

Einführung

in die Transaktionsanalyse (am Beispiel
Stressbewältigung)

für Mitarbeitende der Firma
Weiterbildungsseminar 19. Januar 2017



Die Transaktionsanalyse (TA) ist eine Lehre und zugleich eine wirksame Methode, um Menschen, Sichtweisen, Lebensmuster zu erfassen und zu verstehen.

Die Transaktionsanalyse ist die Methode, die hilft und dazu anregt

- sich mit eigenem Verhalten, eigenen Normen, Erfahrungen und Gefühlen „bestrafungsfrei“ auseinandersetzen zu können
- produktive Beziehungen zu anderen aufzubauen
- veränderungs- und ergebnisorientiert zu handeln

- bewusste Veränderungen im Verhalten bei sich und auch bei anderen herbeizuführen
- eingefahrene Verhaltensmechanismen zu durchschauen
- kritische Situationen objektiv zu klären
- Zufriedenheit in der beruflichen Aufgabe, der Lehrtätigkeit mit vielfältigen Erziehungsanteilen zu erlangen
- die berufliche Kompetenz und Zufriedenheit zu erhöhen
- Verhaltensalternativen zu erkennen und in der Praxis auszuprobieren
- sich zunehmend bewusster und autonomer zu verhalten
- neue, schnellere und erfolgreichere Wege zu finden, um zu Anerkennung, Beachtung und Zuwendung zu kommen, welche es zum Überleben braucht.

Gleich zu Beginn:

Die wichtigsten Anti-Stress-Tipps:

1. Hohe Ideale reduzieren
2. Nicht der Helfermentalität verfallen
3. Nein sagen lernen
4. Gut geplant ist halb gearbeitet
5. Pausen machen
6. Gefühle ausdrücken
7. Negativdenken vermeiden
8. Besonnenheit in kritischen Situationen
9. Gesund leben

Antreiber..... dienen häufig zur Erhöhung des Stresspegels

Das Konzept der „Antreiber“ beruht auf den Arbeiten von Kahler (1977). Er beschreibt damit kurze beobachtbare Verhaltensweisen:

- „Beeil dich!“ (mach schnell)
- „Sei perfekt!“ (sorgfältig, genau, mach keine Fehler)
- „Sei liebenswürdig!“ (gefalle mir, mach's mir recht)
- „Streng dich an!“ (gib dir Mühe, gib nie auf, versuchen ist wichtiger als Erfolg haben)
- „Sei stark!“ (sei ungerührt, zeige keine Gefühle, lass nichts an dich herankommen)

Wenn sich eine Person im Antreiber befindet, ist sie in der Regel **internem Stress** ausgeliefert. Diesem liegen Einschärfungen (negative Botschaften aus früher Kindheit) zugrunde. Im Antreiber greift man gerne auf Verhaltensweisen zurück, welche ursprünglich von den Eltern belohnt wurden. **Antreiber** wurden relativ früh in den unbewussten Lebensplan (Script) übernommen und bieten uns oft lebenslänglich die Möglichkeit, neue und schwierige Situationen gut zu bewältigen und uns dann auch in Ordnung zu fühlen. Diese verinnerlichten und eigentlich **programmierten Strategien** sind uns in der Regel **nicht bewusst**. Durch dieses „Verselbständigen“ werden sie zu Automatismen, welche vor allem in Stresssituationen bestimmend wirken, uns blockieren und bewusstes Denken verhindern. **Somit können sie auch nicht als Problemlöser** betrachtet werden.

Der Glaube, durch antreibergesteuertes Verhalten wieder in Ordnung zu sein, erweist sich als eigentlicher Irrglaube. In der Realität können wir den Anforderungen des Antreibers nämlich niemals ganz entsprechen. Je mehr **wir unter Stress stehen**, desto mehr Energie stecken wir in unser Antreiberverhalten. In der Folge zeigen sich vermehrt Probleme und auch Stress. Hay (1992), zit. nach Jutta Kreyenberg

Trotzdem soll klar betont werden, dass Antreiber auch Ressourcen sind. Antreiber haben uns häufig geholfen, so zu werden wie wir heute sind. Sie sind ein Teil unserer Persönlichkeit geworden. Im normalen Alltag mit akzeptablem Stresslevel sind Schnelligkeit, Genauigkeit, Liebenswürdigkeit, Bemühen und Stärke positive Eigenschaften. Wenn es gelingt, ihre einschränkende, destruktive Kraft aufzuheben, werden nach Hay (1992), zit. nach Jutta Kreyenberg die Antreiber zu Befähigungen, zu Arbeits- und Kommunikationsstilen. Dann bestimmen diese weitgehend wie wir unsere Arbeit organisieren, wie wir unsere Zeit einteilen, wie wir mit anderen zurechtkommen, unseren Beitrag im Team, unsere Äusserungen und sogar unsere Sprechweise, Wortwahl, Gesten, Körperhaltung und unseren Gesichtsausdruck (Jutta Kreyenberg, 2003).

Antreiber	Vorteile	Nachteile
Beeil dich	<ul style="list-style-type: none">• erledigt vieles in kurzer Zeit• liebt Schnelligkeit	<ul style="list-style-type: none">• macht Fehler• hält Termine nicht ein• wird schnell ungeduldig
Sei perfekt	<ul style="list-style-type: none">• arbeitet korrekt• organisiert effektiv• plant im voraus	<ul style="list-style-type: none">• hat keine Prioritäten• viele unfertige Entwürfe
Sei liebenswürdig	<ul style="list-style-type: none">• fördert Harmonie und Zusammenarbeit	<ul style="list-style-type: none">• grenzt sich nicht ab• kann schlecht nein sagen
Streng dich an	<ul style="list-style-type: none">• zeigt Initiative und Interesse• geht mit Enthusiasmus an neue Projekte	<ul style="list-style-type: none">• ufert aus, tut zuviel• der Versuch reizt mehr als der Erfolg
Sei stark	<ul style="list-style-type: none">• bewahrt die Ruhe auch in kritischen Situationen• kann unpopuläre Entscheidungen	<ul style="list-style-type: none">• fragt nicht nach Hilfe• zeigt ungerne Gefühle• beachtet die eigenen Ressourcen

	treffen	oft zu wenig
--	---------	--------------

Nach Julie Hay und Johann Schneider, DGTA-Kongress Nürnberg, 1994 (leicht vereinfacht)

Es gilt also, die Antreiber nicht generell abzuwerten, sondern bewusst deren Vorteile zu nutzen und deren Gefährdungen zu minimieren. Erlaubnisse können den negativen Anteil der Antreiber reduzieren. Wichtig scheint mir, dass die Destruktivität der Ausschliesslichkeit „Du bist nur in Ordnung, wenn...“ erkannt und bewusst wird und durch den Erlauber „Du bist auch in Ordnung, wenn es nicht 100%ig ist“ ersetzt werden kann.

Antreiber	Erlaubnisse	Empfehlungen
„Beeil dich“	„Nimm dir Zeit“	<ul style="list-style-type: none"> • Plane deine Arbeit mit Zwischenzielen • Sprich bewusst langsamer und prüfe, ob du verstanden worden bist • Lerne, anderen sorgfältig zuzuhören
„Sei perfekt“	„Du bist gut genug, so wie du bist“	<ul style="list-style-type: none"> • Setze dir realistische Standarts für Leistung und Genauigkeit • Begreife Fehler als Lernchance • Entspanne dich und mache dir bewusst, dass kein Mensch perfekt sein kann (auch du nicht)
„Sei liebenswürdig“	„Gefalle dir selbst“	<ul style="list-style-type: none"> • Tue dir selbst öfters einen Gefallen und bitte auch andere um Gefälligkeiten • Sage vermehrt nein und sprich auch aus, wenn dir etwas nicht gefällt • Setze freundlich, aber bestimmte Grenzen
„Streng dich an“	„Tu's und habe Erfolg“	<ul style="list-style-type: none"> • Stelle einen Plan für deine Arbeiten auf. Bestimme auch den Abschluss und halte dich daran • Finde einen Weg, langweilige Aufgaben interessant zu machen • Hol dir Rückmeldung für die erfolgreiche Beendigung einer Aufgabe
„Sei stark!“	„Sei offen und drücke deine Wünsche aus“	<ul style="list-style-type: none"> • Schaffe Puffer, so dass du deine Arbeitsbelastung überwachen kannst • Bitte andere Menschen um Hilfe • Suche eine Freizeitaktivität, die dir so richtig Spass macht

Nach Jutta Kreyenberg, TA 1/2003 (leicht vereinfacht)

Bannbotschaften

Bannbotschaften werden bereits dem Kleinkind – meist nonverbal – vermittelt. Diese werden sozusagen ins Unterbewusstsein eingraviert und kommen in Stresssituationen gerne an die Oberfläche. Sie verhindern klares und objektives Denken. Sie lassen schlechte Gefühle aufkommen und gute Entscheidungsfindungen sind dann kaum möglich.

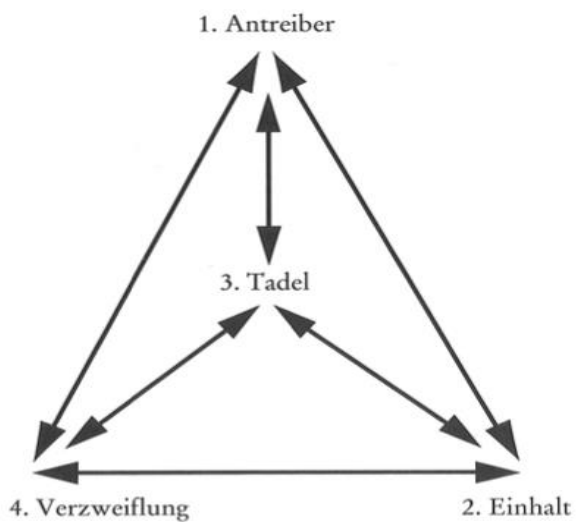
Bannbotschaft:	Mögliche Erlauber:
• <i>Sei nicht! (Existiere nicht!)</i>	•
• <i>Sei nicht du selbst!</i>	•
• <i>Sei kein Kind!</i>	•
• <i>Werde nicht erwachsen!</i>	•
• <i>Schaff's nicht!</i>	•
• <i>Lass das! (Tu's nicht, tu überhaupt nichts!)</i>	•
• <i>Sei nicht wichtig!</i>	•
• <i>Sei nicht zugehörig!</i>	•
• <i>Sei nicht nahe!</i>	•
• <i>Sei nicht gesund! (Sei nicht normal!)</i>	•
• <i>Denke nicht!</i>	•
• <i>Fühle nicht!</i>	•

Das Miniskript zeigt den Zusammenhang zwischen Antreiber und Bannbotschaften sehr deutlich

Das Miniskript beschreibt eine Sequenz (Dauer einige Sekunden bis einige Minuten) von skriptgebundenen Verhaltensweisen, die immer mit einem der fünf bekannten Antreiber anfängt. „Ich bin OK, wenn ich immer...“

1. ...und das wiederholt sich regelmässig – oft in kürzesten Abständen

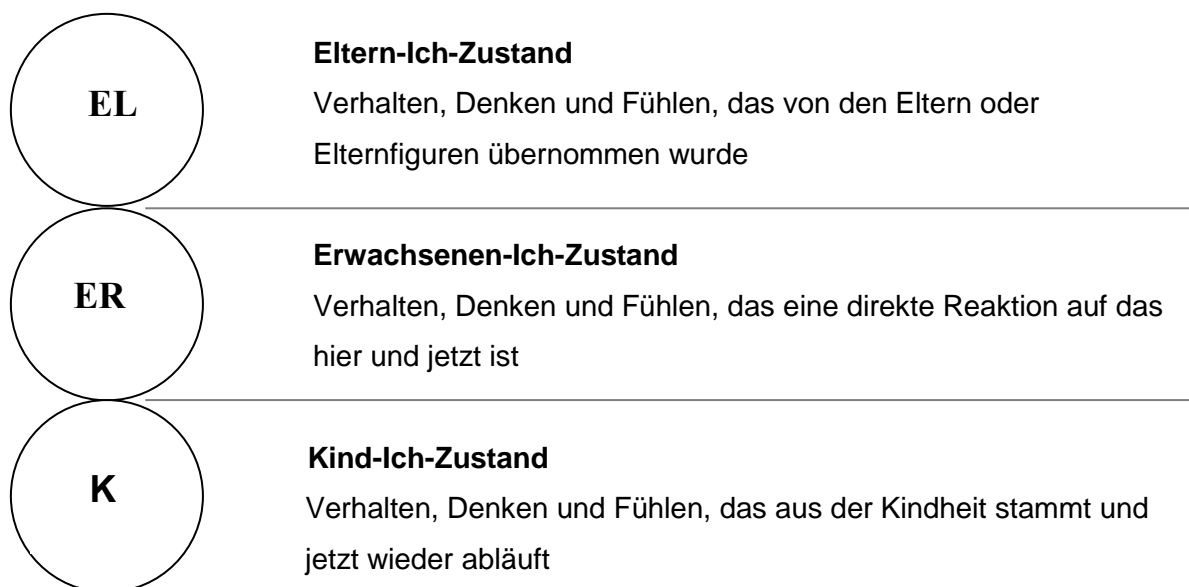
2. Miniskriptablauf bei einem speziellen Fall?



3. Möglicher Ausstieg?

Das Struktur- und das Funktionsmodell

Zur Illustration der Vielfalt menschlicher Äusserungen verwende ich gerne das folgende Struktur-Modell:



Und hier folgen noch zu den drei Ich-Zuständen die verschiedenen Zuschreibungen:

■ Wissen	=	korrigieren und belehren
■ Werten	=	tadeln und bestrafen / loben
■ Wiegen	=	schützen und betreuen
■ Realität erfassen	=	objektives Denken
■ Fakten prüfen	=	„wissenschaftliches“ Vorgehen
■ Folgen bedenken	=	= eigene Entscheidungen fällen
■ Leiden	=	Einengung, Angst, Trotz
■ Spielen	=	Wissensdrang, Abenteuerlust, Kreativität
■ Geniessen	=	Spontaneität, Hochgefühl, Begeisterung

Das Strukturmodell zeigt, was in jedem Ich-Zustand ist und weist auf das „WAS“ oder den Inhalt hin. Das Funktionsmodell unterteilt die Ich-Zustände so, dass ersichtlich wird, wie wir sie einsetzen. Es befasst sich mit dem „WIE“ oder mit dem eigentlichen Prozess. Die einzelnen Ich-Zustände können einerseits nach der Herkunft (Strukturmodell) und andererseits auch nach dem Verhalten in Beziehungen (Funktionsmodell) betrachtet werden. Das Funktionsmodell ermöglicht einen besseren Zugang zu sich selbst und auch eine differenziertere Wahrnehmung anderer Menschen.

Im **Eltern-Ich** sind strukturell Aufzeichnungen von ungeprüft übernommenen Normen, Geboten, Verboten, Prinzipien, Maximen und damit zusammenhängenden Ereignissen aus der Kindheit und gegebenenfalls auch später gespeichert. Das Verhalten aus dem Eltern-Ich lässt sich daher auch vergleichen mit dem Abspielen alter Tonbänder, auf welchen die Normen gespeichert sind. Im kritischen Eltern-Ich (kEL) beschäftigen wir uns gerne mit dem, was hätte sein sollen, die Vergangenheit spielt dann eine starke Rolle. Wir können uns dann schlecht damit abfinden, dass etwas nicht klappt, dass Menschen Fehler machen, zu spät kommen, unzuverlässig sind, die Unwahrheit sagen usw. In der Regel ist es dann wichtiger den Schuldigen zu finden als ein Problem zu analysieren oder gar zu lösen. Das kEL, wie auch das fEL wird unterteilt in einen positiven und einen negativen Anteil (siehe folgende Tabelle).

Wenn wir aus dem fürsorglichen Eltern-Ich (fEL) handeln, dann dürfen wir etwas tun und spüren Unterstützung (positiver Aspekt). Die dort gespeicherten Normen können uns vor Schaden bewahren. Hingegen kann das notwendige Sammeln von Erfahrungen erschwert oder gar blockiert werden, weil Überfürsorge einengend wirken kann (negativer Aspekt).

Das **Erwachsenen-Ich** wird im Funktionsmodell im allgemeinen nicht unterteilt. Die Entwicklung des ER beginnt im Kindesalter. Seine Entfaltung dauert in aller Regel lebenslang. Das Eltern-Ich und das Kind-Ich bilden sich allerdings früher und sind in vielen Fällen, von ihrem Einfluss auf unser Verhalten, wesentlich stärker.

Das ER ist auf die gegenwärtige Realität (Hier und Jetzt) und das objektive Sammeln von Informationen gerichtet. Es ist anpassungsfähig und intelligent. Es überprüft die gesammelten Daten objektiv, schätzt Wahrscheinlichkeiten ein und trifft sachliche Entscheidungen. Typisch für das ER ist, dass es Fragen stellt, bevor es eine Stellungnahme abgibt. Das ER ist nicht nur in unserem Verhalten anderen gegenüber ein guter Problemlöser, sondern es spielt bei unseren Auseinandersetzungen mit unseren eigenen Ich-Zuständen die wesentliche Rolle. Gegenüber dem kritischen Eltern-Ich hat das Erwachsenen-Ich die Aufgabe, die dort gespeicherten übernommenen Normen – unter Einbezug der Infos aus EL und K - darauf zu überprüfen, ob sie der Gegenwart und den augenblicklichen Interessen überhaupt noch entsprechen.

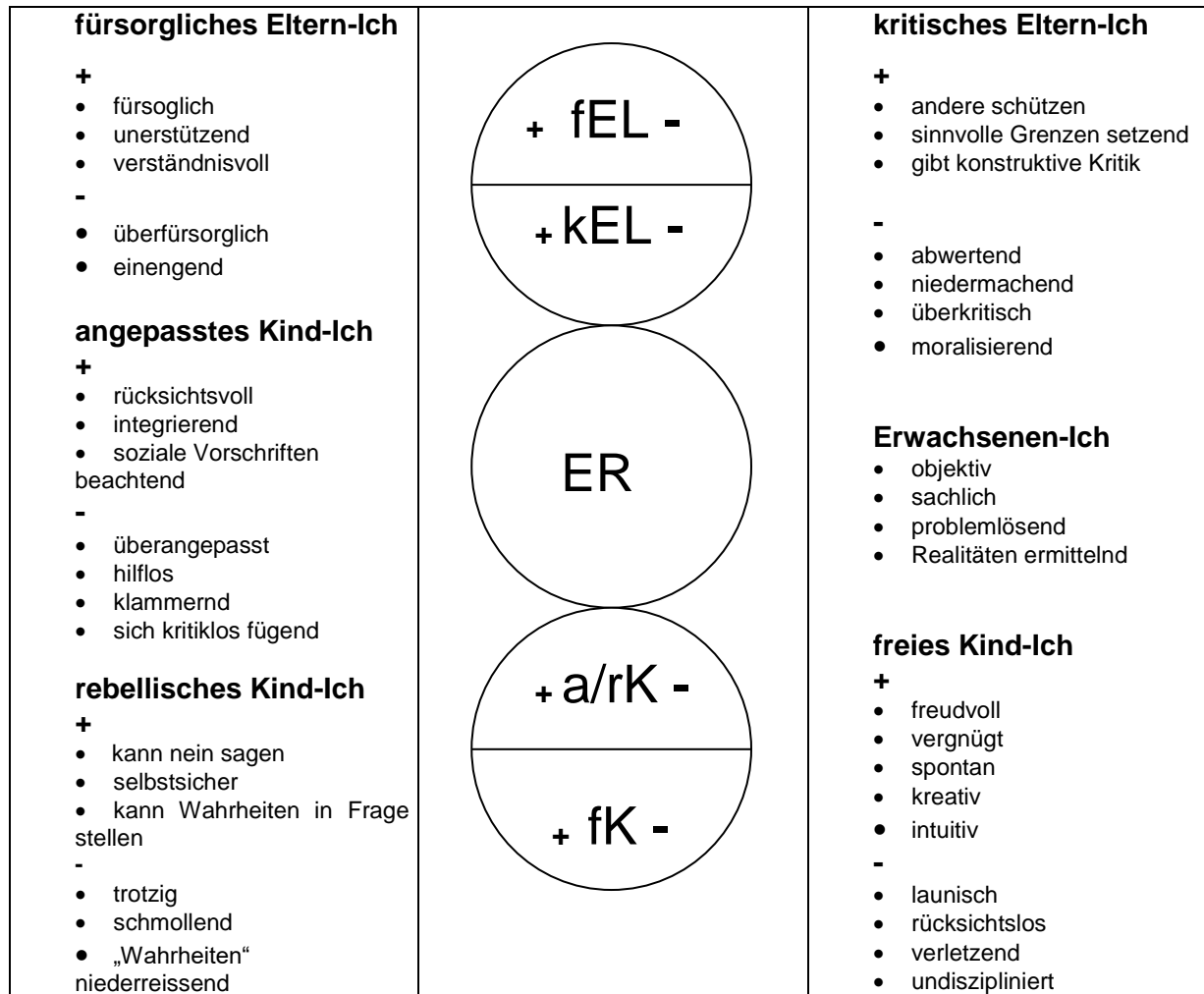
Das **Kind-Ich** wird zweifach unterteilt in angepasstes Kind (aK) und freies Kind (fK) und hat ebenfalls positive und negative Aspekte. Impulse, welche ein Kind von Natur aus hat, sind hier gespeichert. Also Aufzeichnungen aus frühen Erfahrungen, verbunden mit den entsprechenden Gefühlen und Grundanschauungen über sich selbst und andere.

Reaktionen auf diese Ereignisse führen zum Funktionsmodell. Kinder können angepasst, die

Kehrseite dieser Medaille heisst rebellisch oder frei/natürlich reagieren. Deshalb die zwei Unterteilungen: Im angepassten Kind-Ich versucht man sich möglichst unauffällig zu benehmen und die Erwartungen anderer zu erfüllen. Wir richten uns nach Tausenden von Regeln, die uns sagen, wie wir zu leben haben, damit wir von der Umwelt akzeptiert werden. Dabei denken wir in der Regel nicht bewusst über diese Regeln nach. Es wird wenig zur Änderung unternommen, Alternativen werden nicht diskutiert – Passivität heisst das Losungswort – „es wird irgendwie schon gut kommen, man muss einfach etwas Geduld haben“. Im ok-angepassten Kind sparen wir viel seelische Energie – alles ist klar und läuft wie automatisch. Im negativ angepassten Kind schmollen wir auch als Erwachsene, in der Hoffnung, nach altem Muster etwas zu erreichen. Ein direktes Bitten oder Nachfragen steht nicht zur Diskussion. Im rebellischen Kind-Ich können wir „nein“ sagen und sind selbstsicher (positiv), aber wir können auch trotzig und schmollend sein (negativ). Im freien Kind-Ich (nat. K) werden Gefühle, Affekte und Impulse frei, unkontrolliert und unzensiert geäußert. Hier wird auch intuitiv und rasch entschieden – nicht analysiert wie im ER. Viele Erziehungs-massnahmen sind darauf ausgerichtet, das fK zu unterdrücken.

Jedem Ich-Zustand können bestimmte Verhaltensweisen, Formulierungen, Sprechweisen, Gesten und Körperhaltungen zugeordnet werden. Dies soll in den folgenden Tabellen aufgezeigt werden:

Das Funktionsmodell



Die folgende (unvollständige) Sammlung von Zuschreibungen verbinde ich mit den Ich-Zuständen.

Eltern-Ich	kritisch	nährend-fürsorglich
Allgemeines Verhalten	<ul style="list-style-type: none"> ▪ automatisch / schnell urteilend ▪ strafend ▪ autoritär ▪ anklagend ▪ zurechtweisend ▪ schwarz-weiss-Kategorien 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ gütig ▪ anerkennend ▪ hilfsbereit ▪ anderen alles abnehmend ▪ geduldig
Formulierungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Du musst...“ ▪ „Hör auf damit...“ ▪ „Du darfst nicht!“ ▪ „Das tut man nicht“ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Es kommt schon gut!“ ▪ „Armer Kerl“ ▪ „Ich kann Sie gut verstehen“
Tonfall	<ul style="list-style-type: none"> ▪ hart und scharf ▪ überheblich ▪ scharf 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ warm ▪ beruhigend ▪ mitfühlend
Gesichtsausdruck	<ul style="list-style-type: none"> ▪ kritischer Blick ▪ hochgezogene Augenbrauen ▪ Kopfschütteln 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ umsorgend ▪ aufmunternd ▪ interessiert-liebevoll
Gesten/Körperhaltung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zeigefinger ▪ Arme in Hüfte ▪ breitbeinig 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hand auf die Schulter legend ▪ Kopf tätscheln

Erwachsenen-Ich	
Allgemeines Verhalten	<ul style="list-style-type: none"> ▪ sachlich und objektiv ▪ zuhörend und interessiert ▪ aufmerksam und konzentriert ▪ Alternativen entwickelnd
Formulierungen In der Regel: sachbezogen und nicht dogmatisch	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wie? Was? Warum? Wann? Wer? Wo? ▪ Aussagen mit: wahrscheinlich, ich denke, meiner Meinung nach, möglicherweise, ich glaube usw.
Tonfall	<ul style="list-style-type: none"> ▪ selbstbewusst, aber nicht überheblich ▪ sachlich, aber nicht unpersönlich ▪ klar und deutlich wie ein Nachrichtensprecher
Gesichtsausdruck	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Blickkontakt, offen und direkt ▪ Aktives zuhören ▪ nachdenklich und aufmerksam
Gesten/Körperhaltung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ aufrechte Haltung ▪ Oberkörper nach vorne und Interesse zeigend ▪ Kopfhaltung gerade (K = gesenkt, EL = erhoben)

Kind-Ich	frei	angepasst
Allgemeines Verhalten	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Spontan + neugierig ▪ schadenfroh ▪ ungeduldig ▪ kreativ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ vorsichtig ▪ ängstlich ▪ hilflos + gehemmt ▪ klagend
Formulierungen Meistens: gefühlsbezogen und ichbezogen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Ich will..“ ▪ „Toll!“ ▪ „Super!“ ▪ „Lässig!“ ▪ „Geil!“ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ich möchte schon... ▪ ich will versuchen ▪ ich sollte ▪ ich kann das sicher nicht...
Tonfall	<ul style="list-style-type: none"> ▪ laut ▪ sprudelnd ▪ traurig 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ leise ▪ unsicher ▪ stockend ▪ devot
Gesichtsausdruck	<ul style="list-style-type: none"> ▪ begeistert ▪ offener Mund ▪ glänzende Augen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Blick gesenkt ▪ zitternde Lippen ▪ feuchte Augen
Gesten/Körperhaltung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ verspielt ▪ locker 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Achselzucken ▪ verkrampft

Grundeinstellungen ... können uns belasten

Grundeinstellungen werden auch Grundpositionen oder existentielle Positionen genannt und sind unter allen Menschen auf der ganzen Welt verbreitet. Mit existentiellen Grundpositionen sind Überzeugungen und Gefühle gemeint, die man sich selbst und anderen Personen gegenüber hat. Berne definiert folgende 4 Grundpositionen: Ich bin o.k., du bist o.k. (+/+). Ich bin o.k., du bist nicht o.k. (+/-). Ich bin nicht o.k., du bist o.k. (-/+). Ich bin nicht o.k., du bist nicht o.k. (-/-). Nach Berne ist der Mensch bei der Geburt von Natur aus o.k. Er entwickelt seine bevorzugte Grundeinstellung zwischen dem 2. und 3. Lebensjahr. Diese kommt später in Krisen-situationen am deutlichsten zum tragen. Grundeinstellungen haben

nach Berne und Steiner viel mit den späteren Skriptentscheidungen zu tun.
(Schlegel, 1995, S. 123)

Die +/- Haltung, wie auch die -/+ Haltung sind Abwehrhaltungen, welche die überwältigenden Gefühle der Verzweiflung abwehren sollen und gleichzeitig Hoffnung auf das Leben bewirken sollen. Das Kleinkind entscheidet sich im Laufe des 2. oder 3. Lebensjahres für eine dieser beiden abwehrenden Grundeinstellungen, um nicht in der hoffnungslosen -/- Haltung zu verbleiben.

Zur Entwicklung der Grundpositionen:

- Der Mensch wird in der „Ich bin o.k. – du bist o.k.“ – Position geboren (nach Berne: Prinz oder Prinzessin; nach English: Infantiles Allmachtsgefühl; nach Petzold: symbiotische Grundeinstellung). English und Schlegel nennen diese symbiotische Grundeinstellung in der Kind-Mutter-Verbindung auch „Wir sind o.k.“ (Schlegel, 1995, S.132)
- Der Säugling erlebt im 8. Lebensmonat aufgrund unausweichlicher und entwicklungs-bedingten Frustrationen Gefühle von Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit und wechselt dadurch in die Position „Ich bin nicht o.k. und du bist nicht o.k.“ (English, 1998, S.74)
- Um nicht in dieser Hoffnungslosigkeit zu verharren, nimmt der Säugling eine der beiden defensiven Abwehrhaltungen ein „Ich bin o.k. und du bist nicht o.k.“ oder Ich bin nicht o.k. und du bist o.k.“ (English, 1998, S.77)
- Durch den auf das „Hier und Jetzt“ bezogenen Umgang mit den Frustrationen und durch die Überwindung von den Gefühlen der Verzweiflung mit Hilfe des ER oder eines externalen EL (z.B. Eltern, Lehrer, Pfarrer usw.) erreicht der Mensch im günstigsten Fall die Position „Ich bin o.k. und du bist o.k. - realistisch“ (English 1998, S.76)

Zur +/+ Haltung:

Ich bin in Ordnung - du bist in Ordnung

Ich bin wichtig - du bist wichtig

Ich akzeptiere mich - ich akzeptiere dich

Diese positive Grundeinstellung sich selbst und anderen gegenüber hat nichts mit Naivität zu tun. Denn die +/+ Lebensposition ist gleichbedeutend damit, dass jemand realistisch denkt und entscheidet, dass er weiss, was er will, dass er sich für seine Ziele einsetzt, dass er die Verantwortung übernimmt und anderen vertraut, solange ihm nicht in krasser Weise die Basis für sein Vertrauen entzogen wird.

Jedesmal wenn ein Mensch einem anderen Menschen in der +/+ Grundposition begegnet, verstärkt sich seine Überzeugung, dass er und der andere o.k. sind. Ein konstruktiver, offener und liebevoller Umgang mit sich und den Mitmenschen wird so ermöglicht.

Resultat:

- Harmonischer Umgang mit sich selbst und den Mitmenschen
- Übersicht, besseres Verständnis, grössere Toleranz
- Optimale, konstruktive Problemlösung
- Gelassenheit, Stabilität, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit
- Gegenseitiges Wohlwollen und Annehmen

- Freude am Leben

Zur +/- Haltung:

Ich bin in Ordnung - du bist nicht in Ordnung

Dahinter verbirgt sich nicht selten eine Einstellung, die man als arrogant bezeichnen könnte. Fehler machen dann nur die anderen und wenn etwas schief geht, sind grundsätzlich andere schuld. Zudem sind die anderen dazu ausersehen, jemanden mit dieser Grundeinstellung zu loben, zu bewundern und ihn zu „streicheln“. Allerdings kann dieses positive Feedback oft nicht voll akzeptiert werden, denn es kommt von einem in der nicht o.k.-Position wahrgenommenen Menschen.

Die Entwicklung einer derartigen Lebensposition hängt damit zusammen, dass der Betreffende schon in der Kindheit anderen überlegen sein musste. Spezielle unmenschliche Forderungen haben ihn angetrieben:

- „Sei perfekt!“
- „Sei besser als andere!“
- „Streng dich mehr an!“
- „Mache nie einen Fehler!“

Niemand kann diesen Forderungen objektiv gerecht werden. Aber man kann den vergeblichen Versuch unternehmen, wenigstens den Schein zu wahren. Von daher wird deutlich, dass hinter dieser +/- Position häufig auch die -/+ Position stehen kann. (Rolf Rüttinger, Transaktionsanalyse, 2001, S.73)

Berne nennt diese Position „Säuberungs-Position“. Menschen mit dieser Position machen sich gerne über andere lustig, fühlen sich anderen überlegen, machen oft alles lieber selbst, helfen ohne darum gebeten worden zu sein. (Berne, 1983, S.108) Berne spricht auch von der arroganten oder von der projektiven Grundeinstellung. Immer sind die anderen schuld, nur nie sie selbst. (Schlegel, 1995, S. 125)

Schliesslich wird diese Grundeinstellung immer wieder bestätigt, wenn sich jemand bei manipulativen Spielen gerne im Retter- oder im Verfolger aufhält.

Resultat:

- Abwertung (Nicht-Annahme) des Partners
- (vorübergehende) Stärkung des Selbstwertgefühls auf Kosten des Partners

Zur -/+ Haltung:

Ich bin nicht in Ordnung - du bist in Ordnung

Berne nennt diese Position die „depressive“ oder introjektive (selbstbezogene) Grund-einstellung. Menschen in dieser Haltung fühlen sich anderen unterlegen, sie leiden bewusst an Minderwertigkeitsgefühlen und halten sich selbst für „nicht liebenswert“. Sie suchen, wenn etwas in der zwischenmenschlichen Beziehung schief läuft, den Fehler bei sich selbst und beginnen Aussagen meist mit Selbstabwertungen. Wenn sie herabgesetzt werden, entschuldigen sie sich. (Schlegel, 1995, S. 124)

Nach English entwickelt das Kind diese Haltung, wenn die Mutter beherrschend, kontroll-ierend, rechthaberisch oder überfürsorglich ist. (English, 1998, S. 77)

Menschen mit dieser Grundeinstellung haben nicht nur ein schwach ausgebildetes Selbstwertgefühl, sondern sie trauen generell dem Leben nicht. Sie sind anderen gegenüber nicht böse, sie werden nicht aggressiv, sondern sie richten die Aggressionen gegen sich selbst, indem sie sich umbringen, in Unfälle verwickeln oder sich von ihrer Umwelt isolieren. (Rolf Rüttinger, 2001, S. 73)

Diese Grundeinstellung wird immer wieder bestätigt, wenn sich jemand bei manipulativen Spielen gerne in der Opferrolle aufhält.

Resultat:

- Unterwürfiges Verhalten, Selbstaufgabe
- Minderwertigkeitsgefühle, Selbstabwertung

Zur -/- Haltung:

Ich bin nicht in Ordnung - du bist nicht in Ordnung

Berne bezeichnet diese Grundeinstellung als „Sinnlosigkeits-Position“. Harris ist der Ansicht, dass diese sich bei Kindern ausbildet, welche von ihrer Mutter während des zweiten

Lebensjahres emotional vernachlässigt wurden. Sobald das Kind erste Zeichen zur Selbstständigkeit zeige, erhalte es keine Anerkennung mehr und werde nicht mehr getröstet, wenn es schmerzliche Erfahrungen mit der Realität mache. (Schlegel, 1995, S. 131)

Menschen mit dieser -/- Haltung, einer eigentlichen Wertlosigkeitshaltung, verbergen diese verzweifelte Grundeinstellung oft vor den anderen und vor sich selbst. Sie können dem Leben keinen Sinn abgewinnen und kommen sich oft nutzlos vor. Manchmal bemühen sie sich verzweifelt, dem Leben einen Sinn zu geben. Sie nehmen positive Anerkennung nicht an, denn das, was andere sagen und tun wird ebenfalls als bedeutungslos wahrgenommen. (Schlegel, 1995, S. 126)

Menschen mit dieser Grundeinstellung leben mit der Überzeugung, dass das Leben keinen Sinn hat. Sie resignieren, sie verlieren die Hoffnung, sie verzweifeln. Ihr Endziel ist der Tod bzw. der Selbstmord. Häufig verbreiten solche Menschen eine Atmosphäre des Sarkasmus und des schwarzen Humors um sich herum. Eine solche Lebensposition kann entstehen, wenn einem Kind frühzeitig durch seine Umgebung vermittelt wird, dass es unerwünscht oder zu nichts zu gebrauchen ist. (Rolf Rüttinger, 2001, S. 73)

Resultat:

- Gegenseitige Abwertung und Nicht-Annahme
- Gefühle der Hoffnungslosigkeit, der Sinn- und Wertlosigkeit, der Resignation

Der Verlierer... ist ständig unter Druck und damit belastet

Eric Berne formuliert vier Grundeinstellungen, wobei die erste eine Gewinnereinstellung, die übrigen Verlierer-Haltungen bedeuten.

++ „Das Leben ist lebenswert“ geistig gesunde, realistische Einstellung. Man akzeptiert die Bedeutung des anderen. Alle Erwartungen treffen mit grosser Wahrscheinlichkeit ein.

$\boxed{+ -}$ „Das Leben ist nicht viel wert“ projektive Lebensanschauung – andere sind für das persönliche Unglück verantwortlich.

$\boxed{- +}$ „Mein Leben ist nicht viel Wert.“ introjektive Lebensanschauung, Rückzugstendenz, depressive Haltung

„Das Leben lohnt sich überhaupt nicht“ Verlust des Interesses am Leben, oft schizoide Grundhaltung, Suizidgefährdung, auch Mord an Mitmenschen ist möglich.

Selbstverständlich ist kein Mensch permanent in der gleichen Grundeinstellung beheimatet, in der Regel wird ständig abgewechselt. Das Ziel eines reifen Menschen ist es allerdings, die Gewinnerhaltung $\boxed{+ +}$ zunehmend und für längere Zeiteinheiten leben zu können.

Zudem spielen die zeitlichen Dimensionen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft eine grosse Rolle.

Verlierer leben selten in der Gegenwart. Sie zerstören dieselbe, indem sie sich mit vergangenen Erinnerungen oder mit zukünftigen Erwartungen beschäftigen.

Viele Verlierer, die vergangenheitsbezogen leben, verweilen bei einstigem Missgeschick und beklagen ihr Unglück. Ihre Klagen können dann etwa folgendermassen tönen:

- Wenn ich nur jemand anderen geheiratet hätte...
- Wenn ich nur einen anderen Chef gehabt hätte...
- Wenn ich nur besser aussehen würde...
- Wenn ich nur bessere Eltern gehabt hätte...
- Wenn ich nur

Verlierer, die mehr zukunftsorientiert leben, verpassen die gegenwärtige Lebenschance ebenfalls:

- Wenn ich das grosse Los gewinne, dann...
- Wenn die Schule dann endlich hinter mir ist...
- Wenn der Chef pensioniert wird, dann....

Thomas A. Harris sieht die Reihenfolge der Grundeinstellungen entwicklungsbedingt:

1. $\boxed{- +}$ 2. $\boxed{+ -}$ 3. $\boxed{- -}$ 4. $\boxed{+ +}$

Verlierer leben die Grundeinstellungen $\boxed{- +}$ $\boxed{+ -}$ $\boxed{- -}$. Die vierte Grundeinstellung $\boxed{+ +}$ kann durch harte Arbeit an sich selbst erarbeitet werden und setzt innere Reife im Erwachsenenalter voraus.

Harris meint:

Der Säugling befindet sich in seiner ersten Lebensphase meistens im $\boxed{- +}$, weil er auf Fürsorge und Hilfe von aussen angewiesen ist und ein einziges Ziel kennt: Stillung seiner Bedürfnisse, ohne Rücksicht auf die Umwelt.

Die 2. Einstellung $\boxed{+ -}$ bezeichnet Harris bereits als eine Störung, welche bei zunehmender Selbständigkeit ab dem 18. Lebensmonat eintreten kann. Voraussetzung dafür ist eine strafende und distanzierende Eltern-Haltung, welche dem Kind wenig Streicheleinheiten zukommen lässt. Das Kind sieht dann seine Bezugspersonen zunehmend negativer und rettet sich in einem kompensatorischen Rückzugsmanöver.

Die 3. Einstellung findet sich nur in äusserst tragischen Fällen, bei welchen Kinder von ihren Bezugspersonen spitalreif geschlagen werden. Der geschädigte, verletzte Körper leidet und klagt an.

Die 4. Einstellung ist, wie bereits erwähnt, erst durch Arbeit an sich selbst möglich, während die drei ersten sozusagen „angeboren“ sind.

Harris stellt die These auf, dass eine der Grundpositionen während eines längeren Lebensabschnittes das Persönlichkeitsbild dominiert. In kritischen Lebenssituationen zeige es sich zudem gerne, dass man sich in eine „Lieblingsposition“ flüchtet.

Bevorzugte Ich-Zustände bei Verlierern und bei Gewinnern

Viele Verlierer haben ein starkes **K** oder ein starkes **EL**. Das **K** verlangt nach Sicherheit. Das dominierende **EL** will vorhersehbare Ergebnisse und somit auch Sicherheit. Diese ist durch die meisten Verhaltensspiele garantiert. Spiele geben also Sicherheit, auch wenn sie meistens schmerzlich enden.

Nur das **ER** kann akzeptieren, dass es nicht immer Sicherheit gibt. Bei dominanter Steuerung durch das **ER** sind Resultate nicht genau vorhersehbar. Misserfolg ist möglich, aber auch Erfolg. Und vor allem Veränderung! Eines der wichtigsten Lebensziele besteht wohl in der Aneignung entsprechender Strategien, die vom Verlierer zum Gewinner führen.

Der Gewinner

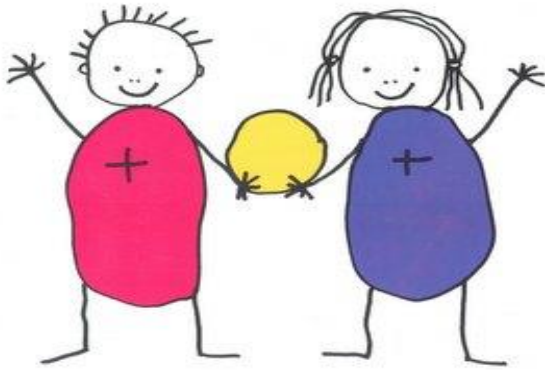
Die Position oder ich bin O.k. du bist O.k. - Grundhaltung ist nicht mit den drei oben beschriebenen Verlierer-Haltungen zu vergleichen, da ein grundsätzlicher qualitativer Unterschied besteht.

Gewinner haben sich ihre Grundposition erkämpfen und erwerben müssen (so sieht es wenigstens Thomas A. Harris in Ich bin O.k. Du bist O.k.).

Wenn die vorher erwähnten Lebensanschauungen mehr auf Gefühlen beruhen, dann ist die

Position mehr auf Denken und Einsatzbereitschaft aufgebaut. Es handelt sich um eine bewusste, begrifflich artikulierte Entscheidung. Das O.k.-Verständnis beruht weniger auf eigenen Erfahrungen, als vielmehr auf abstrakten Umsetzungsmöglichkeiten und vor allem auf einem freien persönlichen Entscheid.

Die Position hat nicht das Ziel, der sofortigen Glückseligkeit (das **K** will augenblickliche Ergebnisse), sondern kann warten, hat eine grosse Frustrationstoleranz und bewegt sich sehr stark auf der **ER**-Ebene. Die alten Aufzeichnungen bleiben, aber wir können uns frei entschliessen sie auszuschalten, sofern sie etwas wiedergeben, das den Glauben an eine neue Lebensweise untergräbt. Gewinner können also, dank eines emanzipierten **ER** frei entscheiden, sie haben die Wahl sich nach eigenem Willen zu ändern.



Einige weitere Kennzeichen des Gewinners:

- Gewinner leben – im Gegensatz zu den Verlierern - in der Gegenwart.
- Gewinner und Verlierer können dieselben Erfahrungen in ihrem Leben machen, aber sie legen diese anders aus (halb volles Glas – halb leeres Glas).
- Gewinner widmen ihr Leben nicht irgendwelchen Vorstellungen, was sein sollte.
- Gewinner verschwenden ihre Energie nicht darauf, sich in ein gutes Licht zu setzen.
- Gewinnern gelingt es, das unrealistische Image der Minderwertigkeit oder der Überlegenheit abzuschütteln und schliesslich autonom zu leben.
- Ein Gewinner ist ein guter Zuhörer, er wägt die Argumente seiner Gegenspieler ab, kann andere Meinungen respektieren, kommt aber schliesslich zu seiner eigenen Meinung.
- Ein Gewinner trägt die Verantwortung für sein eigenes Leben, er ist sein eigener Chef und weiss es auch!
- Für einen Gewinner ist die Zeit kostbar, sie wird nicht totgeschlagen, denn er lebt im hier und jetzt.
- Ein Gewinner lebt spontan; er kann also Pläne verändern, wenn es das Leben erfordert.
- Ein Gewinner hat Freude am Leben, er geniesst seine eigenen Erfolge und freut sich, wenn andere ebenfalls Erfolge verbuchen können.

„Entwicklungsschritte“

Die Erlangung von Autonomie als oberstes TA-Ziel bekommt durch das zyklische Modell von Nola Catherine Symor, eine Erweiterung.

Nola Katherine Symor nannte es einen Zyklus der Abhängigkeit, weil sie dieses Modell in den 1970er Jahren vorwiegend in der Arbeit mit unterprivilegierten Frauen in Kanada anwandte. Für sie gab es einen klaren Entwicklungsprozess, welcher bei der *Abhängigkeit* (1) beginnend, über die *Gegenabhängigkeit* (2) und *Unabhängigkeit* (3) zur *wechselseitigen Abhängigkeit* (4), sprich bezogene Autonomie führt. Diese vier Stufen, das erste Mal in seinem Leben vollständig durchlaufen zu haben, kann unter Umständen Jahrzehnte dauern, unter Umständen auch niemals vollendet werden. Wenn der Zyklus allerdings ein erstes Mal erfolgreich durchlaufen ist, dann ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass die nachfolgenden Zyklen zügiger durchlaufen werden können. In neuen Lebenssituationen (z.B. Arbeitswechsel, Abhängigkeitsverhältnis, Macht-Thematik etc.) beginnt der Kreislauf jeweils wieder im Feld „Abhängigkeit“. In diesem Feld ist Anpassung, Gehorsam, Dienst nach Vorschrift etc. angesagt. Der Preis ist Unselbständigkeit, in der Regel kommt es zu symbiotischen Verbindungen, welche meistens mit Passivität und mit mässiger Energiebesetzung des Erwachsenen-Ich-Zustandes einhergehen. Diese fehlende/mangelhaft zum Einsatz kommende Autonomie kann allerdings viel Sicherheit vermitteln.

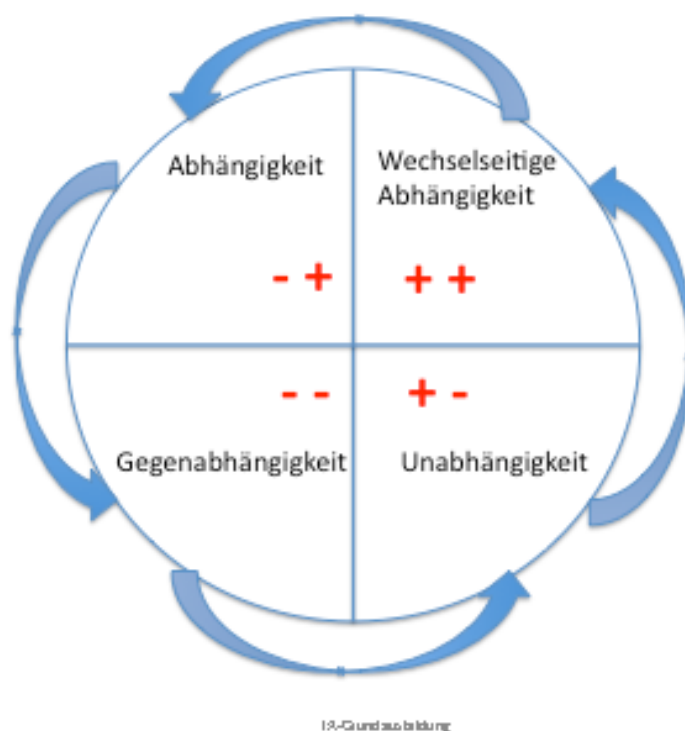
Johann Schneider (2001) bezeichnet die vier „Abhängigkeiten“ aus Gründen der möglichen negativen Assoziationen, die in unserem Kulturkreis möglich sind, folgendermassen: Geborgensein (1), Abgrenzung (2), Selbständigkeit (3) und wechselseitige Bereicherung (4).

1. Geborgensein	☹	- +	(ich bin nicht OK – du bist OK)
2. Abgrenzung	☹	- -	(ich bin nicht OK – du bist nicht OK)
3. Selbständigkeit	☹	+ -	(ich bin OK, du bist nicht OK)
4. Wechselseitige Bereicherung	☹	+ +	(wir beide sind OK)

Viele Menschen sind zeitlebens nicht in der Lage den ganzen Zyklus einmal durchlaufen zu können. Sie bleiben dann in irgend einem Quadranten „hängen“. Die Frage stellt sich nun, welche Voraussetzungen zum erfolgreichen Durchlaufen des Zyklus und damit zur eigentlichen Autonomieentwicklung notwendig sind und wie solche Voraussetzungen allenfalls entwickelt werden können.

Die folgende Grafik zeigt den Zyklus, beginnend bei der Abhängigkeit. Die Pfeile markieren jeweils den Übergang von einer Phase in die nächste. Diese Übergänge sind in der Regel „schwierig“, gilt es doch Abschied von lieb gewordenen Mustern zu nehmen. Wer im vierten Quadranten angelangt ist, wird dann spiralförmig erneut die Gelegenheit vom Leben erhalten in einer nächsten, neuen „Anfänger“-Situation auf höherem und bereits geübtem Niveau eine neue Runde zu ziehen. Im Laufe des Lebens immer zügiger und auch bewusster. Der bewusste erneute Kreislauf, spiralförmig auf einer höheren Ebene kann dann sogar der Autonomie zugeordnet werden.

Der Zyklus der Abhängigkeit (Nota Catherine Symon)



Im folgenden beschreibe ich die vier Stufen, beginnend bei der Abhängigkeit:

1. Abhängigkeit (oder auch: Geborgensein) - +

Hier wird die Identität hauptsächlich durch Beziehung, Symbiose und durch Passivität definiert. Verbale Schlüsselbegriffe sind oft: Ja, man, wir
„**Ich bin nicht OK**“ wird hier vorwiegend dem **angepassten K** zugeordnet. Die Person ist auf das **EL** und auf das **ER** einer anderen Person angewiesen. Bei übermässiger Ausdehnung dieser Phase kann es zur Erstarrung in der symbiotischen Phase kommen. Die Person bleibt dann unterwürfig und kann sich kaum mehr weiter entwickeln.

2. Gegenabhängigkeit (oder auch: Abgrenzung) - -

Hier wird die Identität hauptsächlich durch Rebellion definiert. Der wichtigste verbale Schlüsselbegriff heisst: nein
„**Ich bin nicht OK und du auch nicht**“ wird hier vorwiegend dem reb. K zugeordnet.
In dieser Position geht es um eine „gesunde“ Loslösung von der Bezugsperson, die eigene Identität wird gesucht, durch Abgrenzung vom EL und vom ER der Bezugsperson.
Dies zeigt sich in der Regel im Nein-Sagen zu allem und jedem. Bei Fixierungen in dieser Phase kann es zu einer permanenten (oft sogar lebenslangen) Oppositionshaltung kommen, damit verbunden ist die Weigerung Verantwortung zu übernehmen. Im weiteren ist eine aggressive, anklagende Grundhaltung allgegenwärtig.

3. Unabhängigkeit (oder auch: Selbständigkeit) + -

Hier wird die Identität hauptsächlich durch Selbstbezogenheit definiert. Die wichtigsten verbale Schlüsselbegriffe heissen: ich, selber, allein „Ich bin OK“ wird hier vorwiegend aus dem krit. EL und dem fürs.EL gelebt. Eigene Erfahrungen mit der Realität werden weitergegeben. Es kommt auch zu einer klaren Trennung von früheren Autoritätspersonen, insbesondere ist die damalige Symbiose weitgehend aufgehoben. Sehr konstruktive Phase, das eigene Ich wird aufgebaut. Bei Fixierungen in diesem Sektor kann es zu starker Unabhängigkeit kommen (und einer damit verbundenen Meinung, autonom zu sein), im weiteren zu Narzismus-Tendenzen, zu Isolation und zu verhärtetem Individualismus.

4. Wechselseitige Abhängigkeit (oder auch: Wechselseitige Bereicherung) + +

Hier wird die Identität hauptsächlich durch Gleichrangigkeit definiert. Der wichtigste verbale Schlüsselbegriff heisst: Ja, vorausgesetzt, dass...

„Ich bin OK, du bist auch OK“

Das Unterordnen unter eine Autorität ist bewusst durchaus auch möglich. Immer aber wird eigene Verantwortung übernommen.

Abschliessend noch einige Gedanken zu **möglichen Entwicklungsschritten**.

Wichtig scheint mir, dass wir uns unserer augenblicklichen Grundeinstellung

-+ **--** **+-** **++** immer wieder bewusst werden. Das Bewusstmachen der drei negativen Einstellungen und das deutliche Üben der OK-OK-Grundhaltung bezeichne ich als eine anspruchsvolle Lebensaufgabe. Dabei kann das Beobachten des inneren Dialoges hilfreich sein. Eine hilfreiche Übung, die mit Gruppen oder auch mit sich selbst gemacht werden kann:

Es gilt, irgendeine „Knobel“-Aufgabe zu lösen. Während der Suche nach der geeigneten Lösung besteht der Auftrag, sämtliche Gedanken des inneren Dialoges aufzuschreiben. Im Anschluss werden die verschiedenen Sätze mit den entsprechenden Grundeinstellungen verglichen. Es zeigt sich immer wieder, dass wer im Negativbereich (**-+**, **--**, **+-**) bleibt, kaum zur Lösung kommt. Wer hingegen zu einer **++** Formulierung findet, hat in der Regel im nächsten Schritt die kreative Lösung gefunden. Ganz einfach deshalb, weil in der **++** Grundeinstellung innere Kräfte und Kreativität mobilisiert werden können.

Einen weiteren wichtigen Punkt sehe ich in der Würdigung des Symor'schen Entwicklungskreislauf, bei sich selbst und auch bei anderen. Das heisst, wenn wir mit Menschen aus einem der drei ersten Quadranten **-+** **--** **+-** zu tun haben, ist es zwischenmenschlich und ethisch von grossem Nutzen, sich seines eigenen Entwicklungsstandes bewusst zu sein und den fortlaufenden Entwicklungsprozess beim Mitmenschen (wo immer er steht!) ressourcenorientiert zu würdigen, wenn nötig auch mal zu reframen. Eine solche Würdigung macht die eigene Entwicklung und den oft damit verbundenen schmerzhaften Prozess sichtbar, dies in Form von Verständnis, Grosszügigkeit und Reife.