

Kleine Einführung in Grundbegriffe der Transaktionsanalyse

INHALT:

1 WAS IST TRANSAKTIONSANALYSE (TA)?	2
2 HISTORIE	2
3 MENSCHENBILD DER TA	2
4 VERTRÄGE	3
5 DAS PERSÖNLICHKEITSMODELL (Analyse der Ich-Zustände).....	4
5.1 Das Funktionsmodell	5
5.2 Das Funktionsmodell in der Therapie	6
5.3 Das Strukturmodell	6
5.4 Strukturanalyse 2.Ordnung.....	7
5.5 Die Strukturanalyse in der Therapie:.....	7
6 DAS KOMMUNIKATIONSMODELL.....	7
7 DAS STROKEMODELL (Stroke eng.: Streich, Schlag, Streicheln)	9
8 BEDÜRFNIS - ORIENTIERUNG.....	10
9 SPIELE UND MASCHEN (Rackets)	11
10 DAS SKRIPT.....	13
10.1 Die Bausteine des Skripts (= Basis für Skriptentscheidungen)	14
10.2 Das Skript in der Therapie	14
11 VOR - UND NACHTEILE DER TA.....	15
12 Weiterführende Literatur:.....	15

1 WAS IST TRANSAKTIONSANALYSE (TA)?

Die Transaktionsanalyse ist eine psychotherapeutische Schule mit den dafür charakteristischen Elementen z. B: einem Menschenbild, einem Erklärungsmodell für die Entstehung, Beschreibung und Veränderbarkeit von Krankheit und der damit verbundenen Praxeologie. Kernbereiche Transaktionsanalytischer Psychotherapie sind:

- Die Persönlichkeitsanalyse, Wer bin ich? Wie bin ich so geworden? Wie kann ich mich ändern? etc. (Struktur- und Funktionsmodell)
- Bedürfnisanalyse, Wie gehe ich mit mir um? Wie kann es anders gehen? etc (Strokemodell, Abwertungsmodell, Triebtheorie)
- Beziehungsanalyse, Wie gehe ich mit mir und anderen um? Wie kann ich Beziehungen befriedigend gestalten? etc. (Kommunikationsmodell, Maschenmodell, Spielmodell)
- Lebensplananalyse, Warum passiert das immer mir? Wie ist mein Leben verlaufen, wo wird es enden? Wie kann ich meine Lebensumstände verändern? etc. (Skriptmodell)

2 HISTORIE

Die TA wurde von dem amerikanischen Psychiater *Eric Berne* in den 50er und 60er Jahren dieses Jahrhunderts in ihren Grundzügen entwickelt und veröffentlicht. *Berne* (1910 - 1970) war von seiner psychotherapeutischen Ausbildung psychoanalytisch orientiert (Lehranalyse bei *Paul Federn* und *Erik Erikson*). Er entwickelte die Grundzüge der TA aus seiner reichhaltigen psychiatrischen Erfahrung, im Bestreben, eine schnelle (im Vergleich zur klassischen Psychoanalyse) effiziente Methode zu finden, die in einer einfachen, auch für den Klienten nachvollziehbaren Fachsprache formuliert ist. Letzteres war *Berne* sehr wichtig, da er den Klienten als Fachmann für dessen Probleme in die Therapie einbezog und ihm die therapeutischen Modelle zum selbstständigen Gebrauch vermitteln wollte. (Das kennen wir heute unter dem Schlagwort "selbstständiger Problemlöser" als Therapieziel.)

In der Folge entwickelte sich die TA noch zu Lebzeiten *Bernes* rasch zu einer Bewegung. Die Konzepte wurden weiterentwickelt und durch neue bereichert. Je nach Schwerpunktsetzung in der Verwendung der Modelle können heute verschiedene Strömungen bzw. Richtungen in der TA unterschieden werden.

Ergänzend sei erwähnt, dass TA auch in den Bereichen Pädagogik, Beratung und Organisation Anwendung findet und international organisiert ist.

3 MENSCHENBILD DER TA

Das Menschenbild der TA orientiert sich am humanistischen Weltbild. Kernannahme ist, dass Menschen ihrem Wesen nach O.K. sind, dass alle Menschen denken können, für sich eigenverantwortlich sind und fähig sind, sich zu verändern. Dies findet den Ausdruck im natürlichen Bedürfnis des Menschen sich weiterzuentwickeln.

Aus diesem Menschenbild leitet sich die Vorstellung eines gesunden Menschen als „philosophisches“ Therapieziel „die *autonomen Person*“ ab. Diese ist durch die Fähigkeiten: Bewusstheit, Eigenverantwortung, Spontaneität und Intimität beschrieben.

Direkte Folge dieses Menschenbildes ist die Forderung an den Therapeuten, dem Klienten in der ICH BIN O.K. - DU BIST O.K. gelebten Einstellung zu begegnen. Methodisch ist die Technik der Vertragsarbeit eine konkrete Anwendung dieses Menschenbildes.

Das Menschenbild sind alle Annahmen über die Natur des Menschen einer Therapieschule, aus denen sich methodisch die Modelle und Interventionsstrategien ableiten lassen. Die oben beschriebenen Annahmen sind Basis für die therapeutische Beziehung eines Transaktionsanalytikers und stehen dem Humanistischen Weltbild nahe.

Alle weiteren Annahmen über den Menschen der TA sind tiefenpsychologischer Natur.

Kleine Einführung in Grundbegriffe der Transaktionsanalyse

Dies sind u.a.:

- Die Vorstellung der Teilung der Psyche in einen bewussten Anteil (Neopsyche oder Erwachsenen Ich) und unbewusste Anteile (Exteropsyche oder Eltern Ich, Archeopsyche oder Kind Ich).
- Die Vorstellung dass das Erleben in frühester und früher Kindheit wesentlichen Einfluss auf das Erleben im späteren Leben hat, wobei dieser Einfluss unbewusst ist und sich aus ihm Pathologien bzw. Denk, Fühl und Verhaltensweisen im Erwachsenenalter, sowie Kommunikationsstrukturen, Bindungs- und Beziehungsstrukturen erklären lassen.
- Die Vorstellung dass in der Kindheit psychodynamische Verarbeitungs- und Abwehr-Prozesse zwischen biologischen (Grundgefühle, Grundbedürfnisse), sozialen (Bindung, Beziehung, Anerkennung Zuwendung) und psychischen (Entwicklungsförderung, Sicherheit, Lernen) Bedürfnissen und erlebter Umweltrealität (Eltern) stattfinden, die im weiteren Erleben und Verhalten zu zugrundeliegenden „Annahmen“ über sich Selbst, die Anderen und die Umwelt, führen, die in einem unbewussten Lebensplan zusammengeführt werden.

Aus diesen (und ähnlichen weiteren) Grundannahmen über den Menschen sind die Basiskonzepte der Transaktionsanalyse abgeleitet, wie: Ich-Zustands Modell, Lebensplananalyse, Analyse psychologischer Spiele, Analyse von Transaktionen (Kommunikationsmodell), Stroke Konzept, Abwertungstabelle, Engpässe, Trübungen etc. Einige davon werden im Folgenden vorgestellt.

Da sich die Konzepte und Interventionen der Transaktionsanalyse aus den tiefenpsychologischen Annahmen über den Menschen ableiten, ist die TA eine tiefenpsychologische Psychotherapieschule.

4 VERTRÄGE

Verträge können im Sinne der TA im weitesten Sinne als jedwede Basis verstanden werden, die das miteinander tun im Therapeutischen Prozess betreffen wie Rahmenbedingungen, Inhalte, Art und Weise des miteinander Umgehens etc. Im engeren Sinne ist es die gemeinsame inhaltliche Festlegung über das jeweilige Handeln von Therapeut und Klient.

Zugrunde liegt die Annahme, dass jeder Menschlichen Beziehung Verträge zugrunde liegen, die das wie, warum, wie lange usw. man miteinander kommuniziert bzw. in Beziehung steht regeln. Diese Verträge können:

- Offen ausgesprochen und/oder schriftlich festgehalten sein.
- Verträge können, bewusst oder unbewusst, implizit - unausgesprochen sein. Die „Vertragspartner“ nehmen an, dass die Vertragsinhalte ohnehin bekannt und klar sind. Dieser Vertragstyp trifft auf die meisten unserer Täglichen Beziehungen zu.
- Verträge können Verdeckt oder geheim sein. Der Vertragsinhalt wird dem anderen, bewusst oder unbewusst, nicht mitgeteilt. Widersprechen sich die Inhalte des offenen und geheimen Vertrages, so entscheidet letztendlich der Verdeckte Vertrag über das weitere Tun (parallel zur dritten Kommunikationsregel). So kann z.B. ein Klient mit dem offenen Vertrag kommen, sein Leiden *ändern* zu wollen. Tatsächlich aber will er „*nur übersein Leiden klagen*“ (geheimer Vertrag).

Die Arbeit mit dem Vertragskonzept dient der transparenten und bewussten Gestaltung der Beziehung und des therapeutischen Vorgehens. Ein offen legen von gegenseitigen Erwartungen, Wünschen, Befürchtungen und Bedürfnissen. Vom Menschenbild aus gesehen ist das Ausdruck der Gleichwertigkeit von Therapeut und Klient, als Vertragspartner.

Vertragsarbeit ist kein starres Konzept, „was einmal festgelegt wurde gilt“, sondern ein Dynamisches Instrument der Prozessbegleitung und Prozessgestaltung.

Kleine Einführung in Grundbegriffe der Transaktionsanalyse

Inhaltlich können unter Anderem folgende Verträge unterschieden werden:

- Arbeitsvertrag definiert die Rahmenbedingungen für die Therapie und beinhaltet alle organisatorischen Inhalte wie Settinggestaltung, Frequenz, Kosten, Stundenabsagemodalitäten, Information über Verschwiegenheit etc.
- Behandlungsvertrag legt fest, woran in der Therapie gearbeitet werden soll (und woran nicht!) und beinhaltet u.a. Fragen nach dem Ziel, Zielevaluation, Einsatz der Mittel, Veränderungsbereichen, Selbstsabotage, Entwicklungs- und Ressourcen – Potential.
- Beziehungsvertrag klärt, wie miteinander Umgegangen wird, worüber wie und mit welchen Mitteln kommuniziert wird z.B. Konfrontationsvertrag, Stoppregel, Nachfragen ob an dieser stelle weitergearbeitet werden soll etc.
- Stundenvertrag, konkretisiert den Behandlungsvertrag und Beziehungsvertrag für einen definierten Zeitrahmen z.B. eine Sitzung
- Methodenvertrag konkretisiert den Behandlungs- und Beziehungsvertrag für ein klar definiertes Stück therapeutischer Arbeit, ein Thema und dessen Methodische Bearbeitung z.B. mittels Eltern – Ich Sessel-Arbeit, Aufstellung, Kind Ich - Regression etc.
- Notverträge helfen in Krisensituationen mit dem Ziel die sogenannten „Notausgänge“ zu schließen z.B. non Suizid Vertrag
- Dreieck oder mehr Personen Verträge helfen verdeckte und phantasierte Inhalte in Mehrpersonen Konstellationen zu analysieren, transparent zu halten und Verantwortlichkeiten zu klären.
- Offene, verdeckte und implizite Verträge (siehe oben).

Verträge sind in der Therapie ein dynamisches Konzept, einerseits als Orientierungs- und Reflektions-Methode für Klarheit, wie und wohin die Therapeutische Arbeit gehen soll, andererseits als Prozessbegleitende Instrument der Beziehungsgestaltung.

Damit ein Vertrag auch „gültig“ ist, Chancen hat realisiert zu werden, sind folgende Bedingungen zu erfüllen:

- Dass gleiche Definitionen (Wortverständnisse) vorliegt
- Gegenseitiges Einverständnis, das will ich, damit bin ich einverstanden
- Deklaration, ich bin bereit meinen teil für die Umsetzung aktiv beizutragen
- Kompetenz, ich bin nicht nur willens, sondern auch in der Lage, kompetent, für die Vertragsumsetzung
- Legalität, ich bin nicht nur kompetent sondern auch legalisiert das zu tun
- Sicherheit, die Vertragsumsetzung und Zielerreichung ist für alle beteiligten sicher
- Angemessene Gegenleistung, Einsatz und Lohn sind für alle definiert und angemessen

Neben der Analyse verdeckter Vertragsinhalte sind die Vertragsbedingungen bei der Supervision von großer Bedeutung.

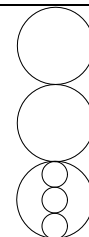
5 DAS PERSÖNLICHKEITSMODELL (Analyse der Ich-Zustände)

Unter Ich-Zustand versteht man eine kohärente Einheit von Denken, Verhalten und Fühlen. Das bedeutet, dass wir keines der drei nicht tun können, dass sie also immer gemeinsam auftreten. Sehr wohl steht aber in der Regel einer der Aspekte im Vordergrund, oft sind uns die anderen unbewusst. Wenn Denken, Verhalten und Fühlen zusammenpassen, sind wir in einem Ich-Zustand, bei Diskrepanzen haben wir mehrere Ich-Zustände aktiviert und bringen diese auf verschiedenen Ebenen zum Ausdruck.

Allgemein werden drei Ich-Zustände unterschieden:

- das Eltern-Ich (EL),
- das Erwachsenen-Ich (ER) und
- das Kind-Ich (K).

Die grafische Darstellung der Ich-Zustände in drei übereinanderliegenden Kreisen wurde zum Markenzeichen der TA.

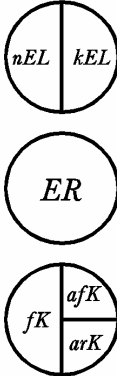


In der TA verwenden wir in der Arbeit mit Ich-Zuständen zwei Modelle:

- das Funktionsmodell (vor allem für die Verhaltensanalyse im Hier und Jetzt, also die „wie“ Frage bezüglich unseres Verhaltens)
- das Strukturmodell (für die „woher“ und „warum“ Frage (kommt unser Erleben)).

5.1 Das Funktionsmodell

Im Funktionsmodell unterscheiden wir das menschliche Verhalten und die zugehörigen inneren Erlebensweisen (Denken, Fühlen) in fünf (bzw. sechs) große Kategorien:

<p>a das nährende (fürsorgliche, wohlwollende) Eltern-Ich (nEL)</p> <p>b das kritische (kontrollierende) Eltern-Ich (kEL)</p> <p>c das Erwachsenen-Ich (ER)</p> <p>d das freie (natürliche, unbefangene) Kind-Ich (fK)</p> <p>e das angepasste (abhängige, reaktive) Kind (aK) bei dem wir in ein - angepasstes folgsames (fügsames, gehorsames) Kind (afK) und - ein angepasstes rebellisches (trotziges, ungehorsames) Kind (arK) unterscheiden</p>	
---	---

Wichtig ist, dass alle diese Ich-Zustände prinzipiell einmal wertneutral sind. Sie stellen Beschreibungen bzw. eine Kategorisierung menschlicher Seins-Qualitäten dar. Die Frage, ob ein bestimmter Ich-Zustand (für das Ich und die Umwelt) förderlich (positiv) ist oder hemmend - schädlich (negativ), ergibt sich erst aus dem situativen Kontext.

a nEL: Im nEL sind wir, wenn wir uns elterlich, wohlwollend verhalten und entsprechend denken und fühlen. Das typischste Beispiel ist wohl das wohlwollende Trösten eines Mitmenschen oder das Bild der stillenden, fürsorglichen Mutter als positive Seite. Als negative könnte das aus Überfürsorglichkeit den Mitmenschen einschränkende Verhalten genannt werden.

b kEL: Im kEL sind wir, wenn wir uns elterlich oder vorgesetzt kritisch, erzieherisch oder leitend verhalten und entsprechend denken und fühlen. Straftendes Verhalten wie beschimpfen oder verhasen kann als typisch negativ genannt werden, das Zurückreißen eines Menschen, der gerade unachtsam im Begriff ist, in ein Auto zu laufen, als positiv.

In der Regel erkennen wir das EL auch an der übergeordneten Kommunikationsposition oder an den typischen Wert- und Vorurteilen, mit denen das Denken im EL meist zum Ausdruck gebracht wird.

c ER: Unser im ER-Sein erkennen wir am besten daran, wenn wir durch Analysieren Probleme lösen. Im ER denken wir analytisch rational und verhalten uns entsprechend dieser Analysen, z.B. durch aufmerksames Mitdenken bei einem Vortrag, negativ etwa durch steriles unbeteiligt Sein bei einer vergnüglichen Herumtollerei.

d fK: Unser freies Kind ist charakterisiert durch den spontanen, unbefangenen Ausdruck unserer Lebens- und Gefühlslage. Das fK wird als unser Ressourcen- und Energieteil betrachtet.

e afK: Wann immer wir realen, vermeintlichen oder inneren Elternpersonen folgen, sind wir im afK. Förderlich ist diese Ich-Qualität z.B. als unsere Fähigkeit, sich in größere Gemeinschaften einzugliedern. Hemmend ist sie, wenn wir uns klein machen,

Kleine Einführung in Grundbegriffe der Transaktionsanalyse

Verantwortung delegieren und uns unter vermeintlichen oder realen Autoritäten in unserer Entwicklung beschneiden lassen.

f ark: Im rebellischen Kind sind wir, wenn wir genau das Gegenteil davon tun, was wir im afK machen würden, bzw. was von uns verlangt wird. Auch hier sind wir nicht frei von den EL Direktiven, sondern abhängig, wir folgen gleichsam mit negativem Vorzeichen.

5.2 Das Funktionsmodell in der Therapie

(Unter diesem Stichwort werde ich lediglich in Form von kurzen Hinweisen einige Anwendungsmöglichkeiten anführen)

Die Analyse, in welchem Ich-Zustand wir wann wie reagieren und wie sie bei uns individuell aussehen, gibt uns wertvolle Informationen über Problemzusammenhänge [z.B.: * im aktuelle Geschehen (etwa in der Gruppe), * Verhaltensalternativen (wie würde der Prozess in einem anderen Ich-Zustand verlaufen, was sagen meine Ich-Zustände zu dem Geschehen), * innerer Dialog, * Egogramm (Veranschaulichung darüber, wie oft wir welche Ich-Zustände verwenden, welche Überrepräsentiert - welche zeitlich gesehen unterentwickelt sind)].

Ziel dieser Modellvorstellung ist ein möglichst freies zur Verfügung-Haben all unserer Ich-Zustände.

5.3 Das Strukturmodell

Die Strukturanalyse gibt uns Auskunft über die Herkunft unseres Verhaltens, Denkens und Fühlens anhand des psychischen Strukturmodells. Dabei wird wieder von den drei Ich-Zuständen ausgegangen, diesmal aber mit einem anderen Bedeutungsinhalt.

Das ER ist hier definiert als der Teil, in dem wir uns situationsadäquat, unter Berücksichtigung der momentanen äußeren und inneren Gegebenheiten und Möglichkeiten verhalten, denken und fühlen. Wir reagieren im Hier und Jetzt altersadäquat, auf Basis unserer bisherigen persönlichen Entwicklung.


<p>Das EL ist jener Teil in uns, in dem wir unsere introjizierten Eltern und Elternpersonen gespeichert haben. Introjiziert bedeutet ein Übernommenhaben von vorgelebtem Verhalten, Denken und Fühlen, also gleichsam im ganzen geschluckte Schemata.</p>	
--	--

Wenn wir im EL sind, verhalten wir uns so, und zwar genau so, wie dies unsere Eltern getan haben, bzw. wie wir sie zum Zeitpunkt der Introjektion wahrgenommen haben! Das heißt, wir haben Teile des EL - ER - und K unserer Eltern in unserem EL gespeichert, und rufen diese in gewissen Situationen ab.

Das K-Ich in der Strukturanalyse ist jener Teil von uns, den wir gelegentlich aktivieren, wenn wir uns so, und zwar genau so, verhalten (denken/fühlen), wie wir es zu einem früheren Entwicklungszeitpunkt, z.B. in der Kindheit, getan haben.

Wir kennen K und EL als Regression, d.h. dass Teile im Hier und Jetzt ausgeblendet werden und ein altes Schema reaktiviert wird, mit dem wir (re)agieren. Ziel in diesem Modell ist das Integrieren von K und EL Inhalten in unser ER.

5.4 Strukturanalyse 2.Ordnung

<p>Die Strukturanalyse 2.Ordnung veranschaulicht die Entwicklung der Ich-Zustände und die Inhalte unseres strukturanalytisch verstandenen K-Ich. Ausgehend von einer Person (einem Kind), bei dem EL und ER noch nicht voll entwickelt sind (dargestellt durch die strichlierte Linie), werden im K-Ich ein K1, ER1 und EL1 angenommen.</p>	
---	--

Das K1: Das K1 ist der psychische Teil, mit dem wir auf die Welt kommen. Durch ihn kommen unsere primären (psychischen und physischen) Grundbedürfnisse und Grundgefühle, die es zu leben und befriedigen gilt, zum Ausdruck.

Das ER1: Das ER1 repräsentiert unsere angeborene Fähigkeit, intuitiv zu denken. ER1 entwickelt rasch die Kompetenz, zwischen äußerer Realität und innerer Bedürftigkeit zu unterscheiden und Mittel und Wege zu finden, für eine bestmögliche Versorgung von K1 zu sorgen. Wegen der gelegentlich bei Kindern beobachtbaren erstaunlichen Prägnanz und Klarheit der Situationsanalyse, nannte *Berne* ER1 auch den "kleinen Professor". Auf Basis des ER1 entwickelt sich das ER.

Das EL1: Das EL1 ist unsere angeborene Fähigkeit, zu introjizieren. Bereits im Kleinkindstadium ist bei Kindern das Wirken von EL1, als von den Eltern übernommene Äußerungsweisen, beobachtbar. Wegen seiner in gewissen Situationen zwingenden, raschen Aktivierung nannte *Berne* EL1 auch "Elektrode". Aus EL1 entwickelt sich das EL.

Wichtig ist, dass die Funktionen von K1, ER1 und EL1 nicht gelöscht werden oder durch die Entwicklung der höheren Ich-Strukturen außer Kraft gesetzt werden, sondern auch im Erwachsenenleben aktiv sein können, und als Erlebensweisen aktiviert werden können.

5.5 Die Strukturanalyse in der Therapie:

In der TA kennen wir verschiedenste Techniken der Arbeit mit dem EL-Ich und der Neuentscheidungsarbeit im K-Ich.

Ebenso stellt die sogenannte Entrübungsarbeit einen therapeutischen Schwerpunkt dar. [Trübung = Vermischung der ER Inhalte mit EL und/oder K Inhalten, d.h. K und EL werden so vom Individuum erlebt und verstanden, als wenn es ER wäre. Typisches Beispiel sind die sogenannten Denkfehler (auch kognitive Irrtümer oder irrationale Überzeugungen genannt)]. Bei der Engpass Arbeit werden Situationen analysiert, in denen die Intension des EI denen dem K widersprechen und der Klient sich in einer „Entscheidungs- Zwickmühle“ erlebt.

6 DAS KOMMUNIKATIONSMODELL

Das Kommunikationsmodell der TA beruht auf der Analyse der Transaktionen in Beziehungen auf Basis des Ich-Zustandsmodelles, graphisch als Pfeil zwischen den beteiligten Ich-Zustände symbolisiert. Eine Transaktion ist dabei definiert als kleinste sinnvoll unterscheidbare Kommunikationseinheit, bestehend aus einem verbalen, nonverbalen und/oder taktilen Stimulus und der darauf folgenden Reaktion. Da jeder Stimulus seinerseits eine Reaktion auf einen vorangegangenen Stimulus darstellt, und folgerichtig jede Reaktion wieder Stimulus für die Folgeaktion ist, ist klar, dass der Beginn

Kleine Einführung in Grundbegriffe der Transaktionsanalyse

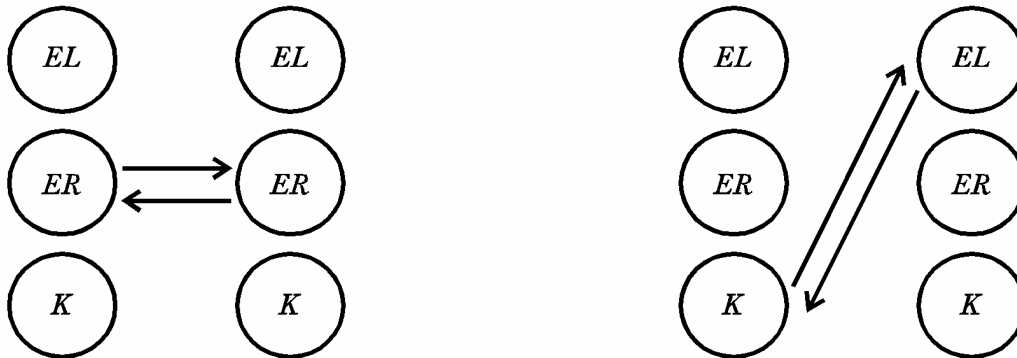
einer Kommunikation immer willkürlich, nach inhaltlichen und pragmatischen Gesichtspunkten angenommen wird.

Es gibt eine ganze Reihe von Betrachtungsweisen von Transaktionen, die für die Therapie relevant sind, z.B. * direkte Transaktionen (Ich-Du Kommunikation), * indirekte Transaktionen (Ich-Er/Sie/Es Kommunikation, über Dritte reden), * diffuse Transaktionen (Ich-Ihr/Alle Kommunikation, wer ist angesprochen?).

In der TA werden drei Basistransaktionsformen, in Verbindung mit drei Kommunikationsregeln, definiert.

a Parallele Transaktion:

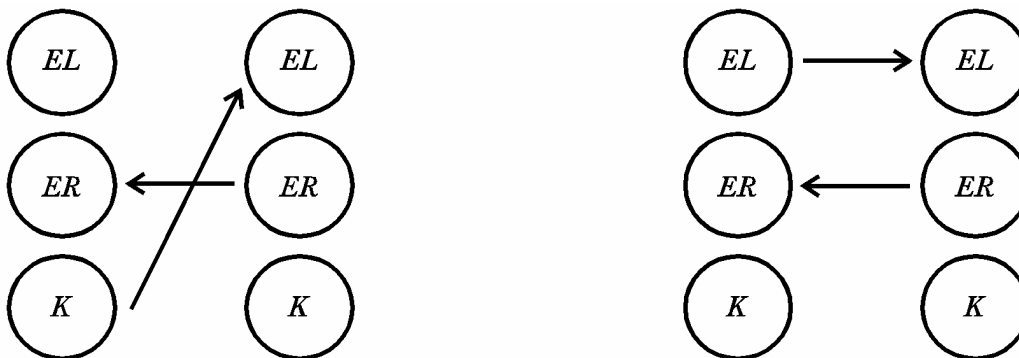
Bei der parallelen Transaktion erfolgt die Antwort aus dem vom Sender angesprochenen Ich-Zustand.



Die **erste Kommunikationsregel** besagt, dass eine parallele Transaktion beliebig lange fortlaufen kann.

b Gekreuzte Transaktion:

Die Antwort erfolgt aus einem anderen Ich-Zustand als dem, den der Sender angesprochen hat.



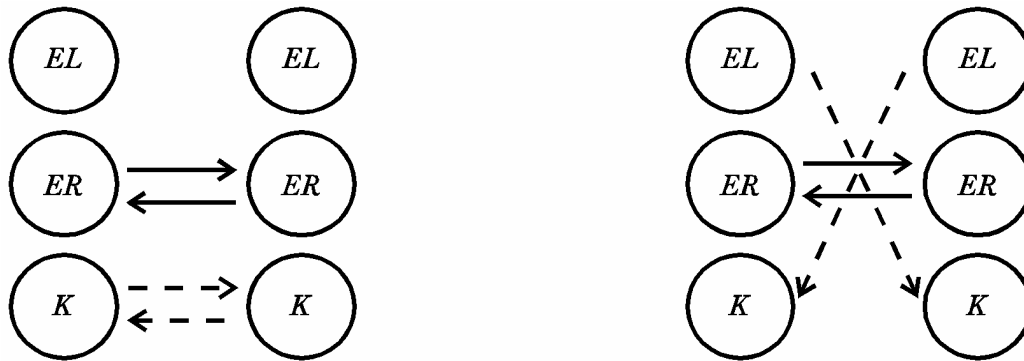
Die **zweite Kommunikationsregel** besagt, dass bei einer Kreuzung der Transaktion der Kommunikationsfluss unterbrochen wird.

c Verdeckte Transaktion:

Eine Transaktion kann auf zwei verschiedenen Ebenen aus zwei verschiedenen Ich-Zuständen erfolgen, einer offiziellen Bewussten Ebene, der sozialen Ebene (häufig ER - ER und verbal) und einer verdeckten Ebene, der psychologischen (in der Regel averbal und unbewusst), letztere wird als strichlierte Linie symbolisiert.

Die **dritte Kommunikationsregel** besagt, dass die Entscheidung, was aus der Kommunikation weiter geschehen wird, auf der psychologischen Ebene fällt.

Kleine Einführung in Grundbegriffe der Transaktionsanalyse



Welche Wichtigkeit *Berne* der Analyse der Transaktionen in der Therapie (zumindest am historischen Beginn der TA) beigemessen hat, lässt sich schon aus dem Umstand ersehen, dass er die ganze Therapieform danach benannt hat.

7 DAS STROKEMODELL (Stroke eng.: Streich, Schlag, Streicheln)

Ein Stroke ist definiert als Einheit der Anerkennung, d.h. die Existenz des Mitmenschen wird zur Kenntnis genommen.

Das Bedürfnis nach Zuwendung, der Stroke - Hunger, ist eines der psychischen Grundbedürfnisse des Menschen. Die Forschungsarbeiten von *R. Spitz* rechtfertigen die Annahme, dass es sich dabei um ein vitales Grundbedürfnis handelt, dessen Nichtbefriedigung letal enden kann. Wenn wir nun kranke und krankmachende Verhalten/Denk und Fühlweisen als ursprünglich bestmögliche oder sogar einzigmögliche (vermutete oder tatsächliche) Alternative des Kindes betrachten, seine lebensnotwendigen Strokes zu erhalten, können wir die oft so erstaunliche Zähigkeit, mit der Klienten an ihren Symptomen und Krankheiten (trotz Heilungswünschen) festhalten, besser verstehen. Der ursprünglichen Entstehungsentscheidung für das heutige Symptom lag möglicherweise Todesangst zugrunde, ein Gefühl, das wir alle in der Regel lieber vermeiden.

Strokes können sein: * verbal - nonverbal
 * positiv - negativ
 * bedingt - bedingungslos

+ bedingt/positiv z.B. "Das haben sie gut gemacht"
 + bedingungslos/pos. z.B. "Es ist schön das du da bist"
 + bedingt/negativ z.B. "Dein Hemd gefällt mir nicht"
 + bedingungslos/neg. z.B. "Ich hasse dich"

WICHTIG! Jede Art von Stroke ist besser als überhaupt kein Stroke = Missachtung der Existenz. (Viele "Erziehungsprobleme" können unter diesem Gesichtspunkt verstanden und behandelt werden.)

Die bedingungslosen Strokes sind die Nahrung, aus der wir unser Selbstwertgefühl und unsere Lebensgrundposition aufgebaut haben (und aufbauen). Die bedingten Strokes sind jene Nahrung, die wir durch unser Verhalten ernten. Oder weniger blumig ausgedrückt, bedingungslose Strokes sind die Resonanz auf unser SEIN, bedingte Strokes hingegen geben uns Auskunft über unser VERHALTEN, haben also regulative Feedbackfunktion, denn mein Verhalten kann ich ändern, mein Sein nicht. (Übrigens wird auch dieser Umstand z.B. in der Kindererziehung oft verwechselt).

Jeder von uns hat in seiner Lebensgeschichte gelernt WIE, WANN, WO und WELCHE Strokes er annehmen/geben wird. Strokes die nicht zu uns "passen" (= die wir nicht gelernt haben anzunehmen) filtern wir durch DISCOUNTEN aus! (discount eng. hier als: im Wert vermindern/ unberücksichtigt lassen/ geringen Wert beimessen/ nur teilweise glauben, oft als ABWERTEN übersetzt)

Beispiel für pos. Stroke nicht annehmen durch discounten:
TH zu KL: "Das hast du schön gemacht"
KL: "Naja, wenn du meinst"
KL innerlich zu sich: 'Ich bin einer der nicht basteln
kann' -> 'Andere hätten es besser gemacht'

Clode Steiner hat folgende gesellschaftliche Grundregeln formuliert, wie wir in der westlichen Welt lernen mit Strokes umzugehen.

- * Sei vorsichtig und sparsam beim Verteilen von Strokes
- * Bitte nicht um Strokes, wenn du welche brauchst
- * Nimm keine Strokes an, wenn du sie willst
- * Lehne keine Strokes ab, wenn du sie nicht willst
- * Stroke dich nicht selber

Neben verschiedenen Stroke-Techniken ist die Frage, wie und wofür sich der Klient strokt und welche Abwertungen er durchführt, ebenso essentiell wie die Frage, wofür ich als Therapeut den Klienten wie stroke und was er damit macht.

8 BEDÜRFNIS - ORIENTIERUNG

In Abgrenzung zur psychoanalytischen Triebtheorie formulierte Berne psychische Grundbedürfnisse, die er Hunger nach Stimulierung, Zuwendung (siehe Strokemodell) und Zeitstrukturierung nannte.

In Anlehnung an die Entwicklung von Gruppenprozessen unterschied Berne sechs Möglichkeiten der Zeitgestaltung, mit zunehmender Intensität der Beziehung: Rückzug, Ritual, Zeitvertreib (Spielen im langläufigen Wortsinn), Arbeit, TA – Spiele (siehe unten), Intimität.

Fanita English formuliert die Grundbedürfnisse des Menschen als Überlebensbedürfnis, Schöpfungsbedürfnis und Ruhebedürfnis (in ihrer Ursprünglichen Arbeit in Weiterentwicklung des Freudschen Konzeptes vom Libidotrieb und Todestrieb als Triebe formuliert).

Diese psychischen Grundbedürfnisse werden sowohl mittels primärer (z.B. gehalten werden) als auch komplexer (z.B. Liebe) Bedürfnisse und Gefühlsregungen zum Ausdruck gebracht und können durch jeden Ich-Zusand gelebt werden.

Neben der Frage wie wir unsere Gefühle und Bedürfnisse leben hat die Analyse der Ersatzgefühle und Ersatzbedürfnisse in der Therapie große Bedeutung (siehe z.B. Spielauszahlung/Spielgewinn).

Als intrapsychischer Prozess kommt in diesem Zusammenhang der ABWERTUNG (und Überbewertung) zentrale Bedeutung zu.

Abwertung erfolgt, wann immer ein Aspekt meiner Selbst, des anderen und/oder der Umwelt verkleinert oder ignoriert wird, und somit nicht mehr realitätsadäquat ist. Dabei kann die Existenz, die Bedeutsamkeit, die Veränderbarkeit oder die persönliche Fähigkeit bezogen auf den Auslösereiz (Stimulus), das Problem an sich oder die Möglichkeit zu einer alternativen Wahl abgewertet werden.

Mittels der Abwertungstabelle können Abwertungen „lokalisiert“ werden, mit z.B. den Konfrontationstechniken werden sie behandelt.

Auf der Verhaltens – Ebene können wir passive Verhaltensweisen analysieren wie Lethargie („nichts tun“), Überanpassung, Umtriebigkeit (sinnlose Aktivität) oder Gewalt. Eine andere Möglichkeit ist die Spiel und Maschenanalyse.

9 SPIELE UND MASCHEN (Rackets)

Wie wir in der Strukturanalyse kennengelernt haben, besitzen wir, egal in welchem Lebensalter auch immer, ein K1, mit unseren Grundbedürfnissen und Grundgefühlen (aus denen wir komplexe Bedürfnisse (z.B. Beruf) und komplexe Gefühle (z.B. Liebe) entwickeln). Nun kann es aufgrund des spezifischen familiären Settings dazu kommen, dass diese Grundbedürfnisse und Grundgefühle des Kindes nicht direkt befriedigt werden. Das Kind erlebt diese Gefühle und Bedürfnisse als nicht erlaubt, ja deren Äußerung wird als Gefahr der Strokeversorgung wahrgenommen, und diese Gefahr muß das Kind bannen. Dabei ist es für diesen Prozess unerheblich, ob die Wahrnehmung der Gefahr auf Realitäten, Phantasien oder Mißverständnissen des Kindes beruht. Das Kind lernt, anstelle der "gefährlichen" Gefühle und Bedürfnisse, andere zu zeigen und zu erleben. Diese kennen wir als Ersatzgefühle oder Maschengefühle und als Ersatzbedürfnisse oder Maschenbedürfnisse. Mit der Genialität des ER1 findet das Kind nicht nur den bestmöglichen Ersatz, sondern entwickelt auch Verhaltensweisen, die das Erhalten dieses Ersatzes sicherstellen. Diesen Ablauf nennen wir Masche.

Im Erwachsenenleben ist uns diese Dynamik ebenso unbewusst, wie die Entstehungsursachen. Die Verhaltensweisen kennen wir aber als Maschenschlagen (Austausch von Ersatzgefühlen in Beziehungen) und Spiele.

Ein Spiel (destruktives, wiederkehrendes, psychologisches Muster) ist eine spezifische Abfolge gewisser Transaktionsmuster, es weist gewisse Charakteristika auf und läuft nach gewissen Regeln ab.

Charakteristika von Spielen:

- * Sind immer unbewusst (Bewusstes Spiel = Manipulation)
- * Teile der Situation im Hier und Jetzt werden negiert, d.h. es kommen vergangene Ereignisse ins Spiel
- * Spielen auf mehreren Ebenen (verdeckte Transaktionen)
- * Wiederholungstendenz (laufen nach gleichem Schema ab)
- * Sind uns vertraut
- * Überraschungsmoment
- * Sind ambivalent
- * Haben ein vorhersagbares (absehbares) Ende (Nutzeffekt) in schlechten Gefühlen (für Beobachter und Spieler absehbar!)
- * Diese schlechten Gefühle sind "unecht" (Maschengefühle), d.h. sie dienen dazu, echtes dahinterliegendes Gefühl nicht aufkommen zu lassen
- * Maschengefühle dienen als Rabattmarken
- * (Nutzeffekt) bestätigen den Lebensglaubenssatz (Grundposition)

Berne hat die sogenannte Spielformel zur Spielanalyse entwickelt:

Haken (Spielangebot) + Wunder Punkt (Spielbereitschaft) = Gespräch (harmloser Spielverlauf) > Wechsel > Verwirrung > Nutzeffekt (Gewinnauszahlung)

Als Illustrationsbeispiel für ein Spiel sei hier ein fiktives JA-ABER Spiel zwischen einer Klientin (KL) und einem Berater (B) beschrieben. Es beginnt damit, dass KL auf ER-ER Basis (soziale Ebene) um Rat bezüglich eines konkreten Problems fragt.

KL: "Ich habe ein Problem. Es kommt oft deswegen zu Streit mit meinem Mann. Mein Mann besteht immer darauf, die anfallenden Reparaturen eigenhändig auszuführen, und dabei bringt er niemals etwas Rechtes zuwege."

Der Haken besteht darin, dass gleichzeitig auf der psychologischen Kommunikationsebene KL etwas vom EL des Beraters will und dies in Form eines aK Hilfe- Appell an das nEL des Beraters sendet.

Kleine Einführung in Grundbegriffe der Transaktionsanalyse

B: "Warum nimmt er dann nicht mal einen Kurs zur Erlernung der Zimmerei?"

Unser braver Berater hat den Haken "geschluckt" und signalisiert seine Spielbereitschaft, indem er offiziell aus dem ER antwortet und psychologisch mit seinem nEL der KL zu Hilfe eilt. Sein wunder Punkt besteht offenbar darin, dass er nur zu gerne mit seinem nEL notleidenden "Kindern" hilft, vermutlich um sein Selbstwertgefühl zu stärken. Entsprechend der parallelen Transaktion nimmt das Gespräch seinen Lauf, indem B immer neue Vorschläge liefert, die KL mit Ja-aber verwirft. Dabei ist beiden der psychologische Prozess unbewusst. Interessanterweise könnten jedoch beide, wenn der Prozess gestoppt und angesprochen werden würde, z.B. in einer Selbsterfahrungsgruppe ihre konkrete Ahnung verbalisieren, dass das Geschehen nicht gut enden wird.

KL: "Ja, das wäre gut, aber er hat keine Zeit".

B: "Warum kaufen sie ihm dann nicht ein paar gute Werkzeuge?"

KL: "Ja, das sollte ich tun, aber er weiß ja nicht mal, wie man mit ihnen arbeitet."

B: "Warum lassen sie denn ihren Bau nicht einfach von einem Zimmermann errichten?"

KL: "Ja, mein Gott, das käme aber viel zu teuer."

B: "Warum akzeptieren sie denn nicht das, was ihr Mann macht, so wie es ist?"

KL: "Ja, das möchte ich schon, aber das Ganze könnte glatt auseinanderfallen."

B:

KL:.....

Entsprechend der ersten Kommunikationsregel kann das Gespräch aus sich heraus beliebig lange fortlaufen. Irgendwann wird es einem der Partner zu bunt, und er wird einen Wechsel vornehmen, in unserem Beispiel KL, indem sie ihr rK besetzt. Nun kommt es zur Offenlegung der psychologischen Ebene, indem KL aus dem rK dem nEL des Beraters dessen Unfähigkeit, brauchbare Vorschläge zu liefern, vorwirft. Das bedeutet eine gekreuzte Transaktion und entsprechend der zweiten Kommunikationsregel einen Zusammenbruch der bisherigen Kommunikation und entsprechend der dritten Kommunikationsregel fällt die Entscheidung auf der psychologischen Ebene.

KL: "Naja, ich seh schon, sie können mir halt da auch nicht weiterhelfen. Das habe ich eh gleich befürchtet. Alles was sie sagen, habe ich ohnehin schon längst probiert. Tja, da kann man halt nichts machen, sie sind halt auch keine Hilfe. Auf Wiedersehen!"

B sitzt da und ist verwirrt. Er "bekommt" negative Gefühle über seine Unzulänglichkeit und wird ärgerlich auf sein ignorantes und undankbares Klientel. Im tiefsten Inneren fühlt er vielleicht seinen alten Zweifel genährt, ob er nicht doch besser Computerprogrammierer geworden wäre.

Und unsere KL? Einerseits hat sie eine gewisse Zufriedenheit, quasi den "Triumph des Siegers", da sie es ohnehin von Anfang an geahnt hatte, dass dieser Berater ihr nicht helfen wird können (Vorhersagbarkeit des Spielendes). Andererseits wird ihre Vermutung zur bitteren Gewissheit, dass ihr wirklich keiner in ihren Eheproblemen helfen kann.

Nachdem unserem B "das immer wieder passiert", wird er vielleicht zu uns in Supervision kommen, und wir werden bei ihm ein in helfenden Berufen sehr verbreitetes Spiel diagnostizieren, das Retterspiel. (Übrigens hat *W. Schmidbauer* dieses Phänomen aus psychoanalytischer Sicht in dem sehr empfehlenswerten Buch "Die hilflosen Helfer" ausführlich dargelegt.)

Neben der Analyse der Transaktionen und der Spielformel gibt es noch andere Methoden, Spielgeschehen zu analysieren. Wegen seiner Einfachheit und guten Brauchbarkeit sei das Drama-Dreieck erwähnt. Dabei werden drei Spielrollen unterschieden. Der VERFOLGER, der sein OPFER drangsaliert, dem wiederum der RETTER zu Hilfe eilt. Häufig haben Menschen eine bestimmte Lieblingsrolle, in der sie sich besonders "wohl fühlen". In der Regel sind uns aber alle drei gut vertraut. Wie bei den Bühnendramen der Literatur (daher die Bezeichnung) ist das wesentliche im Drama-Spiel der Umschalt-Prozess, also der Wechsel von einer Rolle in die andere und die daraus resultierende Dynamik. Wie kann das vorherige Spielbeispiel unter dem Aspekt des Drama-Dreieckes verstanden werden?

Die Frage, warum wir überhaupt Spiele als Beziehungsmuster agieren, führt uns zu dem Nutzen von Spiele (warum sie gespielt werden):

Kleine Einführung in Grundbegriffe der Transaktionsanalyse

- * Vertraute Form von: + Zeitgestaltung
 - + um Zuwendung (Strokes) "bitten"
 - + "sicherer" Gefühle
- + intensiver Zuwendung (ohne Ablehnungsrisiko wegen vorhersagbarem Ende)
 - + Umgang mit Menschen, Kontakt
- * Menschen berechenbar zu machen
- * ER Verantwortung zu vermeiden (andere sind schuld an den schlechten Gefühlen)
- * das Lebensskript voranzutreiben
- * "Beweis" für: + Lebenseinstellung
 - + Bezugsrahmen
 - + Skriptüberzeugung

Ein Spiel kann auch als wiederholter (gescheiterter) Versuch einer Problemlösung verstanden werden.

Spiele werden nach Intensitätsgraden unterschieden:

- Spiel 1.Grades > harmlos, spielt man in Öffentlichkeit
- Spiel 2.Grades > unangenehm, Geheimhaltungsdentenz
- Spiel 3.Grades > Katastrophe, endet im Gefängnis/Spital/Friedhof

Für den Umgang mit Spielen (in Therapie und Alltag) können folgende Punkte angemerkt werden:

- * WISSEN, was ein Spiel ist, nach welchen Regeln es abläuft, wozu ich es spiele.
- * dahinterstehendes Bedürfnis erkennen und befriedigen
- * bei Rollenwechsel zu Intimität übergehen (echte Gefühle beachten)
- * auf ausreichende Strokes für K-Ich achten (Spiele bringen Strokes!)
- * Eröffnungsfälle erkennen (und z.B. ER - kreuzen)
- * Discounts (Abwertungen) + Antreiber erkennen
- * auf negative Auszahlung nach Spiel Bewusst verzichten (z.B. Lob nach Spiel für erkennen als Spiel)

Bei (erkannter) Spieleinladung:

- * Alternativen benutzen
- * in konstruktiven Ich - Anteil gehen
- * Durchkreuzen der erwarteten Reaktion
- * raus aus Drama-Dreieck

Der Vollständigkeit halber seien hier noch drei wesentliche Punkte angeführt, die ich bei der Erklärung von Spielen besonders hervorheben möchte:

- 1 Nur DU selbst kannst aus Spielen aussteigen (nicht bewirken wollen, dass die ANDEREN nicht mehr spielen)
- 2 JEDER KANN NUR SICH SELBER ÄNDERN, ist verantwortlich für sein Verhalten/Denken/Fühlen!
- 3 GEFAHR, andere zu etikettieren: "Du bist ja ein Spieler." (= Spiel "Wer findet den bösen Spieler")

10 DAS SKRIPT

Das Skript ist der unbewusste Lebensplan, den unser ER1 entworfen hat, um den Ansprüchen von K1 und EL1, sowie des spezifischen Familiensettings und den daraus resultierenden Erfahrungen gerecht werden zu können. Das Skript ist nicht nur

Kleine Einführung in Grundbegriffe der Transaktionsanalyse

Erklärungsmodell der Welt, sondern darüber hinaus ein (mehr oder weniger ausdifferenzierter) Plan, der die Vergangenheit erklärt, die Gegenwart determiniert und die Zukunft vorherbestimmt. Das Skript stellt den überaus kreativen und in der Entstehungsphase bestmöglichen Überlebensentwurf des Kindes dar. Einmal gefunden, entwickelt sich das Skript zum geschlossenen, sich selbst verstärkenden System.

Ganz im Sinne kindlichen Denkens ist dieser Lebensplan nicht nur für die Kindheit entworfen, sondern für das ganze Leben (also für morgen, übermorgen und ewig) bestimmt. Die Inhalte des Skripts, für die Kindheit überlebensrelevant, können jedoch für den Erwachsenen einen destruktiven, entwicklungshemmenden Charakter haben.

Das ist ein interessantes Phänomen, das Skript ist unbewusst, jedoch auch im Erwachsenenleben aktiv. (Daraus ließe sich die Hypothese formulieren, dass wir psychisch nicht so automatisch erwachsen werden wie physisch.)

Natürlich sind wir nicht immer im Skript. Jedoch in wichtigen Lebenssituationen, unter Stress, im Alltagseinerlei oder bei ähnlichen Situationen, in denen früher Skriptentscheidungen getroffen wurden, gehen wir in das Skript (= skriptgerechtes Verhalten und Erleben). Dann arrangieren wir die Dinge so, dass auch die weiteren Skriptinhalte eintreffen.

Das Skript ist jenes TA Modell, das uns u.a. den "roten Faden", der oft wie ein scheinbar unvermeidliches Schicksal das Leben unserer Klienten durchläuft, verstehbar und behandelbar macht.

10.1 Die Bausteine des Skripts (= Basis für Skriptentscheidungen)

Die folgende Auflistung möglicher Skriptbausteine hat nicht den Anspruch auf Vollständigkeit. Auch hier gilt, dass es wesentlich ist, wie das Kind die Dinge wahrgenommen hat, und nicht wie sie wirklich waren. Die Introjekte (verinnerlichte Vorbilder) haben wir bereits kennengelernt. Sie können, müssen aber nicht im Skript eingebaut sein. Weitere Bausteine wären * Erziehungsstil, * mögliche traumatische Erlebnisse, * besondere Umweltsituationen, * Verwünschungen (du wirst im Zuchthaus landen), * Provokationen (los trink, ein Glas haut keinen um), * Anweisungen (etwa aus der Familientradition), * Instruktionen (Weisungen "mach das so und so"), * negative Erwartungen (z.B. nonverbal auf psychologischen Ebene vermittelt), * Zuschreibungen (du bist wie ...), * Ideale (Vorbilder z.B. aus Märchen), * Programm Botschaften (sieh mal, das geht so ...), * Antreiber (5 typische: sei perfekt, sei stark, sei schnell, sei gefällig (mach es recht), streng dich an (arbeite hart)), * Einschärfungen (die häufigsten: sei nicht, sei nicht du, sei kein Kind, werde nicht erwachsen, schaffe es nicht, lass es bleiben (tu nichts), sei nicht wichtig, gehöre nicht dazu, sei nicht nahe, sei nicht gesund, denke nicht, fühle nicht, traue niemandem, sei nicht glücklich, hab keine Bedürfnisse), * Erlösungsbotschaften (wenn das und das eingetreten ist, dann darfst du ...), * Erlaubnisse und * Freiräume.

In der TA gibt es eine ganze Reihe von Vorschlägen, wie man Skripts typisieren kann, auf die gehe ich hier jedoch nicht ein.

10.2 Das Skript in der Therapie

Es überschreitet den Rahmen hier auf die verschiedenen Möglichkeiten und Methoden der Skriptanalyse einzugehen (z.B. Skript Matrix, Racket System, Check Liste ...), gleiches gilt für die vielen Möglichkeiten und Techniken bei der Arbeit am Skript.

Auf ein paar allgemeine wichtige Punkte, die wir uns in der Therapie zunutze machen, möchte ich aber hinweisen.

* Das Skript ist ein unbewusster Lebensplan, nicht nur Weltbild, der dem Bewusstsein jedoch zugänglich gemacht werden kann und in gewissen Situationen dem Bewusstsein zugänglich ist, (und zwar in seiner historischen Dimension, in seinen gegenwärtigen Implikationen und auch für die Zukunftsperspektiven)!

* Das Skript ist beschlossen, nicht verhängt. Die Inhalte wurden vom Kind entsprechend seinen Fähigkeiten, seinen Denkmöglichkeiten und seiner Umwelt als bestmögliche Lösungsstrategien, auf Basis von Entschlüssen, entworfen. Was ich einmal beschlossen habe, kann ich auch wieder verändern, neu beschließen, neu entscheiden. Die Basis der

Kleine Einführung in Grundbegriffe der Transaktionsanalyse

Neuentscheidung ist die Erlaubnis, sich ändern zu dürfen, altes loslassen zu können. Wesentlich dabei ist, dass die Neuentscheidung in dem Ich-Zustand zu erfolgen hat, in dem die ursprüngliche Entscheidung erfolgt ist! (Erklärung für begrenzte Wirksamkeit reiner ER Veränderungsentscheidungen.)

* Das Skript ist das Resultat von (realen oder phantasierten) Überlebensstrategien, das Infragestellen des Skripts erzeugt Angst und Widerstand. Es kann als kindlicher Geheimplan verstanden werden, wie man am Schluss doch noch von den Eltern bedingungslose Liebe und Zuneigung erlangen kann (ganz deutlich oft bei tragischem Skriptende). Weiters wie wir bis dahin wenigstens so viel wie möglich und so sicher wie möglich Strokes erhalten und unsere (Ersatz)-Bedürfnisse erfüllen können. Das sind die tiefsten innersten Geheimnisse, Gefühle und Bedürfnisse. Dementsprechend haben wir uns in der Therapie als Therapeuten zu verhalten.

* Das Skript ist ein sich selbst verstärkender Prozess im Ausagieren, d.h. die Realität wird dem Skript angepasst. Daraus folgt, dass der Klient versuchen wird, den Therapeuten skriptgerecht zu manipulieren und in sein Skript einzubauen. Gelingt ihm dies, ist die Therapie nicht nur wirkungslos, sondern das Verhalten des Therapeuten wird skriptfördernd, also schädlich.

- Der Mensch ist zu autonomen (= skriptfreien) Entscheidungen und Handlungen fähig (lösen von alten "Gleisen"). Dabei ist Skriptfreiheit aber kein Status Quo, ein Ziel,
- das es ein für allemal zu erreichen gilt, sondern ein Entwicklungs- Prozess für unser ganzes Leben.

11 VOR - UND NACHTEILE DER TA

Als Nachteile der TA können aufgezählt werden: unpolitisches Weltbild, Trivialität und ungenaue Definition mancher Begriffe, dass die Modelle mehr auf Plausibilität denn wissenschaftlicher Nüchternheit beruhen, dass die umgangssprachlichen Termini Popularisierung und Simplifizierung Vorschub leisten, dass die TA von gewissen Strömungen von einer Therapiemethode zu einer (esoterischen) Heilslehre und Ideologie pervertiert wird und dass die Modelle durch Verkürzungen von einfachen zu simplen Theorien reduziert werden.

Als Vorteile der TA können angemerkt werden: Einfachheit und leichte Verständlichkeit der Sprache, gute Eignung der Konzepte für eklektisches bzw. integratives Arbeiten, dass Änderungen unter Affektbeteiligung (K-Ich) und plausibler Attribution der Störung durchgeführt werden, dass Störungen in ihrem entwicklungsgeschichtlichen Zusammenhang als ursprünglich positive und kreative Überlebensstrategien gehandhabt werden, die ethischen Richtlinien, (denen alle Transaktionsanalytiker verpflichtet sind und die von der internationalen Vereinigung ausformuliert wurden), sowie die in den Modellen und dem Weltbild verwurzelte Ich bin O.K. - Du bist O.K. Haltung.

Welche Stärken und Schwächen hat Deiner Meinung nach die TA?

12 Weiterführende Literatur:

Rüdiger Rogoll: "Nimm Dich, wie Du bist. Eine Einführung in die Transaktionsanalyse" Verlag: Herderbücherei.

Es ist dies eine kleine (ca. 140 S.) empfehlenswerte Einführung in die TA. Der Nachteil ist, dass das Buch schon relativ alt ist, wurde aber jetzt wieder neu aufgelegt.

Ian Stewart & Vann Joines: "Die Transaktionsanalyse. Eine neue Einführung in die TA" Verlag: Herder, 1990.

Für alle, bei denen es ein bisschen ausführlicher sein darf, leicht verständlich geschriebenes, mit Übungen versehenes, sehr empfehlenswertes Buch.

Kleine Einführung in Grundbegriffe der Transaktionsanalyse

Leonhart Schlegel: "Die Transaktionale Analyse" Verlag: Franke UTB, 1988. Für alle die Alternative zu dem obigen Buch, wenn sie es mehr wissenschaftlich lieben.

Zur Vertiefung z.B. „Neurosenlehre der Transaktionsanalyse“ von Angela Waiblinger (Springer Verlag).

Wer sich mehr für TA in der Praxis interessiert, dem kann ich die beiden folgenden Bücher zum Einstieg empfehlen.

Ute Hagehülsmann: "Transaktionsanalyse wie geht denn das?" Verlag: Jungfermann, 1992. Gibt einen kleinen und kurzen Einblick (130 S.) in die Anwendung einiger TA Modelle.

Ian Stewart: "Transaktionsanalyse in der Beratung" Verlag: Jungfermann, 1991. Nicht vom Titel täuschen lassen, es ist eine anschauliche Darstellung der TA-Psychotherapie in der Praxis.

Weiterführend bieten sich die beiden Werke „Kontakt, Ich-Zustände, Lebensplan“ von Erskine & Moursund (Junfermann) an und „Neuentscheidung“ von Mary und Robert Goulding.

Natürlich sind die Werke von E. Berne die Klassiker, allen voran:

„Die Transaktions-Analyse in der Psychotherapie“, und „Grundlagen der Gruppenbehandlung“ beide im Junfermann Verlag erschienen, sowie sein letztes Buch „Was sagen Sie, nachdem Sie `Guten Tag` gesagt haben?“ (Fischer Taschenbuch). Historisch interessant vor allem in Bezug zur Entwicklung des Ich-Zustandkonzeptes sind die ersten Artikeln von Berne dazu, die im Buch „Transaktionsanalyse der Intuition“ (Junfermann) nachgelesen werden können.

Als Klassiker können auch die Werke von Claude Steiner, z.B: „Macht ohne Ausbeutung“, „Wie man Lebenspläne verändert“ und Fanita English, z.B: „Wenn Verzweiflung zu Gewalt wird...“ alle im Junfermann Verlag erschienen, bezeichnet werden. Das Buch von Sigrid Röhl über das Leben von „Fanita English“ (iskopress Verlag), ist auch als Einführung in die TA gut geeignet.

Für TA als integrativer Therapieansatz sei hier auf die Bücher von Bernd Schmid und Gisela Kottwitz verwiesen.

Für die Arbeit mit Kindern hat Elisabeth Kleinwiese einen Klassiker veröffentlicht „All Deine Ich, Transaktionsanalyse in der Kindertherapie“ (Verlag: Institut für Kommunikationstherapie).

Kouwenhoven, Kiltz und Elbing haben die Psychotherapie schwerer Persönlichkeitsstörungen unter dem Buchtitel „schwere Persönlichkeitsstörungen, transaktionsanalytische Behandlung nach dem Cathexis-Ansatz im Springer Verlag veröffentlicht.

Für die psychotherapeutische Arbeit mit Menschen mit Geistiger Behinderung kann auf das Buch von Ulrich Elbing, „Nichts passiert aus heiterem Himmel, Transaktionsanalyse, Geistige Behinderung und sogenannte Verhaltensstörungen“ hingewiesen werden.

Zum Abschluss der kleinen Literaturliste sei noch ein Buch empfohlen, dass die Arbeit mit den Modellen der TA im nicht psychotherapeutischen Setting beschreibt, Ute & Heinrich Hagehülsmann, „Der Mensch im Spannungsfeld seiner Organisation, Transaktionsanalyse in Managementtraining, Coaching, Team- und Personalentwicklung“, Junfermann Verlag.