

Ich – Du  
„Schublade auf – Schublade zu“

Workshop

TA-Kongress in Lindau

# Bezugsrahmen

## Bezugsrahmen

In die Transaktionsanalyse eingeführt wurde das Wort durch J. Schiff und ihre Mitarbeiter. Ich habe aber seine Bedeutung im Folgenden von mir aus präzisiert. In der akademischen Psychologie wird im Allgemeinen unter *Bezugsrahmen* – im deutschen Sprachbereich häufiger als *Bezugssystem* bezeichnet – der nicht eigens bedachte Maßstab verstanden, der meinem Urteil zugrunde liegt, wenn ich etwas als groß oder klein, nah oder fern, hässlich oder schön, gut oder böse usw. einschätze. Ich verstehe hier unter *Bezugsrahmen* »die Realität, in der jemand lebt«.

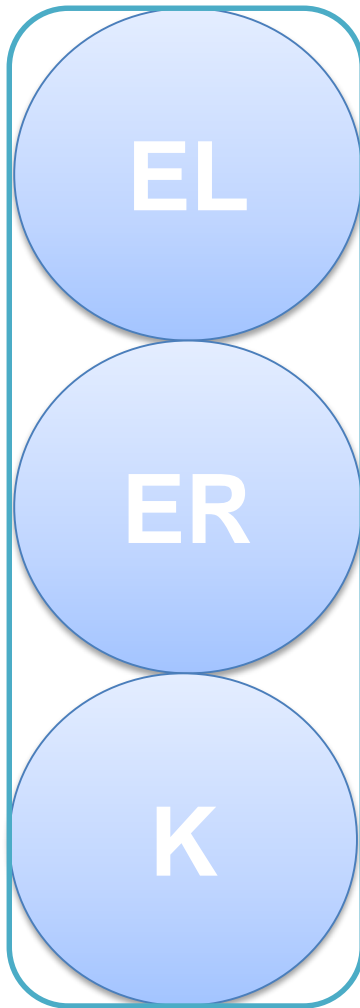
### Überblick

Ich sehe davon ab, dass der Mensch infolge seiner neurophysiologischen Organisation in einer bestimmten Realität lebt und verstehe unter dem (individuellen) »Bezugsrahmen« *die Bedeutung, den Sinn und den Wert, den jemand dem, was ihm von außen oder innen begegnet, zuordnet*. Dieser Bezugsrahmen enthält im Allgemeinen auch Elemente, die der Kultur und der Gesellschaftsschicht, in der jemand lebt, eigen sind.

Was Allen u. Allen vom konstruktivistischen Standpunkt aus als die Realität bezeichnen, in der jemand lebe und für die er, da er sie selbst konstruiert habe, verantwortlich sei, entspricht dem, was ich unter *Bezugsrahmen* verstehe.

(Allen u. Allen 1987; Berne 1961, 1968, 1970, 1972; Schiff, J. u. Mitarb. 1975a; Schiff u. Mitarb. 1975b und im Folgenden auch Stewart u. Joines 1978)

# Bezugsrahmen



Ideengebilde, aus dem heraus der Mensch seine Erlebens- und Verhaltensweisen organisiert.

Der Bezugsrahmen dient der Definition

- meiner selbst
- anderer Menschen
- der Welt

- **Nutzen:** bietet psychische Sicherheit
- **Risiko:** Einengung/Begrenzung der Entwicklung und der Optionen

# Trübung

## Ich-Zustand: Trübung

### Überblick

Es kommt vor, dass eine Feststellung oder eine Schlussfolgerung fälschlicherweise als rational oder durch Erfahrung begründet scheint, aber doch nur ein *Vorurteil* ist oder eine Folge von *Wunschdenken*, einschließlich *Illusionen* oder *Wahnideen* [delusions]. In der Transaktionsanalyse wird von einer Trübung [contamination] der »Erwachsenenperson« gesprochen, im Falle eines Vorurteils von einer *Trübung durch die »Elternperson«*, beim Wunschdenken von einer *Trübung durch das »Kind«*. Auf eine *doppelte Trübung* trifft beides zu.

Bemerkenswert ist, dass der Psychoanalytiker Calvin S. Hall schon zuvor im genau selben Sinn geschrieben, das Realitätsprinzip (↗Lustprinzip/Realitätsprinzip) sei dann beeinträchtigt, wenn das Ich durch moralistische Überlegungen oder durch Wunschdenken getrübt [contaminated] werde.

Krankhafte Illusionen oder Wahnideen werden in der Transaktionsanalyse als *Trübung der »Erwachsenenperson« durch ein ↗verwirrtes »Kind«* aufgefasst.

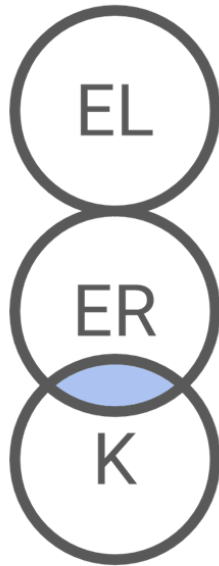
Bemerkenswert ist, dass nach Berne die »Erwachsenenperson« auch nur zum Teil getrübt sein kann, so dass sie ein »ungetrübtes Segment« aufweist, das in gewissen Bereichen auch noch sachliche Urteile fällen kann (s.u. das Diagramm).

Diesem »Segment« entspricht in der Psychoanalyse die »konfliktfreie Sphäre des Ichs« (Hartmann, Rohde-Dachser)

(Berne 1958, 1961, 1966b, 1972; Hall 1954; Hartmann 1951; Rohde-Dachser 1979<sup>f</sup>1995)

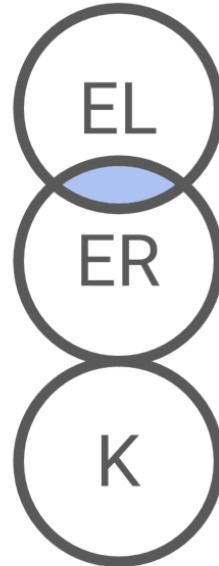
# Trübung

Die Realität verkennende Voreingenommenheit:  
ein Kind-Ich- oder Eltern-Ich-Inhalt wird für Erwachsenen-Ich gehalten



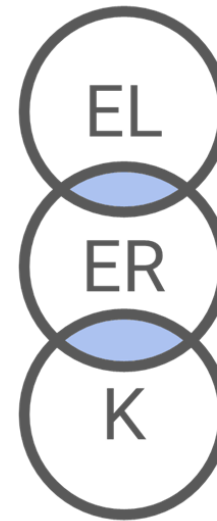
Trübung aus  
dem Kind-Ich

*Selbsttäuschung*



Trübung aus  
dem Eltern-Ich

*Vorurteil*



Doppelte  
Trübung

*Kombination von  
Selbsttäuschung  
und Vorurteil*

# Symbiose

## Symbiose, symbiotische Haltung und mangelhafte Abgrenzung

### Überblick

Eine so genannte *unterverantwortliche Haltung* wird von jemandem eingenommen, der die Befriedigung seiner Bedürfnisse und die Lösung seiner Probleme einem anderen oder einem ungewissen Schicksal überlässt, auch wenn ihm dies nicht bewusst ist. Eine *überverantwortliche Haltung* wird von jemandem eingenommen, der danach strebt, anderen die Verantwortung für die Befriedigung ihrer Bedürfnisse und die Lösung ihrer Probleme abzunehmen, auch wenn diese durchaus fähig wären, für sich selbst zu sorgen. Diese Haltung braucht dem Betreffenden nicht bewusst zu sein.

Was ist der Transaktionsanalyse als *Symbiose* bezeichnet wird, besteht dann, wenn zwei Menschen mit im beschriebenen Sinn gegensätzlicher Haltung in eine Beziehung verstrickt sind, sei es am Arbeitsplatz als Mitarbeiter, sei es als Freunde, sei es als Lebenspartner usw. Der »unterverantwortliche« Partner pflegt sich im entsprechenden Bereich, manchmal aber auch im Leben ganz allgemein, dem ↗Bezugsrahmen des »überverantwortliche« Partners zu unterziehen. Die Bezeichnung »Symbiose« für eine solche psychologische »Zweisamkeit« dehnt sich manchmal auch auf die Bezeichnung der beschriebenen Haltungen aus: »überverantwortlich symbiotische Haltung« neben »unterverantwortlich symbiotischer Haltung«, dies in



der Annahme, dass, wer eine solche Haltung einnimmt, eine symbiotische Beziehung voraussetzt oder anstrebt.

Die Ausdrücke »symbiotische Haltung« und »Symbiose« sind, auch wenn hier nur als Gleichnis genommen, nicht ganz korrekt, da sonst eine Lebensgemeinschaft zwischen Individuen verschiedener Arten so bezeichnet wird, wie z.B. zwischen Algen und Pilzen (= Flechten) oder Seeanemonen und Krebsen oder Menschen mit für die Verdauung förderlichen Darmbakterien.

Ich empfehle, im Gegensatz zu Cardon und Mermet (1982), nicht von einer Symbiose zu sprechen, wenn eine Arbeitsteilung im privaten oder beruflichen Bereich auf einer ausgesprochenen oder unausgesprochenen, immer aber auf einer sinnvollen, einvernehmlichen Abmachung der Beteiligten beruht.

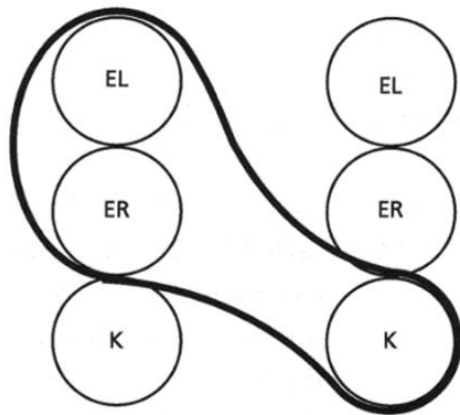
Von Jacqui Schiff u. ihre Mitarbeitern (Schiff-↗Schule), die den Begriff in die Transaktionale Analyse eingeführt haben, wird die *Symbiose* transaktionsanalytisch als ein Verhältnis umschrieben, bei dem »zwei oder mehr Individuen sich so verhalten, wie wenn sie zusammen eine ganze Person wären«, wobei »keines der beteiligten Individuen alle seine ↗Ich-Zustände aktiviert« (Schiff, J. u. Mitarb. 1975b, p.5). Derjenige, der die Verantwortung für den oder die anderen übernehme, aktiviere innerhalb dieser Beziehung nur seine »Elternperson« und seine »Erwachsenenperson« und schließe sein »Kind« aus; diejenigen, die sich betreuen lassen, würden in einer solchen Beziehung nur ihr »Kind« aktivieren und ihre »Elternperson« und ihre »Erwachsenenperson« ausschließen. Zusammen aktivierten sie also innerhalb ihrer Beziehung, wie sonst eine Person allein, nur drei Ich-Zustände. \*Das ist nicht etwa eine psychologische Definition, sondern eine ↗Deutung!

Es hat sich in der Transaktionsanalyse eingebürgert, jede erlebnispsychologisch mangelhafte Abgrenzung, auch wenn der Akzent nicht auf Über- und Unterverantwortlichkeit liegt, als »symbiotisch« zu bezeichnen, aber auch jede mangelhafte Berücksichtigung der Autonomie seiner selbst oder des anderen. \*Im Grunde genommen ist »mangelhafte Abgrenzung« ein Oberbegriff, der eine Symbiose einschließt!

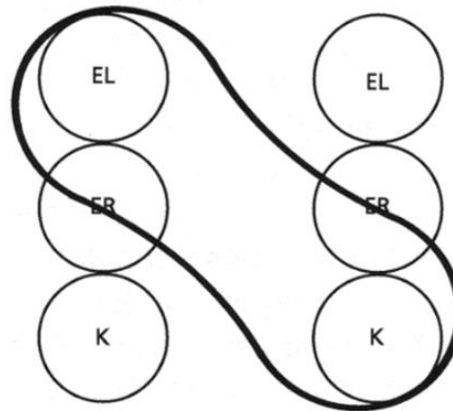
(Schiff, J. u. Mitarb. 1975b)

# Symbiose

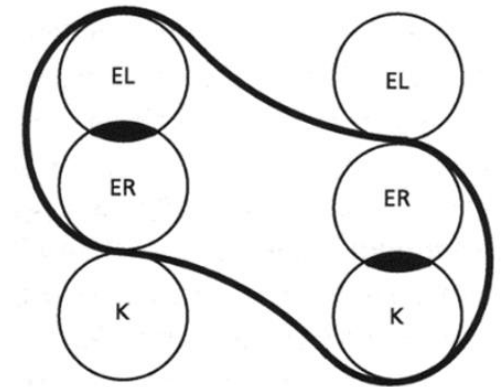
Ein Verhältnis, bei dem zwei oder mehr Individuen sich so verhalten, wie wenn sie zusammen eine ganze Person wären, wobei keines der beteiligten Individuen alle seine Ich-Zustände aktiviert.



Häufig verwendete  
Darstellung



Darstellung mit  
geteiltem Erwachsenen-Ich



Darstellung mit  
getrübttem Erwachsenen-Ich



# Grundpositionen

## Grundeinstellungen

### Überblick

Wer die *Grundeinstellung* [life position] einnimmt »Ich bin nicht O.K., du bist (ihr seid, die anderen sind) O.K.«, zweifelt an sich und traut sich weniger zu als den anderen. Wer die Einstellung einnimmt »Ich bin O.K., du bist (ihr seid, die anderen sind) nicht O.K.«, zweifelt nicht an sich und traut sich mehr zu als anderen. Wer die Einstellung einnimmt »Ich bin nicht O.K., du bist (ihr seid, die anderen sind) auch nicht O.K.«, zweifelt an sich und anderen und traut niemandem etwas zu. Wer die Einstellung einnimmt »Ich bin O.K., du bist (ihr seid, die anderen sind) O.K.« begegnet jedem Menschen als einer grundsätzlich gleichgestellten und gleichwertigen Person, der gegenüber er sich weder überlegen noch unterlegen erlebt, wobei er das Verhalten anderer, das er möglicherweise beanstandet, von ihrer Person unterscheidet.

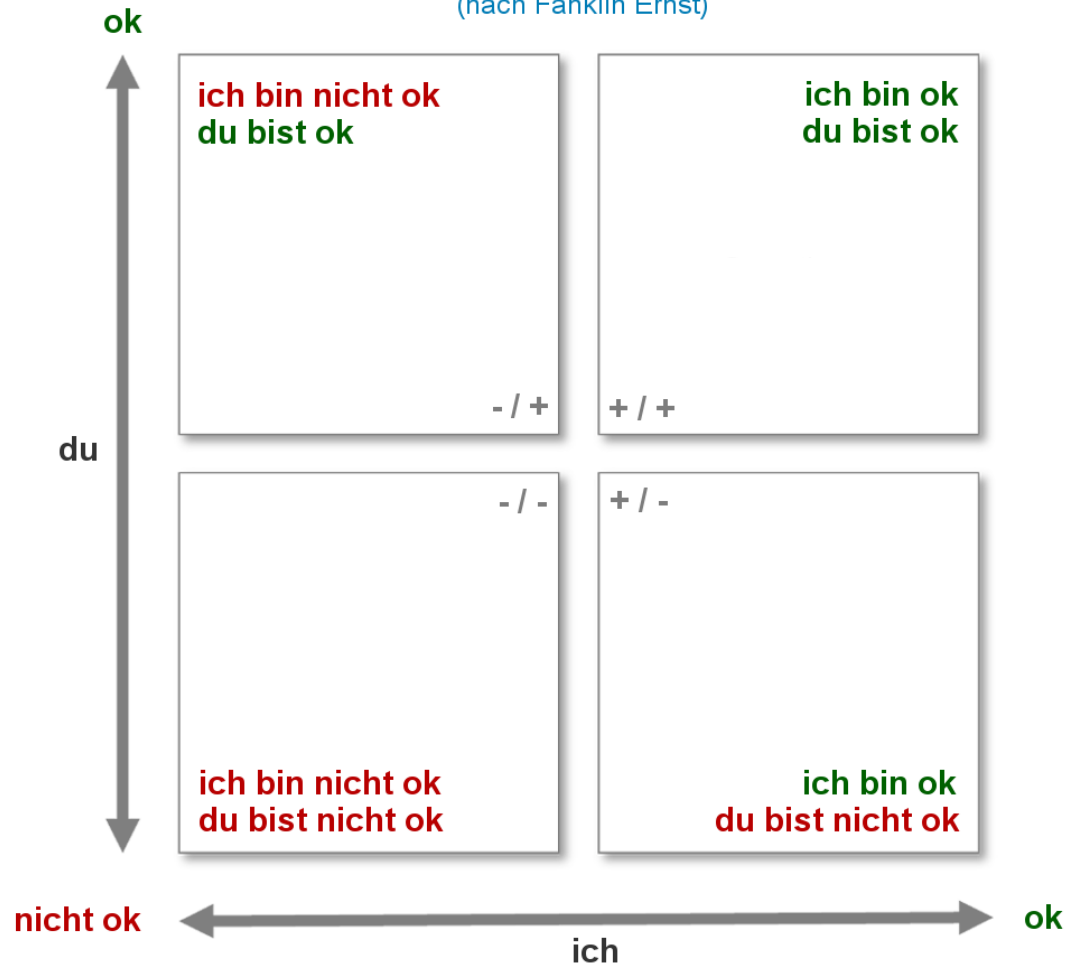
Die Annahme von Berne und den Transaktionsanalytikern, für jemanden mit der Einstellung »Ich bin nicht O.K., du bist nicht O.K.« sei das Leben sinnlos, ob ihm nun dies klar bewusst sei oder nicht, und jemand mit der Grundeinstellung »Ich bin O.K., du bist O.K.« bejahe das Leben vorbehaltlos, betrifft eine andere Ebene als nur der Beziehungsebene, entspricht aber auch meiner Erfahrung.

(Babcock u. Keepers 1976; Berne 1962c, 1966b, 1969b, 1970, 1972; English 1972b 1975b; Ernst, F. 1971a, 1971b; Petzold 1976. Im Folgenden auch English 1995; Hine 1995; Jacobs 1997; White 1994, 1995, 1997)

# Grundpositionen

## OK-Gitter

(nach Fanklin Ernst)



# Engpass

nach Goulding

Ein Engpass wird nach Goulding als das Ergebnis einer bestimmten Konfliktkonstellation gesehen. Dies auf dreierlei Art und Weise:

- **Der Engpass ersten Grades**

gilt als Ergebnis zwischen Gegeneinschärfung und dem dagegen stehenden Freiheitsstreben im Kind (strukturell betrachtet).

- **Der Engpass zweiten Grades**

gilt als ein Ergebnis zwischen Einschärfung und dem dagegen stehenden Freiheitsstreben im Kind (strukturell betrachtet).

- **Der Engpass dritten Grades**

wird von Goulding funktional beschrieben (AK versus fK) und ist als Konflikt auf Seinsebene (ich BIN doof, undankbar, unerträglich...) bzw. als Identitätskonflikt beschrieben (so BIN ich dem Wesen nach).

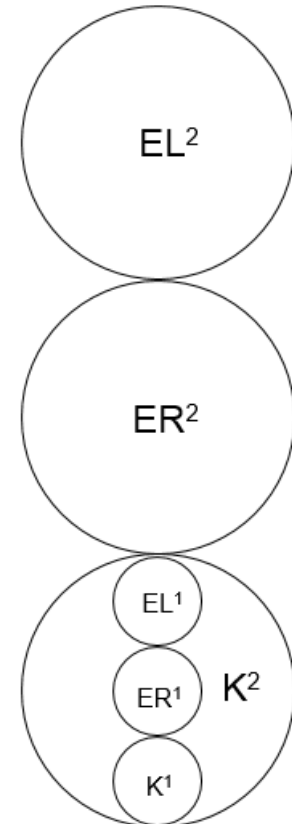
Der Engpass kann zu Gunsten gesunder Lösung oder auch zu Gunsten problematischer Ausgänge durchbrochen werden.

# Engpass

(Darstellung von Ken Mellor)

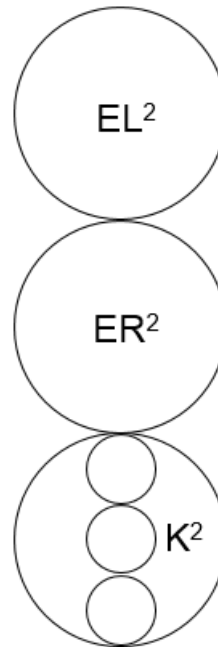
Innerer Konflikt – Innerer Dialog

Engpass 1



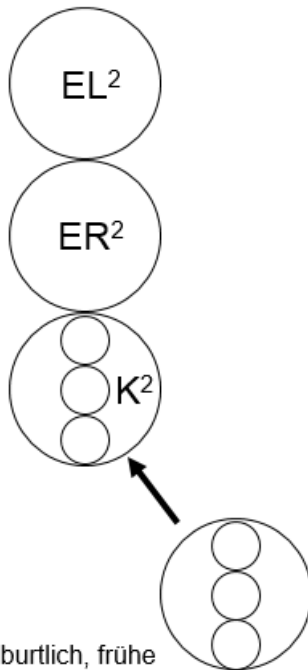
Antreiber versus Bedürfnisse

Engpass 2



Einschärfungen versus sorgen für sich selbst

Engpass 3



Vorgeburtlich, frühe nonverbale Introjektion versus selbst

# Redefinition

## **\*Realitätsverkennung**

**auch: verfälschende Umdeutung**

*Realitätsverkennung* oder *verfälschende Umdeutung* sind meine Übersetzungen des englischen Wortes *redefinition* in der Bedeutung, wie dieses von J. Schiff u. ihren Mitarbeitern in die Transaktionsanalyse eingeführt worden ist. Allein von *Umdeutung* zu sprechen, ist irreführend, denn in der Psychotherapie hat dieses Wort die Bedeutung einer Anregung durch den Therapeuten, eine Situation aus einem anderen als dem Patienten gewohnten ↗Bezugsrahmen heraus zu betrachten (↗Psychotherapie, Beispiel 1).

### **Überblick**

Bei einer *Verkennung der Realität* werden äußere oder innere Gegebenheiten nicht zur Kenntnis genommen, verzerrt wahrgenommen oder in ihrer Bedeutung falsch eingeschätzt, weil sie im gewohnten, allenfalls zum ↗Skript erstarrten ↗Bezugsrahmen nicht vorgesehen sind oder ihm widersprechen.

Jacqui Schiff und ihre Mitarbeiter heben drei Arten von Realitätsverkennung hervor: (1.) ↗*Ausblendung*, (2.) ↗*Grandiosität* und (3.) ↗*Denkstörungen*. Sie werden dann aktuell, wenn ein Problem ansteht.

(Mellor u. Schiff 1975, Schiff, J.u.Mitarb. 1975b)

## Beispiele

Beispiele siehe unter den Stichworten *Ausblendung, Grandiosität, Denkstörungen!*

## Ergänzende Ausführungen

Die Realität wird verkannt, damit der gewohnte ↗Bezugsrahmen aufrechterhalten werden kann. Nach den Ausführungen der Vertreter der Schiff-Schule weisen folgende Erscheinungen immer auf eine Realitätsverkennung hin: (1.) eine *symbiotische Haltung* (↗Symbiose), (2.) *ausweichende Antworten bei realitätsverkennenden Transaktionen* (↗Transaktionen), (3.) ↗*Vermeidungsverhalten* (4.) die Einnahme von *manipulativen Rollen* aus dem ↗Dramadreieck, (5) die Einladung zu psychologischen ↗*Spiele*n (Mellor u. Schiff), \*(6.) Blindheit für Alternativen.

In der therapeutischen Situation geht es nach den Autoren darum, den Patienten mit Verkennungen der Realität zu konfrontieren, d. h. gleichbedeutend: seinen gewohnten ↗Bezugsrahmen in Frage zu stellen. Ein Therapeut, der auf Unverständnis stoße, weil der Patient eine Bedrohung seines Bezugsrahmens abwehren wolle, solle sich nicht verteidigen, sondern ganz einfach auf seiner ursprünglichen Aussage beharren, so wenn ein Patient z.B. versuche, durch Daneben-Reaktionen und umdefinierenden Antworten (↗Transaktionen) von einem Thema abzulenken.

Als Erwachsenenperson verkennt jemand die Realität nicht, denn der »Erwachsenenperson« kommt definitionsgemäß die Fähigkeit der ↗Realitätsprüfung zu. Realitätsverkennungen entsprechen Trübungen der »Erwachsenenperson« (↗Ich-Zustand: Trübungen).



# Redefinition

## Passivität

Wie wir Herausforderungen nicht oder nicht effektiv angehen

