

27. Die Ziele einer Veränderung

In dem letzten Kapitel hast du gesehen, wie spezifische Vertragsziele zwischen dem Transaktionsanalytiker und seinem Klienten ausgehandelt werden. Aber wie sieht nun das Endprodukt aus, das sie im Veränderungsprozeß überhaupt anstreben? Und woran erkennen der Klient und der Transaktionsanalytiker, wann ihre gemeinsame Arbeit abgeschlossen ist?

Autonomie

Das von Eric Berne vorgeschlagene Ideal heißt *Autonomie*.¹ Berne hat dieses Wort nie näher definiert, aber er hat Autonomie insofern beschrieben, als er sagte, sie „zeige sich durch das Freiwerden oder Wiedergewinnen von drei seelischen Vermögen: *Bewußtheit, Spontaneität und Intimität*“.

Bewußtheit

Unter wacher Bewußtheit verstehen wir die Fähigkeit, Dinge als reine Sinneseindrücke zu sehen, zu hören, zu fühlen, zu schmecken und zu riechen, so wie das ein Neugeborenes tut. Wer diese wache Bewußtheit hat oder wiedererlernt hat, interpretiert oder filtert sein Erleben der Welt nicht so, daß es elterlichen Definitionen entspricht. Er ist in Kontakt sowohl mit seinen eigenen Körperempfindungen wie auch mit äußeren Reizen.

Die meisten von uns werden, wenn sie größer werden, systematisch angehalten, ihre Bewußtheit abzustumpfen oder abzutöten. Statt dessen lernen wir, Energie dafür einzusetzen, die Dinge in Begriffe zu fassen, sie zu benennen und unsere eigenen Leistungen oder die von anderen Menschen gleich zu kritisieren. Stellen wir uns vor, ich bin in einem Konzert. Während ich der Musik zuhöre, geht mir etwa folgendes durch

den Kopf: „Wann hat er das Konzert noch mal geschrieben - ganz am Schluß, also 1791, oder? Hm, die legen aber ein Tempo vor! Wann wird wohl Schluß sein? Ich muß schauen, daß ich früh zu Bett komme, wo ich morgen so viel zu tun hab...“ In dem Maße, in dem ich wache Bewußtheit erlange, schalte ich diese Stimme in meinem Kopf ab. Ich erlebe lediglich den Klang der Musik und meine eigenen Körperreaktionen darauf.

Spontaneität

Spontaneität bedeutet die Fähigkeit, aus einer großen Zahl von Alternativen im Fühlen, Denken und Verhalten frei auszuwählen. Genau so wie der bewußte Mensch die Welt erlebt, so reagiert der spontane Mensch auf die Welt: direkt, ohne Teile der Realität auszublenden oder so umzuinterpretieren, daß sie zu elterlichen Definitionen passen.

Spontaneität bringt mit sich, daß der Mensch frei aus irgendeinem seiner drei Ich-Zustände heraus reagieren kann. Er kann denken, fühlen oder sich verhalten als erwachsenes Selbst und dabei seinen Erwachsenen-Ich-Zustand gebrauchen. Wenn er will, kann er ins Kind-Ich gehen und wieder in Kontakt kommen mit der Kreativität, der ganzen Intuition und der Intensität des Fühlens, die er in seiner eigenen Kindheit besessen hatte. Oder er kann auch aus dem Eltern-Ich heraus reagieren und die Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen wieder auflegen, die er von seinen Eltern und Bezugspersonen gelernt hat. Welchen Ich-Zustand er auch immer gebraucht, er wählt seine Reaktion in Freiheit so aus, daß sie zu der Situation paßt, in der er sich befindet, und nicht so, daß er sich überholten elterlichen Geboten fügt.

Intimität

In Kapitel 9 haben wir gesehen, was Intimität bedeutet, nämlich daß sich zwei Menschen ihre Gefühle und Wünsche offen mitteilen. Die ausgedrückten Gefühle sind echt, so daß Maschenverhalten und Psychospiele bei Intimität ausgeschlossen sind. Wenn jemand Intimität erlebt, wird er wahrscheinlich in sein freies Kind gehen, nachdem er vorher sichergestellt hat, daß dies ohne Beeinträchtigung möglich ist, und zwar durch Vertragsschluß im Erwachsenen-Ich und Schutz aus dem Eltern-Ich.

Skriptfrei werden

Zwar hat Berne das wörtlich so nicht gesagt, aber seine Ausführungen legen nahe, daß Autonomie gleichbedeutend ist mit *Freiheit vom Skript*. Die meisten TA-Autoren nach Berne haben diese beiden Konzepte ebenfalls gleichgesetzt. Wir können also für die Autonomie folgende Definition vorschlagen: „Verhalten, Denken oder Fühlen, das eine Reaktion auf die Realität im Hier und Jetzt darstellt und nicht eine Reaktion auf Skriptüberzeugungen.“

Nun kann man natürlich fragen: „Wird denn nicht der Erwachsenen-Ich-Zustand definiert als die Gesamtheit von Verhaltensweisen, Gedanken und Gefühlen, die eine direkte Reaktion auf das Hier und Jetzt darstellen? Heißt demnach nicht 'autonom zu sein' ständig im Erwachsenen-Ich zu leben?“

Die Antwort heißt „Nein“. Wir haben bereits gesehen, daß jemand, der spontan ist, sich manchmal als Reaktion auf das Hier und Jetzt dafür *entscheidet*, ins Kind-Ich oder ins Eltern-Ich zu gehen. Und wenn jemand autonom ist, dann trifft er diese *Wahl* selbst in freier Reaktion auf die vorliegende Situation. Im Gegensatz dazu nimmt jemand, der im Skript ist, die Ich-Zustands-Wechsel als Reaktion auf die eigenen einengenden Kindheitsbeschlüsse über die Welt, d.h. auf seine Skriptüberzeugungen hin, vor.

Zwar bedeutet Autonomie nicht, daß man ständig im Erwachsenen-Ich ist, aber sie bedeutet doch, daß alle eingehenden Daten über die Welt im Erwachsenen-Ich verarbeitet werden, und daß dann das ER bewußt darüber entscheidet, aus welchem Ich-Zustand heraus nun die Reaktion erfolgen soll. Wie jede andere neue Fertigkeit mag einem auch das anfänglich mühsam vorkommen. Die Autonomie hat immer mehr Alternativen zu bieten als das Skript. Intimität mag am Anfang unbequemer sein als Psychospiele zu spielen oder Maschen zu stricken, denn Intimität ist weniger vorhersehbar. Aber wenn man das wirklich praktiziert, wird die autonome Wahl zwischen den Ich-Zuständen im Laufe der Zeit leichter. Sie kann so rasch und natürlich erfolgen, daß es fast so aussieht, als habe das Erwachsenen-Ich dieses Menschen positive Kind-Ich-Eigenschaften und positive Eltern-Ich-Eigenschaften in sich aufgenommen. Um dieses Konzept auszudrücken, hat Berne den Ausdruck *integriertes Erwachsenen-Ich* vorgeschlagen.²

Problemlösung

Legen wir die Begriffe der Schiff-Schule zugrunde, so können wir sagen, daß jemand, der autonom ist, *seine Probleme löst* statt in *Passivität* zu verfallen. In diesem Zusammenhang besagt der Ausdruck „Problemlösung“ nicht nur, über die Lösung des Problems *nachzudenken*; er bedeutet auch, daß man in sinnvoller und wirksamer Weise *tätig* wird, um diese Lösung herbeizuführen. Wie wir in Kapitel 21 gesehen haben, hat auch das Ausdrücken echter *Gefühle* eine Funktion bei der Problemlösung. Wenn jemand seine Probleme löst, dann nimmt er die Realität präzise wahr und reagiert entsprechend darauf. Mit anderen Worten discountet er nicht und deutet nicht um, er redefiniert nicht. Und das wiederum heißt, daß er skriptfrei ist.

Für die TA-Arbeit im Organisations-, Bildungs- oder Beratungsbereich, d.h. auf nicht-therapeutischen Gebieten, kann es besonders angebracht sein, „effizientes Probleme-Lösen“ als Ziel für die Veränderungen eher aufzustellen als „Autonomie“ oder „skriptfrei zu sein“. In den genannten Bereichen kommt es häufig zu Discounts und ungelösten Problemen, weil die Beteiligten *von Fehlinformationen* ausgegangen sind, und nicht so sehr, weil sie im Skript sind. Der Transaktionsanalytiker wird also hier seine Aufmerksamkeit nicht auf Skriptarbeit, sondern auf Informationsaustausch und auf die Erarbeitung effektiver Wege richten, Informationen auch auszuwerten, d.h. in sinnvoller Weise aktiv zu werden.

Auffassungen von „Heilung“

Ein anderes Konzept, für das sich Berne leidenschaftlich einsetzte, war das der *Heilung* (im Englischen *cure*, im Unterschied zur „Behandlung“). Er hat immer wieder betont, daß es die Aufgabe des Transaktionsanalytikers sei, „den Patienten zu heilen“, nicht lediglich ihm zu helfen, „Fortschritte zu erzielen“.³

In seinem Buch *Prinzipien der Gruppenbehandlung* gebraucht Berne das Bild von „Fröschen und Prinzen“, um sein eigenes Konzept von Heilung zu veranschaulichen. Er sagt, daß „Heilung“ gleichbedeutend ist mit dem Abwerfen der Froschhaut und der Wiederaufnahme des unterbrochenen Entwicklungsprozesses zum Prinzen oder zur Prinzessin, während „Fortschritte erzielen“ nur bedeutet, sich in seiner Froschhaut besser einzurichten. In *Was sagen Sie, nachdem Sie guten Tag*

gesagt haben? beschreibt Berne, was er unter Heilung versteht: daß der Klient aus seinem Skript völlig aussteigt und „ein neues Stück auf die Bühne bringt“.

Vor ein paar Jahren gab das TA Journal eine Nummer heraus über ein Symposium, in dem verschiedene TA-Autoren ihre jeweilige Interpretation des „Heilungs“-Konzeptes vortrugen. Es gab beinahe genau so viele verschiedene Auffassungen wie Referenten. Im folgenden erwähnen wir einige Anschauungen, die in dieser Diskussion zum Ausdruck kamen.

Einige Autoren vertreten die simple, aber solide Auffassung, daß „Heilung“ am besten definiert wird als *Vertragserfüllung*. Der Transaktionsanalytiker und sein Klient versteigen sich nicht zu irgendeinem allumfassenden Ziel für den Persönlichkeitswandel, sondern arbeiten miteinander so lange, bis der Klient so viele einvernehmlich festgelegte Vertragsziele erfüllt hat, wie er will.

Verbreiteter ist die Auffassung, daß, zumindest bei den therapeutischen Anwendungen, zur „Heilung“ auch eine Art von Bewegung aus dem Skript heraus gehören muß. Eine solche *Skript-Heilung* kann *verhaltensorientiert*, *affektiv* oder *kognitiv*, oder eine Kombination aller drei Aspekte sein. Mit anderen Worten kann jemand, der aus dem Skript aussteigt, das tun, indem er in neuer Weise handelt, fühlt oder denkt.

Mehrere Autoren schlagen noch eine vierte Dimension für Skriptveränderungen vor: *die somatische Heilung*. Das bedeutet, daß jemand, der aus dem Skript aussteigt, auch die Art und Weise verändert, in der er seinen Körper erlebt und gebraucht, z.B. indem er chronische Verspannungen lockert oder von psychosomatischen Beschwerden befreit wird.

Heilung: das stufenweise Erlernen neuer Entscheidungsmöglichkeiten

Ganz gleich, wie man nun die „Skript-Heilung“ definieren mag, es handelt sich dabei selten um jenes umstürzende Ereignis, bei dem ein für allemal etwas aufgegeben wird. Häufiger geht es bei der Heilung darum, stufenweise das Praktizieren neuer Entscheidungsmöglichkeiten zu erlernen.

Wenn jemand eine signifikante Veränderung in seinem Skript vornimmt, erlebt er im allgemeinen ein natürliches „Hoch“, das ein paar Wochen oder Monate lang anhält. Meistens wird er dann nach einer gewissen Zeit erneut mit seinem alten Verhalten herumexperimentieren. Es ist so, als würde ein Teil von ihm einmal sehen wollen, ob in diesem alten Verhalten nicht doch noch etwas Brauchbares steckt. Der

Unterschied ist jetzt, daß er meist erkennt, wo er steht, und nicht so lange dort bleibt. Das alte Verhalten ist nicht mehr so befriedigend, wie es das früher war, und er hat jetzt neue Alternativen, und deshalb steigt er schneller wieder aus. Und sehr bald ist es für ihn gar nicht mehr attraktiv, und er läßt es endgültig fallen.

Vielleicht wird ein solcher Prozeß am besten in einem Gedicht beschrieben, das wir jetzt wiedergeben:⁵

Autobiographie in fünf kurzen Kapiteln von Portia Nelson

- I Ich gehe die Straße hinab.
Im Bürgersteig ein tiefes Loch.
Ich falle hinein.
Ich bin am Ende... Ich bin hilflos,
Aber ich kann nichts dafür.
Es dauert ewig, hier wieder herauszukommen.
- II Ich gehe die gleiche Straße hinab.
Im Bürgersteig ein tiefes Loch.
Ich tue, als sähe ich es nicht.
Ich falle wieder hinein.
Ich kann nicht glauben, daß ich wieder drin stecke.
Aber ich kann nichts dafür.
Und wieder dauert es lange, bis ich herauskomme.
- III Ich gehe die gleiche Straße hinab.
Im Bürgersteig ein tiefes Loch.
Ich sehe, daß es da ist,
Und ich falle wieder hinein... Es ist schon Gewohnheit.
Meine Augen sind auf.
Ich weiß, wo ich bin.
Ich kann sehr wohl etwas dafür.
Ich steige sofort aus.
- IV Ich gehe die gleiche Straße hinab.
Im Bürgersteig ein tiefes Loch.
Ich gehe drum herum.
- V Ich gehe eine andere Straße hinab.