

*Angelika  
Glöckner*

Mitglied im Fachverband für System- und Familienaufsteller  
DGfS – Deutsche Gesellschaft für Systemaufstellungen  
Lehrberechtigte Transaktionsanalytikerin  
Weiterbildung und Psychotherapie  
Supervision und Paartherapie  
Systemische Therapeutin  
Pessotheapeutin

*Lehrberechtigtes Mitglied der*  
•DGTA \* EATA

*Lehrberechtigt im Bereich:*  
Psychotherapie \* Beratung \* Pädagogik

*Europäisches Zertifikat*  
als Psychotherapeutin

---

**Zum Thema**

# HEILUNG

Überarbeitete Version eines Vortrages von Sigrun Ritzenfeldt-Turner 1992 in der  
Weiterbildungsgruppe TA II nach Diskussionen und Vorträgen von Angelika  
Glöckner zum Thema

**Überarbeitet, ergänzt und kommentiert  
von Angelika Glöckner**

**September 2010**

© Copyright - bitte NICHT weiterreichen

Gliederung:

## **1. Allgemeine Bemerkungen zum Thema (Einführung)**

- 1.1. Heterogenität der Sichtweise über seelische Gesundheit
- 1.2. Praktische Bedeutsamkeit
- 1.3. Schwierigkeiten und Probleme einer allgemeinen Definition abweichenden Verhaltens
- 1.4. Konzepte der Normalität des Verhaltens
  - 1.4.1. Normalität als Abwesenheit psychiatrischer Krankheit
  - 1.4.2. Normalität als erfolgreiche Anpassung des Organismus
  - 1.4.3. Normalität - eine ideale Fiktion

## **2 Definition von Heilung**

- 2.1. Definition von Heilung: formal und inhaltlich
- 2.2. Stellenwert der Heilung in der TA
- 2.3. Fortschritte versus Heilung

## **3 vier Typen/Phasen der Heilung**

- 3.1. Soziale Kontrolle
- 3.2. Symptomverminderung
- 3.3. Übertragungsheilung
- 3.4. Skriptheilung
  - 3.4.1. Heilung als Erreichung von Skriptfreiheit und Autonomie
  - 3.4.2. Heilung auf unterschiedlichen Ebenen
  - 3.4.3. Heilung - das stufenweise Erlernen neuer Entscheidungsmöglichkeiten
  - 3.4.4. Heilung - ein Prozess des Wachsens und der Entwicklung als fortlaufender Prozess

## **4 Messung des Grades der Heilung**

## **5 Heilung und die therapeutische Beziehung**

## **6 Indikatoren für Skriptheilung/Kriterien für psychische Gesundheit**

## **7 Abschluss**

## Vorwort von Angelika Glöckner

Dieses Referat ist für all jene gedacht, die Menschen in verschiedensten Kontexten entwicklungsförderlich sind. Berater haben ihre eigene Identität und Wirksamkeit und ich bin der Meinung, dass sie das Nachfolgende leicht für den eigenen Bedarf zugänglich machen können.

Alle Einfügungen und Ergänzungen meinerseits sind *kursiv* gekennzeichnet.

## Heilung

### Fröhlicher Einstieg in das Thema:

Ron Ohlson sagt: "Mein "Kind" weiß, was Heilung ist..."

In Anlehnung an ihn sagt Angelika: Zunächst hat mein Erwachsenen-Ich viele objektive Kriterien, an denen ich festmache, wann eine heilende Therapie stattgefunden hat. Mein Kind hingegen hat eine andere Art zu beurteilen, ob ein Klient gesund ist oder nicht.

Ich habe ein bisschen mit meinem Kind geplaudert und wir haben eine Liste erstellt, was mein Kind so über Heilung weiß:

- Ein Klient ist dann geheilt, wenn er mir mitten in der Stunde offen ins Gesicht schauen kann und zu sagen vermag, dass er auf die Toilette muss und er auch wirklich geht.
- Ein Klient ist geheilt, wenn er, unabhängig vom Therapeuten zu glauben vermag, dass es „die Zahnfee“ eben doch gibt.
- Der Passiv-Aggressive ist dann geheilt, wenn er die Rechnung der Sitzung rechtzeitig bezahlt.
- Der Zwanghafte ist dann geheilt, wenn er mich nicht nach jeder Stunde bezahlen will.
- Der Anti-Soziale ist dann geheilt, wenn er meine Praxis verlässt, ohne eine Zeitschrift, einen Kuli, einen Aschenbecher oder meine Sekretärin mitzunehmen.
- Der Depressive ist dann geheilt, wenn er mir gegenüber Ärger äußert oder mir welchen macht.
- Der Ehebrecher/Ehebrecherin ist dann geheilt, wenn er/sie die Verantwortung für dieses Tun übernehmen und die möglichen Folgen ihrer Taten bedenken, auch für andere.

# 1. Allgemeine Bemerkungen zum Thema

## 1.1. Heterogenität der Sichtweise über seelische Gesundheit

Wenn man sich über Heilung Gedanken macht, dann sind gleichzeitig Konzepte von Gesundheit und Krankheit, Normalität und Abnormalität daran gekoppelt.

Die Begriffe Gesundheit und Krankheit können subjektiv und objektiv definiert werden; wir kommen nicht umhin, solche Wertvorstellungen und Kriterien zu entwickeln und einzuführen, auch wenn wir wissen, dass es letztendlich nichts anderes als Wirklichkeitskonstruktionen sind.

Es ist wichtig, sich über seine eigene Konzeption im Klaren zu sein und ebenso über die unserer jeweiligen Gesellschaft. Wir sind gesellschaftliche, soziale Wesen und Heilung ist ein sozialer Begriff. Ein Begriff, der sich wandelt, sich im Rahmen der Entwicklung einer Gesellschaft wandelt (z. B: Nationalsozialismus - "Sieg-Heil". Hier hatte Heilung eine ganz andere Bedeutung).

Der Gehalt dieser Komplementärbegriffe Krankheit und Gesundheit, Normalität und Abnormalität ist sowohl alltagssprachlich, als auch wissenschaftssprachlich mehrdeutig und vage, d.h. nicht verbindlich zu definieren.

Es besteht eine große Heterogenität der Sichtweisen über seelische Gesundheit, d.h. es besteht unter den unterschiedlichen Autoren nur ein partieller Konsens darüber, was unter seelischer Gesundheit zu verstehen ist und anhand welcher Kriterien der Grad der seelischen Gesundheit bestimmt werden soll.

Worauf ist der partielle Dissens zurückzuführen? Meines Erachtens lassen sich drei Hauptkategorien erkennen:

### a) Unterschiedliche Ausgangsfragen

- Welche Eigenschaften sollte man fördern, damit ein Mensch sein Leben gut meistern kann?
- In welche Richtung verlaufen durch Therapie hervorgerufene Veränderungen?

### b) Unterschiedliche Menschenbilder

**Freud** betont die biologische Triebausstattung und die daraus resultierenden Konfliktpotenziale.

**Rogers** meint, jeder Mensch besitzt eine natürliche Wachstums- und Reifungstendenz.

**Frankl** sagt: „Der Mensch ist ein geistiges Wesen mit dem Bedürfnis nach Sinnfindung und kognitiver Orientierung.“

### c) Unterschiedliche Perspektiven, aus denen menschliches Verhalten und Erleben betrachtet werden kann

- diejenige des Individuums
- die der sozialen Gemeinschaft
- die des Experten

### d) Welche Aspekte können heute (2010) in bestehendes Gedankengut eingewoben werden oder es erweitern.

Aus welchem Grund wirft ein Theoretiker das Problem der seelischen Gesundheit auf?

Aus welchem Grund braucht ein Praktiker eine genauere begriffliche Festlegung?

## 1.2. Praktische Bedeutsamkeit

Die Begriffspaare Gesundheit und Krankheit haben eine große praktische Bedeutung für den

### a) therapeutischen Aspekt

Es ist wichtig, sich klar zu definieren bezüglich seinem Therapieverständnis, seiner Therapiephilosophie, einschließlich der Prämissen, die dort eine Rolle spielen; z. B

- defizit- versus ressourcenorientiert
- *Strukturelle versus funktionale Störungen (Aufbau + Funktion)*
- horizontal versus vertikal orientiert
- Was konstituiert Heilung? (*strukturelles versus verhaltensorientiertes Arbeiten*)
- Was sehe ich mich tun, von dem ich denke, dass es zur Heilung beiträgt?

In der Psychotherapie wird mit mehr oder weniger empirisch begründeten Verfahren versucht, den psychischen Normalzustand des Klienten wiederherzustellen oder zumindest ihn diesem näher zu bringen. Normalität des Klienten kann als das allgemeinste Ziel jeder Form psychologischer oder psychiatrischer Therapie verstanden werden. Die Vorstellung vom normalen, gesunden Menschen bestimmt die jeweils gewählten Kriterien für den Umgang mit dem Klienten

*Jede Intervention ist gesteuert davon, welchen Effekt man als negativ oder positiv (gewünscht, unerwünscht) ansieht. Auch die Vorstellungen über eine Zieldefinition für die Therapie sind davon geprägt.*

*Als wichtig ist zu sehen, dass Therapeuten immer wieder selbst ihre Kriterien reflektieren und ggf. mit dem Klienten abstimmen.*

- Welche Eigenschaften sollte man fördern, damit ein Mensch sein Leben erfolgreich meistern kann?
- In welcher Richtung verlaufen konstruktive Entwicklungen innerhalb einer Therapie?
- *Setzt die Vorstellung eines „kranken“ Menschen nicht unbedingt auch die Idee über den „gesunden“ Menschen voraus?*

### b) präventiven Aspekt

Die Klarheit darüber, was als normal gesehen werden kann ist erforderlich, um präventive Maßnahmen ergreifen zu können.

### c) Werteaspekt

Die klinische Psychologie ist keine wertfreie Wissenschaft, deshalb müssen Normalitätskonzepte, die ja Wertaussagen sind, klar und explizit formuliert werden *und deren wirklichkeitskonstruktiver Charakter erhellt werden.*

### d) versorgungsrechtlichen Aspekt

Die physische und psychische Gesundheit ist ein geschütztes Rechtsgut. Die Leistungspflicht der Krankenversicherungen wird von Leitbildern über gesund und krank bestimmt.

Ich denke, dass aus dem bisher gesagten deutlich wird, dass die Analyse des Normalitätskonzeptes auf verschiedenen Ebenen zur Selbstreflexion, Kontrolle und Rechtfertigung klinisch-psychologischer Tätigkeit beiträgt.

# Psychische Störung – eine Normabweichung

## 1.3. Schwierigkeiten und Probleme einer allgemeinen Definition abweichenden Verhaltens

### 1. Differenzierung des Normalitätskonzeptes

Es besteht immer das Grundproblem, sich mit dem Spannungsfeld

- zwischen aktuellem Sein und den grundsätzlichen Entwicklungsmöglichkeiten des Individuums
- zwischen einzelnen isolierbaren Verhaltensweisen und der ganzen Person und
- zwischen dem Individuum und der ganzen Gruppe

auseinandersetzen zu müssen.

### 2. Schwierigkeiten einer wissenschaftlich-empirischen Analyse

Beim Konzept der Normabweichung gibt es häufig eine Vermischung des Argumentationsniveaus von Definitions- und Aussagenebene. Eine vollständige Bestimmung ergibt sich erst aus normativen und deskriptiven Aussagen zusammen. Deskriptive Aussagen können empirisch überprüft werden, normative dagegen nicht. Normen können nur nach der Zweckmäßigkeit hin beurteilt werden.

- Sind Krankheit und Gesundheit zwei klar unterscheidbare Zustände oder Ausprägungsgrade auf einem Kontinuum?
- Ist als "krank" oder "gesund" nur jeweils die Extremausprägung zu bezeichnen oder die geringfügigen Abweichungen vom mittleren Wert?
- Sind Krankheit und Gesundheit als "trait" oder "state" aufzufassen?
- Sollte man, wenn man einem Menschen das Attribut "gesund" bescheinigt, die spezifischen Umweltbedingungen, unter denen er lebt, mit aufführen?
- Ist jemand uneingeschränkt gesund?
- Oder nur unter bestimmten Umweltbedingungen?
- Wie breit ist das Spektrum an Umweltbedingungen, an die jemand sich anpassen kann, soll, möchte?

## 1.4. Konzepte der Normalität des Verhaltens

### 1.4.1. Normalität als Abwesenheit psychiatrischer Krankheit - ein medizinischer Zugang

Körperliche und psychische Gesundheit lässt sich als notwendiger Bestandteil, sogar als Synonym dem Konzept der Normalität des Verhaltens zuordnen. Dieses medizinische Modell wurde durch den Nachweis von organischen Ursachen von Verhaltensabnormalitäten gestützt (z.B. bei der progressiven Paralyse).

### 1.4.2. Normalität als erfolgreiche Anpassung des Organismus - Ein Prozessgeschehen

Normalität als Prozess wird als ein Ineinandergreifen individueller Entwicklungsverläufe, sozialer Anforderungen, Rollenzuschreibungen und als beobachtbare Interaktionsmuster zwischen Personen und Umwelt betrachtet.

- Normalität als erfolgreiche Anpassung an Stress (Lazarus, Seyle) - hier wird von physiologischen Aktivierungsmustern ausgegangen, in dem Sinne von: mittlere Stimulation => minimale Belastung, Abnahme oder Zunahme der Stimulation => erhöhter Stress
- Normalität als erfolgreiche Integration bewusster Prozesse (Menninger und Klein, psychoanalytisch orientiert) - zielen auf die Integration der verschiedenen Instanzen der Person zu einem Selbstkonzept ab.

Hier lassen sich zum Teil auch die Familientherapeuten einordnen, z.B. Guntern (1964): Krankheit oder abweichendes Verhalten wird als eine "Auseinandersetzungstrategie" verstanden.

Auch Konzepte der TA können hier beitragen: Ziel der Psychotherapie, in Ich-Zuständen (Struktur) gesprochen, ist ein Mensch mit einem integrierten Erwachsenen-Ich, d.h. ein Mensch, dessen ER- Ich (= die Fähigkeit, angemessen im Hier und Jetzt zu denken, zu fühlen, zu handeln) die Kontrolle und die Verantwortung übernommen hat und der die Einflüsse seiner Lebensgeschichte und wichtiger Personen in seinem Leben erkannt, verarbeitet und integriert hat. (mehr dazu später).

### 1.4.3. Normalität - eine ideale Fiktion

Hier wird Normalität als ein nur annähernd und nie vollständig erreichbarer Idealzustand beschrieben. Solche Konzepte findet man in der Psychoanalyse und der Humanistischen Psychologie, wozu auch die TA zu rechnen ist, des Weiteren hatte die TA ihren Ursprung in der Psychoanalyse.

Die humanistische Konzeption der Normalität umfasst immer die Entwicklung der gesamten Person (*ganzheitliches Wachstum*). Pathologische Prozesse bestehen aus der vorwiegend von außen kommenden Einschränkung/Behinderung der vollen Entfaltung der menschlichen Natur.

#### Freud:

Der Normalitätsbegriff von Freud ist nur schwer exakt zu fassen, da er diesen Problembereich nie ausführlich behandelt hat. Implizit sind seine Normalitätsvorstellungen aber in der gesamten analytischen Theoriebildung zu finden.

"Der Unterschied zwischen nervöser Gesundheit und Neurose schränkt sich aufs Praktische ein und bestimmt sich nach dem Erfolg, ob der Person ein genügendes Maß von Genuss- und Leistungsfähigkeit verblieben ist." Die besondere Bedeutung der freudschen Normalitätskonzeption liegt darin, dass sie einerseits fiktiv ist, andererseits aber eine Brücke zur praktischen Arbeit mit den Klienten schlägt.

"Der geheilte Nervöse ist wirklich ein anderer Mensch geworden, im Grunde genommen aber natürlich derselbe geblieben, d.h. er ist so geworden, wie er bestenfalls unter den günstigsten, äußeren Umständen hätte werden können"

Diese Aussage Freuds erinnert mich sehr an Aussagen von Woollams & Brown (1978) zu Heilung: Heilung ist die Herstellung der Persönlichkeit, wie sie hätte sein können unter durchweg optimalen Entwicklungsbedingungen (in einem Milieu voll Liebe und Erlaubnis aufgewachsen zu sein).

Eine Therapie kann dies nicht leisten, auch Woollams & Brown betonen, dass es eine "Totalheilung" nicht gebe (cure is never absolute, TA, 80,S.142). Eine Therapie kann nur eine Annäherung daran ermöglichen.

Rogers:

a) "Das Leben ist dann, wenn es am besten ist, ein fließender sich verändernder Prozess, in dem nichts fixiert ist" An dieser Stelle wird eine wesentliche Grundannahme der Gesprächstherapie deutlich, nämlich das Konzept der Aktualisierungstendenz. "Darunter ist die allgemeine Tendenz des Organismus zu verstehen, alle seine Fähigkeiten zur Aufrechterhaltung oder Förderung des Organismus einzusetzen." (Bommert, S. 20)

b) Menschenbild: "Der innerste Kern der menschlichen Natur, die am tiefsten liegenden Schichten seiner Persönlichkeit ... sind von Natur aus positiv - von Grund auf sozial, vorwärtsgerichtet, rational und realistisch." (Rogers, 1961, 1973)

Das Menschenbild des Existentialismus, dem sich Rogers verpflichtet fühlt, begreift den Menschen als eine Person im Prozess des Sich-Selbst-Schaffens, ein subjektiv freier, wählender, verantwortlicher Architekt des Selbst (=> Skriptfreiheit in der TA).

c) In der Beschreibung der "fully functioning person" wird noch deutlicher, wie Rogers den Menschen sieht. Die "fully functioning person" ist für Rogers die hypothetische Vorstellung einer "endgültigen Persönlichkeit", das "Endergebnis optimaler Psychotherapie" oder das "Ziel der sozialen Entwicklung." Es weist folgende Merkmale auf:

- 1) Sie wird gegenüber Erfahrungen offen sein, d.h., dass sie keine Abwehrhaltung einnimmt (flexibler BZR).
- 2) Folglich werden alle Erfahrungen dem Bewusstsein zugänglich (awareness).
- 3) Selbststruktur und Erfahrungen werden übereinstimmen (Kongruenz).
- 4) Die Selbststruktur wird eine fließende Gestalt sein, die sich bei der Assimilierung neuer Erfahrungen flexibel verhält (flexibler BZR).
- 5) Sie hat ihre Wertmaßstäbe weitgehend integriert (ins ER2).
- 6) Sie wird keinen Fremdeinflüssen ohne Reflexion folgen (Autonomie).
- 7) Sie wird jeder Situation mit einem Verhalten begegnen, das dem momentanen neuen Ereignis in einmaliger und kreativer Weise Rechnung trägt (*im vollen Besitz aller positiv funktionaler Ichzustände und deren Besetzungen, nach Wahl*).

Rogers weist ausdrücklich darauf hin, dass diese Merkmale als Prozessmerkmale aufzufassen sind, d.h. die fully functioning person ist als eine im Prozess befindliche Person, als eine sich in ständigem Wandel befindende Person zu verstehen (Reorganisation der Ichzustände).

Das gute Leben ist ein Prozess, kein Daseinszustand. Es ist eine Richtung, kein Ziel (Rogers, 1976, Entwicklung der Persönlichkeit, S.186).

Das humanistische Weltbild geht davon aus, dass der Mensch mit Potenzialen an konstruktiven Kräften ausgestattet ist, er die Fähigkeit zu wachsen inne hat und nach Harmonie, Intimität und Kooperation strebt. Das Wesen des Menschen wird gesehen als in Ordnung, und als von Natur aus gut.

Auch die TA legt das humanistische Menschenbild zugrunde, daraus ergibt sich:

- was sie unter Heilung verstehen
  - und wie sie Heilung anstreben.
1. Die TA vertraut darauf, dass Menschen die Kraft in sich tragen, sich zu entwickeln und sich selbst zu bestimmen und diese Kraft in Besitz nehmen und nutzen können.
  2. d. h. sie vertraut auf die Fähigkeit des Menschen klar zu denken und für sich selbst Verantwortung zu übernehmen und mit dieser Selbstverantwortung auch seinen Therapieprozess zu gestalten.



## WHO-Definition

Gesundheit ist von der WHO als (vollkommen) körperliches, seelisches, geistiges und soziales Wohlbefinden definiert worden (und nicht allein als Fehlen von Krankheit und Gebrechen). Heilung meint, eben diesen Zustand zu erreichen.

Sowohl bei Berne, als auch in der sonstigen TA-Literatur wird deutlich, dass insbesondere nicht konstruktive oder auch destruktive Skriptinhalte. Auswirkungen im körperlichen, geistigen, seelischen und sozialen Bereich haben (vgl. Erskine's Definition von Heilung; sie umfasst diese Bereiche). *Diese Auswirkungen sind das Ergebnis äußerer Einflüsse, spezifischer Erlebnisse einschließlich elterlicher Figuren. Solche lebensgeschichtlichen Aspekte sind stets und zusätzlich auch das Resultat der eigenen getroffenen „decisions“ (Skriptentscheidungen, bzw. Überlebensschlussfolgerungen nach Fanita English).*

## 2. Definition (Aspekte) von Heilung

### 2.1. Die Definition von Heilung: formal und inhaltlich

#### a) Formal

- Heilung als ein Geschehen, als ein Prozess (curing) – das Heilen
- Heilung als das Ergebnis dieses Geschehens (cured) – das Geheiltsein

#### b) Inhaltlich

- Heilung **von** etwas, d.h. die Behebung eines bestimmten Leidens, einer Krankheit oder einer Verletzung
- Heilung **zu** etwas, d.h. die Heilung im Sinn von Gesundung, der Erreichung von Gesundheit.

Zu beachten ist, wer von einem Leiden geheilt ist, ist allein deshalb noch nicht in jeder Beziehung geheilt.

Dies spiegelt sich auch in den unterschiedlichen Meinungen der TA-Autoren wieder, was unter Heilung zu verstehen sei. Einige Autoren verstehen darunter die Erfüllung des Behandlungsvertrages (M. Goulding, TAJ 80, S.133: She is cured of fear of driving, even if her marriage remains a shambles; Holloway, TAJ 80, S. 140 - Heilung von etwas).

Andere Autoren meinen, eine Person sei dann geheilt, wenn sie Gesundheit erreicht hat und das heißt bei vielen TA-lern, wenn sie Autonomie bzw. Skriptfreiheit erreicht hat (Heilung **zu** etwas).

L. Schlegel führt an, dass die TA bevorzugt das Wort "Veränderung" benutzt und so die Begriffe "Krankheit und Gesundheit" umgeht. (Veränderung der Sicht von sich, von anderen und der Welt => Skript, Bezugsrahmen mit Redefinitionen und Discounts).

Ich denke, dass dies nicht nur in der TA so ist, sondern in der deutschen Gesellschaft allgemein aufgrund der nationalsozialistischen Vergangenheit. Auch im medizinischen Bereich spricht man eher von "gesund" als von "geheilt".

Eine unbedingte Voraussetzung für eine Veränderung ist, dass der Mensch Willigkeit zeigt, entgegen seinen eigenen Gewohnheiten und den Erwartungen der Umgebung, bei sich selbst verändertes Verhalten durchzusetzen.

Systemische Betrachtungsweise: wenn sich jemand anders verhält, dann können sich letztendlich auch diejenigen, die in Beziehung zu ihm stehen, nicht gewohnheitsgemäß verhalten.

## 2.2. Stellenwert der Heilung in der TA

Dass das Thema Heilung auch in der TA eine große Rolle spielt, zeigt sich zum Beispiel darin, dass diesem Thema ehemals 1980 ein ganzes TA-Journal gewidmet wurde. Berne selbst hat immer wieder Aussagen zu seiner Konzeption von Heilung getroffen.

Auch wenn im Allgemeinen vermehrt von Veränderung statt von Heilung gesprochen wird, ist anzumerken, dass Berne in seinen Schriften immer wieder die Heilung des Patienten betont hat, wobei Berne selbst unter Heilung Verschiedenes versteht (siehe vier Typen/Formen von Heilung).

Er betonte immer wieder, das Wichtigste in der Psychotherapie sei den Klienten zu heilen, wobei er jedoch gleichzeitig anführt: *I treat him, but God cures him* (1961, S. 109). Das heißt, die Aufgabe des Therapeuten besteht darin, "den Patienten so für eine Heilung vorzubereiten, dass sie noch heute eintreten könnte" (1966, S. 63). Wichtig also: Nicht ich als Therapeut heile den Klienten, sondern er sich mit meiner Hilfe und mit Hilfe der Natur.

### **Einschub:**

Der Vorgang, der laut Berne eine Heilung auslöst, ist die verwandelnde, d.h. von Emotionen begleitete Einsicht ("emotional begreifen"), ausgelöst durch eine Erlaubnis oder und Beelterungssarbeit und nachfolgender Neuentscheidung. Eine Erlaubnis funktioniert auf Dauer nur, wenn sie mit einer Neuentscheidung verbunden ist und eine Neuentscheidung geschieht immer nur, wenn sie sich in einer erlaubenden Atmosphäre abspielt. Berne (1972, S. 499) sagte dazu: Das eigentliche Ziel der Skript-Antithese (Erlaubnis) ist Zeit zu gewinnen, so dass der Klient weiter seiner Skriptformationen gewahr werden kann mit dem Ziel, eine ursprüngliche Skriptentscheidung zu revidieren.

Bei der Methode der Beelterung geht es um eine ausdrücklich als wichtig erachtete korrigierende emotionale Erfahrung, bei der Neuentscheidung um eine verwandelte Einsicht, die auch Folge der Beelterung sein kann.

## 2.3. Fortschritte versus Heilung

Berne sagte:

- 1 "Wir sind nicht daran interessiert, dass unsere Patienten während der Behandlung Fortschritte machen, wir wollen unsere Patienten heilen" (TAJ 3, 1968, S. 63-72) oder
- 2 (1972, *Hallo...*, S. 428) das Motto zur Heilung des Patienten lautet: "Werde erst einmal gesund, dann können wir immer noch eine Analyse vornehmen, wenn du es unbedingt willst." (vgl. Gordischer Knoten, Alexander, späterer König von Asien, Alexander hat den Knoten durchgeschlagen, er hat nicht, wie so viele andere versucht, den Knoten zu lösen). Oder:
- 3 "Es geht darum, den Klienten aus der Froschhaut zu lösen, den unterbrochenen Entwicklungsprozess zum Prinzen wieder aufzunehmen und nicht darin, sich besser in der Froschhaut zurechtzufinden." (1972)

Dies führte unter anderem zu Aussagen darüber, dass der Therapeut den Klienten in der ersten Stunde zu heilen hätte (*be perfect, hurry up*), was sich zum Beispiel in einer Aussage von Bob

Goulding zeigt (TAJ 5:20, S. 180): "If we do our job well enough, patients should get well in the first hour". "To get well" wird im Deutschen mit "gesund werden" übersetzt (well => wohl, gesund).

Ich denke jedoch, dass dies gut überdacht sein soll: Ich stimme zu, dass das Ziel Heilung ist - was wir jetzt auch darunter verstehen mögen -, es sei jedoch bedacht, dass Therapie ein Prozess ist, und wo es einen Prozess gibt, gibt es auch Fortschritte (vgl. die Def. von Weizäcker: Krankheit als nicht gelebte Entwicklung, infolgedessen ist Gesundheit bzw. auch die Gesundung Entwicklung). Darauf komme ich später noch einmal zurück unter dem Punkt: Skriptheilung, Heilung das stufenweise Erlernen neuer Entscheidungsmöglichkeiten).

### **Gedanklicher Einschub:**

Fortschritte sind nicht anzustreben, weil

1. wichtig ist, sich nicht durch das Anstreben von Fortschritten vom einzig gültigen Ziel einer Psychotherapie, der Heilung, ablenken zu lassen.
2. Fortschritte als Widerstand interpretiert werden können: ein Patient suche Erleichterung ohne aber die Bereitschaft, auf sein Skript zu verzichten. Der "Neurotiker kommt im Grunde genommen nicht zur Behandlung, um seinen Zustand zu bessern, sondern um zu lernen, wie er ein noch besserer Neurotiker sein kann" (1972, S 395, übernommen von S. Lorand: Technique of Psychoanalytic Therapie, New York, 1947) , d.h. sein ER-Ich möchte herausfinden, wie er im Rahmen seines Skripts komfortabler leben kann (1972, S. 397).

Diese Aussage, dass Therapie nicht an Fortschritten interessiert ist, widerspricht allen Äußerungen von Berne, aus denen hervorgeht, dass er eine Behandlung als Prozess betrachtet, z.B. Schulung in der Aktivierung des ER-Ichs, oder die Entwicklung zum Prinzen hin wieder in Gang setzen, etc.. Hier ist von Prozess, von Entwicklung die Rede und wo diese entsteht, darf man auch Fortschritte annehmen.

## **3. Vier Typen/Phasen der Heilung**

Eric Berne (1961, 1972) geht von vier Phasen/Formen der Heilung aus:

- soziale Kontrolle
- Nachlassen der Symptome
- Übertragungsheilung
- Skriptfreiheit und Autonomie

Er und einige andere TA-ler gehen davon aus, dass der Veränderungsprozess in groben Zügen der Reihenfolge der vier Typen von Heilung folgt. Diese vier Phasen können als ein zunehmender Ausstieg aus dem Skript betrachtet werden, denn konstruktive Veränderungen bedeuten einen Ausstieg aus dem Skript (einschränkende Lebensgestaltungsmuster) und den Einstieg in die eigene Autonomie.

*Ich selbst glaube, dass auch Beratung, sobald eine gewisse Bezogenheit im Vertrauen zum Berater hergestellt ist, Übertragungsaspekte beinhaltet.*

*Es ist nur nicht die ausdrückliche Aufgabe des nicht-therapeutischen Beraters, diese zum Gegenstand zu machen, doch kann man sie in Aspekten sehr wohl berücksichtigen, und das kann klug sein in Bezug auf den positiven Fortgang der Dinge.*

### **3.1 Soziale Kontrolle (Schulung der Erwachsenen-Ichs)**

#### **"Das verhaltensbezogene Ziel der transaktionsanalytischen Therapie"**

(die reine Transaktionale Analyse)

Berne setzt an den Beginn jeder Behandlung die Stärkung des Erwachsenen-Ichs, d.h. die Enttrübung des Erwachsenen-Ich, so dass die Person die Verantwortung für ihr Handeln übernimmt, z.B. die Kontrolle über die Gestaltung ihrer Beziehungen im Alltag. Die Enttrübung führt zu einer allmählichen Erweiterung des Bezugsrahmens, die auf einer neuen Überprüfung der Realität beruht.

Die Enttrübung hat zwei wichtige Funktionen:

1. Die noch junge Beziehung zum Therapeuten kann sich entwickeln.
2. Es entwickeln sich erste Einsichten über die Zusammenhänge und Wurzeln der eigenen Schwierigkeiten, sowie erste Einsichten über mögliche Lösungsstrategien (Erweiterung des Bezugsrahmens und Vermehrung der Optionen).

Eine Person kann soziale Kontrolle erreichen, ohne notwendigerweise elterliche Botschaften zu verändern oder unbefriedigte Bedürfnisse aus der Kindheit zum Gegenstand zu machen. In Ich- Zuständen gesprochen heißt das, dass die Person ihr Verhalten aus dem Erwachsenen-Ich kontrolliert, obwohl noch getrübe Bereiche oder Verwirrungen vorliegen.

### **3.2. Verminderung der Symptome**

Mit Erreichung der sozialen Kontrolle verbindet sich die Möglichkeit, die Symptome besser in den Griff zu bekommen (durch Disziplin z.B. nicht mehr zu "Fressen und zu Kotzen" z.B. durch Unterbindung des Einkaufs der Nahrungsmittel). Der Klient neigt weniger dazu, sich skriptgebunden zu verhalten. In zunehmendem Maße löst er seine Probleme, ohne Skriptszenen zu reaktivieren (social control).

In diesem Stadium sind laut Berne nicht nur Verhaltensänderungen bei dem Klienten festzustellen, sondern auch Verhaltensänderungen derer, die täglich mit ihm zu tun haben (1961).

Zu 3.1. und 3.2.: Soziale Kontrolle und Symptomverminderung

Während der Enttrübung des ER-Ichs wird das EL-Ich und das Kind-Ich nur mittelbar beeinflusst, wobei jedoch das gestörte Kind-Ich nach Berne (aufgrund der Lehre von den Ich-Zuständen) der Kern einer Neurose oder Psychose ist (1961). Hierzu ist eine Arbeit am Skript vonnöten: Aufdeckung erlebnisgeschichtlicher Zusammenhänge aus der Kindheit, prägende frühkindliche Ereignisse, Erlebnisse, destruktive elterliche Botschaften und ihr Umgang damit z. B. mit Hinweisen auf die Realität heute, Erlaubnis, Ermutigung, Neuentcheidung und Beelterung, alles Methoden um mit den Inhalten von EL2 und K2 zu arbeiten.

**Stufe 1 und 2:** Soziale Kontrolle und Verminderung der Symptome kann als Heilung von etwas betrachtet werden.

Berne hat in seinem Buch: TA in Psychotherapie (S: 109) jedoch schon selbst aufgeführt: "This is not to say that social control is a cure, but in favorable cases it brings about definite improvement."  
- schon so früh hat er die soziale Kontrolle nicht als die eigentliche Heilung angesehen; er selbst machte im Laufe seiner Zeit unterschiedliche Aussagen darüber.

### 3.3. Übertragungsheilung

Übertragung bedeutet, dass der Klient Gefühle, die er als Kind den Erwachsenen gegenüber erlebt hat, in der Hier-und-Jetzt-Situation auf den Therapeuten projiziert.

In der Phase der Übertragungsheilung nimmt der Klient den Therapeuten als Ersatz für seine ursprünglichen Eltern wahr. (Bsp: "Ich muss Sie dann mitnehmen, wenn ich nach Hause fahre" oder „Sie wollen mir auch nichts Gutes, oder?“).

Eine Übertragungsheilung ist im psychoanalytischen Verständnis ein Verschwinden der neurotischen Symptome oder ein Überspielen der neurotischen Schwierigkeiten, um die (symbiotische) Zuwendung des als elterlich erlebten Analytikers zu erhalten, eine Heilung dem Analytiker zu liebe, dies entspricht nicht einer Veränderung im Wesen des Klienten. Sowohl Berne als auch Steiner betrachten die Übertragungsheilung als ein unerwünschtes Endergebnis einer Therapie. (*Hier ist Nachdenken angebracht, ob das so stimmt*).

Berne betont jedoch auch, dass zum Teil eine Förderung einer Übertragung erst die Beziehungs-Grundlage für die eigentliche Therapie schaffe, innerhalb der auch Konfrontation ohne Abbruch des Vertrauens möglich ist. Dies gilt vor allem für Klienten, die in "ihren frühen Kindheitsjahren keinen funktionierenden Elternteil besaßen und ... Kinder, die verlassen, ignoriert oder aus dem Haus gegeben wurden," also für Klienten, die nie eine Geborgenheit bei Eltern erlebt haben (1972, S.402). Beispiel aus meiner Praxis: Claudia - das Dasein, das Wissen, dass sie einen Zufluchtsort hat, wo sie hingehen kann, einen Menschen mit dem sie reden kann, einen Menschen, der auf ihrer Seite steht, der sie nicht verlässt, der sich an sie erinnert usw. - schaffen einer Vertrauensbasis, war notwendig, bevor die eigentliche Therapie beginnen konnte.

### 3.4 Skriptheilung

In seinen früheren Schriften sprach Berne (1961) von "psychoanalytischer Heilung," später änderte er den Begriff in "Skriptheilung" (1972), d.h. „dass der Klient völlig aus seinem Skript aussteigt und ein "neues Stück auf die Bühne" bringt. Die Rolle des Therapeuten ist "dem Patienten aus seiner Skriptwelt herauszuhelfen und ihn in die wirkliche Welt einzuführen, wo er dann nicht nur Fortschritte erzielen, sondern vollständig geheilt werden kann“ (1972, S. 395). Berne bezeichnet einen solchen Prozess als "kurative Psychiatrie oder auch: gesund werden" (1972, S.68), Woallams spricht von einem "reconstructive treatment" (TAJ 80, S. 117) (*siehe auch: Ziele der TA*).

Während **Stufe 1 und 2** der "Verankerung" dienen und auch Berne's Anspruch erfüllen: Werde erst einmal gesund und dann...=> Skriptanalyse (Heilung **von** etwas), können Stufe 3 und 4 (Übertragungsheilung und Skriptfreiheit) als Heilung **zu** etwas betrachtet werden.

Bevor ich weiter auf Skriptheilung eingehe, möchte ich noch kurz etwas zu Heilung als Erfüllung des Behandlungsvertrages sagen.

## **Einschub: Heilung als Erfüllung des Behandlungsvertrages**

Einige Autoren vertreten die simple, aber solide Auffassung, dass Heilung am besten definiert wird als Vertragserfüllung, d.h. als Erreichung der Vereinbarung zwischen Therapeut und Klient über ein zu erreichendes klar definiertes Ziel (Brown & Woollams, 1983, S.77). Viele TA-ler sträuben sich gegen diese Beschreibung von Heilung. Wenn man jedoch einmal bedenkt, dass es unterschiedliche Arten von Verträgen (und was sie bewirken) (M. & W. Holloway, 1973) gibt, lässt sich die Kritik eventuell etwas relativieren.

1. Verträge zur Verhaltensänderung:  
Die auf eine Symptombeseitigung und/oder Kontrolle durch Veränderung des Verhaltens abzielen (Soziale Kontrolle, Symptomverminderung) und
2. Verträge zur Skriptveränderung:  
Die sich auf eine Änderung grundlegender Einstellungen und Haltungen beziehen, die sich z.B. in einem spezifischen Lebensgestaltungsmuster ausdrücken (letztlich ist Skriptfreiheit gemeint).

Möglicherweise gehen auch Verhaltensverträge in Richtung Skriptveränderung/Autonomie und auch ein Skriptveränderungsvertrag wird meist Verhaltensveränderungen mit sich bringen. Ich denke nicht, dass es den Skriptveränderungsvertrag per se nicht gibt, er wird sich aber wohl aus vielen einzelnen Verträgen zusammensetzen. Meiner Meinung nach handelt es sich bei der "Behandlungsvertrags - Heilung" und der "Skriptheilung" nicht um zwei Alternativen (entweder oder), so wie es oft beschrieben wird, denn wie gesagt, jede Erfüllung eines sinnvollen Behandlungsvertrages bringt den Klienten dem Zustand der Autonomie näher. Und wenn ich davon ausgehe, dass TA- Arbeit ständige Vertragsarbeit ist, d.h. im Laufe des Therapieprozesses immer wieder neue Verträge - Behandlungsverträge - abgeschlossen werden, gehe ich Schritt für Schritt auf die Skriptheilung zu. Wobei klar sein sollte, dass "Behandlungsverträge" auch viel kürzer greifen können, als "Skriptheilungsverträge".

M. Goulding (TAJ 80, S. 133, 134) möchte ihrem Klienten selbst zugestehen, was er unter Heilung versteht, selbst wenn andere ihn noch als krank beschreiben würden (cure of individual is subjective). Suizidale Impulse und Impulse andere umzubringen schließt sie hier jedoch aus. Sie beschreibt Heilung in diesen Artikel auch als Heilung von etwas (Angst Autozufahren ect.). Weiterhin beschreibt sie, dass Klienten, die lernen, sich für jede neue geglückte Veränderungen zu strotzen, Vertrauen in sich selbst bekommen und zu weiteren Veränderungen ermutigt werden (clients who learn to applaud themselves for each new change, develop faith in self and enthusiasm for further change. They use each victory, to get more victories).

William Holloway (TAJ 80, S. 140-142, cure a lure) akzeptiert ebenfalls, wenn ein Klient mit dem zufrieden ist, was er erreicht hat (S.141). Ein Therapeut, der mehr verlangt als der Klient selbst, handle von einer "ich ok, du nicht ok"- Grundposition aus (S. 142). Ted Novey (TAJ 80, S. 135-139) meint, ein Therapeut ersetze in diesem Fall therapeutische Potenz durch Grandiosität. Auch Holloway schränkt sein Konzept der Selbstbestimmung ein, indem er sagt, Menschen, die sich als unwert erleben seien nicht geheilt (S. 142, Cure is attained by those who experience themselves as honoured. There is no growth in the persons who experience themselves as demeaned. Hier hat er auch übersehen, dass zuviel "Selbsthehrung" => Narzissmus auch nicht als gesund gesehen werden sollte). Ich finde es wichtig, die "Selbsthehrung" immer in einem bestimmten Kontext zu sehen und dann zu beurteilen, ob eine solche angemessen ist oder nicht.

### 3.4.1 Heilung als Erreichung von Skriptfreiheit und Autonomie

(Skriptheilung => Neuorganisation der Persönlichkeitsstruktur)

Berne setzt Autonomie ausdrücklich der Skriptfreiheit gleich (1972, S. 68, 323). Darunter versteht Berne:

1. Die Bewusstheit im Sinne von sinnlicher Offenheit: D.h. die Fähigkeit, Dinge als reine Sinneseindrücke zu sehen, zu hören, zu fühlen, zu schmecken und zu riechen, wie ein Neugeborenes dies tut. Eine Person, die über Bewusstheit verfügt, ist in Kontakt mit ihren Körperempfindungen, wie auch mit äußeren Reizen. Die Realität wird nicht gefiltert und verzerrt, so dass sie in das eigene Selbst- und Weltbild passt. Die Person begegnet der weit mit offenen Sinnen ohne intellektuelle Voreingenommenheit.

*Heute könnte man sagen: Der BZR ist offen, flexibel, skriptfrei organisiert und stabil.*

2. Spontaneität im Sinne von Freiheit und Fähigkeit des Ausdruckes: D.h. spontan und frei echte Gefühle erleben und ausdrücken zu können, die ihm von niemandem vorgeschrieben wurden. Ein Mensch der über die Fähigkeit zur Spontaneität verfügt, wählt seine Reaktion in Freiheit aus, so dass sie zu der Situation passt, in der er sich befindet, und nicht so, dass er sich überholten elterlichen Geboten und/oder Verboten fügt. Dieser Mensch kann frei aus irgendeinem seiner drei Ich-Zustände (*Ichzustandskategorien: strukturell und funktionale Ichzustände*) heraus reagieren. Er hat die Fähigkeit zu einer großen Zahl von Alternativen im Denken, Fühlen und Handeln (*und in der Besetzung funktionaler Qualitäten*).
3. Intimität im Sinne von Beziehungsfähigkeit, d.h. dass sich zwei Menschen ihre Gefühle und Wünsche offen mitteilen. Wenn jemand Intimität erlebt, wird er wahrscheinlich in sein freies Kind-Ich (*funktional!*) gehen und zwar durch Vertragsschluss mit dem ER-Ich und Schutz aus dem EL-Ich (*funktional*). Strukturanalytisch besetzt ein solcher Mensch das ungetrübte ER2.

Ein Mensch der autonom ist übernimmt die Verantwortung für sein Denken, Fühlen und Verhalten.

Bei der Autonomie handelt es sich um Denken, Fühlen und Verhalten, das eine Reaktion auf das Hier und Jetzt darstellt und nicht eine Reaktion auf Skriptüberzeugungen, d.h. es handelt sich um ein Handeln aus dem integrierten ER-Ich *und hier aus ungetrübten Bereichen*.

Dies zeigt, dass Autonomie gleichbedeutend ist mit Skriptfreiheit.

Autonomie und Skriptfreiheit kann dann gleichgesetzt werden, wenn unter dem Begriff Skript einschränkende Aspekte der Lebensgestaltung zusammengefasst werden, wie dies z.B. die Skriptdefinition von A. Glöckner tut: verschiedene Lebensmuster, die sich ergeben aus einmal übernommenem (EL2 - Traditionsanalyse) und Selbstentschiedenem (K2 - Entwicklungsanalyse). Dieser einschränkende Lebensplan hemmt mögliche Entwicklung und kann unter Umständen destruktiv sein.

(Metapher: Lebensleitlinien funktionieren wie Taue, die ein Schiff an seinem Liegeplatz festhalten. Wie Taue das Schiff, halten sie den Menschen am Ufer fest, so dass er nicht frei und unbeschwert leben kann. Therapie hat das Ziel, diese Taue behutsam zu lösen, eines nach dem anderen, Stück für Stück. Und es gilt auch den Motor zu starten, um sich nicht bloß treiben zu lassen sondern *dann das weite Meer nach Wunsch und Notwendigkeit befahren zu können*).

Skriptanalyse meint häufig das Aufgreifen wesentlicher Leitlinien im Gesamtentwurf des Lebens. Ziel ist, von solchen Leitlinien abzukommen und konstruktive Neukonzeptualisierungen anzu

streben. Skriptfreiheit bedeutet die Befreiung von negativ geprägten Aspekten der eigenen Geschichte *und die Hinwendung zu einem seelischen Frieden in Verbundenheit mit und in Wertschätzung für eben diese Vergangenheit.*

Skriptfreiheit bedeutet für R. Erskine (TAJ 80, S. 102-106):

- dass die Person es vermag ihre Probleme flexibel und spontan zu lösen und die Fähigkeit aufweist zu sinnvollen zwischenmenschlichen Beziehungen.

(Def von Skript [Erskine]: Life plan based on decisions made at any developmental stage which inhibit spontaneity and limit flexibility in problemsolving and in relating to people).

### 3.4.2. Heilung auf unterschiedlichen Ebenen

Erskine betont, dass die Heilung auf unterschiedlichen Ebenen stattfinden müsse:

1. Auf der Verhaltensebene, die neben Handlungen und Worten, auch Träume und Phantasien einschließt (Phantasien sind internalisierte Verhaltensweisen ohne den motorischen Ausdruck - auch diese sollten nicht länger vom Skriptglauben bestimmt werden, so dass sie das Skript verstärken).

Wenn z.B. jemand von sich glaubt: "Mich versteht man nicht" und sich aufgrund dessen nicht ausdrückt bzw. unverständlich ausdrückt, nimmt er eine Veränderung auf der Verhaltensebene vor, wenn er lernt, über Gedanken und Gefühle zu sprechen bzw. zu kommunizieren und wenn er lernt, sich klar auszudrücken. Schon hier lässt sich erkennen, dass eine bloße Veränderung auf der Verhaltensebene wohl nicht ausreicht, um das Skript grundlegend zu verändern. (=> Soziale Kontrolle: z. B. Claudia spricht leise und die Änderung ihres Verhaltens verändert noch nicht ihren Skriptglauben: „Keiner versteht mich“, es ermöglicht ihr jedoch neue Erfahrungen, wenn sie laut und deutlich spricht und dient somit der Überprüfung der Realität => Entrübung => kognitive Ebene geht eng damit einher).

2. Auf der intrapsychischen Ebene, wobei einmal die kognitive und die emotionale Ebene damit angesprochen werden.

Erskine führt an, dass zu einer grundlegenden Skriptänderung auch die intrapsychischen Prozesse verändert werden müssen (vgl. Verhaltensveränderung versus Skriptveränderung), denn die intrapsychischen Prozesse sind ausschlaggebend daran beteiligt, wie sich ein Mensch verhält: Verhalten ist die Manifestation unserer intrapsychischen Prozesse. Deshalb ist es für die Erreichung einer Skriptheilung ganz wichtig, auf die kognitive und affektive Ebene zu achten.

Heilung auf der kognitiven Ebene heißt, dass der Mensch nicht länger seinen Skriptglaubensätzen anhängt und sie nicht mehr länger zur Einengung seines Bezugsrahmens benutzt. Hier wird die Methode der Entrübung angewandt und äußert sich z.B. darin, dass die Menschen nicht mehr länger als vertrauensunwürdig angesehen werden. (*Skriptglaubenssätze, so glaube ich, sind durch konstruktive Gegensätze außer Kraft zu setzen oder zu neutralisieren.*)

Heilung auf der emotionalen Ebene heißt, zu lernen, die Gefühle zuzulassen, die zur Zeit der Skriptentscheidung unterdrückt wurden. Der Mensch wird dadurch frei, Gefühle zu erfahren, bezogen auf die gegenwärtigen Situationen und erfährt Erlebnisse jetzt als interne Quelle von Information. Hier wird die Methode der Entwirrungsarbeit von K2 und



EL2 angewandt, die Methode der Neuentscheidung und die der Beelterung. Hier greift auch Berne's Aussage, dass der entscheidende Wendepunkt in der Behandlung die auf die Erlaubnis folgende Neuentscheidung sei (also eine veränderte Einsicht mit einer korrigierenden emotionalen Erfahrung, bzw. die von Emotionen begleitete Neueinsicht).

3. Auf der physiologischen, somatischen Ebene, wobei hier die Befreiung von Verspannungen jeglicher Art gemeint ist. Erskine benutzt hier den Begriff des Muskelpanzers von W. Reich. Diese Ebene wird oft außer Acht gelassen, bedenkt man jedoch den Prozess der Skriptentstehung, wird deutlich wie wichtig sie ist- Die ersten Überlebensreaktionen, z.B. während der Phase der sensomotorischen Entwicklung (Piaget) werden als physiologische Reaktion ausgeformt und zeigen sich in Anspannungen der Muskulatur und in chemischen Prozessen, *die wiederum den Organismus und seine Funktion beeinflussen.*

Die physiologische Reaktion ist die primäre Basis des Skriptes, mit jeder Skriptentscheidung geht eine Reaktion auf der Körperebene einher. Je jünger das Kind, desto größer ist die Reaktion auf der Körperebene (Body-Skript). Eine Heilung zeigt sich in freien Bewegungen und einem erhöhten Energiefluss und z.B. auch in einem stabilen Gewicht entsprechend der Körpergröße.

Hier zeigt sich deutlich, dass die TA in wichtigen Bereichen der Veränderung Schwerpunkte setzt: nämlich sowohl auf Verhalten bezogen, als auch auf Haltung + Einstellung, ebenso auf den emotionalen Bereich. Gleichzeitig kann die Körperebene inklusive Energiefluss einbezogen werden.

### **Einschub:** Entwicklung/Entstehung des Skripts

Auf ein Bedürfnis reagiert der Organismus, um Aufmerksamkeit zu erwecken, so dass das Bedürfnis erfüllt wird. Wenn das Bedürfnis unbefriedigt bleibt, bleibt die "Gestalt" ungeschlossen und drängt nach Schließung. Zur symbolischen Schließung (ab dem präoperationalen Stadium - Piaget) nimmt das Kind eine kognitive Schließung vor, d.h. mittels einer Erklärung, warum das Bedürfnis nicht befriedigt wurde (z.B. mit mir stimmt was nicht). Diese kognitive Schließung entspricht der Skriptentscheidung. Erskine spricht von einer Gestaltschließung zweiten Grades. Sie bildet eine Fixation auf einem ganz bestimmten Entwicklungslevel, man kann es auch als Ausformung eines "intrapsychischen Kerns des Skripts" bezeichnen.

Die Skriptentscheidung soll das Kind durch Unterdrückung des Bedürfnisses und somit auch der unangenehmen Gefühle bei Nichtbefriedigung schützen. Die Skriptentscheidung dient der Selbsttröstung (Mit mir ist was falsch. Ich bekomme nicht das, was ich will und brauche). Zur Zeit der Skriptentscheidung war dies wohl die effektivste Antwort, um Sich vor Unbehagen zu schützen, aber das Bedürfnis wurde nicht befriedigt. Dies führt dann zu einer "Fixed Gestalt" und zeigt sich im heutigen Skriptglauben bzw. eingeschränkten Bezugsrahmen: diese Wahrnehmungseinschränkungen und Verhaltenseinschränkungen bilden das Skript.

Erskine meint wie Woolams, dass, wer sich einmal von seinem Skript befreit habe, könne immer wieder zurückfallen. Autonomie ist nie in ständig gleich bleibender Vollkommenheit erreichbar. *Hier kommt die Macht des Konditionierungsprozesses bzw. unserer Gewohnheiten zum Tragen.*

### **3.4.3 Heilung: das stufenweise Erlernen neuer Entscheidungsmöglichkeiten**

Ganz gleich wie man Skriptfreiheit definiert, es handelt sich selten bzw. nie um ein einmaliges Ereignis, das alles ein für alle mal verändert. Skriptfreiheit wird von vielen als frei sein von alten Skriptentscheidungen bzw. Skriptüberzeugungen verstanden. Die neuen Entscheidungen (Neuentcheidung) müssen jedoch erst umgesetzt, geübt werden. Es ist wichtig darauf zu achten, was ein Mensch mit den neuen Erfahrungen, mit den neuen Entscheidungen, die er getroffen hat, anfängt. Wenn auf den Transfer ins tägliche Leben nicht genügend geachtet wird, besteht die Gefahr, dass die gesamte positive Entwicklung doch wieder ins Skript eingeordnet wird und bestenfalls eine isolierte Episode bleibt- schlechtenfalls eine Bestätigung ist, dass die Welt ja doch so ist, wie man sie immer sah.

Wichtig ist, dass der Klient zunehmend lernt, die neuen Erlebens- und Verhaltensmöglichkeiten (new choice) zu verwirklichen. Mit Therapie wird das Leben nicht von selbst anders. In vielen Punkten ist immer wieder die bewusste Entscheidung zu anderem, neuem Denken, Fühlen und Verhalten notwendig.

Ziel der Psychotherapie ist nach Sejkora (Männer unter Druck) in Ich-Zuständen gesprochen, ein Mensch mit einem integrierten Erwachsenen-Ich, d.h. ein Mensch, dessen ER - die Fähigkeit angemessen im Hier und Jetzt zu denken, zu fühlen und zu handeln - die Kontrolle und die Verantwortung übernommen hat und der die Einflüsse seiner Lebensgeschichte und wichtiger Personen in seinem Leben erkannt, verarbeitet und integriert hat (=> Hegemonie von ER2, erreichbar durch structural readjustment and reintegration) und dies auch weiterhin tut.

### **3.4.4 Heilung als ein Prozess des Wachsens und der Entwicklung ist ein fortlaufender Prozess.**

(Heilung ein lebenslanger Prozess - Jonathan Wagner (TAJ 80, Cure as a process)

Heilung, die auf Symptomheilung bzw. Skriptheilung abzielt ist beendet, wenn die Einschränkungen der unterschiedlichen Ebenen, welche die Spontaneität, die Flexibilität im Problemlösungsverhalten und in der Beziehungsfähigkeit zu Menschen einschränken, aufgehoben sind.

Heilung auf Symptom- bzw. Skriptebene ist erreichbar.

Skriptheilung ist ein Äquivalent zur OKness (TAJ 80, S .106): Der Glaube, verbunden mit dem guten Gefühl, dass, egal was mir geschieht, egal wie schlecht die Situation ist, ich werde aus dieser Situation lernen und wachsen an dieser Erfahrung. Das heißt, dass neue Erfahrungen willkommen sind aufgrund ihrer Einzigartigkeit und der Gelegenheit, die sie bieten, kognitiv, emotional und visceral zu lernen und an Erfahrungen und Lebendigkeit reicher zu werden (d. h: sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen und sie als Entwicklungsmöglichkeiten zu erkennen und zu akzeptieren). Wenn ein Mensch so empfindet und denkt, begreift er Krisen als Entwicklungs-, Wachstumschancen und nimmt sie als Gelegenheit zur weiteren Entfaltung der Persönlichkeit wahr.

## **4. Messung von Heilung**

**Woollams Permission-Injunction Scale in Zusammenhang mit Stress als Maß für die Veränderungsmessung in Richtung Heilung (d.h. zur Messung des Grades der Heilung)** (TAJ, 80, S. 115-117) (Wie viel Stress kann ein Mensch ertragen ohne aus der energetischen Balance heraus zu fallen?)

Woollams sagt eine "Totalheilung", eine Rückkehr zur Gesundheit ist ungewöhnlich, vor allem dann, wenn man Gesundheit definiert als den Zustand, den eine Person erreicht hätte, wäre sie unter optimalen Entwicklungsbedingungen (vor allem Liebe und Fürsorge) aufgewachsen.

Woollams hat eine Entscheidungsskala aufgestellt, die verdeutlicht, was während eines Veränderungsprozesses geschieht im Zusammenhang mit einer Stress-Skala.

Je stärker eine Skriptentscheidung ein umso geringeres Stressmaß ist nötig, um Skriptverhalten oder/und -erleben auszulösen (Strokefilter, rackets, discounts, Spiele). Neuentscheidung bedeutet nicht ein Entweder - Oder, sondern vollzieht sich graduell, in stärkerem oder schwächerem Maße. Nach einer Neuentscheidung wird ein größeres Stressausmaß als zuvor benötigt, um in das Muster zurückzufallen; d.h. je stabiler die Neuentscheidung ist, desto größer wird die Wahrscheinlichkeit, dass der Mensch einen bestimmten Stress, der zuvor skriptauslösend war, gar nicht mehr als solchen wahrnimmt bzw. besser damit umgehen kann oder aufgetretenes Skriptverhalten schneller verlässt. Die Stabilität ist umso größer, je stärker die Stressbelastung ist, unter welcher der Klient dem "Skript" widerstehen kann. Die Neuentscheidung bzw. eine Neuentscheidung bedeutet nicht gleich Heilung, sie ist ein Schritt auf dem Weg dahin. Es geht auch nie um eine ("die") Neuentscheidung des gesamten Skripts, sondern es müssen mehrere Neuentscheidungen an den wichtigsten Punkten des Lebens des Menschen getroffen werden. Woollams bezeichnet dies eine "reconsrutive treatment".

Die Skala gradueller Veränderung denke ich macht noch einmal bewusst, dass niemand sich jemals vollkommen verändern kann. Der Grad der Veränderung kann an der Fähigkeit des Menschen gemessen werden unter Stress skriptfrei zu bleiben.

## **5. Was tut der Therapeut, was Heilung bewirkt? - Heilung und die therapeutische Beziehung** (die 3 P's in der TA)

Was tut der Therapeut im Kontakt zum Klienten, was Heilung bewirkt? Welche ganz konkreten Maßnahmen sind möglich?

Um die Annäherung an Heilung zu erreichen bzw. zu optimieren, ist es Voraussetzung und meines Erachtens auch sinnvoll, dass der Therapeut sich selbst gut kennt; dass er sich selbst als das wichtigste Handwerkszeug einsetzen und einschätzen kann; dass er verschiedene Aspekte seiner Persönlichkeit flexibel in das Therapeutengeschehen einbringen kann, wobei er auch seine Begrenzungen, die zum Wesen der menschlichen Natur dazugehören, mit bedenkt.

Therapie ist keine Magie, kein Wunder, sie ist ein Ergebnis und ein Erleben eines Lernprozesses. D.h. die Aufgabe des Therapeuten besteht darin, dem Klienten neue Erkenntnisse, neue Erfahrungen zur Verfügung zu stellen, mit denen der Mensch befähigt wird, sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen. Steve de Shazer sagt, Klienten tragen die Lösungen in sich; die vorhandenen Lösungen ans Licht zu bringen, ist Aufgabe des Therapeuten. Die TA würde es wohl in etwa so ausdrücken: Aufgabe des Therapeuten ist es, in das Klientensystem etwas einzubringen, das zu dem bisher Geschehenen einen Unterschied macht, der signifikant für die Veränderung der Wirklichkeitsgewohnheiten ist (=> Bezugsrahmenerweiterung) . Der Therapeut weist den Klienten daraufhin, dass er selbst Kontrolle übernehmen kann, sein Leben sozusagen in die eigenen Hände nehmen kann. Der Therapeut fungiert als co-researcher, Förderer, Entwicklungshelfer und Begleiter, d.h. er macht dem Klienten Erleben zugänglich, mit dem er einschränkende, stereotyp wiederkehrende Abläufe Er soll so neue Formen entwickeln und neue Möglichkeiten erwerben, in Situationen aufzutreten und sich neu zu definieren.

Wesentliche Faktoren hierfür sind:

1. dass der Therapeut präsent ist, stabile Beziehung anbietet und den Klienten auf seinem Weg begleitet, d.h. den Klienten seinen ihm eigenen Weg gehen lässt.
2. Ein weiterer Faktor ist das einführende und mitfühlende Verstehen (emotionale Begleiten, Spiegeln). Dies korreliert mit einer Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens der Patienten, nicht unbedingt mit Verhaltensänderung. Der Therapeut ist Begleitung, der Einzelne ist zugleich für sich selbst verantwortlich.
3. Dritter Faktor ist die Einsicht ("Konstituierung von Sinn"), so dass der Klient Einsicht in seine Lebenszusammenhänge bekommt, die ihm eine Auslegung seiner Situation ermöglicht (Klärung und Enttrübung).
4. Als Viertens steht die Förderung eines kommunikativen Klimas an.
5. Als Fünftens die Aufhebung von "concealment" (Verbergung), so dass Emotionen und Gedanken offen gezeigt werden können (Skriptarbeit, Erlaubnis, Neuentscheidung etc.). Es geht darum, den fehlenden Teilen, den unbefriedigten Bedürfnissen auf die Spur zu kommen, um abgespaltene Persönlichkeitsanteile zu integrieren. Der Therapeut hilft dem Klient seine Persönlichkeit neu zu organisieren, neu zu strukturieren. Er hilft auch, sich von Aspekten der Vergangenheit, die die Gegenwart destruktiv beeinflussen, zu lösen. Infolgedessen vergrößert sich der persönliche Lebensspielraum und dadurch erweitern sich seine Handlungsalternativen. Der Klient wird mit "sich" einig (*und wesensgemäß*).

Dies sind heilende, den Patienten subjektiv entlastende und sein Verhalten im Lebenskontext und seine Problembewältigung fördernde Aspekte.

Um die Annäherung an Heilung zu erreichen bzw. zu optimieren kann der Therapeut:

- vorhandene Ressourcen stärken
- Defizite auffüllen
- korrigierende emotionale Erfahrungen anbieten
- Entgiften - Destruktives abbauen, sowohl in EL2, als auch K2
- Stärkung von ER2
- Anreicherung des Bezugsrahmens des Klienten, so dass er mehr Wahlmöglichkeiten erhält
- sowohl ein horizontales, als auch ein vertikales Vorgehen nutzen (*will heißen: gegenwartsorientierte und vergangenheitsorientierte Strategien verwenden*).
- *Zusammenhänge positiv definieren (Neu-Definition), = in einen heilsamen Zusammenhang stellen.*

Berne (1972, S.424 ff) meint, dass von den drei Faktoren der Therapie:

Permission, Protection, Potency die Wirksamkeit der Behandlung durch den Therapeuten abhängen. Der Therapeut muss dem Kindheits-Ich die Erlaubnis geben, den elterlichen Geboten und Provokationen nicht zu gehorchen. Diese Erlaubnis ermöglicht letztlich dem Erwachsenen-Ich, ein nicht gewünschtes Verhalten aufzugeben. Kraft bedeutet, dass der Therapeut sich mit dem Eltern-Ich des Klienten auseinandersetzen kann, dass er einflussreicher als das negative Eltern-Ich des Klienten ist. Der Therapeut muss sich auch kraftvoll genug fühlen, dem Klienten Schutz z.B. vor dem Zorn des Eltern-Ichs geben zu können. Dies bedeutet auch, dem Klienten in dieser Zeit zur Verfügung zu stehen, z.B. zu bestimmten Zeiten außerhalb der Stunde telefonisch erreichbar zu sein.

Die Ausführungen zeigen, dass diese Begriffe in der praktischen Bedeutung nicht auf einer Linie liegen, da die Potency (Überzeugungskraft) hinter der Permission (Erlaubnis) und Protection (Ermutigung, Schutz) stehen muss, um diese überhaupt zur Wirkung zu bringen. Der Erfolg der Therapie hängt davon ab, dass das Kind-Ich des Klienten zum Therapeuten mehr Vertrauen hat als zum ursprünglichen Elternteil, der ihm seine Skriptformation nahe gelegt hat (1972, S. 401).

## **6. Indikatoren für Skript-Heilung, Kriterien für psychische Gesundheit** (*meine* Definition von Heilung)

1. Ein Mensch, den ich als geheilt/gesund betrachte, hat den Mut, sich den Herausforderungen und Wandlungen des Lebens zu stellen (unter Zuhilfenahme aller Ich-Zustände), sich angemessen auf das Hier und Jetzt zu beziehen, ohne sich all zu oft auf althergebrachte Abwehrmuster zurückzuziehen, d.h. er erweist sich als flexibel und weist ein höheres Maß an Komplexität in seiner Problemlösungsfähigkeit auf. Ein höheres Maß an Komplexität heißt störungsunanfälliger (Krisenfestigkeit) und elastischer zu sein und so auch auf Veränderungen einzugehen (Dell, 1986 - Flexibilität abhängig von der Komplexität).  
Frage: Wie viel Stress kann ich ertragen ohne aus der energetischen Balance zu geraten?

Sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen heißt, im Fluss seiner Entwicklung bleiben (Anpacken und selbstständige Lösung seiner Probleme) => ständige Erweiterung des Bezugsrahmens (kontra Starre und Veränderungsresistenz).

2. Das eben genannte führt mit sich, dass dieser Mensch Verantwortung übernimmt, fähig ist zu Entscheidungen und zur Entscheidungsfreiheit (d.h. seine Entscheidungen in Freiheit trifft) und situationsangemessen denkt, fühlt und handelt, mit Einbeziehung von Grenzen eigener Möglichkeiten. Er formuliert eigene Lebensziele und setzt sich für sie tätig ein.
3. Er ist fähig, sich und andere zu akzeptieren, zu lieben, sich und anderen respektvoll und verlässlich zu begegnen- (Fähigkeit zur Selbstakzeptanz, Beziehungsfähigkeit, Konfliktfähigkeit, redliche Mitmenschlichkeit, Selbstbestimmtheit und Lösungskompetenz; Löwen: "Der Einzelne kann sich nur durch sich selbst erlösen"). Dies setzt voraus, dass er neben selbstbestimmten und sinnvollen Veränderungen sein So-Gewordensein, seine ihm eigene Geschichte mit den darin enthaltenen Einschränkungen, seinen individuellen Lebensweg akzeptiert (und sich im idealen Fall mit seinen früheren Bezugspersonen versöhnt). Er weist eine bestimmte Leidensfähigkeit/-bereitschaft auf. Ungleichgewichte, Inkongruenzen und Ambivalenzen werden ertragen und gut gehandhabt.
4. So ein Mensch wird hauptsächlich aus ++Ich-Zuständen und aus einer Ich+ Du+-Grundposition heraus handeln.  
Das "Heil-Sein" besteht in der wiedererlangten Fähigkeit, mit sich immer wieder neu einig zu werden; dazu ist die Auseinandersetzung mit dem eigenen Weg immer wieder wesentlich.

Punkte 1. bis 4. beziehen sich hauptsächlich auf "intrapyschische Prozesse". "Gesundheit" zeigt sich auch im "interpsychischen Bereich":

Man könnte Krankheit und Gesundheit auf einem Kontinuum ansiedeln, wobei sich die Gesundheit irgendwo in der Mitte zwischen den beiden Extrempolen Krankheit (Egozentrik und Abhängigkeit) befindet. Die kranken (heute sagt man eher: dysfunktionalen) Pole: absolute Selbstbezogenheit (Egozentrik) versus absolute Objektbezogenheit (Abhängigkeit).

*Zugleich kann man durchaus darüber nachdenken, dass manche Lösungen, auch in Bezug auf Gesundheit, keine Mischungen aus Polaritäten darstellen, sondern eine Befindlichkeit jenseits beider Pole.*

5. Kennzeichen sind auch in einem Gleichgewicht von Geben und Nehmen, von Kontakt und Rückzug (Selbst- und Objektbezogenheit) zu bemerken.
6. Hinzu kommt noch die Verantwortungsübernahme für nachfolgende Generationen (Soziale Verantwortlichkeit, des sich Bewusstmachen, dass ich ein gesellschaftliches Wesen bin, ein soziales Wesen; Erickson, 1976, spricht von Generativität), das sich im bewussten gesellschaftlichen Handeln zeigt, z.B. im Einsatz für den Erhalt der Umwelt. Dazu möchte ich M. Goulding (TAJ 80, S. 134) zitieren:

*"We know the joy of personal cure. We can learn and teach the joy of participation in world change. And the joy - the joy of turning outward to the World - is, I believe, the finest and richest of personal cure (M. Goulding, TAJ 80, S. 134)".*

Zusammengefasst heißt das, die Verantwortung und Fürsorge für sich, andere und die Welt zu übernehmen (*siehe im geistigen Sinne: „we are all one“*).

Ich denke, es bleibt noch zu erwähnen, dass mit oder ohne Hilfe von Therapie im Alltag eine Annäherung daran erreicht werden kann. In Krisenzeiten ist der einzelne Mensch eher dazu geneigt alte Skriptmuster aufzugreifen. Hier kommt es darauf an, wie bewusst, wie lange und wie intensiv das getan wird. Die "Krise" ist ein natürlicher Prozess und braucht nicht automatisch einen Therapeuten, tritt jedoch eine Entwicklungshemmung ein, ist es Aufgabe der "Geburtshelfer", diese wieder in Gang zu bringen und so wenig wie möglich und soviel wie nötig zu intervenieren.

Die Therapie hat einen reifen, verantwortungsbewussten und eigenverantwortlichen Menschen zum Ziel, der über die Fähigkeit zur Selbstakzeptanz, über eine Beziehungs- und Konfliktfähigkeit verfügt. Sie hat einen Menschen zum Ziel, der seine Ressourcen kennt und nutzt. Einen Menschen, der entsprechend seinen Bedürfnissen planen kann und keinen anderen braucht, der für ihn plant.

*Er wird weltzugewandt sein und auch fähig, bei Notwendigkeit eigene Bedürfnisse zu Gunsten des Ganzen einzuschränken oder Verzicht zu leisten.*

*Heilung ist auch vom Kleinen zum immer Größeren zu gehen...  
nämlich von sich fort zum Außen hin, ohne sich zu verlieren...  
und vom Außen zu sich zurück, ohne an sich selbst überwertig hängen zu bleiben...  
doch zuletzt ist Heilung Bewegung zur Welt hin....*

*Heilung ohne Loslassen ist schwerlich vorstellbar:  
Denn Heilung ist Loslassen ohne Anhaftung,  
und Zufassen ohne in Besitz nehmen zu wollen.*

*Dann verliert potentielle Krankheit ihre Macht,  
und Leben kann ungehindert strömen...  
wo immer es, innen und außen, dieses Flusses bedarf.*

Angelika Glöckner

## 7. Abschluss

*Zuletzt gibt es keine Heilung ohne Heilwerdung. Was dies aber sei, liegt als zu bergendes Geheimnis in der Tiefe unserer Seele.*

### Literaturverzeichnis:

Berne E-: TA in Psychotherapie. 1961; Chapter: Therapy of Neuroses & Therapy of Psychoses

Berne E-: Was sagen sie nachdem Sie guten Tag gesagt haben? Fischer, Frankfurt, 1972; Kapitel 18 & 19

Hagehülsmann U.: TA - Wie geht denn das? Jungfermann, 1992, S: 13-16

Sejkora K.: Männer unter Druck. Puset Verlag, Salzburg, 1989

Schlegel L. : Die Transaktionsanalyse, UTB, Tübingen, 1979

Schlegel L-: Kompendium der Transaktionsanalyse

Stichwortregister: Veränderung (Heilung), Mai 1980

Schlegel L.: Heilung: Ein kritischer Überblick über die bisherige Literatur. In: Zeitschrift für TA, Heft 1, 8. Jahrgang, 1991

Stewart J. & Joines V.: Die Transaktionsanalyse: Eine neue Einführung. Herder, Tübingen, 1990, Teil VII: Wie sich Menschen ändern

Stewart J.: Ta in Beratung. Jungfermann, 1991, Kapitel 11

Transactional Analysis Journal: Vol. 10, No. 2, April 1980

Special issue: Cure; Cure and Script, Measuring cure, cure as Process, Specifically defined Cure, Articles from R. Erskine, S. Woollams, rt. Goulding, T. Novey, W. Holloway, J. Wagner, R. Ohlson.

Weiterhin: Systemisches Gedankengut aus verschiedenen Quellen.