

# Was befördert ICH-Entwicklung? Eine Lehrtransaktionsanalytikerin denkt nach...

Amrei Störmer-Schuppner, TSTA, info@inter-us.de

Lange Jahre habe ich überlegt, wie ich menschliche Entwicklungsprozesse und ihre „Quantensprünge“ befördern kann. Was ist das Zaubermittel, das menschliche Entwicklung ermöglicht und tatsächlich dazu führt, dass jemand einen Quantensprung darin macht, wie er/sie sich durchs Leben navigiert? Und das Gelernte nicht nur das Alte im neuen Gewand darstellt?

## Entwicklungsstufen

Im Technischen kann man Quantensprünge in der Entwicklung (=vertikale Entwicklung im Sinne von Neuorganisation) im Nachhinein beobachten: von der Kutsche zum Auto, von der elektrischen Stimmgabel zum Telefon, vom Abakus zum Computer. Auch beim Menschen ist es möglich, von Selbst-Entwicklungsstufen zu sprechen, nicht nur vom Baby zum Erwachsenen, sondern auch bei Erwachsenen. So ist es auch möglich, menschliche Selbst-Entwicklungs-Quantensprünge bei Erwachsenen anhand von Biografien nachzuzeichnen. Menschen können Erfahrungen benennen, die ihnen einen neuen Bewusstseinshorizont ermöglichten, von denen sie sagen, dass sie sich danach anders durchs Leben navigierten.

J. Loevinger (*Loevinger, Ego development, San Fransisco 1976*) hat in zahlreichen Forschungen die Quantensprünge in der ICH- Entwicklung herauskristallisiert und wissenschaftlich recht genau den Unterschied zwischen den mentalen Reifungsniveaus herausgearbeitet. Entscheidend war dabei, wie sich eine Person selbst in mitten der Informationen, welche sie zur Verfügung hat, organisiert. Was ist dabei sein/ ihr innerer Bewusstseinshorizont?

Menschen navigieren sich in unterschiedlichen Bewusstseinslogiken durchs Leben.

Wie viel Komplexität kann er/sie in sich entwickeln in Blick auf sich selbst, auf den/ die Anderen/ auf den Kontext/ auf die Wirklichkeit? Piaget hat die Stufen der Denkens herausgearbeitet (*J. Piaget, Die Entwicklung des Erkennen Bd.3, 1. Auflage 1973 Klett-Cotta*), Kohlberg die Stufen der Moralentwicklung (*Kohlberg, L., Die Psychologie der Moralentwicklung, 1. Auflage 1996 Suhrkamp*). Loevinger hat nicht nur einen Teilbereich untersucht, sondern die gesamte innere Selbstorganisationsstruktur und hat 9 Selbst-Organisations-Stufen bei Erwachsenen herauskristallisiert, die in ihrer Abfolge festgelegt sind.

*Literaturempfehlung: Thomas Binder, ICH-Entwicklung für effektives Beraten, Göttingen 2016*

In der Transaktionsanalyse arbeiten wir mit der Theorie des Bezugsrahmens um zu benennen, in welcher mentalen Logik sich jemand bewegt. Wir nutzen das Skriptkonzept, um zu erkennen, wie Menschen sich unbewusst selbst limitieren in ihrer Handlungslogik und ihrer persönlichen Entwicklung. Und Autonomieentwicklung ist das Entwicklungsziel in unserer transaktionsanalytischen Arbeit; wobei wir einen speziellen Autonomiebegriff haben mit den Kriterien Bewusstheit, Fähigkeit zur Spontaneität, Fähigkeit zur +/--Beziehungsqualität der Intimität.

*Literaturempfehlung: Into TA, Cornell / de Graaf / Newton / Thunnissen, London 2016*

*An anderer Stelle werde ich die Theorie von Loevinger mit der Autonomieentwicklungstheorie der Transaktionsanalyse vergleichen. Hier geht es mir darum, herauszustellen, dass unterschiedliche Entwicklungsstufen diagnostizierbar sind.*

Was aber befördert menschliche ICH- Entwicklung und Reifung der eigenen Navigationslogik? Worauf muss jemand als Therapeutin/Beraterin/Pädagogin/ Führungskraft achten, damit mentale Reifungsprozesse entstehen? Das funktioniert nicht eindimensional: Ich hab's Dir gesagt. Nun weißt Du Bescheid.

Alle Quantensprünge der ICH- Entwicklung haben eins gemeinsam: der Mensch, der sich in der Selbstorganisation seines Erlebens verändert, ist zuvor bis in seinen Körper hinein bewegt, emotional, mental körperlich erfasst. Von der Hirnforschung aus betrachtet bedeutet vertikale Persönlichkeitsentwicklung, dass sich die neuronale Vernetzung bis in die tiefere Hirnregion, das Mittelhirn, verändert.

## Die Entdecker- und Gestaltungslust als Motor der ICH-Entwicklung

Um die eigene Art und Weise, Informationen für sich selbst anders aufzunehmen und seine Muster zu verändern, muss das Gehirn eines Menschen, neurologisch betrachtet, neue Verknüpfungen bilden. Das Gehirn ist ein sich selbstorganisierendes System mit ungeheurer Bandbreite für Potentialentfaltung. Genetisch betrachtet ist der Mensch mit einem Riesenpotential ausgestattet sich zu entwickeln und seine Potentiale zu entfalten bis ins hohe Alter hinein.

*Youtube-Empfehlung: Vortrag von Prof. Dr. Hüther :<https://www.youtube.com/watch?v=66aQoRIF-eQ> "Die Wiederentdeckung von Intensionalität und Co-Kreativität"*

Das Kind startet in die Welt mit einer großen Entdecker- und Gestaltungslust. Und dann merkt es, dass es sich in einer Welt wiederfindet, die bereits strukturiert ist. Gesellschaftliche Strukturen, familiäre Strukturen formen über Beziehungserfahrungen das Erleben des Kindes in richtig und falsch, beachtenswert und übersehbar, liebenswert und ablehnungswürdig, beförderungswert

und bestrafbar. Die Stroketheorie der Transaktionsanalyse kann das gut veranschaulichen, ebenso die Theory of mind, die sehr fein die subsymbolischen und präsymbolischen Botschaften über die Resonanzen zwischen Kind und Bezugspersonen untersucht hat.



*Literaturempfehlung: P.Fonagy et al., Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst, Klett-Cotta 4. Auflage 2011 (New York 2002)*

## Neuronale Schutzschirme

Je schmerzhafter die Erfahrungen des Kindes in seinen Beziehungen ( Resonanzräumen) sind, umso mehr sucht das Gehirn nach Möglichkeiten mit weniger Stress zu überleben. Das Gehirn verschaltet sich neu und blockiert das neuronale Netzwerk der Entdeckerfreude und der Gestaltungslust, letztendlich um einen stressfreieren Weg zu finden (G. Hüther, s.o.).

In der Perspektive der Transaktionsanalyse bildet das Kind ein Überlebenssystem, das ihm hilft, den Schmerz zu umgehen. Ersatzgefühle, Glaubenssätze, Antreiber, psychologische Spiele, Symbiotische Stabilisierungen werden entwickeln, die der Vermeidung von emotionalem Schmerz dienen und bestenfalls einen Kompromiss zwischen dem Beziehungsbedürfnissen Dazugehören und dem Wunsch nach Selbstentfaltung darstellen (Into TA, s.o.). Es ist ein Sozialisierungsprozess in Anpassung an das limitierende Beziehungssystem(e), in dem das Kind aufwächst. Der Preis sind Verlust der persönlichen Entdeckerlust und an der Gestaltungsfreude, was eine enorme Einengung des eigenen Potentials zur Folge hat. Es entsteht mental wie neuronal (also körperlich verankert) eine ICH-Verwicklung in ungünstige soziale Erfahrungen. Die

Spuren dieser neuronalen Verschaltungen können wir als Transaktionsanalytiker\*innen in den ICH-Strukturebenen und den Engpässen der Selbststrukturierung nach"lesen".

*Literaturempfehlung: Zeitschrift für Transaktionsanalyse 2/2015, Welche Selbstkompetenzen braucht das ICH, um sich entscheiden zu können? von Amrei Störmer-Schuppner*

Um jemanden wieder in seine persönliche Potentialentfaltung gelangt, muss er/sie sich aus der eigenen Verwicklung mit schmerzhaften Erfahrungen und den damit zusammenhängenden Vermeidungsstrategien ent-wickeln und zunehmend seine eigene Entdeckerfreude und Gestaltungslust wieder entdecken. Neugierig werden.auf sich selbst, auf andere, auf das Leben, auf... und gestalten, ausprobieren, was in die Hand nehmen, Neues wagen, tun...

### **Der Wunsch sich zu entfalten ohne sich zu ent-wickeln**

Am meisten sehnen sich Menschen, die mir begegnen, nach Entwicklung und Entfaltung ohne den eigenen Verwicklungen und dem eingekapselten Schmerz, der ja zur Abbremsung der eigenen Entfaltung führte. Gerne wird darauf verwiesen, dass der Schmerz ja auch bestimmte Ressourcen gefördert habe. Besonders schön finde ich unter diesem Aspekt die Geschichte mit der Palme, die nicht wachsen sollte. Darum legte der Besitzer einen großen Stein auf sie. Als er nach Jahren zu seinem Palmenhain zurückkam, entdeckte er, dass gerade diese Palme besonders groß geworden war, weil sie unter ihrer Last tiefe Wurzel gebildet hatte, die es ihr ermöglichte, höher zu wachsen als die anderen Palmen.



Ich gebe zu, dass ich diese Gedanken auch sehr schön und tröstlich finde. Autobiografien belegen das scheinbar auch oft. Es fällt mir nicht schwer, auch meine eigene Biografie so anzulegen. Aber wenn ich weiter darüber nachdenke, brauchten ich und die Menschen, denen ich begegnet bin, immer erst mindestens eine co- kreative Begegnung mit anderen Menschen, die es ihnen ermöglichte, sich aus der eigenen Verwicklung in Stressbewältigungsmuster herauszubewegen, um dann von einem neuen Standort aus, diesen Blick auf „die Wirkung des Steines auf die Palme“ einzunehmen.

P.Levine (2012) stellt das sehr anschaulich dar, wie ein traumatisierter Mensch ein sicherheitsgebendes Du braucht, damit die Lebendigkeit in den Körper hineinziehen kann. Schutzmuster benötigen ein sicherheitsgebendes DU. Das ICH braucht ein Gegenüber, das ihn/sie berührt mit einer Zuversicht, die auf eine andere Wirklichkeit (= andere Bewusstseinslogik s.o.) hinweist.

Manchmal wagen Menschen etwas Neues und sind neugierig, bleiben dann aber auf diesem Weg stecken, weil sie noch verwickelt sind in alte, unbewusste Überlebensmuster, in ungünstigen neuronalen Verschaltungen, feststecken in ihren eigenen Schutzmauern. Körpertherapeuten sprechen hier anschaulich von Körperpanzern. Es sind oft nicht nur kognitive Muster, sondern wir müssen auch mit emotional-körperliche Mustern rechnen, die tiefe neuronale Verschaltungen haben. Dann braucht das ICH eine sicherheitsgebende Person, welche die Kompetenz hat, ihm/ihr Zuversicht zu geben, sodass die Entdeckerlust in Blick auf sich selbst und die Situation / das Leben entsteht und damit kann auch die Gestaltungsfreude im Körper sich Raum greifen.

*Literaturempfehlung: Peter Levine, Sprache ohne Worte, München 2012*

## Der doppelte Entwicklungsprozess

Es ist ein doppelter Entwicklungsprozess nötig, um einen Quantensprung in der Selbstorganisation, wie jemand sich durchs Leben navigiert, zu durchleben: einerseits die alten bis in den Körper reichenden ICH-Verwicklungen auflösen, welche die Entdeckerfreude und die Gestaltungslust blockieren und andererseits das eigene Potential an Bewusstheit und Gestaltungsfähigkeit entfalten. Beide Prozesse greifen ineinander und wirken wechselseitig aufeinander stimulierend. Nach meinen Erfahrungen ist es kein Nacheinander, also erst Verwicklung auflösen, dann Persönlichkeitsentfaltung, sondern ein Ineinander beider Bewegungsrichtungen. Die eine Bewegung des inneren Bewußtwerdungsprozesses folgt der alten Schmerzvermeidungs-spur, um ICH-Engpässe auflösen zu können, während gleichzeitig die Selbstentwicklungskräfte stimuliert werden, die in die Zukunft hinein sich nach Entfaltungen sehnen. Hildegard von Bingen nennt diese Kraft im Menschen Grünkraft: veriditas. Und als Quelle sieht sie die Sehnsucht nach Liebe.



## Persönliche Bedürfnisse als Voraussetzung für Entwicklung

Diese doppelte ICH-Entwicklung braucht letztendlich immer andere Menschen. Das ICH muss sich berühren lassen von einem anderen Menschen und sei es vermittelt durch Kunst. Ich brauche ein DU. Das Du ist ein Mensch, der mich und sich nicht zum Objekt macht. Das Du muss mich, damit ICH-Entwicklung stimuliert wird, in Berührung mit mir selbst bringen, so dass in mir eine Erfahrung des Berührtwerdens entsteht, die mich ins Schwingen bringt. Die Idee, dass wir als Personen Einzelmenschen sind, im Descartschen Sinne ICH-autark, diese Idee ist nicht nur hirnganisch betrachtet widerlegt. Der Mensch ist ein soziales Wesen und wenn wir alles von ihm abziehen, was sich sozial entwickelt hat, bleibt nicht mehr viel übrig.

Das Ich wird berührt durch ein DU (jemand für den ich nicht Objekt bin) / lässt sich berühren und sucht einen tieferen Kontakt zu sich selbst. Indem ich mich in diesem Beziehungsraum entdecke, erlebe ich gleichzeitig den Anderen als Du und suche in einen kohärenteren Kontakt zu ihm\*ihr zu kommen, sodass sich zwischen uns eine Co-Kreativität entwickelt, die meine Gestaltungsfreude stärkt.

Um aus den sozial entstandenen Persönlichkeitsverwicklungen sich heraus zu entwickeln, braucht der Mensch die Beziehungserfahrung, sich berührt zu fühlen. Oft benennen es die Menschen, mit denen ich arbeite als „sich gesehen fühlen“.

Durch diese mentale und emotional-körperliche Erfahrung können sie mit sich selbst anders in Kontakt kommen und letztendlich in sich ihre „ureigenen“ Bedürfnisse spüren. Und es sind die menschlichen Bedürfnisse, die unser hirnganischer Motor sind für Entwicklung und Entfaltung.

Entwicklung braucht Bedürfnisse. Ohne Bedürfnis keine vertikale (im Sinne der Reifung) Entwicklung. Darum sind Krisen auch Entwicklungschancen, weil in Krisen unsere Bedürfnisse in den Vordergrund unserer Bewusstheit treten.

Sich persönlich gesehen/berührt fühlen stimuliert Entwicklung: durch das Sich-Gesehen-Wissen kommt das ICH in Kontakt mit sich selbst, erkennt seine Bedürfnisse und öffnet sich für Entwicklung.

Hüther sagt, es sind unsere Bedürfnisse, die uns von der künstlichen Intelligenz unterscheiden und unseren menschlichen Vorteil ausmachen. Denn ohne Bedürfnis keine Entwicklung einer visionären Vorstellung, wie diese Bedürfnisse erfüllbar werden könnten und ohne Vorstellung keine Handlungsentscheidung, keine Umsetzungsplanung, kein Erlernen eines neuen Weges,...

R. Erskine und M. Zalcman zeigen im transaktionsanalytischen Konzept des Racketsystems auf, dass die psychische Verwicklung eines Menschen mit dem emotionalen Schmerz startet, keine angemessene Resonanz auf Beziehungsbedürfnisse erhalten zu haben. Demnach stehen in beiden Richtungen der ICH-Entwicklung die persönlichen Bedürfnisse als Motor im Zentrum.

*Literaturempfehlung: Erskine, Richard und Zalcman, Marilyn, Das Maschensystem in: Neues aus der Transaktionsanalyse, Oktober 1979, Jahrgang 3, Nr. 12*

## **Was also fördert Entwicklungsprozesse?**

Eigene Bedürfnisse im vollen Kontakt mit sich selbst wahrzunehmen und sich von ihnen bewegen zu lassen, neu zu entdecken und aktiv zu gestalten.

In meinen Ausbildungsgruppen, wo es um menschliche, mentale Entwicklung geht im Kontext von Beratung, Therapie und Pädagogik/Traumapädagogik, fördere ich bewusst die Entdeckungslust auf sich selbst, auf die eigenen inneren Prozesse. Interessanter Weise ist mit der Entdeckung seiner selbst, seiner eigenen inneren Muster und Bedürfnisse immer auch die Entdeckerlust am Gegenüber gekoppelt und beides ist eng verknüpft mit einer wachsenden Lebensfreude, die sich wiederum in vermehrter Gestaltungslust ausdrückt und die Lust auf Professionalität entfacht.

Transaktionsanalytisch ausgedrückt, ist die Energie aus dem freien Kind-ICH fK, die durch Entwicklung freigesetzt und durch Entfaltung befördert wird, der Motor für ICH-Entwicklung. Diese Energie in Beziehungen freizusetzen ist die Kunst der jeweiligen Professionalität.

## **So kannst Du doppelte ICH- Entwicklung befördern:**

- 1) Gib einem Menschen einen co- kreativen subjektbezogenen Beziehungsraum, in dem er/sie innerlich berührt werden kann und sich berühren lässt.
- 2) Lade ihn/ sie dazu ein, sich selbst und die anderen zu entdecken.
- 3) Inspiriere ihn/ sie Bedürfnisse wahrzunehmen und zu verstehen, wie sie ent-wickelt und entfaltet werden können.
- 4) Entfachte seine/ ihre Gestaltungsfreude, eigene Bedürfnisse in eigenverantwortliche Handlungsstrategien umzusetzen.
- 5) Strukturiere ihm/ ihr einen Beziehungsraum, wo er/ sie kohärente Resonanzen erfährt, sodass außen und innen in eine immer größere Balance kommen, und er/ sie sich zunehmend in Beziehungen wirkungsvoll erlebt.