

## **Ich-Zustands-Funktionsmodell**

Ich möchte auf das Modell des Ich-Zustands-Funktionsmodell eingehen, weil es als Basis der TA ein wesentlicher Bausteine darstellt, auf dem sich anderen Konzepte aufbauen. In Paargesprächen erkläre ich meistens das Ich-Zustands Funktionsmodelle und die Transaktionslehre. Ich erlebe es als sehr hilfreich, wenn Paare über dieses Basiswissen verfügen. Wir haben dadurch die Möglichkeit, einzelne Konfliktsituationen auf einer Metaebene gemeinsam zu analysieren.

### **Vorweg einige Definitionen**

- Mit dem Ich-Zustands-Funktionsmodellen praktizieren wir eine Einteilung in 5 Kategorien von Seins-Zuständen, (kritisches Eltern-Ich, fürsorgliches oder nährendes Eltern-Ich, Erwachsenen- Ich, freies Kind-Ich, reaktives Kind-Ich, das sich durch Anpassung oder Rebellion ausdrücken kann).
- Ein Ich-Zustand ist ein Zustand, in welchem ich mich seelisch, erlebnis,- verhaltens- und haltungsmässig befinde.
- Ein Ich-Zustand ist ein Zustand, in dem ich im Moment bin: Gefühle, Gedanken, Haltung (körperlich u. innerer Haltung), das was ich im Moment ausdrücke und empfinde.
- Ein Ich-Zustand ist ein kohärentes System von Gedanken, Haltungen und Gefühlen mit den dazugehörenden Verhaltensmustern.

Der gesunde Mensch zeichnet sich durch die Fähigkeit aus, situationsädequat in den angebrachten Ich-Zustand zu wechseln. Daher kann man allen 5 Grundkategorien positive Eigenschaften zusprechen die sinnvoll sind. Eine nicht adäquate Besetzung eines Ich-Zustandes, der durch Wiederholung immer wieder fixiert wird, und z.B. Beziehungsstrukturen zementiert, kann auch negative Auswirkungen haben.

Im folgenden Abschnitt werde ich auf die positiven und negativen Auswirkungen der Ich-Zustandsbereiche eingehen. Diese spielen in partnerschaftlichen und familiären Strukturen eine wesentliche Rolle. Als Behandlungsziel strebe ich die Auflösung der negativen Bereiche an zu Gunsten der Förderung der positiven Bereiche, da diese Wachstum und Entwicklung beinhalten. Die negativen Bereiche wie auch die positiven Bereiche haben ihren Ursprung in der Biografie und zeigen sich nun in der Funktion im betreffenden Ich-Zustand des Funktionsmodelles.

### **Positive und negative Eigenschaften der EL-Ich-Zustände**

Sinnvoll sind Eigenschaften der EL-Bereiche, wenn sie der sozialen Rollenfunktion im praktizierten Kontext entsprechen und dem Gegenüber anhand seiner Fähigkeiten genügend

Autonomie einräumen, oder das Ziel anstreben, diese zu fördern. Negative Auswirkungen haben sie, wenn durch unbewusste Motive Besitz, Macht und Unterdrückung vorherrschen, sie also dem Gegenüber nicht das Recht auf Autonomie einräumen oder dieses zu fördern anstreben.

### **Positive Eigenschaften**

Kritisierendes EL: kann in Notsituationen rasch entscheiden, setzt klare Maßstäbe, übernimmt Verantwortung.

Fürsorgliches oder nährendes EL: gibt Schutz, schafft Geborgenheit, übernimmt Führung in schwierigen Situationen.

### **Negative Eigenschaften**

Kritisierendes EL: ist unterdrückend, von sich eingenommen, intolerant, sucht Fehler bei anderen, verbucht diese um mit Ärger und Aggression zu reagieren, lehnt Neues ab, pflegt Vorurteile.

Fürsorgliches oder nährendes EL: schafft Abhängigkeit, unterdrückt mit Höflichkeit, fühlt sich wenig beachtet, lehnt aber zugleich Komplimente ab, traut anderen wenig zu, legt Wert auf Traditionen, nimmt Probleme anderer lieber selber an die Hand.

### **Positive und negative Eigenschaften der ER-Ich-Bereiche**

Grundsätzlich kann man die Ansicht vertreten, dass die Besetzung des ER nur positive Auswirkungen hat. Dies trifft zu, wenn der betreffende Mensch auch die anderen Ich-Zustände situationsadäquat aktiviert. Es ist also eine Frage des Masses und des dazugehörenden Kontextes. Es gibt Menschen, die durch eine zu starke Fixierung im ER, in der partnerschaftlichen und familiären Beziehungsgestaltung stark beeinträchtigt sind, die dadurch z.B. nicht so ohne weiteres in den freien Kind-Ich-Zustand wechseln können. In der Partnerschaft kann das z. B. zu sexuellen Problemen führen.

Positive Eigenschaften des ER: sammelt Informationen, geht Ursachen auf den Grund (problemlösendes Verhalten), löst Konflikte durch Konfrontation, ist entscheidungsfreudig, aktiv, offen, selbständig. (Die Erweiterung von ER 1 zu ER 2)

Negative Eigenschaften des ER: (wenn nicht kontextgemäss besetzt) ist kontrolliert, nüchtern, zeigt wenig Emotionen, wirkt langweilig und fade.

### **Positive und negative Auswirkungen der K-Bereiche**

Auch hier kann man die Ansicht vertreten, dass die Besetzung des freien K nur positive Auswirkungen hat. Wenn der betreffende Mensch auch die anderen Ich-Zustände situationsadäquat aktiviert, trifft das sicher zu. Ich bin der Meinung, dass auch dem reaktiven K, z. B. durch eine notwendige Anpassungsleistung, positive Aspekte zugeschrieben werden können.

Positive Eigenschaften des freien K: begeisterungsfähig, wirkt witzig, charmant, kann geniessen, spontan, gefühlsvoll, phantasievoll

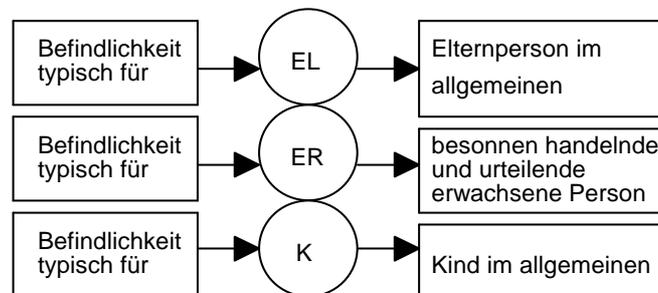
Positive Eigenschaften des angepassten K: kann Kompromisse eingehen, nimmt Rücksicht auf andere, ist bescheiden

Negative Eigenschaften des freien K: ungestüm, unkontrolliert, leichtsinnig, rücksichtslos, übernimmt keine Verantwortung, impulsiv, "flippt aus"

Negative Eigenschaften des angepassten K: überangepasst, zieht sich schnell zurück, Angst etwas falsch zu machen, resigniert schnell.

### Funktionsmodell

Das **Funktionsmodell** fragt nach der Qualität allgemein charakterisiert und kann mir Hinweise geben auf die Rollenfunktionen in Beziehungen.



Kommt zum Ausdruck durch: Mimik, Gestik, Tonfall, usw., kann also beobachtet werden. Es dient mir zur Diagnosenstellung von problematischen Beziehungen.