

Strokes - Geschichten

von

Liebe

und

Nichtliebe



Bruce Springsteen

Bruce Springsteen
The Ties that bind:

*You been hurt and you're all cried out you say
You walk down the street pushin' people outta your way
You packed your bags and all alone you wanna ride,
You don't want nothin', don't need no one by your side
You're walkin' tough baby, but you're walkin' blind
to the ties that bind.*

*Du sagst, es tut Dir weh und Du willst jetzt nicht mehr heulen
Du rennst die Straße runter, stößt die Leute auf die Seite
Deine Koffer sind gepackt und Du haust alleine ab,
Dir ist alles scheißegal, und Du brauchst sicher niemand mehr
Ganz schön stark, Baby, aber ganz schön blind
Für die Fäden, die Dich binden.*



Strokes - Definition

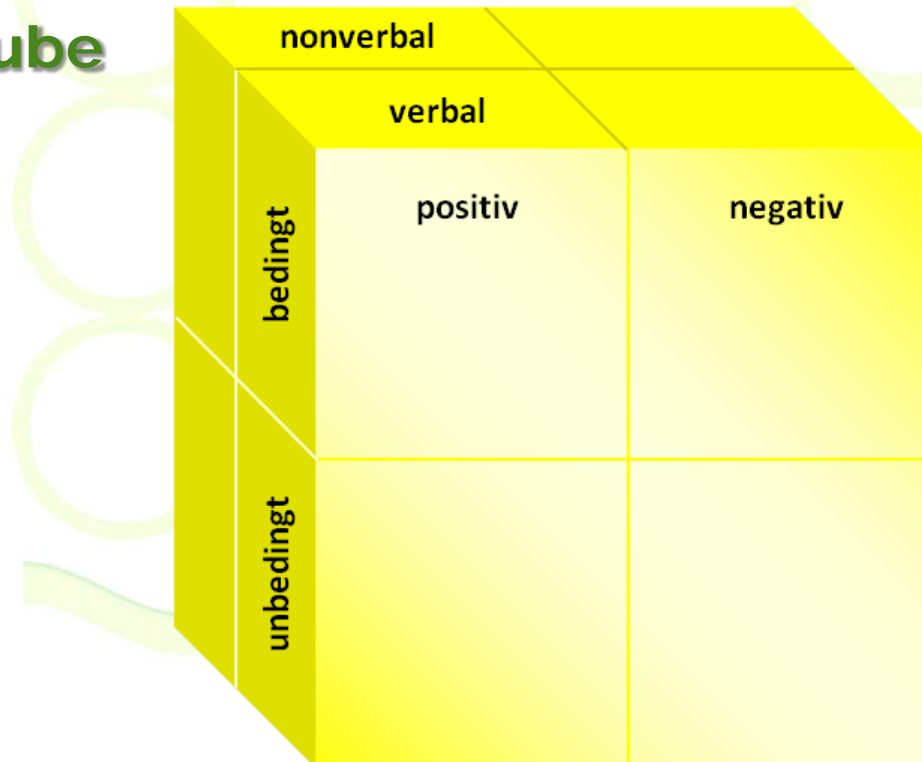
- ~ **Ein Stroke ist eine Einheit an Wiedererkennung** (Berne: Spiele der Erwachsenen; Spielregeln und Spielarten der Liebe).
- ~ Dabei kann die Existenz, die Beschaffenheit, das Verhalten oder die Leistung des Mitmenschen angesprochen werden
- ~ Menschen brauchen Strokes und erleben Mangel, wenn sie keine bekommen
- ~ Strokes sind Treib- und Schmierstoff unserer Beziehungen (Schulze/ Sejkora 2013b)
- ~ Zugrunde liegt der Stimulus-Hunger, der Hunger nach körperlicher und/oder seelischer Stimulation
- ~ Dabei ist jede Art von Stroke besser als überhaupt kein Stroke



Arten von Strokes

- ~ positive und negative Strokes → Wert
- ~ bedingte und unbedingte Strokes voneinander unterschieden → Begründung (Handeln – Sein)
- ~ verbale und nonverbale Strokes → Transport

Der Stroke-Cube



Stroke-Muster

- ~ „Wir gestalten unsere sozialen und insbesondere unsere Liebesbeziehungen mit Strokes:
 - wir geben sie – entsprechend unserem Bild von uns selbst, den Anderen und der Welt und
 - wir nehmen sie an (oder lehnen sie ab), wie es diesem Bild von uns selbst, den Anderen, der Welt entspricht,
 - wir entwickeln und praktizieren dementsprechend ein individuelles **Muster – das Stroke-Muster**“ (Schulze/Sejkora 2014)

- ~ „**Menschen nehmen und geben Strokes entsprechend ihrer Lebenserfahrung, ihres Skripts und ihres Bezugsrahmens**“ (Schulze/Sejkora 2014)

Redefinition

~ Redefinition bezeichnet den

„Mechanismus, mittels dessen Menschen ihre Sichtweise auf sich selbst, auf andere Menschen und auf die Welt aufrecht erhalten, um ihr Skript voran-zutreiben Das ist die Art und Weise, mit der Menschen Stimuli abwehren, die nicht zu ihrem Bezugsrahmen passen (...).“ (Mellor/ Schiff 1975, S. 303,

Übersetzung KS)

~ Drei Charakteristika:

- **Wann immer Menschen redefinieren, ist ihr Verhalten spiel- und damit skriptgebunden**
- **Redefinieren geht einher mit passiven Verhaltensweisen (Nichtstun, Überanpassung, Agitation, sich unfähig machen resp. Gewalt), um ursprüngliche symbiotische Muster zu bestätigen oder zu etablieren**
- **Redefinitionen limitieren dadurch die Optionen und schränken die Autonomie ein**



Bezugsrahmen

Der Bezugsrahmen ...

„[...] stattet das Individuum mit einem umfassenden System aus Wahrnehmen, Konzeptualisieren, Fühlen und Handeln aus, das verwendet wird, um sich selbst, andere Menschen und die Welt zu definieren, sowohl strukturell als auch dynamisch. Im Besonderen ist es der Rahmen, innerhalb dessen der Mensch sich Fragen beantwortet wie ‚Woher weiß ich, dass ich existiere?‘ und ‚Wer bin ich?‘“

(Schiff et al.1975, S. 50, Übersetzung KS)

- Das Skript - als unbewusster und destruktiver Lebensplan (Berne 1972) - ist Teil des Bezugsrahmens, der die übergeordnete Kategorie ist (Schulze/Sejkora 2012)
- Zentraler Teil des Bezugsrahmens ist die Lebensposition oder existentielle Grundposition (Berne 1966)



Grundpositionen

- ~ Grundpositionen, auch Grundeinstellungen..
... sind die Gesamtheit aller Überzeugungen, die jemand über sich selbst und die anderen gewinnt und anschließend nutzt, um Entscheidungen und Verhalten zu rechtfertigen
- ~ Jedes Skript, Spiele und auch das Lebensschicksal basiert auf einer der vier Grundeinstellungen
- ~ Wir bleiben nicht ständig in der selben Grundeinstellung, sondern wechseln häufig zwischen den verschiedenen Positionen (Berne 1966)



Grundpositionen - OK-Corral

Was in den einzelnen Grundeinstellungen geschieht



„Geschichten von Liebe und Nichtliebe“

- **Das Verständnis von Strokemustern, der Geschichten von Liebe und Nichtliebe der eigenen und der anderen Person, hilft uns zu verstehen, warum wir so und nicht anders fühlen, denken und handeln**
- **Dies eröffnet uns Optionen, eigene Positionen sowie die Positionen des Anderen im Denken, Fühlen und Handeln zu verstehen**
- **Die Basis dafür ist die Bewusstheit über unsere eigenen Redefinitionen und die des Anderen**



Literaturliste

- ~ Berne, E.(1949): The Nature of Intuition (dt. Das Wesen der Intuition, In: Berne, E.: Transaktionsanalyse der Intuition. Ein Beitrag zur Ich-Psychologie. Hrsg. Heinrich Hagehülsmann, Junfermann, Paderborn 1991
- ~ Berne, E. (1964): Games People Play. Dt. Spiele der Erwachsenen, Rowohlt , Reinbek bei Hamburg 1980
- ~ Berne, E. (1966): Principles of group treatment. Dt. Grundlagen der Gruppenbehandlung. Junfermann, Paderborn 2005
- ~ Berne, E. (1972): What do you say after you say Hello? Dt. Was sagen Sie, nachdem Sie ‚Guten Tag‘ gesagt haben? Fischer TB 1983
- ~ Erickson, M./Rossi, E. (1979): Hypnotherapy. An exploratory casebook. Dt.: Hypnotherapie. Aufbau, Beispiele, Forschungen. Pfeiffer bei Klett-Cotta, Stuttgart 1981
- ~ Ernst, F.: The OK Corral: The Grid For Get on With, TAJ, Vol.1(1971),No.4,S.231-240
- ~ Erskine, R. (1997): Theories and Methods of an Integrative Transactional Analysis. A Volume of selected Articles. TA Press, San Francisco, 1997
- ~ Erskine, R./Zalcman, M. (1979): The Racket System: a model for Racket Analysis. In: Transactional Analysis Journal 9 (1)
- ~ Goulding, R.L./ Goulding, M.M. (1974): Injunctions, decisions and redecisions. In: Transactional Analysis Journal 6 (1), 1974
- ~ Goulding, R.L./ Goulding, M.M. (1978): The power is in the patient. A TA/ Gestalt approach to psychotherapy. TA Press, San Francisco, 1978
- ~ Kahler, T./Capers, H. (1974): The miniscript. In: Transactional Analysis Journal 4(1), 1974
- ~ McKenna, J. (1974): Stroking Profile: Application to Transactional Analysis. In: Transactional Analysis Journal 4 (4), S.20-25
- ~ Mellor, K./Schiff, E. (1975): Redefining. Transactional Analysis Journal, 5(3): 303-311
- ~ Novellino, Michele (2012): The Transactional Analyst in Action: Clinical Seminars. Abingdon 2012
- ~ Schiff, J.L et al. (1975): Cathexis Reader. Transactional Analysis Treatment of Psychosis. Harper & Row, New York
- ~ Schulze, H.S. (2009) „Strokeorientiertes Management“ in Dienstleistungsunternehmen. In: Zeitschrift für Transaktionsanalyse, ZTA, 26.Jg.(2009), Heft 2; S. 142-163
- ~ Schulze, H.S. (2014a).; Die Arbeit mit der Abwertungsmatrix – Perspektivenwechsel im Mediationsprozess. In: Weigel, S, (Hrsg.): Theorie und Praxis der Transaktionsanalyse im Kontext der Mediation. Ein Handbuch. Nomos, Baden Baden, 2014
- ~ Schulze, H.S. (2014b): Zur Identität und Arbeitsweise von Transaktionsanalytikern in der Mediation. In: Weigel, S, (Hrsg.): Theorie und Praxis der Transaktionsanalyse im Kontext der Mediation. Ein Handbuch. Nomos, Baden Baden, 2014
- ~ Schulze, H.S./Sejkora, K. (2012): „Arbeit mit dem Skript - Skriptveränderung, Skriptheilung: wie geht denn das?“ Workshop im Rahmen des 33. Kongresses der DGTA in Dortmund: „Dialoge für die Zukunft: Unerhörtes und Ungesehenes“, Dortmund 11.-13.05.2012
- ~ Schulze, H.S./ Sejkora, K. (2013a): „Arbeit mit Transaktionen: Fremdes und Vertrautes in mir begegnen dem in Dir.“ Workshop im Rahmen des 34. Kongresses der DGTA in Freiburg: „ Menschenbilder. Das Fremde und das Vertraute“, Freiburg 09.-11.05.2013
- ~ Schulze, H.S./Sejkora, K. (2013b): „Führen – Ins Skript hinein oder aus dem Skript heraus.“ Workshop im Rahmen des Symposiums der Österreichischen Gesellschaft für Transaktionsanalyse, ÖGTA: „Fair führen oder ver-führen? Ethik und Nachhaltigkeit in Organisationen. Hat die Transaktionsanalyse Konzepte für eine „bessere Welt“? Eugendorf bei Salzburg, 04.-06.10.2013
- ~ Sejkora, K. (1993): Methoden und Techniken tiefenpsychologischer Transaktionsanalyse. Leitvortrag auf der Fachtagung 'Tage Tiefenpsychologischer Transaktionsanalyse', Kassel
- ~ Sejkora, K. (2010): Transaktionsanalytische Psychotherapie: Begegnung und Entwicklung. Vortrag im Rahmen des 31. Kongresses der DGTA in Saarbrücken: „Leben und Arbeiten in der Zukunft. Innovation mit Transaktionsanalyse.“ Saarbrücken 07.-09.05.2010
- ~ Sejkora, K. (2011): Transaktionsanalyse und das Unbewusste: Intuition und narrative Imagination. In: Rudolph, P. (Hrsg.): Leben in Beziehungen – Beziehungen im Leben. Reader zum 32. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse, Pabst Science Publishers, Lengerich, S. 36-52
- ~ Sejkora, K. (2012): Skriptveränderung, Skriptheilung: Wie geht denn das? Arbeit mit dem Skript in den vier Anwendungsfeldern der TA. In: info zwei 12.
- ~ Sejkora, K. (2013): Angst: Intuition und das Unbewusste in der Psychotherapie. In: Zeitschrift für Transaktionsanalyse 1/2013
- ~ Steiner, C. (1982): Wie man Lebenspläne verändert. Junfermann, Paderborn 1982
- ~ Woollams, S. (1978) The internal stroke economy, Transactional Analysis Journal, 8(3):194-197.