

Dem Verhalten auf den Grund gehen

Transaktionsanalyse Jeder Mensch lässt sich in seinem Verhalten von früheren und aktuellen Erfahrungen leiten. Dabei beeinflussen das Eltern-Ich, das Erwachsenen-Ich und das Kind-Ich die Art und Weise, wie wir reagieren. Um diese Verhaltensweisen zu untersuchen, können Ergotherapeuten die Transaktionsanalyse nutzen. Sie hilft dabei, das Handeln einer Person nachzuvollziehen und Veränderungen anzustoßen.

werden Informationen zur Umwelt angehängt. Interessant daran ist, dass frühere Ich-Zustände wieder mit Energie besetzt werden können und man, ausgelöst durch einen entsprechenden Reiz, das Erlebte in Erinnerung rufen oder wiederbeleben kann.

Der US-amerikanische Psychiater und Psychotherapeut Eric Berne entwickelte Mitte des 20. Jahrhunderts das Ich-Zustands-Modell. Dabei handelt es sich um ein Persönlichkeitsmodell, das auch für Ergotherapeuten hilfreich ist, die mit psychisch erkrankten Menschen arbeiten. Nach Berne sind Ich-Zustände „kohärente Gedanken- und Gefühlssysteme, die durch entsprechende Verhaltensmuster zum Ausdruck gebracht werden“ [1]. Er entdeckte, dass die Ich-Zustände einer Person zeitlich und kontextbezogen zugeordnet sind, also Namen und Adresse haben. Im Klientenbeispiel der 31-jährigen Frau Meyer zeigen sich Ich-Zustände aus verschiedenen Lebensaltern und Situationen. Diese sind in ihrer Mimik und Gestik zu beobachten sowie in der Wortwahl und Stimmhöhe zu hören, wenn sie von verschiedenen Zeitabschnitten und Bereichen ihres Lebens spricht. Sie ist zum Beispiel freudig erregt, wenn sie von ihrem Studium erzählt, das ihr damals viel Freude bereitet hat. Berne erforschte, wie diese wechselnden Ich-Zustände die Kommunikation beeinflussen, und bezeichnete das, was Menschen verbal und nonverbal austauschen, als Transaktion. Deshalb nannte er seine Therapiemethode auch „Transaktionsanalyse“, die heute viele Professionen nutzen [2, 3].

→ Frau Meyer ist 31 Jahre alt und hat bis vor kurzem als Projektmanagerin in einer großen Firma gearbeitet. Diese „geniale Stelle“ habe sie direkt nach ihrem „super Studium“ bekommen. Sie sei damals „total glücklich“ gewesen, berichtet sie ihrer Ergotherapeutin im Erstgespräch. Dabei leuchten ihre Augen, sie lächelt vergnügt und rutscht wie ein begeisterter Teenager auf dem Stuhl hin und her. Sie erzählt, wie erfolgreich sie drei Jahre lang gearbeitet und auch „schwierige Prozesse gerockt“ habe. Auf die Therapeutin wirkt sie kämpferisch und mit zielgerichtetem Blick.

Als sie vom „zufriedenen“ Chef und ihren „wunderbaren Kollegen“ berichtet, ist zu beobachten, wie Frau Meyer den Blick senkt und dabei traurig und verzweifelt wirkt. Sie sitzt zusammengesunken mit hängenden Schultern da, wie ein unsicheres kleines Mädchen. Dann erzählt die Klientin von „ihrem Totalausfall“, wie sie ihre Erschöpfungsdepression nennt.

Ich-Zustände aus früheren Erlebnissen

→ Die verschiedenen Verhaltensweisen, die ein Mensch zeigt, können der Ausdruck sogenannter Ich-Zustände sein. Damit sind Erlebniseinheiten von Fühlen, Denken und Handeln gemeint, die sich in einer spezifischen Situation gebildet haben. In jedem Moment speichert das Gehirn, was man fühlt, denkt und tut, als neuen Ich-Zustand ab. Ebenso

Frühere

Ich-Zustände können durch Reize wiederbelebt werden.

Das Struktur-Modell → Eric Berne legte zwei praxisorientierte Ich-Zustands-Modelle fest: das Struktur-Modell und das Funktions-Modell [4]. Ausgehend vom Verständnis der menschlichen Psyche als ein sich selbst organisierendes System, beschreibt das Struktur-Modell die innere psychische Struktur mit Subsystemen der Ich-Zustände [5]. Sie heißen Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich und Kind-Ich (👁️ ABB. 1). Das Eltern-Ich kann man sich wie einen Container vorstellen, in dem alle wichtigen Bezugspersonen eines Menschen abgespeichert

sind. Das sind zum Beispiel die Eltern, ältere Geschwister, Lehrer oder andere Vorbilder. Diese Abbilder beinhalten die Fühl-, Denk- und Verhaltensweisen dieser Personen in der damaligen Situation. Darüber hinaus sind im Eltern-Ich auch gesellschaftliche Normen, Werte und Verhaltensregeln gespeichert.

Das Kind-Ich kann man sich ebenfalls wie einen großen Container vorstellen, in dem alle Erfahrungen abgespeichert sind, die man selbst als Kind gemacht hat. Das können Bindungserfahrungen mit Mutter und Vater sein, Erinnerungen an das Entdecken der Welt und auch schmerzhaft erlebte Erfahrungen wie aufgeschlagene Knie beim missglückten Fahrradfahren.

Zwischen dem Eltern-Ich und dem Kind-Ich liegt das Erwachsenen-Ich. Es ist das „Hier-und-Jetzt“-Bewusstsein. Man kann es sich wie eine Schaltzentrale vorstellen, in der alle aktuellen Informationen aus der Umwelt und dem eigenen Körper verarbeitet werden. Im Erwachsenen-Ich wird in jeder Situation überprüft, ob es Vorbilder gibt oder was die verinnerlichteten Eltern dazu zu sagen haben. Außerdem gleicht man dort ab, welche Erfahrungen es gibt, die für die Lösung des aktuellen Problems hilfreich sein könnten. Haben sich neue Ich-Zustände gebildet, dann werden diese nach kurzer Zeit im Kind-Ich oder im Eltern-Ich abgespeichert.

Sich über intrapsychische Prozesse bewusst sein → Vermutlich kennen viele Ergotherapeuten die folgende Situation: Beim Durchführen eines Assessments fühlt sich ein Klient ausgefragt und reagiert abwehrend. Der Prozess ist mühsam bis ergebnislos. Häufig ist es auch so, dass die Betätigungsanalyse noch funktioniert hat und auch die SMART-Ziele formuliert sind, die Umsetzung des Behandlungsplans hingegen problematisch ist. Ein Grund dafür könnte sein, dass nicht alle Ich-Zustände der Person der geplanten Veränderung zugestimmt haben und ein unbewusster Teil sabotierend agiert. Insofern ist es wichtig, dass sich der Klient seiner intrapsychischen Prozesse bei der Veränderung seines Betätigungsverhaltens bewusst ist.

Im Beispiel von Frau Meyer nutzt die Ergotherapeutin das Wissen über die Ich-Zustände, um der Klientin eine nachhaltige Veränderung ihres Arbeitsverhaltens zu ermöglichen. Aus Erfahrung weiß sie, dass es nicht zielführend ist, wenn sie Frau Meyers Wunsch nachkommt: „Machen Sie mich fit, damit ich wieder arbeiten kann.“ Es schwingt eine unrealistische Hoffnung mit, dass die Ergotherapeutin sie „reparieren“

könne. Der klientenzentrierte Ansatz erfordert, dass Frau Meyer sich ihres Denkens, Fühlens und Handelns bewusst ist und die Zusammenhänge erkennt. Um das Erwachsenen-Ich ihrer Klientin zu stimulieren, wendet die Ergotherapeutin transaktionale Gesprächstechniken nach Berne an, wie Befragung, Spezifizierung und Erklärung, auf Grundlage der beobachteten Ich-Zustände [6].

Das Funktions-Modell → Mit dem Funktions-Modell nach Berne kann man das beobachtbare Verhalten eines Menschen beschreiben. Darunter fallen das Erscheinungsbild der Ich-Zustände und das typische Rollenverhalten, das jemand zeigt [2].

Der obere Teil des Funktions-Modells bildet das Eltern-Ich, das sich in das fürsorgliche Eltern-Ich und in das kritische Eltern-Ich aufteilt (☞ ABB. 2). Man empfindet jemanden als „elterlich“, wenn diese Person Regeln aufstellt, Vorschriften macht oder auf deren Einhaltung drängt, belehrend auftritt und andere von oben herab behandelt. Verallgemeinerungen in Aussagen, die jemand aus dem Eltern-Ich heraus tätigt, sind zum Beispiel „man“, „muss“ oder „nie“.

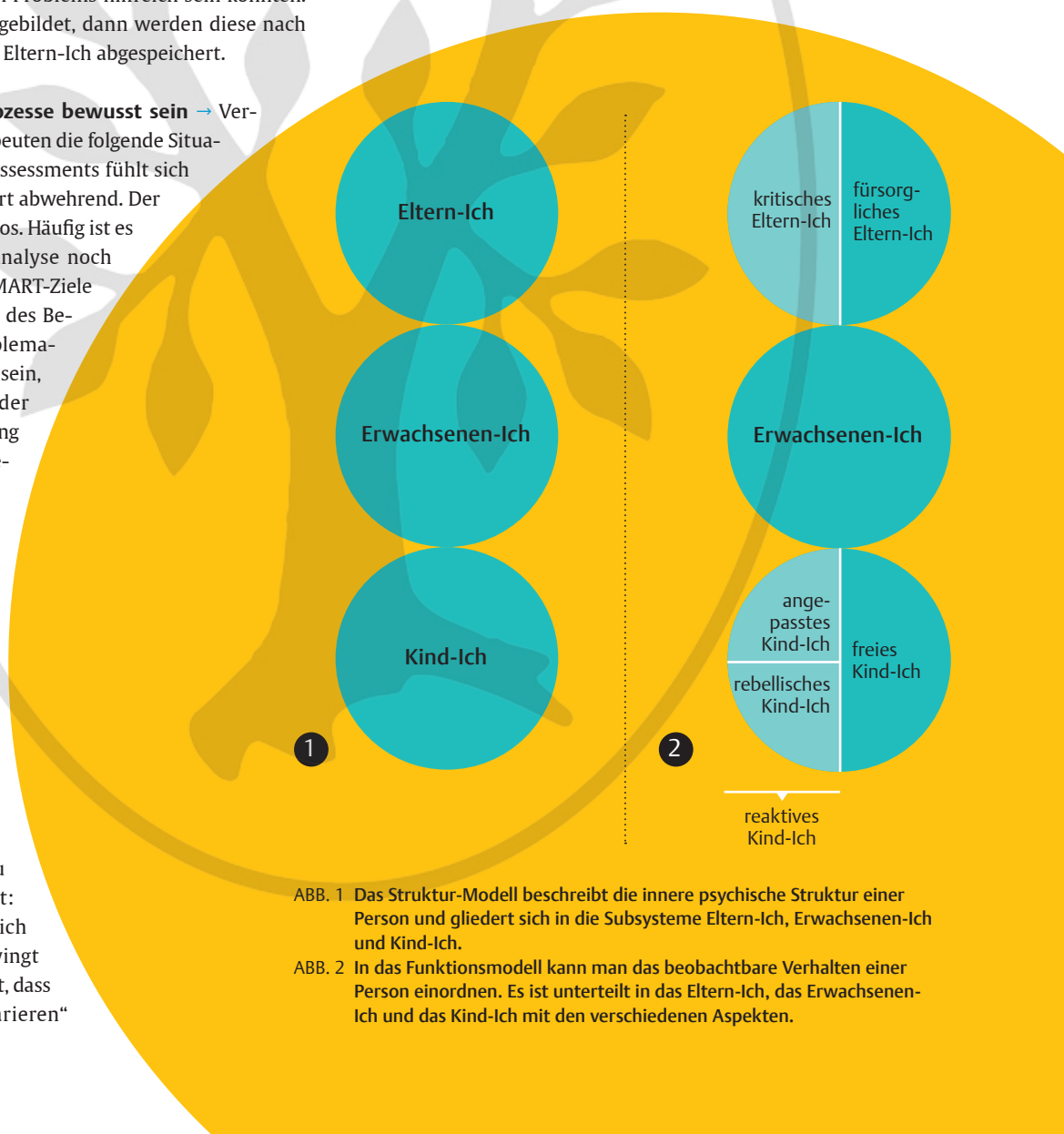


ABB. 1 Das Struktur-Modell beschreibt die innere psychische Struktur einer Person und gliedert sich in die Subsysteme Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich und Kind-Ich.

ABB. 2 In das Funktionsmodell kann man das beobachtbare Verhalten einer Person einordnen. Es ist unterteilt in das Eltern-Ich, das Erwachsenen-Ich und das Kind-Ich mit den verschiedenen Aspekten.

Fürsorgliches oder kritisches Eltern-Ich →

Fürsorglich-elterlich wirkt jemand, wenn diese Person mit besorgtem Blick schaut und sagt: „Ich weiß nicht, ob du das schon kannst“, einem über den Kopf tätschelt und seufzt oder ermutigend auf die Schulter klopft: „Du schaffst das schon!“ Fürsorglich handelt derjenige, der für den anderen denkt, ihn schützt oder versorgt und Dinge sagt wie: „Du musst immer daran denken, dass ...“, oder „Wenn ich du wäre, würde ich mir einen warmen Pullover einpacken“.

Hinweise darauf, dass eine Person eine kritisch-elterliche Haltung eingenommen hat, sind zum Beispiel eine in Falten gelegte Stirn, ein ausgestreckter Zeigefinger, hochgezogene Augenbrauen oder gespitzte Lippen. Außerdem äußert die Person Ratschläge und wertende Urteile über andere Menschen, die sie automatisch und ohne nachzudenken ausspricht: „Wie oft habe ich dir schon gesagt, dass ...“, oder „Was fällt dir ein!“. Oder sie äußert sich unreflektiert und klischeehaft mit Vorurteilen, beispielsweise: „Den Politikern sind wir egal!“ oder „In der psychiatrischen Tagesstätte wird nur Kaffee getrunken und geraucht“.

Freies, angepasstes und rebellisches Kind-Ich → Der untere Teil des Funktions-Modells ist das Kind-Ich. Es besteht aus dem freien Kind-Ich und dem reaktiven Kind-Ich, das wiederum in das angepasste und das rebellische Kind-Ich gegliedert ist (☞ ABB. 2, S. 43).

Wenn sich jemand lebendig, neugierig die Welt erforschend, herzlich lachend, glücklich strahlend oder absichtslos spielend mit Worten wie „toll“, „geil“ oder „super“ präsentiert, zeigt diese Person freies Kind-Ich-Verhalten. Genauso wie man es bei einem Kind beobachten könnte, kann sich diese Person aber auch überangepasst, ängstlich, hilflos, nägelkauend, achselzuckend, bettelnd, traurig und weinerlich verhalten. Dann befindet sich die Person im angepassten Kind-Ich. Im Gegensatz dazu zählen Gefühlsäußerungen wie Zunge rausstrecken, schmallen, rollende Augen, Wutanfälle, bockig verschränkte Arme und Äußerungen wie „Ist mir doch egal“, „Weiß nicht“ oder „Ich hab keinen Bock!“ zum rebellischen Kind-Ich. Beide reaktiven Ich-Haltungen, sowohl angepasst als auch rebellisch, sind unfrei. Deshalb unterscheiden sie sich vom spontanen, intrinsisch motivierten „Aus-sich-Herausgehen“ des freien Kind-Ichs.

Besonnenes Erwachsenen-Ich → Das Erwachsenen-Ich ist im mittleren Kreis des Funktions-Modells platziert (☞ ABB. 2, S. 43). Als erwachsen erleben wir eine Person, wenn sie sich erst nach gründlichem Nachdenken besonnen äußert. Das wirkt fair und ausgewogen, auch getroffene Wertungen sind reflektiert und enthalten eine innere Logik. Im Gegensatz zu den anderen Ich-Zuständen ist hier weniger Gefühlsregung zu beobachten – das Erwachsenen-Ich wirkt nüchtern. Die Person sitzt aufrecht, aber entspannt, mit auf den Gesprächspartner gerichtetem und interessiertem Blick und



ABB. 3 Mithilfe einer Collage kann die Klientin ausdrücken, welche intrapsychischen Konflikte in ihr herrschen.

aufmerksam zuhörend. Die Sprache enthält vorrangig Wörter zur Informationsfindung: was, wer, wie, auf welche Weise, warum, wo.

Ziele formulieren → Im Fallbeispiel von Frau Meyer nutzt die Ergotherapeutin das Canadian Occupational Performance Measure (COPM), um die Probleme in der Betätigungsausführung ihrer Klientin zu analysieren. Außerdem verwendet sie das Struktur- und Funktions-Modell der Ich-Zustände. Frau Meyer gibt drei Betätigungsanliegen an, an denen sie vorrangig arbeiten will:

- Es fällt ihr schwer, bei ihrer Arbeit Aufgaben zu delegieren.
- Sie kann derzeit ihrer beruflichen Tätigkeit nicht so nachgehen, wie sie es sich wünscht.
- Sie weiß nicht, wie sie in der Freizeit entspannen kann.

Der Klientin ist es am wichtigsten, zunächst das erste Anliegen anzugehen, weil sie denkt, dass „alles allein schaffen zu wollen zum Burnout führt“. Beim Formulieren eines passenden Therapieziels wirkt ihr Körper plötzlich wie erstarrt, ihre Hände zittern leicht und sie schaut ängstlich drein. Die Ergotherapeutin vermutet einen intrapsychischen Konflikt zwischen Eltern- und Kind-Ich. Deshalb fragt sie offen nach, fasst zusammen und regt dadurch Frau Meyer an, ihr Erwachsenen-Ich zum Reflektieren zu nutzen [6].

Frau Meyer (M): „Ich sollte das schaffen. Die anderen schaffen ja auch ihre Aufgaben.“

Ergotherapeutin (E): „Ich höre, wie überzeugt Sie davon sind, dass Sie es schaffen sollten.“

M: „Ja, ich muss es alleine schaffen!“

E: „Ich habe aber den Eindruck, dass da noch etwas anderes ist?“

M: „Ich schaffe es gerade nicht ... Ich habe versagt.“

E: „Das hört sich an, als gäbe es in Ihnen zwei Kräfte. Ein Teil sagt: ‚Du musst es alleine schaffen‘, und der andere: ‚Ich schaffe es gerade nicht‘, mit dem Gefühl, versagt zu haben.“

M: „Ja, genau. Wenn ich es nicht alleine schaffe, dann habe ich versagt. Das fühlt sich so ätzend an!“

E: „Ich verstehe, dass Sie darüber wütend sind. Offenbar ist es wichtig, dass Sie verstehen, weshalb es Ihnen so schwerfällt, Aufgaben zu delegieren.“

M: „Ja, ich will herausfinden, was mich hindert, Aufgaben zu delegieren. So kann ich nicht weitermachen!“

E: „Ist das Ihr Ziel, an dem Sie arbeiten wollen?“

M: „Genau. Ich will herausfinden, was mich daran hindert, Aufgaben zu delegieren.“

Zu Beginn des Dialogs ist Frau Meyers Kind-Ich aktiv.

Es ist vom Eltern-Ich beeinflusst und will dem Anspruch, „alles schaffen zu müssen“, gerecht werden. Das gelingt krankheitsbedingt nicht, weshalb die kindliche Überzeugung „Wenn ich es nicht alleine schaffe, dann habe ich versagt!“, die Klientin in existenzielle Nöte bringt. Ein anderer Kind-Ich-Zustand meldet sich wütend. Diese Veränderungsenergie nutzt die Ergotherapeutin durch Benennen des Gefühls, gekoppelt an eine Erklärung (transaktionale Gesprächstechnik) [6]. Frau Meyer schaltet dann ihr Erwachsenen-Ich ein und denkt realitätsangemessen. Das ist Voraussetzung für den weiteren therapeutischen Prozess.

Konflikte sichtbar machen → Dank des Zielgesprächs mit ihrer Ergotherapeutin wird Frau Meyer bewusst, dass sie zunächst verstehen muss, welcher intrapsychische Konflikt sie daran hindert, ihr Ziel zu erreichen, bevor sie daran arbeiten kann. Die Ergotherapeutin schlägt ihr vor, sich die verschiedenen Ich-Anteile vor Augen zu führen, zum Beispiel durch Zeichnen, Formen in Ton oder als Collage. Die Klientin entscheidet sich für die Collage, schneidet Fotos und Texte aus und erzählt währenddessen, wie sie aufgewachsen ist und wie wichtig Erfolg in der Schule für sie war (☞ ABB. 3). Dabei wird ihr bewusst, dass der Anspruch, immer alles allein schaffen zu müssen, von ihrem Vater stammt. Er war selbstständiger Sattlermeister, „der immer alles hinbekam“ und pausenlos arbeitete. Schon als kleines Mädchen wollte sie so erfolgreich sein wie er.

Eigene Strategien entwickeln → Durch die Ergotherapie hat Frau Meyer verstanden, dass es an der Zeit ist, nicht mehr dem Konzept ihres Vaters nachzueifern. Heute kann sie eigene, an ihre derzeitige Situation angemessene Strategien der Arbeitsbewältigung entwickeln und erproben. Mit der Kenntnis über den zuvor unbewussten Dialog zwischen ihrem Eltern-Ich und dem Kind-Ich kann sie nun aus ihrem Erwachsenen-Ich heraus situationsangemessene Entscheidungen

treffen. Die Klientin formuliert ihr nächstes Ziel für die Ergotherapie: „Ich werde ab sofort pro Tag eine Aufgabe mit klar formulierten Parametern an meine Kollegen delegieren. Dies mache ich sechs Wochen lang und reflektiere die Erfahrungen wöchentlich in der Ergotherapie.“

Ein weiteres Ziel hat sich durch die Collagenarbeit mit der Ergotherapeutin ergeben, welches Frau Meyer in der Psychotherapie bearbeiten will: „Ich will die Überzeugung, dass ich nur okay bin, wenn ich wie mein Vater alles allein schaffe, verabschieden.“ Die Collage nimmt sie zu ihrem Psychotherapeuten mit, der die praktische Zuarbeit der Ergotherapie sehr schätzt. Frau Meyer erlebt die aufeinander abgestimmten Therapien als sehr unterstützend und freut sich, dass es ihr zunehmend besser geht.

Der innere Dialog → Innere Dialoge zwischen Eltern-Ich und Kind-Ich kommen bei allen Menschen vor und sind vollkommen normal. Manchmal werden sie durch Selbstgespräche bewusst. Es kann zum Beispiel sein, dass sich das Kind-Ich vor Haushaltsaufgaben oder anderen unangenehmen Arbeiten drücken möchte. Dann meldet sich innerlich eine Elternperson, die mahnt: „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!“ Das Kind-Ich stellt sich taub oder beschäftigt sich mit etwas anderem, wie man es früher als Kind getan hat.

Erst

wenn alle Ich-Zustände einer Person eine anstehende Veränderung akzeptieren, kann nachhaltiger Wandel im Verhalten geschehen.

Nachhaltige Verhaltensveränderungen → Entscheidet sich eine Person für eine Veränderung, wird diese nur realistisch und standfest sein, wenn das Erwachsenen-Ich den Ängsten und Wünschen des Kind-Ich lauscht, dann die Mahnungen und Empfehlungen des Eltern-Ichs hört, die Hier-und-Jetzt-Wirklichkeit auf objektive Gegebenheiten prüft und schließlich aus alledem die Entscheidung trifft [2]. Deshalb ist es wichtig, dass Ergotherapeuten ihre Klienten nicht zu gut gemeinten Anpassungslösungen hinleiten. Besser ist es, sie dazu zu befähigen, unter Führung ihres Erwachsenen-Ich dem „inneren Team“ aus Ich-Zuständen zuzuhören, abzuwägen und den vollständigen Entscheidungsprozess umsetzen zu können. Dadurch erreichen sie ihre Ziele und haben die Kompetenz erworben, auch zukünftig selbstständig Veränderungen in ihrem Betätigungsverhalten zu erreichen.

André Sorge

☛ Literaturverzeichnis

www.thieme-connect.de/products/ergopraxis > „Ausgabe 7-8/19“

✍ Autor



André Sorge ist Ergotherapeut, Transaktionsanalytiker (CTA-P), Skriptdrama-Therapeut nach Pessó, Coach (DGfC) sowie Heilpraktiker (Psychotherapie). In Marburg ist er in eigener Praxis tätig sowie Leiter und Referent im ansässigen PsychErgo Institut.