

*Angelika
Glöckner*

Mitglied im Fachverband für System- und Familienaufsteller
DGfS – Deutsche Gesellschaft für Systemaufstellungen
Lehrberechtigte Transaktionsanalytikerin
Weiterbildung und Psychotherapie
Supervision und Paartherapie
Systemische Therapeutin
Pessotherapeutin

Lehrberechtigtes Mitglied der
•DGTA * EATA

Lehrberechtigt im Bereich:
Psychotherapie * Beratung * Pädagogik

Europäisches Zertifikat
als Psychotherapeutin

Was ist TRANSAKTIONSANALYSE?

**Definition – Selbstverständnis – Dimensionen –
zentrale Begriffe – Fragestellungen**

Zusammengetragen von Angelika Glöckner

unter Mitarbeit von
Karin Marona, Andreas Becker, Bernd Schmid, Karl-Heinz-Schuldt,
Hans Habegger, Klaus Sejkora, Annette Kompa

Vorläufige Endfassung erarbeitet von Angelika Glöckner zusammen mit
Annette Kompa

Februar 2011

Was ist TRANSAKTIONSANALYSE?

1	TA-Definition allgemein	4
2	Selbstverständnis der TA	4
3	Dimensionen der TA im Einzelnen	5
3.1	Persönlichkeitstheorie	5
3.1.1	Strukturanalyse	5
3.1.2	Funktionsanalyse.....	5
3.2	Kommunikationstheorie	5
3.3	Theorie der Lebensmustergestaltung	6
4	Zentrale Begriffsdefinitionen der TA	6
4.1	Grundeinstellungen	6
4.2	Ich-Zustands-Analyse.....	7
4.2.1	Strukturanalyse	7
4.2.2	Funktionsanalyse	7
4.3	Transaktionen/Transaktionsanalyse im engeren Sinne	8
	Beispiele für Transaktionen:	9
4.4	Spiel-Analyse	9
4.5	Skript-Analyse.....	10
4.6	Bezugsrahmen	11
4.7	Passivität, Symbiose, Abwertung.....	11
4.8	Racket-Analyse	11
4.9	Zuwendung und Hungerarten.....	12
4.10	Zeitstruktur.....	12
4.11	Vertrag	12
4.12	Autonomie	13
4.13	Ziele der TA	13
5	Zentrale Fragestellungen der TA	13
5.1	Fragen zu den Grundeinstellungen (Wertschätzung, Übernahme von Verantwortung).....	13
5.2	Fragen zur Zusammensetzung von Persönlichkeitsanteilen (Strukturelle Ich-Zustände)	14
5.3	Fragen der Ausdrucksqualität nach außen hin (Funktionsanalyse).....	14
5.4	Fragen transaktionalen Geschehens	14
5.5	Fragen der Spielanfälligkeit/Ersatzgefühle	14
5.6	Fragen zu Glaubenssätzen und Skriptgestaltung.....	14
5.7	Fragen der Selbststeuerung und Selbstorganisation (Bezugsrahmen)	15
5.8	Fragen zu negativer Symbiose und Passivität.....	15
5.9	Fragen zu Rackets/Ersatzgefühlen	15
5.10	Fragen zu Hungerarten.....	15
5.11	Fragen zur Zeitstruktur	15
5.12	Fragen zur Vertragsorientierung.....	15
5.13	Fragen der Identitätsentwicklung und Selbstdefinition	16

1 TA-Definition allgemein

Die Transaktionsanalyse (TA) wurde in der Mitte des 20. Jahrhunderts von dem amerikanischen Psychiater Eric Berne (1910 – 1970) begründet und wird bis heute weltweit angereichert, modifiziert und weiterentwickelt. Die TA stellt theoretisch fundierte, durchweg sehr anschauliche, psychologisch lebensnahe Konzepte zur Verfügung, mit denen Menschen sich selbst und andere bezüglich ihrer erlebten Wirklichkeit reflektieren, analysieren und bei Bedarf verändern können.

TA integriert Gedankengut aus der Tiefenpsychologie, Gestalttheorie, Verhaltenstherapie und aus systemischen Ansätzen. Sie findet Anwendung in den Bereichen Beratung, Pädagogik, Entwicklung von Organisationen und Psychotherapie.

Genauer definiert bezeichnet Transaktionsanalyse einen qualifizierten¹ Umgang² mit der Gestaltung³ von Wirklichkeiten⁴ durch Kommunikation⁵. Hierbei stehen Beziehungsaspekte im Vordergrund und die Gestaltung von Begegnungen.

Der Einsatz transaktionsanalytischer Konzepte hat zum Ziel, gemeinsam Leben sinnvoll und freudevoll zu gestalten und gleichberechtigt miteinander zu kooperieren. Dies geschieht nach Überzeugung der Transaktionsanalytiker vor allem durch Förderung und Entwicklung von Autonomie als selbst bestimmtem, spontanem und bezogenheitsfähigem Ausdruck in und an dieser Welt.

⇒ **Stewart, Ian/Joines, Vann:** Die Transaktionsanalyse. Eine Einführung (Freiburg u.a.⁷2007)

2 Selbstverständnis der TA

- ❖ Transaktionsanalytiker als Lehrer oder Supervisoren organisieren und gestalten qualifizierte Weiterbildungslehrgänge bis hin zur Abschlussprüfung für professionelle Praktiker einerseits (Level 1) und für künftige Lehrende und Supervisoren andererseits (Level II).
- ❖ Transaktionsanalytiker streben eine Kultur des achtungsvollen, schöpferischen und bezogenen Miteinanders an.
- ❖ Für Transaktionsanalytiker hat Autonomie als selbst bestimmter, spontaner und bezogenheitsfähiger Ausdruck in und an dieser Welt höchsten Stellenwert.

¹ „qualifiziert“ bedeutet: kompetent, intensiv reflektiert und in der Praxis erprobt.

² „Umgang“ bedeutet: Sowohl Betrachtung (Analyse) als auch professionelle Einflussnahme (Therapie, Beratung, ...).

³ „Gestaltung“ bedeutet: Jegliche Ausformung von Verhalten und Kommunikation von Menschen, sowohl unbewusst als auch bewusst, sowohl im Alltag als auch in professionellen Situationen.

⁴ „Wirklichkeiten“ bedeutet: Es gibt keine Wirklichkeit unabhängig von Wahrnehmung; jeder Mensch ist in seiner Wirklichkeitsauffassung durch seine Geschichte, Umwelt, Lebensentscheidungen und weitere Anschauungen geprägt.

⁵ „Kommunikation“ bedeutet: Transaktionsanalytiker sind in einem besonderen Maße an der Interaktion von Menschen interessiert mit dem Ziel, problematische Aspekte der Beziehungsgestaltung zu neutralisieren und eine authentische, verantwortliche und bezogene Kommunikation zu ermöglichen.

- ❖ Transaktionsanalyse in ihrer reichen Vielfalt von Begrifflichkeiten und Konzepten impliziert Annahmen über jeweilige Wirklichkeiten und gestaltet diese zugleich stets mit. Deshalb empfiehlt sich in der Schau auf die verschiedenen Konzepte der TA ein immer wieder übergeordneter Standpunkt von Seiten des Betrachters (Metastandpunkt).
- ❖ TA steht auch für **Humanität** in Beziehungen. Hier geht es um eine sich ausreifende Persönlichkeit, um die Entwicklung eines autonomen, d.h. sich selbst bestimmenden Menschen und um die Fähigkeit, sich in einem sozialen Gefüge selbstbewusst, respektvoll, achtsam, rücksichtsvoll und beitragend zu bewegen.

3 Dimensionen der TA im Einzelnen

3.1 Persönlichkeitstheorie

3.1.1 Strukturanalyse

Die Persönlichkeit eines Menschen wird in der TA unter der Perspektive der inneren Struktur (Aufbau und Dynamik) gesehen. Die als Ich-Zustände bezeichneten Persönlichkeitsanteile stellen Muster des Denkens, Fühlens und daraus resultierenden Verhaltens dar, auf deren Basis eine Person auf aktuelle Impulse und Situationen reagiert. Diese Muster werden als in der Psyche eingebettet betrachtet und in die Kategorien „Eltern-Ich-Zustände“, „Erwachsenen-Ich-Zustände“ und „Kind-Ich-Zustände“ eingeteilt. Dabei geht es darum, wann solche Erlebniseinheiten und in welcher Weise (selbstentwickelt und/oder übernommen) sie entstanden sind. Innerhalb dieser Kategorien und einzelner Ich-Zustände können psychodynamische Prozesse erfasst und Konfliktkonstellationen ausgemacht und aufgelöst werden.

3.1.2 Funktionsanalyse

Das Funktionsmodell ist Grundlage zur Beschreibung von Transaktionen. Hier bedeutet ein Ich-Zustand eine psychische Qualität, wie sie nach außen hin und im Hier und Jetzt sichtbar und spürbar wird. Diese Qualitäten können gemäß ihrem Gehalt und ihrer Wirkung nach vom Betrachter aus eingeschätzt und in der Folge kontextangemessen und nach Bedarf und Anliegen modifiziert werden.

3.2 Kommunikationstheorie

Als Transaktion bezeichnet die TA den bewussten/unbewussten kommunikativen Austausch - verbal und/oder averbal - zwischen einer Person und deren Umwelt. Die differenzierte Betrachtung einzelner Transaktionen und deren möglichen Zwecken und Anliegen ermöglicht es dem Betrachter (selbst und in Bezug auf andere), diese zu verstehen und gezielt und sinnvoll darauf Einfluss zu nehmen.

3.3 Theorie der Lebensmustergestaltung

Sich wiederholende Muster in Kommunikation, Verhalten und Lebensgestaltung sind für den Gebrauch der TA von besonderem Interesse: Soweit diese Muster stereotyp wiederholt werden, sind sie meist das Resultat unbewusster Motive und Lebensentscheidungen. Sie verhindern dann eigenständiges Denken und Handeln im Hier und Jetzt und schränken positive Lebensgestaltung und Beziehungskompetenzen ein. Ein Großteil der TA-Konzepte beschäftigt sich mit der Identifizierung solcher Muster und ihrer Motive, mit dem Ziel, diese zugunsten eines selbstbestimmten Lebens und Verhaltens aufzulösen.

4 Zentrale Begriffsdefinitionen der TA

In der Transaktionsanalyse finden eine Vielzahl von Konzepten, Modellen und Methoden Anwendung, die alle dem Ziel dienen, eigenständigen Verhaltens-, Denk- und Erlebensweisen zum Durchbruch zu verhelfen. Zugleich werden Lebenswelten einander positiv vermittelt und Menschen ermutigt, sich sowohl selbstbestimmt als auch zum Wohle aller in dieser Welt zu positionieren.

4.1 Grundeinstellungen

Menschen stehen der Welt zu keinem Zeitpunkt neutral gegenüber. Immer schon interpretieren sie die Welt in Bezug zum wahren Wert, den sie sich bzw. der Welt zuschreiben („Bin ich wert/unwert?“, „Ist die Welt wert/unwert?“). Die TA spricht hier von „Grundeinstellungen“, „Basispositionen“, „Grundpositionen“ oder „existentiellen Positionen“, die ihre Wurzeln in früh entwickelten Überzeugungen und anderen Vorprägungen haben.

Es werden vier Positionen unterschieden:

1. ich bin o.k. und du bist o.k. (+/+)
2. ich bin o.k. und du bist nicht o.k. (+/-)
3. ich bin nicht o.k. und du bist o.k. (-/+)
4. ich bin nicht o.k. und du bist nicht o.k. (-/-)

Der Ausdruck „o.k.“ bedeutet so viel wie „in Ordnung“ und meint nicht nur ein äußeres Wohlbefinden, sondern eher eine Art existentielle Zustimmung oder Akzeptanz. Man könnte auch sagen „vollständig“ und „wertvoll“. „OK“ wird oft abgekürzt durch ein „+“-Zeichen und „nicht o.k.“ durch ein „-“-Zeichen.

- ⇒ **Berne, Eric:** Classification of positions, in: Transactional Analysis Bulletin 1(1962), 3
- ⇒ **Ernst, Franklin H.:** The OK Corral: The Grid for Get-On-With, in: Transactional Analysis Journal 1 (4/1971), 231-240

4.2 Ich-Zustands-Analyse

Mit den Ich-Zustandsmodellen stellt die TA verschiedene Aspekte menschlichen Gewordenseins und menschlichen Ausdrucks dar. Dabei wird Persönlichkeit in zweierlei Hinsicht betrachtet: Zum einen unter dem Aspekt ihrer Entstehungsgeschichte und Zusammensetzung (Strukturanalyse), zum anderen unter dem Aspekt ihrer Ausdrucksqualitäten nach außen hin (Funktionsanalyse).

Wiewohl beide Dimensionen grafisch in Kreisen dargestellt werden, ist doch die verschiedenartige Logik beider Konzeptualisierungen zu bedenken und relevant.

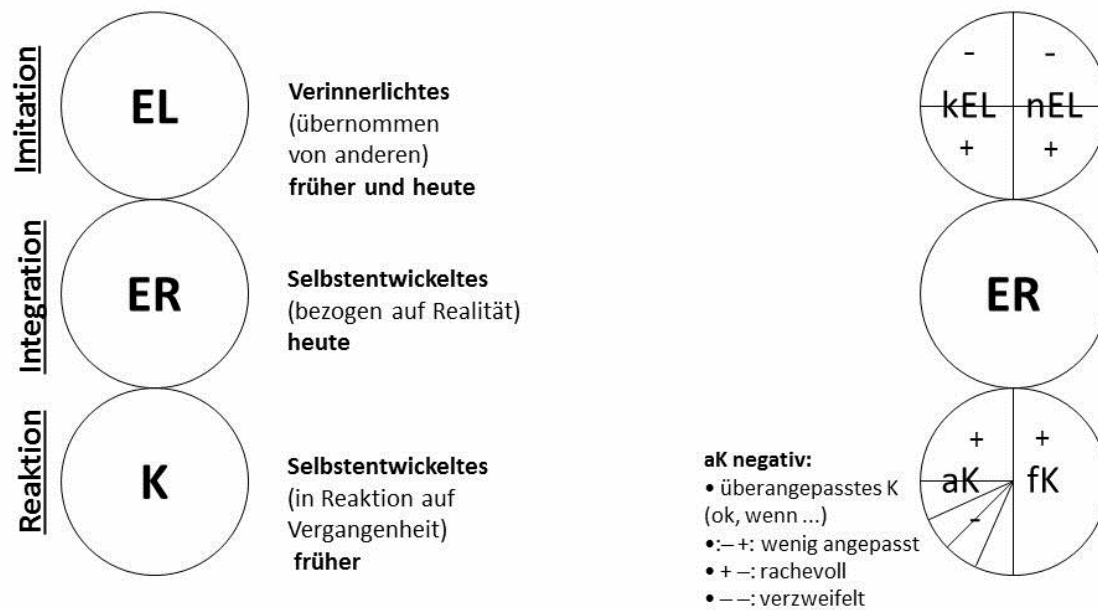
- ⇒ **Berne, Eric:** Struktur und Dynamik von Organisationen und Gruppen (München 1979), 191-204
- ⇒ **Berne, Eric:** Die Transaktionsanalyse in der Psychotherapie. Eine systematische Individual- und Sozial-Psychiatrie (Paderborn ²2006) 27-40

4.2.1 Strukturanalyse

Dieses Ich-Zustandsmodell stellt das Modell der menschlichen Persönlichkeit in drei Kategorien dar: Eltern-Ich als Übernommenes früher und heute, Erwachsenen-Ich als Selbstentwickeltes heute und realitätsbezogen und Kind-Ich als Selbstentwickeltes früher. Hier können die Ich-Zustände hinsichtlich ihrer Struktur und des Zusammenspiels ihrer energetischen Besetzungen betrachtet werden (psychodynamische Aspekte).

4.2.2 Funktionsanalyse

Hier lassen sich Ich-Zustände als nach außen hin wirksame psychische Funktionen (Rollen) betrachten. Es geht darum zu benennen, welche Ausdrucksqualitäten der Welt nach außen hin gezeigt werden. Diese können positiv (der Kommunikation zuträglich) oder auch negativ (der Kommunikation abträglich) gefärbt sein: Nährendes Eltern-Ich in positiver und negativer Qualität, Erwachsenen-Ich in seiner Denk- und Verarbeitungsfunktion und Kind-Ich in angepasster (positiver und negativer Qualität) und sich frei auslebender Form. Neben den genannten Ich-Zuständen sind noch eine Vielzahl anderer Funktionen denkbar. Die hier Aufgeführten haben jedoch in der Entwicklungsgeschichte der TA eine eigene Tradition, was jedoch nicht die Frage ausschließt, ob hier ein breiteres Spektrum an funktionalen Ausdrucksqualitäten angemessener wäre. Die Ich-Zustandsmodelle werden in der Regel in drei übereinander abgebildeten Kreisen dargestellt und entsprechend dem jeweilig gültigen Modell (Struktur oder Funktion) substrukturiert.



Strukturmodell in Anlehnung an *Eric Berne*, Transaktionsanalyse in der Psychotherapie (Paderborn ²2006) 27-34; leicht modifiziert von Bernd Schmid und A.G.

EL = Eltern-Ich-Zustand

ER = Erwachsenen-Ich-Zustand

K = Kind-Ich-Zustand

Funktionsmodell in Anlehnung an Kahler/Capers (*Taibi Kahler*, TA revisited (Little Rock, Arkansas 1978)

kEL = kritisches Eltern-Ich

nEL = nährendes Eltern-Ich

ER = Erwachsenen-Ich

aK = angepasstes Kind

fK = freies Kind

Berne unterschied im Kind-Ich drei Arten: neben dem freien K unterteilte er das außen geleitete Kind in aK: angepasst, fügsam und rK: rebellisch, trotzig, vgl. *L. Schlegel*, Die Transaktionale Analyse (Tübingen ⁴1995) 27.

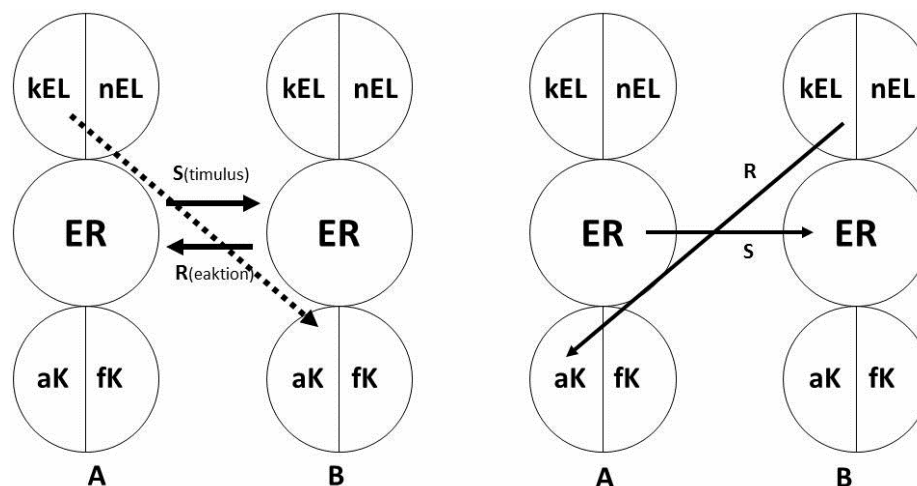
4.3 Transaktionen/Transaktionsanalyse im engeren Sinne

Wie Menschen miteinander umgehen, wird in der Transaktionsanalyse im engeren Sinne untersucht: die kleinste Kommunikationseinheit im Sinne von Stimulus (Botschaft senden) und Reaktion (auf die Botschaft antworten) wird in der TA als „Transaktion“ bezeichnet und in verschiedenen Arten klassifiziert. Das Verständnis von transaktionalen Abläufen ermöglicht, Beziehungsalternativen dergestalt zu optimieren, dass problematische Aspekte der Beziehungsgestaltung neutralisiert werden können und statt dessen authentische, verantwortliche und bezogene Kommunikation möglich wird. Dies gilt für Individuen ebenso wie für soziale und gesellschaftliche Systeme aller Art. Auch bei letzteren geht es darum, gemeinschaftlich Wirklichkeiten kreativ, menschenwürdig und lebenswert zu gestalten.

Transaktionen werden graphisch als Austausch zwischen den funktionalen Ich-Zuständen der beteiligten Personen dargestellt.

⇒ **Berne, Eric:** Was sagen Sie, nachdem Sie „Guten Tag“ gesagt haben? (Frankfurt am Main ²⁰2007), 29-37

Beispiele für Transaktionen:



4.4 Spiel-Analyse

Transaktionen fügen sich zu Kommunikationssequenzen zusammen. Oft lassen sich Muster in Kommunikationsabläufen erkennen, die von unbewussten Motiven der Beteiligten gesteuert sind und beherrscht werden. Für außenstehende Beobachter haben solche Abläufe einen vorhersehbaren und oft nicht-konstruktiven Ausgang (sogenannte Endauszahlung).

In der Transaktionsanalyse werden solche Muster als „Spiele“ bezeichnet und nach ihrem zentralen Motto benannt, z.B. „Ich-wollte-doch-nur-helfen“, „Versetzt-mir-eins“. Spiele haben nichts mit „verspielt“ zu tun: Sie können auf Dauer für die Beteiligten wachstumshemmend oder auch schädigend wirken, wenn sie nicht aufgelöst werden und durch geeignetere und stimmigere Interaktionen ersetzt werden.

- ⇒ **Berne, Eric:** Spiele der Erwachsenen. Psychologie der menschlichen Beziehungen (Hamburg 1970)
- ⇒ **Karpman, Stephen:** Fairy Tales and Script Drama Analysis, in: Transactional Analysis Bulletin 7 (1968), 39-43

4.5 Skript-Analyse

Eine zentrale Annahme der TA ist, dass jeder Mensch im frühesten Kindesalter aufgrund seiner Interpretation des Verhaltens seiner engsten Bezugspersonen Entscheidungen/Beschlüsse über sich selbst, die anderen und die Welt trifft. Diese vorbewussten Entscheidungen können als eine Art „Drehbuch“ (Skript) das gesamte weitere Leben bestimmen. Sie wurden in der Vergangenheit getroffen, um auf kreative Art Überleben zu sichern und Leben zu meistern. Sie sind hingegen im Erwachsenenalter oft ein Hindernis, im Hier und Jetzt autonom bzw. gegenwartsbezogen zu erleben und zu handeln.

- ⇒ **Berne, Eric:** Was sagen Sie, nachdem Sie „Guten Tag“ gesagt haben? (Frankfurt am Main ²⁰2007), 287-295
- ⇒ **Steiner, Claude:** Wie man Lebensskripte verändert. Die Arbeit mit Skripten in der Transaktionsanalyse (Paderborn ¹¹2005)

Das Skript-Konzept wird in weitere wichtige Elemente ausdifferenziert:

- ❖ **Skriptbotschaften:** Die lebensbestimmenden Beschlüsse werden wesentlich im Kontakt zu Botschaften getroffen, wie sie Menschen in der Zeit ihres Aufwachsens von außen aufnehmen und verarbeiten (decision). Solche Botschaften können non-verbal (z.B. elterliche Mimik als Reaktion auf bestimmtes Verhalten) als auch verbal sein. Verbale Botschaften können als Gegeneinschärfung anweisend sein (Bsp.: „Tu was ich Dir sage!“). Ebenso können Einschärfungen (verbal und a verbal) eine Rolle spielen. Sie sind verbietender und einschränkender Natur (z.B.: „Schaff‘s nicht!“). Eine dritte Art von Botschaften sind die Zuschreibungen: Hier geht es um die Benennung von Merkmalen auf der existentiellen Ebene (z.B.: „Du bist ein Versager!“).
Vor allem Stress-Situationen lassen solcher Art erlebte Botschaften im Erwachsenenalter wieder lebendig werden, soweit diese nicht durch korrigierende Erfahrungen und Entscheidungen neutralisiert werden.
Auch gesellschaftliche und kulturelle Normen und Werte können menschliche Entwicklungsgänge nachhaltig sowohl positiv als auch negativ prägen.
 - ❖ **Antiskript:** Manche Menschen verkehren ihre erlebte Skriptbotschaft ins Gegenteil (statt "sei still" werden sie frech, schrill und laut). Dies hat jedoch nichts mit Skriptfreiheit zu tun, sondern ist nach wie vor an den Skriptsatz gebunden, nur eben als Umkehrung.
 - ❖ **Miniskript:** Dabei handelt es sich um eine immer wieder ähnliche Abfolge von Verstimmungen, die in einer Vielzahl von Alltagssituationen auftreten können. Hier geschieht Skriptdynamik in Miniaturform. Die Wahrnehmung dieser Sequenzen kann helfen, skriptgebundenes Verhalten zu erkennen, zu verstehen und alternative Erlebensweisen zu entwickeln.
- ⇒ **Kahler, Taibi:** Das Miniskript, in: Barnes, Graham (Hg): Schulen seit Eric Berne Bd. 2: Was wird‘ ich morgen tun? (Berlin 1980) 91-132

- ❖ **Skriptmuster:** Jedes Skript ist individuell und einmalig, und doch lassen sich Skripte hinsichtlich der Selbstdefinition innerhalb der Zeit sechs Typen zuordnen. Diese Typen kommen sowohl in kleinen Transaktionssequenzen als auch in der gesamten Lebensführung zum Ausdruck. Sie lassen sich am besten durch typische Aussprüche bezeichnen: (1) BIS: „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.“ (2) NACHDEM: „Du sollst den Tag nicht vor dem Abend loben.“ (3) NIEMALS: „Das schaffe ich nie.“ (4) IMMER: „Warum passiert das immer mir?“ (5) BEINAHE: „Beinahe hätte ich es geschafft.“ (6) MIT OFFENEM ENDE: „Ach ja, schau wir mal ...“

4.6 Bezugsrahmen

Die Wahrnehmung der Realität eines Menschen wird bestimmt durch das eigene Selbstverständnis, das Verständnis der anderen und der Welt, welches sich in Begriffsbildungs-, Emotions- und Handlungsweisen ausdrückt. Diese Ausgestaltung des Wahrnehmungsapparates wird in der TA als Bezugsrahmen bezeichnet. Die Skriptformation ist ein Teil dieser Ausgestaltung. Der Bezugsrahmen lässt sich auch beschreiben als Zusammenstellung von Definitionen über die Welt bzw. als Gesamtsichtweise derselben. Einige dieser Definitionen können möglicherweise ungünstig sein für eine gelungene Lebensbewältigung und können sich unter Umständen negativ auf Denk-, Erlebens- und Handlungs- und Beziehungsfähigkeit auswirken.

⇒ **Schiff, Jacqui Lee:** Cathexis Reader. Transactional Analysis Treatment of Psychosis (New York u.a. 1975)

4.7 Passivität, Symbiose, Abwertung

Passivität bedeutet kontra-autonomes Verhalten: Durch die Weigerung, eigenständig zu fühlen, zu denken und zu handeln werden eigene Bedürfnisse, Ziele und Entwicklungsnotwendigkeiten ausgeblendet und Problemlösungen vermieden. Passives Verhalten ist stets an eine negativ symbiotische Haltung gekoppelt. Dabei wird Verantwortung delegiert und entstehendes Unbehagen auf andere verschoben.

Passives Verhalten lässt sich in vier beobachtbare Verhaltensweisen definieren:

(1) nichts tun, (2) sich überanpassen, (3) Agitation, (4) Selbstverunfähigkeit.

Passivität hängt eng zusammen mit dem Konzept der Abwertung: unbewusst werden Möglichkeiten zur Lösung eines Problems nicht wahrgenommen bzw. in ihrer Bedeutung für eine Lösung abgewertet.

⇒ **Schiff, Jacqui Lee:** Cathexis Reader. Transactional Analysis Treatment of Psychosis (New York u.a. 1975)

4.8 Racket-Analyse

So genannte Rackets, Maschen- oder Ersatzgefühle sind Hinweise auf skriptgebundenes Verhalten. Mit den genannten Begriffen sind Emotionen gemeint, die authentisches Fühlen in der Gegenwart verhindern. Vielmehr sind diese Ersatzgefühle an die persönliche Vergangenheit gebunden, da sie oft in der Kindheit erlernt und in der Regel auch gefördert wurden. Sie sind eine Art "Lieblingsgefühl" des einzelnen, das durch unbewusst inszenierte Situationen diese Gefühle wiederholt bzw. „neu auflegt“. Sie tragen

weder zur konstruktiven Lebensbewältigung noch zur Vermehrung von Lebensqualität bei.

⇒ **Berne, Eric:** Was sagen Sie, nachdem Sie „Guten Tag“ gesagt haben? (Frankfurt am Main ²⁰2007), 168-181

4.9 Zuwendung und Hungerarten

Die Triebfeder menschlichen Handelns liegt in dem Wunsch nach Erfüllung zentraler Bedürfnisse. In der TA werden unerfüllte Bedürfnisse "Hunger" genannt, wobei drei Arten unterschieden werden: Hunger nach Stimulus (körperliche und geistige Anreize), Hunger nach Anerkennung (bedingungslos und bedingt), Hunger nach Struktur (Vermeidung von Langeweile).

In der zwischenmenschlichen Kommunikation geht es vor allem um die Befriedigung des Hungers nach Anerkennung, die in der TA als "Zuwendung" (engl. Stroke) bezeichnet wird. Die Arten von Anerkennung können sowohl negativer als positiver Natur, bedingt oder bedingungslos sein.

⇒ **Berne, Eric:** Spiele der Erwachsenen. Psychologie der menschlichen Beziehungen (Hamburg 1970), 15-26

4.10 Zeitstruktur

Der Mensch hat ein grundlegendes Bedürfnis danach, seine Zeit zu strukturieren ("Struktur-Hunger"). In der TA werden mehrere Arten der Zeitstruktur unterschieden, vor allem hinsichtlich der Intensität der Nähe zu anderen Menschen (von Isolation bis hin zu Intimität).

⇒ **Berne, Eric:** Spiele der Erwachsenen. Psychologie der menschlichen Beziehungen (Hamburg 1970), 57-66

⇒ **English, Fanita:** Meine Zeit ist wertvoller als deine Streicheleinheiten: Oder: Neue Perspektiven der Zeitstrukturierung, in: Zeitschrift für Transaktionsanalyse in Theorie und Praxis 9 (1992) Nr. 4, 155-172

4.11 Vertrag

In der praktischen TA-Arbeit ist der Vertrag zwischen Klient und Professionellem ein wichtiges Element und für viele Therapeuten/Berater unverzichtbar. In einem solchen Vertrag werden konkrete Ziele der gemeinsamen Arbeit formuliert, die verständlich, verbindlich und nachvollziehbar sein sollen und für deren Erfüllung beide Seiten Sorge und Verantwortung tragen. In der Regel werden solche Ziele der Absicht dienen, Skriptfreiheit, reflektiertes Handeln und Lebensfülle zu ermöglichen. Der Vertrag als Instrument, die Verantwortung auch des Klienten einzufordern (Zustimmung zum Vertrag aus dem Erwachsenen-Ich), wird als ein erster Schritt in die werdende Autonomie gesehen.

⇒ **Berne, Eric:** Grundlagen der Gruppenbehandlung. Gedanken zur Gruppentherapie & Interventionstechniken (Paderborn 2005) 82-101

4.12 Autonomie

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 Selbstausdruck), Bewusstheit (vorbehaltlose sinnliche Wachheit), Bindungsfähigkeit (Kontakt ohne Verstrickung). Gelegentlich wird Autonomie auch mit Skriptfreiheit gleichgesetzt.

⇒ **Berne, Eric:** Spiele der Erwachsenen. Psychologie der menschlichen Beziehungen (Hamburg 1970), 287-295

4.13 Ziele der TA

Nach dem Durchgang durch die zentralen Begriffe der TA ist nun auch verstehbar, wie Eric Berne als Begründer der TA deren wichtigstes Ziel formuliert: Es geht in der professionellen Anwendung der TA um eine „strukturelle Neueinstellung und Reintegration“ der psychischen Inhalte und der psychischen Energie. Als hinderlich, ein selbst bestimmtes Leben zu führen, gelten Berne ungünstige Konstellationen bezüglich der Qualität und Energieverteilung innerhalb und zwischen den Ich-Zuständen (z.B.: elterliche Ge- und Verbote, Reaktionen des Kindes als ungeprüftes Verhaltensmuster im Erwachsenenalter, ein wenig entwickeltes Erwachsenen-Ich u. ä.). Diese Verteilung gilt es, neu zu organisieren und zu strukturieren, um fähig zu werden, Autonomie im Sinne von Bewusstheit, Spontaneität, Spielfreiheit und Bindungsfähigkeit zu leben.

⇒ **Berne, Eric:** Die Transaktionsanalyse in der Psychotherapie. Eine systematische Individual- und Sozial-Psychiatrie (Paderborn 2006) 215ff

5 Zentrale Fragestellungen der TA

5.1 Fragen zu den Grundeinstellungen (Wertschätzung, Übernahme von Verantwortung)

- ❖ Gehe ich in dieser Welt mit mir selbst und anderen respektvoll um und gestehe ich anderen gleiche Rechte zu, die ich auch für mich beanspruche?
- ❖ Lasse ich andere an bestehenden Ressourcen positiv Anteil haben oder bin ich zuweilen geneigt, mir auf Kosten anderer Vorteile zu verschaffen?
- ❖ Ist die Basis für mein tägliches Tun vorwiegend "Ich **und** Du" (++) oder "**Erst** Ich, dann Du" (+ -)? Oder "Ich bin weniger wert als Du" (-+) oder "Weder ich noch Du sind wert" (--)?
- ❖ Lasse ich zu, bei mir selbst und anderen menschliche Schwächen wahrzunehmen, ohne mich und/oder andere abzuwerten und bin ich auf gelingendes liebevolles Miteinander hin ausgerichtet?

5.2 Fragen zur Zusammensetzung von Persönlichkeitsanteilen (Strukturelle Ich-Zustände)

- ❖ Wie kann ich mich als Mensch selbst verstehen lernen und wie kann ich andere verstehen?
- ❖ Wann und durch welche Einflüsse haben sich die Aspekte meiner Persönlichkeit ausgeformt?
- ❖ Welche meiner Ich-Zustands-Aspekte schränken ein oder verfälschen meine Wahrnehmung einer gegebenen Realität oder Wirklichkeit gegenüber? Und wie können solche Einschränkungen minimiert und das Zusammenspiel der Ich-Zustände konstruktiv geordnet werden, um die Persönlichkeitsstruktur und ihre Selbstorganisation heilsam zu beeinflussen, zu festigen und zu stärken?

5.3 Fragen der Ausdrucksqualität nach außen hin (Funktionsanalyse)

- ❖ Wie und in welcher Weise zeige ich mich der Welt nach außen hin?
- ❖ Ist die Besetzung verschiedenster Rollen und Funktionen mir und anderen zuträglich und bereichert Leben?
- ❖ Lassen sich positiv funktionale Ich-Zustände zu Ungunsten negativ funktionaler Ich-Zustände vermehren?

5.4 Fragen transaktionalen Geschehens

- ❖ Wie beziehe ich mich in dieser Welt auf andere, wie kommuniziere ich und wie zuträglich oder abträglich ist diese Bezogenheit für alle Beteiligten?
- ❖ Was lässt sich optimieren, um Erfolg und Lebensfülle zu vermehren, Leid zu reduzieren und Kooperationsfähigkeit zu schulen?

5.5 Fragen der Spielanfälligkeit/Ersatzgefühle

- ❖ Kommuniziere ich offen und zielgerichtet oder zeige ich u.a. problematische Interaktionsangebote, die Bedürfniserfüllung und das Erleben von Stimmigkeit, Zielgerichtetheit und Lösungsorientiertheit einschränken oder vermissen lassen?

5.6 Fragen zu Glaubenssätzen und Skriptgestaltung

- ❖ Welche Grundmuster von Lebens- und Beziehungsgestaltung zeige ich und wie resultiert daraus alltäglich (persönlich, professionell) Verhalten und korrespondierendes Erleben samt zugrunde liegenden Haltungen (all das sowohl in lebenszuträglicher als auch u.U. in abträglicher Weise)?
- ❖ Wie positiviere ich mein Lebenskonzept und trage zu gemeinsam erlebtem Frieden, Bedürfniserfüllung, Glück und anstehenden Lösungen aller Art bei?

5.7 Fragen der Selbststeuerung und Selbstorganisation (Bezugsrahmen)

- ❖ Welche Gesamtschau auf die Welt habe ich, welche Anschauungen bestimmen meine Sichtweisen und wie organisiere ich mich in der Welt auf ihre Chancen und Herausforderungen hin?
- ❖ Bin ich ankopplungsfähig und willens, mein Weltbild mit anderen abzugleichen und kreativ Lösungen zu verhandeln und tätig umzusetzen?

5.8 Fragen zu negativer Symbiose und Passivität

- ❖ Bewege ich mich selbstbestimmt, positiv, abgegrenzt und sozial verträglich in dieser Welt oder neige ich zuweilen dazu, eigene Verantwortung zu vermeiden und andere Beteiligte dabei entstehendes Unbehagen austragen zu lassen?

5.9 Fragen zu Rackets/Ersatzgefühle

- ❖ Habe ich „Lieblingsgefühle“, in die ich mich immer wieder hineinmanövriere?
- ❖ Übernehme ich Verantwortung für meine Gefühle oder mache ich andere dafür verantwortlich?
- ❖ Nutze ich Erleben auf Lösung hin oder zur Verstärkung meiner eingefahrenen Gewohnheitsmuster?

5.10 Fragen zu Hungerarten

- ❖ Was unternehme ich, um Zuwendung zu erhalten?
- ❖ Kann ich mit der erhaltenen Zuwendung konstruktiv umgehen?
- ❖ Gebe ich Zuwendung und in welcher Form?
- ❖ Trage ich damit zum konstruktiven Fortgang der Dinge bei?

5.11 Fragen zur Zeitstruktur

- ❖ Gestalte ich meine Lebenszeit bewusst oder lasse ich mich fremd bestimmen?
- ❖ Strukturiere ich meine Zeit erfüllt im Sinne meiner Talente, Möglichkeiten und Zielsetzungen?
- ❖ Nutze ich meine Zeit sinnvoll und zu meiner Zufriedenheit?
- ❖ Wenn ich einmal alt bin und zurückschaue: habe ich das gelebt was es mir wert war zu leben ?

5.12 Fragen zur Vertragsorientierung

- ❖ Wie lassen sich für alle Beteiligten verständlich, konkret und verbindlich sinnvolle Ziele formulieren, die auch tatsächlich erfüllbar sind?
- ❖ Sind alle Beteiligten bei der Realisierung des Vertrages angemessen in die Verantwortung genommen?

5.13 Fragen der Identitätsentwicklung und Selbstdefinition

- ❖ Wie bin ich und andere geworden auf dem Kontinuum Vergangenheit-Gegenwart-Zukunft und welche übernommene Verinnerlichungen und persönlichen Schlussfolgerungen spielen dabei eine Rolle?
- ❖ Wie möchte ich versöhnt sein mit meiner biographischen und evolutionären Vergangenheit und wie möchte ich jetzt in der Welt sein und mich in ihr beheimaten und zu ihrer gelungenen Gestaltung beitragen?