

# LEBENS COACHING

Fanita English und Joachim Karnath

**zum Umgang mit Menschen,  
die sich ungeliebt, abgelehnt und  
ohnmächtig fühlen**

iskopress

1. Auflage 2009  
Copyright © iskopress, Salzhausen  
Umschlag: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd  
Druck: Hans Kock, Bielefeld  
ISBN 978-3-89403-357-6

**Bibliografische Information der  
Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet  
über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

## INHALT

Geleitwort von Bernd Schmid .....	9
Vorwort der Autoren .....	11
<b>Euphorie und existenzielle Verunsicherung .....</b>	<b>15</b>
Robert S., Jürgen Möllemann und viele andere .....	20
Robert S. und das Attentat im Gutenberg-Gymnasium in Erfurt .....	20
Jürgen Möllemann und sein Sprung in den Tod .....	24
Weshalb es lohnt, sich mit diesen Fällen zu beschäftigen .....	26
Freud und Verbrennungen .....	28
Zu den Zielen dieses Buchs .....	31
Nichts ist praktischer als eine gute Theorie .....	32
Nichts ist praktischer als Beispiele – Shakespeare liefert die Prototypen .....	33
Moderne Hamlets und Othellos .....	34
<b>Die Bausteine unserer Persönlichkeit .....</b>	<b>35</b>
Der Anfang .....	36
Die euphorische Ursprungseinstellung .....	37
Vom euphorischen Okay zum Nicht-Okay der elementaren Verunsicherung .....	37
Vielleicht kann Liebe helfen? .....	40
Das Baby wird größer – Möglichkeiten und Grenzen werden deutlicher .....	41
Lebenseinstellung Stufe 2 – die weitere Entwicklung .....	44
Die Wahl der Präferenz .....	45
<i>Rosi will nur schauen – Position 1: Ich nicht – Du ja</i> .....	46
<i>Michael sucht nur Hilfe – Position 2: Ich ja – Du nicht</i> .....	47
Kindheitsentschlüsse, Überlebensschlussfolgerungen und Handlungsstrategien .....	49
Das Baby wird zum Kind .....	49
Überlebensschlussfolgerungen und Strategien .....	50

<i>Ulrike hält sich lieber zurück</i> . . . . .	52
Die Funktion der Scham . . . . .	54
Empfindungen, Gefühle und Ersatzgefühle . . . . .	58
Der bedeutsame Unterschied zwischen Empfindungen und Gefühlen . . . . .	58
Empfindungen sind der Ursprung . . . . .	58
Gefühle – ein Fortschritt gegenüber Empfindungen . . . . .	61
Die Sprache . . . . .	61
<i>Kleiner Sven von Aruba</i> . . . . .	63
<i>Kohle kann interessant sein</i> . . . . .	63
Ein Gefühl hat einen Namen . . . . .	64
Die schwierige Sache mit den komplexen Gefühlen . . . . .	65
Richtige Gefühle und schädigendes Verhalten – was tun? . . . . .	66
<i>Johnny hat einen kleinen Bruder</i> . . . . .	66
Wenn Empfindungen und Gefühle falsch vernetzt sind . . . . .	68
<i>Elvira ist müde</i> . . . . .	68
<i>Renate ist traurig</i> . . . . .	70
Ersatzgefühle machen uns zum Gefühlsausbeuter . . . . .	71
<i>Gerhard ist immer mutig</i> . . . . .	72
Die drei Grade der Gefühlsausbeutung . . . . .	74
Gefühlsausbeuter dritten Grades . . . . .	77
Was sagt uns all das? . . . . .	79
Unser Charaktertyp und die Einstellung zu anderen . . . . .	80
Was ist Charakter? . . . . .	80
Der Charaktertyp des Erwachsenen – wie er entsteht . . . . .	81
Charaktertyp 1 „unsicher & einordnend“ . . . . .	81
Charaktertyp 2 „übersicher & dominant“ . . . . .	83
Der grundsätzliche Einfluss des Charaktertyps . . . . .	85
Charaktertyp und Gefühle . . . . .	87
Charaktertyp und Führung . . . . .	87
Charaktertyp und Rollentyp . . . . .	89
<i>Julius und Friedrich – zwei, die es sich gegenseitig schwer machen</i> . . . . .	90
Mit dem eigenen Charaktertyp leben . . . . .	94
Die Dynamik der Krise – und Ausstiegsoptionen . . . . .	96

<b>Geschichten, die Shakespeare und das Leben schrieben</b> . . . . .	101
Hamlet . . . . .	102
Die Dynamik des Hamlet . . . . .	103
Harold . . . . .	122
Anmerkungen zu Harold . . . . .	130
Othello . . . . .	134
Die Dynamik des Othello . . . . .	134
George . . . . .	149
Anmerkungen zu George . . . . .	154
Ursula . . . . .	157
Anmerkungen zu Ursula . . . . .	167
Hamlet und Othello – ein Vergleich . . . . .	170
<b>Handlungsempfehlungen</b> . . . . .	177
Moderne Hamlets . . . . .	179
Strategien für Hamlet in der Therapie . . . . .	179
Strategien für den Manager Hamlet im Coaching . . . . .	185
Moderne Othellos . . . . .	189
Strategien für Othello in der Therapie . . . . .	189
Strategien für den Manager Othello im Coaching . . . . .	194
Handlungsempfehlungen für Eltern . . . . .	199
Empfehlungen für Eltern von Kindern zwischen zwei und sechs Jahren . . . . .	200
Empfehlungen für den Umgang mit Jugendlichen . . . . .	203
Ganz zum Schluss . . . . .	205
<b>Anhang</b> . . . . .	207
<b>Was ist Transaktionsanalyse?</b> . . . . .	208
Ich-Zustände . . . . .	210
Transaktionen und Zuwendung . . . . .	212
Das Drama-Dreieck . . . . .	214
Überlebensschlussfolgerungen . . . . .	215
Der Contract . . . . .	216
Lebensscript . . . . .	216
„Heiße Kartoffel“ und „Episcript“ . . . . .	218
Literatur . . . . .	220

## GELEITWORT

In diesen Tagen hat uns eine Beinahe-Katastrophe beunruhigt. Wäre der ICE der neuesten Generation in der Nähe von Köln bei voller Geschwindigkeit aus den Schienen gesprungen, wäre es wie in Eschede 1998 zur Katastrophe gekommen. Diesmal wurde der Zug rechtzeitig angehalten. Die drohende Entgleisung wurde trotz Unsicherheiten, wie die Vorwarnungen zu deuten und Verantwortlichkeiten gelagert sind, verhindert. In unserer Zeit sind Menschen auch in höchsten Ämtern, ja ganze Organisationen, unterwegs wie dieser Zug. Und es ist nicht einfach, die Zeichen zu deuten, eine verzweifelte Lage zu erkennen und mutig Entgleisungen abzuwenden.

Das Buch lässt uns drohende Entgleisungen erkennen, deren innere Dynamik wie auch die äußeren Anzeichen. Es kann den Betroffenen selbst und der unmittelbaren Umgebung Mut machen, rechtzeitig einzugreifen und den Kurs zu korrigieren. Fanita English ist eine mutige und kreative Dame der Transaktionsanalyse. Ihre eigenen Konzepte sowie die allgemeineren Konzepte der TA werden dem Leser leicht verständlich nahegebracht. Parallelen zu Shakespeare, insbesondere zu den Figuren Othello und Hamlet, illustrieren, dass es um zentrale menschliche Entwicklungen geht. Lebendige Beispiele aus Fanitas Erfahrungsschatz und die von Joachim Karnath eingebrachten Bezüge zur Welt der Manager und des Coachings zeigen die Bedeutung für unsere Gegenwart.

Von diesem ungewöhnlichen Werk profitieren Fachleute und Betroffene gleichermaßen. Es informiert kurzweilig und berührt auf kunstvolle Weise.

Wiesloch, im Juli 2008  
Bernd Schmid

# VORWORT

Lebenscoaching – das ist zweifellos ein anspruchsvoller Titel! Wenn Sie als Leser darin eine Anleitung zum besseren Leben vermuten, eine Art Rezeptbuch für Glück, dann möchten wir Ihnen hier bereits die Illusion rauben. Weder hier noch woanders werden Sie so etwas finden. Eine unserer Kernbotschaften ist es, dass es ein solches Rezeptbuch gar nicht geben kann. Und das ist eine ziemlich positive Botschaft.

Leben ist eine komplexe, individuelle und letztlich unbeschreibbare Angelegenheit. Wir können Muster im menschlichen Handeln erkennen, und darüber werden wir schreiben. Wir werden jedoch keinen Masterplan fürs Glück entwerfen. Zu den menschlichen Handlungsmustern gehört das Streben nach Glück – zu unserem Leben gehören aber auch andere Empfindungen und Gefühle, z. B. wenn wir uns abgelehnt, ungeliebt und verzweifelt fühlen. Es ist gerade dieses Spannungsfeld, das Leben (und Glück) ausmacht. Dazu gehören auch unsere als negativ empfundenen Gefühle und Situationen, die wir im Alltag zu verdrängen suchen und von denen uns viele Ratgeber vorgaukeln, wir könnten sie durch Tricks oder eben mit Hilfe von Rezepten vermeiden. Unserer Ansicht nach kann es jedoch nicht darum gehen, Gefühle zu vermeiden und zu verdrängen, sondern darum, sie anzunehmen und letztlich zu integrieren.

Unsere Gefühle von Ablehnung und Verzweiflung sind zutiefst menschlich. Wir wollen ihre Entstehung und ihr komplexes Wirken in diesem Buch erläutern und verständlich machen. Verstehen ist einer der ersten Schritte, wenn es darum geht, etwas anzunehmen. Das Erkennen und Annehmen dieser Gefühle führt uns zurück zu einer lebensbejahenden Balance, zu Vertrauen in uns selbst und in die Zukunft mit anderen. Das bedeutet viel eher Glück als etwa ein Lotteriegewinn – kein euphorisches sondern ein realistisches.

Verstehen fördern und verständlich sein – das ist eines der Prinzipien der Transaktionsanalyse (TA). Vor inzwischen mehr als 40 Jahren

wurde sie von Eric Berne, Psychotherapeut und Psychoanalytiker in Kalifornien, entwickelt. Er hatte das Ziel, die überlegene Stellung des Therapeuten aufzuheben und mit seinen Klienten ein Gespräch auf Augenhöhe zu führen. Er wollte die Kompetenz seiner Klienten aktivieren, sich selbst zu helfen. Die TA entwickelte hierfür Modelle, die einfach aber nicht simpel sind und die bis heute an Bedeutung und beschreibender Kraft nichts verloren haben. Vieles, was damals neu und revolutionär war, ist heute in den Alltagsgebrauch übergegangen. Für uns, die Autoren, ist die TA ein methodischer Hintergrund, ein Mittel, um menschliche Entwicklungsphasen psychologisch beschreiben zu können. Dass wir über die Kernsätze der TA hinausgehen, hat schließlich mit unser beider jahrzehntelangen Praxis zu tun. Fanita English ist seit mehr als 40 Jahren in der therapeutischen Arbeit mit TA tätig und Joachim Karnath seit mehr als 20 Jahren in der Beratung von Unternehmen und Managern. Diese Erfahrung ist hier eingeflossen.

Wir arbeiten mit vielen Konzepten, die von Fanita English entwickelt wurden. Jeder, der sich bereits mit TA beschäftigt hat, wird hier ihre Ideen erkennen können. Wem die TA noch neu ist, dem bietet dieses Buch die Chance, die Substanz dieses Ansatzes kennen und schätzen zu lernen. Für die weitergehende Beschäftigung mit der TA bieten wir im Anhang eine Zusammenfassung sowie einige Literaturhinweise.

Lebenscoaching und Therapie, wo liegt da der Unterschied? Er liegt in der Arbeitsweise und weniger in den Themen, mit denen Menschen zu uns kommen. Wir haben den Begriff „Coaching“ für den Titel gewählt, um ganz deutlich darauf hinzuweisen, dass die Gefühle, über die wir schreiben, eben kein Krankheitsbild darstellen, sondern dass es um allgemein menschliche Phänomene geht, denen wir alle begegnen. Am Ende des Buches sprechen wir noch einmal die unterschiedlichen Arbeitsweisen von Therapeuten und Coachs an. Die Grundlagen, auf die es uns ankommt, sind die gleichen.

William Shakespeare war ein genialer Menschenbeobachter, der seine Erkenntnisse in wunderbare Komödien gegossen hat, aber auch in logische, und vor allem psychologisch stimmige Tragödien. Mit seinen Dramen hat er Figuren und Konstellationen geschaffen, die für fundamentale menschliche Herausforderungen und Konflikte stehen.

Wir haben uns zwei dieser Figuren herausgegriffen – Hamlet und Othello. Sie bilden für uns die Prototypen, die sich in vielen Geschichten aus unserer persönlichen Erfahrung und unserer beruflichen Praxis widerspiegeln. Hamlet und Othello, ebenso wie die kleineren und größeren Geschichten, die wir in dieses Buch eingeflochten haben, geben Ihnen die Möglichkeit, etwas über sich selbst herauszufinden. Nicht zuletzt auch, wie Sie aus schwierigen Situationen zurückfinden und sich selbst wieder akzeptieren können. Schließlich gibt es etwas Besseres als den Tod, der Shakespeares Helden als unausweichlich erschien – das Leben.

Wir haben die TA benutzt, um das innere, persönliche Drama von Hamlet wie von Othello verständlich werden zu lassen, und wir benutzen die beiden Figuren, um manche alltäglich anmutende Situation in ihrer Dramatik erkennbar zu machen. Wir wollten ein Buch schreiben, das man gern liest und das zum Nachdenken anregt über uns selbst, über die Menschen, die uns umgeben, und über das Leben.

Es würde uns freuen, wenn uns das ab und zu gelungen sein sollte.

Fanita English und Joachim Karnath

Juli 2008, Oggebbio

Lago Maggiore, Italien

**EUPHORIE  
UND EXISTENZIELLE  
VERUNSICHERUNG**

„Wie geht's?“ „Gut natürlich!“ – Mit diesem kleinen Wortwechsel beginnen wir in den meisten Kulturen dieser Welt unsere Gespräche, Meetings, oberflächliche wie tief empfundene Begegnungen. Wir erwarten, dass unsere Begrüßungsformel „Wie geht's?“ positiv beantwortet wird – auch, wenn sie ernst gemeint ist und nicht nur formal. „Sich-gut-fühlen“ scheint der Normalfall, der Standard zu sein. Das findet sich auch in vielen Techniken und Theorien zum Selbstmanagement sowie in einer ganzen Reihe von psychologischen Schulen wieder.

Wir fühlen uns gut, wir sind „eigentlich“ glücklich, für unsere Motivation sorgen wir selbst und unser Leben haben wir im Griff – all dies gehört zu unserem kulturellen und psychologischen Selbstverständnis. Siege werden inszeniert – mit der geballten Faust, den zum Victory-Zeichen gespreizten Fingern, mit dem gegenseitigen „Give-me-five-Abklatschen“ im Sport wie im Geschäftsleben. Wir fühlen uns stark, spüren jede Faser unseres Körpers und unserer Seele und das Leben erscheint uns sinnvoll und lebenswert.

Weshalb empfinden wir dieses Gefühl von Glück und Sieg so stark? Weshalb brauchen wir es in dieser Intensität? Weil wir allen Beteuerungen zum Trotz die Fragilität dieser Zustände kennen. Weil wir wissen – bewusst oder unbewusst –, dass wir oft nur für kurze Zeit unseren Empfindungen von Unsicherheit und Verzweiflung entkommen sind.

Glück und Erfolg werden deshalb so stark empfunden, weil ihnen unsere existenzielle Verunsicherung an uns selbst und an der Welt gegenübersteht. Erst der Zweifel am Gelingen und die Verzweiflung machen den Erfolg süß, erst das Empfinden, die Schwierigkeiten bewältigt und den Abgrund gesehen zu haben, lässt uns starke Gefühle empfinden. Dann spüren wir, dass wir ein Recht haben, unser Leben zu leben. Wir glauben wieder, mit den Anforderungen auf diesem Planeten fertig zu werden. Dann erlauben wir es uns, diese Momente zu genießen. Wir alle kennen solche Gefühle – sei es nach einer bestandenen Prüfung, nach einem Erfolg im Sport oder im Spiel, oder wenn unsere Liebe erwidert wird, von einem Partner oder einem Kind.

Wir kennen auch Empfindungen der Sinnlosigkeit: Eine Situation erscheint aussichtslos, alle wenden sich von uns ab. Tiefe Verzweiflung

kann uns dann überfallen, die in Aggression gegen alles und jeden umschlägt – auch gegen uns selbst. Unsere Empfindungen erscheinen dann übermächtig, auch wenn wir kaum sagen können, woher sie kommen. Das kleinste Ereignis kann uns jetzt zum Explodieren bringen – oder zum Implodieren.

Eigentlich verstehen wir das nicht. Schließlich leben wir doch die meiste Zeit unseres Lebens in einem einigermaßen balancierten Zustand. Da ist das kleine Lächeln über eine nette Begegnung in der U-Bahn, da ist der Ärger über den unfreundlichen Taxifahrer, die Enttäuschung über die Absage bei der Bewerbung und die Erleichterung über eine entlastende medizinische Diagnose. Wir erleben eine Vielzahl von sehr unterschiedlichen Gefühlen, angenehme wie unangenehme, die wir einordnen können. Trotzdem kann es passieren, dass wir manchmal aus der Haut fahren könnten. Woran liegt das?

Wir leben mit einem komplexen emotionalen System. Einerseits erleben wir archaische Empfindungen, die uns mit großer Intensität überfallen können. Andererseits haben wir im besten Sinne „begriffene“ Gefühle, die wir wahrnehmen und die uns ein vielfältiges Leben führen lassen. In diesem Spannungsfeld von Empfindungen und Gefühlen bewegen wir uns – insbesondere in herausfordernden und kritischen Situationen. Was wir daraus machen, ob wir Getriebene oder Handelnde sind, ist zwar nicht vorhersagbar – es ist jedoch auch nicht zufällig. Dieses Spannungsfeld führt zu einer emotionalen Mischung, die nicht stabil ist.

In dieser emotionalen Mischung spiegeln sich unsere Lebensmuster und Lebensantriebe wider. Wie wir später sehen werden, sind es bestimmte Ereignisse, die uns berühren, die wir anstreben und die für uns Glück bedeuten. Sie sind mit unserer Identität, unserer Geschichte und mit unseren Erlebnissen in der Kindheit sowie mit unserem Erwachsenwerden verbunden.

Dem Glücksgefühl steht die Tiefe unserer Enttäuschung gegenüber, das Gefühl, dass die Rechnung nicht aufgeht, dass die Welt sich nicht unseren Vorstellungen beugt. Wir fürchten dann, dass unsere Anstrengungen nicht zum gewünschten Ziel führen und empfinden unklar, dass unser Leben als Gesamtkunstwerk nicht den Sinn ergibt, den wir gern darin sehen wollen.



Gerade in diesen Tagen, in denen wir diese Zeilen schreiben, füllen wieder Spitzensportler die Schlagzeilen, die des Dopings überführt wurden. Für einen Sieg – vielleicht einen Weltrekord – waren sie bereit, ihrem Körper zu schaden. Das ist der eine Teil der Geschichte. Noch verblüffender ist, dass sie die drohende Niederlage mit leicht nachweisbaren Mitteln abzuwenden suchten – wie es z. B. die Spitzenreiter der Tour de France 2007 taten. Ab einem bestimmten Zeitpunkt haben sie die Gefahr, entdeckt zu werden, ausgeblendet und ihre Möglichkeit, die Situation zu reflektieren, ignoriert. Sie sind der Illusion erlegen, es werde schon alles gut gehen. Am Ende, wenn sie als Betrüger entlarvt sind und ihre Karriere als Sportler vorzeitig beendet ist, dann erleben diese Sportler möglicherweise Gefühle der Beschämung und Zweifel an sich selbst. Vielleicht erleben sie das, was ihnen geschehen ist, auch als große Ungerechtigkeit. Eine Erklärung dafür können sie kaum geben.

Zu diesem Zeitpunkt haben die Betroffenen hoffentlich jemanden an ihrer Seite, der ihnen hilft, die eigenen Handlungsmuster zu klären und die Episode auf diese Weise zu verarbeiten. Wenn wir sie nur trösten und in ihre Klagen über die Welt einstimmen wollten, so könnte das kurzfristig eine erleichternde Wirkung haben, und es würde sicherlich unsere Bindung an die Person festigen. Langfristig würde dies jedoch zu einer Verstärkung der falschen Muster führen. Erst die Antwort auf die Frage, welche Muster unserem Verhalten zugrunde liegen, und das Akzeptieren der eigenen Verantwortung dafür, führt zu einer Lockerung solcher letztlich selbstschädigenden Handlungsweisen und in der Folge zu einer Stärkung der Persönlichkeit.

Unsere Gefühle von Glück und tiefgründiger Verunsicherung sind nicht stabil – eher haben sie etwas von Ebbe und Flut. Ohne den jeweils anderen Zustand existieren sie nicht. In unseren Gesellschaften ist es sehr viel einfacher, über die Flut zu reden und sich dazu zu bekennen, als über die Ebbe, d. h. über jene Gefühle von Unsicherheit, von Leere, Trauer und Wut, die sich unter bestimmten Umständen zu einem Zustand steigern können, der existenzielle Verunsicherung bedeutet.

Aus unserer Sicht spricht vieles dafür, dass unser Leben ein Suchprozess ist, der die Höhen und Tiefen, das Glück und die Verzweiflung

auslotet. Dabei spielen viele Faktoren unserer Person, unserer Persönlichkeit eine Rolle. Welche das sind, wie sie miteinander und gegeneinander wirken, das ist das Thema unseres Buches.

Wir setzen uns mit den Grundmustern der Identität auseinander, wie sie sich bilden, oder besser, wie wir sie für uns im Wechselspiel mit unserer Umwelt entwickeln. Es spricht vieles dafür, dass wir nach Glück suchen und es auch immer wieder erleben. Die Art und Weise wie wir dabei vorgehen, hat jedoch oft mit Handlungsweisen und Glaubenssätzen zu tun, mit denen wir Unglück zu vermeiden versuchen bzw. etwas, das wir als Unglück definieren. Darin verbergen sich unsere Lebensmuster sowie unser Potenzial, ein erfülltes Leben zu führen. Darin verbirgt sich jedoch auch unser Potenzial zur Destruktion – zum Einstieg in psychische und psychosomatische Krankheiten und in unvermutete Gewalt. Gewalt gegen uns und gegen andere – unvermutet für uns selbst und für andere. Beispiele dafür gibt es viele. Fast täglich finden Sie in Ihrer Tageszeitung Berichte über Familiendramen, die scheinbar aus heiterem Himmel geschahen. Alles schien doch in Ordnung zu sein. Als bekannte Beispiele seien hier Robert S. und Jürgen W. Möllemann genannt. Auf beide gehen wir kurz ein.

Diese Momente des sich selbst generierenden Tiefs – um einen Begriff aus der Meteorologie zu nehmen –, der sich selbst verstärkenden Verunsicherung, betreffen nicht nur wenige Unglückliche, sondern jeden von uns. Deshalb kann es nützlich sein, mehr darüber zu wissen, um solche Erfahrungen besser einordnen und in das eigene Leben integrieren zu können. Eng damit verknüpft sind unsere Autonomie und unsere Beziehungsfähigkeit. Wenn wir wissen, was uns treibt, dann können wir zu uns selbst stehen – im Erfolg wie im Misserfolg – und wir können intensive und respektvolle Beziehungen zu anderen Menschen leben, seien es unsere Lebenspartner, unsere Kinder oder Eltern, unsere Kollegen oder einfach der/die Nächste auf der Straße oder im Supermarkt.

Nicht zuletzt geht es darum, dass wir – als Therapeut, als Berater, als Coach und als Führungskraft – aufmerksam mit den Menschen umgehen, die mit uns im engen Familien- und Freundeskreis leben bzw. mit denen wir arbeiten.