

HENRI MARZILLIER



IMMER DIE RICHTIGEN WORTE FINDEN?

**SELBST
BEWUSST
SEIN!**

*Sich selbst kennenlernen
Gefühle wahrnehmen und zulassen
Eigene Bedürfnisse erkennen
Das Ganze empathisch mitteilen
Zuhören und Bestätigen
Positiv denken und sprechen*

Leseprobe

Bewusste Kommunikation verändert Deine Beziehungen



5. Kapitel

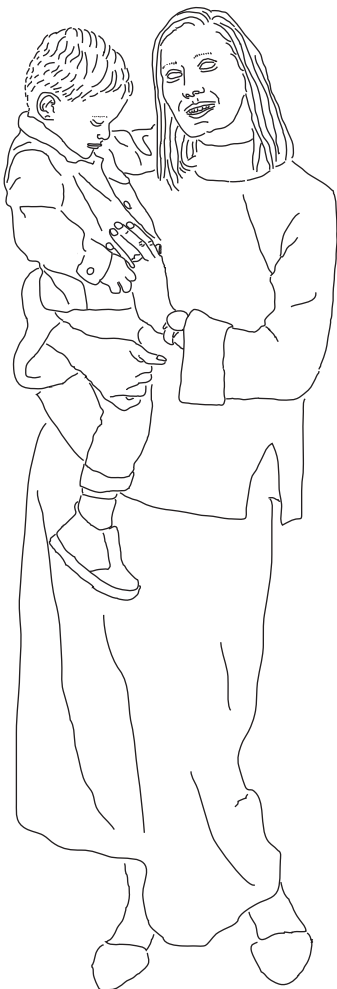
Welche Rolle spiele ich? In welchem Zustand bin ich dann?

Auf einen Blick

- 074 Zustände in der Transaktionsanalyse
- 076 Konstellationen in der
Transaktionsanalyse
- 078 Beispiele für Transaktionen
- 079 Die Metapher vom inneren Team
- 080 Das Konzept der Archetypen
- 088 Kurz zusammengefasst

Welche Rolle spiele ich? In welchem Zustand bin ich dann?

Je nach Lebenssituation schlüpfen wir in unterschiedliche Rollen. Dieselbe Person kommuniziert in der Rolle des fürsorglichen Vaters anders, als in einer Mitarbeiterversammlung oder bei einem Candle-Light-Dinner. Der Gedanke, dass dies nicht nur uns selbst, sondern auch unserem Gegenüber so geht, kann sehr hilfreich für die eigene Kommunikation sein.



Zustände in der Transaktionsanalyse

Einen weiteren Hinweis auf unsere verschiedenen Daseinszustände in der Kommunikation liefert das Modell der Transaktionsanalyse. Es beschreibt situationsabhängiges Verhalten der Gesprächspartner, bei dem sie sich in unterschiedliche Ich-Zustände begeben. Die Transaktionsanalyse unterscheidet dabei zwischen

- Kind-Ich,
- Eltern-Ich und
- Erwachsenen-Ich.

Diese drei Zustände stellen eine Kombination aus Gedanken, Gefühlen und Verhalten dar und beeinflussen unser Kommunikationsverhalten sowohl beim inneren Monolog, als auch im Gespräch mit anderen.

Kindrollenspieler

Als Kindrollenspieler nehme ich die Position des unbedarften, spontanen, angepassten oder auch trotzigem Kleinkindes ein.

Welche Rolle spiele ich? In welchem Zustand bin ich dann?

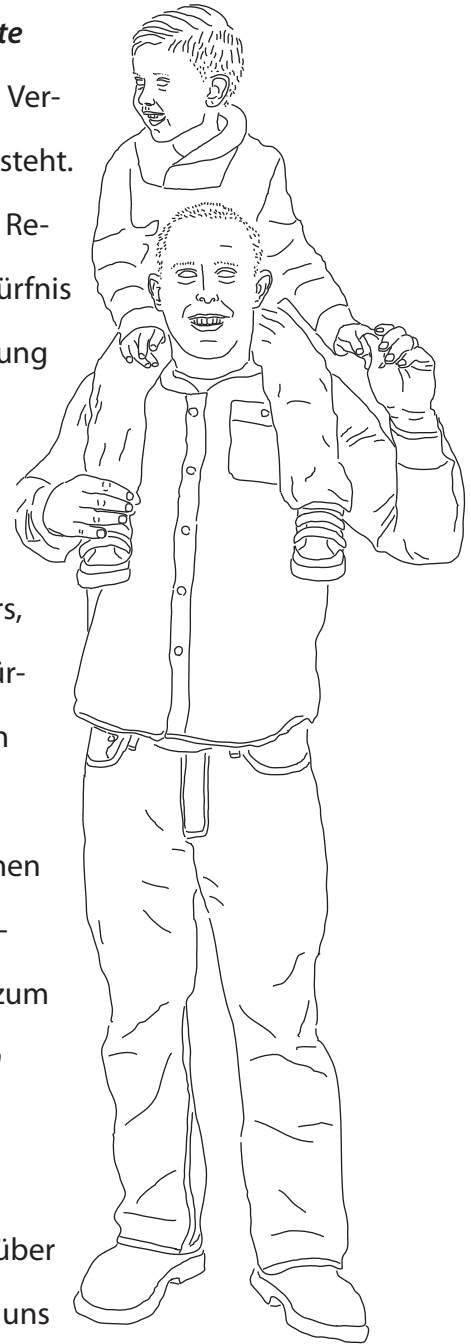
Im *spontanen Kind-Ich* gehen wir unbefangen in die Situation, ohne die Konsequenzen unseres Handelns zu bedenken. Ins *angepasste Kind-Ich* schlüpfen wir, wenn wir uns künstlich klein machen und Verständnis oder Unterstützung erbitten, die uns eigentlich nicht zusteht. Im *trotzigen Kind-Ich*-Modus widersetzen wir uns vorgegebenen Regeln und betonen unsere Autonomie. Unser grundlegendes Bedürfnis ist, dass wir uns von jeglichem Reglement und jeder Bevormundung distanzieren und unsere natürliche Naivität ausleben.

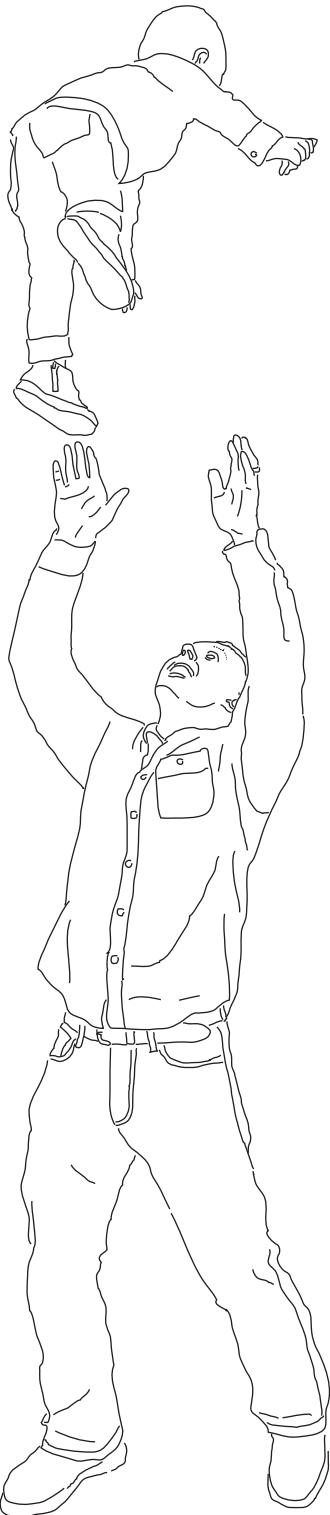
Elternrollenspieler

Dem gegenüber schlüpfen wir in die Rolle des Elternrollenspielers, wenn wir unsere Kompetenz, Überlegenheit oder auch unsere Fürsorglichkeit und unser Verantwortungsbewusstsein herausstellen möchten.

Im Lauf seiner Entwicklung übernimmt das Kleinkind die elterlichen Werte, Normen und Regeln ins eigene Repertoire. Die bevormundende, reglementierende Seite elterlicher Erziehung wird dabei zum *kritischen Eltern-Ich*, die zärtlich-behütende Seite zum *helfenden Eltern-Ich*.

Die Vorgaben der Eltern gehen irgendwann in „Fleisch und Blut“ über und werden fortan als eigene Normen und Werte betrachtet, die uns ein Leben lang begleiten.





Erwachsenen-Rollenspieler

Neben die kindliche und elterliche Stimme tritt im Laufe der Entwicklung eine weitere Stimme: die des ***Erwachsenen-Ich***.

Im Erwachsenen-Ich haben wir inzwischen etwas Eigenes auf verschiedenen Lebensgebieten etabliert. Wir haben eigene Erfahrungen im Umgang mit anderen Menschen gesammelt, wir haben einen eigenen Geschmack, eine eigene Meinung, eine eigene Lebensphilosophie entwickelt. Im Erwachsenen-Ich prüfen wir die möglichen Folgen unseres Verhaltens, indem wir abschätzen, welche Konsequenzen sich ergeben können.

Konstellationen in der Transaktionsanalyse

Keiner der drei Zustände ist für sich gesehen besser oder schlechter. Je nach Situation nehmen wir eine der Haltungen an, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Unproblematisch ist es, wenn beide im sorglos-spontanen Kind-Ich sprechen oder wenn sie sich in einem bräsig-allwissenden Eltern-Ich unterhalten.

Probleme treten auf, wenn einer aus dem Eltern-Ich heraus das angepasste oder trotziges Kind-Ich des anderen anspricht. Gesprächsangebote aus dem Eltern-Ich enthalten Wertungen über den anderen. Egal ob die Wertungen positiv oder negativ ausfallen, basieren diese Einschätzungen nicht auf der Abwägung unterschiedlicher Aspekte, sondern auf einem Reflex, der sich automatisch einstellt.

Welche Rolle spiele ich? In welchem Zustand bin ich dann?

Wollen wir herausfinden, in welcher Konstellation sich die Gesprächspartner austauschen, können wir fragen:

- In welchem Ich-Zustand befindet sich der Sprecher?
- Welchen Ich-Zustand spricht der Sprecher beim Zuhörer an?
- Aus welchem Ich-Zustand antwortet der Zuhörer?

komplementär

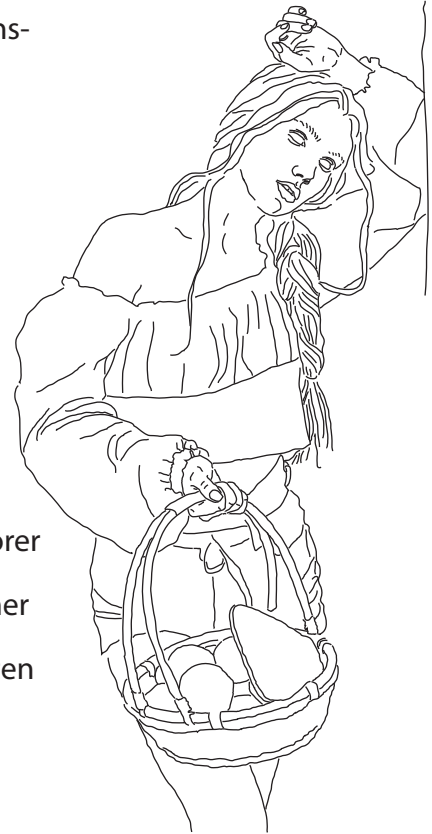
Diskutiert der Sprecher aus dem Eltern-Ich heraus, worauf der Zuhörer im Kind-Ich antwortet (oder umgekehrt), sprechen sich beide in einer komplementären Beziehung aus. Der Zuhörer geht auf den impliziten Vorschlag des Sprechers ein.

symmetrisch

In einer symmetrischen Konstellation sprechen beide auf Augenhöhe. Das ist der Fall, wenn Sprecher und Zuhörer im gleichen Ich-Zustand miteinander kommunizieren.

asymmetrisch

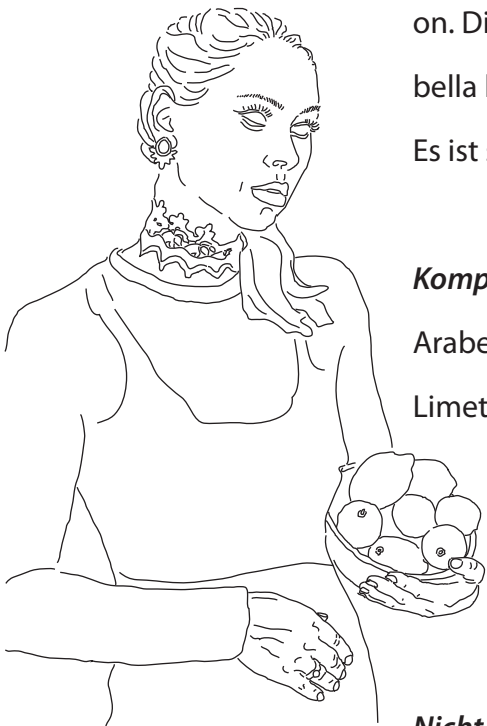
Geht der Zuhörer nicht auf den Vorschlag des Sprechers ein und antwortet aus dem Erwachsenen-ICH, anstatt ins Kind- oder Eltern-Ich zu schlüpfen, sprechen die beiden in einer asymmetrischen (nicht-komplementären) Konstellation.



„Schlüpfe ich in die Rolle des hilfsbedürftigen Kindes, erwarte ich deine Antwort aus dem helfenden Eltern-Ich.“

Beispiele für Transaktionen

Arabella und Rafaela bereiten gerade eine Einweihungsparty vor. Arabella besorgt die Getränke und Desserts für die Party. Rafaela bereitet das Fingerfood für das Buffet vor und kümmert sich um die Dekoration. Die beiden hatten die Idee, den Gästen Mojitos anzubieten. Arabella hat den weißen Rum für die Cocktails beim Einkaufen vergessen. Es ist schon kurz vor acht. Ab neun kommen die Gäste.



Komplementäre Transaktion

Arabella ist nervös. Wie soll sie das jetzt noch rechtzeitig schaffen - die Limetten vorbereiten, die Minze waschen, das Eis zerkleinern? Und woher bekommt sie jetzt auf die Schnelle noch Rum? Rafaela sagt, sie würde schnell in den Supermarkt fahren, wenn Arabella in der Zwischenzeit nach den Hähnchenspießen im Ofen guckt.

Nicht-komplementäre Transaktion

Rafaela ist noch mit dem Fingerfood beschäftigt, als Arabella klagt, dass sie die Limetten noch vorbereiten müsse und vergessen hätte, Rum zu kaufen. „Wenn du etwas vergessen hast, musst du halt nochmal los“, antwortet Rafaela. Auch sie ist mit ihren Vorbereitungen noch nicht fertig. „Wenn du dich beeilst, schaffst du es noch, bevor der Supermarkt schließt. Ich kümmere mich derweil um die Limetten und die Minze. Das Eis machen wir dann zusammen – einverstanden?“

„Mir ist egal, ob wir jetzt komplementär, symmetrisch oder sonstwas reden. Ich will, wissen, wie wir das jetzt mit dem Rum machen!“

Welche Rolle spiele ich? In welchem Zustand bin ich dann?

Symmetrische Transaktion

Arabella fragt Rafaela, was sie machen würde, wenn sie den Rum beim Einkaufen vergessen hätte. Rafaela sagt, dann würde sie welchen besorgen. Arabella sagt, „Dein Freund hat doch eine Bar. Könnte er uns nicht eine Flasche übers Wochenende leihen?“ Rafaela sagt: „Stimmt! Ich ruf ihn gleich an und bitte ihn, dass er uns den Rum mitbringt.“

Die Transaktionsanalyse oder das 4-Ohren-Modell sind hilfreich für das Bewusstmachen einzelner Komponenten unseres Verhaltens. Nachfolgend will ich noch zwei weitere Ansätze erwähnen, die sich den Themen „Rollen und Zustände“ widmen.



Die Metapher vom inneren Team

Kommunikationspsychologen gehen vom Menschen als einer multiplen Persönlichkeit aus. Was bedeutet das denn? Wenn wir uns hin- und hergerissen fühlen, das Pro und Contra einer Entscheidung abwägen, tritt unser „inneres Team“ in Aktion. Unsere verschiedenen Persönlichkeitsanteile vertreten „ihre“ Standpunkte. Je nach Anforderung und Lage der Dinge versammeln sich ganz unterschiedliche Spezialisten, die als „innere Projektgruppe“ unter Leitung ihres „Oberhauptes“ darüber diskutieren, wie wir uns verhalten und wie wir auf den anderen reagieren sollen. Dabei findet zunächst die stille, innere Abstimmung („Innendienst“) statt, bevor wir uns zum Anliegen unseres Gegenübers

„Du kannst sagen, du weißt nicht weiter, ich soll dir bitte helfen. Das kann ich dann machen. Ich kann dich auch bitten, selbst eine Lösung zu finden. Oder wir lösen das Problem gemeinsam.“

5. Kapitel (Leseprobe)

im „Außendienst“ äußern. (vgl. Schulz von Thun)

Wenn wir von inneren Teams sprechen, können wir uns das als theoretisches Konstrukt vorstellen, das die Aufspaltung der Persönlichkeit in verschiedenen Teilidentitäten betreibt. Mit den Erkenntnissen aus dem Enneagramm (Kapitel 3) macht das Sinn, denn je nachdem, welches unserer Bedürfnisse sich im Mangelzustand befindet, werden unterschiedliche Charaktere in uns ihre „innere Stimme“ erheben. Das heißt, bemühen wir uns, uns das Bedürfnis nach Beziehung zu erfüllen, verhalten wir uns anders als beim Bedürfnis nach Selbstständigkeit.

Ich nehme an, die Wahrung der psychischen Grundbedürfnisse (Beziehung, Selbstständigkeit und Sicherheit) sind, wie bei mir selbst, bei jedem Menschen unter ständiger Beobachtung. Droht eines davon

verletzt zu werden, richtet sich der Fokus des „inneren Teams“ auf das akute Problem.



„Sagen wir mal, nach dem Konzept der Archetypen bin ich der Typ Magier. Ich bin vorausschauend und aufmerksam. Welcher Typ wäre ich dann in diesem seltsamen Enneagramm?“

Das Konzept der Archetypen

In diesem Zusammenhang möchte ich noch kurz auf einen weiteren interessanten Ansatz, das innere Teams zu beschreiben, hinweisen.

Es ist das Konzept der Archetypen. Ursprünglich geht es auf den Schweizer Psychiater und Psychologen Carl Gustav Jung zurück, einem der Gründerväter der Analytische Psychologie.

Archetypen beschreiben universale Urbilder oder Urfiguren, die mit bestimmten Emotionen, Eigenschaften und Zielen verbunden werden.

Welche Rolle spiele ich? In welchem Zustand bin ich dann?

Der Psychoanalytiker Robert L. Moore widmet sich in seinen Arbeiten der Psychologie des Mannes und dessen Mannwerdung. Er greift dabei auf das Konzept der Archetypen zurück und beschreibt den männlichen Reifungsprozess als bewusste Integration individueller Schattenanteile. Das von Moore entwickelte System der Transformation der Archetypen schlägt den Bogen von Psychologie und Therapie zu Unternehmensberatung und Management-Training.

Vier Archetypen männlicher Kraftpotentiale: König, Krieger, Magier und Liebhaber.

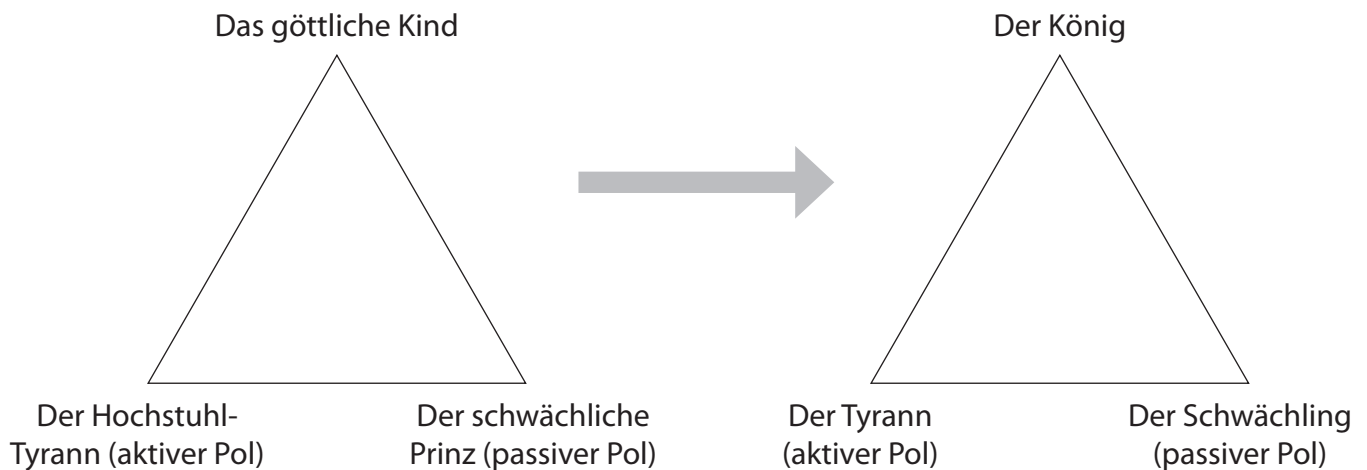
Moore stellt in seinem Ansatz den entwickelten Archetypen die noch unreifen, kindlichen voran. Aus dem „göttlichen Kind“ wird im Laufe seines Reifungsprozesses der „König“ werden, aus dem „jugendlichen Helden“ der „Krieger“, aus dem „wissbegierigen Kind“ der „Magier“ und aus dem „ödipalen Kind“ der „Liebhaber“. Sowohl im kindlichen Stadium als auch im erwachsenen stellt Moore den idealen Zuständen dysfunktionale, niedere Ausprägungen seiner Archetypen zur Seite. Die Schattenseiten dieser kindlichen und männlichen Figuren zeigen uns, welche Bedürfnisse nicht erfüllt sind und mit welchen Schutzstrategien jeweils gegengesteuert wird. Auf die Vorgänge im Enneagramm bieten die Archetypen eine zusätzliche aufschlussreiche Perspektive. (vgl. Moore / Gillette)



„Vielleicht bin ich gerade noch das „göttliche Kind“ oder einer dieser Tyrannen. Nicht mehr lange und ich werde der König sein.“

Vom göttlichen Kind zum König

Das ***göttliche Kind*** ist Moore zufolge als eines der Grundmuster unfertiger Männlichkeit in uns eingebettet. Es ist sowohl „allmächtig“ (Mittelpunkt der Familie) als auch völlig hilflos und schwach. Im aktiven Pol erscheint er als perfektionistischer Hochstuhltyrann in der Grenzenlosigkeit seiner Ansprüche, im passiven Pol als schwächerer Prinz ohne Elan, Neugier und Initiative.



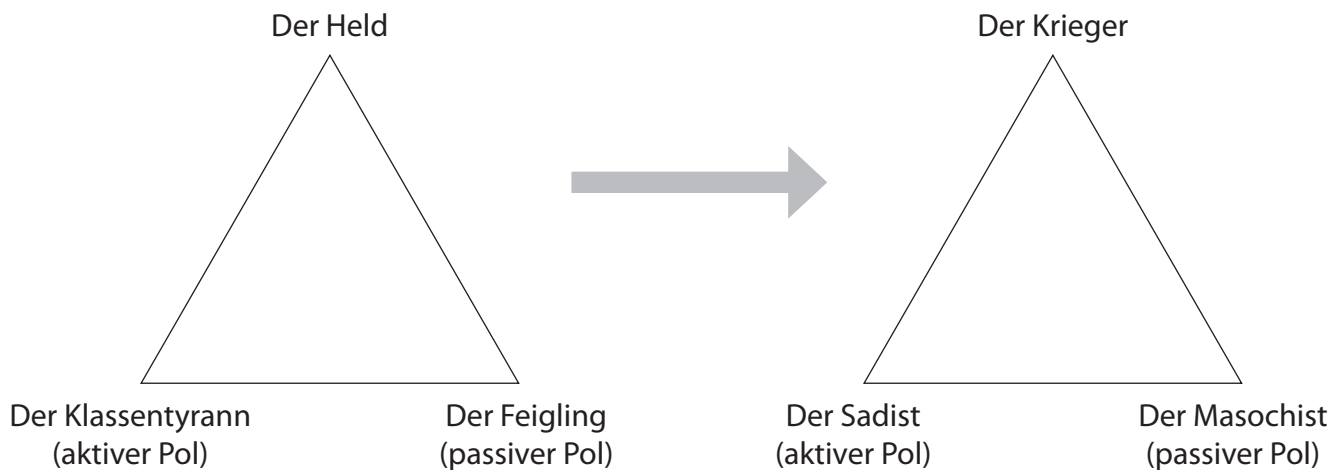
Der ***König*** nimmt in diesem Ansatz die Rolle einer übergreifenden Instanz ein, die die Potentiale der übrigen Archetypen ordnet und in sich vereint. Er steht für Gerechtigkeit, Rationalität und Besonnenheit und sorgt für die Integration der übrigen Persönlichkeitsanteile.

Auf einem unreifen Entwicklungsstand erscheint der König in Gestalt des Tyrannen (aktiver Pol) oder in der des Schwächlings (passiver Pol).

Welche Rolle spiele ich? In welchem Zustand bin ich dann?

Vom Helden zum Krieger

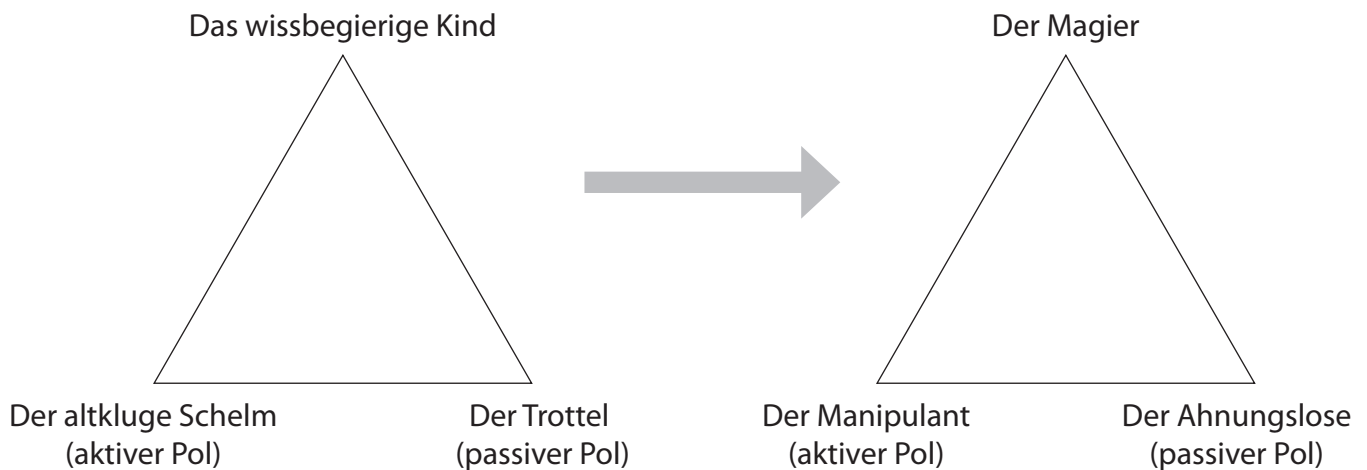
Der **Held** hat eine heroische Einstellung zum Leben. Er ist mutig, will dabei sein, will seine Kräfte messen und natürlich gewinnen. Er erfüllt das veraltete Klischee vom „klassischen“ Jungen. Im aktiven Pol wird er zum Klassentyrann, spielt seine Überlegenheit aus und muss immer Mittelpunkt stehen. Im passiven Pol geht er als „Feigling“ jeder Auseinandersetzung aus dem Weg und erduldet Schikanen.



Der **Krieger** zeichnet sich durch Körperbeherrschung, Willensstärke und Schaffenskraft aus: Er geht offensiv an die Bewältigung der Aufgaben und Schwierigkeiten des Lebens heran. Seine Klarheit im Denken macht ihn zum Strategen und Taktiker, der seine Fähigkeiten und Grenzen richtig einschätzen kann. Ist die Persönlichkeit des Kriegers nicht ausgereift, zeigt er die zerstörerischen Eigenschaften des Sadisten (aktiver Pol) oder des Masochisten (passiver Pol).

Vom wissbegierigen Kind zum Magier

Das **wissbegierige Kind** ist neugierig. Sein Geist ist hellwach und möchte in allem nach dem „Warum“ forschen. Das wissbegierige Kind ist Quell unser Neugier und abenteuerlustigen Impulse. Im aktiven Pol zeigt es sich als altkluger Schelm, der andere täuscht und ihnen mehr oder weniger ernste Streiche spielt. Im passiven Pol wird es zum antriebslosen, begriffsstutzigen Trottel, der körperlich unbeholfen wirkt.

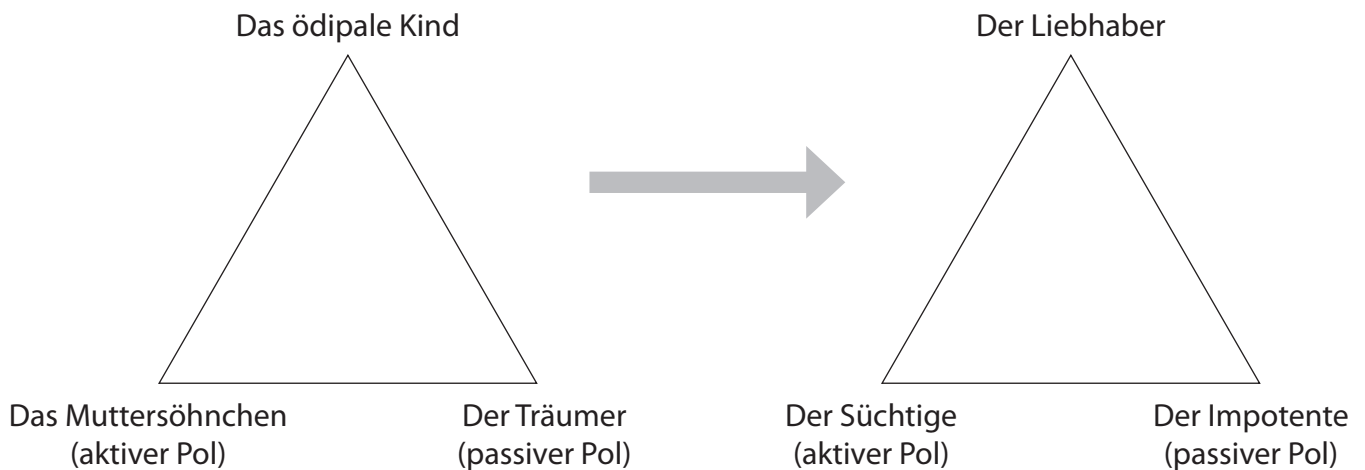


Der **Magier** ist aufmerksam und vorausschauend. Er verfügt über ein breites, fundiertes Wissen. Er steht für Erfindungsreichtum und Kreativität und kann sein Wissen in die Praxis umsetzen. In der unausgereiften Variante erscheint uns der Magier als Manipulant (aktiver Pol) oder als „Ahnungsloser“ (passiver Pol).

Welche Rolle spiele ich? In welchem Zustand bin ich dann?

Vom ödipalen Kind zum Liebhaber

Das **ödipale Kind** ist leidenschaftlich und warmherzig. Es ist offen für Beziehungen und sehnt sich nach Fürsorge und Verbundenheit, hinter der die Sehnsucht nach der unendlichen Liebe steht. Im aktiven Pol hängt es an Mutter's Rockzipfeln und träumt davon, die Mama für sich ganz allein zu haben. Im passiven Pol leidet es unter dem Gefühl der Vereinsamung und gibt sich seinen idealisierenden Träumen hin.



Der **Liebhaber** ist Symbol für pure Lebenskraft, gesunde Körperlichkeit und sinnlichen Genuss. Er steht für das Einssein mit der Welt, für Liebe, Erotik, Emotionalität und Herzlichkeit. Unausgereift begegnet uns der Liebhaber als Süchtiger (aktiver Pol) oder als Impotenter (passiver Pol).

5. Kapitel (Leseprobe)



„Was glaubst Du, welcher Typ ist bei mir am stärksten ausgeprägt?“

„Für mich bist du König, Krieger, Magier und Liebhaber in einer Person.“

In Vergleich zu den Charaktertypen des Enneagramms, können wir uns die Archetypen als Persönlichkeitsanteile vorstellen, die in ihrer jeweiligen Ausprägung (Bauch, Herz oder Kopf) das Charaktermuster dominieren und formen.

Moore zeigt uns in seinem Ansatz, wie sich der Entwicklungsprozess vom unreifen Jüngling zu gereiften Mann vollzieht. Betrachten wir diese Archetypen fällt auf, dass sie Ähnlichkeiten mit den Charaktermustern des Enneagramms aufweisen: Treibt den Krieger nicht zuallererst die Bauchenergie? Ist der Magier nicht auf die Kopfenergie konzentriert, während der Liebhaber auf die Herzenergie zugreift?

Als ordnende Instanz der drei unterschiedlichen Teamplayer tritt der König in Erscheinung, in dem wir das „Oberhaupt“ der Projektgruppe des inneren Teams vermuten dürfen.

Die unreifen, im Sinne einer reifen Männlichkeit dysfunktionalen aktiven und passiven Pole lassen uns an überentwickelten oder blockierten Energiezustände aus dem Enneagramm denken.

Der Blick auf die unreifen jugenhaften Zustände lenkt, wie schon erwähnt, unsere Aufmerksamkeit auf die unerfüllten frühkindlichen Bedürfnisse und die damit einhergehenden Schutzstrategien.

Wie wir sehen, verlagern sich die kindlichen Schutzstrategien des Jungen-Bewusstseins in modifizierter Form später in die Charaktermuster des Erwachsenen.

Welche Rolle spiele ich? In welchem Zustand bin ich dann?

Die Transaktionsanalyse hat uns gezeigt, dass wir im Erwachsenenleben von einem Zustand in den anderen wechseln, es sich also nicht um ein starres System von aktivem und passivem Pol zu handeln scheint.

Unsere Prägungen und Zustände wirken nicht direkt auf unsere Fähigkeit zu einem eloquenten Smalltalk. Hier tauschen wir uns oberflächlich über Nebensächlichkeiten, Tagesnachrichten oder Urlaubserlebnisse aus und haben vielleicht am Ende das Gefühl, es war ein schönes entspanntes Gespräch.

Wenn wir erfolgreiche und konstruktive Gespräche führen wollen, kommen wir nicht umhin, uns in Beziehung mit unserem Gegenüber zu setzen. Das wiederum setzt Bewusstseinsarbeit voraus, die uns in die Lage versetzt, unser eigenes Fühlen, Denken und Handeln sowohl bewusst, wohlwollend als auch selbstkritisch zu reflektieren.

Gespräche basieren am Ende auf dem Austausch von Emotionen und Gefühlen. Das kann in einer wüsten gegenseitigen Beschimpfung enden oder in ein vertrauensvolles Miteinander münden. Gegenseitiges Vertrauen und Verständnis entsteht, wenn wir in der Lage sind, unsere eigenen emotionalen Regungen in respektvolle Sätze zu kleiden und den Bezug zu unseren Bedürfnissen herzustellen (vgl. Kapitel 7).



*„Ich spiele keine Rollen.
Ich bin immer ich selbst
- in jeder Situation.“*

KURZ ZUSAMMENGEFASST

Welche Rolle spiele ich? In welchem Zustand bin ich dann?

- *Im Laufe des Tages schlüpfen wir in unterschiedliche Rollen. Wenn wir von der Rolle des Angestellten in die Rolle des Elternteils, Freundes, Nachbarn oder Partners wechseln, schlüpfen wir dabei je nach Konstellation auch in einen anderen Ich-Zustand.*
- *Die Transaktionsanalyse beschreibt unsere Ich-Zustände und unsere damit einhergehende Einstellung zum Gesprächspartner. Sie unterscheidet zwischen Kind-Ich, Eltern-Ich und Erwachsenen-Ich. Je nach selbst gewählter Rolle - das heißt hier auch, wie wir unsere Beziehung zum Gegenüber einschätzen - ergeben sich hieraus symmetrische, komplementäre und nicht-komplementäre Beziehungen, die unsere Gesprächsstrategie steuern.*
- *Die Entscheidung, in welche Rolle wir schlüpfen, trifft unser „Inneres Team“. Hier verhandeln unsere Persönlichkeitsanteile als „Vertreter“ von Herz-, Kopf- und Bauchenergie um die optimale Gesprächsstrategie. Ziel des inneren Dialogs ist, dass wir unsere eigenen Bedürfnisse wahren („Innendienst“) und unseren Gesprächspartnern gegenüber vertreten („Außendienst“).*
- *Eine plastische Metapher für die Persönlichkeitsanteile liefert das Konzept von der Reifung männlicher Kraftpotentiale des Psychoanalytikers Robert L. Moore. In seinem Modell setzt sich das innere Team aus König (ordnende Instanz - Oberhaupt), Krieger (Bauchenergie), Magier (Kopfenergie) und Liebhaber (Herzenergie) zusammen.*
- *Die Modelle vom inneren Team, der Archetypen, der Transaktionsanalyse und das Enneagramm scheinen Persönlichkeitsentwicklung aus jeweils unterschiedlichen Perspektiven zu untersuchen. Sie gelangen zu ähnlichen Ergebnissen: für die Ausprägung der unterschiedlichen Persönlichkeitsanteile sind die frühkindlichen Einflüsse maßgebend.*

Welche Rolle spiele ich? In welchem Zustand bin ich dann?

Anmerkungen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....