

SYBILLE UNIQUE
UNVOLLKOMMENHEIT WAGEN

jkamphausen Verlag
285 Seiten
19,95 €
ISBN 978-3-89901-173-9

Auszug zum Thema:

Begriffserklärungen

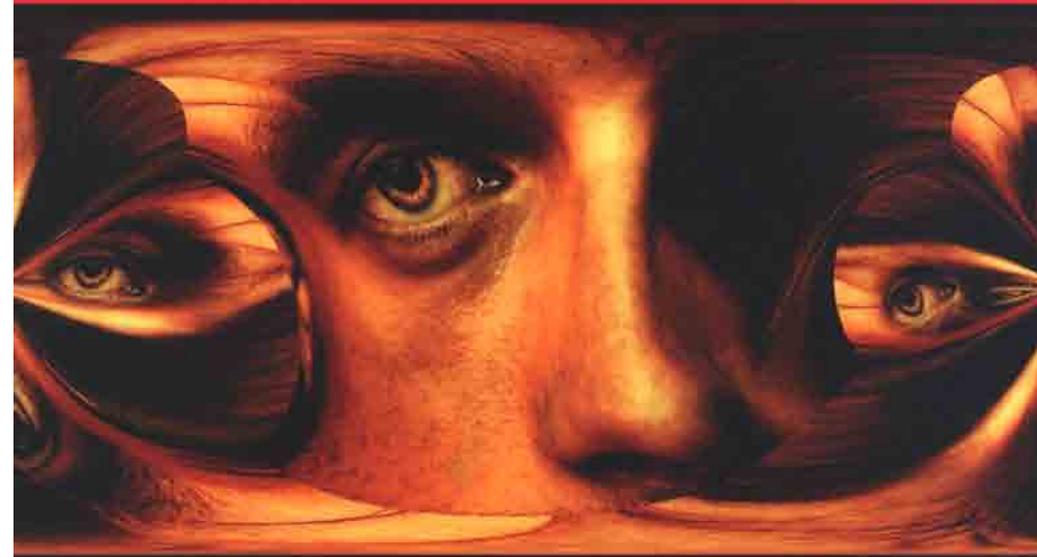
Seite 272- 275



SYBILLE UNIQUE

Unvollkommenheit wagen

DAS PERMEAGRAMM:
ANLEITUNG FÜR GEGLÜCKTE
BEZIEHUNGEN



Begriffserklärungen

Antipode: Gegenspieler

Ausbeutungsspiele: Im Umgang miteinander bringen wir uns immer wieder in gegenseitige Abhängigkeiten. Meist finden sich in diesen Abhängigkeiten Retter, Opfer und Verfolger in einem Dramadreieck zusammen. Sie zeigen Interaktionsmuster, die gewisse Regeln haben, deshalb spricht man von Spielen. Da sie für alle Beteiligten schädlich sind, nenne ich sie Ausbeutungsspiele.

Bewusstes-Ich: Außerhalb der Bühne befindliche Instanz, die als Regisseur das Skript Ihrer Commedia della Vita schreibt, Emporenspieler entspannt und Kellerasseln auf die Bühne holt.

Bühne: Der Ort, wo sich die Spieler Ihrer Commedia della Vita idealerweise alle aufhalten sollten, um abwechselnd und gemäß dem vom Regisseur vorgegebenen Skript ihre Rollen zu spielen. Im gesunden Bereich sind die Gummibänder zwischen den gegensätzlichen Spielern entspannt. Damit können die Spieler tolerant und humorvoll sein.

Bühnenspieler: Spieler, die sich im gesunden Bereich der Bühne bewegen. Sie können ein großes oder auch sehr kleines Skript haben.

Commedia dell'arte: Im 16. Jahrhundert in Italien entstandenes Maskenspiel mit festgelegten holzschnitthaften Charakteren, die mit ihrem Spiel die Zeitgenossen belustigten und zur Selbstreflexion einluden.

Commedia della Vita: Stücke des persönlichen Lebens, die idealerweise nach einem Skript des Regisseurs gespielt, oft aber nach den Vorstellungen der Emporenspieler inszeniert werden.

Dissoziierte Selbstbeobachtung: Ein bisschen neben sich stehen, um sich selbst zusehen zu können; sozusagen als Regisseur im Theatersessel sitzen und sich selbst auf der Bühne agieren sehen.

Dualistisches Denken: Einteilen aller Dinge in positiv/negativ, gut/böse. Das bedeutet werten und urteilen.

Dramadreieck: Zwei oder drei Menschen oder Gruppen geraten durch ihr Verhalten in eine negative Beziehung zueinander – in ein Dramadreieck. Sie nehmen dabei die Rollen des Verfolgers, Opfers und Retters an.

Erlaubnisscheine, Erlaubnisse: Nach dem Modell des Permeagramms funktioniert Persönlichkeitsentwicklung und die Verbesserung von Beziehungen in hohem Maße darüber, dass man angespannte Persönlichkeitsaspekte/Spieler entspannt, indem man sich selbst Erlaubnisscheine oder Erlaubnisse ausstellt.

Erlaubnissätze: Wachstumsfördernde Umkehrungen von geheimen Familienregeln.

Empore: Sie befindet sich über der Bühne, dort halten sich besonders stark ausgeprägte Spieler auf, um von dort aus die Szene zu beherrschen. Es ist der angespannte und damit ungesunde Bereich.

Emporenspieler: Sehr stark ausgeprägte, angespannte Spieler der Commedia della Vita, die sich aus dem gesunden Bereich der Bühne hinauf auf die Empore entwickelt haben. Sie haben angespannte Gummibänder, die sie mit ihrem jeweiligen Gegenspieler verbinden, der sich im Theaterkeller als Kellerassel befindet. Diese Anspannung und die Angst, dass Kellerasseln plötzlich aus dem Theaterkeller hervorspringen, macht sie intolerant, unnachgiebig, hart, kontrollierend, beherrschend und humorlos.

Geheime Familienregeln: Glaubenssätze, Redewendungen, Einstellungen zur Welt und zu sich selbst, die in der Ursprungsfamilie gelebt wurden und die man ungeprüft und unbewusst in sich aufgenommen hat.

Gesunder Bereich: siehe Bühne

Glaubenssätze: Zur Wahrheit erhobene Behauptungen, die man bewusst oder unbewusst von irgendwo übernommen oder selbst postuliert hat.

Gummiband: Verbindung zwischen zwei gegensätzlichen Spielern. Wenn das Gummiband locker ist, sind die Spieler im gesunden Bereich der Bühne. Ist das Gummiband angespannt, befindet sich je ein Spieler auf der Empore und einer im Theaterkeller.

Individuelle Prägungen: Jeder Mensch hat eine eigene Geschichte, eigene Erlebnisse, die ihn prägen.

Initiation: Einweihung. Überall auf der Welt gab es Einweihungen in die verschiedenen Lebensabschnitte. Die wichtigsten sind Geburt, Pubertät, Familienstand, Ältestenrat, Tod. Die Ältesten weihten die Nachkommenden ein. Es gab Rituale, Prüfungen, Weihungen und Belehrungen. Das diente dem Einzelnen, um sein Permeagramm entsprechend umzubauen, die nötigen Kenntnisse zu erwerben, Abschied von der früheren Phase zu nehmen und sich zugehörig zur neuen Aufgabe und zur neuen Gemeinschaft fühlen zu können. Damit diente es auch der Gruppe.

Intrinsische Motivation: Sich für eine Sache/Arbeit begeistern, weil sie selbst interessante Aspekte bietet, nicht weil dahinter eine Belohnung steht. Interessant, anregend, begeisternd ist auf jeden Fall alles, was die Urbedürfnisse des Menschen anspricht.

Kellerasseln: Verdrängte Persönlichkeitsaspekte, die im Kellerverlies ein Gefangenendasein fristen.

Kollektive Prägungen: Jeder Mensch wird von seiner Erziehung geprägt. Menschen mit gleichen kulturellen Vorbedingungen haben einige vergleichbare Prägungen, wie z.B. Religion, Umgang zwischen Mann und Frau etc.

Pakete, schwere: All das, was wir an Vorerfahrungen, Prägungen (geheimen Familienregeln), Glaubenssätzen, Erwartungen und Verletzungen unbewusst mit in eine Beziehung bringen.

Pakete, fremde: Schmerzhaft erlebte und verletzende Prägungen, die wir unbewusst mit in die Beziehung bringen. Sie können in der Beziehung nicht gelöst werden, aber viele Konflikte und viel Schmerz in die Beziehung bringen. Deshalb müssen sie „rausgestellt“ werden.

Permeagramm: Bauplan der Psyche. Modell, das die Persönlichkeitsaspekte und ihre Gegensätze in einem Diagramm abbildet, das zeigt, wie ausgeprägt sie jeweils sind. Von „perméabel“ = durchlässig und „permanent“ = dauerhaft. Das heißt, kein Aspekt kann gänzlich abgelegt, nur verdrängt werden. Auch „permettre/permission“ = Erlaubnis. Über Erlaubnisse entspannt man sein Permeagramm.

Regisseur: siehe Bewusstes-Ich

Regiestuhl: Platz des Regisseurs außerhalb der Bühne, von wo aus er Einfluss auf die Commedia della Vita nimmt. Auf die Spielerbesetzung und auf das Skript. Regiestuhl = Innenschau auf Spieler und ihr Agieren, Reflexion auf die Wirkung und Einflussnahme auf das Skript.

Persönlichkeit: Setzt sich aus den gelebten Persönlichkeitsaspekten zusammen, entwickelt sich mit der Zeit und wird auch von verdrängten Persönlichkeitsaspekten beeinflusst.

Skript: Anweisungen für die Spieler. Hier interessieren besonders die unbewussten Prägungen, wie die geheimen Familienregeln, die ins Skript übernommen wurden und nun als Anweisungen für die Spieler fungieren und in vielen Fällen den Lebenserfolg verhindern.

Spielertruppe der Commedia della Vita: Individuelle Spielertruppe jedes einzelnen Menschen. Sie enthält eine Vielzahl von Persönlichkeitsaspekten, die sich je nach Situation auf der Bühne, Empore oder im Theaterkeller befinden.

Theater: Der Spielort der Commedia della Vita ist das Theater mit seinen Bereichen: Bühne, Empore und Theaterkeller.

Theatersessel: Beobachtersessel, den eine Person in ihrer Vorstellung einnimmt, um sich selbst und die Mitmenschen in einem Blick von außen in ihrem Handeln zu beobachten.

Theaterkeller: Ort der Verbannung. Die Gegenspieler der Emporenspieler werden hier als Kellerasseln oder Gefangene festgehalten und am Mitspielen gehindert. Sie sollen möglichst ganz vergessen werden.

Überlebenswille und Verletzlichkeit: Motor, der das individuelle Permeagramm in Ausprägung bringt. Verletzlichkeit wird vom Neugeborenen sehr schnell empfunden aufgrund der Hilflosigkeit, in der sich ein Säugling befindet. Angeboren ist der Überlebenswille. Inner-

halb dieses Spannungsfelds bildet sich das individuelle Permeagramm aus.

Urbedürfnisse: Psychische Bedürfnisse, die zur Natur des Menschen gehören. Sie können nicht abgelegt, nur unterdrückt oder kompensiert werden. Eine Nichtbefriedigung über lange Zeit führt zu seelischer Verkümmern.