

515f Übung: Aus Psychospielen aussteigen

Zunächst einmal eine **Vorbemerkung**:

wenn die vier als Beispiel hier aufgeführten Psychospiele, nämlich das „Täter Opfer Helfer Dreieck“, das Psychospiel „Rabattmarken sammeln“, das Psychospiel „versetz mir eins“ und das Psychospiel „bis“ Muster bei dir eine **starke Betroffenheit** auslösen, **suche therapeutische Unterstützung** und verzichte darauf, diese Übungen in deinem jetzigen Zustand durchzuführen.

Wenn diese Übung **wenig Betroffenheit** und **mehr Neugier** bei dir auslösen, dann hast Du hier die Möglichkeit, mit drei verschiedenen Psychospielen deine Erfahrungen zu machen, zu **üben**.

Psychospiel „Täter Opfer Helfer Dreieck“

Kläre, ob du dich ab und zu oder öfters in einer der drei Positionen wiederfindest und mache dir Notizen. Wenn **nicht**, dann **verzichte** auf diese Übung. Wenn ja

Was ist deine **Lieblingsposition**?

In welcher Position findest du dich zumeist?

Wie bist du **da rein geraten**?

Beschreibe den **Zug** der dich da reingezogen hat. Denn die **Teilnahme an Psychospielen** suchst du dir nicht aus, sondern du wirst **hiervon erfasst**. Du hast da gar keine Wahl, zumindest solange du sie nicht kennst, sie dir nicht bewusst werden.

Finde die **Entstehungssituation**: dort wo du zum ersten Mal ganz deutlich entweder Opfer oder Täter oder Helfer gewesen bist. **Was** hättest Du damals **gebraucht**, um dieser Position **zu entgehen**, nicht weiter mitzumachen?.

Empfinde Mitgefühl mit dir selbst, dass du heute noch oft in die Positionen hineingezogen wirst.

Welche **Möglichkeiten** hast du **jetzt**?

Wenn eine **Veränderung** einsetzt,

spüre die Veränderung,

spüre die Offenheit, die damit verbunden ist, dass du nicht wieder hineingezogen wirst oder weniger stark hineingezogen wirst,

spüre die Freiheit, die damit verbunden ist.

Wenn **keine Veränderung** wahrnehmbar ist, hast du vermutlich etwas **übersehen**.

Vielleicht warst du gar nicht Helfer sondern Opfer oder Täter, was auch immer.

Dann **wiederhole** diese Übung.

Psychospiel „Rabattmarken zählen“

„Rabattmarken zählen“ ist ein metaphorischer Ausdruck für **verzögerte Vergeltung**.

Kläre zunächst **ab, ob du dich** ab und zu in solche einer Situation **findest**, und wenn du dich dort **nicht findest, verzichte auf diese Übung**.

Wenn du dich darin findest, **beschreibe die Situation** und achte auf immer

Wiederkehrendes. Notiere dir bei allen Schritten die Ergebnisse.

Erkunde die Ursprungssituation.

Wann ist dir das „Rabattmarken zählen“ das **erste Mal** passiert. Diese Erkundung erfolgt wie immer, so gut es geht.

Kläre die **Emotion**, die du dabei gehabt hast.

Welches **Gefühl** hättest du **gebraucht**, welchen **Beistand**, um auf das „Rabattmarken zählen“ zu verzichten.

Empfinde **Mitgefühl mit dir selbst** wegen der Prägung auf ein Gefühl und auf eine Situation.

Welche Möglichkeiten hast du **jetzt**, nach Abschluss dieser Beschäftigung mit dem Psychospiel „Rabattmarken zählen“?

Hat sich eine **Veränderung** ergeben?

Wenn ja, **spüre die Veränderung**, spüre die vermehrte Offenheit, die Freiheit, die damit verbunden ist.

Hat sich **keine Veränderung** ergeben, dann hast du vielleicht etwas **übersehen**, vielleicht die Emotion nicht ausreichend wahrgenommen.

Dann **wiederhole** diese Übung.

Psychospiel „versetz mir eins“

Dieses Psychospiel ist eine metaphorische Bezeichnung für ein **Betteln um Bestrafung**. Das Betteln kann als eine **Form der Zuwendung** verstanden werden und ist ein Prozess der **negativen Verschmelzung**.

Du versuchst mit jemanden, zumeist im Anfang mit der Mutter, zu verschmelzen. Die Mutter nimmt dich nicht an, also **tust du etwas, was sie stört**, was sie gegen dich aufbringt, damit du zumindest **etwas Zuwendung erhältst**. Denn **negative Zuwendung** ist, nicht nur für das Kleinkind, mehr als keine Zuwendung.

Kläre ab, **ob** du dich ab und zu in solch einer Situation findest. **Wenn nicht**, dann **verzichte** auf diese Übung.

Wenn ja, **beschreibe die Situation** und achte auf immer Wiederkehrendes.

Erkunde die Ursprungssituation, die Emotion und welches Gefühl hättest du damals gebraucht und welche Art der Zuwendung.

Empfinde Mitgefühl mit dir selbst wegen deiner Prägung auf ein Gefühl und auf eine bestimmte Form der Bedürfnisbefriedigung.

Welche **Möglichkeiten** hast du jetzt?

Hat sich eine **Veränderung** ergeben?

Wenn ja, dann **spüre die Veränderung**, spüre die Zunahme von Offenheit, die Freiheit die du in solch einer Situation haben kannst.

Hat sich **keine Veränderung** ergeben, dann **schau noch mal nach**, spür noch einmal nach, ob du vielleicht etwas **übersehen** hast, vielleicht etwas **fehlgedeutet** hast und **wiederhole** diese Übung.

Psychospiel: „bis“ Muster

Das „bis“ Muster ist eine **Vermeidungs-, Rationalisierungs- und Legitimationsstrategie**. Da es durchschaubar ist, ist es zugleich ein Spiel mit dir selbst auf der Persönlichkeitsebene, d.h. Zwischen Mustern der Persönlichkeit. Du vermeidest Anderes, weil du dem zu Erledigen Vorrang gibst. Damit kannst du Anforderungen vermeiden, bei denen du befürchtest, zu versagen.

Wenn das „bis“ **Muster in Kraft ist**, dann suchst du dir **etwas**, um das **zu erledigen** und ordnest alles andere dem zu Erledigen unter, unabhängig davon, ob die anderen Angelegenheiten wichtiger sind. „Bis“ du das zu Erledigende nicht vollständig erledigt hast, brauchst du dich Anderem nicht zuzuwenden. Du räumst z.B. deinen Schreibtisch auf, um einen Artikel nicht zu schreiben und legitimierst deine Handlungsweise damit, dass den Schreibtisch aufzuräumen etwas ist, was du immer schon mal machen wolltest. Oder du gießt deine Blumen, um nicht an die Arbeit gehen zu müssen. Oder du schiebst ein unangenehmes Gespräch auf, bis du dich besser fühlst.

Oft suchst du dir **ein weiteres** zu Erledigendes, wenn das alte ausgeführt ist. Ist der Schreibtisch aufgeräumt, dann „erledigst“ du Anrufe, die du schon lange führen wolltest – und bist immer noch nicht beim Schreiben deines Artikels.

Vorgehensweise

Kläre ab, **ob das „bis“ Muster** dich an wichtigen Vorhaben **hindert**.

Wenn ja notiere die „bis“ **Botschaft**, z.B. „bis der Schreibtisch nicht aufgeräumt ist“.

Notiere das, was du vermeiden, hinauszögern willst, so genau wie möglich. Im Beispiel: „Ich will den Artikel nicht schreiben“.

Erkunde, **was genau** du vermeiden willst und notiere es. Im Beispiel: „Ich will den Artikel nicht schreiben“ oder „Ich weiß nicht, was ich da schreiben will“ oder „Ich finde keinen Anfang“ usw.

Welche **Gefühle** hast du wenn du an das zu Vermeidende denkst? Hast du keine „Lust“? Fühlst du dich überfordert, hilflos usw.?

Was sagt dein **innerer Kritiker** dazu, dass du vermeidest und hinauszögerst? Stachelt er dich an? Wertet er dich ab? Notiere dir den Wortlaut und die emotionale Botschaft des inneren Kritikers.

Wer bist du, wenn du vermeidest, hinauszögerst? Beschreibe dein **Selbstbild**.

Damit hast du das Muster geklärt. Im nächsten Abschnitt geht es um die **Entstehungssituation** des konkreten Musters.

Geh in deiner Erinnerung zurück, bis dieses Muster das **erste Mal** auftaucht: dass du etwas vermeidest, hinauszögerst. Oft wirst du es in der **Kindheit** finden, im Kontakt mit den Bezugspersonen, den **Eltern**. Manchmal findest du es aber auch erst später, im Kindergarten, in der **Schule**.

Lass diese Situation **so deutlich und so vielsinnig wie möglich** werden. Wer war beteiligt, um was ging es, wie hast du dich gefühlt, wie gehandelt? Wer hat dich bedrängt und wie? Hat dir jemand **beigestanden**?

Du hast damals **so gut wie möglich** gehandelt. Du warst ein Kind oder ein Jugendlicher. Vermeiden und Hinauszögern waren die besten oder die einzigen Strategien, die dir damals zur Verfügung standen.

Spüre dein **Mitgefühl für dich** in der damaligen Situation.
Was **wandelt** sich in dir, während du Mitgefühl mit dir empfindest?

Wenn sich etwas wandelt, was empfindest du jetzt als Erwachsener, wenn du an die Strategien der Vermeidung oder Verzögerung denkst? Brauchst du sie noch? Passen sie noch zu deinem veränderten Selbstbild?
Stelle dir vor, du verzichtest auf diese Strategien.

Wenn sich **nichts wandelt**. Vielleicht hast du die **Entstehungssituation noch nicht gefunden**. Vielleicht möchtest du gewisse **Wahrheiten nicht wahrnehmen**. In diesen Fällen suche erneut nach der Entstehungssituation und erkunde, was du nicht wahrnehmen willst.

Ein weiterer Weg des Umgangs mit der Auflösung von Psychospielen, der nicht auf die Rückführung in die Entstehungssituationen zielt, ist der **Einsatz des Willens** (542ff., 543f.).