

Kann man durch das EK-Training das PIG-Parent ausschalten?

In diesem Aufsatz wird die Metapher des „PIG-Parent“ beschrieben und seine Wirkung auf intra- und interpersonelle Prozesse dargestellt. Eine der wichtigsten Interventionen als EK-Praktizierender sind Identifizierung und Entschärfung dieser destruktiven Instanzen.

Simplifizierungen und Idealisierungen berücksichtigen nicht die Komplexität vieler Zusammenhänge. Das gilt auch für die Wirksamkeit des EK-Trainings.

Ich hatte eine Patientin in meiner Praxis zum Erstgespräch, die mir völlig aufgelöst berichtete, eine Ausbildungskandidatin in einem verhaltenstherapeutischen Institut habe ihr bei einer der ersten Sitzungen geraten, sich mit ihrem nahen Tod auseinanderzusetzen und einen Abschiedsbrief an ihre Kinder zu schreiben. Sie litt nach einer Operation, Bestrahlung und Chemotherapie eines sehr bösartigen Krebses unter massiven Ängsten vor einem Rezidiv. Nach dieser Intervention (bestimmt gut gemeint, aber ohne die Bedeutung einer tragfähigen Beziehung zu verstehen) seien die Ängste eskaliert und sie sei aus dieser Praxis geflüchtet.

Ein anderer Patient wurde von mir mit einer Traumafolgestörung in eine Psychosomatische Klinik überwiesen. Dort konnte ein sehr erfahrener und offensichtlich empathischer Verhaltenstherapeut mit einer Expositionstherapie eine sehr gute Symptomreduzierung erreichen.

Zwei Beispiele unterschiedlicher Wirksamkeit der gleichen Methode.

Ich denke, ähnlich verhält es sich mit dem Konzept des EK-Trainings. Nach meiner Erfahrung werden die Bedeutung und die Schwierigkeit einer durchgängig kooperativen Haltung gerade in emotional komplizierten Situationen unterschätzt. Wenn dann noch strukturelle Störungen mit Einteilung der Welt in Freund oder Feind sowie Impulskontrollstörungen dazu kommen, ist der oder die EK-Therapeut(in) erheblich gefordert. Und auch selber als Trainer(in) in schwierigen privaten und beruflichen Situationen fair zu bleiben und dem anderen die gleichen Rechte zuzugestehen, ist eine große Herausforderung.

Ich glaube zudem, dass viele Menschen von dem Konzept der Emotionalen Kompetenz – neben seiner nachweislichen Wirksamkeit – deshalb angezogen werden, weil es vermeintlich einfache Antworten auf eine der schwierigsten Fragen – der einer konstruktiven Beziehungsgestaltung – bietet.

Das gilt auch für den Umgang mit dem PIG-Parent, dem inneren Richter, dem kritischen Eltern-Ich, den negativen Introjekten oder wie immer man in unterschiedlichen Schulen diese feindseligen, ungerechten und destruktiven Stimmen nennt.

Wie wir wissen, entwickeln wir bei entsprechender Disposition aus genügend lang und intensiv erlebten dysfunktionalen Beziehungserfahrungen negative Vorstellungen über uns, die anderen und die Welt. Ursächlich steht dahinter u.a. unser Grundbedürfnis nach

Bindung, auf die wir uns unter allen Bedingungen einlassen müssen, um zu überleben. Eine an Bedingungen geknüpfte Bindung ist besser als gar keine, selbst wenn wir dafür die Vorstellung entwickeln müssen, dass wir nur bedingt oder auch gar nicht OK sind.

Leider bleiben diese Vorstellungen im weiteren Leben in der Regel erhalten. Sie dienen, u.a. durch das Ausagieren in manipulativen Spielen, der Aufrechterhaltung unseres Lebensskriptes, das als Anpassung an frühe, ungünstige Lebensverhältnisse entwickelt wurde. Das Verharren in alten Mustern ist aus neurobiologischer Sicht nämlich energiesparend, weil das Gehirn sich nichts Neues ausdenken muss. Für das eigene Erleben mit sich, den anderen und in der Welt zahlen wir aber damit einen nicht geringen Preis. Eric Berne hat das ausführlich in seinen Arbeiten zu manipulativen Spielen beschrieben.

Aufrechterhalten und wahrgenommen werden diese alten Muster durch negative innere Stimmen, die nicht so real sind wie in einer Psychose, aber doch sehr eindringlich und machtvoll intern und extern wirksam sein können. Besonders durch angeleitete Introspektionen können ihre Thematik und Stärke identifiziert werden. Ihre Grundbotschaft ist die, dass wir oder andere in irgendeiner Form nicht OK sind. Das kann bis zu einer Infragestellung der Existenzberechtigung gehen.

Wegen Ihrer Destruktivität wurden diese negativen Botschaften in der Entwicklung des Modells der Ich-Zustände dem EL₁ zugeordnet und als PIG-Parent bezeichnet. Man muss dazu wissen, dass dies ein politischer Begriff der Liberationsbewegungen besonders im Kalifornien der 60er Jahre war, als in der Auseinandersetzung mit der als unterdrückend wahrgenommenen staatlichen Macht Polizisten als „PIGs“ bezeichnet wurden.

Wenn auch aus heutiger Sicht diese griffige Polemik einen gewissen Charme hat – besonders wenn man auf der vermeintlich „richtigen Seite“ steht – halte ich einen weniger entwertenden Begriff für angemessener, zumal die theoretische Zuordnung innerhalb der Ich-Zustände auch diskussionswürdig ist. Darauf werde ich aber an dieser Stelle nicht eingehen. Meine ehemaligen Patienten in der Klinik in Bad Grönenbach haben den Begriff „Innerer Schweinehund“ vorgeschlagen. Die Diskussion ist aber nicht abgeschlossen.

Jede gelingende Beratung, menschenfreundliche Pädagogik oder erfolgreiche Therapie basieren auf der Eindämmung und Entschärfung dieser negativen Stimmen. Nach meiner Erfahrung kann man sie – egal mit welcher Methode – dauerhaft nicht vollständig ausschalten. Wie in einer alten Jukebox gibt es einen Vorrat an Platten, wir können wählen lernen, aber manchmal möchte man auch die alten Nummern hören. Außerdem hat wahrscheinlich jeder Mensch eine nicht löschbare, biologisch aggressive Komponente, die auch dem Überleben dient.

In der EK-Weiterbildung Versierte kennen die Intervention, das PIG-Parent nach seiner Identifizierung wegzuschicken. Das klingt verlockend, gelingt aber nur, wenn die Einladung dazu auch ankommt. Auch hier sind die 3 P's (Power, Potency und Protection) der Transaktionsanalyse beim EK-Trainer oder Teacher vonnöten. Zu diesen Eigenschaften gehören z.B.: Authentizität, Erfahrung, eine gute Ausbildung, Sensibilität, Flexibilität, die Fähigkeit, die Welt des anderen zu betreten und zu akzeptieren, eine

fürsorgliche Eltern-Ich-Funktion, Humor, Liebe und eine gute Fee, die einen vor Allmachtphantasien bewahrt.

Nach meiner Erfahrung können Humor in Verbindung mit einem kreativen Kind-Ich ein wunderbares Gegengift gegen Schweinehundattacken sein. Wichtig ist dabei ein gutes Gespür für die Wirksamkeit und ob die Intervention für das Gegenüber angemessen ist. Dabei kann ein Moment der Irritation, wenn eingefahrene Denk- und Gefühlsmuster konfrontiert werden, hilfreich sein. Es darf aber vom Klienten/Patienten nie verletzend oder demütigend erlebt werden. Sollte das doch einmal der Fall sein, muss eine angemessene Wiedergutmachung ausgehandelt werden.

Diese Interventionen kann man nicht nach Lehrbuch lernen. Nicht umsonst ist unsere Weiterbildung nicht nur auf Modulen aufgebaut und nach 1-2 Jahren beendet. Es ist gut, wenn jeder Trainer oder Teacher (Frauen wie Männer natürlich) einen eigenen Stil entwickelt, der zu ihr oder ihm passt. Wenn es nicht authentisch ist, wirkt es nicht. Die Aufdeckung eigener PIGs und der konstruktive Umgang damit ist ein wesentlicher Bestandteil der Weiterbildung.

Eine große Stärke des Konzeptes der Emotionalen Kompetenz ist die PIG-Parent-Feindlichkeit. Durch den Kooperativen Vertrag sollen Machtspiele reduziert, idealerweise sogar verhindert werden. Die Befriedigung der Zuwendungsbedürfnisse raubt dem PIG das Futter und der konstruktive Umgang mit Emotionen und insbesondere mit Aggressionen lässt (idealerweise) keine Machtspiele auf dieser Ebene zu. Wenn Fehler passieren und wiedergutmacht werden, können Wunden heilen, was auf dem Schlachtfeld dysfunktionaler Beziehungsmuster nie passiert.

Fazit: Das Training der Emotionalen Kompetenz in erfahrenen und kompetenten Händen ist ein wirksames Instrument, um den negativen Stimmen des PIG-Parents Paroli zu bieten. Die wirksame Essenz scheint dabei letztendlich das zu sein, was Claude Steiner am Ende seines Lebens als Antwort darauf gesehen hat: Liebe!

Als ich den letzten Satz geschrieben habe, regten sich bei mir einige Schweinehunde, die mir vermitteln wollten, das dies doch voll peinlich sei.

Sorry PIGs, aber das sind alte Geschichten, wie ich nach einigen Jahren innerer Auseinandersetzung mittlerweile weiß.



Hartmut Oberdieck

Facharzt für Psychotherapeutische Medizin in eigener Praxis, vormals ltd. Oberarzt und stellvertretender Chefarzt in der Helios Klinik Bad Grönenbach

Transaktionsanalytiker, Seniorlehrer DGEK