



Hochschule Neubrandenburg
University of Applied Sciences
Fachbereich Soziale Arbeit, Bildung und Erziehung

SKRIPTGEBUNDENES HANDELN
Analyse und Interventionen in der Beratung

Masterthesis
im Studiengang Master Beratung

von
Streich, Evelyn

Datum der Abgabe:	07.08.2019
Modul 16:	Masterthesis
Semester:	4. Sommersemester
Erstprüfer:	Prof. Dr. phil. Roland Haenselt
Zweitprüfer:	Daniel Herz
URN-Nummer:	urn:nbn:de:gbv:519-thesis2018-0674-5

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
I THEORETISCHES GRUNDGERÜST	3
1.1 Abgrenzungsversuch von psychosozialer Beratung und Psychotherapie.....	3
1.2 Theoretischer Hintergrund der Transaktionsanalyse (TA).....	8
1.2.1 Die Grundannahmen der TA	10
1.3 Strukturanalyse	14
1.4 Funktionsanalyse	20
1.5 Analyse der Transaktionen	23
1.6 Spiele und Spielgewinne	26
1.7 Strukturanalyse zweiter Ordnung	27
1.8 Skripttheorie	30
1.8.1 Die Wurzeln des Skriptbegriffs	36
1.9 Kritische Aspekte	37
II DIE ANALYSE DES SKRIPTES IN DER BERATUNG.....	38
2.1 Möglichkeiten für die Analyse der Skripts.....	39
2.1.1 Checkliste zur Diagnose von Skripts.....	41
2.2 Einschärfung.....	45
2.3 Zuschreibung	49
2.4 Programm	51
2.5 Maschen.....	51
2.5.1 Rabattmarken.....	53
2.6 Analyse eines Skripts entlang der Checkliste.....	54
2.7 Der Skript-Schlüssel	57
2.8 Antreiber.....	62
2.9 Das Drama-Dreieck	67

III INTERVENTIONSMÖGLICHKEITEN	71
3.1 Ablauf der Beratung	72
3.1.1 Vertrag	76
3.2 Aussteigen aus dem Drama-Dreieck	78
3.3 Strategien der Skript-Therapie.....	80
3.4 Beratung in Bezug auf die drei grundlegenden Skripts.....	86
3.4.1 Depression	87
3.4.2 Wahnsinn	89
3.4.3 Lustlosigkeit	89
3.5 Interventionen nach Berne.....	91
3.6 Neuentscheidung	94
4. Ausblick.....	97
5. Quellenverzeichnis	99
6. Eidesstattliche Erklärung.....	101

Einleitung

Beim Lesen des Buches von Stewart, Ian/ Joines, Vann „Die Transaktionsanalyse. Eine Einführung“ ist mir ein Zitat besonders in Erinnerung geblieben:

„Wie kannst du erkennen, ob du aus dem Skript heraus oder autonom handelst? [...] Sobald du im Zweifel bist, kannst davon ausgehen, dass du im Skript bist. Vor allem wenn du in eine Situation kommst, wo wiederholt etwas für dich ‚schief zu laufen‘ scheint, dann werte das als ein erstes Anzeichen dafür, dass du es so eingerichtet hast, ohne zu merken, dass du das selbst gewesen bist. Dann probiere Wege aus, mit der Situation so umzugehen, dass Sie nicht schief läuft, sondern gut und richtig“ (Stewart/ Joines 2015, S. 176)

Im Alltag habe ich meine Wahrnehmung auf diesen Fokus zugespitzt. In Praktika habe ich diese Phänomene auch beobachten können. Nach einer erfahrenen Enttäuschung, nehmen sich Menschen öfters vor, in Zukunft besser aufzupassen und es anders zu machen. Aber dann passiert es doch wieder. Die gleiche Enttäuschung tritt ein. Sie werden wieder verlassen, übersehen, missachtet, gedemütigt oder verletzen andere. Ist das Handeln der Menschen wirklich autonom? Ständig begehen Menschen dieselben Fehler/ Muster im Leben. Ich habe mich gefragt, ob sie das eigene Verhaltensmuster selbst erkennen. Was brauchen Menschen, um diese „Anzeichen“ zu spüren? Haben sie es sich wirklich selbst so eingerichtet? Welches Ereignis liegt dieser Entscheidung zugrunde? Was brauchen Menschen, um eine alternative Entscheidung treffen zu können? Nach dem Lesen des Buches hatte ich also noch mehr Fragen, als vorher. Im Studium wurde dieses Thema kaum behandelt. Meine Neugierde für das Thema Lebensskript blieb jedoch als persönliche Motivation, mich damit in dieser Masterthesis zu beschäftigen. Das Ziel ist, kurz gesagt, das Verstehen des theoretischen Hintergrundes, das Analysieren von Skripts und Möglichkeiten des Intervenierens in Beratung.

Transaktionsanalyse ist ein Erklärungsmodell, welches die Kommunikation sichtbar und verstehbar macht. Mit Hilfe dieses verfeinerten Analyse-Instruments kann die TA Kommunikationsmuster beobachtbar und beschreibbar machen. Ebenso sind Rückschlüsse auf die innerpsychischen Vorgänge und auf die Beziehungsgestaltung möglich. In der TA findet man eine Vielzahl von Konzepten, Modellen und Methoden. Dazu gehört auch die Skriptanalyse. So können Menschen sich selbst und andere bezüglich ihrer erlebten Wirklichkeit reflektieren und verstehen. Sie dienen dem Ziel, ein selbstbe-

stimmteres Leben zu führen mit eigenständigen Verhaltens-, Denk- und Erlebensweisen.

Da die Transaktionsanalyse sehr vielfältig und reich an Literatur ist, geht es in dieser Masterthesis fokussiert um die folgende leitende Frage:

Wie können KlientInnen aus dem geschriebenen Lebensskript beratungsunterstützt aussteigen?

Wenn man diese Frage aufsplittert, so ergeben sich weitere implizite Fragen. Diese Unterfragen dienen als roter Faden, um diese Arbeit zu strukturieren. Folgende Unterfragen sind den jeweiligen drei Hauptabschnitten der Arbeit zugeordnet:

I. Theoretisches Grundgerüst

In welchem theoretischen Hintergrund ist TA eingeordnet? Was ist ein Skript und wie kann man auf einem transaktionsanalytischen Hintergrund damit arbeiten?

II. Die Analyse des Skriptes in der Beratung

Wie erkennt man, als BeraterIn, Aspekte des Skriptes bei KlientInnen?

III. Interventionsmöglichkeiten

Welche Interventionen kann man im Beratungsprozess einsetzen, damit KlientInnen aus dem Skript (aus dem „Vollzugszwang“) aussteigen können und „Neu-Entscheidungen“ möglich werden? (Steiner 2009, S. 13)

Im ersten Teil der Arbeit geht es also um das theoretische Grundgerüst. Um die leitende Frage wissenschaftlich korrekt zu beantworten, müssen viele Aspekte in Betracht gezogen werden. Es wird in diesem ersten Teil der Arbeit darum gehen, die Begrifflichkeiten der leitenden Frage genau zu definieren. Das wird dann als Grundlage für das weitere Vorgehen betrachtet.

An diesem Grundgerüst kann man sich dann entlang hangeln und weitere Aspekte praxisorientiert hineinbringen. Denn im zweiten Teil der Arbeit geht es um die Analyse von Skripten. Es wird geschaut, wie man in der Beratung Aspekte von Skripten bei KlientInnen herausfinden kann. Auf welche Verhaltensweisen besonders zu achten ist und in welche Kommunikationsmuster Menschen verwickelt sind.

Im dritten Teil der Arbeit wird erarbeitet, welche Interventionen möglich sind, um aus dem geschriebenen Skript auszusteigen. Es wird auch auf den Ablauf der Beratung eingegangen.

Die Arbeit basiert auf Literaturrecherche nach dem hermeneutischen Prinzip. Das Thema wird also anhand vorhandener Literatur untersucht. Dabei wird die bestehende Literatur inhaltlich dargestellt und in Beziehung zueinander und zur leitenden Frage gesetzt. Es werden aber auch Positionen von verschiedenen AutorInnen gegenübergestellt und verglichen. Einige Kapitel werden aber auch deskriptiv dargestellt, um die leitende Frage zielgerichtet zu beantworten. Dadurch wird ein Überblickswissen für ein spezifisches Wissensgebiet erarbeitet (vgl. Jele 1999, S. 11). Das Skript ist ein Teilgebiet der Transaktionsanalyse und findet oft eher oberflächliche Erwähnung in der Literatur. Es gibt aber wenige Standardwerke, die sich mit ähnlichen Fragestellungen auseinandersetzen. Da eine tiefgründige Einsicht in die Thematik des Lebensskripts angestrebt ist, werden häufig diese Standardwerke zitiert (direkt und indirekt). Die Autoren der Standardwerke sind Steiner, Schlegel, Berne und Stewart/ Joines. Die Auseinandersetzung mit dem Thema Lebensskript erfolgt also sehr fokussiert auf die leitende Frage. Deshalb ist die Literaturliste begrenzt.

Aus Gründen der flüssigen Lesbarkeit wird meist die männliche Form verwendet. Selbstverständlich sind aber alle Menschen damit gemeint.

I Theoretisches Grundgerüst

Wie bereits angedeutet, beinhaltet die leitende Frage mehrere Unterfragen. Zunächst geht es um den Beratungsbegriff, denn dieser ist sehr mit dem Begriff der Psychotherapie verwoben. Es ist ein Versuch, diese Begriffe voneinander abzugrenzen. Weitere Fragen sind relevant, die den theoretischen Hintergrund erklären. Dabei wird beantwortet, in welche Beratungskonzepte die TA eingebettet ist und welches Menschenbild dahinter steckt. Um sich der Skripttheorie zu nähern, werden zunächst transaktionsanalytische Aspekte beschrieben. Abschließend wird die Skripttheorie mit den weitreichenden Facetten beleuchtet. Um den Blickwinkel breit zu halten, werden auch einige kritische Anmerkungen dargestellt.

1.1. Abgrenzungsversuch von psychosozialer Beratung und Psychotherapie

Da es in Literatur und auch in der Praxis eine „Verwirrung über die Begrifflichkeiten und Zuständigkeiten“ herrscht, wird auch auf den Abgrenzungsversuch von Beratung und Psychotherapie im ersten Teil eingegangen (Warschburger 2009, S. 21). Folgendes Zitat ist beispielhaft für die Vermischung der Begrifflichkeiten:

„Auf dem Gebiet ihrer praktischen Anwendungen stellt die TA zunächst eine Methode der Psychotherapie dar. Sie wird eingesetzt zur Behandlung aller möglichen psychischen Störungen, von alltäglichen Daseinproblemen bis hin zu schweren Psychosen. [...] Sie (TA) eignet sich ganz besonders dort, wo es um Beratung geht“ (Stewart/ Joines 2015, S. 23 f.).

In der Literatur ist häufig die Rede von psychosozialer Beratung und Psychotherapie, wobei die Grenzen zunächst sehr verschwommen erscheinen, wie das obige Beispiel zeigt. Die rein äußerliche Beobachtung der einzelnen Beratungssituationen lässt kaum Unterschiede feststellen, denn in beiden Fällen finden professionelle Gespräche über die seelische Verfassung und die persönlichen Probleme der KlientInnen statt. Es läuft ein Interaktionsprozess ab, bei dem KlientInnen mehr Klarheit über die eigenen Probleme und deren Bewältigung gewinnen (vgl. Boeger 2013, S. 15).

In welchem Zusammenhang stehen aber Psychotherapie und psychosoziale Beratung zueinander und was sind die Unterschiede. Dies gilt es herauszufinden, denn in der leitenden Frage dieser Thesis, geht es um ein beratungsunterstützendes Angebot für KlientInnen. Ein Abgrenzungsversuch sei vorgenommen, um die Frage zielgerichteter zu beantworten.

Großmaß macht die enge Verknüpfung der Psychotherapie und der psychosozialen Beratung an historischen Gegebenheiten deutlich. Dieser historische Zugang ebnet den Weg zu diesem Thema.

Nach dem ersten Weltkrieg herrschte soziales und psychisches Elend. Somit war es notwendig die gesellschaftliche Infrastruktur (wieder-)herzustellen. Die Weimarer Republik löste bei den Bürgern Reformbereitschaft und Engagement aus. Das führte zu einem weitreichenden Modernisierungsschub im kulturellen und sozialen Bereich. Die beiden Formen psychosozialer Hilfe erlebten in diesem Zusammenhang in den 1920er Jahren ihren Höhepunkt. Allerdings widmeten sie sich relativ abgegrenzt von einander unterschiedlichen Themen:

- Für die Psychotherapie war die Umsetzung der Konzepte von Freud, Jung und Adler, in Bezug auf die Neurosen der modernen Individualität, wichtig. Weitere Themen, wie Probleme der Psychogenese in der Familie, sexuelle Irritationen – als Auswirkung des Ersten Weltkrieges, Kriegsneurosen waren ebenfalls relevant.

- Für die Beratungsinitiativen war die „Aufklärung über ‚moderne‘ Verhütungsmethoden, neue berufliche Möglichkeiten, angemessene Erziehungsperspektiven und zeitgemäße Partnerschaftsmodelle“ bedeutsam (Großmaß 2007, S. 91).

In der Zeit des sozialen Aufbaus und der kulturellen Innovation der Weimarer Republik kam es zu Institutionalisierung. Vertreter der Heilberufe richteten psychotherapeutische Abteilungen in Kliniken ein, eröffneten Praxen. Auch Warschburger geht davon aus, dass die Psychotherapie eine enge Verzahnung mit der Entwicklung der Medizin hat (Warschburger 2009, S.26). An dieser Stelle ist das Entschlüsseln des Wortes Psychotherapie sinnvoll. Psychotherapie kommt aus dem Griechischen und heißt übersetzt „Heilen der Seele“ (Boeger 2013, S. 16). Es gilt auch als ein Oberbegriff für alle Formen psychologischer Verfahren (ebd.). Im Bereich der psychosozialen Beratung fanden Erziehungsberatungsstellen und Sexualberatungsstellen institutionelle Formen.

Allerdings waren die Entwicklungen durch den zweiten Weltkrieg unterbrochen. In der Nachkriegszeit kam ein weiterer Modernisierungsschub. Es kam zur allmählichen Etablierung des Sozialstaates in der Bundesrepublik und zur Psychologisierung des Alltagslebens. Außerdem war dieses Sozial- und Gesundheitssystem mit den Themen und den Methoden der amerikanischen Psychologie konfrontiert. Mit diesem Prozess kommt Beratung in die Nähe von Psychotherapie (Großmaß 2007, S. 92).

In den 60er und 70er Jahren entstand die breite Beratungslandschaft, im Wesentlichen wie sie heute bekannt ist. Es wurden in dieser Zeit auch psychologische Methoden in der psychosozialen Beratung angewandt. Auch bei der Zusammensetzung des Teams kam es zu Veränderungen. Es gehörten PsychologInnen und PädagogInnen dazu, die in Lerntheorie und Gestaltpsychologie ausgebildet waren sowie für die Neuerungen der Encounterbewegung offen waren. Das psychosoziale Beratungsangebot verändert sich zu einem Hilfsangebot, das sich an den Bedürfnissen der KlientInnen orientiert. Durch diese Gegebenheiten kam es zu ersten Abgrenzungsschwierigkeiten zwischen psychosozialer Beratung und Psychotherapie. Verstärkt wurde dieser Effekt durch die Psychotherapie, denn diese legte den Schwerpunkt in den 50er und 60er Jahren in der somatischen Medizin. Das verhinderte die Offenheit gegenüber neueren Ansätzen der „humanistischen Psychologie“ und damit zu Schwierigkeiten der Annahme veränderter Problemlagen der KlientInnen (ebd.). In den Beratungsstellen dagegen experimentierte man ausgiebig und erfolgreich mit den Möglichkeiten der humanistischen Verfahren. Daraus kann man entnehmen, dass der Einsatzbereich der psychosozialen Beratung keine eindeutige Fokussierung nur auf den interventiven Bereich darstellt. Wobei die Psychothe-

rapie die Linderung bzw. Behandlung von Störungen in Vordergrund stellt (Warschburger 2009, S.25).

Im Jahr 1975 wurde Psychiatrie-Enquête öffentlich, die die Reformbedürftigkeit psychiatrischer Institutionen betonte. Der gesellschaftskritische Blick fiel auch auf psychologische Therapieverfahren, die mit ihrem Störungsmodell zur Entsubjektivierung des psychischen Leidens und zur Stabilisierung gesellschaftlicher Hierarchien beitrugen. Auf dem Hintergrund dieser Diskussionen kam psychosoziale Beratung als eigenständiges Angebot in den Blick und bekam den Stellenwert einer die Subjekte stärkenden Alternative (Großmaß 2007, S. 93).

In den 80er Jahren nahm der Bedarf an Psychotherapie zu. Die Versorgung der KlientInnen konnte innerhalb des etablierten ärztlichen Versorgungssystems nicht mehr gewährleistet werden. Die Beratungsangebote erlebten eine Verschiebung zum Therapeutischen, so kam es zu Bezeichnungen wie „Beratungs- und Therapiezentren“ (ebd.).

Mit der Verabschiedung des Psychotherapeutengesetzes im Jahr 1998 waren der Zugang und die Qualifikation für die Approbation zum psychologischen Psychotherapeuten geregelt (ebd.). Die Ausbildung kann nur an einem anerkannten Ausbildungsinstitut auf der Basis eines anerkannten Richtlinienverfahrens erfolgen. Für die psychosoziale Beratung gibt es zahlreiche Ausbildungsinstitute, die in verschiedenen Beratungsformen z.B. systemische Beratung, ausbilden (Warschburger 2009, S. 26). Warschburger betont auch, dass die Begriffe „Beratung“ und „Berater“ keine staatlich geschützten Titel darstellen (ebd., S.22). Auf einige weitere rechtliche Aspekte sei explizit eingegangen, um die eindeutigen Grenzen aufzuzeigen:

Psychotherapie gehört in das medizinische Versorgungssystem (i.d.R. mit formalen Behandlungsverträgen) und die psychosoziale Beratung ist in verschiedenen gesellschaftlichen Feldern anzutreffen (oftmals informelle Beratungsverträge) (vgl. Großmaß 2007, S. 101). Da die psychosoziale Beratung im institutionellen Rahmen stattfindet und durch das Sozialgesetzbuch geregelt ist (Recht auf Beratung), handelt es sich um ein kostenfreies Angebot (ausgenommen private Anbieter) (vgl. Boeger 2013, S. 15).

Schaut man sich in diesem Zusammenhang die Aufgaben bzw. Ziele ganz allgemein an, so wird deutlich, dass psychosoziale Beratung einen „unterstützenden Charakter“ und die Psychotherapie einen „kurativen Charakter“ aufweist (Warschburger 2009, S.24). Bei dem unterstützenden Charakter geht es vorrangig um die Stärkung des Selbsthilferepertoires. Beim dem Kurativen geht es um die Linderung bzw. Heilung der psychi-

schen Störung. Beratung und Psychotherapie haben also einen unterschiedlichen Rahmen aus Begründungs- und Argumentationszusammenhängen.

Als Konsequenz aus diesem gesetzlichen Rahmen ergibt sich, dass bei dem Anlass der Beratung bereits herauszufinden ist, ob es sich um eine Störung mit Krankheitswert handelt. Kritisch anzumerken sei die formale Abgrenzung zwischen Störungen mit Krankheitswert und beeinträchtigenden Konflikten aus der Lebenswelt. Die Übergänge verlaufen eher fließend, denn aus aktuellen Lebenskrisen können sich durchaus auch Störungen mit Krankheitswert entwickeln oder auch umgekehrt (Boeger 2013, S. 15). Das zeigt beispielhaft den Überschneidungsbereich, denn Beratung und kann durchaus in eine Psychotherapie, übergehen oder zu dieser motivieren oder umgekehrt.

Festzuhalten ist in jedem Fall, dass bei der psychosozialen Beratung und bei der Psychotherapie das Methodenrepertoire (Kommunikation und Beziehungsaufbau) ähnlich ist, so wie eingangs die reine Beobachtung der Settings erwähnt. Es können nicht immer die Grenzen zwischen den Methoden und Interventionsformen beider Handlungsfelder klar gezogen werden. Sowohl die Psychotherapie als auch die Beratung nutzen eingreifende, protektive, die Diagnostik betreffende und evaluative Methoden. Im Zusammenhang mit dem Methodenrepertoire sei die Doppelverortung von Beratung durch Engel/ Nestmann/ Sickendiek anzubringen. Dabei sollten professionelle BeraterInnen folgendes Wissen aufweisen:

- (1) Beratungs- und Interaktionswissen, dazu gehören Kommunikationsmodelle, Handlungsmodelle, Veränderungsmodelle, Kontextmodelle, Prozessmodelle, Beratungsmethodologie, Beratungsmethoden etc.
- (2) Handlungsfeldspezifisches Wissen, dazu gehört Faktenwissen zur jeweiligen Problemlage, Kausalmodelle, Interventionsformen, gesetzliche Grundlagen etc. (vgl. Engel/ Nestmann/ Sickendiek, S. 35)

Damit wird gezeigt, dass Beratung eine professionelle Intervention in unterschiedlichen theoretischen Bezügen, methodischen Konzepten, Settings, Institutionen und Feldern ist (vgl. ebd., S. 34). Beratung ist in den lebensweltlichen Kontext eingebunden und kann KlientInnen damit besser helfen, die äußeren Rahmenbedingungen zu stabilisieren. Die Psychotherapie verfügt über den Handlungsrahmen, um Störungen mit Krankheitswert zu behandeln. So hat die Beratung nicht alle Möglichkeiten der Psychotherapie und umgekehrt (vgl. Warschburger 2009, S.24 f.). Es ist deutlich geworden, dass Beratung und Psychotherapie rein rechtlich und formal zwei unterschiedliche Modelle darstellen.

Boeger unterstreicht jedoch, dass der wichtigste Wirkfaktor, der die Veränderungsprozesse beim Klienten anstößt, die Beziehung ist (vgl. Boeger 2013, S. 23).

Die historische Herleitung von Großmaß und die Gegenüberstellung von Beratung und Psychotherapie von anderen Autoren zeigen, dass das Verhältnis zwischen Psychotherapie und psychosozialer Beratung einen diffizilen Charakter aufweist. Aber diese Herangehensweise zeigt die Wurzeln der Auseinandersetzung auf, so dass Zusammenhänge, aus der Vergangenheit heraus, nachvollziehbar werden.

Mit diesem, am Anfang angesetzten, Abgrenzungsversuch ist die Sensibilisierung für die Unterschiede gegeben. Bei beiden handelt es sich um professionelle Arbeit.

In der verwendeten Literatur sind die Begriffe nicht immer klar abgegrenzt, wie eingangs aufgezeigt. Deshalb wird im weiteren Verlauf nicht erneut explizit auf die Abgrenzung eingegangen, sondern wie die Literatur es hergibt, zitiert.

Damit kann das eigentliche Thema der Transaktionsanalyse beginnen.

1.2. Theoretischer Hintergrund der TA

Schaut man sich die Entwicklung der TA an, so ist es auf „einen genialen Vater“ zurückzuführen: Eric Berne (1910-1970) (Rüttinger 2010, S. 11). Er war Arzt, zunächst Chirurg, dann Internist und schließlich Psychiater. Im Jahr 1956 wurde ihm von der San Francisco Psychoanalytic Institute die Mitgliedschaft als Psychoanalytiker verwehrt. Diese Ablehnung hatte Folgen, denn es verstärkte seinen Ehrgeiz, die Theorie der Psychoanalyse zu erweitern. Weiterer auslösender Moment für die Entstehung der TA war die Unzufriedenheit mit dem Therapiebetrieb. Die Behandlungsdauer und der Erfolg standen in keinem Verhältnis zueinander. Regelmäßige Sitzungen über Jahre hinweg führten nicht zu Veränderungsbereitschaft von Klienten. Klienten blieben oftmals abhängig von Therapeuten (vgl. ebd.). Aus Beobachtungen formte Berne die ersten Konzepte einer einzigartigen Theorie der innerpsychischen Dynamiken und der Beziehungsdynamiken zwischen Menschen (vgl. URL: Transaktionsanalyse-online 2019).

Rüttinger schreibt, dass der Einfluss der Freud'schen Psychoanalyse bei Berne immer erkennbar blieb (vgl. Rüttinger 2010, S. 11). Auch die Definition nach Schlegel gibt es wieder:

„Bei der Transaktionalen Analyse handelt es sich um eine an der praktischen Psychotherapie orientierte Betrachtungsweise menschlichen Erlebens und Verhaltens. Sie zeichnet sich dadurch aus, dass sie tiefenpsychologische, nämlich psychoanalytische und individualpsychologische, mit kognitiv-therapeutischen

Gedankengängen und Verfahren sinnvoll verknüpft und auch kommunikations-therapeutische und gestalttherapeutische Gesichtspunkte einbezieht.“ (Schlegel 1995, S. 1)

An dieser Definition ist der theoretische Hintergrund der TA deutlich ersichtlich. Zunächst sei geklärt, dass Schlegel den Ausdruck „Transaktionalen Analyse“ bevorzugt, um eine Reduktion der Theorie von Berne zu vermeiden. Allerdings akzeptiert er auch den Ausdruck „Transaktionsanalyse“ (vgl. ebd., S. XVI).

Unter den „kognitiv-therapeutischen Gedankengängen und Verfahren“ fasst Schlegel die rational-emotive Therapie nach A. Ellis und die kognitive Psychotherapie nach A. Beck zusammen. Die Entwicklungen waren zeitgleich erfolgt und dienten als Anregung füreinander.

Schlegel schreibt von der Besonderheit der TA als Psychotherapie, die kognitive Vorgehensweisen mit tiefenpsychologischen oder psychodynamischen Verfahren verbindet. Um es offensichtlich auszuschreiben, beruht die TA auf der „Emanzipation und Schulung der Erwachsenenperson“ und der „Skriptanalyse“ (ebd., S. 1). Schlegel konkretisiert es, indem er auf das Umlernen aus Einsicht hindeutet, wenn es um das kognitive Verfahren geht. Wenn es um tiefenpsychologische Verfahren geht, dann werden Klienten in die Vergangenheit zurückgeführt, aus der sich die gegenwärtigen Erlebens- und Verhaltensweisen ergeben haben, um durch emotional bedingte Aha-Erlebnisse zu einer Verwandlung der Persönlichkeit zu führen (ebd., S. 258).

Schlegel betont, dass es sich bei der TA nicht um „unkreative Eklektik“ handelt (ebd., S. 1), denn seine Definition von TA lässt es vermuten. Er zählt nämlich viele Theorien auf, auf die sich die Entwicklung der TA bezog. Jedoch unterstreicht er, dass allen Konzepten der Grundgedanke, an eine „anzustrebende mitmenschlich bezogene Autonomie“, zugrunde liegt (ebd., S. 2). Schlegel hat den Begriff der Autonomie operationalisiert und in folgende Behandlungs- oder Lebensleitzielen der TA zusammengefasst: „Selbstverantwortung, Redliche Mitmenschlichkeit, Unverfälschte Wahrnehmung der Realität“ (ebd., S. 371).

Als weiteres Kennzeichen der TA führt Schlegel die Vertragsorientierung an, die die „Ebenbürtigkeit zwischen Therapeut und Patient“ voraussetzt d.h. als „partnerschaftliches Verhältnis“ wirkt (ebd., S. 3). Dabei geht es auch um eine ausdrückliche Übereinkunft über formulierbare Fern- und Nahziele. Dadurch wird die TA als entscheidungsorientiert bezeichnet. Klienten wird dadurch die Wichtigkeit von bewussten selbstverantwortlichen Entscheidungen gezeigt. Das impliziert auch die Entscheidung, ob Klienten

ten sich verändern wollen. Mit diesem Kennzeichen der TA ist die deterministische Einengung aufgegeben (ebd.). Es kann mit dem abstrakt freien Willen, der von K. Held definiert worden ist, verglichen werden.

Diese theoretische Auseinandersetzung zeigt, in welche Beratungskonzepte die TA einzubetten ist. Allerdings wird sie bis heute weltweit angereichert, modifiziert und weiterentwickelt.

Zusammenfassend kann man sagen, dass die TA folgende Konzepte in sich trägt:

- TA ist ein Persönlichkeitskonzept, das innere Prozesse des Einzelnen, seine lebensgeschichtliche Entwicklungen und seine Einbindung in eine jeweilige Gruppe verstehbar macht und kontextangemessen positiven Einfluss darauf nimmt.
- TA ist ein Kommunikationskonzept zur Beschreibung, Erklärung und Gestaltung zwischenmenschlicher Kommunikation. (vgl. URL 1: Deutsche Gesellschaft für Transaktionsanalyse 2019)

Diese Ausführungen erheben den Anspruch, dass die TA anschauliche psychologische Konzepte zur Verfügung stellt, mit denen Menschen ihre erlebte Wirklichkeit reflektieren, analysieren und verändern können. Im weiteren Verlauf sei zunächst auf die Grundannahmen der TA eingegangen, um die Vorstellung über die TA zu vervollständigen.

1.2.1. Die Grundannahmen der TA

Nachdem die wichtigsten Eckpunkte der TA beleuchtet wurden, ist es wichtig auf die Grundannahmen der TA zu schauen. Dabei kommen tiefe Überzeugungen zum Ausdruck. Es handelt sich dabei um Einstellungen zum Menschen, zum Leben überhaupt und zu den Zielen einer Veränderung.

Steiner schreibt in seinem Buch „Wie man Lebenspläne verändert. Die Arbeit mit Skripts in der Transaktionsanalyse“ seinen Anspruch deutlich aus, die TA „unverfälscht, sachlich und verständlich“ entsprechend den Grundsätzen von Eric Berne, darzustellen (Steiner 2009, S. 24). Steiner hielt Berne für einen „radikalen Wissenschaftler“, der über die bestehenden Grenzen seines Faches hinaus dachte (ebd., S. 17). So stellt Steiner auch in radikaler Ausdrucksweise die drei Grundannahmen von Berne zur TA dar:

„1. *Die Menschen werden O.K. geboren.* Für gute psychiatrische Arbeit und für dauerhaftes emotionales und soziales Wohlbefinden ist dies die Mindestbedingung.

2. *Menschen mit emotionalen Problemen sind dennoch vollwertige, intelligente Menschen.* Sie können sehr wohl ihre Schwierigkeiten und den Weg, der sie wieder herausführt, verstehen. Sie müssen aktiv am Heilungsprozess beteiligt werden, wenn sie ihre Schwierigkeiten in den Griff kriegen sollen.

3. *Ein ausreichendes Wissen und geeignete Methodenvoraussetzung, sind alle emotionalen Schwierigkeiten heilbar.* Dummheit und Ignoranz der Psychiater und nicht die Unheilbarkeit der als „Schizophrenie“, „Alkoholismus“, „depressive Psychose“ usw. bezeichneten Probleme sind für die Misserfolge der Psychiater verantwortlich.“ (ebd.)

Es ist angedacht, jede Annahme genauer zu betrachten und mit weiterer Literatur anzureichern und Schlüsse für die leitende Frage zu ziehen.

Schaut man sich den ersten Punkt an, so wird deutlich, dass es sich hierbei um ein humanistisches Menschenbild handelt. Steiner schreibt vom Aphorismus, den Berne in die Psychiatrie einbrachte: „Die Menschen werden als Prinzen und Prinzessinnen geboren, bis ihre Eltern sie in Frösche verwandeln“ (ebd.). Diese radikale Ansicht zeigt, dass emotionale Störungen, Unzufriedenheit und Irrsinn nicht von Geburt an im einzelnen Menschen angelegt sind, sondern von ihren Eltern verursacht werden. Auch Steiner schreibt, dass diese Ansicht „diskussionswürdig“ ist, denn hierbei ist der weitreichende Sozialisationsprozess nicht berücksichtigt (ebd.). Bedeutend in diesem Zitat ist jedenfalls, dass dadurch die Menschen von der „Ersünde“ befreit sind und erst der Zivilisationsprozess die Menschen zu „Fröschen“ macht (nicht nur die Eltern) (ebd., S. 23). So entwickelte Berne die Grundpositionen. Damit sind Gefühle gemeint, die man sich selbst gegenüber und zu anderen Personen hat (ebd., S. 18). Kurz angemerkt ist hierbei, dass Tom und Amy Harris auch Grundpositionen beschrieben haben, allerdings mit einer grundlegenden Akzentverschiebung. Für die Autoren ist die Einstellung „Ich bin nicht O.K., du bist O.K.“ angeboren. Von dieser Einstellung müsse sich der Mensch im Laufe des Lebens befreien. Steiner jedoch betont folgende Ausgangsposition: „Ich bin O.K., du bist O.K.“. Diese Ausgangsposition ist die Umschreibung für das Wort „Prinz/Prinzessin“. (ebd., S. 81). Dabei geht er auf den Entwicklungspsychologen E. Erikson (1968) ein, der den Zustand des neugeborenen Kindes als Urvertrauen beschreibt. Für Steiner ist dieser wohlige Zustand der biologischen Austausch-Situation

zwischen Mutter und Kind (Stillen) durch die Unmittelbarkeit der Bedürfnisbefriedigung geprägt. Die Reaktionsbereitschaft schafft eine primäre Ebene der wechselseitigen Beziehungen in emotionalen und sozialen Wohlbefinden (ebd.). Es wird davon ausgegangen, dass diese Grundposition „nicht nur empfehlenswert [ist], sondern auch ‚echt‘“ (ebd., S. 18). Steiner schreibt, dass es einen einzigen Grund gibt diese Position aufzugeben. Dieser wäre, wenn die ursprüngliche primäre Wechselseitigkeit unterbrochen wird und dass dem Kind der bedingungslose Schutz entzogen wird (ebd., S. 81). Daraus folgt, dass es weitere Grundpositionen gibt: „Ich bin O.K., du bist nicht O.K.“; „Ich bin nicht O.K., du bist O.K.“; „Ich bin nicht O.K., du bist nicht O.K.“ (ebd., S. 18). Es wird davon ausgegangen, dass diese Grundpositionen dazu führen, dass der Mensch „zunehmend sozial gestört, verwirrt, [und] unglücklich“ ist (ebd.).

Folgende Abbildung 1 zeigt grafisch alle vier Grundpositionen. Diese Grafik wird auch das Okay-Geviert genannt. Es ist eng verknüpft mit der Skriptanalyse, denn beim Verfassen des Skriptes stützt man sich auf eine der vier Grundeinstellungen (Stewart/ Joines 2015, S. 180).

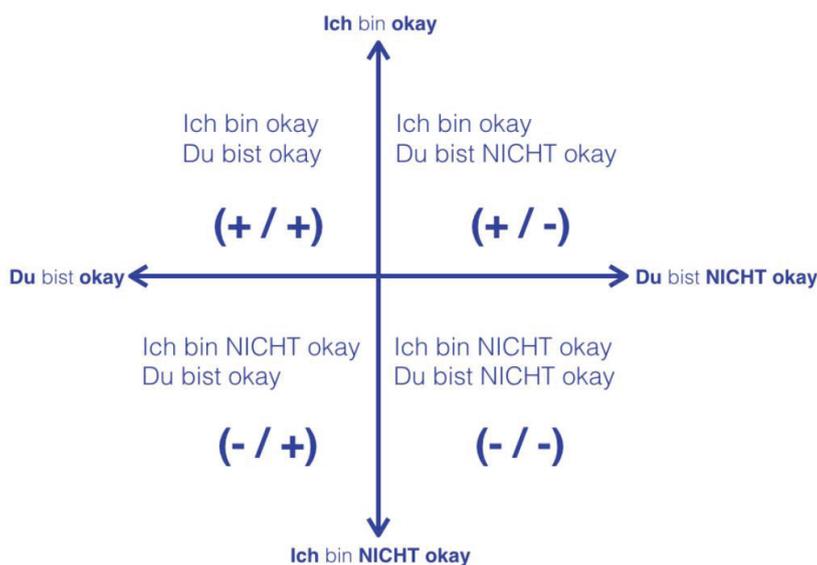


Abbildung 1: URL: Transaktionsanalyse-online 2019

Was bedeutet diese Grundannahme nun für die Beratung? Die Grundhaltung „Ich bin O.K., du bist O.K.“ übernimmt die beratende Person. Das bedeutet, dass BeraterInnen (im Text „Psychiater“) nicht mehr nach neurotischen Konflikten, Psychosen, Charakterstörungen usw. bei Klienten suchen, weil das die KlientInnen mit einem „nicht O.K.“ versehen würde (Steiner 2009, S. 18). Das Augenmerk wird also auf Mechanismen zwischenmenschlichen Handelns und Zwängen gelegt. Stewart/ Joines betonen, dass die

Überzeugung für das Wesen des Menschen gilt und nicht unbedingt für sein Verhalten (Stewart/ Joines 2015, S. 28). Solche theoretischen Aussagen zur menschlichen Persönlichkeit liegen dem beratenden Handeln zugrunde (Hagehülsmann/ Hagehülsmann/ Anderegg 2007, S. 23).

Nun wird die zweite Grundannahme angeschaut. Steiner schreibt, dass Berne sich auch in dieser Grundannahme von seinen Berufskollegen radikal unterschied. Berne achtete nämlich auf die gleichberechtigte Beziehung zu seinen Klienten, sodass beide Seiten für das Therapieziel gleichermaßen verantwortlich waren. Damit wird die Gleichberechtigung betont. Inbegriffen ist dadurch das Recht auf Selbstbestimmung und Eigenverantwortlichkeit sowie die Fähigkeit, Vergangenes zu revidieren und neue Entscheidungen zu treffen. Diese Grundannahme verwehrt Etikettierungen wie „krank“ oder „abnormal“ (ebd.). Im Kapitel 1.2. waren die Aspekte der Autonomie und Vertragsorientierung bereits angeführt, somit wird diese Grundannahme nicht weiter ausdifferenziert.

Die dritte Grundannahme ist wohl am radikalsten ausgedrückt. Damit meint Berne die Tatsache, „dass Psychiater bei der Behandlung Alkoholismus, Schizophrenie und Depression keine Erfolge hatten, verleitete Berne nicht zu der weitverbreiteten Lehrmeinung, dass diese Störung unheilbar seien; für ihn bedeutete es lediglich, dass die Psychiater noch keine wirksame Methode entwickelt hatten“ (Steiner 2009, S. 21). Diese Aussagen beinhalten einseitige Verantwortlichkeit. Damit bildet es einen Widerspruch zu der Annahme, dass die Verantwortlichkeit gleichermaßen verteilt ist. Steiner stellt die Behauptungen von Berne in Frage: „Will er damit sagen, dass psychiatrische Arbeit ebenso einfach ist, wie einen Splitter zu ziehen, vorausgesetzt, dass wir von emotionalen Störungen genauso viel verstehen wie von Infektion? Wollte er sagen, dass sehr kurzfristig verlaufende Behandlungen auch bei solchen Störungen wirkungsvoll sind, die die ‚ganze Persönlichkeit‘ betreffen? Wollte er sagen, dass Psychiater ihre Patienten einnebeln und sich so vor ihrer Verantwortung drücken?“ (ebd., S. 22). Dieses Zitat deutet ebenfalls auf die unbalancierte Verteilung der Verantwortung im Beratungsprozess und stellt die Euphorie von Berne gegenüber der TA in Frage. Gleichzeitig machte Steiner auf die Komplexität der Anliegen von Klienten aufmerksam und richtete den Blick weg vom Methodischen hin zum Normativen. Die beratende Person ist dabei im Blickfeld, die für die Wirksamkeit der Beratung verantwortlich ist. Hagehülsmann/ Hagehülsmann/ Anderegg stellen die Haltung und Basisqualifikationen von BeraterInnen vor, die zur Ausgestaltung der professionellen Beziehung dienen. Es geht um das Konzept der „3P“: potency (Kompetenz), Permission (Erlaubnis) und protection (Schutz)

(Hagehülsmann/ Hagehülsmann/ Anderegg 2007, S. 19). Bei der „Kompetenz“ handelt es sich um persönliche Authentizität, Vertrauenswürdigkeit und Verantwortungsbewusstsein. Das beinhaltet auch eine aus dem kontinuierlichen Lernprozess entstandene Fach- und Methodenkompetenz sowie Kongruenz. Außerdem wird die Wirksamkeit der Beratung gesteigert, wenn BeraterInnen ein skriptfreies Modellverhalten vermitteln. Die „Erlaubnis“ baut darauf auf. Denn KlientInnen erleben Erlaubnis für die Auseinandersetzung des eigenen Bezugsrahmens durch konstruktive Konfrontation der BeraterInnen. Die AutorInnen nennen Beispiele, um den „Schutz“ zu beschreiben: mögliche Konsequenzen des geplanten Lösungsweges mit Klienten bedenken; Vertrauensschutz für Informationen gewährleisten; Regeln für das körperliche Ausagieren von Gefühlen setzen (vgl. ebd.).

Die drei Grundannahmen sind in der TA verankert. Steiner geht sogar davon aus, dass diese den Kern der Theorie bilden und als Fundament der TA agieren (Steiner 2009, S. 22). Die Auseinandersetzung mit dem theoretischen Hintergrund und den dazugehörigen Grundannahmen helfen, die Theorie für BeraterInnen zu verinnerlichen und als Haltung zu vertreten. Somit ist für die leitende Frage das Verständnis über Beratung konkretisiert worden. Im weiteren Verlauf werden die Konzepte der TA beschrieben, um sich der Skriptanalyse zu nähern. Denn die Skripttheorie war von Beginn an theoretischer Bestandteil der Transaktionsanalyse (ebd., S. 26). Im Folgenden wird die Strukturanalyse beschrieben, die die verschiedenen Aspekte menschlichen Gewordenseins darstellt.

1.3 Strukturanalyse

Jede psychosoziale Theorie entwickelt ein eigenes Wahrnehmungs- und Sprachsystem, um die (innerlich) erlebte und außen beobachtbare Wirklichkeit von Menschen beschreiben und kommunizieren zu können. So hat auch die TA mittels des Strukturmodells (auch genannt Ich-Zustands-Modell) die jeweils zusammengehörigen Denk-, Glaubens- und Verhaltensmuster beschrieben (Hagehülsmann/ Hagehülsmann/ Anderegg 2007, S. 23).

Wenn man das Verhalten der Menschen beobachtet, erkennt man, dass sie von Zeit zu Zeit ihre Haltung, Anschauungsweise, Stimmlage, Vokabular und andere Verhaltensaspekte verändern. Berne schreibt folgendes dazu:

„Diese Veränderungen im Verhaltensbereich sind oft von Umschichtungen im Gefühlsbereich begleitet. In jedem Individuum korrespondiert eine bestimmte

Verhaltensstruktur auch mit einer bestimmten Gefühlslage, während eine andere wieder eng mit einer unterschiedlichen seelischen Verfassung verbunden ist, die oft sogar im Widerspruch zur ersten steht. Diese Veränderungen und Unterschiede führen zu der Idee von verschiedenen *Ich-Zuständen*“ (Berne 2001, S. 25).

Berne hat bei der Definition der Ich-Zustände mehrere Aspekte genannt, aus denen es sich zusammensetzt. Hauptsächlich ist also ein Ich-Zustand eine Kombination aus Denken, Fühlen und Verhalten. Man spricht auch von einem Empfindungssystem, das mit einer bestimmten Verhaltensstruktur gekoppelt ist. Es gibt drei Ich-Zustände, aus denen sich die Persönlichkeit eines Individuums zusammensetzt: Eltern-Ich als Übernommenes früher und heute; Erwachsenen-Ich als Selbstentwickeltes heute und realitätsbezogen; Kind-Ich als Selbstentwickeltes früher (vgl. URL 1: Deutsche Gesellschaft für Transaktionsanalyse 2019).

Äußerlich betrachtet, könnte man Ähnlichkeiten zwischen den Ich-Funktionen der TA und den psychoanalytischen Kategorien (Über-Ich, das Ich, das Es) vermuten. Allerdings macht Steiner eine deutliche Abgrenzung: Bei dem Über-Ich, Ich und Es handelt es sich um hypothetische Konstrukte und das Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich und Kind-Ich sind alles Ausprägungen des Ich (vgl. Steiner 2009, S. 39). Auch Stewart/ Joines betonen ausdrücklich, dass es sich bei Freuds Instanzen-Modell um ein rein theoretisches Konzept handelt, das nicht konkret greifbar ist. Bei dem Ich-Zustand-Modell handelt es sich um beobachtbare Verhaltens-Indizien, die auf ganz bestimmte Personen in ihrer lebendigen Identität hinweisen (Stewart/ Joines 2015, S. 42).

Bei der Strukturanalyse wird also davon ausgegangen, dass jedes Handeln von Personen einem der drei Ich-Zustände zuordenbar ist. Dadurch kann man erkennen, wann und durch welche Einflüsse sich die Aspekte der Persönlichkeit ausgeformt haben könnten. Grafisch wird das Strukturmodell der menschlichen Persönlichkeit in Form von drei übereinanderliegenden Kreisen dargestellt (siehe Abbildung 2). Bei der ersten Grafik sind die Kreise eingerahmt. Das zeigt symbolisch, dass die Persönlichkeit aus allen drei Subsystemen besteht. Oftmals werden nur die Anfangsbuchstaben der drei Ich-Zustände geschrieben:

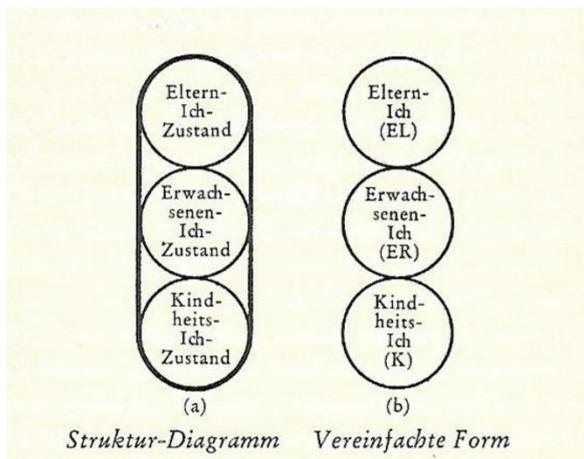


Abbildung 2: Berne 2001, S. 28

Steiner schreibt, dass sich TA-Therapeuten mit dem Ich und dem Bewusstsein befassen, um sich das soziale Verhalten zu erklären. Durch Beobachtungen der motorischen und verbalen Äußerungen ordnen TA-Therapeuten die sichtbaren und hörbaren Merkmale des Verhaltens diagnostisch zu diesen drei Ebenen (vgl. Steiner 2009, S. 39). Denn jedem der drei Ich-Zustände sind ganz bestimmte Gesten, Körperhaltungen, Gesichtsausdrücke, Stimmlagen, eine bestimmte Wortwahl und bestimmte wiederkehrende Abfolgen dieser Äußerungen zuzuordnen. Denn jeder Ich-Zustand ist als Teilstruktur des Ich zu verstehen. Dabei ist der jeweilige Ich-Zustand in der Lage, sich den Anforderungen der Wirklichkeit anzupassen. Steiner spricht auch von einem „anpassungsfähigen[s] ‚Organ‘“ (ebd., S. 43). Alle drei Zustände haben Anpassungsleistungen in Bezug auf einen bestimmten Situationsbereich:

- Situationen, die Kontrolle erfordern, ist das Eltern-Ich der angemessene Zustand.
- Das Erwachsenen-Ich passt zu Situationen, die genaue Vorhersagen erfordern.
- Das Kind-Ich ist für schöpferische Situationen, wie Ideensammlung, Neugierde unentbehrlich.

Die Ich-Zustände sind stets nur einzeln wirksam, schreibt Steiner (ebd., S. 42). Der jeweils wirksame Ich-Zustand wird handlungsleitender Zustand genannt. Wenn ein Zustand handlungsleitend ist, dann übernimmt ein anderer Ich-Zustand beobachtende Funktionen. So sind interne Dialoge zwischen beiden möglich. An diesen inneren Zwiegesprächen können alle Ich-Zustände beteiligt sein. Für die Beratungspraxis heißt es, dass die Gespräche zwischen dem handlungsleitenden und dem beobachtenden Ich-

Zustand für KlientInnen bewusst werden zu lassen (vgl. ebd.). Steiner hebt auch hervor, dass TA-Therapeuten für die Diagnose eigene Gedanken und emotionale Reaktionen nutzen können. Diese Gegebenheit sei an einem Beispiel erklärt: Wenn beim TA-Therapeuten eine Mutter- oder Vaterreaktion hervorgerufen wird, dann kann das ein Hinweis sein, dass der Klient sich in einem Zustand des Kind-Ich befindet. Steiner zeigt, wie ein TA-Therapeut es offen ansprechen würde: „Sie benehmen sich so, als wären Sie in Ihrem Kind-Ich. Jedenfalls löst Ihr Verhalten Elterngedanken in mir aus. Was meinen Sie dazu?“ (ebd., S. 39) Dieses Beispiel zeigt auch ganz plastisch, welche Informationsquellen genutzt werden, um einen Ich-Zustand vollständig zu erfassen. Folgende drei Quellen sind notwendig:

- (1) Das Verhalten der Person selbst (KlientIn)
- (2) Die emotionale Reaktion des Beobachters (BeraterIn)
- (3) Meinungsäußerung der Person hierrüber (KlientIn)

Im Folgenden werden die einzelnen Ich-Zustände kurz beschrieben, sodass eine Zuordnung der Verhaltensweisen, Denkmustern und Gefühlen zu dem jeweiligen Ich-Zustand erfolgen kann:

Das Kind-Ich (K)

Steiner hat zu jedem Zustand ein treffend beschreibendes Zitat verfasst: „*Das Kind bleibt in seinen Grundzügen das Leben lang erhalten*“ (Steiner 2009, S. 40). In diesem Zustand kehrt man zurück zu Verhaltensweisen, Gedankengängen und Gefühlen, die man in der Kindheit erlebt hat (Stewart/ Joines 2015, S. 24 f.). Häufig wird auch der Ausdruck „Kind im Mann (oder in der Frau)“ genannt (Gührs/ Nowak 2006, S. 94). Kindliches Verhalten ist bei Sportkämpfen, Partys und Situationen der bewussten Rück Erinnerung zu beobachten. Beispielhaft sind Erwachsene Zuschauer bei Fußballspielen: Wenn die Mannschaft ein Tor schießt, springen sie vor Freude in die Luft und jubeln laut. Kindhafte Ausdrücke der Freude, Enttäuschung, Wut und Entzücken sind dann offenbar ersichtlich. Wobei die Ähnlichkeit auch über beobachtbare Verhaltensweisen hinausgeht, denn sie handeln nicht nur wie Kinder, sondern fühlen, sehen und denken entsprechend.

Wenn also Verhaltensweisen zu beobachten sind, die charakteristisch für den Kind-Ich-Zustand sind, dann werden auch Erleben und Fühlen aus der Kindheit wieder durchlaufen (Stewart/ Joines 2015, S. 40).

Aus der Sicht der TA ist der Kind-Ich-Zustand der wertvollste Anteil einer Persönlichkeit und der einzige, der wirklich genießen kann. Spontanität, Sexualität, Kreativität und Lebensfreude entspringen aus dem Kind-Ich (Steiner 2009, S. 40).

Das Erwachsenen-Ich (ER)

„Das Erwachsenen-Ich stellt im Wesentlichen einen ‚Computer‘ dar“ (ebd.). Diese Metapher beschreibt Steiner genauer: Es werden Informationen über die Welt mit Hilfe der Sinne gesammelt, nach einem logischen Programm verarbeitet, Zusammenhänge erkannt, Schlussfolgerungen gezogen und auf dieser Basis Entscheidungen getroffen. Die Wahrnehmung des ER verläuft nach Schemata und Kategorien. In diesem Zustand kann man zeitweilig innerpsychische Affekte und andere Vorgänge ausblenden. So werden angemessene Beobachtungen und Voraussagen der äußeren Welt überhaupt erst möglich. Das ER beinhaltet kein Gefühl und keine Emotionen. Es kann aber die Gefühle des Kind-Ich oder des Eltern-Ich mit einbeziehen und verarbeiten (vgl. ebd., S. 40 f.). Im ER wird also die Realität im Hier und Jetzt erlebt und der Zugang zu den eigenen Ressourcen ist verfügbar (Gührs/ Nowak 2006, S. 95).

Das Eltern-Ich (EL)

„Das Eltern-Ich beinhaltet im Wesentlichen imitiertes Verhalten der Eltern oder anderer Autoritätspersonen“ (Steiner 2009, S. 40). Weiterhin beschreibt Steiner bildhaft diesen Zustand als die Wiedergabe einer Videoaufzeichnung der Eltern oder nahen Bezugspersonen. In diesem Zustand wird also gedacht, gefühlt und verhalten, wie man es damals als Kind bei seinen Eltern erlebt hat. Diese Eindrücke (Anweisungen, Grundsätze, Normen, Regeln, Erlaubnisse usw.) wurden gespeichert und verinnerlicht. Das sagt also auch aus, dass die Verhaltensweisen als Ganzes, eventuell in abgewandelter Form, übernommen wurden und in bestimmten Situationen fast automatisch und meist unreflektiert benutzt werden (Gührs/ Nowak 2006, S. 94 f.). Häufig ist es sichtbar in ungeprüften Überzeugungen und Vorurteilen. Das EL ist aber auch die Grundlage für die Weitergabe von Traditionen und Werten. Zu betonen ist, dass das Verhaltensrepertoire des EL im Laufe des Lebens und je nach Erfahrung erweitert oder verringert werden kann. Das EL ist einem ständigen Wandel ausgesetzt. Es ist demnach kein gänzlich fixierter Zustand.

Steiner weist darauf hin, dass es in der diagnostischen Arbeit schwierig ist, einzelne Ich-Zustände herauszuarbeiten. Es wird dabei auch von „struktureller Pathologie“ gespro-

chen (Stewart/ Joines 2015, S. 88). Der Grund liegt im Maskieren des Kind-Ich- und des Eltern-Ich-Zustandes durch den Erwachsenen-Ich-Zustand. Denn Starrsinn und Vorurteile können in eine rationale Sprache verpackt werden. Ein Beispiel macht es ersichtlich:

Ein Mann fragt seine Frau: „Warum ist das Abendessen noch nicht fertig?“ Der gleiche Wortlaut in EL-Ich könnte seine Frau unter Druck setzen und sie für faul erklären. Im ER-Ich stellt er lediglich die Frage und nicht mehr (Steiner 2009, S. 43).

Es gibt einen weiteren Gesichtspunkt, der für die Psychotherapie relevant ist. Steiner beschreibt nämlich die Möglichkeit, zwischen Ich-Zuständen zu wechseln. Um es anschaulich zu erklären, bietet sich hierbei auch ein Beispiel an:

Ein Dozent befindet sich laut Stimmlage und Gesichtsmuskulatur im Erwachsenen-Ich, während gleichzeitig eine kategorische Handbewegung auf sein Eltern-Ich hindeutet. Möglicherweise wechseln sich die beiden Ich-Zustände schnell ab. Die Durchlässigkeit der Grenzen dieser Zustände ist ein sehr wichtiger Faktor, so Steiner. Ist die Durchlässigkeit gering, so kommt es zum „Ausschluss“ jeweils angemessener Ich-Zustände (ebd.). Es sei betont, dass alle drei Ich-Zustände in bestimmten Situationen die jeweils angemesseneren sind. Dementsprechend führt der Ausschluss auch nur eines dieser Zustände zu Störungen. Auch für den Ausschluss gibt es ein passendes Beispiel, um eine Verständnisebene für die Theorie zu schaffen:

Ein Vater, der ausschließlich im ER ist, hindert sein EL daran, seine Kinder angemessen zu erziehen. Sohn fragt seinen Vater: „Papi, warum muss ich ins Bett gehen?“ Solcher Vater hält ein Erwachsenen-Vortrag über die Physiologie, Psychologie und die Soziologie des Schlafes. Das EL hätte eine angemessenere Antwort parat: „Weil du müde bist. Und wenn du jetzt nicht schläfst, bist du morgen quengelig.“ (ebd.)

Auch beachtenswert ist ein Mangel an Abgrenzung zwischen den Ich-Zuständen. So kommt es zu extremer Durchlässigkeit und Trübung der Grenzen. Wenn ein Mensch nicht in der Lage ist, eine Mindestzeit im Zustand des ER zu verbleiben, entsteht eine extreme Grenztrübung (vgl. ebd.).

Der Vollständigkeit halber, sei ein weiteres Konzept beschrieben. Es handelt sich um „Vermischung der Ich-Zustände“ (ebd., S. 44). Die Grenzen der Ich-Zustände sind dann verwischt. Zum Beispiel kann das ER bestimmte Meinungen oder Haltungen aus dem Bereich des Eltern- oder Kind-Ich als objektive Gewissheit ausgeben. Für die Beratung

heißt es dann, auf „Enttrübungstechniken“ zurück zu greifen. Dabei lässt man die Klienten abwechselnd aus jeweils einem der Ich-Zustände sprechen. Die Verbalisierung der unterschiedlichen Haltungen hilft, beide Ich-Zustände auseinander zu halten. So wird das ER wieder enttrübt (ebd.).

Zusammenfassend kann man sagen, dass die Persönlichkeit bei der Strukturanalyse unter dem Aspekt ihrer Entstehungsgeschichte und Zusammensetzung betrachtet wird. Für die leitende Frage ist die Beschäftigung mit dem Strukturmodell relevant, da es Informationsquellen für die Verbindung zwischen Verhalten, Erleben und Fühlen herstellt. Einfach ausgedrückt: Wenn man weiß, in welchem Ich-Zustand man sich befindet (oder das Gegenüber), kann man angemessen auf das Verhalten des Gegenübers reagieren. Es hilft aber auch selbst Maßnahmen zu ergreifen, um in einen anderen Zustand zu kommen (vgl. URL 1: Deutsche Gesellschaft für Transaktionsanalyse 2019).

Die Persönlichkeit wird aber auch unter einem weiteren Aspekt betrachtet. Denn die Frage, wie und in welcher Weise zeigt man sich der Welt nach außen hin, ist noch ungeklärt. Es geht dabei um den Aspekt der Ausdrucksqualitäten. Für die genauere Analyse ist ein differenzierteres Modell mit weiteren Unterteilungen notwendig. Das Funktionsmodell zeigt, wie die Ich-Zustände zum Ausdruck kommen.

1.4. Funktionsanalyse

Wie bereits angemerkt, richtet die Funktionsanalyse das Augenmerk auf v.a. auf Ausdrucksqualitäten und Haltungen. Diese sind in den Inhalten der einzelnen Ich-Zustände und/ oder deren Zusammenwirken bestimmt. Immer wieder lässt es sich auch in den verschiedenen Manifestationen wie Worte, Tonfall, Gesten, Körperhaltung oder auch im Gesichtsausdruck eines Menschen beobachten (Hagehülsmann/ Hagehülsmann 2003, S. 333). An dieser Stelle sei der deutliche Unterschied zwischen dem Strukturmodell und dem Funktionsmodell aufgezeigt.

„STRUKTUR = ‚WAS‘ =INHALT

FUNKTION = ‚WIE‘ = PROZESS“ (Stewart/ Joines 2015, S.47)

Im Funktionsmodell lassen sich also zwischenmenschliche Interaktionen beschreiben und analysieren. Hagehülsmann/ Hagehülsmann schreiben, dass auch die „bevorzugten Haltungen“ einer Person im Modell ersichtlich werden (Hagehülsmann/ Hagehülsmann 2003, S. 333).

Das Modell unterteilt den Eltern-Ich-Zustand und den Kind-Ich-Zustand noch weiter und konzentriert sich darauf, wie die Ich Zustände zum Ausdruck kommen. Grafisch sieht wie folgt aus:

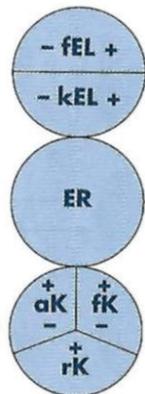


Abbildung 3: Hagehülsmann/ Hagehülsmann 2003, S. 333

Anzumerken ist außerdem, dass jeder Ich-Zustand konstruktive, aber auch problematische Seiten hat (mit dem „+“ und „-“ angedeutet). Es kommt je nach Kontext und Zielrichtung zum Ausdruck. Nachfolgend seien die Ich-Zustände des Funktionsmodells nach Gührs/ Nowak und Hagehülsmann/ Hagehülsmann mit entsprechenden Aussagebeispielen beschrieben (Gührs/ Nowak 2006, S. 95-105; Hagehülsmann/ Hagehülsmann 2003, S. 333):

Fürsorglicher Elter-Ich-Zustand (fEL)

- „Lass Dir Zeit“ – konstruktiv sichtbar durch fürsorgliche Verhaltensweisen (Einstellung, Verhalten: liebevoll, vorsichtig, zugewandt)
- „Ich weiß besser, was für Dich gut ist“ – destruktiv sichtbar durch überfürsorgliche Verhaltensweisen (Einstellung, Verhalten: andere werden klein gehalten)

Kritischer Eltern-Ich-Zustand (kEL)

- „Pass auf, die Gegend ist gefährlich“ – konstruktiv sichtbar durch kritische Verhaltensweisen (Einstellung, Verhalten: Aufrechterhalten der Regeln und Normen)
- „Du redest nur Unsinn“ – destruktiv sichtbar durch überkritische Verhaltensweisen (Einstellung, Verhalten: Zurechtweisungen, Verbote, Drohungen)

Erwachsenen-Ich-Zustand (ER)

- „Wie funktioniert das?“ – sichtbar durch sachlich, klare, beobachtende, analysierende Verhaltensweisen (Einstellung, Verhalten: interessiert, konzentriert, rational, logisch)

Angepasster Kind-Ich-Zustand (aK)

- „Den Dienstweg halte ich lieber ein“ – konstruktiv sichtbar durch sinnvolle sozial/angepasste Verhaltensweisen (Einstellung, Verhalten: sorgenvoll, höflich, vorsichtig)
- „Meinem Chef sage ich nie die Meinung“ – destruktiv sichtbar durch Überanpassung und unangemessene Rebellion (Einstellung, Verhalten: ängstlich, untertänig)

Freier Kind-Ich-Zustand (fK)

- „Endlich Urlaub“ – konstruktiv sichtbar durch gefühlsvolle, lustige Verhaltensweisen (Einstellung, Verhalten: bedürfnisorientiert, genießerisch, lustvoll)
- „Was sollen die doofen Verkehrsregeln, ich fahre so schnell ich mag“ – destruktiv sichtbar durch rücksichtslose, gefährdende Verhaltensweisen (Einstellung, Verhalten: hemmungslos, sich ärgern)

Rebellischer Kind-Ich-Zustand (rK)

- So lass ich mit mir nicht umgehen – konstruktiv sichtbar durch mutigen und angemessenen Widerstand (Einstellung, Verhalten: selbstbewusst, übertrieben, aufsässig)
- „Ist mir doch egal, wie’s dir geht“ – destruktiv sichtbar durch verstockten oder auftrumpfenden Protest (Einstellung, Verhalten: angreifen, herausfordern, sich verweigern)

Wie in der Beschreibung ersichtlich, zeigt das Funktionsmodell, wie es sich äußert, wenn jemand seine Ich-Zustände aktiviert. Welche Verhaltensweisen zum Tragen kommen, entscheidet das Erwachsenen-Ich. Als Gegenstück dazu schreiben Hagehülsmann/ Hagehülsmann, dass es als destruktiv einengend gilt, wenn das ER nicht mehr kontrolliert und zwischen den Ich-Zuständen keine Verhandlungen laufen lässt. Dann kommt es zu Übertreibung oder Fixierung auf eine bestimmte Haltung. Da andere Menschen auf die Haltung bzw. entsprechende Verhaltensweise reagieren, kommt es zum sozialen Austausch. Dieser wird Transaktion genannt. Die Analyse dieser Transaktionen lässt Rückschlüsse auf bevorzugte Haltungen zu, aus denen wiederum, in Zusammenar-

beit mit Klienten, Rückschlüsse auf die Inhalte der Ich-Zustände (Struktur) gezogen werden könnten. Beim Beobachten der Interaktionen können also psychodynamische Prozesse oder strukturelle Persönlichkeitsaspekte aufgedeckt werden (Hagehülsmann/ Hagehülsmann 2003, S. 334). Diese ausdifferenzierte Betrachtungsweise der TA ermöglicht es dann, die bisweilen komplizierten Entscheidungsfindungen bewusster und klarer zu vollziehen und Spaß, Verantwortlichkeit und Effektivität gut miteinander zu verbinden (Gührs/ Nowak 2006, S. 98). Aus diesen Gründen ist die Beschäftigung mit der Funktionsanalyse hilfreich für das Beantworten der leitenden Frage. Wie bereits angedeutet, wird im nächsten Schritt die Transaktionsanalyse beschrieben.

1.5. Analyse der Transaktionen

Wie aus vorherigen Ausarbeitungen hervorgeht, basiert die Analyse der Transaktionen auf dem Ich-Zustandsmodell. Mit Hilfe der Struktur- und Funktionsanalyse wird das Verhalten eines einzelnen Menschen mit seinen Ich-Zuständen beschrieben. Wie aber Personen sich zueinander verhalten, beschreibt das Konzept der Transaktionen. Alle sichtbaren Zeichen sozialen Austausches werden Transaktionen genannt. Berne hat bereits bei der Benennung der TA, als Transaktionsanalyse, das Hauptaugenmerk auf den Austausch in der Kommunikation zwischen Menschen gerichtet. So wurde der Unterschied zur Psychoanalyse, die zuallererst das Seelenleben des Einzelnen untersucht, offensichtlich (Gührs/ Nowak 2006, S. 98).

Eine Transaktion besteht aus einem Reiz (Stimulus S) und einer Reaktion zwischen den Ich-Zuständen. Sie umfasst dabei sowohl die verbalen wie auch die nonverbalen Aspekte der Kommunikation. Ein Gespräch ist eine Abfolge von Transaktionen. Es gibt drei Grundmuster von Transaktionen, die im Folgenden beschrieben und an Beispielen verdeutlicht werden:

Komplementäre (parallele) Transaktion

Der Stimulus enthält gleichzeitig eine Information darüber, wie der Angesprochene reagieren soll. Denn der Stimulus kommt aus einem Ich-Zustand und richtet sich an einen ganz bestimmten Ich-Zustand des Gesprächspartners. Die Transaktion kann reibungslos erfolgen, wenn die Verbindungskanäle zwischen Reiz (S) und Reaktion (R) parallel verlaufen. In der Regel können parallele Transaktionen ungehindert fortgesetzt werden (Hagehülsmann/ Hagehülsmann 2003, S. 334). Abbildung 4 ist beispielhaft für kom-

plementäre Transaktion. Es gibt natürlich eine Vielzahl verschiedener komplementärer Transaktionen z.B. zwischen K und K oder zwischen EL und K.

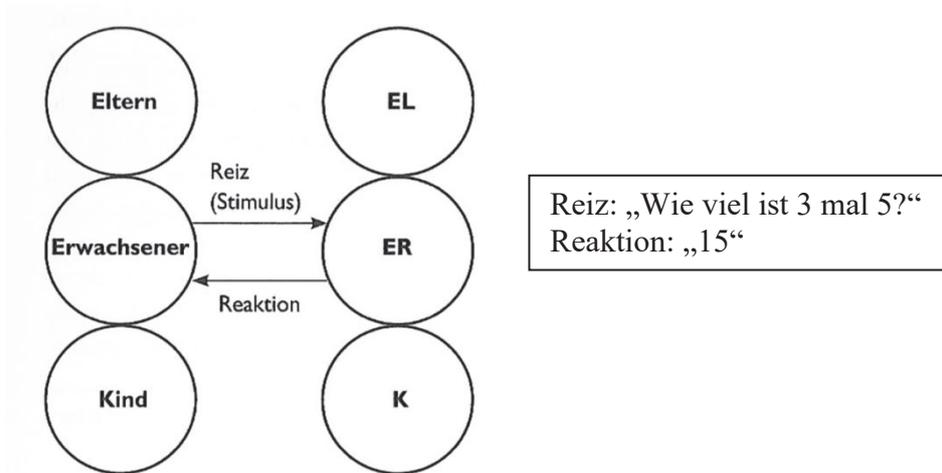


Abbildung 4 mit Beispiel: Steiner 2009, S. 45

Gekreuzte Transaktion

Bei der gekreuzten Transaktion antwortet das Gegenüber nicht aus demselben Ich-Zustand, in dem er angesprochen wird (siehe Abbildung 5). Die Kommunikation wird unterbrochen. Hagehülsmann/ Hagehülsmann machen darauf aufmerksam, dass solche Transaktionen hilfreich für die Psychotherapie sind. So können nämlich festgefahrene Muster mittels einer absichtlichen Unterbrechung verändert werden (Hagehülsmann/ Hagehülsmann 2003, S. 335).

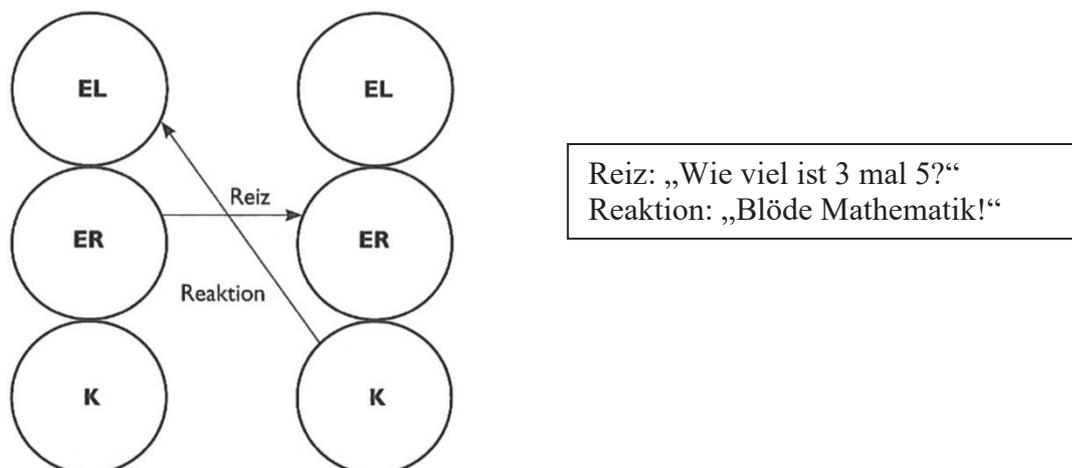


Abbildung 5 mit Beispiel: Steiner 2009, S. 45

Duplex-Transaktion (verdeckte Transaktion)

Wie in Abbildung 6 ersichtlich erfolgt eine Duplex-Transaktion auf zwei Ebenen, auf der sozialen (offenen) und auf der psychologischen (verdeckten) Ebene. In den meisten Fällen verdeckt die soziale Ebene den tatsächlichen psychologischen Inhalt der Transaktion. Was gemeint ist, bleibt meist unausgesprochen, aber für die Beteiligten ist es durch nonverbale Signale oder durch den Kontext erkennbar. Wenn die dahinterliegende Ebene und die hierbei beteiligten Ich-Zustände erkannt sind, kann man erst verstehen, wie sich beide Personen zueinander verhalten. Beim genauen Hinsehen des Beispiels in Abbildung 6 ist erkennbar, dass die rein wörtliche Kommunikation der Kollegen auf einen Abend mit viel Arbeit hinweist. Allerdings kommt ein erfahrener Beobachter dahinter, dass die beiden eine ganz andere Gestaltung des Abends ansteuern.

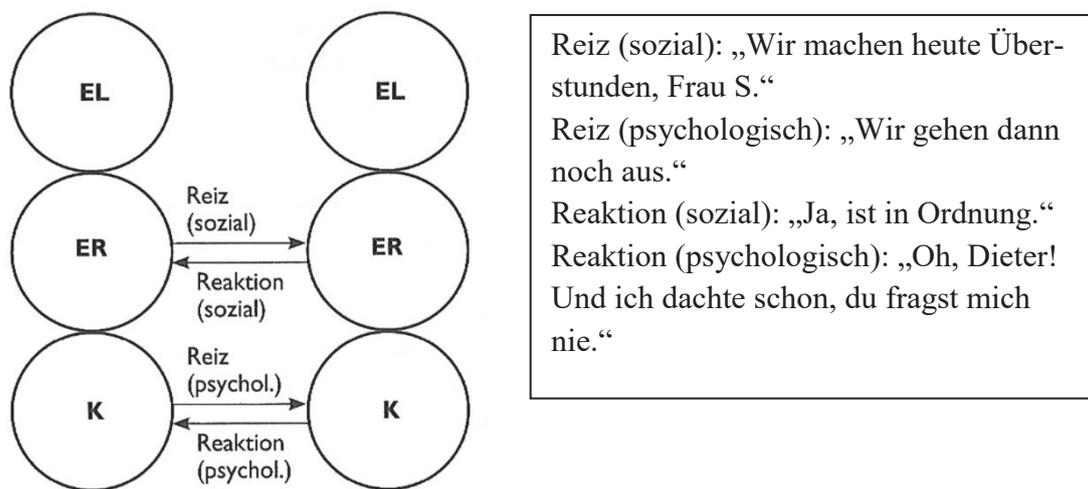


Abbildung 6 mit Beispiel: Steiner 2009, S. 46

Mit der Beschreibung der Analyse der Transaktionen kann man die beobachtete Interaktion zwischen Berater und Klient, aber auch von Klienten berichtete Interaktionen mit anderen Menschen, beschreiben, einordnen, analysieren und bewusst gestalten. Es werden nämlich Muster in der Kommunikation und in der Persönlichkeit vom Menschen aufgezeigt. Die Grundidee mit den Modellen zu arbeiten ist, durch die Beobachtung festzustellen, ob das Gegenüber auf die Gegenwart reagiert oder Muster aus der Vergangenheit wiederholt (Stewart 2000, S. 59). Diese Muster helfen das Größere Ganze zu erkennen. Man kann es auch mit einem Maschinenmodell vergleichen. Demnach beschreibt die Strukturanalyse die wesentlichen Aspekte der Persönlichkeit etwa so, wie eine Ersatzteilliste die Einzelteile einer Maschine beschreibt. Die Funktionsanalyse zeigt, wie die Einzelteile zusammen wirken. Die Transaktionsanalyse beschreibt das Zusammenspiel der einzelnen Persönlichkeitsaspekte. Was ist jedoch die „treibende Kraft“ dieser Maschine? (Steiner 2009, S. 47) Warum wundern sich Menschen jedes

Mal, wenn sie ein schmerzliches Ergebnis erzielt haben bzw. wie sie es wieder fertig gebracht haben, in einer solchen Situation zu landen? (Stewart 2000, S. 44) Warum treten Menschen miteinander in Transaktionen? Im nächsten Kapitel wird darauf eingegangen.

1.6. Spiele und Spielgewinne

Es gibt drei motivationale Konstrukte, die der Frage nach dem „Warum“ auf den Grund gehen. Dazu gehören Reiz-Hunger, Struktur-Hunger und Hunger nach einem Standpunkt bzw. einer Grundhaltung. Die Befriedigung dieser Hungerarten erfolgt durch Spiele. Ein Spiel ist eine Verhaltenssequenz die

- 1) eine mit Anfang und Ende eingegrenzte Folge von Transaktionen beinhaltet,
- 2) ein verdecktes Motiv und damit eine psychologische, von der sozialen unterscheidbare Ebene enthält und
- 3) für beide Spieler einen Nutzeffekt bringt.

Das Motiv, ein Spiel zu beginnen, resultiert aus dem erwarteten Nutzeffekt.

Reiz-Hunger

Hierbei wird angenommen, dass die Grundbedürfnisse stimuliert werden. Der Reiz-Hunger wird durch Streicheleinheiten oder Anerkennung befriedigt. Streicheleinheiten ist eine besondere Reizform, die eine Person von der anderen erhält. Um die Wirksamkeit der Streicheleinheiten zu erhöhen, sollten diese individuell abgestimmt sein. Das heißt auch, dass Menschen sich sogar mit negativen Streicheleinheiten zufrieden geben, wenn sie keine positiven erhalten können.

Struktur-Hunger

Es gibt die Vermutung, dass Spiele den Hunger nach Strukturierung befriedigen. Dabei werden zwischenmenschliche Situationen angestrebt, deren Ablauf strukturiert ist, so dass Streicheleinheiten vergeben werden. Es handelt sich also um ein Bedürfnis nach Strukturierung von Abläufen und nach Zeitstrukturierung.

Hunger nach einem Standpunkt

Es ist denkbar, dass der Hunger nach einem Standpunkt existentielle Vorteile mit sich bringt. Denn es geht um das Bedürfnis, bestimmte grundlegende, lebenslang gültige „existentielle Positionen oder Grundhaltungen“ einzunehmen oder zu verteidigen (Stein-

ner 2009, S. 49). Folgendes Beispiel, das eine mögliche Grundhaltung präsentiert: „Ich tauge nichts“, „Sie taugen nichts“, „Keiner taugt etwas“. Durch interne Transaktionen im Kopf des Spielers zwischen ihm und einer anderen Person, i.d.R. einer Eltern-Person entstehen und erhärten sich diese Grundpositionen. Dieser Hunger nach einer festen Grundhaltung wird intern durch Streicheleinheiten oder Anerkennung des Eltern-Ich gestillt. Beispielhaft ist folgende interne Transaktion in Form eines „Hilfe, Vergewaltigung!“- Spieles („HIVE“):

Weiß: „Männer sind eben wirklich Schweine! Vater hatte ganz recht.“ Darauf antwortet das Eltern-Ich: „So gefällst du mir, mein kleines Mädchen!“ (ebd.)

Wie zu erkennen ist, beinhaltet die interne Transaktion eine Streicheleinheit und bestärkt gleichzeitig eine existentielle Grundposition der Spielerin.

Um den Zusammenhang zu Skripts herzustellen, treibt jedes Spiel den Ablauf des Skriptes der betreffenden Person an. Denn unter Stress können Menschen auf alte Strategien zurückgreifen, um ihren Stimulushunger zu befriedigen. In solchen Situationen sind Menschen im Skript. Spiele fördern die Verstärkung von Skriptüberzeugung, die im Verhalten, Fühlen und Denken ausgedrückt wird (Stewart 2000, S. 45). Nun ist eine weitere Annäherung an die leitende Frage erfolgt, denn das theoretische Grundgerüst nimmt immer mehr Gestalt an. So wird das Instrument der TA als Voraussetzung für die Arbeit mit dem Lebens-Skript gesehen. Allerdings macht Steiner darauf aufmerksam, dass die Skriptanalyse die Strukturanalyse zweiter Ordnung voraussetzt. Diese wird im weiteren Verlauf beschrieben.

1.7. Strukturanalyse zweiter Ordnung

Steiner schreibt, dass es bei der Strukturanalyse zweiter Ordnung unter den Transaktionsanalytikern ganz unterschiedliche Meinungen gibt (Steiner 2009, S. 53). Da sich diese Masterthesis sehr an Steiners Werk „Wie man Lebenspläne verändert. Die Arbeit mit Skripts in der Transaktionsanalyse“ orientiert, wird in diesem Kapitel die Ansicht von Steiner dargestellt.

Bei der Strukturanalyse zweiter Ordnung geht es Steiner um das Kind-Ich. Anschaulich beschreibt er das an dem Beispiel der fünfjährigen Mary. Mary verfügt über drei Ich-Zustände. In der Abbildung 7 a) sind charakteristische Verhaltensweisen dargestellt. In der Abbildung 7 b) ist Mary 35 Jahre und verfügt ebenfalls über drei verschiedene Ich-Zustände mit entsprechenden Verhaltensweisen. Wie auf der Abbildung zu erkennen, ist

das Kind-Ich genau wie das der oben beschriebenen 5-jährigen Mary. Die erwachsene Mary verfügt also über ein Kind-Ich, das seinerseits drei Ich-Zustände aufweist.

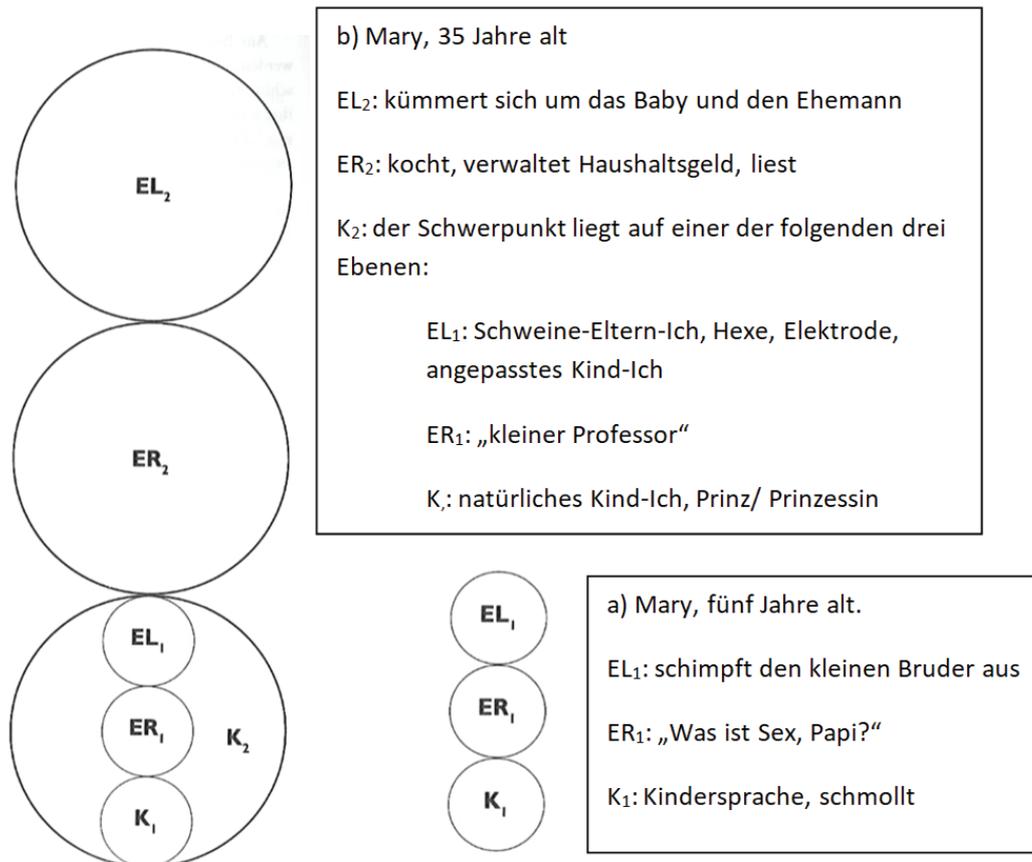


Abbildung 7 mit Beispielen: Steiner 2009, S. 54

Wenn Mary in Gestalt ihres Kind-Ich (K₂) agiert, dann wird das hierbei auftretende Verhalten von dem Ich-Zustand der fünfjährigen Mary bestimmt, der in diesem Alter besonders häufig wirksam war. Mögliche Varianten werden jetzt vorgestellt.

Kind-Ich (K₂) von EL₁ bestimmt

In diesem Fall ist Marys Skript sehr wahrscheinlich vom Verhalten der Eltern der fünfjährigen Mary geprägt. Sie wird sich so verhalten, wie sie es bei Ihren Eltern beobachtet hat. Das impliziert auch die Zwänge der Eltern, die sie Mary auferlegt hatten. Dieser Kind-Ich-Zustand (EL₁ in K₂) heißt dann das „angepasste Kind-Ich“, da es von den elterlichen Anforderungen geprägt ist. Hier ist eine Parallele zu der Funktionsanalyse zu erkennen, die in Kapitel 1.4. beschrieben wurde.

Steiner beschreibt ein Beispiel von Personen mit einem selbstzerstörerischen Skript. Dabei wird das EL₁ in K₂ auch „Elektrode“ genannt. Es liegt daran, dass es die Psyche und das Verhalten solcher Personen oft blitzartig und „elektrisierend“ zu steuern vermag. Sehr anschaulich wird das EL₁ in K₂ aufgrund der anscheinenden übernatürlichen

Kräfte auch „die Hexe“ oder „der menschenfressende Oger“ genannt. Der Ausdruck „Schweine-Eltern-Ich“ rührt auch aus EL_1 in K_2 . Denn es beinhaltet ein Gefühl des Nicht-O.K.-Seins und zwingt gegen den eigenen Willen zu handeln. Zu beobachten ist es in Fällen, wo Menschen sich unterdrücken und gegenseitig übervorteilen (Steiner 2009, S. 53).

Kind-Ich (K_2) von ER_1 bestimmt

Das Verhalten von Mary ist vermutlich neugierig und lebhaft. Sie nimmt die Welt „mit strahlenden Augen“ wahr. Metaphorisch werden solche Menschen auch „kleine Professoren“ genannt (ebd.). Denn mit dessen Erkenntnisgabe (Intuition) und Einfühlungsvermögen erfassen „kleine Professoren“ die wesentlichen Bestimmungsfaktoren zwischenmenschlicher Beziehungen. Dieses Einfühlungsvermögen hilft ihnen die „wirkliche“ (verdeckte) Bedeutung einer Transaktion zu begreifen (ebd., S. 57). So verstehen „kleine Professoren“ genau das, was das ER_2 übersieht.

Kind-Ich (K_2) von K_1 bestimmt

Hierbei geht es um das natürliche Kind-Ich, man kann auch sagen um „Prinzen“ oder „Prinzessin“ (in Kapitel 1.2.1 bereits erwähnt). Es geht um ein machtvoll emotionales und zuweilen überschäumendes Verhalten der K_1 . In diesem Zustand sind die Empfindungen sehr intensiv (ebd., S. 53 f.).

Wenn man das EL_2 und EL_1 oberflächlich betrachtet, erscheinen sie zum Verwechseln ähnlich. Denn bei beiden handelt es sich um elterliches Verhalten. Aber Steiner weist im Besonderen darauf hin, dass das EL_2 von EL_1 zu unterscheiden ist. Er nennt als einen grundlegenden Unterschied den Wert, der ihnen bei der Gestaltung zwischenmenschlicher Beziehungen zukommt. In der Abbildung 8 sind die Ich-Zustände, ihre Beziehungen und die Funktionen anschaulich präsentiert. Zusammenfassend bedeutet es, dass das EL_2 (auch „nährende und zuwendende Eltern-Ich“ genannt) sich der Aufgabe der Erziehung und dem Schutz widmet. Im Unterschied dazu ist das EL_1 in K_2 (Schweine-Eltern-Ich) weder wirklich erzieherisch noch beschützend. Beispiele für Ausdrucksweise der Zustände machen es deutlich:

EL_2

„Pass gut auf dich auf und liebe keinen Mann, der dich nicht achtet!“

- Bietet Vertrauen und Liebe, Erziehung und Schutz.

EL₁ in K₂

„Pass gut auf dich auf, alle Männer sind Schweine!“

- Bezieht sich auf angst- und wuterfülltes kindliches Ich, das sich vergebens um eine beschützende, fürsorgliche und erziehende Haltung bemüht.

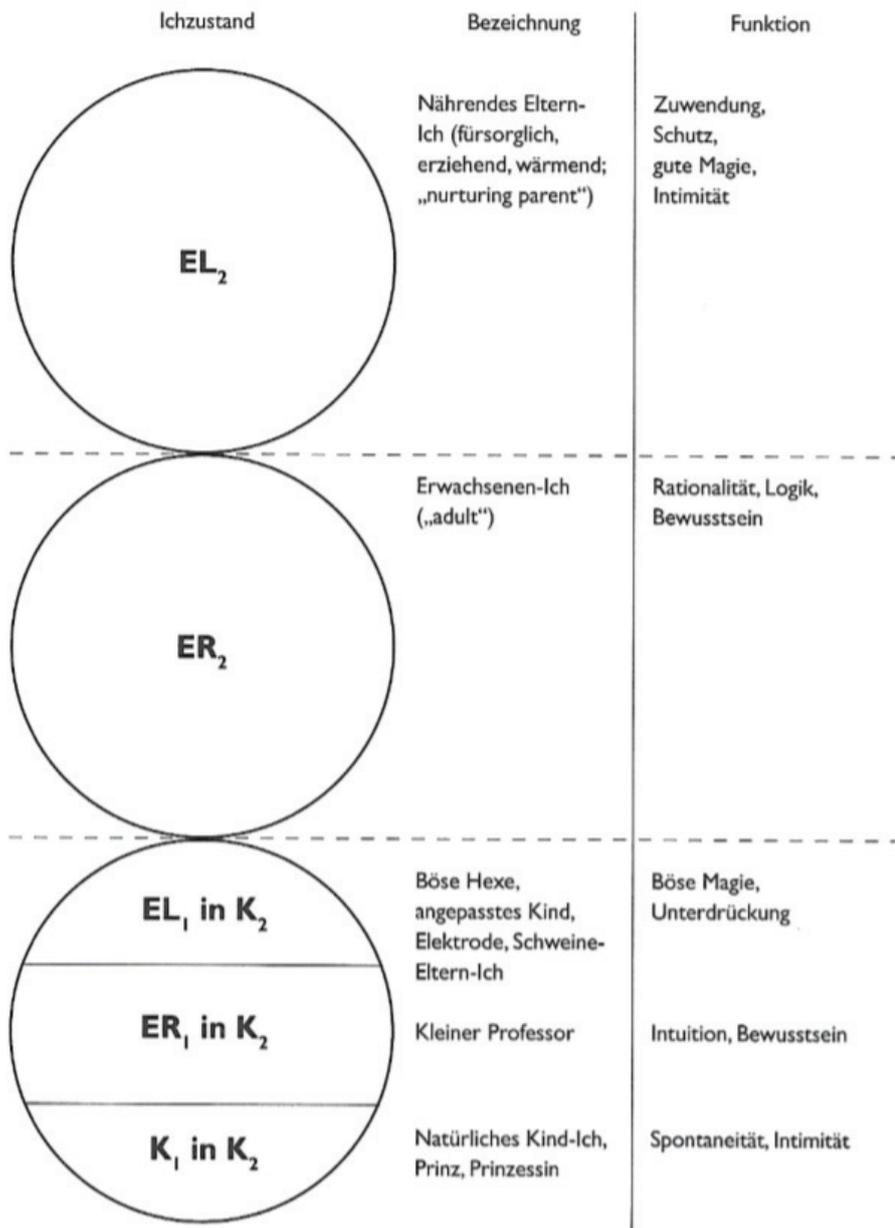


Abbildung 8: Steiner 2009, S. 56

Nun ist der transanalytische Hintergrund nachvollziehbar beleuchtet worden. Das dient als Voraussetzung für das Beschreiben der Skripttheorie im folgenden Kapitel.

1.8. Skripttheorie

In der leitenden Frage dieser Masterthesis ist bereits angedeutet, dass Menschen ein Lebensskript schreiben. Was heißt Lebensskript genau? Wann wird es geschrieben? In

welchem Zusammenhang dazu stehen die Entscheidungen? Was sind die Bedingungen für das Gestalten von Skripts? Diese Details sind im weiteren Verlauf zu klären, sodass eine gewissenhafte Annäherung an die leitende Frage erfolgt.

Berne definiert den Skript-Begriff wie folgt:

„Beim Skript handelt es sich um ein kontinuierliches (fortlaufendes) Programm, das in der Zeit der frühen Kindheit unter elterlichem Einfluss entwickelt wird und das das Verhalten eines Individuums in den wichtigsten Aspekten seines Lebens bestimmt.“ (Berne 2001, S. 472)

Berne setzt einzelnen Begriffen zusätzliche Erläuterungen hinzu.

„Kontinuierlich (fortlaufend) = sich ständig vorwärtsbewegend. Damit wird impliziert, dass das Geschehen irreversibel ist- sozusagen eine Einbahnstraße nach vorn. Jede Bewegung erfolgt in Richtung auf ein bestimmtes Endziel.

Programm = ein Plan, der befolgt wird. Das bedeutet, dass es einen Plan für bestimmte Aktionen, Projekte und Vorhaben gibt. [...]

Elterlicher Einfluss = die tatsächlich vollzogenen Transaktionen mit den Eltern [...] Das bedeutet, dass der Einfluss in einem ganz bestimmten Augenblick auf eine ganz bestimmte, einwandfrei zu beobachtende Weise ausgeübt worden ist.

Bestimmt = die Person muss bestimmten Direktiven folgen, hat allerdings eigene Wahl in jenen Bereichen [...]

Wichtige Aspekte =mindestens: Heirat, Großziehen der Kinder, Scheidung sowie Todesart [...]" (Berne 2001, S. 472 f.)

Die Definitionen enthalten Aussagekraft. Besonders ist auf die zusätzliche Erläuterung des Wortes „kontinuierlich“ zu achten. Es ist ein Widerspruch, denn Bernes Ziel ist es die Skriptanalyse in der Therapie einzusetzen, d.h. Veränderungen beim Klienten erzielen. Wenn es aber irreversibel ist, braucht man es ja nicht einmal zum Gegenstand zu machen.

Dieses Zitat lässt außerdem wieder Bernes Meinung erkennen. In seinem Argumentationsstrang sind immer wieder die Eltern, die die Hauptlast tragen, wenn es um psychische Störungen geht. Bereits in Kapitel 1.2.1. ist von Berne das Zitat von der Verwandlung der Prinzen und Prinzessinnen in Frösche durch die Eltern angebracht. Das stellt eine Verengung der Sichtweise dar. Bekanntlich gibt es viele Faktoren, die das Heranwachsen von Menschen beeinflussen z.B. Temperament des Kindes, Ressourcen, Sozi-

alraum. Grundsätzlich lässt sich aus diesem Zitat ableiten, dass es sich um einen Lebensplan handelt, der in der Kindheit entstand. Es sind, je nach Autor, immer unterschiedliche Altersangaben für das Schreiben des Skriptes zu finden. Stewart/ Joines nehmen an, dass der Mensch bereits bei der Geburt mit dem Schreiben des Skriptes beginnt. Im Alter von sieben Jahren ist die Geschichte mit allen Einzelheiten fertig. Es wird auch vermutet, dass im Jugendalter das Skript überarbeitet wird und den Figuren eine größere Realitätsebene gegeben wird (Stewart/ Joines 2015, S. 151).

Es gibt weitere Definitionen, die ausdrücklich hervorheben, dass das Ziel der Skriptanalyse u.a. eine Neuentscheidung ist. Wie die folgende Definition zeigt:

„Skripts sind komplexe Systeme von Transaktionen, die sich wiederholen, fort-schreiben und das Verhalten eines Menschen über ein Leben hin bestimmen können. Als Ziel der Skriptanalyse sieht Eric Berne, der Begründer dieses Verfahrens, „das begonnene Spiel zu beenden und mit einem besseren zu beginnen““ (Steiner 2009, S. 13).

Ein Skript versucht also zu beschreiben, warum manche Menschen immer wieder zu bestimmten (Lebens-)Mustern greifen, selbst dann, wenn die Lebensqualität beeinträchtigt wird. Die entwickelten Verhaltensmuster führen also dazu, dass Menschen immer wieder auf die gleiche Art und Weise agieren (Dehner/ Dehner 2013, S. 20 f.). Hinter solchen Lebensabläufen vermutet die TA einen Lebensplan, der wie ein Drehbuch als Vorlage für Lebensgestaltung dient (Schmid/ Gérard 2008, S. 205).

Ausdrücklich sichtbar ist in diesem Zitat, dass Skripts mit Transaktionen zusammenhängen. Hierbei ist also noch mal deutlich geworden, dass die Skriptanalyse die Beschäftigung mit der TA (Struktur-, Funktionsanalyse, Analyse der Transaktionen) voraussetzt. Stewart betont sogar, dass das Identifizieren der Ich-Zustände ein Grundwerkzeug jeder TA-Praxis darstellt (Stewart 2000, S. 59). Besonders in der Skriptanalyse ist die psychologische Ebene ausschlaggebend. Diese bezieht sich auf verborgene, nicht-explicite Kommunikationsanteile, sie bei der sozialen Ebene mitschwingen und sie begleiten können. In Kapitel 1.5. wurde es genauer beschrieben. Es ist auch anzumerken, dass die Ausdrucksweise sehr gewählt ist („[...] bestimmen können“), sodass es nicht den Eindruck hinterlässt, dass Skripts deterministisch sind. Zumal auch ein Zitat von Berne aufgegriffen wird, der die Determination wortwörtlich ablehnt („[...] und mit einem besseren [Spiel] zu beginnen). Die skriptanalytische Theorie sieht also vor, den „Vollzugszwang“ zu unterbrechen. Es erfolgt dadurch, dass die Einsicht in diese Me-

chanik vermittelt wird. Aber auch durch das Aufzeigen des Anachronismus, der skriptbestimmtes Verhalten kennzeichnet. Darauf aufbauend können dann Neuentscheidungen getroffen werden (Steiner 2009, S. 13). Damit ist das Irreversible im Skript deutlich widerlegt.

Um den Blickwinkel zu erweitern, sei kurz auf die auf die Abgrenzung zu anderen Theorien eingegangen. Bei den Konzepten der Psychoanalyse geht es eher um zwanghafte Wiederholung von Verhalten. Berne jedoch hat diese Konzepte vereinfacht, leicht handhabbar gemacht und auch erweitert. Denn er hat andere Aspekte und Elemente integriert, wie die Permanenz von Verhaltensmustern, die man in der Gestalttherapie „gute Kontinuität“ nennt und auch den Begriff des „Lebensstils“ von der Individualpsychologie A. Adlers (Steiner 2009, S. 13).

Da Entscheidungen eine wichtige Rolle bei der Skriptanalyse spielen, wird darauf explizit eingegangen.

Entscheidungen

Um das Verständnis der Skripttheorie vollständig zu begreifen, hilft das folgende Zitat:

„Die Skriptanalyse ist keine Theorie der psychischen Krankheit, sondern eher eine Entscheidungstheorie. Sie geht davon aus, dass Mensch als Kind oder Heranwachsender bewusst Pläne entwirft, die sein ganzes Leben beeinflussen und vorhersagbar machen. Menschen, deren Leben auf solchen frühen Entscheidungen beruht, haben ein Skript. Wie Krankheiten so haben auch Skripts einen Anfang, einen Verlauf und ein Ergebnis und werden wegen dieser Ähnlichkeit auch leicht für Krankheiten gehalten. Weil jedoch Skripts auf bewussten Entscheidungen beruhen und nicht auf pathologischen Gewebeveränderungen, können sie auch aus eigener Entscheidung widerrufen oder abgeändert werden. Lebensläufe mit tragischem Ausgang, wie z.B. Selbsttötung, Drogenabhängigkeit [...] sind nicht das Ergebnis einer Krankheit, sondern das Ergebnis eines beschlossenen Skripts.“ (Steiner 2009, S. 34 f.)

Steiner macht insbesondere darauf aufmerksam, dass die Skriptanalyse keine Theorie der psychischen Krankheit ist. Was bedeutet das genau für den beratenden Prozess?

Im Kapitel 1.2.1. (Grundannahmen der TA) wurde bereits deutlich, dass BeraterInnen davon ausgehen, dass Menschen als O.K. geboren werden. Das bedeutet auch, wenn Menschen psychische Störungen haben, sind sie immer noch O.K. Wie Frank und

Goldstein herausgefunden haben, wirkt sich bereits der Glaube der beratenden Person an eine mögliche Heilung positiv auf den Zustand der KlientInnen aus. Es wird auch grundsätzlich in der TA davon ausgegangen, dass Krankheitsmodelle für Menschen schädlich und krank machend sind. Für die Beratung heißt es auch, dass das Diagnostizieren der Krankheiten nicht zum Aufgabenspektrum von Beratern gehört. Schließlich geht es ja nicht um eine „pathologischen Gewebeveränderungen“, wie es im Zitat heißt. Wichtig in diesem Zitat ist auch die Annahme, dass Menschen „bewusst“ ihre Lebenspläne entwerfen. Wenn nämlich die ursprünglichen Erwartungen und Bedürfnisse des Kindes nach Schutz und Fürsorge enttäuscht werden, entsteht ein Skript. Das Kind erlebt diese Enttäuschungen wie eine fremde Macht, die sich gegen seine Entfaltung und sein Wachstum stemmt. Die Erwartungen und Wünsche des Kindes werden dann an die Gegebenheiten angepasst. Dieser für die Entwicklung eines Skriptes entscheidende Prozess der Anpassung wird Entscheidung genannt. Während der Jahre der Skriptbildung ist das Kind in einer unterlegenen Position. Denn die Eltern werden als allmächtig erlebt. Es wird davon ausgegangen, dass aus Sicht des Kindes die Eltern die Macht über Leben und Tod in der Hand haben. Sie entscheiden nämlich, ob sie die Bedürfnisse des Kindes befriedigen oder unbefriedigt lassen. Auf diese Gegebenheit reagiert das Kind mit Beschließen von Strategien, die für das Überleben und die Befriedigung der Bedürfnisse dienlich sind. Wenn das Skript also ausgelebt wird, dann bekommt man die gewohnte Reaktion des Gegenübers. Gleichzeitig entgeht man der unbekanntem Katastrophe, die einträte, wenn man das Verhalten ändern würde (Stewart/ Joines 2015, S.167 ff.). Die Skript-Entscheidung fällt also, wenn das Kind mithilfe seines Anpassungsvermögens die eigenen Erwartungen modifiziert und versucht, diese mit den häuslichen Gegebenheiten in Einklang zu bringen. Wie brauchbar und lebensgerecht die Entscheidung ist, hängt vom Alter ab. Je jünger also die Person zum Zeitpunkt der Entscheidung ist, umso unvollständiger ist der Erfahrungsschatz und damit umso unzulänglicher die Logik seiner Entscheidungen. Ein Skript ist in dem Sinne „das Resultat einer verfrühten und vorschnellen unter Druck getroffenen Entscheidung“ (Steiner 2009, S. 79). Daraus kann man schlussfolgern, dass Menschen unter Druck auf Strategien aus der Kindheit zurückgreifen. Allerdings kann es unter den Bedingungen des Erwachsenenlebens selbsteinschränkend oder schmerzhaft sein (Stewart 2000, S. 45 f.). Um auch mal die Gegenseite zu betrachten: In einer ungestörten Ich-Entwicklung, ohne Skript, werden Entscheidungen, z.B. über Identität oder Lebensziele, getroffen, wenn die Zeit reif dafür ist. Solche Entscheidungen ohne Druck beruhen dann auf der Grundlage aus-

reichender eigener Erfahrungen, somit also selbstbestimmt (Steiner 2009, S.81). Laut Steiner haben also einige Menschen ein Skript und einige sind frei davon (ebd., S. 109). Das Wort „Entscheidungstheorie“ ist im Zitat genannt. Das impliziert die Annahme, dass psychisches Leiden behandelbar ist (weil es auf umkehrbaren Entscheidungen beruht) und das Selbstheilungspotenzial der KlientInnen freigesetzt werden kann. Das wiederum hilft ihnen, aus dem Gefühl der Ausweglosigkeit herauszukommen. Steiner schreibt, dass BeraterInnen eine Kombination aus positiven Erwartungen und Problemlösungserfahrungen den KlientInnen anbieten, damit sie die Lebensplanung wieder selbst in die Hand nehmen können (ebd., S. 35). Für den Beratungsprozess heißt es also, dass es ein Angebot für den freien Willen der KlientInnen ist. Es ist nicht, wie in der Psychoanalyse, die Arbeit an der Psyche von KlientInnen.

Im Zitat geht es auch um den Aufbau des Skriptes („Wie Krankheiten so haben auch Skripts einen Anfang, einen [...]“). Stewart/ Joines beschreiben, dass der Lebensplan in Form eines Dramas mit einem klaren Anfang, einer Mitte und einem Ende angelegt ist. Wenn also ein Lebensskript verfasst wird, dann sind alle anderen Teile des Ablaufs (Eröffnungsszene, Hauptteil) so geplant, dass sie konsequent zu dieser Schlusszene hinführen. Die Schlusszene wird als die Endauszahlung des Skriptes beschrieben. Wenn also erwachsene Menschen das eigene Skript verwirklichen, dann wählen sie Verhaltensweisen aus, die sie ihrer Skriptauszahlung näherbringen. Durch das Skript handelt die Person, als wäre sie nicht sie selbst, sondern jemand anders. Die früher getroffenen Entscheidungen können also verborgen bleiben, auch wenn sie im Verhalten sichtbar sind (Stewart/ Joines 2015, S. 153f.).

Zusammenfassend kann man sagen, dass das Lebensskript ein Erklärungsmodell ist. Es erklärt, wie Menschen sich bereits als Kind einen Entwurf von ihrem Leben machen. Der Entwurf beruht auf einer Entscheidung, die zwar kreativ und kindlich logisch ist, aber für Erwachsene oft unrealistisch, unlogisch und begrenzend wirkt. Die Entscheidung hat ein bestimmtes Selbst- und Weltbild, welches ein bestimmtes Verhalten im Rahmen dieses Selbst- und Weltbildes impliziert. Das heißt, dass Begegnungen im Leben des Betroffenen, im Sinn dieser Entscheidung ausgelegt werden. So wird auch die Richtigkeit der Entscheidung durch die Erfahrung fortlaufend selbst bestätigt (Schmale-Riedel 2016, S. 12 f.). Um diese Begrenzungen der eigenen Entwicklung aufzuheben, ist die Analyse des Lebensskripts so wichtig. Das ist der Schlüssel in der Beratung. Doch bevor es in die Analyse des Skriptes geht, wird auf die Wurzeln des Skriptbegriffs näher eingegangen.

1.8.1. Die Wurzeln des Skriptbegriffs

Schlegel hat vier verschiedene Bedingungen herausgefunden, die für die Gestaltung des Skripts verantwortlich seien. Es gibt die Vermutung, dass die Gestaltung des Skriptes sich dann im Schicksal eines Menschen auswirken könnte (Schlegel 1995, S. 179 f.).

(1) Das Skript als Wiederholung des Kindheitsdramas

Als Beispiel ist hierbei eine Frau angebracht, die nacheinander Alkoholiker heiratete. So ließ sie sich immer wieder enttäuscht scheiden, wenn es ihr scheinbar nicht gelungen ist, diese Männer zu „retten“. Gründe für diese Wiederholung könnten sein, dass sie selbst einen süchtigen Vater erlebt hat. Dementsprechend ist „das Skript Ausdruck eines Dranges, eine problematische Kindheitssituation, ein Kindheitsdrama, zu wiederholen“ (ebd., S. 179). Es wird auch von der Übertragung der Vergangenheit auf die Gegenwart gesprochen. Denn der Betreffende scheint selbst die Wiederholung einer unbefriedigend ausgegangenen Kindheitssituation zu provozieren.

Das Kindheitsdrama in der TA ist das „unerledigte Geschäft“ der Gestalttherapie. Das ist die Bezeichnung für Aufgaben und Probleme, die in der Vergangenheit nicht abschließend gelöst werden konnten und vergessen wurden. Es ist nicht die Rede von verdrängten und damit unbewussten Konflikten, wie in der Psychoanalyse.

(2) Das Skript als „elterliches Programm“

Es wird davon ausgegangen, dass die Entwicklung des Kindes von der Einschätzung der Umgebung abhängig ist. Demnach ist also das Skript weitgehend von den Erwartungen und Einflüssen seiner Umgebung gestaltet worden. Wenn die betreffende Person unterdrückt wurde und geringschätzig behandelt wurde, so entwickelt es kein gesundes Selbstbewusstsein.

(3) Illusionäre Erwartungen an das Leben

Es gibt die Auffassung, dass das Skript sich auf eine illusionäre Erwartungen an das Leben gründet. Solche Menschen leben eher provisorisch in Erwartung eines entscheidenden Ereignisses. Es wird beispielsweise erwartet, dass eines Tages der Weihnachtsmann kommt und alle Probleme lösen wird.

(4) Konkretisierung eines Mythos oder Märchens

Das Skript wird auch als Konkretisierung eines Mythos oder Märchens aufgefasst. Die Skript-Entscheidung kann in Form eines bewusst konstruierten Modells erschaffen, synthetisiert werden. Dieses Modell trägt häufig die Grundzüge einer fiktiven Person aus der Mythologie, aus Comics, aus dem Kino oder Fernsehen und manchmal aus dem wirklichen Leben. Es wird also angenommen, dass sich das Skript nach Mustern, die in Mythen, Legenden und Märchen dargestellt sind, gestaltet. In der mythischen Person findet das Kind folglich einen Lösungsvorschlag für sein Dilemma.

Schlegel weist allerdings darauf hin, dass das Zusammenspiel dieser Bedingungen bei der Gestaltung der Skripts nicht diskutiert worden ist (ebd., S. 179). Für die Beratung ist dieses Wissen sehr wichtig, da ein Zusammenhang des Lebenskriptes und dieser vier Wurzeln durch genaue Beobachtung des Verhaltens und der Ausdrucksweise von KlientInnen hergestellt werden kann (ebd., S. 181).

Abschließend für den theoretischen Teil, wird im Folgenden kurz auf kritische Aspekte eingegangen. Eine Theorie ist nämlich nicht als etwas allgemein Gültiges zu verstehen. Es ist ein Versuch, die Wirklichkeit zu erklären.

1.9. Kritische Aspekte

Für Berne war es wichtig, eine einfache Sprache in der Beschreibung seiner Theorie anzuwenden. Einerseits kann es die Hürde für das Verständnis der Theorie ebnen und andererseits kann es auch die Komplexität reduzieren. Die Persönlichkeit beispielsweise wird in drei Zustände eingeteilt (ER, K, EL). Gibt es denn das breite Spektrum der Wirklichkeit wieder? Es werden also unendlich viele mögliche Zustände in drei Kategorien zusammengefasst. Es ergibt sich also in der Arbeit mit TA die Gefahr einer Simplifizierung und Verkürzung. Komplexe Problematiken von KlientInnen können auf einige Skriptentscheidungen reduziert werden.

Außerdem wird in der TA häufig an Beispielen erklärt. Damit wird eine klare Definition umgangen. Für angehende BeraterInnen ist es nicht einfach einen Überblick zu bekommen. Somit ergibt es die Gefahr, nur ein diffuses Verständnis über die TA mittels von Paradebeispielen zu bekommen. Anhand von solchen Beispielen kann sich bei BeraterInnen ein Raster entwickeln, in das die KlientInnen bei der Interpretation zu passen haben. Denn BeraterInnen können voreilig Merkmale eines Skripts bei KlientInnen erfassen, den Klienten kategorisch einordnen und einseitig Informationen sammeln, so dass es besser zum Ganzen passt. Somit kann es zu Voreingenommenheit beim Berater

gegenüber dem Klienten führen. Es könnte sich auch die Gefahr einer Klassifikation ergeben. Diese Festlegung kann zu Stigmatisierung führen und KlientInnen möglicherweise in der Entwicklung hemmen.

Interessant ist auch die Skript-Entscheidung. Steiner geht davon aus, dass diese bewusst getroffen ist, als Anpassungsleistung des Kindes an häusliche Gegebenheiten. Wenn diese Entscheidung getroffen ist, dann kann es zu stereotyp ablaufenden Denk-, Fühl- und Verhaltensmustern kommen (Hagehülsmann/ Hagehülsmann 2003, S. 343). Daraus kann man schließen, dass das weitere Leben solcher Personen durch diese Entscheidung beeinträchtigt ist. Es stellt sich aus diesem Zusammenhang die Frage: Wie frei ist der Wille des Menschen eine Neuentscheidung zu treffen?

Durch die Überbetonung der elterlichen Einschränkungen bekommt man den Eindruck, dass Eltern die Schuld für psychische Störungen haben.

Das Streben nach autonomer Persönlichkeit, die als Gegenteil vom Skript gilt, erscheint auch in manchen Beschreibungen eher als Idealisierung. Denn die betreffende Person kann sich verändern, aber nicht ihr soziales Umfeld. Inwieweit ist die Person bereit dem gewohnten Stimulushunger nicht nachzugehen? (Hagehülsmann 1998, S. 121 f.)

Steiner spricht sich an einigen Stellen deutlich gegen die Einteilung von gesund und ungesund. Jedoch in der Beschreibung von Skript-Entscheidungen fallen diese normativen Zuschreibungen wie z.B. „in einer normal verlaufenden Entwicklung“ oder „gesunde Persönlichkeit“ (Steiner 2009, S.79, 81). Was ist normal und was ist nicht normal? Was ist eine gesunde Persönlichkeit? An welchen Parametern wird es festgemacht?

Das theoretische Grundgerüst und damit der erste Abschnitt dieser Arbeit, ist nun aufgebaut. Damit ist auch eine Annäherung an die leitende Frage erfolgt. Im weiteren Verlauf geht es um die Analyse von Skripts.

II Die Analyse des Skriptes in der Beratung

Sehr detailreich wurde der erste, theoretische, Teil beschrieben. Damit ist ein umfassendes Verständnis für diese Theorie entstanden. Das Ziel ist es, in diesem zweiten Teil der Masterthesis, eher praktischer auf das Analysieren des Skriptes einzugehen. Es geht also um das Verstehen, warum man bestimmten Mustern immer wieder folgt, obwohl diese einschränkend sind. Selbstverständlich wird eine strikte Trennung von theoretischen und praxisbezogenen Aspekten nicht ganz möglich sein. Aber es ist eine Annäherung, um den Lebensskript als Gegenstand der Analyse zu sehen und in der Beratung damit zu arbeiten. Die vorrangige Frage in diesem Abschnitt ist demzufolge: Woran erkennt

man Merkmale des Lebensskripts und wie können diese in der Beratung genutzt werden?

2.1. Möglichkeiten für die Analyse der Skripts

Wie im ersten Teil dieser Arbeit ersichtlich wurde, sollten BeraterInnen die Wahrnehmung auf den Inhalt des Gesagten schärfen. Beachtenswert sollte sein:

- Was gesagt wird.
- Wie der Inhalt gesagt wird.

Es geht auf die Idee des „Marsischen Denkens“ zurück (Stewart 2000, S. 19). Man kann sich ein kleines grünes Marsmännchen vorstellen, das auf diesen Planeten kam, um Erdlinge zu studieren. Seine Aufgabe war es, die Leute einfach zu beobachten und zu schauen, was dabei herauskommt, sodass Schlussfolgerungen über die tatsächliche Kommunikation getroffen werden konnten. Die Beobachtung stützt sich dabei auf non-verbale Signale und auf die Wortwahl, um zu beurteilen, wie etwas gesagt wird. Beobachtungen und Schlussfolgerungen auf dieser Basis würden zwischenmenschliches Verhalten ohne vorgefasste Meinung interpretieren und Aussagen über die soziale und psychische Ebene geben. Denn es wird vermutet, dass bei der Kommunikation, mehr als eine Botschaft gleichzeitig mitgeteilt wird (ebd., S. 20). Worauf sollte die beratende Person beim Klienten achten, um ein Skript zu diagnostizieren?

Der Begriff „Diagnose“ wird von TA-PraktikerInnen im Sinne der Identifizierung eines bestimmten Skriptes oder zur Identifizierung des Ich-Zustandswechsels gebraucht. Es ist nicht die typische Bedeutung, die in der Medizin gebraucht wird, um die ursächlichen Faktoren einer Krankheit spezifisch behandeln zu können (Schlegel 1995, S. 25). Steiner betont, dass die Diagnose in der TA hauptsächlich dazu dient, „die therapeutische Arbeit auf den richtigen Weg zu bringen, um den therapeutischen Vertrag (Problemlösung des Patienten) einzulösen“ (Steiner 2009, S. 92). In der Skriptanalyse ist der grundlegende Schritt die Erlaubnis (permission). Diese Haltung von BeraterInnen wurde bereits in Kapitel 1.2.1. beschrieben.

Mit Hilfe folgender Informationsquellen ist es möglich Skripts zu identifizieren:

- (1) „Die Erkenntnisse des Diagnostikers“ (ebd., S. 90)

BeraterInnen erfassen i.d.R. mit dem ER intuitiv die verfügbaren Informationen. Dabei geht es vorrangig um die Ich-Zustandsdiagnose, die den Ich-Zustandswechsel aufzeigt. Es gibt vier Arten das herauszufinden:

- a) Verhaltensdiagnose – Das Verhalten wird beobachtet. Es wird auf Tonfall, Wörter, Gestik, Körperhaltungen, Mimik geachtet. Wiederholt der Klient die eigene Kindheit (Kind-Ich)? Wiederholt er Material, das er von den Elternfiguren übernommen hat (EL)? Oder reagiert er aus seinem gegenwärtigen Erwachsenen selbst (ER)? Zu beachten ist hierbei, dass die Ich-Zustände von einer zur nächsten Sekunde wechseln. Um Verhaltensmuster zu erkennen, sollte die Beobachtung über einen längeren Zeitraum erfolgen (Stewart 2000, S.62 ff.)
- b) Soziale Diagnose – BeraterInnen achten darauf, aus welchem Ich-Zustand andere Menschen auf den Klienten reagieren. Wie in Kapitel 1.5. beschrieben, geht man in der TA davon aus, dass Menschen komplementäre Transaktionen stimulieren. Wenn die Person im Kind-Ich war, hat das Gegenüber aus dem EL reagiert.
- c) Historische Diagnose – Es wird nach Hinweisen des Ichzustandsverhaltens gesucht. Das erfolgt durch Befragung der Person über ihre Kindheit und die Menschen, die darin eine Rolle gespielt haben. Bei der Beobachtung wird auf die Definitionen der Ich-Zustände Bezug genommen. Wenn Berater beispielsweise ein Verhalten beobachtet, das dem EL ähnelt, so kann gefragt werden: „Bleiben Sie mal einen Augenblick in dieser Körperhaltung. War dies die Körperhaltung Ihres Vaters oder Ihrer Mutter als Sie klein waren?“ (ebd., S.65)
- d) Phänomenologische Diagnose – Das ist zu beobachten, wenn KlientInnen den Zugang zu vergangenen Ereignissen, nicht nur durch bloße Erinnerung, sondern durch das Wiedererleben dieser Ereignisse erreichen. Beispielsweise wenn der Klient über einen Verlust in der Kindheit spricht, dabei mit der damaligen Trauer in Kontakt kommt und in Tränen ausbricht (ebd., S.66).

(2) „Die Reaktion des Diagnostizierten auf die Diagnose“ (Steiner 2009, S. 90)

Die Reaktion des Klienten ist für die Diagnose in der Skriptanalyse äußerst bedeutsam. Die Richtigkeit der Diagnose hängt davon ab, inwieweit der Klient sie

für zutreffend hält. Durch die Reaktion zeigt der Klient also, ob die Diagnose für ihn einen Sinn ergibt.

Diese Ausführungen zeigen den Ablauf der Diagnose von Skripts. Im nächsten Kapitel wird die Wahrnehmung der beratenden Person für die Diagnose von Skripts vertieft sensibilisiert.

2.1.1. Checkliste zur Diagnose von Skripts

Es wird von TA-Praktikern angeraten, zur Diagnose von Skripts, eine Liste aller Aspekte und Bestandteile aufzustellen. Dieses Vorgehen wird auch nach S. Karpmann und M. Groder „Skript-Checkliste“ genannt (zit. nach Steiner 2009, S. 106-109).

Folgendes ist bei der Auflistung zu beachten:

- Das Wort „Skript“ umfasst alle Bestandteile der Checkliste. Wenn man also vom Skript einer Person spricht, dann ist der Bezug zu der kompletten Liste gemeint.
- Das Beispiel von Annie macht es deutlich: Wenn es lautet „Du sollst nicht denken!“, dann ist es eine Einschärfung und nicht Annies Skript.
- Nach dem zunehmenden diagnostischen Schwierigkeitsgrad der einzelnen Themenbereiche richtet sich auch die Reihenfolge innerhalb der Checkliste.

Der Lebensablauf

Der Lebensablauf ist meistens bereits in der Problemschilderung des Klienten enthalten. Es geht dabei um die Grundzüge des Lebens, die die betreffende Person ausmacht. Es ist darauf zu achten, dass in möglichst kurzen Sätzen formuliert wird z.B. „Ich trinke mich selbst zu Tode“, „Ich habe fast immer Erfolg“. Die Formulierungen sollten außerdem auch in der ersten Person Singular erfolgen und in einer Sprache, die auch ein achtjähriges Kind verstehen kann. Es ist als eine Regel anzusehen, denn es soll damit erleichtert werden, den frühen Erwartungen an das Leben möglichst nahe kommen. Zudem sind folgende vier Unterpunkte beim Lebenslauf zu beachten:

- (1) Entscheidung – Die Entscheidung bezieht sich auf den Augenblick, in dem...
- (2) Grundeinstellung – ... die existenzielle Grundeinstellung (O.K., nicht O.K.) und die Lebensentscheidung festgelegt wurden.
- (3) Mythischer Held – Dabei geht es um eine Gestalt aus dem realen Leben, der Geschichte oder der Dichtung, die durch den Lebensablauf kopiert werden soll.

- (4) Somatische Komponente – Der Lebensablauf ist eine Reaktion auf negative Einschärfungen und Zuschreibungen. Dazu gehört auch die somatische Komponente, die jedes Organ treffen kann z.B. Nackenmuskulatur. (vgl. Steiner 2009, S. 106)

Das Gegenskript

Wenn die Person den vom Skript vorgeschriebenen Lebensablauf verlässt, dann kann es als eine Abkehr vom Skript gedeutet werden. Solche Aktivitäten bilden dann das Gegenskript und sind eine Form der Anpassung an kulturelle und/ oder elterliche Einflüsse z.B. „ein anständiges Leben führen“, „in Maßen trinken“ usw. (Steiner 2009, S. 106)

Die Einschärfung und Zuschreibung der Eltern

Einschärfungen sind destruktive Überzeugungen, welche das Kleinkind aufgrund seines Erlebens und Empfindens in den ersten Jahren seines Lebens auf sich bezieht. Diese wirken sich als eine „das Leben begleitende Grundstimmung“ aus. Einschärfungen beeinflussen das Kind bereits, bevor es begrifflich denken und sprechen kann. Das erfolgt nonverbal/atmosphärisch. In der weiteren Entwicklung wird es sprachlich bestätigt (Schlegel, 1993, S. 93 f.). Bei der Einschärfung handelt es sich immer um ein Verbot, z.B. „Sieh weg!“, „Dominiere nicht“, „Rühr dich nicht vom Fleck“. Es sollte in der Beratung festgestellt werden, welche Einschärfungen und Zuschreibungen beim Klienten bestehen und von welchem Elternteil/ Bezugsperson sie ausgingen. Wenn die Einschärfung kein „nicht“ enthält oder zu lang ist und kompliziert ist, dann ist die Grundbedeutung noch nicht erarbeitet. Für die Beratung ist das Herausarbeiten der Grundbedeutung in ihrer einfachsten Form sehr wichtig. So kann dann der Gehalt der Einschärfung oder Zuschreibung deutlich gemacht werden. Wie bereits beim Lebensablauf erwähnt, sollte die Einschärfung möglichst präzise ausgedrückt werden. Folgende Beispiele zeigen es:

- Skripts mit einem Mangel an Zuwendung und Liebe – „Komm nicht so dicht heran“, „Traue niemandem“
- Skripts des Irreseins und des Wahns – „Hab keinen Erfolg“, „Spiele keine große Rolle“, „Denke nicht“
- Skripts der Lust- und Freudlosigkeit – „Fühl nicht, was du fühlst“, „Sei nicht glücklich“ (Steiner 2009, S. 107)

Ergänzend zu den Ausführungen von Steiner, sei an dieser Stelle die Ausarbeitungen von Goulding und Goulding angebracht. Sie haben zwölf Einschärfungen bei ihrer therapeutischen Arbeit festgestellt. Da die Einschärfungen, wie ein Bann wirken, werden sie von ihnen Bann-Botschaften genannt. Bei den Bann-Botschaften handelt es sich um Etiketten. Wie bereits erwähnt, sollte in der Beratung die individuelle Bann-Botschaft des Klienten herausgearbeitet werden. Diese Liste dient lediglich als eine Erweiterung des Wissens für die Beraterperson (Goulding/ Goulding 2005, S.105 ff.):

- 1) Sei nicht! - Existiere nicht!
- 2) Sei nicht du selbst! - Sei kein Mädchen/kein Junge!
- 3) Sei kein Kind! - Nimm das Leben ernst! - Benimm dich wie ein Erwachsener!
- 4) Werde nicht erwachsen! - Bleibe ein Kind! - Werde nicht selbständig!
- 5) Schaffe es nicht! - Du wirst nie Erfolg haben! - Dir wird nichts gelingen!
- 6) Lass´ das! - Tu´s nicht! - Tu´ überhaupt nichts! Entscheide nicht!
- 7) Sei nicht wichtig!
- 8) Sei nicht zugehörig! Du gehörst nirgends dazu! - Du wirst immer was Besonderes bleiben!
- 9) Sei nicht nahe! Komm niemandem zu nah! - Trau/Liebe niemanden!
- 10) Sei nicht gesund! - Sei nicht normal! Schone dich! - Vergiss nicht, du bist kränzlich!
- 11) Denke nicht! - Du sollst dir die keine unnötigen Gedanken machen!
- 12) Fühle nicht! - Habe dieses Gefühl nicht! - Habe die Gefühle, die ich habe!

Das Programm

Das Kind lernt die Einschärfungen des andersgeschlechtlichen Elternteils zu befolgen, so wie es bei dem gleichgeschlechtlichen Elternteil abgeguckt hat. Das wird „Programm“ genannt. Wenn z.B. die Einschärfung „Denke nicht“ lautet, dann kann das Programm „Trinke“, „Hab schlechte Laune“ lauten (Steiner 2009, S. 107).

Das Spiel

Wie bereits in Kapitel 1.6. beschrieben, handelt es sich hierbei um eine Transaktions-Einheit, die den Merkmalen des Skripts entspricht, einen Nutzeffekt erbringt und das Skript fortschreibt. Es wird außerdem vermutet, dass für jedes Skript zwar viele Spielvarianten gibt, aber nur eine Grundfigur. Folgendes Beispiel macht es deutlich: Für den Lebensablauf „Ich bring mich um“ kann die Grundfigur „Alkoholiker“ sein, mit den

Varianten „Schuldner“, „Schmeiß mich raus“. All diese Varianten führen zum selben Ergebnis, Rabattmarken zu sammeln für das nächste Besäufnis (ebd.).

Zeitvertreib

Man vermutet hierbei, dass Personen mit ähnlichem Skript ihren Alltag strukturieren, sozusagen die Zeit totschiagen. Beispielsweise bei Depressionen (oder mit dem Skript „Mangel an Zuwendung“) könnte das Spiel heißen „Das tu ich ja nur für ihn (sie)“, mit dem Zeitvertreib „Schuldner“ und „Ist das nicht alles furchtbar?“ als Füllsel zwischen den einzelnen Spielrunden.

Der Nutzeffekt

Dazu gehören:

- Rabattmarken – Dabei handelt es sich um das gefühlsmäßige Erlebnis eines Spiels z.B. Zorn, Depression, Trauer.
- Gefühlsmaschen – Diese sind verantwortlich für den Erwerb und das Sammeln dieser Rabattmarken. Es ist für BeraterInnen zu beachten, dass jeder Mensch seine eigene Gefühlsmasche hat und seine besondere Art Rabattmarken.
- Slogan auf dem Sweatshirt – Hierbei wird angenommen, dass Menschen ihre Gefühlsmasche bevorzugt „sichtbar vor sich hertragen“, um hierdurch Mitspieler zu gewinnen (ebd., S. 108).

Das tragische Ende

Das bezieht sich auf die Arbeit mit KlientInnen, die ein selbstzerstörerisches Skript haben. Man geht davon aus, dass in den meisten Fällen sich das tragische Ende nach Zeitpunkt, Ort und Methode genau bestimmen lässt. Wenn der Therapeut herausgefunden hat, welche Methode für die Selbsttötung der Suizidant für sich gewählt hat, dann kann der Therapeut ein antithetisches Skript als Transaktionselement aufbauen, um die selbstzerstörerische Einschärfung zu entkräften. Steiner beschreibt die Methode der Skript-Antithese an eigenem beraterischen Beispiel: Sein Patient wollte von der Brücke springen, aber hörte seine Stimme (des Therapeuten) „Spring nicht!“ (ebd.)

Die Rolle des Therapeuten

Gemeint sind Rollenerwartungen des Klienten an die beratende Person. Plastisches Beispiel: Klient erwartet vom Berater, dass er die Rolle des „Retters“ oder des „Verfolgers“ annimmt und die Skriptzwänge der Eltern verstärkt.

Zwanzig Fragen

Wenn BeraterInnen gezielte Fragen an KlientInnen stellen, ist es möglich wesentliche Informationen über das Skript zu erhalten. Berne hatte sogar einen Fragenkatalog entwickelt z.B. „Nach wem wurden Sie benannt?“, „Worüber haben Ihre Eltern bei Tisch gesprochen?“ (Berne 2001, S. 493)

Es ist sicher aufgefallen, dass einige Begriffe in dieser Liste zum ersten Mal angebracht sind z.B. betrifft es die Wörter Einschärfung, Zuschreibung, Programm aber auch bei Spielen sind Begriffe wie Rabattmarken, Gefühlsmasken gefallen. Diese Begrifflichkeiten sind für die Analyse von Skripts bedeutend, deshalb gilt es diese näher zu definieren. Außerdem dient diese Checkliste gleichzeitig als ein roter Faden, um den zweiten Teil dieser Masterthesis zu bearbeiten. Im weiteren Verlauf wird also ein detaillierter Bezug dazu genommen und in einen Zusammenhang zu der leitenden Frage gebracht.

2.2. Einschärfung

In vielen Märchen und Sagen enthält die Rollenbesetzung durch böse Hexen, menschenfressende Riesen, gute ZauberInnen, Feen und männliche Beschützer zahlreiche Hinweise zum Verständnis der Persönlichkeit. In Herkunftsfamilien verkörpern Mütter und Väter Hexen und Zauberer. Auf diese metaphorische Art beschreibt es Steiner. Damit betont er, dass manche Menschen ihre Kinder genauso beeinflussen, wie es gute und böse Zauberer tun. Ein solches Elternbild kann für die Entwicklung der Persönlichkeit des Kindes von entscheidender Bedeutung sein (Steiner 2009, S. 66).

Wie man aus Kapitel 1.3. bereits weiß, verfügt jeder Mensch über drei Ich-Zustände. Aus der metaphorischen Ausführung ist deutlich geworden, dass die drei Ich-Zustände der Mutter und des Vaters berücksichtigt werden sollten, wenn man einen Menschen verstehen möchte. Damit spielt auch die Strukturanalyse zweiter Ordnung, wie sie in Kapitel 1.7. beschrieben wurde, eine Rolle.

Bei Menschen mit tragischen Skripts trägt das Kind-Ich des Vaters und der Mutter (K_V oder K_M) die Grundzüge einer bösen Hexe oder eines bösen Zauberers. Eine solche Zauberperson übt den größten Einfluss und Druck auf den jungen Menschen aus. Die Erziehung steht dann unter der unantastbaren und keine Kritik zulassenden Knute eines wirren, geängstigten und oft brutalen, stets aber irrationalen Kind-Ich (ebd., S. 67). Grundsätzlich ist dieses Kind-Ich nicht in der Lage, die erforderlichen Elternfunktionen zu übernehmen. Wenn sich also das Eltern-Ich des Kindes aus solchem Kind-Ich von Mutter und Vater entwickelt, wird es als „böse Hexe“, die „Elektrode“, das „fanatische Kind-Ich“, das „Schweine-Eltern-Ich“ oder „Pseudo-Eltern-Ich“ genannt (ebd.). Der Gehalt des elterlichen Kind-Ich hat den Haupteinfluss auf den Inhalt des sich ausbildenden Lebensskriptes. In der Abbildung 9 ist die Skriptmatrix zu sehen. Diese ist hilfreich, um die verschiedenen Einflüsse zu veranschaulichen, denen das Kind bei seiner Entscheidung ausgesetzt ist. Diese Betrachtungsweise erlaubt zwei Grundpositionen: Auf der einen Seite ist das Verhalten einer Person ausschließlich das Resultat kultureller Einflüsse, wenn man von soziologischen Standpunkt betrachtet. Auf der anderen Seite kann man das Verhalten aus der innerpsychischen Dynamik des Kindes herleiten. Auch am Beispiel lässt sich das veranschaulichen:

Vater eines vierjährigen Mädchens (dem späteren „Waisenkind Annie“) machte aus seinem Kind-Ich (K_V) ein Pseudo-Eltern-Ich. Das Kind-Ich dieses Vaters fühlte sich durch die Bedürfnisse der Tochter gestört. Er war der Meinung, dass das Mädchen nur dann gut erzogen ist, wenn ihre Wünsche nicht erfüllt werden. Sie wünschte sich beispielsweise einen Teddy zu Weihnachten, bekam aber dafür ein anderes Spielzeug, das sie sich nicht gewünscht hatte. Die Tochter musste bald einsehen, dass sich ihre Wünsche nie erfüllten. Sie musste auch lernen, dass ihr Wunsch möglicherweise erst in Erfüllung geht, wenn sie diesen gar nicht äußert. Schließlich entschloss sie sich bei Enttäuschung nicht mehr zu weinen, denn dadurch konnten ihre Wünsche insgeheim verraten werden. Der Vater schärfte ihr mit aller Konsequenz und Regelmäßigkeit ein, nichts zu wünschen, nichts zu erbitten und nicht zu weinen, wenn sie enttäuscht war. Das Eltern-Ich des Mädchens (EL_1) wurde aus den eingeschärften Verboten des elterlichen Kind-Ich (K_V) gebildet. Auch als Erwachsene wirkte in ihrem Kind-Ich die Einschärfung des Vaters, „Äußere keine Wünsche!“, noch nach. Über Jahre hinweg hatte dieses Gebot unbarmherzig jede ihrer Handlungen und Entscheidungen be-

herrscht. In Abbildung 9 b) ist die Skriptmatrix anhand dieses Beispiels grafisch dargestellt.

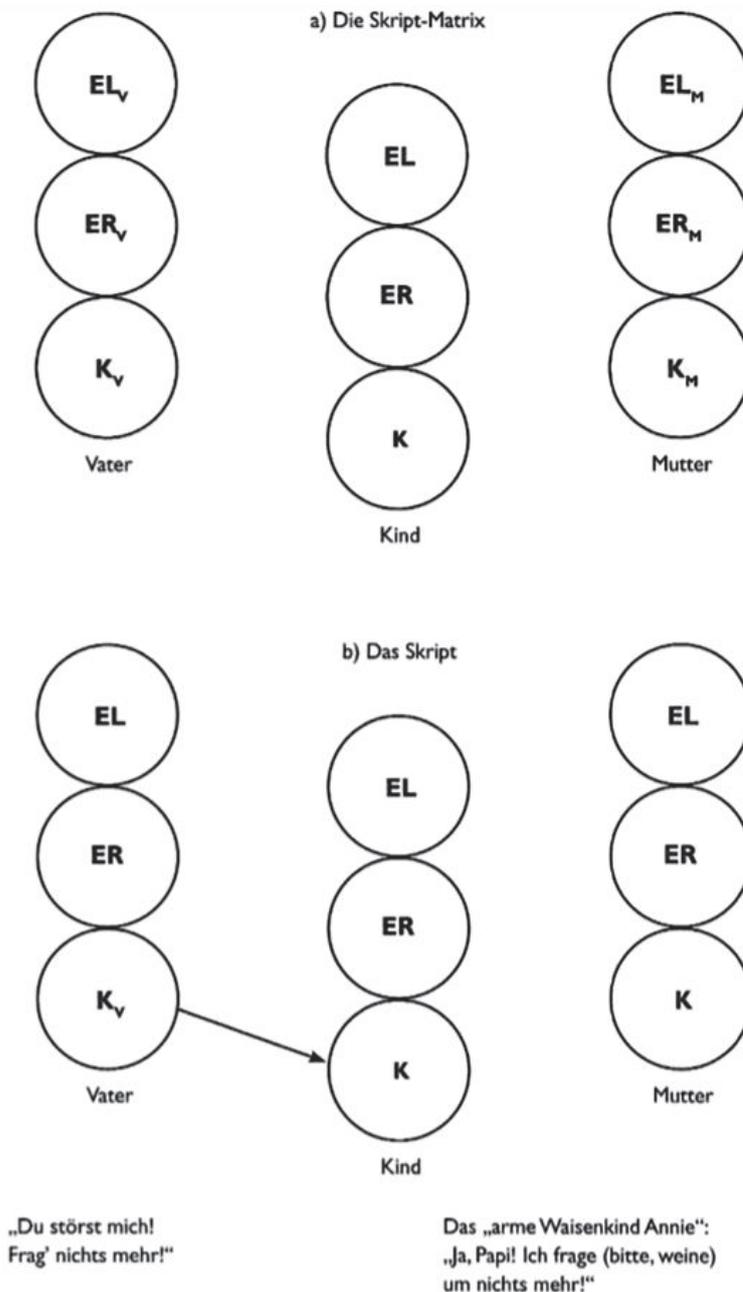


Abbildung 9: Steiner 2009, S. 68

Auf dem Hintergrund solcher Einschärfungen haben junge Menschen nur wenig Spielraum bei ihren Entscheidungen. Die Einschärfungen werden auf Kinder übertragen, um die Eltern zu stabilisieren (ebd., S. 69).

Betrachtet man nun genauer die Bedeutung der Einschärfungen, so handelt es sich um Verbote bzw. Einschränkungen des freien kindlichen Verhaltens. In Märchensprache wird es auch als „Fluch“ bezeichnet (ebd., S. 70). Einschärfungen werden auch als Ge-

bote verstanden. Wie aus o.g. Ausführungen ersichtlich, handelt es sich bei Einschärfungen um die Ängste, Wünsche, Zorn und Sehnsüchte des Kind-Ich der Eltern (K_V oder K_M). Einschärfungen können nur kleine Verhaltensbereiche betreffen z.B.

- „Du sollst nicht singen“
- „Du sollst nicht laut lachen“
- „Iss nicht so viele Süßigkeiten“

Es gibt aber auch Einschärfungen, die weitreichender sind z.B.:

- „Sei nicht glücklich“
- „Du sollst nicht denken“
- „Du sollst gar nichts tun“

Wie zu erkennen ist, unterscheiden sich Einschärfungen hinsichtlich des Gegenstandes, der Intensität, Reichweite und der Tragweite ihrer Folgen.

Wird die Einschärfung nicht befolgt, so gibt es Folgen. Es wird davon ausgegangen, dass das Ausmaß der Folgen die Intensität der Einschärfung bestimmt. Die Intensität der Einschärfung ist hoch, wenn bei dem Gebot „Sei nicht glücklich“ schon der geringste Ausdruck von Glücksempfinden auf harte Gegenreaktion stößt. Die Intensität der Einschärfung ist gering, wenn bei einem Verstoß gegen das Gebot nur mit einer geringfügig verbalen Missbilligung reagiert wird.

Bei der Reichweite bezieht sich auf die im Verbot belegten Aktivitäten. Es ist auch in der Einschärfung bereits umrissen z.B. „Du sollst nicht denken“, „Zeige deine Wut nicht“, „Nimm keine Streicheleinheiten an“, „Weise keine Streicheleinheiten ab“, „Gib keine Streicheleinheiten“ (ebd., S. 70 f.).

Bei der Tragweite der Folgen von Einschärfungen gibt es Unterschiede. Es gibt Einschärfungen, die ein Leben lang destruktiv wirken, andere nicht. Sie werden sogar in Grade eingeteilt. Die Einschärfung dritten Grades beispielsweise vom Alkoholiker lautet „Sei nie untätig!“ Dieses Gebot hatte Langzeitwirkung. Es schädigte ihn sogar, denn er konnte keine Arbeit ablehnen und verabscheute sich deshalb sehr. Das Umgehen der Arbeit fand er dann im exzessiven Trinken. So hat er sich selbst „aus dem Verkehr“ gezogen (ebd., S. 71). Die Einschärfungen ersten Grades sind weder destruktiv, noch von großer zeitlich-biografischer Reichweite. Es handelt sich dabei häufig um sinnvolle Einschränkungen des kindlichen Verhaltens, wie das Fernhalten von Gefahren, z.B. Steckdosen.

Steiner zeigt auch, was eine „gute Familie“ auszeichnet (ebd., S. 67). Das Kind wird dann durch das Eltern-Ich der Mutter und des Vaters ernährt, geschützt und gehegt. Es übernimmt also die Verantwortung und das Leitmotiv der Erziehung. Das ER der Eltern ist für die Vermittlung des logischen Denkens verantwortlich. Das Kind-Ich der Eltern ist für die Entwicklung des natürlichen Kind-Ich von grundlegender Bedeutung. Aber diese beiden Ich-Zustände spielen eher eine geringere Rolle, weder ER noch K dürfen das erzieherische Geschehen beherrschen. Das erziehende EL erlaubt dem Kind seiner Neugierde nachzugehen und es ist weitgehend frei von Verboten.

Für die Beratung heißt es also, die mögliche Einschärfung herauszufinden mit Hilfe der Skriptmatrix. Es gibt aber auch Zuschreibungen. Wie ist das von der Einschärfung zu unterscheiden? Im nächsten Kapitel sei ein Versuch vorgenommen.

2.3. Zuschreibung

Steiner geht davon aus, dass Kinder durch Zuschreibungen beeinflusst werden können. Das geht insoweit, dass die Fügung des Schicksals als eine „sich selbst erfüllende Prophezeiung“ angesehen wird (Steiner 2009, S.73). Durch die Erwartung erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass ein erwartetes Verhalten eintritt. Die Zuschreibungen werden häufig schon „mit in die Wiege“ gelegt, wie der Fluch der Einschärfung (ebd., S. 72). Das Beispiel von dem Menschen, der am Freitag dem 13. geboren ist, macht es deutlich:

Bei jeglichem Missgeschick wird dieser Mensch an seinen Geburtstag erinnert. Es wird ihm immer wieder gesagt, dass er sein Leben lang deshalb von Pech verfolgt ist. Der Betroffene glaubt dann schließlich an die Fügung des Schicksals und nicht an einen ursächlichen Zusammenhang mit den Vorhersagen der Eltern.

Wenn die Zuschreibung in Form eines Mythos erfolgt, wie im obigen Beispiel, dann werden diese den Kindern sozusagen einverleibt. Ob aber die Zuschreibungen in das Skript aufgenommen werden, hängt davon ab, wie oft sie wiederholt werden und auch von den nonverbalen Signalen, die sie begleiten. Vor allem durch Betonung und Abschwächungen durch Satzfluss und Aussprache haben einzelne Inhalte besondere Bedeutung, als die Worte selbst (Stewart/ Joines 2015, S. 191).

Stewart/ Joines machen darauf aufmerksam, dass durch Zuschreibungen nicht nur gesagt wird, was das Kind tun soll, sondern auch was es ist (Stewart/ Joines 2015, S. 191).

Weitere Beispiele für Zuschreibungen:

- „Du bist dumm!“
- „Du bist mein Liebling!“
- „Du schaffst es nie!“
- „Du kannst gut lesen!“ (ebd.)

Der Inhalt der Zuschreibung kann positiv oder negativ sein. Zuschreibungen und Einschärfungen sind Instrumentarien der Kernfamilie zur Verhaltenssteuerung. Bei nicht eingehaltenen Einschärfungen erfolgt eine Strafe. Die Befolgung der Zuschreibung wird belohnt. Dieses Verstärkungsschema der Familie steuert also das kindliche Verhalten. Es ähnelt der experimentellen Psychologie mit dem Belohnungs- und Bestrafungsprogramm für das Verhalten von Ratten (Steiner 2009, S. 72).

Sowohl Steiner als auch Stewart/ Joines betonen, dass Zuschreibungen, die indirekt ausgesprochen werden, besonders intensiv ins Skript aufgenommen werden können. Indirekt heißt in diesem Zusammenhang, dass die Eltern einem Dritten über ihr Kind erzählen oder wenn es durch Zufall erfährt, wie ihn die eigenen Eltern beschreiben. Folgende Beispiele verdeutlichen so eine Art der Zuschreibung:

- „Ich versuche immer, ihn dazu zu bringen, dass er mehr Freundschaften schließt, aber er ist so gehemmt. Habe ich nicht recht, mein Junge?“ (ebd.)
- „Die Elke ist so niedlich!“ (Stewart/ Joines 2015, S. 191)
- „Die macht uns schon Kummer, weil sie so ungezogen ist.“ (ebd., S. 192)

Es wird behauptet, dass Kinder die Realität so erleben, dass sie von den Eltern bestimmt ist. Wenn also das Kind hört, wie ihn seine Eltern beschreiben, glaubt es, dass das stimmt.

Es wurden einige Unterschiede und Parallelen zwischen Zuschreibung und Einschärfung aufgezeigt. Hauptsächlich jedoch sind Einschärfungen und Zuschreibungen, metaphorisch gesprochen Verwünschungen, die das ganze folgende Leben solcher Kinder mit einem magischen und unheimlichen Bann belegen. Wird die Checkliste zur Diagnose von Skripts verfolgt, so spielt das „Programm“ ebenfalls eine bedeutende Rolle, um Skriptbotschaften herauszufinden. Im nächsten Kapitel wird darauf eingegangen.

2.4. Programm

Ein Programm ist also die Art und Weise, in der der gleichgeschlechtliche Elternteil die Anpassung an Einschärfung und Zuschreibung vorführt. Für die Diagnose der Einschärfungen und Zuschreibungen von KlientInnen kann folgende Arbeitshypothese helfen:

„Einem Mann hat die Mutter gesagt, was er tun soll, und der Vater hat ihm gezeigt, wie das geht; einer Frau hat der Vater gesagt, was sie tun soll, und die Mutter hat ihr gezeigt, ‚wie‘.“ (Steiner 2009, S. 94)

Diese Arbeitshypothese ist gekennzeichnet von Ausnahmen. Deshalb sollte nur vorsichtig damit umgegangen werden. Es bietet zunächst eine Orientierungshilfe für die Diagnose. Nachdem die Herkunft der Einschärfungen und Zuschreibungen herausgefunden werden, kann man auch den Inhalt, die Reichweite und Intensität erarbeiten. Steiner schreibt, dass es wichtig ist, sich in der Lebenswelt von Kindern, der kindlichen Entwicklung und mit Erziehungsstilen auszukennen. Die Rolle des Therapeuten beschreibt Steiner als einen „unsichtbaren Beobachter“ (ebd., S. 95). Als solcher kann man sich in die häusliche Situation der Klienten einfühlen. Einfühlen ist hierbei entscheidend, da Einschärfungen häufig nicht direkt ausgesprochen werden, sondern „zwischen den Zeilen“, in Schärfen oder Wutausbrüchen verborgen sein können. Dementsprechend kann dann die Rekonstruktion des jeweiligen Kind-Ich-Zustandes mit seinen späteren (einschränkenden) Folgen erarbeitet werden. Wie auch in der Strukturanalyse beschrieben (Kapitel 1.3.) bedarf es der Überprüfung der Gültigkeit der Diagnose durch KlientInnen. Die Begriffe Einschärfung, Zuschreibung und Programm sind nun in einen Zusammenhang gebracht, so dass die Analyse von Skripts nachvollzogen werden kann. Bei Spielen sind aber noch einige Begriffe ungeklärt. Im nächsten Kapitel werden auch diese beschrieben.

2.5. Maschen

Stewart/ Joines registrieren, dass es in der TA-Literatur eine Verwirrung über die Bedeutung der Ausdrücke „Masche“ und „Maschengefühl“ gibt. Um dieser Verwirrung zu entfliehen, wird die Hauptliteratur für dieses Kapitel das Buch von Stewart/ Joines, „Die Transaktionsanalyse. Eine Einführung“, sein. Im Folgenden werden die Definition beider Begriffe gegeben:

- „Wir definieren ein Maschengefühl als eine vertraute Emotion, die in der Kindheit erlernt und gefördert wurde, die in vielen unterschiedlichen Stresssituationen erlebt wird, und deren Ausdruck als Mittel zur Problemlösung für den Erwachsenen eine Fehlanpassung bedeutet.“ (Stewart/ Joines 2015, S. 300)
- „Eine Masche definieren wir als eine Gesamtheit skriptgebundener Verhaltensweisen, die, ohne bewusst zu werden, eingesetzt wird als Mittel zur Manipulation der Umgebung, und die es mit sich bringt, dass der Betreffende ein Maschengefühl erlebt.“ (ebd.)

Die Masche wird also als ein Prozess dargestellt, indem es darauf ablegt, ein Maschengefühl zu empfinden und dieses dann auch erlebt. Das Ergebnis der Ereignisse, die der Betreffende herbeigeführt hat, erscheint als „Rechtfertigung“ (ebd.). Folgendes Beispiel macht es bildhaft deutlich (ebd., S.300 f.):

Eine Frau hat den kompletten Einkauf gemacht. Sie steht nun an der Kasse und merkt, dass sie ihr Portmonee nicht mitgenommen hat.

- Sie hat „es so angestellt“, um das unguete Gefühl wieder zu erleben, das sie am Ende hatte.
- Sie hätte ja dafür sorgen können, dass sie Geld mit hätte.
- Vielleicht hätte sie Wut auf den Kassierer gehabt, weil in Stresssituationen ihr Lieblings-Maschengefühl, Wut auf andere, ist. Die Frau erlebt ihr Lieblings-Maschengefühl als etwas Selbstverständliches.

Welche Rolle spielen nun diese Maschengefühle in der Skriptanalyse?

Stewart/ Joines gehen davon aus, dass beim Erleben von Maschengefühlen die Person im Skript ist. Im Skript bedeutet, wenn Menschen Maschengefühle erleben, dann legen sie eine überholte Kindheitsstrategie wieder auf. Das bedeutet, dass die Skript-Entscheidung, die in der Kindheit getroffen wurde, als Skriptüberzeugung ins Erwachsenenleben mitgenommen wurde (Stewart 2000, S. 46). Das liegt daran, dass man als Kind gelernt hat, Maschengefühle in seiner Familie zu zeigen, die zur Erfüllung der Bedürfnisse führen. Dabei hat jede Familie ihre eigene beschränkte Zahl von zugelassenen Gefühlen und auch eine gewisse Zahl von verbotenen/ unerwünschten Gefühlen (Stewart/ Joines 2015, S.301). Das Lebensskript wird also aufrechterhalten, weil die Neuinszenierung der Kindheitsstrategien die Skriptüberzeugung bestätigt (Stewart 2000, S. 46). Dabei ist auch die Rede von einem Bezugsrahmen, der wie eine Art Filter der wahrnehmenden Realität verstanden wird. Danach hat also jeder Mensch seine eige-

ne umfassende Gesamtheit der Wahrnehmungs-, Begriffsbildungs-, Emotions- und Handlungsweise. Diese Gesamtheit ist hilfreich für die Definition des Menschen selbst, der anderen Menschen und der Welt. Diese Definitionen können einschränkend für Menschen werden, wenn Aspekte der Situation im Hier und Jetzt ignoriert werden. Das können dann Hinweise sein, dass Menschen ins Skript gehen (Stewart/ Joines 2015, S. 273). Wichtig ist an dieser Stelle auch das Redefinieren zu erwähnen. Redefinieren heißt, wenn die Realitätswahrnehmung so verzerrt wird, dass diese ins Skript passt. Beispielsweise hat das Kind akzeptiert, dass seine Eltern ihn als „unfähig zu denken“ definiert haben. Diese Skriptentscheidung wird im Erwachsenenleben als Neuauflage der alten Überlebensstrategie genommen. Die Prüfung wird dann nicht bestanden, weil es wichtig ist, sich zu schützen vor der unvorstellbaren Katastrophe, die das Kind befürchtet, wenn es die Definition der Eltern in Frage stellen würde (ebd., S. 275).

2.5.1. Rabattmarken

Wenn ein Maschengefühl erlebt wird, gibt es zwei Möglichkeiten es auszuleben. Zum einen kann die Person es an Ort und Stelle gleich ausdrücken. Zum anderen können diese Maschengefühle für späteren Gebrauch gesammelt werden. Beim letzteren handelt es sich dann um das Kleben von Rabattmarken. Für die Skriptanalyse heißt das Sammeln der Rabattmarken, das Hinbewegen auf die Endauszahlung des Skriptes. Das Einlösen der Rabattmarkenhefte führt also zu Endauszahlung des Skriptes. Einige Beispiele seien aufgezeigt, um es zu verdeutlichen:

- Eine Frau sammelt „Missverstanden“-Marken. Wenn das Heft voll ist, erfolgt eine Auszahlung in Form eines Streites mit ihrem Mann.
- Es gibt Menschen, die umfangreiche Markensammlungen anlegen, wie Depressionsmarken. Dann werden diese gegen eine gewichtige Auszahlung eingelöst z.B. Selbstmord. (Stewart/ Joines 2015, S.313)

Es ist nicht so ausführlich beschrieben, da das Ziel dieser Arbeit darin besteht, den KlientInnen aufzuzeigen, wie sie aus dem geschriebenen Skript aussteigen können. Das Aufzeigen, wie KlientInnen sich von der alten Entscheidung befreien können, ist also vordergründig und nicht, ob die Entscheidung als Resultat einer mütterlichen oder väterlichen Einschärfung ist. Das dient als Hintergrundwissen, um KlientInnen zu helfen, damit sie von schädigenden und belastenden Vorprogrammierungen ihrer Sozialisation unabhängiger werden.

Die Begrifflichkeiten aus der Checkliste sind nun geklärt und in einen Zusammenhang gebracht. Im nächsten Kapitel wird ein Beispiel vom Skript entlang der Checkliste analysiert.

2.6. *Analyse eines Skripts entlang der Checkliste*

Um die Merkmale von Skripten bei KlientInnen analysieren zu können, spielt die Checkliste eine bedeutende Rolle. Dieses Kapitel stellt eine Art Wiederholung der Inhalte dar. H. Wyckoff hat weibliche Skripts beschrieben. In der Beschreibung der banalen Skripts der Frau ist erkennbar, dass die Festschreibung der Geschlechterrolle der Frau nicht nur durch Eltern und Massenmedien erfolgt, sondern bis in die griechische Mythologie zurückreicht. Folgendes Skript dient als Beispiel (die Anhaltspunkte der Checkliste variieren etwas):

„Mutter ist die Beste‘ (oder: Die Frau, das Rückgrat der Familie)“

Der Lebensplan

Wärme und Fürsorge spendet sie jedem in ihrer Umgebung, nur sich selbst nimmt sie aus. Sie gibt mehr, als sie bekommt. Es wird so hingenommen, weil sie sich für den unwichtigsten Teil der Familie hält. Die Bestätigung ihres eigenen Wertes glaubt sie nur im Maß ihrer Verausgabung zu finden. Für diese einseitige Hingabe liefern die Massenmedien mit der Darstellung der Hausfrauen- und Mutterrolle ständig neue Rechtfertigungen. Streicheleinheiten und eine Deutung ihrer Daseinsberechtigung erhält sie nur als Ausdruck des Wohlergehens von Familie, Ehemann und Kindern. Ein solches Skript wird gewählt, wegen der damit verbundenen Sicherheit und der Vermeidung von Angst, ihre Umwelt mit einer unabhängigen und eigenständigen Frau zu konfrontieren. Das Skript wird aufrechterhalten, weil sie auf Zorn und Widerstand ihres Mannes und ihrer Kinder stößt, wenn sie ihren eigenen Wünschen nachgehen will.

Im Drama-Dreieck (wird in Kapitel 2.9. beschrieben) beherrscht sie zwar alle Rollen, jedoch ihr ist die Retterrolle am meisten vertraut.

Sie vergleicht sich mit den schlanken und hübschen Mädchen in Frauenzeitschriften. Allerdings kommt sie zu dem Schluss nicht O.K. zu sein. Es entsteht schließlich ein Teufelskreis: Zum einen bereitet sie die leckersten Speisen zu, was zum Überessen führt. Zum anderen macht sie eine Schlankheitskur.

Im Alter wird sie niedergeschlagen und einsam. Sie wird von niemandem beachtet, denn ihre Kinder haben sich von ihr abgewandt und ihr Mann interessiert sich nicht mehr für sie. Es wurde genug von ihr bekommen und sie ist verbraucht. Außerdem wird sie auch für die Probleme der Kinder verantwortlich gemacht. Wenn sie aufgebraucht ist und zu nichts mehr nütze (dieses Stadium ist meist mit der Menopause erreicht), so erleidet sie einen psychischen Tod (Etikett Involutionsdepression) und erhält dann für ihr langes hartes Leben Elektroschocks (vgl. Steiner 2009, S. 173 f.)

Das Gegenskript

Wenn die Frau berufstätig ist, dann erweckt es zunächst den Anschein, dass sie unabhängig ist. Jedoch wird nach einiger Zeit deutlich, dass sie die Doppelbelastung von Beruf und Haushalt nicht durchhält (ebd., S. 174).

Die Einschärfung und Zuschreibung

- Sei eine gute Mutter!
- Sei immer lieb und nett!
- Opfere dich für andere auf! (ebd.)

Die Entscheidung

Beim Eintritt ins Erwachsenenleben entscheidet sich die Frau vom Typ „Mutter ist die Beste“ lieber eine gute Ehefrau und Mutter zu sein. Sie wagt es nicht eine Karriere anzustreben oder sich den angstbesetzten Konflikten eines selbstbestimmten Lebens auszusetzen (ebd.).

Die mythische Heldin

- Griechische Göttin Athene, „Die Frau, die dem Mann den Rücken stärkt“
- Fernsehserie „Mutter, das war dein Leben“
- Waschmittelreklame mit „Clementine“ und mit dem „schlechten Weichspülwissen“
- Schwärmt für die Vorstellungswelt von „Mutter Erde“ (ebd.)

Somatischer Anteil

Da sie die ausgleichende und gesunde Bewegung vernachlässigt, neigt sie zu Übergewicht. Dadurch wird ihr Körper weich, träge und unbeholfen. Ihre Gesundheit ordnet sie den Bedürfnissen der Kinder unter (ebd., S. 175).

Spiele

- Überlastet
- Frigide Frau
- Du siehst, ich gebe mir wirklich die größte Mühe! (ebd.)

Die Rolle des Therapeuten im Skript

Sie wird aufgefordert, ruhig zu bleiben und sich anzupassen. Damit sie sich wohlfühlt und weiterhin ihre Aufgaben erledigt, verschreibt der Therapeut ihr Beruhigungsmittel. Es wird eine Abmagerungskur vorgeschlagen und Pillen verordnet, um schlank, glücklich und ruhig zu bleiben. Schließlich erfolgt eine Traktion mit Elektroschocktherapie (ebd.).

Antithese

Im Inneren beginnt sie ihre Bedürfnisse zu spüren und zu reflektieren. Streicheleinheiten erhält sie für das, was sie ist und nicht für das, was sie gibt. Es wird verweigert, die Retterrolle zu spielen. Somit lässt sie um Gefälligkeiten bitten und gibt nicht mehr als sie erhält. Das Stellen der eigenen Bedürfnisse vor die Bedürfnisse der anderen wird zu ihrem Grundsatz. Auf ihren Körper achtet sie und pflegt ihn, weil sie sich bejaht und weil sie sich gut fühlen möchte. Sie treibt regelmäßig Sport. Ihr Interesse widmet sie der Geschichte der Frauenbewegung, der KFZ-Technik und Kampfkünsten. Die psychische und physische Gesundheit nimmt sie wichtiger als alles andere (ebd.).

Dieses Beispiel zeigt deutlich, dass es sich hierbei um eine Typisierung handelt. Wyckoff hat mehrere weibliche Skripts beschrieben. Es wurden auch männliche stereotype Skripts dargestellt. Man geht sogar davon aus, dass zu jedem entschiedenen Skript des Mannes ein passendes Gegenstück des Skripts der Frau zuordenbar ist (ebd., S. 194). In dieser Masterthesis wird es jedoch nicht dargestellt, da es für die Beantwortung der leitenden Frage nicht entscheidend ist.

Für die Beratungspraxis bietet diese Checkliste eine Orientierung für die Analyse. Wie mehrere Male bereits erwähnt, sind Klassifikationen nur mit Vorsicht in der Beratung

anzuwenden. Es geht nicht darum, dass der Klient in dieses Schemata passt und man, als Berater, nur in diese Richtung Fragen stellt, sondern es gilt herauszufinden, ob entsprechende Anteile im Skript vom Klienten enthalten sind.

Es gibt aber auch weitere Möglichkeiten der Analyse von Skripts. Im nächsten Kapitel wird der Skript-Schlüssel vorgestellt.

2.7. Der Skript-Schlüssel

Es ist wichtig die einzelnen Bestandteile eines Skripts zu kennen. Um jedoch eine Veränderung bei KlientInnen anzuregen, müssten weitreichende Aspekte am Lebensskript erarbeitet werden. Es gibt die Vermutung, dass die Willenskraft und Selbstständigkeit der Lebensführung nach drei Grundmustern zerstört wird und in Skripts gepresst wird. Steiner stellt drei idealtypisch-extreme Grundformen vor. Er behauptet, dass Depression, Wahnsinn und Abhängigkeit die drei seelischen Hauptströmungen sind. Die Skripts werden entsprechend genannt:

- Depression oder das Skript „Keine Liebe“
- Irresein oder das „Wahn-Skript“
- Drogenabhängigkeit oder das Skript „Keine Freude“ (Steiner 2009, S. 86 ff.).

Berne entwickelte sechs Typen des Prozess-Skripts. Hierbei geht es nicht um den Inhalt des Lebensskripts, sondern um den Prozess des Skripts. Prozess meint einfach ausgedrückt, wie Menschen ihr Skript ausleben. Die Muster beschreiben die Art und Weise, die Betreffende ihr Skript verwirklichen. Folgende sechs Muster des Skript-Prozesses sind es:

- Bis
- Nachdem
- Niemals
- Immer
- Beinahe
- Mit offenem Ende (Stewart/ Joines 2015, S. 219 f.)

H. Wahking hat auf der Grundlage der drei Formen nach Steiner und der sechs Typen nach Berne einen sogenannten Skriptschlüssel entwickelt (URL 3: Deutsche Gesellschaft für Transaktionsanalyse 2019). Es ist in einer Tabelle zusammengefasst. Aller-

dings unterscheiden sich einige Begrifflichkeiten im Wortlaut, aber nicht in der Bedeutung. Das betrifft folgende Begriffe:

- „Wahn-Skript“, in der Tabelle „dumm-Skript“
- „Nachdem“, in der Tabelle „nach“
- „Beinahe“, in der Tabelle „immer wieder“

Die Tabelle ist im Anschluss dieses Kapitels zu finden.

Mit Hilfe von diesem Skript-Schlüssel können KlientInnen eine kurze Beschreibung für ihr Skript finden. Es sind aber auch Aussagen darüber möglich, welche Bedeutung skriptverstärktes Verhalten hat. Die verborgenen Skriptbotschaften können also durch die Verknüpfung der sechs Typen und der drei Formen entschlüsselt werden. Durch diese Verknüpfung ist ein Raster aus achtzehn Arten von Skriptverhalten entstanden. Wie arbeitet man dann mit diesem Raster in der Beratung?

Man lässt die Klienten zunächst die drei Formen von Steiner lesen. So können sie das typischerweise traurige emotionale Thema erkennen, das zu ihnen passt. Danach lesen die Klienten horizontal die Skript-Typen nach Berne, die das beschreiben, was sie manchmal vom Leben glauben. Finden die Klienten vertikal und horizontal Aussagen, die für sie trefflich sind, so ergibt es dann einen Schnittpunkt. Das kann dann einen Anfang bilden für eine genauere Selbstdarstellung. Die Überschriften der beiden Reihen ergeben dann das mögliche Thema (z.B. keine Liebe ... bis). Eine weitere Variante wäre, wenn man den Skriptschlüssel, ohne die 18 allgemeinen Skriptbeschreibungen, den Klienten gibt. Anhand der Skript-Typen und der Skript-Form lässt man die Klienten selbst die Raster ausfüllen. Sobald die Information aus dem Skript-Schlüssel gesammelt ist, sind die Klienten meistens bereit einen Vertrag abzuschließen. Wahking hat folgendes Muster vorgeschlagen:

- „Ich fühle mich oft ... (Steiner-Formen), weil ich mir sage, dass ... (Bernes Typen) und dann bin ich im Skript gefangen. Stattdessen werde ich meinen Glauben festigen, dass ... und fühlen ...“ (ebd.)

Die Vermutung der Wirkweise des Skript-Schlüssels ist, dass Klienten Macht und Kraft empfinden und das Loskommen vom Skript erst ermöglicht werden kann, wenn das Skript-Motto objektiv aufgezeigt wird. Dieses Skript-Motto wird dann zu etwas Greifbarem und der Berater kann dann auch direkt damit konfrontieren. Folgendes Beispiel zeigt es plastisch:

- Klient: „Ich kann diese Depression nicht loswerden, ehe ich nicht einige Freunde gefunden habe.“
- BeraterIn: „Wirst du das ‚keine-Liebe ... bis‘ benutzen, um weiterhin depressiv zu bleiben?“ (ebd.)

Je öfter dann das Erwachsenen-Ich mitentscheidet, desto abgeschwächerter wird dieses Skript-Motto.

Die Arbeit mit dieser Tabelle zeigte Wahking, dass KlientInnen schnell viele Skripts finden, die nicht zu ihnen passen. Meistens sind aber zwei oder drei dabei, die klar aufzeigen, wie sie sich oft skriptgerecht verhalten. Durch die Kombination und die Klärung ihrer Worte können sie dann ihre Skripts beschreiben (ebd.).

Dieser Skript-Schlüssel ist nun ein möglicher Zugang zur Skriptanalyse. In der Beratung kann es als eine Methode durchaus Verwendung finden.

<p>Der Skript-Schlüssel von Harold Wahking</p> <p>Steiners drei Arten von Skripts</p> <p>V</p> <p>Bernes sechs Typen von Skripts ></p>	<p>Niemals</p> <p>Du wirst nie fähig sein, das zu tun, was du gern möchtest. Du kannst nicht zu Ende bringen, was du anfängst, wie sehr du dich auch anstrengst. Deine Wünsche sind erschreckend.</p> <p>Mythos: Tantalus</p>	<p>Bis</p> <p>Nichts im Leben ist umsonst. Erst die Arbeit, dann das Vergnügen. Wer nicht leidet, kennt die Freude nicht.</p> <p>Mythos: Herkules</p>
<p>Das „keine Liebe“-Skript</p> <p>Oft wird als Bestrafung Liebe in der Kindheit vorenthalten oder sie wurde als Belohnung gegeben (stroke economy). Lebensposition: Ich bin nicht o.k., du bist o.k. Dieser Mensch fürchtet oft, nah und vertrauensvoll zu sein, hat Schwierigkeiten, Strokes zu akzeptieren, fühlt sich oft als Opfer in Spielen und fordert Zurückweisung heraus. Depression ist häufig das Ergebnis.</p>	<p>Wie sehr ich mich auch anstrengte, ich erreiche es nicht, daß mich jemand wirklich liebt. Ich wünschte, ich wäre tot.</p>	<p>Sicher, ich arbeite hart, aber ich schaffe es. Ehe ich nicht meine Arbeit getan habe, habe ich keine Zeit zum Spielen oder für andere Dinge. Ich wünschte mir nur, die Leute würden meine Arbeit mehr anerkennen.</p>
<p>Das „dumm“-Skript</p> <p>Diese Menschen fühlen sich oft unfähig, das Leben zu meistern und haben Angst, keine Kontrolle darüber zu haben. Sie glauben, z. B. keine Willenskraft zu besitzen und nicht zu wissen, was sie als nächstes tun sollen. Sie fühlen sich leicht dumm. Grundeinstellung: Ich bin nicht o.k., du bist nicht o.k. Sie treffen Skriptentscheidungen, nicht zu denken, nicht wichtig zu sein oder schwach zu sein. Verwirrung ist häufig das Ergebnis.</p>	<p>Manchmal scheint mir das Leben einfach zuviel zu sein. Ich kann mir offenbar nichts einteilen. Ich werde nie in der Lage sein, dieses Ziel zu erreichen ... oder... uhhh... ich werde gut...du weißt schon?</p>	<p>Ich habe einige Ziele, glaube ich. Manchmal denke ich darüber nach Scheinbar erreiche ich keine Ziele die ich mir setze ... weil ... ich bin nicht ganz sicher... ich bin verwirrt ...ich glaube ... uhhh ... Bis ich nicht meine fünf Sinne zusammen kriege, sitze ich fest, glaube ich.</p>
<p>Das „keine Freude“-Skript</p> <p>Diese Menschen ignorieren ihre Körpergefühle und benutzen statt dessen verschiedene Chemikalien (Alkohol, Essen, Drogen, Tabletten, Nikotin, Coffein oder andere), um ihre Gefühle zu verdecken. Sie neigen dazu, verstandesmäßig zu leben und ihren Körper nicht wahrzunehmen. Grundeinstellung: Ich bin o.k., du bist nicht o.k. Sie treffen oft Skriptentscheidungen, nicht zu fühlen, nicht nah zu sein, sich nicht zu freuen. Drogensucht oder Arbeitssucht sind häufig das Ergebnis.</p>	<p>Ich werde nie fertig. Ich hab so viel zu tun, daß ich nicht zu dem komme, was ich möchte. Wenn ich ein bißchen müde werde, mache ich mir einen Drink und entspanne, dann kann ich wieder etwas arbeiten. Da kann man nichts machen.</p>	<p>Ich habe bisher in meinem Leben eine Menge erreicht. Ich glaube, daß ich hart und effektiv arbeite. Ich höre immer wieder, ich solle weniger arbeiten, weniger trinken, weniger essen, aber nachdem ich den ganzen Tag arbeite, habe ich ein Recht auf Entspannung. Eines schönen Tages werde ich mit all dem aufhören und es wirklich leicht nehmen.</p>

<p>Immer Wie man sich bettet, so liegt man. Wenn es das ist, was du willst, dann tu es den Rest deines Lebens. Mythos: Arachne</p>	<p>Nach Das dicke Ende kommt bestimmt. Heute mag es gut sein, aber paß auf, was morgen auf dich zukommt. Mythos: Damokles</p>	<p>Immer wieder Wenn ich nur nicht wieder durcheinanderkomme, dann kann ich es vielleicht diesmal schaffen. Ich habe es beim letzten Mal beinahe geschafft. Mythos: Sisyphus</p>	<p>Offenes Ende Ich habe keine Pläne gemacht für die Zeit nach ... wir haben es schwer gehabt, aber jetzt ... wir werden sehen, was kommt ... Mythos: Philemon und Baucis</p>
<p>Ich strenge mich so an, Kontakt zu haben, aber die Leute wenden sich immer von mir ab. Ich bin immer allein. Ich mag meine Ungestörtheit, aber das ist zu viel.</p>	<p>Ich hatte wirklich Hoffnungen, aber ich hätte wissen müssen, daß Liebe nicht andauert. Wenn ich jemanden treffe, freue ich mich sehr darüber, aber dann läuft etwas falsch und hinterher fühle ich mich sehr einsam.</p>	<p>Warum werde ich immer wieder abgewiesen? Gerade wenn ich denke, ich gefalle jemandem, scheint er meiner müde zu werden und ich bin wieder verlassen.</p>	<p>Die anderen scheinen mich nicht besonders zu mögen, aber ich lasse mich nicht entmutigen. Ich habe es immer geschafft, dabei zu sein und ungeschoren davonzukommen. Entweder sie mögen mich oder eben nicht.</p>
<p>Ich mache gerne schnell. Ich genieße die Aufregung bei Geschwindigkeit, aber manchmal hetze ich so, daß ich alles durcheinanderbringe. Ich habe keine Zeit zu denken.</p>	<p>Manchmal fange ich an, gradlinig zu denken und glaube, daß es gut geht. Dann komme ich durcheinander und wünsche, ich hätte gar nicht erst angefangen.</p>	<p>Ich kann nichts am Ausgang der Dinge ändern. Immer wieder kann ich mich nicht entscheiden, gerade wenn ich kurz vor dem Durchbruch stehe. Manchmal denke ich, ich werde verrückt.</p>	<p>Ich dachte immer, ich würde es schaffen, wenn ich ... uhhh ... gut ... ich weiß nicht. Ich werde irgendwie durchkommen, wie üblich, nicht wahr?</p>
<p>Ich habe mich sehr angestrengt, um diese Arbeit zu bekommen. Viele würden gerne meinen Job haben. Sicher arbeite ich zu hart, aber das wußte ich ja vorher. Entschuldige, ich muß wieder weiterarbeiten.</p>	<p>Ich habe mein ganzes Leben hart gearbeitet und komme voran. Natürlich wird es wahrscheinlich nicht von Dauer sein. Mir ging es oft gut, aber ich mußte jedesmal dafür bezahlen. Ich esse gern, aber es macht mich dick, nicht wahr?</p>	<p>Ich werde mich betrinken! Ich habe hart gearbeitet, um dies zu einem Erfolg zu machen und sie haben mich ruiniert. Ich fühle mich betrogen.</p>	<p>Tatsache ist: wir arbeiten alle hart und hoffen, daß es gut geht. Wenn nicht, können wir auch nichts machen. Hier, nimm einen Drink und freu dich am Leben!</p>

2.8. Antreiber

Ergänzend zu dem Skript-Schlüssel gibt es noch die Antreiber, die der Psychologe T. Kahler beschrieben hat. Für die Beratung ist es oft hilfreich bei der Analyse facettenreich an die KlientInnen heranzutreten. Es gibt nämlich eine Vielzahl an Lebensskripts, nach denen Menschen ihre Handlungsrichtlinien entwickeln. Jedoch können Skripts das Spektrum möglicher Erfahrungen einschränken. Skriptorientiertes Verhalten lässt sich auch unter dem Gesichtspunkt der Antreiber beobachten. Mit Antreibern sind verinnerlichte Anweisungen gemeint, denen Menschen häufig in schwierigen Situationen nahezu zwanghaft folgen. Diese Antreiber waren in der Kindheitsfamilie notwendig, um das Leben zu erleichtern, um als Überlebensmechanismen für das Kind zu sein, während der Skriptbildung. Man geht also davon aus, dass Kinder diese Antreiber befolgten, um das Sicherheitsbedürfnis und Akzeptanz zu erlangen. Dabei handelt es sich allerdings um eine bedingte Akzeptanz, denn solange die vorgeschriebenen Regeln der Antreiber gefolgt wird, befindet sich der Mensch in einer Position des „bedingten in Ordnung seins“ (URL: Transaktionsanalyse-online 2019). Der Mensch fühlt sich also nur O.K., solange das Antreiberverhalten ausgelebt wird. Schlegel beschreibt sogar, dass es sich um eine Drohung handelt: Wenn also das Antreiberverhalten nicht ausgeführt wird, dann wird der Mensch nicht mehr geliebt und scheitert im Leben (Schlegel 1995, S. 205). Je nach Ausprägung beeinflussen die Antreiber das Verhalten und das Erleben des Menschen. Unpassend werden die Antreiber gerade in Stress- oder Konfliktsituationen aktiv. Dann kann die ganze Denk- und Ausdrucksweise ist in solchen Situationen von ihnen geprägt. Die fünf Antreiber sind gekennzeichnet durch eine typische Kombination von Äußerungsformen, wie Wortwahl, Sprechweise, Gesten, Körperhaltung, Mimik. Um Antreiberverhalten entdecken zu können, sollte man, als BeraterIn, die eigene Zeitskala reduzieren. Der Grund dafür liegt im ständigen Wechsel des Antreiberhaltens innerhalb von einer Sekunde (wie bei den Ich-Zuständen) (Gührs/ Nowak 2006, S. 77). Die Idee des „Marsischen Denkens“, die in Kapitel 2.1. beschrieben ist, spielt hierbei eine bedeutende Rolle. Bei der Beobachtung kann die beratende Person sich folgende hilfreiche Fragen stellen, um die Verhaltensdiagnose durchzuführen (Stewart/ Joines 2015, S. 229):

- Was macht der Klient mit seinem Gesicht, seinem Körper und seiner Stimme?
- Wo sieht man verspannte Muskeln?
- Wie klingen die Stimme und die Sprechweise, tief, laut, hart, schnell, stoßweise?

- Sind die Augenbrauen hoch- oder zusammengezogen?
- In welche Richtung blickt der Klient?
- Welche Handbewegung macht der Klient?

Im Folgenden seien die Antreiber mit den typischen Äußerungen aufgezeigt:

Sei perfekt!

- *Worte*: Mit diesem Antreiber werden oft Einschübe verwendet: „Heute will ich Ihnen also, wie gesagt, etwas über die Antreiber erzählen“ oder: „Die TA ist, wie man sagen könnte, eine Theorie der menschlichen Persönlichkeit“ (Stewart/Joines 2015, S. 230). Wie an den Beispielen erkennbar, ist das Ziel, das Gesagte mit dem Einschub näher zu qualifizieren. Allerdings enthält es keine weitere Information. Typische Ausdrücke sind: sozusagen, wahrscheinlich, unter Umständen, gewiss, total, könnte man sagen, wie wir gesehen haben. Ebenfalls typisch ist das Aufzeigen einzelner Punkte, um das Abhaken zu demonstrieren z.B. „Wir befassen uns heute erstens – die Antreiber zu untersuchen – zweitens – zu sehen, in welcher Beziehung sie zum Skript stehen“ (ebd.).
- *Sprechweise*: Die Stimme klingt oft nach dem Erwachsenen-Ich. Satzmelodie und -rhythmus klingen ausgeglichen. Die Tonhöhe ist weder besonders hoch noch besonders tief.
- Auch die *Körperhaltung* sieht nach dem ER, kerzengerade.
- *Gestik*: Beispielsweise zählt die sprechende Person die einzelnen Punkte an den Fingern ab. Die Person streicht sich mit der Hand über das Kinn in der üblichen Geste des großen „Denkers“ (ebd.).
- *Gesichtsdruck*: Die Person blickt häufig nach oben und zur Seite (weniger häufig nach unten), meistens wenn eine Pause beim Sprechen erfolgt. So entsteht der Eindruck, als ob die perfekte Antwort oben an der Decke/an der Wand abgelesen wird. Gleichzeitig ist der Mund leicht verspannt und die Mundwinkel sind etwas nach außen gezogen (ebd.).

Sei (anderen) gefällig!

- *Worte*: Häufig werden Worte eingefügt, mit denen die sprechende Person sich nach der Reaktion des Gegenübers erkundigt, z.B.: Nicht wahr? Hmhm? Verstanden? Verstehen Sie? (ebd., S. 231)

- *Sprechweise*: Die Tonhöhe ist hoch. Der Stimmklang ist etwas piepsend oder beinahe wimmernd. Die Satzmelodie geht am Ende jedes Satzes oder Satzteiles nach oben.
- *Gestik*: Streckt die Hände aus, meistens mit der Handfläche nach oben. Nickt beim Sprechen mit dem Kopf.
- *Körperhaltung*: Die Schultern werden vorgeschoben. Neigt sich dem Gegenüber zu.
- *Gesichtsausdruck*: Jemand, der anderen „gefällig sein muss“, blickt sein Gegenüber sehr oft an und neigt den Kopf etwas. Somit schauen sie das Gegenüber mit hochgezogenen Augenbrauen von unten her an. Das bedeutet wiederum, dass seine Stirn in waagerechte Falten gelegt wird. Gleichzeitig nimmt der Mund eine Form an, die an ein Lächeln erinnert. Doch wenn man es mit einem echten Lächeln vergleicht, im ist der Gesichtsausdruck bei „Sei anderen gefällig!“ verspannter.

Streng dich an!

- *Worte*: Mit diesem Antreiber wird häufig das Wort „versuchen“ benutzt z.B. „Was ich Ihnen zu sagen versuche, ist ...“, „Ich will mal versuchen zu tun, was wir ausgemacht haben“. Mit dem Wort versuchen wird versucht, anstatt getan. Eine solche Herangehensweise impliziert Zweifel. Weitere typische Ausdrücke sind z.B. „schwierig“, „Was war das noch?“, „Versteh ich nicht, es fällt mir schwer“ (ebd.).
- *Sprechweise*: Die Muskeln werden manchmal am Hals und um den Kehlkopfbereich verspannt, sodass die Stimme gequält oder belegt klingt.
- *Gestik*: Die sprechende Person ballt oft die Fäuste oder legt die Hand an die Augen oder ans Ohr, als ob sich die größte Mühe gegeben wird, etwas zu sehen oder zu hören.
- Die *Körperhaltung* ist wie bei o.g. ebenfalls vorgebeugt.
- *Gesichtsausdruck*: Wenn man diesem Antreiber folgt, dann wird die Stirn zusammen gezogen, sodass senkrechte Falten entstehen. Oft sind auch die Augen zusammengekniffen. Das ganze Gesicht wirkt dann oft verbissen, weil so viele Falten das Gesicht durchziehen.

Sei stark!

- *Worte*: Personen, die diesen Antreiber haben, gebrauchen oft Worte, die die Botschaft andeuten: „Meine Gefühle und meine Handlungen habe nicht ich zu vertreten, sondern sie sind durch äußere Kräfte hervorgerufen worden“. Somit entstehen Ausdrücke, wie „Sie machen mich wütend!“, „Sein Verhalten hat mich gezwungen, zurückzuschlagen!“. Wenn die Person von sich sprechen möchte, dann, dann wird das meist das Wort „man“ verwendet oder entsprechende Ausdrücke, bei denen zu sich auf Distanz gegangen wird z.B. „Das tut wohl“ (gemeint ist: „Ich fühle mich jetzt wohl“) (ebd., S. 232).
- Die *Sprechweise* ist unbewegt, monoton, im Allgemeinen leise.
- Die *Gestik* wird bei diesem Antreiber möglichst vermieden.
- *Körperhaltung*: Der Körper wirkt statuenhaft. Die vor der Brust gekreuzten Arme deuten auf eine verschlossene Körperhaltung hin.
- Der *Gesichtsausdruck* wirkt eher starr, ausdrucks- und bewegungslos.

Beeil dich!

- *Worte*: Typische Ausdrücke sind z.B. mach schnell, rasch, voran, eben, mal, kurz, los, aus Zeitgründen
- Die *Sprechweise* ist abgehackt wie ein Maschinengewehr. Die sprechende Person redet oft wahnsinnig schnell, dass Worte durcheinander gebracht oder verschluckt werden.
- *Gestik*: Es wird mit den Fingern geklopft, mit dem Fuß gewippt, unruhig auf dem Stuhl herum gerückt oder gezappelt. Der Blick geht immer wieder auf die Uhr.
- Es wird keine bestimmte *Körperhaltung* eingenommen. Menschen mit diesem Antreiber machen den Eindruck unruhig und in ständiger Bewegung zu sein.
- *Gesichtsausdruck*: Es erfolgt eine ständig wechselnde und rasche Veränderung der Blickrichtung.

Wie die Beschreibung zeigt, drücken sich Antreiber im gesamten Verhalten aus. Für die Beratung ist es auch eine Anregung, um zu schauen, wie jemand seine Erfahrungen auslegt, welche Werturteile gefällt werden. Allerdings lässt sich nicht jedes Antreiber-Verhalten genau abgrenzen. Deshalb ist ein einziges Indiz für die Untersuchung des Verhaltens nicht ausreichend. In der Beratung ist es wichtig, die Wahrnehmungen bei

der Einschätzung der KlientInnen zu reflektieren, sodass es nicht zu Typisierung kommt.

Beim näheren Betrachten leiten sich die Antreiber aus positiven Verhaltensweisen ab. Denn es ist auch wichtig in erforderlichen Situationen perfekt zu sein oder sich beeilen zu können usw. Wenn aber die Rede vom Antreiber ist, dann ist die Beweglichkeit, in Bezug auf die Reaktion, auf die Realität vermindert. Dann sind die Reaktionen eher zwanghaft und meistens nicht realitätsangemessen. Die Antreiber werden befolgt, als ob eine Katastrophe drohen würde. Nach Kahler wäre diese Katastrophe die Erfüllung einer destruktiven Grundbotschaft, die hinter einem Antreiber lauern würde (Schlegel 1995, S. 209).

Nach T. Kahler hat jeder Mensch Verhaltensweisen, die den fünf Antreibern zugeordnet werden können. Jedoch gibt es seiner Meinung nach Antreiber, denen Menschen bevorzugt folgen. Diese werden als „Primärantrieber“ bezeichnet. Manchmal gibt es auch zwei Haupt-Antreiber, die ungefähr gleich häufig auftreten (URL: Transaktionsanalyse-online 2019). Schlegel macht aber darauf aufmerksam, dass die fünf Antreiber nach Kahler erweitert werden können. Er macht auch Vorschläge z. B. „Sei immer wie die anderen“, „Sei (immer) vorsichtig“, „Fall nicht aus dem Rahmen!“ (Schlegel 1995, S. 208).

Wie könnte man aber gegen diese Antreiber in der Beratung vorgehen? Stewart/ Joines gehen davon aus, dass jede Antreiberbotschaft auch ein „Gegenmittel“ hat (Stewart/ Joines 2015, S. 240). Sie bezeichnen es als „Erlaubnisse“ (ebd.). Sie stellen die Antreiber und die Erlaubnisse in einer Übersicht dar:

Antreiber	Erlaubnisse
Sei perfekt!	Du bist gut genug, so wie du bist.
Sei anderen zu Gefallen!	Sei dir selbst zu Gefallen!
Sei stark!	Sei offen und drück deine wünsche aus!
Streng dich an!	Tu´s!
Beeil dich!	Nimm dir Zeit!

Wenn also ein Ausstieg aus dem Antreiberverhalten erfolgt ist, verstärkt die betroffene Person die Erlaubnis nonverbal. In der Beratung ist es also wichtig mit KlientInnen die Erlaubnisse zu erarbeiten. Stewart/ Joines weisen jedoch darauf hin, dass die Arbeit mit den Antreibern das Aufdecken und Entschärfen der schwerwiegenden Skriptentscheidung voraussetzt.

2.9. Das Drama-Dreieck

Wie aus vorherigen Ausführungen deutlich wurde, verliert der Mensch seine Autonomie durch das Skript. Man kann sogar eine Proportion aufstellen: Je detailreicher das Skript, desto weniger Möglichkeiten der Selbstbestimmung und desto hilfloser fühlt sich die betreffende Person (Steiner 2009, S. 147). Es gibt Kommunikationsmuster, die in jedem Fall in eine Sackgasse führen. Stephen Karpman hat solche Muster (oder anders ausgedrückt Spiele) analysiert. Anhand dessen hat er ein effektives Diagramm entworfen, das Drama-Dreieck. Wie der Name bereits aussagt, geht es bei solchen Spielen dramatisch zu. Dabei wird davon ausgegangen, wenn Menschen Spiele spielen, dann besetzt jeder eine von drei skriptgebundenen Rollen: Verfolger, Retter oder Opfer. Folgendes Beispiel veranschaulicht dieses Spiel (Gührs/ Nowak 2006, S. 133):

Mutter, Vater und 15jähriger Sohn sitzen zu Tisch. Der Sohn kleckert.

Vater zum Sohn: *„Wenn du dich nicht ordentlich benehmen kannst, dann iss gefälligst in der Küche weiter.“* (Der Sohn senkt betroffen den Blick.)

Mutter zum Vater (heftig): *„Das musst ausgerechnet du sagen, nach deiner Kleckerorgie vom letzten Samstag ... Also hacke nicht ständig auf dem Jungen herum!“* (Vater räuspert sich peinlich berührt und schweigt.)

Sohn zur Mutter: *„Aber Vater hat es doch gar nicht so gemeint.“*

Mutter zum Sohn (später in der Küche): *„Na, dir werde ich nicht noch einmal helfen gegen Vater, so wie du mir jedes Mal in den Rücken fällst.“*

Schaut man sich die Rollenverteilung an, so wird deutlich, dass diese sich wechselt:

- Der Vater verfolgt den Sohn.
- Der Sohn geht in die Opferrolle.
- Die Mutter rettet den Sohn, indem sie den Vater verfolgt.
- Der Vater fühlt sich als Opfer.
- Der Sohn rettet den Vater.
- Die Mutter verfolgt den Sohn. (ebd.)

Außerdem kann man diese Rollen auch aus der Sicht der Ich-Zustände betrachten, die in verdeckten Transaktionen ablaufen. Der Verfolger ist im Wesentlichen im kritischen Eltern-Ich (gelegentlich auch im rebellischen Kind-Ich). Eine überversorgende und harmonisierende Haltung nimmt der Retter, aus seinem fürsorglichen Eltern-Ich, ein. Das Opfer befindet sich im angepassten Kind-Ich (ebd., S. 134). Das Erwachsenen-Ich ist im Drama-Dreieck eher vernachlässigt. Zwar gibt es Vermutungen des ER, wie die

Situation ausgeht, da es öfters erlebt wurde, und trotzdem scheint das Unheil seinen unvermeidlichen Lauf zu nehmen. Es wird vermutet, dass die Voraussetzung für das Zustandekommen dieses Spiels, eine getrübe Sicht der Wirklichkeit darstellt, die sich in einer Abwertung bzw. Übertreibung eigener oder fremder Stärken und Schwächen äußert (ebd.). Das Zusammentreffen der drei Rollen haben komplementäre Positionen. Retter und Opfer benötigen sich ebenso zur gegenseitigen Bestätigung, wie Verfolger und Opfer bzw. Retter und Verfolger (ebd.). Folgende Abbildung 10 macht es sichtbar:

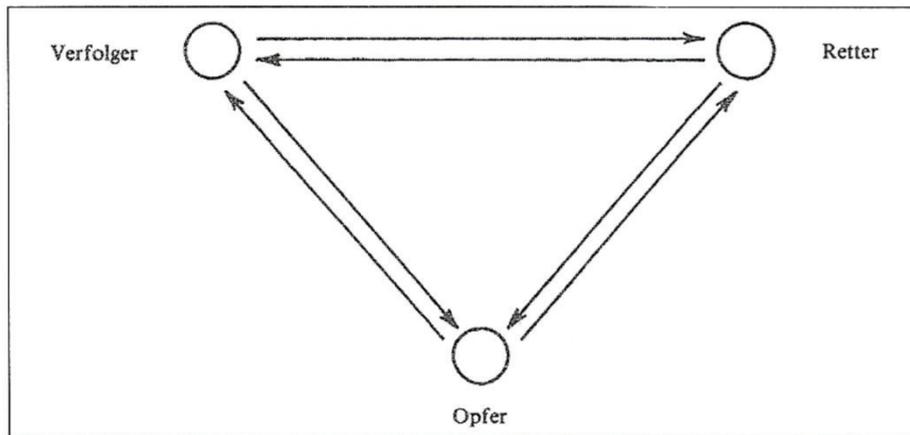


Abbildung 10: Rüttinger 2010, S. 64

Was bedeuten diese drei Rollen genauer?

Der Retter

In der Retterrolle wird die soziale Anerkennung in der Gesellschaft genossen. Handlungsleitende Werte sind Selbstlosigkeit und Großzügigkeit. Wichtig in dieser Rolle ist auch Kooperation und wenn dem anderen die Arbeit abgenommen wird. Dieses Verhalten erfolgt auch dann, wenn das Gegenüber geizig, selbstsüchtig, falsch und unkooperativ ist. Der grandiose und unrealistische Anspruch in dieser Rolle ist es, wenn es allen anderen gut geht. Erst dann wird es möglich, sich gute Gefühle zu gestatten (Steiner 2009, S. 152 f.).

Die Tragik des Retters besteht darin, dass sie keinen Lebenssinn finden, auch wenn sie meinen allen anderen geholfen zu haben. Sie haben einfach keine innere Erlaubnis an sich selbst zu denken. Zuwendung von anderen können Menschen in dieser Rolle erst nach vielen Vorleistungen durch Retten annehmen. Es wird nach dem Grundprinzip, nicht schuldig zu bleiben, gelebt (Gühns/ Nowak 2006, S. 136 f.).

Betrachtet man diese Rolle aus Sicht der Grundpositionen (in Kapitel 1.2.1. beschrieben), so sieht der Retter die anderen als nicht O.K. an und etwas unter ihm stehend.

Demzufolge bietet der Retter aus einer überlegenen Position heraus Hilfe an (Stewart/ Joines 2015, S. 338 f.).

Typische Retter-Spiele laufen in Richtung:

- „Ich will Ihnen doch nur helfen.“
- „Lassen Sie mich das für Sie machen.“
- „Ich will doch nur Ihr Bestes.“

Als Ziel des Spielers in dieser Rolle ist es, dem anderen nicht zu helfen, sondern ihm zu beweisen, dass er eigentlich minderwertig ist, sonst würde er einen Retter nicht brauchen (Rüttinger 2010, S. 66).

Der Verfolger

Für den Verfolger stehen die anderen etwas unter ihm. Die anderen werden als nicht O.K. empfunden. Man sagt auch, die anderen können dem Verfolger nicht das Wasser reichen. In dieser Rolle wird auch auf Distanz gegangen, wobei andere auch stehen gelassen werden können. In der Verfolgerrolle darf keine Schwäche gezeigt werden. Sonst wird gefürchtet, dass sie als Person in Frage gestellt wird (Stewart/ Joines 2015, S. 338). Verfolger betonen häufig hierarchische Unterschiede und versuchen bei anderen Schuldgefühle zu erwecken. Es wird auch nach Kontrolle über andere gestrebt, um auf diese Weise Prozesse zu beeinflussen. Die innere Überzeugung des Verfolgers ist, dass ihn andere Menschen nur dann nicht verlassen, wenn er sie kontrolliert, abhängig hält und stets beweist, dass er der Größte ist (Gührs/ Nowak 2006, S. 137).

Transaktionsanalytisch betrachtet, kann sowohl der Retter als auch das Opfer zum Verfolger werden. Wenn das Opfer nicht auf das Hilfsangebot des Retters eingeht und selbst aktiv wird, dann wird der Retter ärgerlich und böse. Wenn dem Opfer die eigene Unterlegenheit gegenüber dem Retter deutlich wird und das Opfer merkt, dass es vom Retter hilflos gehalten wird, dann wird auch das Opfer auf den Retter böse. Kurz gesagt, jede Transaktion zwischen Retter und Opfer endet in der Transaktion Verfolger/ Opfer (Steiner 2009, S. 153).

Verfolger spielen folgende Spiele:

- „Wenn es nicht wegen Ihnen wäre.“ (Dem Gegenüber wird damit signalisiert, dass auf ihn ständig Rücksicht genommen werden muss.)

- „Jetzt habe ich Sie wieder erwischt, Sie Schweinehund.“ (Das Ziel hierbei ist es einen Schuldigen, einen Sündenbock zu finden.)
- „Ja, aber.“ (Die Absicht ist es dem anderen zu zeigen, dass er nicht O.K. ist.) (Rüttinger 2010, S. 67)

Das Opfer

Menschen in dieser Rolle bekommen ohne große Anstrengung reichlich Zuwendung. Vom Retter sind es eher Hilfe und Zuspruch. Vom Verfolger sind es eher Tritte und Demütigungen. Gührs/ Nowak haben eine Devise aufgestellt, nach der Menschen in der Opferrolle leben könnten: „Ich muss mich nur recht klein und hilflos machen, mich abwerten und alle Schuld auf mich nehmen, dann werden mir die Anderen geben, was ich zum Leben brauche“ (Gührs/ Nowak 2006, S. 137). Es wird deutlich, dass die Verantwortung abgegeben wird. Vermutlich müssen dann die Opfer häufiger erleben, dass über ihren Kopf hinweg gehandelt wird. Demzufolge ist das Lebensgefühl in dieser Rolle eher niedergedrückt und kraftlos (ebd.).

Steiner unterscheidet zwei Arten von Opfern, das Opfer und das „Opfer“. Insgesamt geht Steiner davon aus, dass Menschen, die von anderen unterdrückt werden, Opfer sind. Allerdings sind Opfer, die ohne Anführungsstriche gesetzt sind, seiner Meinung nach „echte“ Opfer (Steiner 2009, S. 153). Es ist in dem Sinne gemeint, wenn diese Opfer vom Lastwagen überfahren werden oder auf der Straße beraubt werden. „Opfer“, die Steiner in Anführungsstriche setzt, manövrieren sich selbst in diese Lage hinein und werden nicht gegen die Ursache aktiv. Wenn das „Opfer“ also von einer Person unterdrückt wird, dann spielt es mit und setzt keine Kraft ein, um diese Situation zu überwinden. Das „Opfer“ trägt damit selbst zum Erhalt seiner Lage bei (ebd.).

Typische Opfer-Spiele:

- „Bestrafen Sie mich.“ (Diese Spieler fordern durch ihr Ungeschick Kritik heraus.)
- „Holzfuß“ (Diese Spieler erregen mit echten und eingebildeten Gebrechen Mitleid bei den anderen.)
- „Ist es nicht schrecklich mit mir?“ (Dieser Spieler möchte Bestätigung dafür, dass er selbst nicht in Ordnung ist.) (Rüttinger 2010, S. 66)

Wie es oben bereits angedeutet ist, sind diese Rollen „unecht“. Wenn Menschen in einer dieser Rollen sind, dann reagieren sie skriptgebunden und nicht auf das Hier und Jetzt (Stewart/ Joines 2015, S. 339). Folgende allgemeine Charakteristika hat das Drama-Dreieck:

- Menschen gehen in diese Rollen nicht absichtlich, sondern durch unbewusste Verhaltensmuster, die aus der Kindheit übernommen wurden.
- Es werden alle drei Rollen vom Menschen angenommen, wobei eine Rolle Priorität hat.
- Das Drama-Dreieck ist dynamisch, da z.T. blitzschnelle Rollenwechsel stattfinden.
- Wenn eine bestimmte Rolle eingenommen wird, erfolgt gleichzeitig ein Angebot für das Gegenüber in eine komplementäre Rolle zu gehen (Rüttinger 2010, S. 65 f.).
- Einladungen für das Drama-Dreieck sind Aussagen, die mit Wörtern wie „immer“, „nie“, „alle(s)“, „keiner“ o.ä. beginnen z.B. „Jedes Mal kommst du zu spät“, „Nie hilfst du mir“ (Gühns/ Nowak 2006, S. 138).

Es drängt sich die Frage auf, warum Menschen sich ins Drama-Dreieck begeben?

Da es skriptgebunden ist, bietet das Drama-Dreieck eine Gelegenheit, um die vertraute Sicht der Welt zu bekommen. Damit stellen solche Situationen eine wirkungsvolle, aber destruktive Art und Weise dar, den Stimulus-Hunger zu stillen und die eigene Lebensposition auszuagieren. Es wird außerdem vermutet, dass im Drama-Dreieck intensive, meist negative Zuwendung ausgetauscht wird.

Mit dem Drama-Dreieck ist nun eine weitere Analyse-Möglichkeit für skriptgebundenes Handeln aufgezeigt. Dem analytischen Teil sollte ein orientierender Teil folgen. Denn das alleinige Wissen über die skriptanalytischen Zusammenhänge reicht Klienten nicht aus, um eine Veränderung herbeizuführen. Die Analyse zieht entsprechende Interventionen nach sich, die im nächsten Teil der Arbeit darstellt werden.

III Interventionsmöglichkeiten

Die Analyse von Skripten hilft die Skript-Entscheidungen aufzuspüren. Dieses Wissen wird dann genutzt, um wirksame Interventionen zu planen. In diesem dritten Teil der Masterthesis steht die Frage im Vordergrund, welche Interventionen (oder Präventionen) man im Beratungsprozess einsetzen kann, damit KlientInnen aus dem Skript (aus

dem „Vollzugszwang“) aussteigen können und „Neu-Entscheidungen“ möglich werden (Steiner 2009, S. 13).

3.1. Ablauf der Beratung

Immer wieder ist in dieser Arbeit der Beratungsprozess erwähnt worden. Doch wie dieser genau abläuft, ist nicht ganz klar. In diesem Kapitel werden die Schritte des Beratungsprozesses beschrieben.

Hagehülsmann/ Hagehülsmann/ Anderegg haben den Beratungsverlauf in Schritten dargestellt (Hagehülsmann/ Hagehülsmann/ Anderegg 2007, S. 68 f., 79):

Kontaktaufnahme

Der erste Schritt ist der Informationsaustausch zwischen Berater und Klient. In diesem ersten Kontakt bitten manche Berater die Klienten einen Brief zu schreiben, in dem das Anliegen der Beratung und die Zielvorstellungen formuliert sind. Das ergibt dann verlässliche Informationen über das Vorhaben des Klienten.

Erstgespräch

In diesem Schritt erfolgt das Erfragen der notwendigen projektorientierten wie soziografischen Daten. Außerdem wird geklärt, ob Berater und Klient zusammenarbeiten können oder ob für das spezifische Beratungsanliegen ein Experte hinzugezogen werden muss.

Geschäftsvertrag

Ebenfalls beim Erstgespräch wird ein Geschäftsvertrag vorbereitet als eine gemeinsame Vereinbarung über den administrativen Rahmen und die Kosten der Beratung. Je nach Zielsetzung können vier bis fünf Fragen für den Abschluss der Beratung hilfreich sein:

1. Ist das Vertragsziel realistisch?
2. Ist es für die ratsuchende Person sicher?
3. Ist es in positiven Worten formuliert?
4. Ist es beobachtbar?
5. Bedeutet es für die ratsuchende Person einen Ausstieg aus hemmenden und/oder beeinträchtigenden Strategien in Richtung persönlicher oder organisatorischer Autonomie?

Beratungsvertrag

Dem Geschäftsvertrag folgt der Beratungsvertrag. Der Klient benennt seine persönlichen Veränderungen, die er anstrebt, das Problem, das er lösen möchte, die Entscheidung, die zu treffen bereit ist usw. Die beratende Person erklärt sich bereit, den Klienten dabei sachkompetent, schützend und erlaubnisgebend zu unterstützen.

Transaktionsanalytische Diagnose

Zwar beinhaltet die Arbeit am Vertrag bereits diagnostische Aspekte, aber dieser Schritt bekommt eine gesonderte Aufmerksamkeit. Wie in Kapitel 2.1. bereits beschrieben wurde, versteht man unter transaktionsanalytischer Diagnose das Zusammentragen all jener Informationen, die Aufschluss über die zuvor genannten fördernden wie hemmenden Einflussgrößen geben z.B. Skript-Entscheidungen, Einschärfungen.

Fortlaufende Überprüfung der Diagnose

Die Diagnose (im Sinne einer punktuellen Strategie- und Strukturanalyse) gibt darüber Aufschluss, wo der Berater und der Klient stehen, wenn sie sich auf den Weg zu dem Beratungsziel (das im Vertrag festgelegt ist) machen. Die Diagnose wird im Laufe der Beratung laut den Konzepten der TA überprüft. Die Überprüfung ist sogar ein integraler Bestandteil der Beratungsplanung. Das ist notwendig, da es nicht direkt absehbar ist, inwieweit der Klient sich im Beratungsprozess verändert. Dementsprechend verändert sich auch die Diagnose.

Methodik und Praxeologie der Beratungssitzungen

In den Beratungssitzungen können alle Methoden der Transaktionsanalyse angewandt werden. Wenn es für die Problemlösung dienlich erscheint, dann können auch andere Verfahren, die mit dem Menschenbild der TA übereinstimmen, Anwendung finden. Das theoretische Konzept dient bei allen Interventionen als Hintergrund des Verstehens und der Bewusstmachung. Zielführend können Interventionen sein, die sich auf den Kommunikationsprozess zwischen Berater und Klient beziehen oder die auf die Psychodynamik des Klienten abzielen. Die Art der Aufgabenstellung, der Kontext, aber auch die spezifische Vorgehensweise können zu Aha-Erlebnissen oder Neuentscheidungen beim Klienten führen. Es ist möglich über die Brücke der Theorie zu Einsicht in die eigene

Problemstellung zu gelangen. Es ist jedoch dem Berater überlassen, ob er den Klienten das Konzept der TA vermittelt.

Abschluss der Beratung

In der vertraglichen Vereinbarung ist auch der Abschluss der Beratung vereinbart. Die Vertragserfüllung ist das wesentliche Kriterium für den Abschluss. Dazu gehört beispielsweise das Erlangen sozialer Kontrolle über das Lösen kniffliger sozialer sowie professioneller Probleme oder eine Neubewertung des Kontextes bis zum Erwerb oder der Optimierung einer von Autonomie bestimmten Berufs- und Lebenserhaltung.

Evaluation

Je nach Zielsetzung, Klientel und Kontext wird entschieden, ob der Beratungsprozess durch eine Nacharbeit/ Evaluation abgeschlossen wird.

Stewart hat ein Diagramm entwickelt, bei dem der Beratungsprozess mit den jeweiligen Schritten dargestellt ist. Besondere Aufmerksamkeit verdient der Schritt der Überprüfung der Diagnose. In der Abbildung 11 betrifft es die Frage „Sind die tragischen Resultate verhindert?“ Wird es mit einem „Nein“ beantwortet, so erfordert es einer Überarbeitung. Dementsprechend werden dann auch die Interventionsstrategien verändert (Stewart 2000, S.34).

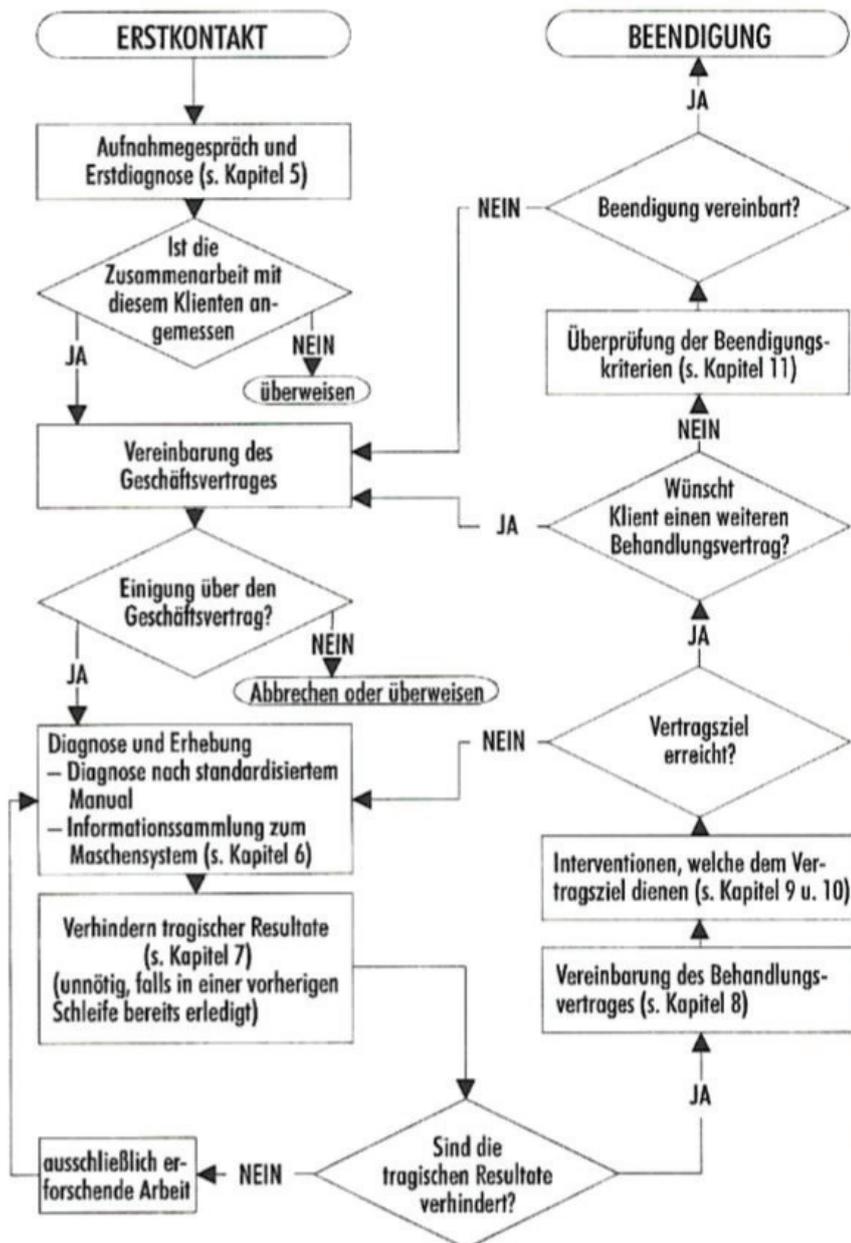


Abbildung 11: Stewart 2000, S.34

Hagehülsmann/ Hagehülsmann/ Anderegg vergleichen den Beratungsprozess mit dem Bild eines Tanzes:

„Gute Tänzerinnen und Tänzer sind Beratende dann geworden, wenn sie ihren eigenen Stil entwickelt haben und improvisieren und experimentieren. Manchmal finden sie dann sogar ganz neue Schritte und geben den einen oder anderen Standardschritt dafür auf“ (Hagehülsmann/ Hagehülsmann/ Anderegg 2007, S. 79).

Da der Vertrag in der transaktionalen Skriptanalyse eine bedeutende Rolle spielt, wird dieser Schritt der therapeutischen Arbeit im nächsten Kapitel genauer betrachtet.

3.1.1. Vertrag

Stewart/ Joines betonen, dass der Einsatz von Verträgen einer der zentralen Eigenheiten der TA-Praxis darstellt. Sie stellen zwei Definition vor, einmal von Berne und die zweite von James und Jongeward.

➤ Berne:

„Berne definierte einen Vertrag als eine explizite beiderseitige Verpflichtung, sich an ein klar definiertes Vorgehen zu halten“ (Stewart/ Joines 2015, S.371).

➤ James und Jongeward:

„Ein Vertrag ist eine Verpflichtung aus dem Erwachsenen-Ich, und zwar sich selbst und/ oder einem anderen gegenüber, eine Veränderung vorzunehmen“ (Stewart/ Joines 2015, S.371).

Bei beiden Definitionen ist von Verpflichtung die Rede. Bernes Definition unterstreicht eine transparente Vorgehensweise. Die zweite Definition geht auf den Ich-Zustand ER ein, aus dem heraus die Veränderung vorzunehmen ist.

Nach Steiner soll der therapeutische Vertrag ebenso die Bedeutung erhalten, wie ein juristischer Vertrag. Auf diesem Hintergrund sollte ein Vertrag vier Grundvoraussetzungen erfüllen (Steiner 2009, S.235-241):

1. Gegenseitige Übereinkunft

Zum erfolgreichen Einvernehmen führen drei Transaktionsschritte. Der erste Schritt ist die Nachfrage nach Therapie. Dabei sollte der Hilfesuchende seinen Wunsch genau benennen. Außerdem muss er mit beobachtbaren Verhaltensweisen beschreiben, welches Ergebnis er erzielen möchte. Folgende Beispiele zeigen beobachtbare Verhaltenswandel, die sich als Vertragsgegenstand eignen:

- Bei Alkoholikern oder Drogenabhängigen – Kontrolle über das Suchtmittel gewinnen; ohne Drogen Lebensfreude empfinden
- Bei Depressiven – einen großen Teil des Tages fröhlich sein; dauerhafte kooperative Freundschaften schließen können
- Bei Menschen mit „Wahn“-Skripts – Rückfälle selbst in den Griff bekommen; seltener von Furcht gequält sein

Weiterhin wird die Therapie angeboten. Der Therapeut signalisiert, dass er bereit ist und dass er sich für fähig hält, die Behandlung mit Erfolg durchzuführen. Das Angebot sollte aber deutlich definiert sein und ebenso eindeutig sollten die Bedingungen sein, unter denen der Vertrag als erfüllt gelten soll.

Nimmt der Klient das Angebot an, kommt es im dritten Schritt zum Abschluss des Vertrages. Steiner weist im Besonderen darauf hin, dass das Einverständnis gemeinsame Anstrengungen von Berater und Klient beinhaltet. Steiner stellt ein Beispiel vor, in dem alle Bedingungen für die gegenseitige Übereinkunft enthalten sind (ebd., S.238 f.):

Therapeut: Was führt Sie zu mir, Mr. Jones?

Mr. Jones: Ich trinke zu viel. Durch das Trinken bin ich körperlich krank geworden, ich verliere meine Frau und mir droht der Führerscheinentzug. Ich möchte mit dem Trinken aufhören und mich behandeln lassen. (Anfrage)

Therapeut: Gut, Mr. Jones, ich glaube, da können wir zusammenarbeiten. Während Sie in Therapie sind, werden sie einmal in der Woche an einer Gruppe teilnehmen und gelegentlich machen wir auch ein Einzelgespräch. Ich erwarte von Ihnen, dass Sie sobald wie möglich abstinent werden und dies mindestens ein Jahr lang bleiben, da nach meiner Erfahrung früheres Trinken meist zum Rückfall führt. Wenn Sie während ihrer Therapiezeit ein ganzes Jahr lang trocken bleiben, dann werden Sie wahrscheinlich wieder kontrolliert trinken können, das heißt, dass das Trinken für Sie kein Problem mehr sein wird. Zu unserer Abmachung gehört, dass sie nicht nur abstinent bleiben, sondern in jeder Hinsicht aktiv an der Behandlung mitarbeiten müssen. Ich als Therapeut arbeite mit Ihnen an Ihrem Problem, solange Sie dies wünschen. Jeden Montagvormittag habe ich um 10.00 Uhr Zeit für Sie (Angebot).

Mr. Jones: Gut, ich komme nächsten Montag (Annahme des Angebotes).

2. Leistung und Gegenleistung

Da der Therapeut eine Leistung vollbringt, enthält jeder Vertrag auch Angaben über die Gegenleistung. Die Gegenleistung des Klienten ist bei Therapie üblicherweise eine Geldzahlung.

3. Geschäftsfähigkeit

Die Geschäftsfähigkeit der Klienten ist in einigen Fällen eingeschränkt. Das betrifft Minderjährige. Der Vertrag kann in solchen Fällen nur zustande kommen, wenn die Eltern Vertragspartner sind.

Klienten, die den Inhalt und die Folgen der Vertragsvereinbarungen nicht überblicken können, kann keine Therapie auf vertraglicher Grundlage erfolgen, z.B. Klienten mit akuten (kurzfristigen) Psychosen.

Es kann auch kein Vertrag geschlossen werden mit Menschen, die unter Einfluss von Alkohol oder bewusstseinsverändernden Drogen stehen.

4. Vertragsgegenstand und geltende Gesetze

Der Vertrag und die Gegenleistung müssen den rechtlichen Normen und der öffentlichen Moral entsprechen.

Steiner betont, dass die Transaktionsanalyse von Skripts nur mit Vertrag stattfinden kann. Es liegt daran, dass die Grundlagen der TA nur die Behandlung mit gegenseitiger Übereinkunft zulassen. Das Besondere an einem Vertrag der TA ist, dass dieser als Arbeitsvoraussetzung gefasst wird. Das unterscheidet sich von der Psychoanalyse. Denn der Vertrag in der Psychoanalyse bindet nur den Klienten, aber nicht den Analytiker (ebd., S.241).

Das Wissen über den Ablauf der Beratung und die hervorgehobene Bedeutung von Verträgen ist für BeraterInnen, die sich mit TA beschäftigen, unabdingbar. So kann man die Beratung strukturieren und kleinschrittig planen. Es ist außerdem auch Raum für individuelle Gestaltung der Beratung.

3.2. *Aussteigen aus dem Drama-Dreieck*

In Kapitel 2.9. wurde das Drama-Dreieck beschrieben. Hierbei geht es darum, aufzuzeigen, wie man aus einem solchen Spiel aussteigen kann.

Hagehülsmann/ Hagehülsmann/ Anderegg meinen, dass Menschen sich über solche Spielabläufe im Drama-Dreieck bewusst werden sollten. Die Betroffenen sollten ihre Rollen und den Nutzen aus dem Spiel erkennen. Es muss dem Betroffenen klar werden, auf welche konstruktive Weise der Nutzen vom Spiel erlangt wird, um das destruktive Spiel aufzugeben. Hilfreich sehen Hagehülsmann/ Hagehülsmann/ Anderegg, wenn Gespräche und Begegnungen unter Einschaltung des Erwachsenen-Ich geführt werden. Es wird geraten die Rollen aufzugeben. Für diese Autoren ist die beste Art aus dem Drama-Dreieck auszusteigen, die eigenen Ziele zu verfolgen (Hagehülsmann/ Hage-

hülsmann/ Anderegg 2007, S.51). Rüttinger plädiert auch zum Aufgeben der Rollen. Möglich wird es, wenn das Gegenüber eine unerwartete Antwort auf die ursprüngliche Rolle gibt (es kommt keine komplementäre Antwort). So kommt man auf eine ebenbürtige Beziehung. Rüttinger und auch Hagehülsmann/ Hagehülsmann/ Anderegg machen sogar Empfehlungen, um sich nicht in diese drei Rollen zu begeben (Rüttinger 2010, S. 68, Hagehülsmann/ Hagehülsmann/ Anderegg 2007, S.51):

Bei Rettern

- Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche direkt auszudrücken

Bei Verfolgern

- Negatives Feedback durch positives Feedback ersetzen

Bei Opfern

- nicht hilflos und abhängig machen

Steiner macht auf die lauernde Gefahr aufmerksam: Eine Beratung kann die Beteiligten in die Rollen des Dreiecks verstricken, insbesondere in die Retter- und die Opferrolle. Um das zu vermeiden, plädiert Steiner auf die Haltung des Beraters „Ich bin O.K., du bist O.K.“ (Steiner 2009, S. 229). Steiner gibt sogar eine Anleitung zur Vermeidung des Spiels in Gruppentherapie (ebd., S. 232 ff.):

1. Situationen, in denen Menschen Hilfe suchen, sind potenziell Retter- und Opfer-Situation darstellt. Die überlegene Rolle des Retters verringert die Selbsthilfefähigkeiten des Opfers. Deshalb sollte die beratende Person auf folgendes achten:
 - a) Keine Hilfe ohne Vertrag!
 - b) Niemanden für hilflos halten (außer bei Bewusstlosigkeit).
 - c) Wenn der Klient sich hilflos fühlt, dann sollte der Berater, ihm helfen, seine vorhandenen Kräfte zu mobilisieren.
 - d) Die Verantwortung in der Beratung ist geteilt, der Klient übernimmt 50% und der Berater übernimmt 50% der Arbeit.
 - e) Berater sollten nichts tun, was sie nicht wirklich möchten.
2. Die Retterrolle hat im Verhältnis zur Opferrolle Macht und Überlegenheit. Die Opferrolle hat im Verhältnis zur Retterrolle Unterlegenheit und Hilflosigkeit. Beide Rollen führen unvermeidlich zu einem Stau von Ärger und Verdruss. Beide Rollen können sich zu Verfolgerrolle entwickeln. Deshalb sollte die beratende Person auf folgendes achten:

- a) Berater sollte alles vermeiden, was ihn in eine Position des Überlegenen bringt (z.B. keinen besonderen Stuhl benutzen, nicht teurer als die Gruppenmitglieder kleiden).
- b) Wenn der Berater auf ein Gruppenmitglied ärgerlich wird, dann hat er sich ins Drama-Dreieck begeben. Die Rollen sollten dann wieder analysiert werden und es sollte ein Ausstieg aus dem Drama-Dreieck erfolgen.
- c) Als Berater sollte darauf geachtet werden, dass sich kein Ärger bei den Gruppenmitgliedern staut. Es ist auf das Loswerden der Rabattmarken zu achten. Die Teilnehmer sollten ermuntert werden, aus dem Erwachsenen-Ich zu sprechen.
- d) Der Berater darf nicht vergessen, dass die Spiele nicht gespielt werden, solange er nicht mitspielt. Die Fähigkeit des Beraters ist abhängig davon, inwieweit er es versteht, das Retter-Opfer-Spiel zu vermeiden.

Erfolgt die Vermeidung des Spiels, so entgeht man skriptgebundenem Verhalten. KlientInnen lernen ihren Stimulus-Hunger auf eine andere Art und Weise zu befriedigen.

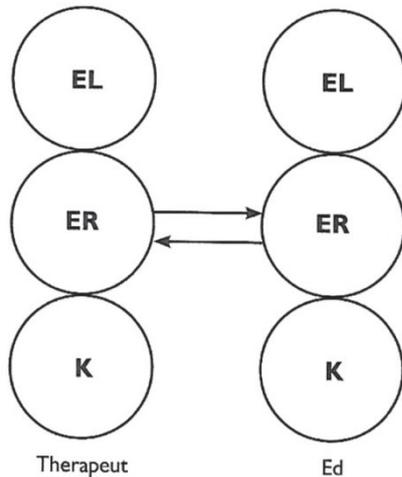
Gestaltet man also die Beratung auf diese aufgezeigte Weise, so ist es ein Schritt in Richtung Aufgeben des Skripts.

3.3. *Strategien der Skript-Therapie*

Wie bereits in Kapitel 3.2. beschrieben wurde, ist es in der Beratung wichtig, dass der Berater aus seinem Erwachsenen-Ich heraus, Spiele des Drama-Dreiecks vermeidet. Solche Spiele erfolgen meistens aus dem Eltern- oder Kind-Ich. Für eine wirksame Skript-Therapie ist es jedoch wichtig, gerade dort anzusetzen und nicht mit einer emotionslosen Erwachsenen-Ich-Haltung. Für den Berater ist es daher wichtig, in der Transaktion die Ich-Zustände zu identifizieren und zu analysieren. Das wird dann für die Skriptarbeit genutzt, um Strategien und Beziehungsformen zu entwickeln. Diese Strategien (Antithese, Geleitschutz usw.) werden aus dem Eltern- und Kind-Ich des Beraters eingesetzt. Es sei darauf hingewiesen, dass diese Strategien zwar den Beziehungsformen im Drama-Dreieck ähneln, dürfen mit diesen jedoch nicht verwechselt werden (Steiner 2009, S. 242). Im weiteren Verlauf werden diese Strategien vorgestellt.

Die Ebene „Arbeit“

Der Schwerpunkt der Transaktionen auf der „Arbeitsebene“ liegt auf der rationalen Erkenntnis. Die „Arbeit“ erfolgt demzufolge zwischen ER des Beraters und ER des Klienten. In der Abbildung 12 ist es grafisch mit einem passenden Beispiel zu sehen.



a) „Arbeit“:

Therapeut (ER): „Warum bist du unglücklich?“

Ed (ER): „Ich glaube, weil ich einsam bin.“

Abbildung 12: Steiner 2009, S. 248

Zunächst erfolgt die Abklärung. Der Klient trägt sein Problem vor, das dann abgeklärt wird, ob wirklich eine „Arbeit“ zu leisten ist. Es wird auch geschaut, ob eine Lösung möglich oder wünschenswert ist. Als nächstes wird folgende Frage offen oder indirekt formuliert: „Du weißt jetzt, was dein Problem ist. Und was machst du jetzt damit?“ (vgl. ebd., S. 243 ff.).

Spielen statt Arbeiten

Es gibt vieles zu beachten für den Berater. Zum einen sollte die Beratung nicht in Spiele ableiten. Deshalb ist es für den Berater wichtig, eine menschliche und freundlich zugewandte Haltung den Klienten gegenüber zu leben. Es ist außerdem darauf zu achten, dass der Klient sich an den Vertrag hält.

Antithese oder Befehl

Die Transaktion von Berater und Klient erfolgt vom Eltern-Ich zum Kind-Ich. Wenn der Berater bestimmte Transaktionen für gefährlich einstuft, dann kann er den Ablauf mit

der Antithese oder dem Befehl ab- oder unterbrechen. Es stellt dann eine Art Notbremse dar, wie die Abbildung 13 aufzeigt.

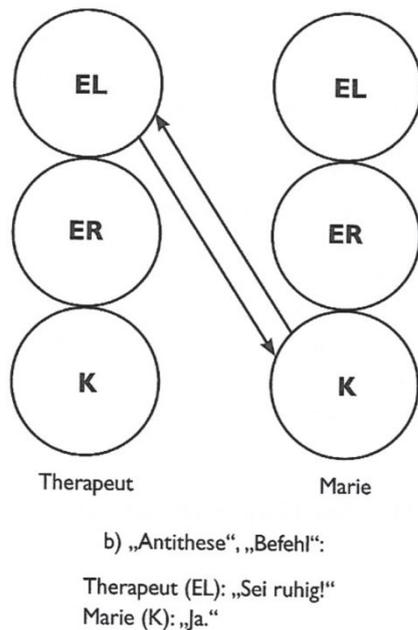


Abbildung 13: Steiner 2009, S. 248

Kurze und kategorische Kommandos gehören in das notwendige Repertoire des Beraters. Folgende Beispiele zeigen die Sinnhaftigkeit dieser Intervention:

- Ein Gruppenmitglied, der unter Einfluss von Drogen steht, unterbricht ständig die Sitzung. Der Berater kann schließlich kurz und barsch ein Befehl geben z.B. „Halt den Mund!“ (ebd.).
- Die antithetische Transaktion hat sich besonders bei Menschen mit zerstörerischen Skripts bewährt. Es gibt passend zum jeweiligen (selbstzerstörerischen) Skript bestimmte Standard-Antithesen z.B. „Bring dich nicht um!“, „Du sollst deine Kinder nicht schlagen“ (ebd.).

Laut Steiner haben Klienten berichtet, dass die antithetische Einschärfung oder der Befehl des Beraters eine positive Wirkung hatte. Denn vor ihrem Abgrund hörten sie den Befehl oder die Antithese des Beraters.

Die Galgentransaktion

Der Klient verleitet den Berater über ein Skript-Verhalten zum Lächeln. Dieses Vergnügen stammt aus dem Schweine-Eltern-Ich, das das Kind-Ich für ein selbstzerstörerisches Verhalten belohnt. Wenn der Berater lacht, verstärkt er damit das Grinsen des

Schweine-Eltern-Ich über die wieder einmal wirksam gewordene Einschärfung. Folgendes Beispiel untermalt die Erklärung:

Herr Weiß, ein selbstzerstörerischer Alkoholiker, kommt in die Beratung und sagt: „Ich hatte gestern Nacht einen wahnsinnigen Unfall – ha, ha.“

- Schaut man den verbalen Gehalt an, so ist dieser auf der Ebene ER – ER.
- Das „ha, ha“ gehört auf die Ebene K – K, K – EL, oder EL – K.
- Das „ha, ha“ von Herr Weiß ist hauptsächlich an das Schweine-Eltern-Ich gerichtet.
- Das Kind-Ich lernt durch Verstärkung, wobei Verstärkung reizabhängig ist.
- Daraus kann man schlussfolgern, dass ein Grinsen der Gruppenmitglieder einen verstärkenden Reiz darstellt, um das selbstzerstörerische Verhalten des Kind-Ich aufrechtzuerhalten.

Aus dem Beispiel ist deutlich geworden, welche Aufgabe für den Berater daraus erwächst. Das skriptabhängige selbstzerstörerische Verhalten sollte genau identifiziert werden und darüber sollte nicht gelacht werden (vgl. ebd., S. 249).

Die Ebene „Erlaubnis“ (Permission)

Das Konzept der 3 P wurde bereits in Kapitel 1.2.1. vorgestellt. In diesem Kapitel wird es mit Intervention verknüpft. Bei der Erlaubnis geht es darum, dass der Berater versucht, den Klienten wieder auf den früheren skriptfreien Zustand seines natürlichen Kind-Ich zurückzuführen. Bei der Skriptanalyse geht man davon aus, dass der Berater beispielsweise einem Alkoholiker erlauben muss, nicht zu trinken. Der Alkoholiker trinkt nämlich zwanghaft. Es liegt eine Verstrickung in ein Skript vor, das als Ergebnis der elterlichen Einschärfung entstanden ist. Daraus kann man schlussfolgern, dass der Alkoholiker unter dem ständigen Befehl steht, zu trinken. Vom Berater braucht er die Erlaubnis aufzuhören. Die Erlaubnis enthält zwei Ebenen:

1. Die Ebene EL – K, auf der ein Befehl ausgesprochen wird.
2. Die Ebene ER – ER, auf der der Befehl logisch und rational erklärt wird (vgl. ebd., S.250).

Steiner weist darauf hin, dass jede im Skript enthaltene Einschärfung eine gesonderte Erlaubnis braucht. Es wird nämlich davon ausgegangen, dass bei der Beseitigung der tief greifenden Einschärfung, andere, weniger einschneidende Einschärfungen, sichtbar werden.

Die Ebene „Geleitschutz“ (Protection)

Zu der skriptanalytischen Methode gehört der Geleitschutz, der von P. Crossmann (1966) begründet wurde. Es wird davon ausgegangen, dass mit der Erlaubnis des Beraters der Klient über alte Verhaltensgrenzen hinausgeht. Dabei hat der Klient häufig mit elterlichen Einschärfungen zu kämpfen. Es wird als fremdes Terrain beschrieben, auf dem sich die Klienten voller Angst und ohne schützende Hand der Eltern befinden. Der Berater muss auf solches existentielle Vakuum gefasst sein. Denn die Aufgabe des Beraters besteht nun darin, die den gewohnten Schutz der Eltern außerhalb der alten Skriptgrenzen zu ersetzen. Ohne die Hilfe des Beraters kann der Klient wieder Schutz innerhalb der sicheren Grenzen des alten Verhaltens suchen und erneut in den Bann der bösen Hexe geraten. Das würde bedeuten, dass das Skript verfestigt wird. Außerdem würde der Klient dann die Erfahrung machen, dass der Berater schwächer ist als die böse Hexe und dass man dem Berater nicht trauen kann. Daraus kann man die Voraussetzung für den Geleitschutz ableiten: Der Klient muss sich auf den Berater verlassen können. Steiner gibt einen ganz praktischen Tipp:

Der Augenblick für die Erlaubnis und den Geleitschutz mit Behutsamkeit wählen d.h. nicht vor den Ferien oder nicht bei einer langen Warteliste. Da das Bedürfnis nach Geleitschutz jederzeit auftreten kann, sollte der Berater auch außerhalb der Sprechstunden für den Klienten verfügbar sein z.B. am Telefon (vgl. Steiner 2009, S. 251).

Steiner macht auch darauf aufmerksam, dass der Geleitschutz auch zu einem Rettungsspiel auffordern kann. Jedoch sind diese beiden Formen gut voneinander zu unterscheiden. Beim Geleitschutz sind beide Seiten zufrieden und das Gespräch dauert nicht lange. Beim Drama-Dreieck spielen andere Gefühle die entscheidende Rolle und das Gespräch dauert sehr lange. Steiner stellt vor, wie ein typisches Gespräch aussieht, wenn eine Geleitschutz-Transaktion erfolgt: (vgl. ebd., S. 252 f.):

Jane: Hallo!
Therapeut: Hallo!

Jane (weint): Ich habe Angst.
 Therapeut: Was ist denn los?
 Jane: Ich weiß nicht. Ich habe solche Angst und ich glaube, ich bringe mich um.
 Therapeut: Ich verstehe. Es macht viel Angst, wenn du gegen dein Skript handelst. Ruf doch einen Freund an und geh heute ins Kino.
 Jane: Das klingt ganz gut. Ich versuch es mal.
 Therapeut: Gut! Halt die Ohren steif, du kannst mich immer anrufen, wenn die Angst wiederkommt.
 Jane: Es geht schon besser. Danke.
 Therapeut: Alles Gute!
 Jane: Tschüss!

An dem Beispiel ist zu erkennen, dass Jane bereitwillig die Verantwortung für ihre Gefühlslage und den Rat des Therapeuten annimmt.

Steiner spricht von den wichtigsten Eigenschaften eines Skriptanalytikers. Folgende Ich-Zustände gehören dazu: Das starke Erwachsenen-Ich, das rational und intuitiv urteilen kann. Das (liebende und schützende) nährende Eltern-Ich gehört dazu. Aber auch das fröhliche Kind-Ich ist eine der wichtigen Eigenschaften. Steiner sieht das Schweine-Eltern-Ich als therapeutisch wertlos (vgl. ebd.).

Die Ebene „Gegengewicht“ (Potency)

Auf dieser Ebene beschreibt Steiner, dass der Therapeut bei der Behandlung als ein wirksames Gegengewicht gegen die Widerstandskraft der zu behandelnden Skripts fungieren sollte. Mit dem „therapeutischen Gewicht“ meint Steiner die Fähigkeiten des Therapeuten, ein Leiden schnell und wirksam zu behandeln. Anders ausgedrückt, muss der Therapeut dem Gewicht der elterlichen Einschärfung ein Gegengewicht entgegen setzen.

Potency wird häufig mit dem Wort „Omnipotenzfantasie“ aus der Psychoanalyse gleichgesetzt. Der Unterschied besteht aber darin, dass dem Therapeuten aus der TA eindeutig seine Grenzen bewusst sind. Denn Potency endet dort, wo ein Rettungsspiel beginnt.

Im Folgenden werden einige Techniken vorgestellt, die die therapeutische Arbeit vorantreiben und das therapeutische Gegengewicht festigen (ebd., S. 255 ff.):

➤ „Erlaubnisgruppen“

Die Erlaubnisgruppen werden eingeführt, um das therapeutische Gegengewicht verstärken zu können. Solche Gruppen werden von einer anderen Person geleitet. Das ist ein zusätzliches Angebot für Klienten, deren elterliche Einschärfung nicht nur das Denken und Sprechen blockieren, sondern auch die physische Bewegungsfreiheit. Das betrifft beispielsweise die Fähigkeit, andere Menschen zu berühren oder sich berühren zu lassen, die Fähigkeit zu großen und graziösen Bewegungen, aber auch Lachen, Weinen, Tanzen und regungsloses Verharren, Bewegungen mit sexuellem oder aggressivem Ausdruck oder Entspannung. Jeder Klient kommt zu diesen Gruppenstunden mit seinem individuellen Vertrag z.B. „Erlaubnis zu tanzen“, „Erlaubnis andere zu berühren“, „Erlaubnis zum Führen statt zum Folgen“ (ebd., S. 255).

➤ Hausaufgaben

Zwischen den Beratungsterminen bekommt der Klient Hausaufgaben auf. Das dient dem Weiterarbeiten an der Erfüllung des Vertrages. Inhaltlich richten sich die Hausaufgaben nach der Art des Problems. In der Beratung werden die Hausaufgaben-Themen ausgearbeitet. Beispielsweise bekommt der Klient die Aufgabe durch systematische Desensibilisierung die sozialen Ängste abzubauen (Verfahren aus der Verhaltenstherapie). Mit sehr einfachen Schritten wird begonnen, wobei der Schwierigkeitsgrad steigt: Nach der Uhrzeit fragen, einen komplizierten Weg erfragen, Leute auf der Straße anlächeln, einzelnen Menschen ein Kompliment wegen ihres Aussehens machen, kurze Unterhaltungen durchstehen usw. Der Klient lernt auf diese Weise, Streicheleinheiten zu bekommen. Zu jeder Hausaufgabe schreiben die Klienten einen Bericht (ebd., S. 256 f.).

Diese Strategien zeigen ganz deutlich, dass sich der Berater über die Ich-Zustände bewusst sein sollte. Außerdem sind es ganz praktische Interventionen, die in den Methodenkoffer von Beratern gehören. Da die drei grundlegenden Skripts nach Steiner immer wieder eine Bedeutung spielen, werden Interventionen im weiteren Verlauf aufgezeigt.

3.4. Beratung in Bezug auf die drei grundlegenden Skripts

In Kapitel 2.7. ging es um den Skript-Schlüssel, der sich aus den drei Grundformen nach Steiner und der sechs Typen nach Berne entwickelt von H. Wahking wurde. In diesem Kapitel geht es um die Therapie der drei Grundformen (Depression, Wahnsinn, Lustlosigkeit) nach Steiner. Denn Steiner meint, dass mit diesen drei Formen alle Berei-

che psychischer Störungen abgedeckt sind. Er schließt es jedoch nicht aus, dass es eine Mischform aus den drei Skriptformen geben kann. Um therapeutische Wege aus den Fesseln solcher Skripts zu finden, ist es ratsam, gesonderte, therapeutische Strategien zu entwickeln (Steiner 2009, S. 221). Im weiteren Verlauf werden einige Strategien zu jeder Form aufgezeigt.

3.4.1 Depression

Die Depression in diesem Kapitel wird unter dem Gesichtspunkt betrachtet, dass der betroffene Mensch einen Mangel an Streicheleinheiten bekommt. Das Ziel der Therapie ist es also, Wege aufzuzeichnen, wie der Betroffene die gewünschten Streicheleinheiten bekommt.

Steiner geht davon aus, dass die Depression durch eine künstliche Verknappung von Streicheleinheiten entsteht. Durch die Einschärfungen kommt es zu einer künstlichen Verknappung und damit zu einem Mangel an Streicheleinheiten. Steiner hat ein sehr interessantes Verhältnis, zwischen dem Verlangen nach Streicheleinheiten und den Wünschen danach, aufgestellt: „Je größer unser Verlangen wird, umso sorgfältiger verbergen wir unsere Wünsche“ (ebd., S. 261). Diejenigen, die viele Streicheleinheiten bekommen, denen fällt es also nicht schwer noch mehr davon zu fordern. Im Gegensatz zu denjenigen, die wenig Streicheleinheiten bekommen. In solchen Fällen kommt es zu einem Mangel und die Betroffenen werden sich wahrscheinlich für ihre Bedürfnisse schämen und sie verbergen. In der Beratung geht es also darum diese Ökonomie der Streicheleinheiten zu überwinden(ebd., S. 260 f.). Es muss also jeder Einschärfung eine Erlaubnis entgegengesetzt werden, so dass die Versorgung wieder in Gang kommt, das Skript „Keine Liebe“ aufgegeben wird und der Depression schließlich ein Ende gesetzt wird. Für Betroffene ist es also wichtig, den Wunsch nach Streicheleinheiten zu äußern, Streicheleinheiten annehmen und geben, unerwünschte Streicheleinheiten zurückweisen und auch sich selbst mit Streicheleinheiten zu versorgen. Es muss außerdem gelernt werden, welche Art von Streicheleinheiten angenehm ist. In zwei Gruppen können Streicheleinheiten eingeteilt werden:

- Körperliche z.B. Umarmungen, Küsse, einander berühren, die ihrerseits heftiger oder sanft, sinnlich oder einfach freundschaftlich, behütet oder neckend sein können

- Verbale können sich auf äußere Erscheinung (Gesicht, Körperhaltung, Bewegung) oder auf die Persönlichkeit beziehen (Intelligenz, Liebeswürdigkeit, Mut) beziehen

In der therapeutischen Gruppe gibt es keine Ökonomie der Streicheleinheiten. Jedoch ist es eine wichtige Aufgabe des Klienten zu lernen, auch außerhalb der Gruppe, also in seinem sozialen Umfeld, Streicheleinheiten erhalten zu können. Folgende Übungen können in Gruppensitzungen durchgeführt werden. Der Ausdruck „Schüler“ steht für den Teilnehmer, der lernen soll (ebd., S. 266 f.).

Streicheleinheiten geben

Der Schüler geht im Kreis herum und gibt jedem Gruppenmitglied eine Streicheleinheit. Weitere Abwandlungen der Übung sind möglich. Beispielsweise sucht sich der Schüler ein bestimmtes Gruppenmitglied aus und gibt ihm so viele Streicheleinheiten, wie ihm einfallen.

Streicheleinheiten fordern

Der Schüler steht in der Mitte des Raumes und erhält von den Gruppenmitgliedern Streicheleinheiten. Dabei wird gelernt, dass die Streicheleinheit so angenommen wird, wie sie gegeben wird. Eine andere Möglichkeit besteht darin, dass der Schüler eine ganz bestimmte Art von Streicheleinheiten von einer bestimmten Person fordert.

Selbstversorgung und nährendes Eltern-Ich

Aus der Mitte des Raumes heraus, formuliert der Schüler positive Aussagen über sich selbst. Die Gruppenmitglieder helfen ihm mit Vorschlägen.

Massage

Wenn der Klient aufgrund des Mangels an Streicheleinheiten ausgehungert ist, kann er keine verbalen Streicheleinheiten mehr annehmen. Dann hilft eine Massage-Gruppe. Zahlreiche Streicheleinheiten von Kopf, Nacken, Rücken, an den Beinen und Füßen werden gegeben. Die Massage ist eine Möglichkeit das Erwachsenen-Ich in Bewegung zu bringen.

Es ist angedacht, dass die Übungen in der Gruppentherapie auch auf den eigenen Alltag übertragen werden können (Steiner 2009, S. 267).

3.4.2. Wahnsinn

Im Kapitel 1.5. wurde die gekreuzte Transaktion beschrieben. Das Wissen darüber ist die Voraussetzung, um die Therapie des Wahnsinns zu verstehen. Das Leugnen spielt dabei eine wichtige Rolle. Zu dieser Transaktion gehören zwei Seiten, der Leugnende und der Geleugnete. Der Leugnende verweigert eine Reaktion auf die Aussage des Geleugneten. Der Geleugnete akzeptiert das Ausbleiben einer Reaktion und belässt es bei der Leugnung. Da einige Menschen bereit sind, sich auf die Leugnung des Gegenübers einzulassen, erleben sie auch viel mehr Leugnungen ihrer Aussagen durch andere. Steiner zieht eine Schlussfolgerung aus solchen Gegebenheiten: „Menschen, die häufig geleugnet werden, werden verwirrt und in Einzelfällen schließlich verrückt“ (Steiner 2009, S. 268). In der therapeutischen Arbeit sollten also Betroffene die Antithese zur Leugnung, dem Abklären, erlernen. Die Leugnung wird durch Abklärung neutralisiert. Die Gefühle, die geklärt werden müssen, werden ernst genommen und erwidert.

In therapeutischen Gruppen wird das Abklären mit einem Rollenspiel gelernt. Der Lernende ist der Geleugnete, sein Partner ist der Leugner. Die Aufgabe des Partners ist es eine Abklärung zu verhindern. Da der Geleugnete von einer Leugnung zur nächsten immer sprachloser wird, helfen die anderen Gruppenmitglieder mit Vorschlägen für den Umgang mit den jeweiligen Leugnungen.

3.4.3. Lustlosigkeit

Steiner behauptet, dass die Arbeit mit Drogenabhängigen durch die Konzentration auf die Körperempfindungen wirksam erfolgen kann. So gelangt nämlich der Klient wieder Kontakt zu seinen Lust- und Schmerzgefühlen (Steiner 2009, S. 274). Aber es bedarf einer systematischen Erarbeitung des Kontaktes zu seinen Körperfunktionen. Da der Atem sowohl willkürlich, als auch unwillkürlich gesteuert werden kann, können Atemübungen als Intervention eingesetzt werden. Durch den Atem kann man zu den anderen Körperfunktionen wieder Verbindung aufnehmen. Ungeachtet erfolgt die Atmung meistens flach und unzureichend. Beim kräftigen Durchatmen (zuerst in den Bauch, dann in die Brust und hoch bis zu den Schultern) und anschließendem Ausatmen, wird die Lunge mit unglaublich viel Sauerstoff gefüllt. Der Sauerstoff gelangt schließlich über die Blutgefäße in das Zellgewebe des Körpers. Durch die Hyperventilation wird zusätzliche Energie in kaum spürbare Körperbereiche zugeführt. So kann man diese Bereiche dann wieder wahrnehmen. Darüber hinaus nimmt man die Körperregionen so wahr, wie sie tatsächlich sind. Sie können gelähmt, inaktiv, schwerfällig, verkrampft, verdreht, abge-

koppelt usw. sein. Ein Beispiel schlägt die Brücke zu der Skriptarbeit (Steiner 2009, S. 274 f.):

Ann hatte sehr schöne lange Beine, die sie höchstens dann wahrnahm, wenn andere Menschen darauf schauten oder wenn sie sich lange Kleidung anzog, um sie verbergen zu können. Sie selbst hielt ihre Beine nicht für schön, sondern für „blöd und hässlich“. Sie hatte auch kein richtiges *Gefühl* in ihren Beinen, es sei denn, sie schmerzten vom vielen Gehen. Ihre Beine waren „einfach da unten und bewegten sich“ und trugen Ann. Da sie beim Gehen ihr Gewicht auf die Zehen und nicht auf den ganzen Fuß verteilte, wirkte ihre Körperhaltung linkisch. Sie hatte zu ihren Beinen ein Verhältnis wie andere Menschen zu einem Fahrrad: Für sie waren die Beine ein Fortbewegungsmittel und kein Teil ihrer selbst. Ihr Verhältnis zu Gesicht, Kopf, Schultern und Brüsten war ganz anders: Mit diesen Körperteilen fühlte sie sich verbunden und dort spürte sie auch das Zentrum ihrer selbst. Als sie tief atmete und ihre Beine reichlich mit Sauerstoff versorgte, *fühlte* sie sie plötzlich und die Trennung zwischen ihren Beinen und ihrem Selbst war für kurze Zeit tatsächlich aufgehoben. Sie wusste nun, wie sich ihre Füße fühlten, eine

Erfahrung, die ihrem Kopf (ihrem Zentrum) bisher entgangen war. Zum ersten Mal nahm sie wahr sie, dass sich ihre Beine tot anfühlten, eng umschnürt wie eine Mumie. Sie spürte auch das Verlangen ihrer Beine nach großen Schritten, dass sie nackt sein wollten und sich Wind und Sonne wünschten. Und sie spürte auch, dass ihre Beine es hassten, immer wieder von gierigen Männerblicken angestarrt zu werden.

Als das lebendige „Bein-Gefühl“ wieder schwand, bewahrte sie sich dennoch ein ganz reales Gespür. Besonders das Verlangen ihrer Beine nach Klettern, Gehen und Laufen in Luft und Sonne blieb ihr im Bewusstsein. Sie wurde sich ihrer im Wesentlichen geschlechterrollen-bezogenen Körper-Einschärfungen bewusst: „Spreize die Beine nicht (das ist sexy)!“, „Entblöße deine Beine nicht (das provoziert)!“, „Du darfst nicht rennen (das tut eine Dame nicht)!“ Sie spürte auch Zuschreibungen wie z.B. „Du hast schöne Beine (setz dich ruhig hin und lass die Herren schauen)!“ Sie entschloss sich zum Kauf kurzer Turnhosen und sie lief, wohin sie wollte. Wenn die Leute auf ihre Beine sahen, dann verbarg sie sie oder freute sich über die Blicke – gerade so, wie ihr zumute war. Ihre Beine machten eine körperliche Veränderung durch. Sie wurden sicherer und anmutiger. Viel wichtiger war jedoch, dass ihre Beine nun zu ihrem Zentrum gehörten, dass sie Spaß an ihnen hatte. Ann konnte sich von nun an über die Beachtung, die ihre Beine fanden, freuen und wird wahrscheinlich noch im hohen Alter anmutig und sicher auf ihnen gehen, während ihre Mutter schon mit 65 nur noch daherschlurft und kein Gespür mehr dafür hat, dass ihre Beine zum schwungvollen Gehen bestimmt sein könnten.

Durch die Konzentration auf einen Körperteil durch Atmung, kann also das Skript überwunden werden, wie das Beispiel zeigt.

In Beratungssitzungen kann man Klienten darum bitten mehrmals tief auszuatmen, wenn sie zarte Gefühle ausdrücken möchten. Denn mit prall gefüllten Lungen lässt es sich zwar gut schreien und heulen, aber kaum bitten, weinen oder flüstern. Wenn Klienten

ten zornig sind und mit Überzeugungskraft sprechen möchten, dann kann man sie auffordern mehrmals ganz tief einzuatmen.

Es sind einige Möglichkeiten aufgezeigt, wie KlientInnen aus dem geschriebenen Skript aussteigen können. Für die Berater heißt es, Bereicherung für das Handlungsrepertoire.

3.5. Interventionen nach Berne

Schlegel stellt acht therapeutischen Interventionen in Bezug auf die Gruppentherapie nach Berne vor. Außerdem weist Schlegel darauf hin, dass die einzelnen Interventionen nicht scharf voneinander zu trennen sind. Berne hat vorgesehen, dass die Interventionen aufeinander aufbauen, jedoch schreibt Schlegel, dass die Reihenfolge durchaus variieren kann. Die Beschäftigung mit den Interventionen in dieser Arbeit dient als Anregung und als Handwerkszeug für die Berater (vgl. Schlegel 1995, S. 288).

„Befragung [Interrogation]“

Bei der Befragung geht es um die Erhebung der Vorgeschichte. Berne unterstreicht zwar die Wichtigkeit der psychiatrischen Vorgeschichte, warnt aber davor, sich nur auf diese zu beziehen. Außerdem sollen die Fragen als Intervention verstanden werden, die dazu dienen, für die Behandlung entscheidende Punkte herauszufiltern. Entscheidende Punkte meinen, den Konflikt, der hinter den Beschwerden der Klienten steckt. Auf diesen Konflikt sollte dann therapeutisch eingegangen werden.

Die Frage richten sich an das Erwachsenen-Ich des Klienten. Der Therapeut schaut auch gleichzeitig, ob der Klient in der Lage ist sein Erwachsenen-Ich zu aktivieren (vgl. ebd., S. 289).

„Hervorhebung [Specification]“

Die erhaltenen Informationen aus der Befragung werden vom Therapeuten aufgegriffen und zusammenfassend wiederholt. Es wird dabei geschaut, welche Ich-Zustände mobilisiert werden. Diese Hervorhebungen könnten auch für die Vorbereitung zu späterer transaktionsanalytischer Deutung dienen.

Bei dieser Vorgehensweise gibt es Parallelen zu der Psychoanalyse. Es wird nämlich geschaut, in wie weit die Widerstände des Klienten bzw. seine Offenheit gegenüber „dem Unbewussten“ sein könnte (zit. nach ebd., S. 290). Genauer gesagt wird geschaut, wie die Bereitschaft des Klienten ist, den eigenen Bezugsrahmen in Frage zu stellen.

Dabei ist es für den Berater wichtig auszuprobieren, wie weit er gehen darf, „ohne dem ‚Kind‘ des Patienten Angst zu machen“ (zit. nach ebd.).

„Konfrontation [Confrontation]“

Es ist eine Intervention, die Informationen des Klienten aufgreift, die auf eine Unvereinbarkeit hindeuten. Die Konfrontation bringt das Eltern-Ich, das Kind-Ich und das getrübteten Erwachsenen-Ich aus dem Konzept und richtet sich an den ungetrübteten Teil des Erwachsenen-Ich (Trübungen wurden in Kapitel 1.3. beschrieben). Es wird darauf hingewiesen, dass die Konfrontation nicht als Kritik formuliert werden sollte, da es eine aggressive Färbung ergeben würde. Die Formulierung sollte als Vermutung (z.B. „Ich habe den Eindruck, sie hatten damals das Leben genossen, obgleich sie gestern sagten, sie hätten dem Leben noch nie irgendetwas abgewinnen können!“), als sachliche Feststellung (z.B. „Sie haben soeben gelächelt, als sie vom Tod ihres Vaters sprachen!“) oder Frage (z.B. „Könnte Sie nicht die Freude am Alleinsein daran hindern, Freunde zu gewinnen, was Sie doch als Ziel vorgenommen haben?“) erfolgen (ebd., S. 291 f.).

Die Konfrontation macht also den Klienten darauf aufmerksam, was er bis jetzt nicht beachtet hat, weil es nicht in sein Selbst- und Weltbild passte. Folgende Arten von Widersprüchen könnten sein:

- 1) Zwischen bisherigen Vorstellungen von sich selbst und tatsächlichem Erleben und Verhalten
- 2) Zwischen bisherigen Vorstellungen von der äußeren Realität und der offensichtlichen Realität
- 3) Zwischen dem Ziel, was der Klient erreichen möchte und den seinem Verhalten
- 4) Zwischen dem offensichtlichen emotionalen Gehalt von einer Aussage und den begleiteten äußeren und mimischen Äußerungen und Gebärden

Berne meint, dass die Konfrontation beim Klienten ankommt, wenn sie Betroffenheit auslöst. Das könnte sich z.B. in einem nachdenklichen Schweigen zeigen, das zu einem einsichtsvollen Aha-Erlebnis führt.

„Erläuterung [Explanation] oder Transanalytische Deutung“

Hierbei geht es nach Berne um einen Versuch das Erwachsenen-Ich des Klienten zu stärken und von Trübungen zu befreien. Diese Intervention setzt die Analyse von manipulativen Spielen bei Klienten voraus (vgl. ebd., S. 292 f.).

„Veranschaulichung [Illustration]“

Die Veranschaulichung erfolgt in Form einer Anspielung, eines Epigramms, einer Anekdote, einem Gleichnis oder einem Vergleich. Für Berne bietet diese Art der Illustration eine Möglichkeit, das Erwachsenen-Ich besser vom Eltern-Ich und vom Kind-Ich abzugrenzen. Außerdem sollte diese Veranschaulichung, nach Berne, humorvoll sein und leicht verständlich sein. Es ist gerichtet an das Erwachsenen-Ich und auch an das Kind-Ich des Klienten. Allerdings ist darauf zu achten, dass das Kind-Ich des Klienten nicht überempfindlich ist. Sonst könnte der Klient sich lächerlich vorkommen und entsprechende Rabattmarken sammeln (vgl. ebd., S. 294).

„Bestätigung [Confirmation]“

Es geht hierbei darum, dass das Erwachsenen-Ich noch schärfer und sicherer von den beiden anderen Ich-Zuständen abgehoben wird. Das Kind-Ich wird sozusagen „in seine Schranken verwiesen“ (zit. nach ebd., S. 295). Voraussetzung für diese Intervention ist, dass der Klient bereits fähig ist, sein Erwachsenen-Ich zu aktivieren, denn das Verweisen des Kind-Ich in die Schranken sollte nicht aus dem Eltern-Ich erfolgen, das könnte zu einem Triumph des Eltern-Ich führen. Wenn das Erwachsenen-Ich also aktiviert ist, dann könnten Symptome beherrscht werden und eine Beziehung konstruktiver gestaltet werden. Durch die Bestätigung ist es also möglich, dass die Klienten die Grenzen zwischen den Ich-Zuständen unterscheiden und dieses Wissen in ähnlichen Situationen anwenden können.

Diese Intervention hat Ähnlichkeit zu der Durcharbeit in der Psychoanalyse. Es geht nämlich auch darum, dass ein seelischer Konflikt erneut aufgegriffen wird, um die Entscheidung durch das Erwachsenen-Ich (psychoanalytisch: das Ich), das den Konflikt gelöst hat, nochmals zu bekräftigen. Es steckt die Erwartung dahinter, dass das Erleben und Verhalten im Alltag damit verändert wird. Im Sinne der Psychoanalyse ist das Durcharbeiten dann notwendig, wenn die Einsicht noch nicht zu einer zuverlässigen Verwandlung geführt hat. Da die verwandelte Einsicht im Alltag immer wieder vom Klienten geübt wird, spielt die „Erlaubnis“, die in Kapitel 3.3. beschrieben wurde, eine bedeutende Rolle.

„Deutung [Interpretation] oder Erlebnisgeschichtliche Deutung“

Es geht um Deutungen der Erlebnisse, die die Gegenwart prägen. Das wird erschlossen durch Erinnerungen, Träume, Phantasien, Symptome, Äußerungen, mitgeteilte Erlebens- und aus beobachtbaren Verhaltensweisen. Bei der Prägung handelt es sich um Gebote und Verbote, denen der Klient, ohne sich dessen bewusst zu sein, nachkommt. Die Deutung deckt also den verdrängten Konflikt auf. Diese Intervention erfolgt in Vorbereitung auf die Neuentscheidung des Klienten.

„Kristallisation [Cristallisation] oder: Den Patienten vor die Entscheidung stellen“

Der Begriff „(Aus-)Kristallisation“ könnte bildlich verstanden werden, „wenn etwas nach einer gewissen Zeit offenbar wird (zit. nach ebd., S. 299)“. Der Klient steht hierbei vor einer neuen Entscheidung, die er nach Berne selbst fällen sollte. Das Skript wiederholt sich also immer wieder, bis eine neue Entscheidung gefällt wird, die eine Änderung mit sich bringt.

Zielsetzung und Entscheidung stehen von Anfang bis Ende der Beratung im Vordergrund. Diese Fokussierung verhindert auch, dass die Beratung zu einem unverbindlichen Zeitvertreib wird. Schlegel betont auch, dass die TA als eine „entscheidungsorientierte Therapie“ bezeichnet wird (zit. nach ebd., S. 299).

Das Aufzeigen vieler verschiedener Interventionsmöglichkeiten ist sinnvoll, da man, als Berater, auf eine Vielfalt Klienten und der Beratungsanliegen trifft. Dieser Vielfalt sollten die Berater auch mit einem reichen Methodenkoffer begegnen. Mit angereichertem Handwerkszeug kann man auch individuell die Beratung gestalten.

3.6. Neuentscheidung

Stewart hat einen typischen Ablauf einer Neuentscheidungssequenz beschrieben. Dabei hat er die Erkenntnisse von Goulding und Goulding, McNeel, Pulleyblank und McCormick eingeflochten. In dieser Beschreibung ist auch die Rede von Notausgängen. Das meint die drei tragischen Skriptresultate. Dazu gehören nach Stewart Selbsttötung oder Selbstschädigung, Fremdtötung oder –schädigung und Verrücktwerden. „Schließen tragischer Notausgänge“ bedeutet, dass der Klient unter keinen Umständen die Skriptresultate auslebt. Denn die Voraussetzung für diese „typische Sequenz“ ist, dass der Klient die tragischen Notausgänge verschließt und dass ein Vertrag vereinbart wurde. Es sind acht Schritte, die zu einer Neuentscheidung beim Klienten führen. Wobei die Reihenfolge nicht strikt einzuhalten ist und eher überlappend ist (Stewart 2000, S. 224-251):

1) Vereinbarung des Stundenvertrags

Der Stundenvertrag ist ein Teil des Gesamtvertrages. Diese Vorgehensweise verschafft Klarheit über das Ziel des Klienten in der einen Stunde. Nach dieser Stunde wird geschaut, wie und ob das Ziel erreicht wurde. So vermeidet man ohne Vertrag zu arbeiten und einer verdeckten Tagesordnung zu folgen (Stewart 2000, S.171 ff.).

2) Das Wiederbeleben einer kurz zurückliegenden Szene

Der Klient wird dazu eingeladen, eine kurz zurückliegende Szene wieder zu erleben, die beispielhaft für das Beratungsanliegen ist. Die Beraterperson achtet dabei besonders auf Maschengefühle und dazugehörige Skriptüberzeugungen des Klienten beim Erzählen. Der besondere Akzent liegt dabei nicht auf dem Erzählen, sondern auf dem Erleben. Die Beraterperson bittet den Klienten die Szene so zu erzählen, dass sie sich in Gegenwart ereignet. Wenn in der Erzählung eine andere Person eine Rolle spielt, so kann man einen leeren Stuhl hinstellen und diese Person in der Phantasie auf diesen Stuhl setzen. Der Klient nimmt dann abwechselnd die eigene Rolle und die der Person ein und wechselt dabei entsprechend den Stuhl (Schlegel 1995, S. 347 f.). Folgende Fragen können gestellt werden und mit der Vertragsarbeit in Verbindung gebracht werden:

- „Was kannst du also in dieser Szene anders machen, damit das Resultat für dich erfreulich ist anstatt schmerzlich?“
- Bleibe in dieser Szene und entwickle eine detaillierte Vorstellung darüber, wie du und andere dich sehen und hören, wenn du dich auf neue Weise verhältst?
- Bist du bereit in der Wirklichkeit das neue Verhalten durchzuführen?

3) Wiederbeleben der entsprechenden frühen Szene

Der Klient wird dazu eingeladen, seine Kindheitsszene wieder zu erleben. Diese sollte aber der Szene in Schritt 2) entsprechen. Wichtig ist zu wissen, dass die Szene aus der Kindheit vermutlich schmerzhaft für den Klienten ist. Die Beraterperson sollte also dem Klienten erklären, dass die Wirklichkeit des Hier-und-Jetzt bewusst bleibt. Aus der Sicht der Ich-Zustände betrachtet, geht der Klient in das Kind-Ich, um Zugang zu der Skript Erinnerung zu bekommen. Während dessen sollte aber das Erwachsenen-Ich mit Energie besetzt sein, damit der Klient auf die gegenwärtigen Fähigkeiten zurückgreifen kann. Wenn aber der Klient das Kind-Ich mit der gesamten Energie besetzt, so wird es eine Wiederho-

lung der schmerzlichen Erinnerung. Die Beraterperson vergleicht die Maschengefühle aus Schritt 2) mit denen aus dieser Szene. Sind diese Maschengefühle gleich oder ähnlich, so kann man eine Verbindung der kurz zurückliegenden und der frühen Szene schaffen. In der Erinnerung an die frühe Szene kann man häufig die Skriptentscheidung heraushören. Diese sind das Gegenstück der gegenwärtigen Skriptüberzeugung.

4) Das Einbringen des Potentials der Gegenwart

Bei diesem Schritt geht es ebenfalls um die Szene aus der Kindheit. Stewart betont nochmals, dass es wichtig ist nicht nur das Kind-Ich zu besetzen, sondern auch die Bewusstheit des Erwachsenen-Ich aufrechtzuerhalten. Hierbei gibt es allerdings einen Hinweis für die Beraterperson. Nämlich der Versuchung zu widerstehen und dem Klienten die Entscheidung zu überlassen. Es ist notwendig, dass der Klient sein eigenes gegenwärtiges Potential in den Prozess einbringt (und nicht das Potential der Beraterperson).

5) Formulierung der Neuentscheidung

Die Neuentscheidung wird getroffen, während der Klient zwar im Kind-Ich ist, aber seine gegenwärtigen Fähigkeiten voll ausschöpft. Es ist darauf zu achten, dass das Maschengefühl zum authentischen Gefühl wechselt. Die neue Entscheidung sollte außerdem auf kongruente Weise ausgesprochen werden. Dabei sollte der Klient im Kind-Ich bleiben und die Neuentscheidung klar und positiv formulieren.

6) Verankerung der Neuentscheidung

Die Voraussetzung für diesen Schritt ist die formulierte Neuentscheidung (in Schritt 5). Der Klient wird dazu eingeladen, sein Erwachsenen-Ich wieder zu besetzen und seine Neuentscheidung im Hier-und-Jetzt zu verankern. Das erfolgt dadurch, dass der Klient den Sinneseindruck wahrnimmt, welches er bei zukünftigen Gelegenheiten als Auslöser benutzen kann, um die Erfahrung der Neuentscheidung zu reaktivieren. Dieser sinnliche Reiz wirkt also wie ein Bindeglied zwischen den Funktionen des Erwachsenen-Ichs und der neuen Entscheidung des Kind-Ichs.

7) Nachbesprechung im Erwachsenen-Ich

Hierbei wird im Erwachsenen-Ich von der Beraterperson und dem Klienten über die Bedeutung der eben getroffenen Entscheidung diskutiert. Diese Diskussion hat eine hohe Bedeutung, da für den Klienten ein kognitiver Bezugsrahmen für

seine emotionale Arbeit geschaffen wurde. Es wird angenommen, dass die Kombination von kognitiver und affektiver Arbeit die wirksamste Grundlage für dauerhafte Veränderungen ist. Bei diesem Schritt kann man auch den Stundenvertrag aufgreifen, um zu schauen, in wie weit das Ziel erreicht wurde.

8) Vertrag über neues Verhalten

Das Formulieren und Diskutieren der Neuentscheidung (wie in Schritt 6,7) ist der Anfang der Veränderung. Es besteht nämlich die Gefahr, in alte Skriptstrategien zurückzufallen. Das erfolgt häufig, da der Klient zu anderen Menschen in seinem Umfeld in Beziehung tritt, die sich nicht geändert haben. Diese Menschen laden den Klienten zu den altvertrauten Mustern. Um die Neuentscheidung als dauerhaften Bestandteil in das Leben zu integrieren, braucht es Übung. Durch das Üben werden die neuen Verhaltensweisen mit der neuen Entscheidung übereinstimmen. Die damit einhergehende Erfahrung hilft dann, bei den neuen Mustern zu bleiben. Bei diesem Schritt ist es auch sinnvoll einen Vertrag über Verhaltensänderung zu vereinbaren. Bei den Vereinbarungen geht es um die Umsetzung der Neuentscheidung in die Praxis.

Stewart verdeutlichte mit diesen acht Schritten, dass man in der Beratung auch zielgerichtet arbeiten kann z.B. in Bezug auf die Verträge. Diese Schritte bieten in jedem Fall eine Orientierung bei der Vorgehensweise. Es bietet auch Sicherheit beim professionellen Handeln, wobei die Individualität des Klienten im Fokus stehen sollte.

Ergänzend dazu sei auch die Erkenntnis von Schmale-Riedel angebracht. Sie geht davon aus, dass Klienten zunächst die Bedeutung der Muster, die für sie früher als ein kreativer Anpassungs- und Überlebensschritt galt, verstehen und analysieren sollten. Mit dieser Einsicht können Klienten sich dann selbst annehmen. Sie können Mitgefühl für sich entwickeln, ohne dabei in Passivität zu verfallen. Die Selbstannahme und Akzeptanz des eigenen Geworden-Seins ist die Voraussetzung, sich von innen heraus neu zu orientieren und sich zu verändern. Das heißt Neuentscheidung zu treffen (Schmale-Riedel 2016, S. 14).

4. Ausblick

Die tiefgründige Auseinandersetzung mit dem Thema Lebensskript zeigte, wie begrenzt die Fähigkeiten der Menschen bei Problemlösungen sind, wenn sie einer frühen Entscheidung folgen. Die Angst vor der unbekanntem Katastrophe steigt und so gleiten Menschen immer wieder in gewohnte Verhaltensmuster. In dieser Arbeit wurde aufge-

zeigt, wie die Analyse von Skripts erfolgt. Es war angedacht erst das Theoretische zu beschreiben und sich dann der praktischen Anwendung zu widmen. Allerdings ist diese kategorische Trennung nicht ganz gelungen, denn die Theorie ist sehr mit der Praxis verwoben. Aus dieser Hinsicht sollte man möglicherweise diese Verwobenheit beibehalten, um die Beratung mit Klienten angemessen zu gestalten. Da die Analyse und die Interventionen doch sehr an dem theoretischen Erklärungsmodell des Skripts ausgerichtet ist, sollten auch die Klienten darüber aufgeklärt werden. Mit den TA-Konzepten kann man in jedem Fall Reflexion anregen, den Blickwinkel bei KlientInnen erweitern. Die Beschäftigung mit dem eigenen Skript kann bei KlientInnen auch die Selbstannahme fördern. Schmale-Riedel hebt auch die Selbstwirksamkeit hervor. Es geht um das Gefühl, dass Menschen handeln, eingreifen und mitwirken können (Schmale-Riedel 2016, S. 13). Somit können auch die Lebensskripts verändert werden.

Die Masterthesis ist so konzipiert, dass die Theorie nachvollziehbar vorgestellt wird. Außerdem sollte erreicht werden, dass Berater die Skripts der Klienten analysieren können. Da aber die Analyse nicht sofort zu Veränderung führt, war das Ziel auch Interventionsmöglichkeiten aufzuzeigen. Diese können als Handwerkszeug in der Beratung genutzt werden. Jedoch ist diese Arbeit kein Patentrezept, um mit KlientInnen in der Beratung zu arbeiten. Es bietet eine Sensibilisierung für dieses Thema und man kann dadurch ein Gespür entwickeln, wie Verhaltensmuster aufgedeckt werden können. Im Angesicht der ausführlichen Ausarbeitungen, wurde auch festgestellt, dass die neue Entscheidung an Übung bedarf, was wahrscheinlich auch mal mit Niederlagen (also den Zurückfallen in alte Muster) zusammenhängt. Um diese Muster im Verhalten zu erkennen, sollte also der Anspruch bestehen, jederzeit das eigene Verhalten zu reflektieren. So könnten Menschen die Wirkung des eigenen Handelns besser einzuschätzen.

Die leitende Frage fand in jedem Kapitel Berücksichtigung, sodass es deutlich wurde, warum gerade das Thema in dieser Arbeit relevant ist. Es sei betont, dass Klienten sehr vielfältig sind. Deshalb sollte sich der Berater auch nicht strikt an die Schrittfolgen halten, sondern in seiner Arbeit sehr individuell und an dem Klienten orientiert vorgehen. Selbstverständlich ist die Forschende Haltung in der Beratung unabdingbar, denn die sozialen Konzepte unterliegen dem Zeitwandel. Außerdem entstehen in jeweiligen Beratungssituationen immer wieder neue Herausforderungen, die das Bedürfnis nach Handlungskonzepten wachsen lässt. Die Herangehensweise mit dem Skript ist eine Möglichkeit von vielen. Die Masterthesis hat auch gezeigt, wie facettenreich dieses Konzept ist. Somit sollte es zum Grundwissen von BeraterInnen gehören.

5. Quellenverzeichnis

- Berne, Eric:** Spiele der Erwachsenen: Psychologie der menschlichen Beziehungen. Reinbek bei Hamburg 2001
- Berne, Eric:** Was sagen Sie, nachdem Sie „Guten Tag“ gesagt haben? Psychologie des menschlichen Verhaltens. 17. Auflage. Frankfurt am Main 2001
- Boeger, Annette:** Psychologische Therapie- und Beratungskonzepte. Theorie und Praxis. Stuttgart 2013
- Dehner, Ulrich/ Dehner, Renate:** Transaktionsanalyse im Coaching. Bonn. 2013
- Goulding, Mary McClure/ Goulding, Robert L.:** Neuentscheidung: Ein Modell der Psychotherapie .7. Auflage. Stuttgart 2005
- Großmaß, Ruth:** Psychotherapie und Beratung. In: Nestmann, Frank/ Engel, Frank/ Sickendiek, Ursel (Hrg.): Das Handbuch der Beratung. Band 1: Disziplinen und Zugänge. Tübingen 2007 (S. 89-102)
- Hagehülsmann, Ute:** Transaktionsanalyse - Wie geht denn das? Paderborn 1998
- Hagehülsmann, Heinrich/ Hagehülsmann, Ute:** Transaktionsanalyse. In: Reimer, Christian/ Rüger, Ulrich: Psychodynamische Psychotherapien. Lehrbuch der tiefenpsychologisch orientierten Psychotherapie. 2. Auflage. Berlin, Heidelberg 2003 (S. 323-378)
- Hagehülsmann, Heinrich/ Hagehülsmann, Ute/ Andereg, Hilde:** Transaktionsanalytische Beratung: Theorie, Methode und Praxis. In: Hagehülsmann, Heinrich (Hrg.): Beratung zu professionellem Wachstum. Die Kunst transaktionsanalytischer Beratung. Vielfalt in Theorie & Praxis. Band 1. Paderborn 2007
- Jele, Harald:** Wissenschaftliches Arbeiten in Bibliotheken. Einführung für StudentInnen. München 1999
- Nestmann, Frank/ Engel, Frank/ Sickendiek, Ursel:** „Beratung“ – Ein Selbstverständnis in Bewegung. In: Nestmann, Frank/ Engel, Frank/ Sickendiek, Ursel (Hrg.): Das Handbuch der Beratung. Band 1: Disziplinen und Zugänge. Tübingen 2007 (S. 33-43)
- Rüttinger, Rolf:** Transaktionsanalyse. Hamburg 2010
- Schlegel, Leonhard:** Handwörterbuch der Transaktionsanalyse. Sämtliche Begriffe der TA praxisnah erklärt. Freiburg 1993
- Schlegel, Leonhard:** Die Transaktionale Analyse. Tübingen 1995

Schmale-Riedel, Almut: Der unbewusste Lebensplan. Das Skript in der Transaktionsanalyse. Typische Muster und therapeutische Strategien. München 2016

Schmid, Bernd/ Gérard, Christiane: Intuition und Professionalität. Systemische Transaktionsanalyse in Beratung und Therapie. Heidelberg 2008

Steiner, Claude: Wie man Lebenspläne verändert. Die Arbeit mit Skripten in der Transaktionsanalyse. Paderborn 2009

Stewart, Ian: Transaktionsanalyse in der Beratung: Grundlagen und Praxis transaktionsanalytischer Beratungsarbeit. Paderborn 2000

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

Warschburger, Petra: Beratungspsychologie. Heidelberg 2009

Internetquellen

URL: <https://www.transaktionsanalyse-online.de/transaktionsanalyse/> [Stand 03.04.2019]

URL 1: <https://www.dgta.de/transaktionsanalyse/ta-eine-elegante-theorie/ta-eine-elegante-theorie/> [Stand 03.04.2019]

URL 2: <https://www.ta-beratung.de/Artikel/Skripttheorie.Heute.pdf> [Stand 10.06.2019]

URL 3:

https://www.dgta.de/uploads/tx_rldgtauser/7e51e625ab78fd7472c00fdc4aac473c_Der_Skript_Schlussel_-_Harold_Wahking.pdf [Stand 15.05.2019]

6. Eidesstattliche Erklärung

Ich versichere hiermit an Eides statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ausschließlich unter Nutzung der verzeichneten Quellen angefertigt habe. Alle Quellen, die ich wörtlich oder sinnhaft entnommen habe, wurden durch mich im Text kenntlich gemacht und verweisen auf die im entsprechenden Verzeichnis notierten Literaturangaben und Quellen.

Ort, den

(Unterschrift)