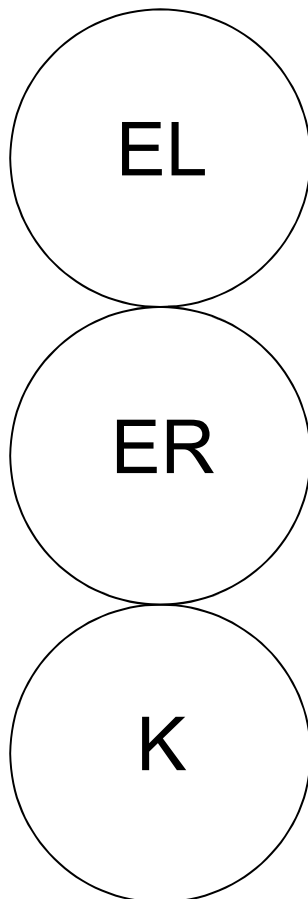


Ich-Zustandstheorie

Strukturmodell 1. Ordnung



Eltern-Ich-Zustand

Verhalten, Denken und Fühlen, das von den Eltern oder Elternfiguren übernommen wurde.

Erwachsenen-Ich-Zustand

Verhalten, Denken und Fühlen, das eine direkte Reaktion auf das Hier und Jetzt ist.

Kind-Ich-Zustand

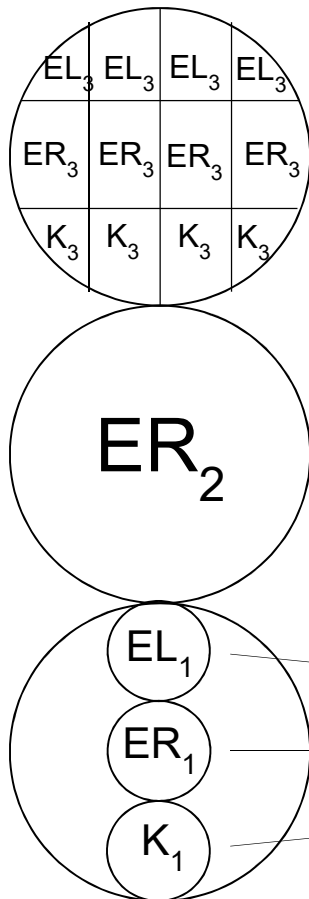
Verhalten, Denken und Fühlen, das aus der Kindheit stammt und jetzt wieder abläuft.

(Stewart & Joines 2006, S. 34)

Definition von Berne

„Jeder Ich-Zustand wird definiert durch eine Kombination von Fühlen und Erleben, welche in sich geschlossen ist, wo also Fühlen und Erleben zusammen ablaufen“ (Stewart & Joines 2006, S. 39).

Strukturmodell 2. Ordnung



Eltern-Ich (EL₂)

Die verinnerlichten Eltern und Elternfiguren, die dort gespeichert werden und wie viele Personen, ist von Mensch zu Mensch verschieden.

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“)

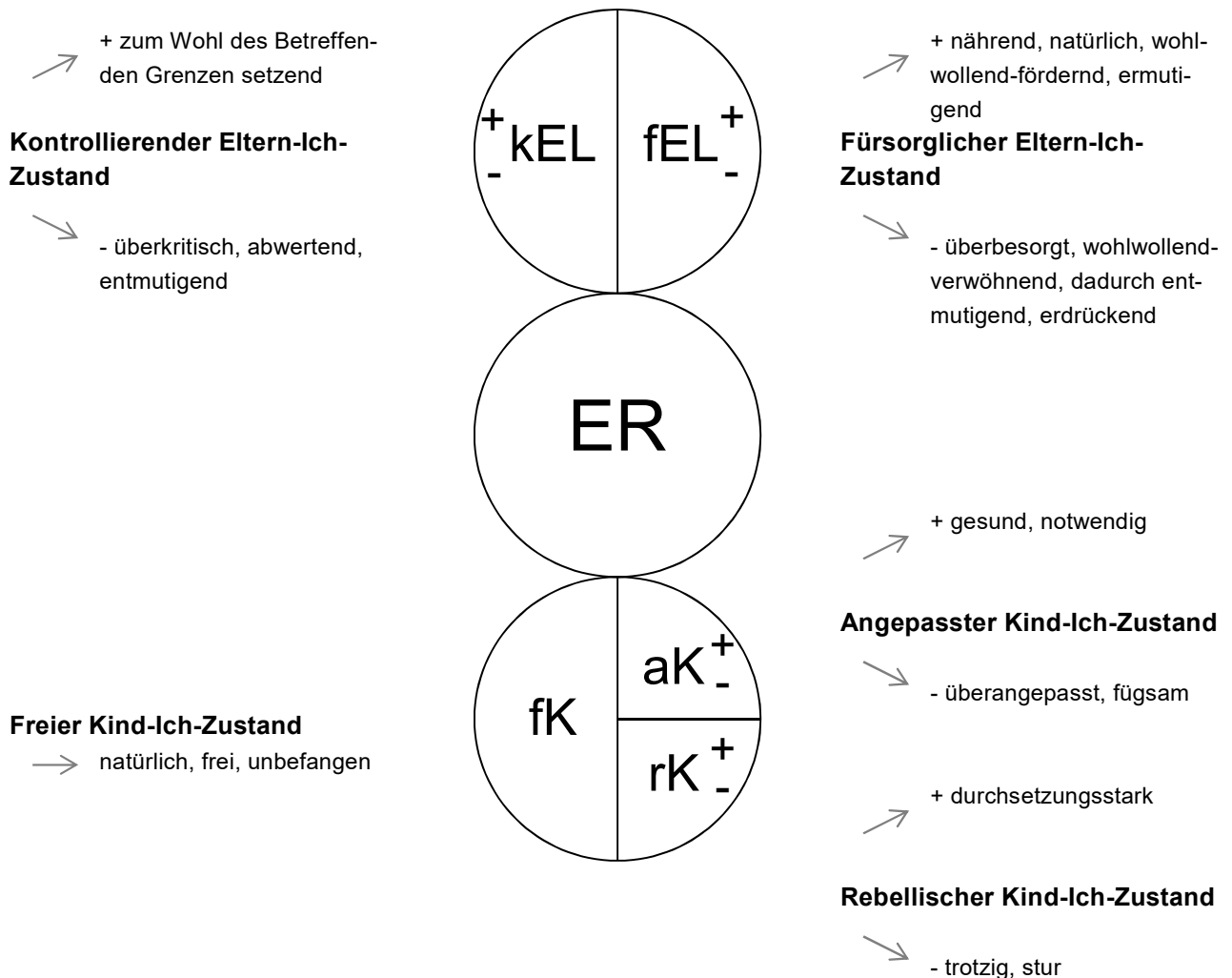
(Stewart & Joines 2006, S.60)

Jeder von uns hat eine riesige Zahl von Erfahrungen in seinem Gedächtnis gespeichert, die sich auf Gedanken, Verhaltensweisen und Gefühle beziehen. Das strukturelle Modell zweiter Ordnung bezweckt, solche Erinnerungen in nützlicher Weise zu klassifizieren, und zwar innerhalb des vertrauten Rahmens der Ich-Zustände. Das Strukturmodell 2. Ordnung kann man sich wie eine Art Ablagesystem vorstellen, in dem Tag für Tag Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen abgespeichert werden. Anhand des Strukturmodells 2. Ordnung lässt sich die eigene Persönlichkeit differenzierter analysieren und besser verstehen (vgl. Stewart & Joines 2006, S. 59-60).

Eltern-Ich (EL₂) Im strukturellen Modell wird der Inhalt des Eltern-Ichs definiert als Gesamtheit der Gedächtnisspuren der elterlichen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen.	„Elterliche Introjekte“ (Introjektion = unbewusste Einbeziehung fremder Anschauungen, Motive o.Ä. in das eigene Ich).
EL₃ im EL₂	Redensarten, Anweisungen, Normen, Werten u.ä. die jemand von den eigenen Eltern/Elternfiguren (Bezugspersonen) verinnerlicht hat.
ER₃ im EL₂	Sammlung von Feststellungen über die Realität, die jemand von den Figuren im Eltern-Ich gehört und von ihnen übernommen hat.
K₃ im EL₂	Was jemand aus dem Kind-Ich der Eltern/Elternfiguren wahrgenommen hat: wenn ich heute Erinnerungen wachrufe, komme ich unter Umständen auch in Kontakt mit den Gefühlen, Gedanken oder Verhaltensweisen, die aus ihrem Kind-Ich stammen.
Erwachsenen-Ich (ER₂)	Der Inhalt des ER wird definiert als das Denken, Fühlen und Verhalten, das jemand an den Tag legt als Reaktion auf das Hier und Jetzt. Hier ist alles (Wissen, Erfahrungen) gespeichert, was mir jetzt als Erwachsene/-r zur Verfügung steht, um die Realität zu prüfen und Probleme zu lösen.
Kind-Ich (K₂)	Gesamtheit des Erlebens, das jemand aus seiner Kindheit gespeichert hat.
EL₁ im K₂	Jede/-r lernt früh von den Eltern/Elternfiguren, dass es Regeln gibt, die es zu befolgen gilt. Das Kleinkind verfügt noch nicht über die Denkmöglichkeiten diese Regeln bzgl. ihrer Sinnhaftigkeit/Berechtigung zu überprüfen. Das Kind weiss nur eins: es hat zu folgen. Doch oft hat es dazu keine Lust. Es ersinnt sich deshalb Wege, wie es sich selbst durch Angst oder Verlockungen zum Gehorchen bringen kann („magische Wege“): „Wenn ich meinen Teller nicht leer esse, geht Mutter weg und lässt mich allein zurück“, oder „Wenn ich nur brav und folgsam bin, hat mich jeder gern“. In dieser magischen Form speichern Kinder ihre eigenen Versionen der Botschaften ein, die sie von den Eltern erhalten haben. Die grandiose Fantasie des Kindes kann sowohl positiv (gute Fee) wie negativ (Ungeheuer) sein. Berne hat das EL ₁ als Elektrode bezeichnet und weist damit auf die Art hin, in der das Kind beinahe zwanghaft reagiert auf diese magische Vorstellung von Lohn und Strafe.
ER₁ im K₂	Ganze Sammlung von Strategien, die dem Kind zur Problemlösung offenstehen: Das Kind entwickelt sich und verändert und erweitert seine Strategien. Dabei bauen die Kleinkinder nicht auf logische Denkprozesse, sondern auf ihre Eindrücke und ihre Intuition. Ein Kind lernt enorm viel und enorm schnell, weshalb das ER ₁ auch als „keiner Professor“ bzw. „kleine Professorin“ oder auch Pfiffikus bezeichnet wird.
K₁ im K₂	Kleinkinder erleben die Welt im Wesentlichen als eine Folge von Körpergefühlen. Diese bilden dann den Hauptanteil der Erinnerungen, die im Kind-Ich innerhalb des Kind-Ich-Zustandes gespeichert sind. Deshalb wird das K ₁ auch als „somatische Kind“ bezeichnet. Damit wird angedeutet, dass die tiefste Schicht des Kind-Ichs eng mit dem Leben (und Erleben) des Körpers verflochten ist und in enger Verbindung zu den physiologischen Funktionen steht.

Quelle: Stewart & Joines 2006, S.61-68

Funktionsmodell der Ichzustände



Während das Strukturmodell zeigt, WAS in jedem Ich-Zustand ist, stellt das Funktionsmodell dar, WIE sich die Ich-Zustände zeigen, d.h. über die Art der Vorgänge, den Prozess.

Das Funktionsmodell zeigt die Ich-Zustände in ihrer Entfaltung. Es offeriert – gegenüber dem Strukturmodell – weitere Kategorien, mit denen Personen beschrieben werden können. Es erlaubt neue, eigenständige Fragestellungen und erweitert das Verständnis für kommunikative und interaktive Prozesse.

Die Ausdrucksqualitäten und Haltungen werden beobachtbar via Worte, Tonfall, Mimik, Gesten und Körperhaltung.

Alle positiven Ich-Zustände können – je nach Situation – potenziell konstruktiv sein. Entscheidend ist, wie angemessen das Denken, Verhalten und Fühlen in der jeweiligen Situation ist.

Quellen: Schlegel 2011, S. 95ff / Stewart & Joines 2006, S. 47 / Hagehülsmann 2001, S. 20f

Diagnose der Ichzustände

Eric Berne hat vier Weisen aufgezählt, wie man die Ich-Zustände erkennen kann. Er unterscheidet zwischen

- | | | |
|--|---|--|
| — Verhaltensbezogener Diagnose | } | beziehen sich auf die Erscheinungsweise |
| — Sozialer Diagnose | | |
| — Lebensgeschichtlicher oder historischer Diagnose | } | beziehen sich auf die Herkunft des Ich-Zustandes |
| — Phänomenologischer bzw. erlebnisbezogener Diagnose | | |

Verhaltensbezogene Diagnose

Das Verhalten der Person wird beobachtet und eingeschätzt aufgrund von

- Mimik, Gestik, Körperhaltung;
- Stimme, Sprechweise (Klang, Lautstärke, Redegeschwindigkeit u.ä.);
- Wortwahl, Redewendungen, inhaltliche Aussagen.

Soziale Diagnose

„Die soziale Diagnose beruht auf der Annahme, dass allgemein, was „Elternperson“ und „Kind“ anbetrifft, die Versuchung besteht, bei einer Begegnung komplementär zu reagieren. Wird jemand im „Kind“ angesprochen, so kann er elternhaft reagieren“ (Schlegel 2007, S. 130). Dies gilt aber nur, wenn der Angesprochene nicht ohnehin in einer entsprechenden Haltung befangen ist (vgl. Ausschluss eines Ich-Zustandes).

Lebensgeschichtliche bzw. historische Diagnose

Die lebensgeschichtliche Diagnose wird durch Fragen ermittelt: Fragen nach Elternfiguren und nach Reaktionen in bestimmten Situationen in der Kindheit, bspw. wie hast du dich als Kind gefühlt, wenn dir jemand gesagt hat, du sollst denken?“ Weiter wird darauf geachtet, was und wie jemand von früheren Situationen berichtet, z.B. „Eine solche Situation habe ich als Kind schon als bedrohlich erlebt und genau gleich reagiert“.

Phänomenologische bzw. erlebnisbezogene Diagnose

Berne schreibt dazu: „Zur phänomenologischen Absicherung kommt es nur, wenn der Betreffende imstande ist, den ganzen Ich-Zustand in seiner vollen Intensität und nur wenig verblasst wieder zu erleben.“ Damit ist die Rückkehr in die eigene Vergangenheit nicht als Erinnerung gemeint, sondern als Wiedererleben.

Im Idealfall werden alle vier Diagnosemöglichkeiten eingesetzt. In der Praxis zeigt sich aber, dass dies häufig nicht möglich ist, d.h. wir diagnostizieren so gut als möglich, meist stützen wir uns auf die Verhaltensdiagnose und überprüfen diese mittels der sozialen Diagnose.