

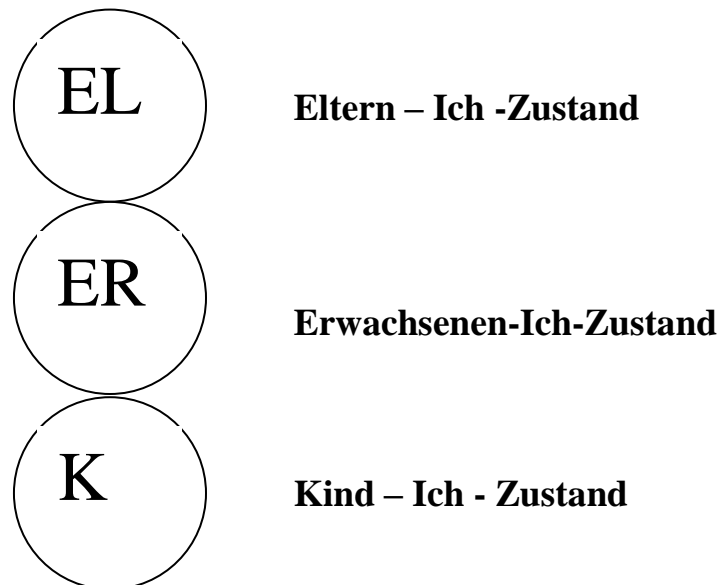
Vorbemerkungen:

Modelle können niemals die ganze Wirklichkeit erfassen oder erklären und können niemals eine Person in der Vollständigkeit ihrer Individualität wiedergeben. Es geht lediglich um Beschreibungsinstrumente, die helfen sollen zu verstehen, warum ein Mensch „Ist wie er ist“ und warum „er so geworden ist“.

I. Ich-Zustände

Berne ordnete die unterschiedlichen Möglichkeiten des Verhaltens, Denkens und Fühlens nach den Gesichtspunkten, ob sie eher elternhaft, erwachsen oder kindhaft ausgeprägt sind.

Die Gesamtheit einer Person wird von ihm mittels eines Modells von drei unterschiedlichen Ich-Zuständen beschrieben.



Berne unterscheidet zwischen der

STRUKTUR = „WAS“ = INHALT

und

FUNKTION = „WIE“ = PROZESS

Daraus entwickelt sich ein Strukturmodell der Ich-Zustände, was zeigt, was in jedem Ich-Zustand enthalten ist und einem Funktionsmodell der Ich-Zustände, was zeigt, wie wir sie einsetzen

A) Das Funktionsmodell der Ich-Zustände

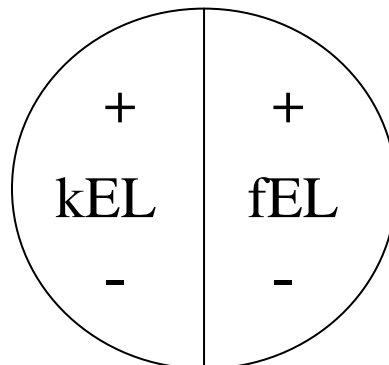
Die einzelnen Ich-Zustände werden hier weiter differenziert.

Kritisches Eltern-Ich (kEL):

konstruktiv (+) : zum Wohl des
Betreffenden Grenzen setzend

normativ, bestimmend, kritisch

destruktiv (-) : abwertend und
entmutigend



Fürsorgliches Eltern-Ich (fEL):

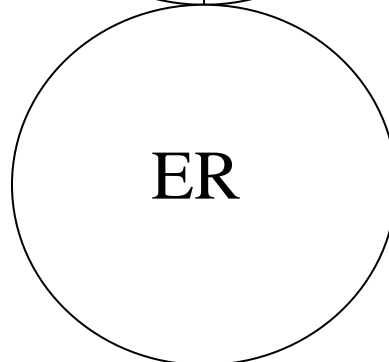
konstruktiv (+) : wohlwollend-
fördernd, ermutigend

wohlwollend, fürsorglich

destruktiv (-) : überfürsorglich und
entmutigend

Erwachsenen Ich (ER):

Sichtbar durch klare beobachtende,
analysierende Verhaltensweisen

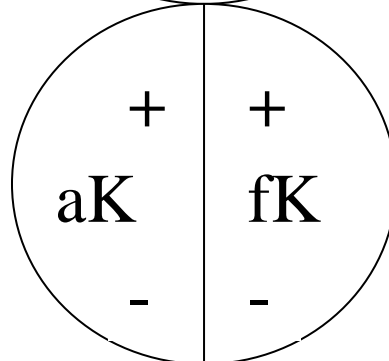


Angepasstes Kind (aK):

konstruktiv (+) : sinnvolle, sozial-
angepasste Verhaltensmuster

abhängiges, reaktives Kind

destruktiv (-) : Überanpassung
oder unangemessene Rebellion,
Trotz und Rachsucht (rebellisches
Kind / rK)



Freies Kind (fK):

konstruktiv (+) : gefühlvolle, lu-
stige Verhaltensweisen

unabhängiges, unbefangenes, na-
türliches Kind

destruktiv (-) : rücksichtslos, ge-
fährdend

1. Das kritische Eltern-Ich (kEL)

Die Eltern geben dem Kind Vorgaben für sein Verhalten, kritisieren und kontrollieren es. Wenn man sich nun selber so verhält, dass man die Eltern in ihrer Rolle nachahmt, sagt man, man sei im kritischen Eltern-Ich. Dieser Ich-Zustand hat immer eine einschränkende Funktion.

a.) Das positiv kritische Eltern-Ich

Zum positiv kritischen Eltern-Ich gehören unsere elterlichen Anweisungen an andere, die echt darauf abzielen, diese zu schützen oder zu fördern, z.B. wenn Grenzen gesetzt werden oder vor Gefahr bewahrt wird.

Beispiel: Ein Arzt zu seinem Patienten: „Schluß mit dem Rauchen, das ist für Sie zu gefährlich.“

b.) Das negativ kritische Eltern-Ich

Es beschreibt elterliche Verhaltensweisen, durch die der Mitmensch niedergemacht, abgewertet wird, von ihm geht eine ablehnende, vorwurfsvolle und hemmende Kraft aus. Eine Person aus diesem Eltern-Ich Zustand zeigt sich als moralisierend, richtend und autoritär.

Beispiel: „Was du machst, ist ja lächerlich.“ „Da haben sie ja schon wieder einen Fehler gemacht.“

2. Das fürsorgliche Eltern-Ich (fEL)

Es gab Zeiten, da haben die Eltern einen umsorgt und betreut. Wenn man bei sich Verhaltensweisen erlebt, die einem die Eltern gezeigt haben, wenn sie einen versorgt und betreut haben, sagt man, man ist im fürsorglichen Eltern-Ich. (auch nährendes Eltern-Ich genannt).

a.) Das positiv fürsorgliche Eltern-Ich

Man sorgt aus einer Einstellung echten Respektes für den Mitmenschen heraus, dem man hilft. Interesse an der angesprochenen Person lässt sich spüren. Insgesamt zeigt sich eine Person aus diesem Persönlichkeitsanteil heraus verstehend, sorgend und gebend.

Beispiel: „Mach’ doch mal Pause.“ „Gönn’ dir was.“ „Du darfst dich ernst nehmen.“

b.) Das negativ fürsorgliche Eltern-Ich

Hilfe wird aus einer Überlegenheitsposition heraus geleistet und würdigt den anderen herab. Sie ermutigt nicht, sondern nimmt dem anderen nur das zu tuende ab und entmutigt damit. Die überbesorgte Mutter, die ihr Kind vor „Liebe“ fast erdrückt, ist ein klassisches Beispiel hierfür.

3. Das angepasste Kind (aK)

Dem sind jene Reaktionsmuster zugeordnet, die sich durch die Auseinandersetzung mit den Anforderungen und den Zuwendungsmustern der Erziehungspersonen entwickelt haben. Als Kind bin ich auf unterschiedliche Weise auf das eingegangen, was die Eltern von mir wollten, wenn ich als Erwachsener jetzt die Verhaltensweisen zeige, die ich als Kind beschlossen hatte, um auf das einzugehen, was meine Eltern von mir erwarteten, dann bin ich im angepassten Kind.

a.) Das positiv angepasste Kind

Als Erwachsene verbringen wir einen großen Teil der Zeit im angepassten Kind. Wir richten uns nach vielen Regeln, die uns sagen wie leben sollen und wie wir in der Welt akzeptiert werden. Wir richten uns oft ohne nachzudenken nach solchen Regeln aus und erreichen damit oft das was wir wollen, in einer für uns und andere angenehmen Art und Weise. Dabei sparen wir viel seelische Energie, denn wir müssen nicht jede Situation von Grund aus neu gestalten. Solche produktiven Verhaltensweisen aus dem angepassten Kind heraus sind positiv zu beschreiben.

b.) Das negativ angepasste Kind

Hier werden Verhaltensweisen aus der Kindheit zugeordnet, die in der Erwachsenenwelt nicht mehr angemessen sind. Wenn jemand in der Kindheit als Angeber heruntergeputzt wurde und bei öffentlichen Auftritten rot wird und zu stottern beginnt, sich selbst sagt.: 'Ich bin kein guter Redner', doch die Situation ihn durchaus fähig zu sprechen erscheinen lässt, weil kaum Risiken zu entdecken sind, dann reagiert er aus dem negativ angepassten Kind heraus.

Die trotzig, rebellische Variante (in der Kindheit Aufmerksamkeit durch Trotz und schmallen erworben, indem ich immer genau das Gegenteil von dem tat was von mir erwartet wurde) kann einen Menschen dazu bewegen aus lauter Rebellion heraus die eigenen Vorteile außer Acht zu lassen.

4.) Das freie Kind (fK)

Es gab in meiner Kindheit Zeiten in denen ich mich völlig frei und unabhängig von elterlichem Druck verhielt. Ich habe mich so aufgeführt, wie ich gerade wollte. Habe geweint, wenn mein Hamster gestorben ist und bin wütend geworden, wenn mich jemand geschubst hat. Im freien Kind-Ich Zustand verhalte ich mich ebenso unzensiert, wie in meinen Kindertagen. Die Verhaltensweisen sind hier spontan, kreativ und energievoll.

a.) Das positive freie Kind

Die Ausprägung dieses Persönlichkeitsanteils zeigt sich in furchtlosem, neugierigem, sinnesfreudigem, zutraulichen und klugem Verhalten, mit dem man das Leben bereichern kann. Es ist also produktiv.

b.) Das negativ freie Kind

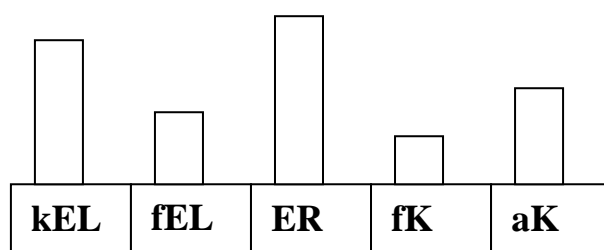
Die Negativausprägung zeigt eine Person rücksichtslos oder gar grausam und gefährdend, wenn ich z.B. auf einer vollen Autobahn ein gefährliches Überholmanöver durchführe, um dabei Nervenkitzel zu erleben.

5.) Das Erwachsenen-Ich (ER)

Es wird nicht weiter unterteilt. Hier werden alle Verhaltensweisen zugeordnet, welche eine Reaktion auf die jeweilige Situation im Hier und Jetzt darstellt und bei der alle Möglichkeiten eingebracht werden, die die betreffende Person überhaupt hat. Menschen verhalten sich hier interessiert, beobachtend und analysierend. Nach Berne gibt es auch erwachsene Gefühle, insofern sie der Realität entsprechen.

6.) Das Egogramm

Will man die Energiebesetzung oder -verteilung in den Ich-Zustände verdeutlichen, so kann man dies in Form einer graphischen Darstellung tun, dem Egogramm.



Entwickelt wurde diese Art der Darstellung von *Jack Dusay*. Eine Unterscheidung in positive und negative Anteile ist von ihm nicht vorgenommen worden, sie kann aber sinnvoll sein.

Konstanzhypothese: Dusay war der Überzeugung, dass die Intensität meines Ich-Zustandes schrumpft, wenn ein anderer zunimmt. Wenn ich einen best. Ich-Zustand fördere, schmälert sich von alleine der andere Anteil, d.h. ich muß mich nicht auf die Vermeidung eines best. Zustandes konzentrieren, sondern auf die Förderung des erwünschten.

7.) Resümee

Alle Ich-Zustände sind sinnvoll und notwendig und bilden zusammen die Gesamtheit der Person. Eine ideale autonome Persönlichkeit könnte ihre psychische Energie je nach den Gegebenheiten flexibel von dem einen Ich-Zustand in den anderen fließen lassen, um ein Problem zu lösen oder ein Bedürfnis zu befriedigen.

Uns normalen Menschen gelingt dies aber nicht immer. Denn in unserer Anpassungsfähigkeit und –notwendigkeit haben wir als Kinder gelernt, bevorzugt jene Verhaltensmuster zu entwickeln und jene Haltungen zu aktivieren, auf die die Menschen in unserer Umwelt mit positiver oder negativer Beachtung, Liebe, Fürsorge oder Schutz reagierten oder durch die wir uns selber schützen konnten. Als Erwachsene aktivieren wir dann in Situationen, die wir als belastend empfinden, in denen wir müde und erschöpft sind oder einfach Zuwendung brauchen, leicht die Inhalte jener Ich-Zustände, mit denen wir früher die Zuwendung anderer Menschen erreichten. Auf diese Weise laden wir andere Menschen dazu ein, sich uns gegenüber gerade so zu verhalten, wie wir unsere Mitmenschen als Kinder erlebt haben. Dabei schränken wir zwar unseren Handlungsspielraum ein, erleben uns jedoch in gewisser Weise als „sicher“.

B) Das Strukturmodell der Ich-Zustände

Was macht neben den Funktionen der Ich-Zustände deren Inhalt aus? Woher weiß ein Erwachsener, wie eine Elternperson oder wie ein Kind sich verhält und erlebt?

Jeder Mensch hat in seinem Gedächtnis eine riesige Zahl von Erfahrungen gespeichert, die sich auf Gedanken, Verhaltensweisen und Gefühle beziehen.

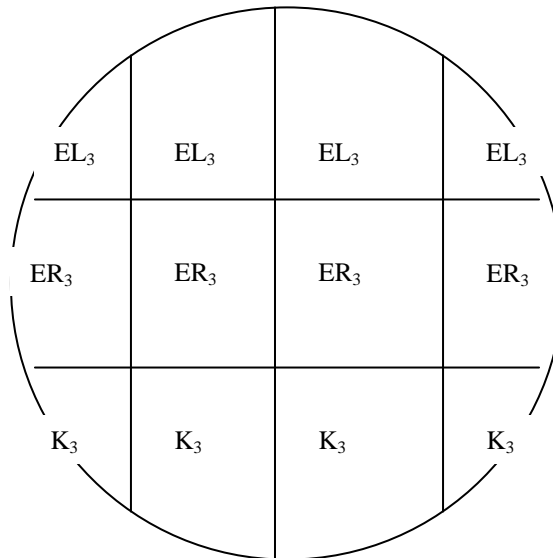
Im strukturellen Modell zweiter Ordnung werden solche Erinnerungen klassifiziert im Rahmen der Ich-Zustände und sind nicht zu verwechseln mit dem Funktionsmodell.

Das Strukturmodell stellt so etwas wie eine Art Ablagesystem dar. Der TA'ler bedient sich dieses Systems, um die Spuren von Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen, auf die er im Gedächtnis eines Menschen stößt, so „abzulegen“, dass er damit seine Persönlichkeit anhand der strukturellen Analyse besser verstehen kann.

Die einzelnen Ich-Zustände werden hier im Unterschied zum Funktionsmodell mit tiefstehenden Zahlen bezeichnet, z.B. EL₂.

Die verinnerlichteten Eltern(-figuren), von denen jede wiederum ihr eigenes EL, ER und K hat. Wer dort gespeichert wird und wie viele Personen, ist von Mensch zu Mensch verschieden.

**Eltern-Ich
(EL₂)**

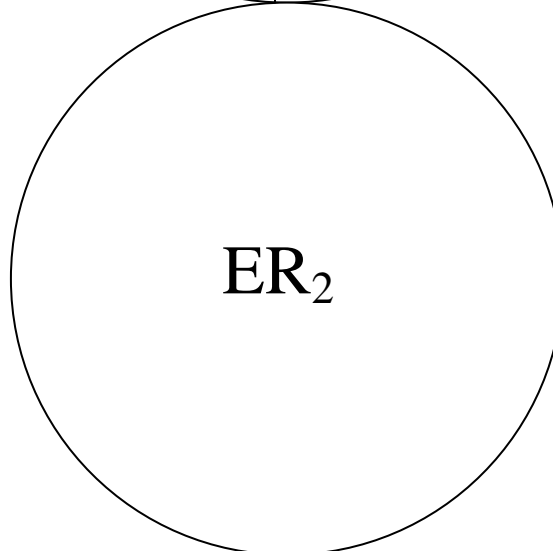


EL2: Elterliche Normen, denen mein Vater oder meine Mutter gehorchten oder gegen die sie rebellierten

ER2: Die Art, wie sich mein V. und meine Mutter sachlich mit der Realität auseinandersetzen

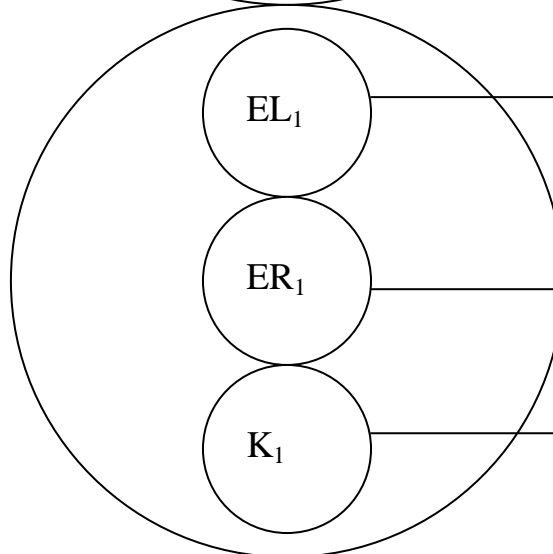
K2: Zustand in dem meine Eltern waren, wenn sie rein emotional reagierten, z.B. trotzten, weinten, Spaß hatten

**Erwachsenen-Ich
(ER₂)**



Das Erwachsenen-Ich wird nicht weiter unterteilt.

**Kind-Ich
(K₂)**



Eltern-Ich im Kind
(„Die magische Elternfigur“)

Erwachsenen-Ich im Kind
(„Der kleine Professor“)

Das Kind im Kind-Ich
(„Das somatische Kind“)