

Skriptmuster verändern mit TA und PEP

Gerlinde Ziemendorff

Zusammenfassung

Im Focus stehen die Interventionstechniken aus der Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie (PEP) – entwickelt von Dr. Michael Bohne – und ihre Verbindungen zu den Konzepten der TA, vor allem zu Skriptmustern.

Konzeptorientiert und anhand von Fallbeispielen wird gezeigt, was PEP ist und wie die Tools aus der PEP Skriptmusteränderungen deutlich und spürbar anstoßen können. Das Tool „Big Five Lösungsblockaden“ aus der PEP stellt dabei den Schwerpunkt dar. Am Beispiel Schule und Erwachsenenbildung wird verdeutlicht, wie dieses Tool in den Beratungsprozess integriert werden und eine Brücke zu neuen Lebens- und Handlungsmustern sein kann.

***Was ich lebendig nenne? Das nenne ich lebendig:
das Schwierigste nicht scheuen, das Bild von sich selbst ändern.
Christa Wolf, Cassandra***

Lebendig zu sein kann sich ganz leicht und auch sehr schwer anfühlen. Diese Erfahrung des Schweren im Lebendigsein, von der Christa Wolf ihre Protagonistin Cassandra sprechen lässt, kennen viele Menschen, die im Prozess einer Beratung oder Therapie stehen und sich mutig mit ihrem Gewordensein, ihren skriptabhängigen Teilen und Mustern auseinandersetzen. Möglicherweise haben sie auf diesem Weg manchmal das Gefühl, dass sie vertrauten Boden verlassen müssen und sich wie auf einer Brücke befinden, weder wissend, wann das Ende der Brücke erreicht ist noch wie die dortigen Welten aussehen mögen, die innere und die äußere.

Nach dem Abschluss der Ausbildung in PEP sind es u.a. zwei Aspekte, die mich bei diesem Ansatz sehr beeindruckten:

- Die unbeirrte Selbstakzeptanz und Selbstwertschätzung, die als Klientin auf allen Ebenen des Seins (Denken, Fühlen, Körper, Handeln) erfahrbar wird. Auf dieser Basis entsteht Mut für einen ungewissen Veränderungsprozess.
- Leichtigkeit und Humor sind kein Widerspruch zum Umgang mit schweren Gefühlen und Situationen. Empathie und Wertschätzung müssen nicht be(schwer)t werden, um echt und mitfühlend zu sein. Hier habe ich selbst mit alten Skriptüberzeugungen aufgeräumt.

Was dem Ansatz der PEP fehlt, finde ich in der TA: Sehr anschauliche, fundierte und verstehbare Konzepte über frühe Musterbildungen und deren Tiefenstrukturen, die uns als Erwachsene prägen.

So versuche ich in diesem Beitrag eine Zusammenführung im Sinne einer „Bekanntmachung“¹⁹ dieser beiden Ansätze: „Berne trifft Bohne“.

Ich werde mit einem Fallbeispiel beginnen, um eine erste konkrete Vorstellung von der Arbeitsweise mit TA und PEP für den Leser²⁰ zu ermöglichen. Die darin auftauchenden PEP-spezifischen Begriffe und Vorgehensweisen werden im Anschluss erklärt, indem ich die Tools der PEP in ihren Grundzügen vorstelle.

In einem weiteren Schritt gebe ich einen kurzen Überblick über das Konzept Skript aus der TA. Auf dieser Basis zeige ich dann die Verbindungen von Skript und dem PEP-Tool „Big Five-Lösungsblockaden“ auf und stelle Gemeinsamkeiten von TA und PEP in der Beziehungs- und Vertragsgestaltung dar.

Anschließend ist es mir wichtig, die aus meiner Sicht besonderen Qualitäten des Ansatzes PEP in Ergänzung zur TA aufzuzeigen. Ein weiteres Fallbeispiel soll zum Schluss als weitere Konkretisierung der Arbeit mit den Big Five Lösungsblockaden aus der PEP dienen.

Fallbeispiel 1

Eine Klientin, Frau B., 52 Jahre, Lehrerin, berichtet in der Supervision von großer Erschöpfung, unter der sie sehr leidet, weil sie doch funktionieren will und muss. Die unterschiedlichsten Gefühle tauchen auf. Trauer und Wehmut über nachlassende Kräfte, Ärger über zu geringe Unterstützung und Anerkennung von ihrer Schulleitung, Empörung über Eltern, die als zu fordernd und unkooperativ erlebt werden. Als Vertrag kommt zustan-

¹⁹ Meines Wissens gibt es in der TA-orientierten Literatur bisher noch keine Verbindung von TA und PEP – umgekehrt auch nicht.

²⁰ Ich verwende die männliche und die weibliche sprachliche Form im Wechsel, die jeweils andere ist immer mitgemeint

de: Sie will sortieren und besser verstehen, was ihr gerade widerfährt und sie will herausfinden, wie sie mit dieser schweren Situation umgehen kann.

In der Arbeit mit dem Antreiber-Modell erkennt Frau B., dass sie es als Kind gelernt hat, es anderen Menschen recht zu machen und dass sie sich selbst dabei auch als Erwachsene aufgrund dieses Musters häufig sehr aus dem Blick verliert. Sie bemerkt, dass ihre Fähigkeit zu Genauigkeit in Stresssituationen eine Wendung zu starkem Perfektionsstreben nimmt und sie dann mit den allerletzten Kräften bis nachts arbeitet. Sie erkennt die ungute Dynamik, die ihr Handeln bestimmt und es fällt ihr sichtbar schwer anzuerkennen, dass dieses heute dysfunktionale Verhalten als Kind richtig und wichtig für sie war.

Ich biete ihr an, mit den Methoden aus der PEP²¹ weiterzuarbeiten, um die momentane Situation besser bewältigen zu können und um ihren Zugang zu eigenen Kräften und Ressourcen zu verstärken. Zuerst erkläre ich ihr kurz den Ansatz und die Vorgehensweise. Wichtig ist, dass sie versteht, dass ich ihr mit den Satzmustern und Bewegungen aus der PEP zunächst als Modell diene, sie aber jederzeit die Möglichkeit hat, zu unterbrechen oder Dinge anders zu machen.

Ihr Gefühl, den (eigenen) Anforderungen nicht zu genügen, führt zuerst zu der Arbeit an den Selbstakzeptanzübungen. Auf meine Frage, wie sie sich in der momentanen Situation selbst sähe oder fühle, sagt sie: „Ich taue einfach nicht mehr für diese Welt.“

Ich spreche ihr vor und sie spricht nach/bzw. mit mir zusammen: „*Auch wenn ich im Moment das starke Gefühl habe, nicht mehr für diese Welt zu taugen, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.*“²² Dabei reibt die Klientin einen Punkt unterhalb ihres Schlüsselbeins, den sogenannten Selbstakzeptanzpunkt.²³ Ich mache genau dasselbe bei mir und unterstütze damit Frau B. und das für sie zunächst ungewohnte Handeln. Beim zweiten Teil des Satzes (... *liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin*) stockt sie, es fällt ihr schwer, das mitzusprechen, und ihre Augen füllen sich mit Tränen. Ich frage sie, ob sie den Satz mit meiner Hilfe genauso wiederholen will; sie nickt. Beim zweiten Mal weint sie und es fällt ihr weiterhin sehr schwer, den Selbstakzeptanzsatz auszusprechen. Ich frage sie, ob vielleicht eine andere Formulierung für sie passender ist und zeige ihr auf einem Plakat Alternativen. Sie entscheidet sich für „... achte und

²¹ Eine Erklärung der Begriffe und Übersicht über dieses Tool aus der PEP gebe ich im nächsten Abschnitt – wer es jetzt wissen will, sollte weiterblättern.

²² Alle Sätze werden mindestens zweimal gesprochen.

²³ Der Selbstakzeptanzpunkt ist aus der Sicht der energetischen Psychologie ein sogenannter „wunder Punkt“ bzw. ein „neurolymphatischer Reflexpunkt“, vgl. Bohne (2013, S. 95 ff.).

schätze ich mich so wie ich bin“ und kommentiert: „das mit dem Lieben krieg ich noch nicht hin.“

Ich frage sie, welche Gedanken, Vorwürfe oder Gefühle jetzt auftauchen. Sie sagt: „Ich bin total schwach und zu nichts nutze.“ Ich spreche ihr vor und dann sprechen wir zusammen:

„*Auch wenn ich mich gerade sehr sehr schwach fühle und mir vorwerfe, zu kaum etwas nutze zu sein, achte und schätze ich mich so wie ich bin.*“ Nach und nach entsteht der Weg: Es folgen fünf weitere Sätze von Frau B., die sie in diesem Moment denkt/fühlt/spürt und die mit dem Selbstakzeptanzsatz verbunden werden. Es sind auch Körperempfindungen dabei, eben das, was im Moment auftaucht. Ein wichtiger Satz wird „*Auch wenn ich mich oft wie ein unförmiges Gebilde fühle, achte und schätze ich mich so wie ich bin.*“ Ich frage sie, ob es ein genaueres Bild für das unförmige Gebilde in ihr gibt, und sie antwortet nach einer Zeit des Überlegens und Nachspürens: „Wie ein Walross, das genug hat vom ewigen Schwimmen und das einfach am Strand liegt und ausruht.“ Daraus wird: „*Auch wenn ich zuweilen wie ein richtig müdes Walross am Strand liege und ausruhe, weil ich einfach genug habe vom dauernden Schwimmen, achte und schätze ich mich so wie ich bin.*“ Ich frage sie, wie es als Walross ist, sich so auszuruhen. Sie sagt weinend: „Das ist sehr schön, aber auch sehr schwer.“ Daraus wird: „*Auch wenn ich es im Moment als Walross an meinem Strand sehr schön und gleichzeitig sehr schwer finde, mich richtig auszuruhen, achte und schätze ich mich so wie ich bin.*“

Nach einer längeren Atempause im Beratungsprozess beginnt Frau B. sich mit meiner Unterstützung auszumalen, wie sie als Walross einfach liegen bleibt, wenn die anderen rufen. Ich biete ihr an: „*Auch wenn ich mir jetzt das Recht nehme, einfach rund und wohlig müde wie ein Walross liegen zu bleiben, wenn die anderen rufen, achte und schätze ich mich so wie ich bin.*“ Frau B. wendet nach dem zweimaligen Wiederholen des Satzes ein: „Aber das wird kaum gehen, weil ich einfach das Geld verdienen muss und meine Kolleginnen nicht belasten kann“. Daraus wird umgehend: „*Auch wenn ich mir im Moment noch nicht ganz vorstellen kann, wie und wann ich mich an meinem Strand ausruhe und neue Kraft gewinne – weil ich ja arbeiten muss und das Geld verdienen will – achte und schätze ich mich so wie ich bin.*“ Die weiteren Impulse der Klientin, bei der viele innere widerstreitende und bestätigende Stimmen zu Gehör kommen, fließen jetzt mühelos aus ihr heraus und alle werden in die bekannten Satzmuster „gegossen“ – zunehmend mit mehr Leichtigkeit. Mittlerweile ist die Stimme von Frau B. beim Sprechen fest und kraftvoller geworden.

Nach 20 Minuten ergibt sich ein längeres Innehalten. Die Klientin wirkt gelöst und erschöpft. Sie sagt: „Ich bin müde, aber auf eine gute Weise. Ich hab richtig hart gearbeitet, aber dieses Mal für mich.“ Sie lächelt. Nach einer kurzen Pause ist sie entschieden, noch ein „Lunchpaket“/ eine Affirmation für sich zu entwickeln. Nach einigem Suchen und sprachlichem Ausloten entscheidet sie sich für *„Ab jetzt darf ich ganz und gar wohligh müde sein und mich ausruhen – und ich gehe jeden Tag an meinen Strand“*. Sie bekommt von mir diesen Satz auf einem Papier als „Rezept: dreimal täglich 8 Wochen“.

Diese Mikrosituation soll hier bereits einige wesentliche Elemente des Ansatzes PEP verdeutlichen:

- Basis ist die Selbstakzeptanz, die durch das Sprechen und das Berühren des eigenen Körpers die ganze Arbeit durchzieht.
- Es wird konsequent mit Gedanken, Gefühlen, Empfindungen aus dem Hier und Jetzt gearbeitet – mit dem, was gerade entsteht. Dabei wird die Sprache der Klientin beibehalten, aber leicht von Übertreibungen und Trübungen befreit. Das Sprechen von blockierenden Selbstaussagen (*„auch wenn ich...“*) zusammen mit der Selbstakzeptanzaussage (*„... liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin“*) ist gleichsam eine Art „Ambivalenzfähigkeitstraining“ (Bohne, 2013, S. 41).
- Die sprachlichen Formen sind überschaubar, wiederholen sich und können von der Klientin im Alltag selbstständig genutzt werden.
- Die genaue und embodimentfokussierte Erarbeitung von Affirmationen oder „Lunchpaketen“ ist wichtig, um Veränderungen im Alltag langfristig zu ermöglichen und um die Selbstwirksamkeitserfahrung der Klientin zu unterstützen.
- Ernsthaftigkeit zusammen mit Humor/Leichtigkeit sind in der Arbeit mit PEP keine Gegensätze, sondern ein tragendes Element.

Woher kommt der Ansatz Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie (PEP)?

Der Begründer der PEP ist Dr. Michael Bohne, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, systemischer Therapeut, Hypnotherapeut, Auftrittsscoach und Ausbilder für PEP (vgl. www.dr-michael-bohne.de).

Bohne versteht PEP als eine zeitgemäße Weiterentwicklung und Erweiterung bekannter Klopftechniken (wie z.B. TFT, EFT, EMDR, usw.) (Genauerer dazu in Bohne, 2013, S. 24 ff.) durch psychodynamische, sys-

temische und hypnotherapeutische Interventionstechniken. Die PEP ist dabei nicht als eigenes Konzept oder als Methode zu verstehen, sondern als eine die Selbstwirksamkeit aktivierende Zusatztechnik, die sich gut in allgemeine Therapie, Traumatherapie, psychosomatische Behandlungen und in Coaching und Beratung integrieren lässt (ebd., S. 32 ff.).

Die Tools der PEP²⁴

A. Klopftechnik bei dysfunktionalen starken Gefühlen

Klopfen von 16 Akupunkturpunkten, kombiniert mit Augenrollbewegungen, Summen, Zählen, Selbstakzeptanzsätze aussprechen.

Dadurch lassen sich emotionale Übererregungen (z.B. Prüfungsangst, zu heftiger Ärger etc.) vergleichsweise schnell und häufig sehr wirksam beruhigen, so dass die Handlungsfähigkeit wieder hergestellt wird. Gleichzeitig wird die Selbstwirksamkeitserfahrung gestärkt.

B. Die „Big Five“-Lösungsblockaden²⁵

... sind „die besten Konservierungsmittel für seelisches Leid“ (ebd., S. 53).

Aus dieser diagnostischen Beobachtung heraus – Was tun Menschen, die leiden und dabei bleiben wollen? – hat Michael Bohne fünf Blockade-Bereiche entwickelt. Er geht davon aus, dass immer dann, wenn in einem Beratung- oder Therapieprozess ein scheinbar unüberwindbares, lähmendes Hindernis auftaucht und länger bestehen bleibt, einer oder mehrere der fünf Blockadebereiche betroffen sind. In diesem Sinne versteht Bohne die Big Five sowohl als Werkzeuge als auch als Diagnosetool. Tabelle 1 gibt einen Überblick.

C. Selbstwerttraining

Dieses Tool folgt einem Dreisprung: Selbstwertschädigende Denk-, Fühl- und Handlungsweisen werden zunächst kontextbezogen benannt und als schädigende persönliche Aktivitäten im Sinne von Strategien oder „Selbstwertraubern“ betrachtet. Darauf folgt die „Behandlung“ dieser dysfunktionalen Selbstbilder mit den Selbstakzeptanzsätzen. Zentral in diesem Tool ist danach die Entwicklung kraftvoller Affirmationen, die dezidiert auf die vorherigen selbstentwertenden Strategien bezogen sind. Auch dabei wird der Körper als Resonanzgeber für die Stimmigkeit und

²⁴ Genaueres dazu in Bohne (2013).

²⁵ „Big Five“ deshalb, weil es um fünf wesentliche Aspekte geht.

**Tabelle 1:
Überblick Big Five**

„Big Five“- Lösungsblockaden	Beispiele für Abwertungen	Dysfunktionale Aktivität	Satzmuster – Beispiele aus der PEP*
Basis: fehlende Selbstakzeptanz	Ich taue nicht... Ich schaffe es nicht... Ich bin zu dumm und deshalb... Ich greife einfach immer daneben und daher... Ich müsste es tun, kann es aber einfach nicht.	Selbstabwertung, allgemeine dysfunktionale Kognitionen und Beziehungsmuster Selbstabwertung mit Selbstbe- strafung	„Auch wenn ich ..., liebe und akzeptiere ich mich so wie bin.“ (L.u.a.i.m.s.w.i.b.) 1. „Auch wenn ich mir vorwerfe, dass ich ..., L.u.a.i.m.s.w.i.b.“ 2. Zwischenschritt und Frage: Konnten Sie nicht anders oder wollten Sie nicht anders? 3. „Und jetzt verzeih ich mir aus vollem Herzen, weil mir klar wird, dass ich nicht anders konnte und oder wollte – und dazu stehe ich jetzt!“
1. Selbstvorwürfe	Meine Chefin übersieht mich ständig. Mein Kollege denkt nur an seinen Vorteil. Mein Partner lässt sich fürchterlich hängen.	Die Einstellung/Haltung anderer ist entscheidend für die Selbstakzep- tanz und eigenes Fühlen, Denken und Handeln.	1. „Auch wenn ich ... vorwerfe, dass ..., L.u.a.i.m.s.w.i.b.“ 2. Zwischenschritt und Frage: Konnte der andere/konnten die anderen nicht anders oder wollte er/wollten sie nicht anders? 3. „Auch wenn ... nicht anders konnte oder wollte, als mir dies anzutun, L.u.a.i.m.s.w.i.b. und lasse die gesamte Verantwort- ung für dieses Verhalten/für diese Verletzung für das, was er/ sie getan oder unterlassen hat voll und ganz bei ihm/ihr.“
3. Dysfunktionale Erwartungen gegenüber anderen	Meine Chefin sollte mich unterstützen, tut es aber nicht. Jetzt ist Tina aber dran, sich bei mir zu entschuldigen! Wenn Tom es nicht merkt, kann ich ihm auch nicht mehr helfen.	Das Tun/konkrete Handeln anderer ist entscheidend für die Selbstak- zeptanz und das eigene Denken, Fühlen und Handeln.	1. „Auch wenn ich an ... diese Erwartung habe, dass er/sie ..., L.u.a.i.m.s.w.i.b.“ 2. „Auch wenn ich damit ein Ziel definiert habe, das ich selbst nicht erreichen/erfüllen kann, ... L.u.a.i.m.s.w.i.b.“ 3. „Auch wenn ich xy dadurch Macht über meine Gefühle gebe, ... L.u.a.i.m.s.w.i.b.“ 4. usw.
4. Altersregression/ „Schrumpfen“	Innerliches Gefühl von Kleinsein, das nicht mit dem tatsächlichen Alter übereinstimmt	Innerliches Agieren in der Vergan- genheit	„Auch wenn ich mich gerade wie (ein kleiner Junge) von xy Jahren fühle und nicht wie (ein erwachsener Mann, der ich ja bin), L.u.a.i.m.w.i.b.“
5. Dysfunktionale Loyalitäten	Unbewusstes Gefühl von nicht dürfen, nicht können – weil andere nahe Men- schen es auch nicht durften, konnten oder weil es „verboten“ ist	Innerliche, unbewusste Abhängig- keit von nahen Menschen bzw. den inneren Repräsentanten. Erfüllung von dysfunktionalen „Familiengesetzen“	Spezielles Vorgehen nach dem KKT (Kognitions-Kongruenz- test), den ich hier nicht näher erläutern werde.

* Die jeweiligen Bewegungen zu den Satzmustern beschreibe ich in den Fallbeispielen.

Wirksamkeit der neuen Affirmationen genutzt – und natürlich müssen die entstehenden Sätze dem Wertesystem des Klienten und der Beraterin entsprechen.

D. Kraftvolle Lösungssätze/Affirmationen

Bei jedem der drei Tools ist es möglich und oft sinnvoll, das durch die Arbeit neu Erlebte gleichsam in eine Affirmation/einen Slogan „zu gießen“ bzw. daraus ein „Lunchpaket zu packen“, z.B. „In meinem eigenen Tempo lebe ich traumhaft ruhig und bin mir selbst treu!“ Diese Affirmationen sollen keine Verhaltensziele sein, sondern mit starken positiven Emotionen im Sinne von „life goals“ einhergehen, wie diese Ziele von dem Motivationspsychologen Julius Kuhl (2001) genannt werden.

Grundsätzlich können alle PEP-Tools prozess- und bedarfsorientiert miteinander verbunden werden, d.h. dass z.B. bei der Arbeit mit den Big Five bei plötzlich aufkommenden starken Gefühlen auch zwischendrin die Klopftechnik eingesetzt werden kann. Wesentlich und sehr hilfreich ist es, dass die Klienten die Körpertechniken und die in den Big Five gebrauchten Satzmuster in ihrem Alltag selbstständig in neu auftretenden Situationen benutzen können und sollen, so dass sie sich selbst stabilisieren, handlungsfähig bleiben und die neuen (Lebens)Muster über ihre neuronalen Bahnen festigen.

Die Bedeutung des Embodiments in der PEP

Der Neurobiologe Antonio Damasio (2001) bezeichnet den Körper als „Bühne der Gefühle“. Bei der Klopftechnik aus der PEP ist der Körper „als Bühne der Veränderung von Gefühlen“ sehr aktiv. Diese Technik, die zu einer spürbaren Veränderung des Gefühlserlebens führen kann, wird von vielen Klienten als sehr wirksam und hilfreich erlebt, auch wenn sich die Neurowissenschaften über die Hintergründe und die möglichen Wirkungszusammenhänge nicht einig sind. (Mehr zu Wirkungshypothesen der Klopftechniken und der PEP in Bohne, 2013, S. 74 ff.) Bei dem Tool der „Big Five“-Lösungsblockaden spielt der Körper insofern eine Rolle, als das gleichzeitige Sprechen und Sich-selbst-Hören ein die Sinne deutlich aktivierender Modus bedeutet, während das reflektierende Denken in diesem Moment zurücktritt. Die aktive Selbstberührung durch das Reiben des Selbstakzeptanzpunktes beim lauten Sprechen bewirkt außerdem eine direkte und spürbare Zuwendung zu sich selbst und eine Sensibilisierung

und Öffnung der Wahrnehmungskanäle zu Empfindungen und Gefühlen. Bei der Suche nach den stärkenden Affirmationen/dem „Lunchpaket“ ist das stimmige Körpergefühl zu dem Satz entscheidend, d.h. die inneren emotionalen „Ampeln“ für einen Satz müssen vollständig auf „grün“ stehen, nur dann wird der Satz im Alltag durch die häufige Nutzung seine Wirkung entfalten. Das sprachliche Suchen und Testen der Stimmigkeit durch die Körperresonanz nimmt dadurch einen wichtigen Raum im Prozess ein. Auf die selbe Weise wird auch der passende Selbstakzeptanzsatz (*liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin*) so lange mit dem inneren Gespür überprüft und verändert, bis er stimmt.

Weitere sehr interessante Hintergründe aus neurowissenschaftlicher Sicht zur Ausbildung und Veränderungen von Mustern und Überzeugungen während der Kindheit stellt G. Hüther in dem Buch „Embodiment“ (Storch et al., 2010) vor.

Skriptmuster in der TA

Erskine (2010) versteht das Lebenskript in der TA als ein unbewusstes System von tiefen Überzeugungen über das Leben, Glaubenssätzen über das eigene Sein sowie Verhaltens- und Beziehungsmustern zur Bewältigung von Begegnungen und Herausforderungen. Basis sind die frühen (Abhängigkeits-)Beziehungen des Kindes zu seinen Bezugspersonen und sein persönliches Erleben der Welt, aus denen diese Formen psychischer Selbstorganisation und Selbstregulation auf kompetente Weise zur Erfüllung der Grundbedürfnisse entwickelt werden. Nach Berne (2006) wird das Skript als unbewusster Lebensplan verstanden, der vom Kind aufgrund früher Beziehungserfahrungen selbst getroffen wird und der im weiteren Leben in neuen Situationen gleichsam wiederholt und damit erfüllt wird.

Skriptmuster erwachsen aus frühen Grundbotschaften und Einschränkungen der nahen Bezugspersonen (z.B. Sei nicht! Fühl nicht! Sei nicht gesund! Zeig keinen Ärger! u.a.m.), aus denen das Kind Glaubenssätze, Antreiberbotschaften und Verhaltensmuster in einem begrenzten Bezugsrahmen mit den dazugehörigen Gefühlen entwickelt.

Die daraus resultierenden Handlungen basieren auf einer eingeschränkten – getrübbten – Sicht von sich selbst, den Beziehungen zu anderen Menschen und der äußeren Welt mit ihren Gegebenheiten. Die Gesamtheit aller skriptgebundener Verhaltensweisen wird von Stewart und Joines (2000, S. 300) als „Maschen“ bezeichnet, die dazugehörigen vertrauten, dysfunktionalen Gefühle als „Maschengefühle“.

Dysfunktionale Blockaden in der PEP

In der PEP werden die skriptgebundenen Gefühle und Handlungen als Beziehungsblockaden verstanden, mit denen Menschen sich z.B. bei *Selbstvorwürfen* aktiv in einen dysfunktionalen Zustand des Nicht-Könnens, Nicht-Vermögens begeben. Die Verlockung, sich selbst als Opfer der Umstände zu sehen und so zu empfinden, ist erheblich und wenn es sich um ein gewohntes Muster handelt, wird es oft schnell unbewusst als vermeintliche Lösungsstrategie gesucht. Ähnlich verhält es sich bei *Vorwürfen* anderen gegenüber und bei nicht rollengemäßen oder vertraglich festgelegten *Erwartungen* anderen gegenüber: Menschen geraten dann in eine sich selbst und andere abwertende Haltung, nutzen dysfunktionale kognitive und emotionale Muster, die aus ihrer Kindheit stammen und machen sich dadurch von anderen Menschen auf einschränkende Weise abhängig. Damit geht fast immer eine *Altersregression* einher, weil Menschen nicht in der Gegenwart und den Möglichkeiten ihres tatsächlichen Alters, sondern aus einem Kind-Modus agieren. In diesem Zustand sind nachvollziehbarerweise häufig auch *dysfunktionale Loyalitäten* wirksam und Menschen machen sich abhängig von den inneren Repräsentanten z.B. naher Angehöriger. Eine Klientin z.B. hatte von ihrer verstorbenen Mutter, die sich im Krieg hart durchkämpfen musste, nicht die innere Erlaubnis, mit Freude erfolgreich zu sein und lustvoll zu leben.

Während die TA eher als Landkarte von Konzepten verstanden werden kann, sind die Tools aus der PEP eher als Katalysator für Veränderungen unter Einbeziehung des Körpers zu sehen.

Beide können gut zusammen gedacht werden und sich in Beratung und Therapie gegenseitig befruchten. Hier ein Überblick, bei dem bewusst auf eine eindeutige Zuordnung verzichtet wird:

Big Five aus der PEP korrelieren mit Konzepten aus der TA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Selbstvorwürfe 2. Dysfunktionale Vorwürfe anderen gegenüber 3. Dysfunktionale Erwartungen anderen gegenüber 4. Altersregression/„Schrumpfen“ 5. Dysfunktionale Loyalitäten und ihre dysfunktionale Kognitionen 	<ul style="list-style-type: none"> • Grundpositionen, alle außer +/- • Spiele/Drama-Dreieck • Funktionsmodell: Verhaltensweisen im negativen Kind-Ich oder negativen Eltern-Ich • Strukturmodell: Energie im KI oder EL • skriptbedingtes Antreiber-Verhalten • Einschärfungen und negative Grundbotschaften • Bezugsrahmen/negative Glaubenssätze • Ausschluss von Grundgefühlen/Ersatz durch Rackets

Verträge und die Haltung des Beraters/Therapeuten in der TA und in der PEP

Genau wie in den Grundsätzen der TA ist die Arbeit mit den Tools der PEP an eine klare Vertragsklärung gebunden. Der Ansatz PEP ist lösungsorientiert, von daher sind die Tools nicht hilfreich für Klienten, die in der „Besucher-Rolle“ oder der „Klagenden-Rolle“ (Steve de Shazer, 2008) in die Beratung kommen. Der Klient muss Interesse an einer Veränderung seiner Situation bzw. Linderung seines Leidens haben und natürlich einverstanden sein, die Methoden aus der PEP auszuprobieren.

Der Berater hat bei der Arbeit mit der PEP die Aufgabe, je nach Situation ein Tool auszuwählen und anzubieten und seine Prozessgestaltung u.a. am Embodiment des Klienten auszurichten. Eine Haltung von Humor, Leichtigkeit und eine gewisse Dynamik sind im Prozess oft hilfreich, um die anfangs noch ungewohnten oder irritierenden Selbstberührungen und die neuen Satzmuster eher spielerisch, ein wenig an der Kognition vorbei einzuführen und erlebbar werden zu lassen. Neben der Würdigung von Leid brauchen Menschen, die Schweres erlebt haben oder noch erleben die Erlaubnis, ihren Focus auf eine Wandlung nach vorne richten zu dürfen.

Durch das Mitklöpfen und Mitsprechen der Beraterin entsteht im Beziehungsgefüge einerseits Sicherheit, Struktur und Verbundenheit, gleichzeitig kann sich der Klient durch die spürbare Aktivität seines Handelns als autark und selbstwirksam erleben.

Worin bestehen die Qualitäten der „Big Five“-Lösungsblockaden aus der PEP?

Wie oben bereits erwähnt, sind die Interventionsstrategien aus der PEP als Ergänzung und nicht als Ersatz für z.B. längere Wege des Trauerns, Verzeihens, des Sich-Lösens usw. im beraterischen oder therapeutischen Prozess gedacht. Es ist aus meiner Sicht jedoch oft sehr sinnvoll, sie einzu beziehen, weil sie auf besondere Weise eine Musterunterbrechung anregen können. Das Spezifische von skriptabhängigem Denken/Fühlen/Verhalten besteht ja darin, dass eine Selbstakzeptanz aus dem integrierenden ER im Moment der Skriptenerfahrung unmöglich erscheint bzw. nicht gefühlt werden kann. Beispiel: Ein junger Mann (Referendar in der Schule) reißt sich in schwierigen Situationen einfach zusammen, strengt sich vor allem an, um so wie früher als Kind hoffentlich sein o.k. Sein von außen – wieder einmal – bestätigt zu bekommen. In diesem Miniskript-Prozess (T. Kahler)

regrediert der junge Mann altersmäßig in kürzester Zeit, sein Denken und Handeln sind blockiert. Er wertet sich ab, weil er es einfach nicht schafft und strengt sich wieder an...

Durch das Satzmuster aus der PEP „*Auch wenn ich mich in meiner Ausbildung so sehr anstrenge und vieles einfach noch nicht richtig hinkriege, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin*“ geschieht etwas zutiefst Ungewohntes:²⁶

- Der innere Bezugsrahmen des normalen Skriptlebens verschiebt sich von der „Entweder-oder“-Erfahrung zu einer „Sowohl-als-auch“-Erfahrung und öffnet sich.
- Die skriptbedingte Erfahrungen des Unvermögens und der ungunstigen Abhängigkeit werden in der Gegenwart benannt und gleichzeitig liebevoll mit einer heutigen Selbstakzeptanz neu verknüpft
- Als Mikroprozess gesehen findet hier folgendes statt:
 1. Die Wahrnehmung dessen, was gerade in der Gegenwart da ist.
 2. Das selbstständige Versprachlichen dessen, was gerade ist – in einem sicheren Sprachrahmen und in einer wohlwollenden Beziehungssituation.
 3. Das Verbinden des bisherigen Unvermögens mit der Erfahrung des o.k. Seins und der Selbstliebe und -akzeptanz, die sich selbst zugesprochen wird.
 4. Die häufigen sprachlichen Wiederholungen führen zu einer immer wirksameren Integration von Schwächen und Fehlern, was aus TA-Sicht nach J. Schneider (2001) als aktive Integrationsarbeit des Erwachsenen-Ich (ER) verstanden werden kann.

Bei allen neuen Wahrnehmungen, die während der Arbeit im Inneren auftauchen und allen Folgesätzen, die entstehen und gesprochen werden, bleibt die Basis der Selbstliebe und -akzeptanz bestehen. Dadurch wird es häufig auch möglich, tiefe und schwere oder zunächst peinlich wirkende Stimmungen/Wertungen/Überzeugungen im Inneren wahrzunehmen, nach außen zu bringen, auszuhalten und nach und nach zu bearbeiten.

So entsteht die Chance, dass die Klientinnen mehr und mehr die Erfahrung von Selbst-Bewusstsein im Sinne der o.k./o.k.-realistisch-Position nach Fanita English (1994) machen können und eine neue gesunde Sicht auf sich selbst gewinnen.

Eine Klientin drückte es einmal sinngemäß so aus: Es ist, als ob ich meinen ganzen alten Unrat, der in mir tief drinnen rumliegt, nach oben hole, betrachten kann und dann als erwachsene Frau nach und nach sor-

²⁶ Ich bin mir bewusst, dass alle Erklärungen von Wirkungen Konstrukte sind und nur eine Annäherung an die Erfahrungen darstellen können, die ich als Beraterin und als Klientin selbst gemacht habe.

tiere. Das ist mit Schmerzen und richtig schwerer Seelenarbeit verbunden, aber es lohnt sich, weil ich leichter werde. Diese Arbeit kann mir niemand abnehmen.

Fallbeispiel 2

Frau S. ist seit zwei Jahren Schulleiterin einer kleineren Sekundarschule, die sich im Aufbau befindet und bisher nur ein kleines Kollegium von zehn Personen hat. Aus diesem Grund ist Frau S. zurzeit noch die einzige Vorgesetzte. Ihre Vision ist eine Schule, in der Inklusion konkret gelebt wird und in der neue Formen von Unterricht entstehen und von allen getragen werden. Das möchte sie endlich an ihrer neuen Schule umsetzen. Einige Kollegen würden gut mitziehen und seien sehr engagiert, aber drei von ihnen überhaupt nicht. „An denen beiße ich mir die Zähne aus“, sagt sie. Auf meine Nachfrage, was dazu führe, dass sie so sehr die Zähne zusammenbeiße, erzählt sie von der althergebrachten Form von Unterricht, von denen sich diese Drei nicht lösen könnten oder wollten. „Sie verstehen einfach nicht, dass Schule sich weiterentwickeln muss, gerade heute in diesen Zeiten.“ Sie habe bereits vieles versucht. Eine Fortbildung zu differenzierendem Unterricht und Inklusion organisiert, Doppelbesetzungen im Unterricht über das normale Maß hinaus ermöglicht, usw. Diese drei Kollegen würden nichts davon wirklich nutzen und zeigten sich im Gegenteil immer widerständiger auch ihr persönlich gegenüber. Unausgesprochen hätte sie den Eindruck, bei jeder Begegnung von diesen Drei zu hören: Du kriegst uns nicht...! Die Stimmung im Kollegium verschlechtere sich in den letzten Wochen zunehmend und es gäbe zwei Lager, die wenig Kontakt miteinander hätten. Auf meine Nachfragen, welche Gefühle bei ihr entstehen, überlegt sie lange. „Eigentlich fühle ich nicht richtig was dabei“, sagt sie, „es ist einfach ärgerlich, dass die drei so renitent sind, ihre Arbeit nicht gut machen – und mich hängen lassen.“ Wir beginnen mit der Arbeit an Vorwürfen anderen gegenüber aus den Big Five und folgende Sätze entstehen:

„Auch wenn ich diesen Kollegen Frau Z., Herrn K und Frau W. vorwerfe, dass sie ihre Arbeit nicht gut machen und mich hängen lassen, achte und respektiere ich mich so wie ich bin.“²⁷

„Auch wenn diese Drei immer widerständiger werden und einfach nicht bereit sind, sich zu ändern, achte und respektiere ich mich so wie ich bin.“

²⁷ Alle Sätze werden mindestens zweimal gesprochen. Beim Sprechen wird der Selbstakzeptanzpunkt unter dem Schlüsselbein berührt oder gerieben.

Auf mein Nachfragen tauchen „ein bisschen Wut und Empörung“ auf. Daraus wird umgehend:

„Auch wenn ich dabei ein bisschen Wut und Empörung spüre, achte und schätze ich mich so wie ich bin.“

Ich frage Frau S., ob die Kollegen ihrer Meinung nach nicht anders können oder wollen. Sie vermutet, dass Frau Z. wohl eher nicht anders kann, die anderen zwei aber nicht anders wollen.

„Auch wenn Frau Z. nicht anders kann und Herr K. und Frau W. nicht anders wollen, achte und schätze ich mich so wie ich bin und lasse die gesamte Verantwortung für ihr Verhalten voll und ganz bei ihnen.“ (bei dem Satzteil „lasse ich die Verantwortung...“ geht ein Arm nach hinten in Richtung der Person.)

Dieser Satz fällt Frau S. sehr schwer. Daraus wird: *„Auch wenn ich merke, dass es mir im Moment noch sehr schwer fällt, die Verantwortung dafür bei ihnen zu lassen, achte und schätze ich mich so wie ich bin.“* Dieser Satz ist etwas leichter.

Ich frage Frau S., was sie konkret von Frau W., Frau Z. und Herrn K. erwartet. Sie sagt: „Dass sie sich mir und den neuen Formen von Unterricht öffnen.“

Daraus wird: *„Auch wenn ich von Frau W., Frau Z. und Herrn K. erwarte, dass sie sich mir und den neuen Formen von Unterricht öffnen, achte und schätze ich mich so wie ich bin.“*

Die folgenden Sätze werden von mir weiter entwickelt und Frau S. spricht sie nach:

„Auch wenn ich damit ein Ziel erreicht habe, das ich selbst nicht erfüllen kann, achte und schätze ich mich so wie ich bin.“

„Auch wenn ich mich dadurch von Frau W, Herrn K. und Frau Z. abhängig mache, achte und schätze ich mich so wie ich bin.“

„Auch wenn ich den Dreien dadurch Macht über meine Gefühle gebe, achte und schätze ich mich so wie ich bin.“

Ich sehe, dass es in Frau S. „arbeitet“ und frage sie, ob sie bereit ist, nach einer Atempause noch einen Schritt weiter zu gehen. Wir atmen einige Male gemeinsam tief durch. Ich frage sie nach ihren Gefühlen. „Wut und Empörung sind noch da“, sagt sie. Ich spreche ihr noch einen Satz vor:

„Auch wenn ich Herrn K., Frau Z., und Frau W. damit quasi eine Fernbedienung über meine Gefühle Wut und Empörung gebe, achte und schätze ich mich so wie ich bin.“

Frau S. fängt nach dem zweimaligen Sprechen an zu rufen: „Oh, nein, die gebe ich ihnen nicht – auf gar keinen Fall!“

Daraus wird: *„Auch wenn ich gerade feststelle, dass ich ihnen so eine Fernbedienung über meine Gefühle, vor allem über meine Wut und meine Empörung, auf gar keinen Fall geben werde, achte und schätze ich mich so wie ich bin.“*

Frau S. wirkt irritiert und lächelt und ich sehe, dass sie sich entspannt. Sie sagt: „Das fühlt sich gerade sehr komisch an.“

„Auch wenn sich das, was ich gerade erlebe, sehr komisch anfühlt, achte und schätze ich mich so wie ich bin.“ Frau S. lacht befreit und sagt: „Wie bin ich denn bloß in dieses komische Fahrwasser geraten?“

Daraus wird (entspannt und leicht): *„Auch wenn ich mich gerade erstaunt und interessiert frage, wie ich denn in dieses komische Fahrwasser geraten bin, achte und schätze ich mich so wie ich bin.“*

Ich frage Frau S. nach ihren Gefühlen und inneren Bildern. Sie sagt, sie fühle sich gelöst und warm. Sie hätte die drei Kollegen vor Augen, aber sie stünden viel weiter weg als vorher. Sie könnte sie gut und auch wohlwollend anschauen. Sie sehe aber nicht nur die drei, sondern auch die anderen Kollegen.

Auch das, was Frau S. „ihr Fahrwasser“ nennt, ist ihr bekannt. Das „Zähnezusammenbeißen, wenn’s drauf ankommt“ ist ihr aus ihrer Kindheit vertraut. Auch, dass sie alleine „ihr Ding“ machen muss, kennt sie.

In den Folgesitzungen beginnt Frau S. daran zu arbeiten, welche rollen-gemäßen Erwartungen einerseits und welche Wünsche andererseits sie an alle Kollegen der Schule richten will. Ihr wird im Laufe der Arbeit außerdem klar, dass sie in den ersten zwei Jahren wichtige Schritte der Vertrauensbildung und der gemeinsamen Entwicklung einer Vision im Kollegium übergangen hat und will dem jetzt Raum geben.

Zum Schluss

Beim Schreiben dieses Beitrags habe ich gemerkt, wie schwer es ist, die umfassenden Erfahrungen aus der Praxis, die in der Arbeit mit den Tools der PEP entstehen, in Worte zu fassen.

Ein Weiteres: Die Tools der PEP sind sehr gut zum Selbstcoaching (Bohne, 2010) zu gebrauchen. Von der Benutzung der Tools in der Berater- oder Therapeutenrolle ohne Ausbildung rate ich ab. Es braucht dazu aus meiner Sicht unbedingt die Erfahrung, was sich im eigenen Innern bewegen kann und wie es sich anfühlt, wenn man in der Klientenrolle mit PEP arbeitet.

Die momentane Quintessenz meiner Erfahrungen mit TA und PEP ist: Die beiden können gut miteinander und tragen zu Wachstum und Lebendigkeit bei.

Literatur

- Berne, E. (2006). *Die Transaktionsanalyse in der Psychotherapie*. Paderborn: Junfermann.
- Bohne, M. (2008). *Einführung in die Praxis der energetischen Psychotherapie*. Heidelberg: Carl Auer.
- Bohne, M. (2010). *Bitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe*. Heidelberg: Carl Auer.
- Bohne, M. (Hrsg.) (2013). *Klopfen mit PEP – Prozess- und Embodiment-fokussierte Psychologie in Therapie und Coaching*. Heidelberg: Carl Auer.
- Damasio, A. (2001). *Ich fühle also bin ich*. München: List.
- De Shazer, S. (2008). *Der Dreh – Überraschende Wendungen und Lösungen in der Kurzzeittherapie*. Heidelberg: Carl- Auer.
- English, F. (1994). *Transaktionsanalyse. Gefühle und Ersatzgefühle in Beziehungen*. Salzhausen: Iskopress.
- Erskine, R. G. (2010). Lebensskript und Bindungsmuster. Theoretische Integration und therapeutischer Bezug. *ZTA* 4: 252-277.
- Kuhl, J. (2001). *Motivation und Persönlichkeit – Interaktionen psychischer Systeme*. Göttingen: Hogrefe.
- Schneider, J. (2001). Von der Kunst erwachsen zu handeln. *ZTA* 4: 148-156.
- Stewart, I. & Joines, V. (2000). *Die Transaktionsanalyse – eine Einführung*. Freiburg i. Br.: Herder.

Storch, M. et al. (2010). *Embodiment – Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. Bern: Huber.