

Überlegung zu einer transaktionsanalytisch-beratenden Gefängnisseelsorge

Von Marek Slaby, Hombrechtikon.

„Gott will nicht verehrt,
er will gelebt werden“
Jäger, 2010, 151.

Abstract

Im folgenden Artikel werden ausgewählte transaktionsanalytische Modelle vorgestellt, die für die beratende Gefängnisseelsorge geeignet sind. Das Ziel ist, diese Modelle in der Praxis mit Beispielen für Seelsorgegespräche zu integrieren. Der leitende Gedanke ist, Menschen im Gefängnis aus transaktionsanalytischer Sicht mit transaktionalem Einsatz zu begleiten.

Dabei wird die Verbindung von Transaktionsanalyse und Gefängnisseelsorge dargestellt und die Transaktionsanalyse als sinnvolle methodische Ergänzung erwiesen.

Es ist für mich als Seelsorger eine Kunst und gleichzeitig eine komplexe Aufgabe, Menschen in verschiedenen Institutionen wie psychiatrischen Klinik oder im Gefängnis zu begleiten. In der Begegnung mit Insassen kann jedes Wort, jeder körperliche Ausdruck eine bedeutende Mitteilung sein. In verschiedenen Gefängnissen suche ich einen individuellen Weg, um Insassen beratend oder geistlich zu begleiten. Spiritualität ist für mich in diesem Sinn Gottesbeziehung und sie hat eine existenzielle Bedeutung.

Existenziell ist, was die Menschen im Gefängnis erleben: der Schmerz, die Schuld und Verzweiflung, die Sorge um die Zukunftsperspektive und die Familien. Unabhängig davon, ob es im Untersuchungsgefängnis oder im Straf- und Massnahmenvollzug ist, befinden sich Menschen in einer Matrix von Regeln und Ordnungen, die aus meiner gefängnisseelsorgerlichen Perspektive zu wenig ressourcenorientiert und zu wenig auf Zukunft und Resozialisierung ausgerichtet sind.

Als angehender Transaktionsanalytiker lernte ich, die tiefenpsychologischen, kognitiven-psychotherapeutischen und verhaltensbezogenen Gesichtspunkte miteinander zu verbinden.

Der Psychiater und Psychotherapeut Eric Berne, ursprünglich von der Psychoanalyse herkommend, entwickelte in seinem Hauptwerk (1953) „Spiele der Erwachsenen“ in den 1950er Jahren sein Konzept der Transaktionsanalyse.

Transaktionsanalyse (TA) ist

- eine Theorie der menschlichen Persönlichkeit (ein Persönlichkeitskonzept, das hilft, innere Prozesse und lebensgeschichtliche Entwicklungen zu verstehen).
- eine Kommunikationstheorie (ein Kommunikationskonzept, das die Möglichkeit bietet, zwischenmenschliche Kommunikation zu beschreiben und zu verändern).
- ein Beratungs- und Therapiekonzept, das hilft, individuelles Wachstum zu fördern.¹²³

In der Folge hat sich die TA nicht nur in der Beratung und Therapie, sondern auch in der Erwachsenenbildung, Pädagogik und Organisation bewährt.

Die Transaktionsanalyse ist eine Betrachtungsweise des Menschen und seiner Probleme, Problemlösungsstrategien, Beziehungs- und Lebensgestaltung in einer sozialen Realität.

Es gibt einige TA Modelle, die sich für die Arbeit im Gefängnis eignen. Ich werde mich in diesem Artikel auf sechs Modelle beschränken, die in Seelorgesgespräche integriert werden können.

1. Bezugsrahmen¹²⁴
2. Ich-Zustände¹²⁵
3. Vertrag¹²⁶
4. Die Grundeinstellung¹²⁷
5. Autonomie¹²⁸
6. Lebensskript¹²⁹

Bezugsrahmen

„Es ist so, wie ich es sehe“ oder „Ich weiss, dass ich Recht habe“, sagen einige Insassen. Sie sind überzeugt von ihrem Standpunkt, ihrer Weltsicht, ihrem Selbstverständnis, ihrem Denken und Handeln.

Alle unsere Lebenserfahrungen, Überzeugungen, kulturell wie gesellschaftlich, bilden unsere eigenen Bezüge zur Realität. Der Bezugsrahmen ist ein Filter der Realität, durch die Wirklichkeit konstruiert und selber kreiert wird. Die Schlussfolgerungen können lebenslang modifiziert werden. „Hohe Kom-

¹²³ Stewart/Joines, 2000, 23.

¹²⁴ Stewart/Joines, 2000, 272.

¹²⁵ Schlegel, 1995, 7.

¹²⁶ Stewart/Joines, 2000, 371.

¹²⁷ Schlegel, 1995, 123.

¹²⁸ Schlegel, 1995, 369.

¹²⁹ Schlegel, 1995, 176.

plexität (Vielschichtigkeit) und hohe Differenzierungsgrad (Unterscheidungsvermögen), hohe Flexibilität (sich auf andere einstellen) und hohe Stabilität können als Kennzeichen eines gesunden Bezugsrahmens gelten, d.h. Menschen mit einem derartigen Bezugsrahmen ist ein hoher Grad an Authentizität und Reife möglich. Ob allerdings der Bezugsrahmen als funktional oder dysfunktional erlebt wird, hängt vom Bezugsrahmen des bewertenden Systems oder des Betrachters ab.“¹³⁰

Leonhard Schlegel (1995) definierte Bezugsrahmen als Realität, in der jemand lebt. Er betonte den aktiven Part der Mitgestaltung des Individuums an seinem Bezugsrahmen und die Einwirkung gesellschaftlicher Einflüsse: „Ich sehe davon ab, dass der Mensch infolge seiner neurophysiologischen Organisation in einer bestimmten Realität lebt und verstehe unter dem (individuellen) ‚Bezugsrahmen‘ die Bedeutung, den Sinn und den Wert, den jemand dem, was ihm von außen oder innen begegnet, zuordnet. Dieser Bezugsrahmen enthält im Allgemeinen auch Elemente, die der Kultur und der Gesellschaftsschicht, in der jemand lebt, eigen sind.“¹³¹

Die kulturellen Unterschiede im Gefängnis bilden den Bezugsrahmen. Die Scham z. B. in ein afrikanisches Land ohne Geld zurückzukehren, zwingt viele junge Afrikaner in Europa ohne Zukunftsperspektiven auf der Strasse zu leben.

Dies zeigt sich immer wieder in den Seelsorgegesprächen. Viele möchten gern in ihre Heimat zurück, fürchten aber den Gesichtsverlust. Ein Ziel in gefängnisseelsorgerlichen Gesprächen kann es sein, dass ihnen ihre Denk-, Fühl- oder Verhaltensmuster bewusster werden. Sie sehen etwa nicht, dass ihre Familien auf sie warten und sich Sorgen machen, weil die Scham zu gross ist. Sie bleiben in ihren kindlichen Vorstellungen, ohne Zugang zur gegenwärtigen Realität. Ich stelle Fragen, um Schamgefühle entschärfen zu könnten.

Auch meine eigenen kulturellen Prägungen spielen in den gefängnisseelsorgerlichen Begegnungen eine Rolle. Sie sind Teil meines eigenen Bezugsrahmens und konfrontieren mich mit meinen Grenzen und meiner Realität.

Um den Bezugsrahmen des Gegenübers besser verstehen zu können, haben sich folgende Interventionen als hilfreich herausgestellt.

- Was verstehen sie unter...?
- Was bedeutet es für Sie, wenn...?
- Gibt es weitere Standpunkte...?

¹³⁰ Glöckner, 2011, 6.

¹³¹ Schlegel, 1995, 31.

- Welche Werte lenken Sie...?

Solche Fragen können den Insassen helfen, ihre Wert- oder Denksysteme zu überprüfen

Je besser ich den Bezugsrahmen eines Insassen verstehe, umso besser lerne ich ihn kennen und umso besser kann ich ihn begleiten.

Ich-Zustände

Im Kind-Ich Zustand fühlt, denkt und verhält sich jemand, wie er es in einem bestimmten Alter auch während der eigenen Kindheit tat. Es gibt verschiedene Ich Zustände aus verschiedenen Altersstufen. Ein fünfjähriges Kind reagiert und denkt anders als ein siebenjähriges.

Im Eltern-Ich Zustand ist eine Person, die in ihrem Denken, Verhalten und Fühlen unkritisch eine ihrer Elternfiguren kopiert. In unserem Leben gibt es mehrere Eltern-Figuren z. B unsere Grosseltern oder Menschen, die wir als Autoritäten sehen.

Der Erwachsenen-Ich Zustand basiert auf Hier-und-Jetzt Beobachtungen und wägt vorhandenen Möglichkeiten ab. Erwachsenengefühle oder -verhalten werden als direkte Reaktion auf ein aktuelles Geschehen erlebt. Im Erwachsenen-Ich wiederholen wir weder unsere eigene Kindheit noch sind wir eine unsere Elternfiguren.

Berne definierte einen Ich-Zustand als „in sich geschlossenes Muster von Fühlen, Denken und Erleben, das in direktem Zusammenhang steht mit einem in sich geschlossenen Verhaltensmuster.“¹³²

Ein Ich-Zustand ist ein kohärentes und innerpersönliches System von Gedanken, Haltungen (auch körperlichen) und Gefühlen, die ein Mensch im Moment ausdrückt und empfindet.

Das TA Ich-Zustand Modell besteht aus fünf Kategorien:

- kritisches Eltern-Ich
- fürsorgliches oder nährendes Eltern-Ich
- Erwachsenen-Ich
- freies Kind-Ich
- rebellisches, reaktives Kind-Ich, das sich durch Anpassung oder Rebellion ausdrücken kann.

¹³² Berne, 1970, 53.

Der gesunde Mensch zeichnet sich durch die Fähigkeit aus, situationsadäquat in den angebrachten Ich-Zustand zu wechseln. Alle Zustände haben positive und negative Eigenschaften.

So zeigt sich z.B. das kritische Eltern-Ich als intolerant, unterdrückend, es sucht Fehler bei anderen, lehnt Neues ab oder pflügt Vorurteile etc.

Das Ich-Zustände Modell lässt das eigene Verhalten oder Denken reflektieren und sich selbst korrigieren. So kann ein oder eine Gefängnisseelsorger_in sich fragen: Wie wirke ich in einem Gespräch? Belehre ich einen Insassen oder moralisiere ich? Wie oft reagiere ich aus meinem kritischen Eltern-Ich, gebe ich einem Gefangenen Ratschläge etc.

Das Eltern-Ich entwickelt sich während des Aufwachsens. Es nimmt Ideen und Verhaltensregeln, Werte und Vorurteile von verschiedenen Bezugspersonen sowie der Kultur um sich herum auf.

Im Gegenteil zum Eltern-Ich entwickelt sich das Erwachsenen-Ich aus Begegnungen mit Menschen, aus Erfahrungen mit Realität und den Fähigkeiten, die es entwickelt hat, um Mutmassungen mit Fakten zu untermauern.

Ich treffe im Gefängnis viele Menschen, die häufig viel im Kind-Ich denken oder sich so verhalten. Es fehlt ihnen der Zugang zur Realität, sie rebellieren oder sind passiv. In Gesprächen ist es ein Ziel ihre Erwachsenen-Ebene zu aktivieren, sie zu fördern, damit sie die Verantwortung für ihr Leben zu übernehmen lernen.

Im Gespräch mit Jugendlichen lässt sich feststellen, dass sie häufig die Realität verdrängen und eigene Fehler nicht sehen wollen. Es tut offenbar weh, dort zu stehen, wo man wirklich ist. Um den anstehenden Reifeprozess zu beginnen und als Erwachsener zu handeln oder zu denken, brauchen sie Zeit und Unterstützung. Es gibt Jugendliche, die sich Gedanken machen, die an ihrem Leben arbeiten wollen, doch es fehlt nicht nur an Kraft, sondern auch Ermutigung. Aussagen wie: „Ich bin ein schwarzes Schaf. Meine Schwester studiert, mein Bruder macht eine Ausbildung, ich sitze da“, weisen darauf hin, dass sich als Verlierer sehen, dass sie auf ihre Defizite fokussieren.

Folgendes Beispiel kann dies illustrieren: Ein junger Gymnasiast hat jemanden schwer verletzt. Dies belastet ihn. Als Christ ist es ihm wichtig Beziehung zu Gott leben, er betet und macht sich Gedanken über sein Leben. Er zeigt sich rebellisch und frustriert über die Situation im Gefängnis, über die rechtliche Würdigung seiner Straftat.

Im Gespräch in Bezug auf seinen Erwachsenen- Ich Zustand war mir wichtig:

1. Er hat nicht nur Defizite, sondern auch viele Stärken. Es ist Zeit, diese Stärken wahrzunehmen und sich bewusst zu machen. Sich klein zu machen und sich über Schuld zu definieren ist ein falscher Weg.

- Er braucht Selbstvertrauen und Ressourcen für diesen schwierigen Weg, um seine Zukunft zu gestalten.
2. Die Zeit im Massnahmenvollzug kann auch sinnvoll gestaltet werden. Man kann Bücher lesen, eine Sprache lernen etc. Ob er diese Zeit nutzen will, ist eine individuelle Entscheidung.
 3. An Gott und seine Gegenwart zu glauben heisst, sich auf seine Liebe und Barmherzigkeit einzulassen. Er muss nicht alles leisten, es ist nicht alles von ihm abhängig. Diese schmerzhafteste Zeit im Gefängnis kann sein Leben verändern, aber es liegt an ihm, ob er bereit ist den Weg mit Gott und sich selbst fortzusetzen. Das ist teilweise ein Wüstenweg, aber dieser Weg gehört zu seiner Biografie und kann Sinn für seine Zukunft eröffnen.

Menschen, die trotz der Strafe humorvoll und gefühlvoll sind, wirken witzig, lachen, haben es im Gefängnis leichter, sind kreativer und optimistischer. Diese gesunde kindliche Ebene versuche ich dem Insassen bewusst zu machen. Der Seelsorger kann als exemplarischer Erwachsener hier eine Vorbildfunktion übernehmen.

Humor und Freude können helfen, eine gute Beziehung zwischen Insassen und Seelsorger zu gestalten. Diese Eigenschaften des freien Kindes in Spiritualität und Lebendigkeit und wirken wie eine Flamme in der Dunkelheit. Es gibt auch negative Eigenschaft des freien Kindes, es übernimmt z. B keine Verantwortung, ist impulsiv oder rücksichtslos. Solche Eigenschaften können Probleme im Gefängnis nach sich ziehen.

Es braucht Zeit, diese Menschen zu begleiten, damit sie sich selbst wahrnehmen und über ihre Wut oder Frustration berichten können. Sie erwarten von uns Seelsorger_innen offene Ohren, um verstanden zu werden. Unsere Präsenz ist für die Insassen wichtig. Sie gibt ihnen innere Ruhe und ein Stück Geborgenheit. Das ist oft ein erster Schritt. Der nächste Schritt für den Insassen ist, sich zu überlegen, was es für ihn heisst zu wachsen und welche Motive sich hinter dem Begriff Impulsivität verbergen.

Der österreichische Philosoph Ludwig Wittgenstein (1922), der sich mit Sprache und Logik auseinandersetzte, schrieb: „Die Grenzen meiner Sprache bedeuteten die Grenzen meiner Welt.“¹³³

Im Grunde genommen beschreiben die psychologisch-spirituellen Begriffe nur teilweise – wenn überhaupt – den seelischen Zustand eines Menschen. Seelsorgende brauchen neben Wissen eine intuitive Ebene, um den anderen zu verstehen. Transaktionsanalytisch gesehen ist es sinnvoll etwa sein inneres impulsives Kind mit seiner ganzen Wut, den Verletzungen und den Ent-

¹³³ Wittgenstein, 1980, 5f.

täuschungen der Vergangenheit so zu integrieren, das es dem Erwachsenen hilft, mit sich selbst und der Vergangenheit zu versöhnen und zu befreien. Aber dazu braucht es eine Bezugsperson. Die väterliche oder elterliche Rolle, die Seelsorgende einnehmen, erweist sich in solchen Situation als hilfreich. In der Beziehung entsteht eine Verbindung.

Angenommen zu werden durch Wertschätzung, Respekt oder Liebe kann den Kind-Ich Zustand berühren und dadurch wirken. Hier ist ein Zusammenhang zwischen Transaktionsanalyse und Gefängnisseelsorge. TA erweist sich als angemessene Methode für diese Feld der Seelsorge. Ich ermutige die Gefangenen in ihrem Glauben, damit sie die Gotteskraft der Gnade bewusst ins eigene Leben lassen können. So erfahren sie auf spiritueller Ebene diese Annahme und Wertschätzung. Schliesslich berühren wir ein Geheimnis, das wir weder begreifen noch lernen können. Die heutige Gefängnisseelsorge hat sich von einer rein religiösen Einflussnahme auf die Gefangenen gelöst: „Die Seelsorge wird zur seelsorgerlichen Beratung. Seelsorge ist in diesem Sinn nicht nur autoritatives Verkündigungsgeschehen, sondern auch ein partnerschaftliches Beziehungsgeschehen.“¹³⁴.

Vertrag

Im täglichen Leben haben wir mit verschiedenen Verträgen zu tun, z. B dem Vertrag beim Autokauf oder zur Miete einer Wohnung. Der Vertrag in der Transaktionsanalyse ist eine gegenseitige Vereinbarung zwischen einem Berater und einem Klienten. Es ist eine prozessorientierte Hilfe und eine beidseitige Abmachung, um das gewünschte Ziel oder Resultat zu erreichen. Das transaktionsanalytische Menschenbild vermittelt, dass jeder Mensch für sein Leben, für sein Denken, Handeln und für seine Entscheidungen verantwortlich ist.

In einem Gefängnis, in dem ich arbeite, verbüssen Menschen Kurzstrafen, manchmal nur eine bis drei Wochen. In einem solchem System ist eine lösungsorientierte, beratende Seelsorge wichtig. Gerade dort treffe ich viele junge Menschen, die grosse soziale, familiäre oder berufliche Probleme haben. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass einige Insassen solche Verträge schätzen, da es in kurzer Zeit viele wichtige Themen gibt, die Insassen besprechen wollen.

Der Vertrag orientiert sich an den Themen und an der Situation der Gefangenen. Einige Insassen wollen einfach über ihr Leben erzählen, über Trauer, Ärger und ihre Einsamkeit. Sie brauchen Zeit und Raum dafür.

¹³⁴ Ziemer, Seelsorgelehre, 85.

Für mich ist wichtig, die Menschen zu verstehen und zu begleiten. Dazu brauche ich Klarheit. Und wenn ich frage „Möchtest du heute erzählen, wie es dir heute geht, was dich belastet“, und ein Insassen entscheidet sich dafür, dann weiss ich, was wir heute machen und was wir zusammen leisten. Insassen diskutieren, reflektieren und entscheiden mit. Es hat sich als hilfreich erwiesen, sie gelegentlich zu unterbrechen, zu fragen und zum Denken aufzufordern.

Die Grundpositionen

Es gibt vier Lebens - oder Grundpositionen:

1. „Ich bin OK. und du bist (ihr seid, die anderen sind auch) OK.“¹³⁵ Sie wird die Grundeinstellung der Menschlichkeit genannt.
2. „Ich bin nicht OK. und du bist (ihr seid, die anderen sind auch) OK.“¹³⁶ Sie wird die wahnhaftige Grundeinstellung genannt.
3. „Ich bin OK. und du bist (ihr seid, die anderen sind auch) nicht OK.“¹³⁷ Sie wird die depressive Grundeinstellung genannt.
4. „Ich bin nicht OK. und du bist (ihr seid, die anderen sind auch) nicht OK.“¹³⁸ Sie wird die Grundeinstellung der Sinnlosigkeit oder Verzweiflung genannt.

Man spricht von Basispositionen oder existenziellen Positionen. Jeder Mensch, unabhängig von seiner Nationalität, Religion oder Lebensphilosophie, ist wertvoll, wichtig und einzigartig. TA unterscheidet zwischen Sein und Tun. Das, was ein Mensch an Gutem oder Schlechtem tut, ist ein Teil seines Daseins. In der TA sind Würde, Werte und Freiheit wichtig. Die Grundeinstellungen beziehen sich auf die ganze Person. Der Ausdruck o.k. bedeutet so viel wie „in Ordnung“ und meint nicht nur ein äußeres Wohlbefinden, sondern eine Art existentieller Zustimmung oder Akzeptanz.

„Die Grundeinstellung lässt sich mithin definieren als Gesamtheit der grundlegenden Überzeugungen, die jemand über sich selber und die anderen Menschen gewinnt und dann benutzt, um Entscheidungen und Verhalten zu rechtfertigen“¹³⁹

Viele gerade junge Klienten haben ein geringes Selbstwertgefühl. Sie äussern deshalb Sätze wie: „Ich bin dumm“, „Ich bin nichts wert“ etc. Viele Jugendliche leiden im Gefängnis an Minderwertigkeitsgefühlen. Sie fühlen

¹³⁵ Schlegel, 1995, 127.

¹³⁶ Schlegel, 1995, 124.

¹³⁷ Schlegel, 1995, 124.

¹³⁸ Schlegel, 1995, 127.

¹³⁹ Schlegel, 1995, 373.

sich ungeliebt und wenig respektiert. Ohne Familienunterstützung und mit ihrer kriminellen Vergangenheit neigen sie dazu sich abzuwerten. Es fehlen ihnen Ressourcen für Veränderungen.

Seelsorge beginnt mit respektvoller Begegnung auf gleicher Augenhöhe. Gefängnisseelsorgende sehen das Gute und Schöne in jedem Menschen.

Aus transaktionsanalytischer Sicht ist es nötig, solche Sätze wie „Ich bin dumm, ich schaffe das nicht,...“ aufzunehmen und darüber zu reden. Dabei kann man mit konkreten biblischen Bildern und Beispielen arbeiten, um einen Weg zum positiven und liebevollen Selbstbild zu eröffnen. Die Grundeinstellung „Ich bin OK und du bist (ihr seid, die anderen sind auch) nicht OK¹⁴⁰“ zeigt, dass die andern schuld sind, oder das Schicksal, nur nie sie selbst. Sie können die Religion oder Kultur anderer Insassen nicht respektieren, auch die Betreuer sind einfach böse. Es ist sinnvoll die Insassen mit verschiedenen Fragen über solche Einstellungen zu konfrontieren. Das Ziel ist die konstruktive und humane Grundeinstellung „Ich bin OK und du bist (ihr seid, die anderen sind auch) OK“. ¹⁴¹ Also eine Haltung, in der weder das eigene Verhalten beurteilt werden muss, noch das des Gegenübers, in der man wertungsfrei, gelassen und offen sein kann. Mit dieser Grundeinstellung ist es nicht nötig zu manipulieren. Ziel ist es zu lernen, sich nicht über- oder unterlegen zu fühlen.

Solche positiven Einstellungen scheinen im Gefängnis unrealistisch zu sein, trotzdem hat jeder Fortschritt eine Bedeutung.

Menschliche Zuwendung, Sensibilität, Respekt und brüderliche Liebe sind notwendige Voraussetzungen. Menschen sind emotionale und intuitive Wesen. In einem Gespräch entwickelt sich eine Beziehung, die Lebendigkeit, Hoffnung und neue Ressourcen bringen kann. Die seelsorgliche Gegenwart mit einem Mensch symbolisiert für mich die christliche Haltung: Ich bin jetzt für dich da, du bist wichtig, dein Leben ist wertvoll.

Seelsorge basiert auf der Verbundenheit, die im Geheimnis Gottes und in Gottes Liebe verwurzelt ist. Was heilen oder wieder Leben bringen kann, ist die Bereitschaft, für diese Menschen da zu sein. Es ist die Bereitschaft zu lieben. Liebe kann erfüllen, verändern, erneuern, neue Hoffnung und Kraft geben.

¹⁴⁰ Schlegel, 1995, 124.

¹⁴¹ Schlegel, 1995, 127.

Autonomie

„Das Menschenbild in der Transaktionsanalyse orientiert sich an der Eigenverantwortlichkeit und der Autonomie jedes Menschen. Für die transaktionsanalytische Arbeit bedeutet dies, dass:

- Transaktionsanalytiker mit ihren Klienten und Gesprächspartnern einen klaren, gegenseitigen Arbeitsvertrag eingehen;
- Inhalt und Dauer der Arbeit von beiden Seiten bewusst mitbestimmt werden;
- Ziel der Arbeit autonomes Denken, Fühlen und Verhalten ist;
- Selbstreflexion und Selbsterkenntnis des Beratenen gefördert werden.“¹⁴²

Autonomie heisst solide und vernünftige Entscheidungen treffen und das eigene Potenzial an inneren und äußeren Möglichkeiten ausschöpfen. „Autonom denken, fühlen und handeln zu können ist nach Ansicht der TA das Ziel jedes menschlichen Wachstums und damit auch jeder TA-geprägten professionellen Begleitung. Dabei ist mit Autonomie keine übermäßige Selbstbezogenheit gemeint, sondern eine selbstbestimmte Verbundenheit zu sich selbst und zur Welt. In der TA wird Autonomie mit vier Begriffen umschrieben: Spielfreiheit (eine offene und aufrichtige Kommunikation), Spontaneität (Fähigkeit zu lebendigem und unmittelbarem Selbstaussdruck), Bewusstheit (vorbehaltlose sinnliche Wachheit), Bindungsfähigkeit (Kontakt ohne Verstrickung). Gelegentlich wird Autonomie auch mit Skriptfreiheit gleichgesetzt.“¹⁴³

In der Praxis heisst das: Fähigkeit zu Selbstverantwortlichkeit und Mut, die Realität so zu sehen, wie sie ist.

Meine gefängnisseelsorgliche Erfahrung lässt mich vermuten, dass es im Gefängnis viele Menschen gibt, die die Verantwortung für ihre Bedürfnisse, Empfindungen, Urteile oder Fehler nicht übernehmen wollen oder können. Sie beschuldigen andere für ihr Schicksal, haben Angst, das Leben selber zu steuern. Da ist oft Angst vor Versagen oder Angst davor, etwas Neues im Leben auszuprobieren.

Die Erfahrung zeigt aber auch, dass die meisten jungen Menschen den nächsten Schritt in die Selbstverantwortlichkeit schaffen. Sie brauchen viel Zeit, um auf die eigenen Beine zu kommen.

¹⁴² Glöckner, 2011, 2.

¹⁴³ Berne, 1970, 287.

Der Prozess der inneren Befreiung von Denkmustern oder Verhaltensmustern, einem schädlichen Gottesbild, von kulturellen Prägungen und Gewohnheiten führt zu Autonomie. Autonomie ist kein Privileg, sondern eine Aufgabe, damit sich unser Leben immer wieder verwandeln kann.

In der Praxis bedeutet das auch Mut, Entscheidung und Fähigkeit, um anstehenden Problemen nicht auszuweichen, sondern ihre Lösung eigenständig anzupacken.

Autonomie ist die Auseinandersetzung mit Realitäten, ohne die Probleme zu verdrängen. Bei vielen verursacht eine passive Haltung weitere Probleme. Besonders bei jungen Menschen, die Schulden haben. Es schmerzt, darüber zu sprechen, es ist wie eine Wunde. Passivität und verschiedene Formen von Verdrängung können das Leben schwer machen. In der Seelsorge kann jedes Thema ausgesprochen werden, welches das Leben belastet. Es ist erstaunlich, dass für viele Männer stark zu sein bedeutet, nicht über Probleme zu sprechen und keine Hilfe anzunehmen. Seelsorge ermutigt diese jungen Männer, den ersten Schritt zu machen, sich Unterstützung zu holen und neue Lösungen zu suchen.

Ich unterstütze sie in ihrem Selbstwert und verweise sie an ihren Glauben an Gottes Hilfe und seine Gnade. Jeder einzelne Schritt kann eine gute Erfahrung dazu sein, dass es möglich ist, Probleme zu bewältigen. Das ist gleichzeitig ein Weg zu mehr autonomem Leben. Dazu muss jedoch zuerst die Situation akzeptiert werden.

Autonomie bedeutet auch Mut, Entscheidung und Fähigkeit aus allen Erfahrungen, auch aus unangenehmen, zu lernen. Die Gefängnisstrafe kann eine Chance sein ein neues Lebenskapitel zu beginnen. Eine Krise öffnet vielen die Augen. Einige nutzen diese Zeit, um an ihre Vergangenheit zu denken, Bücher zu lesen oder neue Sprachen zu lernen. Sie wollen ihrem Leben eine neue Richtung geben. Sie treffen neue Entscheidungen und lernen aus ihren Schwächen und Fehlern.

Die Insassen, die Selbstvertrauen und ein positives Selbstbild haben, sind eher fähig aus ihrer Vergangenheit zu lernen, sich neue Ziele zu setzen und aus eigenen Fehlern zu lernen. Aufgabe der Seelsorge ist es, diese Menschen zu motivieren, einen guten und hoffnungsvollen Weg zu empfehlen, aber auch die Vergangenheit mit den Jugendlichen zu reflektieren, damit sie aus ihren unangenehmen und schmerzhaften Erfahrungen profitieren können. Sie sind in einem Entwicklungsprozess, wollen lernen, lesen, diskutieren oder sich weiterbilden. Heilsame Kräfte sind in jedem Menschen. Um sie zu wecken brauchen die Insassen einen Dialog mit Sozialpädagogen_innen, Betreuern_innen, Seelsorger_innen, Therapeuten_innen und selbstverständlich mit sich selbst.

Lebensskript

Lebensskript nennt man einen unbewussten Lebensplan, der jedoch bewusstseinszugänglich ist.¹⁴⁴ Es ist wie eine Art roter Faden, der sich durchs Leben zieht. Wir sprechen manchmal von unserem Schicksal, aber tatsächlich gestalten wir unser Leben und unsere Beziehungen selbst.

Die Menschen im Gefängnis befinden sich in einem Konflikt zwischen der Sehnsucht nach mehr Autonomie und den belastenden Erlebnissen und Erfahrungen, die das eigene Leben bremsen.

„Die Skript-Theorie vertritt nicht die Auffassung, dass das gesamte menschliche Verhalten durch das Skript bestimmt wird. Sie lässt möglich viel Raum für die menschliche Autonomie und diese Autonomie ist in Wirklichkeit ihr erklärtes Ideal. Sie stellt aber fest, dass nur relative wenige Menschen diese Autonomie in vollkommener Form erreichen“¹⁴⁵. Das Skript ist ein „kontinuierliches Programm, das in der Zeit der früheren Kindheit unter elterlichem Einfluss entwickelt wird und das das Verhalten eines Individuums in den wichtigsten Aspekten seines Lebens bestimmt.“¹⁴⁶ Das Skript beeinflusst wichtige Lebensereignisse: Wahl des Lebenspartners, Kindererziehung etc. Jeder schreibt selbst sein Skript. Das Skript ist wie eine Landkarte des Lebens, die aus guten und positiven Elementen besteht, die es den Menschen ermöglicht zu wachsen und sich zu entfalten. Ein Skript kann sowohl non-verbal (körperliche Botschaften wie z. B. Spannungen) als auch verbal sein. Das Lebensskript verzerrt die Wahrnehmung der Wirklichkeit, schränkt die Autonomie ein und wird das ganze Leben lang bestätigt und gerechtfertigt. Ein Lebensskript kann konstruktiv oder destruktiv sein, harmlos, banal oder tragisch. Berne spricht vom Gewinner- oder Verlierer-Skript. Die früheren Entscheidungen von Kindern werden nicht durch bewusstes Nachdenken getroffen, sondern rühren von Gefühlen und Emotionen her.

„Dieser Lebensplan enthält über alle Alltagsvernunft hinaus bereits die wichtigsten Entscheidungen: wie jemand leben wird, wie erfolgreich oder erfolglos seine Arbeit sein wird, wie seine Beziehung verlaufen werden und so weiter. Er kann ebenso Aussagen zu Heirat, Kinderkriegen, Alleinbleiben, Geld, Reichtum, Schönheit, Sexualität [...] enthalten.“¹⁴⁷

Die Theorie des Lebensskripts hilft in vielen Gesprächen Insassen besser zu verstehen. Ihre Überzeugungen oder Entscheidungen haben Wurzeln in der Vergangenheit. Sie wählen eine Strategie aus, die sich z. B. als die beste

¹⁴⁴ Vgl. www.angelika-gloekner.de/images/stories/Skript_2013.pdf, 3.

¹⁴⁵ Berne, 1975, 448.

¹⁴⁶ Berne, 1970, 42.

¹⁴⁷ Schmale-Riedel, 2016, 31.

Überlegungsstrategie des kleinen Kindes dargestellt hat, heute aber oft feindselig oder sogar lebensbedrohend wirkt.

Ein Insasse sagte. „Ich vertraue niemandem ausser meinem Bruder und meiner Mutter“. Dieses kindliche Vertrauen, das verletzt worden ist, kann für die Zukunft schmerzhaft Konsequenzen haben. Der Seelsorge zu vertrauen und über das eigene Leben zu sprechen, ist nicht selbstverständlich, aber ein Schritt, um sich zu öffnen. Das ist vielleicht eine neue Chance für innere Heilung oder neue Identitätsfindung.

Spiritualität hat mit dem Prozess der Selbstwerdung des Menschen zu tun. Wer sich auf einen spirituellen Weg macht, der findet zu seinem wahren Selbst. Als Seelsorgende haben wir mit suchenden Menschen zu tun. Sie suchen sich selbst, einige suchen Gott, andere den Sinn des Lebens. Als Seelsorgende begleiten wir diese Menschen, manchmal punktuell, manchmal monatelange. Ich erinnere mich an einen jungen Mann, der ein Gespräch mit mir suchte. Er wollte eine Entscheidung treffen. Einerseits wollte er ohne weitere kriminelle Taten sein Leben fortsetzen, andererseits wollte er sich nicht von seiner Vergangenheit verabschieden und hatte ein paar neue Ideen. Er hatte eine gute Familie, die ihn unterstützte, um ins Berufsleben zu finden.

Die aus der Transaktionsanalyse stammenden Fragen helfen mir, Denkmuster und frühere Entscheidungen zu reflektieren:

„Was gewinnst du, wenn du das wieder tust“?

„Hast du Angst, das Leben neu zu gestalten?“

„Wie weit respektierst Du dich selber“?

„Was heisst für dich, eine neue Entscheidung zu treffen“?

„Du liebst deine Familie, besonders deine Mutter. Was heisst es für sie und andere Familienmitglieder, wenn du scheiterst und wieder im Gefängnis landest“?

Ich habe seine Spannungen wahrgenommen. Er hatte Angst, als freier Mensch zu versagen. Der Return zum „alten Leben“ schützte ihn vor Selbstenttäuschung.

Wir haben uns dreimal gesehen. Ich ermutigte ihn, die Entscheidung zu treffen, die ihn zum freien Leben führen kann.

Zusammenfassung

Die heutige Gefängnisseelsorge zieht verschiedene psychologische und therapeutische Ansätze und Modelle hinzu, um Menschen zu begleiten.¹⁴⁸ Aus meiner Erfahrung beurteile ich die Transaktionsanalyse als psychologisch lebensnahes Konzept, welches als Kommunikations- und Beratungstheorie die beratende Gefängnisseelsorge bereichern und ergänzen kann. Die Ich-Zustände, die Grundpositionen und die weiteren oben beschriebenen Modelle können als Leitlinien oder Hilfestellungen im Seelsorgegesprächsprozess im Gefängnis eingesetzt werden. Gefängnisseelsorge ist keine Psychotherapie, sie ist aber auch keine alleinstehende Insel. Im Gegenteil, sie ist wie ein Fluss der eines Tages mit anderen Flüssen ins Meer fließt. Und das Meer heisst Mensch.

Literaturverzeichnis

Berne, Eric 1970, Spiele der Erwachsenen. Psychologie der menschlichen Beziehungen, Rowohlt Taschenbuch Verlag: Reinbek bei Hamburg.

Berne, Eric 1975, Was sagen Sie, nachdem Sie ‚Guten Tag‘ gesagt haben? Psychologie des menschlichen Verhaltens, Kindler: München.

Brandner, Tobias 2009, Gottesbegegnung im Gefängnis. Eine praktische Theologie der Gefangenseelsorge, Lembeck: Frankfurt a. M.

Buser, Samuel 2007, Psychotherapie und Seelsorge im Strafvollzug: Unterschiede und Gemeinsamkeiten, Haupt: Bern.

Grant, Marion 2002, Personenzentrierter Umgang mit Schuld in der Gefängnisseelsorge, Heidelberger Studien zur Praktischen Theologie 2, LIT Verlag: Münster.

Hell, Daniel 2007, Seelenhunger. Vom Sinn der Gefühle, Herder: Freiburg.

Jäger, Willigis 2010, Perlen der Weisheit. Die schönsten Texte von Willigis Jäger, Herder: Freiburg.

Rohr, Richard 2012, Entscheiden ist das UND: Kontemplativ leben UND engagiert handeln, Claudius Verlag: München.

Schlegel, Leonard 1995, Die Transaktionsanalyse, Francke Verlag: Tübingen und Basel.

Schmale-Riedel, Almut 2016, Der unbewusste Lebensplan, Kösel, Köln.

¹⁴⁸ Vgl. dazu Stubbe, 1978 (Tiefenpsychologischer Ansatz nach Freud), Grant, 2002 (Klientenzentrierte Seelsorge nach Rogers) und Buser, 2007 (Auseinandersetzung des Verhältnisses zwischen Psychotherapie und Seelsorge im Gefängnis Kontext).

Seitlinger, Michael 2015, Was heilt uns? Zwischen Spiritualität und Therapie, Herder: Freiburg.

Steiner, Claude 1982, Wie man Lebenspläne verändert, Junfermannsche Verlagsbuchhandlung: Paderborn.

Steward, Ian, Joines, Vann 1990, Die Transaktionsanalyse, Herder: Freiburg.

Stubbe, Ellen 1978, Seelsorge im Strafvollzug. Historische, psychoanalytische und theologische Ansätze zu einer Theoriebildung, Vandenhoeck & Ruprecht: Göttingen.

Wittgenstein, Ludwig 1980, Tractatus logico-philosophicus. Tagebücher 1914–1916. Philosophische Untersuchungen, Suhrkamp: Frankfurt a. M., 4. Auflage.

Ziemer, Jürgen 2008, Seelsorgelehre, Vandenhoeck & Ruprecht: Göttingen. 3. Auflage.

Kurzbiografie

Marek Slaby, 1974, wurde in Polen geboren. Er studierte Theologie an der Universität in Warschau, verbrachte ein Jahr in England und absolvierte den Pastoralkurs in Chur. 2007 begann er eine dreijährige Grundausbildung am Institut für Transaktionsanalytische Psychologie in Zürich. 2011 bildete er sich weiter am Ausbildungsinstitut für systemische Transaktionsanalyse in St. Gallen. Er arbeitet seit 2008 in verschiedenen Gefängnissen des Kantons Zürich als Gefängnisseelsorger und seit 2001 als Diakon in der römisch-katholischen Gemeinde St. Niklaus in Hombrechtikon. Dieses Jahr schliesst er den CAS in Seelsorge im Straf- und Massnahmenvollzug (SSMV) an der Universität Bern ab.

Kontakt: marek.slaby@kath.zh.ch