

Harry Merl, Gramastetten

Der Traum vom gelungenen Selbst (Teil 1)

(Erstveröffentlichung in Psychotherapie Forum, 9,4,2002(145-161))

Zusammenfassung: Der Traum vom gelungenen Selbst(TGS) ist das Bestreben jedes Menschen in den eigenen Augen und denen anderer jemand zu sein und etwas zu können und dies in allen Bereichen seines Lebens. Dieses Bestreben erfüllt sich durch die Zufuhr zuträglicher Information im Umgang mit sich selbst und den Beziehungen zu anderen, eine Forderung jedes sich entwickelnden Menschen, im Gegensatz zu abträglicher Information. Der TGS ist niemals konstant erfüllt sondern sucht nach immer neuer Erfüllung entsprechend den wechselnden Umständen des Lebens und der Entwicklung. Je öfter er gelingt, umso mehr drückt sich das als Selbstvertrauen und Selbstsicherheit eines Menschen aus. Als Instrument zur Organisation der Erfüllung steht ihm ein sog. Persönliches Referenz Modell System(PRMS) zur Verfügung, das jeder Mensch nach Eintritt in die Welt im Umgang mit der Welt erlernt und das ihm die Wege und Möglichkeiten zeigt, wie der TGS erfüllt werden kann. Als sehr persönliches Modell ist es beschränkt, aber durch neue Erfahrungen veränder- und erweiterbar. Ein Misslingen des TGS zeigt sich deutlich als Störung im Umgang mit der eigenen Person und anderen Menschen bis hin zu asozialem Verhalten. Es werden grundlegende Botschaften für Menschen angegeben, welche es erlauben, die Erfahrung des Misslingens auszugleichen. Dies ist besonders für die Arbeit von Helfern wichtig.

Stichwörter: Selbst, Selbstvertrauen und soziale und klinische Störung, Selbst in der Therapie, Kommunikation

Abstract: The Dream of being a successful i.e. an important and able Self, and acknowledged as such by the individual itself and others in all areas of life is a constant need to be fulfilled. This need is fulfilled by beneficial information, a constant demand of the developing human mind, as opposed to derogative information. Although fulfillment is never a lasting experience but, due to the constantly changing circumstances, is always something to strive for it creates a feeling of self worth and inner security and independence. Fulfillment is learned by experience from childhood onward by how an individual is accepted for what it is or does. This creates an “instrument” – the Personal Reference Model System (PRMS) – a construct of the mind – which constantly scans for information fulfilling that need for conformation of Self in a very personal way thus trying to organize fulfillment. Failure in seeing this need fulfilled show in many ways of strange or even antisocial behavior. General rules are given on how to repair such a damaged self and its importance for the helping professions is emphasized.

Keywords: Self, Self-worth, Self development, Self confidence and clinical disturbanceSelf in therapy, Communication

Lange Zusammenfassung: Der Traum vom gelungenen Selbst ist ein Konstrukt aus der psychotherapeutischen Arbeit und weist auf das Bestreben jedes Menschen hin, in den eigenen Augen und denen der Menschen in den Lebensfeldern, in denen er engagiert ist, „jemand zu sein und etwas zu können“. Dies ist ein Dauerbestreben von Anbeginn an bis ins Alter nach zuträglicher Information, die von der Entwicklung her angefordert wird. Die Realisierung muss durch das Fortschreiten der Entwicklung immer wieder gesucht werden und gelingen. Das Instrument, mit dem jeder Mensch danach trachtet ist sein sog. Persönliches Referenz Modell System(PMRS) oder „Ich-Haus“, ein weiteres aus seinen Erfahrungen in den verschiedenen Lebensfeldern entwickeltes Konstrukt, das ihn in ganz bestimmter

Weise anleitet, seinen TGS zu realisieren. Bei dieser Entwicklung wird seine Grundidentität, mit der er von seiner Zeugung an ausgestattet ist, sozial überformt.

In dieser Überformung tritt er in die Begegnung mit sich selbst und anderen in den verschiedenen Lebensräumen ein im Bestreben nach zuträglicher Information und agiert dort entsprechend den Anleitungen seines PRMS und erlebt dabei das Gelingen oder Misslingen. Die Erfahrungen, die er dabei macht, können sein PRMS weiterhin verändern und damit seine Strategien zur Realisierung seines TGS.

Aus den Erfahrungen in den verschiedenen Lebensfeldern ergibt sich ein System aus spezifischen Träumen vom gelungenen Selbst – gleichsam „Teilträumen“ des TGS, die in Wechselwirkung stehen und dabei einander unterstützen oder konkurrieren können oder auch Fluchtmöglichkeiten vor zu schmerzhaftem Misslingen darstellen. Es sind dies „Teilträume“ im Umgang mit der eigenen Person und mit anderen Menschen, wie etwa der Traum vom anziehenden Äußeren oder vom gelungenen Lebenssinn. Je nach Feld können die Träume auch benannt werden (s. mein Schema) und daraus gewinnt der TGS insgesamt sein „Maß“ an Erfüllung, und dies von Tag zu Tag.

Unter den Feldern im Zusammenhang mit anderen Menschen lassen sich Felder mit höherer Bedeutung für die Erfüllung erkennen: Das Feld Sexualität bzw. sexuelle Identität, Partnerschaft und Elternschaft, aber auch das Feld Arbeit. Dementsprechend schwerwiegend sind die Folgen des Misslingens in diesen Bereichen. Eine ausführliche Darstellung der Implikationen von Misslingen in den von mir gefundenen Bereichen ist in Vorbereitung.

Das Misslingen kann zu klinisch oder sozial auffälligem Verhalten führen. Das Gelingen fördert die Offenheit, Lern- und Experimentierfreude mit den gegebenen Möglichkeiten und zeigt sich als Selbstsicherheit, Selbstbewußtsein und Selbstvertrauen. Aus diesen Überlegungen haben sich einige grundlegende Regeln im alltäglichen Umgang mit Menschen ergeben, die in der helfenden Arbeit mit Menschen (allgemein und speziell in der Therapie) von besonderer Bedeutung sind und beachtet werden sollten. Es geht darum, folgende Grundbotschaften zu vermitteln:

- Du bist nicht verloren
- Gut, dass es dich gibt, du bist mir wichtig
- Du hast Fähigkeiten
- An dir und in dir ist Gutes
- Das soll mit folgenden Einstellungen des anderen (z.B. eines Helfers) korrespondieren:
- Was ich tue, tue ich in erster Linie deinetwegen
- ich bin ehrlich und verlässlich

Diese Botschaften bestätigen die Forschung über die Bedeutung der Beziehung in der Therapie. Sie werden auch in der Praxis der Therapie, aber auch der Pädagogik und Rehabilitation mit Erfolg vermittelt.

Jeder Mensch, so lehnen es der Alltag, aber auch Therapie, hat in sich das Bestreben, **vor sich selbst und anderen jemand zu sein und etwas zu können** und als der, der er ist, **angenommen und respektiert** zu sein, kurz, dass er sich als der, der er ist, **gewürdigt** fühlt.

Dieses Bestreben ist so mächtig, dass dafür große und manchmal verrückte und destruktive Anstrengungen unternommen werden, damit es gelingt. Groß ist aber auch die Verzweiflung und Wut, wenn es misslingt oder zu misslingen droht. Dies zeigt jedenfalls die klinische Erfahrung.

Ich nenne dieses Bestreben den „Traum vom gelungenen Selbst“(TGS), „Traum“ deshalb, weil es eine unstillbare Sehnsucht des Menschen zu sein scheint, ein Drang etwas zu erreichen, vergleichbar dem Traum des Menschen zu fliegen oder den Weltraum zu erobern. Es ist ein Drang, dem jeder Mensch unbedingt nachkommen will, ja anscheinend nachkommen muss, wie einem Auftrag aus der unbewussten Tiefe seiner Psyche, den er auf ganz persönliche Weise zu erfüllen trachtet.

Da dieser Drang offenbar lebenswichtig und -gestaltend ist, wurde er besonders von der humanistischen Psychologie als „Selbstverwirklichung“(C. Rogers) beschrieben, d.h. als „...beständiges Streben nach der Realisierung des eigenen inneren Potentials, nach der Entwicklung der eigenen Fähigkeiten und Talente“ (n. Zimbardo 1995).

Auch wenn der TGS damit zu tun hat, geht es im Unterschied dazu weniger um das innere Potential oder die Entwicklung von Fähigkeiten als vielmehr um **das Bedürfnis und die Dringlichkeit des Bestrebens nach Annahme und Anerkennung als der, der man ist, mit dem und durch das, was man tut**, und dies in allen wichtigen Lebensbereichen jedes Menschen. Es ist das Bestreben jedes Menschen nach erfolgreicher **Profilierung** in seinen verschiedenen Lebensfeldern.

E.H. Erikson (1966) hat diesen Traum in seinen Stadien des individuellen Lebenszyklus zumindest angedeutet. Er hat ihn in die Entwicklungsstadien verpackt beschrieben. Er soll er im folgenden näher untersucht werden.

1. Das Selbst

Das Selbst ist ein Konstrukt der Psychologie und, weil von ihr – insbesondere der Psychoanalyse (z.B. durch Kohut 1971¹ und Sullivan²) – bearbeitet, ist es als solches durch viele Definitionen nuanciert beschrieben. Zu einem Konstrukt konnte es jedoch nur werden, weil ein Name für das Phänomen gefunden werden musste, dass Menschen sich selbst³ erkennend und beurteilend gegenüber treten, bzw. ihr Handeln vor sich

¹ Kohut zitiert dabei die psychoanalytischen Autoren Hartmann, Erikson, Mahler, Jacobson und Reich, von deren Einsichten er ausgeht, die ein „Selbst“ vom Ich als stabile und identitätsstiftende Struktur abgrenzen(S. xiii ff). Winnicott beschreibt 1971 „das Selbst, welches nicht dem Ich gleichzusetzen ist, als die Person, welche ich bin, die nur ich bin, und die eine Totalität hat, welche auf dem Wirken des Reifeprozesses basiert.“. (S. XXXVII)

² “For Sullivan the Self, though colored by unique genetic endowment, family experiences and the like, is the dynamic organization of relatively enduring and meaningful patterns of recurrent interpersonal relations that characterize an individual’s life”(Mullahy 1970)

³ „selbst“ und “Selbst”: die Verwendung des kleingeschriebenen Demonstrativpronomens “selbst” weist darauf hin, dass Menschen von sich und über sich sprechen und damit auf sich weisen. In dieser Funktion ist es schwer zu ersetzen, soll die Sprache nicht schwerfällig werden. Es ist aber nicht mit dem Substantiv “ das Selbst” zu verwechseln, welches großgeschrieben das oben angesprochene Konstrukt repräsentiert, das uns wie ein Dialogpartner entgegenkommt.

selbst und anderen Menschen rechtfertigen wollen und vor allem sich mit sich selbst im Einklang fühlen wollen⁴.

Jeder Mensch erkennt dieses Selbst in mehreren Situationen:

- im Erfolg, der ihm bestätigen kann, dass er, so wie er ist, in Ordnung ist;
- im Misserfolg, der ihm bestätigen kann, dass er so wie er ist, nicht in Ordnung ist;
- in der „Selbst“ reflexion, wobei ein Mensch – und hier sich selbst beobachtend – wie einer Person gegenübertritt, dabei Gefühle entwickelt und über sich und sein Handeln nachdenkt, und
- in der Begegnung mit anderen, in der er, so wie er ist, durch Zustimmung oder Konflikt mit ihnen sich akzeptiert oder abgewertet erlebt. In dieser Situation ist das Selbsterlebnis sehr deutlich, besonders wenn jemand nicht nur betont, sondern sogar dafür kämpft, dass er – im Vergleich mit anderen etwas anders sehen oder tun würde, sodass dieses Selbst, so wie es sich der Person selbst und anderen mitteilt, den Maßstab für die Beurteilung der Welt stellt, um dessen Annahme er kämpft und den er manchmal mit allen Kräften „durchsetzen“, will, als ginge es um sein Leben. Dies macht daher auch Konflikte für die Beteiligten so schmerzhaft und gefährlich.

Alle diese Möglichkeiten sind „Selbst-Erfahrung“ in der Begegnung mit sich selbst und/ oder anderen, wobei diese anderen Menschen, Tiere, Gegenstände, Landschaft, usw. sein können⁵.

2. Ausgang und Dynamik des Selbst

Erikson (a.a.O) beschreibt in seinen Stadien des Lebenszyklus eine Entwicklungsabfolge, die unausgesprochen eine psychische Profilierung beinhaltet, welche dann am Ende des Lebens in Integrität oder in Verzweiflung und Ekel gipfelt. Was hier als Stadien psychischer Entwicklung vorgestellt wird, hat also einen

⁴ Psychiatric Dictionary 1970 definiert: „Self, true: the sum total of a person's potentialities which might be developed under the most favorable social and cultural conditions... The goal of therapy is not primarily to make the person adjusted to his culture but to develop a sense of integrity and a respect for his true self. Für weitere Definitionen s. auch *Csikszentmihalyi* (1993), der das Selbst als den Versuch des Gehirns einer Person, seine Wahrnehmungen zu integrieren beschreibt Und vom Standpunkt eines modernen Lehrbuchs der Psychologie stellt *Zimbardo* (1995 S.501ff) fest:

„Für die Humanistische Psychologie ist das Selbst die nicht reduzierbare Einheit, aus welcher die Kohärenz und die Stabilität der Persönlichkeit hervorgeht. Das Selbst (oder Selbstkonzept, wie C. Rogers es nennt), wird jetzt als eine „dynamische mentale Struktur“ verstanden, die viele intrapersonale (Motivation, Affekt, Informationsverarbeitung) und interpersonale Prozesse (soziale Wahrnehmung, soziale Entscheidungen und Wahlen) interpretiert und zwischen ihnen vermittelt“.

Und im Rahmen einer Kritik an den humanistischen Theorien:

“Es ist schwer Theorien zu kritisieren, die ‚auf der Seite der Engel stehen‘. Wer könnte schon etwas gegen die Wichtigkeit eines Selbstkonzeptes, der Verwirklichung des eigenen Potentials oder der Motive zum persönlichen Wachstum sagen?“ (*Zimbardo* a.a.O.S 493 ff)

Störungen des Selbst werden von der Psychoanalyse als ursächlich für Psychosen und Borderline Störungen beschrieben (*Kernberg, O.F.* 1978, S 359ff). Der Zusammenhang zwischen Selbststörung aus der Sicht der Psychoanalyse behandelt die Verbindung zu aktuellen Interaktionsstörungen im jeweiligen Interaktionsbereich nur am Rande.

⁵ Das Ausrotten einer „gefährlichen Tierart“, der „Sieg“ über eine unwirtliche Landschaft gehört zu den „Heldentaten“, derer sich Menschen immer zu rühmen geneigt sind.

individuellen Motor, der den Menschen durch sein Leben und die verschiedenen Stadien treibt und ihn dadurch immer wieder in Kontakt mit sich selbst und seiner Umwelt bringt, so dass er im letzten Stadium in einer sehr persönlichen Bilanz feststellen kann oder muss, dass er, so wie er gelebt hat und, was er im Laufe seines Lebens zustande gebracht hat, in Ordnung ist, d.h. er sich selbst dafür anerkennt, oder aber versagt hat.

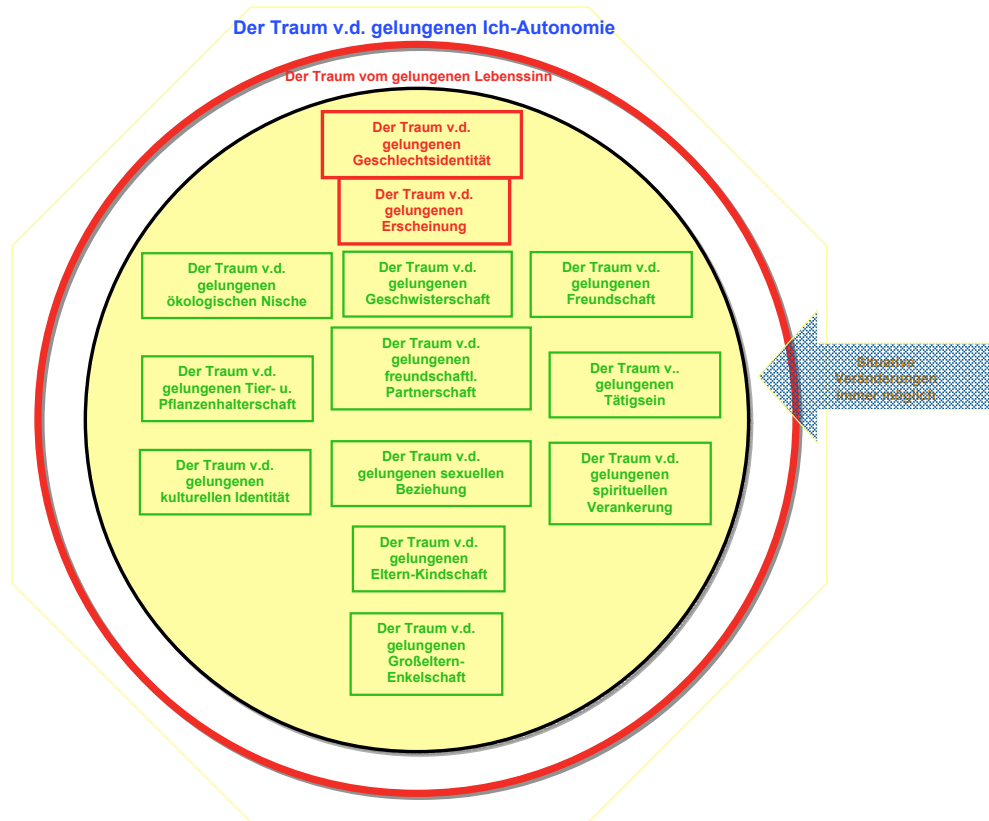
Es geht also hier um eine höchst persönliche Entwicklungsdynamik, eben um eine psychische Profilierung als spezieller Mensch, d.h. um einen Drang, der offenbar von Anfang an gegeben ist, sich in diese Richtung zu entwickeln. Dies geschieht aber in der Begegnung je des Menschen mit sich selbst und mit sich in den Beziehungen zur Umwelt. In dieser Begegnung gestaltet sich die Individualität und wird gleichzeitig die Erfahrung ihrer Akzeptanz in der Welt gemacht.

So gesehen ist diese Entwicklungsdynamik das Korrelat zur körperlichen Entwicklung, und bringt das hervor, was wir geneigt sind, an uns „selbst“, d.h. als unseren Charakter oder unsere Persönlichkeit zu sehen, was uns dann „typisch“ an uns selbst als „Selbstbild“ erscheint. Dass wir hier uns selbst betrachten, d.h. wie wir die eigene Person erleben und mit ihr in ihren Äußerungen umgehen, – und das ist im wesentlichen nur uns selbst wirklich zugänglich, – ist deshalb wichtig, weil das, was andere an uns als unseren Charakter oder „typisch“ sehen, in erster Linie unsere kontextbedingte Eigenart ist, bei der sich die Art wie wir mit uns selbst und mit anderen und diese mit uns umgehen, vermengen⁶. Unter diesem letzteren Aspekt ist der Begriff „Charakter“ oder „Persönlichkeit“ als Kennzeichnung der Eigenart eines anderen durch die Erkenntnis, dass Menschen „vernetzt“ leben, d.h. in Systemen bzw. in Beziehungen leben und handeln, „unsicher“⁷ geworden⁸. Auf diese Problematik werden wir im folgenden noch einzugehen haben, da das den Eindruck verschiedener „Selbste“ erweckt. Demgegenüber neigen gerade in letzter Zeit Menschen umgangssprachlich deutlich dazu sich als „Typ“ zu bezeichnen („Ich bin ein Typ, der...“), d.h. als jemand, der im Denken und Handeln einheitlich ist.

⁶ Wie sehr der Kontext eine Rolle spielt zeigen z.B. die Auswirkungen emotionalen Missbrauchs, wo die Missbrauchten sich allmählich mit den Augen ihrer Missbraucher sehen und an ihrem Wert zu zweifeln beginnen.

⁷ S. dazu die Erörterungen bei Zimbardo 1995

⁸ Wir alle kennen Berichte von Menschen, die sich in ihrer Familie völlig anders, z.B. brutal oder schweigsam verhalten, während sie in anderen Kontexten, etwa mit Freunden oder in ihrem Arbeitsbereich als liebenswürdig, gesprächig und hilfsbereit gelten. Extreme Beispiele sind etwa die KZ Ärzte, die als musisch und liebevolle Familienväter galten, ihren Opfern gegenüber aber völlig gewissenlos handelten.



3. Die Genese des Traums vom gelungenen Selbst

Ob der TGS biologischer oder rein psychologischer Genese ist, soll hier nicht erörtert werden. Er präsentiert sich jedem Menschen selbst und seiner Umwelt in – auch klinisch – eindrucksvoller Form als Bestreben, ja als Drang nach Anerkennung als der, der man ist und für das, was man kann, und dies in allen Lebensfeldern und von Anbeginn des Lebens bis zu dessen Ende. Es ist Ausdruck des Schubs durch ein „Wesen“ im Hintergrund, das als solches unbewusst ist, aber doch positiv „erkannt“ werden will. Es ist grundsätzlich genetisch geprägt und durch den Eintritt in die Welt in den verschiedenen Lebenskontexten, in erster Linie durch die familiäre Situation, überformt. Dies geschieht durch das dem Leben innewohnende Bestreben, zu existieren und sich gemäß dem gegebenen Programm körperlich wie seelisch zu entwickeln. Es werden daher Anforderungen der persönlichen Ökologie an die Umwelt gerichtet, deren Erfüllung die Entwicklung sichern soll. Was den TGS betrifft ist die Suche nach Anerkennung die psychophysiologische Anforderung von „zuträglicher Information“. (s. Tabelle)

Ob und wieweit diesen Anforderungen seitens der Umwelt entsprochen wird ergibt im Wechselspiel zwischen „Wesen“ und Umwelt allmählich ein bestimmtes Profil, durch das ein Mensch in seinen verschiede-

nen Kontexten über sein Verhalten dort erkennbar und beschreibbar wird und sich selbst allmählich bewusst erkennt und beschreibt („... er ist einer, der...“, „ich bin einer, der...“). Dieses Profil, das mit dem Wesen nicht oder nur teilweise im Einklang sein muß wird dann oft als sein Charakter angesehen. Wie sehr sich das Wesen durchsetzt, wird von Fall zu Fall verschieden sein. Dadurch gestaltet sich das, was ein Mensch als seine persönliche Eigenart erlebt, mit der er je nach Übereinstimmung mit seinem Wesen mehr oder weniger zufrieden ist⁹. Der Traum ist aber der ständige Antrieb zur Realisierung des Wesen und ist so ständige, und wegen der fortlaufenden Veränderung der inneren und äußeren Verhältnisse immer neue Begegnungsmöglichkeit, ja Begegnungsaufforderung jedes Menschen mit sich selbst und damit auch mit anderen in den jeweils bestehenden verschiedenen Lebensfeldern. Dadurch wird er geprägt und erfährt so sein Profil, und gleichzeitig damit, wie erfolgreich er damit in den verschiedenen Begegnungen ist. Gemäß seiner Entwicklung zum Erwachsenen nimmt gleichzeitig seine Handlungsfähigkeit zu und so wird er zu jedem Zeitpunkt zum Mitgestalter der Verhältnisse in den verschiedenen Bereichen, die sein Umfeld bilden auf seine ganz persönliche Weise.

So macht es einen Unterschied, ob ein Mensch schon als Kleinkind mit dem, was er zeigt und tut, sich angenommen fühlt, oder, ob er dies erst in der Schule oder in seiner eigenen Familie oder am Arbeitsplatz erfährt. Immer aber ist sein TGS auf der Suche nach Bestätigung, aus der sich ergibt, wie er sich selbst und die Welt erlebt und beides in Bezug zu sich selbst bewertet. Dieser Prozess vollzieht sich während des ganzen Lebens in jeder Lebensphase, um nicht zu sagen, in jedem Moment.

Dies sind grundlegende Lernerfahrungen höchstpersönlicher Art, durch die er erlebt, ob und wie der Traum vom gelungenen Selbst gelingt. Der Traum ist unterwegs und, da sich die Lebensverhältnisse ständig ändern, nie wirklich endgültig erfüllt.

4. Das Instrument des TGS - das Persönliche-Referenzmodell-System (PRMS) das „Ich Haus“

Die Umsetzung des TGS braucht ein Instrument. Dieses wird gleichzeitig mit der Entwicklung des TGS im Wechselspiel eines Menschen mit seiner Umwelt durch Erfahrungslernen erworben. Aus den Erfahrungen, die auch im Zusammenhang mit der persönlichen Lernkapazität dabei gemacht werden, entwickelt sich etwas, was man persönliches Referenz-Modell-System, (PRMS) nennen kann - eine komplexe Informationsstruktur, die zwischen Wesen und Umwelt **zwischengeschaltet** ist und in der sich alles, was in der Begegnung eines Menschen mit seiner Welt erfahren werden kann, als persönliche Referenzmöglichkeit wiederfindet – gleichsam Niederschlag aus den Erfahrungen im Umgang mit der Welt (Merl 1987). Dieses Modell, in das alle Erfahrungen von Ge- oder Misslingen eingehen, ist daher durch alle Eigenarten, wie Talente, Behinderungen, Dispositionen, d.h. das Wesen einerseits, und die Umweltbedingungen andererseits, wie etwa in der Familie die Stellung in der Geschwisterreihe, familiäre Atmosphäre, etc. aber auch Traumen seines „Trägers“, geprägt und dadurch persönlich **beschränkt**. So begegnen Menschen nicht der,

⁹ So klagt ein an einem Magenkrebs schwer erkrankter Mann wenige Tage vor seinem Tod seine Frau und Kinder an, dass sie ihn nie dazu kommen ließen, seine Diapostive zu ordnen, weil sie ihn immer baten, etwas für sie zu tun, und er nicht nein sagen konnte.

sondern **ihrer** Welt, d.h. der Welt wie sie sie sehen, denken, planen und handeln „entsprechend“ und machen Voraussagen über den Effekt ihres Handelns.



Wie immer das PRMS ist, es erlaubt ökologisch schnelles – und daher oft unreflektiertes – strategisch-taktisches Denken und Handeln „so gut es geht“. Das geht so weit, dass auf Grund oft nur weniger Indizien umfassende Vorhersagen getroffen werden¹⁰, denen dann entsprechendes Handeln mit entsprechenden Strategien und Taktiken folgt, die diese Vorhersagen i.S. einer „self-fulfilling prophecy“ bestätigen können. Es ist aber mit seinen Beschränkungen gleichzeitig das ständige Verbindungsglied zwischen dem TGS und der Wahrnehmung der persönlichen Lage, hat also Verbindung zum „Öko-Fühler“, d.h. der Fähigkeit jedes Menschen, seine Lage gefühlsmäßig wahrzunehmen und sie je nach Bedarf auch zu verändern, insbesonde-

¹⁰ Die Attributionstheorie F. Heiders bezieht sich auf die Funktion des PRMS, durch die jeder Mensch zum „naiven Psychologen“ wird, um die Welt zu verstehen und zu erklären und beschreibt daher die typischen Wahrnehmungsfehler, die dabei geschehen. (Zimbardo, a.a.O. S. 700 ff).

Kriz (1997) spricht hier von einer Komplettierungsdynamik, d.h. einer Dynamik, welche u.U. auch wenige Fakten zu einem differenzierten aber ganz persönlichen Bild komplettiert.

re zu **optimieren** „so gut es geht“, wie das jedes Lebewesen in seinem Lebensfeld versucht, sofern diese Verbindung nicht blockiert ist¹¹.

Als Referenzmöglichkeit ist das PRMS so etwas wie ein inneres Zuhause („Ich-Haus“) Das zeigt sich im Alltag, wenn Menschen davon sprechen, wie „ich etwas machen würde“, „wenn ich der Bundeskanzler wäre“, „für mich ist das unannehmbar“, „in meinen Augen“, „ich würde (an deiner Stelle) so sagen“, etc. In diesen von den Betreffenden so selbstverständlich gemachten Aussagen kommen sowohl die Referenz, als auch der TGS deutlich zum Ausdruck. Dadurch ist das PRMS der Ausgangspunkt von Meinungen, mit denen Menschen in die Welt gehen und sie rechtfertigen, verteidigen, und oft für die „Richtigkeit“ ihrer Annahmen kämpfen, und darauf **Einstellungen** zur eigenen Person und der Welt begründen. Selbst ein Produkt der Psyche, weist seine Konstruktion auch auf eine Eigenart der Arbeitsweise der Psyche hin, nämlich aus den Erfahrungen immer wieder eine in sich möglichst stimmige Konstruktion zu schaffen, die alles möglichst „erklärt“ und begründet¹². Es hat dadurch nicht nur **Einstellungskompetenz**, sondern auch **Erklärungskapazität** für die Einstellungen, aus denen heraus Menschen leben und handeln¹³, die dann unreflektiertes Handeln unterstützt. Dabei wird offenbar aus der Summe der Erfahrungen eine Auswahl getroffen, d.h. dass bestimmte Erfahrungen, die nicht in den Rahmen passen, zumindest für das Alltagshandeln ausgeschlossen bleiben¹⁴ und nur die „passenden“ Erfahrungen als Erklärung zugelassen werden. Das fällt vor allem dann auf, wenn dieses Modell dem Betroffenen und durch ihn seiner Umwelt Hilf- und Erfolglosigkeit suggeriert und dabei etwaige gegenteilige Erfahrungen ausblendet.

Durch die Verbindung, welche die Psyche mit Hilfe des PRMS mit der Realität einer Person aufrechterhält, „erkennt“ und „ordnet sie sie nicht nur, sondern „scannt“ sie auch nach Zeichen, die als Informationen hinsichtlich ihrer ökologischen Zu- bzw. Abträglichkeit bewertet werden können(s. Schema 1). Das PRMS fungiert für die Psyche als Filter. So „erkennt“ die Psyche mit Hilfe des PRMS durch seine Verbindung zur Welt der Zeichen der verbalen und non-verbalen Sprache, die im jeweiligen Erlebnisfeld erworben und geübt und ihre Bedeutungen gewonnen hat, Anerkennung, Kritik, Liebe, etc. in Bezug zum TGS auf ganz persönliche Weise und reagiert darauf entsprechend.

Da es aus Informationen konstruiert ist, ist es auch in der Regel durch Informationen, d.h. neue Erfahrungen veränder- und erweiterbar., etwas was schon Piaget (1970) mit „Assimilation“ bzw. „Akkommodation“ als Möglichkeiten der Weltbewältigung mit Hilfe von Schemata beschrieben hat. Dies geschieht, indem die Psyche an Hand des PRMS nach Feststellung des Handlungsbedarfs prüft, ob dafür entsprechende Handlungs- bzw. Umgangsweisen schon vorhanden sind, oder erst neue kreiert werden müssen. Wenn Umgangsweisen bzw. Strategien vorhanden sind, reagiert die Psyche reflexartig „richtig“ in einer der handel-

¹¹ Etwas, was als Alexithymie i.e. als Blockierung der emotionalen Expressivität, d.h. Unfähigkeit, die eigenen Gefühle als Mitteilung über die eigene Lage in der Welt zu lesen, beschrieben und als bei psychosomatisch Erkrankten bestehend angenommen wird(Uexküll 1995).

¹² Diese Stimmigkeit wird in Frage gestellt, wenn jemand plötzlich etwas erlebt, das den Rahmen seines Selbstverständnisses sprengt, etwa wenn er plötzlich Stimmen hört, oder in einer ihm fremden Weise handelt, etwa unter Alkohol gewalttätig wird. In letzterem Fall ist die gewählte Erklärung, dass es nicht die Person ist, die das getan hat, sondern „der Alkohol“. Auch das, was als kognitive Dissonanz beschrieben wird, weist auf dieses Problem hin und auf die Notwendigkeit, Stimmigkeit zwischen Einstellung und Handeln wieder herzustellen.

¹³ Das PRMS äußert diese Erklärungskapazität deutlich auch als Wahn.

¹⁴ Dass etwas ausgeschlossen bleibt, äußert sich auch als das, was in der Psychoanalyse „Verdrängung“ genannt wird, d.h. dass bestimmte Erfahrungen und Gedanken nicht „zum Verkehr“ zugelassen sind, „weil nicht sein kann was nicht sein darf“.

den Person bekannten Weise. Wenn, weil eine Situation im Moment unbewältigbar erscheint, neue Strategien entwickelt werden müssen, reagiert sie mit Akkommodation, d.h. Adaptation der eigenen bestehenden oder Nutzung anderer Lernmöglichkeiten(Nachahmung, Versuch und Irrtum). Dazu braucht sie allerdings Zeit¹⁵. Wenn die Adaptation nicht gelingt, kann sie mit „sturem“, d.h., realitätsfremden¹⁶ Festhalten an unbrauchbaren Handlungsweisen reagieren oder aber mit Verwirrung und Angst bis hin zur Kreation von anderen Realitäten, die dann interpretiert werden können, wenn der Handlungsbedarf akut und die Adaptation schwierig ist, wie das bei an einer Psychose der Fall ist.

Wie weit die Erweiterbarkeit unseres PRMS geht, ist wohl wieder auch von Mensch zu Mensch verschieden¹⁷. Da wir Menschen grundsätzlich dazu neigen, unser PRMS eher zu bestätigen als zu korrigieren (Watzlawick 1977), mag es sein, dass manche Menschen an ihrem Modell besonders festhalten und andere es besonders leicht verändern. Im ersten Fall würde das zum Verharren in einer selbstgewählten Zwangslage führen können, wie dies bei Menschen mit Zwängen ausgeprägt zu finden ist, im anderen Fall zu Unsicherheit und hoher Suggestibilität in Bezug auf den Umgang mit der Welt oder auch Leichtfertigkeit im Umgang mit der Welt bis hin zu einem Bild, das den Mangel innerer Normen und Werte vermittelt, - früher als „Psychopathie“ beschrieben, je nachdem, in welchem Bereich sich diese Veränderbarkeit besonders ausdrückt. Der TGS hat dabei auf Stabilität und Veränderung Einfluss.(s.u.)¹⁸

Zusammenfassend: Das PRMS ist der der Psyche durch Leben lernen eines Individuums in verschiedenen Kontexten erworbene vorgeschaltete Filter und gleichzeitig Instrument für den Umgang eines Menschen mit sich selbst und der Welt, sowohl was die Herstellung der Verbindung als auch was das Handeln betrifft. In dieser Funktion ist es gleichzeitig rasch greifbares Nachschlagwerk, Fahrplan, Anweisung über Selbst- und Fremdverständnis und Vorgehen in der Welt. Mit all seinen Eigenarten dient es dem Bestreben nach Verwirklichung des TGS in den verschiedenen Lebensfeldern, und damit, wie ein Mensch sich mit seinem TGS in der Welt etabliert. Mit dieser Arbeitsweise schafft das PRMS die Realität, auf die sich jeder Mensch in seinem Denken und Handeln bezieht und damit auch das, was dem TGS zur Umsetzung dient.¹⁹ Mit dem TGS „im Nacken“ und seinem PRMS als Instrument, muss sich jeder Mensch in die Welt wagen und sich darin bewähren.

5. Wie macht sich der TGS bemerkbar?

Die Bereiche, die sich für mich in meiner Arbeit abgezeichnet haben, habe ich genannt(S. Abb. 1):

¹⁵ Zeichen für das Kreieren neuer Handlungsweisen bzw. Strategien sind in jedem Fall, dass mehr Zeit vergeht, bis gehandelt werden kann. Das zeigt sich immer dann, wenn bei Befragungen oder auch Prüfungen die Antwort nicht „wie aus der Pistole geschossen“ kommt.

¹⁶ wie wir es dann oft nennen.

¹⁷ G Bateson (1973) hat mehrere Stufen der Erweiterbarkeit durch Stufen des Lernens beschrieben

¹⁸ Dies zeigt sich deutlich dort, wo Versprechungen von Erfolg, Liebe, Schönheit, etc. zu leichtfertigem Einlassen auf ausbeuterische Beziehungen führt, wie dies nicht zuletzt bei Heiratsschwindlern der Fall ist. Es zeigt sich aber auch an diesen, da sie weniger von Werten als vielmehr von der eigenen Sehnsucht nach Verwirklichung ihres TGS getrieben sind und sich des Heiratsschwindels als Strategie dazu bedienen.

¹⁹ Hier setzt der narrative Ansatz der Psychotherapie an, der das Modell entsprechend erweitern und korrigieren kann

- Der Traum von der gelungenen persönlichen Erscheinung
- Der Traum von der gelungenen Geschlechtsidentität: ein richtiger Mann oder eine richtige Frau sein
- Der Traum von der gelungenen (freundschaftlichen) Partnerschaft²⁰
- Der Traum von der gelungenen sexuellen Beziehung
- Der Traum von der gelungenen Intimität: nicht nur in der Partnerschaft, sondern auch mit anderen Menschen, z.B. Eltern zu Kindern und umgekehrt.
- Der Traum von der gelungenen Elternschaft, d.h. der Wunsch als gute(r) Vater/Mutter zu gelten
- Der Traum von der gelungenen Großeltern - bzw. Enkelschaft
- Der Traum von der gelungenen Geschwisterschaft
- Der Traum von der gelungenen Freundschaft
- Der Traum vom gelungenen „Tätigsein“, d.h. im Beruf etwas zu gelten
- Der Traum von der gelungenen ökologischen Nische = einen Platz haben, physikalisch und/oder ideell (d.h. jemanden zu kennen, der an einen denkt)
- Der Traum von der gelungenen Tier- bzw. Pflanzenhalterschaft
- Der Traum von der gelungenen Lebenssinn
- Der Traum von der gelungenen kulturellen Identität
- Der Traum von der gelungenen spirituellen Verankerung
- Diese Aufzählung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, doch sind hier 2 weitere Bereiche zu nennen, die im Lebensalltag eines Menschen bzw. im Zusammenhang mit dem Wunsch nach Hilfe von besonderer Bedeutung sind:
- Der Traum v. gelungenen Dialog: Mit anderen so reden können, dass der eigene TGS wie der anderer gewahrt bleibt, d.h. das „nicht mehr miteinander reden können“ wird als schwere Beziehungsstörung erlebt und beklagt.
- Der Traum v. gelungenen Selbst gegenüber einem Helfer: Trotz der Hilfsbedürftigkeit in seiner Würde gewahrt bleiben.

Eine Darstellung der Bedeutung des TGS in den vorangestellten Teilbereichen soll in einem 2. Teil erfolgen.

²⁰ Gottman(2000) hat auf Grund seiner Untersuchung von ca 2000 Ehe-Paaren als wichtigste Grundlage für eine funktionierende Partnerschaft, die Freundschaft genannt, die die Partner verbindet.

Als nicht zu übersehendes Bestreben jedes Menschen in allen Lebensbereichen so wie er ist und in dem was er tut, akzeptiert, geschätzt, erfolgreich zu sein und „etwas zu gelten“²¹, zeigt sich der TGS am deutlichsten in den wichtigsten Lebensbereichen, wie Familie(insbes. Partnerschaft als spezieller Intimbereich), und dann weiter im Bereich der eigenen Kernfamilie, d.h. Elternschaft bzw. Großelternschaft. Dann kommen je nach Aktionsradius andere Felder hinzu: Beruf, Freunde, aber auch gesellschaftliche Faktoren, etwa der eigenen Herkunftskultur, und dann schließlich der Sinnbereich und der Bereich der spirituellen Einbindung (s. Abb 2). Dabei entsteht der Eindruck, dass der TGS das PRMS aktiviert, um nach den Möglichkeiten zu greifen, die sich ihm bieten, um sich als erfolgreich zu erleben. Er aktiviert damit aber gleichzeitig auch die Art, wie sich ein bestimmter Mensch in dieser Welt etabliert. Dies führt zur Regelung von Beziehungen, i. S. des Bestreben, sie zu möglichst zu stabilisieren bzw. sie zu verändern, wenn sie „nicht mehr passen“ beides mit allen, oft drastischen, Mitteln. Für alle Bereiche gilt aber, dass es idealerweise um die Bestätigung des TGS **sowohl in den eigenen Augen als auch in den Augen der anderen**, mit verschiedener Gewichtung je nach Lebensbereich, geht, um ihn als gelingend bzw. gelungen zu erleben. Oft zeigt sich, dass der Bereich, in dem jemand mit seinem Bestreben erfolgreich ist, besonders anziehend ist und andere Bereiche dadurch vernachlässigt werden, etwa wenn die Partnerschaft bzw. Familie zugunsten des Berufs zurückgestellt wird. Ist jemand in einem oder mehreren Bereichen erfolglos, und das möglicherweise chronisch, dann kann sich das an Depression, auch körperlichen Beschwerden, aber auch aggressivem, provokantem und oft auch destruktivem Auftreten(s.u.) zeigen.

An den Bereichen lassen sich solche unterscheiden, in denen die eigene Person für die Realisierung mehr Gewicht hat als die durch andere. Dazu gehört z.B. der Bereich des eigenen Aussehens²², der Bereich der eigenen sexuellen Identität, oder weniger alltäglich, der Bereich des Lebenssinnes²³, und der spirituellen Verankerung. In diesen Bereichen bestimmen Menschen selbst stärker als andere, wie sie mit sich umgehen und sich dabei fühlen wollen. Der Bereich des Tätigseins, hingegen, ist stark von der Bestätigung durch andere, zunächst die Familie und später, als Beruf, etwa durch Vorgesetzte abhängig ist, auch wenn er in späteren Jahren durch die eigene Person erfolgen kann, etwa wenn jemand eine Fertigkeit so beherrscht, dass er/sie sich darin souverän fühlt²⁴. Dann aber will er/sie wohl anerkannt werden.

Ganz auf die Bestätigung von außen zu verzichten wird schwer fallen, sie wird jedenfalls immer willkommen sein. Wenn jemand seinen TGS selbst nicht bestätigen kann, ist er extrem von der Anerkennung von außen abhängig. Dementsprechend ist sein TGS für die, die ihm diese Anerkennung geben, oft auch Mittel zum Zweck, etwa, wenn jemand politischer Günstling einer Führerfigur ist. Solche davon abhängige Menschen, sind bereit, auch Taten zu begehen, die nur ihrem „Ziehvater“ gut erscheinen, auch wenn sie sonst im Widerspruch zu den allgemeinen Werten stehen, wie die Geschichte, insbesondere des vergangenen Jahrhunderts, drastisch vor Augen geführt hat (s. hierzu A. Gruen 1993).

²¹ Kindern, aber auch Erwachsenen wird oft zum Vorwurf gemacht, daß sie sich „in den Mittelpunkt stellen wollen“.

²² z.B. wenn man in der Früh das Haus verlässt und sich zumindest in den Spiegel sieht, ob man so passend gekleidet ist.

²³ Hierher gehören die heroischen Selbstversuche von Ärzten früherer Generationen, die geradezu besessen waren, ihre Theorie zu beweisen.

²⁴ Dazu gehört die Erfahrung älterer Arbeitnehmer. Dementsprechend groß ist der Schock für den TGS einer „Freisetzung“ eines solchen „bewährten“ Mitarbeiters!

Denn: Immer und immer wieder geht es um Bestätigung, d.h. um die Anerkennung im jeweiligen Bereich, dass man „jemand ist und etwas kann“.

Diese Anerkennung muss allerdings in jedem Bereich unzweifelhaft sein. – auch von der eigenen Person. Denn man kann auch sich selbst in dem, wer man ist und was man kann, in Zweifel ziehen. Die Eindeutigkeit ist wichtig.

Wegen der Wirkung der Anerkennung ist sie zur Förderung bestimmter Leistung oft und dann auch bewusst manipulativ angewandt worden. Wird aber durchschaut, dass sie mehr der Absicht des anderen zur Förderung seines Interesses als der Anerkennung eines Menschen um dessentwillen dient, wird künftiger Anerkennung mit Misstrauen begegnet²⁵. So ist der TGS im allgemeinen immer auf der Suche nach **unzweideutiger** Anerkennung im jeweiligen Lebensraum. Der Mangel daran und der Hunger danach, etwas zu sein und etwas zu können, kann aber kritiklos machen.

Freilich gibt diese Beschreibung nur die Grundmotivation wieder und die Auswirkung auf den Betroffenen, nicht die Inhalte, Wertvorstellungen und Ziele etc., die dabei involviert sind, wie sie im PRMS enthalten sind.

Das Gelingen des TGS ist kann immer nur für kurze Zeit erlebt werden. Je öfter es aber erlebt wird, und je mehr im Konsens mit anderen, umso mehr baut sich Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstwert auf. Es entsteht ein „Reservoir an Selbstvertrauen“, das Krisen leichter überstehen und das Gefühl der Kompetenz und sogar Macht erleben lässt. Bei Abhängigkeit dieses Erlebens von Personen, deren Wertvorstellungen auch destruktives Handeln gutheißen, kann das Machtgefühl aber zu extrem destruktivem Handeln führen.²⁶

6. Ein Selbst-System

Im Überblick ergibt sich aus den verschiedenen Feldern ein System einander wechselseitig beeinflussender Bereiche. Dabei können Bereiche einander ergänzen, etwa wenn sich bestimmte Bereiche unterstützen, wie etwa der Traum von der gelungenen Partnerschaft und der Traum von der gelungenen Elternschaft, oder sich auch gegenseitig konkurrenzieren, wie der Traum von der gelungenen Partnerschaft, wenn er misslingt, und der Traum vom gelungenen Tätigsein. Dazu kommt, dass die verschiedenen Bereiche verschiedenes „Gewicht“ haben. Daraus ergibt sich die Möglichkeit, die einzelnen Felder nicht nur nach ihrer Bedeutung zu beurteilen sondern auch in ihrem Beitrag zu ihrem „Gesamtgewicht“ je nach Situation im System.

So kann z.B. der Misserfolg im Bereich des Traums von der gelungenen Partnerschaft durch den Traum vom gelungenen Tätigsein ausgeglichen werden, oder der Traum vom gelungenen Tätigsein, etwa durch

²⁵ Daher die Enttäuschung irreführter Idealisten, die sich missbrauchen ließen, im Namen ihrer Ideale Taten zu begehen, denen sie sonst nicht zugestimmt hätten. Eine Lösung dieses Problems wird in der Leugnung und dem weiteren Festhalten an den Idealen gesucht.

²⁶ Das dürfte bei der Rekrutierung von Kindern als Soldaten eine wichtige Rolle spielen, wie die Bilder vom Ende des letzten Weltkriegs zeigen. Dies geschieht auch im Bereich der Mafia, wo Kinder zum Töten angeregt werden, weil dies „die Familie“ gutheißen. Erst das Aussteigen, wenn es gelingt, verursacht diesen Jugendlichen schwere Gewissensbisse für das, was sie getan haben (<http://www2.tagesspiegel.de/archiv/2000/11/18/ak-we-16932.html>).

Verlust der Fähigkeit, eine bestimmte für die Person wichtige Tätigkeit auszuüben, sei es durch Invalidität oder durch Verlust des Arbeitsplatzes, durch einen anderen Traum kompensiert werden. Der „Traum von der gelungenen ökologischen Nische“ als die Sicherheit, einen (physikalischen oder ideellen) Platz zu haben, wo man hingehört oder gerne gesehen ist, kann durch den „Traum von der gelungenen Freundschaft“ unterstützt werden. Mangelndes Gewicht in vielen Feldern kann letzten Endes durch den Traum von der gelungenen spirituellen Verankerung aufgewogen werden. Dies zeigt sich etwa in der suicidpräventiven Wirkung einer starken religiösen Beziehung, wenn diese zu einem „liebenden Gott“ verbunden mit einem Auftrag im Leben besteht.

Wesentlich ist, dass ein Mangel an Selbstwert ohne die Möglichkeit der Kompensation durch andere Felder sich vermehrt deprimierend auswirkt, mit allen Folgen, die sich daraus ergeben. Hier kann therapeutisches Wissen darüber und Eingreifen oft lebensrettend sein.

Bsp. Ein älteres Ehepaar, das beide erwachsenen Söhne auf tragische Weise verloren hatte, ohne dass diese Partnerinnen oder gar Nachkommen hinterlassen hatten, war hoffnungslos und verzweifelt, was ihr Weiterleben betraf. Die Trauerarbeit, die hier stattfinden musste, wurde vom Therapeuten dadurch ermöglicht, dass er die beiden Verstorbenen in das Gespräch mit Hilfe der Eltern mit einbezog. Dabei ergaben sich zwei wichtige Dinge. Die Mutter berichtete, dass „ihr Lieblingssohn“ sie bei ihren Einkäufen begleite und auch zu ihr spreche. Der Vater bemerkte in seiner künstlerischen Tätigkeit, dass „sein“ Lieblingssohn, der ebenso wie er künstlerisch begabt war, ihn jetzt etwas lehre, was er vorher nicht gekonnt habe. Das war für ihn überraschend und gab ihm, der viel verzweifelter gewesen war, als seine Frau wieder Sinn für sein Weiterleben. Beide hatten so das Gefühl, dass ihr „Traum von der gelungenen Elternschaft“, d.h. für ihre verstorbenen Söhne gute Eltern gewesen zu sein und jetzt den Lohn dafür zu empfangen, doch noch bestätigt wurde.

7. Zeichen des Misslingens des TGS

Die Folgen des Misslingens sind überall beobachtbar. Sie sind die Folgen des Mangels an zuträglicher Information bzw. der vorwiegenden oder ausschließlichen Zufuhr abträglicher Information. Dies kann an den Verhältnissen liegen, in denen eine Person lebt, daran, wie sie mit sich selbst umgeht, wobei vergangene Erfahrungen eine große Rolle spielen oder auch an einer Schwierigkeit des PRMS, zuträgliche Information als solche zu verstehen oder als ehrlich gemeint anzunehmen²⁷, was oft ebenfalls mit vergangenen Erfahrungen, die sich ja im PRMS niederschlagen, verbunden sein kann, oder auch an einer Kombination dieser Faktoren.

Die wichtigsten Auswirkungen sind: Extremes, von der gängigen Norm abweichendes Verhalten, Selbst- und Fremdadwertung, Identifikation mit dem Aggressor, Gewalt, Krankheitsanfälligkeit, Verwirrung bis zur Psychose, und Mord und/oder Selbstmord, beides als schlimmste Folgen.

²⁷ Dies zeigt sich oft an in ihrer Vorgeschichte sexuell missbrauchten Menschen, die Annäherung als verdächtig für eine neuen Missbrauch ansehen und zurückschrecken.

- *Extremes, von einer gängigen Norm abweichendes Verhalten:* Extremes von gängigen Normen eines Feldes abweichendes Verhalten zeigen sehr oft ein Misslingen des TGS an. Dabei hängt es immer von den Normen eines bestimmten Feldes ab, in denen ein Mensch lebt. Solches Verhalten wird oft negativ, als „sich in den Mittelpunkt stellen“, „Aufmerksamkeit erregen wollen“ oder auch einfach als „Verhaltensstörung“ qualifiziert. Es führt auch oft zu „Erfolg“ dann, wenn dieses Verhalten als wertvoll oder wichtig für andere Menschen oder Menschengruppen akzeptiert wird.
- *Selbstabwertung:* Sie ist der ständige Wermutstropfen im Becher des Erfolgs, ein „aber“, das sich immer wieder aufdrängt, oder vor jeder neuen Situation Angst macht. Sie zeigt sich darin, dass Menschen sich selbst als dumm, Versager, etc. abwerten, d.h. sich selbst Vorwürfe machen und sich auch selbst bestrafen können. Dabei können Schuldgefühle, seien sie aus bestimmten Erlebnissen²⁸, seien sie von außen vermittelt, wie beim emotionalen Missbrauch, auslösend sein. Dabei kann die Selbstbestrafung sehr weitreichend sein, von Selbstverletzung bis zum Selbstmord. Bei letzterem kann die Selbstabwertung so weit gehen, dass jemand sich selbst als „sogar zu dumm oder zu feige, um sich umzubringen“, ansieht. Dabei steht der Betroffene quasi vor sich selbst als Schuldiger da und beurteilt sich selbst als „von oben herab“, so als stünde er vor einer normgebenden Beurteilungsinstanz. Es besteht hier also ein destruktiver innerer Dialog, strukturiert durch ein entsprechendes PRMS.²⁹
- *Fremdabwertung:* Sie macht erforderlich, dass der TGS immer wieder auf Kosten anderer gelingen muss, d.h. es muss solche anderen geben, die sich dafür eignen, oder sie müssen „gemacht“ werden. Sie ist eine auch gesellschaftlich höchst verbreitete Form³⁰, mit der das Misslingen des eigenen TGS angezeigt wird, indem dem/den andere(n) die Verantwortung oder Schuld dafür zugeschoben wird und man sich das Recht nimmt, dies in verbaler bis hin zu tätlicher³¹ Form zu vermitteln. Dies geschieht in allen Feldern, in denen der TGS nach Erfolg strebt. Eine Form davon, die im Berufsfeld besonders in letzter Zeit Aufmerksamkeit auf sich gezogen hat, ist das Mobbing als Zeichen weiterreichender Dysfunktion in diesem Bereich. Fremdabwertung schafft auch Feindbilder, deren Gefährlichkeit hinlänglich bekannt ist. In Familien ist die Fremdabwertung besonders schmerzlich, da sie in der Unmittelbarkeit des Miteinanders wirkt. Daher ist sie überall dort und in vielfältiger Form zu finden, wo „emotionaler Missbrauch“ stattfindet³². Sie ist in ihrer Auswirkung als Sündenbockfunktion eines Mitglieds auch bekannt und beschrieben worden (E.F.Vogel u. N.Bell 1970). Auch der Traum der gelungenen Partnerschaft kann durch Abwertung der Kinder als „Schuldige“ am Misslingen „gerettet“ werden („ihr seid schuld, dass wir

²⁸ Ein Mann, der bei einem Verkehrsunfall, an dem er schuld war, seinen Freund verlor, empfand die ihm gerichtlich erteilte Strafe als zu gering und meinte im Rahmen einer Psychose, er verdiene die Todesstrafe.

²⁹ Da Misserfolge im Verlauf des Lebens immer vorkommen, ist es notwendig, diese als Lernsituation bzw. -möglichkeit, anstatt als Katastrophe und Bestätigung der eigenen Dummheit und Versagens anzusehen, bzw. sehen zu lernen. Hier sind aber entsprechende familiäre Lernerfahrungen notwendig.

³⁰ Das führt dann auf gesellschaftlicher Ebene immer wieder zu Witzen auf Kosten anderer Gruppen, wie etwa in Österreich der Mühlviertler oder der Burgenländer.

³¹ Es erinnert daran, dass Kinder, die sich etwa an einem Möbelstück verletzen, diesem die Schuld dafür geben („du dummer Tisch!“).

³² Über die Auswirkungen am Arbeitsplatz s. Keashly, L. (1998).

streiten“, „... dass wir geheiratet haben“, etc.)³³. Eine schwerwiegende Folge der Fremdadwertung ist das Auslösen von Selbstabwertung bei denen, die abgewertet werden, als Zeichen der hohen Bedeutung sozialer Beziehungen für das Gefühl, dass der TGS gelingt.

- *Gewalt*: sie ist das üblichste und am meisten verbreitete Mittel, den TGS auf Kosten anderer zu retten. „Wenn ich nicht bekomme, was ich will, hole ich es mir auf deine Kosten.“ Diese Folge ist eine Weiterführung der Fremdadwertung, die ja die „Selbstberechtigung“ vermittelt, gewalttätig sein zu dürfen³⁴. Die Gewalttätigkeit reicht von der verbalen Gewalt in all ihren Formen, wie Beschimpfung bis hin zu Bedrohung oder subtilen „double-binds“ und im schlimmsten Fall zur brachialen und schließlich zur Waffengewalt, die dann in größerem Stil zu bewaffneter Auseinandersetzung in der Gesellschaft oder zwischen Völkern führt. Sowohl die Fremdadwertung als auch die Gewalt werden in den Medien auch propagiert, weil sie „aufregender Stoff“ zur Identifikation sind³⁵.

Die Gewalttätigkeit wird im Sport, besonders bei Fußballspielen in Form von Hasstiraden auf den Gegner propagiert³⁶.

Wer der Gewalt ausgeliefert ist, ohne andere Möglichkeiten in anderen Feldern zu haben, zeigt zwei Formen von Folgen:

- *die Identifikation mit dem Aggressor*: Die Aussichtslosigkeit führt zu einer derartigen Veränderung des PRMS, dass die Einstellung des Aggressors übernommen wird und die eigene Person mit dessen Augen gesehen wird (s.o. Selbstabwertung). Dabei tritt der eigene TGS³⁷ in den Hintergrund, ja er scheint ganz verloren zu gehen³⁸. Viele entschuldigen daher auch die Gewalt, die ihnen angetan wurde als berechtigt, zumindest habe sie ihnen nicht geschadet, etc. Die Folgen solcher Einstellung können dazu führen, dass das, was vom eigenen TGS noch angestrebt wird, sich mit den Möglichkeiten des Aggressors äußert und zu Gewalt gegen Untergebene oder Unterlegene führt. Beispiele sind Gefangene, die ihre Mitgefangenen drangsalieren, sobald sie vom Aggressor eine Funktion zugewiesen bekommen haben, die sich dazu eignet, wie dies etwa in den KZs der verschiedenen Machthaber vorkam.

³³ Die Abwertung der Kinder in Partnerschaften, in denen ein Partner Kinder misshandelt oder sexuell missbraucht, führt zu Schuldgefühlen der Kinder und ihrem Verstummen, weil sie sich als die bezeichnet sehen, die die Familie in Gefahr bringen, sodass ihr Traum von der gelungenen Kindschaft, d.h. in den Augen ihrer Eltern gute Kinder zu sein, bedroht ist.

³⁴ Eine wohlbekannt Form ist die „Vergewaltigung in der Ehe“

³⁵ So propagierte vor nicht allzu langer Zeit eine bekannte Zeitschrift die Berechtigung einer „Rache“ und gab dafür Anleitungen.

³⁶ Über solche Spiele wird auch in Kriegsdiktion berichtet. Dabei sind die Sieger die „Starken“, die es die anderen dann fühlen lassen. Aber auch die Verlierer haben die Strategie nach dem Spiel durch Gewalttätigkeiten sich „stark zu machen“ und so ihren zu TGS retten. Man hat den Eindruck, dass die vom Sport her geforderte und dann auch mehr oder weniger geübte Fairness eher ein Nebenprodukt ist.

³⁷ Es mag hier merkwürdig erscheinen, dass von einem eigenen TGS die Rede ist. Die klinische Untersuchung zeigt aber, dass hinter scheinbarer Unterwerfung unter die Vorstellungen des Aggressors, ein anderer „humanerer“ TGS zu finden ist, dessen in den Hintergrund schieben dann oft durch Notwendigkeiten der Realität begründet wird.

³⁸ Das „Milgram Experiment“ gibt dazu wichtige Hinweise. s. dazu auch A. Gruen (1993)

- *Krankheitsanfälligkeit*: Sie ist Ausdruck der Hilflosigkeit und Verzweiflung und der Folgen daraus auf Körper und Geist. Sie ergibt sich aus dem chronischen Stress, den es bedeutet, der Gewalt ständig irgendwie entkommen zu müssen, sie aber immer erwarten zu können³⁹.
- *Verwirrung und Psychose*: Die Verwirklichung des TGS ist untrennbar mit der Funktionsfähigkeit der Werkzeuge, d.h. des PRMS und der Fähigkeit, dieses auf die Realität anzuwenden und daraus zu lernen, verbunden. Diese Funktionsfähigkeit kann einerseits durch innere, andererseits durch äußere Umstände beeinträchtigt sein. Die innere Beeinträchtigung kann organisch bedingt sein, etwa, wenn eine verringerte Kapazität der Realitätswahrnehmung und Verarbeitung vorliegt, wie sie bei dementen alten Menschen vorkommt, wobei die Kontinuität der Verbindung zwischen PRMS und Umstände und die Kontrolle darüber verloren wird, so dass durch Erinnerungen interpoliert werden muss. Daher das Verkennen von Personen oder Umfeld, wie dies etwa bei alten Menschen nachts bei unvermuteten Krankenhausaufenthalten oder organisch bedingter Dekompensation vorkommt und zu beachten ist, dass diese Äußerungen das Bestreben ausdrücken, den TGS dem Untersucher bzw. der Kontaktperson gegenüber wenigstens auf diesem Wege zu realisieren.⁴⁰

Verwirrung kann aber auch von außen ausgelöst werden, wenn klare und eindeutige und vor allem zu-trägliche Informationen nicht mehr zugänglich sind. In diesen Bereich fällt auch das Auftreten von Psychosen, wobei durch einen Mangel an Strategien im PRMS einerseits und verwirrende oft sehr zwiespältige und sehr unklare Beziehungskonstellationen bzw. -regeln andererseits, der TGS nicht mehr adäquat realisiert werden kann. Die akute Psychose und der chronifizierte Wahn stellen dann den Versuch einer Konstruktion einer „erklärbaren“ Realität dar. Dabei kann bei der akuten Psychose die Genese dieser neuen Realität über die vorher bestehende Angst, Wahnstimmung bis hin zum Entwickeln von Vorstellungen über das Zustandekommen dieser neuen Realität verfolgt werden. Die vollständigste neue Realität ist dann der Wahn mit seinen entsprechenden Erklärungen⁴¹.

- *Mord* ist die höchste Form der Gewalt, um den TGS zu retten, weil keine andere Möglichkeit gesehen wird. Dem kommen entsprechende familiäre oder gesellschaftlich geförderte Strategien bzw. ein Mangel an Strategiealternativen im PRMS entgegen. Dies findet sich sehr oft in Zeitungsberichten, wenn über Fälle von Rache aus gekränkter Ehre oder nach Scheidung oder Trennung berichtet wird. Wenn es auch

³⁹ V. Frankl berichtet über diese Folgen für KZ-Insassen, die aller Hinweise für das Gelingen ihres TGS beraubt, gegen die grassierenden Krankheiten keine Resistenz mehr hatten und dementsprechend schnell starben.

⁴⁰ Dies findet sich auch beim sog. Korsakow Syndrom bei chronischem Alkoholismus. Hier wird durch Konfabulieren der TGS angesichts der Fragen, die gestellt werden zu retten versucht, ohne dass die Informationen, die vom Betreffenden dazu herangezogen werden, als nicht zutreffend erkannt werden.

⁴¹ Dabei lässt sich in der Psychose, je nach Art, der TGS immer wieder auffinden. Bei den affektiven Psychosen in der Manie als TGS, der alle Fesseln abgeworfen hat, bei der depressiven Psychose die Selbstabwertung im höchsten Maß bis hin zum selbstverordneten Todesurteil, bei den schizophrenen Psychosen in den verschiedensten Formen, z. B. als Retter, oder als Opfer, etc. Beim vollausgeprägten Wahn, etwa Verfolgungs- oder Liebeswahn besteht dann eine „harte“ neue Realität, die nicht mehr in Zweifel gezogen werden kann. Wichtig ist in allen Fällen, den TGS zu erkennen und im Rahmen einer Therapie dem PRMS soweit wie möglich entsprechende Hilfen zukommen zu lassen.

als Ritual in Kulturen gepflegt wird, wie etwa in Form der Vendetta, so kann es im nicht kulturbedingten Bereich als kaltblütig geplante Aktion oder als Affekthandlung nach Kränkung vorkommen⁴².

- *Selbstmord*: Er ist oft Ausdruck der Hoffungslosigkeit, den TGS in der Situation, in der ein Betroffener lebt, zu retten, sodass dieser den Versuch macht, ihn ins Jenseits zu transponieren.

Dort werde er/sie Ruhe, Verständnis von Gott, die Familie, etc. finden, d.h. alles, was es im Diesseits nicht mehr gibt. Die erfolgreiche psychische Profilierung erfolgt „drüben“. Gerade diese „Aussicht“ führt auch zur sog. „präsuizidalen Einengung“ nach Ringel, d.h. der Suizid erscheint immer mehr als die einzige und beste (Er-)Lösung.

Dies zu wissen, ist deshalb wichtig, weil es ermöglicht, Menschen, die an Selbstmord denken oder auch nach Selbstmordversuchen gerettet wurden, auf das anzusprechen, was sie im Jenseits suchen, um ihre Lage und ihren Bedarf zu verstehen.⁴³ Der erweiterte Selbstmord, wie er in der schweren Depression vorkommt, ist eine Kombination beider Möglichkeiten mit der Rechtfertigung, etwa den Traum von der gelungenen Elternschaft nur auf diese Art retten zu können. Schließlich kann der Suizid nach Mord auch als Selbstbestrafung für die Tat gesehen werden, eine Art „Ehrenrettung“ durch Selbstbestrafung nach einer solchen Tat.

8. Probleme in der Entwicklung des TGS

Die Entwicklung des TGS über die Zeit wirft ständig das Problem von Veränderung innerhalb von Verhältnissen auf, die stabil erscheinen oder so bleiben sollen. Da der TGS einem inneren Auftrag zur Profilierung entspricht, ist der nächste Schritt in dieser Richtung von außen und oft auch von den Betroffenen selbst nicht vorhersehbar. Glaubt daher ein Mensch A, der mit einem Menschen B in einer stabilen Beziehung steht, diesen zu kennen, so kann dessen nächster Schritt in Richtung *seines* TGS A überraschen, verwirren oder vor den Kopf stoßen. A wird daher Bs Verhalten zumindest in Frage stellen, oder sogar verurteilen oder für krankhaft ansehen können, – etwas, was als „mad-bad“ Etikettierung aus der Familientherapie schon lange bekannt ist, – und wird zunächst versuchen, das neue Verhalten von A zu erklären oder aber, wenn es störend auf die Beziehung wirkt, so wie A sie kennt, es wieder aus der Welt zu schaffen.

Dazu kommt als weiterer Faktor, dass A auch Bs PRMS nicht kennt, mit dessen Hilfe das neue Verhalten zum Ausdruck kommt und auch dadurch irritiert ist. A steht dann vor der Entscheidung, wie er mit dem neuen Verhalten umgehen soll. Dies ist nicht schwierig, wenn es angenehm und willkommen ist, schwierig,

⁴² Vor kurzem wurde ein Mann verurteilt, der die Scheidung „nicht verkräften konnte“ und seine geschiedene Frau und seine vier Kinder, die er „abgöttisch liebte“, ermordete. Bei seiner Rechtfertigung sprach er davon, dass er nicht zurechnungsfähig gewesen sei, im Gegensatz zum psychiatrischen Gutachten, das ihm Zurechnungsfähigkeit attestierte. Hier kommt das Dilemma der Justiz angesichts solcher Situationen zum Ausdruck

⁴³ Dass der Selbstmord neuerdings als offizielle Möglichkeit der Selbstbestimmung von Schwerkranken propagiert wird, ist Ausdruck der Hilflosigkeit der Helfer angesichts schwerer Krankheit, mit der diese einem offenbaren Mangel an Bewältigungsstrategien sowohl der Betroffenen als auch der Gesellschaft entgegenkommen wollen. Dies kann dann auch zum, Gedanken der Euthanasie führen, der letzten „Wohltat“, die man „lebensunwertem Leben“ erweisen will, oder von dem man sich auf diese Art auch befreien will, wie die Ergebnisse dieses Jahrhunderts zeigen.

wenn es die Beziehung in für A unangenehmer Weise verändert. Gerade der Alltag spiegelt diese Problematik in vielfacher Weise wieder, da durch die Redundanz des Verhaltens in Beziehungen über einige Zeit stabile Verhältnisse geschaffen werden, die aber durch den TGS immer wieder durchbrochen werden können und durch die Unabänderlichkeit der fortschreitenden Entwicklung wohl auch müssen.

Dies kommt beim Kennenlernen zweier Menschen am Beginn einer Paarbeziehung in besonders schwerwiegender Weise zum Tragen, weil hier die Verliebtheit eine Gleichartigkeit oder zumindest Kompatibilität vortäuscht, aber die Verschiedenartigkeit, die sich allmählich zeigt, über das Maß, das man sich vornimmt, verkraften zu können, hinausgeht. Das ruft Konflikte und Enttäuschungen hervor, die schließlich zum Zerbrechen der Beziehung führen können. Dabei ist mit dem geänderten Verhalten einer Person A die andere, B, auch zu geändertem Verhalten gemäß **ihrem** TGS herausgefordert, was für die Beziehung zuträglich und belebend sein, oder aber sie sprengen kann.

Die Schwierigkeit kann sich dann steigern, wenn in unserem Beispiel die Person A an der Person B ein Verhalten beobachtet, dass diese in Realisierung ihres TGS in einem anderen, aber für A und B relevanten oder zumindest für A beobachtbaren Bereich zeigt. Wenn etwa A und B Partner sind und B in bezug zu neu hinzukommenden Kindern ein Verhalten zeigt, das seiner Vorstellung vom Traum von der gelungenen Elternschaft entspricht - und das geschieht nach seinem PRMS und seinen Erfahrungen - und A damit nicht einverstanden ist, dann kommt es zu einem Zwiespalt in der Partnerschaft, der auch diesen Traum für beide gefährdet. Es kann zu Konflikten zwischen A und B kommen, die dann z.B. auf Kosten der Partnerschaft so gelöst werden, dass B sich mit den Kindern gegen A verbündet und A deshalb eifersüchtig auf B wird, ihm vorwirft, dass er ihm die Kinder entzieht oder sogar die Kinder der Parteilichkeit beschuldigt und auf sie losgeht, - Szenarien, wie wir sie in der Familientherapie immer wieder vorgestellt bekommen. Eine Schwierigkeit, welche auf die anstehende Veränderung erschwerend wirkt ist die, dass Veränderung ohne vorhersehbare Ergebnisse immer beängstigend wirkt und schon aus diesem Grund möglichst vermieden wird. Schließlich besteht das Bestreben von Menschen, ihre Beziehung möglichst stabil zu halten, bzw. sie in dem ihnen gut erscheinenden Maße zu verändern, und dies umso mehr, je größer die Unsicherheit der Beteiligten in bezug auf das Gelingen ihres TGS ist.

Es bedarf eines höheren Grades an Selbstsicherheit, sich auf Veränderung einzulassen, ohne zu wissen, was dabei herauskommt.

Die Konsequenzen aus einer solchen Situation sind, dass der Traum vom gelungenen Dialog zunehmend misslingt, mit allen Konsequenzen, die sich daraus wieder ergeben. Erst eine Therapie stellt dann wieder das Bemühen dar, den Dialog aller Beteiligten in respektvoller Weise wieder in Gang zu bringen.

Eine weitere Schwierigkeit, die immer wieder auftritt und zu neuen Problemen, allerdings auch mit Herausforderungen zur Lösung (s. Willke 1987) führt, ist, dass jedes Gelingen des TGS eines Menschen den TGS der anderen um ihn herum anspricht. Dies kann als Ansporn für andere wirken, so dass z.B. sich um den Erfolgreichen die scharen, die denselben Erfolg wollen, es kann aber auch Neid und entsprechende Gegenaktionen mit nachfolgenden Konflikten hervorrufen⁴⁴.

⁴⁴ Das führt dann zu der Bewegung rund um das Auftreten eines erfolgreichen Menschen, die sich aus einem Gemisch von Anhängern, Kritikern und Gegnern ergibt und den Medien immer wieder viel Stoff zur Berichterstattung liefert.

Eine weitere Schwierigkeit ist, dass Menschen, die sich in ihrem TGS wenig oder nicht selbst bestätigen können, sehr stark auf die Bestätigung von anderen angewiesen sind und daher leicht verunsichert sind, wenn diese nicht kommt. Dies kann leicht zu Fehleinschätzung der eigenen Person („ich bin für jemanden nicht gut genug“) und der Haltung der anderen („sie mögen mich nicht“) führen und bewirkt besonders in engen (familiären und freundschaftlichen) Beziehungen Schwierigkeiten und im TGS System zu „ökologischen Ausgleichsregulationen“, die wieder eigene Probleme aufwerfen, insbesondere in Form von sogen. Außenbeziehungen, d.h. Beziehungen außerhalb eines vereinbarten Rahmens, die dem TGS gut tun, aber gleichzeitig Verbindlichkeiten entstehen lassen, weil der TGS der neu hinzugekommenen Person ins Spiel kommt.⁴⁵

9. Die Wirkung des gelungenen TGS

Der TGS steht immer in bezug zum inneren und äußeren Beziehungsgefüge („Systemen“) einer Person und den hier bestehenden Werten und Normen. Dies zeigt sich etwa in der im Verhältnis Eltern-Kind so gerne und selbstverständlich von den Eltern verwendeten Qualifizierung eines Kindes als „brav“ oder auch „schlimm“, die weniger über das Kind als über die Einstellung der Eltern aussagt, aber nie dahingehend hinterfragt wird, was für diese Eltern denn „brav“ bzw. „schlimm“ bedeutet, und wie es diesem so qualifizierten Kind wirklich geht bzw. wie es sich auf seine Beziehungen zu sich selbst auswirkt. Daher spielen vergangene Erfahrungen ebenso eine Rolle wie gegenwärtige. Von größter Bedeutung ist aber zweifellos, wie früh im Leben eines Menschen in seinem Lebensfeld positive Bestätigung einsetzt. Je früher, desto stärker wird diese Anerkennung verinnerlicht und bildet ein Reservoir von Selbstwert, das über Beziehungskrisen hinweghelfen kann. Diese Umwandlung von Fremdanerkennung in Selbstwert geht aber offensichtlich, wie die Erfahrung zeigt, nicht verloren, auch wenn sie durch negative Erfahrungen erschwert sein kann. Wenn jemand erlebt, dass er in dem, wie er ist und was er kann und seine Autonomie anerkannt wird, dann zeigt sich die Wirkung des gelungenen TGS seelisch, körperlich und geistig. Allerdings besteht ein Unterschied darin, wie er gelingt, d.h. ob auf dem Weg des gelungenen Dialogs in den verschiedenen Bereichen oder z.B. auf Grund von Fremdadwertung oder Gewaltanwendung und diesen ähnlichen Strategien⁴⁶. Der Unterschied liegt darin, dass das Gelingen auf Grund des **Traums vom gelungenen Dialog** eine Dynamik bringt, welche die Wertschätzung im Umgang mit der eigenen Person und anderen Menschen fördert und diesbezüglich eher stabile Verhältnisse für das Gelingen des TGS schafft. Es ist dies idealerweise das Bild einer immer wieder gelingenden Demokratie im Umgang mit anderen und der eigenen Person. Menschen, denen der TGS auf diese Weise gelingt, haben eine bessere Grundlage für ihre Gesundheit, sind im Lebensvollzug fähig, mit Problemen fertig zu werden, ohne allzu schnell zu verzagen, und in der Lage, sich Hilfe zu holen, ohne sich dafür zu schämen. Sie können sich anlehnen, „weil sie sich schwach fühlen“, ohne das Gefühl zu haben, dass dies ihren Selbstwert mindert. Ihre Einstellung zum Leben ist optimistisch ohne unrealistisch zu werden.

⁴⁵ So können Männer/Frauen, die andere Partner außerhalb ihrer Beziehung suchen, bei diesen „Dritten“ wieder den Traum von der gelungenen Partnerschaft wecken, sodass für diese wie für sie selbst ein schwerwiegendes Dilemma entstehen kann. Daraus ergibt sich Problem des/der „Dritten“ in einer bestehenden Zweierbeziehung(s. hierzu Flitner et.al. 1987).

⁴⁶ So werden Kinder z.B. beeinflusst, aggressiv auszuagieren, was sich die Eltern selbst nicht erlaubt hätten und beziehen daraus ihren Selbstwert, etwa wenn sie andere attackieren und dafür von ihren Eltern gelobt werden.

Mit anderen Worten: Sie haben das Gefühl, **sie sind jemand und können etwas im Einklang mit sich und im konstruktiven Dialog mit anderen**, etwas, was gemeinhin als Selbstwert, Selbstbewusstsein und Selbständigkeit in Interdependenz (Covey, 2000) erlebt und bezeichnet wird. Die Person erscheint besonders in dem Bereich, in dem der TGS gelingt, sicher und kompetent und offener für den Dialog. Sie ist eher offen für Neues in der Erwartung, ihren TGS weiter zu realisieren und fühlt sich insgesamt gut⁴⁷. Eine wichtige Wirkung ist, dass damit auch die Lernbereitschaft steigt. Da diese Menschen sich nicht aus Angst vor anderen und vor sich selbst krampfhaft an ihrem PRMS festhalten, und auf ihren Wegen beharren müssen, sind sie offen für neue Möglichkeiten und Erfahrungen, - auch aus Konflikten -, insbesondere mit anderen Menschen. Diese Einstellung zeigt sich auch körperlich, etwa in der Haltung. Dies zeigt nicht nur der tägliche Umgang mit solchen Menschen, sondern auch die Erfahrung mit solchen, deren TGS misslingt.

Wird der TGS auf Grund der Kompensationsmöglichkeiten Fremdadwertung, Feindbilder und Identifikation mit dem Aggressor realisiert, dann ist die Wirkung zwar körperlich ähnlich, das Gehaben wird aber von anderen als arrogant, rücksichtslos, machtbesessen und willkürlich erlebt. Da diese Menschen diesen Zustand nur auf Kosten anderer erreichen können, müssen sie es durch Macht und Gewalt zustande bringen, oder auch durch das Gewinnen von „Anhängern“ z.B. durch Geschenke, ansprechende Slogans⁴⁸ oder Verhaltensweisen.

Dies umso mehr, je mehr jemand von der Bestätigung durch andere abhängig oder sogar süchtig danach ist. Im Kontakt mit solchen Menschen wird dann ihre Unsicherheit und Verzweiflung über ihr Misslingen zugänglich⁴⁹.

10. Vom Nutzen, den TGS zu kennen

Der Nutzen, das Konzept des TGS zu kennen, ist angesichts der Vernetzung der Menschen, besonders der in bestimmten Systemen, vielfältig, und dies sowohl im eigenen Alltag als auch als Helfer in der Arbeit mit anderen Menschen.

So können wir z.B. das System Familie, zu dem wir alle in vielfacher Form gehören, als ein Beziehungsgefüge verstehen, in dem jedes Familienmitglied, d.h., auch wir selbst, getrieben vom TGS trachtet, ihn zu realisieren und dazu nur sein PRMS zur Verfügung hat, bzw. es im Laufe seiner Existenz und Entwicklung dort erwirbt oder verändert. Damit der TGS miteinander d.h. für jeden in seiner Individualität und seinem Lebensalter gelingt, sind vielfältige Kooperationen im Rahmen des Traums vom gelungenen Dialog notwendig. Dabei sind die, die erst hier ihr PRMS erwerben im Nachteil, da das, was sie hier erlernen, ihre ersten für das PRMS „grund“-legenden Erfahrungen bildet, im Gegensatz zu denen, die mit Vorerfahrungen ausgestattet, ihr PRMS modifizieren können. Was immer wir bisher über Familien wissen, was als ihre „Spie-

⁴⁷ Hier setzt auch die Pädagogik an.

⁴⁸ Hierher gehört im politischen Leben auch das, was als Populismus in den Aussagen von Politikern bekannt ist.

⁴⁹ Leider gelingt es solchen Menschen sehr oft, etwa über das Schaffen von Feindbildern, an die Macht zu kommen, so dass ihre Kompensationsweise zu einem Mittel der Politik werden kann, ja dass sie sogar für ihr „Durchsetzungsvermögen“ bewundert werden. Sie bilden daher mit ihrer Kompensationsform für Menschen mit dem gleichen Problem eine Nachahmungsmöglichkeit.

le" (Selvini-Palazzoli et al. 1977) bezeichnet wird, ist das Ergebnis dieses Bestrebens, leider auch dann, wenn die Art, wie das geschieht, traurig und oft höchst destruktiv ist.

In diesem Zusammenspiel, an dem jeder auf seine Weise beteiligt ist, ergibt sich die Ökologie für jeden einzelnen, d.h. das Angebot, das den Bedarf jedes einzelnen an Materie und Information decken soll, wobei die Bedeutung zuträglicher Information für das Gelingen des TGS - etwa in Form der Anerkennung - besonders groß ist. Daraus ergibt sich ein *bestimmtes* „Spiel“, das durch die Ökologie in Gang gehalten wird, und dann schädlich ist, wenn bei hauptsächlichlicher Zirkulation von abträglicher oder gar toxischer Information die Beteiligten trotz ihres Wunsches nach zuträglicher Information nicht wissen, wie sie sich anders beteiligen können, oder es nicht wagen, es zu tun.

Was oben für die Familie gesagt wurde, kann auch für andere Systeme angenommen werden, seien sie spontan, wie Freundeskreise, oder konzipiert, wie Klubs, Schulen, oder Organisationen, etc.

Tatsächlich offenbart sich dadurch für jeden, der anderen Menschen helfen will und besonders für den professionellen Helfer (Arzt, Psychotherapeut, Lehrer) immer das Manko dieser Menschen im Gelingen des TGS. Das erfordert, darauf auf jeden Fall mit den entsprechenden Botschaften einzugehen (s. unten).

Wenn zu Beginn der Bereich angesprochen wird, in dem die Probleme vom Betreffenden am deutlichsten gesehen werden oder wo er sie am ehesten offenbaren kann, offenbaren sich dadurch auch andere Bereiche, sei es im Mangel oder als Möglichkeiten, auf die ein Helfer hinweisen und so die Erweiterung des PRMS anregen kann⁵⁰. Erst mit Hilfe der Beachtung des TGS wird die Anwendung bestimmter spezifischer Methoden der Hilfestellung möglich.⁵¹ Diese Anwendung bietet sich schon ganz einfach dadurch an, dass man jemanden, den man etwas fragen, oder den man etwas sagen will, um Erlaubnis fragt, und sich für seine Bereitschaft, einen anzuhören, bedankt, und Liebenswertes anerkennt.

Daher ist die Beachtung des TGS im alltäglichen Umgang miteinander wichtig.

„Bitte“ und „Danke“, die im Umgang miteinander oft verloren gehen - besonders in hierarchischen Verhältnissen, wo darauf verzichtet wird und der Gehorsam, etwa eines Kindes, oder eines Mitarbeiters als selbstverständlich angesehen wird, sprechen den TGS positiv an.

⁵⁰ Die lösungsorientierte Therapie ist schon lange darauf gestoßen und hat nicht nur gezeigt, wie wichtig die „Komplimente“ für vergangenen Erfolge sind, wenn es darum geht, ein Menschen wieder aufzurichten und zu ermutigen, seine Fähigkeiten zu nutzen, um sein Problem zu lösen, sondern auch durch „erste Schritte“ wieder mit dem Leben experimentieren zu lernen.

⁵¹ In einer Untersuchung verschiedener therapeutischer Methoden kommen die Autoren zum Ergebnis, dass 30% des Therapieerfolgs von einer guten therapeutischen Beziehung abhängen, in denen Klienten ihren Therapeuten als „warm, vertrauenswürdig, nicht verurteilend und einfühlsam“ erleben (Miller et al, 1997, S 28.).

Der Umgang von Behörden mit dem Staatsbürger, des Arztes mit seinen Patienten - hier Compliance genannt - und der Erfolg seiner Ratschläge und Therapien sind untrennbar damit verbunden, dass der TGS des anderen beachtet wird⁵².

Da in hierarchischen Verhältnissen der hierarchisch Niedrigere ohnehin bittend kommt, wenn er etwas braucht, liegt es am hierarchisch Höheren, mit dem Respekt dem TGS gegenüber zu beginnen und so ein entsprechendes Gesprächsklima zu entwickeln, auf das der andere dann eher mit Wertschätzung als mit Angst oder Unterlegenheitsgefühlen reagiert. Oft wird gerade dadurch ein Schuldeingeständnis des so Angesprochenen möglich, das sonst durch Verteidigung oder Gegenwürfe verhindert worden wäre (Merl 1995).

Vorgesetzte sind allerdings oft in einer besonders schwierigen Lage, da von ihnen Wertschätzung erwartet wird, sie selbst aber kaum Wertschätzung bekommen und sich dann auf andere Weise behelfen müssen, um ihren TGS zu bestätigen. Das findet oft seinen Ausdruck in aggressivem Verhalten, Forderungen nach Gehorsam, anschreien und bestrafen. Wer keine Anerkennung für seinen TGS in seinem Bereich bekommt, weicht, wenn es seine Verhältnisse erlauben, in Macht mit Gewaltausübung aus, um seinen TGS zu retten, oder aber in besonderer Nachgiebigkeit bestimmten Personen gegenüber, etwas, was diese dann in ihrem TGS stärkt und auch zum ausnützen ihrer Stellung verleiten kann.

Bsp.: In einer Personalgruppe einer Spitalsabteilung eines psychiatrischen Krankenhauses wird über den an der Arbeit des Personals uninteressierten Abteilungsvorstand gesprochen. Er schaffe nur an und man könne mit ihm nicht reden. Nachdem die Schwierigkeiten der Vorgesetzten mit ihrem TGS besprochen wurden, wagte es eine der Teilnehmerin, diesem Vorgesetzten ihre Anerkennung für etwas auszusprechen, das er auf der Abteilung getan hatte. Sofort änderte sich sein Verhalten ihr gegenüber. Er wurde zugänglicher und fragte sie nachher gelegentlich um Rat.

Auch bei Vorgesetzten zeigen sich Unausgewogenheit im Selbstsystem. So kann das Misslingen des TGS in einem Bereich zu verstärkter Aktivität in einem anderen Bereich führen, z.B. kann das Misslingen im familiären Bereich zur „Flucht“ in den Beruf führen, wo dann der TGS durch aggressive „Selbstbehauptung“ gerettet wird; oder auch zu Ausgleichsregulationen in Form von Außenbeziehungen mit Untergebenen, die sich dann störend auf diesen Bereich auswirken⁵³.

So macht der TGS und der Überblick über die verschiedenen Träume deutlich, wo er gelingt, und wo nicht und wie schwerwiegend das Manko wird bzw. wo es Kompensationsmöglichkeiten gibt oder solche ungenützt sind und noch geben könnte.

⁵² Gerade in der Medizin wird „Compliance“ als Eigenschaft des Patienten und nicht als Ergebnis der Arzt-Patienten-Beziehung gesehen. In einer Ärztezeitung (Ärzte Woche vom 23. 9.98) wird den Ärzten unter der Zwischentitel „Was Patienten an ihren Ärzten stört“ mitgeteilt:

„... Dazu gehören u.a. hastige Routine, vermeintliche Zurückweisung durch den Arzt, Wartezeiten mit vermeintlicher Bevorzugung anderer Patienten, Gefühl in der persönlichen Würde verletzt zu werden, der Arzt schiebt mich ab, bzw. schiebt die Sprechstundenhilfe zwischen die Arzt-Patientenbeziehung“.

⁵³ In diesen Bereich fällt das so wohlbekannte und satirisch oft verwertete Verhältnis von Chefs mit ihren Sekretärinnen.

11. Der TGS in der Therapie

De Shazer hat schon 1982 von Anfang der Entwicklung seines lösungsorientierten Modells an auf die Möglichkeit der „Komplimente“ hingewiesen, mit denen Menschen als für das was sie sind und können, anerkannt werden. Die Wirkungen, sind nach eigenen Beobachtungen so erstaunlich fördernd in der Entwicklung neuer Möglichkeiten zur Lösung anstehender Probleme erschienen, auch wenn dies mit Konflikten verbunden ist, dass dies Anlass für eigene Untersuchungen und die Entwicklung des Konzepts des TGS war.

Gerade in der Therapie ist die Beziehung Therapeut–Klient von entscheidender Bedeutung, geht es doch darum, dass ein (oder mehrere) Hilfesuchende(r) sich an jemand Kompetenten für diese Hilfe wenden. Er schränkt dafür freiwillig sein Bestreben ein, sein Leben im Rahmen seines Beziehungsgefüges autonom zu bestimmen und demütigt sich auf diese Weise vor einer von ihm so gesehenen Autorität, das leider oft den Helfers zu Verhalten verführen kann, das den TGS eher abwertet.

Dazu kommt, dass er sich nicht nur in der Rolle des Hilfesuchenden, sondern auch eines sich selbst zu helfen Unfähigen fühlt, mit aller Selbstabwertung, die besonders durch letzteres einhergeht. Abgesehen davon zirkuliert im Zusammenhang mit seiner Situation in seinem Beziehungsgefüge zunehmend abträgliche Information in Form von Vorwürfen, Anklagen, und auch Ratschlägen, die das Gefühl, selbst nichts mehr zustande zu bringen noch verstärken. Dazu kommt noch ein Zustand, der sich am besten als „Problemtrance“ bezeichnen lässt, der den Blick auf Lösungsmöglichkeiten zusätzlich verstellt. Kurz, sein TGS erscheint für ihn in diesem Zusammenhang misslungen. Indem er sich an einen Helfer wendet, stellt er damit aber ein aus der Kindheit stammendes Beziehungsmodell her, das, ob auch so erlebt oder nicht, auch Schutz und Hilfe erwarten lässt oder lassen sollte. Daher hat alles, was diese Autorität sagt, großes Gewicht.

Will der Therapeut dies berücksichtigen, muss er von Anbeginn der therapeutischen Beziehung auf den TGS achten und ihn so stärken, dass der Betroffene sich zwar hilfebedürftig aber nicht abgewertet und inkompetent fühlt, ja sogar Kompetenz für die Bewältigung seiner Lage entwickelt, die durch Zusammenarbeit mit dem Therapeuten effektiv werden kann. Er muss danach trachten zuträgliche Information zuzuführen, u. zw. sowohl einem Klienten, wenn er allein kommt, wie auch denen, die mit ihm mitkommen, z.B. der Familie.

Die Beobachtung der durch „Komplimente“ unterstützten therapeutischen Arbeit anderer wie auch die eigene Arbeit zeigt, dass allein dadurch schon ein hohes Maß an Lösungsfähigkeit bewirkt werden kann, ohne dass noch spezielle andere therapeutische Interventionen hinzu kommen müssen. Die „Problemtrance“ wird abgeschwächt oder gar gelöst, das Vertrauen zum Helfer die Offenheit über sich zu sprechen, nimmt zu, die Arbeit gewinnt immer mehr den Charakter der Kooperation, das Selbstvertrauen des/ der Klienten nimmt zu und zeigt sich in mehr Bereitschaft, mit eigenen neuen Lösungen zu experimentieren und nicht zu verzagen, wenn etwas nicht gelingt. Auch Humor gewinnt in der Beziehung mehr Raum, der der Atmosphäre der Problemtrance die Schwere nimmt. Der Helfer wird in seiner „holding function“ (Winnicott 1973, s. auch Wtb. d. Psychologie 2000) internalisiert und macht den Klienten auch in Krisen beweglicher und unabhängiger. Dies alles ist eine bedeutende Erleichterung der Arbeit aller Helfer, die „als Autoritäten“ zur Hilfe angesprochen sind. Daher ist für jede Form von Rehabilitation das Ansprechen des TGS besonders wichtig, selbst bei geistig schwerer behinderten oder dementen Personen.

11. Wie kann der TGS gefördert werden

Um den TGS zu fördern - zwischenmenschlich im Alltag aber auch in der Therapie – sind einige Botschaften im Wort aber noch mehr durch Handeln zu vermitteln notwendig und jedenfalls wirksam, die grundsätzlich zuträgliche Information darstellen und eine Problemsituation in Richtung Lösungsfähigkeit umzupolen instande sind:

- **Du bist nicht verloren.** Diese Botschaft, die urchristliche Botschaft, richtet sich an die existentielle U-rangst des Menschen verloren zu gehen bzw. schon verloren zu sein.

Das verloren Gehen bzw. Sein bezieht sich einerseits auf tatsächliches Verlorensein, durch die Bedrohung des Lebens, andererseits auf ein Verlorensein in Beziehungen sowohl in Bezug zu sich selbst als auch zu anderen, d.h. in einzelnen oder mehreren Feldern des TGS verloren zu sein und dort keine Chance zu haben⁵⁴.

Die Wahrnehmung der Bedrohung durch diese Situation kann einerseits aus einer Orientierungslosigkeit erfolgen, d.h. sich nicht mehr auszukennen, oder aus einer Gewissheit heraus, dass es keine Rettung mehr gibt, wie etwa bei schwerer Krankheit. Die dabei auftretende Hoffnungslosigkeit mit entsprechender Depression muss bewältigt werden können, schon wegen der Gefahr des Selbstmords (s.o.) nach einem manischen und nicht bedrohlich erscheinendem Selbstrettungsversuch⁵⁵

- **Du bist wichtig.** Es ist die Botschaft, die dem Leben eines Menschen wieder positive Bedeutung gibt. Die Wichtigkeit bezieht sich sowohl auf die einzelnen Felder als auch auf den, der diese Botschaft vermittelt.: Du bist mir wichtig, da er damit ein neues Feld eröffnet. Sie richtet sich gegen die Bedeutungslosigkeit, die schließlich in das Gefühl des Verlorenseins münden kann. Aus dem Gefühl der Bedeutungslosigkeit müssen verzweifelte Versuche unternommen werden, wieder Bedeutung zu erlangen. Der Wunsch im Mittelpunkt zu stehen, oft verpönt und zynisch betrachtet („du willst ja nur im Mittelpunkt stehen, Aufmerksamkeit bekommen“) ist ein notwendiger Wunsch zur Abwehr der Bedeutungslosigkeit. In diesem Sinne sind Symptome auch als Hilferuf zu verstehen.
- **Du kannst etwas.** Sie richtet sich gegen das Gefühl der Machtlosigkeit bzw. Unfähigkeit, d.h. nichts (mehr) bewirken zu können. Da dieses Gefühl sich in Krisensituationen besonders ausbreitet und alles durchsetzt, ist es wichtig, zu vermitteln, dass man von vornherein annimmt, dass jemand etwas kann, und dann nach Situationen sucht, die im Moment vergessen zu sein scheinen, in denen der Betroffene etwas konnte, auch wenn es nur kleine und scheinbar unbedeutende Erfolge waren⁵⁶, bzw. Gelegenheit gibt zu erleben, dass er etwas zustande bringt, die die Annahme bestätigen. Vor allem wird damit auch die Fähigkeit angesprochen, etwas aus Eigenem zustande zu bringen.

⁵⁴ Oft werden von Helfer-Autoritäten, z.B. Ärzten Botschaften des Verlorenseins eines Menschen vermittelt, mit denen die Betroffenen dann zurecht kommen müssen. Natürlich spielen auch in innigen Beziehungen Botschaften des „Abgeschriebenseins“ eine große Rolle und stürzen die so Angesprochenen in große Verzweiflung.

⁵⁵ Gerade nach Scheidungen gibt es manisch imponierende Perioden, in denen der nach langem Kampf Geschiedene sich “ins Leben stürzt”, wahllos Beziehungen aufnimmt, und in den Augen anderer, das Leben „in vollen Zügen“ genießt, dann aber depressiv wird oder auch psychosomatisch erkrankt und sich endlich mit der Trennung und den schmerzlichen Folgen für sich konfrontieren muss.

⁵⁶ Auch hier hat das Modell der lösungsorientierten Therapie bahnbrechend gewirkt, indem es von Anfang an auf die Möglichkeit nach „Ausnahmen“ zu suchen hingewiesen hat. Aus diesen Ausnahmen kann der Betroffene dann ablesen, dass er keineswegs so machtlos war und ist, wie es ihm die bestehende Situation suggeriert.

- **An dir und in dir ist Gutes:** Es ist für jeden Menschen wichtig, dass an ihm und in ihm etwas ist, was andere an ihm schätzen, was ihnen gefällt. Darin liegt auch die Bedeutung der Komplimente im üblichen Sinn. Sie tragen zu einem guten Gesprächsklima in Richtung Traum vom gelungenen Dialog bei. Diese Botschaft ist in jeder Form von Rehabilitation besonders wichtig.

Alle 4 Botschaften ergeben die Botschaft: du bist jemand und kannst etwas. Der, der diese Botschaften vermittelt, muss aber dabei auch von sich vermitteln, dass er das, was er tut, **um des Betroffenen willen** tut und dass er **ehrllich** und **verlässlich** ist⁵⁷.

Er muß davon ausgehen, dass der/die so Angesprochene mit Hilfe ihres PRMS seine Äußerungen auf ihre „Echtheit“ überprüft, wobei alle Vorerfahrungen in diese Bewertung einfließen. Trotz aller Einwände, scheinen diese Botschaften aber „zu Herzen zu gehen“ und, wenn auch nicht gleich, so doch mit der Zeit „anzukommen“, d.h. wer die Botschaften vermittelt, wird „geprüft“.

Er muss dabei jedenfalls darauf achten, nicht zuviel zu tun, einerseits, um nicht zu bevormunden und so vor lauter Bemühen den TGS des anderen gefährden, andererseits, um sich selbst nicht zu verausgaben, kann aber in beiden Fällen auf die Eigendynamik des Menschen in seinem Bestreben nach dem TGS vertrauen.

Eine weitere nicht zu unterschätzende Gefahr ist, dass der Hilfe Suchende im Helfer ein Gefühl von Wichtigkeit, ja Macht weckt, das suggeriert, dass der, der die Hilfe braucht, nur einem wohlgemeinten Rat des Helfers folgen müsste. Wenn der es nicht tut, weckt er im Helfer oft ein Gefühl von Zorn, Hilflosigkeit, etc. Das ist dann eine Situation, die Supervision erfordert⁵⁸.

Eine schwerwiegende Versuchung in einer solchen Situation ist der sexuelle Missbrauch von Klienten.

Alle genannten Botschaften werden natürlich über das PRMS aufgenommen, welches angesichts einer von ihm wahrgenommenen Situation von Verlorensein, Bedeutungs- und Machtlosigkeit die Botschaften aufzunehmen imstande sein⁵⁹ muss und so um neue Erfahrungen „erweitert“ werden kann⁶⁰, d.h. der Betroffenen muss den Mut gewinnen können, mit anderen Möglichkeiten bekannt zu werden und wieder mit dem Leben zu experimentieren und sich dadurch wieder zu bestätigen, dass er „jemand ist und etwas kann und als solcher Respekt verdient“.

⁵⁷ Dies alles entspricht der hohen Bedeutung der therapeutischen Beziehung für alle Therapien, s. hierzu Miller et. al. 1997.

⁵⁸ Oft sind auch überkommene Annahmen hinter dem Zorn über den „ungehorsam“ der Klienten. So habe ich in meiner Ausbildungszeit von einem Gynäkologen erfahren, dass man mit Frauen „autoritär“ umgehen muss. Notfalls müsse man sie anschreien um sie zur Reason zu bringen. Bei einem Kongress berichtete ein durchaus renommierter Referent über eine „schwer behandelbare Klientin“ und begründete dies in psychoanalytischer Diktion, die sich dazu sehr gut eignet, durch ihre „Persönlichkeits-Defekte“.

⁵⁹ So zeigen Menschen, die misshandelt oder belogen wurden, dass es ihnen schwer fällt, die Botschaften aufzunehmen, da sie entweder erwarten, dass hier nur „Zuckerbrot“ für weitere Misshandlungen ausgelegt wurde oder sie neu belogen werden werden.

⁶⁰ Etwas, was Kohut „korrigierende emotionale Erfahrung“ nannte (Kohut 1971, Wtb. d. Psychologie 2000).

12. Zusammenfassung

Der TGS ist ein nützliches Konstrukt im Umgang der Menschen miteinander, bzw. der Verbesserung ihrer Beziehungen, wo immer solche bestehen. Die Aufzählung der Träume ist nur ein Versuch, die wichtigen Lebensfelder anzuführen, in denen der TGS erfahrungsgemäß besondere Bedeutung hat. Ihn zu kennen ist für alle wichtig, die mit Menschen zu tun haben – und wer hat das nicht – besonders aber für professionelle Helfer und dabei besonders für Psychotherapeuten, da sie im Gegensatz zum im Alltag oft vorhandenen unaussprechlichem, es mit „ausprechlichem“ Unglück zu tun haben, welches Menschen ihnen so mitteilen, dass ihr Ausmaß an Kränkung erkennbar wird. Die Kenntnis des TGS ermöglicht hier, Impulse zu geben, dass diese Menschen ihren Wert erkennen oder ihn vielleicht zum ersten Mal in ihrem Leben erfahren und wieder Mut bekommen, sich mit diesem Leben auseinanderzusetzen bzw. ihr Leben zu verändern.

Literaturliste

Ärzte Woche v. 5.9.98 S. 5

Bateson, G.(1973): The Logical Categories of Learning and Communication. In: Steps to an Ecology of Mind : 250-279. Granada Publ.Ltd. London

Covey, St. R.(2000): Die sieben Wege zur Effektivität, Heyne Taschenbuch

Csikszentmihalyi, M.(1993): The Evolving Self. Harper Collins Publ.,New York

De Shazer, St.(1982): Patterns of Brief Therapy, Guilford Press, New York

Erikson E.H. (1966): Identität und Lebenszyklus, Theorie 2, Suhrkamp Frankfurt

Flitner, E.(1987) Hg: Dritte im Bund: Die Geliebte.rororo1480, Rowohlt, Reinbek b. Hamburg

Frankl,V.E. (1977):...trotzdem ja zum Leben sagen, dtv 10023

Gottman, J.M.(2000): Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe. Marion v. Schröder

Gruen, A. (1993):Falsche Götter, dtv 35059

Keashly, L. (1998): Emotional Abuse in the Workplace: Conceptual and Empirical Issues. Journ. Emot. Abuse Vol 1.Nr. 1., 1998, S. 85 -118

Kernberg,O.F. (1978):Borderline- Störungen und pathologischer Narzißmus.Suhrkamp, Frankfurt

Kohut,H(1971): The Analysis of the Self. Int.Univ.Press, Inc.New York

Kriz, J.(1997): Systemtheorie, Facultas Wien

Merl, H.(1987): Familientherapie. Schriften d,kath.Bildungsverbandes 36/37, Zeitschr. Verl.Ges. Wien

Merl, H. Journal of Systemic Therapies 1995, Vol.14, 2, Summer 1995, 47-56

Milgram, St:(1982): Das Milgram Experiment, rororo 7479,Hamburg

- Miller, S.D., Duncan, B. L, Hubble, M.A. (1997): Escape from Babel. W.W. Norton& Comp
- Mullahy,P. (1970): Psychoanalysis and Interpersonal Psychiatry. The Contributions of Harry Stack Sullivan Science House, New York
- Palazzoli, M. Selvini, Boscolo, L, Cecchin, G, Prata, G. (1977): Paradoxon und Gegenparadoxon, Klett, Stuttgart
- Piaget, J(1970): Piagets Theory,.,In Carmichael's Manual of Child Psychology, Bd. 1. 3. Aufl.. Hrg P.H. Mussen, 703-732,John Wiley&Sons,Inc New York,
- Psychiatric Dictionary, 4th Ed. (1970) Hrg. v L.E. Hinsic u.R.J. Campbell, Oxford University Press, London
- Uexküll, Th.v. (1996):Wissenschaftstheorie: ein bio-psycho-soziales Modell. In: Psychosomatische Medizin 13-52, Wesiack,W., Uexküll, 5. Aufl. Urban &Schwarzenberg, München
- Vogel, Ezra. T.(1970): Das gefühlsgestörte Kind als Sündenbock der Familie. In: Schizophrenie. Bell,Norman W. u. Familie: (245-273)Hrg. v. H. Blumenberg,J. Habermas, D. Henrich u. J. Taubes, Suhrkamp, Frankfurt
- Watzlawick, P(1978): Die Möglichkeit des Andersseins. Hans Huber, Bern
- Willke, H. (1987) Systemtheorie, UTB 1161, Gustav Fischer Verl. Stuttgart 2. erw. Aufl.
- Winnicott, D.W.(1973): Die therapeutische Arbeit mit Kindern. Kindler Studienausgabe, Kindler Verlag, München
- Wörterbuch d., Psychologie hg v. G. Stumm u. A. Pritz.Springer Wien New York 2000
- Zimbardo,Ph.G(1995):Psychologie, 6. Aufl. Springer Berlin

Dr. Harry Merl, Fazenyrstrasse 9, A-4201 Gramastetten, h.merl@nexta.at