Zum Wert-Prinzip

in der psychotherapeutischen Wortwahl

In der psychologischen und psychotherapeutischen Praxis ist die Wortwahl von entscheidender Bedeutung. Die richtigen Worte sorgen nicht nur für das gegenseitige Verstehen, sondern ermöglichen auch das Erreichen des therapeutischen Ziels.

Fachwörter der etablierten psychologischen und psychotherapeutischen Methoden haben Eingang in den allgemeinen psychologischen Diskurs und selbst in den alltäglichen Sprachgebrauch gefunden. Aus der Psychoanalyse sind etwa die Begriffe »Übertragung« oder »Verdrängung« breit bekannt, aus der Transaktionsanalyse werden die Bezeichnungen »inneres Kind« oder »kritische Eltern« auch im Gespräch mit den Patientinnen und Patienten benutzt, um einen inneren Konflikt zu identifizieren und den Betroffenen zu helfen, diesen zu verstehen und zu beheben.
Allerdings lassen manche Begriffe in der praktischen Arbeit Spielraum für Deutungen. Im Folgenden will ich zwei präzisere Begriffe anbieten, damit die Instrumente der Transaktionsanalyse (TA) oder der Emotionalen Kompetenz (EK) noch feiner und zielführender eingesetzt werden können.

Transaktionsanalyse und Emotionale Kompetenz

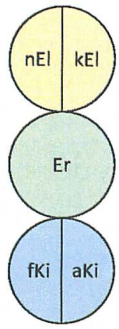
Die TA ist eine Theorie der zwischenmenschlichen Interaktion, die individuelle intrapsychische Prozesse und das menschliche Miteinander verstehbar, erklärbar und gestaltbar macht.
Die EK ist eine auf Emotionen fokussierte Methode, die es ermöglicht, eigene Gefühle, aber auch die der anderen besser zu verstehen und so schwierige Situationen in einer Beziehung oder Kommunikation zu klären und daraus folgende Probleme zu lösen.

Der Eltern-Ich-Zustand

In der TA und in der EK als ihrer methodologischen Abzweigung ist die Anwendung der Persönlichkeitsstruktur nach Eric Berne ein bedeutsames diagnostisches und therapeutisches Instrument. Diese Struktur mit den drei Ich-Zuständen (Kind-Ich-Zustand, Erwachsenen-Ich-Zustand, Eltern-Ich-Zustand) ist vergleichbar mit der psychoanalytischen Persönlichkeitsstruktur (mit entsprechend Es, Ich und Über-Ich), beschreibt aber die Funktionen der integrativen Teile, die im aktuellen Verhalten bedeutend und zu beobachten sind. Unter dem Eltern-Ich-Zustand wird eine im Gedächtnis gespeicherte Erfahrung mit den wirksamen Elternfiguren verstanden. Da dieses psychische Introjekt die aktuellen Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster des Individuums in der Regel stark beeinflusst, findet man hier die Wurzel der Neurotisierung und den Grund für persönliche Konflikte.

Kritische und nährende Elternteile

Im Eltern-Ich-Zustand lassen sich zwei integrative Bestandteile identifizieren: das sogenannte »kritische« und das sogenannte »nährende« Elternteil. Auch in der psychoanalytischen Tradition gibt es eine konzeptuell ähnliche Aufteilung: die sogenannte »gute Mutterbrust« bzw. die »böse Mutterbrust« (Klein, 1948).



nEl: nährendes Elternteil (»du bist okay«)
kEl: kritisches Elternteil (»du bist nicht okay«)
Er: Erwachsenen-Ich-Zustand (Bewusstsein, Rationalität)
fKi: freies Kind (»ich bin okay«)
aKi: angepasstes Kind (»ich bin nicht okay«)

Abbildung 1. Die Persönlichkeitsstruktur nach Eric Berne

Das nährende Elternteil äußert sich in schützender, liebevoller Haltung (»du bist okay«). Es wird eindeutig positiv – unterstützend, aufbauend und wohltuend – wahrgenommen. Das kritische Elternteil hingegen wirkt sich negativ – einschränkend und entmachtend – aus. In einer Persönlichkeit führt das kritische Elternteil zu einer Infragestellung des Selbst, die in der Botschaft »du bist nicht okay« verbalisiert sein kann. Die Person ist dann mit sich selbst, mit der eigenen Leistung, dem eigenen Aussehen oder mit den eigenen Fähigkeiten unzufrieden, ist voller Selbstzweifel und macht sich womöglich Vorwürfe. Auch können Betroffene sich nicht ausreichend wehren und in Schutz nehmen.
In einer Kommunikation oder in einer Beziehung manifestiert sich das kritische Elternteil in einer abwertenden Haltung sich selbst und anderen gegenüber. Manipulatives, ausgrenzendes oder bestrafendes Verhalten sind die typischen Folgen. Eine Person mit einem ausgeprägten kritischen Elternteil kann gefühlskalt, verletzend, aggressiv oder passiv-aggressiv erscheinen; sie führt dann eine Kommunikation ohne gegenseitigen Respekt und nicht auf Augenhöhe. Destruktive, co-abhängige und gewalttätige Beziehungen sind oft die Folge. Auch die Wahl einer Partnerin bzw. eines Partners wird nicht selten von der Präsenz eines kritischen Elternteils beeinflusst.
Welcher der beiden Teile des Eltern-Ich-Zustands stärker ausgeprägt ist, kann individuell und situationsbedingt variieren, und die jeweilige Manifestation bedingt nicht zuletzt Art und Stärke persönlicher Probleme. In einer Therapie erweist sich deshalb die Reflexion bezüglich der beiden Elternteile als wichtig.
Das Verhältnis und die Auswirkungen von kritischem und nährendem Elternteil zu klären, ist zentrale Auf-

Noch kein Mitglied der Sektion VPP?
Dann einfach eine E-Mail mit Beitrittswunsch und Mitgliedsnummer senden. Bitte die Regelungen zu Primär- und Sekundärsektion sowie den Sektionsbeitrag beachten.
E info@vpp.org
Informationen unter:
www.vpp.org/verband/intern/mitgliedschaft.shtml

Foto: privat

Dr. Lena Kornyeyeva
arbeitet als Diplom-Psychologin und Buchautorin. Sie führt eine private Praxis für psychologische Beratung in Bad Kissingen (individuelle Beratung, Paarberatung).

www.doktorlena.de

gabe einer psychologischen Begleitung. Den Patientinnen und Patienten diese Konzepte zu vermitteln, gehört zu dem unvermeidbaren edukativen Aspekt einer Psychotherapie. Aufgabe der Betroffenen ist es, sich aufmerksam den Manifestationen des kritischen Elternteils zu stellen und diese bewusst durch Manifestationen des nährenden Elternteils zu ersetzen. Eine klare und eindeutige Wortwahl ist in diesem Kontext von großer Bedeutung.

Die Idee des individuellen Wertes

Es ist nicht immer einfach, die Manifestationen des kritischen Elternteils von denen des nährenden Elternteils zu unterscheiden. Schutzmechanismen der Psyche stehen dem im Wege: Die zerstörerischen Denk- und Verhaltensmuster des kritischen Elternteils werden verdrängt und häufig gerechtfertigt, um innere Konflikte zu reduzieren. Umso wichtiger ist die klare Benennung der Eigenschaften und der Unterschiede.

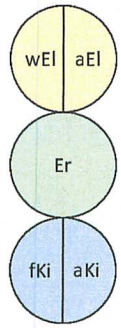
Das Introjekt der kritischen Eltern verursacht Abwertung: Man fühlt sich in einer Situation kleiner, unfähiger, unwürdiger oder machtloser. Sich (auch gesundheitlich) zu vernachlässigen, eigene Bedürfnisse nicht ausreichend zu beachten und nicht zu erfüllen, sind ebenfalls Ausdrucksformen einer (Selbst-)Abwertung. Eine Infragestellung des Wertes erschwert die individuelle Bedürfniserfüllung, vor allem die des Grundbedürfnisses nach Liebe und Anerkennung. Menschen ohne Erfahrung der Abwertung besitzen ein unbeschädigtes Selbstwertgefühl und sind in der Lage, mit sich und anderen wertschätzend umzugehen.

Das Bedürfnis nach Liebe hat sich als ein zentraler Aspekt in diesem Kontext erwiesen. Es handelt sich im Kern um das Bedürfnis nach Bestätigung des individuellen Wertes. Die Idee des individuellen Wertes und wie man seinen eigenen Wert erlebt – durch seine Eltern und innerhalb einer Beziehung – ist implizit oder explizit immer ein Thema in der Psychotherapie. Eine Abwertung wirkt verletzend. Wertschätzung hingegen macht glücklich und erfüllt.

Benennung nach der Idee des Wertes

Der grundlegende Unterschied zwischen dem kritischen und dem nährenden Elternteil liegt im Bereich des Wertes. Eine Betitelung der jeweiligen Eltern-Ich-Zustände nach der Idee des Wertes – entweder »wertschätzend« oder »abwertend« – erlaubt auch Laien, die Konstrukte leichter voneinander zu unterscheiden und im eigenen Denken und Verhalten zu erkennen.

In der englischsprachigen Literatur und therapeutischen Tradition der TA hat das Konzept der »kritischen Eltern« (»critical parent«) auch andere Bezeichnungen zugeschrieben bekommen, so etwa »pig parent« (Schweine-Eltern; Steiner, 1979) oder »witch messages« (Hexenbotschaften; Boulton, 1977). Diese Begriffe, die das Phänomen verdeutlichen sollten, bewirken manchmal ein unnötiges Inschutznehmen der Eltern und erschweren damit die Realisierung der Problematik. Entsprechend ist ein Widerstand gegen diese »abfälligen« Bezeichnungen unter Psychotherapeutinnen und -therapeuten entstanden (Goulding & Goulding, 1979). Tatsächlich geht es nicht darum, Eltern zu dämonisieren, sondern darum, das eigene störende Introjekt (die abwertenden Eltern) zu realisieren und es mit einem aufbauenden (den wertschätzenden Eltern) bewusst zu ersetzen, um eine positive Veränderung zu ermöglichen. Der Begriff »abwertende Eltern« statt »kritische Eltern« oder »pig parent« ermöglicht eine konfliktfreiere Differenzierung des Phänomens.



wEl: wertschätzendes Elternteil (»du bist okay«)
aEl: abwertendes Elternteil (»du bist nicht okay«)
Er: Erwachsenen-Ich-Zustand (Bewusstsein, Rationalität)
fKi: freies Kind (»ich bin okay«)
aKi: angepasstes Kind (»ich bin nicht okay«)

Abbildung 2. Die Persönlichkeitsstruktur nach Eric Berne – erweitert und verbal präzisiert

Unklare Konnotationen

Ein semantischer Grund für die verbale Präzisierung ist die Tatsache, dass die Adjektive »kritisch« und »nährend« keine eindeutigen Konnotationen besitzen. Das Wort »kritisch« wird nur umgangssprachlich negativ, sonst eher positiv verstanden. Kritisch zu denken oder auch selbstkritisch zu sein, sind empfehlenswerte Fähigkeiten. Eine Kritik kann konstruktiv sein, das kritische Denken wird gar in den Schulen und den Universitäten gelehrt.

Auch die Metapher »nährend« als Übertragung aus dem englischen »nurturing« erscheint nicht unproblematisch. Jeder kann eine eigene abweichende Assoziation zum Wort »nährend« entwickeln. In einer Zeit, in der in westlichen Gesellschaften die Ernährung meist kein Problem darstellt, kann »nährend« auch negativ verstanden werden – als Grundlage einer überreichen Ernährung und damit einer unguten Körperwahrnehmung.

Präzise Begriffe als wirksames Instrument

Die klarere Differenzierung der »Elternteile« nach dem Wert-Prinzip unterstützt den Lernprozess einer wertschätzenderen Haltung sich selbst und anderen gegenüber. Eine präzise Begrifflichkeit ist ein wirksames Instrument, das hilft, die therapeutischen Ziele einfacher und nachhaltiger zu erreichen.

Dr. Lena Kornyeyeva

Literatur:
Die Literaturliste kann beim Verlag per E-Mail angefordert werden.
E s.koch@psychologenverlag.de