

Der „Aufbäumer“

Leonhard Schlegel

In der Transaktions-Analyse gilt die Annahme, daß das Kind selbst entscheidet, ob es eine einschränkende Botschaft, die ihm von den Erziehungspersonen vermittelt oder durch ein Erlebnis nahegelegt wird, annehmen will oder nicht (Berne 1966, S. 263-264; Goulding & Goulding 1979, S. 39-42; 1981, S. 58 ff.; Schlegel 1988, S. 209 ff.). Es gilt dies auch von den destruktiven Grundbotschaften oder Einschränkungen (s. Goulding & Goulding 1979, S. 34-38; 1981, S. 52-56). Es pflegt sie, wenn sie eindrücklich genug sind, anzunehmen, wenn es glauben darf, sich dadurch die Zuwendung der Eltern, auf die es vital und emotional angewiesen ist, zu erhalten. Das erste und entscheidende Element dieser Grundentscheidung ist für Holloway der „Gehorsam gegenüber dem destruktiven Grundgebot“ (1973; 1977).

Meines Erachtens ist es zu einfach, die Abhängigkeit von einem destruktiven Grundgebot in jedem Fall als Gehorsam zu kennzeichnen. Ein Kind kann sich nämlich auch dagegen aufbäumen. Nehmen wir an, ein Kleinkind erlebe, daß es zu wenig wichtig genommen wird. Es kann darauf reagieren, daß es sich selber und damit auch seine Bedürfnisse, Empfindungen und Gefühle nicht wichtig nimmt und immer den andern emotional und konkret den Vortritt läßt. Es kann sich aber auch gegen diese Botschaft „Sei nicht wichtig!“ aufbäumen, indem es zwangsmäßig fortlaufend zu beweisen versucht, wie wichtig es doch ist. Mehrmals traf ich Menschen, die sich – genauer: ihren Eltern – fortlaufend zu beweisen versuchten, wie wichtig sie sind. Ein Chirurg oder der Leiter eines kaufmännischen Unternehmens kann seinen von harter Arbeit geprägten Lebenslauf und seine soziale Bedeutung der Tatsache verdanken, daß er sich als Kleinkind als nicht wichtig genommen erlebte.

Was dazu führt, daß das Kleinkind, beeindruckt von diesem destruktiven Grundgebot, sich so oder so entscheidet, hängt vielleicht mit seiner eher sensitiven oder robusten angeborenen Konstitution zusammen oder mit vielfachen Vor- und Nebenerfahrungen, vermutlich aber vor allem auch mit der Wahl der Grundeinstellung „Ich bin nicht O.K., die anderen sind O.K.“ oder „Ich bin O.K., die anderen sind nicht O.K.“ Dabei stelle ich mir allerdings den Zusammenhang eines *Aufbäumers* mit dieser Grundeinstellung nicht unbedingt kausal vor, sondern als eine gleichsinnige Entscheidung.

Ich nehme an, daß auch manche anderen Transaktions-Analytiker Erfahrungen gemacht haben, die durch solche Zusammenhänge verständlich werden. Im übrigen veranschaulichen diese treffend, daß nicht die Grundbotschaft allein maßgebend ist, wie der Betreffende später erleben und sich verhalten wird, sondern auch seine Reaktion auf diese, eben: seine Entscheidung.

Es stellt sich die Frage, ob auch ein *Aufbäumer* gegenüber anderen destruktiven Grundbotschaften denkbar ist. In der Tat ist das der Fall: In bezug auf die Grundbotschaft „Sei nicht!“ ist das meines Wissens allgemein bekannt. Wer unter dem Eindruck dieser Botschaft steht, mag sich überflüssig in dieser Welt vorkommen und dies auch in seinem Erleben und Verhalten zum Ausdruck bringen, im äußersten Fall durch Suizidideen oder sogar Suizid, vielleicht auch, indem dieser nur solange aufgehalten wird, als ein Antreiber wie „Sei immer liebenswürdig!“ die Überzeugung, keine Daseinsberechtigung zu haben, mühsam überdeckt. Auch gegen diese Grundbotschaft ist ein Aufbäumer möglich und durch eine meines Erachtens bereits allgemein bekannte Erfahrung beglaubigt, soll doch ein lebensgefährlicher Beruf oder eine lebensgefährliche Liebhaberei häufig Ausdruck dieser Botschaft sein. Nach meiner Erfahrung verhält es sich nun im allgemeinen nicht so, daß ein Autorenfahrer oder ein Bergkletterer eigentlich seinen Tod sucht. Es wäre ja nicht schwierig, in diesem Zusammenhang einen solchen in Szene zu setzen. Vielmehr will der beweisen, daß er „wieder einmal davongekommen ist“, und genießt dieses Triumphgefühl, wenn er unbeschadet ein Rennen überstanden oder einen Gipfel erklimmen hat. Es handelt sich offensichtlich um einen Aufbäumer: „Ich will mir, den anderen – vor allem meinen Eltern – beweisen, daß ich nicht umzubringen bin!“

Wie mag ein solcher Aufbäumer sich bei einer Frau auswirken, welche eindrucksvoll die Botschaft vermittelt bekommen hat: „Sei kein Mädchen!“? Aus fast alltäglicher Erfahrung wissen wir, daß ein solches Mädchen, wenn es nicht resigniert und, nicht mit Unrecht, sozusagen die Botschaft „Sei nicht!“ daraus „macht“, sich mit Vorliebe mit Buben herumtreibt und sich bubenhaft benehmen wird und später die Männer mit Vorliebe als Brüder, Kumpanen oder Rivalen betrachtet. Bäumt es sich aber gegen diese Botschaft auf, wird es sich gezwungen sehen, fortlaufend zu beweisen, wie mädchenhaft oder wie weiblich oder wie fraulich (der Akzent liegt bei allen diesen Worten wieder etwas anders) es ist und ihm ebenfalls mögliche, als männlich angesehene Erlebens- und Verhaltensweisen ungelebt lassen.

Derartige Überlegungen, durch psychotherapeutische Erfahrungen untermauert, lassen sich auf vermutlich alle destruktiven

Grundbotschaften ausdehnen. Wem z. B. durch die Eltern oder durch unpersönliche Schlüsselerlebnisse die Botschaft „Sei nicht gesund!“ eingeprägt worden ist, kann entweder krankheitsanfällig bleiben oder, besonders wenn er Zuwendung sucht, häufig erkranken, aber er kann sich auch eben gerade besonders gesund und robust geben, sich gleichsam weigern, krank zu werden oder doch als krank zu gelten, sogar wenn er es tatsächlich ist. Ich habe Menschen erlebt mit einem entsprechenden Aufbäuer gegen die Botschaft „Sei nicht normal!“, die jede „Grübelelei“ über innere seelische Vorgänge weit von sich wiesen und als krankhaft betrachteten und entsprechend häufig ausgesprochen psychologiefeindlich waren und behaupteten, nie Probleme zu haben. Ich habe Menschen erlebt, die sich gegen die Botschaft „Hab keine Gefühle!“ aufbäumten und sich darin nicht genügen konnten, bei allen möglichen Gelegenheiten heftige Gefühle zu zeigen. Ich habe Menschen erlebt, die von der Botschaft „Gehör nicht dazu!“ beeinflusst waren und überall mitmachten. Ich habe Menschen erlebt, die von der Botschaft „Komm niemandem nah!“ beeindruckt waren und sich immer beweisen mußten, wie nahe sie andern kommen könnten und wie sehr sie Nähe schätzten. Ich könnte mir gut vorstellen, daß es „Denker“ gibt, die ihre philosophische Begabung einem „Denk nicht!“ verdanken. In allen diesen Fällen ist mir immer das Übertriebene, Betonte, Zwanghafte der entsprechenden Erlebens- und Verhaltensweise aufgefallen, manchmal sogar beinahe so etwas wie ein Leiden daran. In „schwachen Stunden“ außerhalb einer Behandlung können solche Menschen die ursprüngliche Grundbotschaft, gegen die sie sich auflehnen, unformulierbar erahnen, und in besinnlichen Augenblicken innerhalb einer Behandlung werden sie sie als Aha-Erlebnis realisieren!

Für eine Behandlung ist es sehr wichtig, an solche Zusammenhänge zu denken. Wer sich auffallend wichtig nimmt, braucht nämlich nicht unbedingt die Erlaubnis „Du darfst bescheiden sein!“ oder „Du darfst wie die anderen sein!“, sondern möglicherweise die Erlaubnis „Du bist wichtig!“ oder, von seinem eigenen wohlwollenden Eltern-Ich seinem Kind-Ich gegenüber zum Ausdruck gebracht: „Du bist *mir* wichtig!“ Wer sich so normal vor kommt, daß er, z.B. in Selbsterfahrungsgruppen, mit Verachtung auf jene herabsieht, die Probleme haben, braucht vielleicht die Erlaubnis „Du darfst normal sein!“. Wer mit Neuentscheidungen arbeitet, ist aufgefordert, daran zu denken, daß seine Patienten möglicherweise in ihrer Kindheit sich von Botschaften beeindrucken ließen, gegen die sie sich durch ihr Erleben und Verhalten aufbauen, und nicht von solchen, denen sie sich bedingungslos zu gehorchen entschieden. Es zeigt dies einmal mehr, daß eine Hilfe, „so

zu werden, wie man unter den günstigsten Umständen hätte werden können“ (Freud 1916/17, S. 4521, eine gründliche Kenntnis des inneren Werdegangs einer Persönlichkeit voraussetzt, um nicht schwere Fehler zu begehen!

Im psychoanalytischen Modell handelt es sich beim Aufbäuer um den Abwehrmechanismus der Reaktionsbildung, im individualpsychologischen Modell um die Überkompensation einer als existentiell empfundenen Minderwertigkeit. Auch im Zusammenhang mit dem Begriff des Aufbäuers zeigt sich also, wie glücklich das transaktions-analytische Modell Gedankengänge und Erfahrungen der Psychoanalyse und der Individualpsychologie, um deren Synthese sich viele Psychotherapeuten immer wieder bemüht haben, miteinander verbindet.

Es liegt nahe, statt von einem Aufbäuer von einem Antiskript zu sprechen. Wo *Berne* unter Antiskript aber nicht eine elterliche Vorschrift (s. 1973, S. 216; 1983, S. 256) versteht und nicht einen Bannbrecher oder ein Erlösungsrezept (s. 1973, S. 49, 108 f.; 1983, S. 69, 136), versteht er darunter offensichtlich ein Verhalten, das den erzieherischen elterlichen Anweisungen oder Vorschriften (prescriptions, directives) aus ihrem Eltern-Ich widerspricht (s. 1973, S. 133, 442; 1983, S. 165 f., 504) und nicht den destruktiven Grundbotschaften. In diesem Sinn ist das Antiskript Ausdruck des rebellischen Kind-Ichs. Ein Aufbäuer, wie ich ihn definiert habe, liegt gleichsam tiefer. Er ist Ausdruck einer echten Abwehr im psychoanalytischen Sinn.

Leonhard Schlegel, Dr. med., ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychoanalytiker und Gruppenpsychotherapeut. Er war schon immer Interessiert an vergleichender Tiefenpsychologie (Grundriß der Tiefenpsychologie in 5 Bänden, Uni-Tbch., wovon der 5. Band der TA gewidmet und gerade in dritter Auflage erschienen ist). Seit 12 Jahren vorwiegend transaktionsanalytisch arbeitend. 101-Instruktor der ITAA. Ehrenmitglied der DGTA.

Zusammenfassung

Der Autor macht auf Grund seiner psychotherapeutischen Erfahrungen verständlich, daß eine destruktive Grundbotschaft (auch: Einschärfung) nicht nur dadurch zur Wirkung kommen kann, daß der Betreffende sich ihr unterzieht, sondern daß er sich auch dagegen aufbauen kann und zwanghaft zu beweisen sucht, daß sie auf ihn nicht zutrifft. Daraus ergeben sich wichtige Folgerungen auch für die Behandlung.

Summary

On the basis of his psychotherapeutical experiences the author makes clear that a destructive basic message (or: injunction) is not only effective in the way that the person subjugates to it, but that he/she can also rebel against it, obsessively trying to

prove that it doesn't apply to him/her. From this result important conclusions concerning the therapy, too.

Literatur

- Berne, E.*, What do you say after you say hello? New York: Bantam Books, 1973; dt.: Was sagen Sie, nachdem Sie „Guten Tag“ gesagt haben? Frankfurt a.M.: Fischer TB, 1983
- Freud, S.*, Vorlesungen zur Einführung in *die Psychoanalyse*. 1916/17. In: *Freud, S.*, Gesammelte Werke. Bd. XI. Frankfurt/Main: S. Fischer 1947
- Goulding, M. & R.*, Changing Scripts through Redecision Therapy. New York: Brunner/Mazel, 1979; dt.: Neuentscheidung. Stuttgart: Klett-Cotta, 1981
- Holloway, W.H.*, Rackets – An Updates View. 1973. In: *Holloway M.H. & Holloway W.H.*, The Monograph Series. Medina (Ohio). o.D., 27-33
- Holloway, W.H.*, Transactional Analysis: An Integrative View. In: *Barnes, G. et al.*, Transactional Analysis After Eric Berne. New York, Hagerstown, San Francisco, London, Harpers College Press, 1977,169-221; dt.: Transaktionsanalyse: Eine integrative Sicht. In: Barnes, G. et al., Transaktionsanalyse seit Eric Berne. Band 2: Was werde ich morgen tun? Berlin: Institut für Kommunikationstherapie, 1980,18-90
- Schlegel, L.*, Transaktionale Analyse, 3., völlig neu überarbeitete und erweiterte Auflage. Tübingen: Francke, 1988

(Übersetzungen des Autors aus den Originalausgaben)

Anschrift des Autors:
Dr. Leonhard Schlegel
Merkurstr. 56
CH-8032 Zurich