

Willy Weber

Entdecke das Kind in dir –
und werde erwachsen

Schritte zu einer reifen Persönlichkeit

SCM Hänsler

Inhalt

Vorwort	9
1. Das menschliche Ich als Ich-Familie	13
Beobachtungen bei uns selbst und anderen	13
Die Transaktionsanalyse (TA) als Hilfe, die »Ich-Familie« zu verstehen	15
Das Zusammenspiel der einzelnen Ich-Zustände in der »Ich-Familie«	29
2. Die vier »emotionalen Kernpositionen« in der Transaktionsanalyse	35
Einführung: Was bedeutet o.k.?	35
Erste Position: Ich bin o.k. – du bist o.k.	35
Zweite Position: Ich bin nicht o.k. – du bist o.k.	37
Dritte Position: Ich bin nicht o.k. – du bist nicht o.k. ...	42
Vierte Position: Ich bin o.k. – du bist nicht o.k.	44
Ich bin o.k. – du bist o.k.: eine bewusst getroffene Entscheidung	46
3. Das Gleichnis vom verlorenen Sohn aus der Sicht der Transaktionsanalyse	54
4. Die liebende Zuwendung des Erwachsenen-Ichs zum inneren Kind	61
Das innere Kind wahrnehmen	61
Mit dem inneren Kind Kontakt aufnehmen	68
Das innere Kind annehmen	82
Für das innere Kind Verantwortung übernehmen	85
5. Die kritische Sichtung des Eltern-Ichs durch das Erwachsenen-Ich	90
Das Eltern-Ich in den Blick nehmen	90
Die Konfrontation mit dem Eltern-Ich	93
Entrübung des Eltern-Ichs und die Zurückweisung von negativen Botschaften	99

6. Das Erwachsenen-Ich als Regisseur der Ich-Familie	110
Eine zugemutete und zugetraute Verantwortung	110
Auch der Erwachsene braucht Hilfe von anderen	112
Das Erwachsenen-Ich ist für das gute Miteinander der Ich-Familie zuständig	113
7. Themen des Glaubens aus pastoralpsychologischer Sicht	119
Wie erwachsen sollen und dürfen die »Kinder Gottes« werden?	119
Erlösung ist mehr als ein wunderbarer Gedanke	123
Versöhnung – auch innerpersonal	129
Selbstverleugnung – wer verleugnet wen?	137
Anfechtung – Wer bedroht wen womit?	143
Das Gottesbild – Abkehr vom starren Gottesbild und Hinwendung zur lebendigen Gottesbeziehung	151
8. Ein Seelsorger muss seinen eigenen inneren Reifungsweg gehen – Ein persönlicher Erfahrungsbericht	161
Vorüberlegung	161
Persönlicher Hintergrund	162
Krisenerfahrung	164
Hilfen und neue Schritte	165
9. »Seelsorge im Vollzug« – zwei Erfahrungsberichte	168
10. Wie sehr kann Reifung gelingen? – Schlussüberlegung	179
Literaturverzeichnis	183

Vorwort



Nachdem die beiden Ausgaben des Buches »Entdecke das Kind in dir!« vergriffen sind, kommt es nun überarbeitet und erweitert wieder auf den Markt. Ein Leser der ersten Auflage regte mich dazu an: »Du solltest ein weiteres Buch schreiben mit dem Titel ›Entdecke den Erwachsenen in dir!« Ich habe darüber nachgedacht und greife die Idee auf. Es geht in der Tat nicht nur darum, das »innere Kind« zu entdecken, sondern auf diesem Weg auch erwachsen zu werden, sich der Erwachsenenkompetenz bewusst zu sein und sie zu stabilisieren. Das gelingt jedoch nur, wenn wir unser sogenanntes »inneres Kind« entdeckt haben. Darum also die Ergänzung des bisherigen Titels: »... und werde erwachsen«. Leser des vorgenannten Buches werden beides entdecken: Bekanntes und Neues.

Man muss allerdings die vorige Auflage nicht gelesen haben, um in die Thematik hineinzufinden. Vielleicht werden Sie, falls Sie zu den Neulesern gehören, sich wundern über manche Formulierungen und Vorstellungen, die ich verwende. Sie mögen fragen: »Was soll das mit einem ›inneren Kind‹ und einer ›Ich-Familie‹? Schließlich bin ich keine gespaltene Persönlichkeit.« So hätte ich vor Jahren vermutlich auch gefragt.

Es waren vor allem eigene Erfahrungen und eine Lebenskrise, die mich für bisher Fremdes öffneten. Das zu erzählen, würde den Rahmen eines Vorworts sprengen. Darum füge ich am Schluss dieses Buches einige persönliche Notizen an. Wer vorab über mich als Autor und Seelsorger mehr wissen will, mag mit dem 8. Kapitel beginnen.

In vielen Gesprächen erlebe ich Menschen, die sich formal erwachsen wissen, sich aber nicht als Erwachsene erleben, die weder erwachsen denken noch sich erwachsen verhalten. Sie fühlen sich immer noch so, wie sie sich als Kinder fühlten, unsicher und hilflos, unselbstständig und angepasst, und drücken es auch so aus: »Ich

fühle mich so hilflos wie ein kleines Kind.« Sie sind mit sich und in sich nicht stimmig, erleben sich eher zerrissen und mit sich selbst verstritten zwischen Neigung und Erwartung, zwischen Wollen und Sollen.

Offensichtlich gibt es so etwas wie ein Kind im Erwachsenen, das aber allein gelassen wird, ein Eigenleben zu führen scheint. Vereinfacht sprechen wir manchmal davon, Kopf und Bauch widersprechen sich, die Gedanken und die Gefühle ziehen nicht an einem Strang. Das kostet Kraft und Lebensqualität. Wer es merkt, ist jedenfalls weiter als jemand, der seine Unreife getrost und manchmal ohne Rücksicht auf Verluste bei sich und anderen auslebt.

Bildhaft ausgedrückt könnten wir sagen: Viele Erwachsene kennen ihr »inneres Kind« nicht, haben es nie wahrgenommen und sich folglich nicht um diese Seite ihrer Person gekümmert. Wenn sie als Erwachsene ihr inneres Kind liebevoll betreut hätten, wären sie als gesamte Person vermutlich viel lebendiger und ausgeglichener. Fröhlich, wenn es etwas zu freuen gibt, traurig und vielleicht wütend, wenn nichts gelingen will oder Enttäuschungen und Verluste verkraftet werden wollen. Sie würden ihr inneres Kind als eigene Größe im Allgemeinen kaum spüren, obwohl es lebendig ist.

Es ist wie bei Kindern überhaupt: Wenn sie zufrieden sind, wenn es ihnen gut geht, spielen sie still und melden sich wenig. Sie fühlen sich eher durch fürsorgliches oder kontrollierendes Nachfragen gestört. Aber sie stören und schreien, wenn etwas nicht stimmt, wenn sie sich fürchten oder ihnen etwas nicht gelingen will. Wenn das innere Kind nicht den Frei- und Schutzraum hat, den es zum selbstverständlichen Dasein braucht, dann wird es traurig, wird vermutlich laut und schreit, wenn es zu viele Schmerzen und Verletzungen erleidet oder erlitten hat.

Irgendwann merkt es der Erwachsene, hoffentlich!, und spürt, dass er sich wohl bequemen muss, nach dem inneren Kind zu schauen, um zu erfahren, was mit ihm ist. Denn auf Dauer können wir solche Störungen nicht verdrängen oder als kindisch abtun. Der innere Schmerz ist ein Ruf, eine Bitte an die Adresse des Erwachse-

nen. Mancher Schmerz ist so groß, dass wir ihn nicht als eine Lapalie abtun können.

Nicht immer ist eine kompetente und beruflich versierte Fachkraft nötig. Manchmal genügt schon ein aufmerksamer Mensch, der zuhört, mitdenkt, mitfragt und mitempfindet. Ein guter Freund erübrigt vielleicht schon einen Therapeuten. Aber es muss sie auch geben und es gibt sie auch, die Ärzte, Therapeutinnen und Therapeuten, die Seelsorger und Berater, die ihre Fähigkeiten anbieten und helfen können, Lösungsschritte zu gehen. Zu einem solchen Gespräch lade ich Sie mit diesem Buch ein.

Vielleicht werden Sie beim Lesen entdecken, dass auch in Ihnen ein Kind leben und nicht nur vegetieren will. Dass es für Sie möglicherweise noch unbekannt ist oder auch wieder verloren ging. Vielleicht erscheint es Ihnen fremd oder gar unheimlich. Doch das Kind im Manne oder in der Frau ist nicht unser Feind. Es kann böse werden, wenn es sich vernachlässigt fühlt. Es gehört aber zu uns und will zu uns gehören. Darum tobt es gelegentlich geradezu, um sich bemerkbar zu machen. Es will entdeckt werden als der Schatz, der es ist.

Und es ist jedes Mal ein Fest, wenn das innere Kind gefunden und angenommen wird. Denn damit hat ein Mensch zugleich einen wichtigen Schritt zum Erwachsenwerden getan. Ich wünsche Ihnen diese positive Erfahrung und lade Sie zu einer Reise zum inneren Kind und damit zum Erwachsenwerden ein.

Meiner Kollegin Erika Kochsiek-Sticht und meiner Frau Ingeburg danke ich herzlich für fachlichen Rat und kritische Durchsicht des Manuskripts.

Dietzhöhlztal im Sommer 2012

1. Das menschliche Ich als Ich-Familie



Beobachtungen bei uns selbst und anderen

Sie kennen das von sich und anderen: Wir reden von uns selbst gelegentlich so, als seien wir nicht ganz alleine. Wir sagen: »Ich habe mich gefreut«, oder »Ich habe mich gewundert«, oder »Ich habe mich geärgert«. Sprachlich ist das »Ich« Satzsubjekt und das »mich« Satzobjekt, so, als wären zwei Ichs in unterschiedlichen Rollen beteiligt. Wenn mir jemand erzählt: »Ich habe mich über mich selbst geärgert«, frage ich schon einmal zurück: »Welcher Georg über welchen Georg?« Meistens stutzt mein Gegenüber dann zunächst, bis er merkt, dass in ihm tatsächlich zwei Ichs in der Situation aktiv wurden und das eine Ich das andere Ich beschimpfte und strafte oder lobte und fröhlich machte.

Oder wenn jemand sagt: »Da war ich mal richtig stolz auf mich«, frage ich: »Wer von Ihnen auf wen von Ihnen.« Manchmal beschreibt es jemand so: »Ich muss mich erst einmal wieder sammeln.« Auch hier erlaube ich mir die Rückfrage: »Wie viele sind Sie denn am Ende in der Versammlung?« Auf einem Autoaufkleber stand: »Wer bin ich, und wenn ja, wie viele?«.

Mit unserer Sprache drücken wir also aus, dass unser Ich keine einheitliche Größe ist, sondern offenbar eine Art Team oder Familie bildet und aus mehreren Ich-Mitgliedern besteht. Uns fällt das in der Regel nicht auf, weil wir selten darüber nachdenken, warum wir was und wie sagen. Wenn die Ich-Familie miteinander harmoniert, empfinden wir uns als stimmig, mit uns selbst ausgesöhnt und entspannt. Aber kommt es in der Ich-Familie zum Streit, weil ein Mitglied sich vernachlässigt fühlt oder eines die anderen ungut dominiert, dann gibt es Verstimmung, und wir erleben uns uneins oder gar zerrissen. Wir haben das Gefühl, uns zu

Manchmal sprechen wir von uns so, als wären mehrere Ichs beteiligt.

verlieren, nicht bei uns, nicht beieinander zu sein. In der Alltagssprache heißt es manchmal: »Der hat nicht alle Tassen im Schrank«, oder: »Der hat sie nicht mehr alle«, was eigentlich heißt: Er ist nicht recht beieinander und bei sich.

Und dann gibt es die bekannte Redeweise vom »Kind im Manne«, das etwa bei Spiel und Spaß hör- und sichtbar wird, wenn Männer in ihrer Fankurve in den Stadien jubeln und schreien, oder wie die kleinen Jungen flache Steine übers Wasser flitzen lassen. »Wir haben noch mal wie die Kinder gespielt und gelacht«, sagen sie dann und strahlen. Die Wendung vom »Kind in der Frau« gibt es nicht. Vielleicht, weil sie tatsächlich ein Kind in sich tragen kann und diese Symbolsprache nicht braucht. Aber manchmal ist das »Kind im Mann« oder in der Frau unglücklich und verunsichert. Menschen erzählen mir von schwierigen Situationen, in denen sie sich wie ein Kind gefühlt haben, klein, hilflos, scheu und unglücklich und eben nicht erwachsen.

Sie haben vor dem Chef gekuscht, haben sich die Führung aus der Hand nehmen lassen und ihre eigene Feigheit als Nachsicht getarnt. Nun sind sie wütend auf die anderen und auf sich, schämen sich für sich selbst und vor den anderen, sich so »kindisch« verhalten zu haben. Offenbar war der Erwachsene nicht auf dem Posten, oder er hatte sich verdrückt oder war so schwach, dass er oder sie nicht seinen Mann oder ihre Frau stehen konnte.

Häufig erleben Betroffene dies als beschämend und ihrer unwürdig. Sie leiden und suchen Hilfe. In allen Feldern unseres Lebensalltags werden wir gefordert, uns erwachsen zu verhalten; aber manchmal grüßt der, der ich bin, sehnsüchtig den, der ich sein möchte, könnte und sollte. Das ist in der privaten Sphäre von Ehe und Familie nicht anders als im Beruf, in den Vereinen oder aber in der christlichen Gemeinschaft.

Die Transaktionsanalyse (TA) als Hilfe, die »Ich-Familie« zu verstehen

Was wir aus unserer Alltagssprache und Erfahrung kennen, hat auch die wissenschaftliche Forschung interessiert und erkundet. Ich greife dabei gerne auf das Konzept der Transaktionsanalyse, kurz TA, zurück, weil es mir besonders einleuchtend und für meine Ratsuchenden leicht verständlich erscheint. Dieses Kommunikationsmodell beschreibt unterschiedliche Ich-Zustände im Menschen und ordnet sie einander zu. »Transaktion« meint hier kein Geldgeschäft, sondern eher einen Tauschhandel mit Gefühlen. Eine Transaktion besteht aus einem Stimulus und einer Reaktion. Ein Beispiel: Sie kommen morgens in die Firma und sagen freundlich und ruhig »Guten Morgen!«. Das wäre ein Stimulus, ein Anreiz für andere, zurückzugrüßen, also eine Reaktion zu zeigen. Nehmen wir an, jemand antwortet mit: »Hallo! Ja, schönen guten Morgen!«

Diese Person scheint gut drauf zu sein. Jedenfalls klingt ihre Antwort freundlich und lebhaft. Sie hätte ja auch ein kaum verständliches »Morgen« brummeln können, und Sie wüssten: Der oder die ist gerade nicht gut aufgelegt, da muss ich wohl behutsam sein. Dies ist also ein kleines Beispiel einer

Einsichten wissenschaftlicher Forschungen können auch der Seelsorge dienen.

Transaktion, bestehend aus einem Stimulus und einer Reaktion. Wir könnten sie untersuchen, analysieren und möglicherweise einiges über Ihrer beider Stimmung oder auch über Ihrer beider augenblicklichen Beziehung zueinander erfahren.

Der Begründer der Transaktionsanalyse ist der 1910 in Kanada geborene Eric Bernstein, der sich später Berne schrieb. Ich habe keine Ahnung vom Pokerspiel. Das aber hat Berne mit seinen Freunden leidenschaftlich betrieben und dabei beobachtet, dass sich die Spieler sehr unterschiedlich verhalten. Manchmal zeigen sie sich fürsorglich und gönnerhaft wie nette Väter und Mütter, die ihre Kinder auch einmal beim Spiel gewinnen lassen, ein anderes Mal scheinen sie die Mitspieler kritisieren und korrigieren zu wollen wie unzufriedene

Erzieher. Mal reagieren sie lebhaft und heiter, ein weiteres Mal bekümmert und ärgerlich, als hätte man mit Kindern zu tun. Dann wieder geben sie sich sachlich und nüchtern mit kühlem Kopf, wie es zu einem Erwachsenen passt, setzen ihr »Pokerface« auf und reagieren »cool«. Beim Spielen lernt man die Menschen kennen, nicht nur beim Pokerspiel.

Berne hat unter anderem aus diesen Beobachtungen das TA-Modell entwickelt.

Er geht davon aus, dass in jedem Menschen drei Ich-Zustände aktiv sind: ein Eltern-Ich, ein Kind-Ich und ein Erwachsenen-Ich. Dabei unterscheidet er beim Eltern-Ich (EL) zwei Seiten: ein fürsorgliches und ein kritisches EL (fEL und kEL).

Auch das Kind-Ich (K) hat zwei Seiten: eine freie, spontane (fK) und eine angepasste (aK).

Das »a« bei dem K steht üblicherweise für »angepasst«, es kann aber auch ins Gegenteil umschlagen und dann für »aggressiv« stehen. Dann opponiert das »innere Kind« und rebelliert gegen die Anpassung, allerdings ohne dadurch schon frei zu werden.

Das Erwachsenen-Ich (ER) wird nicht unterteilt.

Grafisch lässt sich dieses Modell mit drei Kreisen darstellen, wie eine Art Schneemann oder eine Ampel.

Das funktionelle Modell der TA

