

Herta Plattner - Psychotherapie, Supervision und Coaching

Methoden --

Transaktionsanalyse (TA)

"Die Transaktionsanalyse ist eine Theorie der menschlichen Persönlichkeit und zugleich eine Richtung der Psychotherapie, die darauf abzielt, sowohl die Entwicklung wie auch die Veränderung der Persönlichkeit zu fördern."
So lautet die Definition der International Analysis Association.

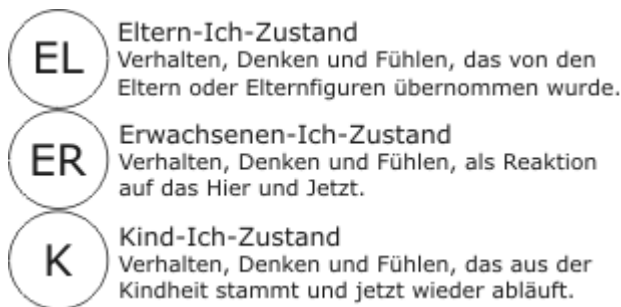
Die TA wurde in den 50er Jahren von dem amerikanischen Psychiater und Psychoanalytiker **Eric Berne** (1910 - 1970) entwickelt. Er wollte eine einfache, auch für den Patienten verstehbare Sprache finden und "übersetzte" die komplexe Theorie und Praxis der Psychoanalyse in eine kompakte, bildhafte Sprache.

Einer der zentralen Begriffe der TA, der (nicht bewusste) Lebensplan, **Skript** genannt, geht auf Alfred Adler zurück.

Das zugrunde liegende Menschenbild der TA ist von der **Humanistischen Psychologie** geprägt und geht davon aus, dass der Mensch von Natur aus über Kräfte zur Autonomie und Selbstverwirklichung verfügt.

E. Berne unterteilt die Persönlichkeit des Menschen in **drei Ich-Zustände**.

Definition: ein Ich-Zustand ist ein kohärentes, d.h. ein in sich zusammenhängendes und geschlossenes System aus Fühlen, Denken und Handeln (physischen Reaktionen), das auf einen bestimmten Sachverhalt bezogen ist und ein System entsprechender Verhaltensweisen motiviert. Etwas einfacher zusammengefasst: ein Ich-Zustand umfasst Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen.



Der Kind-Ich-Zustand, kurz auch **Kind-Ich (K)** genannt, ist von Erfahrungen gezeichnet, die jeder Mensch in seiner Kindheit gemacht hat. Dieses "innere Kind" lebt in uns als angepasstes (aK) oder als freies Kind (fK).

Das angepasste Kind-Ich hat gelernt sich überanzupassen, zu erstarren, den Atem anzuhalten oder auch destruktiv trotzig-rebellierend und rücksichtslos zu (re-)agieren.

Das freie Kind-Ich konnte sich im Spielen, Lachen, Tanzen entfalten und bedeutet Kreativität, Lebenslust, Lebensfreude. Es handelt spontan und impulsiv. Mit seinem Charme wickelt es jeden um den Finger und erreicht spielerisch seine Ziele.

Das **Erwachsenen-Ich (ER)** ist der Zustand der realitätsprüfenden und realitätsadäquaten Auseinandersetzung mit dem Hier und Jetzt. Es handelt eigenverantwortlich und selbstbestimmt. Es verhält sich sachlich, klar und

einfühlsam. Es reflektiert Ereignisse, Situationen und sucht angemessene Lösungen für auftretende Probleme. Hier geht es auch um ethisch vertretbare Entscheidungen.

Im **Eltern-Ich (EL)** sind Denken, Fühlen und Handeln der Eltern(figuren) gespeichert: Normen, Verhaltensweisen, Gebote, Verbote (*was man tut u. was man nicht tut*) Vorstellungen (wie das Leben zu leben ist), Gefühle, Glauben und Glaubenssätze, das moralische Gefüge des Elternhauses das seinerseits wieder in einem konkreten gesellschaftlichen Kontext eingebettet ist. Das Eltern-Ich lässt den Menschen so fühlen, denken und handeln, wie er es von seinen Eltern und anderen Autoritäten übernommen hat. Oft wird dieser Ich-Zustand so erlebt, als ob es das eigene (Erwachsenen-)Ich wäre. Wie beim Kind-Ich gibt es auch beim Eltern-Ich zwei Ausformungen: das kritische Eltern-Ich (konstruktiv-kritisch oder destruktiv-überkritisch) und das fürsorgliche Eltern-Ich (fürsorglich-nährend oder überfürsorglich-einengend).

Alle drei Ich-Zustände sind für unsere Entwicklung und Reifung von Bedeutung. Das Erwachsenen-Ich kann sich erst über das Kind-Ich und durch Überprüfung des Eltern-Ichs bilden.

Wichtig ist - und das ist u. a. Aufgabe der **Psychotherapie**

- die drei Ich-Zustände unterscheiden und klar von einander abgrenzen zu können (s.o.: oft wird das Eltern-Ich so erlebt, als ob es das eigene Erwachsenen-Ich wäre) und
- bei Bedarf, je nach Situation, auch energetisch besetzen zu können;
- das Kind-Ich von einengenden Fixierungen (z.B. in Stresssituationen sich tot stellen, nichts spüren dürfen) zu lösen,
- das Eltern-Ich auf einschränkende (z.B. Sex ist schmutzig; Männer sind klüger als Frauen) und krankmachende Botschaften hin zu überprüfen (z.B. das Leben ist eine Mühsal oder Leben heißt Leiden oder "das schaffst du nie" oder "du spinnst").

Jede Form der Kommunikation, jeder zwischenmenschliche Austausch wird als **Transaktion** bezeichnet bzw. kann als Transaktion beschrieben werden.

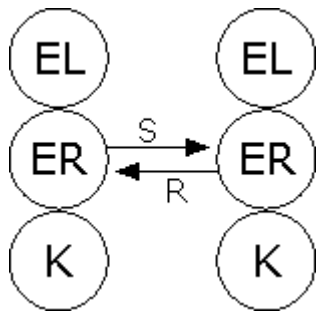
Die TA definiert **zwei Grundbedürfnisse** der Menschen:

Das Bedürfnis nach menschlicher Zuwendung, Beachtung, Anerkennung (**strokes**) und das Bedürfnis unsere Zeit zu strukturieren (**time-structure**), um zu möglichst viel Anerkennung und Liebe zu Hause und / oder am Arbeitsplatz zu kommen. (Eric Berne, *What Do You Say After You Say Hello?* Dt. *Was sagen Sie, nachdem Sie ‚guten Tag‘ gesagt haben?*) Die Kommunikation, die diese Bedürfnisse befriedigen soll vollzieht sich in Transaktionen aus den verschiedenen Ich-Zuständen heraus. Die **Analyse der Transaktionen** erlaubt wichtige Hinweise auf Ursachen von Störungen in menschlichen Beziehungen und auf grundlegende Persönlichkeitsmuster.

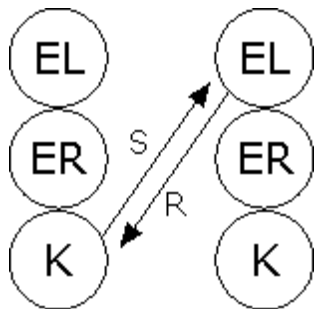
Bei der **Komplementär- oder Paralleltransaktion** läuft die Kommunikation parallel zwischen den gleichen oder zwei verschiedenen Ich-Zuständen. Die Gesprächspartnerin reagiert aus dem erwarteten Ich-Zustand.

S = Stimulus (z.B. eine Frage), R = Reaktion (z.B. die Antwort)

a) "Weist du wie spät es ist?" "Ja, es ist elf Uhr."



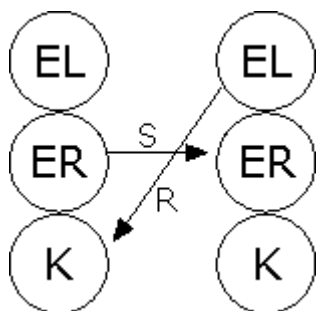
b) "Ach, bin ich müde und hungrig!" "Leg dich hin, ich gehe kochen."



Die **erste Kommunikationsregel** besagt: solange die Pfeile der Transaktionen parallel verlaufen, die Transaktionen also komplementär sind, kann die Kommunikation ungestört weitergehen.

Bei der **Überkreuztransaktion** reagiert der Gesprächspartner aus einem anderen Ich-Zustand als dem der angesprochen war, dabei überkreuzen sich die Pfeile.

"Weist du wie spät es ist?"
"Schau doch selbst auf die Uhr!"



Die **zweite Kommunikationsregel** besagt: überkreuzte Transaktionen führen zu Spannungen; die Kommunikation ist gestört und es ist Klärung angesagt.

Eine **verdeckte Transaktion** übermittelt gleichzeitig zwei Botschaften. Eine 1) "offizielle" Botschaft auf der sozialen Ebene (ER - ER) und eine 2) verdeckte auf der psychologischen Ebene (EL - K).

Verkäufer: "Dieser Sportwagen wird wohl zu teuer für Sie sein."

Kunde

- 1) ER: "Sie haben recht, soviel kann ich nicht ausgeben."
- 2) K: "Aber genau den will ich haben!"

Die **dritte Kommunikationsregel** besagt: die verdeckte Transaktion und damit die psychologische Ebene ist für das weitere Verhalten - die Entscheidung - bestimmend.

Spiele sind Transaktionen, die nach bestimmten Mustern immer wieder aus den gleichen Ich-Zuständen heraus vollzogen werden. Dabei sind diese Ich-Zustände nicht klar von einander abgegrenzt, sondern überschneiden sich, **Trübung** genannt.

Das Konzept der psychologischen Spiele analysiert, wie Menschen im Hier und Jetzt manipulativ agieren, um alte Erfahrungen und Gefühle wieder zu bestätigen (*Niemand mag mich, niemand versteht mich.*). So schafft die **Spiel-Analyse** die Verbindung zwischen dem gegenwärtigen Verhalten und den frühen lebensgeschichtlichen Erfahrungen. (Eric Berne, *Games People Play*, Dt. *Spiele der Erwachsenen*)

Das **Skript** ist das Muster, nach dem Menschen ihr Leben gestalten, ist das Drehbuch nach dem sie Regie führen und bestimmte Rollen übernehmen. Das Konzept des Skript beschäftigt sich mit den frühen (negativen) Erfahrungen und Entscheidungen. Welche Muster sich im Denken, Fühlen und Verhalten fixieren, hängt von den Verletzungen und Kränkungen in der Kindheit ab und sollen vor weiteren Verletzungen schützen.

Die Skriptmuster waren für das Kind (Über-)Lebensstrategien; für den Erwachsenen bedeuten sie oftmals Einengung und Erstarrung.

Die **Psychotherapie** der TA will Menschen zur Autonomie verhelfen. Dazu gehören wache Bewusstheit im Hier und Jetzt, Spontaneität und die Fähigkeit zur Intimität.

Mag. Herta Plattner
Anton Frank-Gasse 6/7
A-1180 Wien

Tel. und Fax: 01 / 470 20 98
(mit aktuellen Telefonzeiten am Anrufbeantworter zu denen Sie mich persönlich sprechen können.)

info@HertaPlattner.at

www.HertaPlattner.at