1.2 Das Zusammenspiel von Kind-Ich, Eltern-Ich und dem Erwachsenen-Ich in unserem Leben

Fallbeispiele zum Üben - um welche Persönlichkeitsanteile geht es?

Aus einer Partnerschaft:

Arne und seine Partnerin Lena sitzen abends nach einem langen Arbeitstag auf der Couch. Lena ist in einem Buch vertieft, Arne möchte sich gerne unterhalten und kuscheln. Er drängt sich an sie und obwohl Lena von ihm abrückt, beginnt er ihren Hals zu küssen. Als er ihr das Buch aus der Hand nimmt, reagiert Lena gereizt und fährt ihn an, dass sie ihre Ruhe will. Daraufhin setzt Arne sich trotzig zurück auf seinen Platz und starrt beleidigt vor sich hin. Lena, immer noch verärgert, nimmt ihr Buch wieder in die Hand und ignoriert Arne für den Rest des Abends. Durch das Ignorieren wird Arne zunehmend ärgerlicher und fängt an Lena zu beschimpfen. Lena geht schließlich ohne ein weiteres Wort zu Bett.

- **Was ist hier passiert? Welche Persönlichkeitsanteile und Emotionen konntest du in diesem Beispiel entdecken? Notiere!**

Die Inhalte der Module sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte liegen bei BElieve in YOUrself! – Lifebalance Coaching. Autorin: Jessica Logemann . Eine Weitergabe an Dritte ist untersagt.

Zunächst einmal prallen hier **zwei unterschiedliche Bedürfnisse** aufeinander: Lena- die in diesem Moment für sich sein möchte und Arne, der Zuneigung sucht.

Arne respektiert in diesem Moment nicht das Bedürfnis von Lena, sondern stellt seine Bedürfnisbefriedigung in den Vordergrund und drängt sich ihr auf. Lena reagiert im Eltern-Ich und weist ihn zurecht. Daraufhin reagiert Arne in seinem Kind-Ich trotzig und fühlt sich ungeliebt. Lena hingegen verharrt in ihrem Eltern-Ich und bestraft den Störenfried für den Rest des Abends mit Ignoranz und Liebesentzug. Angetrieben durch Arnes kindischen Beschimpfungen flüchtet sie schließlich ins Bett.

Wie kam es dazu? Welche Trigger (Auslöser) haben Arne und Lena unbewusst handeln lassen?

Arne hat nicht gelernt über seine Bedürfnisse zu sprechen. Er versucht durch Handeln seine Bedürfnisse zu befriedigen. Dieses Muster hat er in der Kindheit erlernt.

Er ist mit Eltern aufgewachsen, die nicht besonders liebevoll waren und die ihm nicht die notwendige Zuneigung entgegengebracht haben. Er fühlte sich als Kind oft allein und ungeliebt. Dementsprechend verfällt er unbewusst in sein Kind-Ich, als er das Bedürfnis nach Nähe verspürt und stellt seine Bedürfnisbefriedigung in den Vordergrund. Er reagiert ebenfalls im Kind–Ich mit Unsicherheit und dem Gefühl des Ungeliebtseins, als Lena ihn verärgert zurechtweist.

Lena hat ebenfalls nicht gelernt, über ihre Bedürfnisse zu sprechen. Statt Arne klar zu sagen, dass sie keine Lust auf Zweisamkeit hat, rückt sie stattdessen einfach nur weg und geht davon aus, dass Arne diese Form der Kommunikation versteht. Sie empfindet seine Zärtlichkeiten als aufdringlich und fehl am Platze. Lena ist zwar mit einer liebevollen Mutter aufgewachsen, diese hat sie für ungebührliches Verhalten jedoch regelmäßig zurecht gewiesen und anschließend mit Ignorieren/ Liebesentzug bestraft. Unbewusst wendet sie diese Form der Bestrafung für Arne an.

Wie kann diese Situation entschärft werden?

Wären beide mit ihren Persönlichkeitsanteilen im Erwachsenen-Ich könnte die Situation sich folgendermaßen abspielen:

Arne möchte sich unterhalten und mit Lena kuscheln. Lena ist vertieft in ihrem Buch. Nach einem langen Arbeitstag hat sie keine Lust sich mit jemand anderen zu beschäftigen.

Als Arne an Lena heranrutscht und sie unwillkürlich wegrückt, hält Arne inne.

Arne (Erwachsenen-Ich): „Lena, hast du Lust dein Buch wegzulegen und mit mir auf dem Sofa zu kuscheln und ein wenig zu reden?“

Lena (Erwachsenen-Ich): „Ehrlich gesagt nicht. Ich habe den ganzen Tag Kundengespräche geführt und brauche gerade ein wenig Zeit für mich.“

Nun könnte Arne das soweit respektieren und sein Bedürfnis nach hinten stellen und sich eine andere Beschäftigung suchen oder er versucht mit Lena auf sachlicher Ebene einen Kompromiss zu schließen, indem er ihr vorschlägt, sich einfach an sie zu kuscheln. So kann er ihre Nähe spüren und sie kann trotzdem weiterlesen. Oder aber sie verabreden, dass beide später miteinander sprechen oder den morgigen Abend miteinander verbringen. Wichtig hierbei ist, dass man liebevoll und konstruktiv miteinander umgeht, die Bedürfnisse des anderen respektiert, auch wenn man seine Bedürfnisse vorerst zurückstellen muss.

Natürlich sollte auch hier eine Balance gefunden werden. Wer immer seine Bedürfnisse gegenüber dem Partner zurückstellt, wird auf Dauer unzufrieden sein. Eine Partnerschaft verläuft harmonisch, wenn beide in Bezug auf ihre Bedürfnisse Kompromisse eingehen und sich respektvoll und wertschätzend behandeln.

Ebenso kann man sich auch aus einer verfahrenen Situation mit dem Erwachsenen-Ich heraus retten.

Angenommen Arne und Lena sitzen nun beide wie in dem ersten Beispiel schweigend auf dem Sofa. Arne fühlt sich ungeliebt und Lena straft Arnes Verhalten mit Liebesentzug.

Einer von beiden kann im Erwachsenen-Ich den Konflikt entschärfen. So kann Lena den Anfang machen und sich bei Arne für ihren Ton ihm gegenüber entschuldigen. Gleichzeitig

erklärt sie ihm, warum es ihr so wichtig ist, Zeit für sich zu haben. Daraufhin lenkt Arne ein und erzählt ihr im Erwachsenen-Ich, wie einsam er sich in diesem Moment fühlt.

Oder Arne beginnt und entschuldigt sich für sein aufdringliches Verhalten. Wenn er ihr erklärt, wie er sich fühlt, kann sie sein Verhalten besser nachvollziehen. Auch sie erzählt ihm, wieso sie sich gerade lieber mit einem Buch befasst und nicht mit ihm. Sie verstehen einander und können zu einem Kompromiss finden, mit dem beide zufrieden sind.

Natürlich ist das nur eine Musterlösung.

Der Mensch mit seinen Emotionen, Erinnerungen und Bedürfnissen ist vielfältig. Es kann genauso gut sein, dass Lena sich für ihren Ton entschuldigt und Arne weiterhin im Kind-Ich trotzig und verärgert auf dem Sofa sitzt und dementsprechend die Kommunikation weiterführt.

Oder Arne wird sein aufdringliches Verhalten bewusst und er entschuldigt sich und Lena bleibt weiterhin im Eltern-Ich und ignoriert ihn oder weist ihn zurecht, dass es jetzt zu spät ist für eine Entschuldigung. Wobei hier die Grenze zum trotzigen Kind-Ich in Lenas Fall verschwimmt.

Hier noch weitere Übungsaufgaben für Situationen im Kind- oder Eltern-Ich:

1. Aus einer Partnerschaft:

Andrea reagiert immer wieder mit Wutausbrüchen, wenn ihr Partner Maik nicht das Richtige vom Einkaufen mitbringt. Neulich hat er statt der Schokoladenkekse kleine Muffins mitgebracht, obwohl sie ihm die Kekse auf die Liste geschrieben hat. Daraufhin hat sie Maik die Tüte mit den Muffins wütend entgegengeschleudert und ist heulend im Bad verschwunden.

Maik hingegen hebt traurig die Muffins auf, die aus der geplatzten Tüte auf den Boden gefallen sind. Er versteht die Reaktion seiner Freundin nicht. Er wollte ihr eine Freude

machen, weil er weiß, dass sie Muffins liebt. Dass er damit so einen Wutausbruch verursacht, lässt ihn an sich zweifeln. Und so sitzt er schließlich auch auf dem Fußboden und fragt sich, was er falsch gemacht hat.

- Welche Persönlichkeitsanteile entdeckst du und mit welchen Emotionen oder Handlungen stehen diese in Verbindung?

_____

_____

_____

_____

_____

2. Aus dem beruflichen Alltag:

Jana freut sich über ihren neuen Job und die netten Kollegen. Sie geht gerne morgens zur Arbeit und ist überzeugt gute Leistung abzuliefern.

In einem Meeting fällt ihr plötzlich eine Kollegin ins Wort und wertet ihre Leistung vor allen anderen ab und stellt ein Problem in den Vordergrund, dass Jana am Tag zuvor mit der Kollegin in einem Gespräch eigentlich gelöst hatte.

Jana ist wie vor den Kopf gestoßen und kann sich in dem Moment nicht gegen die verbalen Attacken wehren. Sprachlos setzt sie sich hin und kämpft noch in dem Meeting gegen die Tränen an. Mit dickem Kloß im Hals rennt sie nach dem Meeting auf die Toilette und weint.

- Welche Persönlichkeitsanteile entdeckst du und mit welchen Emotionen oder Handlungen stehen diese in Verbindung?

3. Aus dem Alltag einer Familie:

Maria ärgert sich wieder mal über ihren pubertären Sohn Paul, der wiederholt die Zahnpastatube nicht zugeschraubt hat. Nun prökelt sie mit einem Zahnstocher die vertrocknete Paste heraus und geht anschließend in Pauls Zimmer. Dort belehrt sie ihn darüber, warum es so wichtig ist, die Tube wieder zu verschließen. Paul reagiert trotzig und dreht die Musik lauter, um die Belehrung seiner Mutter nicht hören zu müssen. Daraufhin wird Maria wütend und fängt an rumzuschreien. Schließlich stapft sie heulend und hilflos ins Bad zurück.

- Welche Persönlichkeitsanteile entdeckst du und mit welchen Emotionen oder Handlungen stehen diese in Verbindung?

Schauen wir uns einmal die Lösungsansätze an:

Zu 1. Aus einer Partnerschaft:

Andrea ist nicht bewusst dass sie sich im Kind-Ich befindet und ihr wütendes und zutiefst verletztes Kind auf eine Erfahrung aus der Kindheit zurückgreift. Als Kind musste sie erfahren, dass ihre Wünsche von ihren Eltern nie ernst genommen wurden. Sie weiß in dem Moment, in dem sie heulend auf dem Badvorleger sitzt, nicht, warum sie wirklich so emotional ist.

Maik sitzt in seinem traurigen und verunsicherten Kind-Ich vor der Badezimmertür. Sein inneres Kind reagiert empfindlich auf Kritik jeder Art, weil er es seinen Eltern nie recht machen konnte.

- Im Erwachsenen-Ich:

  Andrea fragt Maik, warum er ihr Muffins statt Kekse mitgebracht hat und erklärt ihm, warum es ihr wichtig ist, dass ihre Wünsche respektiert werden.

  Maik erklärt seiner Freundin, welcher Gedanken ihn dazu bewog, ihr Muffins statt Kekse zu kaufen. Er wollte ihr mit den Muffins eine Freude machen. Er bezieht ihren Wutausbruch nicht auf sich als Person, sondern klärt mit ihr, worum es wirklich geht.

Zu 2. Aus dem beruflichen Alltag:

Die belehrende und vor allem ungerechte Eltern-Ich Art ihrer Kollegin hat Jana direkt in ihr Kind-Ich versetzt. Sie durchlebt unbewusst eine Prägung aus der Kindheit, bei der ihre Mutter ihr immer wieder in den Rücken gefallen ist und sie ungerecht behandelt hat. Der Verrat und die daraus resultierende Hilflosigkeit haben sie als Kind zutiefst verletzt.

- Im Erwachsenen-Ich:

  Jana bleibt ruhig und erklärt in dem Meeting den anderen sachlich, dass sie diese Problem gestern bereits mit der Kollegin erörtert hat und ihres Wissens nach seien sie zu einer Lösung gekommen. Sie sei aber gerne bereit, das Problem noch einmal in einem angemessenen Ton in diesem Meeting zu klären. Damit nimmt sie der Kollegin den Wind aus den Segeln und verschafft sich Gehör und einen angenehmen Umgang mit der Situation.

Zu 3. Aus dem Alltag einer Familie:

Dies ist ein Beispiel wie Kind- und Eltern-Ich miteinander verwoben sind. Maria ärgert sich, weil sie ihrem Sohn schon etliche Male gesagt hat, dass er die Tube schließen soll. Bei ihrem Ärger geht es nicht wirklich um die Zahnpastatube. sie fühlt sich nicht ernst genommen und das verärgerte Kind-Ich tritt zum Vorschein. Dann rutscht sie in die Rolle ihrer Mutter (ins Eltern-Ich), die ebenfalls belehrend Vorträge gehalten hat. Als Paul in seinem trotzigem Kind-Ich die Musik aufdreht, fühlt sich Maria wiederholt nicht ernst genommen, ihr Bedürfnis wird nicht erhört und es meldet sich das verletzte Kind zurück, dass mit Prägungen aus der Kindheit zu kämpfen hat. Maria erlebt unbewusst ihre kindliche Hilflosigkeit, die sie im Zusammenspiel mit ihren Eltern so oft erfahren musste.

- Im Erwachsenen-Ich: Maria klopft an Pauls Tür und übergibt ihm die Verantwortung für die vertrocknete Zahnpastatube. Sie bittet ihn ohne belehrenden Tonfall, die Vertrocknung zu entfernen und zukünftig die Tube zu verschließen, da sie ihre Zeit

für andere Dinge im Haushalt benötigt. Seine Ignoranz bezieht sie nicht auf sich als Person, sondern auf seine Jugendlichkeit.

Im Umgang mit Teenagern bedarf es an Beharrlichkeit und Geduld. Auch miteinander vereinbarte Konsequenzen können zum Ziel führen, beispielsweise kann man sich darauf einigen, dass es weniger Taschengeld gibt, um damit einen Vorrat an Tuben zu kaufen. Die vertrockneten Tuben werden weiterhin emotionslos vor Pauls Tür abgelegt, damit er diese von der Vertrocknung befreit.

Irgendwann wird auch er keine Lust mehr darauf haben und wird anfangen, die Tube einfach nach Gebrauch zu verschließen.

Maria hat gelernt, die Marotten ihres pubertären Sohnes nicht auf sich persönlich zu beziehen und bleibt im Umgang mit ihm gelassen.

Und ganz ehrlich: eine vertrocknete Zahnpastatube ist auch kein Weltuntergang!

Ist dir aufgefallen, dass das Kind-Ich immer emotional handelt oder denkt, während das Erwachsenen-Ich die Situation auf sachlicher Ebene zu klären versucht?

Vielleicht kennst du die eine oder andere Situation selbst oder du hast sie so ähnlich durchlebt. Bist du beim Lesen oder bei meinem Video im Kopf schon etliche Szenen durchgegangen, bei denen du dich in deinem Kind- oder Eltern-Ich befunden hast?

Mentalübung 1.2.1

Achte im Alltag auf deine Persönlichkeitsanteile! In welchen Situationen tritt das Eltern-Ich hervor, wann rutscht du in dein Kind-Ich und wann handelst du im Erwachsenen-Ich?

Achte auf deine Gefühle, wodurch werden sie ausgelöst, wie sind diese Gefühle mit der Kindheit verknüpft?

Schreibe deine Beobachtungen und Erkenntnisse in dein Notizbuch! So kannst du später für weitere Übungen darauf zurückgreifen.

Mentalübung 1.2.2

Du hast deine Beobachtungen und Erkenntnisse aufgeschrieben, super!

Nun nehme zwei Blankoblätter (DinA3 oder DinA4-wie du magst) und male auf beide Blätter einen körperlichen Umriss von dir.

Nimm dir das erste Blatt und schätze anhand deiner Beobachtungen und Erkenntnisse ab, wieviel Platz deines Körpers die einzelnen Persönlichkeitsanteile einnehmen (z.B.: Kind-Ich 50 %, Eltern-Ich 20 %, Erwachsenen-Ich 30 %) und zeichne die Anteile in deinen Umriss farbig ein.

Was siehst du? Passt die Balance zwischen deinen Anteilen? Großartig!

Gibt es eine Disbalance? Dann nimm dir das zweite Blatt und zeichne hier farbig ein, wie die Balance zwischen deinen Anteilen deiner Meinung nach sein sollte, damit du dich wohl fühlst.

Du hast nun ein Bild vor Augen, in welchen Ich-Anteilen du lebst und in wie dein ICH zukünftig leben möchte.

Mir ist es wichtig, dass du dich während des Coachings wohl fühlst!

Solltest du bei diesen Übungen mit Gefühlen oder Erinnerungen oder auf andere Weise Probleme haben, so kontaktiere mich bitte über den Kundensupport!

Mentalübung 1.2.3 – Höre dir die Audiodatei „Reise zu deinem inneren Kind“ an.

Gute Audioreise und bis bald.