

Grundmodell des Ich-Zustands-Konzepts

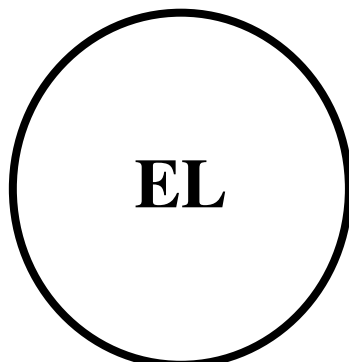
Eric Berne beobachtete, dass jeder Mensch unterschiedliche Zustände des Erlebens, Fühlens und Handelns aktivieren kann.

Da jeder Mensch ein Kind war, ist in jedem ein **Kind-Ich-Zustand (K)** vorhanden, in dem die Erfahrungen und inneren Beschlüsse aus der Zeit des Kindes gespeichert sind.

Da jeder Mensch Eltern gehabt hat, sind die Erfahrungen mit Eltern im **Eltern-Ich-Zustand (EL)** gespeichert. Eltern können fürsorglich oder richtungsweisend mit ihrem Kind umgehen, wohlwollend, versorgend, schützend oder kritisch, gewährend oder Grenzen setzend, annehmend oder ablehnend. Das Kind hat verschiedene Seiten der Eltern erlebt und darauf mit seinem Kind-Ich reagiert. Gleichzeitig werden Eltern-Eigenschaften im Eltern-Ich der Person gespeichert.

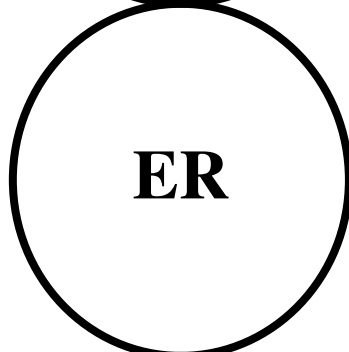
Als Erwachsene können wir in der Lage sein, aus dem **Erwachsenen-Ich-Zustand (ER)** unser Denken, Fühlen und Verhalten zu steuern. (Dass dies nicht immer der Fall ist, liegt an *Trübungen* der Ich-Zustände. Dazu mehr im Abschnitt *Trübungen*).

Jeder Ich-Zustand ist ein kohärentes System von Denken, Fühlen und Verhalten.



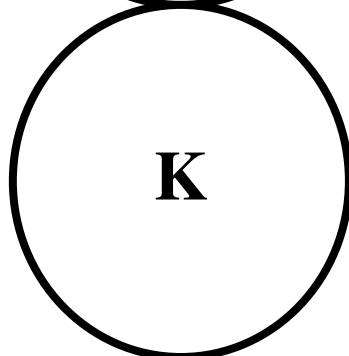
Eltern-Ich-Zustand

Denken, Fühlen und Verhalten
früher und heute von außen übernommen
Verinnerlichtes (Übernommenes von anderen)



Erwachsenen-Ich-Zustand

Denken, Fühlen und Verhalten im Hier und Heute,
situationsangemessen, selbst entschieden, Realitätsbezug
Selbstentwickeltes

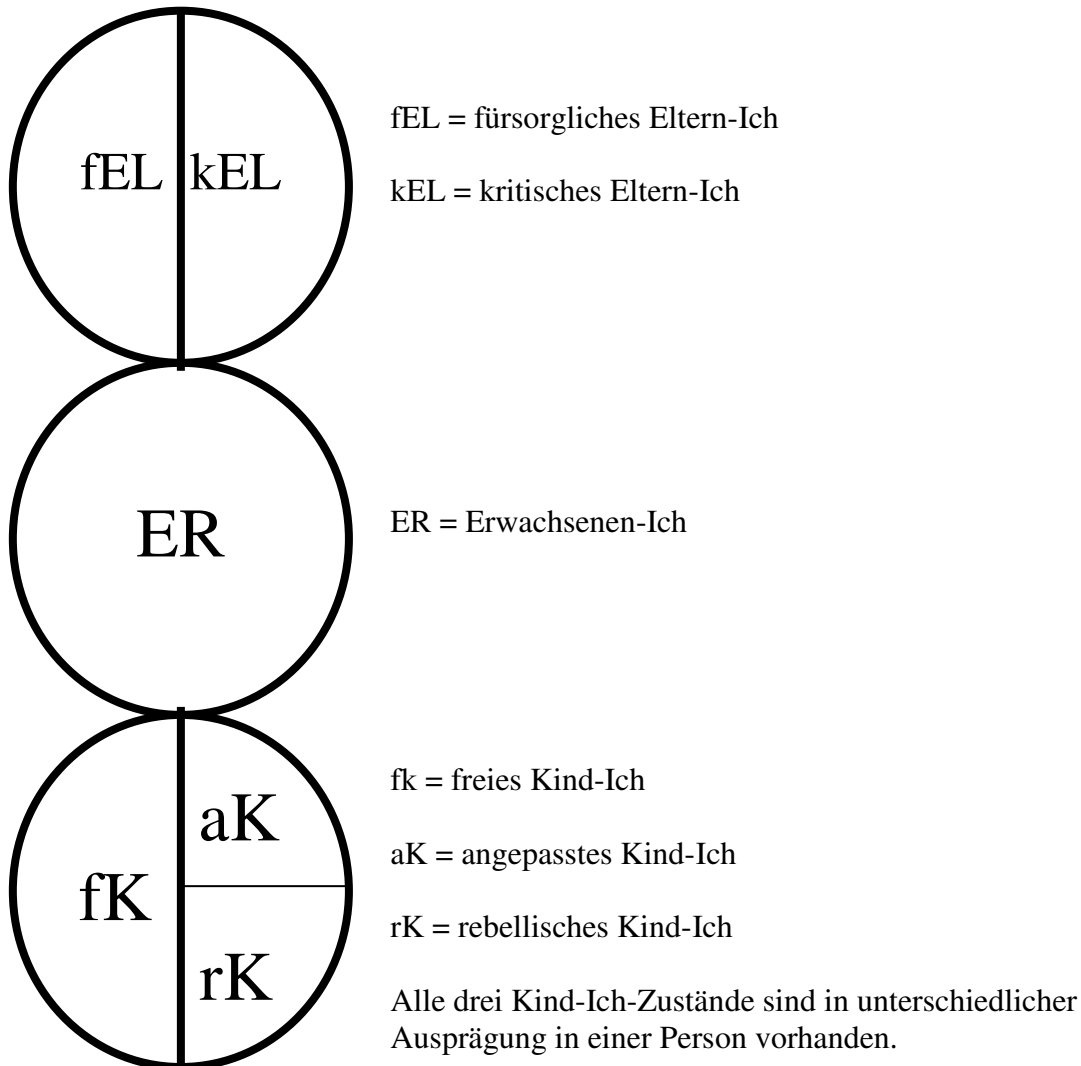


Kind-Ich-Zustand

Denken, Fühlen und Verhalten aus einer früheren Lebenszeit,
selbst entwickelt (unbewusst selbst entschieden)
In Reaktion auf die Vergangenheit

Funktionsmodell der Ich-Zustände

Das Funktionsmodell beschreibt äußerlich sichtbare, beobachtbare Verhaltensweisen. Diese sind Ausdruck für innere, seelische Prozesse. Es beschreibt lediglich, erklärt nicht.



Fürsorgliches Eltern-Ich (fEL): Liebe, Fürsorge, Wohlwollen

Kritisches Eltern-Ich (kEL): Normen, Regeln, Kritik, Strafen

Erwachsenen-Ich (ER)

aK: angepasstes Kind-Ich: bezieht sich auf elterliche Anweisungen, Meinungen, Überzeugungen, Wünschen, den elterlichen Inputs zustimmend, sich nach diesen richtend.
Haltung: fragend, beschämt, nachgiebig, fügsam (reaktiv, von außen geleitet)

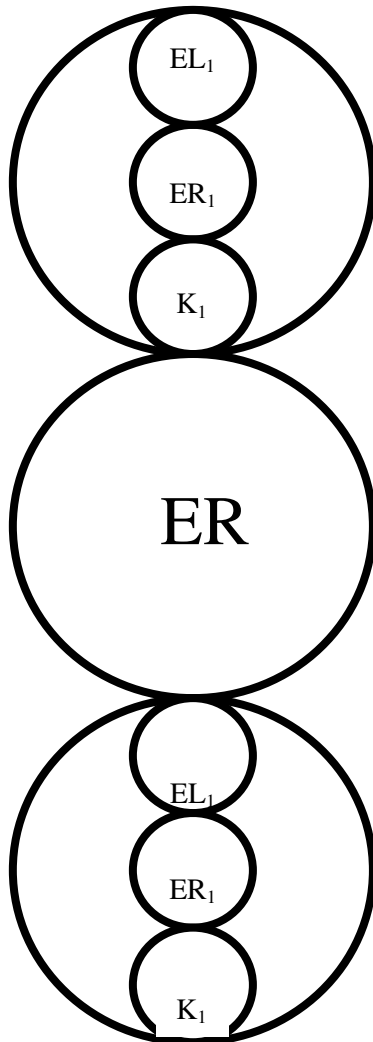
rK: rebellisches Kind-Ich: bezieht sich auf elterliche Inputs, sich gegen elterliche Anweisungen, Meinungen, Überzeugungen, Wünsche richtend.
Haltung: abwehrend, misstrauisch, begrenzend (reaktiv, von außen geleitet)

fK: freies Kind-Ich: neugierig, freudig, spontan, unbefangen, frei, natürlich

Nicht beobachtbar aber von der Person selber wahrnehmbar und erinnerbar ist die innere Struktur, die Eric Berne im *Strukturmodell* darstellt.

Strukturmodell der Ich-Zustände nach Eric Berne

Das Strukturmodell ist ein Ordnungsmodell für das psychische Material.



EL₂: Jeder Ich-Zustand der verinnerlichteten Eltern im EL₂ hat seine eigenen Ich-Zustände.

Es können viele Eltern-Figuren im EL₂ verinnerlicht sein: Vater, Mutter, Großmutter, Großvater, ErzieherIn, LehrerIn, NachbarIn, Onkel, Tante, große Schwester...

K₂:
EL₁ im Kind-Ich (K₂) = magische Elternfigur

ER₁ im Kind-Ich: „kleiner Professor“ oder „kleiner“ Pfiffikus

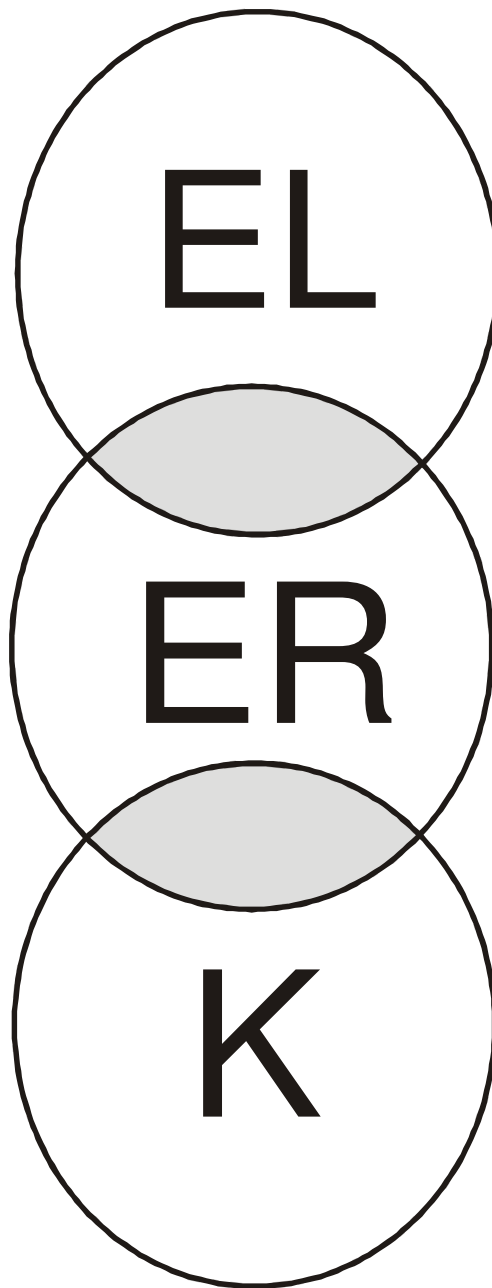
K₁ im Kind-Ich: somatisches Kind

Im **EL₂** sind alle jene Personen abgespeichert, die als Elternpersonen in unserem Leben wichtig waren. Es sind Personen, die wir integriert haben als Eltern-Introjekte und in deren Rolle wir ein Stück weit schlüpfen können, mit denen wir uns identifizieren.

Das **ER₂** bezieht sich auf heute. Hier geht es um Werte, zu denen ich aber einen durchdachten Standpunkt gefunden habe. Das ER ist aktiv, wenn ich vernünftig bin und meinen Verstand prüfend gebrauche. Hier kann ein Mensch aber auch seinen Charme integrieren. Das ER ist selbst entschieden und hat eine moderierende und abwägende Funktion zwischen K und EL. Nach Berne ist das ER „die einzige Kraft, die wirksam zwischen dem Eltern-Ich und dem Kindheits-Ich intervenieren kann, und davon müssen alle therapeutischen Interventionen ausgehen.“

Hier werden die Informationen aus den andern Ich-Zuständen und aus der Umwelt verarbeitet und versetzen den Menschen in die Lage, seine Probleme und Wahrnehmungen zu verstehen, auf ihren Realitätsgehalt zu überprüfen und zu lösen. Die Klärung durch den ER-Zustand verhilft zum angemessenen, autonomen Verhalten in allen drei Ich-Zuständen auf die Umwelt unter Nutzung der eigenen Gedanken und Gefühle. ER ist nötig, um K zu stabilisieren.

Trübung



Im praktischen Leben sind Ich-Zustände nicht unbedingt in der oben beschriebenen Reinform vorhanden. In der Regel kommt es zu Trübungen, sodass Eltern-Botschaften/ ~Handlungen oder Kind-Reaktionen die erwachsene Entscheidung überdecken.

In Therapie und Beratung geht es dann darum, den Erwachsenen-Ich-Zustand mehr und mehr verfügbar zu machen. Dabei werden Trübungen mehr und mehr geklärt.