



# Leseprobe

Almut Schmale-Riedel

## Der unbewusste Lebensplan

Das Skript in der Transaktionsanalyse. Typische Muster und therapeutische Strategien

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 23,00 €



---

Seiten: 240

Erscheinungstermin: 25. April 2016

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

**„Ich bin eh nicht so wichtig“, „Ich bin schuld“, Ich glaub, ich bin zu blöd“**

Drei typische Sätze, die wir schon in früher Kindheit verinnerlichen, unbewusst glauben und mit denen wir uns das Leben schwer machen. Die unbewussten Lebenspläne, die sich aus solchen Sätzen entwickeln, werden in der Transaktionsanalyse als Lebensskripte bezeichnet. Almut Schmale-Riedel analysiert die häufigsten Skriptmuster und ihre Auswirkungen auf Lebensbewältigung, Partnerschaft und Beruf. Basierend auf jahrelanger therapeutischer Erfahrung zeigt sie Wege auf, die aus dem Bann dieser Muster herausführen – einfühlsam, fundiert und verständlich.

Inhalt:

### **Teil I Das Konzept des Lebenskripts**

Eric Berne und die Transaktionsanalyse

Das Persönlichkeitsmodell der Transaktionsanalyse:

Ich-Zustände

Physis – schöpferische Wachstumskraft

Wie setzt sich ein Lebensskript zusammen?

Lebensskriptmuster und Entwicklungsphasen

Wofür waren Lebensskriptmuster einmal nützlich?

Die Psychodynamik des Skriptgeschehens

Wie sich Skriptmuster bei Erwachsenen zeigen

Auflösung von Lebensskriptmustern

## Teil II Die Lebensskriptmuster

Typische Lebensskriptmuster und ihre Veränderung

- 1 Ich bin nicht so wichtig
- 2 So, wie ich bin, bin ich nicht o. k.
- 3 Ich glaub, ich bin zu blöd
- 4 Ich darf nicht zu erfolgreich sein
- 5 Freude und Glück gibt es für mich nicht
- 6 Besser nicht so viel fühlen
- 7 Liebe und Nähe gibt es nicht für mich
- 8 Nähe ist bedrohlich
- 9 Eigentlich hätte es mich nicht geben sollen
- 10 Ich bin böse, aber das darf keiner merken
- 11 Ich bin schuld
- 12 Ich muss stark sein und mich kümmern
- 13 Keiner darf merken, was hier eigentlich los ist
- 14 Transgenerationale Skriptmuster und Episkript



### Autor

## Almut Schmale-Riedel

---

Almut Schmale-Riedel, geboren 1950, ist Lehrtransaktionsanalytikerin, Supervisorin und Coach. Nach dem Studium der Pädagogik, Psychologie und Soziologie sowie umfangreicher Aus- und Weiterbildung in Psychotherapie war sie in eigener psychologischer Praxis sowie als Trainerin und Beraterin in Erwachsenenbildungsinstituten tätig. 1982 gründete sie das Fortbildungs- und Psychotherapieinstitut TEAM Entwicklung Arbeit und Mensch in München (jetzt Gilching), das sie seitdem leitet. Sie gründete außerdem den TEAM Arbeitskreis Gewaltprävention und bildet Trainer und Trainerinnen für Selbstsicherheit sowie

Almut Schmale-Riedel  
**Der unbewusste Lebensplan**

Almut Schmale-Riedel

# **Der unbewusste Lebensplan**

**Das Skript in der Transaktionsanalyse  
Typische Muster und therapeutische Strategien**

Kösel

Für meine Kinder

# Inhalt

Einleitung 9

## **Teil I Das Konzept des Lebenskripts 17**

- Eric Berne und die Transaktionsanalyse 19
- Das Persönlichkeitsmodell der Transaktionsanalyse:  
Ich-Zustände 21
- Physis – schöpferische Wachstumskraft 29
- Wie setzt sich ein Lebensskript zusammen? 31
- Lebensskriptmuster und Entwicklungsphasen 58
- Wofür waren Lebensskriptmuster einmal nützlich? 69
- Die Psychodynamik des Skriptgeschehens 70
- Wie sich Skriptmuster bei Erwachsenen zeigen 74
- Auflösung von Lebensskriptmustern 82

## **Teil II Die Lebensskriptmuster 87**

- Typische Lebensskriptmuster und ihre Veränderung 89
- 1 Ich bin nicht so wichtig 90
- 2 So, wie ich bin, bin ich nicht o. k. 102
- 3 Ich glaub, ich bin zu blöd 114
- 4 Ich darf nicht zu erfolgreich sein 125
- 5 Freude und Glück gibt es für mich nicht 132
- 6 Besser nicht so viel fühlen 141
- 7 Liebe und Nähe gibt es nicht für mich 151
- 8 Nähe ist bedrohlich 162
- 9 Eigentlich hätte es mich nicht geben sollen 169
- 10 Ich bin böse, aber das darf keiner merken 177

11 Ich bin schuld **188**

12 Ich muss stark sein und mich kümmern **196**

13 Keiner darf merken, was hier eigentlich los ist **204**

14 Transgenerationale Skriptmuster und Episkript **212**

Übersicht: Skriptglaubenssätze und Skriptentscheidungen **219**

Ausblick **223**

Dank **225**

Literaturverzeichnis **229**

Anmerkungen **233**

Register **235**



# Einleitung

Wer bin ich, wie lebe ich und wie sehr habe ich mein Schicksal selbst in der Hand? Ist schon alles in einem Lebensplan vorgegeben? Hat jeder so etwas? Wie entsteht er und warum ist er »unbewusst«? Kann er mich beeinflussen und steuern, ohne dass ich es merke? Kann ich ihn entschlüsseln und verändern, wenn er mir nicht behagt oder mir sogar schadet? Das sind Fragen, die viele Menschen beschäftigen.

Seit über 35 Jahren begegnen mir bei meiner Arbeit in Beratung, Psychotherapie und Supervision Menschen, die auf der Suche nach ihrem eigenen Weg sind. Sie möchten ihre Ängste und Begrenzungen überwinden, leidvolle Beziehungen verändern und endlich sie selbst werden. Sie alle sind bereit, ihren »unbewussten Lebensplan« aufzudecken, um sich selbst besser zu verstehen und ihr gegenwärtiges Leben befriedigender und selbstbestimmter zu gestalten. Meinen Erfahrungsschatz aus dieser therapeutischen Arbeit möchte ich mit diesem Buch gerne weitergeben – in erster Linie an Kollegen aus helfenden Berufen, aber auch an jeden anderen Menschen, der an persönlicher Weiterentwicklung interessiert ist. Ein wesentliches Anliegen ist mir, mit den ausführlichen Zusammenstellungen der typischsten Lebensplan-Muster deren Dynamik und Wirkungsweise nachvollziehbar zu machen und so Selbsterkenntnisse zu ermöglichen und Veränderungsmöglichkeiten aufzuzeigen.

Der unbewusste Lebensplan – oder wie er auch heißt: das Lebensskript – ist nicht nur für mich ein besonderer Teil der Transaktions-

analyse. Die Transaktionsanalyse (meist abgekürzt nur TA genannt) ist eine Theorie und Methode innerhalb der Humanistischen Psychologie, die in den 1950er- bis 70er-Jahren von dem US-amerikanischen Arzt und Psychiater Eric Berne entwickelt wurde.

Transaktionsanalyse hat das Ziel, Menschen darin zu unterstützen, ein geglücktes, möglichst selbstgestaltetes und erfolgreiches Leben zu führen. Es geht also generell um Persönlichkeitsentwicklung oder, transaktionsanalytisch ausgedrückt: »Autonomie«. Mit Autonomie ist nicht einfach Unabhängigkeit gemeint. Es geht vielmehr um ein selbstbestimmtes und selbstverantwortetes Leben in zwischenmenschlicher Bezogenheit.

Berne steht damit ganz in der Tradition der Humanistischen Psychologie: Er versteht Autonomie ähnlich wie Carl Rogers, der Begründer der Personenzentrierten Gesprächstherapie, wenn dieser von »Selbstverwirklichung« oder »Selbstaktualisierung« spricht, oder wie Ruth Cohn (die die Themenzentrierte Interaktion entwickelte) von »Authentizität«. War es Fritz Perls, dem Begründer der Gestalttherapie, noch sehr wichtig, Autonomie zu definieren als unabhängig sein von den Erwartungen der anderen, wie er in seinem »Gestaltgebet«<sup>1</sup> formulierte, so betonte Ruth Cohn in ihrer Erweiterung des Gestaltgebetes das Sich-Kümmern umeinander und um die gemeinsame Welt, die unser aller Lebensgrundlage ist. Zur Autonomie gehören also bewusst und freiwillig eingegangene Abhängigkeiten in zwischenmenschlichen Beziehungen, die unser Leben miteinander erst menschlich, zugewandt und erfüllend gestalten.

Dazu passen auch die drei wesentlichen Kompetenzen Bewusstheit, Spontaneität und Intimität, die nach Berne zur Autonomie gehören.

**Bewusstheit** bedeutet, dass wir uns selbst kennen bzw. immer besser kennenlernen – unseren Lebensweg, unsere bisherige Entwicklung, unser Lebensskript und unser gegenwärtiges Sein. Bewusstheit bedeutet auch, dass wir mit offenen Augen und Ohren durch die Welt gehen und uns vor ihr und den Menschen nicht verschließen. Die Achtsamkeitspraxis aus der buddhistischen Psychologie, die ja

bei uns gerade boomt, ist im gleichen Zusammenhang zu sehen. Sie ist ein guter Weg, die eigene Bewusstheit zu entwickeln.

**Spontaneität** meint in diesem Zusammenhang nicht einfach etwas Kreatives, chaotisch Ungeplantes, sondern die Fähigkeit, jeweils ganz im Hier und Jetzt auf das Momentane reagieren bzw. agieren zu können, ohne auf die vorgefertigten, skriptbedingten Verhaltens- und Erlebensmuster zurückzugreifen. Es bedeutet, sich neugierig und offen auf Neues und Gegenwärtiges einzustellen, neue Erfahrungen und Überraschungen zulassen zu können, ja auch bereit zu sein für kleine ungeplante Wunder. Das beinhaltet natürlich auch Vertrauen in sich, andere und die Welt – auch in dem Wissen, dass nicht immer alles gut ist und gut ausgeht.

**Intimität** im Sinne von echter, persönlicher Begegnung kann genau dann möglich werden, wenn wir bereit sind, uns im Kontakt mit der Welt und anderen einzulassen. Wir können in Beziehungen, in Familie, Freundschaft und Arbeitsleben im Austausch mit anderen uns selbst erleben, Neues über uns und die anderen erfahren. Wir können Nähe gestalten und uns anvertrauen. Wir können uns authentisch zeigen, ja uns auch anderen zumuten. Wir müssen nicht pokern oder schauspielern, um Zuwendung zu bekommen. Und wir können uns auf Liebe einlassen, Liebe schenken und uns auch lieben lassen.

Im Sich-Einlassen auf andere Menschen und die Welt entsteht auch **Verantwortlichkeit**. Diese vierte Komponente ist wesentlich, denn Autonomie bedeutet nicht Selbstbezogenheit und Egoismus. Zu Autonomie gehören nach Leonhard Schlegel<sup>2</sup>, einem der führenden Schweizer Transaktionsanalytiker, sinngemäß die Fähigkeit, Verantwortung für seine Gefühle und Entscheidungen zu übernehmen, die Realität so zu sehen, wie sie ist, sich anstehenden Problemen zu stellen und ihre Lösung anzupacken, aus allen gemachten Erfahrungen, auch aus den unangenehmen oder schmerzlichen, zu lernen, um sich zu entwickeln (und nicht zu verdrängen), aufrichtig mit sich und seinen Mitmenschen umzugehen und sich für soziale und Umweltdinge zu interessieren und zu engagieren.<sup>3</sup> Diese erstrebenswerten Fähigkeiten und Ziele werden in fast allen Psycho-

logie- bzw. Psychotherapierichtungen betont. Was aber macht es so schwer, sie zu erreichen? Warum scheitern so viele, die sich auf die Suche nach diesem Weg machen? Oder was hindert sie daran, diesen Weg erfolgreich zu gehen?

Beim Betrachten mancher Lebensläufe drängt sich einem die Frage auf, ob es nur Zufall oder Schicksal ist oder ein geheimer Plan, eine unbekannte Kraft, die da wirkt und einen Menschen immer wieder in bestimmte Situationen oder Konflikte bringt. Wie viele Menschen nehmen sich vor, nach einer schlechten Erfahrung, einem Ausraster oder einer Enttäuschung in Zukunft besser aufzupassen, es anders zu machen, sich klüger zu verhalten, und dann passiert es doch wieder: Sie erfahren die gleiche Enttäuschung, werden wieder verlassen, übersehen, missachtet, gedemütigt oder verletzen andere. Und dabei hatten sie vorher schon so ein merkwürdiges Gefühl, als hätten sie geahnt, dass eine Veränderung – trotz aller Hoffnung und Sehnsucht – wieder nicht glücken würde.

Viele psychologische Theorien haben versucht, Erklärungen für diese meist unbewussten Wirkkräfte zu finden, um zu beschreiben, was uns Menschen bewegt und antreibt. Ein besonders anschauliches und hilfreiches Erklärungsmodell dafür findet sich in der Transaktionsanalyse: das Konzept des Lebenskripts. Dieses faszinierende Konzept hat viele Bezüge zu wesentlichen Erkenntnissen der Tiefenpsychologie, der Individualpsychologie, der verschiedenen kognitiven Verhaltenstherapien sowie der systemischen und der hypnotherapeutischen Arbeit.

Das Lebenskript ist ein Erklärungsmodell, das beschreibt, wie Menschen sich bereits als Kind einen Entwurf von ihrem Leben machen und davon, wie sie selbst und die anderen Menschen sind und wie ihr Leben zukünftig verlaufen wird. Da Kinder in dieser Entwicklungsphase nicht über volles Realitätsbewusstsein verfügen, ist dieser Entwurf zwar kreativ und kindlich logisch, aber oft auch unrealistisch, unlogisch und begrenzend. Um diese Begrenzungen der eigenen Entwicklung aufzuheben, ist das Erkennen und Verstehen des eigenen Lebenskripts so wichtig.

»Unser Leben verläuft nach einem selbst geschaffenen Denkmodell, in dem sich die Summe unserer gemachten oder angelernten Erfahrung manifestiert. Jeder Vorgang um uns her wird nach den Gesichtspunkten dieses Denkmodells verglichen und analysiert. Erst wenn Sie begreifen, dass die Art, wie Sie die Welt und Ihre Existenz beurteilen, voreingenommen und vollkommen falsch ist, werden Sie aufnahmefähig für die große Weisheit des Lebens im Fluss des Tao«, so schreibt Theo Fischer in seinem Buch *Wu wei. Die Lebenskunst des Tao*<sup>4</sup>.

Die Stärke der Transaktionsanalyse sind ihre praxistauglichen Konzepte. Durch ihre anschauliche Sprache sprechen sie sowohl die kognitive Ebene wie auch die Gefühlsebene an. Die Konzepte tragen durch ihre auch für Laien verständliche Sprache zu einer partnerschaftlichen Beziehung in Beratung und Therapie bei. Therapeut und Klient können sich anhand der Konzepte gut miteinander verständigen, um intra- und interpersonelle Fragen zu klären. Psychotherapieklienten können so mehr Verständnis für sich und ihre »Störung« erlangen als durch psychopathologische Diagnose-Begriffe. Trotz ihrer Einfachheit haben die Konzepte Tiefe und ermöglichen ein differenziertes Erkennen und Verstehen innerpsychischer Vorgänge und zwischenmenschlichen Beziehungsgeschehens.

Verständnis für sich selbst durch Reflexion mit TA-Konzepten fördert nicht nur die Selbstannahme, sondern erhöht auch unsere Selbstwirksamkeit: das Gefühl, dass wir nicht nur erfassen können, was um uns herum und mit uns passiert, sondern dass wir auch handeln, eingreifen und mitwirken können. Es geht ja darum, wie wir unser Leben jetzt gut gestalten können, also um die Frage, wie Gesundheit, hier vor allem die psychische, entsteht und gefördert werden kann. Das ist auch die Perspektive der Salutogenese. Deren Begründer Aaron Antonovsky<sup>5</sup> beschreibt drei wesentliche gesund machende bzw. gesund erhaltende Faktoren: die Verstehbarkeit, die Handhabbarkeit und die Bedeutsamkeit. Wenn wir uns, unser Geworden-Sein und unsere aktuelle Lebenssituation verstehen und handhaben können und wir sie auch noch in einen sinngeben-

den Bedeutungszusammenhang bringen können, so fördert das unsere seelische Gesundheit. Wir erleben uns als stimmig. Antonovsky bezeichnet dies als Kohärenzgefühl. Der Salutogenese-Spezialist Theodor Dierk Petzold<sup>6</sup> nennt es »Stimmigkeit«. Mit sich stimmig sein und werden, die Integration der eigenen lebensgeschichtlichen Erfahrungen, um heute in Autonomie und Selbstbewusstheit sein Leben zu gestalten – das entspricht dem Ziel der Transaktionsanalyse.

Im Folgenden stelle ich zunächst kurz das Persönlichkeitsmodell der Transaktionsanalyse vor, um mich dann dem Konzept vom Lebensskript zuzuwenden. Es geht mir dabei weniger um die Fokussierung auf psychische Störungen, sondern darum, menschliche Problematiken und die dazugehörigen Erlebens- und Verhaltensmuster mithilfe dieses Konzepts sinnstiftend zu verstehen. Zu begreifen, warum man bestimmten Mustern immer wieder folgt, obwohl diese einem nicht guttun, kann sehr befreiend sein. Wenn man erkennt, dass gerade diese Muster früher einmal einen kreativen Anpassungs- und Überlebensschritt bedeutet haben, hört man auf, sich selbst abzuwerten. Man kann Mitgefühl für sich entwickeln, ohne dabei in Passivität zu verfallen. Erst durch Selbstannahme und Akzeptanz des eigenen Geworden-Seins ist es den meisten Menschen möglich, sich von innen heraus neu zu orientieren und sich zu verändern. Eine Befreiung, Erleichterung und Zugewandtheit zu sich und zum jetzigen und künftigen Leben ist dann möglich. Im Weiteren finden Sie eine Zusammenstellung besonders häufiger und typischer Lebensskriptmuster mit Beispielen, wie sie entstehen, entdeckt und verändert werden können.

Nach jedem dieser Muster gibt es eine Reihe von Reflexionsfragen. Sie sind als Leserinnen und Leser eingeladen, sich Zeit zu nehmen und sich mit diesen Fragen auseinanderzusetzen. Sie können die Fragen auch für die Arbeit mit Klienten nutzen, um bei diesen Nachdenken über sich und eigene Muster anzustoßen.

Ich wünsche Ihnen dabei gute Einsichten, manches Aha-Erlebnis, vielleicht auch manches Berührt-Sein oder Schmunzeln.

Die Fallbeispiele entstammen alle authentischen Lebensgeschichten; zum persönlichen Schutz sind Namen und manche Daten geändert, ohne jedoch das Wesentliche der Lebensskriptzusammenhänge zu verfälschen. Mein herzlicher Dank geht an alle Klienten, die mir erlaubt haben, Teile ihrer Lebensgeschichte hier aufzunehmen. Es sind typische, häufig vorkommende Lebensmuster, sodass sich die Leser und die Leserinnen darin leicht wiederfinden können, auch wenn es sich nicht um ihre eigenen Lebensgeschichten handelt. Zufällige Ähnlichkeiten mit eigenen Lebensskriptmustern sind also beabsichtigt.

Im Text wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit meist die männliche Form verwendet. Die weibliche Form ist jeweils mitzudenken.

# **Teil I**

## Das Konzept des Lebensskripts



## **Eric Berne und die Transaktionsanalyse**

Der US-amerikanische Psychiater und Psychotherapeut Eric Berne entwickelte, ursprünglich von der Psychoanalyse herkommend, in den 1950er- und 60er-Jahren sein Konzept der Transaktionsanalyse. Er versuchte auf der Basis eines tiefenpsychologischen Verständnisses einerseits die intrapsychische Problematik der Patienten zu erklären und andererseits zu beschreiben, wie diese interpersonell in Beziehungen eingebunden ist, sich also in Beziehungen zeigt – eben in den Transaktionen. Darüber hinaus zeigte er auf, wie sich Problematiken in zwischenmenschlichen Beziehungen verstärken und wie sie gelöst werden können. Er entwickelte eine Reihe verschiedener therapeutischer Maßnahmen, um sinnvolle Verhaltensänderungen anzuregen, die auch fürs Alltagsgeschehen hilfreiche Ideen liefern.

Mit seinen griffigen Konzepten – die Berne auch seinen Patienten erklärte – gab er den Menschen Werkzeuge in die Hand, um sich sowohl besser zu verstehen als auch mehr Kontrolle über ihre neurotischen Muster zu gewinnen. Er forderte seine Patienten auf, in der Gegenwart als Erwachsene zu denken und zu handeln und nicht mehr nach von den Eltern übernommenen bzw. kindlichen Mustern. Gespräche auf Augenhöhe waren ihm dabei stets wesentlich. Er regte seine Patienten an, durch Reflexion aktiv an ihrer Gesundheit mitzuwirken, mithilfe ihres Erwachsenen-Ichs und durch Übernahme

von Verantwortung für ihr Denken, Fühlen und Verhalten im Hier und Jetzt.

Berne initiierte regelmäßige Treffen mit Fachkollegen zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch. Er regte seine Kollegen auch an, die Transaktionsanalyse weiterzuentwickeln. Kollegen aus den Gründungsjahren, auf die ich bei den Konzepten zum Lebensskript ausführlicher eingehen werde, waren: Claude Steiner<sup>7</sup>, Fanita English<sup>8</sup> sowie Robert und Mary Goulding<sup>9</sup>.

Wer mehr über die vielfältigen Konzepte der Transaktionsanalyse sowie vertiefte Theoriediskussion wissen möchte, sei auf weiterführende Literatur verwiesen.<sup>10</sup>

Neben dem Modell der Ich-Zustände gilt vor allem das Konzept vom Lebensskript als Herzstück der Transaktionsanalyse. Berne zeigte auf, wie vor allem durch Analyse und Veränderung des Lebensskripts Heilung möglich wird.

Gleichzeitig war er vermutlich selbst auf tragische Weise in seinem eigenen Skript gefangen und kam nicht mehr dazu, es zu entschlüsseln und zu verändern: Er starb mit 60 Jahren an einer Erkrankung der Herzkranzgefäße, genau wie seine Mutter; er wurde nur ein paar Tage älter als sie. Claude Steiner, einer seiner Schüler, schrieb dazu: »Ich glaube, dass sein eigenes Leben von einem Skript her bestimmt war, das ihn früh an einem gebrochenen Herzen sterben ließ. Sein tragischer Tod war einerseits die Folge eines starken inneren Verbotes, andere zu lieben und die Liebe anderer zuzulassen ... und andererseits eines ebenso starken Verlangens nach Unabhängigkeit ...«<sup>11</sup> Berne kümmerte sich zwar medizinisch um sein Herz, nicht aber psychisch oder emotional. Er muss – zumindest unbewusst – geahnt haben, dass er früh sterben würde, denn in seinen letzten Schriften finden wir viele Gedanken darüber, wie manche Menschen in ihrem Skript das Alter beschließen, in dem sie sterben werden, und auch, woran. Es ist auffällig, dass er sich dabei besonders der Erforschung des Zusammenhangs zwischen Herzkranzgefäßerkrankung und skriptgebundenem Todesdatum zuwandte.<sup>12</sup>

# Das Persönlichkeitsmodell der Transaktionsanalyse: Ich-Zustände

Eine kurze Einführung in das Persönlichkeitsmodell der Transaktionsanalyse soll helfen zu verstehen, wie äußere Einflüsse sich intrapsychisch niederschlagen und dort ihre Wechselwirkung entfalten. Die Denk- und Verhaltensmuster, die Kinder in Interaktion und Auseinandersetzung mit ihren Eltern und ihrer Umwelt entwickelt haben, sind bei Erwachsenen wieder als intrapsychische Wirkmuster erkennbar. Sie zeigen sich häufig in einem »inneren Dialog« zwischen unseren verschiedenen Persönlichkeitsanteilen, die in der TA als Ich-Zustände bezeichnet werden.

## Das Strukturmodell der Ich-Zustände

Nach Bernes Definition handelt es sich bei einem Ich-Zustand »um kohärente Gedanken- und Gefühlssysteme, die durch entsprechende Verhaltensmuster zum Ausdruck gebracht werden«<sup>13</sup>.

Ich-Zustände sind Denkmodelle, keine physiologischen Realitäten. Sie helfen uns, menschliches Verhalten einzuordnen und in einem größeren Zusammenhang zu verstehen. Berne, der in Anlehnung an seinen Lehrer Paul Federn zuerst eine unbestimmte Menge von Ich-Zuständen annahm, ordnete sie dann aufgrund seiner Beobachtungen in drei Kategorien: Der Eltern-Ich-Zustand, der Erwachsenen-Ich- und der Kind-Ich-Zustand (kurz: Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich und Kind-Ich, abgekürzt auch EL, ER und K).

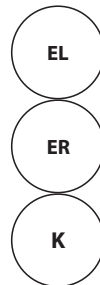


Abb. 1: Strukturmodell der Ich-Zustände

**EL** = Eltern-Ich

**ER** = Erwachsenen-Ich

**K** = Kind-Ich

Wir sprechen vom *Kind-Ich*, wenn jemand so denkt, fühlt und sich verhält, wie er oder sie es als kleiner Junge bzw. kleines Mädchen getan hat, entsprechend der verschiedenen kindlichen Altersstufen. Jeder Erwachsene erlebt mitunter Situationen, wo er sich wieder fühlt wie früher als Kind, wo alte gespeicherte Erinnerungen im Hier und Jetzt auftauchen und in Teilen wieder erlebt werden können, mit den gleichen emotionalen Reaktionen wie damals.

Da geht ein junger Mann im Schwimmbad auf das 3-Meter-Brett und spürt plötzlich, wie er von einem Angstschauer durchflutet wird. Und er erinnert sich, wie er als kleiner Junge für das Schwimmbzeichen vom 1-Meter-Brett springen sollte und Panik bekam. Er spürt das peinliche Gefühl, dass alle schauen, wie er jetzt springen wird, und möchte am liebsten umkehren – heute wie damals.

Eine Frau erschrickt, als ihr Lebensgefährte ins Zimmer kommt, die Hände in die Hüften gestützt, und sagt: »Also, das muss ich dir jetzt mal sagen ...« Sie wird ganz klein bzw. fühlt sich ganz klein und erwartet – wie als Kind – eine Standpauke. Und vielleicht passiert überraschenderweise etwas ganz anderes. Zum Erstaunen der Frau sagt ihr Lebensgefährte nämlich: »... also, das hast du ganz toll gemacht. Respekt, wie du die Situation gestern gemeistert hast, das muss ich dir jetzt doch mal sagen!« Wird es ihr gelingen, aus dem ängstlichen Kind-Ich-Zustand zurückzufinden in ihr Erwachsenen-Ich und das Lob wirklich zu hören und anzunehmen? Oder wird sie es abtun und abwerten, weil sie in ihrer seit der Kindheit gewohnten Erfahrung – nämlich kritisiert zu werden – stecken bleibt?

Vom *Eltern-Ich* sprechen wir, wenn jemand denkt, fühlt und sich verhält, wie er es von seinen Eltern und bedeutsamen Erzieherpersonen gelernt bzw. übernommen hat, auch wenn dies oft unbewusst abläuft. Das entspricht dann übernommenen und verinnerlichten Persönlichkeitsanteilen in uns, sogenannten Introjekten. Sie stammen aus unserer lebensgeschichtlichen Vergangenheit und sind noch nicht auf ihre Angemessenheit im Hier und Jetzt überprüft. Viele Erwachsene, die selbst Kinder haben, kennen das: Da hören sie sich bei der Kindererziehung plötzlich an wie ihre eigenen Eltern, obwohl

sie sich vorgenommen hatten, nie so zu sprechen bzw. niemals so zu reagieren. Oft ist es uns aber nicht bewusst, wenn wir aus unserem Eltern-Ich heraus denken oder uns verhalten.

Solange wir uns mit unseren Eltern und anderen Bezugspersonen aus unserer Vergangenheit noch nicht ausgesöhnt haben, hören wir es deshalb meist sehr ungern, wenn jemand zu uns sagt: »Jetzt bist du genau wie deine Mutter/dein Vater.« Dieses vergleichende Feedback wird meist als Kritik und Abwertung gehört. Oft fällt es uns dann schwer, einfach zu sagen: »Ja, das stimmt, da bin ich ähnlich.« Klienten fällt es daher oft leichter zu sagen, was sie an ihrem eigenen Eltern-Ich nicht mögen, als dessen Stärken zu sehen.

Der Erwachsenen-Ich-Zustand, kurz das *Erwachsenen-Ich*, ist der Teil unserer Persönlichkeit, der weitgehend vorurteilsfrei wahrnehmen und denken kann und seine Erfahrung und sein Wissen benutzt, um auf die gegenwärtige Situation bezogen zu entscheiden und zu handeln. Das Erwachsenen-Ich ist unbeeinflusst von elterlichen oder kindlichen Programmen. Es kann reflektieren, was kindliche Bedürfnisse und elterliche Normen sind, zwischen ihnen vermitteln und zugunsten von Realitätsanforderungen Entscheidungen treffen. Wenn das Erwachsenen-Ich in der TA-Literatur oft mit einem Computer verglichen wird, bezieht sich dies auf seine Fähigkeit zur Objektivität. Zum Erwachsenen-Ich gehört jedoch die ganze Gefühlspalette: erwachsene Angst und Unsicherheit, Trauer, Ärger, Vertrauen und Liebe. Es wäre eine unzulässige Verkürzung der Ich-Zustands-Theorie, Gefühle nur im Kind-Ich anzusiedeln.

Machen Sie sich einmal bewusst, wie unterschiedlich Sie die Umarmung einer vertrauten Person erleben:

- Sie umarmen einander bei der Begrüßung, weil Sie sich beide freuen, sich zu sehen.
- Sie lassen sich vom anderen in den Arm nehmen, weil Ihnen nach (kindlicher) Anlehnung zumute ist.
- Sie nehmen den anderen in den Arm, weil Sie spüren, dass es ihm nicht gut geht.

Wenn Sie diesen drei Situationen nachspüren, werden Sie vermutlich jeweils andere Ich-Zustände bei sich selbst und bei der anderen Person wahrnehmen.

Wenn wir uns später mit der Erforschung der Lebensskriptmuster befassen, kann es wichtig sein, zu überprüfen, ob bestimmte erlebte Gefühle eher dem Kind-Ich, dem Eltern-Ich oder dem Erwachsenen-Ich zuzuordnen sind, auch wenn sie in der Gegenwart gefühlt werden.

In der Beobachtung von Menschen können wir zwar erkennen, ob ein Verhalten eher erwachsenengemäß, kindlich oder elterngemäß aussieht. Ob es aber tatsächlich das verinnerlichte, wiederholte Verhalten der Eltern ist oder das der jeweiligen Person als Kind, ist nur durch Nachfrage feststellbar. Zur Verhaltensbeschreibung wird in der TA daher das *Funktionsmodell* oder *Rollenmodell* der Ich-Zustände benutzt, das die Betonung auf die Funktion des Verhaltens legt (und nicht auf die Ursprungsquelle). Hier wird also das Rollenverhalten bzw. die Funktion betont: Neben dem *Erwachsenen-Ich* (ER) wird unterschieden zwischen *elterlich kritischem* (kEL) und *elterlich-fürsorglichem* (fEL) Verhalten beim Eltern-Ich. Korrespondierend dazu wird das kindhafte Verhalten differenziert in *angepasstes* (aK) und *rebellisches* (rK) *Kind-Ich* oder *freies Kind-Ich* (fK). Rebellisches Kind-Ich-Verhalten wird mitunter verwechselt mit dem freien Kind-Ich. Es gehört jedoch zum angepassten Kind-Ich. Es hat genau wie dieses die elterlichen Anweisungen vor Augen, passt sich aber nicht daran an, sondern trotz und tut das Gegenteil. Von daher ist es nicht frei, auch wenn es sich selbst frei fühlen mag.

Die verschiedenen Ich-Zustands-Modelle sind in ihrer theoretischen Herleitung ungenau, aber als Konstrukte für den praktischen Gebrauch sind sie sehr nützlich. Sie helfen, Beziehungsmuster und Kommunikationssituationen schnell und einfach zu sortieren. Wenn Klienten etwa überlegen, welche Ich-Zustände jeweils bei den Gesprächspartnern beteiligt waren und ob diese lösungsbringend waren, dann werden schwierige Gesprächssituationen schnell verständlich. Nur allzu oft mischen nämlich Eltern-Ich und Kind-Ich mit,

aus Gewohnheit, weil sie sich angesprochen fühlen, obwohl sie nicht gemeint waren.

Eine weitere Schwierigkeit im Alltagsverhalten ergibt sich daraus, dass sich elterlich erworbene oder alte kindliche Sichtweisen in unser Erwachsenen-Ich-Denken einmischen, ohne dass uns dies immer bewusst wird. Wir denken und verhalten uns dann – nach unserer eigenen Einschätzung – aus unserem inneren Erwachsenen-Ich. In Wirklichkeit sind aber unser Eltern-Ich und unser Kind-Ich aktiv. Diese unbewusste Überlagerung wird in der TA *Trübung* genannt. Unsere Erwachsenen-Sicht ist dann getrübt, das heißt, sie enthält ungeprüft übernommene Vor-Urteile oder kindliche Sichtweisen, die oft mit unseren Lebensskriptmustern in Zusammenhang stehen.

Mithilfe des Ich-Zustands-Modells ist es möglich, unsere Selbstgespräche, unsere inneren Dialoge, zu erforschen. Jeder wird Selbstgespräche zwischen seinem Eltern-Ich und Kind-Ich kennen, vor allem als Konflikt zwischen Sollen und Wollen.

Dazu ein typisches Beispiel: »An diesem Wochenende ist so schönes Wetter! Da wäre es toll, in die Berge zu fahren. Aber ich sollte eigentlich meinen Vortrag vorbereiten für die Präsentation in zwei Wochen. Ich habe nur keine Lust, wo doch die Sonne so schön ist. Meine Freunde haben mich auch schon gefragt, ob ich nicht mitkommen will.« Wer gewinnt in diesem Hin und Her? Nehmen wir mal an, das Kind-Ich setzt sich durch und fährt mit. Möglicherweise nimmt es sich auch noch etwas zum Schreiben mit, um vielleicht in einer Pause doch etwas tun zu können. Es genießt den Ausflug nur zum Teil, denn es wird immer wieder ein schlechtes Gewissen bekommen. »Eigentlich sollte ich daheim am Schreibtisch sitzen.« Nehmen wir an, das Eltern-Ich siegt: Die Person bleibt daheim und sitzt am Schreibtisch. Die Gedanken gehen zu den Freunden, die jetzt draußen in der Sonne sind. Das Kind-Ich beginnt zu träumen, schmollt und lenkt womöglich ab. Es hat keinen Spaß an der Arbeit. In seiner stillen Weigerung kann es sehr mächtig sein. Es kann uns zum Beispiel dazu verführen, vor der Arbeit doch noch schnell ein paar liegengeliebene Sachen aufzuräumen oder ein paar Telefonate

zu erledigen, um nur nicht anfangen zu müssen. Nur das Erwachsenen-Ich kann sinnvoll, realitätsabschätzend vermitteln und entscheiden, sodass sowohl das Eltern-Ich als auch das Kind-Ich der Lösung zustimmen werden – wie immer sie aussieht.

Die Arbeit mit den inneren Dialogen zwischen den verschiedenen Persönlichkeitsanteilen ist sehr hilfreich beim Aufspüren von Trübungen und Glaubenssätzen. Diese Dialogarbeit ist auch in anderen Therapierichtungen wiederzufinden, zum Beispiel als »Arbeit mit dem Inneren Team« von Friedemann Schulz von Thun<sup>14</sup>, als Ego-State-Therapie von John und Helen Watkins<sup>15</sup>, beim Voice-Dialogue von Hal und Sidra Stone<sup>16</sup>, um nur einige zu nennen.

Innerlich können verschiedene Ich-Zustände mit Energie besetzt, das heißt aktiv sein, auch wenn nach außen nur einer sichtbar wird. Der erlebende und der verhaltenssteuernde Ich-Zustand können zudem divergieren. Wie bei der Trübung erleben wir uns im Erwachsenen-Ich, unser Verhalten wird aber vom Eltern-Ich oder vom Kind-Ich gesteuert, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Wir erleben uns selbst dann also als stimmig. Vielleicht wundern wir uns dann nur oder sind irritiert, warum andere Menschen das anders sehen.

Wir können uns auch dessen bewusst sein, dass wir uns innerlich gerade ängstlich oder verunsichert fühlen, wie als Kind, nach außen aber forsch und sicher oder überheblich auftreten. Wir spüren dabei die Diskrepanz, leiden vielleicht auch mehr oder weniger darunter und fühlen uns inkongruent mit uns selbst.

Wir können auch zwanghaft bestimmte Verhaltensweisen ausführen, zum Beispiel wiederholtes Händewaschen, gesteuert durch Kind-Ich und Eltern-Ich (»Du darfst dich nicht beschmutzen!«), auch wenn das Erwachsenen-Ich gleichzeitig weiß, dass das unsinnig ist. Hier wird die Diskrepanz zwischen erlebendem, denkendem und steuerndem Ich-Zustand bewusst erlebt. Dieses mit sich selbst nicht übereinstimmende Verhalten, das also ich-dyston ist, wird innerlich konflikthaft erlebt, kann aber nicht kontrolliert werden. Anhand dieser Beispiele wird deutlich, dass eine differenzierte Ich-Zu-



