Zeitschrift für Transaktionsanalyse in Theorie und Praxis

Jahrgang 12, Heft 1-2 **1995**

Inhalt

Brief des Herausgebers 3

Wolf Jordan, Eifersucht 5

Richard G. Erskine, Scham und Selbstgerechtigkeit: Transaktionsanalytische Sichtweisen und klinische Interventionen 29

Manfred Langen, Innovation als systematischer Prozeß im Unternehmen..... 61

Buchbesprechung
Hans *Jellouschek,* Die Kunst als Paar zu leben ..... *(Roland Kächler)* 73

Invitation to Cooperate: Instructions to Authors

1. *The „Zeitschrift für Transaktions-Analyse in Theorie* und *Praxis"* ist meant to present, specify and comment theoretical concepts and areas, forms and methods of practical application of TA in German speaking countries as well as studies referring to its philosophical and anthropological background.

To this end the "ZTA" provides translations from the international publications *"Transactional Analysis Journal", "The Script"* and "News *Letter"* and in the first place original contributions by various authors for whom it is not compulsory to be members of a certified TA organization (e. g. ITAA, EATA, DGTA).

2. Basically, a free flow of creative ideas is favored which includes different and new points of view as well as indispensable criticism of TA concepts.

Welcome are in particular experimental and empirical reports, case studies, theoretical presentations, reviews of literature, and satirical/humorous articles (provided they make an appropriate point in the 'Martian spirit" in *Berne's* sense of the word) as well as short reviews of books, periodicals and conferences that are apt to arouse the interest of TA-readers.

Poetry or Cartoons are not accepted (unless they are a meaningful part of some sensible context).

3. The style of an article should be congruent with content. Indispensable is a well-structured representation that stands firm to scientific, empirical resp. rational criticism.

With all contributions that are based on or include case studies authors must enclose a separate sheet with their signature attesting to the fact that care has been taken to disguise the client or clients sufficiently and that permission has been obtained from any client or clients described in the article.

Questions referring to publication may be put before the Editor or the members of the Editorial Board. They will eventually give advice how to edit an article into final form.

4. Contributions that are to be published must be sent to the Editor with 3 copies of the manuscript and with the return postage enclosed.

A separate sheet must be added containing the author's name, first name, degree, address, current professional actitivity and membership category in one of the TA organizations (if given) as well as some short relevant information on the author's person.

All contributions are to be double-spaced including abstracts, bibliography, footnotes etc. Margins are to be 7 cm on the left side.

References are to be marked by giving the author's name, year of publication and numbers of pages within the text and by giving the author's name, title of book, number of edition, place of publication, publishing house and year of publication (books) resp. author's name, title of article, name of periodical, volume and numbers of pages (periodicals) within bibliography.

Contributions are to include an abstract of the article in German and English with no more than 15 lines.

Contributions that don't comply with these criteria may be rejected.

5. Two copies of an article are sent to Editorial Board members for review.

Criteria of review are congruence of style and content, newness, originality, significance, verification or possible verification of presented knowledge.

If reviewers jugde positively the article will be published in on of the next numbers. Otherwise reviewers may give details to justify their rejection or else to impose certain conditions that are communicated to the author through the Editor.

6. Final decision on publication or rejection and on date of publication rests with the Editor.

7. Deadline for contributions is 12 weeks before publication of next number.

8. Authors will get no gratification as a rule. They will get a number of reprints of their article, however.

9. Copyright ownership of articles published in the "ZTA" ist retained by the authors who by sending in their article give Permission for one print of it.

10. Reprints resp. print permissions are to be negotiated with the publishing house directly: Junfermann Verlag, Imadstr. 40, D-33102 Paderborn.

Brief des Herausgebers

Im alten Griechenland erzählte man die Geschichte vom Räuber Prokrustes, dem „Strecker", der als eine Art Gastwirt Reisende bei sich aufnahm, allerdings in seiner Herberge nur zwei Betten besaß, ein langes und ein kurzes. Kam nun ein kleingewachsener Gast zu ihm, führte ihn der Wirt zur Schlafenszeit an das lange Bett und zog ihn auseinander, bis er die richtige Länge für das Bett hatte. Bei großgewachsenen Gästen wandte er ein anderes Verfahren an. Die kürzte er von den an, bis sie in das kleinere Bett paßten. Die Gäste gaben bei dem Verfahren durchweg den Geist auf, aber die Betten paßten immer.

Ob es diesen Räuber nun gegeben hat oder nicht, die Geschichte macht in drastischer Weise auf eine Gefahr und Versuchung aufmerksam, die damals wie heute besteht. Es ist die Versuchung, die Wirklichkeit gewaltsam oder achtlos an vorhandene Konzepte anzupassen, was im harmlosen Fall dazu führt, daß die Theorie langweilig und öde wird, weil ja schon immer alles klar ist, im schlimmsten Fall zu der Vergewaltigung von Wirklichkeit, deren Symbol der Räuber Prokrustes ist.

Ich meine, daß alle drei Beiträge dieses Doppelheftes in überzeugender Weise deutlich machen, wie diese Gefahr vermieden werden kann und wie eine kreative und gleichzeitig theoretisch fundierte Transaktionsanalyse aussehen kann. Die beiden ersten Beiträge, die Artikel von Richard G. Erskine: *„Scham und Selbstgerechtigkeit: Transaktionsanalytische Sichtweisen und klinische Interventionen" und* Wolf Jordan: *„Eifersucht", bieten Elemente zu einer transaktionsanalytischen Theorie „unangenehmer" und teilweise tabuisierter Gefühle. Der Artikel von* Manfred Langen: *„Innovation als systematischer Prozeß im Unternehmen" beschäftigt sich mit einem Thema aus dem Bereich der Organisationsentwicklung.*

Scham, Eifersucht, aber auch Haß, Neid, Mißgunst und Schuldgefühl sind elementare Gefühle mit weitreichenden, meist unangenehmen Auswirkungen für *diejenigen, die von ihnen betroffen sind. Handelt es sich jedoch um sogenannte Grundgefiihle oder nur um „Maschen" oder „Rackets"? Die Beiträge von* Erskine *und* Jordan *gehen über diese für den Praktiker nützliche aber theoretisch einengende Fragestellung weit hinaus. Dabei ist bei dem Beitrag von* Erskine *auf den ersten Blick überraschend, daß Scham im Zusammenhang mit Selbstgerechtigkeit zum Thema gemacht wird. Selbstgerechtigkeit scheint ja eher der Ausdruck von übergroßer Selbstsicherheit zu sein, im Unterschied zur Scham, die das Gefühl der Minderwertigkeit und persönlichen Unzulänglichkeit einschließt.* Erskine *zeigt, daß es sich in beiden Fällen um Abwehrstrategien handelt, deren Zweck darin liegt, eine gefährdete Beziehung zu sichern, im Falle der Selbstgerechtigkeit durch illusionäre Überlegenheitsphantasien. Ich meine, daß diese detaillierte und mit transaktionsanalytischen Konzepten fundierte*

Analyse dieser beiden elementaren menschlichen Reaktionsweisen keineswegs nur für Kliniker interessant ist, sondern allgemein unser Verständnis menschlichen Verhaltens und seiner Hintergründe erweitert. Ich habe aus ihm einige der wichtigsten psychologischen Erkenntnisse der letzten Jahre gewonnen.

Ebenfalls mit einer Reaktion auf eine real oder in der Phantasie gefährdete Beziehung, der Eifersucht, beschäftigt sich Wolf Jordan. *Eifersucht gilt unter dem Einfluß von psychologischer Aufklärung und fortschrittlichem Denken als eher fragwürdiges Gefühl, Ausdruck von Abhängigkeit und Besitzorientierung im Zusammenhang von Beziehungen. Transaktionsanalytisch läßt sich dies oder ähnliches mit Begriffen wie Neigung zur „Symbiose" oder „Racket" ausdrücken. Wer von diesem Gefühl in der bekannten, oft qualvollen Weise betroffen ist, gerät deswegen leicht in die zusätzliche Schwierigkeit, sich selbst aufgrund dieses Zustandes abzuwerten, ganz zu schweigen von der Komplikation, daß derldie eventuell konsultierte Therapeut/in bzw. Berater/in als potentiell ebenfalls Betroffene/r auch noch zu keiner Klarheit gekommen ist, wie dieses fatale Gefühl nun eingeordnet werden muß. Der Beitrag von* Wolf Jordan *gibt im Rahmen transaktionsanalytischer Konzepte eine Analyse und biographische Erklärung der Eifersucht. Besonders hilfreich finde ich die Hinweise für Therapeuten, die bis zu detaillierten Vorschlägen zur Vorgehensweise bei der Therapie und zu Fragetechniken gehen.*

Im Beitrag von Manfred Langen *geht es um die Förderung von Organisationen im Unterschied zu einzelnen Individuen: „Innovation als systematischer Prozeß im Unternehmen" ist zugleich ein Prozeß der „Reifung" dieser Organisation. Im engeren Sinne handelt es sich um eine praktische Anleitung zu einem Verfahren der Organisationsentwicklung. Davon abgesehen finde ich die Kreativität des Autors beeindruckend, der Konzepte der* Schiff-Schule *auf einen Bereich überträgt, der dem ursprünglich psychotherapeutischen scheinbar so fern liegt, beeindruckend auch, daß diese transaktionsanalytischen Konzepte so flexibel und entwicklungsfähig sind, daß die Übertragung in einer schlüssigen und nachvollziehbaren Weise möglich ist.*

Die Rezension des Buches von Hans Jellouschek: *„Die Kunst als Paar zu leben", durch* Roland Kachler *schließt wieder an die zentrale Thematik dieses Doppelheftes an, Gefühle im Zusammenhang gefährdeter Beziehungen. Scham, Selbstgerechtigkeit und Eifersucht mögen zu den dunklen Seiten des Beziehungsalltags gehören, aber es gibt auch die Kunst, mit diesen Schwierigkeiten in konstruktiver Weise umzugehen.* Roland Kachler *nennt das Buch „ein mit liebevoller Weisheit geschriebenes Lebensbuch, verfaßt aus der Praxis eines erfahrenen Paartherapeuten". Es sei als Ausblick empfohlen.*

Fritz Wandel

Transaktionsanalyse 1-2/95, S. 5-28

Eifersucht

Wolf *Jordan*

Das Thema Eifersucht begann mich näher zu interessieren, als vor etwa zwei Jahren zunehmend Klienten einzeln oder als Paar therapeutische Unterstützung aufgrund von Eifersucht als zentralem präsentierten Problem suchten.

Meine ersten Assoziationen zum Thema waren neben eigenen Erfahrungen die Erinnerungen an die Jahre nach 1968, in denen – zumindest in überwiegend studentischen Bezugsgruppen – jeder, der öffentlich zugab, eifersüchtig zu sein, verächtlich des bürgerlichen Besitzdenkens bezichtigt wurde. Seither schien das Thema aus der Diskussion um Paarbeziehungen verbannt zu sein. Hatten wir doch alle unseren Erich Fromm gelesen und wußten außerdem: „Wer zweimal mit dem / der Gleichen pennt, . .."

Seit einigen Jahren jedoch darf man wieder: eifersüchtig sein – hemmungslos. Um so mehr wundert es, daß in der gesamten mir bekannten TA-Literatur Eifersucht nicht mal als Stichwort im Anhang behandelt wird. Ich möchte deshalb im folgenden ausgewählte TA-Modelle daraufhin untersuchen, in wieweit sie geeignet sind, die innere Dynamik eifersüchtig reagierender Menschen und die entstehende Dynamik in Paar- bzw. Dreiecksbeziehungen abzubilden. Die Auswahl erfolgte unter dem Gesichtspunkt des Nutzens des jeweiligen Modells für jeweils unterschiedliche Aspekte der Therapie mit eifersüchtigen Klienten.

Weiter werde ich Faktoren der kindlichen Entwicklung reflektieren, die zu späteren heftigen Eifersuchtsreaktionen führen können sowie die Funktion von Eifersucht für bestehende Paarbeziehungen untersuchen. Abschließend folgen Überlegungen zur Rolle des Therapeuten / der Therapeutin in der Beziehung: Therapeut / in-Klient / in (-Partner / in-„Rivale / in").

Definition

Differentialdiagnostisch wurde Eifersucht in unterschiedlicher Weise entweder als ein Symptom verschiedener Krankheitsbilder – z. B. paranoider Persönlichkeitsstörungen, Psychopathien, endogener Psychosen u. a. – klassifiziert oder gelegentlich auch als eigenständiges Störungsbild angesehen. Endogene, psychogene und sogar toxische Faktoren wurden für diese Krankheit im Bezugs-

system klassisch medizinischen Denkens verantwortlich gemacht *(vgl. Schneemann* 1988).

Ich betrachte im folgenden eifersüchtiges Verhalten und Erleben zunächst weder als Krankheit noch als Störung, sondern als einen Aspekt der natürlichen Reaktion auf eine als belastend erlebte Situation in der Entwicklung einer Paarbeziehung.

Unter Eifersucht verstehe ich dabei die Gesamtheit der auf die eigene Person sowie die des Partners oder eines möglichen Rivalen bezogenen Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen, die erlebt werden, wenn eine bestehende, als bedeutsam geschätzte Liebesbeziehung durch die Beziehung des Partners zu einer dritten Person aus Sicht des Eifersüchtigen unangenehmen Veränderungen unterliegt oder in ihrem Bestand gefährdet scheint.

Diagnostisch möchte ich hieraus die Untermenge derjenigen eifersüchtigen Verhaltensweisen, Gedanken und Gefühle hervorheben, die dann Bedeutung bekommt, wenn Menschen unter dem einschränkenden Einfluß ihres Skripts – i. S. des Berneschen Skriptbegriffs – agieren.

Eifersucht, die durch Skriptelemente genährt wird, diese aktiviert oder verstärkt, ist Gegenstand der folgenden Überlegungen.

Umgangssprachlich wird der Begriff Eifersucht auch auf Reaktionen in anderen als Liebes- oder Paarbeziehungen angewandt. Ich betrachte diese Reaktionen als durch Projektion entstandene Miniaturausgaben der Eifersuchtsreaktionen in Liebesbeziehungen. Sie brauchen deshalb nicht gesondert betrachtet werden.

Abgrenzen möchte ich von Eifersucht das Phänomen Neid, jene Ambivalenz von einerseits Besitzenwollen und Bewunderung und andererseits Ärger auf Besitz und Macht einer anderen Person. Zwar kann Neid einen Teil eifersüchtigen Erlebens ausmachen, jedoch ist er im Unterschied dazu weder geschlechtsbezogen noch an die reale oder phantasierte Existenz einer Dreiecksbeziehung gebunden.

Eifersucht und kindliche Entwicklung

Ich gehe davon aus, daß skriptgebundene Eifersucht im Erwachsenenalter ein Teil wiedererlebter kindlicher Erfahrung, kindlichen Empfindens und Denkens ist. Grundlegende Beziehungssituationen in der Ursprungsfamilie wurden als bedrohlich, verwirrend oder extrem unbefriedigend erlebt und wesentliche Voraussetzungen für Beziehungserleben und -gestaltung in späteren Lebensabschnitten konnten nur unzureichend entwickelt und integriert werden.

Zwei kindliche Entwicklungsphasen werden – v. a. in der psychoanalytischen Literatur *(Schneemann* 1989) – als bedeutsam für die Entstehung skriptgebundener Eifersucht angesehen: Die erste (orale) Phase umfaßt das Lebensalter von 0 bis 1,5 Jahren. Hier ist v. a. Aufbau, Verlauf und erste Ablösung aus der dyadischen Beziehung – in unserem Kulturkreis in der Regel zur Mutter – von Bedeutung.

In der zweiten (ödipalen) Phase, etwa zwischen dem dritten und siebten Lebensjahr, gewinnt zum ersten Mal die Triade Vater-Mutter-Kind als Beziehungsform für das Kind an Bedeutung.

Erste Symbiose und Eifersucht

Während der Etablierung, Festigung und Ablösung aus der friihen symbiotischen Beziehung werden erste Skriptbestandteile gebildet. Das Kind trifft Entscheidungen bezüglich Existenz und Bedeutsamkeit der eigenen Person sowie Entscheidungen über die Bedeutung von Gefühlen in Beziehungen. Erste Erfahrungen mit Nicht-Befriedigung von Bedürfnissen und mit Trennung werden gemacht. Der Prozeß von Differenzierung und Integration *(Mahler* 1975) beginnt.

Interaktionsprobleme in dieser Phase können kindliche Schlußfolgerungen grundlegender Art bedingen, wie etwa:

- Nahe Beziehungen sind existentiell bedrohlich, überwiegend enttäuschend oder enden mit Verlassenwerden.
- Die eigene Person ist unbedeutend oder soll nicht dazugehören.
- Eigenes Verhalten bewirkt in Beziehungen nichts.
- Gefühle werden nicht bemerkt, sind unwichtig oder gar gefährlich.

Falls die Bildung einer inneren Struktur, die Elterlich-Nährendes speichert, nicht gelingt, werden Kinder auch über dieses Alter hinaus die ständige Verfügbarkeit geliebter Menschen erzwingen wollen. Sie brauchen sie zur Aufrechterhaltung ihrer Identität. Das Gefühl für den eigenen Wert wird nicht in der eigenen Person, sondem in der Beziehung zum Anderen erlebt. Liebe nicht als innere Bezogenheit, sondern als Streben nach Besitz und Kontrolle, die Gier nach der Befriedigung durch andere, die nie genug bekommt, wird erhalten bleiben und auch spätere Beziehungen prägen.

Einen weiteren, für spätere Eifersucht m. E. relevanten Entwicklungsaspekt in dieser Phase beschreibt *Melanie Klein* (1977): Den kindlichen Neid, den sie als Mischung aus Besitzenwollen und Wut auf die Macht der Mutter definiert; die Macht, zu lieben und Bedürfnisse zu befriedigen oder eben auch nicht. Es entsteht so ein

nicht einfach zu bewältigender innerer Konflikt zwischen dem kindlichen Wunsch nach Liebe und seiner Wut auf Mutters Macht; ein Konflikt, der begleitet ist von Angst und Schuldgefühlen. Der Wunsch nach Symbiose und der wutgespeiste Wunsch nach Zerstörung können sich dann noch mischen mit dem aufkommenden Bedürfnis nach Ablösung. Gefühle wie Lust auf eigene Wege und Angst vor Getrenntsein kommen damit hinzu (vgl. *Friday* 1985). Dieses Zusammentreffen widerstreitender Gefühle und Wünsche bedarf schon einer gehörigen Portion guter Beelterung, um von Kindern bewältigt werden zu können.

Betrachtet man die so beschriebene kindliche Situation, fällt die hohe Übereinstimmung mit dem Erleben, den explorierbaren Wünschen und inneren Konflikten vieler eifersüchtiger Erwachsener auf. Dieser Teil eifersüchtigen Erlebens – ausgelöst durch reale oder phantasierte Bedrohung einer Liebesbeziehung – kann m. E. als Regression auf diese frühe Entwicklungsphase angesehen werden, die bei einigen Betroffenen mit zeitweise vollständigem Ausschluß des Erwachsenen-Ichs verbunden ist.

Je nachdem, welche sonstigen Skriptentscheidungen getroffen wurden, ergreifen Eifersüchtige in solchen regressiven Momenten unterschiedliche Strategien, um mit den erlebten Gefühlen umzugehen: Sie reichen von gesteigerter Selbstabwertung, ängstlicher Zurückhaltung verbunden mit Schuldgefühlen aufgrund vorher erlebter aggressiver Regungen, über Verzicht auf sexuelle Wünsche, Verzicht auf Konfrontation bei tatsächlich festgestellter Untreue bis hin zu aggressiven Ausbrüchen gegen den Partner. Statt die durch Angst und Wut beschädigte Liebe neu aufzubauen, kommt es zum Kampf um Macht. Dann geht es um die Frage: wer übt Kontrolle aus – gegen den Willen des anderen -; wer kann den anderen zum Lieben zwingen.

Auch Selbstaufwertungsversuche über verstärktes berufliches Karrierestreben sind als vermeintlich taugliche Mittel nicht selten, um die bedrohte Identität zu festigen.

Welche Schlußfolgerungen lassen sich nun für die Psychotherapie mit eifersüchtigen Klienten/innen aus den bisher aufgezeigten Entwicklungsbedingungen ziehen?

Nach meinen Erfahrungen ist es notwendig, als erstes – falls vorhanden – den oft stark eskalierenden Machtkampf zwischen den Partnern zu stoppen, da solche Auseinandersetzungen nicht geeignet sind, aktuelle Konflikte in der Paarbeziehung zu lösen, sondern der gegenseitigen und fortgesetzten Skriptverstärkung dienen und eine beginnende Etablierung neuer positiver Botschaften oder neue Entscheidungen in der Therapie wieder zunichte machen.

Danach und parallel kann Enttrübungsarbeit beginnen. Hier geht es um die Trennung von kindlichen Erfahrungen und Gefühlen der Angst, Wut und Schuld von heutigen Erfahrungen mit dem aktuellen Partner. Die Erweiterung der Wahrnehmung realer Beziehungssituationen und die Erhöhung der Kommunikationsfähigkeit über Wünsche und Bedürfnisse bilden dabei einen wichtigen Bestandteil, um ER-Funktionen zu stärken und heute mögliche Lösungen von früheren ängstigenden und verletzenden Erfahrungen unterscheiden zu lernen.

Oft ist zudem auch die Arbeit mit dem Kind-Ich notwendig; d. h. empathisches Verstehen und Schutz beim Erleben alter Ängste, Enttäuschungen und Wut, sowie die Vermittlung grundlegender Botschaften. V. a. geht es dabei um Mut zur Bindung; wichtig sein; liebenswert sein; dazugehören; Sicherheit, daß das eigene Verhalten in Beziehungen auf andere Wirkung hat. Die behutsame Trennung aus symbiotischen Beziehungen zu den Eltern, Weckung oder Wiederbelebung von Lust und Neugier auf autonome Lebenserfahrungen und neue soziale Situationen gehören hierher, ebenso wie die Integration von positiven und negativen Aspekten, von befriedigenden und frustrierenden Erlebnissen mit dem Partner, mit Freunden und auch mit dem / der Therapeuten / in. Der nachholende Aufbau und die Festigung dieser Bausteine einer stabilen Identität sind für mich grundlegende Ziele in der Therapie mit eifersüchtigen Klienten.

Eifersucht und frühe Dreiecksbeziehung

Im Entwicklungsabschnitt etwa zwischen dem dritten und siebten Lebensjahr setzen sich Kinder verstärkt mit der Dreiecksbeziehung: Vater-Mutter-Kind auseinander. Wichtige Schritte in der Entwicklung von Geschlechtsidentität und dem Umgang mit geschlechtsbezogener Rivalität stehen als Entwicklungsaufgaben an.

Der spätere Umgang mit sexueller Rivalität wie auch die Sicherheit hinsichtlich der eigenen Geschlechtsidentität hängen von Erfahrungen in diesem Alter ab. Dabei gründet diese Sicherheit wiederum auf der Identitätsstabilität aus vorhergehenden Phasen, z. B. auf der Kunst, mit Ärger, Wut, Enttäuschung, Angst und auch Lust bezogen auf Beziehungen umgehen zu können, ohne die eigene Identität als bedroht zu erleben.

Eifersucht in späteren Lebensphasen setzt eine Dreiecksbeziehung voraus. Die dritte Person kann dabei real vorhanden sein oder im do-it-yourself-Verfahren als Wahnvorstellung gebastelt werden. Eifersuchtswahn ist aus dieser Sicht die in der Phantasie

inszenierte Wiederholung der früher als Kind erlebten Triade in der Ursprungsfamilie.

Betrachten wir die Ursprungs-Dreiecksbeziehung aus Sicht des Kindes etwas genauer:

Das Kind erlebt eine doppelte Ambivalenz: Ist es ein Junge, erlebt er einerseits weiterhin die positiven Aspekte der Bindung an seine Mutter, verspürt jedoch gleichzeitig eine Tendenz zur Lösung von ihr und zur stärkeren Identifikation mit dem Vater. Andererseits entsteht hierdurch auch Ärger auf den Vater als Rivalen um Mutters Liebe.

Bei Mädchen kann die bestehende Bindung an und Identifikation mit Mutter in Widerspruch geraten mit der Tendenz zur Rivalität mit der Mutter um Vaters Liebe. Andererseits können Konflikte auftreten zwischen der positiven Hinwendung zum Vater und dem Ärger auf ihn wegen seiner Beziehung zur Mutter.

In beiden Fällen besteht die Gefahr des Ausschlusses einer Person aus der Triade. Kinder können sich dabei gegenüber den als übermächtig wahrgenommenen Eltern als ohnmächtig und ausgeliefert erleben. Gespeist aus diesem kindlichen Erleben werden spätere Dreiecksbeziehungen wieder genau so erlebt. Die subjektive Hilflosigkeit bildet einen wesentlichen Teil eifersüchtigen Erlebens im Erwachsenenalter.

Der Ausschluß einer Person führt dazu, daß die triadische Familienkonstellation vom Kind nicht als Entwicklungschance im Umgang mit Bindung, Autonomie und Geschlechtsidentität genutzt werden kann. Im Falle des Ausschlusses der Väter erleben Jungen z. B., daß ihre Mütter sie zu lange – oft als Mannersatz – festhalten. Sie gestehen weder die Identifikation mit dem Vater zu noch lassen sie, oft bis in die späte Jugend hinein, andere Frauen neben sich gelten. Jungen schwanken in ihren emotionalen Reaktionen hierauf zwischen Bewunderung, Angst vor Verlust und Haß – eine Gefühlskombination, die später einen Teil ihrer eifersüchtigen Reaktionen bilden wird.

Und jetzt die Väter: Sie tragen zu Brüchen in der Entwicklung männlicher Geschlechtsidentität bei, wenn sie entweder als Identifikationsfigur nicht zur Verfügung stehen oder aber als übermächtig erlebt werden, was zu einer Mischung aus Bewunderung und Unterwerfung, jedoch kaum zu entwicklungsfördernder Auseinandersetzung führt."

---

* Solche Beziehung zum Vater sieht *Freud (1967)* als entscheidend für die spätere Entstehung des männlichen Eifersuchtswahns an. Der bewußten Liebe für die Frau und dem bewußten Ärger auf männliche Rivalen steht seiner Meinung nach eine unbewußte, durch die Vaterbeziehung begründete Bewunderung des Rivalen und ein Haß auf Frauen gegenüber. Die verbotene Liebe zum männlichen Ri-

Für die Entwicklung von Mädchen ist in diesem Zusammenhang entscheidend, ob die Mutter als weibliche Identifikationsfigur verfügbar ist und ob sie gleichzeitig eine Trennung aus der primären Symbiose zuläßt. Fürchtet sie ihre Tochter als Konkurrentin, wird diese Angst einerseits einschränkende Auswirkungen haben auf ihre Fähigkeit, sie als Mädchen zu spiegeln und andererseits auf den Umgang mit ihrem Mann, der dann u. U. zurückhaltend oder verwirrt auf die weiblichen Anteile seiner Tochter reagiert.

Hiermit sind die Reaktionen von Vätern auf ihre heranwachsenden Töchter angesprochen: Reagieren Väter nicht oder abwertend auf die Tatsache, daß ihr Kind ein Mädchen ist und sich zur Frau entwickelt oder können sie mit den ambivalenten, zwischen Haß, Bewunderung und Liebe schwankenden Gefühlen ihrer Töchter nicht umgehen, kann es zu Störungen in der Entwicklung weiblicher Geschlechtsidentität mangels adäquater Spiegelung kommen.

Einschneidende Erfahrungen, die der Entwicklung positiv besetzter weiblicher Identität entgegenstehen, sind alle Formen von sexuellem Mißbrauch durch Väter; auch dieser kann, bezogen auf die Familientriade, als Ausschluß – in diesem Fall der Mutter – gesehen werden.

Töchter mit einigen der oben beschriebenen Entwicklungserfahrungen suchen später in der Regel keinen Mann, dem sie mit stabiler weiblicher Identität gegenübertreten können, sondern suchen eine idealisierte Vaterprojektion. Tritt eine tatsächliche oder potentielle Rivalin in die Beziehung – häufig werden alle am Horizont auftauchenden Frauen gleich als Konkurrentinnen verdächtigt – stellen die Eifersuchtsreaktionen eine interne Wiederholung der emotionalen Situation in der Ursprungsfamilie dar: Ambivalente Gefühle gegenüber der „Rivalin"; gleichzeitig Haß und Liebe bezogen auf das auf sie projizierte Bild der Mutter; Liebe und Haß gegenüber dem Partner bzw. gegenüber dem auf ihn projizierten Bild des Vaters. Die Symbiose wird als bedroht erlebt; die Reaktionen sind entsprechend heftig.

Hier wird eine Parallele zwischen Eifersucht und anderen Arten von Sucht sichtbar: Folgt man *Eric Berne* und betrachtet Sucht, wie z. B. Alkoholismus als soziales Phänomen, läßt sich auch Eifersucht beschreiben als unbewußte Beziehungsmanipulation zwecks Aufrechterhaltung einer Symbiose. Dabei können Süchtige funktional sowohl leidende als auch rebellische oder verfolgende Rollen ein-

---

valen wird abgewehrt durch die Projektion dieser Tendenz auf die eigene Frau: Nicht der Mann liebt seinen Rivalen, sondern seine Frau tut es – aus seiner projizierenden Sicht. Existiert kein realer Rivale, wird er als Wahnvorstellung erzeugt.

nehmen und strukturell sowohl elterliche wie kindliche Ich-Zustände besetzen.

Eifersucht und Persönlichkeitsstruktur

Betrachtet man kindliche Entwicklungsbedingungen für späteres eifersüchtiges Reagieren, wäre es an dieser Stelle interessant, die Analyse nicht auf die Entwicklung geschlechtsbezogener Identität zu beschränken, sondern übergreifende Entwicklungsprozesse zu betrachten, die zu unterschiedlichen Persönlichkeitsstrukturen führen. Um den Umfang dieses Artikels nicht zu überdehnen, möchte ich nur kurz die unterschiedliche Bedeutung und das unterschiedliche Erleben von Eifersucht und Beziehungsbedrohung für/von Menschen, mit verschiedenen Strukturmerkmalen andeuten.

Für Menschen mit **depressiver Struktur** steht die Angst, getrennt zu sein, die Idee, nicht ohne den Partner existieren zu können, im Vordergrund des Eifersuchtsgeschehens. Aggressive Impulse werden gegen die eigene Person gerichtet; stummes Leiden, Schuldgefühle und -gedanken sowie verstärktes Anklammern an den Partner sind typische Reaktionen.

Narzißten reagieren meist mit heftiger Wut, mit starken, umfassenden Abwertungen des Partners und mit abruptem Abbruch der Beziehung. Sie versuchen, die eigene Grandiosität aufrecht zu erhalten, und können den drohenden Entzug der permanenten Bewunderung durch den Partner nicht ertragen. Viele ihrer Eifersuchtsreaktionen dienen dazu, das existentiell bedrohliche Gefühl grenzenloser Leere hinter der nach außen gezeigten Fassade, zu dem sie in der Situation der Beziehungsbedrohung Kontakt bekommen, nicht erleben zu müssen.

Hysteriker sind diejenigen, die ihren Partnern am häufigsten Anlaß zu eifersüchtigem Reagieren geben. Das hindert sie nicht, ihrerseits heftig und mit dramatischen Auftritten zu reagieren, wenn sie sich selbst betrogen glauben. Eifersuchtsphantasien ohne real existierende Rivalen sind recht häufig. Sie dienen der Bestätigung von Skriptüberzeugungen wie z. B.: So, wie ich bin, mag mich keiner; ich werde über kurz oder lang auf jeden Fall verlassen. Starke Unsicherheiten in der Geschlechtsidentität, Ideen, sich als Mann oder Frau unzulänglich zu fühlen, treten bei tatsächlicher oder phantasierter Beziehungsgefährdung in den Vordergrund.

Ich hatte oft den Eindruck, daß Klienten mit hysterischer Struktur dazu neigen, Beziehungen zu finden, die von vornherein als Dreieck angelegt sind, was ihrer Tendenz zur häufigen Reinszenierung ödipaler Situationen entsprechen würde.

Menschen mit **zwanghafter Struktur** fürchten in Situationen, in denen ihre Beziehung durch eine dritte Person gefährdet scheint, weniger den Verlust an Liebe oder Zuwendung als vielmehr den Verlust an Kontrolle und den Verlust einer wohlgeordneten Situation. Sie reagieren mit moralischen Schuldvorwürfen an den Partner, rechnen Fehler und Unzulänglichkeiten vor, möchten Regeln für das weitere Zusammenleben vereinbaren. Sie sind dankbare Teilnehmer von Kommunikationstrainings zur Verbesserung von Beziehungen. Zu Hause wird das Gelernte dann ritualisiert umgesetzt: Punkt für Punkt.

Offene Aggression ist ihnen innerlich verboten und macht Angst. Ihre Strategie in Eifersuchtssituationen ist die, den Partner entweder in eine Position zu bringen, in der sie moralisch überlegen und unangreifbar sind oder ihn in der Position eines Kindes ohne eigene Rechte zu halten. Wahnhafte Eifersucht kommt auch hier vor. Sie ist häufig Ergebnis der Projektion eigener – unter elterlichem Verbot stehender – sexueller Wünsche auf den Partner.

Wenn ich in der Therapie mit eifersüchtigen Klienten/innen diagnostische Kategorien wie die voranstehenden benutze, ist dabei für mich die leitende Frage: Welche Bedeutung hat die tatsächliche oder vermutete Gefährdung der Paarbeziehung für Menschen mit einer bestimmten Persönlichkeitsstruktur; d. h., welche frühen Erfahrungen wurden durch die aktuelle Beziehungssituation reaktiviert, welche Gefühle im Kind-Ich angesprochen und welche Skriptüberzeugungen bestätigt?

Im nächsten Abschnitt möchte ich einige ausgewählte TA-Modelle darstellen, die entweder die Beziehung zwischen eifersüchtigen Gefühlen und Reaktionen und Bestandteilen des Skripts oder interne Prozesse bei skriptgebundener Eifersucht oder die eifersuchtsgeprägte Interaktion in Paarbeziehungen abbilden und Ansatzmöglichkeiten für die Therapie aufzeigen können.

Eifersucht als Racket

Eine Möglichkeit, skriptbedingte innere Prozesse und beobachtbares Verhalten abzubilden, bietet das Racket-System, wie *es Erskine & Zalcman* (1979) vorgestellt haben.

Betrachten wir an einem Beispiel – aus der Therapie einer 32 jährigen Klientin M. – wie Eifersucht in diesem System darstellbar ist:

M.'s Skriptüberzeugungen:

- Ich bin nicht liebenswert; ich bin weniger attraktiv als andere Frauen; ich bin unwichtig; meine Gefühle haben in Beziehungen keinen Platz.

– Männer sind untreu oder langweilig; Frauen sind gefährlich, weil Konkurrentinnen.
– Liebe ist kein Geschenk, sondern muß ständig erkämpft werden; Sich einlassen bedeutet, verletzt und letztlich verlassen werden.

M.‘s Racket-Gefühle und -Verhaltensweisen:
– Ärger – v. a. auf Frauen -; Angst; depressive Stimmungen; launisches Nörgeln an ihrem Partner; kontrollierende Verhaltensweisen ihm gegenüber; Machtkampf.

M.‘s verstärkende Erinnerungen:
– Früher: Vater war unnahbar und verließ die Familie, als sie 4 Jahre alt war und sich verstärkt für ihn interessierte; Mutter schickte sie öfter aus dem Zimmer, wenn sie mit Vater spielte und verlangte seine ungeteilte Aufmerksamkeit für sich; Schwester und Bruder wurden vorgezogen.
– Später: Ein Freund von M. trennte sich von ihr, als sie gerade anfing, sich seiner Liebe ganz sicher zu sein. Dieses skriptgebundene System hat Auswirkungen auf M.‘s Interaktion mit ihrem aktuellen Freund:

Aufgrund ihrer Überzeugung, weniger attraktiv und liebenswert zu sein als andere Frauen, schlußfolgert M., daß sie über kurz oder lang verlassen werde und es scheint ihr folgerichtig, daß ihr Freund kontrolliert werden muß, was sie mit sehr aufwendigen Verfahren versucht. Die Tatsache, daß sie keine Untreuebeweise findet, wertet sie als Beweis, wie hinterhältig er sie hintergehe, was wiederum verstärkte Kontrollen sowie verstärktes Nörgeln rechtfertigt. Kontrolle aufgeben, hieße, „die Schlacht verlieren” und M. „weiß”, daß Liebe erkämpft werden muß; und zwar andauernd.

Aufgrund ihrer kleinlichen Kontrollen und ihrer Nörgeleien – z. T. sicher auch auf dem Hintergrund seiner schizoiden Persönlichkeitsstruktur – zieht sich ihr Freund nun mehr und mehr zurück – für M. ein Beweis für die Richtigkeit ihrer Annahme, daß sie letztlich verlassen werde. Sie empfindet Angst und Depression angesichts solcher Aussichten. Auch gelegentliche, für ihn nicht erklärbare Wutausbrüche scheinen M. im Hinblick auf die von ihr vermutete Beziehungsperspektive recht angemessen. Die Tatsache, daß sich ihr Freund daraufhin noch weiter distanziert, bestätigt M.‘s Überzeugung, daß sie ihre Gefühle – v. a. Ärger und Traurigkeit – in Beziehungen nicht zeigen darf. An dieser Stelle gesellen sich Erinnerungen aus ihrer Zeit als Kind hinzu: ihr vergebliches Bemühen um Vaters Zuwendung und die Konkurrenz zur Mutter, sowie Erinnerungen an eine frühere Beziehung, in der sie verlassen wurde. Aktuelle wie früher erlebte Ereignisse und Gefühle bestätigen also scheinbar, daß ihre grundlegenden Überzeugungen zwar

schmerzlich aber richtig sind. Der Kreislauf eifersüchtiger Reaktionen, verstärkender Erinnerungen und grundlegender Überzeugungen ist geschlossen und wird mit eskalierender Heftigkeit fortgesetzt werden, wenn es M. nicht gelingt, ihn zu unterbrechen.

Therapeutische Unterstützung bei diesem Bemühen zeigte erste Erfolge, als es mir und ihr gelang, die Zwangsläufigkeit der gegenseitigen Bestätigung einzelner Teile des Racket-Systems (Überzeugungen / Racket-Verhalten und -Gefühle / Erinnerungen) zu stören. Stabile Veränderungen ließen sich jedoch erst erzielen, als die Klientin ihre Skriptüberzeugungen durch neue Überzeugungen ergänzen konnte. Ein zwei Jahre andauernder Prozeß der Enttrübung und der korrigierenden Erfahrungen in der Arbeit mit frühen Szenen, in denen die ursprünglichen Überzeugungen gebildet wurden, war hierzu notwendig.

Eifersucht als passives Verhalten

Eine weitere Möglichkeit zur Beschreibung skriptbezogener Eifersucht bietet innerhalb der TA das Konzept des passiven Verhaltens (Schiff 1975); m. E. kann Racket-Verhalten – s.o. – immer auch als passives Verhalten i.S. des *Schiffschen* Konzepts beschrieben werden.

Eifersucht als passives Verhalten ist, wie alle passiven Verhaltensweisen, nicht in der Lage, bestehende Probleme in der Paarbeziehung zu lösen, sondern lediglich geeignet, den Partner in eine Symbiose einzuladen, in der wesentliche Möglichkeiten der eigenen wie der Person des Partners, die einer gemeinsamen Problemlösung dienlich sein könnten, nicht genutzt werden.

Das Modell passiven Verhaltens bietet für mich verschiedene Vorzüge in der Arbeit mit Klienten / innen:

1. Es ist leicht verständlich und kann so als Beschreibungsmodell angeboten werden bei Klienten, die sich von ihren eifersuchtsgeprägten Reaktionen und ihrer akuten Beziehungssituation überwältigt fühlen und für die zunächst einmal eine beschreibende Orientierung für das, worin sie verstrickt sind, nützlich ist.

2. Es bietet – in einer leichten Variation der Originalfassung – die Möglichkeit, den Prozeß der Eskalation passiven Verhaltens – auch den Klienten – zu veranschaulichen und selbstschädigendes Verhalten zu stoppen. Hierzu wähle ich folgende Darstellungsform:

- Durchsuchen seiner Kleidung nach Hinweisen auf geheime Nebenbeziehungen;
- innere Unruhe und gereizte Fragen;
- gedankliche Beschäftigung mit möglichen Aktivitäten des Partners mit Rivalen, die jede Konzentration auf andere Dinge des Alltags zunichte macht;
- kleinere häusliche Wutausbrüche ohne erkennbaren Anlaß;
- vermeintlich kompensatotische Handlungen wie Einkaufs-, Putz- und Egorgien u. v. a.

Alles sehr energiezehrende Aktivitäten, die jedoch keines der bestehenden Beziehungsprobleme lösen.

Falls nicht anderweitige Gründe gegen Kontrollverträge sprechen, vereinbare ich mit Klienten/innen spätestens auf dieser Stufe, alle inneren roten Warnlampen einzuschalten, da die nächste Eskalationsstufe mit ernsthaften, oft irreversiblen Schädigungen verbunden ist.

Die Folgen der Stufe „Sich und andere schädigen" können zu einer verschärften Form des Nichts-tuns – z. B. durch einen Klinikaufenthalt – führen. Der Eskalationsprozeß passiven Verhaltens setzt sich damit auf einer höheren Ebene fort.

Eifersucht und Abwertung

Immer dann, wenn Eifersucht als passives Verhalten beschrieben werden kann, finden interne Prozesse der Abwertung der eigenen Person, der Person des Partners oder des situativen Kontextes statt. Solche internen Abwertungen lassen sich im Abwertungsschema (*Schiff* 1975) darstellen."

Zur Veranschaulichung sei noch einmal das Beispiel der oben erwähnten Klientin M. angeführt:

M. sah einen Hauptgrund und die Rechtfertigung für ihre Eifersucht in der von ihr wahrgenommenen Gleichgültigkeit und Lieblosigkeit ihres Freundes ihr gegenüber.

Diese subjektive Wahrnehmung beruhte zu einem erheblichen Teil darauf, daß M. die positiven Strokes ihres Freundes schlichtweg ignorierte oder als unbedeutend bewertete. Damit verbunden waren gleichzeitig auch Abwertungen ihrer eigenen Person, die im Abwertungsschema wie folgt darstellbar sind:

---

* Mit Bezug auf das System des Racket-Systems sind interne Abwertungen eine wesentliche Voraussetzung dafür, daß die heutige Realität als permanente Bestätigung früher gebildeter Überzeugungen herangezogen werden kann.

Nichts tun
- um des lieben Friedens willen
- stilles Leiden

Sich und andere schädigen
- heftige Wutausbrüche
- tätliche Angriffe
- Suicid, Unfälle
- Somatische Reaktionen: z.B. vegetative Funktions-Störungen

Überanpassung
- sich zurücknehmen
- dem Partner gefallen um jeden Preis
- keine eigenen Wünsche und Forderungen

Agitation
- kontrollierendes Verhalten, Bespitzelung und Verhör
- kleinere dramatische Eheszenen
- Kauforgien, Putzorgien, Eßorgien

Als erste Eskalationsstufe betrachte ich das Nichts-tun, was nicht Inaktivität der Person oder des Paares miteinander bedeutet, sondem bedeutet, daß gegen bestehende Unzufriedenheiten oder Probleme in der Beziehung nichts getan wird.* Ändert sich die Situation nicht, folgt nach einer gewissen Zeit die Stufe der Überanpassung. Klienten/innen mit depressiver Persönlichkeitsstruktur verharren oft sehr lange – gelegentlich über Jahre – auf dieser Stufe. Reichen die durch Überanpassung erzielten Strokes nicht mehr aus, die unbefriedigende Grundsituation auszugleichen, erfolgt ein Wechsel zur nächsten Stufe, der Stufe der Agitation. Die klischeehaft typischen Verhaltensweisen Eifersüchtiger lassen sich hier einordnen:

- unermüdliche Versuche, den Tagesablauf des Partners zu überwachen;

* Hierbei ist nicht nur an Problemlösungen im Sinne veränderter Interaktion zu denken, sondern z. B. auch an die Etablierung einer von beiden Partnern getragenen Übereinstimmung hinsichtlich wichtiger Regeln, die Art, Umfang und Bedeutung von Beziehungen außerhalb der Paarbeziehung betreffen.

	Reiz	Problem	Option
Existenz	M. leugnet Gefühle von Geborgenheit, Sicherheit gegenüber ihrem Freund;	Nimmt nicht wahr, daß ihre mangelnde Sensibilität ein Problem ist;	bestreitet, daß es andere Möglichkeiten des Beziehens auf ihren Freund gibt als ihre;
	1	2	3
Bedeutung	realisiert nicht, daß o. g. Gefühle Indikatoren für die Verläßlichkeit der Beziehung sein können;	sieht nicht, daß das o. g. Problem bedeutsam ist dadurch, daß sie durch ihre mangelnde Sensibilität die Beziehung gefährdet;	bestreitet, daß es von Bedeutung für die Beziehung wäre, wenn sie ihre Reaktionen ändern würde;
	2	3	4
Veränderungsmöglichkeiten	bestreitet, daß es andere Möglichkeiten des emotionalen Reagierens auf ihren Freund gibt als ihre;	bestreitet, daß das o. g. Problem veränderbar ist;	nimmt nicht wahr, daß es mehrere Variationsmöglichkeiten von veränderten Reaktionen gibt;
	3	4	5
Eigene Fähigkeiten zur Veränderung	bestreitet, emotional anders reagieren zu können;	bestreitet, o. g. Problem lösen zu können;	glaubt nicht, mehrere Variationsmöglichkeiten veränderten Verhaltens zu haben.
	4	5	6

Das Konzept der Abwertungsebenen (l-6) bietet eine wichtige Hilfe im therapeutischen Umgang mit Abwertungen. Hiernach ist eine Konfrontation von Abwertungen nur dann wirkungsvoll, wenn auf Ebenen weitergehender Abwertung (niedrigere Indexzahlen) nicht auch bereits abgewertet wird. So zeigte im beschriebenen Beispiel meine Konfrontation von M.'s Abwertung ihre Fä-

higkeit, ihre Gefühle und Verhaltensweisen als Reaktion auf die Zuwendung ihres Freundes verändern zu können (Ebene 4), zunächst keine Wirkung, da sie bereits auf Ebene 1 ihr inneres Nicht-Reagieren auf seine Bemühungen ignorierte und daher keinen Anlaß für irgendwelche Veränderungen sah.

Mit erfolgreicher Konfrontation auf Ebene 1 konnte die Therapie dann vorankommen mit der Frage: Welchen psychologischen Nutzen haben ihre weitgehenden Wahrnehmungsblockaden? Der Nutzen bestand in diesem Fall im Schutz gegen verletzende Erinnerungen an frühe Erfahrungen mit existentieller Bedeutung. Sie waren gleichzeitig die Übernahme einer Familientradition in weiblicher Linie – auch Mutter und Großmutter hatten zeitlebens bestritten, irgendeine liebevolle Zuwendung ihrer Männer wahrgenommen zu haben.

Die erfolgreiche Konfrontation auf Ebene 1 bildete die Grundlage dafür, daß M. viele Situationen im Zusammenleben mit ihrem Freund neu wahrzunehmen und zu speichern lernte. Ihr Mißtrauen sank erheblich. Weiter stellte sie fest, ähnlich wie viele Klienten mit skriptgebundener Eifersucht, daß ihre Eifersucht nicht nur Folge verzerrter bzw. blockierter Wahrnehmung war, sondern zugleich eine Schutzfunktion hatte, mit der sie Nähe und die damit vermeintlich verbundene Verletzungsgefahr abwehren konnte.

Spiele Eifersüchtiger, ihrer Partner und Liebhaber

Das Spielkonzept ermöglicht es, Spiele nicht nur als individuelles Erleben und Verhalten zu beschreiben, sondern als Aspekt eines Interaktionsprozesses zwischen mehreren Beteiligten. Auch der/die Therapeut/in kann in diesem Interaktionsprozeß zum „Mitspieler" werden und damit skriptunterstützend wirken.

Unter Spiel verstehe ich im folgenden: Eine Serie von Transaktionen, bei denen die Betrachtung einer verdeckten Ebene deshalb interessant ist, weil sich durch den dort beschreibbaren Prozeß ein vorhersehbarer Ausgang oder Nutzeffekt für die beteiligten Personen ergibt.

Die Frage, ob denn ein „switch" sein muß und was da „switcht" kann in diesem Beschreibungszusammenhang m. E. unbeantwortet bleiben.

Obwohl ich die Berneschen Spielnamen (Berne 1970) für problematisch halte, da sie erstens abwertende Zuschreibungen begünstigen und zweitens oft nur den Ausgang oder den Einstieg aus Sicht eines Beteiligten charakterisieren, verwende ich sie im folgenden dennoch, da sich zumindest Transaktionsanalytiker/innen sofort

ein anschauliches Bild von der gemeinten Interaktionssequenz machen können, wenn der Name benannt ist.

Ich möchte ohne Vollständigkeitsanspruch eine Reihe von Spielen anführen, die nach meiner Erfahrung Eifersüchtige und ihre Partner häufig spielen:

Sexoholics – Affairensüchtige:

Das Spiel zeigt die gleiche Dynamik wie das Spiel „Alkoholiker".*

Der Prozeß läßt sich beschreiben als eine Serie von Ausbruchsversuchen des Kind-Ichs des affairensüchtigen Partners aus den Eltern-Ich-Regeln des anderen Partners. Charakteristisch ist auch hier der Kater am Morgen danach: Der betrogene, eifersüchtige Partner beschimpft zunächst, verzeiht dann, rettet und beginnt, „erzieherisch" tätig zu werden. Das Kind-Ich des „Untreuen" versichert sich so seiner/ihrer EL-Zuwendung ohne selber Verantwortung zu übernehmen. Es wird jedoch bei nächster Gelegenheit beweisen, daß es in diesem Punkt völlig unerziehbar ist.

Warum muß das immer mir passieren:

Das Spiel beginnt mit einer – oft verdeckten – Provokation von A, aufgrund der sich B veranlaßt fühlt, sich verstärkt anderen potentiellen Partnern zuzuwenden. A wechselt irgendwann von der Verfolger- in die Opferrolle und klagt: „Warum muß das immer mir . .."

Jetzt hab ich dich endlich:

A verhält sich zunächst aus einer elterlich-überlegenen Haltung heraus, während B eine hilfsbedürftige und unterwürfige Rolle einnimmt. Meist ist es A, der aus dieser Konstellation ausbricht, eine Nebenbeziehung beginnt, von B „erwischt" wird, sich nun seinerseits klein und moralisch unterlegen fühlt, während B mit „jetzt hab ich dich endlich, du Schwein" einen kurzen Moment des Triumphes auskostet.

Gerichtssaal:

Dies ist – zumindest im Sinne der *Berne*schen Spielformel – kein Spiel; es geht hier um die fortgesetzte Konkurrenz um die Verfolgerrolle. Oft sieht es entgegen dem landläufigen Stereotyp so aus,

* In diesem Zusammenhang finde ich empirische Untersuchungen interessant, die eine Korrelation zwischen Eifersucht und Alkoholismus nachweisen. Unter Alkoholikern ist der Anteil Eifersüchtiger signifikant höher als in der Gesamtbevölkerung (vgl. Schneemann 1989, S. 62-81).

als werde der Therapeut nicht aufgesucht, um dem einen oder anderen Partner „Recht" zu geben, sondern um dafür zu sorgen, daß das Paar den Konkurrenzkampf ohne allzu große Blessuren ununterbrochen fortsetzen kann.

Wenn du nicht wärst:

In diesem Spiel wird die Verschiebung von Verantwortung für eigenes Verhalten auf den Partner besonders deutlich. A: Ich verhalte mich so (eifersüchtig, kontrollierend), weil du mich betrügst. B: Ich betrüge dich nur, weil du so kontrollierend bist.

Du siehst, ich gebe mir wirklich die größte Mühe:

Das Spiel wird oft unter Hinzuziehung eines Therapeuten oder Beraters beliebiger Profession gespielt, wenn z. B. ein Partner eigentlich die Beziehung verlassen will, dafür jedoch noch den beraterisch-professionellen Segen braucht, den er durch folgende Klage zu erwirken sucht: „Sehen Sie, Herr Therapeut/Frau Therapeutin, ich gebe mir ja die größte Mühe, aber wenn sie dauernd hinter anderen Männern her ist . ../ er dauernd so kontrollierend und ärgerlich ist..."

Holzbein (Holzschwanz):

A: Wie kannst du mir das antun – und dann noch ausgerechnet mit dem/der . . .

B: Was erwartest du eigentlich an Treue von einem Mann/einer Frau mit so starken sexuellen Bedürfnissen, wie ich sie nun mal habe.

A: Ich sehe es ein, er/sie braucht das eben.

Dieser Ablauf, der sich auf den ersten Blick wie eine Komödie aus dem Provinztheater liest, scheint mir im richtigen Leben recht häufig vorzukommen; besonders bei Paaren, in denen oft über Jahre hinweg Nebenbeziehungen still leidend ertragen werden.

In welcher Weise Klienten versuchen, ihre Therapeuten/innen in die genannten Spiele einzubeziehen, werde ich weiter unten im Abschnitt „Wozu laden Eifersüchtige ihre Therapeuten ein" darstellen. Zuvor soll die Frage untersucht werden, welche Funktionen Spiele in Paar- bzw. Liebesbeziehungen haben können.

Zunächst einmal fällt bei Paaren, wo zumindest ein Partner heftig eifersüchtig reagiert, auf, daß beide einen hohen Anteil ihrer Zeit damit verbringen, einzeln oder gemeinsam mit den damit verbundenen Racket-Verhaltensweisen wie etwa Kontrollritualen etc. umzugehen. Mitunter nimmt dies so viel Zeit und Energie in Anspruch, daß andere – oft angstbesetzte – Auseinandersetzungen

keinen Platz mehr haben. Der offene Umgang mit gefürchteten Konflikten, deren Lösung oft entscheidend zur Klärung der Beziehung beitragen könnte, wird also unter Eifersucht vermieden.

Auch das Gegenteil habe ich bei manchen Paaren beobachtet: Im Zuge eifersuchtsgetragener Vorwürfe, Rechtfertigungen und Unterstellungen spricht ein Partner – fast ungewollt und in affektiver Erregung – ein in der Beziehung schon lange ungeklärtes Thema an, das beide bisher gemieden hatten. Zwar passiert das dann unter denkbar ungünstigen Voraussetzungen – aber immerhin.

Eine weitere Funktion von Eifersucht für Paarbeziehungen besteht darin, daß sie Bindung aufrechterhält; Partner beschäftigen sich über dieses Thema intensiv sowohl emotional, wie gedanklich und verbal miteinander. Eine Klientin erzählte mir, daß sie sich während Phasen heftiger Eifersucht nahezu jede Minute des Tages in Gedanken mit ihrem Freund beschäftige. Wenige Wochen zuvor noch hatte sie die Beziehung als abgestumpft und langweilig beschrieben.

Ein wichtiges Bindemittel bildet dabei nicht nur Verlustangst, sondern v. a. Ärger; und zwar sowohl der Ärger des Eifersüchtigen auf den Partner, als auch dessen Ärger auf die Beschuldigungen, Unterstellungen und Kontrollversuche des Partners.

Trotz aufrechterhaltener Bindung – und dies ist eine dritte Funktion von skriptgebundener Eifersucht – verhindert sie oft Nähe im Sinne von Intimität. Dies allein schon deshalb, da sich skriptbedingt Eifersüchtige meist gar nicht auf den real existierenden Partner, auf dessen Gefühle und Verhaltensweisen beziehen, sondern auf ein Zerrbild, das sie durch Trübungen und Abwertungen innerlich konstruiert haben.

Eine weitere Funktion von Eifersucht für Beziehungen und damit natürlich auch für die einzelnen beteiligten Personen, kann darin gesehen werden, daß sie als Instrument genutzt wird, um den psychologischen Beziehungsvertrag i. S. *Bernes* zu erfüllen bzw. zu etablieren. Die intensive innere wie kommunikative Auseinandersetzung rund um die mit Eifersucht verbundenen Themen dient dazu, Skriptüberzeugungen mit Hilfe des Partners zu festigen (s.o.), Symbiose herzustellen und ohne ER-Beteiligung alte Szenen der eigenen Entwicklungsgeschichte zu reinszenieren.

Wozu laden Eifersüchtige ihre Therapeuten ein?

Zunächst einmal laden Eifersüchtige dazu ein, mit ihnen über Eifersucht zu reden. Nimmt man Klienten mit ihren Sorgen und Gefühlen ernst, spricht nichts dagegen, darauf einzugehen. Ich halte es jedoch für wichtig, gleich zu Beginn einer Therapie zu explo-

rieren, ob die Art und Weise, wie Klienten eifersüchtig reagieren, ihrer aktuellen Beziehungssituation entspricht und ob ihre sonstigen Aktivitäten geeignet sind, in dieser Situation Lösungen zu finden. Wo dies nicht der Fall ist, kann das Reden über Eifersucht als Racket-Verhalten leicht zur Bestätigung von Skriptüberzeugungen über sich, den Partner und die Welt beitragen.

Ich frage deshalb relativ bald Klienten/innen danach, wie sie sich und ihren Partner in der Beziehung wahrnehmen; wie die Kommunikation zwischen ihnen verläuft; was sie am Partner als positiv, und was als negativ erleben; ob es unterschiedliche Sichtweisen der Beziehung zwischen den Partnern gibt; welche offenen oder heimlichen Verträge oder Wertvorstellungen bestehen; wo sie das größte noch ungelöste Problem der Beziehung sehen und welche Lösungsversuche sie bisher unternommen haben.

Es kommt mir dabei nicht nur darauf an, was Klienten auf diese Fragen antworten, sondern auch darauf, wie sie dies tun. V. a. achte ich auf das Ausmaß an Wertschätzung oder Abwertung der eigenen Person und der des Partners.

Ein anderer Aspekt von „Einladungen" rückt ins Blickfeld, wenn man die Symbiose betrachtet, die eifersüchtige Klienten mit ihren Therapeuten zu etablieren versuchen. Die folgende Sichtweise unterstellt, daß Klienten in der Therapie versuchen, dyadische oder triadische Beziehungssituationen ihrer Ursprungsfamilie sowohl unter Nutzung ihrer Partner wie auch ihrer Therapeuten wiederherzustellen. Dabei regredieren sie selbst in kindliches Erleben und schaffen sich die Elternpersonen in ihrer Phantasie. Der Therapeut wird dabei eingeladen in die Rolle eines unterstützenden, Gefühle und Gedanken bestätigenden Freundes oder Geschwisters.

In einer anderen Variante projizieren Klienten Eltern-Anteile direkt auf den Therapeuten, indem sie ihn einladen in die Rolle des Stellvertreters, vordergründig für den aktuellen Partner oder Rivalen und hintergründig für eine Elternperson.

Unter Berücksichtigung des Geschlechts der Klienten läßt sich so folgendes Schema der Symbioseeinladungen aufstellen:

Der/die Therapeut/in	wird eingeladen in die Rolle des/der . . .	
Partnerin/Mutter	oder männl. Rivalen/Vaters	von Klienten,
Partners/Vater	oder weibl. Rivalin/Mutter	von Klientinnen.

Dabei können jeweils als positiv oder als negativ erlebte Anteile der Eltern projiziert werden.

Für die männlich-elterlichen Symbioserollen werden eher männliche Therapeuten bevorzugt, für die weiblichen eher weibliche Therapeutinnen. Es geht aber auch umgekehrt.

Solche Symbioseangebote können therapeutisch genutzt werden, sobald Klienten/innen (und Therapeuten/innen) ein ungetrübtes ER-Bewußtsein darüber haben, was dort passiert, sobald eine vertragliche Vereinbarung über punktuelles Neubeeltern erzielt werden konnte und der Therapeut in der Lage ist, genügend Schutz zu bieten und wirkungsvoll anders als die Ursprungseltern zu agieren.

Eine besondere Art, in der eifersüchtige Klienten versuchen, ihre Therapeuten zu nutzen, läßt sich auch mit der Spieltheorie beschreiben: Der Therapeut wird gebraucht, um in Spielen, die wiederholt mit dem Partner gespielt werden, die für den Spielverlauf wichtige dritte Rolle (i. S. des *Karpman*schen Dramadreiecks) zu besetzen. Dabei kann die Rollenbesetzung im Verlauf des Spiels wechseln.

So kann z. B. im Spiel „Alkoholiker" (hier in der Variante: Affairensüchtiger) der Klient sich als Opfer des ihn verfolgenden Partners darstellen, ihn der kleinlichen und einschränkenden Bevormundung bezichtigen in der Hoffnung, vom Therapeuten rettende Unterstützung zu bekommen.

Auch im Spiel „Warum muß das immer mir passieren?" wird der Therapeut zunächst als Retter angesprochen.

Alle von Eifersüchtigen häufig eskalierend gespielten Spiele wie „Gerichtssaal" oder „Jetzt hab' ich dich endlich . .." lassen sich mit Hilfe eines therapeutischen Retters, der dafür sorgt, daß der Klient über lange Zeit in der Verfolgerrolle bleiben kann, bedeutend in die Länge ziehen.

Gelegentlich wird der Therapeut auch angesprochen, wenn Spiele der Rechtfertigung von schon lange geplanter Trennung dienen: „Sie sehen, ich habe mir wirklich die größte Mühe gegeben, aber würden Sie nicht auch sagen, daß diese Frau / dieser Mann..."

In obigen Beispielen wird dem Therapeuten vorrangig die Retterrolle zugedacht. Gerade Paare versuchen jedoch oft, die Verschärfung ihrer laufenden Auseinandersetzung zeitweilig zu mindern, indem sie sich verfolgend oder rettend um den Therapeuten in der Opferrolle kümmern: „Wie können Sie, Herr Therapeut/Frau Therapeutin, nur behaupten, ich hätte . .." – „Aber nun beruhige dich doch, so hat er das doch gar nicht gemeint . .."

Falls der Therapeut sich einladen läßt, die Verfolgerrolle einzunehmen, führt dies manchmal zu einem fast liebevollen Kümmern des rettenden Partners um den vom Therapeuten verfolgten Partner in der Opferposition. Die Tendenz einiger eifersüchtiger Klienten zu Spielen mit eskalierendem Schädigungsgrad macht die Bedeutung der Spieldynamik unter Einbeziehung des Therapeuten unmittelbar einsichtig.

Eifersucht in Gruppen – Geschwisterrivalität

Eine interessante Version der Reinszenierung in therapeutischen Settings bietet die Therapiegruppe. (Die im folgenden beschriebenen Phänomene treten ähnlich auch in Lerngruppen, Arbeitsteams und überall dort auf, wo die Position des / der Leiters / in Gruppen formell oder informell besetzt ist.) Die nachfolgenden Überlegungen gründen auf der Annahme, daß jede neue Gruppensituation v. a. in der Anfangsphase der Gruppenentwicklung von den Gruppenmitgliedern als eine Wiederholung alter Konstellationen in der Ursprungsfamilie erlebt wird (vgl. *Berne* 1979).

Im Zusammenhang mit dem Thema Eifersucht gewinnen hier u. a. auch Erfahrungen mit Geschwisterrivalität an Bedeutung: Die Konkurrenz um Mutters oder Vaters Liebe, Koalitionsbildungen mit Mutter gegen Vater oder umgekehrt oder mit einem Geschwister gegen ein oder beide Elternteile u. ä. können in Gruppen noch einmal erlebt werden, wobei die Elternpersonen durch den Therapeuten oder ein anderes Gruppenmitglied, dem elterliche Bedeutung attribuiert wird, repräsentiert sein können.

Frühe Erfahrungen mit Geschwistern bilden ein Übungsfeld im Umgang mit Konkurrenz um Liebe und mit wahrgenommener Ungleichheit und Ungerechtigkeit. Auch lernt man hier, wie man sich streiten und wieder vertragen kann.

Geschwister haben außerdem eine wichtige Funktion bei der Realitätsprüfung, der gegenseitigen Vergewisserung darüber, wie Eltern sind und wie man selber ist. Sie fördern Prozesse der Trennung und Individuation in Bezug auf die Eltern.

Gleichzeitig lernt man mit Geschwistern jedoch auch, wie man jemanden, der an die Beziehung in hohem Maße gebunden ist, auf intime Weise quälen kann und wie man mit so etwas umgeht, wenn man selbst in der schwächeren Position ist. Der spätere Umgang mit Eifersucht hängt u. a. davon ab, in welchem Umfang hier bewältigbare oder verletzende, ohnmächtig machende Erfahrungen gemacht worden sind.

Eine wichtige Erfahrung, die Kinder in ihren Ursprungsfamilien machen können, ist die, daß Eltern zu einem bestimmten Zeitpunkt Geschwistern mehr und andere Formen der Aufmerksamkeit und Zuwendung schenken als ihnen selbst. Die Kunst, solche Erfahrungen verarbeiten zu können, ohne eigene Bedürfnisse zu verleugnen und ohne Entscheidungen über den mangelnden Wert der eigenen Person zu treffen, ist eine Voraussetzung zur Bewältigung späterer eifersuchtsträchtiger Situationen in anderen Beziehungen.

All diese Erfahrungen können in Therapiegruppen nicht nur wiederholt werden, sie können auch in positiver, nachträgliche

Entwicklung fördernder Weise neu und anders als früher gemacht werden, falls der Therapeut für diese Themen sensibel ist, Gruppenprozesse entsprechend beeinflussen kann sowie Schutz und Unterstüzung für die Teilnehmer bietet, die in seinen Gruppen mit solchen Prozessen beschäftigt sind.

Für Leiter von Gruppen – nicht nur von solchen mit therapeutischer Zielsetzung – scheint mit wichtig, daß sie wissen, daß solche Prozesse innerhalb wie zwischen den Gruppenmitgliedern ablaufen, daß sie Eifersucht hervorrufen und zwar unabhängig davon, ob Gruppenleiter dies wollen oder nicht.

Strukturierende Fragen

Im folgenden sind wesentliche Teile des Artikels in Form von Fragen zusammengefaßt, deren Beantwortung sich mir zur Diagnostik und zur grundlegenden Therapieplanung bei Klienten/innen mit Eifersuchtsproblematik als hilfreich erwiesen hat:

– Ist der Anlaß für Eifersucht real oder phantasiert?
- Findet eine Auseinandersetzung mit der akuten Beziehungssituation auf ER-Ebene statt (intern und kommunikativ)? Wie ausgeprägt sind die Fähigkeiten zu solcher Auseinandersetzung?
- Wie weitgehend ist die Wertschätzung der eigenen Person und der des Partners erhalten?
- Ausmaß und Art von Abwertungen, Trübungen und passiven Verhaltensweisen?
- Welche Bedeutung hat die Dreiecksbeziehung und/oder die eifersüchtigen Reaktionen für die akute Beziehung – auch im Sinn von Stabilisierung?
- Welche Symbiose wird angestrebt, erhalten oder versucht zu verlassen?
- Welche Spiele, in denen Eifersucht eine Rolle spielt, werden hierzu gespielt?
– Welche funktionalen Kind-Ich oder Eltern-Ich Reaktionen werden in Eifersuchtssituationen aktiviert?
- Welche Hinweise lassen sich aus der Art der Beziehungsgestaltung und den diagnostizierten Brüchen in der Identitätsentwicklung hinsichtlich der grundlegenden Persönlichkeitsstruktur gewinnen? Was bedeutet die Dreiecksbeziehung und eifersüchtiges Reagieren für Menschen mit dieser Persönlichkeitsstruktur?
- Wie waren die kindlichen Erfahrungen in der Dyade (Mutter-Kind)? Welche Botschaften und Entscheidungen werden in Situationen, in denen Eifersucht erlebt wird, bestätigt?

- Wie weit sind die Entwicklungsprozesse der Differenzierung und Integration abgeschlossen?
- Erfahrungen in der ursprünglichen Dreiecksbeziehung (Vater-Mutter-Kind)
  Erfahrungen mit dem gegengeschlechtlichen Elternteil
  Entwicklung der Geschlechtsidentität
  Erfahrungen von Ausschluß, Konkurrenz oder Koalitionsbildung
- Welche Erfahrungen mit Geschwisterrivalität wurden gemacht, wie konnten diese Erfahrungen bis heute verarbeitet werden?
- Wozu wird der Klient entsprechend der o. g. Informationen mich einladen? Welche skriptverstärkenden Möglichkeiten und welche Entwicklungschancen liegen darin?
- Was braucht der Klient, um Eifersucht verstärkende Skriptentscheidungen und -Strategien zu verändern oder Identität entwickeln zu können?
- Welche Verträge sind hierzu sinnvoll und möglich?
- Sind Kontrollverträge angesichts akuter Gefährdung durch eskalierende Eifersuchtsdramen zu erarbeiten?

Wolf Jordan ist Dipl.-Psychologe und arbeitet als Psychotherapeut in eigener Praxis sowie als Supervisor und Leiter von berufsbegleitenden Fortbildungsseminaren für Angehörige sozialer Berufe.

Zusammenfassung

Der vorliegende Artikel beschäftigt sich mit skriptgebundener Eifersucht. Nachdem Entwicklungsfaktoren benannt wurden, wird die innere Dynamik und die entstehende Dynamik in Paar- bzw. Dreiecksbeziehungen mit Hilfe ausgewählter TA-Konzepte – dem Racket-System, dem Modell passiver Verhaltensweisen, dem Abwertungsschema und der Spieltheorie -beschrieben. Die leitende Frage ist dabei die nach dem therapeutischen Nutzen dieser Konzepte für die Therapie mit eifersüchtigen Klienten. Abschließend folgen Überlegungen zur Rolle des Therapeuten in der Beziehung Therapeut/Klient/Partner/„Rivale".

Summary

The article deals with script-controlled jealousy. After developmental factors were specified, the interne dynamics and the dynamics within couples or triangular relationships are described in terms of selected concepts of TA-theory: the racket-system, the concept of passive behaviors, the discount-shedule and the theory of games. Thereby the guiding question is, how to use this concepts in the therapy of jealous clients. Fmaly the role of the therapist in the relationship: Therapist/client/partner/rival is examined.

Literatur

Berne, E., Die Struktur und Dynamik von Organisationen und Gruppen, München 1979.

–, Spiele der Erwachsenen, Reinbek 1970.

Erskine, R. & Zalcman, *M.*, The Racket-System, TAJ 9, 1979, 3.

Freud, S., Über einige neurotische Mechanismen bei Eifersucht, Paranoia und Homosexualität, Ges. Werke Bd XII, Frankfurt 1967.

Friday, N.,1985, Eifersucht – Die dunkle Seite der Liebe, München 1993.

Klein, M., Neid und Dankbarkeit. In: Das Seelenleben des Kleinkindes und andere Beiträge zur Psychoanalyse, Hamburg 1972.

Mahler, M., Pine & *Bergmann,* Die psychische Geburt des Menschen 1975.

Schiff, J. L., Cathexis Reader, New York 1975.

Schneemann, N., Eifersucht und Eifersuchtswahn, Stuttgart 1988.

Anschrift des Autors:
Wolf Jordan
Peliserkerstr. 60
52068 Aachen

Transaktionsanalyse 1-2/95, S. 29-60

Scham und Selbstgerechtigkeit: Transaktionsanalytische Sichtweisen und klinische Interventionen

*Richard G. Erskine**

Scham und Selbstgerechtigkeit sind Schutzmechanismen, die dem einzelnen helfen, seine Verletzbarkeit durch Demütigung und Kontaktverlust in Beziehungen zu vermeiden. Wenn eine Beziehung durch Kritik, Lächerlichmachen, Beschuldigen, Interpretieren, Ignorieren und andere demütigende Verhaltensweisen belastet wird, ergibt sich eine erhöhte Verletzbarkeit in dieser Beziehung. Der Kontakt oder die Bindung wird zerrissen. Scham und Selbstgerechtigkeit habe ihren Ursprung in demütigender Schande oder Vorwürfen und einem Verlust an Selbstachtung.

Sowohl Scham als auch Selbstgerechtigkeit spiegeln die Abwehrmechanismen, die eine Person benutzt, um zu vermeiden, daß sie spürt, mit welcher Intensität sie verletzlich und machtlos dem Verlust der Beziehung ausgesetzt ist. Gleichzeitig ist Scham der Ausdruck einer unbewußten Hoffnung darauf, daß die andere Person für die Wiederherstellung der Beziehung Verantwortung übernimmt. Selbstgerechtigkeit enthält die Verleugnung des Bedürfnisses nach Beziehung.

Eine persönliche Erfahrung

Vor einigen Jahren rief mich ein Kollege an und kritisierte mein Verhalten, wobei er meine Motivation als krankhaft interpretierte. Obwohl ich mich entschuldigte, versuchte, die Situation zu erklären und schriftlich das Problem richtigzustellen, endete die vorher herzliche und respektvolle Beziehung mit einem Mangel an Kommunikation.

Bei jedem weiteren Versuch, mit dieser Person zu reden, stolperte ich über meine eigenen Worte, erlebte mich selbst als unfähig

* Der Autor ist den Mitgliedern des Professional Development Seminars am Institute for Integrative Psychotherapy dankbar für die Mitteilung persönlicher Erfahrungen und für ihre professionelle Mitarbeit bei der Formulierung der Ideen in diesem Artikel. Teile dieses Artikels wurden beim „Symposion on the Treatment of Shame" bei der gemeinsamen Konferenz der ITAA und der USA TA Association in Minneapolis, Minn., im Oktober 1993, vorgestellt.

und vermied es, meine Gefühle und unsere Beziehung anzusprechen. Die Erfahrung, von einem respektierten Kollegen gedemütigt zu werden, hinterließ in mir ein schwächendes Schamgefühl. Ich sehnte mich nach einer Wiederverbindung mit dem Kollegen. Ich wünschte mir, daß dieser Mensch sich um meine Gefühle und um den Mangel an Kontakt kümmern würde und daß er erkennen und seinerseits empathisch darauf eingehen wurde, wie demütigend das damalige Telefongespräch für mich war.

Das Spüren von Scham und Sehnsucht zwang mich dazu, meine eigenen inneren Reaktionen auf die Beschämung genauer anzusehen. In meiner Eigentherapie erlebte ich noch einmal, wie ich als kleiner Junge in der 2. und 3. Klasse angsterfüllt und verletzt versuchte, mich einem außerordentlich kritischen Lehrer anzupassen. Der persönliche Gewinn aus der Psychotherapie war wiederbelebte Empfindsamkeit anderen und mir selbst gegenüber und ein Gefühl persönlicher Zufriedenheit. Beruflich gesehen war die Auflösung meiner eigenen Schamempfindung der Anstoß zur Weiterentwicklung therapeutischer Methoden und Interaktionen in meiner eigenen Praxis. Ich stellte mir mehrere Fragen: Wie und wann interpretiere ich jemanden? Unterstelle ich Motivationen anstatt zu ermöglichen, daß jemand selbst entdeckt, welche Gründe sein Verhalten bestimmen? Wie ist die Wirkung meines inneren Gefühls oder meines Verhaltens auf die andere Person? Teile ich, im Bemühen therapeutisch zu sein, dem Klienten unterschwellig mit, „etwas stimmt mit dir nicht"?

Die theoretischen Gedanken über Scham und abwehrende Selbstgerechtigkeit und die in diesem Artikel vorgestellten klinischen Interventionen sind das Ergebnis vieler Jahre, in denen ich meine therapeutischen Fehler, die durch mich entstandenen Brüche in der therapeutischen Beziehung zu Klienten/innen und die Methoden, die das Gefühl von Scham eines Klienten verstärken können, genau untersucht habe. Ein respektvolles Nachfragen bei jedem Klienten zum phänomenologischen Erleben des Therapieprozesses ermöglichte Transaktion-für-Transaktion eine Untersuchung von Mangel an Empathie meinerseits, von Fehlwahrnehmungen des Entwicklungsstandes und von schlechter gefühlsmäßiger Einstimmung – die Unterbrechungen von Kontakt-in-Beziehung. Indem ich für Brüche in der therapeutischen Beziehung Verantwortung übemehme, ist meine Therapie darauf eingestellt, in das gefühlsmäßige Erleben des Klienten einzuschwingen und mit einem entsprechenden Gefühl zu antworten. Meine therapeutische Einbindung ist meine Beständigkeit, Verantwortlichkeit und Verläßlichkeit. Bei der Erforschung und Wiederauflösung der Brüche in unserer Beziehung kann ich besonders effektiv die Kernskriptsätze aufdecken, die die be-

deutungsvollen zwischenmenschlichen Erfahrungen im Leben meines Klienten bestimmen.

Die transaktionsanalytische Psychotherapie der 70er und frühen 80er Jahre wurde durch Interpretation von Verhaltensweisen der Klienten bestimmt und durch klinische Methoden, die Erklärung, Konfrontation und Verhaltensänderungen betonten und in eine ganz bestimmte Richtung gelenkt. Solche Methoden überschatten oft darunterliegende Probleme, die mit Scham und Selbstgerechtigkeit zu tun haben. Das Gefühl eines Klienten als Masche, sein Verhalten als Spiel oder skriptgebunden zu definieren, verhindert die Auflösung psychologischer Probleme, die aus dem Erleben von Demütigung, Vernachlässigung oder Mißbrauch entstanden sind.

Jemanden zu interpretieren, auch wenn es faktisch stimmt, kann abwertend und beschämend sein. Fragen aus echter Anteilnahme nach seinen Erfahrungen, Motivationen, Selbstbeurteilungen und nach der Bedeutung seiner Verhaltensweisen vermeiden die mögliche Beschämung. Einstimmung und Empathie ermöglichen es der Person, uneingeschränkt ihre Gefühle, Gedanken, Wahrnehmungen und Begabungen auszudrücken. Nachfragen, Einstimmung und Einbindung (involvement) fördern das Aufdecken von darunterliegender Bedeutung und unbewußter Motivation für den anderen.

Klinische Praxis und theoretische Entwicklung beeinflussen sich gegenseitig im Entwicklungsprozeß. Therapeutische Interventionen, die Respekt *(Erskine* & *Moursund,* 1988); empathische Transaktionen (*Clark,* 1991); emotionales Engagement (*Cornell* & Olio, 1992); Nachfragen, Einstimmen und sich Einlassen auf den Klienten *(Erskine,* 1991a; *Erskine, 1993; Erskine & Trautmann,* 1993) einsetzen, haben gezeigt, daß Scham und selbstschützende Phantasien im Leben vieler Klienten dominierend sind. Jedoch sind diese Phänomene in einer transaktionsanalytischen Theorie der Ich-Zustände und Skripts noch nicht adäquat integriert worden. Klinische Erfahrung half, ein theoretisches Verständnis dafür zu entwickeln, wie Scham und Selbstgerechtigkeit als archaische innerpsychische Triebkräfte die Person vor Vorwürfen, Demütigungen und Kontaktverlust schützen. Ungelöste archaische Scham verstärkt den Schmerz jeder aktuellen Kritik. Archaischer innerpsychischer Konflikt fügt eine Giftigkeit hinzu, die die aktuelle Demütigung mit schwächender Scham oder abwehrender Selbstgerechtigkeit überflutet.

Die Literatur

In transaktionsanalytischer Literatur haben Scham und Selbstgerechtigkeit wenig Aufmerksamkeit erhalten, weder als theoretische Themen noch im klinischen Bereich. Unterschwellig lieferten so-

wohl *Berne (1972), Ernst* (1971) als auch *Erskine* und Zalcman (1979) eine theoretische Grundlage für das Verständnis der existentiellen Position und der Skript-Glaubenssätze bezogen auf Scham. *Erskines* (1988) Beschreibung der Abwehr intrapsychischer Konflikte aus dem Kind-Ich-Zustand, die in erweiterter Form auch Phantasie und Affekt beinhaltet, liefert eine Theorie der Ich-Zustände zum Verständnis der Dynamik von Scham und Selbstgerechtigkeit.

English (1975) spricht unmittelbar über Scham und soziale Kontrolle, dabei beschreibt sie Scham als „Preis dafür, daß das Kind eine spezifische Botschaft über *Kontrolle* durch seine Familie und Kultur internalisiert hat" (S. 26). Weiterhin sagt sie, daß sich daraus ein Hemmen, Begrenzen und Kontrollieren von Neugier ergibt. *English* betont, daß die Beschämung von Kindern dazu dient, „das Kind an die Familienkultur anzupassen, sei es zum Guten oder Schlechten" (S. 26).

Vor kurzem definierte *Klein* (1992) Selbstgerechtigkeit als „den Kern der Abwehrstruktur unserer Egos" (S. 76). Sie verband indirekt den Abwehrcharakter von Selbstgerechtigkeit mit Scham, indem sie Selbstgerechtigkeit als „Tarnung unserer negativen Selbsteinschätzung" (S. 78) beschrieb.

Obwohl *Berne* (1972) und *Ernst* (1971) sich über Scham und Selbstgerechtigkeit nicht spezifisch äußerten, wird die jeweilige Dynamik dieser Gefühle in den existentiellen Grundpositionen von „Ich bin nicht OK – du bist OK" oder in der Abwehrhaltung „Ich bin OK – du bist nicht OK" sichtbar.

Die allgemeine psychotherapeutische Literatur zum Thema Scham und Selbstgerechtigkeit war spärlich, obwohl neuerdings dem Konzept Scham erhöhte Aufmerksamkeit galt. *Goldberg* begann sein *Understanding Shame* (1991) mit der Suche nach dem Ursprung des heutigen englischen Wortes shame im indo-europäischen Wort „schame" was soviel bedeutet wie „verstecken" oder „abdecken". Er beschrieb dann in klinischen Falldarstellungen, wie der bzw. die einzelne nach Vorfällen von Beschimpfung und Schande seine/ihre Persönlichkeit versteckt und zudeckt. Jeder der von *Goldberg* aufgeführten Fälle von Scham enthielt eine erniedrigende, herabsetzende oder beschämende Erfahrung, die ihm durch das Verhalten einer anderen Person zugefügt wurde. Nach Goldberg (1991) wird Scham verursacht durch „den Verlust von liebevoller Verbindung zu bedeutungsvollen anderen, die für das psychische und physische Überleben notwendig sind oder für notwendig gehalten werden" (S. 59). Es ergibt sich daraus der Verlust von Selbstachtung und, zum eigenen Schutz, das Verbergen des emiedrigten Selbstgefühls vor anderen und vor möglichen zukünftigen Vorwürfen und Beschuldigungen. Scham stellt eine besondere

Furcht dar „wie ein Selbsterhaltungstrieb" (S. 18), wie „ein beschwichtigendes Hilfsmittel um das Elend geheimzuhalten" (S. 22). Im wesentlichen ist Scham eine sehr einsame, doch selbstschützende Erfahrung. Andererseits sieht *Goldberg* Scham auch als „Feuerprobe der menschlichen Freiheit" mit einem konstruktiven Potential (1990, S. 25).

Lynd (1958), der als einer der ersten über Scham geschrieben hat, definierte sie als eine Empfindung von Verletzung des Vertrauens zu sich selbst und zu anderen. *Lewis* (1971) beschrieb Scham als Verringerung der Achtung vor sich selbst und vor anderen, was Wut oder Ärger hervorbringt, die dann dazu dienen, ein Gefühl der Wertschätzung zurückzugewinnen. *Wilson* (1990) sagte in einem Text für Laien, „Scham ist die Überzeugung, unvergleichbar und hoffnungslos anders und weniger wert zu sein als andere Menschen" (S. 25).

Kaufman schrieb in *Die Psychologie der Scham* (1989):

- „Phänomenologisch ist sich schämen das Gefühl, in einer schmerzhaft erniedrigten Weise gesehen zu werden" (S. 17).
- „Scham ist die Quelle dessen, was man als narzißtische Wunden oder Verletzungen bezeichnet hat (mit) niedriger Selbstachtung, schwacher Selbsteinschätzung oder verringertem Selbstbild" S.25).
- „Scham wird dann wirksam, wenn grundsätzliche Erwartungen an einen bedeutenden anderen (Vorstellungen von zwischenmenschlichen Bedürfnissen) oder ebenso grundsätzliche Erwartungen an die eigene Person (Vorstellungen von Erfolg oder Wirkung) sich plötzlich als falsch erweisen oder durchkreuzt werden" (S. 35).

Silvan Tomkins (1963) beschreibt Scham als einen der neun menschlichen Affekte: als „Gefühlszustand der mit Beschimpfung, Niederlage, Übergriff und Entfremdung einhergeht" (S. 118). Als einer der ersten Psychologen, die sich ernsthaft um die Erforschung von Emotionen bemühten, entwickelte *Tomkins (1962,1963,* 1991) eine ausgefeilte Theorie der Affekte, die dem entsprach, was viele Psychotherapeuten in der Praxis bezüglich der gegenseitigen Beeinflussung von Affekt, Wahrnehmung, Erkenntnis, Körperreaktion und Verhalten beobachtet hatten. *Tomkins* interessierte sich besonders für Gesichts-, Atmungs- und Körperbewegungen als Ausdruck verschiedener Affekte und dafür, wie Gefühle das ursprüngliche Motivationssystem des Menschen bilden. Er beschrieb Scham als Affekt auf einer Ebene mit Demütigung, wobei Scham von geringerer Intensität und Demütigung mit weit mehr Gefühlserregung verbunden ist. Obwohl *Tomkins* die Scham theoretisch zu den neun Primäraffekten zählte, die Erkenntnis und Verhalten motivie-

ren, beschrieb er Scham immer im Zusammenhang mit dem Auftreten anderer Emotionen. Scham wirkt verändernd und behindernd auf den Ausdruck von Interesse, Erregung oder Freude, und sie beeinträchtigt die Lust an einer Erfahrung.

Nathanson (1992) benutzte *Tomkins'* Affekttheorie -besonders bezogen auf Scham und Stolz – zu Beschreibungen von Alltagsleben, Psychotherapie und Psychoanalyse. Die psychoanalytischen Autoren haben das Thema Scham im allgemeinen nicht beachtet. Jedoch ist aus psychoanalytischer Sicht Scham ein Widerstand – eine Reaktionsbildung, die das Gegenteil von dem anstrebt, was phänomenologisch erfahren wird. Scham wird als Hemmung exhibitionistischer Impulse gesehen, die verbotene Triebe und Wünsche vor dem Bewußtsein verbirgt *(Goldberg,* 1991).

Erikson (1950, 1959, 1968) war einer der ersten psychoanalytischen Entwicklungstheoretiker, der *Freuds* Triebtheorie und die zentrale Bedeutung von Schuld in diesem Paradigma außer acht gelassen hat. Stattdessen schrieb er über die ontologische Entwicklung der Identität im Lebenszyklus. Er beschrieb acht Entwicklungsstadien oder -krisen, in denen der Mensch seine Individualität formt und verfeinert – eine persönlichkeitsorientierte Sichtweise des Menschen und der Welt. *Erikson* nimmt als Kernpunkt der zweiten Entwicklungsphase die Empfindung von Autonomie gegen Scham und Zweifel. Er schrieb (1968), daß in derselben Weise, wie Autonomie und Stolz aus der Wahrnehmung eines inneren Gutseins entstehen, Zweifel und Scham der Wahrnehmung von Schlechtsein entsprechen. „Ein Gefühl der Selbstbeherrschung ohne Verlust von Selbstachtung ist entwicklungsgeschichtlicher Ursprung einer Empfindung des freien Willens. Eine anhaltende Neigung zu Zweifel und Scham wird durch eine unvermeidbare Empfindung verlorener Eigenkontrolle und elterlicher Überkontrolle hervorgerufen" (S. 109). Die Qualität der Beziehung zwischen Kind und Eltern ist der Hauptfaktor dafür, ob das Kind in seiner Entwicklung lernt, sich wertvoll und kompetent oder machtlos, gehemmt und beschämt zu fühlen. „Die Art von Autonomie, die Kinder entwickeln, hängt von der Fähigkeit der Eltern ab, mit Würde und der persönlichen Unabhängigkeit, die sie aus ihrem eigenen Leben beziehen, Autonomie zu gewähren" *(Erskine* 1971, S. 60). Wenn Eltern zu sehr herabsetzen und nicht ernst nehmen und dadurch das Kind seine eigenen Wünsche und Interessen preisgibt, entsteht das Gefühl der Scham; Zweifel entsteht durch Überkontrolliertsein, was dem Kind das Gefühl von Wirksamkeit nimmt – daß er oder sie sich selbst kontrollieren kann (Wolf, 1988).

Lewis (1971, 1987) folgte den Ideen *Eriksons* und war wahrscheinlich eine der ersten psychoanalytischen Autorinnen, die das Phäno-

men Scham auf die klinische Praxis bezog. Sie betonte den Kampf, der stattfindet, um ein Wertgefühl wiederaufzubauen, nachdem es in den Augen der anderen oder sich selbst gegenüber verlorengegangen war. *Wurmser* (1981) beschreibt Scham in bezug auf den Glauben, daß etwas mit dem Selbst nicht stimmt, d. h. „Ich bin schwach", „Ich bin schmutzig", „Ich bin mangelhaft" (S. 27-28). *Basch* (1988) räumte innerhalb der Theorie der psychoanalytischen Psychologie des Selbst dem Begriff Scham einen bedeutenden Platz ein. Er beschreibt Scham als „schmerzhaftes Gefühl . . . im Grunde ein Schutzmechanismus" (S. 136), der Selbstausdruck oder Erwartungen ein Ende setzt. Sowohl *Kohut* (1977, 1984) als auch *Morrison* (1987) brachten das Entstehen der Scham mit aktuellen Erfahrungen empathischen Versagens in Zusammenhang und auch – ganz wesentlich – mit Gefühlen von Verunsicherung durch das Versagen elterlicher Empathie in der frühen Kindheit.

Sullivan (1954) beschrieb die Triebkraft von Scham mit dem Wort Ängstlichkeit. „So wie ich das Wort benutze, ist Ängstlichkeit ein Zeichen dafür, daß bei jemandem Selbstachtung, Selbsteinschätzung gefährdet sind . . . Ängstlichkeit ist ein Signal für die Gefährdung von Selbstachtung und Achtung in den Augen heute bedeutungsvoller Personen, auch wenn sie nur Idealfiguren aus der Kindheit sind" (S. 207). *Sullivan* beschrieb auch, wie Menschen Ärger und „Mißverständnisse" benutzen, um die Angst vor „*vorhergesehener* Beeinträchtigung der Selbstachtung" (S. 207) zu vermeiden.

Selbstgerechtigkeit als Thema in der psychotherapeutischen Literatur erhielt noch weniger Aufmerksamkeit als das Thema Scham. In der Literatur zur Behandlung narzißtischer Störungen haben die Autoren gefolgert, daß eine direkte Verbindung zwischen Beschämung, Scham, niedrigem Selbstwertgefühl, Zorn und Selbstgerechtigkeit besteht *(Kohut,* 1978; *Lewis,* 1987; *Modell,* 1986; *Morrison,* 1986; *Reich,* 1986; *Wurmser,* 1987). *Bursten (1973)* sah es als Reparatur von Scham an, wenn eine Position der Arroganz, Selbstglorifizierung und Aggressivität eingenommen wird. *Bach* (1985) definiert die narzißtische grandiose Phantasie als Abwehr gegen einen „erlebten Defekt im Selbst, der ganz ungewöhnliche Überkompensation verlangt" (S. 93). Überkompensation wird durch selbstgerechte Phantasien erreicht; eine Abwehr von Scham und niedrigem Selbstwert, der durch demütigende Erfahrungen mit anderen zustande kommt. *Horowitz* (1981) verband selbstgerechten Zorn und Schuldzuschreibung auf andere als Abwehr von Beschuldigung und Scham. *Basch* (1988) gibt ein klinisches Beispiel für die Umkehr von Beschuldigung und Scham mit der Schilderung einer Frau, die furchtbar gedemütigt worden war und in der Verleugnung ihres Schamgefühls Rachephantasien entwickelte.

Goldberg (1991) verbindet solche selbstgerechten Phantasien mit dem Bemühen, Kontrolle über Ohnmächtigkeit zu gewinnen. *Wallace* und *Nosko* (1993) beschrieben, wie bei Männern, die ihre Frauen schlagen, Wut und Gewalt dazu dienen, das Gefühl der Verlassenheit – was mit Scham verbunden ist – zu vermeiden. Obwohl Selbstgerechtigkeit in der klinischen oder theoretischen Literatur keine angemessene Aufmerksamkeit gefunden hat, folgern diejenigen Autoren, die das Phänomen beschreiben, daß Selbstgerechtigkeit ein Abwehrprozeß ist, der genutzt wird, um das Gefühl der Scham und die Erinnerungen oder Erwartungen von Demütigung und Beschuldigung abzuwehren.

Die klinischen Methoden zur Behandlung von Scham und Selbstgerechtigkeit, die Respekt, Einstimmung (attunement) und kontaktvolle Beziehung betonen, sind weiter entwickelt als eine klare theoretische Perspektive auf diesem Gebiet. Die Unterscheidung von Scham und Demütigung muß noch geklärt werden. Ist Scham ein angeborener menschlicher Affekt oder eine Kombination von innerpsychischen Prozessen, die Gefühle, Glaubenssysteme und Abwehrprozesse einschließen? Ist Scham eine Reaktion auf das aktuelle Verhalten anderer Personen, das Ergebnis archaischer Introjektion und Anpassung oder eine existentielle Position? Und wie können darüber hinaus diese Phänomene im Rahmen der transaktionsanalytischen Theorie erklärt werden?

Scham: Eine theoretische Klärung

Scham ist ein selbstschützender Prozeß und wird benutzt, um die Gefühle zu vermeiden, die aus Demütigung und Verletzlichkeit durch Kontaktverlust in der Beziehung zu einer anderen Person entstanden sind. Wenn Kinder und auch Erwachsene von für sie wichtigen Personen kritisiert, herabgesetzt oder gedemütigt werden, kann das Bedürfnis nach Kontakt und die Verletzlichkeit beim Halten der Beziehung einen selbstschützenden abwehrenden Affekt und Anpassung an die auferlegten herabsetzenden Interpretationen erzeugen. Scham ist ein komplexer Prozeß, der beinhaltet:

1) ein verringertes Selbstkonzept, eine Herabsetzung des eigenen Wertes in *Anpassung* an die externale Demütigung und/oder an die introjizierte Kritik;
2) eine abwehrende Verlagerung von Trauer und Angst und
3) ein Nicht-Anerkennen von Ärger.

Scham enthält ein Nicht-Anerkennen von Ärger, damit der Anschein einer engen Beziehung zu der Person erhalten werden kann, von der demütigende Transaktionen ausgingen. *Wenn Ärger verleugnet wird, geht ein wertvoller Teil des Selbst verloren:* das Bedürfnis,

ernstgenommen und respektiert zu werden und das Bedürfnis, auf die andere Person eine Wirkung zu haben. Der eigene Selbstwert wird verringert.

Scham geht auch einher mit einer Verlagerung der Gefühle Trauer und Angst: Trauer darüber, nicht akzeptiert zu werden *wie man ist* – mit den eigenen Trieben, Wünschen, Bedürfnissen, Gefühlen und Verhaltensweisen – und Angst, in der Beziehung verlassen zu werden, weil man *derjenige ist,* der man ist. Die Angst und der Verlust eines Teils des Selbst (Nicht-Anerkennung von Ärger) treibt in die Anpassung – ein Absenken der Selbstachtung, um mit der Kritik und / oder der Demütigung konform gehen zu können.

Anpassung an die Demütigung, die Verlagerung von Angst und Trauer und das Nicht-Anerkennen von Ärger verursachen das Gefühl von Scham und Zweifel, was *Erikson* (1950) beschreibt. Aus der Sicht der feministischen Beziehungstherapie validieren sowohl *Miller* (1987) als auch *Jordan* (1989) diese Erklärung, indem sie Scham mit dem Verlust mitmenschlicher Verbindung in Bezug bringen.

„Scham ist hauptsächlich das Gefühl, einer Beziehung nicht wert zu sein, ein tiefes Gefühl des Ungeliebtseins, mit der begleitenden Bewußtheit darüber, wie sehr man mit anderen verbunden sein möchte. Während Scham mit extremer Befangenheit einhergeht, signalisiert sie gleichzeitig mächtiges Verlangen nach Verbundenheit" *(Jordan, 1989, S. 6).*

Kaufman (1989) drückte auf ähnliche Weise aus, daß Scham das Bedürfnis nach Kontakt in Beziehungen spiegelt. „Mitten im Gefühl der Scham ist ein ambivalentes Verlangen nach Wiederverbindung mit demjenigen, der uns beschämt hat" *(S. 19). Scham ist Ausdruck einer unbewußten Hoffnung, daß der oder die andere verantwortlich sein wird für die Beseitigung des Bruchs in der Beziehung.*

Tomkins (1963) schrieb, daß Scham als Affekt auftaucht, wenn es einen Verlust an Würde gegeben hat, eine Niederlage, eine Verletzung und Entfremdung. Er deutete an, daß Scham als Affekt in seiner Art und Funktion anders ist als die anderen acht Affekte in seinem theoretischen Schema. Der Affekt Scham dient nach *Tomkins (s. Nathanson,* 1992) als Änderungs- oder Hemmfaktor für andere Affekte – ein abwehrendes Verdecken von Interesse und Freude. *Tomkins*' Ideen laufen parallel *zu Fraibergs* (1982 / 1983) Beobachtungen zur Entstehung psychologischer Abwehr bei Kindern. Sie beschreibt den Prozeß der „Transformation von Affekt" (S. 71), in dem ein Affekt einen anderen ersetzt oder verlagert, wenn der ursprüngliche den notwendigen Kontakt zwischen dem Kind und der Pflegeperson nicht herstellen kann, manchmal schon im Alter von neun Monaten. Wenn das Kind gedemütigt wird, werden die

Angst vor dem Verlust der Beziehung und die Trauer über das Nicht-Akzeptiertwerden umgewandelt in ein Gefühl der Scham. Scham ist zusammengesetzt aus Trauer und Angst, dem Nicht-Anerkennen von Ärger und einem verminderten Selbstbild – in Anpassung an die Demütigung.

Diese Anpassung an die Demütigung sichert eine weiterbestehende Beziehung und ist, paradoxerweise, auch eine Abwehrstrategie. Dieses selbstschützende Herabsetzen des (eigenen) Wertes kann man auch bei wilden Tieren beobachten, wenn ein Tier sich unterwirft, um den Angriff durch das andere zu vermeiden und akzeptiert zu bleiben. Es ist selbstschützend, den eigenen Rang zur Verhinderung von Aggression herabzusetzen, wenn ein Kampf um die Herrschaft stattfinden könnte. Das erniedrigte Selbstbild oder Selbstkritik als Teil der Scham verringert den Schmerz über einen Bruch in der Beziehung und erhält gleichzeitig den Anschein einer Beziehung. Der oft zitierte Satz des Boxtrainers „beat 'em to the punch" beschreibt die Funktion der verringerten Selbstachtung und Selbstkritik, wenn sie als Schutz gegen mögliche Demütigung durch andere dient. Dennoch wird der Schlag dem eigenen Selbst in Form von verringertem Selbstwert zugefügt.

Scham und Selbstgerechtigkeit: Eine TA-Perspektive

Zur Formulierung einer transaktionsanalytischen Theorie der Scham und Selbstgerechtigkeit wird verlangt, daß die Konzepte in die Theorie der Ich-Zustände und in die Skripttheorie eingeordnet werden. Um ein Verständnis dafür zu erlangen, wie die Phänomene Scham und Selbstgerechtigkeit innerhalb der Ich-Zustände funktionieren, ist es notwendig, die benutzten Konzepte klar zu definieren. *Berne* (1972) hat empfohlen, daß theoretische Diskussionen innerhalb von gegebenen Konzepten und Definitionen bleiben, so daß die verwendeten Definitionen „zu demselben Rahmen gehören oder von demselben Standpunkt herkommen" (S. 412). Die folgenden Definitionen der Ich-Zustände werden als konzeptueller Rahmen für eine solche theoretische Exploration gegeben. Viele von ihnen stammen aus früheren Veröffentlichungen *(s. Erskine, 1980,* 1988, 1991b, *1993; Erskine& Moursund,* 1988).

Ich-Zustände

1961 definierte *Berne* die zusammengefaßten Kind-Ich-Zustände als archaisches Ich, das aus Fixierungen der früheren Entwicklungsstufen besteht: als „Relikte der eigenen Kindheit des Individuums" (S. 77). Der Kind-Ich-Zustand ist die ganze Persönlichkeit

der Person, so, wie er oder sie in der jeweils hervorgehenden Entwicklungsperiode war *(Berne,* 1958 / 1977, 1961, 1964). In Kind-Ich-Zustand nimmt die Person innere Bedürfnisse und Gefühle und die Außenwelt so wahr, wie er oder sie es in einem vorausgehenden Entwicklungsalter getan hat. „Dies umfaßt die Bedürfnisse, Wünsche, Triebe und Gefühle; die Abwehrmechanismen; und die Denkvorgänge, Wahrnehmungen, Gefühle und das Verhalten der Entwicklungsphase, in der die Fixierung stattfand" *(Erskine,* 1988, S. 17). Die Fixierungen des Kind-Ich-Zustands traten dann auf, wenn wichtige kindliche Bedürfnisse nach Kontakt nicht erfüllt wurden und dem Kind der Gebrauch von Abwehrmaßnahmen gegen das Unbehagen der unerfüllten Bedürfnisse zur Gewohnheit wurde *(Erskine, 1980).*

Die Eltern-Ich-Zustände sind Manifestationen der Introjekte der Persönlichkeiten wirklicher Personen wie sie vom Kind zur Zeit der Introjektion wahrgenommen wurden *(Loria, 1988; Erskine,* 1988). Introjektion ist ein Abwehrmechanismus (der Abstreiten, Verleugnen, Verdrängen einschließt), der häufig benutzt wird, wenn guter psychologischer Kontakt zwischen einem Kind und dem für seine Bedürfnisse verantwortlichen Erwachsenen fehlt. Introjektion ist die unbewußte Identifikation mit den Glaubenssätzen, Gefühlen, Motivationen, Verhaltensweisen und Abwehrstrategien des anderen. Der bedeutungsvolle andere wird zum Teil des Selbst (Ego) gemacht, und der Konflikt, der aus dem Fehlen von Bedürfniserfüllung entsteht, wird internalisiert, so daß scheinbar einfacher mit ihm umgegangen werden kann *(Perls, 1977; Rosenfeld,* 1978).

Eltern-Ich-Zustände können das ganze Leben hindurch zu jeder Zeit introjiziert werden und bleiben, falls sie in einem späteren Entwicklungsprozeß nicht in Frage gestellt werden, unassimiliert oder nicht integriert in den Erwachsenen-Ich-Zustand. Die Eltem-Ich-Zustände sind fremde Anteile der Persönlichkeit, die in das Ego eingebettet sind und phänomenologisch wie eigene Anteile erlebt werden, die aber in Wirklichkeit eine ausgeliehene Persönlichkeit mit der Möglichkeit bilden, die Kind-Ich-Zustände intrapsychisch zu beeinflussen.

Der Erwachsenen-Ich-Zustand enthält die dem jetzigen Alter entsprechende emotionale, kognitive und moralische Entwicklung; die Möglichkeit kreativ zu sein; die Fähigkeit, sich ganz und kontaktvoll in bedeutsame Beziehungen einzulassen. Der Erwachsenen-Ich-Zustand erklärt und integriert, was momentan intern und extern vor sich geht, vergangene Erfahrungen und ihre resultierenden Effekte und die psychologischen Einflüsse und Identifikationen mit besonderen Personen im Leben des einzelnen.

Archaische Scham ist interner Ausdruck eines intrapsychischen Konflikts zwischen reaktivem Kind-Ich-Zustand und beeinflussendem Eltern-Ich-Zustand. Ist ein Kind-Ich-Zustand aktiviert (entweder subjektiv berichtbar oder sichtbar im Verhalten), so wird theoretisch folgerichtig der Eltern-Ich-Zustand besetzt und beeinflußt intrapsychisch *(Berne,* 1961, 1964). „Die Person zeigt eine Haltung, die kindliche Artigkeit ausdrückt" *(Berne,* 1961, S. 76) und/oder benutzt Abwehrstrategien der Kindheit wie Vermeiden, Einfrieren oder Kämpfen *(Fraiberg,* 1983), Egosplitting *(Fairbairn,* 1954), Affektübertragung und Umkehrung der Aggression *(Fraiberg,* 1982/1983), und Phantasie *(Erskine, 1988, S.* 18; *Erskine & Moursund,* 1988, S. 13).

Berne (1961) beschrieb die intrapsychische Dynamik der Ich-Zustände als Repräsentation „der Relikte des Kindes, das wirklich existierte, in einem Kampf mit den Relikten der Eltern, die einst wirklich existierten", denn sie „wiederholt die tatsächlichen Kämpfe der Kindheit zum Überleben unter den jetzigen Personen, oder zumindest ist das die Art, wie der Patient es erlebt" (S. 66).

Der intrapsychische Konflikt wird teilweise aufrechterhalten durch das Bedürfnis eines Kindes nach Beziehung *(Fairbairn,* 1954), Bindung *(Bowlby,* 1969) oder Kontakt *(Erskine,* 1989) und durch die fixierte Kind-Ich-Abwehr der vollen Wahrnehmung von Bedürfnissen nach Kontakt, Bindung und Beziehung. Diese Bedürfnisse werden durch die *psychologische Loyalität* zum intrapsychisch beeinflussenden Eltern-Ich-Zustand sichtbar *(Erskine,* 1988, 1991b). Die Loyalität ist abwehrendes Vermeiden der Erkenntnis „meine psychologischen Bedürfnisse wurden nicht erfüllt" oder die unbewußte Phantasie „wenn ich gut genug bin, werden meine Bedürfnisse erfüllt".

Um eine transaktionsanalytische Theorie zu erstellen, die die Phänomene Scham und Selbstgerechtigkeit beschreibt, werden die Begriffe Demütigung und demütigende Transaktionen bezüglich solcher Interaktionen benutzt, in denen eine Person die andere herabsetzt, kritisiert, interpretiert oder ignoriert. Die Worte Scham und Selbstgerechtigkeit verweisen auf eine individuelle, innerpsychische Dynamik, die wahrscheinlich aus dem Einfluß von Eltern-Ich-Zustand, Anpassung und/oder archaischen Abwehrsystemen besteht. Ist das Gefühl von Scham einmal fixiert, repräsentiert es einen intrapsychischen Konflikt zwischen einem beeinflussenden exteropsychischen Zustand des Ego und einem angepaßten, abgewehrten archäopsychischen Zustand des Ego: das Kind, das sich nach Beziehung sehnte. „Fixierung bezeichnet ein relativ anhaltendes Organisationsmuster für Gefühl, Verhalten oder Wahrnehmung aus früheren Entwicklungsstadien, welches bis ins spätere Leben reicht und es beherrschen kann" *(Erskine,* 1991b, S. 69). Diese

fixierten Abwehrstrategien halten das Ego in getrennten Zuständen und verhindern die Integration archaischer Erfahrungen in ein Erwachsenen-Ich *(Erskine & Moursund,* 1988).

Eine abwehrende Phantasie

Im normalen Entwicklungsprozeß benutzen kleine Kinder oft die Phantasie, um Kontrolle, Struktur, Nahrung oder was auch immer als nicht vorhanden oder unangebracht erlebt wurde, zu bekommen. Die Funktion der Phantasie kann es sein, Verhalten so zu strukturieren, daß es vor Konsequenzen schützt, oder Liebe und Nahrung zu bekommen, wenn die wirklichen Pflegepersonen sich kalt, abwesend oder mißbrauchend verhalten. Die Phantasie dient als Puffer zwischen den tatsächlichen Elternfiguren und den Wünschen, Bedürfnissen oder Gefühlen des kleinen Kindes. In Familien oder Situationen, in denen es notwendig ist, eine Wahrnehmung von Bedürfnissen, Gefühlen oder Erinnerungen zu verdrängen, damit jemand überleben oder akzeptiert werden kann, wird die selbsterschaffene Phantasie vielleicht fixiert und in das spätere entwicklungsabhängige Lernen nicht integriert. Mit der Zeit dient die Phantasie als „Umkehrung" von Aggression *(Fraiberg,* 1982 / 1983, S. 73): Die Kritik, Abwertung und Demütigung, der das Kind ausgesetzt war, werden verstärkt und gegen das Selbst gewendet wie in Selbstkritik und Selbsterniedrigung. So dienen auf Scham basierende Phantasien dazu, die Illusion der Bindung an eine liebevolle Beziehung aufrechtzuhalten, wenn die tatsächliche Beziehung durch Demütigung gebrochen sein kann.

Viele Klienten / innen berichten über ein andauerndes Gefühl der Scham begleitet von abwertender Selbstkritik. Sie stellen sich immer wieder beschämendes Versagen bei Leistungen und in Beziehungen vor. In ihrer Phantasie verstärken sie die Anpassung an introjizierte Kritik und Demütigung; gleichzeitig wehren sie Erinnerungen an die ursprüngliche Trauer darüber, nicht in seiner / ihrer Art akzeptiert zu sein, ab, und an die Angst, verlassen zu werden, weil man eben diese Person ist. Werden affektgeladene Erinnerungen an frühe, traumatische Demütigungen im Dienst der Abwehr verdrängt, können sie im Bewußtsein als Phantasien über zukünftiges Versagen oder Erniedrigung wieder auftauchen. Die Selbstkritik und die Phantasie von demütigendem Versagen haben zwei zusätzliche Funktionen: das Nicht-Anerkennen von Ärger aufrechtzuhalten und gegen den Schock einer möglicherweise kommenden Kritik und Abwertung zu schützen.

Selbstgerechtigkeit: Eine doppelte Abwehr

Selbstgerechtigkeit dient einer noch komplizierteren Funktion als die abwehrenden Aspekte von Scham. Selbstgerechtigkeit ist eine selbsterzeugte Phantasie (manchmal manifest in offenkundigen Transaktionen), die den Schmerz über den Beziehungsverlust abwehrt und dabei einen Pseudo-Triumpf über die Demütigung ebenso gewährt wie ein Übermaß an Selbstwertgefühl. Während sich die Person durch Scham und selbstkritische Phantasien abgewertet fühlt und sich nach Wiederherstellung der Beziehung sehnt, sind selbstgerechte Phantasien ein verzweifelter Versuch, der Demütigung zu entkommen und durch Selbst-Rechtfertigung frei von Scham zu sein. Selbstgerechtigkeit ist: 1) Abwehr von Schmerz und Angst durch Demütigung, 2) ein Ausdruck des Bedürfnisses, wirksam zu sein, ernstgenommen und respektvoll behandelt zu werden und 3) eine Abwehr der Wahrnehmung von Sehnsucht nach dem anderen, der die Beziehung wiederherstellen soll *(Bollas*, 1987). Die Person phantasiert eigenen Wert oft dadurch, daß sie Fehler bei den anderen findet und dann ihr eigenes Bedürfnis nach dem anderen nicht mehr wahrnimmt. Das Selbst wird als überlegen erfahren.

Wie *Alfred Adler* schrieb, wehrt eine Überlegenheitsphantasie Erinnerungen an Demütigung ab *(Ansbacher & Ansbacher*, 1956) und lenkt das Gefühl von Scham nach außen ab. Ein Beispiel aus der Praxis soll dieses Konzept illustrieren. Robert, ein 39jähriger Vater von zwei Kindern, war seit zweieinhalb Jahren in Gruppentherapie. Robert beschrieb, wie er auf der Fahrt zur Arbeit häufig Auseinandersetzungen mit seinen Mitarbeitern oder seinem Abteilungsleiter phantasierte. Oft schmückte er diese Phantasien mit langen, ausgefeilten Reden vor der Geschäftsführung aus. In diesen phantasierten Argumentationen zeigte er die Fehler der anderen auf, wie falsch ihre Kritik an ihm war und, am wichtigsten, wie sie Fehler gemacht hatten, die er, Robert, nie gemacht hätte. In seiner Phantasie wurde die Geschäftsführung durch Roberts beredsame und überzeugende Argumentation emotional mitgerissen. Er wurde von aller Kritik freigesprochen, während die anderen für ihre Kritik an ihm und auch für ihre eigenen Fehler getadelt wurden. Diese obsessiven Phantasien wurden oft durch eine Kritik bei der Arbeit in Gang gesetzt, bei der es für Robert keine Gelegenheit gab, sich zu rechtfertigen. Der Mangel an durchgehendem Dialog mit anderen Leuten schien ihn in zwanghafte Phantasien hineinzutreiben, bei denen er mit anderen vor einem Publikum debattieren konnte, das am Ende zustimmte, daß Robert recht hatte.

Diese zwanghaften Phantasien ließen allmählich nach und verschwanden ganz, als wir genauer untersuchten, unter welchen De-

mütigungen er während der frühen Grundschulzeit wiederholt wegen einer Sprachhemmung gelitten hatte. Sowohl Lehrer als auch andere Kinder machten sich darüber lustig. Obwohl er sich in der Therapie an keine einzelnen Szenen der Verhöhnung oder Verspottung erinnern konnte, wußte er, daß sie sich über ihn lustig gemacht hatten. Er hatte immer das Gefühl, sie reagierten auf ihn, als ob sie sagen wollten, „mit dir stimmt was nicht".

In vielen Jahren bemühte er sich unablässig, seine Aussprache zu verbessern, überwand die Behinderung und entwickelte allmählich eine unfehlbare Diktion. In Anpassung an die Demütigung, die er als Kind erlebt hatte, übernahm er den Skript-Glaubenssatz „Mit mir stimmt etwas nicht" als Erklärung für den Verlust enger Freundschaften mit anderen Kindern und von Anerkennung durch seine Lehrer. Darüberhinaus wehrte er die Wahrnehmung seines Skript-Glaubenssatzes ab, indem er seine Aussprache perfektionierte. Aber egal wie perfekt er in seinem Erwachsenenleben sprechen lernte, sowie jemand ihn kritisierte, hörte er dessen Kommentar intensiv zu. Die aktuelle Kritik aktivierte emotionale Erinnerungen an frühere Demütigungen, wobei die introjizierten kritischen Bemerkungen intrapsychisch einen Kind-Ich-Zustand anregten und die aktuelle Kritik verstärkten. Um sich zu trösten, verteidigte er sich am nächsten Tag auf dem Weg zur Arbeit wie besessen gegen die Bemerkungen seiner Kollegen oder seines Vorgesetzten und sehnte sich dabei nach jemandem (aus der Geschäftsführung), der ihm recht geben würde.

In Roberts Fall wurden die Abwehrprozesse Nicht-Anerkennen von Ärger, Anpassung, Verlagerung von Affekt und Phantasie auf dieselbe Art fixiert wie jeder Abwehrprozeß, der nicht gleich in seinen Anfängen mit einer empathischen und affektiv eingestimmten Beziehung aufgefangen wird *(Erskine,* 1991a, 1993). Durch das Respektieren von Roberts Art, sich mit anderen in Beziehung zu setzen und durch ein sanftes, authentisches Erfragen von Roberts Erfahrungen begann er das Vorhandensein seiner obsessiven Phantasien zu offenbaren. Die selbstgerechten Phantasien wehrten den natürlichen Wunsch nach Kontakt in Beziehungen ab und auch sein Bedürfnis, daß andere die zerbrochene Beziehung wiederherstellen sollten. Durch Einklang und empathische Transaktionen konnte er die damalige Scham nacherleben – die Trauer, Angst, den Ärger und die Anpassung als Antwort auf die Demütigungen. Als er die Trauer und Angst ausdrückte, die der Verlust von Kontakt in seiner Beziehung zu Lehrern und anderen Kindern ergeben hatte, entdeckte er sein Verlangen, wieder mit anderen verbunden zu sein. Die abwehrenden Phantasien hörten auf. Behutsame Verbindung zu Robert vom Therapeuten und von anderen Gruppen-

mitgliedern aus machten es ihm möglich, sein Bedürfnis nach engem emotionalen Kontakt als natürlich und wünschenswert zu erleben.

Das Skriptsystem

Bernes Skriptkonzepte sind nach ihrem ersten Erscheinen von vielen Autoren erklärt und erweitert worden *(English, 1972; Erskine,* 1980; *Erskine & Zalcrnan,* 1979; *Goulding & Goulding, 1979; Hollozoay, 1977; Kahler* mit *Capers,* 1974; *Steiner,* 1971; *Woollams,* 1973). Jede/r Autor/in präsentierte ihre/seine besonderen Ideen, die interessante theoretische Perspektiven, nützliche Anweisungen und neue Dimensionen in der Praxis aufzeigten. Jedoch waren nur einige dieser theoretischen Beiträge konsistent mit *Bernes* Sichtweise vom Skript als Übertragungsphänomen oder seiner entwicklungsbezogenen und intrapsychischen Theorie der Ich-Zustände *(Erskine,* 1991b). Verschiedene Modelle der Ich-Zustände *(Trautmann & Erskine,* 1981) wurden als Basis für Skript-Matrices benutzt, allerdings ohne Bezug auf *Bernes* ursprüngliche Konzeptualisierungen der Ich-Zustände und ohne wissenschaftliches Prinzip für die Neuformulierung der Ich-Zustands- und Skripttheorie. *Berne* selbst (1972) hat auch zu der theoretischen Inkonsistenz beigetragen, indem er Konzepte und Modellvorstellungen in seinen späteren Schriften vermischte. Er verringerte die Bedeutung dessen, was seine Entwicklungs- und Beziehungstheorien zu bieten hatten und schwächte damit seine eigene kreative Erweiterung der psychoanalytischen und psychotherapeutischen Theorie.

Die Psychotherapie von Scham und Selbstgerechtigkeit und vieler anderer psychologischer Störungen, die in Beziehungsstörungen wurzeln, ist wirksamer, wenn der/die Therapeut/in eine konsequente und zusammenhängende, beziehungsorientierte theoretische Grundlage hat, um Behandlungsplanung und darausfolgende Interventionen festzulegen. Obwohl es in der Literatur der Transaktionsanalyse mehrere Definitionen von Skript gibt *(Cornell,* 1988; *Massey,* 1989), wird die folgende Skriptdefinition *(Erskine,* 1980) als Basis vorgegeben, um *Bernes* ursprüngliche Definitionen der Ich-Zustände mit einer operationalen Definition von Lebens-Skript zu verbinden und als Ausgangspunkt für eine folgerichtige Diskussion der psychodynamischen und psychotherapeutischen Methoden:

Skript ist ein Lebensplan, der auf Introjektionen und/oder Abwehrreaktionen beruht, die in beliebigem Entwicklungsalter unter Druck entstanden sind, die Spontaneität verhindern und Flexibilität bei der Lösung von Problemen und in der Beziehung zu anderen einschränken.

Diese Introjektionen und/oder Abwehrreaktionen treten bei Angst vor Versagen in einer kontaktvollen und unterstützenden Beziehung auf. Die Bedürfnisse nach Kontakt und damit verbundene Gefühle von Beziehungsverlust werden verleugnet und mit dem Annehmen von Abwehrreaktionen und Introjektionen unterdrückt. Dieser Abwehrprozeß bildet den „intrapsychischen Kern des Skripts" *(Erskine, 1980, S. 104).*

Seit der ersten Präsentation 1975 durch *Erskine* und *Zalcman* und seiner Veröffentlichung 1979 als „Das Maschensystem: Ein Modell zur Maschenanalyse" *(Erskine & Zalcman)* ist klar geworden, daß sich das Wort „racket" nicht direkt in andere Sprachen übersetzen läßt. Um internationale Uniformität in transaktionsanalytischer Theorie und Terminologie zu fördern, schlage ich vor, den Begriff *Skriptsystem* anstatt Maschensystem und *intrapsychische Analyse* statt Maschenanalyse zu benutzen. Die Konzepte bleiben dieselben; nur die Worte sind anders.

Das Skriptsystem (ursprünglich veröffentlicht als Maschensystem) bietet ein Modell zum Verständnis der systematischen Dynamik zwischen intrapsychischen, verhaltensmäßigen und physiologischen Dimensionen des Lebensskripts. Das Skriptsystem erläutert im Diagramm, wie intrapsychische Reaktionen (abwehrende Folgerungen und Entscheidungen) und Introjektionen, die den Kern des Lebensskripts bilden, als Skript-Glaubenssätze organisiert sind; wie diese Glaubenssätze sich in Verhalten, Phantasien und physiologischen Spannungen manifestieren; und wie die Person seine/ihre Wahrnehmungen und Interpretationen der Erfahrungen dazu benutzt, die Glaubenssätze zu verstärken. Es stellt einen Querschnitt durch das Skript graphisch dar-wie das Lebensskript im Hier und Jetzt ausgelebt wird.

Das Skriptsystem korreliert insofern mit der Ich-Zustandstheorie, indem es eine alternative Sicht der Organisation von Introjekten und/oder Abwehrreaktionen bietet – den extero- und archäopsychischen Fixierungen des Ich. Diese Fixierungen in Form von Skript-Glaubenssätzen dienen als kognitive Abwehr der Wahrnehmungen von Bedürfnissen und Gefühlen einer früheren Altersstufe, in der erfüllender, zwischenmenschlicher Kontakt fehlte und die Skript-Glaubenssätze erstellt oder introjiziert wurden. Operational gesehen schildert das Skriptsystem die Trübungen des Erwachsenen-Ich-Zustands durch Eltern- und Kind-Ich-Zustände.

Das Skriptsystem wird definiert als ein „sich selbst-verstärkendes, verzerrtes System von Gefühlen, Gedanken und Verhalten, aufrechterhalten durch skriptgebundene Individuen" *(Erskine & Zalcman,* 1979, S. 53). Versucht ein Kind, dem Erleben von fehlendem Kontakt in Beziehungen einen Sinn zu geben, muß es sich die

Frage beantworten: „Was macht eine Person wie ich in einer Welt wie dieser, mit Menschen wie euch?" Wenn das Kind durch fehlenden Kontakt in Beziehungen, die Bedürfnisse anerkennen, wertschätzen oder erfüllen, unter Druck gerät, kann jeder der drei Teile seiner Frage mit einer Abwehrreaktion beantwortet werden und/oder mit der unbewußten, abwehrenden Identifikation mit dem anderen, was zur Introjektion führt. Wenn auf die Introjektionen und die abwehrenden Folgerungen und Entscheidungen keine kontaktvolle, empathische andere Person reagiert, werden sie bei dem Versuch, das Selbst zu unterstützen, oft zu fixierten Glaubenssätzen über sich selbst, die anderen und die Qualität des Lebens – der Kern des Lebensskripts. Diese Skript-Glaubenssätze dienen als kognitive Abwehr der Wahrnehmung von Gefühlen und Kontaktbedürfnissen, auf die zur Zeit der Entstehung der Skript-Glaubenssätzen nicht eingegangen wurde. Die Anwesenheit von Skript-Glaubenssätzen zeigt eine fortbestehende Abwehr der Wahmehmung von Kontaktbedürfnissen in Beziehungen an und die Abwehr der vollständigen Erinnerung an Beziehungsbrüche.

Die Entfaltung des Skripts geschieht durch alle sichtbaren und alle internen Verhaltensweisen, die Manifestationen der Glaubenssätze und der verleugneten Gefühle und Bedürfnisse sind. Die Skriptentfaltung schließt auch die berichteten inneren Erfahrungen physiologischer Verspannung ein und die Phantasien, die zur Unterstützung der Skript-Glaubenssätze verstärkende Erfahrungen liefern. Diese verstärkenden Erfahrungen sind ausgewählte Erinnerungen an Transaktionen, Phantasien und Körpergefühle. Erfahrungen, die nicht Skript-verstärkend wirken, werden oft negiert *(Erskine & Moursund,* 1988, S. 33-36).

Im geschilderten Fallbeispiel hatte Robert in seiner Grundschulzeit den Kernskript-Glaubenssatz „mit mir stimmt etwas nicht" angenommen, um sich an die Demütigung durch die Kinder und Lehrer anzupassen und damit eine Pseudo-Befriedigung für sein Bedürfnis nach Anerkennung zu erreichen. Aus der Perspektive der Ich-Zustandstheorie besteht der Kern von Roberts Schamgefühl aus der kindgemäßen, abwehrenden Verlagerung von Trauer und Angst, einem Nicht-Anerkennen des Ärgers über die respektlose Behandlung, einem fixierten, verringerten Selbstbild in Anpassung an die introjizierte Kritik und dem Bedürfnis eines Kindes nach Kontakt. Dieses natürliche Bedürfnis nach Kontakt hält den Kind-Ich-Zustand vom Eltern-Ich-Zustand abhängig und ergeben und sichert die Anpassung an die introjizierte Demütigung. Wenn der Schmerz darüber zu groß wird, als der, der man ist, nicht akzeptiert zu werden, wie in Roberts Situation, kann eine abwehrende selbstgerechte Phantasie eingesetzt werden, um das Verlangen

nach Beziehung auszulöschen, während gleichzeitig das Bedürfnis ausgedrückt wird, wirksam zu sein und respektiert zu werden.

Skripttheoretisch gesehen besteht das Gefühl der Scham aus dem Kern-Glaubenssatz „mit mir stimmt etwas nicht", was als kognitive Abwehr der Wahrnehmung von Bedürfnissen nach Beziehung und von Gefühlen der Trauer und Angst zur Zeit der demütigenden Erfahrungen dient.

Wenn der Skript-Glaubenssatz „mit mir stimmt etwas nicht" in Aktion ist, sind die sichtbaren Verhaltensweisen der Skriptdarstellung oft solche, die als gehemmt oder unangebracht bezeichnet werden: Schüchternheit, Mangel an Augenkontakt bei der Unterhaltung, Mangel an Ausdrucksfähigkeit, verringerter Ausdruck natürlicher Wünsche oder Bedürfnisse oder jede Hemmung im natürlichen Ausdruck eines Selbst, das kritisiert werden könnte.

Phantasien können die Erwartung enthalten von Unzureichendsein, Leistungsversagen oder Kritik, die mit einer Verstärkung des Skript-Glaubenssatzes „mit mir stimmt etwas nicht" endet. Andere Phantasien können daraus bestehen, daß vergangene Ereignisse wiederaufgewärmt werden und Erinnerung neugeschaffen wird, um die Kern-Skript-Glaubenssätze zu verstärken. In manchen Fällen manifestieren sich die Glaubenssätze in physiologischen Einschränkungen wie Kopfweh, Magenschmerzen oder anderen körperlichen Beschwerden, die den einzelnen davor bewahren, durch sein Verhalten demütigende Kommentare von anderen auf sich zu ziehen, während gleichzeitig der interne Beweis gegeben ist, daß „mit mir etwas nicht stimmt". Es werden oft die Erinnerungen an alte demütigende Erlebnisse wiederbelebt, um eine Homöostase mit den Kern-Glaubenssätzen und der Verleugnung ursprünglicher Bedürfnisse und Gefühle zu erhalten. Doch bleibt trotz Hemmung des Selbst und selbstkritischer Phantasien die Sehnsucht nach Kontakt in Beziehungen als unbewußte Hoffnung auf die Wiederherstellung einer kontaktvollen Beziehung und auf volles Akzeptiertwerden durch den anderen bestehen. Es ist, als ob er oder sie zu denen, die sich über ihn/sie lustigmachen, sagte, „Wenn ich so werde, wie ihr sagt, daß ich bin, werdet ihr mich dann lieben?"

Robert als Beispiel für jemanden, der die Dynamik einer doppelten Abwehr durch Selbstgerechtigkeit benutzt, begann seine Therapie, ohne sich der Hoffnung oder der Sehnsucht nach Beziehung bewußt zu sein. Sein Skript schien sich im Gegensatz zu seinen Skript-Glaubenssätzen zu manifestieren: Er perfektionierte seine Aussprache und sein Verhalten in einer Weise, daß es kein äußeres Zeichen für „mit mir stimmt etwas nicht" gab. Seine Phantasien waren selbstgerecht und fokussiert auf das, was mit den anderen

nicht stimmte. Er reagierte ständig überempfindlich auf Kritik und wünschte sich unbewußt, daß eine Autoritätsperson ihm sagen solle, er sei OK.

„Mit mir stimmt etwas nicht"

Die zusammengesetzte und andauernde Verstärkung des Skript-Glaubenssatzes „mit mir stimmt etwas nicht" stellt komplexe Ansprüche an den/die Therapeuten/in, die in der Therapie von Scham und Selbstgerechtigkeit spezifisch und besonders sind. In vielen klinischen Fällen ist dieser besondere Skript-Glaubenssatz unveränderbar durch die häufig verwendeten transaktionsanalytischen Methoden der Erklärung, der Konfrontation und Interpretation; der programmierten Neuentscheidung; einer Betonung von Verhaltensänderung; oder des dogmatischen Neu-Beelterns. Jede dieser Methoden ergibt nur teilweise oder zeitweilig Veränderung der Häufigkeit oder der Intensität des komplexen Skript-Glaubenssatzes, der den Kern von Scham und Selbstgerechtigkeit bildet. Tatsächlich wird durch den Gebrauch eben dieser Methoden häufig übermittelt „mit dir stimmt etwas nicht", was dann den Skript-Glaubenssatz verstärken kann, die Verleugnung des Kontaktbedürfnisses kann zunehmen, und dadurch wird das Gefühl von Scham und Selbstgerechtigkeit noch stärker. Indem Methoden benutzt werden, die Respekt *(Erskine & Moursund,* 1988), empathische Transaktionen *(Clark,* 1991), emotionales Engagement *(Cornell & Olio,* 1992) und vorsichtiges Nachfragen, affektive Einstimmung und Einbindung – „attunement and involvement" – *(Erskine,* 1991a; *Erskine,* 1993; *Erskine & Trautmann,* 1993) betonen, wird die Möglichkeit der Skriptverstärkung während des Therapieprozesses beträchtlich verringert.

Um Behandlungsplanung möglich zu machen und die klinischen Interventionen zu verfeinern, ist es notwendig, die *intrapsychischen Funktionen* kenntlich zu machen und auch den historischen Ursprung des Kern-Skript-Glaubenssatzes. Der komplexe historische Ursprung von „mit mir stimmt etwas nicht" in den Kind-Ich-Zuständen kann aus drei Perspektiven verstanden werden:

– Botschaften mit angepaßten Entscheidungen,
– Schlußfolgerungen als Antwort auf Unmöglichkeit und
– Abwehrreaktionen von Hoffnung und Kontrolle.

Jeder dieser Wege zur Bildung des Skript-Glaubens hat eigene intrapsychische Funktionen, die in der Psychotherapie besondere Betonung verlangen.

Das Konzept von Einschärfung und Gegeneinschärfung, schädigenden Zuschreibungen und tödlichen Eltern-Botschaften mit ent-

sprechenden angepaßten Entscheidungen ist fester Bestandteil der Theorie der Skript-Entstehung *(Berne,* 1972; *Goulding & Goulding,* 1979; *Steiner,* 1971). Angesichts eines möglichen Verlustes der Beziehung kann ein Kind zu der abwehrenden und angepaßten Entscheidung gezwungen sein, das als seine Identität zu akzeptieren, was die, von denen es abhängig ist, als solche definieren. Dies kann eine Anpassung an offene oder verdeckte Botschaften von „mit dir stimmt etwas nicht" sein. In vielen Fällen wird die Botschaft in Form einer kritisierenden Frage gegeben, „was stimmt mit dir nicht?" Die psychologische Botschaft ist „wenn du normal (oder OK) wärst, würdest du das, was du machst, nicht machen". Solche Kritik gibt dem natürlichen und spontanen Verhalten des Kindes keine Anerkennung, versteht die Motivation des Kindes nicht und vernachlässigt das, was in der Beziehung zwischen dem Kind und der kritisierenden Person fehlt. Ein Kind, das einen so an Kritik angepaßten Skript-Glaubenssatz aufbaut, kann überempfindlich für Kritik werden, erwartete Kritik phantasieren und verstärkende Erinnerungen an Kritik in der Vergangenheit sammeln. Die intrapsychische Funktion ist es, ein Gefühl von Bindung in der Beziehung zu Lasten eines Verlustes von natürlicher Vitalität und Anregung durch Spontaneität aufrechtzuerhalten.

Wenn Kinder unlösbaren Aufgaben gegenüberstehen, beschließen sie oft „mit mir stimmt etwas nicht". Mit solch einer Schlußfolgerung können sie sich gegen die Trostlosigkeit der unerfüllten Kontaktwünsche wehren und den Anschein einer Beziehung aufrechthalten. Dysfunktionale Familien stellen oft unerfüllbare Ansprüche an Kinder. Für ein kleines Kind ist es unmöglich, den alkoholabhängigen Elternteil vom Trinken abzuhalten, ebenso kann ein Baby keine Depression heilen oder ein Grundschulkind nicht Ehetherapeut sein. Es ist unmöglich für ein Kind, sein Geschlecht zu ändern, damit der Wunschtraum der Eltern erfüllt wird. Jedes dieser Beispiele enthält eine Umkehrung der Verantwortlichkeit der Eltern für das Wohlergehen des Kindes und einen Kontaktverlust in der Beziehung. Weitere Störungen in der Beziehung werden als „mein Versagen" erlebt und lenken von der Wahrnehmung der Bedürfnisse und Gefühle ab, die sich einstellen, wenn das Wohlergehen des Kindes vernachlässigt wird.

Der Skript-Glaubenssatz „mit mir stimmt etwas nicht" kann noch auf eine dritte Art entstehen – als eine Abwehrreaktion von Kontrolle und Hoffnung, der Hoffnung auf eine ununterbrochene und kontaktvolle Beziehung. Sind die Beziehungen in einer Familie dysfunktional, kann ein Kind, das den Kontakt in der Beziehung braucht, sich selbst als Verursacher / in der Probleme der Pflegeperson sehen. „Ich habe dafür gesorgt, daß Vater betrunken ist", oder

„ich bin für Mutters Depression verantwortlich" oder „ich habe den sexuellen Mißbrauch herbeigeführt . . . und deshalb stimmt mit mir etwas nicht!" Indem es die Schuld auf sich nimmt, ist das Kind nicht nur die Ursache des Problems, sondern es kann sich auch vorstellen, wie es die Lösung familiärer Probleme kontrolliert: „Ich werde ganz lieb sein", „ich will mich mit dem Erwachsenwerden beeilen", „ich kann in Therapie gehen und mich gesund machen lassen" oder „wenn es ganz schlimm wird, kann ich mich umbringen, denn es ist alles meine Schuld". Die Funktion solcher Reaktionen ist es, eine hoffnungsvolle Illusion von bedürfniserfüllenden Pflegepersonen zu schaffen, die vor der Wahrnehmung des Mangels an Bedürfniserfüllung in der ursprünglichen Beziehung bewahrt. Die Pflegepersonen werden als gut und liebevoll erlebt und jedes Nicht-Beachten, Kritisieren, Schlagen oder sogar Vergewaltigen findet statt, weil „mit mir etwas nicht stimmt". Hier kann es die Funktion des Kern-Skript-Satzes sein, eine abwehrende Kontrolle über die Verwundbarkeit in Beziehungen auszuüben.

Jede dieser drei Quellen des Kernskripts innerhalb der Kind-Ich-Zustände hat spezifische intrapsychische Funktionen von Identität, Stabilität und Kontinuität. Für eine einzelne Person gibt es möglicherweise nur einen Weg zur Ausformung der Skript-Glaubenssätze. Doch haben die Kern-Skriptsätze oft mehr als einen Ursprung und vielfältige intrapsychische Funktionen. Jede Kombination dieser drei unter Druck entstandenen Abwehrreaktionen vermehrt die Komplexität der Funktionen. Der Kern-Skript-Glaubenssatz „mit mir stimmt etwas nicht" ist oft aus diesen vielfältigen Funktionen zusammengesetzt.

Für eine tiefgehende Psychotherapie zur Skriptheilung ist es erforderlich, die Ursprünge und intrapsychischen Funktionen eines Skript-Glaubenssatzes zu bestimmen und wertzuschätzen, was für eine Bedeutung diese vielfachen Funktionen für den/die Klienten/in hatten, um sein bzw. ihr psychologisches Gleichgewicht erhalten zu können. Die Psychotherapie der Scham und Selbstgerechtigkeit ist komplex wegen der zusammengesetzten und ständig verstärkenden vielfältigen intrapsychischen Funktionen. Nurmehr den Skript-Glaubenssatz zu identifizieren und Methoden zur Änderung oder Neuentscheidung anzuwenden, würde die psychologischen Funktionen übergehen, die den Skriptsatz geformt und erhalten haben. Solche Bemühungen können sogar die intrapsychische Funktion verstärken und den fixierten Kern des Skripts noch unnachgiebiger machen. Respektvolles und geduldiges Nachfragen in die Erfahrungswelt des Klienten ist notwendig, um die einzigartige Kombination intrapsychischer Funktionen kennenzulernen. Dann ist es die Aufgabe eines beziehungsorientierten Psycho-

therapeuten, eine affektive, dem Entwicklungsstand angemessene Einstimmung und Einbindung (attunement und involvement) herbeizuführen, die es ermöglicht, die abwehrenden innerpsychischen Funktionen auf die Beziehung zum Therapeuten zu übertragen. Durch Beständigkeit, Verläßlichkeit und Verantwortung im Kontakt-in-Beziehung des Therapeuten kann der Klient Abwehrprozesse auflockern und fragmentierte Ich-Zustände integrieren *(Erskine,* 1991a). Die Funktionen werden durch Kontakt in einer zwischenmenschlichen Beziehung wieder möglich und sind nicht mehr auf Selbstschutz beschränkt.

Scham in den Eltern-Ich-Zuständen

Wenn der Kern-Skriptsatz innerhalb des Kind-Ich-Zustandes gebildet wird – entweder als angepaßte Beschlüsse, Schlußfolgerungen auf eine Unmöglichkeit hin, Abwehrreaktionen der Hoffnung und Kontrolle oder irgendeine Kombination dieser drei – ist höchstwahrscheinlich keine sorgende, verständnisvolle und kommunizierende Beziehung vorhanden. Besteht ein Mangel an vollem psychologischen Kontakt zwischen einem Kind und den Erwachsenen, die für sein Wohlergehen verantwortlich sind, wird häufig der Abwehrmechanismus Introjektion benutzt. Durch die unbewußte, abwehrende Identifikation, die Introjektion ausmacht, werden die Glaubenssätze, Einstellungen, Gefühle, Motivationen, Verhaltensweisen und Abwehrmechanismen der Person, von der das Kind abhängig ist, zu einem Teil des Selbst des Kindes in Form eines fragmentierten, exteropsychischen Zustands gemacht. Die Funktion der Introjektion ist es, den externalen Konflikt zwischen dem Kind und der Person, von der das Kind zur Erfüllung seiner Bedürfnisse abhängig ist, zu verringern. Der introjizierte Eltem-Ich-Zustand kann in Transaktionen mit anderen aktiv werden, dabei intrapsychischen Einfluß nehmen, oder er wird phänomenologisch als Selbst erlebt.

Ein aktiver Eltern-Ich-Zustand kann mit Familienmitgliedern oder Kollegen so umgehen, wie der introjizierte andere es einst machte, zum Beispiel mitteilen „mit dir stimmt etwas nicht". Die Funktion einer solchen Transaktion ist es, im Kind-Ich-Zustand zeitweilige Entlastung von der internalen Kritik durch den Eltern-Ich-Zustand zu schaffen und die Verleugnung des ursprünglichen Bedürfnisses nach Kontakt-in-Beziehung beizubehalten.

Der intrapsychisch beeinflussende Eltern-Ich-Zustand ist eine Wiederholung der in der Vergangenheit introjizierten Kritik. Er schließt den Kreis von Anpassung an die Kritik und der Abwehr von Trauer und Angst im Kind-Ich-Zustand. Dieser Abwehrzyklus

von Scham dient der Erhaltung einer Illusion von Bindung und Loyalität zu der Person, mit der das Kind früher eine kontaktvolle Beziehung anstrebte.

Scham im Eltern-Ich-Zustand kann nicht nur aktiv und/oder beeinflussend sein, sondern auch als Selbst erlebt werden. Es kann sein, daß das Gefühl der Scham der Eltern introjiziert wurde. Bei der Besetzung des Introjekts wird die Scham fälschlicherweise als eigene identifiziert *(Erskine*, 1977). Der Skriptglaube, daß „etwas mit dir nicht stimmt", kann tatsächlich im Eltern-Ich-Zustand bestehen. Der Zyklus von Scham – Anpassung an die Kritik, Verlagerung von Trauer und Angst und Sehnsucht nach Beziehung -kann der von Mutter oder Vater sein. Abwehrende Selbstgerechtigkeit kann sich auch aus der Besetzung einer Introjektion ergeben.

Jahrelang hatte Susan unter einer entkräftenden Scham gelitten, die mit ihrem Gefühl von Minderwertigkeit zusammenhing, und da ihre Mutter abwechselnd depressiv und zornig war, fürchtete sie, auch eines Tages „verrückt" zu werden. Die Anfangsphase der Therapie gab Raum für ihre eigenen Bedürfnisse nach Anerkennung, wertschätzte die emotionale Vernachlässigung ihrer Kindheit und normalisierte den Abwehrprozeß des „mit mir stimmt etwas nicht". Dann fokussierte die Therapie die introjizierte Scham, die eigentlich zur Mutter gehörte. Mit kontaktorientierter tiefenpsychologischer Therapie des Eltern-Ich-Zustands, bei der auf Nachfragen, Einstimmung und Mitschwingen besonderer Wert gelegt wurde, konnte Susan sich genau daran erinnern, daß sie die Last für ihre Mutter tragen wollte, so daß ihre Mutter vom Leid befreit wäre. In einem Dialog zwischen Kind-Ich- und Eltern-Ich-Zustand beschreibt sie kurzgefaßt den Prozeß: „Ich liebe dich so sehr, Mutter, ich will deine Scham für dich tragen!"

Klinische Interventionen

Die Psychotherapie der Scham und Selbstgerechtigkeit fängt damit an, daß der Therapeut die besondere Psychodynamik jedes Klienten neuentdeckt. Jeder Scham-gestörte Klient wird ein anderes Muster von Verhaltensweisen, Phantasien, intrapsychischen Funktionen und selbstschützenden Abwehrhaltungen zeigen. Die in diesem Artikel beschriebenen theoretischen Perspektiven sind Verallgemeinerungen der klinischen Erfahrung und Integration mehrerer theoretischer Konzepte. Die Theorie will kein repräsentativer Zustandsbericht sein, sondern als Anleitung beim therapeutischen Prozeß des Fragens, Einstimmens und Mitschwingens dienen. Wichtig ist, daß so die Phänomene Scham und Selbstgerechtigkeit – hier aus der Perspektive transaktionsanalytischer Theorie erklärt –

Transaktionsanalytiker/innen ermutigen sollen, mit jedem/r Klienten/in sein oder ihr besonderes Erleben von Scham zu entdecken und einen beziehungsorientierten Therapie-Zugang anzunehmen.

Geduldiges, respektvolles Erfragen der phänomenologischen Erfahrung des Klienten ergibt sowohl für den Klienten als auch für den Therapeuten ein ständig wachsendes Verständnis dafür, wer *der Klient ist* und welchen Erfahrungen er oder sie ausgesetzt war. Der Prozeß des Erfragens muß für die subjektive Erfahrung des Klienten und für die unbewußte innerpsychische Dynamik empfindsam sein, um effektiv die Bedürfnisse, Gefühle, Phantasien und Abwehrmechanismen entdecken und aufdecken zu können. Ein Kernpunkt der vorsichtigen Befragung ist, daß der Klient seine Sehnsucht nach Beziehung, Unterbrechungen von Kontakt (innerlich und äußerlich) und Erinnerungen, die in der Vergangenheit notwendigerweise vom Bewußtsein ausgeschlossen waren, selber entdeckt. Ein wichtiger, aber geringerer Fokus ist das wachsende Verständnis des Therapeuten für die phänomenologischen Erfahrungen des Klienten und seine intrapsychischen Vorgänge. In vielen Fällen war es für den Klienten wichtig, zu entdecken, daß der Therapeut wirklich daran interessiert ist, ihm zuzuhören und zu wissen, wer er ist. Solche Entdeckungen über die Beziehung zum Psychotherapeuten ergeben eine Juxtaposition *(Erskine,* 1993) zwischen dem möglichen Kontakt im Hier und Jetzt und der Erinnerung an das, was in der Vergangenheit wahrscheinlich gefehlt hat. Die Juxtaposition ermöglicht, zu erkennen, was gefehlt hat und schätzen zu lernen, daß Gefühle und Selbstachtung von der Qualität der Beziehung zu bedeutungsvollen anderen abhängen.

Die Dynamik von Scham bei den meisten Beziehungsstörungen einschließlich Depression, Angst, Fettleibigkeit, Sucht und charakterlichen Störungen kann sehr bedeutsam sein. Die Einstimmung des/der Therapeuten/in auf das unausgedruckte Gefühl von Scham gibt den Klienten die Möglichkeit, ihre inneren Prozesse von Gefühlen, Phantasien, Sehnsüchten und Abwehrhaltungen aufzudecken. Einstimmung wird geprägt durch intensives Wahrnehmen der dem Entwicklungszustand entsprechenden Bedürfnisse des Klienten, seiner oder ihrer Affekte und selbstschützender/n Dynamik – ein kinästhetisches und emotionales Gespür dafür, wie es ist, mit dessen Erfahrungen zu leben. Einstimmung ist es, wenn der Therapeut den Entwicklungsstand des Klienten im Umgang mit Scham anerkennt und die Phantasien, Motivationen oder Verhaltensweisen des Klienten nicht interpretiert oder kategorisiert. Einstimmung bedeutet auch, dem Klienten einfühlsam mitzuteilen, daß der Therapeut seine inneren Kämpfe erkennt; daß der Klient nicht allein in der Trauer darüber ist, nicht so, *wie man ist,* akzep-

tiert gewesen zu sein und in der Angst vor Beziehungsverlust, weil man der ist, *der man ist*. Die therapeutischen Prozesse Einstimmen und Einbindung anerkennen die Schwierigkeit, innere Konfusion und Kämpfe aufzudecken, sie geben dem verzweifelten Versuch von Selbsterhaltung und coping einen Wert und bieten gleichzeitig ein Gefühl für die Präsenz des Therapeuten.

Einige schamgebundene Klienten werden keine Erfahrung damit gemacht haben, wie es ist, über Bedürfnisse zu reden, oder sie werden keine Ausdrucksmöglichkeit für Affekt und innere Prozesse haben. In manchen Familien wird das Kind ignoriert oder lächerlich gemacht, wenn es Bedürfnisse hat oder Gefühle ausdrückt. Hat es in der Familie oder im Schulsystem einen Mangel an Einstimmung, Anerkennung oder Validierung von Bedürfnissen und Gefühlen gegeben, kann es sein, daß der Klient keine Sprache für Beziehung kennt, mit der er über Gefühle und Bedürfnisse reden kann *(Basch,* 1988; *Tustin,* 1986). In solchen Familien oder Schulsystemen fehlt oft der zwischenmenschliche, gefühlsmäßige Kontakt (non-verbale Transaktion), durch den der Gefühlsausdruck einer kontaktvollen Person das entsprechende Gefühl bei dem anderen auslöst.

Affekt ist seiner Natur nach transaktional-relational und verlangt nach einem korrespondierenden Affekt in Resonanz. Der Ausdruck des Gefühls Trauer verlangt den Umkehraffekt Mitleid und mögliche Handlungen des Mitleids; der Ausdruck des Affekts Ärger verlangt den Umkehraffekt Aufmerksamkeit, Ernsthaftigkeit, Verantwortlichkeit und vielleicht Handlungen der Wiedergutmachung; der Ausdruck des Affekts Angst verlangt in der Umkehr Affekte und Handlungen, die mit Sicherheit zu tun haben; und der Ausdruck des Affekts Freude verlangt in der Umkehr Affekte von Vitalität und den Ausdruck von Freude.

Einstimmung bedeutet, daß der Therapeut das Gefühl des Klienten erspürt und seinerseits angeregt wird, das korrespondierende Gefühl und entsprechende Verhalten zu zeigen, ein Prozeß, ähnlich dem von *Stern* (1985) in der gesunden Interaktion von Mutter und Kind beschriebenen. Der reziproke Affekt des Therapeuten kann durch Anerkennen des Gefühls des Klienten ausgedrückt werden und führt zur Bestätigung, daß Gefühl in ihrer Beziehung eine Funktion hat. Es ist besonders wichtig, daß der Therapeut den Entwicklungsstand des Klienten bezüglich des Ausdrucks von Emotionen kennt und auf ihn eingestellt ist. Es ist möglich, daß der Klient für seine oder ihre Gefühle und Bedürfnisse Anerkennung braucht, aber nicht die Umgangssprache hat, um diese Gefühle in der Unterhaltung auszudrücken. Für den Therapeuten mag es als einem ersten Schritt beim Erspüren seiner eigenen Wirkung auf die

Beziehung notwendig werden, dem Klienten beim Benennen seiner oder ihrer Gefühle, Bedürfnisse oder Erfahrungen zu helfen.

Einbindung (involvement) fängt mit der Verpflichtung des Therapeuten zum Wohlergehen des Klienten und der Achtung seiner/ihrer phänomenologischen Erfahrungen an. Sie entsteht aus der empathischen Befragung des Klienten zu seinen Erfahrungen und entwickelt sich durch Einstimmung des Therapeuten auf die Gefühle des Klienten und das Validieren seiner Bedürfnisse. Einbindung (involvement) ist das Ergebnis eines sehr kontaktvollen Umgangs mit dem Klienten und für ihn bzw. sie in einer Art und Weise, die seinen/ihren entwicklungsmäßigen Stand berücksichtigt *(Clark,* 1991).

Scham und Selbstgerechtigkeit sind Abwehrprozesse, durch die der einzelne abgewertet und die Existenz, Bedeutung und/oder Veränderbarkeit einer Beziehungsstörung verzerrt oder verleugnet wird. Die Einbindung eines Therapeuten, bei der Anerkennung, Validierung, Normalisierung und Präsenz verwendet werden, verringert die interne Abwertung *(Schiff & Schiff, 1971)* als Teil der abwehrenden Verleugnung, die mit Scham einhergeht.

Durch Sensibilität für die Manifestation von Scham und durch das Verstehen der innerpsychischen Funktionen von Scham und Selbstgerechtigkeit kann der Psychotherapeut einen Klienten dahinführen, daß er seine Gefühle und Bedürfnisse nach Beziehung anerkennen und ausdrücken kann. Anerkennung ist das therapeutische Gegenmittel zum Abwerten der Existenz einer Beziehungsstörung. Anerkennung wirkt internal und löst die Verleugnung von Affekt oder Bedürfnissen auf, wenn sie von einem empfindsamen anderen gegeben wird, der von Bedürfnissen und Gefühlen weiß und darüber redet.

Zu therapeutischer Validierung kommt es, wenn der Klient seine Gefühle von Scham, verringertem Selbstwert und Abwehrphantasien als Ergebnis starker Beziehungsstörungen erlebt. Validation ist das kognitive Verbinden von Ursache und Wirkung, die therapeutische Antwort auf das Abwerten der Bedeutung einer Beziehungsstörung. Validierung rüstet den Klienten mit einem erhöhten Wert seiner phänomenologischen Erfahrung aus und daher mit einem vergrößerten Selbstwert-Gefühl.

Normalisierung wirkt der Pathologisieung und dem Abwerten der Veränderbarkeit einer Beziehungsstörung entgegen. Vielen Klienten wurde als Kind gesagt „mit dir stimmt etwas nicht", oder sie haben beschlossen, „mit mir stimmt etwas nicht", nachdem sie sich der Unmöglichkeit gegenüber sahen, für das Wohlergehen ihrer Eltern verantwortlich zu sein. Die Last der Verantwortung für den Bruch in der Beziehung wurde fälschlicherweise dem Kind aufge-

bürdet und nicht einer erwachsenen Pflegeperson. Das therapeutische Gegenmittel zum Abwerten der Lösbarkeit eines Problems ist es, Verantwortung für die Beziehung zuzuschreiben. Es ist unbedingt notwendig, daß der Therapeut seinem Klienten verständlich macht, daß dessen Erleben von Scham, Selbstkritik oder erwartetem Lächerlichmachen normale Abwehrreaktionen auf Gedemütigt- oder Ignoriertwerden sind und keine pathologischen.

Das Zuschreiben von Verantwortlichkeit kann damit anfangen, daß der Therapeut für jeden Bruch in der therapeutischen Beziehung aktiv Verantwortung übernimmt. Die meisten Bruchstellen treten in der Therapie auf, wenn der Therapeut sich nicht auf die affektive oder non-verbale Kommunikation des Klienten einstellt *(Kohut,* 1984). Trägt ein Klient die Verantwortung für die Beziehung, wird weiterhin die Veränderbarkeit abgewertet und das Gefühl der Scham verstärkt. Es kann notwendig sein, daß der Therapeut die ganze Verantwortung dafür auf sich nimmt, daß er/sie die phänomenologische Erfahrung des Klienten nicht versteht, seinen oder ihren Abwehrprozeß nicht anerkennt oder auf die Gefühle und Bedürfnisse des Klienten nicht eingeht.

Präsenz ist die therapeutische Einbindung, die als Gegenmittel wirkt, wenn jemand sich selbst abwertet. Therapeutische Präsenz wird durch ausdauerndes empathisches Nachfragen erbracht *(Stolorow, Brandschaft & Atwood,* 1987) und durch ständiges Einstimmen auf den Entwicklungsstand der Affekte und Bedürfnisse. Präsenz verlangt Aufmerksamkeit und Geduld des Therapeuten. Sie vermittelt, daß der Therapeut verantwortlich, zuverlässig und vertrauenswürdig ist. Präsenz ist vorhanden, wenn das Verhalten und die Kommunikation des Therapeuten zu jeder Zeit den Wert des Klienten respektieren und erhöhen. Präsenz wird durch die Bereitschaft des Therapeuten verstärkt, von Affekt und phänomenologischer Erfahrung des Klienten bewegt zu werden – die Erfahrung des Klienten ernst zu nehmen.

Die Einbindung des Therapeuten in Transaktionen, die die Erfahrungen des Klienten anerkennen, validieren und normalisieren, ist das Gegengift zum Gift der Abwertung von Existenz, Bedeutung oder Verantwortung für die Auflösung der Kontaktbrüche in der Beziehung. Die verläßliche, eingestimmte Präsenz des Therapeuten ist Gegengift zur Abwertung des Wertes eines einzelnen *(Bergman, 1991; Jordan,* 1989; *Miller, 1987; Surrey,* 1985).

Die effektive Psychotherapie von Scham und Selbstgerechtigkeit fordert eine Verpflichtung des Therapeuten zu Kontakt-in-Beziehung, eine Verpflichtung zu Geduld und ein Verständnis dafür, daß eine solche Therapie vielschichtig ist und beträchtlichen Zeitaufwand verlangt. Nachfragen, Einstimmung (attunement) und

Einbindung (involvement) beinhalten eine Geisteshaltung, eine Beziehungsform und ebenso therapeutische Techniken. Werden sie passend zum entwicklungsmäßigen Stand der Funktionen eines Klienten eingesetzt, dann sind sie Methoden zur Förderung einer fürsorglichen, verständnisvollen Beziehung, die es dem Klienten erlaubt, ein Selbstwertgefühl auszudrücken, das vielleicht nie zuvor ausgedrückt werden konnte. Nachfragen, Einstimmung und Einbindung sind Beschreibungen von respektvollen Interaktionen, die Kontakt-in-Beziehung herstellen. Durch kontaktorientierte Beziehungspsychotherapie wird die Abwehrdynamik von Scham und Selbstgerechtigkeit aufgedeckt und aufgelöst. Ein psychotherapeutischer Fokus auf Kontakt-in-Beziehung steigert das Gefühl des einzelnen, OK zu sein.

Richard G. Erskine, Ph. D., TSTA (clinical), ist Leiter der Ausbildung am Institute for Integrative Psychotherapy, New York City.

Zusammenfassung

Scham und Selbstgerechtigkeit sind intrapsychische Triebkräfte, die dem einzelnen helfen, einen Beziehungsbruch abzuwehren. In diesem Artikel wird diskutiert, wie, skriptgemäß gesehen, Scham zum Inbegriff des Skript-Glaubenssatzes „mit mir stimmt etwas nicht" wird, der als Ergebnis von Botschaften und Entscheidungen, von Schlußfolgerungen auf unerfüllbare Forderungen hin und von abwehrender Hoffnung und Kontrolle entstanden ist. Zusätzlich, aus der Sicht der Ich-Zustände gesehen, ist mit Scham ein vermindertes, an Kritik angepaßtes Selbstbild verbunden, eine abwehrende Verlagerung von Trauer und Angst und das Verleugnen von Ärger. Darüberhinaus kann archaische Scham eine Fixierung im Kind- oder Eltern-Ich-Zustand sein. Es wird vorgeschlagen, daß Selbstgerechtigkeit die Verleugnung eines Bedürfnisses nach Beziehung ist. Beschrieben wird eine kontaktorientierte Beziehungs-Psychotherapie, die Methoden von Nachfragen, Einstimmung und Einbindung betont.

Summary

Shame and self-righteousness are intrapsychic dynamics that help the individual defend against a rupture in relationship. This article discusses how, from a script perspective, shame is comprised of the script belief "Something's wrong with me", formed as a result of messages and decisions, conclusions in response to impossible demands, and defensive hope and control. In addition, from an ego state perspective, shame involves a diminished self-concept in compliance with criticism, a defensive transposition of sadness and fear, and disavowal of anger. Furthermore, archaic shame may be either a Child or a Parent ego state fixation. The Suggestion is made that self-righteousness is the denial of a need for relationship. A contact-oriented relationship psychotherapy that emphasizes methods of inquiry, attunement, and involvement is described.

Ansbacher, H. *L., & Ansbacher, R. R. (1956).* The individual psychology of Alfred Adler. New York: Basic Books.

Bach, S. (1985). Narcissistic states and the therapeutic process. New York: Jason Aronson.

Basch, M. (1988). Understanding psychotherapy. New York: Basic Books.

Bergman, S. J. (1991). Men's psychological development: A relational perspective. *Work* in *Progress, 48.* Wellesley, MA: Stone Center Working Paper Series.

Berne, E. (1961). Transactional analysis in psychotherapy: A systematic individual and social psychiatry. New York: Grove Press.

— (1964). Games people play: The psychology of human relationships. New York: Grove Press.

— (1972). What do you say after you say hello?: The psychology of human destiny. New York: Grove Press.

— (1977). Transactional analysis: A new and effective method of group therapy. In *P. McCormick* (Ed.), Intuition and ego states (pp. 145-158). San Francisco: TA Press. (Original work published *in The American* Journal *of Psychotherapy, 12, 735-*743, 1958)

Bollas, C. (1987). The shadow of the object. New York: Columbia University Press.

Bowlby, J. (1969) Attachment: Vol. 1. Attachment and loss. New York: Basic Books.

Bursten, B. (1973) Some narcissistic personality types. *International Journal of Psychoanalysis, 54, 287-300.*

Clark, B. D. (1991). Empathic transactions in the deconfusion of child ego states. *Transactional AnaIysis Journal, 22,92-98.*

CorneII, W. F. (1988). Life script theory: A critical review from a developmental perspective. *Transactional Analysis Journal, 18,270.282.*

–, *Olio,* K. *A.* (1992). Consequences of childhood bodily abuse: A clinical model for affective interventions. *Transactional Analysis Journal,* 22,131-143.

English, F. (1972). Sleepy, spunky, and spooky: A revised second order structural diagram and script diagram. *Transactional Analysis Journal, 2 (2), 64-67.*

— (1975). Shame and social control. *Transactional Analysis Joournal, 5,24-28.*

Erikson, E. (1950). Childhood and Society: New York: Norton.

— (1959). Identity and the life cycle. *Psychological Issues,* 1,18-171.

— (1968). Identity: Youth and crisis. New York: Norton.

Ernst, F. H., Jr. (1971). The OK corral: The grid for get-on-with. *Transactional Analysis Journal, 1 (4), 33-42.*

Erskine, R. G. (1971). The effects of parent-child interaction on the development of a concept of self: An Eriksonian view. Unpublished manuscript, Purdue University, Department of Clinical Psychology, Lafayette, Indiana.

— (1977). The fourth degree impasse. In C. *Moiso* (Ed.), TA in Europe: Contributions to the European Association of Transactional Analysis Summer Conferences, 1977-1978 (pp. 33-35). Geneva, Switzerland: European Association for Transactional Analysis.

— (1980). Script cure: Behavioral, intrapsychic and physiological. *Transactional Analysis Journal, IO,* 102-106.

— (1988). Ego structure, intrapsychic function, and defense mechanisms: A commentary on Eric Berne's original theoretical concepts. *Transactional Analysis Journal, 18, 15-19.*

— (1989). A relationship therapy: Developmental perspectives. In *B. R. Loria* (Ed.), Developmental theories and the clinical process: Conference proceedings of the Eastern Regional Transactional Analysis Association Conference (pp. 123-135). Stamford, CT: Eastern Regional Transactional Analysis Association.

— (1991a). The psychotherapy of dissociation: Inquiry, attunement and involvement. In *B. R. Loria* (Ed.), The Stamford papers: Selections from the 29th annual ITAA Conference (pp. 53-58). Madison, WI: Omnipress.

— (1991b). Transference and transactions: Critique from an intrapsychic and integrative perspective. *Transactional Analysis Journal, 21, 63-76.*
— (1993). Inquiry, attunement, and involvement in the psychotherapy of dissociation. *Transactional Analysis Journal, 23, 184-190.*
— & *Moursund, J.* P. (1988). Integrative psychotherapy in action. Newbury Park, CA: Sage Publications.
— & *Trautmann, R. L. (1993).* The process of integrative psychotherapy. In *B. R. Loria* (Ed.), The boardwalk papers: Selections from the 1993 Eastern Regional Transactional Analysis Association Conference (pp. 1-26). Atlantic City, NJ: Eastern Regional Transactional Analysis Association.
— & *Zalcman, M. J. (1975).* Rackets: Beliefs and feelings. Presentation at the 13th International Transactional Analysis Conference, San Francisco, CA.
— & *Zalcman, M. J.* (1979). The racket System: A model for racket analysis. *Transactional Analysis Journal, 9, 51-59.*
Fairbairn, W. *R. D.* (1954). Psychoanalytic studies of the personality. New York: Basic Books.
Fruiberg, S. (1983). Pathological defenses in infacy. Dialogue: A Journal of Psychoanalytic Perspectives, 65-75. (Original work published *in Psychoanalytic Quarterly,* **51,612-635,1982).**
Goldberg, C. (1990). The role of existential shame in the healing endeavor. *Psychotherapy,* **27,591-599.**
— (1991). Understanding shame, Northvale, NJ: Jason Aronson.
Goulding, M. M., & *Goulding, R. L.* (1979). Changing lives through redecision therapy. New York: Brunner / Mazel.
Holloway, W. *H.* (1977). Transactional analysis: An integrative view. In *G. Burnes* (Ed.), Transactional analysis after Eric Berne: Teachings and practices of three TA schools (pp. 169-221). New York: Harper's College Press.
Horowitz, M. (1981). Self-righteous rage and attribution of blame. *Arckives of General Psychiatry, 38, 1233-1238.*
Jordan, J. V. (1989). Relational development: Therapeutic implications of empathy and shame. *Work in Progress,* 39. Wellesley, MA: Stone Center Working Paper Series.
Kahler, T., with *Capers,* H. (1974). The miniscript. *Transactional Analysis* **Journal,** *4* (l), *26-42.*
Kaufman, G. (1989). The psychology of shame. New York: Springer.
Klein, M. (1992). The enemies of love. *Transactional Analysis Journal, 22, 76-81.*
Kohut, H. (1977). The restoration of the self. New York: International Universities Press.
— (1978). Thoughts on narcissism and narcissistic rage. in *P. Ornstein,* (Ed.) The search of the self: Selected writings of Heinz Kohut, 1950-1978 (Vol. 2) (pp. 615-658). New York: International Universities Press.
— (1984). How does analysis cure? Chicago, IL: University of Chicago Press.
Lezois, H. B. (1971). Shame and guilt in neurosis. New York: International Universities Press.
— (1987). Shame and the narcissistic personality. In *D. L. Nathanson* (Ed.), The many faces of shame (pp. 93-132). New York: Guilford.
Loria, B. R. (1988). The parent ego state: Theoretical foundations and alterations. *Transactional Analysis Journal, 18, 39-46.*
Lynd, H. (1958). On shame and the search for identity. New York: Wiley.
Massey, R. F. (1989). Script theory synthesized systemically. *Transactional Analysis Journal, 19, 14-25.*
Miller, J. B. (1986). What do we mean by relationship? *Work in Progress, 22.* Wellesley, MA: Stone Center Working Paper Series.
— (1987). Toward a new psychology of women (2nd ed.). Boston: Beacon.
Modell, A. H. (1986). A narcissistic defense against affects and the illusion of self-sufficiency. In *A. P. Morrison* (Ed.), Essential papers on narcissism (pp. 293-307). New York: New York University Press.

Morrison, A. P. (1986). Shame, ideal self, and narcissism. In *A. P. Morrison* (Ed.), Essential papers on narcissism (pp. 348-371). New York: New York University Press.

— (1987). The eye tuned inward: Shame and the self. In D. *L. Nathanson* (Ed.), The many faces of shame (pp. 271-291). New York: Guilford.

Nathanson, D. (1992). Shame and pride: Affect, sex, and the birth of the self. New York: Norton.

Perls, L. (1977). Conceptions and misconceptions in Gestalt therapy. Keynote address presented at the European Association for Transactional Analysis Conference, Seefeld, Austria.

Reich, A. (1986). Pathologic forms of self-esteem regulation. In *A. P. Morrison* (Ed.), Essential papers on narcissism (pp. 44-60). New York: New York University Press.

Rosenfeld, E. (1978). An oral history of Gestalt therapy, Part 1: A conversation with Laura Perls. *Tke Gestalt Journal, 1(1), 8-31.*

Schiff. A. W., & *Schiff, J. L.* (1971). Passivity. *Transactional Analysis Journal, 1(1),* 71-78.

Steiner, C. (1971). Games alcoholics play. New York: Grove Press.

Stern, D. N. (1985). The interpersonal world of the infant. New York: Basic Books.

Stolorow, R. D., Brandschaft, B., & *Atwood,* G. (1987). Psychoanalytic treatment: An intersubjective approach. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.

Sullivan, H. S. (1954). Problems of communication in the interview. In *H. S. Perry* & M. *L. Gawel* (Eds.), The psychoanalytic interview (pp. 206-226). New York: Norton

Surrey, J.L. (1985). The „self-in-relation": A theory of women's development. *Work in Progress,* 13. Wellesley, MA: Stone Center Working Paper Series.

Tomkins, S. (1962). Affect imagery, consciousness: Vol. 1. The positive affects. New York: Springer.

— (1963). Affect, imagery, consciousness: Vol. 2. The negative affects. New York: Springer.

— (1991). Affect, imagery, consciousness: Vol 3. The negative affects: Anger and fear. New York: Springer.

Trautmann, R. L., & Erskine, R. G. (1981). Ego state analysis: A comparative view. *Transactional Analysis Journal, 11,178.185.*

Tustin, F. (1986). Autistic barriers in neurotic patients. London: Karnac.

Wallace, B., & *Nosko, A.* (1993). Working with shame in the group treatment of male batterers. *International Journal of Group Psychotherapy, 43, 45-61.*

Wilson, S. *D.* (1990). Release from shame: Recovery for adult children of dysfunctional families. Downers Grove, IL: Interuniversity Press.

Wolf, *E.* S. (1988). Treating the self: Elements of clinical self psychology. New York: Guilford.

Woollams, S. *J.* (1973). Formation of the script. *Transactional* Analysis Journal, 3 (1),31-37.

Wurmser, L. (1981). The mask of shame. Baltimore: John Hopkins University Press.

— (1987). Shame – the veiled companion of narcissism. In *D. L. Nathanson* (Ed.), The many faces of shame (pp. 6492). New York: Guilford.

Die Originalfassung des Beitrags erschien im *Transactional Analysis Journal,* Vol. 24, No. 2 im April 1994 unter dem Titel: „Shame and Self-Righteousness: Transactional Analysis Perspectives and Clinical Interventions".

Anschrift des Verfassers:
Dr. Richard G. Erskine, PhD, TSTA
Institut for Integrative Psychotherapy
500 East 85th Street, Penthouse B
New York, NY 10028/ USA

Anschrift der Übersetzerin:
Claudia Hermeking, Dipl. Psych.
Geschwister-Scholl-Ring 2
82110 Germering

Transaktionsanalyse I-2/95, S. 61-72

Innovation als systematischer Prozeß im Unternehmen

Manfred Langen

1. Innovation und Organisationsentwicklung

Der Ruf nach Innovation ist in den letzten Jahren besonders in hochentwickelten Industrieländern immer lauter geworden. Zunehmend schmelzen die Marktanteile in traditionellen Industriezweigen, in denen nun die neu industrialisierten Länder (z. B. in Asien) stark sind. Oft ist der Ruf verbunden mit der Forderung nach flexiblen Arbeitsformen und neuen Organisationsmodellen. Ohne gezielte Strategien verbreitet sich jedoch oft Ratlosigkeit, die sich dann in passiven Verhaltensweisen äußert. Beispiele sind die Bildung zahlreicher neuer Gremien und häufige Umorganisationen (Agitation) oder die Zuflucht zu „Trend-Gurus" sowie die unreflektierte Übernahme von Ratschlägen externer Berater (Überanpassung).

Eine systematische Betrachtung der Zusammenhänge in einem Innovationsprozeß kann die an diesem Vorgang beteiligten Mitarbeiter und Führungskräfte einer Organisation bei der Umsetzung innovativer Ideen unterstützen. Ausgangspunkt hierzu ist die Discount-Tabelle (Schiff et al. 1975), die den inneren Prozeß der Abwertungen beschreibt, die mit den passiven Verhaltensweisen einhergehen. Anstatt jedoch die Abwertungen auf verschiedenen Ebenen eines Problemlösungsprozesses zu betrachten, werde ich das Bewußtwerden verschiedener Teilaspekte im Rahmen eines Innovationsprozesses in den Mittelpunkt stellen. In dem nachfolgend vorgestellten Modell wird der Prozeß durch Reifegrade gekennzeichnet; dies eröffnet die Möglichkeit, die erforderlichen Schritte für die Umsetzung einer Innovation systematisch zu strukturieren und in der Arbeitsplanung zu berücksichtigen. Die Innovationsfähigkeit eines Unternehmens hängt jedoch nicht nur von dem hier beschriebenen Reifegrad in bezug auf den Innovationsprozeß ab. Ein wichtiger Faktor ist die individuelle Kompetenz der an der Innovation beteiligten Mitarbeiter; zu nennen sind hier Eigenschaften wie Kreativität, soziale Kompetenz, Kommunikationsfähigkeit, Abstraktionsvermögen und ganzheitliches Denken. Diese Fähigkeiten haben wesentlichen Einfluß auf die konkreten Inhalte im Innovationsprozeß. Außerdem ist der Prozeß wiederum eingebunden in

die gesamte Innovationskultur eines Unternehmens, d. h. die verankerten Instrumentarien und gelebten Überzeugungen. Die systemische Innovationsfähigkeit setzt sich also zusammen aus der individuellen Kompetenz, dem in diesem Artikel beschriebenen Innovationsprozeß und der Innovationskultur.

2. Aufbau einer Reife-Matrix

Bei der Umsetzung von Ideen in Geschäfte (Produkte, Dienstleistungen etc.) werden in ähnlicher Weise bestimmte Stadien durchlaufen, d. h. der Innovationsprozeß kann als mehrstufiger Problemlösungsprozeß betrachtet werden.

Typus / Ebene	Stimuli	Probleme	Alternativen
Existenz			
Bedeutsamkeit			
Änderbarkeit			
persönliche Fähigkeiten			

Bild 1: Discount-Tabelle

Die in der TA für einen Problemlösungsprozeß verwendete Discount-Tabelle (Bild 1) bietet daher einen geeigneten Ausgangspunkt. Jedoch müssen die Typen „Stimuli", „Probleme" und „Alternativen" durch relevante Parameter für den Innovationsprozeß ersetzt werden. Als Parameter werden die folgenden vier Teilaspekte unterschieden:

Aspekt 1: Die Produktidee;

Aspekt 2: Die Konzepte, Methoden und Werkzeuge, die zu ihrer Umsetzung herangezogen werden können;

Aspekt 3: Der Arbeitsablauf als Ganzes, durch den die Realisierung bewerkstelligt wird;

Aspekt 4: Organisationsstrukturen und Management, die den Arbeitsablauf beeinflussen.

Die zweite Dimension der Matrix beschreibt die Behandlungsebene, auf der betroffene Personen mit diesen Aspekten umgehen. Sie stimmen im weiteren mit der Discount-Tabelle überein: Existenz, Bedeutung, Änderbarkeit und Fähigkeiten zur Änderung. Um die Handhabung der so entstandenen recht großen Matrix für die Praxis zu erleichtern, werden jeweils zwei Behandlungsebenen zusammengefaßt, so daß nur noch zwei Ebenen unterschieden werden:

Ebene 1: Es wird die Existenz eines Aspektes wahrgenommen und dessen Bedeutung erkannt.

Ebene 2: Es wird klar, daß der betrachtete Aspekt bearbeitet werden kann, und es werden Maßnahmen zur Durchführung der Veränderung getroffen.

Die Reduktion auf 2 Ebenen eignet sich auch deshalb, weil das Ansammeln des Wissens bezüglich Existenz und Bedeutung eher mit theoretischer Denkarbeit, der Plan für Änderbarkeit und Durchführung mehr mit praktischem Handeln verbunden ist.

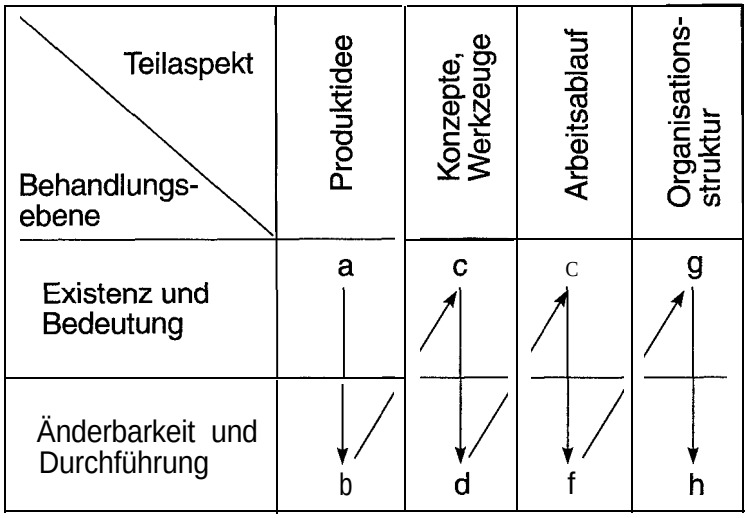

Bild 2: Reife-Matrix

Es entsteht so eine Matrix mit acht Feldern (Bild 2), deren Durchlaufen einen Reifeprozeß widerspiegelt. Bezogen auf eine Produktentwicklung kann der Prozeß wie folgt aussehen:

Nachdem man sich über die Bedeutung einer Idee klar wurde (a), geht man an die Realisierung heran (b). Dabei wird sehr schnell klar, daß die Realisierung nicht ohne Erstellung oder Überarbeitung von Konzepten und Werkzeugen erfolgen kann (c), die die

Effizienz bei der Realisierung sicherstellen. Man wählt geeignete Konzepte und Werkzeuge aus und beginnt sie einzusetzen (d). Der Einsatz von Werkzeugen und die Beachtung von Konzeptvorgaben führen jedoch nicht automatisch zum Produkterfolg. Folglich wird dem Arbeitsablauf mehr Aufmerksamkeit geschenkt (e), und es wird im nächsten Schritt eine auf das Produkt zugeschnittene Vorgehensweise (z. B. Prototyping-Verfahren) eingeführt (f). Diese Vorgehensweise hat Einfluß auf das Projektmanagement und die Organisationsstrukturen (g), die dann im letzten Schritt (h) so angepaßt werden, daß eine optimale Durchführung des Arbeitsablaufs möglich ist.

Betrachtet man Industrieprojekte in konventionellen Anwendungsbereichen, so findet man vergleichbare Abläufe, die auch in Projektmanagement-Büchern beschrieben sind. Der zusätzliche Nutzen durch die systematische Anordnung in der Reife-Matrix und ihr besonderer Stellenwert als Planungshilfe bei Innovationsprozessen werden nachfolgend durch die Beschreibung der „Awareness-Ebenen" aufgezeigt.

3. Awareness-Ebenen innerhalb der Reife-Matrix

Die beschriebene Abfolge des Reifeprozesses ist eine Sequenz, die im Zeitraster betrachtet jeweils zwei Felder einer Diagonalen (z. B. b-c) zusammenrücken läßt. Diese drei Diagonalen sowie das Ausgangs- und Endfeld, werden hier jeweils als Awareness-Ebene bezeichnet und kennzeichnen den Reifegrad innerhalb des Prozesses (Bild 3).

Die Diagonalen spiegeln wider, daß gleichzeitig zur Bearbeitung (Änderbarkeit und Durchführung) eines Aspektes bereits die Existenz des nächsten Aspektes wahrgenommen wird. Immer wenn nach Erkennen der Bedeutung eine bewußte Umsetzung erfolgt, wird eine neue Awareness-Ebene erreicht. Somit kommt den Diagonalen eine ähnliche Rolle zu wie denen in der Discount-Tabelle. Sie kennzeichnen den erreichten Stand innerhalb eines Prozesses.

Das Modell läßt jedoch nicht den Umkehrschluß zu, daß zwangsläufig schlechte Ergebnisse produziert werden, wenn nicht alle Ebenen systematisch behandelt werden. Dies hängt zum einen von der Komplexität der Innovation ab, d. h. bei geringer Komplexität kann auch eine wenig ausgefeilte Systematik erfolgreich sein. Zum anderen kann der Erfolg aber auch die Folge von herausragenden Einzelleistungen sein, die nur durch bestimmte Mitarbeiter erreicht werden konnten bzw. durch „inoffizielle Abmachungen". In dem Fall wäre die individuelle Kompetenz die einzige treibende Kraft. So erfreulich dies im Einzelfall sein kann, so ist dies aus Sicht

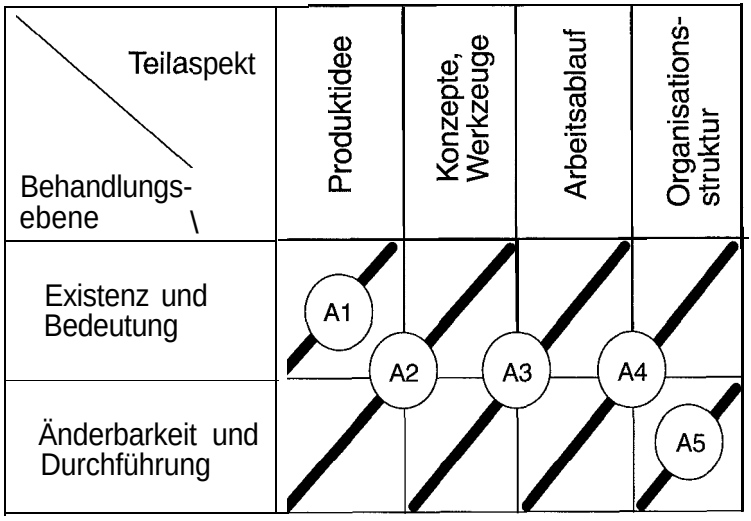

Bild 3: Einordnung der Awareness-Ebenen in der Reife-Matrix

des Unternehmens dennoch unbefriedigend, da der Erfolg kaum nachvollziehbar oder reproduzierbar ist und damit auf tönernden Füßen steht.

Nachfolgend werden die Awareness-Ebenen beschrieben; die Namensgebung „Forming", „Storming", „Norming" und „Performing" ist der Namensgebung für die Phasen von Gruppenprozessen entlehnt (*Tuckman* 1965); zusätzlich wird die Bezeichnung „Tuning" für die letzte Awareness-Ebene eingeführt.

A1 : FORMING

Hier nimmt eine Idee Gestalt an, die ihren Ausgangspunkt gleichermaßen in einem spontanen Einfall oder auch einem konkreten Kundenwunsch haben kann. Ideen können auch gezielt durch die Anwendung von Kreativitätstechniken oder die Ausrichtung an einer Vision bzw. visionären Szenarien zusammengetragen werden.* Die Bedeutung für das Unternehmen wird entsprechend der Firmenstrategie und den marktwirtschaftlichen Parametern (Marktvolumen, Weitbewerber, etc.) abgeschätzt.

A2 : STORMING

Nachdem eine Idee als wirtschaftlich und strategisch sinnvoll anerkannt wurde, soll sie umgesetzt werden. Hierzu werden Ressourcen

* Ausführungen zur Ideenfindung sind in Majaro (1993) enthalten.

bereitgestellt, so daß erste konkrete Aktivitäten entstehen können. Da mit der Innovationsidee Neuland betreten wird, fehlen zunächst detaillierte Konzepte sowie erforderliche Hilfsmittel und Methoden, jedoch wird deren Bedeutung für das Projekt klar.

A3: NORMING
Das Konzept wird erarbeitet und eine Auswahl geeigneter Methoden und Werkzeuge getroffen. Dadurch wird ein erster Rahmen für die Vorgehensweise bei der Umsetzung der Produktidee gesetzt. Gleichzeitig werden aber Unterschiede zu bisher durchgeführten Arbeitsabläufen deutlich und auch deren Grenzen erkannt. Der Arbeitsablauf als Ganzes betrachtet gewinnt dadurch mehr Gewicht in den Überlegungen.

Es stellt sich die Frage, wie der Einsatz von neuen Methoden und Werkzeugen auf den Arbeitsablauf abgestimmt und daraus resultierende neue Vorgehensweisen festgelegt werden müssen.

A4: PERFORMING
Für den Arbeitsablauf wird ein Vorgehensmodell festgelegt, das den Anforderungen der Methoden und Werkzeuge gerecht wird, und mit konkreten Inhalten ausgestaltet. Die Verfeinerung und Optimierung dieses Arbeitsablaufs macht den Einfluß von Organisationsstrukturen bewußt. Fragen zu Teammanagement und Ko-Operationen treten daher hier stärker in den Vordergrund als dies in A3 schon der Fall ist.

A5: TUNING
Werkzeuge, Arbeitsabläufe und Management werden aufeinander abgestimmt und in dazu passende Organisationsstrukturen umgesetzt. Produkt, Teamarbeit und Kooperation werden mit Blick auf das Gesamtsystem und im Einklang mit der Unternehmenskultur behandelt.

Beispiel einer Innovation: „The Body Shop"

Die Entwicklung von der Geschäftsidee für „The Body Shop" bis hin zu einem Unternehmen mit ca. 1000 Geschäften ist eine Innovation, die im Laufe der Zeit bis zum Reifegrad A5 vorangetrieben wurde. Es begann damit, daß Anita Roddick in den 70er Jahren über die Produkt- und Preisgestaltung der Kosmetikindustrie verärgert war *(Magyar 1993).*

A1: Sie entwickelte die Idee, kosmetische Produkte in verschiedenen Größen und Mengen in billigen Behältern anzubieten und für die Produkte nur natürliche Stoffe zu verwenden.

A2: Die persönliche Lebenssituation führte dann zu dem Plan, die Idee in einem eigenen Laden umzusetzen, der zumindest den Lebensunterhalt von 300 Pfund pro Woche abwerfen sollte. Hierzu benötigte sie jemanden, der die Produkte nach ihren Vorgaben mischen konnte, und ein Marketingkonzept.

A3: Im Gegensatz zur Kosmetikindustrie, die Glanz und ewige Jugend versprach, tritt „The Body Shop" 1976 mit dem Slogan „Gesundheit und Wohlbefinden" auf. Der Shop wird nach dem Vorbild eines Dorfladens aufgebaut und umfaßt zunächst 25 Produkte, die von einem Drogisten gemixt werden. Als preiswerte Behältnisse dienen Urin-Plastikflaschen, die handschriftlich mit der jeweiligen Inhaltsbeschreibung versehen werden.

A4: Bereits nach einem halben Jahr wird eine Filiale gegründet, deren Finanzierung jedoch problematisch ist. Daher wird ein Franchise-Konzept entwickelt, bei dem Partner-Läden mit Eigenkapital finanziert werden, aber ganz im Geiste des Original Body Shop ausgestattet und geführt werden. Das Motto der Body Shop-Familie lautet: Handel als menschliches Miteinander, „living your values in the working place".

A5: Nach der Börseneinführung 1984 ist die Unternehmensstruktur soweit abgesichert, daß „The Body Shop" sich ganz auf die Inszenierung der Vision stützt: „Als Wirtschaftsunternehmen auf ethischer Grundlage Ausgangspunkt für soziale Veränderungen zu sein und eine Lobby für Umwelt- und Menschenrechtsfragen zu bilden".

4. Einschätzung der erreichten Awareness-Ebene

Grundsätzlich stehen drei Varianten zur Verfügung, die erreichte Awareness-Ebene (Reifegrad) einzuschätzen:

- durch externe Beobachter
- durch interne (am Projekt unbeteiligte) Beobachter
- durch Selbstbeobachtung der Betroffenen.

Der externe Beobachter hat den Vorteil, „marsianisch" an die Situation herangehen zu können. Es fällt jedoch schwerer, die internen Strukturen und Interaktionen zu durchschauen. Der interne Beobachter verfügt eher über dieses Wissen, hat aber gleichzeitig die Schwierigkeit, eine machtpolitisch neutrale Rolle besetzen zu müssen. Die anspruchsvollste und zunächst aufwendigste Variante

ist die Selbstbeobachtung, d. h. die betroffenen Mitarbeiter in einem Projekt machen sich mit der Gesamtheit des Reifeprozesses vertraut und können sich so von Beginn an aktiv damit auseinandersetzen. Dies setzt allerdings eine hohe individuelle Kompetenz voraus. Ist die Beteiligung aller Betroffenen nicht möglich, so soll zumindest der Projektleiter mit der ganzheitlichen Sicht vertraut sein, so daß er sein Team Schritt für Schritt bei der Ausgestaltung der Ebenen mitnehmen kann. Bei dieser Form der Teamentwicklung ist die Unterstützung durch einen (externen) Moderator sehr hilfreich.

Bei der Einschätzung des Reifegrads wird festgestellt, welche Überlegungen innerhalb eines Projekts aktuell diskutiert werden. Die Anwendung der Reife-Matrix erfolgt dabei in Analogie zu der Bedeutung der Diagonalen in der Discount-Tabelle. Fragestellungen einer niedrigeren Ebene sind den Betroffenen bewußt und schon hinreichend behandelt. Fragestellungen der nächsthöheren Ebene sind noch nicht akut. Dies gilt um so mehr für alle nachfolgenden Ebenen.

Daher reagieren die Betroffenen auf Fragestellungen dieser höheren Ebenen oft mit Desinteresse oder abwertenden Kommentaren; diese Kommentare können, sofern sie nicht näher begründet werden, als typische Zeichen des sog. „not invented here" Syndroms angesehen werden:

Abwertung von Al : „Für die neuen Ideen gibt es keine Kunden."
Abwertung von A2: „Die Produktidee ist bei uns nicht umsetzbar."
Abwertung von A3 „Die Realisierung ist möglich, aber viel zu teuer."
Abwertung von A4 „Die Realisierung kann nur so erfolgen, wie wir es auch bei anderen Produkten machen."
Abwertung von A5 „Dafür kann man doch nicht die Organisationsstruktur ändern."

Die genannten Aussagen sind jedoch keine Abwertungen, wenn sie mit stichhaltigen Argumenten belegt werden können.

5. Förderung des Reifeprozesses

Eine Förderung beginnt immer damit, die bereits erreichte Awareness-Ebene zu bestimmen und sich zunächst auf diese einzulassen. Ziel ist jeweils, das Wissen und Handeln auf der aktuellen Ebene so zu festigen, daß zusätzlich Überlegungen aus der nächsthöheren Ebene mitaufgenommen werden können. Eine positive Verstärkung des bisher Erreichten (Strokes) bildet die Basis zu weiterführenden Überlegungen. Die Angst vor den zunächst unbekannten Inhalten der folgenden Ebene oder schlichter Mangel an Vorstellungs-

vermögen wird durch Informationsvermittlung (ER-ER) abgebaut. Fragestellungen über die nächste Ebene hinaus sollen nicht behandelt werden, sofern diese den Betroffenen entweder nicht relevant erscheinen oder unnötig Angst und Abwehr hervorrufen. Neben der Vorsorge gegenüber einer Überforderung muß aber genauso auch eine Unterforderung vermieden werden, d. h. weit vorausdenkende Mitarbeiter sollen den dafür erforderlichen Freiraum erhalten.

Die möglichen Aufgaben bei einem systematischen Vorgehen können auf den verschiedenen erreichten Ebenen wie folgt sein.

A1: Der Bedarf (Kundenbedarf) und Nutzen einer Idee wird geklärt.

A2: Analyse von Methoden und Werkzeugen. Aufzeigen der relevanten Verbindungspunkte zwischen Konzept und Werkzeugen.

A3: Analyse der Arbeitsabläufe und Integration der Werkzeuge in den Arbeitsablauf.

A4: Zusammenstellung, Schulung und Koordinierung von Projektteams.

A5: Projektteams und Management organisieren sich selbst, so daß die Beratung im zusätzlichen Feedback besteht (Supervision).

Das Ziel einer Förderung kann darauf ausgerichtet sein, den erreichten Reifegrad zu festigen oder die nächste Ebene zu erreichen, wobei das Überspringen einer Ebene nicht möglich ist. Der Sprung auf die nächste Ebene wird durch Aufzeigen der derzeitigen Grenzen und der neuen Möglichkeiten erleichtert. Ein Gefühl der Unsicherheit ist in dieser Situation normal und kann den Betroffenen als lohnender Einsatz für den Gewinn, Neues miterleben zu dürfen, bewußt werden.

Damit der angestrebte Veränderungsprozeß auch gelingt, ist eine schriftliche Festlegung der Ziele sehr hilfreich. Im Idealfall wird mit den Beteiligten ein Konsens über die Methodik und die Verantwortlichen für die Durchführung der Veränderungen gefunden. Hierbei ist auch die zugelassene bzw. sinnvolle Dynamik des Prozesses einzugrenzen. Neben dem aufgezeigten, linearen Ablauf innerhalb der Matrix sind nämlich auch Abläufe mit Rücksprüngen notwendig (Iterationen), z. B. wenn während der Umsetzung eines Konzeptes ein neuer Aspekt für die Produktidee entdeckt wird. Es ist möglich, daß diese neue Produktidee das aufgestellte Konzept zunichte macht und so einen Rückschritt in der Awareness-Ebene bedeutet, d. h. auch die Ressourcenplanung völlig verändert. Sind jedoch nur geringe Veränderungen im aufgestellten Konzept not-

wendig, so können die Änderungen relativ schnell bis zur aktuellen Awareness-Ebene nachgezogen werden.

Solche Iterationen können sowohl positive als auch negative Auswirkungen haben; daher sollte bewußt eine Einigung erzielt werden, wie mit den Iterationen verfahren wird. Ständige Veränderungen bei der Produktidee können dazu führen, daß die Umsetzung nie stattfindet. Das Ausschließen von Iterationsschleifen widerspricht andererseits der Idee der „kontinuierlichen Verbesserung", mit der ja viele Erfolge erreicht wurden. Auch die Veränderungen eines Projektteams durch neue Mitarbeiter kann einerseits eine Bereicherung sein oder aber den Prozeß auf eine niedrigere Ebene zurückwerfen. Es muß also jeweils im Einzelfall entschieden werden, was für den Gesamtprozeß eher geeignet ist.

6. Anwendungsbereiche des Modells

Ähnlich wie die Discount-Tabelle auf die Bereiche „Ich selbst", „Andere", und „die Situation" angewendet wird, kann auch die vorgestellte Reife-Matrix auf unterschiedliche Bereiche angewendet werden. Sie gilt in dieser Form sowohl für die Umsetzung einer neuen Produktidee (also der Innovation im engeren Sinn) als auch für neue Lösungen, die auf bestehende Produkttypen angewendet werden. Solche Lösungen folgen oft aus neuen technischen Möglichkeiten, z. B. die Ausstattung von technischen Systemen mit graphisch interaktiven Bedienoberflächen, die dann auch dem Computer-Laien ein komfortables Arbeiten erlauben.

Ebenso ist das Modell auch auf Veränderungen im Untemehmen anwendbar, wie etwa beim Aufbau eines neuen Geschäftsfeldes oder einer Umgestaltung der Unternehmenskultur, wie es z. B. bei Total Quality Management Programmen der Fall ist. Auch die Geschichte eines Unternehmens kann mit dem Modell beschrieben werden: Ebene A2 könnte dann z. B. als Pionierphase benannt werden.

Ein noch weiter gesteckter Anwendungsbereich für das Modell sind die Veränderungen in der Gesellschaft, deren ökonomische Realitäten sich ja letztlich in den Organisationen widerspiegeln. So wurde A3 z. B. die Zeit der Industrialisierung repräsentieren, die durch Anwendung leistungsstarker Werkzeuge im großen Umfang charakterisiert ist.* Der Übergang von hierarchischen Organisationsformen zu selbstgesteuerten, vernetzten Organisationseinheiten

* Informationen für eine ausführliche Betrachtung der Phasen Industrialisierung, Produktivitätsrevolution, Managementrevolution und Wissensgesellschaft finden sich in *Drucker (1993).*

(Schmidt 1993) kann als Aktivität im Sinne der Ebene A5 betrachtet werden.

7. Schlußfolgerungen

Anhand der Reife-Matrix wurde ein Weg aufgezeigt, auf dem in einem Unternehmen durch systematisches Vorgehen Veränderungen in bezug auf Produkte oder auch die Unternehmenskultur unterstützt werden können. Für ein gesundes Unternehmen ist es nützlich, konsequent am Reifeprozeß zu arbeiten. Dies wird zum Problem, wenn ein Projektteam zu häufig mit neu angerissenen Themen oder wechselnden Zuständigkeiten konfrontiert wird. Gerade bei starkem wirtschaftlichen Wettbewerb erzeugt dies zusätzliche Belastungen, die durch umsichtiges Management reduziert werden können. Damit Veränderungen nicht mehr Verwirrung stiften als daß sie Nutzen bringen, muß immer zunächst eine solide Basis geschaffen werden, auf die auch neue Themen erfolgreich aufgesetzt werden können.

Ein leistungsstarkes Unternehmen zeichnet sich dadurch aus, seine Projekte durch systematisches Vorgehen zur Reife zu bringen. Dabei ist den Beteiligten bewußt, daß Innovationen nicht „durchgeplant" werden können, sondern gemeinsam ein mehrstufiger Problemlösungsprozeß durchzuführen ist, für den das vorgestellte Modell eines von mehreren Hilfsmitteln darstellt.

Zusammenfassung

Eine Hauptaufgabe heutiger Unternehmen ist die Stärkung ihrer Innovationskraft, um die Anforderungen sich wandelnder und neuer Märkte zu erfüllen. Der vorliegende Beitrag stellt ein Modell vor, wie Organisationen Innovationen als systematischen ProzeB angehen können. Das Modell ist aus der Discount-Tabelle abgeleitet und beschreibt verschiedene Reifegrade innerhalb eines Innovationsprozesses. Es wird ein Ansatz zur Einschätzung eines Reifegrades erläutert, und es wird aufgezeigt, wie innerhalb des Innovationsprozesses unterstützend eingegriffen werden kann.

Summary

Rapidly changing markets arise new requirements for todays enterprises. They are challenged to improve their power for innovation. This paper introduces a model, which describes a systematical process for innovation. The model is derived from the discount-table and describes different levels of awareness in this process. The approach comprises also the assessment of awareness levels and it is shown how an innovation process can be supported.

Literatur

Drucker, P, Die postkapitalistische Gesellschaft. ECON 1993.
Magyar, K., Zukunft im Kopf. Haufe 1993.
Majaro, S., Erfolgsfaktor Kreativität. MacGraw Hill1993.
Schiff, J., et. al, The Cathexis Reader. Harper & Row 1975.
Schmidt, J., Die sanfte Organisations-Revolution. Campus 1993.
Tsifidaris, *M*., Management der Innovation. expert Verlag 1994.
Tuckman, B. *W.*, Developmental Sequences in Small Groups. *Psychological Bulletin*, *63*, S. 384-399, 1965.

Anschrift des Autors:
Dr. Manfred Langen
Gustav-Heinemann-Ring 73
81739 München

Buchbesprechung

Hans Jellouschek: Die Kunst als Paar zu leben
Kreuz Verlag Stuttgart 1992; ISBN 3 7831 11501

Dieses Buch von *Hans Jellouschek* ist trotz des Umschlagtextes „Die sieben wichtigsten Schritte zu einer glücklichen und dauerhaften Liebespartnerschaft" keines der üblichen Paarbücher aus der so zahlreichen Psychoratgeberliteratur. Die Beziehungsprobleme von Paaren werden nicht individualistisch auf innerpsychische oder kommunikative Probleme reduziert.

Der Autor sieht die Situation moderner Paare als Konsequenz der historischen Entwicklung der Familie und auf dem Hintergrund soziologischer Einsichten: Paare werden kaum noch durch äußere Zwänge wie Normen, traditionelle Rollenfestschreibungen oder wirtschaftliche Überlegungen zusammengehalten. Das Paar ist zudem nicht mehr eingebettet in Familie, Verwandtschaft, Nachbarschaft und Dorf- oder Kirchengemeinde.

Das Paar heute ist also nicht mehr eine schicksalshafte, lebenslange Zwangsgemeinschaft, sondern eine eigenständige Lebensform, die im wesentlichen durch Gefühle konstituiert und deshalb zerbrechlich ist. Darum, so der Autor, ist das Leben als Paar eine Kunst, die für eine lebendige und dennoch dauerhafte Paarbeziehung erlernt und eingeübt werden muß. Doch diese Kunst des Liebens wird durch die oft unbewußten Normen und Erwartungen eines weit verbreiteten „neoromantischen Beziehungsideals" nicht nur behindert, sondern häufig auch destruiert. Dieses Ideal. das das Paar als Gefühlsgemeinschaft prägt, versteht die Liebe in Analogie zum ersten Verliebtsein als „emotionales Liebeserlebnis". Dies allein aber, so Hans Jellouscheks Grundthese, kann keine ausreichende Basis für eine dauerhafte Partnerliebe sein.

In den sieben Kapiteln des Buches werden dann die verschiedenen Aspekte des neoromantischen Beziehungsideals analysiert und kritisch hinterfragt. Zugleich zeigt der Autor mögliche Alternativen auf, die aus seiner Arbeit als Paartherapeut erwachsen sind.

Der Liebe als Liebeserlebnis (Kapitel 1) wird der gemeinsame Übungsweg eines Paares entgegengesetzt, der Liebe als Verschmelzung (Kapitel 2) die Notwendigkeit der Abgrenzung und Distanzierung der Partner voneinander, der Liebe als Selbstverwirklichung (Kapitel 3) das Sich-Einlassen auf den anderen, der Liebe als Totalanspruch (Kapitel 4) das Beziehungsnetz eigener Freundschaften, der Liebe als sexueller Lust (Kapitel 5) die ganzheitliche Hingabe an das Du, der Liebe als Wachstumsprozeß (Kapitel 6) die Notwendigkeit von Entscheidung für die Beziehung und bewußter Formgebung der Partnerschaft, der Liebe als Religion (Kapitel 7) deren Entmythologisierung durch die Entwicklung einer eigenständigen, erfahrungsbezogenen Spiritualität und Religiosität.

In jedem Kapitel wird jeweils auch der dazugehörige paardynamische Hintergrund des neoromantischen Beziehungsideals beschrieben. Hier wird die Transaktionsanalyse als theoretischer Bezugsrahmen des Autors sichtbar, wenn er z. B. in Kapitel 2 (Liebe als Verschmelzung) die symbiotischen Beziehungsmuster von Paaren aufzeigt. Neben den neurotischen, skriptgebundenen Anteilen solcher Muster betont der Autor immer wieder auch die positiven, progressiven Seiten der Verschmelzungswünsche, die ihrerseits die Wurzeln in der frühen Ursprungssymbiose zwischen Mutter und Kind haben. Krisen und Symptome eines Paares werden deshalb nicht nur als Ausdruck skriptgebundener Defizite, sondern immer auch als Vorboten einer Veränderung in der Entwicklung eines Paares verstanden. So kann in einer Außenbeziehung der noch unbewußte Drang auf Veränderung von einer eher symbiotischen Liebe hin zu einer zunehmend autonomen Partnerliebe laut werden.

Die Transaktionsanalyse ist immer wieder der theoretische Hintergrund, von dem her überraschende Einsichten in die Dynamik von Partnerschaftsproblemen nelingen. So steht bei den sogenannten Streitpaaren weniger der Kampf-um die Macht im Vordergrund, als vielmehr das Bedürfnis des Kindes, den anderen in die Vater- bzw. Mutterrolle zu zwingen. Das hilflos verlassene Kind versucht, dem jeweils an-

deren Zuwendung und die Anerkennung des eigenen Selbstverwirklichungsbedürfnisses abzuringen.

Diese transaktionsanalytischen und systemischen Analysen der verschiedenen Paardynamiken machen das Buch vor allem auch für Paartherapeuten interessant. Mancher Leser aus der Psychotherapeutenszene wird dabei überrascht feststellen, daß der Autor den Wert der Ehe, die Dauer und Verbindlichkeit von Partnerschaften, die Notwendigkeit der Ausschließlichkeit und der inneren Unauflöslichkeit für eine gelingende Beziehung betont. Es stellt sich hier die Frage, ob dies allein Erfahrungen und Erkenntnisse aus der Praxis der Paartherapie sind oder ob hier nicht auch Wertentscheidungen des Autors – sozusagen in Gegenposition zur postmodernen Beliebigkeit – einfließen.

Für betroffene Paare sind darüberhinaus vor allem die konkreten und aus der psychotherapeutischen Praxis stammenden Ubungen und Anleitungen für das Alltagsleben eines Paares hilfreich. Sie sind allerdings nicht als Ratschläge, sondern als erste Schritte zu einer Kunst des Lebens als Paar zu verstehen. Dauerhafte und lebendige Partnerschaft braucht zwar auf der einen Seite das Lernen und Einüben, auf der anderen Seite ist sie unverfügbar, nicht machbar, sondern geschieht geschenkweise. Auch weil *Jellouschek* in Analogie zur Spiritualität immer wieder diesen Aspekt von Gnade und Geschenk, von Vision und Utopie in der Partnerliebe betont, ist dieses Buch mehr als eine praktische Anleitung zur Kunst der Partnerschaft.

Vielmehr geht Hans *Jellouschek* an vielen Stellen über die eigentliche Paarproblematik hinaus und bezieht das Leben in seinen vielfältigen Reifungs- und Entwicklungsprozessen mit ein. Es ist ein mit liebevoller Weisheit geschriebenes Lebensbuch, verfaßt aus der Praxis eines erfahrenen Paartherapeuten – dahinter stehen wohl aber auch eigene, reflektierte Beziehungserfahrungen. „Die Kunst als Paar zu leben" ist deshalb ein lebendiges und anregendes Buch für Therapeuten und interessierte Laien gleichermaßen.

Roland Kachler

JUNFERMANN

1994,120 S., geb., DM 24,80; ISBN 3-87387-119-X

Perspektive – Vision – Optik sind Begriffe, denen George Pennington in diesem Buch Gestalt gibt. Locker holt er aus der auch literarischen Historie Beispiele, die dem Leser/Betrachter zeigen, daß seine Augen voller Sinneslust zu sehr viel mehr in der Lage sind, als „nur zu sehen". Die besonderen Arten der Mustererkennung, die mit den unterschiedlichen Blickvarianten möglich sind, waren von jeher Anlaß zum Staunen, zum Ungläubig-mit-dem-Kopfschütteln, ja sogar zum Fürchten. Nichts davon verlangt George Pennington vom Leser/Betrachter! Aber, indem er die vorgeschlagenen Übungen „gemeinsam mit dem Autor" macht, erweitert er ganz unmerklich unbewußt zunächst seinen äußeren und damit auch seinen inneren (Denk-) Horizont. Diese Übungen machen innerlich frei-ja glücklich. Die Schärfung des peripheren Blicks – des Blicks für das Drumherum – erweitert das Seh- und Beurteihmgsvermögen. Nicht zufällig werden die von George Pennington beschriebenen Übungen unter anderem zum Erlernen der modernen schnellen Flächenlese-Verfahren erfolgreich angewandt.

George Pennington beschäftigt sich mit psychologischen Verfahren, die an der Universität nicht gelehrt werden. Er ist Gründer des gemeinnützigen Vereins ESSE, einer Sammelstelle für alle, die „nicht davor zurückschrecken, den geregelten Lauf des Lebens durcheinanderzubringen, um noch dazuzulernen."

JUNFERMANN VERLAG • Postfach 1840
33048 Paderborn • Telefon 0 52 5113 40 34

JUNFERMANN

NLP spielend lernen

1994, 312 Seiten, kart.
DM 44,-
ISBN 3-87387-055-X

Es gibt viele Wege und Möglichkeiten, das eigene Potential zu wecken und zu nutzen. Lernen kann und soll Spaß machen und die Persönlichkeit bereichem! Um sich seiner eigenen Fähigkeiten sicher zu sein, sich selbst zu vertrauen, muß man Dinge ausprobieren. Und wo geht das leichter, als in der Atmosphäre des Spiels. Spielen schafft den Freiraum, neugierig die eigenen Möglichkeiten, Talente und Brillanzen zu erfahren und kreativ weiterzuentwickeln. In dieser ganzheitlichen Atmosphäre ist es leicht, gemeinsam mit anderen spielerisch zu lernen und mit Lust Neues zu entdecken, Horizonte zu öffnen und über Grenzen hinauszuwachsen.

All das schafft Erfahrungen, stärkt das Selbstvertrauen, erhöht die Motivation und stellt einen Weg dar, eine neue Qualität des Erlebens zu erschließen, eine neue Erlebniswelt, einen lustvollen Einklang zwischen Körper, Geist und Seele wiederzuentdecken.

,,Gewinnen heißt beginnen ", sagt Anthony Robbins. Dazu bietet dieses Buch eine Vielzahl an Ideen, an neuen Übungen, kreativen Spielen und wunderbaren Phantasiereisen.

Michael Luther, Sportlehrer und Kommunikationstrainer. NLP-Ausbildung. Fortbildungen: Gesundheitstraining, Atem- und Körperarbeit und Erlebnispädagogik.

Evelyne Maaß, Diplom-Soziologin, NLP-Trainerin und Hypnotherapeutin (M.E.G.). Fortbildungen in Systemischer Familientherapie, Provokativer Therapie sowie Feldenkrais, Bioenergetik, Tanztherapie, Atemarbeit und Yoga.

JUNFERMANN VERLAG • Postfach 1840
33048 Paderborn • Telefon 0 52 51/3 40 34