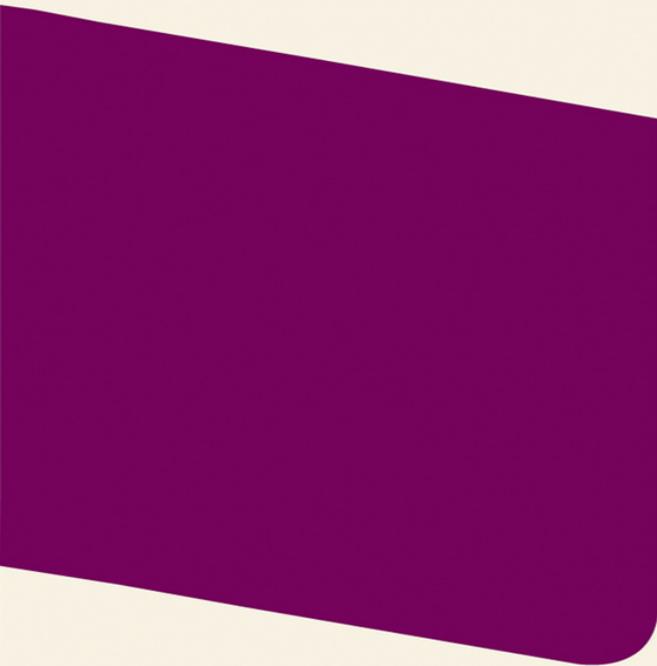


Eric Berne

Spiele der Erwachsenen

Psychologie der menschlichen Beziehungen



rowohlt
e-BOOK



Dr. med. Eric Berne

Spiele der Erwachsenen

Psychologie der menschlichen Beziehungen

Aus dem Englischen von Wolfram Wagnmuth

Über dieses Buch

Eric Berne macht auf wissenschaftlich kompetente und dabei geistreich amüsante Weise deutlich, wie das Erkennen der eigenen Ehe-, Party-, Sex-, Räuber-, Doktor- und Lebensspiele dem Menschen zu einer neuen Bewusstheit verhilft und ihm den Weg zu einer konstruktiven Lebensführung ebnet. Das bringt neben ungetrübtem Lesevergnügen einen befreienden Erkenntniszuwachs in den ernstesten persönlichen, familiären und gesellschaftlichen Krisensituationen des Alltags.

Vita

Eric Berne wurde 1910 in Montreal/Kanada geboren; studierte an der McGill University/Montreal Medizin und promovierte 1935 mit einer Arbeit über Psychiatrie; von 1941 bis 1943 Psychiater im New York Psychoanalytic Institute; danach Dozent an der University of California Medical School und Direktor des San Francisco Social Psychiatry Seminar. Eric Berne starb 1970.

Inhaltsübersicht

Widmung

Vorwort

Einleitung

Soziale Verbindungen

Die Strukturierung der Zeit

I. Analyse von Spielen

1. Struktur-Analyse

2. Transaktions-Analyse

3. Verfahren und Rituale

4. Arten von Zeitvertreib

5. Spiele

Nachtrag

II. Ein Spiel-Brevier

Einleitung

6. Lebensspiele

7. Ehespiele

8. Partyspiele

9. Sexspiele

10. Räuberspiele

11. Doktorspiele

12. Gute Spiele

III. Jenseits des Spielbereichs

13. Die Bedeutung der Spiele

14. Die Spieler

15. Ein Paradigma

16. Autonomie

17. Die Erringung der Autonomie

18. Blick in Die Zukunft

Anhang

Die Klassifikation der Verhaltensweisen

Erklärendes Wörterverzeichnis

Register für Zeitvertreib (Z) und Spiele (S)

Sachwortregister

Namenregister

*Meinen Patienten und Studenten, von denen ich in
Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft immer wieder etwas
Neues über unsere täglichen Spiele und über den tieferen Sinn
des Lebens erfahren habe, erfahre und erfahren werde.*

Vorwort

Das vorliegende Buch ist in erster Linie für Psychotherapeuten gedacht, es ist aber so abgefasst, dass man es auch als Nicht-Fachmann lesen und verstehen kann. Die für die Analyse und das verstandesmäßige Erfassen von Spielen erforderlichen theoretischen Voraussetzungen sind in Teil I zusammengefasst. Teil II enthält detaillierte Beschreibungen der einzelnen Spiele, Teil III bringt neues klinisches und theoretisches Material, das es in Zusammenhang mit dem bereits bekannten Material ermöglicht, bis zu einem gewissen Grad zu begreifen, was es heißt: *nicht spielanfällig* zu sein. Wer noch weiteres Material einsehen möchte, wird auf die früheren Werke des Autors verwiesen.

Das Bedürfnis nach dem vorliegenden Buch ergab sich aus den Nachfragen interessierter Studenten der Sozialwissenschaft und fachlich vorgebildeter Hörergruppen nach einer detaillierten Liste bzw. einer ausführlichen Darstellung von Spielen, über die sie schon vorher einiges gehört hatten. Diesen Studenten und Kollegen schulde ich in ihrer Gesamtheit Dank; besonders gilt das auch für die vielen Patienten, die neue Spiele erkannten, entdeckten und benannten; für Miss Barbara Rosenfeld, die viele Ideen über

Kunst und Bedeutung des Zuhörens beisteuerte; für Mr. Melvin Boyce, Mr. Joseph Concannon, Dr. Franklin Ernst, Dr. Kenneth Everts, Dr. Gordon Gritter, Mrs. Frances Matson und Dr. Ray Poindexter, die – neben anderen – unabhängig voneinander die Bedeutung vieler Spiele aufzeigten bzw. bestätigten.

Mr. Claude Steiner, Vizepräsident und Forschungsleiter der International Transactional Analysis Association, verdient aus zwei Gründen besonders hervorgehoben zu werden. Er führte die ersten Experimente durch, mit denen viele der hier zur Debatte stehenden theoretischen Erörterungen bestätigt wurden, und aufgrund ebendieser Experimente trug er auch maßgeblich zur Klärung der Begriffe *Autonomie* und *Intimität* bei.

Dank für ihre ständige Mithilfe gebührt auch der früheren Sekretärin und Schatzmeisterin der ITAA: Mrs. Viola Callaghan; meiner Privatsekretärin: Mrs. Allen Williams, sowie Anne Garrett für ihre Mithilfe beim Korrekturlesen.

Die Analyse von Spielen befasst sich unmittelbar mit der Materie des Alltagslebens, und sie verwendet im sprachlichen Bereich die im Familienkreis und unter Vertrauten üblichen ›Kolloquialismen‹. Diese weichen freilich in den verschiedenen Ländern voneinander ab; daher ist es für Menschen in einem bestimmten Raum manchmal schwierig, die tief greifende Bedeutung zu erfassen, die ein solcher ›Kolloquialismus‹ oder der Name eines Spiels für Menschen in einem anderen Gebiet haben können. Im Prinzip sind jedoch die meisten der hier angeführten Spiele über die ganze Welt verbreitet; das

vorliegende Handbuch sollte sich daher für Psychologen, Psychotherapeuten, Soziologen und sonstige Wissenschaftler, die sich mit der Natur und dem Wesen des Menschen befassen, in allen Teilen der Welt als nützlich erweisen.

Semantik

Aus Zweckmäßigkeitgründen werden die Spiele hauptsächlich vom männlichen Standpunkt aus beschrieben, es sei denn, sie sind ihrer Natur nach ausgesprochen feminin. Der Hauptakteur wird also gewöhnlich mit <er> apostrophiert; das geschieht jedoch ganz unvoreingenommen, da in der gleichen Situation *mutatis mutandis* in den meisten Fällen auch <sie> als Hauptakteurin auftreten könnte. Unterscheidet sich bei einem Spiel die Rolle der Frau wesentlich von der des Mannes, dann wird sie gesondert behandelt. Ähnlich wird auch der Therapeut ganz unvoreingenommen als <er> apostrophiert. Terminologie und Betrachtungsweise sind in erster Linie auf den praktizierenden Fachmann hin ausgerichtet, doch mag sich das Buch auch für Angehörige anderer Berufe als interessant und nützlich erweisen.

Man sollte die Transaktions-Analyse von Spielen deutlich unterscheiden von ihrer mehr und mehr in den Vordergrund rückenden Schwesterdisziplin: der mathematischen Analyse von Spielen; allerdings gelten einige der im vorliegenden Buch angewandten Begriffsformulierungen heute auch im Bereich der mathematischen Analyse als durchaus korrekt.

Einleitung

Soziale Verbindungen

Die Lehre von den sozialen Verbindungen, die in meinen früheren Arbeiten [1] ziemlich ausführlich dargelegt wurde, lässt sich etwa folgendermaßen kurz zusammenfassen:

Spitz [2] hat festgestellt, dass Kinder, die über einen längeren Zeitraum hin physische Zärtlichkeiten entbehren müssen, zu chronischem Kränkeln neigen, und dass sie dann schließlich einer neu hinzutretenden Krankheit erliegen. Diese Feststellung bedeutet im Endeffekt, dass der Vorgang, den er als «emotionelle Deprivation» bezeichnet, tödliche Folgen haben kann. Diese Beobachtungen führen zu der Vorstellung vom *Reiz-Hunger* und deuten darauf hin, dass die am stärksten favorisierten Reiz-Faktoren diejenigen sind, die von der physischen Intimität ausgehen, eine Schlussfolgerung, der man aufgrund der im Alltagsleben gemachten Erfahrungen durchaus zustimmen kann.

Ein verwandtes Phänomen ergibt sich bei Erwachsenen, die von einer *sensorischen Deprivation* betroffen sind. Die Erfahrung lehrt, dass eine solche *Deprivation* zu einer

vorübergehenden Psychose führen oder zumindest, zeitlich begrenzt, geistige Störungen hervorrufen kann. In früheren Zeiten hat man bereits festgestellt, dass sowohl eine soziale als auch eine sensorische Deprivation ähnliche Auswirkungen bei Menschen hatten, die zu länger dauernder Einzelhaft verurteilt worden waren. In der Tat ist die Einzelhaft eine jener Strafformen, die selbst von hartgesottenen Verbrechern gefürchtet werden [3] , und sie gilt heute als berüchtigte Prozedur, um jemanden politisch gefügig zu machen. Umgekehrt ist soziale Organisation die beste aller Waffen gegen politische Willfährigkeit jeder Art. [4]

Im biologischen Bereich besteht die Wahrscheinlichkeit, dass die emotionelle und die sensorische Deprivation organische Veränderungen herbeiführen oder zumindest begünstigen können. Wird das Retikularsystem [5] des Hirnstamms nicht hinreichend stimuliert, dann können, zumindest auf indirektem Wege, degenerative Veränderungen in den Nervenzellen die Folge sein. Es kann sich hier natürlich auch um einen Sekundäreffekt aufgrund unzureichender Ernährung handeln, aber die unzureichende Ernährung lässt sich ihrerseits wieder auf die Apathie zurückführen, wie etwa bei Kindern, die an Marasmus leiden. Man kann also eine biologische Kettenreaktion postulieren, die von emotioneller und sensorischer Deprivation über Apathie zu degenerativen Veränderungen und schließlich zum Tode führt. In diesem Sinn steht der *Reiz-Hunger* im gleichen Bezug zum Überleben des menschlichen Organismus wie der *Hunger nach Nahrung*.

In der Tat zeigt der *Reiz-Hunger* nicht nur im biologischen, sondern auch im psychologischen Bereich viele Parallelen zum Hunger nach Nahrung. Begriffe wie Unterernährung, Übersättigung, Gourmet, Gourmand, Fex, Asketiker, kulinarische Künste und Meisterkoch lassen sich leicht aus dem Bereich der Ernährung in den der Sinnesempfindung übertragen. Die Übersättigung findet ihre Parallele in der Reizüberflutung. Unter normalen Voraussetzungen, wenn ein umfangreicher Vorrat verfügbar und ein abwechslungsreiches Menü möglich ist, wird die Auswahl in beiden Bereichen sehr stark von den Idiosynkrasien des einzelnen Individuums beeinflusst. Möglicherweise beruhen einige oder viele dieser Idiosynkrasien auf einer konstitutionellen Determinante; für die hier zur Debatte stehenden Probleme ist das jedoch irrelevant.

Der Sozialpsychiater befasst sich nur damit, was geschieht, wenn das Kind im Verlauf des normalen Wachstumsprozesses von der Mutter getrennt wird. Das bisher Gesagte lässt sich in dem *Kolloquialismus* [6] zusammenfassen: «Wenn man nicht gestreichelt wird, verkümmert das Rückenmark.» Daher sieht sich das Individuum nach Beendigung der Periode enger Intimität mit der Mutter zeit seines Lebens mit einem Dilemma konfrontiert: Es fragt sich, gegen welche Klippen sein Geschick und sein Überlebenswille ständig geschleudert werden. Eine von ihnen stellen die sozialen, psychologischen und biologischen Kräfte dar, die sich einer kontinuierlichen physischen Intimität im Stil des Kindheitsalters entgegenstellen,

die andere ist sein immerwährendes Bemühen, ihrer dennoch habhaft zu werden. In den meisten Fällen wird das Individuum einen Kompromiss schließen. Es lernt allmählich, sich mit subtileren, ja rein symbolischen Formen von Zärtlichkeit zufrieden zu geben; schließlich kann sogar die bloße Andeutung einer Anerkennung bis zu einem gewissen Grad diesen Zweck erfüllen, obschon sein ursprüngliches Verlangen nach rein physischem Kontakt durchaus unvermindert weiterbesteht.

Dieser Kompromissvorgang lässt sich mit verschiedenen Begriffen bezeichnen, z.B. Sublimierung; wie immer man ihn aber auch nennen mag, das Ergebnis ist eine teilweise Umwandlung des kindlichen *Reiz-Hungers* in etwas, das man als *Hunger nach Anerkennung* bezeichnen kann. Mit zunehmenden Kompromiss-Komplikationen zeigt jeder Mensch in seinem Streben nach Anerkennung auch eine mehr und mehr persönliche Note, und es sind diese differenzierten Unterschiede, die zur Vielgestaltigkeit der sozialen Verbindungen führen und das Schicksal des Individuums bestimmen. Ein Filmstar benötigt vielleicht Woche für Woche Hunderte von schmeichelnden Zustimmungen anonymer und undifferenzierter Verehrer, um sein «Rückenmark nicht verkümmern zu lassen», einem Wissenschaftler dagegen mag eine einmal im Jahr ausgesprochene Anerkennung von einem geachteten Meister seines Fachs zur Aufrechterhaltung seiner physischen und geistigen Gesundheit genügen.

Man kann den Ausdruck *Streicheln* (*stroking*) als Allgemeinbegriff für jede Art von intimmem physischem Kontakt verwenden; in der Praxis kann es durchaus verschiedene Formen annehmen. Manche «streicheln» ein Kind im buchstäblichen Sinne des Wortes; andere drücken es zärtlich an sich oder geben ihm einen freundlichen Klaps, sie tätscheln es in spielerischer Laune oder betasten es zärtlich mit den Fingerspitzen. Zu all diesen Zärtlichkeiten gibt es Analogien in der Unterhaltung, und es hat den Anschein, als könne man durchaus behaupten, jemand liebe ein Baby auch dadurch, dass er seinen Äußerungen lauscht. Mit Hilfe einer Bedeutungserweiterung lässt sich der Begriff *Streicheln* umgangssprachlich zur Bezeichnung jeder «Aktion» anwenden, mit der eine Anerkennung der Gegenwart des anderen verbunden ist. Man kann daher den Begriff *Streicheln* als grundlegende Maßeinheit allen sozialen Tuns ansehen. In diesem Sinn stellt wechselseitiges *Streicheln* eine Transaktion dar, die die Grundeinheit aller sozialer Verbindungen ist.

In Bezug auf die Theorie der Spiele ergibt sich daraus der Grundsatz, dass jede soziale Verbindung, welcher Art sie auch immer sei, auf jeden Fall einen biologischen Vorteil gegenüber dem Fehlen einer solchen Bindung hat. Diese Tatsache wurde von S. Levine [7] in einigen bemerkenswerten Tierversuchen mit Ratten experimentell nachgewiesen; dabei wurden nicht nur die physische, geistige und emotionelle Entwicklung, sondern auch die biologischen Vorgänge im Gehirn und sogar die Widerstandsfähigkeit gegen Leukämie dadurch günstig

beeinflusst, dass man sich mit den Tieren abgab. Das Entscheidende bei diesen Versuchen war die Tatsache, dass man bei den gesundheitsfördernden Maßnahmen für die Tiere mit einer fürsorglich sanften Behandlung den gleichen Effekt erzielte wie mit schmerzhaften Elektroschocks.

Diese Bestätigung der vorausgehenden Ausführungen ermutigt mich dazu, mich nun mit erhöhter Zuversicht dem nächsten Abschnitt zuzuwenden.

Die Strukturierung der Zeit

Wir setzen also voraus, dass das Liebkosen von Kindern ebenso wie sein symbolisches Äquivalent bei Erwachsenen, die Anerkennung, einen Überlebenswert haben. Die Frage ist: «Was nun?» Für den Alltagsfall: Was können die Leute tun, nachdem sie ihre Begrüßungsformalitäten ausgetauscht haben, ganz gleich ob diese Begrüßung nun aus einem kurzen kollegialen «Hi» beim Amerikaner oder aus einem sich über Stunden hinziehenden Ritual beim Orientalen besteht? Nach dem Reiz-Hunger und dem Hunger nach Anerkennung macht sich nun der *Struktur-Hunger bemerkbar*. Für die heranwachsenden Jugendlichen erhebt sich beständig das Problem: «Was soll ich nun zu ihr [bzw. ihm] sagen?» Nicht nur für Jugendliche, auch für viele Erwachsene, ist nichts unbehaglicher als ein gesellschaftlicher Hiatus, eine Periode unstrukturierter Zeit, in der alle Anwesenden schweigen und keinem etwas Besseres einfällt, als etwa zu fragen: «Glauben Sie nicht auch, dass die Wände heute Abend senkrecht stehen?» Ein immer währendes Problem des Menschen besteht in der Frage, wie er seine Tageszeit strukturieren soll. In diesem existenziellen Sinn besteht die Funktion allen gesellschaftlichen Lebens darin, sich bei der Bewältigung dieses Projekts gegenseitig Beistand zu leisten.

Den Funktionsaspekt der Zeit-Strukturierung kann man als ‹Programmierung› bezeichnen, und zwar in drei Bereichen: im materiellen, im sozialen und im individuellen. Die allgemeinste, naheliegendste, bequemste und zweckdienlichste Methode der Zeit-Strukturierung besteht in einer Unternehmung, die dazu dient, sich mit der stofflichen Substanz der äußeren Realitäten auseinander zu setzen, und die allgemein unter der Bezeichnung ‹Arbeit› bekannt ist. Fachgerecht bezeichnet man eine solche Unternehmung als *Tätigkeit*; der Begriff ‹Arbeit› ist nicht ganz zutreffend, denn eine allgemeine Theorie der Sozialpsychiatrie muss der Tatsache Rechnung tragen, dass auch die verschiedenen sozialen Verbindungen eine gewisse Form von ‹Arbeit› darstellen.

Die *materielle Programmierung* ergibt sich aus den Wechselfällen, denen man bei der Auseinandersetzung mit der äußeren Realität begegnet; sie ist hier nur insoweit von Interesse, als derartige Tätigkeiten einen guten Nährboden für das *Streicheln*, für Anerkennung und andere, komplexere Formen von sozialen Verbindungen abgeben. Die materielle Programmierung ist nicht in erster Linie ein Sozialproblem; im Wesentlichen beruht sie auf der Übermittlung von Informationen. Die Tätigkeit des Bootsbaus z.B. stützt sich auf eine ganze Reihe von Messungen und Schätzwerten; jeder sich dabei entspinnde Sozialkontakt muss diesen Dingen untergeordnet werden, damit der Bootsbau fortschreiten kann.

Die *soziale Programmierung* führt zu einem traditionell-rituellen bzw. semirituellen Höflichkeitsaustausch. Ihr

Hauptkriterium ist die lokale Akzeptabilität, die man gewöhnlich als ‹gute Kinderstube› bezeichnet. In allen Teilen der Welt bringen die Eltern ihren Kindern gute Manieren bei, d.h., sie lehren sie, wie man in der rechten Form grüßt, isst und seine Notdurft verrichtet, jemanden umwirbt oder betrauert und auch, wie man mit angemessener Zurückhaltung bzw. mit angebrachtem Nachdruck Gespräche über aktuelle Themen führt. Die Zurückhaltung ebenso wie der Nachdruck sind Anzeichen von Takt und diplomatischem Geschick, die manchmal weltweite Gültigkeit, manchmal auch nur lokale Bedeutung haben. Beim Mahl zu rülpsen oder sich nach der Frau eines Nachbarn zu erkundigen, wird je nach der lokalen Überlieferung entweder erwartet oder verboten; in der Tat besteht gerade zwischen diesen beiden Vorgängen ein hoher Grad von inverser Korrelation. Wo man beim Essen zu rülpsen pflegt, empfiehlt es sich meist nicht, sich nach dem Befinden der Frauen zu erkundigen, wo es hingegen Sitte ist, sich nach dem Befinden der Frauen zu erkundigen, sollte man beim Essen nicht rülpsen. Im Allgemeinen geht ein formelles Ritual einer semirituellen Unterhaltung über aktuelle Themen voraus; diese lässt sich am besten als ‹Zeitvertreib› (*pastime*) bezeichnen.

Lernen die Leute einander besser kennen, dann schleicht sich mehr und mehr eine *individuelle Programmierung* ein, und in der Folge kommt es allmählich zu verschiedenen ‹Episoden›. Oberflächlich betrachtet, scheinen derartige Episoden Zufallscharakter zu haben, und sie mögen von den beteiligten

Partnern auch in diesem Licht gesehen werden; eine sorgfältige Untersuchung zeigt jedoch, dass sie sich für gewöhnlich an festliegenden Strukturmodellen orientieren, die für eine Auswahl und Klassifizierung verbindlich sind, und dass ihre Abfolge durch unausgesprochene Regeln und Richtlinien bestimmt wird. Diese Richtlinien sind äußerlich nicht erkennbar, solange sich die freundschaftlichen bzw. feindschaftlichen Beziehungen streng im Rahmen der gültigen Regeln abspielen, sie werden jedoch dann offenbar, wenn jemand diese Regeln missachtet; es erhebt sich sofort symbolisch oder wörtlich der Ruf: «Foul!» Derartige Episodenfolgen, die im Gegensatz zum oben genannten «Zeitvertreib» mehr auf individueller als auf sozialer Programmierung basieren, kann man als «Spiele» (*games*) bezeichnen. Das Familienleben und das Eheleben können ebenso wie das Leben im Rahmen verschiedener sozialer Organisationen Jahr für Jahr auf verschiedenen Variationen des gleichen «Spiels» beruhen.

Stellt man fest, dass ein Großteil der Sozialaktivität darin besteht, bestimmte Spiele zu spielen, dann bedeutet das nicht notwendigerweise auch, dass es sich hierbei meistens um ein «Vergnügen» handelt oder dass die beteiligten Partner sich in den wechselseitigen Beziehungen nicht auch ernsthaft engagieren. Einerseits sind sowohl das Fußball-«Spiel» als auch andere sportliche Kampf-«Spiele» durchaus nicht immer ein reines Vergnügen, und die Spieler können dabei unter Umständen recht verbissen agieren. Spiele dieser Art haben mit

Wett- und Würfelspielen sowie mit anderen ‹Spiel›-Formen eines gemeinsam: Sie können unter Umständen durchaus kritische, mitunter sogar verhängnisvolle Folgen haben. Andererseits reihen manche Autoren, wie z.B. Huizinga [1], in die Kategorie ‹Spiel› auch so bedenkliche Unternehmungen ein wie z.B. einen Kannibalen-Festschmaus. Klassifiziert man also Verhaltensweisen wie Selbstmord, Alkoholismus, Rauschgiftsucht, Kriminalität oder Schizophrenie als ‹Spielformen›, dann ist das durchaus nicht unverantwortlich, barbarisch oder nur ein schrulliger Einfall. Das grundlegende Merkmal des menschlichen ‹Spielens› ist nicht die Tatsache, dass die Emotionen nur Scheincharakter haben, sondern dass sie bestimmten Regeln unterworfen sind. Das zeigt sich ganz deutlich, wenn eine illegitime Zurschaustellung von Emotionen mit Sanktionen belegt wird. Ein Spiel mag bitterernst, ja verhängnisvoll sein, ernsthafte Sanktionen vonseiten der Gesellschaft sind nur dann zu erwarten, wenn die gültigen Spielregeln missachtet werden.

Der ‹Zeitvertreib› und die ‹Spiele› sind Ersatzformen für echte Intimerlebnisse. Aus diesem Grund kann man sie eher als Präliminarien zu einer Bindung denn als wirkliche Verbindungen betrachten; daher werden sie auch als ‹pikante› Spielformen charakterisiert. Die Intimität setzt dann ein, wenn die individuelle (gewöhnlich dem Instinkt entspringende) Programmierung sich intensiviert und sowohl das soziale Strukturmodell als auch die verdeckten Restriktionen und Motive allmählich außer Kraft gesetzt werden. Das ist die einzig

völlig befriedigende Antwort auf den Reiz-Hunger, den Hunger nach Anerkennung und den Struktur-Hunger. Ihr Prototyp ist der Akt der *Imprägnation* aus Liebe.

Der Struktur-Hunger hat den gleichen Überlebenswert wie der Reiz-Hunger. Im Reiz-Hunger und im Hunger nach Anerkennung kommt das Bedürfnis zum Ausdruck, einer sensorischen und emotionellen Verkümmerng zu entgehen, die beide zu einer Degeneration im biologischen Bereich führen. Im Struktur-Hunger drückt sich das Bedürfnis nach Vermeidung der Langeweile aus; schon Kierkegaard [2] hat auf die aus unstrukturierter Zeit resultierenden verderblichen Folgen hingewiesen. Hält ein derartiger Zustand längere Zeit an, dann wird die Langeweile zu einem Synonym für emotionelle Verkümmerng, und sie kann durchaus die gleichen Folgen haben.

Das allein stehende Individuum kann Zeit auf zweierlei Art strukturieren: mit Hilfe einer Tätigkeit oder mit Hilfe seiner Phantasie. Ein Individuum kann auch in Gegenwart anderer durchaus ‹für sich allein› bleiben; das weiß jeder Schullehrer. Als Mitglied eines sich aus zwei oder mehr Menschen zusammensetzenden Sozialaggregats hat man mehrere Möglichkeiten zur Strukturierung der Zeit. Dem Grad ihrer Komplexität nach geordnet, sind dies: 1. Rituale, 2. Zeitvertreib, 3. Spiele, 4. Intimerlebnisse, 5. Tätigkeit; Letztere kann zugleich die Grundsubstanz für jede der vorhergehenden Formen sein. Für jedes Mitglied eines Sozialaggregats besteht das Ziel darin, aus seinen Transaktionen mit den anderen Mitgliedern eine

größtmögliche Befriedigungsquote zu erlangen. Mit dem Grad seiner Zugänglichkeit erhöht sich auch die Befriedigungsquote. Ein Großteil der Programmierung seiner Sozialaktivität vollzieht sich ganz automatisch. Da einige der im Rahmen dieser Programmierung erzielten ‹Befriedigungen› (*satisfactions*), so z.B. selbstzerstörerische, im üblichen Sinn des Wortgebrauchs nur schwer als ‹Befriedigungen› zu erkennen sind, wäre es besser, diesen Begriff durch einen mehr neutralen zu ersetzen, wie etwa ‹Nutzen› (*gains*) oder ‹Vorteile› (*advantages*).

Die Vorteile aller Sozialkontakte beziehen sich vor allem auf ein somatisches und psychisches Equilibrium. Sie stehen in enger Beziehung zu folgenden Faktoren: 1. Lösung von inneren Spannungen, 2. Vermeidung schädlicher Außeneinflüsse, 3. Vermittlung von Zärtlichkeiten und 4. Aufrechterhaltung eines einmal etablierten Equilibriums. All diese Probleme sind von Psychologen und Psychoanalytikern bereits sehr detailliert untersucht und erörtert worden. Übertragen auf die Terminologie der Sozialpsychiatrie kann man sie bezeichnen als 1. primäre innere Vorteile, 2. primäre äußere Vorteile, 3. Sekundär-Vorteile und 4. existenzielle Vorteile. Die drei ersteren bilden eine Parallele zu den von Freud beschriebenen Arten von ‹Krankheitsgewinn›, ‹dem inneren paranosischen Gewinn, dem äußeren paranosischen Gewinn und dem epinosischen Gewinn› [3]. Die Erfahrung zeigt, dass es zweckmäßiger und instruktiver ist, wenn man soziale Transaktionen unter dem Gesichtspunkt der dabei erreichten

Vorteile untersucht, als wenn man sie als defensive Vorgänge behandelt. Erstens besteht die beste Defensive darin, dass man sich überhaupt in keine Transaktionen einlässt; zweitens umfasst das Konzept der ‹Defensive› nur Teilgebiete der beiden ersten Vorteilskategorien; ihre Restgebiete gehen bei dieser Betrachtungsweise ebenso verloren wie die gesamte dritte Vorteilskategorie.

Die zur höchsten Befriedigung führenden Formen von Sozialkontakten, mag nun ihre Grundsubstanz in einer Tätigkeit liegen oder nicht, sind Spiele und Intimerlebnisse. Intimerlebnisse, die sich über einen längeren Zeitraum hin erstrecken, sind selten, und selbst dann sind sie vorwiegend eine Privatangelegenheit; die bedeutsamsten sozialen Verbindungen vollziehen sich in den meisten Fällen in Form von *Spiele*n, und das ist das Thema, mit dem wir uns hier in erster Linie befassen. Weiteres Material zum Thema der Zeitstrukturierung findet der Leser in meiner Abhandlung über die Gruppendynamik. [4]

I.

Analyse von Spielen

1.

Struktur-Analyse

Beobachtet man jede Art von spontaner Sozialaktivität (sie vollzieht sich am produktivsten im Rahmen gewisser Psychotherapiegruppen), dann bemerkt man, dass die Menschen von Zeit zu Zeit deutliche Veränderungen in Haltung, Anschauungsweise, Stimmlage, Vokabular und anderen Verhaltensaspekten erkennen lassen. Diese Veränderungen im Verhaltensbereich sind oft von Umschichtungen im Gefühlsbereich begleitet. In jedem Individuum korrespondiert eine bestimmte Verhaltensstruktur auch mit einer bestimmten Gemütslage, während eine andere wieder eng mit einer unterschiedlichen seelischen Verfassung verbunden ist, die oft sogar im Widerspruch zur ersten steht. Diese Veränderungen und Unterschiede führen zu der Idee von verschiedenen *Ich-Zuständen*.

Fachgerecht kann man einen ‹Ich-Zustand› phänomenologisch als ein kohärentes Empfindungssystem, funktionsmäßig als eine kohärente Verhaltensstruktur bezeichnen. Effektiv bedeutet das, dass es sich hier um ein Empfindungssystem handelt, das mit einer beziehungsgerechten Verhaltensstruktur gekoppelt ist. Jedem Individuum scheint ein begrenztes Repertoire derartiger Ich-Zustände zur Verfügung zu stehen, die nicht nur als ‹Rollen› zu betrachten, sondern als psychologische Realitäten zu werten sind. Dieses Repertoire lässt sich in folgende Kategorien aufgliedern: 1. Ich-Zustände, die denen von Elternfiguren ähneln, 2. Ich-Zustände, die autonom auf eine objektive Erfassung der Wirklichkeit ausgerichtet sind, und 3. solche, die sozusagen regressive Relikte darstellen: Ich-Zustände, die bereits in früher Kindheit fixiert wurden und immer noch wirksam sind. In der Fachterminologie nennt man diese drei Kategorien extero-psychische, neo-psychische und archäo-psychische Ich-Zustände. In der Umgangssprache bezeichnet man ihre Manifestationen als Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich und Kindheits-Ich; diese einfachen Begriffs-Formulierungen erweisen sich, wenn man einmal von streng methodischen Fachdiskussionen absieht, als durchaus ausreichend.

Die Dinge liegen also so, dass bei einem bestimmten Anlass jedes einem Sozialaggregat zugehörige Individuum entweder sein Eltern-Ich, sein Erwachsenen-Ich oder sein Kindheits-Ich zum Ausdruck bringt und dass die einzelnen Individuen in der

Lage sind, mit jeweils variierendem Schnelligkeitsgrad von dem einen auf einen anderen Ich-Zustand umzuschalten. Diese Wahrnehmungen führen zu bestimmten, für die Klassifizierung wichtigen Schlüssen. «Das ist dein Eltern-Ich» bedeutet: «Du nimmst augenblicklich die gleiche Geisteshaltung ein wie einer deiner Elternteile [oder Eltern-Stellvertreter], und du reagierst so, wie er es getan haben würde, mit der gleichen Haltung, den gleichen Gesten, dem gleichen Vokabular, den gleichen Empfindungen etc.» – «Das ist dein Erwachsenen-Ich» bedeutet: «Du hast soeben ein autonomes, objektives Erfassen der Situation erkennen lassen, und du trägst diese gedanklichen Prozesse bzw. die erkannten Probleme oder die gezogenen Schlussfolgerungen in unvoreingenommener Form vor.» – «Das ist dein Kindheits-Ich» bedeutet: «Die Art und Weise deiner Reaktion entspricht genau derjenigen, die du als kleiner Junge bzw. als kleines Mädchen gezeigt haben würdest.»

Daraus ergeben sich folgende Implikationen:

1. Jedes Individuum hat Eltern (oder Eltern-Stellvertreter) gehabt, und es besitzt in seinem Innern eine Gruppe von Ich-Zuständen, die die Ich-Zustände seiner Eltern (so wie es sie aufnahm) wiedergeben; diese Eltern-Ich-Zustände lassen sich unter gewissen Voraussetzungen aktivieren (exteropsychische Funktion). Umgangssprachlich ausgedrückt: «Jeder trägt in seinem Innern seine Eltern mit sich herum.»

2. Jedes Individuum (einschließlich der Kinder, der geistig Zurückgebliebenen und der Schizophrenen) hat die Fähigkeit zur objektiven Übermittlung von Informationen, wenn der

angemessene Ich-Zustand sich aktivieren lässt (neopsychische Funktion). Umgangssprachlich: «Jeder hat ein Erwachsenen-Ich.»

3. Jedes Individuum war früher einmal jünger als zum gegenwärtigen Zeitpunkt, und es besitzt in seinem Innern fixierte Relikte aus früherer Zeit; diese werden unter bestimmten Voraussetzungen wirksam (archäopsychische Funktion). Umgangssprachlich: «Jeder trägt in seinem Innern einen kleinen Jungen bzw. ein kleines Mädchen mit sich herum.»

Zu diesem Zeitpunkt erscheint es angebracht, sich mit dem in Abbildung 1 (a) gezeigten *Struktur-Diagramm* zu befassen. Es erfasst, vom Standpunkt der Gegenwart aus betrachtet, die vollständige Persönlichkeit eines jeden Individuums und schließt seinen Eltern-Ich-Zustand, seinen Erwachsenen-Ich-Zustand und seinen Kindheits-Ich-Zustand ein. Diese sind gegeneinander sorgfältig abgegrenzt, denn sie sind nicht nur untereinander sehr verschieden, sondern stehen sogar oft in erheblichem Widerspruch zueinander. Dem ungeübten Betrachter mögen diese Unterscheidungen zunächst nicht ganz klar sein, aber für jeden, der sich die Mühe macht, sich mit dem Prinzip einer Strukturdiagnose zu befassen, gewinnen sie schnell an Bedeutung und Interesse. Abbildung I (b) stellt eine leicht verständliche, vereinfachte Form des Struktur-Diagramms dar.

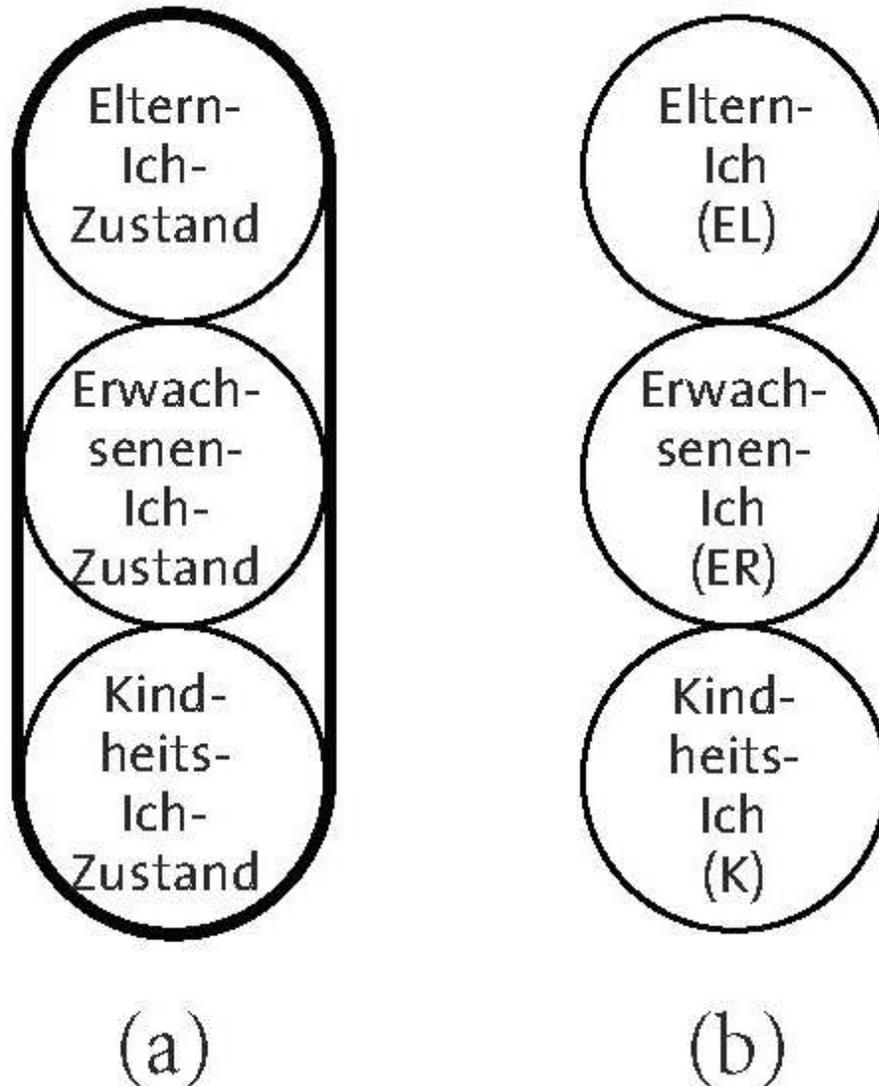


Abbildung 1
Struktur-Diagramm: Vereinfachte Form

Bevor wir uns von der Struktur-Analyse einem anderen Thema zuwenden, sollten noch gewisse mögliche Komplikationen geklärt werden.

1. Die Bezeichnung <kindlich> wendet man bei einer Struktur-Analyse grundsätzlich nicht an, denn ihr haftet ein