

Enttrübung - wie geht denn das?

Vortrag W. Jordan 2000

damals aufgeschrieben von Cornelia Müller
und

neu bearbeitet von Angelika Glöckner im März 2011

Copyright - bitte NICHT weiterreichen

Entrübung – wie geht denn das?

Die Ausarbeitung stützt sich auf den Bandmitschnitt des Vortrags und die schriftliche Zusammenfassung von Wolf Jordan.

Im Anschluss an die Darstellung des Vortrags sind Zitate zu den Stichwörtern "Konfrontation" und "Entrübung" zusammengestellt.

Die Zitate stammen aus den folgenden Büchern:

Leonhard Schlegel, Handwörterbuch der Transaktionsanalyse, Freiburg 1993

G.Hennig/G.Pelz, Transaktionsanalyse, Freiburg 1997 P.Clarkson, Transaktionsanalytische Psychotherapie, Freiburg 1996

Aufbau des Vortrags

1. Vorbemerkung
2. Definition: Trübung und Entrübung
3. Methoden zur Entrübung
 - a. Nutzung des Abwertungsschemas
 - b. Nutzung des Racket-Analyse-Systems

1. Vorbemerkung

Eine Theorie- z.B. die TA- enthält einen Satz von Modellen, die ganz unterschiedlich konzipiert sind. Manche Modelle sind Beschreibungselemente, mit denen Phänomene im Begriffssystem abgebildet werden können. Andere stützen sich auf Erklärungstheorien, mit denen das Entstehen von Phänomenen begründet werden kann. Wieder andere geben die Wirkfaktoren an, unter denen Veränderung geschehen kann und mit denen Beeinflussung möglich ist.

Die Begriffe Trübung und Entrübung sind beide auf einen psychischen Zustand bezogen, wobei es darum geht, wie der erstere zum zweiten hin gewandelt werden kann.

Was passiert zwischen den beiden Zuständen? Wie verändert sich der Ausgangszustand? Wie kann die Veränderung bewirkt und beeinflusst werden?

Wenig Theorieinhalte der TA und auch anderer Theorien (z.B. der Psychoanalyse) beschäftigen sich damit, wie die Veränderung bewirkt wird. Dagegen gibt es etliche Theorien darüber, wie Phänomene entstehen. Ob die Antwort auf diese Frage aufschlussreich ist für die Veränderung der Situation, ist fraglich. Wenn ich weiß, wie ein Problem entstanden ist, muss ich noch nicht zwingend daraus ableiten können, wie das Problem wieder verschwindet.

Wenn im Folgenden Formulierungen verwendet werden wie „Trübung ist...“ oder „Entrübung bedeutet...“, dann ist zu erinnern, dass sich hier in gedanklichen Konstrukten ergangen wird, ansonsten ist die Gefährdung einer Verdinglichung gegeben: Wir SIND nicht dies oder jenes, sondern wir überlegen in diesen oder jenen Konstrukten.

2. Definition:

Trübung

Laut Berne ist eine Trübung ein Teileinschluss eines Ichzustandes in einen anderen (in der Regel trübt das EL oder K das ER oder es handelt sich um eine Doppeltrübung).

Merke:

Daher wird diese Trübung im Strukturmodell von Berne beschrieben.

Zu bedenken ist dabei, dass der eine Trübung definierende oder annehmende Beobachter eine „Realität“ zu Grunde legt, die ihm selbst bewusst sein sollte. Denn systemisch betrachtet gibt es keine Realität (im Sinne von „so ist es...“), es gibt nur Wirklichkeitskonstruktionen innerhalb derer wir uns austauschend bewegen können.

Berne nannte zu seiner Zeit eine Trübung „einen Irrtum an der Realität“.

Enttrübung

Enttrübung ist kein einmaliger kognitiver Vorgang, der mit einem blitzartig einsetzenden Aha-Erlebnis abgeschlossen ist, sondern ein Prozess.

Dieser Prozess geschieht im Denken, Fühlen und Verhalten (vgl. die Definition der Ich-Zustände). Dabei werden Wahrnehmungen, Bewertungen, Gefühle und Verhaltensweisen, die im Eltern-Ich oder im Kind-Ich des Klienten/der Klientin gespeichert sind, als früher entwickelte oder übernommenen identifiziert. Das heißt, dass der Klient/die Klientin lernt, diese speziellen Arten des Erlebens, Denkens und Verhaltens zu trennen vom Erleben, Denken und Verhalten des entwickelten Erwachsenen-Ichs (Struktur).

Enttrübung bezieht sich also auf die Fähigkeit zur Wahrnehmung und Bewertung, auf die Fähigkeit adäquat zu denken, auf die Wahrnehmung und Äußerung von vorhandenen Gefühlen, auf die freie Nutzung von Verhaltensmöglichkeiten und auf die interne Organisation all dieser Funktionen.

Enttrübung geschieht, wenn ein Kontrast-Erleben stattfindet:

Bezogen auf das Denken kann ein Kontrast erlebt werden beim Denkinhalt (was wird gedacht?) oder beim Denken selbst (wie wird gedacht? - Sind die Denkprozesse archaischen Inhalts?)

Bezogen auf Gefühle kann ein Kontrast erlebt werden zwischen den Arten des Gefühlsausdrucks: z. B. kindlich fixierter Ausdruck von Ärger (in Anlehnung an Skriptent-scheidungen) oder erwachsener, also autonomer Ausdruck von Ärger oder Ausdruck von nicht integriertem Übernommenen.

Enttrübung geschieht, wenn Klienten und Klientinnen trennen lernen, wo sie Übernommenes oder früher Entwickeltes einerseits und wo sie auf aktuelle Realität bezogenes Erwachsenen-Ich andererseits wahrnehmen.

3. Methoden zur Enttrübung

Wie kann ein Kontrast-Erleben herbeigeführt werden? Wie entsteht es?

Zwei TA-Konzepte sind hilfreich zur Beantwortung dieser Fragen. Beide beschreiben ein Erleben, das als Trübung bezeichnet werden kann. Beide beschreiben skriptgebundenes Denken, Fühlen und Verhalten.

Diese beiden Konzepte sind das Abwertungsschema und das Racketsystem.

a. Abwertungsschema

Trübung ist die Ausblendung oder Abwertung der Möglichkeit erwachsener Realitätswahrnehmung. Zur Enttrübung kann daher das Abwertungsschema benutzt werden.

Durch Konfrontation wird in die bewusste Wahrnehmung des Klienten/der Klientin gerückt, was er/sie ausblendet oder verzerrt (A: Was man glaubt, dass abgewertet wird).

Dabei gibt es zwei Möglichkeiten:

- die Wahrnehmung des Klienten/ der Klientin wird mit der Wahrnehmung des Therapeuten/der Therapeutin kontrastiert,
- die K/EL- gesteuerte Wahrnehmung des Klienten/der Klientin wird mit seiner/ihrer eigenen ER-gesteuerten Wahrnehmung kontrastiert.

Der Klient/die Klientin wird eingeladen zu experimentieren, anderes Verhalten auszuprobieren. Er/sie kann erleben, dass sich emotionales Erleben ändert, wenn die Situation sich ändert. Durch das Experiment wird ein Kontrasterlebnis möglich. Das erwachsene Gefühl einmal zu erleben, ist wichtig, um die Trübung als Trübung einordnen zu können. Dann ist es keine Trübung mehr, bzw. selbige steht im Licht ungetrübter Bereiche des ER.

b. Racket-Analyse-System

Die Trübung beeinträchtigt den Blick auf die Realität und hindert nicht nur daran, einzelne Elemente der Realität angemessen wahrzunehmen. Sie verzerrt auch den Blick auf die gesamte Realität durch ein System von Zusammenhängen, Kontextbezügen, Bewertungen und Schlussfolgerungen.

Das Skript-System verhindert die klare Sicht auf die Realität und behindert ER-gerechtes Denken, Fühlen und Verhalten. Skriptüberzeugungen (einhergehend mit Skriptgefühlen, Skript-Denkmustern und Skript-Körperreaktionen) sind Ausdruck von Trübungen.

Das Racket-Analyse-System als Methode kann zur Enttrübung genutzt werden. Die Veränderung von Skriptüberzeugungen führt dann in der Regel zur Auflösung der Trübung.

Dazu gehören **Neuentscheidungsarbeit** (Integration der Neuentscheidung ins ER) und u. U. **Beelterungsarbeit** (konstruktive, wachstumsfördernde, antithetische Botschaften).

Dadurch wird dem bisherigen Erleben unter dem Einfluss der Skriptüberzeugungen ein andersartiges Erleben gegenüber- gestellt, das Erleben unter dem Einfluss neu getroffener Entscheidungen.

Manchmal ist Enttrübung nur möglich, wenn sich der Klient/die Klientin der **Entwirrungsarbeit** unterzieht und wenn er/sie das "entwirrte Erleben" ins ER integriert. Denn dann erst kann der Kontrast erlebt werden.

Enttrübung hat stattgefunden, wenn das Kontrasterleben im ER gespeichert ist und eine realitätsgerechte Wahrnehmung im ER verankert ist.

Zitate:

Konfrontation:

"Dritte der von Berne als besonders bedeutsam hervorgehobene Intervention. Nach Berne geht es bei einer K. darum, den Patienten einen Augenblick aus der Fassung zu bringen und das ungetrübte Segment seiner "Erwachsenenperson" zu aktivieren."

Schlegel, Handwörterbuch S. 200, S. 201

Berne hebt acht Interventionen hervor, die er in einer "gewissen logischen Reihenfolge" aufzählt:

Fragestellung, Hervorhebung, Konfrontation, Erklärung, Illustration, Bestätigung, Deutung, Kristallisation.

Bei der Fragestellung bis zur Bestätigung handelt es sich nach Berne um die „therapeutische Anwendung der Lehre von den Ich-Zuständen mit dem Ziel, dem Patienten zu helfen, die drei Ich-Zustände möglichst scharf voneinander zu trennen und besonders die Aktivierung der Erwachsenenhaltung, personifiziert in der "Erwachsenenperson", zu stärken und zu üben."

Schlegel, Handwörterbuch, S. 182 f.

Entrübung:

"Eine Behebung solcher Trübungen ("Entrübung") ist ein wichtiges therapeutisches Verfahren. Es geschieht durch die Anregung zu einer klaren Trennung der drei Ich-Zustände, wobei die unsachlichen Ideen als von den eigenen Eltern oder anderen Autoritäten übernommen erscheinen und Wunschenken als solches erkannt wird."

Schlegel, Handwörterbuch, S. 172

"Entrübung ist ein Prozess der Abgrenzung der Ich-Zustände, wodurch ihre Funktionsfähigkeit wieder- hergestellt wird und dem integrierenden Erwachsenen-Ich die Wahlfreiheit eröffnet wird, auf eine Situation aus verschiedenen Bereichen der Ich-Zustände zu reagieren.

Entrübung als Prozess kann durch verschiedene Methoden unterstützt werden: die Ich-Zustands-Dialoge nach Stuntz (1973), und Rissman (1975), die acht therapeutischen Schritte nach Berne (1985/1966), die Entwicklung des Gewinner-Miniskripts (Kahler/Capers 1974; Gere 1975), das Gewinner-Dreieck als Alternative zum Drama-Dreieck (Choy 1990) und die Methode des Selbst-Beelterns nach James (1974)."

Hennig/Pelz, Transaktionsanalyse, S. 243 f.

"Das Konzept der Trübung beschreibt, wie wirksame Erwachsenen-Funktionen durch Skriptprozesse beeinträchtigt werden. Trübungen liegen dann vor, wenn Eltern-Ich-Zustände (z.B. Vorurteile) oder Kind-Ich-Zustände (z.B. Phobien) in das Erwachsenen-Ich eindringen... Trübungen werden dem Erwachsenen-Ich nicht entnommen, sondern sozusagen abgeschält. Bildlich gesprochen werden die Verkrustungen wie von einem Schiff abgekratzt, damit es dann unbehindert segeln kann.'

(Berne, Transactional Analysis in Psychotherapy, London 1980, S. 49)" Clarkson, Transakt. Psychotherapie, S. 42

"Indem sie die verschiedenen Ich-Zustände und deren restriktiven Einfluss wahrnehmen, differenzieren Klienten gegenwärtige von früheren Bedürfnissen, sie nehmen den Unterschied zwischen dem historischen Eltern-Ich und elterlichen Werten ebenso wahr wie den zwischen der

Stimme, die sie zur Veränderung ermutigt und der Stimme der Skriptverstärkung und merken, wenn sie sich angemessen anstatt konditioniert verhalten. Zu dieser Phase passt eine häufige Bemerkung Bernes (1980): "Wenn du die Stimmen in deinem Kopf hören kannst, bist du wahrscheinlich bei klarem Verstand."

Clarkson, Transaktionsanal. Psychoth. S. 163 f.

Interventionsvorschlag

Aber nun noch ein methodisches Vorgehen (Angelika Glöckner) bezüglich Entrübung :
Eine Art denkbare Schema als Leitlinie. Es könnte je nach Bedarf auch anders aussehen.

❖ Exploration

Hier wird zunächst eine Trübung festgestellt : Dabei ist wichtig, sie dem anderen nicht einfach ausreden zu wollen (z. B. bei „ das Leben ist hart und anstrengend“), sondern Wirklichkeiten im Kontakt miteinander diskutieren und Wirklichkeitskonstruktionen des Klienten zu hinterfragen und zu BEfragen.

❖ Konfrontation:

Die effektive Auseinandersetzung mit dem Weltbild des Gegenübers: Wir stellen alternative Sichtweisen bereit zur „Einspeisung in das Klientensystem“ (z. B. „Könnte es sein, dass Leben auch anders als hart und anstrengend ist...?“)

Bei einer solchen Konfrontation ist es wichtig, die eigenen drei „Ps“ versammelt zu haben: Potency, protection und permission sollten ER2-gemäß präsent sein.

❖ Im Verlauf der Entrübnungsarbeit können auch andere Interventionsmethoden Anwendung finden (siehe Erörterung dazu im Paper „Ich-Zustände“ von A. Glöckner)

❖ Awareness: Zu einem gegebenen Zeitpunkt, vor allem, wenn liebevoll und günstig (z. B. auch Humor) interveniert wird, stellt sich beim Klienten das „kleine oder große“ mentale Erkenntniserleben ein: z. B. „Ja, stimmt schon, das Leben kann auch anders als hart und anstrengend sein...“. Oft folgen hier noch weitere Trübungsverzweigungen“, z. B. „Ja, bei anderen, aber bei mir nicht, ICH habe immer schon....“

❖ Sobald ERKENNTNIS energetisch, mental und emotional gegenwärtig ist, hat auch Entrübung statt gefunden (also die Rückdelegation von getrübten Inhalten an EL und/oder K): Die Unterschiedsbildung also.

❖ Nun kann je nach Kontext und Notwendigkeit auch noch das EL2 oder K2 befragt werden. Dies unterstützt und festigt oft die Wiederherstellung der Ichzustandsgrenzen und damit die Stabilität der Persönlichkeitsstruktur.

❖ Diese erneute Exploration bezieht sich fokusspezifisch auf die Arbeit an den Inhalten von EL2 und K2, weniger auf die Rückdelegation der Trübungsinhalte im ER2 an EL2 und K2.

Wir sprechen dann von Entwirrungsarbeit. Sie kann, gut angesetzt, auch für Berater relevant sein (ohne dass man deshalb von Therapie sprechen müsste).

- ❖ Festigung des enttrübten Statements: Damit sind alle therapeutisch-beraterischen Maßnahmen gemeint, die dem Klienten helfen und ihn unterstützen, nicht nur mental zu erfassen, was die neue Erkenntnis ist, sondern selbige im Erleben zu verankern (am besten auch im Körper).

Dazu kann gehören:

- ❖ Belebung positiver Erinnerungen (wann zuletzt oder früher hast Du das Leben anders als hart und anstrengend erlebt?..... Nämlich: Was ist ein gutes Gegenteil von hart und anstrengend? Wie fühlt sich das an?)
- ❖ Verstärkung durch Üben im Kontakt: Jemand anschauen und erproben: „Das Leben ist hier und da hart...., es ist zugleich auch immer wieder schön und mit Leichtigkeit möglich („ease“).
- ❖ Verinnerlichung (Verwurzelung)
z. B. „Was kannst Du in Kontakt zu anderen tun (oft!), um das neue Erleben zu stärken? Wirst Du es tun?“
- ❖ Ritualisierung: Im äußeren Leben und im Therapie-Beratungskontext: also im äußeren Leben Rituale etablieren, im Beratungskontext Stärkung durch rituelle Sätze (Z. B. „Schwer war – scheint es mir und hart, doch leicht und sanft und freundlich kann es auch sein...darf es mir auch sein....“)
- ❖ Auf Dauer dürfte eine Enttrübung (kognitives Einsichtsverhalten) vor allem dann stabil bleiben, wenn Aspekte von Entwirrung parallel geschaltet werden:

Entwirrung geschieht, wenn Verwirrungen innerhalb von EL2 und/oder K2 aufgearbeitet werden. Dies hat Berne mit der eigentlichen Skriptarbeit gemeint: Entscheidungen des K2 (decisions) in Neuentscheidungen wandeln und übernommenes als solches erkennen und in sich bewältigen (AG: generationsperspektivische Arbeit)