



Spurensuche für innere und äussere Konflikte.

Ein Wegweiser aus der Transaktionsanalyse für den Alltag.

*Amy Bjork und Thomas A. Harris: «Einmal o.k. immer o.k.», Reinbek bei Hamburg 1987 (S. 86 – 100)*

Fabrizio Perini, dipl. Coach und Supervisor BSO

Experte für Körpersprachen

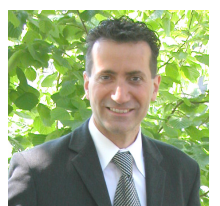
Blankweg 7

CH-3072 Ostermundigen/BE

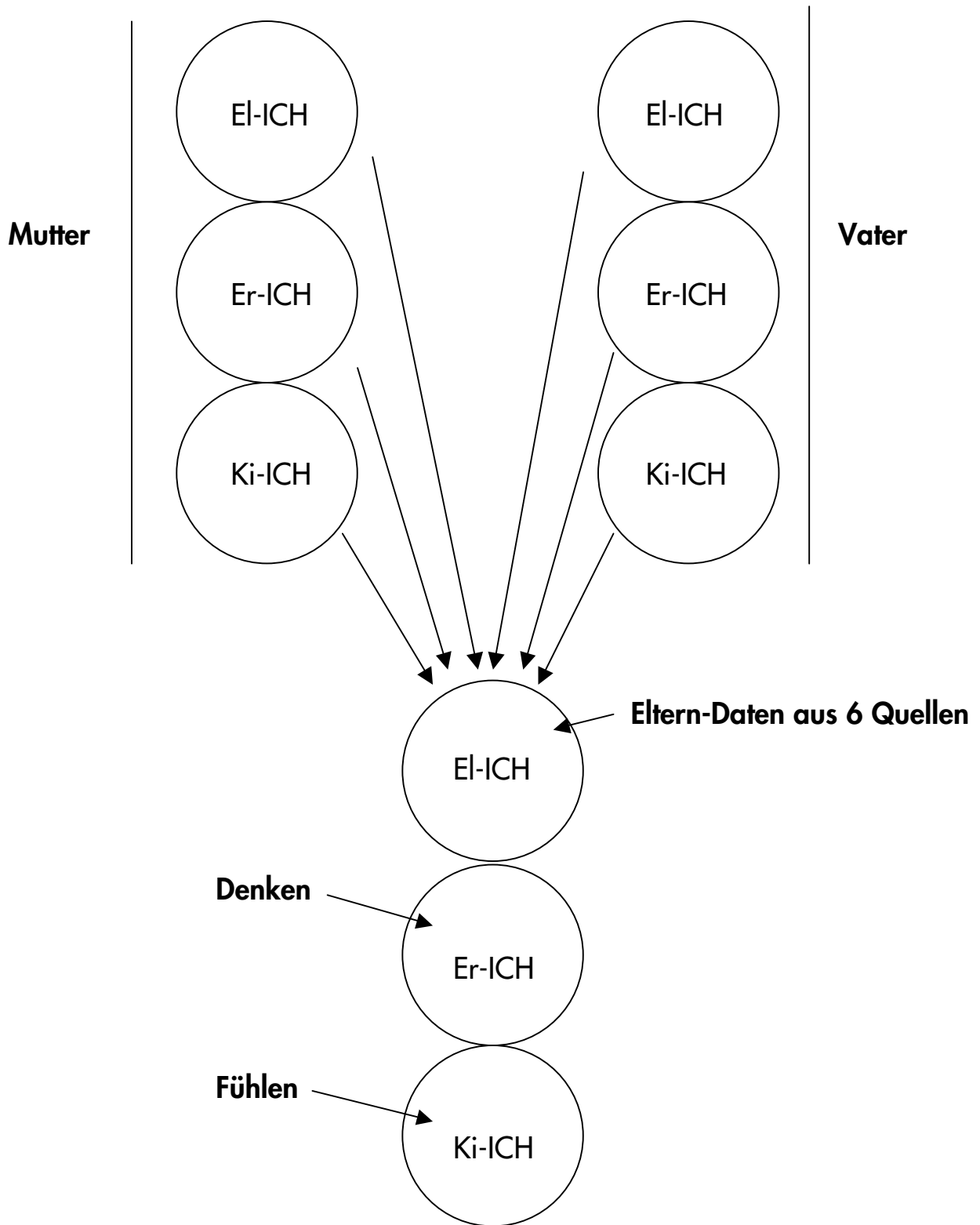
Mobile: +41 79 257 90 06

E-Mail: [info@fabrizioperini.ch](mailto:info@fabrizioperini.ch)

Internet: [www.koerpersprachen.ch](http://www.koerpersprachen.ch)



## Zusammensetzung unserer Eltern-Ich Daten



Schema: Gespeicherte Eltern-Ich Daten (Harris 1987, S. 54)

## Einleitung

Um die drei Ebenen (Eltern-, Erwachsenen- und Kindheits-Ich) kennen zu lernen und besser auseinander zu halten, empfiehlt es sich, das Grundlgebuch von Thamas A. Harris: «Ich bin o.k, Du bist o.k.» zu lesen. Dort werden die Begriffe und die verschiedenen Formen der Transaktion beschrieben.

## Umgang mit Gefühlen durch die Spurensuche.

Ganz gleich, wie entschlossen wir sind uns zu ändern, der alte Dialog (Eltern-Ich) mischt sich ungebeten in die Gegenwart ein, blendet uns aus dem Hier und Jetzt aus und befördert uns zurück in ferne Vergangenheit, bis in Kindheitstage.

Frage:

### **Wie viele Stunden eines Tages verbringen Sie in der Vergangenheit?**

Im allgemeinen sind wir uns der in der Kindheit aufgezeichneten elterlichen Anweisungen und Befehle nicht bewusst. Oder einer Situation, die uns in der Vergangenheit vielleicht frustriert hat. Das innerliche Unbehagen in gegenwärtigen Transaktionen dringt zunächst in Gestalt von Gefühlen in unser Bewusstsein, als innerer Dialog, der seinen Ursprung in Eltern-Botschaften zu suchen ist. Oft verbringen wir viel Zeit mit der inneren Stimme: «Etwas ist nicht in Ordnung mit mir», «Etwas ist aussergewöhnlich mit mir», «Etwas ist nicht o.k. mit mir». Welch ein Anteil unserer Wachzeit wird von dieser alles beherrschenden Zweifelsfrage «Bin ich o.k.?» in Anspruch genommen. Diese Zeit zu verringern, ist die Aufgabe der Spurensuche. Neue Gefühle erwachsen aus neuem *Tun*. Das ist das Ziel der *Spurensuche*. Wir können die Vergangenheit nicht verändern, aber wir können uns in der Gegenwart verändern. Der innere Dialog mischt sich in unsere gegenwärtigen Transaktionen ein. Drei Vorteile bringt der Prozess der Spurensuche.

*Erstens:* Wir nehmen unmittelbare Erleichterung wahr von unangenehmen Gefühlen, weil die Spurensuche ein Problemlösungsverfahren ist, das auf das Erwachsenen-Ich angewiesen ist. Sobald wir auf dieses umschalten, kommen die Bänder des Eltern- und des Kindheits-Ichs zum Stillstand, zumindest während des Zeitraums, da wir mit der Spurensuche beschäftigt sind.

*Zweitens:* Wir sammeln Erkenntnisse über den Inhalt unseres Eltern-Ichs.

*Drittens:* wir gelangen zu einer Entscheidung darüber, was wir anders machen können und wollen, so dass uns nicht in alle Ewigkeit die immer gleichen alten Gefühle quälen.

## Die sieben Schritte der Spurensuche

Wir müssen unangenehme Gefühle verfolgen, denn ihnen verdanken wir zu oft unsere Konflikte mit uns selbst und mit anderen Menschen.

### Schritt 1: Etwas tut mir weh.

Diese Erkenntnis muss am Anfang stehen. Gefühle sind wirklich. «Gefühle sickern durch». Auf die eine oder andere Weise sickern sie durch — in der Körpersprache oder in den Körper hinein, wo sie zu Verspannungen, Schmerzen oder Depressionen führen. Gefühle sind eine Urwirklichkeit, direkte Erkenntnis unseres Innenlebens. Sie anzuerkennen ist unser erster Schritt zur Veränderung.

### Schritt 2: Welcher Teil von mir tut weh?

Nehmen Sie Kontakt auf mit dem eigenen „kleinen“ Kind. Erinnern Sie sich, wie Sie mit 5 Jahren waren. *Wie sah ich aus? Wer war ich damals? Wie war meine Umgebung?*

Das Kind ist lebendig wie damals, aufgezeichnet in den Milliarden von Nervenzellen und Nervenbahnen, die in unserem Körper sind. Die Verletzungen sind wie damals.

- An welche Situationen können Sie sich erinnern, die für Sie verletzend waren?
- Welche Situationen bringen Sie jetzt in Verbindung mit dem aktuellen Gefühl, das Sie verletzt hat in der Transaktion mit der anderen Person.

### Schritt 3: Welches Wort beschreibt meinen Schmerz am besten?

Wichtig ist nicht; *Wie bin ich? Sondern, was fühle ich? Was nehme ich wahr?*

Beispiele sind: Toricht, hässlich, Schuldgefühle, verstört, verrückt, schlecht, kaputt, beschämt, einsam, besorgt, unerwünscht, verlegen und so weiter. Nehmen Sie sich Zeit das treffende Wort zu finden.

### Schritt 4: Was ist in letzter Zeit geschehen, um dieses Gefühl auszulösen?

Gefühle werden meist durch bestimmte Ereignisse oder Situationen ausgelöst. Gefühle und Situationen, sind oft in den gleichen Konstellationen anzutreffen, meist in sich wiederholende, wiederkehrende Verhaltensmuster. Diese „Gesetzmässigkeit“ ist aber individuell. Die gegenwärtigen Auslöser alter Gefühle sind häufig Transaktionen mit anderen Personen. Rekonstruieren Sie den Augenblick, an den der Schmerz Ihnen erstmals bewusst wurde.

### **Schritt 5: Was sagt das Eltern-Ich, und wie reagiert das Kindheits-Ich?**

Stellen Sie sich vor, wie Ihr Erwachsenen-Ich da steht und die alten Tonbänder der Interaktionen zwischen Eltern- und Kindheits-Ich abspielt. Schlüpfen Sie in das Kindheits-Ich und lauschen Sie dem Eltern-Ich. Ziel dieses Prozesses ist es, die Aufzeichnungen bewusst zu machen. Denn sobald wir sie kennen und als das erkannt haben, was sie sind — steinalt und nur vorgespielt —, verlieren sie viel von ihrer Gewalt über uns, auch wenn sie nicht ganz auszulöschen sind. Wichtige Aspekte der Eltern-Kind-Kommunikation sind Körpersprache der Eltern, Tonfall, Sprechtempo, Gesichtsausdruck und Körperkontakt. In der Erinnerung sind meist die auditiven und visuellen Komponenten vorherrschend, die ein Körperempfinden auslösen können.

### **Schritt 6: Was kann ich jetzt anders machen?**

Bis zu diesem Zeitpunkt haben Sie schon vieles getan. Sie haben auf das Erwachsenen-Ich umgeschaltet und Daten gesammelt für eine Lösung der Probleme. Nun steht offen, wie Sie sich in Bezug auf Ihre unangenehmen Gefühle verhalten sollen oder wollen. Oft werden diese Gefühle unterdrückt. Was sich für eine Entwicklung der Persönlichkeit nicht besonders eignet.

Eine andere Möglichkeit besteht darin, das Problem des verletzten Gefühls mit der Person zu besprechen, die es ausgelöst hat. Beispielsweise: «Ich fühle .....» oder «Ich finde ....»

Vielleicht müssen Sie es einen Moment ruhen lassen und später wieder aufnehmen.

Sie können im Umgang mit Ihren Gefühlen vieles über sich selbst lernen. Der Datenbestand wird im Erwachsenen-Ich (Informationen aus dem Eltern-Ich und Kindheits-Ich) einverleibt, so dass wir sie leicht abrufen können, wenn unsere Gefühle das nächste Mal verletzt werden.

«Klar das kenne ich schon .....»

Wir sammeln immer mehr Erkenntnisse über unsere Verletzlichkeit und unsere Stärken. Dies führt zu einer zunehmenden Beobachtung und Beherrschung unseres Innenlebens. Wenn die Informationen im Eltern-Ich und im Kindheits-Ich bleiben, wirken sie unbewusst in vielen Situationen weiter. Diese unbewussten Informationen, in Form von negativen Gefühlen, produzieren meist unangenehme Situationen in einer Transaktion.

## **Schritt 7: Was kann ich das nächste Mal anders machen?**

Damit wenden wir uns der Frage zu, wie wir die Weichen stellen, um verletzt zu werden.

Weiter können wir uns fragen, welcher Persönlichkeitsbereich der anderen Person löst meine Gefühle aus (Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich, Kindheits-Ich)? Wie kommt es dazu?

Wir sollten unser Verhalten überprüfen, wenn das Verhalten zu unerfreulichen Konsequenzen beiträgt.

Wir sollten fortlaufend nach Möglichkeiten suchen unser Verhalten so zu gestalten, dass für alle Beteiligten eine angenehme Kommunikation stattfindet.

---

### **Vorschlag zum Vorgehen:**

*Nehmen Sie sich genügend Zeit, um Ihre verletzten Seiten oder Situationen zu analysieren. Ich empfehle Ihnen, dass Sie jede Gefühlsverletzung auf diese Weise mit der Spurensuche untersuchen. Erwarten Sie von sich nicht, alle Punkte auf einmal zu bearbeiten. Gehen Sie Punkt für Punkt durch und erlauben Sie sich auch an einem Punkt anzuhalten, um ihn bewusst zu machen. Anfangs ist man mitten in einer Transaktion nicht in der Lage, alle Punkte der Spurensuche auf einmal zu erarbeiten. Die Spurensuche muss vielleicht bis zum Abend warten, bis man Zeit hat, sich zu konzentrieren. Mit einiger Übung lässt sich das Verfahren jedoch in Sekundenschnelle durchführen.*

Nun wünsche ich Ihnen viel Kraft und Mut für die Spurensuche. Bei entstehenden Fragen stehe ich Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

Fabrizio Perini, dipl. Coach BSO, Experte für Körpersprachen

Mobile: +41 79 257 90 06

E-Mail: [info@fabriziooperini.ch](mailto:info@fabriziooperini.ch)

Website: [www.körpersprachen.ch](http://www.körpersprachen.ch)