftigkeit des Vaters und versuchte, für ihn dazusein, da sie es mit sich in Verbindung brachte.

Dadurch, daß sie in der Rolle des Vaters Wut wahrnahm, die Depression spürte, fühlte sie sich in ihrer kindlichen Wahrnehmung im Nachgespräch dieser Arbeit bestätigt.

Eine deutliche Entlastung erfuhr sie auch dadurch, daß der Vater auf die Idee kam, sich nicht mehr nach den Familienregeln zu richten.

Durch die Veränderung des Eltern-Ich wird die Skriptentscheidung ‚Ich werde nicht geliebt‘ nicht

nen. Auf die Frage, ob er auch in der Lage sei, Dinge zu tun, für die er sich interessiere, die ihm Spaß machten, veränderte er seinen Gesichtsausdruck, er war weniger verhärtet und zeigte Hoffnung.

mehr bestärkt, und die schon getroffene neue Entscheidung kann anhaltend wirksam werden.

Wichtig bei dieser Arbeit sind die Führung und der Schutz durch die Therapeuten. Die **minimale Eltern-Ich-Lösung** findet häufig in der **Beratungsarbeit** statt, die **maximale Eltern-Ich-Lösung** braucht das **therapeutische Setting**, um den genügenden Schutz zu gewährleisten.

Diese Eltern-Ich-Veränderung dient der Vorbereitung und Stabilisierung von Neuentscheidungen.

Minimale und maximale Eltern-Ich-Lösung

Wann: Destruktive Eltern-Ich-Inhalte, die Neuentscheidungen verhindern, werden deutlich.

Wie: ‚Stuhlarbeit‘ mit dem Eltern-Ich, bei der minimalen Lösung gibt der Berater Informationen an das Eltern-Ich, bei der maximalen findet Therapie mit dem Eltern-Ich zur Aufgabe des Episkript statt oder Gefühlsarbeit zur Lösung innerer Konflikte.

Wozu: Ermöglichen und Stabilisieren von Neuentscheidungen.

Neubeeltern des Eltern-Ich zur Unterstützung von Neuentscheidungen

Das Vorgehen ist ähnlich wie beim punktuellen Neubeeltern, es zeigt aber im Gegensatz dazu die Arbeit mit dem Eltern-Ich und nicht die Kind-Ich-Seite. Dieses Vorgehen beinhaltet fünf Schritte:

- Die Zustimmung der Klienten zur Arbeit innerhalb des Eltern-Ich (Vertrag).
- Identifikation des anstehenden Themas mit dem Ansprechen des Eltern-Ich als ganze Person.
- Die Elternperson einladen, in ihr Kind-Ich zu gehen, und damit deren Wünsche, Bedürfnisse und Gefühle deutlich werden zu lassen.
- Die Elternfigur wird dann zu diesem spezifischen Thema beeltert und das Kind-Ich der Klienten ebenso.
- Die Elternpersönlichkeit soll eine Veränderung vollziehen, dies

kann Engpaßarbeit von Engpässen ersten und zweiten Grades beinhalten.

Mellor und Andrewartha (1981) geben allgemeine Leitlinien über das, was für die Therapeuten in diesem Prozeß der Beelerungs- und Neubeelerungsarbeit wichtig ist. Für denjenigen, der beelern will, ist es notwendig, alle Ich-Zustände zur Verfügung zu haben und sie angemessen einsetzen können. Weiterhin sind klare Botschaften aus dem positiven Eltern-Ich wichtig sowohl Anweisungen als auch Verbote. Die Botschaften sollen relevant für die Gefühle und Bedürfnisse der Klienten sein. Es ist notwendig, daß der Zusammenhang von Eltern-Ich-Themen mit dem Kind-Ich-Leid erklärbar ist. Es ist wichtig, daß am Ende der Arbeit intensive Anerkennung für die Klienten steht, vor allen für den Mut des Kind-Ich, damit dieser Teil nicht wieder den Eindruck hat, daß er wieder nicht beachtet wird, da wieder die meiste Aufmerksamkeit an die Eltern ging.

Wenn das Eltern-Ich großen Widerstand zeigt, kann es notwendig sein, noch einmal in den Dialog mit dem Kind-Ich der Klienten zu gehen, um festzustellen, was dieser Teil befürchtet, wenn sich das Eltern-Ich an diesem Punkt verändert. Dies ist notwendig, da die Energie für die Veränderung im Kind-Ich steckt.

⌘ Eine Klientin erlebt immer wieder massive Ängste, sie traut sich das ‚ganze Leben‘ oft nicht zu und bringt dies mit ihrer Mutter in Verbindung. Sie weiß, daß sie seit Jahren allein ihr Leben meistert, sie sei aber nicht glücklich dabei, also schaffe sie es nicht. In verschiedenen Arbeiten erlebte sie Trauer und Wut über das in der Kindheit Erlebte und kommt trotzdem nicht aus ihrer Situation heraus. Sie geht in die Rolle der Mutter, diese lamentiert über ihr Leben als Bäuerin, das sie nicht zufriedenstellend leben kann, mit dem Mann ist sie unzufrieden, die Kinder und die Arbeit sind ihr zuviel. Sie nörgelt und schimpft. Sie wechselt vom kritischen Eltern-Ich in ihr Kind-Ich, sie spürt ihr Leid und beschließt eine Änderung, sie hadert mit ihren Eltern und entscheidet sich nicht mehr nach deren Vorstellun-

◆ Die Klientin machte einen Vertrag, sich mit der Rolle ihrer Mutter in diesem Bereich auseinanderzusetzen. In der Rolle als Mutter gelingt es ihr, aus dem kritischen Eltern-Ich in das Kind-Ich im El₂ zu gehen. Hier wird die Leidenssituation dieses inneren Kindes deutlich. Die Lösung der Situation erfolgt dadurch, daß sie entscheidet, eigene Entscheidungen zu treffen. Die Klientin erkennt, wie sehr sie noch in den familiären Strukturen verhaftet ist, sie schließt eine Neuentscheidungsarbeit an und

gen zu leben, sondern eigene Entscheidungen zu treffen. Am Ende der Arbeit wirkt die Klientin entlastet und locker. In der weiteren Arbeit beschließt sie in ihrem Kind-Ich, von nun an nicht mehr dieser bäuerlichen Haltung zu folgen, daß alles im Leben zu viel und dadurch nicht zu schaffen ist. Sie hat sich durch ihren Beruf (Krankenschwester) dies immer wieder bestätigen können.

entscheidet in ihrem Kind-Ich, daß sie in der Lage ist, bestimmte Dinge zu schaffen. Sie muß nicht mehr übergeneralisierend ein Thema gleich auf das ganze Leben beziehen, sondern sie kann einzelne Punkte herausgreifen und sich als nächsten Schritt mit ihrer Arbeitssituation auseinandersetzen.

Dieses Verfahren dient dazu, die Energie aus dem Eltern-Ich zu befreien und nicht allein eine Verhaltensänderung zu bewirken, die im Gegensatz zu dem inneren Elternsystem steht und damit immer wieder Energie benötigt, das Verhalten umzusetzen.

Neubeelern des Eltern-Ich

- Wann: In den Fällen, in denen destruktive Elternbotschaften und Probleme innerhalb des Eltern-Ich deutlich werden.
- Wie: ‚Stuhlarbeit‘ im Dialog mit dem Eltern-Ich als ganzer Person, Therapie der Elternfigur.
- Wozu: Vorbereitung und Stabilisierung von Neuentscheidungen.

Aktivierung positiver Eltern-Ich-Strukturen (Parent Grafting)

Mitchell (1983) zeigt, wie bei Klienten, die rebellisch immer wieder daran festhängen, irgend etwas nicht bekommen zu haben, in ihrem Eltern-Ich elterliche Funktionen reaktiviert werden, die in Vergessenheit geraten waren. Dies eignet sich besonders für Klienten, die schon lange in Behandlung sind, oder narzißtische Störungen.

Für diesen Prozeß wird ein spezifischer Vertrag gemacht darüber, daß die Klienten auf ihrer Seite bleiben, nicht kritisch mit sich selbst werden und alte Themen, die den Prozeß unterbrechen könnten, ansprechen. Er hat drei Stufen:

- Der Klient wird aufgefordert, dort im Körper hinzuspüren, wo das Defizit erlebt wird. Dann wird er aufgefordert, die Art der fehlenden Funktion so genau wie möglich zu beschreiben. Die meisten haben dafür ein eindeutiges Empfinden.

- Im zweiten Schritt werden die Klienten dann aufgefordert, in ihre Kindheit zurückzugehen, in eine Situation, in der sie diese Sicherheit schon einmal gespürt haben. Wenn mehrere Erinnerungen auftauchen, ist es wichtig, mit den eindrucksvollsten zu gehen.
- Im dritten Schritt werden die Klienten aufgefordert, die Situation genau zu beschreiben mit den körperlichen Wahrnehmungen und diese in den Körper aufzunehmen an Stelle des Defizits. Die Klienten werden dann eingeladen, diese Wahrnehmungen zu bewahren. Dieses Vorgehen ist eine Hilfe vor allem für die Klienten, die heftig ablehnen, so wie ihre Eltern zu sein, und dadurch die für sie wichtigen positiven Anteile nicht leben, sondern das Augenmerk überwiegend auf die negativen Teile legen, die sie ablehnen.

Die Aktivierung interner Möglichkeiten geankert durch körperliche Erfahrung stabilisiert die elterliche Funktion.

Aktivierung positiver Eltern-Ich-Strukturen

- Wann: Bei narzißtischen Störungen; bei langen Therapien von Klienten, die rebellisch sind.
- Wie: Aufspüren der Körperempfindungen in bezug zu einem Defizit, Suche nach einer positiven Erinnerung an Eltern zu diesem Thema, Verankerung über Körperempfindung.
- Wozu: Nutzen eigener positiver elterlicher Funktionen an Stelle von Selbstkritik.

Die vorgestellten Möglichkeiten der Arbeit mit dem Eltern-Ich sind bis auf die minimale Eltern-Ich-Lösung Psychotherapie des Eltern-Ich-Zustandes. Durch diese Veränderungen wird das Kind-Ich nicht länger behindert, die für es notwendigen Skriptänderungen bzw. Bezugsrahmen-Erweiterungen zu machen, Energie für das Leben im Hier und Heute wird mobilisiert. Das gibt die Möglichkeit, mit situationsgerechten Gefühlen in Kontakt zu kommen, statt an die Vergangenheit gebunden zu sein.

Beelterung

Im folgenden Abschnitt werden wir die Bereiche darstellen, die in der Beratung und Therapie mit Erwachsenen wichtig sind. Beelterung von Erwachsenen ist ein Nachreifungsprozeß, ‚sekundäre Beelterung‘, der sich von der ‚primären Beelterung‘ von Kindern unterscheidet. Der Prozeß bei Erwachsenen betrifft nur einzelne Themen-

bereiche und bezieht sich somit nicht auf die gesamte Entwicklung. Es geht darum, bestimmte Teile zu entmachten und andere aufzubauen. Auch hier ist wie in den anderen Bereichen wichtig, klare Vorstellungen zu entwickeln, wo die fehlenden Entwicklungsschritte liegen und welche Anteile destruktiv sind. Es geht häufig nicht nur um Neues von außen, sondern auch um Aktivierung gesunder Strukturen. Uns begegnen häufig Rebellen, die auch die Dinge, die die eigenen Eltern sinnvoll gemacht haben, nicht benutzen, da sie die Eltern als Person ablehnen und dadurch auch diese Erfahrungen nicht anwenden.

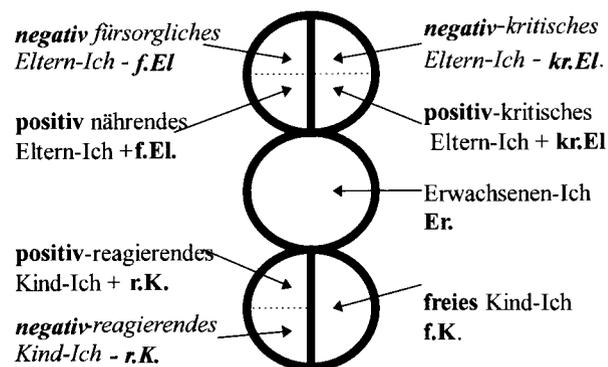
Die Veränderung des Eltern-Ich hat das Ziel, eine ausreichende Beelterung des inneren Kind-Ich-Zustandes möglich zu machen und auch für den Umgang mit realen Kindern neue Möglichkeiten zu schaffen.

⌘ Beispiel: Eine Klientin kam und klagte über Verhaltensauffälligkeiten ihres Sohnes, auch die Lehrerin hätte schon darüber geklagt. Die Klientin sprach auch über ihre eigenen Ängste, stellte diese aber hinter die Problematik mit dem Sohn zurück. Nach einigen Gesprächen entschied sie sich zu einer Therapie. In der ersten Zeit war der Sohn häufig Thema; das veränderte sich mit der Zeit, sie bearbeitete dann ihre Themen. Am Ende der Therapie brachte sie zum Ausdruck, daß sie nicht hätte glauben können, daß eine Behandlung, die sie durchführte, auch ihrem Sohn helfen könne. Sie erlebte eine deutliche Veränderung des Sohnes, sie hatten einen intensiven Kontakt miteinander entwickelt, das tägliche Leben war nicht mehr von ihren Ängsten bestimmt. Der Junge durfte inzwischen auch Eigenständigkeit entwickeln.

Um klare Vorstellungen über die Defizite entwickeln zu können, ist es notwendig, Informationen über Entwicklungspsychologie zu haben und mit Entwicklungsmodellen vertraut zu sein, damit die Fähigkeiten auf der Elternseite entwickelt werden können, die wichtigen Bedürfnisse zu erfüllen.

Im Verhaltensmodell wird die elterliche Funktion beschrieben, die fürsorgliche und kritische Qualität, die sowohl negativ als auch positiv sein kann. In der Arbeit mit Familien und Kindern wird häufig deutlich, daß viele Eltern mit sich selbst, im inneren Dialog, negativ-kritisch umgehen aber für ihre Kinder fürsorgliche Teile aktivieren können, da viele von ihnen entschieden haben: ‚So wie mit mir umgegangen wurde, werde ich mit meinen Kindern nicht umgehen.‘ Diese Haltung bewirkt eine Einstellung gegen die innere elterliche

Haltung, die nur mit viel Energie durchgehalten werden kann und leider, meistens aus den negativ-fürsorglichen Anteilen kommend, nicht die gewünschte Wirkung hat. Es führt dazu, daß dann negativ-kritische Anteile auch den Kindern gegenüber besetzt werden und dies zu einer Verfestigung der negativ-kritischen Haltung führt.



Die negativen Anteile sind häufig energiereich, während die positiven Eltern-Ich-Anteile wenig ausgebildet sind. Die Aufgabe ist es, diese Teile zu fördern, einerseits durch gezielte Informationen über den Umgang mit Kindern bezüglich z. B. ihrer Entwicklung, den Bedürfnissen und Gefühlen. Es ist wichtig, den Bezug zu dem eigenen ‚inneren Kind‘ herzustellen. Die Bedeutung dieser Anteile sollte vermittelt werden. Klienten lernen aus dem, was sie erleben und wie sie die Berater/Therapeuten erleben; daher erfolgt ein großer Teil der Beelterung aus dem Beispiel, dem Abschauen und aus dem Erleben, dem Erfahrungslernen.

Für Berater/Therapeuten ist es daher notwendig, in der Lage zu sein, das El₂ eindeutig zu besetzen, Klienten verwechseln für sich selbst häufig die elterliche Qualität aus dem Kind-Ich, das El₁ mit dem El₂.

Erlaubnisse als Bestätigung im Kontrast zu Einschärfungen
Erlaubnisse sind für das Wachstum das Entscheidende. Drego (1994 S. 4) schreibt über Erlaubnis: „Sie gibt die Freiheit, die einem Kind hilft, sich in Richtung Autonomie und Selbstverwirklichung zu entwickeln. Sie wird an Körper, Verstand und Seele erfahren. Mit der Erlaubnis kommt die Energie, zu existieren, Beziehungen zu leben, sich

am sozialen Leben zu beteiligen, erfolgreich bei der Arbeit zu sein, zu lieben und geliebt zu werden und auch Schwierigkeiten und Krisen zu überleben.“

Drego entwickelte eine Einschärfungsskala, auf der Klienten herausfinden können, welche Überzeugungen sie entwickelt haben, um dann die passende Erlaubnis für sich zu suchen.

📖 Drego, P.: Happy Family Parenting through Family Rituals. 1994.

Levin (1980) zeigt, was Kinder für ihre Entwicklung brauchen (siehe Kap. 6.2), indem sie Bestätigungen für die einzelnen Entwicklungsstadien zusammenstellt. Bei der Beelterung Erwachsener ist es notwendig, das Eltern-Ich in die Lage zu versetzen, diese Bestätigungen dem eigenen inneren Kind-Ich zu geben, als auch dieser Person zu ermöglichen, realen Kindern gegenüber dazu in der Lage zu sein.

Bei der Beobachtung der Klienten im Verhaltensmodell wird deutlich, daß viele zwar reichlich elterliche Funktion zur Verfügung haben, dies aber überwiegend aus den negativen fürsorglichen oder kritischen El-Anteilen kommt. Hier ist es notwendig, die positiven Eltern-Ich-Anteile aufzubauen durch Informationen zur Enttrübung; diese hat nicht nur eine Wirkung auf das Erwachsenen-Ich, sondern dient auch der klaren Abgrenzung zwischen den Ich-Zuständen, so daß dann auch das Eltern-Ich eindeutig besetzt werden kann. Das Eltern-Ich ist in der Zeit, in der das Kind-Ich in seiner Bedeutung übertrieben gesehen wurde, in ‚Verruf‘ geraten. Elterlichkeit und klare stabile Beelterung sind von großer Bedeutung für die Persönlichkeitsentwicklung, sowohl für die Nachreife als auch für das Aufwachsen von Kindern.

6.4 Die Integration der Ich-Zustände

Integration ist kein eigener Schritt im Prozeß der transaktionsanalytischen Therapie/Beratung, sondern geschieht fortwährend. Der Wechsel zwischen der erlebnismäßigen (phänomenologischen), beziehungsmäßigen (sozialen), verhaltensmäßigen und lebensgeschichtlichen Betrachtungsweise fördert die Integration. So werden immer wieder Verhaltens-, Denk- und Gefühlsprozesse miteinander verknüpft. Ebenso geschieht die isolierte Arbeit an der Veränderung eines Ich-Zustands nur während der Anwendung einer bestimmten

Methode (z. B. Maschenanalyse), wird dann aber wieder in Verbindung mit anderen Ich-Zuständen gebracht.

Das Racket-Skript-System als Modell für Integration

Das Racket-Skript-System (vgl. Kap. 3.4) ist charakteristisch für die enge Verknüpfung der Erlebnisbereiche in der Person (interne Prozesse) und die Auswirkungen in ihrer sozialen Umgebung als Bestätigungen.

Auf der lebensgeschichtlichen Seite wirken die Glaubenssätze mit dem Effekt der fortgesetzten Unterdrückung von Grundbedürfnissen und Grundgefühlen. Das Denken über sich, die anderen und die Lebensqualität in Verbindung mit Ersatzbedürfnissen und Ersatzgefühlen schafft die motivationale Grundlage für das gezeigte Verhalten, beeinflusst gleichzeitig aber auch die körperlichen Reaktionen und Phantasiebildung als Kompensation der unterdrückten Anteile. Darauf reagiert die Umgebung und verstärkt durch typische Zuwendungsmuster den gesamten Prozeß. Erinnerungen aus aktueller Lebenssituation und der eigenen Geschichte schließen den Kreislauf als ein in sich geschlossenes und selbstbestätigendes System.

Zur Veranschaulichung dient noch einmal die Beispielklientin Frau Z.:

☛ Das Maschen-Skript-System von Frau Z.		
Skript-Glaubenssätze	Verhalten	Verstärkende Erfahrungen,
über sich selbst: <i>ich bin dumm</i> über andere: <i>die anderen wissen es besser</i> über die Qualität des Lebens: <i>es ist mühsam</i>	beobachtetes Verhalten: <i>hektisch, hastiges Sprechen</i>	gegenwärtige Ereignisse: <i>der Freund trennt sich, weil er sein Studium fertig hat</i>
Maschenbedürfnisse, Maschengefühle <i>negative Zuwendung, statt positive, Einsamkeit</i>	Körperliche Phänomene <i>Anspannung im Bauch</i>	Alte Erinnerungen <i>wenn ich als Kind gut war, hat es keiner gesehen</i>

Verdrängte Bedürfnisse und Gefühle: <i>Anerkennung für Denken, Wut über Herabsetzung ihrer Fähigkeiten</i>	Phantasien: <i>mich sieht keiner, weil ich nicht intelligent bin</i>	Erinnerungen an Phantasie als Realität: <i>andere waren schon immer intelligenter</i>
--	--	---

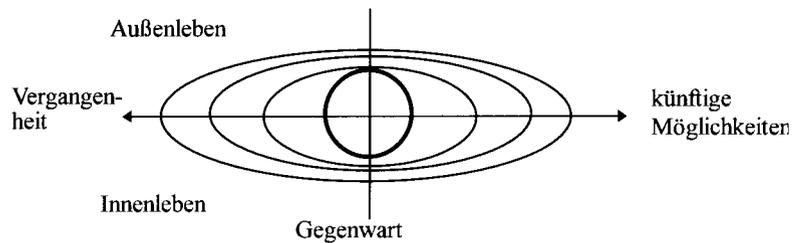
Da es sich um ein System handelt, kann die Arbeit an jedem Punkt einsetzen und zu anderen fortschreiten. Die Veränderung an einem Element verhindert schon den selbstverstärkenden Prozeß, die Bestätigungen für Unterdrückung der Bedürfnisse und Gefühle fehlen und die Glaubenssätze werden in Frage gestellt. Zur Auflösung des Systems ist es jedoch wichtig, alle Komponenten nacheinander zu bearbeiten, um wirkliche Freiheit vom Skript-Einfluß zu erreichen. Eine Arbeitsweise für die Selbsterfahrung bieten *Steward/Joines* (1990 S. 327 ff) an.

Das Leben in der Gegenwart und die Orientierung an der Zukunft

In der skriptgebundenen Zeit bestimmt die Vergangenheit eines Menschen seine Gegenwart, er wiederholt oder vermeidet Szenen aus der Kindheit und Jugend. Die Suche nach dem verlorenen Glück, aber auch die Angst vor der bedrohlichen Zukunft bestimmen das Erleben.

Erfolgreiche Skriptarbeit kann man nun so verstehen, daß der Klient die eigene Geschichte überarbeitet und mit derselben Vergangenheit zu einer anderen Betrachtungsweise findet (Allen/Allen 1995). Die früheren Erlebnisse werden nun aus der Sicht der Gegenwart gedeutet und erhalten einen Sinn, der Lebendigkeit unterstützt statt bedroht.

Die Freiheit von der Bindung an die Vergangenheit und das Engagement für sich selbst in der Gegenwart erlaubt, hilfreiche Visionen der möglichen Zukunft (s. Intuition) zu entwickeln. Wenn diese lebenswerte Zukunft zum Maßstab für gegenwärtiges Handeln wird, hat der Mensch die Energie, anstehende Probleme als Herausforderungen und Lernsituationen zu begreifen und nicht mehr als Bedrohungen. Damit wird ein positiv selbstverstärkendes System aufgebaut im Unterschied zum Maschen-Skript-System der Vergangenheit.



Die Abschlußphase der Therapie/Beratung im Erleben von Klienten

Während der Veränderungsarbeit an einzelnen Ich-Zuständen tritt der Klient neben sich und beobachtet sein Handeln, Fühlen und Denken wie ein Außenstehender. Die Selbstbeobachtung führt zunächst zu einem Verlust an (skriptgebundener) Spontaneität. Gegen Ende der Therapie/Beratung gewinnt der Klient eine neue Form der Spontaneität. Die erarbeitete Fähigkeit zur Wahl, Entscheidung und Verantwortung für sich selbst erlaubt ihm, flexibel und realitätsorientiert mit sich und seiner Umgebung umzugehen (Kristallisation).

Dabei erleben Klienten die Abschlußphase unterschiedlich: Alte Probleme tauchen wieder auf und verunsichern. Der Therapeut/Berater kann hier helfen und aufzeigen, daß die erreichten Ziele auch den Umgang mit den alten Mustern verändert haben. In der Therapie/Beratung kann bisweilen das Gespür für ‚normale‘ Probleme, ‚normale‘ Gefühle usw. durch das ständige Hinterfragen verlorengehen. Die überwachte Bewußtheit nimmt wieder etwas ab. Dieser Prozeß wird von manchen wie ein Rückfall erlebt.

⌘ Eine Klientin fürchtet um ihren Therapieerfolg: In der letzten Zeit könne sie sich immer weniger Träume merken, außerdem seien sie nicht mehr so bunt und intensiv wie während der Therapiezeit. Öfter habe sie nun auch den Eindruck, daß sie einfach in den Tag hineinlebe. Dies könne sie schon genießen, habe aber die Sorge, daß sie sich die Zeit vertreibe. Auch im Umgang mit ihrem Mann sei sie öfter impulsiv, auch ärgerlich oder betone einfach ihre Wünsche, ohne sich mit ihm abzusprechen. Bei genauerer Betrachtung zeigt sich, daß die Klientin wesentlich besser schläft und gut erholt aufwacht. Ihre Zeiteinteilung ist sinnvoll, und ihr ‚Kind‘ liebt bisweilen den Zeitvertreib. Auch die impulsiven Handlungen gegenüber ihrem Mann werden von ihm gut aufgenommen, er erlebt sie als angenehm spontan. Durch diese Analyse nimmt die Klientin ihren Erfolg noch einmal vertieft wahr und vergewissert sich, daß die Veränderungen zu einem positiven Ergebnis geführt haben.

Die integrierte Person am Ende von Therapie und Beratung

Die Integration der Ich-Zustände bewirkt eine Freiheit der Wahl: Ich kann nun auf die Verhaltens-, Fühl- und Denkweisen aus dem Erwachsenen-Ich, Kind-Ich und Eltern-Ich zurückgreifen, situationsentsprechend auswählen. Die gebundene Energie ist zu einem erheblichen Teil freigesetzt und kann für das aktuelle Erleben genutzt werden: der Klient fühlt sich energiegeladener und aktiv. Die Angst vor dem, was im Kind-Ich oder Eltern-Ich noch an unangenehmen oder bedrohlichen Elementen verborgen sein könnte, nimmt ab. Dies wirkt sich in der Regel in einem anderen Körpergefühl, einer veränderten Körperhaltung bis hin zu veränderten Träumen aus. In einer emotional sehr intensiven Übung beschreibt *Rüdiger Rogoll* diese Erfahrung:

„Wenn jetzt ein Patient *nach* (das ist sehr wichtig!) einer guten TA-Arbeit, in der er z. B. von einem sehr kritischen *Eltern-Ich* zu seinem fürsorglichen übergewechselt ist, um die Wünsche seines freien *Kindes* nach positiver Zuwendung erfüllen zu können, lasse ich ihn ein Kissen in den Armen halten, so als ob es ein Baby wäre – eben sein eigenes *Kind-Ich*. Dabei fühlt der Patient sich sehr wohl und fühlt manchmal zum ersten Male intensive Innigkeit.

Wenn sein Gesicht dann so richtig strahlt (das ist die Voraussetzung für diese Übung!), frage ich ihn, ob er in der Phantasie sein *Kind* vor sich sieht – und wie das jetzt aussieht. Meistens erhalte ich eine Antwort wie: ‚Der/die ist jetzt sehr zufrieden, ganz glücklich, lacht, freut sich oder strahlt.‘ In diesem Augenblick lege ich den beschriebenen Handspiegel, der jetzt sein *Kind-Ich* darstellt, sachte in das Kissen, so daß der Patient sein strahlendes Gesicht darin wiederfindet, und frage: ‚So?‘ Die verstärkende Wirkung auf der Gefühlsebene ist erstaunlich. Spätestens jetzt weiß der Patient, daß er/sie ein *Kind* hat und vor allem, wie es aussieht.“ (R. Rogoll 1981, S. 44).