Ichzustände und Rollenintegrierte Transaktionsanalyse –
auf dem Weg zu einer durchgängig logischen und eindeutigen Ichzustandstheorie

J. Schneider

Modelle sind hilfreich, wenn sie Phänomene des Lebens einfach, eindeutig und logisch durchgängig abbilden und so zum Erfassen, Beschreiben, Deuten und Umgehen mit dem entsprechenden Sachverhalt beitragen.

Das Ichzustandsmodell der Transaktionsanalyse ist ein Beispiel dafür, wie ein am Anfang klar definiertes eindeutiges Modell im Laufe der Weiterentwicklung verwässert wurde und dadurch ständig zu Widersprüchen führt. Es ist an der Zeit diese Widersprüche aufzulösen und eine durchgängig plausible Ichzustandstheorie zu benutzen (Schneider (2013) Ichzustände und Rollenintegrierte Transaktionsanalyse- auf dem Weg zu einer durchgängig logischen Ichzustandstheorie. www.active-books.de).

Berne (2001, S, 72ff) konstruiert am Beginn das Ichzustandsmodell so, dass mit Eltern- und Kind-Ichzuständen alte übernomme (EL) oder selbstentwickelte (K) Verhaltens- Denk- und Fühlmuster und mit Erwachsenen-Ichzuständen hier und heute in der Gegenwart passende Schöpfungen oder Neuanpassungen in der Gegenwart dargestellt werden. Berne hat Kategorien von Ichzuständen beschrieben, was ich sprachlich so löse, dass ich von Eltern- Erwachsenen- und Kind-Ichzuständen spreche. Er erläutert an Beispielen, dass eine Heilung von Symptomen dadurch bewerkstelligt werden könne, dass Erwachsenen-Ichzustände weitgehend enttrübt und Kind-Ichzustände entwirrt werden (Berne 2001 S. 157). Legt man diese Definition zu Grunde kommt es in einem Heilungsprozess darauf an Eltern- und Kind-Ichzustände aufzulösen und Erwachsenen-Ichzustände an den Tag zu legen (Schneider 2001, ZTA 4/2001, S. 148-164). Berne nimmt für eine reife Person in Anspruch, dass sie Mut, Ernsthaftigkeit, Loyalität und Zuverlässigkeit (Ethos), persönliche Anziehungskraft und natürliche Offenheit (Pathos) und objektive Verarbeitung von sachlich ausgelegten Informationen (ER2) zeige (Schlegel 1993, S. 150). Diese Anschauung habe ich mit Ethos-, Pathos- und Logosqualitäten eines Erwachsenen-Ichzustandes beschrieben (Schneider 2001).

Berne schreibt in all seinen Veröffentlichungen zu den „deskriptiven Ichzuständen" (2001, 2005, 1975), dass Eltern-Ichzustände an kontrollierendem und fürsorglichem, bzw. nährendem Verhalten erkennbar seien, Kind-Ichzustände an angepasstem, rebellischem und natürlichem Verhalten und Erwachsenen-Ichzustände daran, wie „Wahrscheinlichkeitsberechnungen" angestellt werden und am „Streben nach solchen Eigenschaften wie Verantwortlichkeit, Verlässlichkeit, Aufrichtigkeit und Mut" (Berne 2001, 73).

Die deskriptiven Beschreibungen der Ichzustände sind für Berne's Nachfolger so verlockend, dass sie die ursprüngliche Unterscheidung der Ichzustandskategorien nach Wiederholungsmustern und Neuschöpfung oder Neuanpassung verlassen, Eltern- und Kind-Ichzustände in positive und negative einteilen (Kahler 1975, Marsh u. Drennan 1976) und davon sprechen, dass man die positive Eltern- und Kind-Ichzustände besetzen solle. Transaktionsanalytiker nehmen an, dass es wünschenswert sei, dass ein Mensch „den zu aktivierenden Ichzustand frei wählen" könne, Karpman habe darüber eine preisgekrönte Arbeit geschrieben (Schlegel 1993, S. 160). Schlegel meint, dass auch Berne dies dargestellt habe, gibt aber keine Quelle an. Ich habe dies bei Berne nirgends direkt formuliert gefunden. Allerdings vermischt auch Berne seine ursprüngliche Definition, wenn er z.B. in der Erlaubnistransaktion (1975 S.310) Erlaubnis und Schutz als Transaktion zwischen Eltern- und Kind-Ichzuständen darstellt. Mit dieser Darstellung wird die ursprüngliche Definition Berne's, dass Eltern-

Ichzustände und Kind-Ichzustände Wiederholungsmuster und Erwachsenen-Ichzustände neue Kreationen im Jetzt darstellen, verlassen. Ein schwerer logischer Fehler, der zu den ständig diskutierten Verwirrungen in der Ichzustandstheorie führt. Nach der ersten Definition Berne‘s wäre es logisch, dass Erwachsenen-Ichzustände willentlich besetzt und Eltern- und Kind-Ichzustände nicht mehr gezeigt werden.

Bleibt man bei der ursprünglichen Definition Berne’s (2001) und benutzt die Ichzustandsanalyse mit den vier Diagnoseformen (Verhaltensdiagnose, soziale Diagnose, phänomenologische Diagnose und historische Diagnose) durchgängig dazu, anzunehmen und/oder herauszufinden, welche Ichzustände jetzt gerade vorliegen, wie sie entstanden (Restrukturierung der Ichzustände, Berne 2001) und wie sie sich zeigen, lassen sich Ichzustände und Skriptverhalten nebeneinander betrachten und einander klar zuordnen (Schneider 2001, 2003, 2013):

Skriptverhalten kann mit Eltern- und Kind-Ichzuständen,
skriptfreies Handeln mit Erwachsenen-Ichzuständen abgebildet werden.

Dabei unterscheide ich Skript (unbewusster Lebensplan) von Skriptverhalten (wie sich Skript zeigt und einschränkend ausagiert wird) und skriptfreiem Handeln (Handeln ohne einschränkendes Skript). Bei dem sogenannten positiven Skript handelt es sich nach meiner Definition um im Gedächtnis abgespeicherte, positive Vorlagen aus der Geschichte, die jedoch im Hier und Jetzt auch auf den neuesten Stand gebracht werden, also in ihrer Umsetzung als Erwachsenen-Ichzustände bezeichnet werden können.
Zur Verwirrung in der Ichzustandstheorie trägt zusätzlich bei, dass die von Berne verwendeten archaischen Metaphern Eltern, Kind und Erwachsene/r eine starke wirklichkeitskonstruktive Wirkung haben.

Die Worte Eltern und Kind lösen überwiegend auf die Vergangenheit bezogene Assoziationen und Erinnerungen an Erfahrungen von Abhängigkeit aus.

Wenn professionelle Begleiter die Worte Eltern und Kind dafür verwenden, um Vergangenheit zu analysieren (wie Berne dies anfangs tat), sind sie genial, wenn sie sie jedoch dazu verwenden, Gegenwarts- oder Zukunftsvorstellungen abzubilden (wenn man Klienten auffordert fürsorgliche Eltern-Ichzustände, oder freie Kind-Ichzustände zu zeigen), sind sie missverständlich, da sie mit ihnen Vergangenheit und alte Abhängigkeiten anregen, die sie gerade aufzulösen beabsichtigten. Sie geben den Klienten mit diesen Metaphern eine doppelte Botschaft und diese reagieren verständlicherweise irritiert. Wenn man einem Klienten mitteilt, seine Gefühle seien Kind-Ichzustände, fühlt sich dieser, wenn er selbstbewusst genug ist, abgewertet und infantilisiert. Fühlt er sich dem professionellen Begleiter ausgeliefert, wird er darauf sprachlich nicht reagieren, sondern nur mit seiner Mimik, Gestik und Körpersprache, er überanpasst sich dann an die Diktion des Beraters. Wenn man einen Klienten dazu auffordert, als Chef fürsorgliche Eltern-Ichzustände zu entwickeln, fühlt sich auch dieser, wenn er selbstbewusst genug ist, irritiert; ist er doch der Chef und nicht der Vater oder die Mutter seiner Mitarbeiter. Wenn man jemanden dazu auffordert, sein freies Kind zu entwickeln, ist das nur die Hälfte der Vorstellung, geht es doch darum, das Freie, das für jemanden früher oder als Kind spürbar war, wieder zu entdecken, anzuregen, zu beleben

und dafür einen hier und heute alters- und situationsgemäßen erwachsenen Ausdruck zu finden. Dafür eignen sich für die Vergangenheitsexploration die Metapher Kind und für heute und die Zukunft Metaphern wie „erwachsen", „Erwachsene/r", „heute" „als ... Jährige/r" und andere.

Ein professioneller Begleiter, der sich selbst als in einem Eltern- oder Kind-Ichzustand handelnd vorstellt, aktiviert, ohne dass er dies möchte, strukturelle Eltern-Ichzustände oder Kind-Ichzustände, was kontraproduktiv für sein Handeln ist. Hier ist es sinnvoll mit Rollenbegriffen zu arbeiten, sich seiner Rolle bewusst zu sein und Erwachsenen-Ichzustände zu aktivieren (siehe unten).

Nicht selten benutzen Menschen -ihnen nicht bewusst- die Ichzustandstheorie auch dazu, eigenes nicht passendes elterliches oder kindliches Verhalten als positiven Eltern- oder Kind-Ichzustand zu bezeichnen und ihr Verhalten damit zu rechtfertigen.

Das Ichzustandsmodell mit den umgangssprachlichen Begriffen Eltern, Erwachsene/r und Kind eignet sich hervorragend, um eine Analyse des Ursprungs eines Ichzustands vorzunehmen. Um Ideen für die Gegenwart und die Zukunft zu entwickeln eignet sich für einen Erwachsenen allenfalls noch der Begriff erwachsen und die Vorstellung von Erwachsenen-Ichzuständen.

Bildet man unter Berücksichtigung der oben genannten Ausführungen also mit Eltern- und Kind-Ichzuständen Skriptverhalten und mit Erwachsenen-Ichzuständen skriptfreies Handeln ab, lassen sich Transaktionen sehr übersichtlich und hilfreich darstellen. Skriptfreie (funktionale) Stimuli und Reaktionen lassen sich zwischen Erwachsenen-Ichzuständen, Skriptverhaltensweisen (dysfunktionale) Stimuli und Reaktionen aus Eltern- und Kind-Ichzuständen an Eltern- oder Kind-Ichzustände und bewusst manipulative Manöver als Stimuli aus Erwachsenen-Ichzuständen an Eltern- oder Kind-Ichzustände darstellen.

Mit dieser Darstellung der Ichzustände kann auch die Strukturanalyse 2. und 3. Ordnung ohne Widersprüche sehr hilfreich für die tiefenpsychologische und transgenerationale Perspektive angewendet werden.

Obwohl Berne (2001, S. 73) einen Erwachsenen-Ichzustand als „zusammenhängende autonome Gefühle, Einstellungen und Verhaltensmuster", „die an die vorgefundenen Wirklichkeit angepasst sind", charakterisiert hat, verkam diese Ichzustandskategorie im Laufe der Zeit durch die erwähnte Entwicklung zu einer reinen Denk- und Realitätseinschätzungsfunktion. Ich habe sehr früh begonnen auch den durch die Computermetapher eingeleiteten und später durch das Egogramm (Dusay 1972) und die positive Besetzung von Eltern- und Kindichzuständen (Kahler 1975, Marsh u. Drennan 1976) „verkommenen" Erwachsenen-Ichzuständen wieder Leben einzuhauchen. Ich beschreibe Ethos- Logos- und Pathosqualitäten der Erwachsenen-Ichzustände (2001) und setze auch Verhaltensbeschreibungen ein. Ich lasse ein Egogramm anfertigen, in dem ich Erwachsenen-Ichzustände in die Verhaltenskategorien Kritik übendes, fürsorgliches, hin spürendes, nachdenkendes, angepasstes und freies Erwachsenenichverhalten einteile. Seit Susan

Temple's Artikel zu „Functional Fluency" erschien, verwende ich auch gelegentlich ihre Modi als Verhaltensbeschreibungen für alle drei Ichzustandskategorien.

Ich plädiere dafür, je nach Anwendungsfeld stimmige sprachliche Ausdrücke für die Ichzustandskategorien und für die Verhaltensdiagnose zu verwenden, da wir als professionelle Begleiter mit den jeweils verwendeten Begriffen unsere und die Aufmerksamkeit der Klienten auf durch sie (die Begriffe) bestimmte Themen lenken.

Um die Ichzustandstheorie weiter logisch durchgängig zu halten schlage ich weiter vor (2013), Speicher und Ichzustände voneinander zu trennen und zeichne graphisch Speicher hinter die Ichzustände und benutze Ichzustände als Erscheinungsbild und innere Organisation der Person. Aus seinem Gedächtnis kann eine Person Erwachsenen-Ichzustände oder Kind- und Elternichzustände aktivieren.

Weiter unterscheide ich klar zwischen Rollen und Ichzuständen und zeichne die Rolle und die hierarchische Position (übergeordnet, gleichgeordnet und untergeordnet) neben die Ichzustände. Rollen bilden die Einbindung in die Umwelt, Ichzustände die psychisch biographisch individuell gewachsene Organisation einer Person ab.

Handelt jemand hier und heute passend, kreativ und angemessen
ist er sich seiner Rolle bewusst und handelt aus Erwachsenen-Ichzuständen.
Verhält sich jemand in Skriptmustern, ist er sich seiner Rolle im Hier und Jetzt nicht bewusst
und handelt aus Eltern- und/oder Kind-Ichzuständen

(Schneider 2003a, RiTA- Rollenintegrierte Transaktionsanalyse, www.active-books.de). So handelt z.B. ein Vater seinem pubertierenden Sohn gegenüber aus seiner Elternrolle und aus Erwachsenen-Ichzuständen und spricht ihn in dessen Erwachsenen-Ichzuständen an.

Zusammenfassend möchte ich zum Ausdruck bringen, dass ich sehr gute Erfahrungen damit gemacht habe,

- die Ichzustandstheorie durchgängig als strukturanalytisches Modell mit den ursprünglichen vier Diagnoseformen zu verwenden,
- die wirklichkeitskonstruktive Kraft von Worten und Metaphern zu beachten,
- mit Eltern- und Kind-Ichzuständen Skriptmuster und mit Erwachsenen-Ichzuständen skriptfreies Handeln abzubilden,
- Speicher und Ichzustände voneinander zu unterscheiden
- und Rollen und Ichzustände voneinander getrennt und nebeneinander als Rollenintegrierte Transaktionsanalyse zu verwenden.