

# Was ist Transaktionsanalyse?

## Was sind ihre Eigenheiten im Vergleich zu anderen psychotherapeutischen Richtungen

Leonhard Schlegel

Die Transaktionsanalyse wurde als psychotherapeutisches Verfahren durch den psychoanalytisch ausgebildeten Psychiater Eric Berne (1910-1960) in den Vereinigten Staaten begründet. Die ihr eigenen Grundsätze und Denkmodelle erwiesen sich in der Praxis nachträglich als fruchtbar auch für die Beratung, für die Erziehung und Erwachsenenbildung und für die psychologische Arbeit in Organisationen. Bei der Frage, was Transaktionsanalyse eigentlich sei, denke ich an dieser Stelle zuerst an sie als ein psychotherapeutisches Verfahren. Aus meinen Ausführungen kann auch ihre Bedeutung innerhalb der anderen Bereiche eingeschätzt werden. Meine Antwort soll dazu dienen, Theorie und Praxis der Transaktionsanalyse gegenüber interessierten Vertretern anderer Richtungen der Psychotherapie zu charakterisieren und zwar an ausgewählten Beispielen von Erfahrungen, Überlegungen und gleichnishaften Denkmodellen, deren Darlegung keine Kenntnisse der transaktionsanalytischen Terminologie voraussetzen und die sich didaktisch besonders gut eignen. Es handelt sich keinesfalls um eine fachspezifische Einführung in die Verfahren der Transaktionsanalyse, auch wenn der Praxis – bei solchen Vergleichen durchaus unüblich! – besonders berücksichtigt werden soll. Es handelt sich, wie Birger Gooss zu diesem Aufsatz treffend formuliert hat, um eine «Ortung» der Transaktionsanalyse in der heutigen Psychotherapieszene.

*Die Transaktionsanalyse als psychotherapeutisches Verfahren zeichnet sich vor allem aus durch eine einleuchtende und kreative Verbindung von kognitiver und tiefenpsychologisch, analytisch oder psychodynamisch orientierter Psychotherapie. Die Transaktionsanalyse ist zudem beziehungs- und kommunikationsorientiert. Sie ist bereichert durch gestalttherapeutische Gedankengänge und Verfahren. Außerdem sind in der Transaktionsanalyse ohne Widerspruch die Vermittlung von Einsicht und die direkte Anregung von Verhaltensmodifikationen miteinander verbunden. Weitere Kennzeichen sind der Nachdruck, der in der Transaktionsanalyse auf die «Vertragsorientiertheit» und auf die «Entscheidungsorientiertheit» gelegt wird. Gewisse der Transaktionsanalyse eigentümliche Verfahren, lassen sich in Erweiterung einer vom Psychoanalytiker Franz Alexander empfohlenen Praxis treffend als Vermittlung einer «korrigierenden emotionalen Erfahrung» [corrective emotional experience] umschreiben.*

Die Bedeutung dieser Eigenheiten für die Praxis kann letztlich nur durch Selbsterfahrung vermittelt werden. Es hat sich mir deshalb bewährt, in Ausbildung begriffenen Psychotherapeuten, die vor der Frage stehen, ob sie die Transaktionsanalyse als bevorzugte Methode wählen sollen, zur Teilnahme an einer Gruppe einzuladen, die eine Woche dauert, damit genügend Zeit zur Selbsterfahrung zur Verfügung steht. Eine solche Gruppe habe ich immer gemischt aus Klienten und an Ausbildung Interessierten zusammengestellt, ohne die einen anders zu beteiligen als die anderen.

Denjenigen, die sich auf dem Gebiet der Transaktionsanalyse schon näher auskennen, sollen meine Ausführungen erläutern, inwiefern die wichtigsten Denkmodelle und Verfahren, mit denen die Transaktionsanalyse arbeitet, zu der vorgeschlagenen These hinführen. Drei Denkmodelle hat Berne gleichsam als Pfeiler der transaktionsanalytischen Theorie und Praxis immer wieder hervorgehoben (1958; 1966a, p.370; 1966b; 1972, p.447/S.510), nämlich (1.) Die drei Ich-Zustände, (2.) die zu analysierenden Transaktionen, (3.) die psychologischen Spiele und (4.) das Skript als ein aus frühen Kindheitserfahrungen entwickelter Lebensentwurf.

Zwischen Praxis und Theorie besteht bei der Entwicklung eines psychotherapeutischen Verfahrens eine zirkuläre Beziehung. Eine psychotherapeutische Theorie kann als die Abstraktion einer Erfahrung aufgefasst werden. Genau so

gut ließe sich sagen, die Praxis sei die Konkretisierung einer Theorie. Auch die allererste naive Erfahrung steht mit einer ebenso naiven Theorie in Wechselwirkung, auch wenn dies kaum je reflektiert wird.

## **1. Die Transaktionsanalyse als psychotherapeutisches Verfahren**

Nach Berne handelt es sich bei der Psychotherapie um ein psychologisches Behandlungsverfahren, in dessen Anwendung Psychiater, Psychologen und Sozialarbeiter geschult sind und dessen Wirkung von der emotionalen Beziehung zwischen Therapeut und Klient abhängt (Berne 1947/1968, p.242/S.225f). Diese emotionale Beziehung wird vom Therapeuten, wie Berne weiterhin feststellt, bewusst zum Wohl des Klienten eingesetzt. Es gibt in der Literatur sehr verschiedene Überlegungen darüber, wie Psychotherapie als Verfahren definiert werden soll. Meines Erachtens lässt sich umfassend sagen, dass es sich in einer Psychotherapie immer um *eine Anregung, Vermittlung oder Provokation von verwandelnden Erlebnissen* handelt (Schlegel 1959). Die verwandelnde Wirkung der durch Psychotherapie ausgelösten Erlebnisse besteht in einer *Veränderung, Erweiterung oder Umgestaltung des psychologischen Bezugsrahmens*, die sich immer auch auf das soziale Verhalten auswirkt. Unter einem solchen Bezugsrahmen verstehe ich *den inneren Maßstab, nach dem jemand – nicht unbedingt widerspruchsfrei – dem Geschehen seine Bedeutung, seinen Sinn und seinen Wert zumisst*, oder mit anderen Worten: *das System von Motiven, Werten und Zielen, welche das Erleben und Verhalten eines Menschen bestimmen*. Der Bezugsrahmen, wie ich ihn hier verstehe, bestimmt die Welt, in welcher der Klient lebt oder umgekehrt. Wenn ein Klient betroffen sagt: «Darauf wäre ich nie gekommen!» oder «Unter diesem Gesichtswinkel habe ich meine Situation noch nie gesehen!», so hat er seinen bisherigen Bezugsrahmen in Frage gestellt. Um Psychotherapie genannt zu werden, muss das Verfahren sich allerdings, wie J.H.Schultz schreibt, *nach einem klaren Ziel richten und mit einer klaren Methode durchgeführt werden* (Schultz 1936/1952, S.25, 31).

Auch eine *Einsicht*, z.B. in zuvor unbewusste Motive des Verhaltens, kann die Bedeutung eines verwandelnden Erlebnisses haben. Auch die *Erfahrung, die einer versuchsweisen Modifikation des äußeren oder inneren Verhaltens folgt, kann «verwandeln»*, z.B. die Erfahrung von der Wirkung eines vom Therapeuten angeregten betont gewährendem statt strafendem Verhaltens gegenüber als abnorm beurteilten Trotzanfällen eines Kindes (Modifikation eines äußeren Verhaltens) oder z.B. von der Wirkung eines innerlich sich selbst ermutigenden statt resignierenden Zusprechens vor dem Versuch, eine schwierige Aufgabe zu lösen (innere Verhaltensmodifikation).

Es gilt diese Umschreibung für jede Art professioneller Psychotherapie, also sowohl für eine dialogische Psychotherapie, wie die transaktionsanalytische eine darstellt, für ein Psychodrama, für kathartisches Bilderleben, für Musiktherapie, für leib-orientierte Verfahren, für therapeutische Hypnose usw. Auf eine weitere Eigenart einer professionellen Psychotherapie, die sich auf die von Berne erwähnte Bedeutung der emotionalen Beziehung zwischen Therapeut und Klient bezieht, komme ich später zu sprechen.

## **2. Die Transaktionsanalyse als organische Verbindung von kognitiver und tiefenpsychologisch orientierter Therapie**

*Ich erachte diese Besonderheit der Transaktionsanalyse heute als entscheidend wichtig, um ihr die Anerkennung zu verschaffen, die ihr gebührt.* Sie ergibt sich daraus, dass Berne diese zwei Verfahren bereits in den 50er Jahren in der Transaktionsanalyse widerspruchsfrei miteinander verbunden hat, während sie in der bisherigen Geschichte der Psychotherapie bis nahezu heute als unvereinbar gegolten haben und sich ihre Vertreter leidenschaftlich bekämpften.

## 2.1 Beispiele für ein kognitiv-therapeutische Vorgehen in der Transaktionsanalyse

### 2.1.1 Die Emanzipation und Entrüfung der «Erwachsenenperson» nach Berne als kognitive Psychotherapie

Die theoretische Grundlage der Emanzipation und Entrüfung der «Erwachsenenperson» beruht nach Berne auf seiner sogenannten *Persönlichkeitstheorie, nämlich der Vorstellung von drei Kategorien von Ich-Zuständen*. Diese ergab sich ihm aus der Erfahrung, dass jedermann je nach Umständen einmal kindlich, dann wieder elternhaft, aber auch sogenannt erwachsen, d.h. sachlich überlegt, erleben und sich verhalten kann. Berne spricht von grundsätzlich drei verschiedenen *Ich-Zuständen*. «Kindlich» heißt dabei in erster Linie durch Emotionen bestimmt, sei es gleich einem spontanen, unbefangenen, freien oder natürlichen Kind, sei es gleich einem den Erwartungen von Autoritäten angepassten Kind, sei es einem gegenüber solchen Erwartungen rebellisches Kind, sei es gleich einem gegenüber den Anforderungen des Lebens überforderten und deshalb verzagenden, «wimmernden» Kind. «Elternhaft» heißt in erster Linie an Normen orientiert, das Verhalten von sich und anderen moralisch beurteilend oder auch auf Grund von Normen Grenzen setzend; «elternhaft» heißt aber auch wohlwollend, sei es fördernd oder verwöhnend. «Erwachsen» heißt bei Berne eine Haltung, die, was uns von innen oder außen begegnet unvoreingenommen und realitätsgerecht wahrnimmt und beurteilt und, wenn Probleme aufgeworfen werden, diese situationsangemessen nach rationalen Kriterien prüft und löst.

Berne hat angenommen, dass jemand im Kind-Ich-Zustand genau wieder eine innere Haltung oder Gestimmtheit einnimmt wie effektiv in seiner Kindheit und dass jemand, der im Eltern-Ich-Zustand ist, sich genau so fühlt, wie er es als Kleinkind seinen Eltern abgesehen hat. Daraus ergab sich eine Doppeldeutigkeit des Begriffs Kind-Ich-Zustand, nämlich einerseits auf irgend eine Art kindlich nach Erleben und Verhalten *oder* dann aber als Kindheitszustand genau wie seinerzeit selbst erlebt. Entsprechend kann der Eltern-Ich-Zustand verstanden werden als auf irgend eine Art elterntafeltes Erleben und Verhalten *oder* aber «wie die Eltern waren», die ja allenfalls auch in einem Kind-Ich-Zustand hätten sein können. Da erfahrungsgemäß und unbestritten der Kind-Ich-Zustand auch ein anderer sein kann, als je in der eigenen Kindheit eingenommen und der Eltern-Ich-Zustand ein anderer, als je von den Eltern erfahren, wird in der Praxis ohne weitere Beifügung darunter ganz einfach kindliches und elterntafeltes Erleben und Verhalten verstanden.

Es gehört zur Besonderheit der Transaktionsanalyse, dass Berne diese verschiedenen Ich-Zustände als Kind-Ich, Eltern-Ich und Erwachsenen-Ich personifiziert und nicht nur als «Teilpersönlichkeiten», sondern sogar als «Personen» (Berne 1970; p.81/S.70; 1971, p.6-13; 1973, p.63-92) in ein und demselben Menschen bezeichnet. Dadurch lässt sich die Lehre von den drei Ich-Zuständen mit der Vorstellung von einem innerpersönlichen System verbinden. Innerhalb diesem spielen sich nach Berne Auseinandersetzungen ab, wobei dem Erwachsenen-Ich systemisch eine besondere Funktion zukommt, die, wie Berne formuliert, als «Vermittlung» und aber auch als «Vorherrschaft» zur Geltung kommen sollte.

Ein erstes Beispiel:

Ein Vater suchte für seinen Sohn ein Internat. Er besuchte ein solches und machte sich zu Hause dann Gedanken über seinen Eindruck: »Wie soll mein Sohn in dieser Schule zu einer Lebensweise finden, die unserer Familie entspricht? Die Böden sind dreckig; die Lehrer laufen mit offenem Kragen herum; beim Unterricht, muss, wer sprechen will, sich nicht zu Wort melden, sondern jeder kann gleich sagen, was er sagen will!«, dann mit Schmunzeln: »Eine solche Schule hätte ich als Junge besuchen wollen! Tadellose Sportanlagen! Bei gutem Wetter viele Lehrveranstaltungen im Freien! Ein freier Ton zwischen Schülern und Lehrern!« und schließlich: »Am besten lasse ich mir einige Adressen von Eltern von Schülern geben, um sie befragen zu können, und versichere mich beim Schulamt, dass der offizielle Lehrplan zur Vorbereitung auf's Abitur auch dort gilt!« (Beispiel angeregt durch James u. Jongeward 1971). – Bei diesen Überlegungen ist der Vater zuerst in einem elterntafeltem Zustand, mit anderen Worten: kommt zuerst die »Elternperson« zum Zug, dann wechselt er in den kindlichen Ich-Zustand, mit anderen Worten:spricht das »Kind« aus ihm,

schließlich entscheidet er sich im erwachsenen Ich-Zustand, mit anderen Worten: als »Erwachsenenperson«, was als nächstes zu tun ist. Wir können uns ohne weiteres vorstellen, wie sich auch eine Unterhaltung des Vaters mit seinem Sohn mit diesem Inhalt abgespielt haben könnte und wie sich natürlich dann erst recht die Mimik und Gebärden des Vaters je nach dem Ich-Zustand geändert haben dürften.

Zweites Beispiel:

Eine Klientin kommt zum Berater. Sie braucht eine Entscheidungshilfe, ob sie zur Vervollständigung und Bereicherung ihrer beruflichen Ausbildung einen Aufenthalt in den Vereinigten Staaten absolvieren soll. Die Frage, ob sie denn dazu Lust habe (Frage an das »Kind« der Klientin), beantwortet sie ohne zögern mit »ja«; die Frage, was sie sollte (Frage an die »Elternperson« der Klientin), beantwortet sie hingegen mit »nein« und fügt bei, dass ihre Eltern Einwände dagegen hätten: Einmal koste es zuviel Geld und zum anderen, könne sie doch ihre kranke Mutter nicht im Stich lassen. Bei der Frage des Beraters: »Und was finden Sie sinnvoll?« (Frage an die »Erwachsenenperson« der Klientin) stutzt die Klientin, wie wenn sie ihr unverständlich wäre, fragt dann aber zurück: »Was ich sinnvoll fände?« und darauf hin erfolgt der entscheidende Dialog zwischen Berater und Klientin, die vielleicht mehrere Sitzungen durchzieht, zwischen denen möglicherweise noch sachliche Abklärungen nötig sind. Die Absetzung dieser dritten Frage von den beiden anderen, erleichtert die Klarstellung, was eine unvoreingenommene Realitätprüfung ist, bei der aber durchaus die Antwort auf die beiden anderen Fragen einzubeziehen ist, denn es gehört auch zur Realität, wozu der Betreffende Lust hat und was seine Eltern dazu finden. – Das Ergebnis der Beratung besteht darin, dass der Auslandsaufenthalt um ein halbes Jahr verschoben wird. In dieser Zeit kann sich die Klientin besser auf den Auslandsaufenthalt vorbereiten und mit einer Kollegin Fühlung nehmen, die nächstens von einem solchen zurückkehren wird; überdies hat die Klientin eben jetzt Gelegenheit zu einer lohnenden Beschäftigung als Angestellte und drittens kann sie in dieser Zeit abklären, ob nicht eine Schwester, sich dann eingehender, als sie es bis jetzt getan hat, wird um die Eltern kümmern können. Die Klientin wohnte am selben Ort wie die Eltern, ihre Schwester weiter weg, weswegen ganz selbständig der Kontakt zwischen der Klientin und ihren Eltern intensiver ist.

Clarkson (1992, p.1/S.13) hat die psychotherapeutische Theorie der Transaktionsanalyse mit Recht als eine solche gekennzeichnet, in der sich innerpersönliche Dynamik mit zwischenpersönlichem Verhalten verbindet (ausführlich zu dieser Auffassung bei Schlegel 1979/<sup>4</sup>1995, S.7-14). Das bekannte Verkehrsampel-Schema der drei Ich-Zustände bedeutet nach Berne *gleichzeitig* die drei Ich-Zustände, die jemand einnehmen kann (1961, p.11/S.29) wie die »drei Leute, die jeder und jede im Kopf mit sich herumträgt« (1970, p.81/S.70).

Dieses Modell von verschiedenen inneren Personen wurde von Berne als für psychotherapeutische Zwecke geeignet erklärt schon Jahrzehnte vor der *Lehre von den verschiedenen Selbst* von Stone u. Winkelmann (1985), erst recht vor der *systemischen Therapie mit der inneren Familie* von Schwartz (1997). In allerjüngster Zeit hat Schulz von Thun (1981/89/98, Bd.3), ein Kenner der Lehre von den Ich-Zuständen nach Berne, über das *innere Team* geschrieben. Schulz von Thun stellt sich gleichnishaft das Team einer Organisation vor, das sozusagen von demjenigen, der für die Funktion der Organisation verantwortlich ist und sie nach außen vertritt, zur Beratung einberufen wird. Seine Ausführungen können ohne große Schwierigkeit auf das Modell von Berne übertragen werden (und umgekehrt) und selbst die besondere Stellung des Erwachsenen-Ichs, wie Berne sie sieht, findet bei Schulz von Thun eine genaue Entsprechung, nämlich als ein »Moderator« (Berne: »Vermittler«) oder gegebenenfalls als »Oberhaupt« (Berne: »Vorherrschaft des Erwachsenen-Ichs«).

Die praktische Anwendung der Lehre von den drei Ich-Zuständen oder vom »Kind«, von der »Elternperson« und von der »Erwachsenenperson« in jedem Menschen dient nach Berne in erster Linie dazu, die Vorherrschaft des realitätsprüfenden Ich-Zustandes herauszustellen, der von Trübungen durch Wunschdenken und Illusionen oder sogar Wahnvorstellungen sowie von Trübungen durch von Autoritäten übernommenen Vorurteilen frei ist (Berne 1961, pp.2f/S.22)

Berne schreibt hier von Ich-Zuständen in der Mehrzahl, meint aber, wie alle seine weiteren Ausführungen durch das ganze Werk ergeben, nur einen, den Erwachsenen-Ich-Zustand).

Zusammenfassend spreche ich von der «Emanzipation der Erwachsenenperson» und verstehe darunter: (1.) die Entdeckung der Möglichkeit, bedacht und gezielt eine objektive, realistische, kurz: sachliche Grundhaltung (Erwachsenen-Ich-Zustand), befreit von Wunschvorstellungen und Vorurteilen («Trübungen») einzunehmen, eine Möglichkeit, die nach Berne bei jedem, der nicht an einer schwereren geistigen Störung leidet, von vornherein gegeben ist; (2.) die Fähigkeit, die Entscheidungs- und Handlungsbereitschaft immer wieder in diesem Sinn zu überprüfen («Realitätsprüfung» im Sinn von Berne); (3.) die zunehmende Übung (Berne: wie ein Muskel – 1961, p.151/S.141) in der Aktivierung oder Mobilisierung einer solchen «erwachsenen» Grundhaltung in Situationen, die ein Urteil oder eine Entscheidung mit Folgen verlangen, ganz besonders in solchen Situationen, die eine Versuchung mit sich bringen, kindlich oder elternhaft zu reagieren, ohne dass dies sinnvoll wäre.

Nach Berne sind im erwachsenen Ich-Zustand Gefühle keineswegs ausgeschlossen, aber auf jeden Fall durch die gegebene Realität gerechtfertigt, sozusagen, wie ich von mir aus sage, «ungetrübt», also weder durch Wunschdenken noch durch Vorurteile bedingt (Berne 1961, pp.66-69/S.74ff; 1963, pp.185-186/S.202-205; 1964, p.180/S.247f ). Maßgebende Schüler von Berne jedoch sprechen der «Erwachsenenperson» Emotionen ab (Dusay 1968; Dusay u. Steiner 1971; Steiner 1974, pp.35-36/S.44; Goulding M.u.R. 1979, p.12/S.25; Woollams u. Brown 1978, p.14). Auf jeden Fall werden Urteil und Entscheidung in der Erwachsenenhaltung überlegt und nicht emotional gefällt. Dass Berne an verschiedenen Stellen die «Erwachsenenperson» mit einem Computer vergleicht, wurde ihm von technisch nicht allzu begeisterten Transaktionsanalytikern beinahe etwas übelgenommen, obschon es sich nur um ein Gleichnis handelt. Berne will damit nur sagen, dass, wer eine Situation oder ein Problem rational und realitätsgerecht beurteilt, einschlägige Informationen sammelt, sie verarbeitet und unvoreingenommen auswertet.

Was bei einer solchen Informationsbearbeitung vor sich geht, wird in der von kognitiv orientierten Psychotherapeuten gerne in sogenannte Schemata auszuschlüsseln versucht: Es wird z.B. eine Gefahr erkannt (kognitives Schema), darauf mit Angst reagiert (affektives Schema); es erfolgt der Impuls zu flüchten (motivationales Schema), vielleicht zurückgehalten durch ein verinnerlichtes elterliches Gebot «Sei mutig!» (Kontrollschema); es kommt zum beobachtbaren Verhalten (Aktionsschema) (Beck u. Freeman 1990, S.29).

Nach Berne bestimmt die «Erwachsenenperson» auch, ob es sinnvoll ist, einer Situation gegenüber eine kindliche, eine elternhafte oder eine erwachsene Haltung einzunehmen. Daraus ergibt sich meines Erachtens, dass der Begriff «Erwachsenenperson» bei Berne zweideutig ist, nur deshalb lässt sich sagen, dass jemand aus einem Erwachsenen-Ich-Zustand zu prüfen habe, ob er eine erwachsene Haltung einnehmen solle. Als «Erwachsenenperson» (Erwachsenen-Ich) in diesem übergeordneten Sinn bezeichnet Berne, was er andernorts, allerdings nur unklar umschrieben, «wirkliche Person» [real person] nennt oder auch wirkliches Selbst, «das von einem Ich-Zustand zum anderen übergehen kann» (1972, p.276/S.323). Die «Gegebenheit», die einmal diesen, einmal jenen Ich-Zustand einnimmt, begrifflich eine andere sein als diejenige, die sich in nur einem dieser Ich-Zustände, z.B. eben im Erwachsenen-Ich-Zustand konkretisiert!

Berne fand die kognitive Psychotherapie, wie wir sie heute kennen, nicht vor, als er aus der Praxis seine Auffassung von den drei Ich-Zuständen entwickelte und erstmals 1957 schriftlich vorstellte. Er ist vielmehr selbst einer der Pioniere der kognitiven Psychotherapie, gemeinsam mit Albert Ellis, der in denselben Jahren die kognitiven Gesichtspunkte als «rational-emotive Psychotherapie» erarbeitete und später selbst auf die erwähnte Veröffentlichung von Berne als gleichsinnig hinweist (Ellis 1962/1991, S.34). Der früher psychoanalytisch arbeitende Ellis

wertet allerdings nach seiner Entdeckung der kognitiven Psychotherapie die Psychoanalyse völlig ab, während Berne von Anfang an im analytisch orientierten Vorgehen und im kognitiv-orientierten Vorgehen sich gegenseitig ergänzende und keinesfalls sich ausschließende Verfahren sah. Später stellte Aaron Beck seine kognitive Therapie vor, eine etwas differenziertere Neuauflage der rational-emotiven Psychotherapie von Ellis (Beck, A. 1976).

Ellis und Beck gehen davon aus, dass neurotische Verstimmungen auf unreflektierten und deshalb unrealistischen Annahmen beruhen. Ellis spricht von «irrationalen Überzeugungen», Beck von «automatischen Gedanken». Verhaltenstherapeuten entwickelten die «kognitive Verhaltensmodifikation», in die sie das psychotherapeutische Verfahren von Ellis und Beck kurzerhand einbezogen oder, gleichbedeutend: die Verhaltenstherapie durch diese Verfahren nach Ellis und Beck erweiterten. Die Verhaltenstherapeuten hatten in den 70er Jahren entdeckt, dass bei jeder differenzierten Psychotherapie auch beachtet werden muss, was *im* Klienten vorgeht, was sie zuvor als unwissenschaftlich abgelehnt hatten. Tatsächlich hat aber eine bestimmte Situation, auf die ein Klient reagiert, für jeden eine eigene Bedeutung («kognitive Wende der Verhaltenstherapie» – Siehe: Quekelberghe 1979, Hoffmann, N. 1979; Lückert u.Lückert 1994; Fliegel 1994).

Bei Albert Ellis und Aaron Beck werden die unbedachten «irrationalen Überzeugungen» oder «automatischen Gedanken» im allgemeinen in Worten formuliert. Beck deutet allerdings an, dass sie auch als Bilder bewusst werden können und Adolf Lazarus (1977) arbeitet im selben Sinn mit «automatischen» Bildern. Ein Transaktionsanalytiker würde mit Berne vermuten, dass unbedachte Überzeugungen oder Gedanken, die für neurotische Verstimmungen verantwortlich sind, dann, wenn sie in formulierten Sätzen im Inneren auftauchen, Mahnungen verinnerlichter Eltern sind, wenn sie als bildliche Vorstellungen bewusst werden, Annahmen oder Ängste des inneren Kindes.

#### *Beispiel mit dem Tennisspieler:*

Ein Klient berichtet dem Therapeuten, er habe beim Tennisspiel einen schwerwiegenden Fehler begangen und deshalb das Spiel verloren. Darauf sei er zunehmend verstimmt, schließlich recht eigentlich depressiv geworden (Beispiel angeregt durch Sheikin 1971).

Der *erste Schritt* in der kognitiven Therapie nach Ellis oder Beck wird eingeleitet durch die Feststellung und zugleich Frage: «Es muss Ihnen etwas zwischen Ereignis und Verstimmung eingefallen sein. Etwas ging Ihnen durch den Kopf!» Die Antwort könnte bei unserem Beispiel lauten: «Es durchzuckte mich der Gedanke: <Wenn du einen solchen Fehler begehst, bist du nichts wert!>». Ist eine solche Annahme (nach Ellis eine irrationale Überzeugung, nach Beck ein automatischer Gedanke) dem Klienten eingefallen, beginnt die eigentliche kognitive Therapie.

Nicht immer kommt dem Klienten allerdings ohne weiteres in den Sinn, auf was für eine Annahme sich die Verstimmung beziehen könnte. Vielleicht wird er dann aufgefordert, sich einmal entspannt hinzulegen und die Szene nochmals im Geiste durchzuleben und dann besonders darauf zu achten, ob nicht ein Einfall sich zwischen Ereignis und Verstimmung eingeschaltet habe.

Im Beispiel vom Tennisspieler besteht die begründete Vermutung, dass es sich um das handelt, was in der Transaktionsanalyse «Antreiber» genannt wird, nämlich um den Antreiber

«Sei perfekt! (sonst bist du nicht O.K.)», genauer: «Sei *immer* perfekt!», als Botschaft der verinnerlichten Eltern. Was beim ersten Schritt vor sich geht, entspricht der Feststellung der Transaktionsanalytiker Kahler u. Capers, dass jemand, der einen ihm auferlegten oder, wie ich ergänze, einen sich selbst auferlegten Antreiber nicht erfüllt hat, einer Verstimmung zu verfallen pflegt, ohne dass ihm deren Auslösung bewusst zu werden braucht (1974, Kahler 1978). Andere Antreiber wären «Sei liebenswürdig!», «Bemüh dich!», «Beeil dich!», «Sei stark!» (im Sinn von «Zeig keine Gefühle!» oder «Sei ungerührt!»). – Die irrationalen Überzeugungen oder automatischen Gedanken sind aber keinesfalls immer Antreiber, die sich zwanglos auf einen der fünf Standardantreiber von Kahler zurückführen lassen!

Der *zweite Schritt* besteht in einer rationalen Überprüfung dieser Annahme. Die Vertreter der kognitiven Therapie sind überzeugt, dass jede «neurotische» Verstimmung auf einer falschen oder unlogischen Annahme beruht. Sie sprechen gerne von einem «Denkfehler». Diskutiert wird mit dem Klienten: «Welche Beweise gibt es für diese Überzeugung?», «Was ist an ihr wahr?», «Was ist an ihr falsch?» (Lückert 1994, S.187). Es wird mit dem Klienten rational diskutiert, ob es zutrifft, dass derjenige ein wertloser Mensch ist, dem ein Fehler unterläuft. Der Therapeut kann von ganz verschiedenen Seiten an das Problem herangehen. Er kann den Klienten z.B. fragen, ob er einen anderen Menschen oder sein Kind unter diesen Umständen als wertlos einschätzen würde usw.

Das ist, transaktionsanalytisch gesprochen, «Enttrübungsarbeit»! Die Antreiberbotschaft wird von den kognitiv vorgehenden Therapeuten als eine Art «unbewusste Voreingenommenheit» betrachtet, die im Sinne einer Enttrübung durch den Klienten als Erwachsenenperson überprüft wird.

Ellis: «Befehle und Forderungen, die <Soll>-, <Sollte>- und <Müsste>-Gedanken, ... Vorurteile und Blindgläubigkeit [transaktionsanalytisch: «elterliche Trübungen»], das sind die Dinge, die wir wirklich direkt bewusst machen und angreifen sollten und bei denen wir den einzelnen lehren sollten, sie auch in sich zu bekämpfen» (Yapko 1994).

Der große Profit, den ein Transaktionsanalytiker aus den Ausführungen von Ellis und Beck ziehen kann, ist ein Verfahren zur «Enttrübung» oder eben, in der Sprache der kognitiven Therapie zur «Korrektur eines Denkfehlers». Ich wurde von angehenden Transaktionsanalytikern schon mehrmals gefragt, wie eigentlich bei einer «Enttrübung» vorzugehen sei. Meine Antwort: «Sie finden die beste Beschreibung im Buch von A. Beck (1976, deutsch: 1979) auf den Seiten 203 bis 218 oder in der «Checkliste kognitiver Verzerrungen» nach D. M. Burns!» (angeführt von Scholz 2001, S.129).

Der *dritte Schritt* besteht in der Hilfe zu einer Neuorientierung. Diese wird durch eine rational gewonnene Einsicht eingeleitet. Auch die transaktionsanalytische «Enttrübungsarbeit» führt über Einsicht zu einer Neuorientierung. Zur Erleichterung und Förderung einer solchen gibt es im Rahmen der kognitiven Psychotherapie noch zusätzlich verschiedene hilfreiche Massnahmen: Wo ein Transaktionsanalytiker möglicherweise eine sogenannte Erlaubnis sich selber gegenüber einsetzen würde, beispielsweise «Du darfst auch Fehler machen!», setzen die Vertreter einer kognitiven Therapie eine korrigierende Überzeugung ein, vielleicht: «Fehler sind menschlich. Nur wer Fehler macht, kann sich lernend entwickeln! ».

Ellis und Beck führen gerne einen Satz von Epiktet an: «Was die Menschen bewegt, sind nicht die Ereignisse selbst, sondern die Ansichten, die wir von ihnen haben!» (Ellis 1962/1991, S.49; Beck 1976, S.43). Darin stimmen sie überein mit dem eigentlichen Begründer der kognitiven Psychotherapie, dem Psychotherapeuten Paul Dubois (1903, 1904), seinerzeit weltberühmt, heute weitgehend in Vergessenheit geraten, jedoch sowohl von Ellis wie von Beck kurz als Vorbild zitiert (Ellis 1962/1993, S.34; Beck 1976, S.179). Der Satz von

Epiktet erinnert an die Mahnung des Transaktionsanalytikers Goulding, nicht zu sagen: «*Du ärgerst mich!*», sondern «*Ich ärgere mich über dich!*». Der Transaktionsanalytiker Kahler meint gar, die Annahme, dass irgendetwas mir ein ungutes Gefühl «machen» könne, sei ein «Mythos».

Eine Hilfe besteht nach den Vertretern der kognitiven Psychotherapie auch in der Anleitung an den Klienten, wohlwollender mit sich umzugehen, z.B. durch ein Rollenspiel. Darauf wird auch in der Transaktionsanalyse großer Wert gelegt.

Schließlich kann sich kognitiv orientierten Therapeuten für ihre Klienten auch ein unterstützendes systematisches Selbstsicherheitstraining bewähren (z.B. Ullrich u. de Muyinck 1976/<sup>6</sup>1998).

### *2.1.2 Die Behebung von Ausblendungen nach dem Leitfaden der Ausblendungstabelle der Schiff-Schule als in der Transaktionsanalyse bewährtes kognitives Verfahren*

Die Ausblendungstabelle (auch: Discount-Tabellen) nach den Transaktionsanalytikern Mellor u. E. Schiff bildet einen Leitfaden zu einem bestimmten kognitiven Vorgehen, wenn der Therapeut zur Überzeugung kommt, dass sein Klient in einem sogenannten «blinden Fleck» befangen ist (Mellor u. Schiff, E. 1975; Schiff, J. et al. 1975, pp.14-16). Ich schildere das Vorgehen hier auf eine etwas einfachere Weise als die Autoren, aber durchaus in ihrem Sinn.

#### *Beispiel mit dem Alkoholiker:*

Ich habe nach dem Vorbild von Birger Gooss einen Alkoholiker erfolgreich auf diese Art behandelt, der mich nicht von sich aus, sondern auf Wunsch seiner Frau aufgesucht hat.

*Schritt 1* meiner Einflussnahme bestand darin, den Klienten ganz sachlich anzuweisen, täglich genau aufzuschreiben, welche alkoholischen Getränke er in welcher Menge zu sich nahm und zwar (wichtig!) ohne ihm den Alkoholgenuss zu verbieten und ohne ihn in den Status eines «Patienten» zu versetzen. – War das geklärt kam es zu *Schritt 2*, nämlich der Aufzeigung und Diskussion der Problematik eines solchen Verhaltens für die Gesundheit und die Beziehungsgestaltung in der Familie. – Nachdem der Klient in die Problematik seiner Sucht Einsicht gewonnen hatte, kamen wir als *Schritt 3* zur Frage, ob sich da wirklich nichts machen lässt, wie der Klient resigniert meinte, oder ob es Möglichkeiten gibt, diese schädliche Gewohnheit aufzugeben. – Als der Klient zwar eine mögliche Lösung ins Auge gefasst hatte («Mein Freund Sebastian würde jetzt ...»), aber sich nicht zutraute die Alternative auch wirklich zu ergreifen, wurde als *Schritt 4* sein mangelndes Selbstvertrauen zum Thema der Therapie gemacht. Statt Überwindung mangelnden Selbstvertrauens kann meines Erachtens auch die Überwindung der nach Harald Schultz-Hencke jeden Neurotiker auszeichnende Bequemlichkeit angebracht sein (1947, S.73ff; 1951, S.78ff). Auch die kognitiv orientierten Verhaltenstherapeuten Lazarus u. Fay spielen auf diese Bequemlichkeit an (1975) und arbeiten im übrigen mit Überlegungen, die fast identisch sind mit denjenigen, die sich in der Schiffschen Ausblendungstabelle niedergeschlagen haben.

Die Besonderheit dieser definierten Schritte zur Behebung einer «Ausblendung» liegt darin, dass zu Beginn darauf geachtet werden muss, wo der Klient bereits steht. Es ist z.B. möglich, dass er bereits weiß, dass sein Verhalten problematisch ist, aber sich sagt: «Da kann man nichts machen!». Wenn ich in einem solchen Fall mit Schritt 1 oder 2 beginne, wirke ich für den Klienten lächerlich und er fühlt sich nicht verstanden.

Weitere Beispiele bei anderer Ausgangslage finden sich bei Schlegel (1979/<sup>4</sup>1995, S.117) und bei Stewart u. Joines (1987, pp. 182-185/S.266f).

Der Arbeit nach der Ausblendungstabelle – in meiner abgekürzten Version vielleicht besser «Ausblendungshierarchie» – ist ein elegantes kognitiv-psychotherapeutisches Verfahren, das sich als solches der Behebung von Trübungen nach Berne zur Seite stellen lässt.

Ich verzichte an dieser Stelle, auf andere Anregungen der Schiff-Schule einzugehen, die der kognitiven Psychotherapie zuzurechnen sind, wie auf diejenige zu einer Anleitung zu aktiver Problemlösung (Überwindung der «Passivität»), zur Übernahme von Selbstverantwortung und bei Schizophrenen zur einer erzieherischen Schulung in der Realitätsbewältigung. Schon der aktiv-anleitende, vielleicht sogar erzieherische Akzent dieser Verfahren, weist auf eine kognitive Verhaltensmodifikation. Auf das bekannteste, aber in der Praxis nach mündlicher Auskunft von J. Schiff mir gegenüber heute selten angewandte Verfahren der Schiff-Schule, die Neubeelterung, und auf die davon abgeleitete Beelterung als «korrigierende emotionale Erfahrung», komme ich noch zu sprechen.

## 2.2 Die Skriptanalyse als tiefenpsychologisches oder psychodynamisches Verfahren in der Transaktionsanalyse

Die ersten sechs der acht psychotherapeutischen Interventionen, auf die Berne ausführlich eingeht, nämlich die Befragung [interrogation], Hervorhebung [specification], Konfrontation [confrontation], Erläuterung oder transaktionsanalytische Deutung [explication], gleichnishafte Veranschaulichung [illustration], Bestätigung [confirmation], dienen nach ihm in erster Linie der Mobilisierung der «Erwachsenenperson». Mit einer solchen kann nach Berne das Behandlungsziel erreicht sein. Es könne sich aber empfehlen, sofort oder später «ein der Psychoanalyse entsprechendes Verfahren» anzuschließen, bei dem dann Deutungen im Sinn einer Aufdeckung von Verängsten als Intervention im Vordergrund stehen (Berne 1966, p.241).

Eine vorgängige «Emanzipation der Erwachsenenperson» sei aber auch angebracht, wenn eine psychoanalytische Behandlung bereits als notwendig vorgesehen sei: Einerseits fördere sie ein Bündnis zwischen Therapeut und Klient «auf Erwachsenenenebene», das ohnehin die Voraussetzung einer erfolgreichen Psychotherapie sei (Berne 1961, p. 144S.135f, p.172/S.158), andererseits führe sie im allgemeinen dazu, dass der Klient, noch bevor er im eigentlichen Sinn geheilt sei, seine neurotischen Symptome bis zu einem gewissen Grad beherrschen lerne («symptomatic control», «symptomatic relief» – Berne 1961, p.1f/S.21, p.168/S.154; 1966a, p. 345) und den neurotischen Einfluss auf seine Beziehungen mildern könne («social control» – Berne 1961, p.3/S.22, p.84/S.87, p.132/S.126, p.164f/S.152, p.276/S.238, p.281/S.241; 1964, p.124/S. 164). Seine Familie werde ihm dankbar sein, wenn sie nicht Jahre auf eine Besserung warten müsse, wie dies bei einer «klassischen» Psychoanalyse der Fall zu sein pflege (Berne 1961, p.165/S.152; 1966a, pp.242, 303f).

Der Psychoanalytiker Wolfgang Mertens schreibt: «... zum Wegfall von Symptomen kommt es natürlich auch im Zuge analytischer Behandlung, *aber im idealen Fall erst nach der Bearbeitung der unbewussten Konfliktdeterminanten*» (Mertens 1990/1992 -1991, Bd. 1, S. 126f – Auszeichnungen durch L. S.).

Was als tiefenpsychologisches Verfahren in der Transaktionsanalyse betrachtet werden kann, ist durch eine *Skriptanalyse* gegeben. Über das Wesen und die Entstehung dessen, was in der Transaktionsanalyse als «Skript» bezeichnet wird, gibt ein bekennender Verhaltenstherapeut, allerdings ohne jeden Bezug zur Transaktionsanalyse, einen ausgezeichneten Überblick:

«In der Kindheit werden das spätere Selbstbild, das Weltbild und die wichtigsten Überlebensstrategien grundgelegt, deren Einhaltung durch Emotionen quasi sanktioniert wird. Vor allem wenn die Eltern Bedingungen für ihre Zuwendungen stellen, entstehen starre Regeln beim Kind. Das Handeln gemäß dieser Regeln soll im Umgang mit den Eltern die Befriedigung zentraler Bedürfnisse – im Extremfall das Überleben – des Kindes ermöglichen. So erwirbt die Person ihre handlungssteuernde Ausstattung an Grundüberzeugungen. Außerdem werden bestimmte Handlungsweisen im frühen Familienkontext gefördert, andere unterdrückt, nicht gelernt oder verlernt. Es treten deshalb mit der Zeit Probleme in verschiedenen Situationen auf. Sie können aber noch kompensiert werden: Man spricht dann von einer *Problemphase*. Die Beziehungs- und Lebensgestaltung ist von den irrationalen Einstellungen beeinflusst. In der oft viel später eintretenden *Konfliktphase* kann nicht mehr kompensiert werden. Es treten oft allgemeine unspezifische Stresssymptome auf: Kopfweg, Schlafstörungen, Anspannung ... jetzt stehen der Person nur drei Möglichkeiten offen: Resignation, Sym-

ptombildung, neuartige Verhaltensweisen. – Aufgrund von Verhaltensdefiziten, Befolgung der starren Überlebensregeln und aus Angst vor der Notwendigkeit, das Selbst- und Weltbild oder irrationale Ziele ändern zu müssen, können keine neuartigen Verhaltensweisen gezeigt werden, die eine Erweiterung des Verhaltensspielraums bedeuten würden und den Konflikt lösen könnten. Also kann die Person nun nur noch resignieren und ein Leben unterhalb ihrer Möglichkeiten führen, oder sie bildet ein Symptom aus. Dieses Symptom ist dann Folge des Konflikts, stellt eine Kompromißlösung dar und untermauert das alte Selbst- bzw. Weltbild, die Beziehungsgestaltung sowie die Überlebensregeln. Die Person ändert sich nicht! Auch ihre Ziele bleiben unrealistisch und unerfüllbar oder konflikthaft und stellen eine übersteigerte Form der in der Kindheit ersehnten und spärlich erfüllten Bedürfnisse dar.» (Schuster 1999, S.117).

Dieses «alte Selbst- bzw. Weltbild, die Beziehungsgestaltung sowie die Überlebensregeln» ist also ein aus frühesten Kindheitserfahrungen abgeleiteter Lebensentwurf. Sehr wichtig ist dabei aus transaktionsanalytischer Sicht, dass spätere Lebenserfahrungen als Bestätigung dieses Lebensentwurfes ausgelegt zu werden pflegen und ihm widersprechende Erfahrungen ausgeblendet, falsch gedeutet oder, wie ich von mir aus beifüge, mit «Einmal ist keinmal» oder «Die Ausnahme bestätigt die Regel» abgetan werden. Es werden aber auch Gelegenheiten aufgesucht, die geeignet sind, das Skript, die Grundüberzeugungen zu bestätigen oder es werden sogar Gelegenheiten arrangiert, die es bestätigen sollen, so durch Inszenierung manipulativer Spiele.

Natürlich können wir gar nicht anders, als mit einer Erwartung an's Leben herangehen und fortlaufend unsere Erfahrungen einem bestimmten Selbst- und Weltbild einzuordnen zu versuchen, müssen aber bereit sein, unser Selbst- und Weltbild in Frage zu stellen, zu ergänzen, zu ändern oder sogar in einzelnen Bereichen recht eigentlich «umzustrukturieren».

Eine Skriptanalyse ist nach Berne angebracht, wenn Störungen des Erlebens und Verhaltens auf eine «Verwirrung des [inneren] Kindes» schließen lassen *und* die «Emanzipation der Erwachsenenperson» nicht genügt. Eine solche «Verwirrung» sei durch eine kognitive Psychotherapie (transaktionsanalytisch gesprochen: durch eine Emanzipation und Stärkung der Erwachsenenperson) allein nicht zu beheben (Berne 1961, p.3/S.22; 1966a, p.241). Wir müssen uns allerdings hüten, alle erlebnisbedingten (psychogenen) Störungen des Erlebens und Verhaltens als bedingt durch «Verwirrung des [inneren] Kindes» anzusehen, auch wenn Berne dies – zweifellos als Folge seiner «psychoanalytischen Vergangenheit» – an gewissen Stellen seines Werkes zu behaupten scheint. Oft handelt es sich nur um festgefahrene Erlebens- und Verhaltensgewohnheiten, selbst wenn sie aus Erfahrungen der Kindheit herrühren, deren Korrektur durch Einsicht und Umlernen, also durch kognitive Psychotherapie, behoben werden kann.

Bei der Beziehung der Skriptanalyse zur Psychoanalyse besteht historisch eine andere Situation als bei derjenigen zwischen der Emanzipation der Erwachsenenperson und der kognitiven Psychotherapie. Berne war psychoanalytisch ausgebildet und ein guter Kenner der Individualpsychologie von Alfred Adler. Er entwickelte den Begriff des Skripts und die Methode der Skriptanalyse aus der Psychoanalyse und aus der individualpsychologischen Lebensstilanalyse. Die Skriptanalyse besteht vor allem in der Aufdeckung der erlebnisgeschichtlichen Wurzeln unbedachter bis unbewussten Grundüberzeugungen, die in der Transaktionsanalyse Einschärfungen oder destruktive Grundbotschaften genannt werden. Es sind die Schlussfolgerungen aus prägenden Schlüsselerlebnissen, die vom Kind in seinen Bezugsrahmen aufgenommen worden sind. Deshalb kann das Skript kann als festgefahrener, gleichsam «vertrauter» Bezugsrahmen aufgefasst werden. Diesen in Frage zu stellen führt zu Angst, hat allerdings in der «erlaubenden Atmosphäre» einer transaktionsanalytischen Gruppe bei Teilnehmern, die nicht schwer neurotisch sind, auch oft den Charakter einer Erleuchtung.

*Rückgriff auf das Beispiel mit dem Tennisspieler:*

Dessen Reaktion war geprägt durch das Gebot, fehlerlos zu sein. Ich habe das therapeutische Vorgehen skizziert, das einer kognitiven Psychotherapie entspricht. Nehmen wir an, es sei in der Behandlung des Tennisspielers möglich gewesen, die Geschichte des Antreibers «Sei perfekt!» für ihn einsichtig aufzurollen und es sei ihm sogar gelungen, sich vom Antreiber zu distanzieren. Nehmen wir aber auch an, es sei dabei etwas geschehen, was, wie bereits erwähnt, nach meiner Erfahrung hie und da geschieht: Es sei «hinter» dem Antreiber eine Einschärfung oder destruktive Grundbotschaft zur Wirkung gekommen, z.B. die Annahme, vor einer Geisteskrankheit zu stehen, im Jargon der Transaktionsanalyse die Botschaft: «Sei nicht normal!». Der Klient musste seinem Antreiber folgen, da er befürchtete, sonst geisteskrank zu werden. Jetzt, wo er sich vom Antreiber löst, wird die destruktive Grundbotschaft aktiviert, wie dies nach meiner und der Erfahrungen anderer Transaktionsanalytiker typisch ist. Therapeut und Klient stehen vor einer neuen Situation. Hier führt nach meiner Erfahrung ein kognitiv-psychotherapeutisches Vorgehen nicht mehr zum Erfolg, obgleich sich rein theoretisch ebenfalls sagen lässt, es handle sich um eine Voreingenommenheit. Eine eigentliche Skriptanalyse ist notwendig. Es steht eine Neuentscheidung an, die tiefer greift (Berne 1972, pp.362-364/S.409-412).

«Die sukzessive Aufdeckung [unfolding] des Skripts» entspricht nach Berne dem «Wesen der Psychoanalyse» (1961, pp.173f/S.159). In der Praxis der Transaktionsanalyse ist die Skriptanalyse allerdings nicht mit einer eigentlichen («klassischen») Psychoanalyse zu vergleichen, erfüllt aber alle Kriterien einer tiefenpsychologisch, analytisch oder psychodynamisch orientierten Psychotherapie. Berne stellt fest, dass für die Mehrheit der psychiatrischen Klienten ohnehin nicht die «orthodoxe Psychoanalyse» in Frage komme (1966a, p.211).

Eine psychoanalytisch oder psychodynamisch orientierte Psychotherapie ist im Gegensatz zu einer eigentlichen Psychoanalyse *problemorientiert* («fokal»). Es geht bei ihr in erster Linie um eine *Heilung von psychischen Störungen*, was nach Auffassung mancher (aber nicht aller) Psychoanalytiker bei einer eigentlichen Psychoanalyse nicht der Fall ist, da diese auf eine «Strukturänderung der Persönlichkeit» angelegt sei (Mertens 1990/1992-1993, Bd. 1, S.126f). Die analytisch orientierte Psychotherapie wird meistens *im Gegenübersitzen* durchgeführt, bei manchen Autoren allerdings wenigstens zeitweise auch in Couchlage mit freien Einfällen (Berne 1961, pp.249/S.217; 1966a, p.314; Kächele 1985). Der Therapeut geht bei einer analytisch orientierten Psychotherapie *aktiver* vor, hält sich also weniger zurück als bei einer eigentlichen Psychoanalyse, d.h. bringt probeweise auch Erkenntnisse aus seiner Lebenserfahrung und intuitive Einfälle dem Klienten gegenüber ins Spiel. Die *reale Beziehung* zwischen Therapeut und Klient steht im Vordergrund, was allerdings Übertragungsanteile in der Beziehung keineswegs ausschließt. Auf die Übertragung wird aber im Gespräch mit dem Klienten nicht eingegangen, wenn sie den Fortlauf der Behandlung nicht stört. Die *erlebnisgeschichtlichen Deutungen* stoßen bei der analytisch orientierten Psychotherapie im allgemeinen nicht bis zu den Erlebnissen vor, die ich «Primärerlebnisse» nenne, als welche auch Berne z.B. die Ödipuskonstellation und den Kastrationskomplex betrachtet, sondern begnügt sich mit durch Primärerlebnisse vorgespurten «Sekundärerlebnissen» wie krankhafter Eifersucht oder Angst vor Autoritäten.

Was ich hier von mir aus als «Sekundärerlebnisse» bezeichne, sind solche, die Sandler u. Sandler (1984) m.E. etwas ungeschickt als Inhalte eines *Gegenwartsunbewussten* definieren im Gegensatz zu dem, was ich als «Primärerlebnisse» bezeichne, die sie als Inhalte eines *Vergangenheitsunbewussten* betrachten.

Freud hat selbst bei seinem ersten mit Erfolg analysierten Fall bewiesen, dass eine Heilung auch ohne Rückgriff auf «Primärerlebnisse» erreicht werden kann. Sein Verfahren war damals noch nicht, was heute als eigentliche, meist jahrelange Psychoanalyse mit hochfrequenten Sitzungen aufgefasst wird, sondern, wie wir heute sagen würden, eine analytisch orientier-

ter Psychotherapie, trotzdem hintergründig «Primärerlebnisse», nämlich die Ödipuskonstellation, aus *nachträglicher* Sicht offensichtlich waren (Freud 1895, Ges.W.Bd. 1, S.196-226). Das früheste Schlüsselerlebnis, das die Bildung des Skripts anregt («Skriptprotokoll»), soll übrigens auch nach Berne im Zusammenhang mit der Ödipuskonstellation stehen (Berne 1961, p. 118/S.116).

Nach Berne ist es aber auch dem Transaktionsanalytiker keineswegs verboten, Erlebens- und Verhaltensweisen, auf, wie er wörtlich sagt, eine «ödipale Wut» oder auf «Kastrationsangst» zurückzuführen, wenn er entsprechend ausgebildet ist (Berne 1972, p.404/S.457f).

Interventionen bestehen bei der eigentlichen Psychoanalyse fast ausschließlich aus *Deutungen*; bei einer analytisch orientierten Psychotherapie spielen im allgemeinen *Hinweise auf die Realität, Besprechung von Problemlösungsstrategien* und *die Förderung des Vollzugs, allenfalls nur probeweise, von Verhaltensalternativen* ebenfalls eine wichtige Rolle. Die analytisch orientierte Psychotherapie dauert kaum je jahrelang wie die eigentliche Psychoanalyse, sie kann sogar nur wenige, ganz ausnahmsweise eine Sitzung umfassen. Deswegen auch «Kurztherapie» genannt. Manche Therapeuten pflegen die Sitzungszahl zu Beginn festzulegen, häufig auf 30 Sitzungen. Die Sitzungen folgen sich üblicherweise weniger dicht als bei der eigentlichen Psychoanalyse. Die *Gruppentherapie* ist ein in der Transaktionsanalyse häufiges, von Berne seinerzeit ausgesprochen bevorzugtes Verfahren, während bei den auf die eigentliche Psychoanalytikern «eingeschworenen» Psychoanalytikern die Gruppentherapie eine Notlösung ist. Die Gruppentherapie ist allerdings das beste Verfahren zur Förderung der «sozialen Kompetenz». Ich zögere, jemanden als Transaktionsanalytiker zu bezeichnen, der nicht auch mit Gruppen arbeitet.

Für denjenigen, der die eigentliche Psychoanalyse in jedem Fall als «Therapie der Wahl» betrachtet, ist nicht nur die Gruppentherapie, sondern jede analytisch orientierte Psychotherapie und damit auch die Transaktionsanalyse, eine «Schmalspur-Psychoanalyse» oder «Arme-Leute-Therapie» (zitiert von *Hoffmann*, S.O. 1983). Berne war es aber daran gelegen die Transaktionsanalyse, einschließlich der transaktionsanalytischen Gruppentherapie, als ein eigenständiges Verfahren analytischer Psychotherapie zu entwickeln. Er beurteilte umgekehrt, durchaus folgerichtig, die «klassische» Psychoanalyse als «hoch spezialisierten Aspekt» der Transaktionsanalyse (Berne 1961, p.XII/S.13), genauer wäre: «... der Skriptanalyse!». Auch unter denjenigen Psychoanalytikern, welche die analytische Psychotherapie als psychoanalytisches Standardverfahren deklarieren (Kächele 1985), könnte die »klassische« Psychoanalyse ohne weiteres als «hoch spezialisierter Aspekt» der ersteren betrachtet werden.

Der Psychoanalytiker Horst Kächele schreibt: «Entgegen unserer historisch geprägten Vorstellung, ist nicht die Standard-vier-Stunden-auf-der-Couch-Psychoanalyse die Normalform von Psychotherapie, an der das Paradigma für psychodynamische Psychotherapie zu konzeptionalisieren ist, sondern die sog. Kurztherapie» (Kächele 1985). Das deckt sich inhaltlich mit der soeben zitierten Auffassung von Berne!

Auch der sehr bekannte Psychiater und Psychoanalytiker Karl Menninger in den Vereinigten Staaten und sein Mitarbeiter Holzman betrachteten, obgleich überzeugte Psychoanalytiker, die eigentliche Psychoanalyse schon 1973 (oder bereits schon in der ersten Auflage 1958?) nicht als die Behandlungsmethode der Wahl. Es gebe meistens einfachere therapeutische Verfahren. Die eigentliche Psychoanalyse sei in erster Linie ein unersetzbares Werkzeug der Selbsterhellung für Menschen, die beruflich mit anderen Menschen zu tun haben, und sei zudem ein wertvolles Verfahren zur Motivationsforschung (Menninger u. Holzman 1958/1973, S. 14f, 214).

Bei Freud spielte ursprünglich die Aufdeckung und das Nacherleben von prägenden Kindheitserlebnissen eine entscheidende Rolle als Impuls zur Veränderung. Entsprechend sah er lange Zeit die «Behebung der Kindheitsamnesie» als Aufgabe der Psychoanalyse an. Es gibt nun aber Verfahren, um einschränkende Prägungen zu entdecken und bewusst werden zu lassen, ohne «Schlüsselerlebnisse» aufzudecken. Beweisend für eine gelungene Deutung ist bei diesen die Betroffenheit und das Evidenzerlebnis des Klienten, nicht die Aufdeckung und das Nacherleben von prägenden Kindheitsszenen. Freud hat dies in hohem Alter selbst erfahren. «Konstruktionen» – ich bin versucht zu sagen «Intuitionen» – könnten bereits therapeutisch

wirksam sein. Freud hat das überrascht und verwundert festgestellt: «Unter welchen Umständen dies geschieht und wie es möglich wird, dass ein scheinbar unvollkommener Ersatz doch die volle Wirkung tut, bleibt ein Stoff für spätere Forschung» (Freud 1937). Also war schließlich auch für Freud das erinnernde Nacherleben eines prägenden Erlebnisses nur *ein* möglicher Weg zu verwandelnder Betroffenheit.

In der Transaktionsanalyse wird der Weg über eine Aufdeckung prägender Kindheitserlebnisse durchaus anerkannt. Das Vorgehen des Transaktionsanalytikers ist dabei aber aktiver; so mag er Erinnerungen durch gezielte Fragen provozieren, z.B. «Was ist das Schlimmste, was Ihr Vater Ihnen je sagte oder angetan hat?» (zu den Skriptfragen siehe McCormick 1971; Berne 1972, pp.426-437/S.482-492ff; Holloway 1973), denn Berne hat erfahren, dass viele aufschlussreiche Erinnerungen durchaus vorbewusst sind und ihr Auftauchen häufig erstaunlich leicht und ohne Überwindung eines nennenswerten Widerstandes geschieht. Ein anderes Verfahren ist durch gelenkte Phantasien gegeben, z.B. «Sie kommen als Zweitklässler weinend mit einem blutigen Knie verspätet nach Hause. Die Familie ist bereits zum Essen versammelt. Was geschieht jetzt?» (angeregt durch R. Goulding). Dann gibt es die Deutung des Faszinationsgeschichte aus der Kindheit, zu der Berne durch den Jungschüler Dieckmann angeregt worden ist (Dieckmann 1966, 1968, 1978, auf den Berne verweist: 1972, p.61). Handelt es sich dabei um ein Märchen, ist nach Berne zur Deutung das Happy-end wegzulassen. Beim Märchen von Dornröschen wartet dieses also immer noch ganz passiv auf den erlösenden Prinzen, der einfach nicht kommen will. Wird statt dessen mit einem anderen Mann Vorlieb genommen, wird er es möglicherweise büßen müssen, kein Prinz zu sein! So *eine* der möglichen Deutungen dieser Faszinationsgeschichte. Zu einschlägigen Erinnerungen kommt es übrigens oft *nach* der Betroffenheit, gleichsam im Nachhinein. – Fanita English hat die Deutung der Faszinationsgeschichte noch differenziert (1976a).

### **2.3 Die Verbindung von kognitiver und analytisch orientierter Psychotherapie**

Wie aus den bisherigen Überlegungen hervorgeht, schließen sich kognitive und tiefenpsychologische Verfahren in der Transaktionsanalyse keineswegs aus. Die kognitiven Verfahren sind einfacher und weniger eingreifend. Wenn eine Störung des Erlebens und/oder Verhaltens durch eine Emanzipation der Erwachsenenperson behoben werden kann, ist sie einer Skriptanalyse vorzuziehen. Führt eine Emanzipation der Erwachsenenperson nicht zum Ziel, kann immer noch eine Skriptanalyse angeschlossen werden.

Auch die Psychoanalytiker wissen, dass nur solche Klienten erfolgreich einer eigentlichen Psychoanalyse unterzogen werden können, die «bündnisfähig» sind (transaktionsanalytisch: «ihre Erwachsenenperson mobilisieren können»). Der Psychoanalytiker Otto Fenichel stellte bereits 1945 fest: «Der Mangel an einem vernünftigen und zur Mitarbeit fähigen Ich» ist eine Gegenanzeige zu einer Psychoanalyse, aber «präanalytisch» sei es oft möglich, durch «nicht-analytische Methoden» einen Klienten so «zu erziehen», dass er schliesslich doch ein solches Ich zu mobilisieren vermöge (Fenichel 1945, p.577-578/Bd.3, S.181f). Ein solches nicht-analytisches Verfahren ist nun eben die Enttötung nach Berne und die «Stärkung der Erwachsenenperson»!

Es geht in der Praxis der Transaktionsanalyse hinsichtlich kognitiver oder tiefenpsychologisch orientierter Psychotherapie sogar häufig nicht um ein Nacheinander, sondern um ein Nebeneinander oder sogar Miteinander. Bei für Transaktionsanalytiker typischen Modellen oder Interventionen ist es sogar manchmal schwierig zu entscheiden, welchem Bereich sie zuzurechnen sind.

Die Gewinner- oder Verliererhaltung, die Grundeinstellung mit negativen Anteilen, die vertraute Verstimmung, der Aushänger (auch: Schild vor der Brust, T-Shirt-Slogan), die bevorzugte manipulative Rolle (Dramadrieck), die Neigung, mit manipulativen Spielen Kontakt zu schließen oder aufrecht zu erhalten, – kurz:

Festgefahrene Erlebens- und Verhaltensmuster, lassen sich grundsätzlich auf beiden Wegen angehen, kognitiv, durch einsichtiges und übendes Umlernen und/oder tiefenpsychologisch durch Aufdeckung von Schlüsselerlebnissen und in der Folge Erlaubnis oder Neuent-

scheidung. Es kommt auf die Umstände und auf die bisherigen Erfahrungen mit den Klienten an, welcher Zugangsweg sich aufdrängt.

Was die Beziehung zwischen Therapeut und Klient anbetrifft, lässt sich sagen, dass es sich bei der kognitiv orientierten Therapie um eine solche auf der Ebene des Erwachsenen-Ich-Zustandes handelt, um eine «Teamarbeit zwischen Arzt und Klient» (Lammers 1991). Bei einer analytisch orientierten Behandlung spielt die *therapeutische Triade* (oder «the three P») eine Rolle, indem der Therapeut Erlaubnisse gibt oder aktiv Neuentscheidungen anregt (permission), den Klienten im folgenden darin ermutigt, auch in der schwierigen ersten Zeit, neue Verhaltensweisen durchzuhalten (protection). Bei beiden ist seine sich auf nach Berne elterliche Autorität stützende Haltung (potency) Vorbedingung. Aber gegen Ende auch einer Skriptanalyse verkehren Therapeut und Klient ebenfalls auf der Erwachsenenenebene.

Es ist hier der Platz, um festzustellen, dass die kognitive Therapie oder kognitiv orientierte Verhaltenstherapie sich der Transaktionsanalyse in letzter Zeit noch weiter angenähert hat, indem die kognitiv orientierten Verhaltenstherapeuten mehr und mehr auch psychoanalytische Überlegungen in ihre Arbeit einbeziehen. Wie die Transaktionsanalytiker schon lang, haben sie nämlich entdeckt, dass die psychologischen Zusammenhänge [heute? L.S.] viel bewusstseinsnäher sind, als die Psychoanalytiker annehmen (Beck u. Freeman 1990, S.4), weswegen nach meiner Erfahrung häufig treffender von «unbedacht» als von «unbewusst» gesprochen wird. Immer wieder habe ich selbst und haben nach meiner Beobachtung als Gruppenteilnehmer auch andere Transaktionsanalytiker erfahren, dass Einschärfungen und erst recht Antreiber durchaus ohne Rückgriff auf die Erlebnisgeschichte therapeutisch bearbeitet werden können, wobei allerdings die hier später besprochenen einer korrigierenden emotionalen Erfahrung einzuordnenden Verfahren eine wichtige therapeutische Rolle spielen.

Bei der Behandlung von Persönlichkeitsstörungen hat kognitiv orientierten Therapeuten die Beachtung von Kindheitserlebnissen bewährt: «Eine Klientin, die sich selbst trotz ständiger Beweise für Unstimmigkeit und Dysfunktionalität ihrer Annahmen unaufhörlich kritisierte, konnte ihre Selbstkritik abschwächen, nachdem sie Situationen der Kritik aus ihrer Kindheit erneut durchlebt hatte. «Ich kritisiere mich jetzt selbst, nicht weil ein triftiger Grund vorliegt, sondern weil meine Mutter mich immer kritisierte und ich es von ihr übernommen habe.»» (Beck u. Freeman 1990, S.78). Was hier zur Behandlung von Persönlichkeitsstörungen gesagt wird, entspricht den Erfahrungen der Transaktionsanalytiker auch bei der Behandlung von Neurosen.

### **3. Die Beziehungsorientiertheit der Transaktionsanalyse und ihr Beitrag zur Kommunikationstherapie**

#### **3.1 Die Beziehungsorientiertheit**

Berne hatte in seiner ersten Veröffentlichung über die Transaktionsanalyse im weiteren Sinn diese als «Neue und effektive Methode der Gruppentherapie» bezeichnet (1958), obgleich er sie schon damals auch als Behandlungsmethode in Einzeltherapie erprobt gehabt hatte. Berne nannte seine privaten Seminarien, in denen er ab 1958 zusammen mit Mitarbeitern die Transaktionsanalyse entwickelte, «sozialpsychiatrische Seminarien». Erst damals, nämlich im selben Jahr, wurde durch die Weltgesundheitsorganisation definiert, was heute unter Sozialpsychiatrie verstanden wird, nämlich Maßnahmen, um die soziale Eingliederung bei Menschen, die von einer seelischen Störung bedroht oder befallen sind, aufrechtzuerhalten oder herzustellen. Wenn aber Berne die Transaktionsanalyse als «einen Zweig der Sozialpsychiatrie» (1964b, p.51) betrachtet, versteht er unter Sozialpsychiatrie das Studium dessen, was zwischenmenschlich geschieht, bei ihm mit dem Begriff «Transaktion» als Kommunikationseinheit im Mittelpunkt. Dass ihm dies wichtig war, davon zeugt der Ausdruck Transaktionsanalyse [Transactional Analysis] als Überbegriff für die Modelle der Transaktionsanalyse und nicht nur für die Analyse der Transaktionen. Auch den Begriff der psychologischen Spiele und sogar denjenigen des Skripts ordnet Berne ursprünglich der «Sozialpsychiatrie» ein, denn er interessiert sich im Zusammenhang mit dem Skriptbegriff, wie das Skript aus Beziehungen, nämlich seines Erachtens in allererster Linie des Kindes mit den Eltern, entsteht, und wie es sich auf spätere Beziehungen auswirkt (1961, p.XII/S.14, 75-139/S.81-131). Auch Gruppen-

psychologie und Gruppendynamik gehören nach Berne zur Sozialpsychiatrie in seinem Sinn und die Gruppentherapie sowie die Anwendung der Gruppendynamik in Organisationen ebenfalls (1963, p.233/S.255).

Die Gruppe dient Berne dazu, am Umgang der Teilnehmer untereinander unmittelbar die verschiedensten Arten von Transaktionen demonstrieren und manipulative Spiele analysieren zu können. In seinem Werk über Gruppenbehandlung (1966a) wird auch der Entwicklung der Beziehungsmuster der Teilnehmer untereinander viel Beachtung geschenkt, ebenso ihren Erwartungen an die Gruppe. In den Gruppen von Berne, wie er sie im erwähnten Werk schilderte, wurde die soziale Kompetenz der Teilnehmer der Gruppen gefördert und es handelte sich nicht einfach um eine «Therapie des einzelnen in der Gruppe» ohne Auswertung dessen, was gruppenpsychologisch vorgeht.

### **3.2 Der Beitrag der Transaktionsanalyse zur Kommunikationslehre**

Als Beiträge der Transaktionsanalyse zur Kommunikationslehre erwähne ich die Analyse von Transaktionen und die Lehre von den psychologischen Spielen.

#### *3.2.1 Die Analyse von Transaktionen*

Die Transaktionsanalyse im engeren Sinn besagt, dass Transaktionen, d.h. die Einheit von verbaler oder averbaler Anrede *und* verbaler oder averbaler Reaktion auf eine solche, danach analysiert werden können, an welchen Ich-Zustand im Angesprochenen sich eine Anrede richtet und aus welchem Ich-Zustand von diesem die Reaktion ausgeht, was keineswegs derselbe zu sein braucht; es lässt sich entsprechend von stimmigen und unstimmigen Transaktionen sprechen, um jetzt nur einmal diesen Aspekt der Lehre von den Transaktionen ins Auge zu fassen (Berne 1966a, p.370; 1972, p.447/S.520).

Wenn ich frage: «Wieviel Uhr ist es jetzt?» und bekomme die Antwort: «Tun Sie sich selbst eine Armbanduhr zu!» ist das eine unstimmige Transaktion, denn meine Frage richtete sich an eine «Erwachsenenperson», die Antwort kam aber von einer «Elternperson». Ebenfalls eine unstimmige Transaktion spielt sich ab, wenn ich sachlich sage: «Ich schlage vor, dass wir im Sommer ans Meer gehen!» und die kindlich-trotzige Antwort bekomme: «Immer soll ich dorthin, wohin du willst!». Unstimmige Transaktionen brechen eine Kommunikation ab und sprechen, wenn zwischen sich Nahestehenden gehäuft, für eine Beziehungsstörung.

Die Analyse von Transaktionen hat als Beitrag zur Kommunikationspsychologie auch bei Kommunikationswissenschaftlern Anklang gefunden, die keine Transaktionsanalytiker sind.

Ich persönlich ergänze kommunikationspsychologischen Anregungen der Transaktionsanalyse gerne durch solche von Schulz von Thun (1981/1889). Dieser Autor macht uns darauf aufmerksam, dass jede Mitteilung (1.) einen sachlichen Inhalt hat, (2.) die Beziehung zum Ausdruck bringt, die der Ansprechende zum Angesprochenen hat, (3.) einen Appell mitschwingen lässt, auch wenn der rationale Inhalt nicht als Appell formuliert ist, (4.) eine Selbstoffenbarung enthält. Kommunikationsstörungen können entstehen, wenn für den Ansprechenden eine andere Ebene wichtiger ist als für den Angesprochenen. Vielleicht ist für den Ansprechenden die Inhaltsebene wichtig, während der Angesprochene nur am Beziehungsaspekt interessiert ist. Bevor er den Brief mit anregenden Reiseschilderungen liest, achtet der Empfänger vielleicht vor allem darauf, wie die Grußformel lautet: «Mit herzlichen Grüßen» oder «Mit innigen Grüßen» oder «Herzlich umarmt dich». Für den Rest hat er möglicherweise nicht viel Interesse. Oder der Empfänger hört immer nur den Appellaspekt heraus, auch wenn dieser im Kontext eine nur ganz nebensächliche Bedeutung hat; er hat dann jedesmal eine «willkommene» Gelegenheit zu rebellieren!

#### *3.2.2 Die psychologischen Spiele*

Berne ist ein leidenschaftlicher Vertreter einer *direkten Kommunikation*, einer Kommunikation ohne Verschleierung, ohne Umwege, ohne Abwehr, immer direkt zur Sache. Nach Berne kommuniziert so ein «unverdorbene Kind» direkt (siehe zur direkten Kommunikation auch Mandel et al. 1971/111990, Satir u. Englander-Golden 1990).

Ein Teilnehmer in einer meiner Gruppen: «Irgendwie spricht mich Elisabeth besonders an!» – Leiter: «Sag mal das, was du meinst so, wie es ein achtjähriges Kind sagen würde!» – Teilnehmer: «Ich liebe Elisabeth!»

Spiele [games = Spiele, bei den gewonnen oder verloren werden kann, wie Tennis oder Schach] sind eine mitmenschliche Umgangsform, bei der es weder um einen Austausch von

Informationen geht, aus dem jeder der Beteiligten etwas lernen will, noch um eine Schiene für den Austausch von Zuwendung. Wenn von einem «Wortwechsel» gesprochen wird, handelt es sich meist um ein Spiel. Die Psychologie solcher Spiele, durch deren Schilderung in den *Spiele der Erwachsenen* Berne Berühmtheit in Fach- und Laienkreisen erreichte, ist umstritten, trotzdem über ihre große Bedeutung in der Praxis, nicht zuletzt auch hinsichtlich der Beziehung zwischen Psychotherapeut oder Berater und Klient, aber Übereinstimmung herrscht. Die Theorie hinkt der Praxis sozusagen hintendrein. Die Problematik liegt meines Erachtens darin, dass es sich bei den Spielen nach Berne nicht um eindeutig zu definierende Gegebenheiten handelt, sondern um eine Familienähnlichkeit: für eine Gruppe gilt dieses Merkmal, für eine andere jenes, für wieder eine andere Gruppe ein drittes usw., wobei sich die Gruppen zudem überschneiden.

Ich begnüge mich hier mit einigen anekdotischen Beispielen aus dem Alltag und verzichte auf Bemerkungen zur problematischen Psychologie von Spielen, die zuviel Platz einnehmen würden (siehe im übrigen in meinem *Handbuch der Transaktionsanalyse* im Internet, Homepage der Deutschschweizerischen Gesellschaft für Transaktionsanalyse, [www.dsgta.ch](http://www.dsgta.ch)).

#### Beispiele

1) A: «Heute hast du Geburtstag. Da gehen wir da essen, wo du am liebsten möchtest!» – B: «Also gehen wir in den Schweizerhof!» – A: »Immer willst du in den Schweizerhof! – B: «Also gehen wir, wohin du willst!» – A: «Um Gottes Willen! Immer schiebst du alles auf mich!»

2) C (am Telefon): «Hast du heute Abend etwas vor?» – D: «Nein» – C: «Dann könntest du mir beim Wechseln der Zündkerzen an meinem Wagen helfen!»

3) E: «Du hast angefangen!» – F: «Nein, du hast angefangen!» usw.

4) G (Mutter zum elfjährigen Jungen): «Es ist spät! Zeit für ins Bett!» – H: «Ich habe noch keine Lust, zu Bett zu gehen! Ihr seid ja auch noch auf!» – G: «Nun, hör mal: Wir sind Erwachsene und brauchen weniger Schlaf!» – H: «Gestern hast du mir aber gesagt, ich sei erwachsen genug, um selber das Butterbrot zu streichen!» – G: «Butterbrote Streichen ist doch wirklich etwas anderes, als zu Bett Gehen!» – H: «Wieso?» usw.

Bei Spielen geht es meistens scheinbar um Sachthemen, im Grund genommen aber um die Beziehung. Für Therapeuten und Berater sind diejenigen Spiele interessant, die zwei sich nahe stehende Menschen immer wieder spielen oder die ein Klient mit verschiedenen Menschen immer wieder spielt. Drogensüchtige im entsprechenden Milieu kennen manchmal gar keine andere Umgangsform und müssen in der Rehabilitation von ihren Betreuern lernen, wie man überhaupt spielfrei miteinander verkehren kann. Destruktive Spiele in Beziehungen zwischen sich Nahestehenden können manchmal kognitiv kommunikationstherapeutisch angegangen werden, wonach sich die Beziehung bessert. Oft sind aber Spiele skriptbedingt und erheischen eine Skriptanalyse. Für Therapeuten und Berater ist es wichtig, zu merken, wenn ihn der Klient zu einem Spiel «einlädt» oder, wenn das Spiel schon begonnen hat, daraus «auszusteigen», z.B. mit der Bemerkung: «So kommen wir nicht weiter!»

## 4. Beziehungen zur Gestalttherapie

Berne sieht selbst die Möglichkeit, auch gestalttherapeutische Verfahren mit einer transaktionsanalytischen Behandlung zu verbinden; allerdings empfiehlt er dies nur unter Leitung eines erfahrenen Psychiaters (1966a, p.203), ich würde sagen: unter Leitung eines in Gestalttherapie erfahrenen Psychotherapeuten. Berne sieht die engste Beziehung zwischen Transaktionsanalyse und Gestalttherapie in der Beachtung der «nicht verbalen Kommunikation» (1966a, pp.312-313). In der Tat deutet Berne an einer Stelle seines Werkes die Gebärden einer Klientin durchaus gestalttherapeutisch. Diese Klientin, die behauptete, sie führe eine gute, ja großartige Ehe, drehte an ihrem Ehering, kreuzte die Beine und schwang ihren rechten Fuß vor und zurück. Diese Gebärden deuten, wie die Klientin nachträglich unter Tränen bestätigte, darauf, dass sie sich mit dem Gedanken an eine Scheidung beschäftigt, ihren Mann, einen

Alkoholiker, abzuweisen pflegt, und von Aggressionen gegen ihn beherrscht wird (Berne 1972, p.365/S.413).

Beim *Intimitätsexperiment* nach Berne (1964a,c; Schlegel 1979/41995, S.111f; 1993, S.187f) setzen sich zwei Teilnehmer einander nahe gegenüber mit dem Auftrag nur in der unmittelbaren Gegenwart, immer aufeinander bezogen, also ohne sich zurückzuziehen, ihre Gedanken auszutauschen und zwar ohne rituelle Redewendungen wie «Was sagst du dazu?» oder «Nett, dich einmal so nah zu sehen!», ohne Party-Talk wie «Was für eine Automarke fährst du?» oder «Mir geht es ganz gut!», ohne Sachgespräch wie «Das ist eine interessante Übung! Findest du nicht auch?» oder «Dieses Begegnungszentrum scheint mir sehr geeignet für eine Veranstaltung wie unser Seminar!», ohne Einladung zu einem psychologischen Spiel wie «Hast du dich eigentlich zuerst gemeldet?» oder «Mir ist es so wohl!». Da die Umgangsformen, die Berne als Rückzug, Ritual, Zeitvertreib, Arbeit, Spiel bezeichnet, wegfallen, bleibt nach ihm nur die Umgangsform der Intimität, als ausgesprochen mit-menschliche Nähe übrig. Das gilt es bei diesem für die Beteiligten sehr eindrucksvollen «Experiment» zu erfahren. – Gestalttherapeutisch ist eine solche Situation zu umschreiben als «Ich und du im Hier und Jetzt».

Gestalttherapeutischen Grundsätzen entspricht auch die Überzeugung von Berne, dass ein autonomer Mensch unmittelbar, d.h. ohne jede Voreingenommenheit, wahrnehmen kann, was hier und jetzt ist, – dass er unmittelbar Gefühle äußern kann, die weder konventioneller Natur noch sonst anerzogen sind, – dass er zu einer uneigennütigen, «spielfreien» Begegnung, zu einer Verwirklichung von Intimität fähig ist (Berne 1964b, pp.178-181/S.244-248).

Berne hat zuerst als umfassendes skriptbestimmendes Schlüsselerlebnis ein *Kindheitsdrama* gesehen, d.h. eine ungelöste problematische Situation für das Kind in der Herkunftsfamilie, in seinem diesbezüglichen Paradebeispiel z.B. einen süchtigen Vater. Im Erleben und Verhalten der erwachsenen Tochter hat sich dieses Kindheitsdrama dahin ausgewirkt, dass sie vergeblich einen Alkoholiker nach dem anderen heiratet, um ihn «zu retten» – sozusagen eine immer wiederholte Inszenierung des Kindheitsdramas. Nach gestalttherapeutischer Auffassung und Formulierung handelt es sich um ein typisches *unerledigtes Geschäft*, das der Erledigung harret.

Dabei kommt ein archetypisches Motiv ins Spiel: eine Retterphantasie. Wie sich destruktive Grundbotschaften, Kindheitsdrama, archetypische Phantasien oder Märchenmotive, die Berne als mehr als nur ein Gleichnis, vielmehr als von vornherein mitbestimmend, einschätzt, zu einem Skript als Lebensentwurf zusammenfügen, diese sehr interessante Frage hier zu diskutieren, würde zu weit führen. Berne hat sie nicht gelöst.

Ohne dass es Berne besonders erwähnt, deckt sich schließlich auch der Wert, den er auf Selbstverantwortlichkeit unter Verzicht auf eine symbiotische Haltung legt, mit einer von Perls, dem Begründer der Gestalttherapie, an verschiedensten Stellen seines Werks erwähnten gleichsinnigen Forderung.

Verschiedene Schüler von Berne betrachten die gleichgewichtige Verbindung von transaktionsanalytischen und gestalttherapeutischen Verfahren als entscheidenden Gewinn für die Psychotherapie. Ich erwähne Richard Abel (1976), Muriel James u. Dorothy Jongeward (1971), Fanita English (1976b), M.u.R. Goulding (1979), R. Goulding (1985). Besonders das Monodrama mit dem leeren Stuhl ist bei Transaktionsanalytikern beliebt. Bei der Neuentscheidungs-therapie nach M.u.R. Goulding (1979) spielt dieses eine zentrale Rolle (s.u.). Das geniale Verfahren des Eltern-Interviews nach McNeel (1976) und die daraus abgeleitete Therapie der verinnerlichten Elternperson (Dashiell 1978; Mellor u. Andrewartha 1980; Erskine u. Moursund 1988, pp.87-107/S.1-138, pp. 253-304/S.327-393) sind eine Weiterentwicklung des gestalttherapeutischen Verfahrens mit dem leeren Stuhl. George Thomson hat die gestalttherapeutische Auslegung der Träume in die Transaktionsanalyse eingeführt und mit der Neuentscheidungs-therapie verbunden (1983, 1989 – Siehe auch Schlegel 1997!).

## **5. Die Transaktionsanalyse ist auf den Gewinn an Einsicht angelegt und zugleich auf die Einübung neuer Verhaltensweisen**

Im allgemeinen werden an Einsicht orientierte und an Verhaltensmodifikationen orientierte Verfahren im Sinne eines Entweder-Oder voneinander unterschieden (z.B. durch Fielder 1995). Grawe und seine Mitarbeiter sind dabei eine Ausnahme (1994, S.754). Die Transaktionsanalyse zeichnet sich auch hier dadurch aus, dass bei ihr beide Orientierungen, ohne sich zu widersprechen, miteinander verbunden sind.

### **5.1 «Orientierung nach Einsicht»**

Bei einer gesprächsweisen Therapie besteht das verwandelnde Erlebnis, das der Psychotherapeut vermittelt oder provoziert, in einer Einsicht. Bei der kognitiven Psychotherapie ergibt sich die Einsicht aus Überlegungen; bei der psychodynamisch orientierten Psychotherapie ergibt sie sich die Einsicht aus Betroffenheit bei der Entdeckung bisher abgewehrter und deshalb ungeprüfter Motive, Werte und Ziele, die das gegenwärtige Erleben und Verhalten weitgehend bestimmen. Damit eine Einsicht «verwandelt» muss sie «bewegend» und das heißt «emotional» sein. Es gibt Psychotherapeuten, denen der Gedanke fremd ist, dass auch Einsichten, die durch Überlegungen gewonnen worden sind, in diesem Sinn «bewegen» können. Es kommt mir dies vor, wie wenn sie die Vorstellung einer Barriere zwischen «Bauch und Hirnrinde!» hätten.

Ausnahmsweise kann sich aber ein Widerstand darin zeigen, dass die «emotionale Komponente» nicht zugelassen wird. Ich kann mich an ein Gruppenmitglied erinnern, das mir sagte: «Nun: ich sehe ein, dass mein Erleben und Verhalten gegenüber Frauen mit einem mir auferlegten Verbot zu tun hat, irgend jemandem nahe zu kommen. Und, was nützt mir jetzt diese Einsicht?». In einem solchen Fall müssen Sie Geduld haben. Keinesfalls dürfen Sie sich in eine Diskussion einlassen, sonst geraten Sie unweigerlich in ein psychologisches Spiel! Meistens sage ich in einer solchen Situation: «Nun, wenigstens wissen sie jetzt mehr über sich!» und spreche den nächsten Teilnehmer an.

Dass eine Einsicht wirklich «verwandelnd» ist, zeigt sich in einem anderen inneren Verhalten und als Folge dann auch in einem beobachtbaren veränderten äußeren Verhalten.

### **5.2 «Orientierung nach Verhalten»**

Für Berne ist die Beachtung des Verhaltens bei den Klienten so wichtig, dass er an verschiedenen Stellen die Transaktionsanalyse als ein «aktionistisches Verfahren» bezeichnet (Berne 1961, p. 110/S.108, pp.151f/S.141, p.290/S.249). Darunter versteht er nicht nur die Beachtung des Verhaltens seiner Klienten, sondern auch die Aufforderung, das, was der Klient in der Behandlung gelernt hat, im Alltag zu erproben. Heute sehen dies auch verschiedene überzeugte Psychoanalytiker so (Hoffmann, S.O. 1981; Schimel 1974).

In der Transaktionsanalyse wird bei den Behandlungsverträgen das Ziel vorzugsweise verhaltensmäßig formuliert. Ich pflege zu fragen: «Und an was werden Sie, werde ich und wird Ihre Umgebung merken, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben?».

Wir wissen, dass die Ich-Zustände mit kennzeichnenden körperlichen Haltungen einhergehen. Jemand, der in einem Ich-Zustand befangen ist, kann durch Änderung seiner Haltung dazu angeregt werden, in einen anderen Ich-Zustand zu gelangen. Statt sich im Stuhl «zu lümmeln» («Kind») kann z.B. jemand geduldig dazu angeleitet werden, sich aufrecht, wenn auch entspannt, mit unverkrampft aufmerksamer Miene hinzusetzen («Erwachsenenperson»)

Auch jeder Antreiber ist nach Kahler mit einem kennzeichnenden beobachtbaren Verhalten verbunden. Die Entschärfung eines Antreibers kann dadurch gefördert werden, dass der Betreffende sich übt, ein für diesen Antreiber kennzeichnendes Verhalten abzulegen (Kahler u. Capers 1974, Kahler 1978). Wer unter dem Zwang steht, immer liebenswürdig zu sein, solle sich darin üben, seinem Gesprächspartner immer in die Augen zu sehen; wer unter dem

Zwang steht, perfekt sein zu müssen, soll lernen lockerer zu sitzen und sich zu bewegen; wer unter dem Zwang steht, sich immer anzustrengen, soll sich, wie ich von mir aus vorschlage, angewöhnen, beim Nachdenken die Stirne glatt zu lassen.

## **6. In der Transaktionsanalyse liegt ein besonderer Nachdruck auf «Vertragsorientiertheit» und «Entscheidungsorientiertheit»**

### **6.1 «Vertragsorientiertheit»**

Die Transaktionsanalyse orientiert sich während der ganzen Dauer des Verfahrens am *Behandlungsvertrag*, nicht gleichzusetzen mit dem, was ich differenzierend als «Arbeitsvertrag» nach Steiner bezeichne, der allerdings den Behandlungsvertrag in gewissem Sinn einschließt (Steiner 1974, pp.291-299/S.275-282). Es handelt sich beim Behandlungsvertrag um eine verbindliche Übereinkunft und nicht eigentlich um einen Vertrag zwischen Therapeut und Klient als gleichberechtigte Partner über das Ziel der Behandlung. Damit wird erreicht, dass Therapeut und Klient jederzeit wissen, an was sie arbeiten. Der Abschluss einer solchen Übereinkunft kann anlässlich der ersten Sitzung bereits stattfinden oder auch erst nach zum Beispiel zehn Sitzungen. Jederzeit kann der Behandlungsvertrag geändert werden, was aber ausdrücklich zu geschehen hat.

Der Behandlungsvertrag dient der Disziplinierung der Behandlung, damit diese nicht in ein mehr oder weniger unverbindliches Gespräch entgleist oder damit die Sitzungen nicht nur dazu dienen, dass sich der Klient bei jemandem über seine Alltagsprobleme aussprechen und Vorschläge zu Lösungen entgegen nehmen kann, ohne dass sich an seiner Haltung irgend etwas ändert (der Psychotherapeut als bezahlter Freund!). Ein solcher «Vertrag» ist auch ein gutes Mittel, um einen Klienten auf Widerstände aufmerksam zu machen. Es ist mir auch schon geschehen, dass der Klient *mich* auf eine Abweichung vom Behandlungsvertrag aufmerksam gemacht hat.

Es gibt Umstände, die den Abschluss eines Behandlungsvertrages verunmöglichen, so bei Wahnkranken. Ich entsinne mich einer Klientin, die in höherem Alter sich wahnhaft von allen Nachbarn und den Leuten auf der Straße schikaniert und geplagt fühlte, aber zu mir ein ungetrübt gutes Verhältnis hatte (Spätparanoid). Ein Behandlungsvertrag zur Behebung der Wahnideen war nicht abschließbar. Dadurch aber, dass sie sich regelmäßig bei mir aussprechen konnte, konnte sie auf Reaktionen gegenüber den sie «verfolgenden» Nachbarn verzichten. Das machte es ihr möglich, friedlich in ihrer gewohnten Umgebung weitzuerleben. Mit Recht ist die Frage zu stellen, ob in diesem Zusammenhang noch von einer Behandlung gesprochen werden kann, sicher aber von einer sozial orientierten ärztlichen oder klinisch-psychologischen Aufgabe.

Manche Transaktionsanalytiker schließen zu Beginn jeder psychotherapeutischen Sitzung einen «Vertrag» darüber ab, was das Thema der Sitzung sein soll, in Gruppen manchmal auch, welches Verhalten der Teilnehmer im Umgang mit den anderen üben will. Ich verzichte an dieser Stelle auf weitere Ausführung zur Vertragsorientiertheit der Transaktionsanalyse (siehe dazu Schlegel 1979/<sup>4</sup>1995).

Ich habe vom *besonderen* Nachdruck gesprochen, der in der Transaktionsanalyse auf die Orientierung nach sogenannten Verträgen gelegt wird. Damit will ich zum Ausdruck bringen, dass auch in anderen psychotherapeutische Richtungen davon gesprochen wird, dass Therapeut und Klient eine Übereinkunft treffen sollten, was das Ziel der Behandlung sein soll.

Der Psychoanalytiker Kächele schreibt 1985 hinsichtlich der psychodynamischen Kurztherapie: «Je spezifischer die Zielvorstellungen formuliert werden – und dies nicht nur im Kopf des Therapeuten, sondern gemeinsam zu Beginn der Behandlung – desto zufriedenstellender kann die nachfolgende gemeinsame Evaluierung erfolgen. Ziele ... fungieren als konkrete vorstellbare Wegweiser» (Kächele 1985). Das entspricht genau den jahrzehntelangen Erfahrungen der Transaktionsanalytiker!

Aus der Sicht der Transaktionsanalyse ist der Behandlungsvertrag eine ganz wesentliche Forderung. Wer dieser nicht folgt oder sie mindestens anstrebt, ist kein Transaktionsanalytiker.

## 6.2 «Entscheidungsorientiertheit»

Das Wort Entscheidung hat im Rahmen der Transaktionsanalyse nicht immer dieselbe Bedeutung. Auf was es mir in diesem Zusammenhang ankommt, ist folgendes: Wenn ein Klient im Laufe einer Behandlung auf alle Vorteile, die ihm die Neurose bieten könnte, verzichtet und sich mutig und in Widerspruch zu seinen verinnerlichten gebietenden und verbietenden Eltern zu einer Änderung seines Bezugsrahmens entschließt, sozusagen sein Skript fallen lässt (Berne: «flipping in» – 1972, pp.335-362/S.402-409), handelt es sich auch um eine Entscheidung. Der Klient braucht dann nach Berne noch nicht geheilt zu sein, d.h. er könne noch Beschwerden haben und seine Beziehungsschwierigkeiten dauerten vielleicht noch an. Trotzdem ist eine solche Entscheidung nach Berne nicht nur ein erster Schritt, sondern der entscheidende Schritt zur Heilung! (Berne 1972, pp.362-364/S.409-412).

In Bezug auf die «Entscheidungsorientiertheit» habe ich ebenfalls vom *besonderen* Nachdruck geschrieben, der in der Transaktionsanalyse darauf gelegt wird, denn auch andere psychotherapeutische Richtungen kennen eine «Entscheidungsorientiertheit». Berne schreibt: «Die Transaktionsanalyse versucht nicht, den Klienten gesund zu machen, sondern ihm eine Haltung zu ermöglichen, in der er als Erwachsenenperson entscheiden kann, ob es ihm besser gehen soll» (Berne 1966a, p.245). Freud schreibt: Die Wirkung einer Analyse soll «die krankhaften Reaktionen nicht unmöglich machen, sondern dem Ich des Kranken die Freiheit schaffen, sich so oder anders zu entscheiden!» (Freud 1933, Ges.W. Bd.VIII, S.280, Anm.). Diese Bemerkungen zeigen, dass Berne wie Freud den Klienten als selbstverantwortliche Person ernst nehmen.

Einem bekannten Transaktionsanalytiker ist es peinlich, dass Berne sich einmal als nichts als ein Kopfmechaniker bezeichnet hat (Berne 1971). Für diesen stirnrunzelnden Transaktionsanalytiker steht diese Bemerkung im Widerspruch zu einem humanistischen Menschenbild. Auch Freud wird ein «mechanistisches Menschenbild» gegenüber seinen Klienten vorgeworfen, weil er von einem «seelischen Apparat» geschrieben hat. *Ein Menschenbild richtet sich aber nach der eingesetzten Betrachtungsweise*. Ein und derselbe Autor kann einmal als Gehirnphysiologe sprechen, einmal als objektivierender akademischer Psychologe usw., aber eben *auch* als ein Psychotherapeut, der seinem Klienten gegenüber diesen als ein «Meinesgleichen» erlebt oder sogar, wie Karl Jaspers sagt, als einen «Schicksalsgefährten» (Jaspers 1913/<sup>4</sup>1946, S.668).

Eine ausgezeichnete Illustration für das Gesagte, bilden die Versuche von *Breuer* und *Freud*, das Wesen einer hysterischen Neurose zu erklären, z.B. bei der Klientin Elisabeth von R., nach Freud eines der ersten Beispiele für eine gelungene Psychoanalyse (heute wäre es genauer, zu sagen: für eine gelungene analytisch orientierte Psychotherapie – Breuer u. Freud 1895/1991, S. 153-202; Freud 1895, Ges.W. Bd.1, S.196-251). Die Klientin kam mit Schmerzen in den Beinen und Gehstörungen in Behandlung, die durch Aufdeckung des «Gegenwertsunbewussten» darauf zurückgeführt werden konnten, dass sie sich die Verliebtheit in den Schwager nicht einzugestehen wagte, sie «abwehrte». Aus der Krankengeschichte, wie Freud sie schildert, wird jedoch deutlich, dass im «Vergangenheitsunbewussten» ihr eine ungelöste ödipale Konstellation zugrundeliegt, die aber Freud nicht anspricht, weil er sich zu dieser Zeit noch nicht dafür interessierte. Die Klientin wird trotzdem gesund!

Die Autoren erklären sich solche Krankheitsbilder ganz verschieden:

1 *Neurophysiologisch*: Es wird die Erregungssumme einer Affektvorstellung in die körperliche Innervation umgesetzt. Die Behandlung besteht in einer Zurückleitung der Erregung aus dem Körperlichen ins Psychische (Freud 1895, Ges.W. Bd.1, S.64).

2. *Objektivierend-psychologisch*: An die herrschende Vorstellungsmasse des Ichs (Freud 1895, Bd.1, S.174) tritt eine mit einem peinlichen Affekt behaftete Vorstellung, die eine Kraft der Abstoßung von Seiten des Ichs wachruft (S.269). Die betreffende Vorstellung wird vom freien assoziativen Denkverkehr mit dem Ich ausgeschlossen (S.132). Die Therapie besteht in Vorkehrungen, welche die Vereinigung der abgespaltenen Gruppe mit dem Ichbewusstsein durchsetzen (S.183).

3. *Erlebnismäßig nachvollziehbar*: Der Vorgang entspricht einem Akte moralischer Zaghaftheit (Freud 1895, Ges.W. Bd.1, S.181), mit dem sich die Klientin dem Bewusstsein einer ihres Erachtens verwerflichen Gesinnung entzieht (S.233). Wäre sie mutiger gewesen, hätte sie sich ein schmerzhaftes körperliches Leiden erspart (S.182, 233). Ich ergänze, wie sich aus der Krankengeschichte ergibt, durchaus im Sinn von Freud: Die Therapie bestand in einer ermutigenden Unterstützung, um den psychischen Zustand zu ertragen, den die durch die Behandlung provozierte Erinnerung an die veranlassenden Ereignissen weckte.

*Aus jeder dieser Vorstellungen lässt sich ein anderes «Menschenbild» ableiten, obgleich die Autoren jedesmal dieselben sind!*

### **6.3 «Vertragsorientiertheit» und «Entscheidungsorientiertheit» als Ausdruck einer Achtung vor der Persönlichkeit des Klienten**

Der Abschluss eines Behandlungsvertrages setzt mindestens ein Segment einer ungetrübten Erwachsenenperson voraus. Die Verhandlungen zwischen Therapeut und Klient, die in einen Behandlungsvertrag münden sollen, ist im allgemeinen bereits ein therapeutischer Akt, weil er den Klienten zwingt oder dazu anleitet, seine Erwachsenenperson zu mobilisieren. Das ist für den Klienten oft unerwartet, da er glaubte, er dürfe oder müsse (!) sich dem Therapeuten «ausliefern».

Wenn die Vertragsorientiertheit und die Entscheidungsorientiertheit vom Therapeuten aus wirklich echt vertreten werden, dann bedeutet dies, dass er den Klienten gleichrangig ernst nimmt. Die Vertragsorientiertheit und die Entscheidungsorientiertheit setzen, wenn sie echt sind, eine bestimmte Haltung des Therapeuten voraus. Er wendet sich, wie Jaspers sagt, «an die Freiheit des Menschen» (Jaspers 1913/1946, S.669). Er erlebt in ihm eine im Grunde genommen selbstverantwortliche Persönlichkeit und damit ein «Meinesgleichen», auch wenn der Klient noch nicht gelernt haben sollte, sich diese Selbstverantwortlichkeit in jeder Beziehung anzueignen. Aber zu dieser Aneignung ist der Abschluss des Behandlungsvertrages der erste Schritt und die Übernahme der Entscheidungsfreiheit der letzte wesentliche Schritt. Berne sagt es sehr originell: Wenn ein Klient den Therapeuten frage, ob er sich zur Heilung entschließen solle, und der Therapeut sage «Ja!», dann habe der Klient seine Entscheidungsfreiheit nicht autonom wahrgenommen! Die korrekte Antwort des Therapeuten auf diese Frage wäre «Nein!» (Berne 1966a, p.246).

Ich habe ein Unbehagen, wenn immer wieder gesagt wird, der Transaktionsanalytiker sei seinen Klienten gleichgestellt. Zwar ist es dem Transaktionsanalytiker bewusst, dass er im Klienten ein «Meinesgleichen» vor sich hat, aber seine Beziehung zum Klienten hat auch einen anderen Aspekt, in dem der Klient gleichsam zu einem Objekt wird, so etwa wenn der Therapeut eine Diagnose nach internationalen Kriterien stellt, um einen Behandlungsplan nicht nur nach seinen, sondern auch nach den Erfahrungen anderer aufzustellen. Auch lässt er sich von dem, was ihm der Klient berichtet, nicht nur empathisch beeindrucken, sondern macht sich auch «objektive» Gedanken dazu. Ich bin mir nicht schlüssig, ob ein guter Psychotherapeut (oder Therapeut überhaupt) zwischen diesen beiden Haltungen, nach Martin Buber einer Ich-Du-Beziehung und einer Ich-Es-Beziehung hin- und herpendelt oder ob es möglich ist, gegenüber Klienten eine Haltung einzunehmen, die beide Pole umfasst. Auf jeden Fall unterscheidet meines Erachtens diese doppelte Haltung einen menschlichen und zugleich professionellen Helfer sowohl von einem bloßen Menschenfreund wie von einem bloßen Therapietechniker!

Die in der Transaktionsanalyse vorausgesetzte «Ebenbürtigkeit» oder «Partnerschaftlichkeit» zwischen Klient und Therapeut oder Berater bringt die Forderung mit sich, die Klienten in das psychologische Bezugssystem, das dem Berater als Leitfaden dient, einzuweihen. Die Transaktionsanalyse als Theorie befließigt sich deshalb gezielt einer allgemeinverständlichen Sprache. Häufig wird sogar dafür geeigneten und interessierten Patienten ein Einführungstraining angeboten. Eine transaktionsanalytisch orientierte Gruppentherapie ist immer zugleich eine Einführung.

## 7. Die «korrigierende emotionale Erfahrung» [corrective emotional experience] in der Transaktionsanalyse

Aus traditionellen Gründen lasse ich es beim Ausdruck «korrigierende emotionale Erfahrung», obgleich ich deutsch von einem «korrigierenden Erlebnis» schreiben müsste, denn was unter «emotional experience» verstanden wird, ist das, was mit dem deutschen Wort «Erlebnis» gemeint ist.

Der Begriff «korrigierende emotionale Erfahrung» stammt vom Psychoanalytiker Franz Alexander. Der Analytiker soll nach diesem gegenüber einem Klienten, der von seinen Eltern unnachdsichtig streng behandelt worden ist, eine betont wohlwollende Haltung einnehmen. Damit ermögliche er dem Klienten eine «korrigierende emotionale Erfahrung», die für die Behandlung bedeutsamer sei als noch so korrekte psychoanalytische Deutungen (Alexander, F. u. French 1946). Sei aber ein Klient von seinen Erziehern nachdsichtig behandelt und ausgesprochen verwöhnt worden, so sei es angebracht ihm gegenüber eine unpersönliche und reservierte Haltung einzunehmen (Alexander, E.G. u. Selsnick 1969, S.411). Ich bevorzuge im letzteren Fall von einer wünschenswerten *disziplinierenden Haltung* zu sprechen. Ich habe Klienten erlebt, bei denen eine solche Haltung, die Wohlwollen nicht ausschließt, angebracht war.

Alexander fand mit seiner Auffassung und therapeutischen Empfehlung bei den «zünftigen» Psychoanalytikern zu seiner Zeit keine Anerkennung. Heute jedoch findet seine Ansicht nachträglich durchaus Beachtung, da auch bei Psychoanalytikern der emotionalen Gehalt der Beziehung zwischen Therapeut und Klient zunehmend in den Mittelpunkt des Blickfeldes rückt (Heigl u. Triebel 1977; Cremerius 1979; Thomä 1983; Gysling 1995).

Der Ausdruck «korrigierende emotionale Erfahrung» kann nun in einem weiteren Sinn verstanden werden. Er eignet sich nämlich ganz ausgezeichnet, um die Wirkungsweise von der Transaktionsanalyse eigentümlichen Interventionen zu kennzeichnen. Ich denke vor allem an die *Erlaubnis* als einer nach Berne «entscheidende Intervention» (Therapeut, momentweise als wohlwollende Elternperson, nicht ohne suggestiven Nachdruck: «Sie dürfen ihren Eltern ruhig und klar sagen, dass Sie jetzt ein Zimmer auswärts beziehen möchten!»). Ich denke an das Rollenspiel einer sogenannten *Beelterung*. Dabei versetzt sich ein einzelner Klient oder versetzen sich gleichzeitig die Teilnehmer einer Gruppe während einer ganz bestimmten Zeitspanne in die Kinderzeit zurück; sie bekommen jeder nach seinem Bedürfnis von Therapeuten oder ausgewählten Teilnehmern, welche die Rolle von wohlwollenden Eltern übernehmen, zugestanden, was sie in ihrer Kindheit vermisst haben. Beide vermitteln dem «Kind» neue Erfahrungen («Rechilding» – Clarkson u. Fish 1988). In diesem Zusammenhang ist auch die umstrittene, aber an psychoanalytische Erfahrungen erinnernde *Neubeelterung* nach Schiff zu erwähnen, bei dem jugendlichen Schizophrenen oder an schizoider Persönlichkeitsstörung Leidenden gestattet wird, auf das Stadium früher Kindheit, allenfalls bis zum Säuglingsalter zu regredieren und sich in einem familiären Milieu wie Kinder pflegen zu lassen und «aufzuwachsen», einige Wochen = 1 Lebensjahr (Schiff J. 1969, 1970, Schiff et al. 1975b. Neueste Untersuchungen zu diesem Verfahren: Kiltz, u. Elbing 2002).

Einbe besondere Art korrigierender emotionaler Erfahrung liegt beim Verfahren der *Neuentscheidungstherapie* im Rahmen der Transaktionsanalyse vor (Goulding, M.u.R. 1979). Voraussetzung ist die Überzeugung des Therapeuten oder Beraters, dass die einschränkenden Grundannahmen auf verbale oder averbale Gebote oder Verbote der Eltern zurückgehen, die der Betreffende als Kind wegen seiner emotionalen und vitalen Abhängigkeit befolgen musste und verinnerlicht hat. Bei dieser Neuentscheidungstherapie wird der Klient, nachdem die einschränkenden Grundannahmen, unter denen er steht, herausgearbeitet sind, dazu ange-regt sich in seine Kindheit zu versetzen und in einem Rollenspiel mit dem Elternteil, von dem diese als «Botschaften» ausgegangen sind, einem gestalttherapeutischen Monodrama mit dem leeren Stuhl auseinanderzusetzen, aber diesmal die entsprechende Botschaft zurückzuweisen.

### Nachbemerkung

Es ist naheliegend, nach meinen vorstehenden Erörterungen die Transaktionsanalyse als ein *eklektisches Verfahren* zu bezeichnen, dies ganz besonders im Hinblick auf die von mir hervorgehobene Verbindung von kognitiv und psychodynamisch orientierter Psychotherapie und auf die gleichwertige Berücksichtigung von einem Gewinn an Einsicht und von Anstößen zu Verhaltensmodifikationen. Nach Grawe und seinen Mitarbeitern führen eklektische und/oder richtungsübergreifende Therapieformen fast immer zu einer signifikanten Besserung der Hauptsymptomatik: «Unsere Ergebnisse legen nahe, dass so mancher Klient davon hätte profitieren können, wäre er an einen eklektischen Psychotherapeuten geraten» (Grawe et al. 1994, S.649). Ich bevorzuge allerdings, die Transaktionsanalyse zu den *richtungsübergreifenden Therapieformen* zu zählen, um einen Ausdruck von Grawe und Mitarbeitern zu gebrauchen (S.638). Einmal hat Berne das kognitiv vorgehende Verfahren der Transaktionsanalyse nicht von einer anderen Richtung übernommen, sondern als Pionier von sich aus entwickelt, dann aber stehen auch sonst als gegensätzlich geltende Verfahren in der Transaktionsanalyse nicht unvermittelt nebeneinander, sondern werden durch ihre Modelle miteinander verbunden. Die Transaktionsanalyse entspricht der Forderung von Grawe und seinen Mitarbeitern, «den Begriff *eklektisch* aufzugeben und durch positive Spezifizierung breit angelegter Therapien zu verbinden» (S.650).

Grawe und seine Mitarbeiter haben drei Wirkfaktoren der Psychotherapie herausgeschält (Grawe et al 1994, S.749-789). Alle kommen auch in der Transaktionsanalyse zur Geltung: Die sogenannte *Problembewältigungsperspektive* durch die «Emanzipation der Erwachsenenperson» als kognitive Therapie, die sogenannte *Klärungsperspektive* durch den Gewinn an Einsicht in die Motive, Werte und Ziele, die das Erleben und Verhalten bestimmen, als Skriptanalyse, und die sogenannte *Beziehungsperspektive* durch den Beitrag der Transaktionsanalyse zur Kommunikationstherapie und die Bevorzugung der Gruppentherapie.

Ich mag meine Ausführungen nicht schließen, ohne zu erwähnen, was ich als die wichtigsten ausgesprochenen oder unausgesprochenen Leitziele der transaktionsanalytisch arbeitenden Psychotherapeuten betrachte, nämlich die Ermutigung von Klienten und Klienten, (1.) für die eigenen Bedürfnisse, Gefühle, Überlegungen und Entscheidungen die Verantwortung zu übernehmen, (2.) die Realität ohne Verzerrungen und Ausblendungen wahrzunehmen, wie sie ist, (3.) gegenüber sich selbst wie gegenüber den Mitmenschen redlich, d.h. – um das treffende, aber heute ungebräuchliche Wort zu umschreiben – aufrichtig, ehrlich, vertrauenswürdig zu sein.

Diese Leitziele sind auch anderen psychotherapeutischen Richtungen nicht fremd, besonders betonen möchte ich aber, dass die Redlichkeit [honesty] nicht nur gegen sich selbst, sondern auch von Mensch zu Mensch im Werk von Berne einen hohen Stellenwert einnimmt. Diese Besonderheit verdiente es, eigens hervorgehoben zu werden. Siehe dazu, was ich über die Beziehungsorientiertheit der Transaktionsanalyse geschrieben habe.

## Literaturverzeichnis

Die Seitenbezeichnung p. bezieht sich auf die englischsprachige Originalarbeit, aus der ich, wenn die Seite bezeichnet wird, selbst übersetzend direkt zitiere; die Seitenbezeichnung S. bezieht sich auf original deutschsprachige Literatur oder auf die in der Bibliographie angegebene Übersetzung. – TAB = Transactional Analysis Bulletin; TAJ = Transactional Analysis Journal; NadTA = Neues aus der Transaktionsanalyse (Übersetzungen aus dem TAJ); ZfTA = Zeitschrift für Transaktionsanalyse.

Abel, R.G. (1976), Own Your Own Life. New York: Bantam Books.

- Adler, A. (1913), Individualpsychologische Behandlung der Neurosen. Nachdruck in: Praxis u. Theorie der Individualpsychologie. Frankfurt a.M.: Fischer TB, S.48-66.
- Alexander, F. u. French, Th. (1946): Psychoanalytic Therapy. New York: Ronald Press.
- Alexander, E.G. u. Selsnick, S. T. (1969), Geschichte der Psychiatrie. Zürich: Diana (amerikanisches Original nicht eruierbar).
- Beck, A. (1976), Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: International University Press (dt.: Wahrnehmung der Wirklichkeit und Neurose. München: Pfeiffer 1979).
- Berne, E. (1947/1968): A Layman's Guide to Psychiatry and Psychoanalysis. New York: Ballantine Books (dt.: Sprechstunden der Seele. Reinbek b. Hamburg: Rowohlt, 1970, übersetzt ohne die Kapitel über Themen der Transaktionsanalyse durch andere Autoren).
- (1957): Ego States in Psychotherapy. Nachdruck in: Berne, E. (1977), Intuition and Ego States. San Francisco: TA Press, pp. 121-144 (dt.: Ich-Zustände in der Psychotherapie. In: Transaktionsanalyse der Intuition. Paderborn: Junfermann, 1991, S.131--151).
  - (1958): Transactional Analysis, a New and Effective Method of Group Analysis. Nachdruck in: Berne, E. 1977, Intuition and Ego States, San Francisco: TA Press, 1977, pp. 145-158 (dt.: Transaktionsanalyse – eine neue und wirksame Methode der Gruppentherapie. In: Transaktionsanalyse der Intuition. Paderborn: Junfermann, 1991, S. 177-190);
  - (1961): Transactional Analysis in Psychotherapy. New York: Ballantine Books 1973 (dt.: Die Transaktionsanalyse in der Psychotherapie, Paderborn: Junfermann 2001)
  - (1963): The Structure and Dynamics of Organizations and Groups. New York: Ballantine Books 1973 (dt.: Struktur und Dynamik von Organisationen und Gruppen. München: Kindler 1979, unvollständig übersetzt).
  - (1964a): The intimacy experiment, TAB 3, pp.113
  - (1964b): Games People Play. New York: Grove Press 1967 (dt.: Spiele der Erwachsenen, Reinbek b. Hamburg: Rowohlt 1967).
  - (1964c): More about intimacy, TAB 3, p.125
  - (1966a): Principles of Group Treatment. New York: Oxford University Press.
  - (1966b): Recent Advances in Transactional Analysis. Current Psychiatric Therapy 6. pp. 114-124. Nachdruck (ebenfalls in englisch) in: Toman, W. u. Egg, R. (Hgb.) 1988, Psychotherapeutische Verfahren. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft, S.112- 123.
  - (1970): Berne, E. 1970, Sex in Human Loving. New York: Pocket Books 1971 (dt.: Spielarten und Spielregeln der Liebe, Reinbek b.Hamburg: Rowohlt 1974).
  - (1971): Away from a Theory of the Impact of Interpersonal Interaction on Non-verbal Participation. TAJ 1, pp.6-13 (dt.: Weg von der Theorie der Einwirkung interpersonaler Interaktion auf non-verbale Partizipation. ZfTA 1, S.6-16).
  - (1972), What Do You Say After You Say Hello. New York: Bantam Books, 1973 (dt.: Was sagen Sie, nachdem Sie «Guten Tag» gesagt haben? München: Kindler, 1973, unvollständig übersetzt).
  - (1973 [1968]): Transcription of Eric Berne in Vienna, 1968. TAJ 3, pp.63-72.
- Breuer, J u. Freud, S. (1895/1991), Studien über Hysterie. Nachdruck: Frankfurt a.M.: Fischer TB 1991. Die von Freud verfassten Kapitel auch in: Freud, Ges. W. Bd. I.
- Buber, M. (1923): Ich und Du. Nachdruck: Köln: Hegner, 1966.
- Clarkson, P. u. Fish, S. (1988): Rechilding, TAJ 18, pp.51-59.
- Clarkson, P. (1992): Transactional Analysis Psychotherapy, an integrated approach. London/New York: Routledge (dt.: Transaktionsanalytische Psychotherapie. Freiburg i.Br.: Herder 1996)
- Cremerius, J (1979), Gibt es zwei analytische Techniken?, Psyche 33, S.577-599.

- Dashiell, S.R.* (1978): The Parent Resolution Process: Reprogramming Psychic Incorporation in the Parent, TAJ 8, pp.289-294 (dt.: Eltern-Ich-Lösung: Neuprogrammierung psychischer Bestandteile des Eltern-Ichs, NadT, 5 (1981), S 8-13).
- Dieckmann, H.* (1966): Märchen und Träume als Helfer des Menschen. Stuttgart: Bonz.
- (1968): Das Lieblingsmärchen in der Kindheit als therapeutischer Faktor in der Analyse. Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie 7, H. 8.
  - (1978): Gelebte Märchen. Hildesheim: Gerstenberg.
- Dubois, P.* (1903): Grundzüge der seelischen Behandlung. Correspondenz-Blatt für Schweizer Ärzte, Jg.1903, S.809-818.
- (1905): Die Psychoneurosen und ihre psychische Behandlung. Bern: Francke.
- Dusay, J.M.* (1968): Transactional Analysis. In: *Berne* (1947/1968), p.277-306/nicht übersetzt.
- Dusay, J.M. u. Steiner, C.* (1971): Transactional Analysis in Groups. In: *Harold, L u. Sadock, J.* (Ed. – 1971): Comprehensive Group Therapy. Baltimore (USA, MD): Williams & Wilkins, pp. 198-240.
- Ellis, A.* (1962/?1991): Reason and Emotion in Psychotherapy. Lyle Stuart (USA, NJ): Seaucus (dt.: Die rational-emotive Therapie. München: Pfeiffer, 1993).
- English, F.* (1976a), Description of Script and Three Story Exercise («Getting Into the Script»). In: Selected Articles. Philadelphia (USA, PE): Eastern Institute For T.A, und Gestalt (dt.: Geschichten als Skriptindikatoren. In: *English*, Transaktionsanalyse, Hamburg: ISKO-Press, 1980, S.210-213).
- (1976b): Aus meiner eigenen Analyse: Zur Verbindung von TA und Gestalttherapie. In: *English*: Transaktionsanalyse und Skriptanalyse. Hamburg: Altmann, S.72-86 sowie in *English*: Transaktionsanalyse. Hamburg: ISKO Press, 1980, S.215-232.
- Erskine, R. u. J.P.* (1988): Integrative Psychotherapy in Action. Newsbury Park (USA, CA)/London: SAGE Publications.
- Fenichel, O.* (1945): The Psychoanalytic Theory of Neuroses. New York: Norton (dt.: Die Psychoanalytische Theorie der Neurose. Olten/Freiburg i.Br.: Walter, Bd. 1-3, 1974-1977).
- Fliegel, St.* (1994): Stichwort «Verhaltenstherapie». München: Heyne
- Freud, S.* (1895), siehe *Breuer u. Freud*.
- (1895): Lucy R. Ges.W. Bd.I, S.163-185; Elisabeth v. R. S.196-251; Zur Psychotherapie der Hysterie, S.252-312.
  - (1933): Das Ich und das Es. Ges.W. Bd.XIII, S.235-289
  - (1937): Konstruktionen in der Analys. Ges. W. Bd.XVI, S.41-56.
- Goulding, M.u.R.* (1979): Changing Lives through Redecision Therapy. New York: Brunner/Mazel (dt.: Neuentscheidung. Stuttgart: Klett-Cotta, 1981).
- Goulding, R.* (1985): History of Redecision Therapy. In: *Kadis, L.B. (Ed.)* (1985), Redecision Therapy: Expanded Perspectives. Watsonville (USA, CA): Western Institute for Group and Family Therapy.
- Grawe, K. et al.* (1994): Psychotherapie im Wandel. Göttingen: Hogrefe, S. 754.
- Gysling, A.* (1995): Die analytische Antwort. Tübingen: Ed. diskord, S.94-103;
- Heigl, F. u. Triebel, A.* (1977): Lernvorgänge in Psychoanalytischer Therapie. Bern/Stuttgart/Wien: Huber.
- Hoffmann, N.* (Hgb. 1979): Grundlagen kognitiver Psychotherapie. Bern: Hans Huber.
- Hoffmann, S.O.* (1983), Die niederfrequente psychoanalytische Langzeittherapie. In: *Hoffmann, S.O.* (Hgb.1983), Kritische Beiträge zur Behandlungskonzeption und Technik in der Psychoanalyse. Frankfurt/M.: Fischer TB, S.183-193.
- Holloway, W.H.* (1973): Clinical Transactional Analysis with Use of the Life Script Questionnaire. Aptos (USA, OH): Holloway Books.

- James, M. u. Jongeward, D.* (1971), *Born to Win*. New York: New American Library 1978 (dt.: *Spontan Leben*. Reinbek b. Hamburg: Rowohlt, 1974).
- Jaspers, K.* (1913/<sup>4</sup>1946): *Allgemeine Psychopathologie*. Berlin/Heidelberg: Springer.
- Kächele, U.* (1985), Was ist psychodynamische Kurztherapie? *Praxis der Psychotherapie u. Psychosomatik*, 30, S.119-127.
- Kahler, T.* (1978): *Transactional Analysis Revisited*. Eigenverlag ohne Ortsangabe.
- Kahler, T u. Capers, H.* (1974), *The Miniscript*. TAJ 4, Nr. 1, pp.26-42.
- Kiltz, R.R. u. Elbing, U.* (2002), *Schwere Persönlichkeitsstörungen – Transaktionsanalytische Behandlung nach dem Kathexis Ansatz*. Wien: Springer.
- Lammers, W.* (1991), *Betreuung statt Heilung: Transaktionsanalytische Behandlung asthmatischer Erwachsener*. ZfTA, S.21-36.
- Lazarus, A.* (1977): *In the Mind's Eye*. New York: Rawson (dt.: *Innbilder*. München: Pfeiffer, 1980).
- Lazarus, A. u. Fay, A.* (1975): *I Can if I Want to*. New York: William Morrow (dt.: *Ich kann, wenn ich will*. Stuttgart: Klett-Cotta 1977).
- Lückert, H.R. u. J.* (1994), *Einführung in die kognitive Verhaltenstherapie*. München: Ernst Reinhardt.
- Mandel, A. u. Mitarb.* (1971/111990): *Einübung in Partnerschaft*. München: Pfeiffer.
- McCormick, P.* (1971): *Guide for Use of Life Script Questionnaire*. San Francisco: TA Pubs.
- McNeel, J.* (1976): *The Parent Interview*, TAJ 6, pp.61-68.
- Mellor, K. u. Andrewartha, G.* (1980): *Reparenting the Parent in Support for Redecision*, TAJ 5, pp.292-302 (dt.: *Neubeeltern des Eltern-Ichs zur Unterstützung von Neuentscheidungen*. NadTA, Jg.5 (1977), S. 14-20).
- Mellor, K. u. Schiff, E.* (1975): *Discounting*. TAJ 5, pp.292-302 (dt.: *Missachten [Abwerten, discount]*, NadTA, Jg. 1 (1977), S. 13 3 -13 9).
- Menninger, K.A. u. Holzman, Ph.* (1958/21973): *Theory of Psychoanalytic Technique*. New York: Basic Books (dt.: *Theorie der psychoanalytischen Technik*. Stuttgart-Bad Cannstadt: fromann-holzboog, 1977).
- Mertens, W.* (1990/21992-1993): *Einführung in die psychoanalytische Therapie*. Stuttgart/Berlin/Köln: Kohlhammer.
- Perls, F.* (1969): *Gestalt-Therapy verbatim*. Lafayette (USA, CA): Real People Press (dt.: *Gestalt-Therapie in Aktion*. Stuttgart: Klett, 1974).
- Quekelberghe, R. V.* (Hgb.) (1979): *Modelle kognitiver Therapien*. München: Urban & Schwarzenberg.
- Sandler, J u. Sandler, A.-M.* (1984): *The Past Unconscience and Interpretation of Transference*. *Psychoanalytic Inquiry* 4, pp.367-399 (dt.: *Vergangensheits-Unbewusstes, Gegenwarts-Unbewusstes und die Deutung der Übertragung*. *Psyche* 39, 1985, S.800-829).
- Satir, V. u. Englander-Golden, P.* (1990): *Say it Straight*. Palo Alto (USA, CA): Science and Behavior Books (dt.: *Sei direkt!* Paderborn: Junfermann, 1994).
- Schiff, J.* (1969), *Reparenting Schizophrenics*. TAB 8, pp.47-63.
- Schiff, J.* (1970), *All my Children*. New York; Pyramid Books.
- Schiff J. et al.* (1975): *Cathexis Reader*. New York: Harper & Row.
- Schimmel, J.L.* (1974): *Dialogic Analysis of the Obsessional*. *Contemporary Psychoanalysis* 10, pp.97-101, zitiert in *Hoffmann, S. O.* (Hgb.), *Charakter und Neurose*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp, S. 312.
- Schlegel, L.* (1959): *Gesichtspunkte zur psychotherapeutischen Bedeutung leiblicher Übungen*. *Schweizer Archiv f. Neurologie und Psychiatrie*, Bd.83, S.284-298.
- (1979/<sup>4</sup>1995): *Die Transaktionale Analyse*. Tübingen/Basel: Francke.

- (1997): Überblick über bewährte psychotherapeutische Verfahren und ihre Beziehung zur Transaktionsanalyse als einer richtungsübergreifenden Psychotherapie. Eigenverlag, CH-8502 Frauenfeld.
- Scholz, W.-U.* (2001): Weiterentwicklungen in der Kognitiven Verhaltenstherapie. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta
- Schuster, K.*(1999): Abenteuer Verhaltenstherapie. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Schultz, J.H.* (1936/<sup>2</sup>1953): Arzt und Neurose. Stuttgart: Thieme.
- Schultz-Hencke, H.* (1947): Der gehemmte Mensch. Stuttgart: Thieme.
- (1951): Lehrbuch der analytischen Psychotherapie. Stuttgart: Thieme.
- Schulz v. Thun, F.* (1981/1989/1998), Miteinander reden, Bd. 1 (1981), Bd.2 (1989), Bd.3 (1998). Reinbek b. Hamburg: Rowohlt.
- Schwartz, R.C.* (1997): Internal Family Systems Therapy. New York: Guilford Press (dt.: Systemische Therapie mit der inneren Familie. München: Pfeiffer, 1995).
- Sheikin, D.* (1971): Self Understanding. Worthington (USA, OH): Ann Arbor Publishers.
- Stewart, J u. Joines, V* (1987), TA Today. Nottingham (GB)/Chapel Hill (USA): Lifespace Publishing (dt. Die Transaktionsanalyse. Freiburg: Herder 1990).
- Stone, H. u. Winkelmann, S.* (1985): Embracing Our Selves. San Rafael (USA, CA): World Library 1989 (dt.: Du bist viele. München: Heyne 1994).
- Thomä, H.* (1983): Erleben und Einsicht im Stammbaum psychoanalytischer Technik und der «Neubeginn» als Synthese im «Hier und Jetzt». In: *Hoffmann, S.O.* (Hgb.), Deutung und Beziehung. Frankfurt a.M.: Fischer TB, S.17-43;
- Thomson, G.* (1983): Dreamwork, Script 12, Nr.1 (Feb.), p.2
- (1989): Privatdruck über Redecision Dream Work.
- Ullrich, R. u.R. de Muyinck* (1976/61998): Einübung von Selbstvertrauen und sozialer Kompetenz. München: Pfeiffer.
- Woollams, St. u. Brown, M.* (1978): Transactional Analysis. Dexter (USA, MI): Huron Valley Institute Press.
- Yapko, M.D.* (1994): Ein Interview mit Albert Ellis. M.E.G.Phon, Informationsblatt der Milton Erickson Gesellschaft f. klinische Hypnose 19, April 1994, S.7-14.