



2018


# Transaktionsanalyse

Mobbingprävention im Kontext Schule

Bachelorarbeit

vorgelegt von

Kristina Reichert

  
urn:nbn:de:gbv:519-thesis 2018-0137-8

Studiengang Soziale Arbeit  
Wintersemester 2018/2019

Erstprüfer: Herr Prof. Haenselt  
Zweitprüfer: Herr Prof. Speck

17.12.2018



## Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	<b>1</b>
<b>1. Schule und Sozialpädagogik</b>	<b>2</b>
<b>1.2. Schulsozialarbeit – versuchte Pannenhilfe?</b>	<b>4</b>
<b>2. Was ist Mobbing?</b>	<b>5</b>
<b>2.1. Ursachen von Mobbing</b>	<b>5</b>
<b>3. Was ist Transaktionsanalyse?</b>	<b>7</b>
<b>3.1. Ziele der TA</b>	<b>7</b>
<b>3.2. Wie werden Ziele erreichbar?</b>	<b>8</b>
<b>3.3. Praktische Anwendungen der TA</b>	<b>8</b>
<b>4. Das Modell der Ich-Zustände</b>	<b>9</b>
<b>4.1. Strukturmodell erster Ordnung</b>	<b>10</b>
<b>4.2. Strukturmodell zweiter Ordnung</b>	<b>12</b>
<b>5. Funktionsmodell</b>	<b>13</b>
<b>6. Transaktionen</b>	<b>17</b>
<b>6.1. Komplementär- oder Paralleltransaktionen</b>	<b>18</b>
<b>6.2. Überkreuztransaktionen</b>	<b>19</b>
<b>6.3. Verdeckte oder Duplextransaktionen</b>	<b>19</b>
<b>6.4. Winkeltransaktionen</b>	<b>21</b>
<b>6.4. Bewusste Gestaltung von Kommunikation</b>	<b>22</b>

<b>7. Skript, Discounten und Spiele</b>	<b>23</b>
7.1. Was ist ein Skript?	23
7.2 Was ist Discounten?	25
7.3 Was sind Spiele?	29
<b>8. Das Drama-Dreieck nach Karpman</b>	<b>30</b>
8.1. Welche Rolle im Drama-Dreieck spielt der Lehrende?	31
<b>9. Achtung! Persönlichkeitsstruktur</b>	<b>33</b>
<b>10. Ich-Zustände und Energie</b>	<b>34</b>
<b>11. Beratungsbedarf im Kontext Schule</b>	<b>35</b>
<b>12. Freude am Lernen</b>	<b>36</b>
<b>13. Beziehung als Gestaltungselement</b>	<b>37</b>
<b>14. Wachstum und Veränderung</b>	<b>38</b>
<b>15. Gelingende Mobbingprävention</b>	<b>39</b>
<b>Fazit</b>	<b>40</b>
<b>Quellenverzeichnis</b>	<b>42</b>

## Einleitung

Mein Interesse, mich mit dem Thema Mobbingprävention zu beschäftigen, entstand in der Zeit, als ich ehrenamtlich als Gruppenleiterin einer Jugendrotkreuzgruppe an einer Regionalen Ganztagschule tätig war. Hier begegnete mir das Thema, durch Schikanen einer Schülerin der Gruppe. Durch Bauchwissen (Intuition) und Erfahrungswissen aus meiner Tätigkeit als Krankenschwester einer Forensischen Psychiatrie, gelang es mir die Mobbingssituation aufzulösen. Als eine neue Schülerin sich der Gruppe anschließen wollte, begann ein weiterer Mobbingprozess.

Im Studium ergriff ich die Gelegenheit mich professionell mit der Thematik zu beschäftigen.

Im Praxissemester erarbeitete ich ein Projekt zur Mobbingprävention mit Hilfe kreativer Ansätze. Das Konzept beinhaltete das Erleben von Körpererfahrung, was macht das mit meinen Gefühlen, welche Gedanken entstehen, wie wirke ich auf andere und wie andere auf mich und wie beeinflusst mein Handeln andere oder auch nicht. Im Projekt fanden insbesondere die Theorien und Methoden von Augusto Boal (Statuentheater) und Mihaly Csikszentmihalyi (Flow und Kreativität) Anwendung.

An den Seminaren nahm eine fünfte Klasse teil. Hier wurde von Seiten der Lehrer und des Schulsozialarbeiters Mobbing vermutet, aber niemand konnte sich die schwierige Klassensituation erklären. Der Schulsozialarbeiter erklärte die Situation so: „Wenn die einen aufhören, beginnen andere und selbst die drangsalierten Schüler werden zum Täter. Irgendwie macht jeder irgendwas.“

Während der Projektdurchführung beobachtete ich Verhalten von Schülern, das nicht in die aktuelle Situation passte. Beleidigende Redewendungen, diskreditierende Vorschriften, kindlich eingeschüchterte Sitzpositionen und Schwierigkeiten zu reden, insbesondere über Gefühle, prägten u.a. die ersten Stunden. Immer wieder formten sich mir Erklärungen aus der Transaktionsanalyse, die das Problem Mobbing in Persönlichkeitsstruktur, Kommunikationsfähigkeiten, skriptgebundenem Verhalten, Leben von Spielen und das dazugehörige Discounten, tiefgründiger bearbeiten lassen. Ein ganz besonderer Moment gestaltete sich während eines Seminars, als ein Schüler, allgemein als Mobbingopfer bekannt, sich plötzlich in die Rolle als Verfolger begab. Worauf hin sich der Schulsozialarbeiter von seiner Beobachtungsrolle löste und spontan die Retterrolle einnahm. Dies zeigte mir eine interessante Sichtweise auf die Personenintegration und Rollenverteilung einer Mobbingssituation.

Die Gesamterkenntnis aller am Projekt Beteiligten, Mobbing in der Schule zu verhindern, waren die Sätze: „Ich bin OK. Du bist OK.“ Die Erkenntnis wurde von den Kindern selbständig erarbeitet und gemeinsam visualisiert. Auch hier stellten sich mir Parallelen zur Transaktionsanalyse dar, war dieses Ergebnis doch gleichzeitig auch die Grundposition der TA.

Diese Arbeit dient dazu, die Frage: „Wie kann Mobbingpräventionsarbeit im Kontext Schule mit Hilfe der Transaktionsanalyse gelingen?“, zu beantworten.

Hierzu wird unter Punkt eins das Arbeitsfeld Sozialpädagogik im Kontext Schule und kurz die derzeitige Bearbeitung von Problemlösungen in Bezug auf Mobbing beleuchtet. Um zu erkennen, um welches Phänomen es sich handelt, wird unter Punkt zwei eine Definition und in diesem Zusammenhang Ursachen von Mobbing beschrieben, gefolgt von ersten Annahmen aus der Transaktionsanalyse. Unter Punkt drei wird die Transaktionsanalyse erklärt, Ziele und deren Erreichbarkeit beschrieben und praktische Anwendungsmöglichkeiten benannt. Ausführliche Beschreibungen der Modelle der Transaktionsanalyse sind unter Punkt vier und fünf zu finden. Diese Ausführlichkeit dient dem Verstehen der individuellen Persönlichkeitsstruktur. Unterstützend werden hier Praxisbeispiele genannt. Um zu untersuchen, welche Auswirkungen die Art und Weise von Kommunikation ermöglicht, wird unter Punkt sechs das Thema Transaktionen bearbeitet. Die Beschreibung von Skript, Disconten und Spiele werden in Punkt sieben aufgeführt, um in Punkt acht das Drama-Dreieck nach Karpman beleuchten zu können. Die Punkte neun bis zehn beschäftigen sich mit der Relevanz der Persönlichkeitsstruktur, der Energieveränderung zwischen den Ich-Zuständen, und den Beratungsbedarf an Schulen als Möglichkeit von Mobbingprävention. Freude am Lernen und Beziehung als Gestaltungselement, wie in Punkt elf und zwölf untersucht, können Teil von transaktionsanalytischer Mobbingpräventionsarbeit darstellen. Mit möglichem Wachstum, auf Grundlage von Veränderung, hin zu gelingender Mobbingprävention, beschäftigen sich die letzten beiden Punkte vierzehn und fünfzehn.

Die in der Arbeit erscheinende Bezeichnung Lehrender, beinhaltet gleichzeitig Pädagogen und Sozialpädagogen.

In der gesamten Arbeit wird der Einfachheit halber nicht zwischen männlicher und weiblicher Bezeichnung unterschieden. Die männlichen Bezeichnungen sind gleichbedeutend für die weibliche Ausdrucksform.

## 1. Schule und Sozialpädagogik

Um das Thema Mobbing zu erarbeiten, muss ein Arbeitsfeld zur Verfügung stehen, das dieses Problem sichtbar macht und Möglichkeiten für Beobachtung, Analyse und Präventionsarbeit bietet.

„Jede Erziehung ist gebunden an den soziokulturellen Zusammenhang, in dem sie geschieht, insbesondere dort, wo ein institutionelles und geplantes öffentliches Interesse diese lenkt oder mindestens begleitet. ... In der Familie wird der kulturelle Charakter in seinen Grundzügen fixiert, die Schule vermittelt den kulturellen Wissenskanon mit dem zu seinem Erwerb notwendigen Techniken und Einstellungen; Die Sozialpädagogik leistet Integrationshilfen an den vielen Übergängen und Konfliktstellen, die das Heranwachsen in der modernen Gesellschaft charakterisieren, und bessert die Schäden aus, die dem Einzelnen dabei immer wieder zugefügt werden.“<sup>1</sup>

„Nach wie vor stellt sich also die Aufgabe, die notwendige Unterstützung von Kindern und Jugendlichen zur Bewältigung ihrer Schülerrolle einer tragfähigen und verbindlichen institutionellen Lösung zuzuführen. Diese kann weder in einer Sozialpädagogisierung der Schule liegen, noch in schulexternen Jugendhilfeangeboten, denen ein Einfluss auf die Problemstruktur der Schule verweigert wird. Unterstützungsleistungen müssen deshalb als eigenständiges Handlungsfeld am Ort der Schule angesiedelt sein, jedoch als Angebot an alle Schülerinnen und Schüler etabliert werden.“<sup>2</sup>

Dieses Handlungsfeld wird als Schulsozialarbeit bezeichnet. Schulsozialarbeit kann durch Einzel- bzw. soziale Gruppenarbeit mit Kindern und Jugendlichen soziale Probleme und Spannungen abbauen, Stigmatisierung und Ausgrenzung entgegenwirken. Es wird versucht, durch alternative Lern- und Erfahrungsangebote auf die Lage der Kinder und Jugendlichen einzugehen. Tendenziell scheint die Konzeption der Schulsozialarbeit eher als „Pannenhilfe“ zu wirken als längerfristige Lösungen zu erwägen, die von der sozialen Lage der Kinder und Jugendlichen ausgehen. Ein Schwerpunkt von Schulsozialarbeit kann also an der Aufarbeitung von Alltagsproblemen ansetzen und dadurch Lebenstechniken vermitteln. Durch Information und Angebote/Projekte wird ein Zugang zu den Kindern und Jugendlichen gefunden, der eine Auseinandersetzung mit ihren Gefühlen ermöglicht, wobei die soziale Gruppenarbeit eine zentrale Rolle

---

<sup>1</sup> Mollenhauer 2001, S.27

<sup>2</sup> Bettmer/Prüß 2009, S. 1537

einnimmt. Die Gruppe stellt für Heranwachsende eine Orientierungshilfe dar, die es ihnen ermöglicht, sich im sozialen Gefüge zurechtzufinden, sich auszutauschen, eben eine soziale Identität zu erfahren.<sup>3</sup>

### **1.1. Schulsozialarbeit-versuchte Pannenhilfe?**

Zusammenfassend kann man also sagen, dass Sozialpädagogik als Integrationshelfer bei Übergängen und Konfliktsituationen, aber auch als Instrument, Schäden auszubessern zu sehen wäre. Schulsozialarbeit gilt als eigenes Handlungsfeld, welches umfangreiche Möglichkeiten zur Problembearbeitung der SchülerInnen bieten könnte, impliziert aber gleichzeitig, dass die Hilfsangebote eher als Pannenhilfe fungieren und Konzepte kein längerfristiges Auflösen von Problemlagen erwarten lassen.

Somit erscheint Sozialpädagogik im Kontext Schule, als ein gesellschaftliches Instrument, das Probleme erwartet, in den Mittelpunkt seiner Profession stellt, versucht Hilfen zu bieten, aber längerfristige Lösungen nicht erwägt.

Natürlich ist Sozialpädagogik an Schulen unverzichtbar, Professionalität und Erfolge sind nicht anzuzweifeln. Aber erscheinen tiefgründige Beobachtungen, Analysen, hin zu eigenständiger realistischer Handlungskompetenz nicht zeitgemäßer, effektiver und nachhaltiger, in denen Problemfokussierung in den Hintergrund gerät und die Jugendlichen mit ihren unterschiedlichen Persönlichkeiten, Kommunikations- und Alltagserfahrungen, ihrem individuellem Denken und Fühlen, den Mittelpunkt professionellen Handelns bestimmt? Und wie ist es mit dem Problem Mobbing? Reicht es aus, das Problem zu erkennen und deeskalierend zu wirken, anstatt tiefgründiger nach dem Entstehen zu fragen?

Einen Ansatz für Schulsozialarbeiter bietet hier die Transaktionsanalyse nach Eric Berne. Sie soll in Bezug auf Mobbingprävention Anwendung finden. Praxisnah muss man sich jedoch fragen, ob ein Schulsozialarbeiter, den Anforderungen entsprechen kann, wenn die bildungspolitischen und schulischen Rahmen dem entgegen stehen. Eine enge Zusammenarbeit mit den pädagogischen Kräften einer Schule ist hierbei unverzichtbar. Um den Bezugsrahmen zu bestimmen, müssen die Begriffe definiert werden.

---

<sup>3</sup> vgl. Stickelmann 1980, S. 645f.

## **2. Was ist Mobbing?**

Der Begriff Mobbing entspringt den englischen Worten „to mob“ und ist mit schikanieren, anpöbeln zu übersetzen. Mobbing bedeutet, dass eine Person belästigt (schikaniert) und ausgegrenzt wird. Somit gerät die gemobbte Person in eine hilflose Position. Man spricht nur dann von Mobbing, wenn die Schikanen systematisch und wiederholt auftreten und sich über einen längeren Zeitraum (z.B. ein halbes Jahr) erstrecken. Einmalige Ereignisse und die gewalttätige Auseinandersetzung zwischen zwei gleich starken Parteien bezeichnet man nicht als Mobbing.

In der Schule ist Mobbing ein aggressiver Akt, dessen Prozesse oft versteckt ablaufen. In der Regel sind alle Schüler einer Klasse mit den Vorgängen vertraut, auch wenn sie in unterschiedlichen Rollen (Mobber/Täter, Opfer, Mitläufer, Zuschauer) agieren. Daher ist Mobbing kein individuelles, sondern ein soziales Phänomen.

Die Erscheinungsformen von Mobbing innerhalb einer Klasse können sehr vielfältig (psychisch/physisch) sein. Beispiele hierfür sind: Erpressung von Geld, sexuelle Diffamierungen, körperliche Übergriffe, Ausschluss aus sozialen Verbindungen, Beschädigung von Eigentum, Gerüchte verbreiten, verbale und nonverbale Gewaltattacken usw. Die Folgen sind beachtlich, denn Mobbing hat Einfluss auf das Klassenklima und führt bei den Betroffenen zu einer Beeinträchtigung der Leistungsfähigkeit. Durch die permanente Abwertung der Opfer leidet ihr soziales Ansehen stark, der Aufbau von sozialen Kontakten wird erschwert oder ist nicht möglich.<sup>4</sup>

### **2.1. Ursachen von Mobbing**

Die Ursachen von Mobbing können vielseitig sein. Gesellschaftlich zeigt sich eine allgemeine Verwunderung über Ausmaß und Intensität und bietet Raum für Diskussion und Spekulation. Oft wird die gesellschaftliche oder familiäre Situation als Erklärung hinzugezogen. So könnten Perspektivlosigkeit oder geringe Chancen auf Ausbildungsplätze, familiäre Entwurzelung, Negativvorbilder aus Medien usw. Ursachen für Mobbing darstellen. Diese recht oberflächliche Ursachenbetrachtung erscheint wie eine Entschuldigung für die Unzulänglichkeit dem Phänomen Mobbing entgegenzutreten. Eine genauere Betrachtung lässt vermuten, dass die Ursachen eher

---

<sup>4</sup> vgl. Gebauer 2009, S. 29ff.



im Fühlen, Denken und Handeln der Kinder und Jugendlichen zu finden sind. Wie sie ihre Alltäglichkeit wahrnehmen, betrachten, erkennen, darüber nachdenken, Entscheidungen treffen und welche Möglichkeiten der Kommunikation ihnen zur Verfügung stehen, erlauben eher eine tiefgründige und differenzierte Betrachtung von Mobbing.

„Da aber Mobbing schon bei Kindern im Kindergarten zu beobachten ist, müssen die Ursachen auch in der individuellen Erfahrung eines Menschen gesucht werden. Damit sind wir bei der Bedeutung von entwicklungspsychologischen Gesichtspunkten. Mobbing hat nicht nur eine gesellschaftliche Komponente. Im Zentrum von Mobbingprozessen steht die Umwandlung eines Ohnmachtgefühls. Innere Leere, die mit Unsicherheit einhergeht, wollen die Betroffenen auf diese Weise in ein Allmachtgefühl umwandeln. Dabei wird in den meisten Fällen auch Gewalt eingesetzt oder angedroht. Aus diesem Grund müssen Mobbingprozesse im Zusammenhang mit Größenfantasien und ihrer Bedeutung in der kindlichen Entwicklung betrachtet werden. Diese gehören in den Bereich der Persönlichkeitsentwicklung. Wer erfolgreich Mobbingphänomene bearbeiten will, muss sich mit der Persönlichkeitsentwicklung beschäftigen.....“<sup>5</sup>

Die Transaktionsanalyse nach Erik Berne bietet vielfältige Theorien und Lösungsansätze für die Praxis. Hier kann an die Grundannahme des Menschenbildes mit der Theorie „Ich bin ok, du bist ok!“ Mobbingprozessen den nahrhaften Boden entziehen. Auf dieser Basis wird der Mensch als einzigartig und wertvoll anerkannt. Diese Grundannahme ermöglicht nicht nur positive Beziehungsgestaltung zu anderen, sondern auch eine positive Sichtweise auf sich selbst. Um Ursachen für Mobbing herauszuarbeiten, lohnt eine Erarbeitung der Persönlichkeitsstruktur. Hier bietet das Ich-Zustandsmodell mit Struktur- und Funktionsanalyse tiefe Einblicke um zu verstehen. Die Art und Weise wie wir uns begegnen, wie wir Kommunikation(Transaktionen) bewusst miteinander gestalten, könnte Mobbing verhindern oder auflösen. Die Theorie des Skripts lässt die Überprüfung zu, ob das Denken, Fühlen und Handeln realitätsbezogen ist und alle Möglichkeiten im „Hier und Jetzt“ ausschöpft. Oder handelt es sich eher um die Verwirklichung des Lebensplans, der in der frühen Kindheit entstanden ist, und nun im Mobbingprozess wieder Verwirklichung findet in Form von Spielen?

---

<sup>5</sup> Gebauer 2009, S. 32

### 3. Was ist Transaktionsanalyse?

Die Transaktionsanalyse (TA) ist eine Theorie der menschlichen Persönlichkeit, eine Kommunikations- und Entwicklungstheorie sowie eine Theorie der Psychopathologie und gleichzeitig eine Richtung und Methode in der Psychotherapie. Wie die Bezeichnung TA beinhaltet, beschäftigt sie sich mit der Analyse von menschlichen Transaktionen (Übertragungen).

Thomas A. Harris beschreibt die Transaktionsanalyse als: „...eine neue Methode der Psychiatrie. Sie hilft allen, die sich verändern wollen, statt sich anzupassen. Sie ist wirklichkeitsnah, denn sie eröffnet dem Patienten die Chance, ungeachtet seiner Vergangenheit seine Zukunft selbst gestalten zu können. Darüber hinaus befähigt uns die Transaktions- Analyse dazu, uns zu verändern, andere Menschen zu werden, unser Verhalten zu kontrollieren und selbst zu lenken- und zu entdecken, dass wir unser Schicksal frei wählen können.“<sup>6</sup>

#### 3.1. Ziele der TA

Ihr **Ziel** ist es, die Entwicklung und die Veränderung von Persönlichkeit zu fördern, hin zu autonomen Denken, Fühlen und Handeln. Wache Bewusstheit, Spontanität und die Fähigkeit zur Intimität sollen nutzbar werden, um Kompetenz zu erlangen, alle Möglichkeiten bei der Lösung von Problemen im „Hier und Jetzt“ auszuschöpfen.

„Autonomie, wie wir und viele andere Transaktionsanalytiker sie verstehen, ist gleichzeitig Weg und Ziel. Das meint, keiner von uns ist ohne Autonomie. Keiner von uns besitzt jedoch Autonomie in dem Sinne, dass er sie wie ein materielles Gut oder ein bestandenes Examen in der Tasche mit sich tragen könnte. Das Streben nach Autonomie ist und bleibt ein lebenslanges Ziel und lebenslanger Prozess.“<sup>7</sup>

Eric Berne nennt das Erreichen von Autonomie das Ideal und hat dieses Wort nie näher beschrieben. Er beschreibt aber den Weg dorthin, indem er sagt, dass wache Bewusstheit aller Sinneseindrücke, die Spontanität, Alternativen im Fühlen, Denken und Handeln frei auswählen

---

<sup>6</sup> vgl. Harris 2017, S. 11

<sup>7</sup> Hagehülsmann 2007, S. 14

zu können und Intimität, das Menschen ihre echten Wünsche und echten Gefühle offen ausdrücken können.<sup>8</sup>

### 3.2. Wie werden Ziele erreichbar?

Um das Ziel zu erreichen, müssen Inhalt und Prozess *menschlicher Persönlichkeit* sichtbar werden. Das Ich-Zustandsmodell nach Eric Berne beschreibt nicht nur die Entstehung individueller Persönlichkeit sondern auch die daraus resultierenden Verhaltensweisen durch Prozessanalyse.<sup>9</sup>

Das Aufzeigen von *Kommunikationsabläufen* lässt Störungen in der Kommunikation (gewollt oder ungewollt), aber auch Nicht-Störungen, transparent erscheinen. Dies bietet Ableitungen für Problemlösungen, Möglichkeiten zur bewussten und veränderbaren Kommunikation.

*Entwicklungstheoretisch* setzt die TA einen Lebensplan voraus, den ein Kleinkind beschließt und den es auch in seinem weiteren Leben zu verwirklichen sucht. Dieser Lebensplan wird von Erik Berne als Lebensskript bezeichnet.

„Das Konzept des Lebensskripts erklärt, wie die Erlebnis- und Verhaltensmuster, die unser heutiges Leben kennzeichnen, in unserer Kindheit entstanden sind. Im Rahmen der Skripttheorie gibt die TA Erklärungen dafür, wie wir manchmal Strategien aus der Kindheit im Erwachsenen-dasein wieder einsetzen, selbst wenn diese Ereignisse zeitigen, die für uns verheerend oder schmerzlich sind. Damit hält die TA auch eine Theorie der Psychopathologie bereit.“<sup>10</sup>

### 3.3. Praktische Anwendung der TA

Praktische Anwendung findet die TA in vielen Bereichen des sozialen Zusammenlebens, bei der Lösung von Problemen und Konflikten in der Alltagsbewältigung, in der Einzel-, Gruppen-, Paar- und Familientherapie und zur Behandlung von vielseitigen psychischen Störungen bis hin zu schweren Psychosen.

---

<sup>8</sup> vgl. Steward/Joines 2015, S. 308f.

<sup>9</sup> vgl. Steward/Joines 2015, S. 23ff.

<sup>10</sup> Steward/Joines 2015, ebd

„Somit kann die TA zum Beispiel im Schulwesen, in der Beratung, zur Ausbildung von Führungskräften in Organisationen und Systemen, als Kommunikationstraining, bei der Seelsorge, der Polizei, im Strafvollzug und sozialen Diensten eingesetzt werden. Praktisch überall dort, wo es um das Erfassen, Verstehen und die Veränderung von Beziehungsgestaltung mit anderen oder sich selbst und der damit zusammenhängenden Kommunikation geht, bietet die TA Anwendungsmöglichkeiten, therapeutische Ansätze und Methoden zur Behandlung.“<sup>11</sup>

#### **4. Das Modell der Ich-Zustände**

Menschen erscheinen in Begegnung in unterschiedlichen Tages-, Minuten- oder sogar in Sekundenstimmungen. Ist es eine Laune, wenn uns hochnäsige Bevormundung entgegenschlägt oder ein süßlich zartes Umgarnen verwirrt? Ist unser Gegenüber einfach nur ein Ja-Sager, wenn allem kritiklos zugestimmt wird? Was steckt dahinter?

Jeder von uns hat Erfahrungen mit solchen „Stimmungsschwankungen“ im Umgang mit anderen oder bei sich selbst entdecken können. Dabei ist es obsolet zu sagen, dass es sie gibt. Das Interessante ist die Verwirrung, die sie in uns auslöst, wenn die Stimmungen mit all ihren Ausformungen uns irritieren und irgendwie nicht zu der aktuellen Situation passen.

„Derartige Erfahrungen veranlassten Eric Berne dazu, die Gesamtheit eines Menschen aus dem Zusammenwirken unterschiedlichster Anteile zu erklären, die sich nach außen als organisierte Einheiten menschlichen Denkens, Fühlens und Handelns manifestieren, mit deren Hilfe wir Realität definieren und auf die Umwelt reagieren.“<sup>12</sup>

Diese Anteile nennt Eric Berne Ich-Zustände und bezeichnet sie als Bausteine der menschlichen Persönlichkeit. Jeder Ich-Zustand beinhaltet eigene Gefühls- und Denkmuster, die zu einer entsprechenden Handlung oder Reaktion führen. Berne beschreibt drei Ich-Zustände, die er in eher kindhaft, eher erwachsen und eher elternhaft kategorisiert.<sup>13</sup> „Zu einer gesunden und ausgeglichenen Persönlichkeit gehören alle drei Ich-Zustände. Wenn wir unsere Probleme im Hier und Jetzt lösen wollen, brauchen wir unser Erwachsenen-Ich, um unser Leben zweckmäßig und sinnvoll zu meistern. Wenn wir im Zusammenleben mit den Menschen nicht anecken wollen, brauchen wir auch die Verhaltensweisen, die wir in unserem Eltern-Ich gespeichert haben. In

---

<sup>11</sup> Steward/Joines 2015, S. 23f.

<sup>12</sup> Hagehülsmann 2007, S. 17

<sup>13</sup> vgl. Hagehülsmann 2007, ebd.

unserem Kind-Ich haben wir immer wieder Zugang zu der Spontanität, zu der Kreativität und zu jenem unmittelbaren Begreifen einer Situation, das uns in unserer Kindheit so leicht gefallen war.“<sup>14</sup>

#### **4.1. Strukturmodell erster Ordnung**

Um einen Prozess zu verstehen, muss der Inhalt analysiert werden. Im Strukturmodell erster Ordnung bestimmt Eric Berne den Inhalt der Ich-Zustände. Er benennt die Zustände Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich und Kind-Ich. „Eric Berne hat einen Ich-Zustand definiert als ein in sich geschlossenes Muster von Fühlen und Erleben, das im direkten Zusammenhang steht mit einem in sich geschlossenen Verhaltensmuster.“<sup>15</sup> Das meint, wenn das Fühlen und Denken aus dem, zum Beispiel Kind-Ich kommt, wird sich das Verhalten auch aus diesem Ich-Zustand zeigen.

##### **Der Eltern-Ich-Zustand**

Das Eltern-Ich beinhaltet Verhalten, Denken und Fühlen, das von den Eltern oder Elternfiguren übernommen wurde.<sup>16</sup> Ute und Heinrich Hagehülsmann ergänzen zudem noch den Begriff der „Elterlichen Haltung“.

„Beim Erwachsenen-Ich-Zustand, von uns auch „Elterliche Haltung“ genannt, ging Berne davon aus, dass sich Haltungen, Verhalten, Gedanken und Gefühle, die von den Eltern und anderen Autoritäten übernommen werden, später im Verhalten der Person „als elternhaft beobachten lassen.“<sup>17</sup>

Dieser Ich-Zustand enthält zu meist normative Botschaften und Wertevermittlungen, wie zum Beispiel Kleidervorschriften, Etikette, Verhaltensnormen im Alltag und Beruf („Immer brav die Nachbarn grüßen!“, „Ein Mädchen tut das nicht!“, „Indianer kennen keinen Schmerz!“, „An einer roten Ampel musst du stehen bleiben!“). Es können Achtung und Mitgefühl anderen Menschen gegenüber von den Eltern übernommen werden („Jedes Leben ist wertvoll!“, „Behandle dein Gegenüber so, wie du selbst behandelt werden möchtest!“) Aber auch menschenverach-

---

<sup>14</sup> Steward/Joines 2015, S. 38

<sup>15</sup> Steward/Joines 2015 S. 39

<sup>16</sup> vgl. Steward/Joines 2015 S. 34

<sup>17</sup> Hagehülsmann 2007, S. 17f.

tendes, abwertendes, aggressives Denken und Verhalten ist übertragbar („Das ist unwertes Leben!“, „Du hast das Recht zu töten!“, „Das hört nur auf, wenn du ihm eine runter haust!“). Nicht nur das gesagte Wort wird übertragen, auch Mimik und Gestik der prägenden Personen können sich im Kindesalter manifestieren und ein Leben lang bei stimulierenden Ereignissen wieder neu aufgelegt werden. Verbales wie nonverbales Verhalten der Eltern, das aus ihren Gedanken und Gefühlen entspringt, kann vom Kind aufgenommen werden und die Persönlichkeit formen.

### **Der Kind-Ich-Zustand**

Der Kind-Ich-Zustand verbindet Verhalten, Denken und Fühlen, das aus der Kindheit stammt und im „Hier und jetzt“ wieder abläuft.<sup>18</sup>

„...Dieser beinhaltet alle die Erfahrungen, die man als Kind und im weiteren Verlauf seines Lebens im Zusammenhang mit sich selbst, anderen Menschen und der Umwelt gegenüber gemacht hat. Dazu gehören sowohl Gefühle, Empfindungen, Bedürfnisse und Erfahrungen, die vor vielen Jahren, als die Person noch ein Kind war, existierten, als auch solche, die erst kurz zurück liegen. D.h., dem Kind-Ich-Zustand werden unsere ursprünglichen, ganz archaischen Anteile, mit denen wir spontan, lebhaft, impulsiv, gerade so wie Kinder sind, ebenso zugeordnet, wie jene Verhaltensweisen, mit denen wir uns an unsere Umwelt angepasst haben.“<sup>19</sup>

„Dieser Speicher enthält sowohl lust- und freudvolle Erinnerungen von Selbstbestimmung und Freiheit ... Aber auch unsere Erfahrungen von eigenständiger Kraft, die sich als Kind in Form von Rebellion geäußert hat und mit der wir erste Äußerungen von Identität kenntlich gemacht haben, sind hier zugeordnet.“<sup>20</sup>

### **Der Erwachsenen-Ich-Zustand**

Der Erwachsenen-Ich-Zustand zeigt Verhalten, Denken und Fühlen, das eine direkte Reaktion auf das Hier und Jetzt sind.<sup>21</sup>

Ute und Heinrich Hagehülsmann bezeichnen diesen Zustand auch als Erwachsenen-Haltung. „Diese „ ist gekennzeichnet durch ein autonomes System von Gefühlen, Einstellungen und Verhaltensweisen, die der aktuellen Wirklichkeit entsprechen“ (Berne 1961, 76). Das heißt, sie ent-

---

<sup>18</sup> vgl. Steward/Joines 2015, S. 34

<sup>19</sup> Hagehülsmann 2007, S. 18

<sup>20</sup> Hagehülsmann/Anderegg 2007, S. 25

<sup>21</sup> vgl. Steward/Joines 2015, S. 34

hält jene Verhaltensweisen, Gedanken und Gefühle, die eine angemessene Antwort auf das geben, was wir in unserem Inneren und unserer Umwelt gerade erleben. Problemlösende Verhaltensweisen werden diesem Ich-Zustand ebenso zugeordnet wie das auffinden von Wegen zur Bedürfnisbefriedigung.“<sup>22</sup> In diesem Zustand wird die Umwelt objektiv eingeschätzt, die Wahrscheinlichkeiten und Möglichkeiten errechnet. Das Erwachsenen-Ich arbeitet wie ein Computer.<sup>23</sup>

## 4.2. Strukturmodell zweiter Ordnung

Im Strukturmodell zweiter Ordnung wird der Inhalt des Eltern-Ich's (EL) und des Kind-Ich's (K) näher beschrieben und als EL<sub>2</sub> und K<sub>2</sub> bezeichnet. Der Erwachsenen-Ich-Zustand (ER<sub>2</sub>) wird nicht weiter unterteilt.

Das EL<sub>2</sub> wird auch als elterliches Introjekt bezeichnet. Es besteht aus den Botschaften der elterlich prägenden Personen, wie zum Beispiel Mutter/Vater oder auch Mutter/Großmutter, die wiederum von ihren Eltern und Elternfiguren geprägt wurden. Jeder Anteil der prägenden Person sendet bestimmte Botschaften=EL<sub>3</sub> (Redensarten, Anweisungen), Begründungen dieser Botschaften=ER<sub>3</sub> und unausgesprochene, verdeckte Botschaften=K<sub>3</sub> aus. Wie viele und welche Elternfiguren im ER<sub>2</sub> in frühester Kindheit verinnerlicht wurden ist individuell. Aber jede einzelne Elternfigur hat ihr eigenes Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich und Kind-Ich. So sammeln sich über Generationen hinweg zahlreiche Botschaften. Die elterlichen Botschaften werden vom Kind unreflektiert übernommen. „Wenn wir etwas in dieser Weise verinnerlichen, d.h. introjizieren, so ist das, als ob wir einen Bissen ganz runterschlucken, statt ihn zu kauen und damit für die Verdauung aufzubereiten. Genau das tun Kinder durchweg, wenn sie die Gestalt ihrer Eltern in sich aufnehmen.“<sup>24</sup>

Ein Kind hat auf Grund seiner Entwicklungsstruktur eigene Vorstellungen zur Erfüllung seiner Bedürfnisse. So befinden sich im K<sub>2</sub> eigene Versionen/Interpretationen der elterlichen Botschaften=EL<sub>1</sub> (Die magische Elternfigur), zum Beispiel die Vorstellung: Was passiert mir, wenn ich eine Anweisung oder Redensart nicht befolge? („Wenn ich nicht aufesse, regnet es morgen.“). Das K<sub>2</sub> beinhaltet weiterhin ER<sub>1</sub> und K<sub>1</sub>. Das Erwachsenen-Ich im Kind wird auch kleiner Profes-

---

<sup>22</sup> Hagehülsmann 2007, S. 17

<sup>23</sup> vgl. Berne 2016, S. 26f.

<sup>24</sup> Steward/Joines 2015, S. 61

sor genannt. Hier finden eigene Denkprozesse zur Lösung kindlicher Probleme, mit Hilfe von Intuition und Kreativität, statt. Gefühle, mit denen wir auf eigene kindliche Vorstellungen reagieren, sind im Kind im Kind-Ich ( $K_1$ ) abgelegt.  $K_1$  wird auch als „Das somatische Kind“ bezeichnet. Gefühle, die hier verortet sind, konnten in früher Kindheit nicht verarbeitet werden und zeigen sich im Erwachsenenalter in stimulierenden Situationen in Form von körperlichen Reaktionen. Unterschiedliche Ausprägungen suchen ein Ventil über den Körper. Symptome, wie zum Beispiel Herzrasen, vermehrtes Schwitzen, Atemnot, Verspannungen, können vergangene Ängste aus der frühen Kindheit darstellen und im „Hier und Jetzt“ sichtbar werden.<sup>25</sup>

## 5. Funktionsmodell

Allein die Kenntnis über den Inhalt der Ich-Zustände einer Persönlichkeitsstruktur reicht nicht aus, um analytisch zu arbeiten. Unverzichtbar ist es, die Prozesse, die sich in den und zwischen den Ich-Zuständen abspielen, zu beleuchten.

Zu diesem Zweck hat Eric Berne das Funktionsmodell erarbeitet und beschreibt, wie das Denken, Fühlen und Handeln sich durch elterliche Botschaften manifestieren kann und in welchem Ich-Zustand sich die Person unbewusst begibt.

Die funktionelle Unterteilung der Ich-Zustände kommt einer verhaltensbezogenen Beschreibung gleich. Aus welchem funktionellen Ich-Zustand eine Person handelt, kann nur durch sein Verhalten ersichtlich werden.<sup>26</sup>

Eric Berne verwendet die Einteilung des Eltern-Ich in fürsorglichen bzw. natürlichen Eltern-Ich und kontrollierendes Eltern-Ich. Das Kind-Ich unterteilt er in natürliches Kindheits-Ich, angepasstes Kindheits-Ich und rebellisches Kindheits-Ich.<sup>27</sup>

Steward und Jones verwenden in Anlehnung eine etwas abweichende Beschreibung des Funktionsmodells. Zum besseren Verständnis, wird weiterführend hier Bezug genommen.

Das Eltern-Ich teilt sich in positives/negatives kritisches Eltern-Ich und positives/ negatives fürsorgliches Eltern-Ich. Im Kind-Ich befinden sich das positive/negative angepasste Kind und das positive/negative freie Kind. Das Erwachsene Eltern-Ich wird nicht weiter unterteilt.<sup>28</sup>

---

<sup>25</sup> vgl. Steward/Joines 2015, S. 58ff.

<sup>26</sup> vgl. Steward/Joines 2015, S. 54

<sup>27</sup> vgl. Berne 2016, S. 28

<sup>28</sup> vgl. Steward/Joines 2015, S. 47



## **Kritisches und fürsorgliches Eltern-Ich**

*Positives kritisches Eltern-Ich:* Dieser Teil kann mit einem Befehlston elterlicher Botschaften behaftet sein, bürgt aber letztendlich positive schützende und fördernde Ziele in sich aus echtem Respekt der Person gegenüber (Die Mutter betrachtet ihren Sohn, der ohne Helm Fahrrad fährt. Sie ruft ihm zu, er möge sofort einen Helm aufsetzen!).

*Negatives kritisches Eltern-Ich:* Hier herrscht eher ein Befehlston auf eine erniedrigende respektlose Art und Weise durch die Elternfigur, der kein positives Ziel beinhaltet. Die Botschaft wirkt abwertend auf den Mitmenschen („Wusstest du doch, dass du in Mathe unfähig bist!“)

*Positives fürsorgliches Eltern-Ich:* Dieser Teil wird auch als nährendes Eltern-Ich bezeichnet. Er beinhaltet ein Umsorgen durch die Elternfigur, ohne, dem Gegenüber, die Entscheidungskompetenz mit der dazugehörigen Übernahme von Verantwortung abzunehmen („Benötigst du Hilfe bei den Hausaufgaben?“ Der Vater setzt sich zum Kind und lässt es arbeiten. Er beantwortet Fragen des Kindes, unterstützt und erklärt, wenn das Kind es wünscht, fragt nach bei Schwierigkeiten.).

*Negatives fürsorgliches Eltern-Ich:* Die Hilfe wird aus einer überlegenen Position heraus gegeben, welche den Mitmenschen herabwürdigt. Ihr schwingen indirekt die Worte: „Du kannst das nicht, ich erledige das für dich.“ mit. Dieses Eltern-Ich ist geprägt von einer Überfürsorglichkeit (z.B. Helikoptereltern). Es nimmt dem Kind die Möglichkeiten Herausforderungen zu meistern, an ihnen zu wachsen, Erfolg und Misserfolg zu erleben und zu reflektieren, um daraus Lösungen zu erarbeiten. Das Ziel der elterlichen Botschaften erscheint weniger als wahre Hilfe, sondern eher als z.B. schnelle Erledigung von Aufgaben, unrealistisches Darstellen der Fähigkeiten des Kindes, aber auch als persönliche Bedürfnisbefriedigung. Die Verantwortung für sein Handeln wird dem Kind abgesprochen. („Benötigst du Hilfe bei den Hausaufgaben?“ Der Vater rechnet die Mathematikaufgaben aus. Das Kind schreibt alles ab und präsentiert die Hausaufgaben in der Schule. Das Kind bekommt dafür ein „sehr gut“. Der Vater ist stolz auf das „sehr gut“, dem Kind ist die Zensur egal.).

## **Angepasstes Kind**

*Angepasstes Kind:* „Als Erwachsene verbringen wir alle einen beträchtlichen Teil unserer Zeit im angepassten Kind. Wir richten uns nach tausend Regeln, die uns sagen wie wir zu leben haben

und wie wir in der Welt akzeptiert werden. Dabei denken wir im Allgemeinen nicht bewusst darüber nach, ehe wir uns entschließen, solche Regeln zu befolgen.“<sup>29</sup>

Bestimmte Regeln und Werte haben wir von unseren Elternfiguren als Kind in uns aufgenommen. Diese Botschaften bewirken Verhaltensweisen, die wir bis ins hohe Alter unbewusst beschließen und ausleben. Das Ziel ist es, das zu erreichen was wir wollen. Wobei die Auswirkungen dieser Verhaltensweisen uns selbst und Mitmenschen gegenüber positiv oder negativ sein können.

*Positiv angepasstes Kind:* Wenn Regeln wie z.B. höfliches Grüßen, entsprechende Tischmanieren oder sich an Verkehrsregeln halten im Erwachsenenalter Anwendung findet, dürften wir davon ausgehen, dass uns ein produktives Zusammenleben besser gelingt und uns selbst und anderen viele ärgerliche, energieaufwendige Momente erspart bleiben. Ein freundliches „Bitte“ zur Erfüllung eines Wunsches, im Kindesalter von den Eltern übernommen, wird auch im Erwachsenenalter positiv wirken. Die Automatisierung dieser Regeln erleichtert unser Leben. So muss nicht ständig darüber nachgedacht werden, wie ich mich in einer bestimmten Situation verhalten sollte.

*Negativ angepasstes Kind:* Hier werden kindliche Verhaltensweisen durchlebt, die im Erwachsenenalter nicht mehr angemessen sind. Übertragenes trotziges oder aggressives Verhalten, in z.B. Problemsituationen, verschließt den Zugang zu alternative Lösungswegen im Hier und Jetzt. Negative Erfahrungen aus der Kindheit, durch z.B. Hänseleien bei Schulvorträgen oder sehr guten Schulleistungen, können Redeangst oder Leistungsblockaden im weiteren Leben zur Folge haben. Das unbewusste wieder Aufleben der Gefühle und des Denkens dieser vergangenen Situationen im Erwachsenenalter, versperren uns den Zugang realistischer Beurteilungen und flexible Handlungsmöglichkeiten. Diese Verhaltensweisen sind nicht ungewöhnlich und erscheinen immer wieder im Laufe unseres Lebens. Deshalb ist ein Ziel der TA die persönliche Veränderung, in der alte Verhaltensmuster durch neue Verhaltensweisen ersetzt werden, die es uns ermöglichen alle Alternativen im Hier und jetzt zu nutzen.<sup>30</sup>

### **Freies Kind**

Ebenso wie das angepasste Kind, lässt sich auch das freie Kind in positive und negative Verhaltensweisen unterteilen. Diese Verhaltensweisen aus der Kindheit ignorieren elterliche Grenz-

---

<sup>29</sup> Steward/Joines 2015, S. 49

<sup>30</sup> vgl. Steward/Joines 2015, S. 48ff.

setzung und Regelgebote. (vgl. Steward/Joines, S.51) Der Freie Kind-Ich-Zustand wird konstruktiv sichtbar durch gefühlvolle, lustige sowie destruktiv sichtbar durch rücksichtslose, gefährdende Verhaltensweisen.<sup>31</sup>

„ Dem sog. Freien Kind ordnen wir jene Verhaltensmuster zu, mit denen sich eine Person spontan und frei, sozusagen wie ein Kind ohne kritische „Aufsicht der Eltern“ verhält und dabei kreativ und energievoll ist.“<sup>32</sup>

*Positiv freies Kind:* Haben die Verhaltensweisen im Hier und Jetzt angenehme und konstruktive Auswirkungen und steigern sie unser Lebensgefühl, so handeln wir aus dem positiv freien Kind.<sup>33</sup>

„Die positive Ausprägung dieses Persönlichkeitsanteils zeigt sich in furchtlosem, neugierigem, sinnesfreudigem, zutraulichem und klugem Verhalten, mit dem man das Leben bereichern kann.“<sup>34</sup> Es bedeutet aber auch Gefühle wie Traurigkeit in traurigen Momenten oder Wut in ärgerlichen Situationen unzensiert zuzulassen, zu erleben und zu zeigen.<sup>35</sup>

Wir haben manchmal schon im Kindesalter gelernt unsere Gefühle zu verstecken. Dieses Unterdrücken kann sich bis ins Erwachsenenalter in uns manifestieren und als Neuauflage in aktuellen Situationen weiter gelebt werden. Nicht selten erscheint dann Verwunderung über nachhaltig entstehende körperliche oder seelische Beeinträchtigungen. Können aber diese Gefühle kanalisiert, auslebt und gezeigt werden, kommt es einer emotionalen Befreiung gleich. Wir handeln dann aus dem positiv freien Kind.

*Negatives freies Kind:* „In der Negativausprägung kann sich eine Person aus diesem Ich-Zustand heraus auch rücksichtslos oder sogar grausam zeigen und damit die Gesamtperson gefährden ,... .“<sup>36</sup>

Dieses Verhalten kennt keine Regeln und Grenzen. Die Konsequenzen finden keine Beachtung oder werden vernachlässigt. In Folge wird Selbst- und Fremdgefährdung in Kauf genommen. Kann ein Kleinkind, auf Grund seiner Entwicklung, die Konsequenzen seines Handelns noch nicht abschätzen, ist es im Erwachsenenalter wichtig, bewusst nicht aus dem negativen freien Kind zu handeln.

---

<sup>31</sup> vgl. Hagehülsmann 2007, S. 21

<sup>32</sup> Hagehülsmann 2007, S. 23

<sup>33</sup> vgl. Steward/Joines 2015, S. 51

<sup>34</sup> Hagehülsmann 2007, S. 23

<sup>35</sup> vgl. Steward/Joines 2015, S. 51

<sup>36</sup> Hagehülsmann 2007, S. 23

Nicht nur das Kennen von Inhalt und Prozess der Persönlichkeit spielen in der Präventionsarbeit eine sondern auch die Übertragungen zwischen den Persönlichkeiten sind ein wichtiger Bestandteil.

## 6. Transaktionen

„Alle jene Formen des Miteinanders, die wir durch sprechen gestalten, also unsere Kommunikation, aber auch alle sonstigen Begegnungsmöglichkeiten zwischen Personen, also unsere Interaktionen, kurz alle sichtbaren Zeichen sozialen Austausches, nannte Berne (1961, 86 f.) Transaktionen. Sie bestehen aus einer verbalen und/oder nonverbalen Anrede, Stimulus genannt, die einen Inhalt, eine Botschaft, vermittelt, und der auf folgenden verbalen und/oder nonverbalen Antwort, Reaktion genannt, die entsprechend der Art und Weise ausfallen wird, wie die Botschaft wahrgenommen wird. Ein Gespräch oder eine Auseinandersetzung besteht aus einer Serie von Transaktionen, die miteinander verbunden sind. Dabei sagt die Abfolge nichts darüber aus, ob der Austausch als angenehm oder unangenehm empfunden wird.“<sup>37</sup>

Also eine Person postuliert eine Botschaft als Stimulus aus einem seiner drei Ich-Zustände an den Adressaten. Der wiederum nimmt diese Botschaft als Reiz in einem seiner Ich-Zustände auf und sendet aus diesem eine bestimmte Reaktion an den Sender zurück. Dabei können unterschiedliche Persönlichkeitsanteile (Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich oder Kind-Ich) bewusst oder unbewusst von beiden Personen genutzt werden. Die Gesamtheit von Stimulus und Reaktion wird als Transaktion bezeichnet.

Eric Berne hat zur Veranschaulichung von Transaktionen schematische Darstellungen erstellt, die in verschiedenster Literatur transaktionsanalytischer Autoren immer wieder so übernommen wurden. Er stellt zwei Persönlichkeiten mit ihren jeweils drei Ich-Zuständen gegenüber. Die Ich-Zustände werden übereinander, beidseitig in gleicher Reihenfolge (Eltern-Ich/Erwachsenen-Ich/Kind-Ich), in gleichgroße Kreis gesetzt. Er bezeichnet die Begegnung als Konfrontation und schematisiert die Transaktion durch Pfeile, die den Stimulus (S) und die Reaktion (R) zeigen und beide Menschen verbindet. Aufeinanderfolgende Transaktionen werden mit Zahlen ergänzt, z.B. EL/K=S<sub>1</sub>, K/EL=R<sub>1</sub> und EL/EL=S<sub>2</sub>, EL/EL=R<sub>2</sub>.<sup>38</sup>

---

<sup>37</sup> Hagehülsmann/Anderegg 2007, S. 43

<sup>38</sup> vgl. Berne 2016, S. 29ff.

„Jedes Mal, wenn ein Individuum eine Transaktion beginnt oder auf eine Botschaft einer anderen Person antwortet, hat es eine Anzahl von Wahlmöglichkeiten, welche persönliche Haltung (Ich-Zustand) es einnimmt und an welche Haltung (Ich-Zustand) der anderen Person es seine Kommunikation richtet. Jeder Mensch hat verschiedene Wahlmöglichkeiten, aus einem Ich-Zustand heraus „etwas“ an einen Ich-Zustand einer anderen Person zu senden, ..... . Die Empfängerin wiederum hat verschiedene Wahlmöglichkeiten, aus einem ihrer Ich-Zustände darauf zu antworten, .... “<sup>39</sup>

Bei der Analyse der Transaktionen werden drei Arten von Transaktionen unterschieden.

### 6.1. Komplementär- oder Paralleltransaktionen

„ Von einer komplementären oder parallelen Transaktion, bei der in jeder Person zwei Ich-Zustände betroffen sind, spricht man in der Transaktionsanalyse dann, wenn sie zwei Kriterien erfüllt:

1. Die Antwort kommt vom gleichen Ich-Zustand, auf den der Stimulus ausgerichtet war.
2. Die Antwort ist Rückwärts gerichtet an den gleichen Ich-Zustand, der den Stimulus hervor-gebracht hat).“<sup>40</sup>

Der Stimulus erfolgt z.B. aus dem Eltern-Ich und sendet einen Reiz an das Kind-Ich des Gegenübers. Dieser wiederum nimmt den Reiz in seinem Kind-Ich auf und reagiert darauf mit einer Antwort aus seinem Kind-Ich an das Eltern-Ich des Senders. Diese Art der Transaktion ist relativ vorhersehbar und kann endlos so fortgeführt werden.<sup>41</sup> In der schematischen Darstellung verlaufen die Pfeile für Stimulus und Reaktion parallel zueinander. Daher auch der Name Paralleltransaktion.

*Erste Kommunikationsregel:* „Solange die Pfeile in den einzelnen Transaktionen parallel verlaufen, die Transaktionen also komplementär sind, kann die Kommunikation unbegrenzt weitergehen.“<sup>42</sup>

---

<sup>39</sup> Hagehülsmann/Anderegg 2007, S. 43

<sup>40</sup> Hagehülsmann/Anderegg 2007, S. 44

<sup>41</sup> vgl. Steward/Joines 2015, S. 102f.

<sup>42</sup> Steward/Joines 2015, S. 103

## 6.2. Überkreuztransaktionen

„Um eine gekreuzte Transaktion handelt es sich, wenn die Reaktion nicht aus dem Ich-Zustand erfolgt, an den der Stimulus gerichtet war, ....“<sup>43</sup>

Hier wird der Reiz, zum Beispiel aus dem Kind-Ich, an das Eltern-Ich gesendet (die eine Person bittet eine andere Person um Hilfe). Die reizaufnehmende Person nimmt die Botschaft auf, indem sie im Hier und Jetzt reagiert und somit aus ihrem Erwachsenen-Ich heraus eine Antwort an das Erwachsenen-Ich der fragenden Person richtet („Schau doch bitte, ob du es selbst hinkommst.“) Nach dieser Transaktion wäre das Gespräch wohl abgeschlossen oder zumindest mit einer Störung behaftet sein. Kennzeichnend hier ist eine Verwunderung zwischen den Kommunikationspartnern.

*Zweite Kommunikationsregel:* „Die Überkreuztransaktion bedeutet eine Störung in der Kommunikation; soll diese wieder glatt ablaufen, muss der Gesprächspartner oder müssen beide den Ich-Zustand wechseln.“<sup>44</sup>

## 6.3. Verdeckte oder Duplextransaktion

„Bei einer *verdeckten Transaktion* werden zwei Botschaften gleichzeitig übermittelt. Eine davon ist eine offene Botschaft; man spricht auch von einer Botschaft *auf der sozialen Ebene*. Die andere ist eine verdeckte Botschaft oder eine Botschaft *auf der psychologischen Ebene*. Der Inhalt, der auf der sozialen Ebene übermittelt wird, geht oft vom ER zum ER. Die Botschaften auf der psychologischen Ebene verlaufen zumeist vom EL zum K oder vom K zum EL.“<sup>45</sup>

Die Botschaften auf sozialer Ebene, also Stimulus und Reaktion, verlaufen zwar parallel zueinander, werden aber durch die Botschaften auf psychologischer Ebene durchkreuzt (soziale Ebene: ER→ ER, ER→ ER; psychologische Ebene: EL→ K, K→ EL).

So wird die offene Botschaft aus dem Erwachsenen-Ich in Worten als Stimulus an das Erwachsenen-Ich des Empfänger gesendet. Dieser nimmt den Reiz hier auf und schickt seine Reaktion zurück an den Erwachsenen-Ich-Zustand des Senders. Als Transaktion, ohne verdeckten Trans-

---

<sup>43</sup> Hagehülsmann 2007, S. 44

<sup>44</sup> Steward/Joines 2015, S. 106

<sup>45</sup> Steward/Joines 2015, S. 108

aktionsanteil, würde es sich um eine Paralleltransaktion handeln und eine ungestörte Transaktionsfolge bedeuten. Dies könnte z.B. folgendermaßen ablaufen: In einer Mobbingssituation auf dem Schulhof spricht ein Schüler in der Gruppe die Person an, die er seit einiger Zeit drangsaliert. Die Worte, die er wählt erscheinen die angespannte Situation auflösen zu wollen, indem er sagt: „Ich tue dir nichts.“ Der angesprochene Schüler könnte nun erleichtert sein und antworten: „Da bin ich aber froh.“ Weitere Kommunikation könnte stattfinden.

Findet hier aber auf psychischer Ebene, eine gleichzeitig verdeckte Transaktion statt, in der nonverbal Botschaften übertragen werden, die nicht dem Erwachsenen-Ich entspringen, erfolgt auch die Reaktion aus einem anderen Ich-Zustand. Der Satz „Ich tue dir nichts.“ wird von einem barschen, aggressiven Ton begleitet, die Gestik und Mimik des Senders wirkt bedrohlich und fordert gleichzeitig Anerkennung von der Gruppe. Der drangsalierte Schüler macht sich klein, senkt den Kopf und schaut eingeschüchtert in die Gruppenrunde. Er bemerkt, dass er von niemanden Hilfe zu erwarten hat und antwortet ängstlich und leise: „Da bin ich aber froh.“ An dieser Situation lässt sich erkennen, dass die Transaktion auf sozialer Ebene ihre Gewichtung an die psychische Ebene abgegeben hat. Eine Problemlösung im Hier und Jetzt mit allen zur Verfügung stehenden Wahlmöglichkeiten ist nicht gelungen, da die Botschaft des Senders unbewusst in das negativ angepasste Kind des Empfängers aufgenommen wurde und die Reaktion auch hieraus erfolgte.

*Dritte Kommunikationsregel:* „Bei der verdeckten Transaktion fällt die Entscheidung über das weitere Verhalten auf der psychologischen Ebene und nicht auf der sozialen Ebene.“<sup>46</sup>

Da wir uns bei der Analyse der Transaktionen aber im Funktionsmodell, also in der Betrachtung des Prozesses befinden, wissen wir, dass der Eltern-Ich-Zustand und der Kind-Ich-Zustand nochmal unterteilt ist in kritisches und fürsorgliches Eltern-Ich und angepasstes und freies Kind-Ich, wie das oben aufgeführte Beispiel zeigt. Dies gilt es bei der Untersuchung der drei Transaktionsarten zu beachten.

Benutzen wir die Ich-Zustände im Stukturmodell, können wir zwar Transaktionen zwischen den Inhalten der Ich-Zustände sichtbar machen. Aber die eigentliche Erkenntnis und somit die Fähigkeit zur Veränderung von Transaktionsabläufen ermöglicht vor allem das Funktionsmodell. Indem wir das Beispiel der Duplextransaktion nochmal aufgreifen, wird ersichtlich welcher Prozess abläuft. Der verdeckte Transaktionsstimulus erfolgt aus dem negativ kritischen Eltern-Ich-Zustand und reizt das angepasste Kind. Einst von den Eltern übertragen lebt diese Botschaft

---

<sup>46</sup> Steward/Joines 2015, S. 110

weiter. Der Schüler schikaniert auf herabwürdigende, aggressive Weise einen Mitschüler. Dieses unbewusste Verhalten ist nicht positiv zielführend. Der Mitschüler reagiert unbewusst aus dem stimulierten negativ angepassten Kind. Er hätte aber auch die Wahlmöglichkeit aus einem anderen Ich-Zustand zu reagieren. Zum Zeitpunkt der Transaktion war es ihm nicht möglich. Die Ursachen für das nicht autonome Verhalten sind auch hier in der frühkindlichen Prägung durch Elternfiguren zu finden.

## 6.4. Winkeltransaktionen

„Eric Berne hat auf eine andere verdeckte Transaktion verwiesen, die er als anguläre oder Winkeltransaktion bezeichnete.“<sup>47</sup>

Die Winkeltransaktion ist der Duplextransaktion zuzuordnen, mit dem Unterschied, dass auf psychologischer Ebene ein Stimulus an den Empfänger ausgesendet wird, der den Teil der Transaktion auf sozialer Ebene durchkreuzt. Es erfolgt jedoch keine Reaktion auf psychischer Ebene. Der Stimulus auf sozialer Ebene erfolgt vom Erwachsenen-Ich zum Erwachsenen-Ich des Empfängers unter Begleitung von verdeckter Botschaft von Erwachsenen-Ich an das Kind-Ich, in der Hoffnung, dass eine Reaktion aus dem Kind-Ich Zustand erfolgt. Als Lehrbuchbeispiel wird gerne ein Verkaufsgespräch genannt, in dem der Verkäufer den Käufer zu einem Impulskauf animieren möchte. Dieses Verhalten kann man auch als hoch manipulativ bezeichnen.

Es findet aber nicht nur beim Verkauf von materiellen Dingen Anwendung. Würde man eine Situation aus einer Jugendgruppe betrachten, die gerne als Mutprobe bezeichnet wird, könnten hier durchaus Parallelen erscheinen. Im Beispiel befinden sich einige Jugendliche auf dem Dach eines Hauses, das einen geringen Abstand zum benachbarten Gebäude hat. Einige aus der Gruppe sind schon auf das benachbarte Dach gesprungen. Ein Mädchen hat Angst und möchte nicht folgen. Einer der Jugendlichen fordert sie auf: „Nun komm, spring schon! Dann können wir gemeinsam weiter ziehen.“ Die Botschaft auf der sozialen Ebene ist offensichtlich. Aber auf der psychologischen Ebene wird auch übermittelt, wenn du nicht springst, lassen wir dich zurück, was eine Ausgrenzung und Herabsetzung bedeuten könnte. Nun hat das Mädchen die Möglichkeit unbewusst etwas zu tun, was es in dieser Situation nicht tun möchte, eben springen. Sie kann aber auch „Nein“ sagen aus einer realen Einschätzung dieser Situation, die sie für

---

<sup>47</sup> Steward/Joines 2015, S. 109



sich als zu gefährlich erachtet. Bei einem „Nein, ich treffe euch lieber unten.“ reagiert sie bewusst aus ihrem Erwachsenen-Ich-Zustand. Die Manipulation ist nicht geglückt. Die weitere Transaktionsabfolge ist offen, eventuell auch nicht mehr existent.

„Im Grunde hat jede Transaktion eine psychologische und eine soziale Ebene, nur dass die beiden bei einer verdeckten Transaktion auseinanderfallen. Die nonverbalen Botschaften strafen dabei jene Botschaften Lügen, die in Worte übermittelt werden.“<sup>48</sup>

## 6.5. Bewusste Gestaltung von Kommunikation

„Keine Transaktionsart ist für sich genommen „gut“ oder „schlecht“. Wenn du Kommunikation so gestalten willst, dass sie glatt fließt und vorhersehbar ist, dann bemühe dich um Paralleltransaktionen. Stellst du fest, dass dir deine Kommunikation mit einem Gesprächspartner oft unbefriedigend und sprunghaft vorkommt, so frage dich, ob ihr häufig Überkreuztransaktionen macht. Wenn das der Fall ist und du bist derjenige, der die Botschaft des Gegenübers häufig durchkreuzt, dann entscheide, ob du solche Kreuzungen nicht besser vermeidest, damit der Gedankenaustausch zwischen euch glatter verläuft.“<sup>49</sup> (Steward/Joines, S.112)

Nicht immer ist ein glatter Gesprächsverlauf zielführend. Es können auch Abbruch oder Themenwechsel, Provokation oder Beruhigung in der Kommunikation sinnvoll erscheinen. Wichtig sind die bewussten Entscheidungen, und somit die Wahlmöglichkeiten, die zur Verfügung stehen um eine Problemlösung herbei zu führen.

Karpman ist der Ansicht, dass alle fünf Ich-Zustände des Funktionsmodells zur Verfügung stehen. Sicherlich ist das so. Aber für konstruktive nachhaltige Problemlösungen, insbesondere bei Mobbingprozessen, sollten die positiven Anteile der Ich-Zustände bevorzugt werden, um Herabsetzungen, Schikanen, Einschüchterungen und Selbstschädigungen zu vermeiden. Denn letztendlich sind diese Handlungsweisen ebenso im Mobbingprozess verortet.

Für diese bewussten Entscheidungen sind also die Kenntnisse von Inhalt und Prozess der Ich-Zustände unabdingbar.

Karpman schreibt dazu: „Es geht darum, ´das zu verändern, was da läuft, und sich in jeder möglichen Weise davon freizumachen´. Um das zu erreichen, musst du deinen Gesprächspartner

---

<sup>48</sup> Steward/Joines 2015, S. 111

<sup>49</sup> Steward/Joines 2015, S. 112

aus seinem Ich-Zustand herausbringen oder deinen eigenen Ich-Zustand verändern oder beides.“<sup>50</sup>

Für ein Gelingen stellt Karpman vier Bedingungen auf:

- Ein Ich-Zustand oder beide müssen wirklich wechseln.
- Die Transaktion muss durchkreuzt werden.
- Das Thema soll sich ändern.
- Das alte Thema wird dann vergessen.

Die beiden letzten Bedingungen können auch vernachlässigt werden.<sup>51</sup>

## **7. Skript, Discounten und Spiele**

Bevor im Folgenden das Drama-Dreieck nach Karpman beschrieben wird, müssen, zum Verständnis, einige Begriffe erläutert werden.

### **7.1. Was ist ein Skript?**

„Jeder von uns trifft bereits in seiner Kindheit eine Entscheidung darüber, wie er leben und sterben wird, und diesen Lebensplan, den er überall, wo er auch hinkommt, mit sich herumträgt, bezeichnet man als Skript.“<sup>52</sup>

Ein Skript ist ein fortlaufender Lebensplan, der sich unter starkem elterlichem Einfluss in der frühen Kindheit herausgebildet hat. Dieses Skript stellt jene psychologische Kraft dar, die den Menschen seinem Schicksal zutreibt – mag er es nun bekämpfen, oder mag er behaupten, es handle sich um seinen eigenen freien Willen.“<sup>53</sup>

Wenn wir uns bei Kindern und Jugendlichen in bestimmten Situationen die Fragen stellen:  
Warum wird gerade dieses Kind immer wieder zum Mobbingopfer?

---

<sup>50</sup> Steward/Joines 2015, S. 113

<sup>51</sup> vgl. Steward/Joines 2015, ebd.

<sup>52</sup> Berne 2016, S. 47

<sup>53</sup> Berne 2016, S. 49

Warum kann diese Jugendliche nicht aufhören den Jungen zu schikanieren?

Warum verhält sich die Lehrerin so, dass die Schüler sie nicht achten?

Warum lässt er sich alles gefallen?

Warum verhält sie sich wie ein Clown, sie merkt doch, dass die Anderen sie auslachen?

Es können unendlich viele verhaltensbezogene Fragen, gerade in Bezug auf Mobbing in der Schule, formuliert werden.

Bei der Frage warum jemand so handelt, wie er handelt, begeben wir uns auf den Weg das Skript einer Person zu entdecken. Skriptgebundenes Verhalten kann positive, aber auch negative Skriptauszahlung bedeuten. Dabei würde die positive Endauszahlung wohl kaum zur Kenntnis genommen. Wenn alles gut läuft, brauchen wir nicht hinterfragen. Wir dürfen uns über einen gelungenen Lebensplan freuen.

Jedoch die Endauszahlung, die negative Auswirkungen auf Körper, Geist, Seele und unserem sozialen Miteinander hat, lässt uns verwundern und letztendlich als Schicksal bezeichnen. Aber warum wiederholt sich das Schicksal immer wieder und warum immer gleich?

Die Antwort in der TA lautet skriptgebundenes Verhalten, das unbewusst gelebt wird und Denken, Fühlen und Handeln für sich beansprucht. Die Bezeichnung Schicksal ist einmal mehr die Redefinition der Realität, um die skriptgebundene Auszahlung vor uns zu rechtfertigen.

Skriptgebundenes Verhalten verläuft nicht offensichtlich. Ein Jugendlicher der ständig Mitschüler oder Lehrer durch rüpelhaftes Verhalten provoziert und schikaniert, darf davon ausgehen, dass dieses Verhalten für ihn zu gegebener Zeit Konsequenzen haben wird. Man darf erwarten, dass diese Konsequenzen/Auszahlungen für den Schüler nicht positiv ausfallen werden. Auch er selbst weiß es, wenn man von einer „gesunden“ Persönlichkeitsstruktur ausgeht. Wird dieser Jugendliche nun gefragt, warum er sich so verhält, sind Antworten zu erwarten, wie z.B. Weil es mir Spaß macht; oder Ich habe lange Weile. Die häufigste Antwort aber lautet: Ich weiß nicht warum ich das tue. (eigene Erfahrungswerte aus der Projektarbeit mit Kindern und Jugendlichen)

Und genau diese Antwort entlarvt das skriptgebundene Verhalten. In diesem Moment, tritt er aus seinem unbewussten Handlungsmuster heraus und erhält die Möglichkeit sich mit seinem Denken, Fühlen und Handeln im Hier und Jetzt bewusst auseinanderzusetzen. Da skriptgebundenes Verhalten aber einen, in früher Kindheit beschlossenen Lebensplan darstellt, ist die bewusste Auseinandersetzung und die Befreiung davon ein intensiver, langwieriger und schwieriger Prozess. Bei Kindern und Jugendlichen darf man davon ausgehen, dass altersspezifische

Flexibilität, freie Neugier und Impulsivität durchaus Ressourcen für die professionelle Erarbeitung dieses Themas zum Nutzen von Mobbingpräventionsarbeit bietet.

## 7.2. Was ist Discounten?

„Jedes Mal, wenn ich auf ein Problem treffe, habe ich zwei Wahlmöglichkeiten. Ich kann das volle Potential meines Denkens, Fühlens und meiner Handlungsfähigkeit einsetzen, über das ich als Erwachsener verfüge, um das Problem zu lösen. Oder ich kann ins Skript gehen. Wenn ich ins Skript gehe, fange ich an, die Welt so aufzufassen, dass sie zu den Beschlüssen zu passen scheint, die ich als Kind getroffen habe. Wahrscheinlich blende ich dann das Bewusstsein für einige Aspekte der realen Situation aus. Gleichzeitig blase ich dann andere Aspekte des Problems im Hier und Jetzt so auf, dass diese in riesigen Proportionen vor mir stehen. Statt nun tätig zu werden und das Problem zu lösen, verlasse ich mich auf die „magische Lösung“, die mir mein Skript bietet. In meinem Kind-Ich hoffe ich, dass ich durch den Einsatz solcher Magie die Welt so manipulieren kann, dass sie mir schon eine Lösung bringt. Statt aktiv zu sein, werde ich passiv.“

54

Die „magische Lösung“ entspringt dem Eltern-Ich-Zustand im Kind-Ich des Strukturmodells zweiter Ordnung ( $EL_1$  im  $K_2$ ) und beinhaltet die Versionen, die wir uns als Kind gebildet haben, als Konsequenz für Befolgen oder Nicht-Befolgen von elterlichen Weisungen. Diese Gedanken könnten z.B. so entstehen: Von der Mutterfigur wird das Kleinkind auf aggressive Art und sehr lautstark darauf hingewiesen, dass ein Kind die Gespräche der Erwachsenen nicht stören darf. Das Kind, das den Erwachsenen etwas für ihn wichtiges mitteilen wollte, reagiert auf diese angsteinflößende Zurechtweisung mit Erschrecken und Rückzug. Es hat nun verinnerlicht, egal welche Bedürfnisse und Sorgen ich habe, ich muss warten, bis die Erwachsenen ihr Gespräch beenden. Vielleicht manifestieren sich diese Gedanken auch erst nach mehreren Situationswiederholungen. Aber das Kind könnte nun aus seiner eigenen Vorstellung heraus ein Konstrukt erschaffen, dass das Stören von Erwachsenengesprächen niemals sein darf, egal welches Anliegen es hat, weil es ein ganz furchtbar schlimmes Verhalten ist, was es in den Mittelpunkt von bösen Erwachsenenblicken setzt und unbeschreiblich negative Gefühle in ihm auslöst. Nun weiß das Kind, es muss warten, bis ein Erwachsener sich ihm zuwendet, also passiv sein.

---

<sup>54</sup> Steward/Joines 2015, S. 251

Im Kindesalter mag dieses Verhalten funktionieren. Wird aber diese kindlich konstruierte Lösung im späteren Alter immer wieder unbewusst aufgelegt und als „magische Lösung“ empfunden, werden unbewusst Informationen im Hier und Jetzt ausgeblendet, die uns in der Realität durchaus vielfältige Lösungen aufzeigen könnte.

In der Schule bei anfänglichen Schikanen einer Jugendlichen, kann Ihre „magische Lösung“ nun so aussehen, dass sie weiß, sie könnte Hilfe von der Schulsozialarbeiterin halten und diese müsse doch sehen, dass sie Hilfe benötigt und in Not ist. Die Schülerin wartet und resigniert letztendlich. Mit dem Gedanken: „Mir hilft ja doch niemand.“, akzeptiert und rechtfertigt sie ihr passives Verhalten. Eine Problemlösung kann somit nicht erfolgen, es ist eventuell zu erwarten, dass sich die Situation zu einem Mobbingprozess entwickeln könnte. Die Schülerin discountet sich selbst. Gleichzeitig schreibt sie auch den Personen, die sie schikanieren, eine Grandiosität zu, indem sie sich passiv verhält und den Mobbern die Macht gibt, dies tun zu dürfen.

„Jeder Discount wird von begleitet von Grandiosität. Dabei handelt es sich um Übertreibung irgendeines Aspekts der Realität. .... So wie ein Aspekt der Situation durch das Discounten ausgelöscht, verwischt oder in seinen Ausmaßen verringert wird, so wird ein anderer durch die Grandiosität aufgebläht.“<sup>55</sup>

Würde die Schülerin nun aber bewusst Denken und Fühlen realitäts- und situativbezogen nutzen, eröffnen sich verschiedene Möglichkeiten ihr Problem zu lösen. So könnte sie einfach zum Schulsozialarbeiter oder der Lehrkraft gehen und um Hilfe bitten. Sie könnte sich aber auch selbst wehren oder die Schikanen öffentlich machen oder sich Unterstützung bei Freunden holen.

„Discounten wird so definiert: unbewusst Informationen nicht zur Kenntnis zu nehmen, die für die Lösung des Problems relevant sind.“<sup>56</sup>

Das „*Nichts Tun*“ wie oben beschrieben ist eines von vier passiven Verhaltensweisen, die darauf hinweisen, dass der Betreffende discountet.

Eine weitere passive Verhaltensweise ist die „*Überanpassung*“. Dieses Phänomen begegnet uns gerne in sozialen, pflegerischen, pädagogischen Berufen, aber auch im Ehrenamt, Familie und Freizeit usw.. Man kann sagen, aufopfernde, selbstlose, über eigene Grenzen gehende Hilfe, lässt hier eigene Wünsche und Bedürfnisse unbewusst außer Acht. Der Überangepasste meint jedoch, dieses Verhalten auflegen zu müssen, weil andere es von ihm so erwarten und er hält

---

<sup>55</sup> Steward/Joines 2015, S. 253

<sup>56</sup> Steward/Joines 2015, S. 252

es für eine bewusste reale Einschätzung der jeweiligen Situation, woraus sein Verhaltensmuster letztendlich erfolgt.

„Wenn sich jemand übermäßig anpasst, dann fügt er sich dem, was er in seinem Kind-Ich für die Wünsche seiner Umgebung hält. Er geht also ein auf das, was er glaubt, was die anderen von ihm erwarten; und zwar einerseits ohne nachzuprüfen, welches wirklich ihre Wünsche sind, und andererseits ohne Berücksichtigung seiner eigenen Wünsche. Wenn sich also jemand übermäßig anpasst, dann erlebt er sich im Unterschied zu jemand, der nichts tut, als ein Mensch, der während dieser Art „denkt“. In Wirklichkeit kommt sein Denken aber aus einer Trübung.“<sup>57</sup> Das bedeutet also, der Überangepasste denkt, sein Handeln entspringt realem Denken und Fühlen im Hier und Jetzt (Erwachsenen-Ich-Zustand). Aber in Wirklichkeit irrt er und nutzt den Kind-Ich- und Eltern-Ich-Zustand.

„Wird jemand aus der Überanpassung heraus tätig, so wirkt er auf andere hilfsbereit, anpassungswillig und gefällig. Die Überanpassung wird also häufig von der Umgebung gestrokt. Weil Überanpassung mithin sozial durchaus akzeptabel ist und alles so aussieht, als denke der Betroffene dabei, ist sie von den vier passiven Verhaltensformen diejenige, die am schwersten zu erkennen ist.“<sup>58</sup> Stroken meint hier „die Einheit, im zwischenmenschlichen Geschehen, durch die der Mensch zur Kenntnis genommen bzw. anerkannt wird“.<sup>59</sup>

Im Schulalltag könnte man vielleicht beobachten, dass ein Schüler immer sehr übereifrig hilfsbereit dem Lehrpersonal gegenüber ist. Das Lehrpersonal wird froh sein über die Unterstützung und dem Schüler in irgendeiner Weise Anerkennung (stroken) geben. Seine Mitschüler werden dieses Verhalten sehr wohl registrieren und als unangemessen empfinden. Schnell könnten negative Äußerungen, über das für sie unverständliche Handeln, zu persönlichen Attacken gegen den „Helfer“ führen. Bezeichnungen wie „Schleimer“ oder „Kratzer“ werden in dieser Situation gerne formuliert. Dies könnte zu einer Mobbingssituation führen und den Überangepassten in den Opferstatus bringen.

Das Opfer bewegt sich in einem Dilemma, dass für ihn schwer verständlich ist, geht es doch davon aus, mit seiner Überangepasstheit das Richtige zu tun. Es erhält Lob vom Lehrpersonal (vielleicht auch nicht), wird von seinen Mitschülern attackiert, opfert seine Freizeit, Kraft und Energie. Seine Bedürfnisse und Wünsche schließt er unbewusst aus.

---

<sup>57</sup> Steward/Joines 2015, S. 255

<sup>58</sup> Steward/Joines 2015, ebd.

<sup>59</sup> Steward/Joines 2015, S. 444f.

Diese Schilderung soll nicht aussagen, dass man Lehrpersonal nicht unterstützen sollte um Schikanen von Mitschülern zu vermeiden. Es soll lediglich darauf hinweisen, dass bewusstes unge-  
trübtes realitätsbezogenes Denken, Fühlen und Handeln problematische Situationen abschwächen oder vermeiden könnte.

Die dritte passive Verhaltensweise ist die *Agitation*. „Bei dieser Form passiven Verhaltens discountet der Betreffende seine Fähigkeit, zur Lösung eines Problems etwas zu tun. Er fühlt sich äußerst unbehaglich. Er versucht, dieses Unbehagen zu dämpfen, und gibt sich einer immer wiederholten Tätigkeit ohne jeden Sinn und Zweck hin. Er richtet seine Energie also auf seine Agitationstätigkeit, statt auf eine Handlung zur Problemlösung. Während dieser Agitation erlebt der Betreffende sich nicht als jemand der denkt.“<sup>60</sup>

Auch hier könnte man ein Beispiel in Bezug auf Mobbing in der Schule beschreiben. Wenn wir, wie oben beschrieben, daran denken, dass es schwer ist Mobbing Situationen zu erkennen, ist vielleicht das permanente Nägelkauen, ständiges Stören des Unterrichts durch Herumrutschen auf dem Stuhl oder das sogenannte Kippen, das geräuschvolle agitieren mit Händen und Füßen oder Unfug treiben, sodass die Mitschüler sich köstlich amüsieren, ein Anzeichen dafür sein, dass die Person eventuell nicht in der Lage ist ein Problem zu lösen. Man discountet sich selbst. Dieses Verhalten trägt nicht zur Lösung des eigentlichen Problems bei. Die Lehrkraft könnte nun das Verhalten registrieren, beobachten und hinterfragen und dadurch die Gruppensituation in der Klasse besser beurteilen.

Andererseits hofft der Betroffene, dass sich durch sein Verhalten sein Problem irgendwie von selbst löst. Was natürlich nicht passiert und zur vierten passiven Verhaltensform führen könnte, zur *Selbstbeeinträchtigung oder Gewalt*.

Der Schüler war mit der Art und Weise der Unterrichtsführung der Lehrkraft nicht einverstanden. Anstatt das direkt im Unterricht anzusprechen, agitierte er mittels Unterrichtsstörungen. In der Pause begleitet ihn sein Problem mit auf den Schulhof. Er könnte nun wütend gegen die Wand treten, aber sich auch einen schwachen Schüler aussuchen, den er schikaniert. Und vielleicht wird diese passive Verhaltensform immer wieder an diesem Schüler ausgelebt, was einen Mobbingprozess, laut Definition, darstellen würde. Vielleicht zieht er sich zurück und zerkaut seine Nägel, oder er raucht wütend auf dem Schulhof und wird, als Konsequenz dafür, vom restlichen Unterricht ausgeschlossen und nach Hause geschickt. Sein Problem wird dadurch jedoch nicht gelöst.

---

<sup>60</sup> Steward/Joines 2015, S. 256

„Es mag überraschen, dass Gewalt als etwas „Passives“ bezeichnet wird. Aber sie ist passiv insofern, als sie nicht auf die Lösung des vorliegenden Problems gerichtet ist. ....Setzt jemand sich selbst außer Gefecht durch irgendeine Weise der Selbstbeeinträchtigung, kann man das durchaus betrachten als nach innen gerichtete Gewalt. Sowohl bei der Selbstbeeinträchtigung wie auch bei der Gewalt discountet der Betreffende seine Fähigkeit, ein Problem zu lösen. Er setzt schlagartig eine Menge Energie frei, die er gegen sich oder andere richtet, in dem verzweiferten Versuch, seine Umgebung damit zu veranlassen, sein Problem für ihn zu lösen.

Selbstbeeinträchtigung oder Gewalt folgt oft auf eine Periode der Agitation. Solange jemand agitiert, staut er Energie an, die er dann unter Umständen dadurch in destruktiver Weise entlädt, dass er sich selbst beeinträchtigt oder gewalttätig wird.“<sup>61</sup>

### 7.3. Was sind Spiele?

„Darunter verstehen wir eine bestimmte vorhersehbare Abfolge von Transaktionen zwischen zwei oder mehreren Personen, an deren Ende sich alle Beteiligten unwohl fühlen. Diese „Spiele“ haben insofern einen verführerischen Charakter, als ein oder auch mehrere „Spieler“ dabei eine bestimmte Rolle einnehmen, durch die andere Personen dazu eingeladen werden (sollen), die komplementären Rollen zu übernehmen. Im Rahmen dieser Rollen tauschen die „Spiel“partner nach jenen Mustern Zuwendung und Beachtung aus, die sie in früher Kindheit gelernt haben.“<sup>62</sup>

Die frühen Jahre der Kindheit werden bestimmt von der, in der Transaktionsanalyse beschriebenen Grundposition „Ich bin OK - Du bist OK.“. Ein Kind ist ehrlich, bis es durch die Elternfiguren etwas anderes erfährt. Es beginnt im Rahmen der familiären Betreuung und Erziehung in bestimmten Situationen zu erkennen, dass es selbst eben manchmal nicht OK ist und auch andere, z.B. die Mutter, sich ihm gegenüber als nicht OK erweisen.

So kann es sein, dass ein Kleinkind das Bedürfnis hat mit der Mutter zu kuscheln. Die wiederum nimmt dieses Bedürfnis des Kindes nicht wahr oder lehnt es grundsätzlich ab ihr Kind in den Arm zu nehmen. Die Grundposition des Kindes wird sich ändern, es fühlt sich ungeliebt, zurückgestoßen und wird denken: Mit mir ist etwas nicht in Ordnung. Ich bin nicht OK. Die Mutter

---

<sup>61</sup> Steward/Joines 2015, S. 257

<sup>62</sup> Hagehülsmann 2007, S. 161



behält in den Augen des Kindes die OK-Grundposition. Um doch noch zur Erfüllung seiner Bedürfnisse zu gelangen, beginnt das Kind Unfug zu treiben, um von der Mutter doch noch etwas Nähe und Beachtung zu erfahren. Und hier beginnt das Kind sein Spiel, zu dem es seine Mutter einlädt.

Ein anderes Beispiel könnte sein, dass das Kleinkind zu den Mahlzeiten mit den Fingern essen möchte. Der Vater ist dem ständigen „Nein“-sagen überdrüssig geworden und nimmt dem Kind das Essen weg. Da das Kind aber noch Appetit hat, findet es die Handlung des Vaters nicht OK. Je nachdem, wie das Kind die Aktion des Vaters für sich interpretiert, kann es sein, dass das Kind erkennt: Er hat mir etwas, das ich brauche, weggenommen. Er ist nicht OK. Aber ich bin OK. Das Kind beginnt nun zu schreien und wirft mit den Tischutensilien nach dem Vater. Dem Vater ist das „Theater“ zu viel und er gibt dem Kind was es begehrt. Das Kind erkennt, wenn ich mich so verhalte (ein Spiel spiele), werden meine Bedürfnisse erfüllt.

Durch Wiederholungen solcher Situationen manifestieren sich Spiele im späteren Leben und werden Teil des eigenen Skriptes. Im späteren Alter werden die Spiele unbewusst aufgelegt. Man schlüpft in Rollen und lädt andere dazu ein mitzuspielen, um Bedürfnisse aus vergangenen Zeiten, dem Lebensskript entsprungen, zu verwirklichen.<sup>63</sup>

## 8. Das Drama-Dreieck nach Karpman

„Stephen Karpman hat zur Analyse von Spielen ein ganz einfaches, aber äußerst effektives Diagramm entworfen, das Drama-Dreieck. Er sagt, dass immer dann, wenn Menschen Spiele spielen, jeder eine von drei skriptgebundenen Rollen besetzt: *Verfolger*, *Retter* oder *Opfer*.

Als *Verfolger* (etwa als „Verbesserer“) bezeichnet man jemand, der anderen zusetzt, sie meist runterputzt oder doch herabsetzt. Der typische Verfolger empfindet die anderen so, dass sie leicht unter ihm stehen und sowieso nicht ok sind, ihm also nicht das Wasser reichen können.

Auch der *Retter* (oder auch Ratgeber) betrachtet die anderen als nicht ok und etwas unter ihm stehend. Aber der Retter reagiert darauf, indem er aus seiner überlegenen Position heraus Hilfe anbietet. Er glaubt: „All diesen armen Leuten muss ich doch helfen, weil sie nicht im Stande sind, sich selbst zu helfen.“

---

<sup>63</sup> vgl. Berne 2016, S. 193ff.

Für jemand, der sich als Opfer (und damit als „Objekt“ eines für ihn übermächtigen Geschehens) erlebt, gibt es auch jemanden, der unterlegen und nicht ok ist: nämlich er selbst. Manchmal sucht sich das Opfer einen Verfolger, der ihm zusetzt und es herumbeutelt. Oder aber das Opfer ist auf der Suche nach einem Retter, der ihm Hilfe anbietet und damit die Überzeugung des Opfers bestätigt: „Ich komme allein nicht zurecht.“

Jede Rolle im Drama-Dreieck bringt einen Discount mit sich. Sowohl der Verfolger wie auch der Retter discounten andere.

Der Verfolger discountet den Wert und die Würde anderer Menschen. Extreme Verfolger discounten unter Umständen sogar das Lebensrecht und die körperliche Gesundheit anderer Menschen. Der Retter discountet die Fähigkeit der anderen, selbst zu denken und aus eigener Initiative heraus tätig zu werden.

Das Opfer discountet sich selbst. Wenn es einen Verfolger sucht, stimmt es den Discounts des Verfolgers zu und beachtet sich selbst als jemand, der es nicht anders verdient, als zurückgewiesen und herabgewürdigt zu werden. Das Opfer, das einen Retter sucht, wird natürlich glauben, dass es dessen Hilfe dringend braucht, um richtig zu denken, zu handeln oder Entscheidungen zu treffen.

Alle drei Rollen im Drama-Dreieck sind letztlich *unecht*. Wenn Menschen in einer dieser drei Rollen sind, reagieren sie auf die Vergangenheit, nicht auf das Hier und Jetzt. Sie setzen alte, skriptgebundene Strategien ein, die sie schon als Kind beschlossen oder sich von ihren Eltern her an Bord gezogen hatten.“<sup>64</sup>

## 8.1. Welche Rolle im Drama-Dreieck spielt der Lehrende?

Oft wird Mobbing in der Schule auf mögliche Herkunft, Struktur, Erscheinungsformen usw. untersucht, in denen der Hauptfokus auf die Bezeichnungen Opfer, Täter (Mobber), Mitläufer und Zuschauer liegt.<sup>65</sup>

Im Schulalltag erscheint Mobbing als vages Konstrukt. Die Strukturmerkmale sind nicht eindeutig, die zugeschriebenen Rollen wechseln, die inneren Prozesse laufen verdeckt ab und erschei-

---

<sup>64</sup> Steward/Joines 2015, S. 338f.

<sup>65</sup> vgl. Gebauer 2009, S. 34

nen zumeist erst, wenn die problematische Situation eskaliert, indem tyrannisches Verhalten sichtbar oder um Hilfe gebeten wird.<sup>66</sup>

Aber wie erscheint die Rolle des Lehrers/Sozialarbeiters? Sind sie die Beobachter von außen und treten in Erscheinung als Retter bei Eskalation oder wenn sie Hilfeersuchen erhalten? Eine erhabene Position, die sich in diesem Kontext recht fragwürdig darstellt. Aber auch diese Rolle kann wechseln. Gebauer schreibt dazu: „Die Aktionen laufen so ab, dass sie meistens von allen Schülern der Klasse wahrgenommen werden, gegenüber den Lehrerinnen und Lehrern aber verdeckt bleiben. Gegenüber dem Lehrpersonal verhalten sich die Täter oft äußerst zuvorkommend und höflich. Dies gehört zu ihrer Strategie und trägt gleichzeitig zu einem Anstieg ihrer Machtfülle bei. Wenn die Lehrkräfte die Vorgänge nicht durchschauen und nicht eingreifen, kann sich ein Täter im Extremfall alles erlauben. Seine Macht wächst in den Augen seiner Mitschüler, während die Autorität der Lehrkräfte schwindet. Sie erscheinen als schwach und werden deshalb nicht um Hilfe gebeten.“<sup>67</sup> In dieser Aussage wird sichtbar, dass eine Lehrkraft keineswegs unbeteiligt an Mobbingprozessen ist. Sie kann sogar förderlich zum Mobbinggeschehen beitragen, indem sie sich in die Rolle des Opfers begibt und nicht mehr als Ansprechpartner der Schüler fungieren kann.

Andererseits ist die Rolle als Retter der Opfer ebenso problematisch, wie die Rolle als Verfolger. Stellt sich die Lehrkraft gegenüber dem Mobbingopfer als Retter dar, impliziert sie gleichzeitig die Grundposition „Ich bin OK. Du bist nicht OK.“. Das bedeutet, in der Wahrnehmung des mobbenden Schülers, steht das Mobbingopfer einmal mehr als hilflos da und bietet weitere Angriffspunkte für Schikanen. Unbewusst fördert also die Lehrkraft den Mobbingprozess.

Andererseits kann die Lehrkraft sich auch in die Rolle des Verfolgers begeben. Was in der Grundposition der TA bedeutet, dass sie sich selbst für OK hält und Schüler als nicht OK empfindet. Diese unbewusste Einnahme der Rolle im Drama-Dreieck, kann bedeuten, dass einzelne Schüler in der Klasse vorgeführt werden und in die Rolle des Mobbingopfers gedrängt werden. Hier finden sich zumeist auch Retter in den Reihen der Schüler, die das Verhalten der Lehrerin nicht OK finden, aber gleichzeitig mit ihrer „Rettung“ dem Opfer suggerieren, dass es nicht in der Lage ist, sich selbst helfen zu können. Das Opfer bleibt in seiner Rolle, indem es andere Möglichkeiten im Hier und Jetzt ausschließt aus seiner Position zu kommen, da es sich selbst discountet und anderen Grandiosität zuschreibt. Dieser Rollenwechsel in einer Schulsituation

---

<sup>66</sup> vgl. Gebauer 2009, S. 35

<sup>67</sup> Gebauer 2009, S. 34f.

kann man endlos fortführen, wenn niemand aus dem Spiel austritt oder auch sein eigenes Lebensskript hinterfragt. In erster Linie liegt die Verantwortung bei der Lehrkraft durch ihre Profession.

Undurchsichtige Mobbing Situationen können Ausdruck von Spielen im Drama-Dreieck sein und als Anhaltspunkt für Transaktionsanalyse genutzt werden. Dabei ist es unabdingbar, dass der Lehrende Kenntnisse der TA besitzt und anwenden kann, also bewusst das Denken und Fühlen auf die aktuelle Klassensituation im Hier und Jetzt bezieht und daraus vielfältige Handlungsmöglichkeiten zur Auflösung problematischer Situationen erkennt. Sinnvoller erscheint es jedoch, von vorn herein Mobbing Situationen präventiv entgegen zu wirken, indem auf Spiele verzichtet wird und die Schüler ebenso dahin zu leiten.

## **9. Achtung! Persönlichkeitsstruktur**

Voraussetzungen für realitätsnahe Problemlösungen in Bezug auf Mobbing sind klares, bewusstes Fühlen, Denken und Handeln. Lehrende sollen Schüler dabei unterstützen diese Fähigkeiten zu erlangen. Das beinhaltet ebenso eine reflexive Haltung der (Sozial-)Pädagogen durch Kenntnisse über Theorien der TA, besonders unter Beachtung der eigenen Persönlichkeit und die der Schüler.

Da Lehrer und Schüler während der Schulzeit viel Zeit miteinander verbringen, ist hier eine intensive Beziehungsgestaltung möglich und zu erwarten. Das bietet gute Chancen für Selbst- und Fremdanalyse beider Parteien und für eine umfangreiche Gestaltung der Lernprozesse.

Andererseits muss man sagen, dass Schule als Bildungsstätte leicht dazu verleitet das eigene Skriptverhalten in Gänze auszuleben. Bei Lehrenden und Schülern ist die Verführung groß aus einem Ich-Zustand zu handeln, der in der Vergangenheit angesprochen und zum Teil der Persönlichkeit wurde. Nun, in das „Hier und Jetzt“ übertragen, kann reelle Wahrnehmung entsprechender Situationen nicht gelingen. Dieses unbewusste Denken, Fühlen und Handeln sorgt für Verwirrung, Konflikte oder Resignation in der Beziehungsgestaltung und im Problemlösungsprozess.

So können zum Beispiel Lehrende leicht den Zustand des Eltern-Ich's annehmen oder vom Gegenüber in diese Rolle projiziert werden, ohne dass sich die Beteiligten dessen bewusst sind. Auch Lernende geraten schnell in die Position des Kind-Ich's. Der Erwachsenen-Ich-Zustand

wird vernachlässigt oder wird ausgeschlossen. Somit erschwert sich der bewusste Zugriff auf alle uns zur Verfügung stehenden Wahlmöglichkeiten, die eine Konflikt- oder Problemlösung im Mobbingprozess ermöglichen.

## 10. Ich-Zustände und Energie

„Die grundlegenden Elemente des Ich-Zustandsmodells werden von Kindern ab dem frühen Schulalter leicht verstanden. Die einfache Sprache der TA kommt dabei dem Lernprozess entgegen. Wenn die Schüler den Inhalt und die Motivationen in ihren drei Ich-Zuständen untersuchen, werden sie mit klarer Kenntnis ihrer eigenen Absichten und Wünsche lernfähiger. Höchstwahrscheinlich lässt sich die Effizienz der Unterweisung auch dadurch erhöhen, dass Lehr- oder Trainingsveranstaltungen für alle drei Ich-Zustände attraktiv gestaltet werden. Es ist vor allem wichtig zu sehen, dass das freie Kind die Quelle der Kreativität und der Energie in der Gesamtpersönlichkeit ist und im Lernprozess beteiligt werden muss.

Der Lehrende selbst muss freien Zugang haben zu all seinen Ich-Zuständen. Größtenteils wird er Problemlösungen aus dem Erwachsenen-Ich heraus vorführen. Oft wird er auch aus seinem positiven kritischen Eltern-Ich heraus klare Grenzen setzen, oder aus seinem positiven fürsorglichen Eltern-Ich zeigen, wie sehr ihm an seinen Schülern oder Teilnehmern liegt. Er kann in sein Kind gehen, um Vorbild zu sein für Spontaneität, intuitive Fähigkeiten und begeistertes Lernen.“

68

Um diese Aussage näher zu beleuchten, müssen wir uns in das Funktionsmodell begeben und die Energieverschiebung innerhalb der Ich-Zustände betrachten.

„Dabei hilft uns bekanntlich das Funktionsmodell, Verhaltensaspekte zu beschreiben, und das Strukturmodell, die Verbindung zur Lebensgeschichte herzustellen.“<sup>69</sup>

Jack Dusay hat ein intuitives Verfahren entwickelt. Er nennt es die Konstanz-Hypothese. Er sagt, dass jeder Ich-Zustand im Funktionsmodell mit einer bestimmten Energie beladen ist. Um den Energiehaushalt der Ich-Zustände sichtbar zu machen, entwickelte er das Egogramm. Je nach frühkindlichen Erfahrungen handeln wir mehr oder weniger aus bestimmten Ich-Zuständen, das

---

<sup>68</sup> Steward/Joines 2015, S. 401

<sup>69</sup> Jecht-Hennig 2011, S. 20

bedeutet, dass einige Ich-Zustände mehr Energie beinhalten als andere. Insgesamt bleibt der Energiehaushalt der Persönlichkeitsstruktur immer gleich.<sup>70</sup> „Wenn die Intensität eines Ich-Zustandes zunimmt, müssen andere zum Ausgleich schrumpfen. Es kommt zu einer Verlagerung der psychischen Energie, sodass die gesamte Energiemenge konstant bleibt.“<sup>71</sup>

Wie oben in Kapitel „Strukturmodell zweiter Ordnung“ beschrieben, sind durchaus nachteilige Folgen zu erwarten, wenn Lehrende oder Schüler aus ihren negativen Ich-Zuständen handeln. Jack Dusay bietet mit dem Erstellen eines Egogramms die Möglichkeit zu analysieren, welche Ich-Zustände von einer Person vorwiegend genutzt werden und ermöglicht somit das Sichtbar- und Bewusstmachen von eigenen Handlungsweisen und deren Folgen in der Kommunikation. Er beschreibt aber auch, dass das Energiepotential bewusst verschoben werden kann, um positivere, motivierende und konstruktive Veränderungen von Handlung gelingender zu gestalten.

Im Mobbingprozess können wir beobachten, dass nicht nur die Grundposition der Akteure ein unbewusstes Herabwürdigen und Emporheben von Personen auslöst und somit Nährboden für Schikanen, Diskriminierung und Gewalt bieten, sondern auch das Handeln aus negativen Ich-Zuständen in ähnlicher Art und Weise wirken. Wenn ein Schüler unbewusst vermehrt aus seinem negativ kritischen Eltern-Ich heraus denkt, fühlt und handelt, reagieren seine Mitschüler, je nach frühkindlich geprägter Veranlagung. Das kann sein, dass ein Schüler zwar bemerkt, dass er heruntergemacht und schikaniert wird, aber er sieht keine Alternativlösung anders zu reagieren. Unbewusst begibt er sich nun ins negativ angepasste Kind und erduldet dieses Verhalten, in der Hoffnung, auf eine magische Lösung. Im Kapitel „Was ist discounten?“ haben wir erfahren, dass Discounten gleichzeitig Grandiosität hervorbringt. Der schikanierende Schüler erhält den Zuspruch an Macht, der es ihm erlaubt, so weiter zu machen.

Aber auch Lehrende handeln nicht immer aus positiven Ich-Zuständen oder aus dem Erwachsenen-Ich und fühlen sich folglich von Schülern missverstanden, können Problemlagen nicht erkennen oder ignorieren sie.

Mit Hilfe des Egogramms können Lehrende und Lernende gemeinsam herausarbeiten, warum das Handeln so erfolgt, wodurch Mobbing Situationen entstehen und welche Veränderungen wichtig sind, um dem Problem Mobbing entgegen zu wirken.

---

<sup>70</sup> vgl. Steward/Joines 2015, S. 54ff.

<sup>71</sup> Steward/Joines 2015, S. 58

## 11. Beratungsbedarf im Kontext Schule

Die Schule als Institution unterliegt einem Entwicklungsprozess. „Es werden Schulprogramme zur Entwicklung erstellt und es ist zunehmend im Bewusstsein der am Schulleben Beteiligten, dass nicht nur die SchülerInnen lernen (müssen), sondern auch alle anderen Menschen, die mit und in der Schule zu tun haben.

Lernen ist Entwicklung und Entwicklung ist Veränderung. Jeder Lern- oder Entwicklungsprozess, sowohl der individuelle als auch der von Gruppen, braucht immer wieder Unterstützung in Form von Weiterbildung, Supervision und Beratung. „... Das Lernen auch auf der psychologischen oder Beziehungsebene stattfindet und dass sich Sachlernen und Persönlichkeitslernen gegenseitig beeinflussen – dieser Aspekt gewinnt allmählich an Bedeutung. Er findet eher zögerlich Eingang in die Aus- und Weiterbildung von LehrerInnen, und es ist noch in ihr Belieben gestellt, ob und wie sie sich mit ihm auseinandersetzen oder nicht.“<sup>72</sup>

Ein Lehrer erfährt während seiner Ausbildung viel über Unterrichtsgegenstand und Didaktik, aber wenig über die Kinder, die er später unterrichten wird. Er lernt kaum etwas über sich selbst, nichts über Bedürfnisse, Konflikte, Ängste und Verletzungen, die im Umgang mit Schülern entstehen können und durch die Tätigkeit selbst hervorgerufen werden.

„Dabei ist es wohl kaum anzuzweifeln, dass ein gutes Klassenklima die Grundlage effektiven Lernens darstellt ebenso wie „...eine angstfreie und freundliche Atmosphäre im Schulhaus auch das Wissen um Kommunikationsabläufe, um Ursachen von Störungen im Umgang miteinander und um Möglichkeiten zur Behebung dieser Störungen erforderlich sind.“<sup>73</sup>

## 12. Freude am Lernen

„Die Ansicht, die Profession eines Lehrers liegt darin, dem Schüler etwas beizubringen, scheint veraltet. Durch Hirnforschung konnte belegt werden, dass effektives Lernen damit zu tun hat, eigene Lernstrategien zu entwickeln und die Persönlichkeit zu fördern. Selbständiges, angstfreies und erfolgreiches Lernen steigern Motivation, Ausdauer und das Wissen. „Es geht also eher um ein gezieltes Angebot und gezieltes Lassen als um Tun, damit „aus einer belehrten Klas-

---

<sup>72</sup> Hanne Raeck 2007, S. 140

<sup>73</sup> Hanne Raeck 2007, S. 140f.

se....eine lernende Gruppe (wird)“ (Miller 1997, 82). Nur diese Art zu lernen birgt die Möglichkeit, sich dem „lebenslangen Lernen“ zu stellen: Wenn Lern- und Veränderungsprozesse außer mit Mühe und Anstrengung auch mit Freude erlebt werden, so, wie es bei kleinen Kindern oft zu beobachten ist, bleibt die Neugier erhalten und wir folgen dem Maxime des Gehirns auf konstruktive Weise.“<sup>74</sup>

Die Freude am Lernen bedarf einer Autonomie, die losgelöst von übergeordneten Rollen von elterlichen und untergeordneten Rollen von kindlichem Verhalten, Denken und Fühlen sind. „Erfahrungen „im Lernen für mich“ stärken die Persönlichkeit, wohingegen das Lernen aus Anpassung, als Mittel, um Zuwendung zu erhalten, die Persönlichkeit abhängig macht.“<sup>75</sup>

Das selbständige interessengebundene Lernen sollte gleich, mit Schulbeginn, gefördert werden. Freies Arbeiten, freie Spiel- und Lernzeiten und Möglichkeiten der freien Gestaltung von sozialem Zusammenleben in der Schule, bieten in allen Bereichen der Persönlichkeitsentwicklung Chancen zur Selbsterkenntnis, Umlernen, Neulernen, Verlernen und Beachtung von eigenen Bedürfnissen.

### **13. Beziehung als Gestaltungselement**

Die Gestaltung des Lernens sollte auf der Beziehungsebene stattfinden, die der Lehrende nicht nur auf Vermittlung von Wissen beschränkt, sondern vor allem durch seine Haltung den Schülern gegenüber vermittelt. Die Botschaften „Ich finde dich OK, so wie du bist“, „Fehler zu machen ist OK, bilden eine Herausforderung und bieten dir die Chance zu lernen“ beschreiben die Grundposition der TA und muss auch die Haltung einer professionellen Lehrkraft widerspiegeln. Nur so kann eigenverantwortliches Lernen durch bewusste Beziehungsgestaltung ohne blinden Gehorsam gelingen.

„Mit dem Lernen, erwachsen zu werden und eigenverantwortlich in Übereinstimmung mit ihrem Kern ihr Leben zunehmend selbst zu gestalten - damit sind Kinder und Jugendliche weitgehend allein gelassen. Neben den Fertigkeiten, die sie auf sachlicher Ebene erworben haben, werden sie durch Beziehungserfahrungen, die sie beim Lernen machen, gestärkt oder geschwächt – doch das ist weitgehend dem Zufall überlassen. So prägen Schlussfolgerungen sie nachhaltig in

---

<sup>74</sup> Hanne Raeck 2007, S. 141

<sup>75</sup> Hanne Raeck 2007, ebd.



Ihrer Haltung zu sich selbst, zu anderen Menschen und zur Welt: „Ich bin so in Ordnung, wie ich bin. Ich werde meinen Weg gehen und andere finden, die mich dabei unterstützen. Lernen macht Spaß und die Welt ist ein Ort, an dem es für mich noch viel zu entdecken gilt.“ Oder: „Ich bin dumm und faul. Andere mögen mich nicht, nur wenn ich Mist mache, merken sie, dass ich da bin. Die Welt ist schlecht und Leute wie ich haben sowieso keine Chance.“ So oder noch ganz anders können die jeweiligen Beziehungserfahrungen die Schlussfolgerungen und damit die Lebensentwürfe von Kindern und Jugendlichen beeinflussen.“ <sup>76</sup>

Lernen ohne Beziehung funktioniert nicht. Daher ist der Einsatz von Modellen und Methoden der Transaktionsanalyse in Schulen hilfreich und förderlich.

Im Zentrum der Arbeit von Transaktionsanalytikern stehen die Bereiche:

→ Lernprozesse individualisieren, initiieren und gestalten

→ Sozialisierungsprozesse bewusst machen und begleiten

→ Entfaltung persönlichen Wachstums anregen <sup>77</sup>

„Diese Bereiche aber gehören zum Leben aller Menschen, jungen und alten, innerhalb und außerhalb von Schulen. Alle Menschen lernen, bewusst oder unbewusst, werden durch verschiedene Gruppenzugehörigkeiten sozialisiert und entwickeln ihre Persönlichkeit. ... Schulen sind also nicht nur für Vermittlung von Wissen zuständig, denn das Erlernen von Fakten geschieht nicht isoliert von den Menschen und ihren Bedürfnissen. In Schulen.... findet vielmehr ein komplexer Prozess von Wissensvermittlung, Gestaltung von Beziehungen und Entfaltung persönlichen Wachstums statt, dessen Bereiche eng miteinander verzahnt sind. Diesen Prozess konstruktiv zu begleiten ist Aufgabe aller mit Bildung befassten Menschen, insbesondere die von LehrerInnen.“ <sup>78</sup>

## 14. Wachstum und Veränderung

Der innere Dialog zwischen den Ich-Zuständen ermöglicht uns das Erwachsenen-Ich als realistischen Vermittler unserer Bedürfnisse zu fungieren, der Kind-Ich-Zustand lässt uns unsere Grundbedürfnisse spüren und leben und der Eltern-Ich-Zustand gibt uns Gebote und setzt uns Grenzen für konstruktives soziales Zusammenleben.

---

<sup>76</sup> Hanna Raeck 2007, S. 143f.

<sup>77</sup> vgl. Hanna Raeck 2007, S. 148

<sup>78</sup> Hanna Raeck 2007, ebd.

In der TA wird keine Einteilung zwischen krank und nicht normal oder gesund und normal vorgenommen. Die Grenzen sind diffus und greifen ineinander.

„Nach unserer Überzeugung gehören Probleme, Störungen und Beeinträchtigungen genauso zum Menschsein wie Fähigkeiten, Fertigkeiten und die sonstige Fülle an Ressourcen.“<sup>79</sup>

„Im Rahmen transanalytischer Arbeit... lernen Menschen, mit Hilfe ihres Erwachsenen-Ichs zu entscheiden, welche Haltung sie nutzen wollen, um Bedürfnisse zu befriedigen und/oder Probleme zu lösen. In diesem Zusammenhang lernen sie gleichzeitig auch ihre eigenen Einschränkungen im Gebrauch Ihrer Ich-Zustände.... kennen.“<sup>80</sup>

Das Wachstum zu individueller persönlicher Entwicklung spielt eine zentrale Rolle, die nur durch Veränderung gelingen kann. Diese Veränderungen meinen, eine Veränderung im eigenen Denken, Erleben, Hoffen und Fühlen und somit auch Veränderung im Handeln. Das meint aber auch ein Lösen von Beeinträchtigungen ihrer Erlebniswelt und destruktiven frühkindlichen Verhaltensmustern, um ein bedürfnisbefriedigendes Leben zu gewinnen auf der Basis konstruktiver zwischenmenschlicher Beziehungsgestaltung.<sup>81</sup>

## 15. Gelingende Mobbingprävention

Wachstum und Veränderung bedeuten andere Wege gehen zu können, wenn alte Wege problematisch erscheinen.

Mobbing an Schulen ist ein weit verbreitetes Phänomen, das sich in unterschiedlichster Ausprägung in stetiger Wiederkehr zeigt. Dabei erscheint der Ansatz einer punktuellen Intervention als wenig Ziel führend. Ignoranz, Bestrafung, Ausgrenzung und Überforderung erscheinen als Ergebnis von Hilflosigkeit.

Dieses Thema präventiv zu beleuchten, bedeutet, sich in die Tiefen menschlichen Seins zu begeben und offen zu sein, für andere Sichtweisen. Mobbing als solches, sollte nicht als nebulöses Phänomen und als sich plötzlich zeigende unerwartete Problemsituation gewertet werden, sondern als ein Ergebnis von Zusammenleben (Zwangskontext Schule) unterschiedlichster Persönlichkeiten, mit individueller Kommunikation, eigenen Gedanken, Gefühlen und Handlungsmustern.

---

<sup>79</sup> Hagehülsmann 2007, S. 26

<sup>80</sup> Hagehülsmann 2007, ebd.

<sup>81</sup> vgl. Hagehülsmann 2007, S. 27

Dabei sind Lehrende und Lernende nicht voneinander abzugrenzen und Teil eines gelingenden, aber auch eines nicht gelungenen Schulalltags.

Diese Erkenntnis lässt die Hypothese zu, dass ein Mobbingprozess im Vorfeld, mit Hilfe der TA, vermieden werden könnte.

Es ist allgemein bekannt, dass alle Beteiligten (Lehrer und Schüler), früher oder später, unter einem Mobbingprozess leiden, weil das Klassenklima unerträglich wird und das Lernen und Lehren kaum noch möglich ist.

Die Bedürfnisse nach Geborgenheit, Gewaltfreiheit, Anerkennung und Bildung sollten als gegeben angenommen werden und als Werkzeug dienen.

Mit Hilfe der TA kann herausgearbeitet werden, welche Persönlichkeit (Handlung aus welchem Ich-Zustand/ frühkindliche Handlungsmuster), welche Transaktionsarten stattfinden und welche Rolle jeder einzelne spielt im Gruppengefüge einer Schulklasse usw.. Dabei kann der Lehrkraft nicht die Verantwortung für gelingende Mobbingprävention abgesprochen werden. Ist sie doch durch ihre Profession dazu in der Lage sich und ihre Arbeit zu reflektieren, sich weiterzubilden und Supervisionen in Anspruch zu nehmen.

Was wäre, wenn die Grundposition der TA „Ich bin OK. Du bist Ok.“ gleich zu Beginn des Schulalltags vermittelt werden würde? Mit Sicherheit ließe der Gedanke die Möglichkeit eines mobbingfreien Schullebens zu.

„Schön wäre es, wenn ein Geist des Aufbruchs durch Schulen, Schulämtern und -behörden wehte und das vorhandene Wissen umgesetzt und im Dienste der Menschen eingesetzt würde – das ist meine Vision! Hier hält die Transaktionsanalyse geeignete Instrumente der Umsetzung bereit.“<sup>82</sup>

## 16. Fazit

Diese Arbeit hat gezeigt, dass das Thema Mobbingprävention im Kontext Schule mit Hilfe der Transaktionsanalyse gelingen kann. Dabei muss sich, wie die Arbeit zeigt, sich mit den unterschiedlichen Theorien und Modellen der Transaktionsanalyse umfassend auseinander gesetzt werden. Auf Grund der Begrenztheit der Arbeit kann der Anspruch auf Vollständigkeit nicht gegeben sein. Die Auseinandersetzung allein jedoch genügt nicht. Kann ich mir anhand von

---

<sup>82</sup> Hanne Raeck 2007, S. 157

Theorie und erlebten Praxiserfahrungen Handlungskompetenzen zur Mobbingprävention erarbeiten, muss ich mir doch eingestehen, dass letztendlich Beobachten, Analysieren und sicheres Anwenden durch Üben und Sammeln von Erkenntnissen erweitert und gefestigt werden muss. In meinem Beruf als leitende Jugendsozialarbeiterin in einem Natur- und Jugendzentrum ist mir diese Möglichkeit gegeben.

Das Handeln erfolgt aus der Persönlichkeitsstruktur des Menschen, unbewusst oder bewusst, bestimmt durch das Denken und Fühlen aus seinen Ich-Zuständen. Sehen wir uns nun mit einem Problem, wie zum Beispiel Mobbing konfrontiert, haben wir die Möglichkeit, uns bewusst einer Veränderung zu stellen, um autonom alle Varianten zur Problemlösung einzubeziehen. Der Erfolg ist abhängig von der Erkenntnis sich von destruktiven frühkindlichen Erfahrungsmustern zu lösen und konstruktive Wege im Hier und Jetzt zu gehen. Dabei sind alle drei Ich-Zustände zu nutzen und die energetische Belegung zu überprüfen. Auf Kommunikationsebene bietet die Transaktionsanalyse eine Möglichkeit aufzuzeigen, wie sich in Mobbing-situationen begegnet wird und was Transaktionen in uns und dem Gegenüber auslösen. Die Theorie sagt, dass auf Grund unterschiedlicher Transaktion auch hier bewusste Entscheidungen erarbeitet werden können, um Mobbing im Vorfeld zu verhindern.

Die interessanteste Erkenntnis aber war für mich die Untersuchung der Rollenverteilung im Drama-Dreieck. Dabei erscheint mir im Ergebnis, die Einbeziehung des Lehrenden in die Mobbing-situation, als Hypothese, durchaus relevant. Diese veranlasste mich in der Arbeit diesen Bezug intensiver zu beleuchten.

Also kann man sagen, dass das Gelingen von Mobbingprävention, auch maßgeblich im Zusammenhang steht, mit der Kompetenz der Lehrkraft, mit ihrer Motivation zur Wissenserarbeitung, der Beziehungsgestaltung zu den Schülern, ihren kommunikativen Fähigkeiten, der eigenen Persönlichkeitsstruktur und der Einnahme der Grundposition aus der Transaktionsanalyse.

## Quellenverzeichnis

*Berne, Eric:* Spiele der Erwachsenen. Psychologie Der Menschlichen Beziehungen. Reinbeck bei Hamburg 2018.

*Berne, Eric:* Was sagen Sie, nachdem Sie >Guten Tag< gesagt haben?. Psychologie des menschlichen Verhaltens. München 2016.

*Bettmer, Franz/Prüß, Franz:* Schule und Jugendhilfe. In: Otto, Hans-Uwe/Thirsch, Hans (Hrsg.): Handbuch Sozialarbeit Sozialpädagogik. Neuwied u.a. 2001, S. 1532-1539.

*Gebauer, Karl:* Mobbing in der Schule. Düsseldorf u.a. 2009.

*Hagehülsmann, Ute und Heinrich, Anderegg, Hilde:* Transaktionsanalytische Beratung – Theorie, Methode und Praxis. In: Hagehülsmann, Heinrich (Hrsg): Beratung zum professionellen Wachstum. Die Kunst transanalytischer Beratung. Paderborn 2007, S. 11- 95.

*Hagehülsmann, Ute und Heinrich:* Der Mensch im Spannungsfeld seiner Organisation. Transaktionsanalyse in Managementtraining, Coaching, Team- und Personalentwicklung. Paderborn 2007.

*Harris, Thomas A.:* Ich bin o.k. Du bist o.k.. Enttäuschung und Hoffnung. Wie wir uns selbst besser verstehen und unsere Einstellung zu anderen verändern können – Eine Einführung in die Transaktionsanalyse. Reinbek bei Hamburg 2017.

*Jecht-Hennig, Gudrun*: Transaktionsanalytische Beratung von Kindern und Jugendlichen. In: Hagehülsmann, Heinrich (Hrsg.): Beratung zur Lebensbewältigung. Paderborn 2011, S. 11-34.

*Mollenhauer, Klaus*: Einführung in die Sozialpädagogik Probleme und Begriffe der Jugendhilfe. Einige Aspekte des Verhältnisses von Sozialpädagogik und Gesellschaft. Weinheim u.a. 2001.

*Raeck, Hanne*: Beratung in der Schule. In: Hagehülsmann, Heinrich (Hrsg.) Beratung zum professionellen Wachstum. Paderborn 2007

*Steward, Ian/Joines, Vann*: Die Transaktionsanalyse. Eine Einführung. Freiburg im Breisgau 2015.

*Stickelmann, Bernd*: Schulsozialarbeit. In: Deutscher Verein für öffentliche und private Vorsorge (Hrsg.): Fachlexikon der Sozialen Arbeit. Frankfurt 1980, S.645-647.