



Spiele der Tiere

**Fabeln für Erwachsene zur
Spiele-Theorie
der Transaktionsanalyse**

**Martina Naubert
Andréa Meyer**

Über das Buch

„Spiele der Tiere“ ist eine Sammlung neuer Fabeln für Erwachsene nach der Spiele-Theorie der Transaktionsanalyse (TA). Die Geschichten sind leicht verständlich, kurz und in traditionellem Stil gehalten. Die Erzählungen behandeln ausschließlich das Thema der psychologischen Spiele nach Eric Berne (teilweise auch Gefühlsmaschen). Die Fabeln erzählen anschaulich und verständlich verschiedene Beispiele von typischen Maschen und Spielen Erwachsener, deren vorhersehbares, ungutes Ende, und auch, wie man aus dieser Dynamik aussteigen kann. Sie vermitteln auf diesem Wege eine Botschaft, die der Leser auch ohne Vorkenntnisse der TA auf sich wirken lassen kann.

Über die Autorin

Martina Naubert absolvierte fünf Jahre eine Ausbildung in Transaktionsanalyse bei dem Institut Rike Steiner in Nürnberg und schloss diese mit der Praxiskompetenz der DGTA ab. Sie arbeitete über 20 Jahre als Beraterin und Management Trainerin, zuletzt in verantwortlicher Position als Personal- und Geschäftsführerin in einem mittelständischen Unternehmen. In diesen Jahren erfolgreicher Arbeit mit Menschen in allen Hierarchieebenen eines Unternehmens sammelte sie pragmatische Erfahrungen bei Problemlösungen. Die große Resonanz seitens Seminarteilnehmer auf kurze Geschichten mit zentraler Botschaft ermutigte sie zu dem Projekt der „TA-Märchenwelt“. Sie lebt heute mit ihrer Familie in Bologna in Italien und beschäftigt sich weiterhin intensiv mit Transaktionsanalyse.

Über die Illustratorin

Andrèa Meyer begann ihre Künstlerkarriere in Jugendjahren mit Aquarell, inspiriert durch alte Bauernhäuser typisch für die Gegend der Oberpfalz. Themen wie Risse und Brüche in Lebenslinien und der Umgang mit Tod in unserer Gesellschaft spiegeln sich darin wider. Den Gegensatz dazu bilden farbenfrohe Blumenbilder und Spachtelcollagen mit Naturmaterialien, die Kraft und Lebensgeist ausdrücken. Das Experimentieren mit verschiedenen Techniken betrachtet sie seit jeher als Entwicklungsgrundlage, blieb dabei aber immer bei der Malerei und der Fotografie. Mit der Geburt ihrer Enkelin begann sie das Projekt „Kinderaugen sehen“, das sowohl den Blick der Kinder auf die Welt als auch den Augenausdruck der Kleinen zum Thema hat. Andrèa Meyer liebt das Landleben und die melancholische Landschaft der Oberpfalz, wo sie heute mit ihrem Mann und ihren vier Hunden in Seubersdorf lebt.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Der arme Mistkäfer

Das Ei des Pinguins

Das Kätzchen und der Spiegel

Der einsame Fuchs und der hinkende Wolf

Der unglücklich verliebte Papagei

Der Hamster und die Maus

Das Chamäleon, das sich nicht anpassen wollte

Der vornehme Pfau

Elefantendung

Der schlaue Kuckuck

Der Geier, der ein Geheimnis nicht verstand

Der Bengalische Tiger und der Marienkäfer

Das Ferkel, mit dem keiner spielen wollte

Das faule Eichhörnchen und das fleißige Faultier

Die Geschichte von Hippo und Honda

„Ein psychologisches Spiel nach der Transaktionsanalyse ist ein Ablauf, bei dem etwas mit einem versteckten Motiv getan wird, das...

- 1. ... dem klaren Bewusstsein nicht zugänglich ist,*
- 2. ... erst in dem Augenblick offenbar wird, in dem die Beteiligten ihre Verhaltensweise plötzlich ändern, und*
- 3. ... dazu führt, dass jeder Beteiligte sich verwirrt und missverstanden fühlt und den anderen dafür tadeln möchte.“*

(Vann Joines, amerik. Psychologen PhD,
Transaktionsanalytiker)

„Maschen-Stricker nach der Transaktionsanalyse ähneln Spielern insofern, als sie unbewusste, verdeckte Botschaften austauschen und gleichzeitig einen ‚Nutzen‘ in Form von Gefühlen entgegennehmen. Aber bei Maschen kommt kein Rollenwechsel zustande.“

(Fanita English, amerik. Psycho-
und Transaktionsanalytikerin)

Einleitung

Die Erzählungen in diesem Buch sind so gehalten, dass ein Leser auch ohne Vorkenntnisse der Transaktionsanalyse diese verstehen und nach eigenem Gespür interpretieren kann. Jedoch als Hintergrund zum besseren Verständnis folgend ein kurzer Überblick zu der Spiele-Theorie nach Eric Berne, die die Grundlage zu diesen Fabeln bildet.

Das „Spiel“ als Begriff aus der Transaktionsanalyse bezeichnet einen bestimmten Ablauf von Verhaltensmustern, die allen Beteiligten unbewusst sind (im Gegensatz dazu ist bei gleichem Ablauf des Geschehens die bewusste Handlung eines Teilnehmers Manipulation). Bei einem solchen „Spiel“ gibt es verschiedene Rollen, die von einer oder mehreren Personen eingenommen werden können:

- den Verfolger,
- den Retter und
- das Opfer.

Die unbewusste „Einladung“ zu einem Spiel kann von jeder der drei Rollen ausgehen. Da genügt ein Satz mit einer nicht bewussten, indirekten Botschaft, die ein Anderer entsprechend unachtsam sofort für sich in Anspruch nimmt. Dabei geht es dann weniger um das vordergründige Thema, das gerade im Raum steht, als vielmehr um die Bestätigung der eigenen Lebensüberzeugung.

Solche „Einladungen“ kommen häufig in Form von Abwertungen oder „durch die Blume gesagten Dinge“ daher, auf die das Gegenüber aufgrund der eigenen

Glaubenssätze dann allzu willig einsteigt. Und schon geht's los!

Jetzt befindet sich jede der drei Rollen in einer abwertenden Haltung: Der Verfolger empfindet sich als klüger, geschickter, fähiger, und das hat nichts damit zu tun, ob er oder sie rein faktisch vielleicht tatsächlich mehr Erfahrung in einer Sache hat. Der Retter fühlt sich unbedingt in der guten Rolle, dem Verfolger und dem Opfer überlegen. Denn die eine Rolle ist in den Augen des Retters die böse und die andere, unfähig sich selbst zu helfen. Letztendlich wertet auch die Opferrolle ab, nämlich sich selbst, indem sie die Verantwortung für sich ablehnt. Und gleichwohl keiner der Beteiligten sich dessen bewusst ist, kennt doch ein Jeder seine Rolle hervorragend. Denn die bevorzugte „Lieblingsrolle“ wurde ein Leben lang geübt.

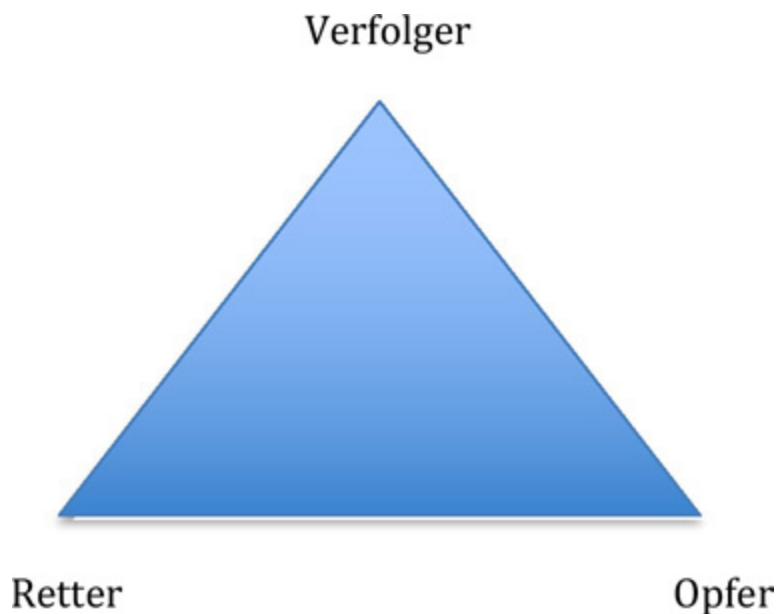
Das ist die perfekte Rezeptur dafür, dass kein konstruktives Ergebnis entsteht. Das Hier und Jetzt wird negiert. Vergangene Gefühle bestimmen das Geschehen. Indirekte Botschaften fliegen hin und her. Das eigentliche Thema wird aus den Augen verloren, auch, wenn scheinbar über die Sache gestritten wird. Aber um die geht es schon lange nicht mehr. Während man in Worten weiterhin um den Streitpunkt kreist, geht es in Wahrheit darum, die eigenen Überzeugungen vor sich selbst zu bestätigen. Jeder Beteiligte fühlt sich in zunehmendem Maße unverstanden, weil die unbewusst erwartete Anerkennung (wieder mal!) nicht eintritt. Im Gegenteil.

Und dann passiert der Rollenwechsel: Der Verfolger empfindet sich dann vielleicht plötzlich als das Opfer in diesem Geschehen, der Retter möglicherweise nun selbst als Verfolger oder das Opfer wird eventuell zum Verfolger, weil keine Hilfe kommt. Das ist dann der Moment der Überraschung, denn jede Rolle erkennt an diesem Punkt, dass sie zum Verlierer wurde. Die Schuld dafür wird ausschließlich bei den anderen gesehen.

Ein untrügliches Zeichen für ein „Spiel“ ist es, wenn alle auseinandergehen und sich missverstanden fühlen. Und nun kommt der komplizierteste Teil an der Sache. Man könnte es so sagen: Diese schlechten Gefühle sind, genau betrachtet, keine echten! Denn gleichwohl sie sich verdammt wirklich anfühlen, sind es sozusagen „verkleidete“ Emotionen. Das wahre Gefühl, das der/die Betroffene nicht wahrhaben will oder kann, liegt unerkennbar darunter. Genau jenes tief verborgene Empfinden, das der Antreiber für eine „Lieblingsrolle“ ist, die die Person bevorzugt bei solchen „Spielen“ einnimmt.

Interessant ist auch: Obwohl das Ergebnis vorhersehbar gewesen ist, spielen alle mit. Denn damit kann sich nun jeder wieder unbewusst selbst bestätigen, wie richtig der eigene Lebensglaubenssatz ist. Das ist der vermeintliche Gewinn und der Grund dafür, dass diese Spiele immer wieder gespielt werden. Ganz nach dem Motto: „Hab’ ich’s doch gewusst!“

Diese Dynamik wird im sogenannten Dramadreiseck abgebildet. Es hilft, die Bewegung der Rollen bei einer „Spielanalyse“ nachzuvollziehen.



Im Gegensatz zum „Spiel“ ist die Dynamik der „Maschen“ weniger komplex, aber deswegen nicht minder unbewusst. Man könnte sie auch als Vorstufe zum „Spiel“ betrachten, denn dabei kommen in der Regel nur zwei der Rollen zum Tragen. Vor allen Dingen findet im Verlauf kein Rollenwechsel statt.

Die Dynamik der „Spiele“ und „Maschen“ erkennen zu lernen, ermöglicht es, sich dem Sog, den diese Abläufe entwickeln, zu entziehen. Das zu erlernen ist freilich ein längerer Prozess. Es ist nicht damit getan, die Theorie an sich logisch zu verstehen. Aber einmal verstanden, ist es nur eine Frage der Übung, sich diese Fähigkeit anzueignen.

Und dies ist die gute Nachricht: Jeder kann das.

Wie eingangs erwähnt: Für die Lektüre der Fabeln in diesem Buch ist es nicht nötig, diese Theorie zu beherrschen. Doch vielleicht wird sich die eine oder andere Geschichte nun in einem neuen Licht zeigen? So endet die erste Fabel (Der arme Mistkäfer) gezielt an der Stelle im Prozess, an der alle erkennen, dass sie zum Verlierer wurden. Die weiteren Geschichten zeigen dann Beispiele, wie man diese Dynamik auch verlassen kann. Jede der Geschichten basiert auf einem der von Eric Berne definierten Spielmodelle¹.

¹ Manfred Gührs, Claus Nowak: Das konstruktive Gespräch (2014); kleines Spielebrevier.

Der arme Mistkäfer



Ein Mistkäfer beklagte sich eines Tages bitterlich bei seinen Freunden, der Spinne, dem Tausendfüßler und dem Grashüpfer über sein hartes Leben.

„Immer wieder passiert es mir, dass ich auf dem Rücken lande und vergeblich stundenlang zapple, bevor ich wieder auf die Beine komme! Es ist ein mühsames Dasein, das ich friste. Ich habe es so satt! Ach, wenn ich doch etwas dagegen tun könnte, wie glücklich wäre mein Leben!“

Sofort fühlten sich die Freunde berufen, dem Käfer die eigene Erfahrung zu dessen Nutzen anzupreisen, und ein

Jeder bemühte sich, seinen Rat als den lebensstüchtigsten hervorzuheben.

„Du darfst niemals alle Beine gleichzeitig vom Boden nehmen!“, sprach die Spinne.

„Das habe ich versucht“, nickte der Mistkäfer, „aber wenn ich eine Wand überwinden will, muss ich das tun und dann falle ich auf den Rücken.“

„Wenn du eine Wand überwinden willst, musst du nur mit den Hinterbeinen kräftig abspringen und in einem Satz nach oben hüpfen!“, tönte der Grashüpfer.

„Aber ich habe keine so kräftigen Hinterbeine wie du, dass ich große Sprünge damit machen könnte“, antwortete der Käfer und schüttelte den Kopf.

„Hast du schon einmal probiert, mit deinen Beinen wellenartige Bewegungen auszuführen? Das funktioniert sehr gut, es braucht nur etwas Übung“, sagte der Tausendfüßler.

Wiederum machte der Mistkäfer ein verdrießliches Gesicht: „Ich habe nicht so viele Beine wie du! Das könnte ich zwar trotzdem versuchen, aber ich habe nicht die Zeit, um diese Technik zu erlernen. Ich muss weite Wegstrecken zurücklegen, um Pferdeäpfel zu finden.“

Die Freunde dachten angestrengt nach, um weitere Ideen zu finden, die für den Käfer geeigneter sein würden. Sie brachten noch viele Vorschläge an, aber kein Einfall wollte dem Käfer gefallen. Immer fand er einen triftigen Grund, warum eine Lösung gerade für ihn nicht passend war. Als den Freunden schließlich die Eingebungen ausgingen, trat betretenes Schweigen ein.

Der Mistkäfer seufzte tief und lange. Hatte er es doch immer gewusst!

„Mir kann man nicht helfen!“, sprach er. „Ich bin einfach ein armer Teufel, der sich mit seinem Schicksal abfinden muss.“

Das wollten die Freunde nicht auf sich sitzen lassen und sie riefen im Chor: „Aber nein! Wir haben dein Problem nur