

Claude Steiners „Stroke City“

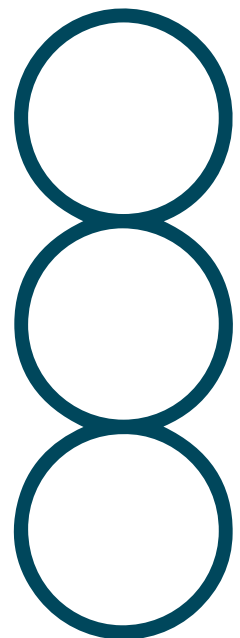
Ein Weg zur Förderung ‚emotionaler Literacy‘ und authentischer Beziehungen

von Mike Breitbart und Sven Golob

1. Einleitung

Stroke City ist ein von Claude Steiner entwickeltes Gruppenkonzept, das Menschen ermöglicht, sich ihrer eigenen Bedürfnisse nach Anerkennung (Strokes) bewusster zu werden, destruktive Muster der Stroke-Ökonomie zu erkennen und authentischer in Beziehungen zu treten. Die Methode basiert auf der Transaktionsanalyse, der emotionalen Literacy und bietet einen strukturierten Rahmen, um positive soziale Interaktionen zu üben (Steiner, 1999).

Dieses Whitepaper beschreibt das Konzept von Stroke City, die zugrundeliegenden Prinzipien und bietet eine praxisnahe Anleitung zur Durchführung einer Stroke-City-Sitzung. Zudem wird der Einfluss der Stroke-Ökonomie auf soziale Dynamiken erläutert, der neurobiologische Zusammenhang der Wirkung von Strokes betrachtet und die Relevanz des **Radical Approach to Psychiatry**, den Claude Steiner mitprägte, diskutiert (Steiner, 2007; Gopakumar, 2023).



2. Grundlagen von Stroke City

Stroke City ist ein erfahrungsbasiertes Lernformat, in dem sich Teilnehmer:innen in einem geschützten Raum mit der eigenen Stroke-Ökonomie auseinandersetzen und ihre Fähigkeit zur authentischen Anerkennung und zum Beziehungsaufbau erweitern.

2.1. Definition von Strokes

Strokes sind Einheiten der Anerkennung, die zwischen Menschen ausgetauscht werden. Sie können verbal oder nonverbal, bedingt oder unbedingt sein, positiv oder negativ (Steiner, 1974).

Beispiele:

- **Unbedingter positiver Stroke:** "Ich mag dich so, wie du bist."
- **Bedingter positiver Stroke:** "Ich finde, du hast das Projekt sehr professionell geleitet."
- **Unbedingter negativer Stroke:** "Ich mag dich nicht."
- **Bedingter negativer Stroke:** "Ich finde, deine Argumentation war nicht überzeugend."

2.2. Die Stroke-Ökonomie

Claude Steiner postulierte fünf einschränkende Regeln, die viele Menschen unbewusst verinnerlicht haben:

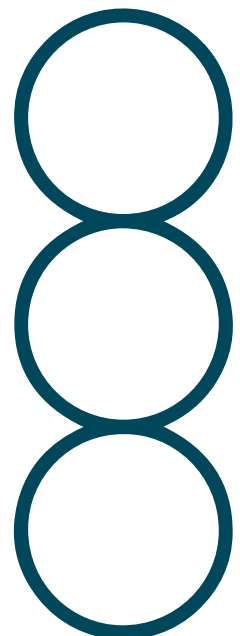
1. Gib keine Strokes, die du geben möchtest.
2. Nimm keine Strokes an, die du bekommen möchtest.
3. Bitte nicht um Strokes, die du brauchst.
4. Lehne keine Strokes ab, die du nicht willst.
5. Gib dir selbst keine Strokes.

Diese Regeln führen oft dazu, dass Menschen in sozialen Interaktionen Anerkennung und Wertschätzung zurückhalten oder nicht annehmen können. Stroke City hilft den Teilnehmenden, diese Beschränkungen bewusst zu machen und zu überwinden (Steiner, 1999).

3. Die vier Prinzipien von Stroke City

3.1. Power Parity (Machtausgleich)

Stroke City basiert auf dem Prinzip der Gleichwertigkeit aller Teilnehmer:innen. Es gibt keine Hierarchien oder Dominanzstrukturen. Jede:r hat das gleiche Recht, Strokes zu geben, anzunehmen oder



abzulehnen. Dieses Prinzip schafft einen sicheren Raum für authentische und freiwillige Interaktionen (Steiner, 2007; Gopakumar, 2023).

3.2. Ehrlichkeit und Authentizität

- Keine bewussten oder unbewussten Lügen (weder durch Kommission noch durch Omission).
- Kein „so tun, als ob“ – Strokes sollten aufrichtige Anerkennung widerspiegeln.
- Ehrliche Kommunikation über eigene Bedürfnisse, ohne Manipulation.

3.3. Kooperation statt Manipulation

- Jede:r darf 100 % dessen erbitten, was er:sie sich wünscht, aber niemand ist verpflichtet, dem nachzukommen.
- Menschen können lernen, ihre Wünsche klarer zu kommunizieren und sich gleichzeitig auf authentische Weise abzugrenzen (Steiner, 1974).

3.4. Sanftheit und Empathie

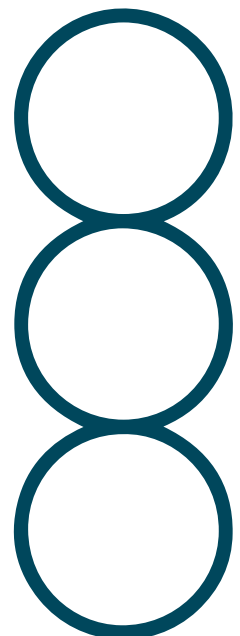
- Empathisches Verhalten bedeutet, mit den Bedürfnissen anderer achtsam umzugehen und weder Druck noch Zwang auszuüben.
- Strokes werden auf freiwilliger Basis gegeben und erhalten.

Hinweis: Keine „tit-for-tat“-Erwartungen

Ein wichtiger Bestandteil von Stroke City ist das Bewusstsein, dass Anerkennung nicht in einer unmittelbaren Gegenleistung („tit-for-tat“) resultieren muss. Viele Menschen haben internalisiert, dass sie nur dann Strokes geben, wenn sie auch welche erhalten. Diese Erwartung kann den natürlichen Fluss von Anerkennung blockieren (Steiner, 2007).

4. Neurobiologische Perspektive

Die Notwendigkeit von Strokes lässt sich auch neurobiologisch begründen. Soziale Anerkennung und Bindung aktivieren das **Belohnungssystem** im Gehirn, insbesondere die Ausschüttung von **Oxytocin, Dopamin und Serotonin**. Diese Neurotransmitter fördern positive Emotionen, Stressreduktion und langfristige soziale Bindungen (Steiner, 1999; Gopakumar, 2023).



5. Stroke City und der Radical Approach to Psychiatry

Claude Steiner war nicht nur ein Pionier der emotionalen Literacy, sondern auch ein Vertreter des **Radical Approach to Psychiatry**. Dieser Ansatz kritisierte die traditionelle Psychiatrie als repressiv und plädierte für **partizipative, befreiende und sozial engagierte Formen der Psychotherapie** (Steiner, 2007).

6. Fazit

Stroke City ist ein kraftvolles Instrument zur Reflexion der eigenen Anerkennungsmuster und zur Verbesserung sozialer Interaktionen. Durch die bewusste Praxis können Menschen lernen, offener, ehrlicher und wertschätzender miteinander umzugehen – eine Fähigkeit, die nicht nur in Gruppen, sondern auch im individuellen Leben tiefgreifende Veränderungen bewirken kann.

7. Literaturverzeichnis

Gopakumar, A. (2023). *Stroke City: Development Groups and Authentic Connection* [Video-Transkript]. South Asian Association of Transactional Analysis. https://www.youtube.com/watch?v=BO_85qCmmws

Steiner, C. (1974). *Scripts People Live: Transactional Analysis of Life Scripts*. Grove Press.

Steiner, C. (1999). *Achieving Emotional Literacy: A Personal Program to Increase Your Emotional Intelligence*. Bloomsbury Publishing.

Steiner, C. (2007). *The Meming of Love: Invention of the Human Heart*. Emotional Literacy Organization.

Steiner, C. (n.d.). *Stroke City*. Unveröffentlichte Manuskripte aus der Claude Steiner Sammlung.

