

TRANSAKTIONSANALYSE

Dr. Gerhard Buchinger



*Für die Quellen der Energie, Lebensfähigkeit und
Lebensfreude müssen wir unseren Blick üben;
sie sind da und für jedermann verfügbar.*

Claude Steiner

INHALT

ERIC BERNE
TRANSAKTIONSANALYSE - EINE STANDORTBESTIMMUNG
MENSCHENBILD UND GRUNDÜBERZEUGUNGEN DER TA
MODELLE DER TA
ICH-ZUSTÄNDE
DIAGNOSTIK VON ICH-ZUSTÄNDEN
BERNE 'S KONZEPT DER CATHEXIS
TRÜBUNGEN
TRANSAKTIONEN
REDEFINIEREN, ABWERTEN, SYMBIOSE
SPIELE
GRUNDEINSTELLUNGEN, O.K. - KONZEPTE
STROKES - ZUWENDUNG
SKRIPT
ANTREIBER
ENTWICKLUNGSMODELL DER PERSÖNLICHKEIT
PATHOLOGIE
LITERATUR

DR. GERHARD BUCHINGER

Klinischer und Gesundheits-Psychologe Transaktionsanalytischer Psychotherapeut CTA, Lehrtherapeut PTSTA Supervisor (ÖBVP)
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut (ÖAGG) Gruppenpsychoanalytiker und Psychoanalytiker i.A.u.S.
Gruppenanalytischer Team- und Organisationsentwickler
A-8010 Graz, Dietrichsteinplatz 5/II Tel: 0699-17128690
office@buchinger.at

ITAP INSTITUT FÜR TRANSAKTIONSANALYTISCHE PSYCHOTHERAPIE
Geschäftsstelle: c/o Dr. Gerhard Buchinger, A-8010 Graz, Dietrichsteinplatz 5/II
ZVR: 461617570

www.itap.at
office@itap.at

Eric BERNE (1910-1970) gründete in den 1950er Jahren aus der Psychoanalyse hervorgehend die Transaktionsanalyse (TA).

Die Grundkonzepte der Transaktionsanalyse:

- Theorie der Struktur und Funktion der Persönlichkeit - **ICH-ZUSTANDSMODELL**
- Theorie der Kommunikation -**TRANSAKTION** als Einheit der menschlichen Kommunikation, Interaktion im Bezugssystem Mensch-Umwelt
- **SPIELE** und **RACKETS**
- Theorie des **SKRIPT** als Lebensplan und als Bewältigungsstrategie intrapsychischer Vorgänge und Konflikte
- Theorie der Entwicklung der gesunden und pathologischen Persönlichkeit mit den Konzepten der **EINSCHÄRFUNGEN** (Botschaften), **STROKES** (Zuwendung) und der **GRUNDPOSITIONEN**
- Spezielle Theorien, die sich aus den Grundkonzepten entwickelt haben, z.B. die Cathexis-Schule, Neuentcheidungsschule und andere theoretische Richtungen, sowie Theorien über Strukturen und Dynamik von Gruppen.

Die Transaktionsanalyse macht sich zur Aufgabe, die **AUTONOMIE** des Menschen zu fördern. Autonomie wird in der TA als Fähigkeit zu Bewusstheit, Spontaneität und Nähe, sowie zu verantwortlicher Mitmenschlichkeit verstanden. Transaktionsanalyse wird in Einzel- Paar- Familien- und Gruppentherapie angewandt, wobei einschränkende Wahrnehmungs-, Denk-, Fühl-, Verhaltens- und Kommunikationsmuster behandelt, gegebenenfalls mit dem Ziel verändert werden, die jeweils individuellen, verschiedenen Qualitäten und Möglichkeiten zu erkennen, zu akzeptieren und zu integrieren. Die Transaktionsanalyse bietet spezifische Methoden und Techniken zur Behandlung von Neurosen, Borderline - Störungen, Psychosen, Sucht und psychosomatischen Krankheitsbildern. Entsprechend den theoretischen Basiskonzepten werden folgende therapeutische Vorgangsweisen und Wirkungen angestrebt:

- die Entrübung der Funktionen des Erwachsenen-Ich,
- die Veränderung der energetischen Besetzung der Ich-Zustände,
- die Entwicklung von fördernden Transaktionsmustern als Austausch zwischen Menschen und die Veränderung von Zuwendungsmustern,
- die Entwicklung von Alternativen in Richtung zu autonomen Erlebnis- und Verhaltensmustern, sowie
- die Befreiung von skriptbedingten Einschränkungen.

Beispiele davon sind:

- die Vertragsarbeit,
- Methoden zur Entrübung des Erwachsenen-Ich,
- Arbeit mit dem Eltern-Ich, verschiedene Beelterungstechniken,
- Arbeit mit dem Kindheits-Ich und
- Arbeit mit Engpässen (Konflikte im innerpsychischen Ich-Zustands-System)

Eric Berne

Eric Berne, der mit David Kupfer die Transaktionsanalyse begründete, wurde am 10. Mai 1910 als Eric Leonard Bernstein in Montreal/Kanada geboren. Er studierte an der McGill Universität in Montreal Medizin und war bereits mit 25 Jahren Doktor der Medizin. 1936 ging er in die USA, um an der YALE - Universität seine psychiatrische Fachausbildung zu machen. Von 1941 - 1943 arbeitet er am Mount Zion Hospital in New York als Psychiater. Zugleich war er am Psychoanalytischen Institut in New York Lehranalytiker von Paul Federn,



einem nach den Vereinigten Staaten emigrierten Schüler Sigmund Freuds. Berne übernahm von Federn das Konzept der Ich-Zustände als Einheiten des Erlebens einer Person. Er setzt seine Lehranalyse von 1947 - 1949 bei Erik H. Erikson fort, dessen Theorie der menschlichen Entwicklung als Wechselwirkung zwischen inneren Prozessen (Lebensaufgaben) und sozialer Realität (Kultur und Gesellschaft) als Grundlage in die Ideen über den Lebensplan eines Menschen (Skript) eingegangen ist. Weiters war Berne von Rene Spitz und seinen Forschungen über Hospitalismus und Zuwendung, sowie über die gehirnphysiologischen Erkenntnisse von

Penfield geprägt. 1961 stellt er mit seinem Buch "TA in Psychotherapy" seine theoretischen Grundkonzepte dar. Die Transaktionsanalyse als eigene psychotherapeutische Schule beginnt 1958 mit der Gründung des "Sozial-psychiatrischen Seminars" durch Eric Berne in San Francisco. 1964 erfolgt die Gründung der ITAA - International Transactional Analysis Association. 1974 wird die EATA - European Association for Transactional Analysis gegründet, die der ITAA angeschlossen ist. Die Ausbildungsstandards sind international festgelegt und werden von internationalen Gremien zentral geregelt.

Weltweit umfasst die „International Transactional Analysis Association“ ungefähr 7000 Mitglieder. Besonders in den Vereinigten Staaten und einigen westeuropäischen Ländern findet die Transaktionsanalyse in den verschiedensten klinischen, psychiatrischen Bereichen ihre Anwendung. In Österreich findet, wie auch im Psychotherapiegesetz vermerkt, die Transaktionsanalyse seit den 80er Jahren Anwendung und wurde 1995 als Psychotherapeutisches Fachspezifikum anerkannt.

Transaktionsanalyse - eine Standortbestimmung

Wie Hennig und Pelz (1997) betonen, ist die Transaktionsanalyse eine relativ junge Psychotherapierichtung, die von Eric Berne begründet wurde. Von Paul Federn (1978) übernahm Berne das Konzept der Ich-Zustände, von Erik Erikson (1973) die Theorie der menschlichen Entwicklung als eine Wechselwirkung zwischen inneren Prozessen und sozialer Realität. Dies hat die Ideen zum Lebensplan des Menschen (Skript) beeinflusst.

Eric Berne war auch von Melanie Klein (2001) beeinflusst. Federn, Erikson und Klein waren Psychoanalytiker, dies erklärt die Nähe zur Psychoanalyse, bei Berne zeigt sich eine Weiterentwicklung und Akzentverschiebung. So können zwischen der Objektbeziehungstheorie von Klein und den Grundpositionen Parallelen gefunden werden. Dies erklärt die Entstehung aus der Psychoanalyse, die in den frühen Büchern Bernes deutlich wird (u.a. Berne, 1999). So sind die Hauptwerke „Die Transaktionsanalyse in der Psychotherapie“, „Grundlagen der Gruppenbehandlung“ und „Was sagen Sie, nachdem Sie Guten Tag gesagt haben“ nur mit einem Verständnis von Psychoanalyse zu verstehen. In den letzten Jahren sind die psychoanalytischen Wurzeln in der Transaktionsanalyse wieder wichtiger geworden. Die Theorie der Ich-Zustände etwa lässt sich auf Federn (1978) und Fairbairn (2007) zurückführen. Es finden sich auch Hinweise bei Heimann (zitiert nach Bollas, 2005). Im Kontext der Psychoanalyse läßt sich Berne eher als neopsychanalytisch beeinflusst beschreiben, weil für ihn die Rolle der Umwelt, der interpersonellen Beziehungen sehr wichtig war, wie dies im unter anderem im Kommunikationsmodell zum Ausdruck kommt. Auch ist es ein Wesen der Neopsychanalytiker, „Freud weiterentwickeln zu wollen“ und die Nähe zur humanistischen Psychologie deutet sich an. Berne selbst setzte sich Zeit seines Lebens intensiv mit der Frage nach dem Sinn des Lebens auseinander (Berne, 1972, 447 ff.). Ein Versuch, die Berne'schen Gedanken in das 21. Jahrhundert zu transponieren findet sich bei Meissner (2008).

Clarkson (1996) ordnet die Transaktionsanalyse den drei Hauptrichtungen der Psychologie zu – der Psychoanalyse, der Verhaltenspsychologie und der Humanistisch-Existentialistischen Psychologie. Sie erwähnt auch, dass neben der Ausrichtung auf Schulen „bestimmte Charakteristika von Klienten und die helfende persönliche Beziehung die entscheidenden Komponenten wirksamer Psychotherapie sind, nicht aber unbedingt die Wahl des psychotherapeutischen Systems“ (Clarkson 1996, 17). Dies schließt an die aktuelle Wirksamkeitsdiskussion psychotherapeutischer Schulen an. Eine diesem Umstand gerecht werdende Entwicklung aus Sicht der Transaktionsanalyse ist der Weg, den Richard Erskine mit der Integrativen Psychotherapie beschreitet.

Kennzeichnend für die Transaktionsanalyse ist eine Vielzahl von Modellen, die neben Berne unter anderem von Erskine (1974, 1979), Dusay (1972), Karpman (1968), Steiner (1971), Robert und Mary Goulding (1992), Schiff (1971, 1990), James und Jongeward (1980), English (1980), Kahler (1974), Clarkson (1996) und anderen entwickelt wurden. Gründe für diesen Wunsch nach Struktur waren die Kritik an der langen Behandlungsdauer der Psychoanalyse und das Fehlen von Zielen in der Behandlung. So entstand ein sehr psychosozialer Zugang, der unter anderem von einer verständlichen Sprache und einer Gleichwertigkeit von TherapeutIn und KlientIn gekennzeichnet ist. Die TherapeutIn wird als Mensch sichtbar, die therapeutische Haltung wirft die Frage der Abstinenz auf, die zur Erarbeitung von Ethikrichtlinien (siehe unter anderem Ethikrichtlinien der Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse - DGTA), die den Umgang zwischen TherapeutIn und KlientIn und das therapeutische Setting beinhalten, führte. In den 70er Jahren führte diese Vielzahl von Modellen zu einem fast mechanistischen Ansatz, der immer wieder Gefahr lief, allzu oberflächlich auf einer Verhaltensebene zu bleiben und in Richtung einer Symptombehandlung und nicht einer Persönlichkeitsbehandlung zu gehen. Die fehlende Tiefe, das fehlende psychoanalytische Wissen und der Zeitgeist der 70er Jahre, im „Hier und Jetzt“ zu handeln dürften diese Entwicklung verstärkt haben.

Gerade in letzter Zeit ist es der Transaktionsanalyse zum Teil gelungen, einen integrativen Weg zu beschreiten. Hier seien vor allem Clarkson (1996), Kottwitz (1991), Hargaden und Sills (2002) und Kouwenhoven et al. (2002) zu erwähnen. Große Verdienste bei der Positionierung der Transaktionsanalyse erwarb sich auch Rath (u.a. 1992). Neben der Entwicklung, Schulen übergreifende Elemente zu stärken, zeichnet sich eine gewisse Rückbesinnung auf die Psychoanalyse ab, wenngleich das Paradigma der Psychoanalyse ein anderes als das der Transaktionsanalyse ist, die Psychoanalyse legt die Perspektive ihrer Betrachtung auf intrapsychische Prozesse, in der Transaktionsanalyse werden durch die Transaktionen die unbewussten Prozesse beschrieben. Die Transaktionen führen uns zum Unbewussten. Dieser Zugang betont die bedeutsame soziale, interpsychische Komponente der Transaktionsanalyse.

Während die Psychoanalyse postuliert, das Unbewusste kenne keine Endlichkeit, was in der Praxis einen nahezu unendlichen Deutungsraum schafft, sind die Modelle der Transaktionsanalyse allein aus entwicklungspsychologischer Sicht (Einschärfungen) determiniert. Dies bringt Vorteile und Nachteile und bedeutet in der Praxis, dass aus einer Vielfalt von Modellen strukturgebende Elemente entwickelt werden können, wobei sich erwarten lässt, dass sich dieses Unterfangen in der therapeutischen Praxis bewährt. Gerade wenn KlientInnen einer Stabilisierung bedürfen, einer Reduktion von Angst, einer Realitätsüberprüfung, einer Begleitung nach einer Traumatisierung, einer Bearbeitung einer aktuellen und akut belastenden Situation, dann werden die erklärenden Modelle der Transaktionsanalyse gerne von den KlientInnen übernommen und lassen sich von diesen im Alltag nutzen. Die Reflexion mit der TherapeutIn kann der KlientIn einen positiven Transfer ermöglichen. Das Verstehen von Situationen und die eigene Positionierung führen in den meisten Fällen zu einer Linderung seelischer Leidenszustände, zu einer Entspannung und Stabilisierung. In dieser erwünschten Behandlungsentwicklung liegt gleichzeitig ein mögliches Problem: bei einer intensiveren Betrachtung der Situation können die vielen Modelle – im Gegensatz etwa zur Psychoanalyse – bei oberflächlicher ausschließlich auf die Verhaltensebene bezogener Anwendung sehr determinierend und einschränkend wirken, was dem komplexen Ansatz der Transaktionsanalyse nicht gerecht werden würde. Es gilt also, die Wirksamkeit der Transaktionsanalyse im Zusammenspiel des persönlichen Stils der TherapeutIn und der angewandten Modelle in Bezug auf eine Veränderung der Befindlichkeit in Richtung Wohlbefinden und Gesundheit generell zu überprüfen und nicht bezogen auf ihre einzelnen Modelle. Es ist aber zu erwarten, dass neben der Verbesserung einer generellen Befindlichkeit auch einzelne Faktoren wie etwa die Befindlichkeit durch eine mentale Stabilisierung (Erwachsenen-Ich) zunimmt und die KlientInnen nach einer Behandlung in den Bereichen der Realitätsüberprüfung und unter anderem der Regulierung von Affekten eine Verbesserung berichten. Eine der Stärken der Transaktionsanalyse liegt mit Sicherheit in deren Schlüsselaussagen: Berne selbst legte großen Wert darauf, dass „jeder Mensch denken kann“, „Menschen Entscheidungen treffen können“, „Verantwortung für sich selbst und andere tragen“ und als Ziel ihrer Entwicklung „Autonomie“ erlangen (Berne, 1966).

Psychotherapeutische Identität taucht immer wieder in der theoretischen Diskussion auf (s.a. Hermann, 2011). Erikson (1973) befasst sich mit Identität und Identitätsdiffusion. Berne war bei Erikson in Analyse. Meist geht es um die Identität der KlientIn, fast nie um die der TherapeutIn und noch seltener um die Identität der psychotherapeutischen Schulen. Bei vielen Schulen scheint auf den ersten Blick eine klare und eindeutige Identität vorzuliegen, was in der Folge zur Ausbildung von Stereotypen führen kann. Aber es gibt sowohl in der Psychoanalyse etwa eine Einteilung in die vier Schulen – Freud,

Objektbeziehungen, Ich-Psychologie und Selbstpsychologie. Hier gibt es dann die „Freudianer“, die „Kleinianer“, die „Neo-Kleinianer“ usw. Weiterentwicklungen können die psychoanalytische Psychotherapie, die interaktionelle Methode oder die Mentalisierung sein. Freud war es wichtig, seine Schule zu etablieren. In anderen Schulen stehen die Protagonisten für diverse Paradigmen, manche für Nüchternheit (Verhaltenstherapie), andere für Empathie (Gesprächstherapie), wieder andere für das Zeigen von Gefühlen (Gestalttherapie). Die Transaktionsanalyse wird eher mit einem Bestseller von Eric Berne in Verbindung gebracht, mit dem Buch „Spiele der Erwachsenen“ oder etwas differenzierter mit dem Modell der Ich-Zustände (welches meist in dem Spiele-der-Erwachsenen-Kontext angeführt und dementsprechend nicht in seiner vollen Wirkung verstanden wird). Politisch (und auch Identität stiftend) handelte Berne vielleicht am ehesten, als er die „Internationale Gesellschaft für Transaktionsanalyse“ am 20. Oktober 1964 gründete, zu einer Zeit als sich Interessierte in San Francisco trafen. Damit bewies er mit Sicherheit Weitblick. Es soll damit angedeutet werden, dass neben der Qualität einer psychotherapeutischen Schule auch die politische Verankerung der Schule mit Wirksamkeit was zu tun haben kann.

Nun kann es scheinen, dass die Ausführungen zunehmend stereotypischer werden, in Wirklichkeit ist die Situation aber wesentlich differenzierter. Man muss sich auch diesen Stereotypen stellen, denn diese sind ständige Begleiter auf einem hürdevollen Weg der Identitätsfindung und Abgrenzung. Noch etwas zu den Stereotypen: Während sich die Psychoanalyse mit dem bewährten und allseits vertrauten Sigmund Freud leicht tut – Freud gilt, was die Psyche des Menschen betrifft als einer der prägenden Denker des letzten Jahrhunderts – sieht es in der Transaktionsanalyse völlig anders aus. Eric Berne fällt in der professionellen Öffentlichkeit ein bescheidener Respekt zu – sofern er überhaupt bekannt ist und es gelingt wesentlich schwerer, sich auf *den* Berne zu berufen, da er bereits zu Lebzeiten andere ermutigt hat, die Transaktionsanalyse weiterzuentwickeln. Dies hat zum Nachteil, dass eine klare Zuordnung und Definition der Schule immer wieder schwer fällt, es hat aber auch zum Vorteil, dass in der transaktionsanalytischen Gemeinde immer wieder vielversprechende Ansätze zu beobachten sind, die transaktionsanalytische Theorie weiterzuentwickeln – vielleicht mit der bescheidenen Einschränkung, bei der Weiterentwicklung davon auszugehen, sie einmal verstanden zu haben, um dann entweder in Richtung psychoanalytischer Transaktionsanalyse (Novellino, 2004) oder gleich spezieller in Richtung Objektbeziehungstheorie (Cornell, 2003), oder – was häufig mit der Transaktionsanalyse in Verbindung gebracht wird – sie als „lösungsorientierten, kurzzeittherapeutischen Ansatz“ zu betrachten (Wyler-Krisch, 2000). Ausführlich beschäftigt sich Christoph-Lemke (2001) mit der Frage, wie integrativ die Transaktionsanalyse ist, während Schlegel (2003) die Berührungspunkte zwischen Transaktionsanalyse und heutiger kognitiver Therapie betrachtet. Bereits erwähnt wurde Rath (1992), der versucht hat, die theoretischen Grundlagen der Transaktionsanalyse wissenschaftstheoretisch zu hinterfragen und zu beschreiben und wichtige Grundlagen zur Identitätsbildung geliefert hat. Es ist also fast zu erwarten, dass eine Vielzahl von Modellen und deren Anwendungen in den unterschiedlichsten Feldern ebenfalls zu einer Vielzahl von Begriffen führt, die erklären sollen, aber auch die Gefahr in sich bergen, zu Unklarheiten, Mehrdeutigkeiten und Missverständnissen zu führen, zumal nicht allen Transaktionsanalytikern die psychoanalytischen Wurzeln bekannt sind.

Die transaktionsanalytische Psychotherapie befindet sich in einer ständigen

Weiterentwicklung beginnend bei der Veröffentlichung von wissenschaftlichen Arbeiten, über ein reges Kongressleben bis hin zu Diskussionen in Peer-Groups und auch zu Dialogen in der KlientIn-TherapeutIn-Beziehung. Es ist wie beim Gleichnis des halb vollen beziehungsweise halb leeren Glases: Halb voll betrachtet ist die Transaktionsanalyse eine wunderbare Therapierichtung, die viele Anteile anderer Schulen bereits vorweggenommen hat (und leider zu wenig politisch war, diese Erkenntnisse für sich zu reklamieren) und die dadurch ein enormes integratives Wachstumspotential hat, halb leer ist sie ein Stückwerk mit den unterschiedlichsten Ansätzen, die sich zum Teil im Weg stehen, als Modelle aber ungenügend fertig gedacht wurden – Berne ist zu früh gestorben - und mechanistisch vereinfachend sind.

Bereits relativ früh nach dem Tod von Berne im Jahr 1970 verfasste Barnes (1977) ein Werk, welches sich zum Ziel setzte,

„(1) sich öffentlich einer theoretischen und klinischen Selbstbeobachtung zu stellen, (2) die Verschiedenheit der Richtungen in der Transaktionsanalyse zu dokumentieren, (3) die transaktionsanalytische Theorie zu fördern, (4) neue klinische Richtungen zu erfassen, (5) den Dialog zwischen den tonangebenden transaktionsanalytischen Schulen und Methoden anzuspornen und zu fördern, (6) einen Abriss unseres derzeitigen Standes in der Transaktionsanalyse zu liefern und (7) ein lesbares und verständliches Nachschlagwerk über die Transaktionsanalyse zu publizieren, das vielleicht Denkarbeit erfordert, aber keine besondere Dechiffrierung verlangt.“ (Barnes, 1979, 11).

Damit scheint in allgemeiner Form aus damaliger Sicht gleich einem Appell vorgegeben worden zu sein, in welche Richtungen sich die Transaktionsanalyse entwickelt hat und entwickeln kann. Tyrangiel (2004) bezieht sich auf James Allen, einen ehemaligen Präsidenten der ITAA (International Transactional Analysis Association) und meint, dass Transaktionsanalytiker heute eine Vielzahl gleicher Konzepte benutzen und es sich aus ihren Persönlichkeiten und den Leuten, mit denen sie arbeiten ergibt, ob sie eher klassisch psychiatrisch oder modern beziehungsorientiert arbeiten und fährt fort, dass es bei allen verwendeten Konzepten wahrscheinlich am besten ist, wenn man diese als nützliche Konstrukte versteht.

„Diese entsprechen nicht unbedingt der Wirklichkeit ... was zählt, ist ... dass wir verstehen, wie diese (die Konstrukte) historisch entstanden sind und dass wir deren Stärken und Schwächen kennen und wissen, wann wir sie am besten anwenden.“ (Tyrangiel, 2004, 198).

Davon ausgehend bezieht sich Tyrangiel auf die Wirksamkeit der Transaktionsanalyse und sieht dafür eher weiche Faktoren Maß gebend als einzelne Techniken und – bezugnehmend auf Novey (2002) - es das transaktionsanalytische Ausbildungssetting (unter anderem Internationalität, offene Kommunikation, Großzügigkeit im Geben und Nehmen von Zuwendung, Echtheit, Spontaneität, Humor, Permissiveness, Unkonventionalität, offene Architektur, Ehrlichkeit, Optimismus im Kindheits-Ich, Akzeptanz im Eltern-Ich, man denke an den Umgang in Krisen und die Resilienzforschung oder eine Lösungsorientiertheit im Erwachsenen-Ich) ist, welches die vielfältigen Ansätze und Anwendungen ermöglichen und den Ausbildungskandidaten Eigenschaften wie Wärme, Interesse und Verständnis vermitteln.

Relativ bald bildeten sich mehrere Schulen in der Transaktionsanalyse heraus. Barnes (1979) führt die Klassische Schule, die von Berne gegründet wurde, die Cathexis-Schule

der Familie Schiff und die Neuentscheidungsschule der Gouldings an. In seinem Artikel findet sich eine sehr genaue Auflistung (Barnes, 1979, 30 ff.). Allen Schulen gemeinsam ist das Therapieziel der Autonomie, die Wege dorthin sind insbesondere, was den Sitz der primären Pathologie in den Ich-Zuständen betrifft, unterschiedlich. Auffallend ist bereits hier die Aufteilung der klassischen Schule in die unterschiedlichsten Ausrichtungen und therapeutischen Vorgangsweisen. Viele Jahre später sprechen Moiso und Novellino (2004) von fünf Schulen innerhalb der Transaktionsanalyse, sie fügen den bereits erwähnten drei Schulen, der klassischen, der Neuentscheidungs- und der Neubeelterungsschule die integrativ eklektische und die psychodynamische (oder Neu-Berne'sche) hinzu. Sie gehen sogar so weit, als sie die psychodynamische als „vielleicht die vielversprechendste Form neopsychoanalytischer Psychotherapie“ (Moiso und Novellino, 2004, 13) betrachten. Problematisch erscheint ihnen, dass es nach der Öffnung von Berne von einer geschlossenen, epigenetischen Epistemologie der Psychoanalyse hin zu einer offenen und interpersonell begründeten Epistemologie der Motivation, wie das im Konzept des psychologischen Hungers nach Anerkennung, wahrgenommen werden und Stimulation der Fall ist, zu einer Vielzahl von Versuchen eklektischer, integrativer Ansätze kam, die die Transaktionsanalyse in die intellektuelle und professionelle Isolation geführt hat. Abschließend lässt sich festhalten, dass Berne eindeutig aus der Psychoanalyse kam, unter anderem von Klein, Fairbairn und Federn beeinflusst war und humanistisch existentialistische Anteile integrierte. Er regte seine Schüler an, die Transaktionsanalyse weiterzuentwickeln, was zu einer Vielzahl von Modellen und Anwendungsgebieten führte. Im Gegensatz zum klassisch psychoanalytischen Ansatz, der intrapsychisch dominiert ist, ist die Transaktionsanalyse eindeutig interpsychisch ausgelegt.

Das Menschenbild und die Grundüberzeugungen der Transaktionsanalyse

Die Menschen sind von Grund auf in Ordnung

Die Position „Ich bin o.k., Du bist o.k.“ bildet die Grundlage für die psychische Gesundheit des Menschen. Alle Menschen haben einen Wert und eine Würde. „Ich akzeptiere mich, so wie ich bin und ich akzeptiere Dich, so wie Du bist. Es kann durchaus sein, dass mir das, was Du tust, nicht passt und ich das nicht akzeptiere, aber ich akzeptiere immer, was Du bist.“ Jeder Mensch hat ein Recht zu leben und das Recht auf die Entfaltung seines Potentials. „Jeder Mensch kommt mit konstruktiven Anlagen auf die Welt, fähig und aus sich selbst heraus bereit, zu wachsen und sich als Person zu verwirklichen“. Jeder Mensch ist einzigartig und besitzt ungeachtet seines Verhaltens einen Kern, der liebenswert ist und der seinen Beitrag zum Ganzen leistet.

Jeder Mensch hat die Fähigkeit zum Denken

Jeder, der nicht schwere Hirnschädigungen hat, hat die Fähigkeit, zu denken. Deshalb hat jeder von uns auch die Verantwortung dafür, zu entscheiden, was er vom Leben will. Und jeder einzelne wird schließlich mit den Folgen dessen leben müssen, was er beschlossen hat.

Das Modell ist entscheidungsorientiert

Menschen sind in Ordnung, legen aber bisweilen ein Verhalten an den Tag, das nicht in Ordnung ist. Sie tun dies, wenn sie Strategien befolgen, die sie als kleine Kinder beschlossen haben, dies um zu überleben in einer Welt, die ihnen feindselig vorkam und um das zu bekommen, was sie brauchten. Andere Mitmenschen oder Lebensumstände mögen einen Druck auf uns ausüben, aber ob wir uns diesem Druck fügen, bleibt immer unsere eigene Entscheidung. Für unsere Gefühle und unser Verhalten sind wir selbst verantwortlich. Jedes Mal, wenn wir eine Entscheidung treffen, haben wir später auch die Möglichkeit, diese Entscheidung wieder zu ändern (s.a. Goulding & Goulding, 1992). In der Transaktionsanalyse ist der Mensch nicht nur ein Opfer seiner Situationen (Eltern, Umgebung, Zeitereignisse), sondern durch die Freiheit der Entscheidung und die Übernahme der Verantwortung nimmt er die Zügel selbst in die Hand. Jeder Mensch hat die Möglichkeit, seine in Situation von Abhängigkeit und Gefährdung getroffenen Entscheidungen durch Erinnern und Wiedererleben alter Erfahrungen im Sinne einer Neuentscheidung zu korrigieren.

Jede Arbeit stützt sich auf einen Vertrag

Da Klient und Therapeut an einem Veränderungsprozess beteiligt sind, ist es wichtig, dass beide vor Augen haben, wie die Aufgaben aufgeteilt werden, die Verantwortung festgelegt wird. Claude Steiner (1992) führt vier Voraussetzungen für einen gesunden Vertragsschluss an:

- Beiderseitiges **Einverständnis**
- Angemessene **Vergütung**
- **Kompetenz** – Pflicht des Psychotherapeuten (§14, Abs. 5, Psychotherapiegesetz: „Der Psychotherapeut hat sich bei der Ausübung seines Berufes auf jene psychotherapeutischen Arbeitsgebiete und Behandlungsmethoden zu beschränken, auf denen er nachweislich ausreichende Kenntnisse und Erfahrungen erworben hat“). Der Klient muss imstande sein, den Vertrag zu verstehen und das Angestrebte auch durchführen können, sowohl Therapeut als auch Klient dürfen nicht unter dem Einfluss von Bewusstseins verändernden Substanzen stehen.
- **Gesetzlich zulässiges Ziel** – rechtliche Normen, Ethik in der Psychotherapie

Die Kommunikation ist frei und offen

Sowohl der Klient als auch der Therapeut müssen voll über das informiert sein, was in ihrer gemeinsamen Arbeit geschieht. Dazu ist eine verständliche Sprache erforderlich.

Weitere Aspekte

Jeder Mensch ist eine Ganzheit bezüglich seiner Person und seiner Gesamtlebenssituation, d.h., sein Denken, Fühlen und Verhalten (Ich-Zustände), das Zusammenwirken von Innen und Außen, Geistig-Seelischem und Leiblichem (Körperskript), der Austausch mit seiner Umwelt schließt in die Selbstdefinition des Menschen auch die Definition der Mitmenschen und der Welt, in welcher er lebt, mit ein. Durch die Zeitstruktur versteht sich der Mensch als geschichtlich biographisches Wesen, wobei die Vergangenheit seine Gegenwart und seine Ausrichtung auf die Zukunft beeinflusst (Skript). Der Mensch ist des weiteren eingebettet in die Gesamtheit einer historischen Zeitperiode, die eine Vielzahl von kulturellen, politischen und sozialen Gegebenheiten umfasst (Kulturskript). Durch die

immer wiederkehrende Frage nach dem Sinn des Lebens, nach dem Woher, Wohin und Wozu, muss sich der Mensch auch mit seinem geistig-seelischen Bereich, seiner spirituellen Dimension auseinandersetzen.

Durch seine Bedürfnisse ist der Mensch auf Zuwendung und Unterstützung von außen angewiesen. Die von Maslow entwickelte „Bedürfnispyramide“ mit der aufsteigenden Stufenfolge von körperlichen Bedürfnissen, Schutz und Sicherheit, Liebe, Zuneigung und Zugehörigkeit, Selbstachtung und Achtung anderer und Selbstverwirklichung wird in die Transaktionsanalyse übernommen, wobei drei weitere, in der Transaktionsanalyse beschriebene Grundbedürfnisse in Zusammenhang stehen: das grundlegende Bedürfnis (Hunger) nach stimulierender Zuwendung (Streichelhunger), das Bedürfnis, in einer Zeitstrukturierung zu leben (Strukturhunger) und das Ziel, eine Lebensposition zu finden (Positionshunger).

Der Mensch ist ein verletzliches Wesen, besonders in seinem sensiblen Kindheits-Ich, das er durch innere und äußere Strukturen zu schützen sucht. Dieser Schutz geht oft auf Kosten seiner Lebendigkeit und seiner Entfaltungs- und Ausdrucksmöglichkeiten.

Autonomie

Ziel der transaktionsanalytischen Therapie ist der „autonome Mensch“, der sich von den ihm aufgezwungenen Selbsteinschränkungen und Verstümmelungen befreit hat. Ein autonomer Mensch hat nach Berne drei Fähigkeiten:

- er hat die **Bewusstheit** seiner Situation, die er mit all seinen Sinnen, seinen Gefühlen und seinem Denken aufzunehmen in der Lage ist;
- er besitzt die **Spontaneität**, aus seinem Inneren heraus, frei und kreativ zu reagieren;
- er ist fähig zu Nähe -**Intimität**, das heißt, er kann sich vertrauensvoll auf sich selbst, auf andere und auf seine Umwelt einlassen, da sich durch seine innere Sicherheit das übermäßige Bedürfnis, sich schützen zu müssen, erübrigt.

Ein autonomer Mensch bekennt sich zu verantwortlicher Mitmenschlichkeit.

Die Transaktionsanalyse wird sowohl im Einzel-, als auch im Gruppensetting angewendet. Wichtig in der Transaktionsanalyse ist das Einhalten ethischer Grundsätze.

In regelmäßigen Treffen – den San Francisco-Seminaren für Soziale Psychiatrie, die über Jahre jeden Dienstag stattgefunden haben, wurde die Transaktionsanalyse weiterentwickelt. Neben Eric Berne sind hier vor allem **Jack Dusay** (Egogramm), **Claude Steiner** (Stroke-Ökonomie), **Steve Karpman** (Drama - Dreieck), **Fanita English** (Rackets), **Richard Erskine** und **Robert und Mary Goulding** (Neuentscheidungen) zu nennen.

Das Konzept der **Ich-Zustände** geht davon aus, dass die sichtbaren und beobachtbaren Interaktionsmuster im Kommunikationsprozess Rückschlüsse über die Funktion von Ich-Zuständen und deren zu Grunde liegenden Strukturen erlauben.

Die Kommunikationsmuster (**Transaktionen**) im menschlichen Interaktionsprozess vermitteln einen direkten Zugang zum intrapsychischen Geschehen. Das macht ein Erkennen und Analysieren und auch ein Behandeln von Leidenszuständen möglich.

Diese hinter den Interaktionsmustern sichtbar werdenden Wirklichkeitskonstruktionen, Weltbilder, Wahrnehmungs-, Denk- und Gefühlsmuster sind Folge von frühen entwicklungsbedingten Erlebnissen und Beschlüssen (**Skript**). Menschen neigen dazu, sich ihre Bezugssysteme dahingehend zu gestalten, dass diese frühen Wirklichkeitskonstrukte bestätigt werden. Also werden die Umgebung und die Menschen darin in jene einschränkende mitunter pathologische Weltbilder und Wahrnehmungsmuster und Handlungsabfolgen eingebaut und diese dadurch bestätigt und fixiert.

Gesundheit

kann gesehen werden als ein Zustand, in dem die Teil- und Subsysteme mit dem ganzen System und untereinander und das Gesamtsystem Mensch mit anderen Menschen durch die verschiedenen leitenden Verbindungen gegeneinander offen sind, miteinander kommunizieren und sich in ständiger Wechselwirkung befinden.

Krankheit

ist demnach eine Störung des Gesamtsystems: infolge der Verletzung eines Teil- oder Subsystems, als Ausschluss von Teil- oder Subsystemen oder mangelhafte Verbindung zwischen ihnen, als „Trübung“ und als Spaltung von Sub-Systemen. Dies alles führt zu immer gleichförmig ablaufenden destruktiven und dysfunktionalen Zirkelschlüssen im Sinne eines geschlossenen Systems.

Krankheit wird als dysfunktional gewordene Überlebensstrategie gesehen, die mit großer Ausdauer und Stärke die Gesundheit zum Ziele hat. Diese Strategien sind gerade deshalb oft schwer zu verändern und werden in der Therapie vorerst als Stärke anerkannt.

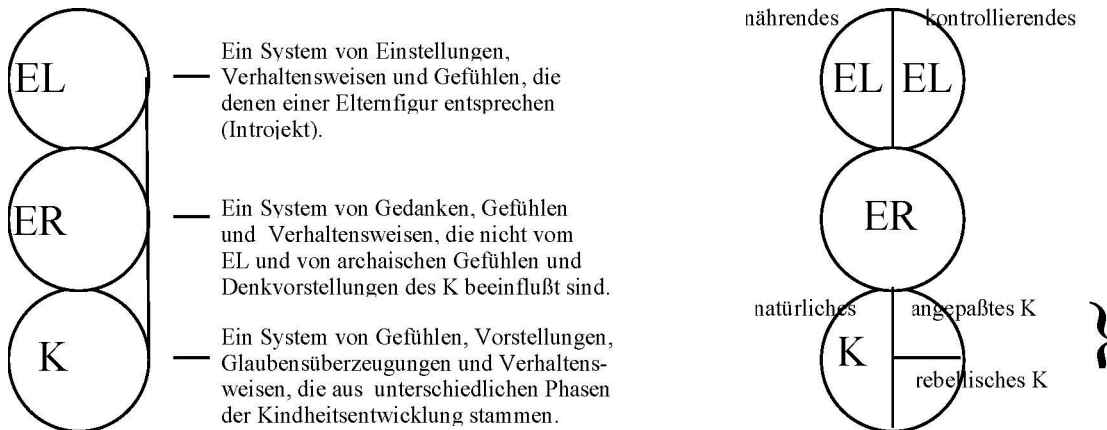
Ziel der Therapie

in der Transaktionsanalyse ist, das Gesamtsystem wieder zu öffnen und funktional zu machen, etwa durch die Aktivierung und Wiederverbindung von Teil- bzw. Subsystemen. Es muss nicht immer das ganze System aufgedeckt und verändert werden, es kann genügen, gezielte Veränderungen in einem Teil- bzw. Subsystem herzustellen, um das Gesamtsystem zu öffnen und wieder in Gang zu bringen.

Die Transaktionsanalyse lässt sich als ein offenes System verstehen, das in ständiger Weiterentwicklung und im Austausch mit anderen Systemen begriffen ist. Damit entspricht die Methode dem Gegenstand und der Gegenstand der Methode (Adäquatheitsprinzip), das heißt, der Mensch als lebendiges wachstumsorientiertes Wesen kann nur in einem Therapiemodell dargestellt werden, dessen Struktur dieselben Merkmale besitzt.

Wichtige Modelle der Transaktionsanalyse

Diese Schule ist in erster Linie an einer Stärkung des Erwachsenen-Ich interessiert, um frühe Konditionierungen und Einschärfungen bewusst zu machen, Spiele aufzudecken und Skriptentscheidungen dem Individuum wieder zugänglich zu machen und zu verändern. Die Stärke dieses Konzepts liegt darin, dass es klare Strukturen bietet, die das Leiden des Kindes unter den elterlichen Einschärfungen ernst nimmt und verschiedene Strategien zur Einübung neuen Verhaltens bereithält.



Ich-Zustände

Ein Ich-Zustand ist ein in sich geschlossenes Muster von **Fühlen** und **Denken**, das in direktem Zusammenhang mit einem in sich geschlossenen **Verhaltensmuster** steht.

Ist das Verhalten, Denken und Fühlen einer Person so, wie sich ihre Eltern ihr gegenüber verhalten haben, so befindet sie sich im **Eltern-Ich**.

Verhält sie sich, denkt und fühlt sie angemessen im Hier und Jetzt so befindet sie sich im **Erwachsenen-Ich**.

Verhält sie sich, fühlt und denkt sie, wie sie sich als Kind verhalten hat, so befindet sie sich im **Kindheits-Ich**.

Eine Person kann sich zu verschiedenen Zeiten in verschiedenen Ich-Zuständen befinden und der Wechsel von einem Ich-Zustand zu einem anderen kann in kurzer Zeit - während eines Gespräches oft mehrmalig - erfolgen. Berne stellt im Strukturmodell 1. Ordnung die Ich-Zustände als Kreise dar. Er geht davon aus, dass jeder Mensch, bis auf wenige Ausnahmen über alle drei Ich-Zustände verfügt und diese bestimmen sowohl den 'inneren Dialog' des Menschen wie auch sein Verhalten nach außen, die Transaktionen. Wie auf der Abbildung „Strukturmodell 1. Ordnung und Funktionsmodell“ ersichtlich, werden das Eltern-Ich und das Kindheits-Ich noch unterteilt: das Eltern-Ich in ein nährendes oder hilfreiches und ein kontrollierendes oder kritisches, das Kindheits-Ich in ein natürliches oder freies und ein angepaßtes und rebellisches.

Der Ausdruck „Ich-Zustand“ bezeichnet psychische Zustände und die dazugehörigen

Verhaltensformen, wie sie in der Natur vorkommen. Im Folgenden werden die drei Ich-Zustände genauer erklärt.

- 1) **Eltern - Ich - Zustände (Exteropsyche)** Sie werden von elterlichen Figuren übernommen und reproduzieren Gefühle, Haltungen, Verhalten und Reaktionen dieser Personen. Jedes Individuum hat Eltern oder Elternstellvertreter gehabt und hat in seinem Inneren eine Reihe von Ich-Zuständen, die Ich-Zustände dieser Eltern, so wie sie erlebt wurden, wiedergeben. Diese Eltern-Ich-Zustände lassen sich unter gewissen Voraussetzungen aktivieren (extereopsychische Funktion), d.h. jeder Mensch trägt ein Eltern-Ich in seinem Inneren. In diesem Zustand fühlt, denkt, handelt, spricht und reagiert der Mensch ebenso, wie seine Elternfiguren es getan haben, als er selbst noch klein war. Dieser Ich-Zustand ist beispielsweise aktiv, wenn man eigene Kinder großzieht; selbst wenn der Mensch diesen Ich-Zustand nicht direkt zum Ausdruck bringt, beeinflusst er sein Verhalten als eine Art elterlicher Einfluss, in dem er die Gewissensfunktion wahrnimmt. Jemand ist im Eltern-Ich, wenn er Lob, Zuwendung und Liebe gibt oder Gebote, Verbote und Regeln ausspricht.
- 2) **Erwachsenen - Ich - Zustände (Neopsyche)** In diesem Zustand werden autonom Daten gesammelt und verarbeitet und hier geschieht das Abschätzen von Erfahrungen und Wahrscheinlichkeiten als Basis für das Handeln. Es werden Informationen ausgewertet, die von essentieller Bedeutung für eine erfolgreiche Bewältigung der Umwelt sind. „Im Erwachsenen-Ich wird eine ganz spezielle Art von Genugtuungen und Rückschlägen erlebt“ (Berne). Eine der Aufgaben der Neopsyche besteht darin, einen regulierenden Einfluss auf das Eltern-Ich und Impulse des Kindheits-Ich auszuüben und zwischen beiden zu vermitteln. Das Erwachsenen-Ich beschreibt also den Zustand, in dem der Mensch seine Umwelt objektiv abschätzt und die sich für ihn ergebenden Möglichkeiten und Wahrscheinlichkeiten aufgrund seiner bisher gemachten Erfahrungen berechnet. Jedes Individuum hat die Fähigkeit zur objektiven Übermittlung von Information, wenn sich die angemessenen Ich-Zustände aktivieren, bzw. besetzen lassen. Ein Mensch ist im Erwachsenen-Ich, wenn er die aktuelle Situation so objektiv wie möglich wahrnimmt, notwendige Informationen einholt, klärende Fragen stellt und im optimalen Fall mehrere Handlungsalternativen besitzt. Im Erwachsenen-Ich zu sein bedeutet, Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen.
- 3) **Kindheits - Ich - Zustände (Archeopsyche)** Relikte der Kindheit können im späteren Leben als komplette Ich-Zustände aktiviert werden und im gegebenen Moment bestimmte Epochen der Entwicklung eines Menschen reproduzieren. Jedes Individuum besitzt auch fixierte Relikte aus früherer Zeit, d.h. jeder Mensch trägt in seinem Inneren ein kleines Mädchen, einen kleinen Jungen in sich. Diese KindheitsIch-Zustände gelten keineswegs als kindisch oder unreif - Einschätzungen, die von einem Eltern-Ich vorgenommen wären, sondern als kindhaft : der Mensch verhält sich wie ein Kind in einer ganz bestimmten Lebensphase. Es ist für jeden Menschen sehr wichtig, sein Kindheits-Ich zu kennen und zu begreifen, nicht nur, weil es ihn sein ganzes Leben lang begleitet, sondern auch, weil es ein wesentlicher Bestandteil seiner Persönlichkeit ist. Wenn ein Mensch im Kindheits-Ich ist, dann sind sein Denken, Verhalten und Handeln unter anderem durch Spontaneität, Kreativität, Unangepasstheit oder Überanpassung, Gehorchen, Aufbegehren und Hilfsbedürftigkeit charakterisiert.

Im Funktionsmodell werden die unterschiedlichen Verhaltenskomponenten jedes Ich-Zustandes beschrieben.

Diagnostik von Ich-Zuständen

Für die Diagnostik von psychischem, menschlichen Leiden wird die signifikante Qualität der Ich-Zustände herangezogen:

- Die exekutive Kraft zeigt eigene Muster von organisiertem Verhalten. Dies ergibt einen Zusammenhang von Psychologie, Psychophysiologie, Psychopathologie und Neurophysiologie.
- Die Anpassungsfähigkeit: Jedes Organ ist fähig, seine Verhaltensäußerungen der unmittelbaren sozialen Situation anzupassen, in welcher sich das Individuum befindet. Dies ergibt einen Bezug zu sozialen Wissenschaften.
- Der biologische Fluss besagt, dass Reaktionen als Resultat natürlichen Wachstums und vorangegangener Erfahrungen veränderbar sind. Das bringt historische Fragen mit sich, mit denen sich unter anderem die Psychoanalyse beschäftigt.
- Mentalität bezieht sich auf die Art, wie Phänomene der Erfahrung vermittelt werden.

Die komplette Diagnose der Ich-Zustände benötigt alle vier dieser Aspekte zu einer verfügbaren Überlegung und die endgültige Validität sollte nicht etabliert werden, bevor nicht alle vier Aspekte im Zusammenhang gesehen werden können. Das bedeutet, dass für die komplette Diagnose der Ich-Zustände die

- Verhaltensdiagnose, die
- soziale Diagnose, die
- historische Diagnose, sowie die
- phänomenologische Diagnose

herangezogen werden.

Berne´s Konzept der CATHEXIS (Besetzungsenergie)

Berne definiert vier Arten von Cathexis:

- 1 gebundene Cathexis (entspricht der potentiellen Energie),
- 2 ungebundene Cathexis (entspricht der kinetischen Energie),
- 3 freie Cathexis (entspricht der muskulären Energie).und
- 4 aktive Cathexis (Summe von ungebundener und freier Energie).

Ungebundene und freie Cathexis ergeben zusammen aktive Cathexis, das heißt, der Ich-Zustand, in dem die freie Energie vorherrscht, wird als das Selbst erfahren. Die exekutive Kraft wird von dem Ich-Zustand übernommen in dem die Summe von ungebundener und freier Cathexis, d.i. die aktive Cathexis, in diesem gegebenen Moment am größten ist. John Dusay (1977) hat für die Diagnostik das Egogramm entwickelt, welches die unterschiedliche Energiebesetzung der Ich-Zustände sichtbar macht. Dieses Diagramm zeigt mögliche energetische Überbesetzungen bestimmter Ich-Zustände auf Kosten anderer an und ermöglicht mit Hilfe entsprechender Interventionen und Übungen eine Umstrukturierung der Besetzungsmuster.

Trübungen

Wenn Inhalte eines Ich-Zustandes dessen Grenze sprengen und in einen anderen Ich-Zustand eindringen, spricht man von einer Trübung. Es kann passieren, dass jemand etwas für seinen Erwachsenen-Ich-Inhalt hält, was in Wirklichkeit zum Inhalt des Kind-Ichs oder des Eltern-Ichs gehört. Dann ist das Erwachsenen-Ich getrübt.

- **Trübung aus dem Eltern-Ich:** wenn man elterliche Behauptungen für die Realität im Erwachsenen-Ich hält (Vorurteile).
- **Trübung aus dem Kind-Ich:** das klare Denkvermögen, das jemand als Erwachsener hat, ist durch Dinge getrübt, die er als Kind geglaubt hatte. Produkte seiner Vorstellung, die aus bestimmten Gefühlen herrühren, hält er für Fakten. In der Trübung verwechselt er eine Kindheitssituation mit der Realität des Erwachsenen (Einbildungen, Illusionen, Aberglaube).

Beispiele für Trübungen durch das Eltern-Ich:

- Klienten wollen an ihrer Situation nichts ändern.
- Als Helfer hat man keinen Dank.

Beispiele für Trübungen durch das Kind-Ich:

- Wenn mein Klient schlecht aufgelegt ist, bin ich schuld (Schuldgefühle).
- Wenn ich nicht sehr aufpasse, nützt der Klient meine Fehler sofort aus (Angst).
- Diese Arbeit kann nur zum Burn-Out führen (Macht-, Hilflosigkeit).
- Meist helfen nicht die Therapie, sondern die gute Stimmung oder der Mond (Aberglaube).

Diese Trübungen bestimmen das Denken, Handeln und Fühlen sehr stark. Es gibt meist zu einer Eltern-Ich-Trübung eine passende Kindheits-Ich Trübung: Zu einer Annahme, einem Vorurteil, gibt es das passende Gefühl, die Illusion. Ein Beispiel:

- Vorurteil: Ohne Beziehungen kümmert sich niemand um mich.
- Gefühl: Machtlosigkeit, Resignation

Die beste Diagnosetechnik ist, auf Verallgemeinerungen, Generalisierungen, Annahmen, etc. zu hören:

- Ziele, Gebote, Verbote, Verbotsüberschreitungen, Glaubenssätze, Regeln (Klienten sind..., Therapeuten sind..., Zusammenarbeit ist..., Ordnung ist..., etc.)
- Wenn das, was die Aussage über „Zusammenarbeit“ ist, nicht erfüllt wird, was passiert dann (Verhalten)?
- Welches Gefühl stellt sich da ein?
- Wie wird mit schwierigen, die Organisation bedrohenden Situationen umgegangen?

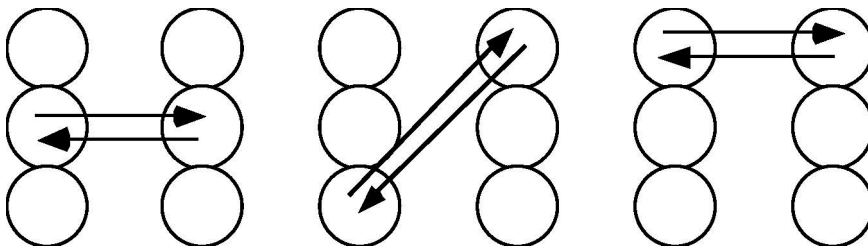
Transaktionen

Eine Transaktion ist die Grundeinheit jeder Sozialaktion zwischen zwei Personen A und B. Sie hat verbale und nonverbale Anteile. Transaktionen bestehen aus einer Anrede und einer Antwort. Die Antwort (oder Reaktion) von B ist nicht nur eine Reaktion auf das, was A sagt, sondern auch auf das, was B von A hält. Alles, was eine Person einer anderen

mitteilt, sei es durch Worte, Handlungen, Gefühle, oder wie auch immer, ist Teil einer Transaktion. Eine Kommunikation zwischen zwei Personen ist eine Kette von Transaktionen. Es werden drei Arten von Transaktionen beschrieben:

1. Parallele oder Komplementär-Transaktionen

Dabei sind immer die selben 2 Ich-Zustände involviert, zwischen denen die Transaktionen hin- und herlaufen. Dies sei an folgendem Beispiel demonstriert:



A: Wieviel ist 3 mal 5?

B: 15

A: Darf ich spielen?

B: Ja, du darfst.

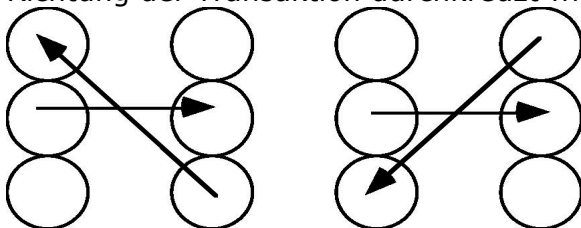
A: Die heutige Jugend ist auch nicht mehr so wie früher!

Abbildung: Parallele Transaktionen

Zu jeder Form von Transaktionen gibt es eine Kommunikationsregel. Zu komplementären Transaktionen lautet sie: **Parallele Transaktionen können ungehindert weitergehen.**

2. Gekreuzte Transaktionen

Der Transaktionsreiz geht von einem bestimmten Ich-Zustand aus und die Transaktionsantwort kommt aus einem anderen Ich-Zustand, wodurch die ursprüngliche Richtung der Transaktion durchkreuzt wird.



A: Wieviel ist 3 mal 5?

B: Ich hasse Mathematik!

A: Es könnte einiges geben, was wir dabei nicht berücksichtigen.

B: Das geht Sie gar nichts an.

A: Es könnte einiges geben, was wir dabei nicht berücksichtigen haben.

B: Das geht Sie gar nichts an.

Abbildung: Gekreuzte Transaktionen

Eine derartige Kommunikation ist der häufigste Anlass von Missverständnissen. Es kommt meist zu einer Unterbrechung des Gespräches. Ein Ausweg können ein Ich-Zustands- oder ein Themenwechsel sein. **Durch eine gekreuzte Transaktion wird die**

Kommunikation unterbrochen und etwas anderes geht weiter.

3. Verdeckte Transaktionen mit unterschwelligem Botschaften

3.1. Die unterschwellige Verführung

Es sind jeweils zwei Ich-Zustände beteiligt. Der Grund für solche Transaktionen ist, den anderen durch eine scheinbar sachliche, vordergründige Bemerkung (Erwachsenen-Ich) mit einer bewussten unterschwelligem Botschaft (Kind-Ich) zu einer bestimmten Reaktion zu verleiten. Wenn der andere diese unterschwellige Botschaft hört, hat man seinen Zweck erreicht, ohne ihn direkt darauf angesprochen zu haben. Er kann jedoch die unterschwellige Botschaft „überhören“ und aus dem, auf der offenen Ebene angesprochenen Ich-Zustand antworten. Unterschwellige Verführungen (anguläre Transaktionen) werden bewusst gestartet.

Person A: „Ich möchte gerne mit Ihnen einen Kaffee trinken! (offen: Erwachsenen-Ich, verdeckt: Kindheits-Ich).“
 Person B (Kindheits-Ich): „Das wäre schön!“ (Reaktion aus dem Kindheits-Ich) !“
 Person B (Erwachsenen-Ich): „Was wollen Sie wirklich, einen Kaffee trinken oder ein Rendez-Vous?“

3.2. Doppelbödigem (Duplex) Transaktionen

Dabei verläuft die Transaktion auf zwei Ebenen, einer sozialen, vordergründigen und einer psychologischen, hintergründigen Ebene. Doppelbödigem Transaktionen werden meist unbewusst gestartet und dienen überwiegend dazu, bestimmte Verhaltensweisen auch dann anzubringen, wenn sie der objektiven Situation nicht gerecht werden. Sie verhindern eine offene Kommunikation über das eigentliche Problem.

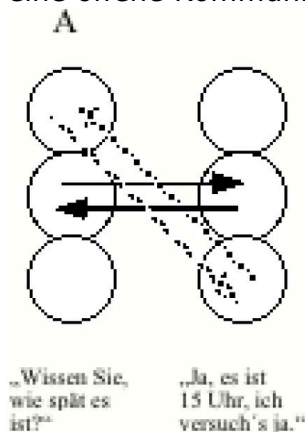


Abbildung: Doppelbödigem oder Duplex-Transaktion

Das Ergebnis einer Kommunikation ist eher von der verdeckten (psychologischen) Ebene abhängig als von der offenen (sozialen) Ebene.

Redefinieren, Abwerten, Symbiose

Wenn wir in unserem Kind-Ich glauben, dass jede Bedrohung für das Weltbild, das wir als Kind einmal entworfen haben, auch eine Bedrohung für die Befriedigung unserer Bedürfnisse, ja sogar für unser Überleben ist, dann verzerren wir unsere Wahrnehmung der Realität derart, dass sie zu unserem Skript paßt, wir deuten etwas um, bzw. wir redefinieren. Um sicherzustellen, dass die Welt auch zu unserem Skript paßt, können wir diejenigen Informationen einfach ignorieren, die uns zum Erfassen und Beurteilen einer Situation zur Verfügung stehen. Wir blenden aus, wir werten ab (discounten). In der TA werden vier Formen der Abwertung unterschieden:

1. Stufe der Existenz – der Reiz wird generell abgewertet

A: Sie haben ein Suchtproblem.

B: Ich habe kein Problem.

2. Stufe der Signifikanz

A: Sie haben ein Suchtproblem.

B: Ich weiß, aber das ist im Grunde genommen nicht so wichtig.

3. Stufe der Lösbarkeit

A: Sie haben ein Suchtproblem.

B: Ich weiß, dass ich ein Problem habe, es stört mich auch, aber es gibt keine Lösung dafür.

4. Stufe persönlicher Lösungen

A: Sie haben ein Suchtproblem.

B: Ich weiß, dass ich ein Problem habe, es stört mich auch, es gibt auch schon Therapiestationen, aber bei mir wird das nie funktionieren.

Spiele (s.u.) beginnen immer mit Abwertungen. Zur Aufrechterhaltung des Skripts können Menschen in Beziehungen geraten, die, dem Ich-Zustands-Modell der TA entsprechend, nichts anderes sind als eine Neuauflage der Beziehungen, die sie als Kinder zu ihren Eltern hatten. Dabei kann einer der Partner die Ich-Zustände des Eltern- und Erwachsenen-Ichs besetzen, der andere die des Kind-Ich-Zustandes. Sie verhalten sich so, als ob sie zu zweit nur drei anstatt sechs Ich-Zustände zur Verfügung hätten. Eine derartige Form der Beziehung nennt man Symbiose.

Spiele

Sind Sie jemals mit jemand im Gespräch gewesen oder sonst wie miteinander umgegangen wo sie sich am Ende beide mies gefühlt haben und Sie sich hinterher gefragt haben:

„Weshalb passiert mir so etwas immer wieder?“ „Wie in aller Welt ist denn das

wieder passiert?" „Ich dachte, die (der) wäre anders, aber..."

Waren Sie überrascht über die schmerzhafteste Wendung, die die Begegnung genommen hatte und sind Sie sich doch gleichzeitig darüber im Klaren gewesen dass Ihnen fast die gleiche Geschichte früher schon öfter passiert ist? Wenn Sie eine derartige Interaktion erlebt haben, dann ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie - in der Sprache der Transaktionsanalyse ausgedrückt - ein Spiel gespielt haben. Spiele werden nach vorher festgelegten Regeln gespielt.

Ein Spielbeispiel

Mutter zu ihrem siebenjährigen Sohn:

„Sei mal ganz ehrlich und aufrichtig! Weißt Du: Offenheit ist mir das Wichtigste unter uns, wichtiger sogar als die Tatsache, ob du brav bist oder nicht. - Hast du den Zwanzig-Schilling-Schein genommen oder nicht?“

Martin:

„Ich, ich hab ihn genommen!“

Mutter (aufgebracht):

„Pfui schäm dich! Das ist ja unerhört - bestiehlt seine eigene Mutter! Du wirst noch einmal übel enden! Geh sofort zu Bett - auf das Abendessen kannst Du verzichten!“

Die Spielformel

Köder + Spielanfälligkeit = Antwort > Wendung > Verblüffung > Spielgewinn

Der Initiator des Spiels legt einen **Köder** aus, er macht eine Aussage oder stellt eine Frage, die einen Vertrauensmissbrauch beinhaltet. Er hofft dabei, meist ihm selbst nicht oder nur halb bewusst, den Angesprochenen an einer **Spielanfälligkeit** zu erreichen. Gelingt ihm die Absicht, so erhält er eine **Antwort**, mit der sich der Mitspieler bloßstellt. Nun erfolgt die **Wendung**, der Initiator lässt die Katze aus dem Sack, die in der ersten Äußerung schon enthalten war. Es kommt zu einem Augenblick der **Verblüffung** und schließlich zum **Spielgewinn** nämlich zu unguuten Gefühlen, auf die hin das Spiel schon angelegt war.

Charakteristik von Spielen

- Spiele sind immer unbewusst (ohne ER, bewusstes Spiel = Manipulation)
- Teile der Situation im Hier und Jetzt werden negiert, d.h. es kommen vergangene Ereignisse ins Spiel
- Spiele laufen auf mehreren Ebenen (verdeckte Transaktionen)

- Wiederholungstendenz (laufen nach gleichem Schema ab)
- Spiele sind den Spielern vertraut
- Spiele haben ein Überraschungsmoment
- Spiele sind ambivalent
- Spiele haben ein vorhersagbares Ende (Spielgewinn) in schlechten Gefühlen (für Beobachter und Spieler absehbar)
- diese schlechten Gefühle sind „unecht“ (Rackets, Maschengefühle, Ersatzgefühle), das heißt, sie dienen dazu, ein echtes, verbotenes, dahinterliegendes Gefühl nicht aufkommen zu lassen
- Maschengefühle dienen als Rabattmarken
- Spiele bestätigen durch ihren Spielgewinn den Lebensglaubenssatz (Grundposition) und das Lebensskript

Warum spielen Menschen Spiele?

Spiele sind eine vertraute Form

- der Zeitgestaltung,
- um Zuwendung („strokes“) zu bitten,
- von „sicheren“ Gefühlen,
- von intensiver Zuwendung (ohne Ablehnungsrisiko wegen vorhersagbarem Ende),
- des Umganges mit Menschen,
- Menschen berechenbar zu machen,
- Erwachsenen- Ich-Verantwortung zu vermeiden (andere sind schuld für schlechte Gefühle),
- um das Lebensskript voranzutreiben.

Intensitätsgrade von Spielen

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

Spielanalyse-Möglichkeiten

- Spielformel
- Drama-Dreieck

Umgang mit Spielen

- Wissen, was ein Spiel ist, nach welchen Regeln es abläuft, wozu ich es spiele
- dahinterstehendes Bedürfnis erkennen und befriedigen
- bei Rollenwechsel zu Intimität übergehen (echte Gefühle beachten)
- auf ausreichende Strokes für K-Ich achten (Spiele bringen strokes!)

- Eröffnungsfalle erkennen (und z.B. ER kreuzen)
- Abwertungen(Discounts) und Antreiber erkennen
- auf negative Auszahlung nach dem Spiel bewusst verzichten (z.B. Lob nach Spiel erkennen als Spiel)

Verhalten bei erkannter Spieleinladung

- Alternativen benutzen
- in den positiven Ich-Teil gehen
- durchkreuzen der erwarteten Reaktion
- Drama-Dreieck (s.u.) verlassen

Nur die eigene Person kann aus dem Spiel aussteigen, es ist müßig, bewirken zu wollen, dass die Anderen aus dem Spiel aussteigen. Bei der Erkennung von Spielen besteht die Gefahr, andere zu etikettieren: „Du bist ja ein Spieler!“ Die Spielanalyse wird so selbst zum Spiel (=Psychotricks).

Drama-Dreieck

Wenn Menschen Spiele spielen, ist eine von drei skriptgebundenen Rollen des Drama-Dreiecks von Karpman besetzt:

Verfolger - setzt anderen zu, setzt sie herab, die anderen stehen leicht unter ihm und sind nicht o.k.,

Retter - die anderen sind auch nicht o.k. und etwas unter ihm stehend, er bietet allerdings aus der überlegenen Position heraus Hilfe an - „Ich muss den anderen helfen, weil sie nicht imstande sind, sich selbst zu helfen!“ oder

Opfer - „Objekt des übermächtigen Geschehens“, sucht sich Verfolger oder Retter „Ich komme allein nicht zurecht.“

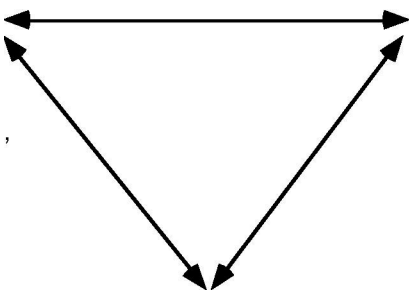


Abbildung: Drama-Dreieck

Alle drei Rollen bringen eine Abwertung (discount) mit sich, Verfolger und Retter werten andere ab, das Opfer sich selbst. Alle drei Rollen sind unecht. Wenn Menschen sich so verhalten, reagieren sie auf die Vergangenheit und nicht im Hier und Jetzt. Sie setzen alte,

skriptgebundene Strategien ein, die sie schon als Kinder beschlossen hatten. In Spielen kommt es zu einem Rollenwechsel im Drama-Dreieck („kurzer Augenblick“) der Retter wird beispielsweise zum Verfolger und dann zum Opfer.

Grundeinstellungen, O.K. - Konzepte

E. Berne hat sich mit der Frage beschäftigt, wie Menschen sich selbst und anderen gegenüberstehen. Er hat, wie andere vor ihm auch, festgestellt, dass es Menschen gibt, die im Grunde mit sich selbst einverstanden sind, und solche, die sich selbst eher ablehnen. Akzeptanz oder Ablehnung zeigen sich auch im Umgang. Wir beobachten Menschen, die in ihrer Grundeinstellung anderen Menschen gegenüber eher positiv, förderlich, akzeptierend eingestellt sind, während andere eine negative Grundhaltung gegenüber anderen haben.

Jeder Mensch kann ein Gefühl dafür entwickeln, diese „o.k.“ oder „nicht o.k.“ - Grundeinstellungen voneinander zu unterscheiden. In einer „o.k.“-Beziehung werden der Partner ernst genommen, seine Beiträge angehört, seine Meinung erfragt. Ein Vorgesetzter, der Wert auf die Einbringung der Ideen anderer legt, handelt wahrscheinlich mit der Grundeinstellung: „Ich bin o.k. - du bist o.k.“. Diese Umgangsform ist gekennzeichnet durch wahren gegenseitigen Respekt, einen vertrauensvollen Umgang und der Anerkennung dessen, was andere leisten.

Nicht - o.k. - Grundeinstellungen sind pathologisch und erzeugen in der Regel das Entstehen von Widerstand und/oder Passivität. Menschen nehmen andere nicht ernst, antworten nicht, bereichern sich auf Kosten anderer. Sie laden andere zum Widerstand ein. In „Nicht o.k. – Settings“ wird viel Zeit für ineffizientes Arbeiten, wie etwa für Machtspiele oder Abwehr aufgebracht.

Es werden vier Grundpositionen unterschieden, wobei es dabei Hinweise auf psychiatrische Erscheinungsbilder gibt:

- ich bin o.k. - du bist nicht o.k. (paranoid)
- ich bin nicht o.k. - du bist o.k. (depressiv)
- ich bin nicht o.k. - du bist nicht o.k. (schizoid)
- ich bin o.k. - du bist o.k.

ich bin o.k. - du bist nicht o.k.

Hier kommt es oft zu autoritären Verhaltensmustern, die Anderen werden abgewertet, in der Kommunikation unterbrochen, nicht als Partner (in der Behandlung) gesehen. Alle Machtspiele sind „nicht - o.k. – Beziehungsangebote“. Machtspiele kosten viel Kraft und Energie.

ich bin nicht o.k. - du bist o.k.

Menschen, die sich selbst nicht ernst nehmen, werten ihre eigenen Fähigkeiten und

Stärken ab. Sie meistern Situationen vor allem durch Liebenswürdigkeit und durch die Vermeidung von Schwierigkeiten. Sie gehen schwierigen Situationen aus dem Weg und versuchen, diese von sich zu schieben, passen sich den Situationen gut an.

ich bin nicht o.k. - du bist nicht o.k.

Menschen dieser Art gehen davon aus, dass jede Einigung unmöglich ist, ein Konflikt daher unvermeidbar ist. Ihr Erwachsenen-Ich ist weitestgehend ausgeschaltet und sie kommen daher weder mit sich selbst, noch mit anderen zurecht. Ihr Gefühlsleben vertrocknet völlig und läßt eine Wüste der Sinnlosigkeitsgefühle zurück, es gibt keine Ressourcen, keine Zuwendung, die Mitmenschen sind Gegner, sie sind von Vorurteilen getragen, Spiele dritten Grades treten auf und enden in der Psychiatrie, im Krankenhaus oder am Friedhof.

ich bin o.k. - du bist o.k.

Diese Menschen haben Erfolge, sie werden mit ihrem Leben selbst fertig. Sie haben sich von ihren eigenen nicht-o.k.-Gefühlen befreit und können daher auch auf den o.k.-Gefühlen anderer aufbauen und sie suchen. Es besteht ein gewaltiger Unterschied zwischen den ersten drei Positionen und der vierten. Die ersten drei sind unbewusste, gefühlte Anpassungen, die im Kindesalter ihren Ursprung haben. Die vierte Anschauung, die o.k.-Anschauung basiert auf eigenem Nachdenken und eigenen Entscheidungen. Sie wird durch die persönlichen Erfahrungen des einzelnen nicht begrenzt. Sie kann als einzige rational im Hier und Jetzt wirken. Probleme gemeinsam lösen, alle relevanten Informationen werden mitgeteilt, jeder wird zur Problemlösung herangezogen, Zuhilfenahme von Wertvorstellungen, Gefühlen und Verstand, lässt sich und andere wachsen und engagiert sich für seine eigene Entfaltung, bessere interpersonale Fähigkeiten, bessere Problemlösung, größere geistige Flexibilität, wachsende Selbstannahme

Strokes - Zuwendung

Sie gehen über die Straße und Ihr Nachbar kommt Ihnen entgegen. Wie sie sich begegnen, lächeln Sie ihm zu und sagen: "Schönes Wetter heute!" Ihr Nachbar lächelt zurück und sagt: "Wirklich." Handlungen, mit denen jemand anderer zur Kenntnis genommen wird, ihm Zuwendung zuteil wird, werden strokes genannt. Strokes zu bekommen ist lebensnotwendig für uns. Berne hat das Wort „stroke“ gewählt, weil er damit das Bedürfnis des Säuglings nach körperlicher Berührung deutlich machen wollte. Als Erwachsene, so sagte er, sehnen wir uns immer noch nach Körperkontakt, aber wir lernen auch, uns anstelle einer körperlichen Berührung mit anderen Formen von Anerkennung zufrieden zu geben. Ein Lächeln, ein Kompliment oder auch ein vorwurfsvoller Blick oder gar eine Beleidigung - all das zeigt uns, dass unsere Existenz zur Kenntnis genommen wird. Berne unterscheidet zwischen verbalen und nonverbalen, positiven und negativen, sowie bedingten und bedingungslosen strokes. Negative strokes sind immer noch besser als keine strokes.

Steiner meint, dass Menschen oft von ihren Eltern einschränkende Regeln beim

Strokes lernen. Er nennt 5 Regeln (die das Kind so von der Umgebung vermittelt bekommen hat):

- Gib keine strokes auch wenn Du gerne möchtest.
- Bitte nicht um strokes, auch wenn Du welche brauchst.
- Nimm keine strokes an, auch wenn Du welche willst.
- Lehne keine strokes ab, wenn Du sie nicht willst.
- Stroke Dich nicht selbst.

Ziel der psychotherapeutischen Arbeit sind Neuentscheidungen, die diese einschränkenden Regeln betreffen.

Das Skript

Jeder von uns entwirft in seiner Kindheit seine eigene Lebensgeschichte. Diese Geschichte hat einen Anfang, eine Mitte und ein Ende. Die Grundzüge des Lebens verfassen wir in der allerersten Lebenszeit, noch ehe wir richtig sprechen können. In der späteren Kindheit schmücken wir die Geschichte dann mit weiteren Einzelheiten aus. Wenn wir sieben Jahre alt sind, ist die Geschichte zum größten Teil fertig, aber auch als Jugendliche können wir noch weiter daran arbeiten und das eine oder andere revidieren. Diese unbewusste Lebensgeschichte wird in der TA Lebensskript bezeichnet.

Ein Lebensskript ist für ein Kleinkind die beste Strategie, die es ersinnen kann, um zu überleben und in einer Welt durchzukommen, die ihm oft genug feindselig vorkommt.

Das Skript ist in der TA zentral. Die TA geht davon aus, dass der Lebensplan, das Skript, ab der frühesten Kindheit geschaffen wird. Je älter ein Mensch wird, desto weniger verändert sich das Skript und desto mehr kann es sich bei Lebenserfahrungen um skriptbedingtes Verhalten handeln. Damit gemeint ist die „Endauszahlung“ des Skripts: Wenn wir als Erwachsene unser Skript verwirklichen, wählen wir unbewusst Verhaltensweisen aus, die uns unserer Skriptauszahlung näherbringen. Spiele dienen dazu, das Skript voranzutreiben. So gesehen sind die einzelnen Modelle in sich schlüssig, denn Abwertungen sind meist der Beginn von Spielen, Spiele sind Skriptverhalten.

Es ist immer wieder faszinierend, wie Menschen ihr Leben gestalten, wie erfolgreich sie ihren Lebensplan verwirklichen. Berne unterscheidet zwischen einem banalen und einem tragischen Skript. Er geht davon aus, dass die meisten von uns ein banales Skript haben: das Leben verläuft in einigermaßen geregelten Bahnen. Menschen mit einem tragischen Skript bringen dies aufgrund ihrer problematischen Lebenserfahrungen in ihrem alltäglichen Verhalten zum Ausdruck. Skript ist nicht Schicksal, sondern das Kind entschließt sich mit den ihm zur Verfügung stehenden Mitteln dazu, es ist also reversibel. Die frühesten Skriptentscheidungen rühren von Gefühlen her und werden getroffen, ehe das Kind sprechen kann. Das Skript wird von den Eltern verstärkt, sie haben einen starken Einfluss auf die Skriptentscheidungen. Die Eltern geben nonverbale und verbale Skriptbotschaften an das Kind. Das Skript liegt, sofern es nicht in einer Eigenanalyse zu einer Auseinandersetzung damit kommt, außerhalb des Bewusstseins. Die Realität wird in

der Folge so umgedeutet, redefiniert, dass es in das Skript „passt“ (s.a. Abwertungen und Spiele). Skriptentscheidungen stellen die beste Überlebensstrategie des Kleinkindes dar in einer Welt, die oft feindselig, sogar lebensbedrohend wirkt. Skriptentscheidungen werden aus den Gefühlen des Kleinkindes und aus seiner Weise der Realitätserfassung heraus getroffen. Skriptgeschehen kann aus dem alltäglichen Verhalten, aus Life-events (Krankheiten, Unfällen, Prozessen, Kündigungen, Scheidungen, etc.), aus Träumen, etc. und dem jeweiligen Umgang damit geschlossen werden. Projektive Verfahren geben viele Hinweise über das Skript. Je größer die Belastung ist, in der ein Mensch steht, desto eher kommt Skriptverhalten zutage. Mit Belastungen sind hier stressbeladene Situationen gemeint, damit können das Studium und Prüfungen, Arbeitsdruck, aber auch sehr emotionale Ereignisse wie Verliebtheit, Krankheit und Sorgen sein. Das Skript drückt sich auch im Körper und in Gesundheit / Krankheit aus. Grundeinstellungen (s.o.) sind Skriptbeschlüsse als Reaktion auf die Umwelt, in erster Linie auf die Eltern. Es bietet sich an, dass etwa eine Therapieplanung bei Menschen, die meist in einer „ich bin o.k. – du bist nicht o.k.“-Position stehen, anders aussieht als bei Menschen, die sich meist in der Grundeinstellung „ich bin nicht o.k. – du bist nicht o.k.“ befinden.

12 Themen stehen immer wieder am Grunde der negativen frühkindlichen Beschlüsse. Goulding & Goulding haben diese Themen Bannbotschaften genannt. Diese werden dem Kind von den Eltern oder anderen wichtigen Bezugspersonen oder -systemen hauptsächlich nonverbal und schon sehr früh gegeben. Sie lauten:

- Sei nicht! - Existiere nicht!
- Sei nicht du selbst!
- Sei kein Kind!
- Werde nicht erwachsen!
- Schaff es nicht!
- Lass das! (Tu es nicht, tue überhaupt nichts!)
- Sei nicht wichtig!
- Sei nicht zugehörig!
- Sei nicht nahe!
- Sei nicht gesund! Sei nicht normal!
- Denke nicht!
- Fühle nicht!

Eine besondere Form einer Bannbotschaft ist das Episkript von Fanita English, wobei die Eltern dem Kind die jeweilige Bannbotschaft weitergeben, indem sie (natürlich unbewusst) davon ausgehen, dass sie selbst dadurch von der jeweiligen Bannbotschaft erlöst werden. (Existiere nicht!: „Wenn Du jetzt stirbst, muss ich das vielleicht nicht.“). English nennt dies auch die „heiße Kartoffel“. In der therapeutischen Arbeit ist dies ein wichtiger Hinweis dafür, in der Anamnese auch auf die Situation der Eltern zu achten.

Das Lebensskript kommt durch eine Reihe von Beschlüssen des Kindes zustande. Diese werden vom Kind getroffen als Reaktion auf Skriptbotschaften über es selbst die anderen und die Welt. Das Kind erhält Skriptbotschaften in der Hauptsache von seinen Eltern und diese können verbal (Weisungen und Zuschreibungen), nonverbal oder beides sein. Traumatische Ereignisse sind meist Ursachen von zentralen Skriptentscheidungen.

Antreiber

Taibi Kahler hat gezeigt, dass es bestimmte Muster gibt, die bei Menschen auftreten, ehe sie in irgendeine Art skriptgebundenen Verhaltens oder skriptbedingter Gefühle wechseln. Er hat diese Muster Antreiber genannt. Unbewusst verhalten sich Menschen so, um Anerkennung, Beachtung und Zuwendung von Anderen zu bekommen. Jeder Mensch braucht Anerkennung. In der Kindheit wurde gelernt, ein spezielles Antreibermuster zu entwickeln.

Dieses Antreibermuster kommt auch im Arbeitsstil zum Ausdruck. Jeder Antreiber hat seine Vor- und Nachteile. Weil er auch Vorteile hat, können wir ihn leichter erkennen. Ein Antreiber funktioniert wie ein Aberglaube. Wenn Menschen etwas Bestimmtes tun, dann vermeiden sie damit das drohende Eintreten eines schrecklichen Ereignisses. Ein bestimmtes Verhalten, das an den Tag gelegt wird, schützt vor Problemen und sichert den Respekt und die Zuwendung anderer. Das ist ein Mythos, denn einem Antreiber kann man nie genügen. Je mehr man sich verhält, wie man sollte, desto mehr Probleme hat man damit. Das Antreiberverhalten wird verstärkt. So kommt es zu einem Teufelskreis. Die Antreiberverhaltensweisen sind oft so, wie es Kinder taten, um den Erwachsenen zu gefallen. Es ist dem Selbst nicht bewusst, wenn es von einem Antreiber geleitet wird, die Anderen merken es. Selbst merkt man es, wenn man das Verhalten auf Effektivität hin überprüft.

Die fünf Antreiber im einzelnen

Beeile Dich!

Diese Leute arbeiten schnell und bringen viel in einer kurzen Zeit zuwege. Wir fühlen uns gut, wenn wir alles in der kürzest möglichen Zeit machen. Wenn wir jedoch genug Zeit haben, warten wir, bis die Zeit knapp wird und dann beeilen wir uns. In der Hast machen wir Fehler. Wir müssen die Fehler korrigieren, haben keine Zeit mehr, unsere Arbeit zu überprüfen oder gar zu verbessern. Wir denken schnell, unterbrechen andere, reden deren Sätze zu Ende, was zu Missverständnissen führt. Wir können Termine nicht einhalten.

Sei Perfekt!

Kein Fehler darf passieren, alles muss passen und zur rechten Zeit geschehen. Wir prüfen die Fakten sorgfältig, wir streben nach Perfektion im Inhalt und im Kontext. Alles muss perfekt sein. Wir dürfen keine Fehler machen. Wir planen voraus und arbeiten effizient. Leider werden wir nicht zur rechten Zeit fertig, weil wir genauestens nach Fehlern suchen und immer wieder welche finden. Wenn wir eine bessere Idee haben, verändern wir sofort unsere ganze Arbeit. Da wir uns keine Fehler eingestehen, reden wir mit anderen nicht über Vorkonzepte, so gehen die Anregungen anderer verloren. Mit unserem Perfektionismus überfordern wir die anderen, weil alles mit viel zu viel Informationen vollgeladen wird (zusätzliche Informationen in Klammer). Wir verwenden Worte, die gut gewählt sind, aber niemand versteht. Wir können schlecht delegieren, wenn wir Fehler in unserer Arbeit finden, dann fühlen wir uns wertlos.

Gefalle!

Wir sind gerne mit anderen zusammen, sind gute Teammitglieder. Wir arbeiten intuitiv und erkennen sehr gut die Körpersignale der anderen. Wir wissen mehr über die anderen als sie selbst. Wir finden schnell heraus, ohne die anderen darum zu fragen, was sie wollen und verhalten uns danach. Wir sind verständnisvoll und empathisch. Wir verhindern alles, nur um jemand anderen nicht zu verärgern. Es ist allerdings schwer möglich. Wir unterstützen die Ansichten anderer, auch wenn wir wissen, dass sie falsch sind. Wir sind so vorsichtig mit unserer Kritik, dass sie gar nicht gehört wird. Unsere eigene Meinung und unsere Vorschläge sind so pflegeleicht verpackt, dass es scheint, dass das nichts mehr mit uns zu tun hat. Wir lächeln und stimmen zu. Unsere eigenen Ansichten formulieren wir in Fragen. Wir können kaum nein sagen, lassen uns unterbrechen und uns gerne Arbeit auftragen, obwohl wir unsere eigene noch nicht gemacht haben.

Streng Dich an!

Wir gehen alles vom Grund her an, wir machen ganze Arbeit, wir stürzen uns voll hinein. Wir sind an allem Neuen interessiert. Andere werden merken, dass wir an allem Neuen interessiert sind, obwohl wir vieles von dem, was wir bis jetzt machen sollten, noch nicht gemacht haben. Wir machen das Spannende am Anfang, während die anderen dann den Rest, die Arbeit haben. Wir leben von der Idee, was man alles tun könnte, die Arbeit dahinter sehen wir nicht. Wir kommen nicht zum Ziel, weil uns alles interessiert, wir setzen keine Grenzen. Ein kleiner Auftrag wird zu einer großen Herausforderung, die einmal unter ganz anderen Gesichtspunkten gesehen werden muß. Insgeheim versichern wir uns, dass wir nie fertig werden, so können wir unser Spiel immer und immer wieder versuchen. Unsere Kommunikation mit den anderen ist schmerzvoll und anstrengend. Wir haben immer wieder neue Ideen. Der Zuhörer wird verwirrt. Wenn uns jemand fragt, beantworten wir mit einer anderen Frage.

Sei stark!

Starke Menschen bewahren Ruhe auch großem unter Druck. Weil wir uns gut in stressreichen Situationen zurechtfinden, haben wir es gerne, wenn wir in der Krise sind. Wir denken logisch, wenn andere in Panik geraten. Wir können unangenehme Entscheidungen treffen, ohne dass wir uns schuldig fühlen. Wir können ehrlich unsere Meinung sagen und geben eine konstruktive Kritik. Wir hassen es, Schwächen zuzugeben. So kommen wir zusehends unter Druck, statt andere um Hilfe zu bitten. Wir verstecken unsere Schwierigkeiten unter der Arbeit. Wir sind sehr selbstkritisch, was unsere Fehler betrifft, genauso wie wir es als eine Schwäche sehen, wenn andere um Hilfe bitten. Kollegen können unter unserer emotionalen Dürre leiden. Das vor allem in Situationen, wo jeder die Anstrengung spürt. Wir gleichen eher Robotern als menschlichen Wesen. Unser Kommunikationsstil verstärkt unsere eigenen Mauern, und hindert uns, uns selbst kennenzulernen. Wir sprechen mit „man“ und in der Möglichkeitsform. Unsere Stimme ist monoton und unser Gesicht ausdruckslos. In unserem tiefsten Inneren haben wir große Angst, dass wir unerwünscht sind, so vermeiden wir es, zu fragen, aus Furcht, dass wir zurückgewiesen werden.

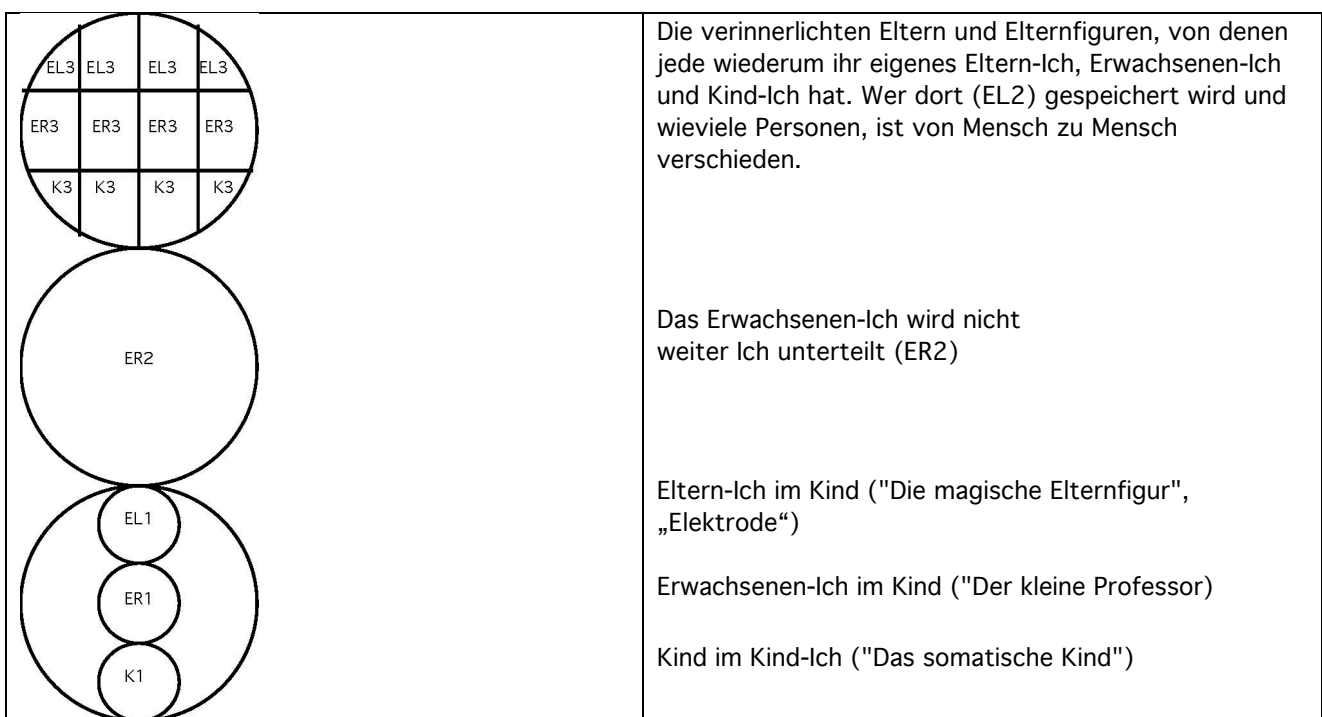
Es ist wichtig, auch die Vorteile jedes Antreibers herauszustreichen. So ist es leichter, aus dem Teufelskreis herauszukommen und neue Wege zu beschreiten.

Theorie der Persönlichkeit und Persönlichkeitsentwicklung

Berne und seine Nachfolger gehen davon aus, dass jedes gesund geborene Kind mit Möglichkeiten und Fähigkeiten auf die Welt kommt, sich zu seinem Besten auch im Sinne der Gemeinschaft zu entwickeln, sich seines Lebens zu freuen, kreativ zu handeln, beziehungsfähig zu sein, zu arbeiten und frei von psychischen Behinderungen zu leben. "Jedes kleine Mädchen ist eine Prinzessin und jeder kleine Junge ist ein Prinz, aber frühe Erlebnisse überzeugen einige von ihnen, dass sie Frösche sind " (Berne, 'Was sagen sie, nachdem sie guten Tag gesagt haben?', 1972). Die Qualität des sozialen, kulturellen und emotionalen Lebens, Gesundheit und Krankheit einer Person werden vor allem von dem Entwicklungsprozess bestimmt, den das Individuum durchläuft:

- den frühen Beziehungen (Mutter-Kind-Symbiose),
- der physiologischen und psychologischen Abhängigkeit und Bedürftigkeit des Kindes nach Strokes
- der Familiensituation,
- des kultur- und weltgeschichtlichen Zeitpunktes und
- von weiteren Faktoren (wie etwa Krieg, Hunger, Krankheit, Arbeitslosigkeit).

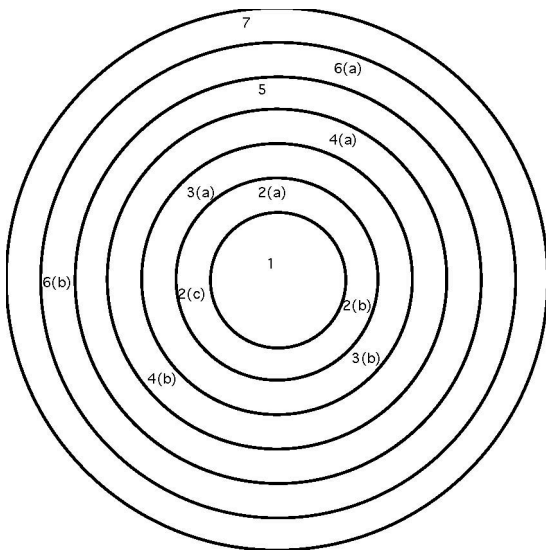
Transaktionsanalytische Entwicklungstheorie ist vorwiegend an der Entwicklung der Ich-Zustände und ihrer Subsysteme interessiert. Berne verdeutlicht dies in der Strukturanalyse 2. Ordnung.



Zum Zeitpunkt der Geburt ist nur K1 vorhanden (das biologische Kind). Es ist die Basis unserer Lebendigkeit, in der Biologisches und Psychologisches im Sinne eines Körper-Ichs noch ineinander liegen. Es ist der Sitz unserer Grundbedürfnisse nach Nahrung,

Gestreichelt werden und Angenommen sein.
 Mit acht bis zehn Monaten entwickelt sich
 ER1, auch 'kleiner Professor' genannt, der

Sitz unserer Intuition, die uns hilft, Situationen und nonverbale Mitteilungen zu erfassen. Vom 6. Monat an entwickelt sich EL als Schutz- und Steuerungssystem. Es ist der Speicher früher elterlicher Einflüsse und Entscheidungen des Kindes, mit denen es sich seiner Umgebung anpasst, um sein Überleben zu sichern. Mit 3 Jahren hat das K2 seine volle Funktionsfähigkeit erreicht. Das EL2 beginnt sich mit 3 Jahren zu entwickeln und ist mit ungefähr 7 Jahren voll ausgebildet. ER2 hat seine Anfänge etwa mit dem Beginn der Schulzeit, als systematisch analytisch logischen Denkens ist es jedoch erst mit etwa 12 Jahren funktionsfähig. Mit der Entwicklung der Ich-Strukturen höherer Ordnung werden die früheren nicht abgebaut, sie bleiben weiterhin aktiv. Ein weiteres strukturanalytisches Entwicklungskonzept wurde von der Cathexisschule in dem Modell der Symbiose entwickelt. Es bildet die Grundlage für ihr Verständnis von Psychopathologie, besonders von den in den frühesten Erfahrungen verankerten psychotischen Erkrankungen. In der gesunden Symbiose sind eine oder mehrere Elternfiguren vorhanden, die für das kleine Kind sorgen und denken. Im Konfliktfall geht das Kind vor dem Kindheits-Ich der Pflegeperson. Zusammen bilden sie damit eine vollständige Person. Erziehung ist der Prozess der Stufen weisen Auflösung der Symbiose, bis zwei selbständige, erwachsene Personen in einer partnerschaftlichen Beziehung einander gegenüberstehen.



English hat Federn´s und Berne´s Ansatz, dass im Kindheits-Ich viele Kindheits-Ich-Zustände aufgrund von Fixierungen auf unterschiedlichen Altersstufen vorhanden sind, wieder aufgenommen. Sie beschreibt insgesamt 7 Entwicklungsabschnitte in der Entfaltung der Subsysteme im Kindheits-Ich:

- 1) 0-3 Monate : Entwicklung des coenästhetischen Systems: Der Säugling empfängt mehr durch Schwingungen als durch direktes Streicheln. Botschaften wie, 'Komm herein in diese Welt, wir freuen uns über dich!' oder 'Geh zurück, wo du hergekommen bist!', werden vermittelt.
- 2) 3-8 Monate: Von der Allmacht zur Ohnmacht. Entwicklung der taktilen Wahrnehmung. 3) 8-14 Monate: Die Macht der Mobilität. 4) 14-24 Monate: Sprecher und Läufer. 5) 2-3 Jahre: Widerständler: Kontroverse und Kontrolle. In dieser Phase spielt Scham eine große Rolle, es werden vor allem kulturelle Normen vermittelt und Ersatzgefühle (Rackets) gelernt.
- 6) 3-4 Jahre : Positionsbildner: In dieser Phase wählt das Kind eine der vier existentiellen Grundpositionen, mit denen es weiterhin dem Leben begegnen will und mit deren Hilfe es all seine Erfahrungen definiert. Diese vier Positionen sind: a) Ich bin okay, du bist okay. Urbild für diese Position der Gesundheit ist der Säugling auf dem Arm seiner Mutter: Er erlebt, dass seine Bedürfnisse angenommen und befriedigt werden, die Mutter erlebt in dieser Beziehung ihre Kompetenz und Bestätigung. b) Ich bin okay, du bist nicht okay: die paranoide Position c) Ich bin nicht okay, du bist okay: die

depressive Position d) Ich bin nicht okay, du bist nicht okay, das Leben, die Welt sind nicht okay: die Position der Verzweiflung, schizoide Position. Nach English gehört es zur Entwicklung des Kindes, dass es alle vier Positionen durchläuft, die Frage ist nur, wo es auf Grund seiner Erfahrungen den Schwerpunkt bildet. Die Positionen b und c sind Abwehrpositionen gegen die Position d, die Position der Verzweiflung.

- 7) 4-7 Jahre, Skriptbildner: Aufgrund seiner Vorgeschichte entwickelt das Kind einen Lebensplan, wie es sein Leben gestalten möchte. Märchen, Mythen, Geschichten etc. saugt es in diesem Alter auf, um daraus Elemente für seinen eigenen Lebensentwurf zu gewinnen.

English ist der Meinung, dass das Skript eines jeden Menschen die Intention zu einem für ihn positiven Ziel hat. Ihre therapeutische Absicht ist deshalb, die negativen Auswirkungen des Skripts heute bewusst zu machen und zu verändern und seine positiven Seiten zu verstärken. Andere Transaktionsanalytiker (Steiner u.a.) sind der Meinung, dass hauptsächlich die einschränkenden Entscheidungen das Skript bilden. Sie streben deshalb die Auflösung des Skripts und die Skriptfreiheit an. Berne hat sich diesbezüglich nicht festgelegt.

Aufgrund äußerer und innerer Gegebenheiten, Einschärfungen - einschränkenden Botschaften - deren Wahrnehmung und Reaktionen darauf, sowie auch Situationen, die für das heranwachsende Wesen Überforderungen sind und/oder seinen biologischen und psychischen Bedürfnisse nicht gerecht werden, oder traumatischen Gegebenheiten, kommt ein Kind dazu, 'Beschlüsse' zu fassen. Diese Beschlüsse oder 'Frühen Entscheidungen', die je nach Entwicklungsalter des Kindes entweder emotionell physiologischen Prägungen gleichen, oder auch schon später verbalisierbare 'Beschlüsse' sind, die aus dem Druck der Ereignisse entstanden sind, prägen die weitere individuelle Entwicklung. Werden die 'Beschlüsse' nicht in einem späteren Entwicklungsprozess revidiert, können sie unbewusst oder auch halbbewusst die weiteren Entwicklungsphasen beeinflussen. Diese frühen Entscheidungen über sich, andere, das Leben, verschiedene Lebensbereiche, etc., formen die Basis für das, was in der Transaktionsanalyse als Skript verstanden wird - ein unbewusster, vorbewusster, manchmal auch halbbewusster Plan, mit gewissen Bereichen des Lebens umzugehen. Dieses Skript ist vom jeweiligen Reifungsgrad und dem Zeitpunkt abhängig, sowie der Situation, in der es beschlossen wurde. "Skript ist ein Lebensplan, der auf einer in der Kindheit getroffenen Entscheidung beruht, in dem man von seiner Umgebung (Elternfiguren) bestärkt wird, und der durch die nachfolgenden Ereignisse gerechtfertigt wird, und dessen Höhepunkt eine selbst gewählte Alternative bildet " (Berne, 1972). Frühe Entscheidungen dieser Art können je nach Gegebenheit sowohl positive, produktive, als auch negative, hinderliche bis pathologische Entwicklungen einleiten. Auf dieselbe Art entstehen auch die beschriebenen Grundpositionen. Die einzige gesunde Grundhaltung ist die Ich bin okay - Du bist okay - Haltung, wobei es sich um Tendenzen handelt, die aufgrund äußerer Einflüsse veränderbar sind, aber doch eine am häufigsten eingenommene Grundtendenz sichtbar wird.

Jedem Skript und jedem existentiellen Spiel- und Racketverhalten liegt eine der existentiellen Grundpositionen zugrunde. Die Wahl der Aktionen im Leben einer Person hängt von diesen frühen Beschlüssen und Grundpositionen ab und hat, je nach Tendenz, eine bestimmte Richtung und wird durch den Verlauf der Dinge bestätigt.

Pathologiemodelle in der Transaktionsanalyse

I. Psychopathologie im System Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich, Kindheits-Ich

a. Strukturelle Pathologie Berne beschreibt die strukturelle Pathologie unter den beiden Gesichtspunkten von Trübung und Ausschluss (Berne, 1961). Eine Trübung (Kontamination) ergibt sich dann, wenn das ER in seiner Funktionsfähigkeit vom EL und/oder vom K beeinträchtigt wird. Die Person meint dabei, aus ihrem ER zu reagieren, bei genauerer Analyse wird aber sichtbar, dass es sich um EL-, bzw. K-Inhalte handelt. Trübungen durch das EL bewirken, dass Vorurteile und überkommene Verhaltensweisen als nicht hinterfragbare Realitäten genommen werden. In schweren Fällen treten Halluzinationen auf, da EL-Inhalte als äußere Realität (Stimmen) wahrgenommen werden. Trübungen des ER durch das K bewirken übertriebene Ängste, Phobien und Wahnvorstellungen. Eine schwerwiegende strukturelle Pathologie stellt der Ausschluss (Exklusion) von einem oder zwei Ich-Zuständen dar. Berne (1961) beschreibt den Ausschluss als stereotype vorhersagbare Haltung, die so lange als möglich angesichts einer als bedrohlich erscheinenden Situation aufrechterhalten wird. Bei dem doppelten Ausschluss tritt jeweils ein Ich-Zustand als 'Konstanter' bzw. 'ausschließender' in Erscheinung. Es kann auch nur ein Ich-Zustand ausgeschlossen sein. Menschen mit ausgeschlossenen EL sind z.B. rücksichtslos (charaktergestört). Wird das ER ausgeschlossen, pendelt die Person zwischen EL und K hin und her, ohne Bezug zur Realität, wie etwa in der Psychose. Wird K ausgeschlossen, wirkt der Mensch trocken, ohne Charme und Gefühlsregungen. Der Ausschluss von einem oder zwei Ich-Zuständen ist eine Notmaßnahme im Interesse des Überlebens in bedrohlichen Situationen und stellt oft eine Kompensationsstrategie dar, durch welche zugrundeliegende destruktive Botschaften unter Kontrolle gehalten werden.

b. Funktionale Pathologie

Als funktionale Pathologie bezeichnet Berne (2001) Zustände, in denen der Ich-Zustand zu langsam bzw. zu schnell gewechselt wird. Bemerkbar sind solche Erscheinungsbilder, wenn eine Person etwa nach intensiver Arbeit nicht auf Entspannung umschalten kann. Dieses zähe Festhalten an der einmal bezogenen Einstellung wirkt auf andere unpassend und befremdend. Auch der zu schnelle Wechsel zwischen den Ich-Zuständen bewirkt bei anderen eine Irritation, da sie nicht so recht wissen, woran sie sind. Berne sieht die Ursache dafür in zu starren bzw. zu labilen Ich-Zustandsgrenzen mit zu geringer bzw. zu großer Permeabilität. Ähnliche Erscheinungen treten auch auf, wenn Ich-Zustandsgrenzen durch ein Trauma verletzt sind. Durch einen harmlosen Reiz, der dieses Trauma stimuliert, kann es dann zu einer plötzlichen Regression vom ER ins K kommen.

c. Symbiotische Pathologie

Die Cathexis-Schule von Jacqui Schiff sieht in den schweren psychischen Störungen, mit denen sie sich befasst, die Dynamik am Werk, symbiotische Beziehungen auch im Erwachsenenalter fortzusetzen, und zu erzwingen. Ursächlich dafür ist, dass die ursprüngliche Symbiose gestört oder nicht angemessen gelöst wurde. Solche Menschen tendieren dann dazu, ihre internen und externen Vorgänge auf die Aufrechterhaltung

dieser Beziehungsstruktur auszurichten. Symbiose kann von zwei Positionen her gelebt werden: von der Eltern- und der Kindposition. Je nachdem kommt es dabei zum Ausschluss bestimmter Ich-Zustände (K bei der Elternposition, ER und EL bei der Kind Position). Passivität ist das interne und externe Verhalten, um autonome Reaktionen zu vermeiden und die ungesunde symbiotische Beziehung fortzusetzen. Sie äußert sich in vier Erscheinungsformen; in:

- Nichtstun,
- Überanpassung,
- agitiertem Verhalten und
- in Sich – unfähig - Machen und / oder Gewalttätigkeit. Beides dient dazu, andere zu zwingen, die Sorge für einen zu übernehmen.

Die internen Mechanismen der Passivität sind:

- Abwertung als Verleugnung von wichtigen Aspekten seiner selbst, der anderen und der Situation,
- Denkstörungen, die durch Unklarheiten und Verwirrungen die Abwertung unterstützen,
- Grandiosität (als Über- oder Unterbewertung der Situation), die die Rechtfertigung zur Fortsetzung dieses Verhaltens liefert.

Transaktional - extern zeigt sich Passivität in tangentialen, entwaffnenden und blockierenden Transaktionen im Vorgang des Redefinierens. Bei diesen Reaktionen kommt es zu einer mehr oder minder starken Verschiebung des Themas, um den symbiotischen Bezugsrahmen wiederherzustellen.

d. Engpaßpathologie

In der Neuentscheidungsschule (Goulding & Goulding) wird Pathologie als Engpaß bzw. Sackgasse beschrieben. "Als Sackgasse bezeichnen wir einen Punkt, an dem zwei oder mehr entgegengesetzte Kräfte aufeinanderstoßen, einen festgefahrenen Ort, ein Patt". Strukturanalytisch gesehen heißt dies, dass zwei Ich-Zustände gleichstark besetzt sind und den Konflikt zwischen sich alleine nicht lösen können. Die Gouldings unterscheiden Engpässe 1., 2. und 3. Grades. Der Engpass 1. Grades ist ein Konflikt zwischen EL und ER in K. Der Engpass 2. Grades ist ein Konflikt zwischen ER und EL in Reaktion auf eine destruktive Einschärfung. Der Engpass 3. Grades ist eine Pattsituation zwischen dem natürlichen und dem angepassten Kind, dass sich schon immer als 'wertlos', 'traurig', 'hilflos', etc. gefühlt hat.

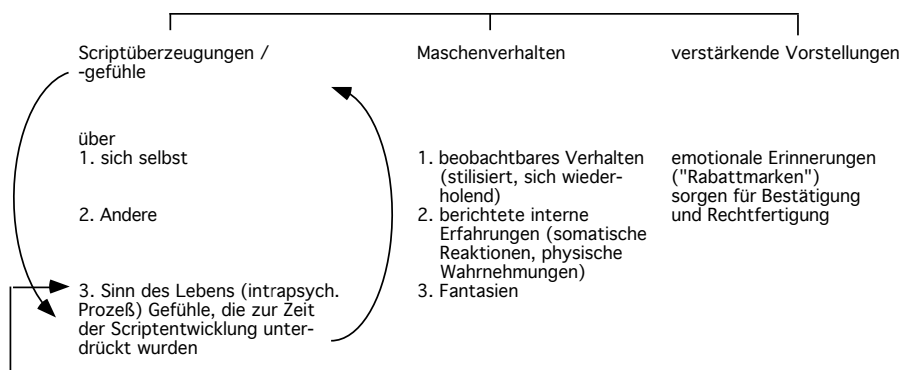
e. Transaktionale Pathologie

Berne führte den Begriff des 'Spiels' ein, um pathologisches Sozialverhalten zu beschreiben. Nach Berne besteht ein Spiel "aus einer fortlaufenden Folge verdeckter Komplementär-Transaktionen, die zu einem ganz bestimmten, voraussagbaren Ergebnis führen". Spiele sind keine bewussten Strategien, sondern Verhaltensmuster des Kindes, die unbemerkt vom ER ablaufen. Spiele werden in unterschiedlichen Graden gespielt. Karpman entwickelte das 'Dramadreieck' als einfache Form, Spiele zu beschreiben.

Psychologische Spiele haben ihren Ursprung in der Kindheit und dienen dazu, alte schmerzliche Erfahrungen zu vermeiden, um das Skript voranzutreiben, autonomes Verhalten zu vermeiden und statt dessen Ersatzgefühle zu erzeugen und alte 'Stroke-Muster' herzustellen (s.o.).

f. Skriptpathologie

Das Skript beeinträchtigt die Spontaneität der Gefühle, die Flexibilität in der Lösung von Problemen sowie die Beziehungen zu anderen Menschen. Obwohl das Skript destruktive Auswirkungen hat, sorgt es doch für eine gewisse psychische Homöostase und vermittelt durch die Vorhersagbarkeit der Abläufe ein Gefühl der Sicherheit. Jede Infragestellung des Skripts erregt deshalb Angst. Wahrnehmungen und Reaktionen werden so organisiert, dass das Skript als ein geschlossenes und sich selbst verstärkendes System ausagiert und vorangetrieben wird. Erskine und Zalcman stellen dies im Racketsystem/Maschensystem klar dar.



Das Racketsystem nach Erskine und Zalcman (1979)

Literatur

- Barnes, G. (1979): Transaktionsanalyse seit Eric Berne, Band 1: Schulen der Transaktionsanalyse, Theorie und Praxis, Berlin: Institut für Kommunikationstherapie
- Berne, E. (1988): Was sagen Sie, nachdem Sie Guten Tag gesagt haben? Frankfurt am Main: Fischer. Berne, E. (1994): Spiele der Erwachsenen. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Berne, E. (1999): Transaktionsanalyse der Intuition. Paderborn: Junfermann.
- Berne, E. (2001): Die Transaktionsanalyse in der Psychotherapie. Paderborn: Junfermann.
- Berne, E. (2005): Grundlagen der Gruppenbehandlung. Paderborn: Junfermann. Bollas, C. (2005): Der Schatten des Objekts. Stuttgart: Klett-Cotta. Christoph-Lemke, C. (2001): Wie integrativ ist die Transaktionsanalyse? Zeitschrift für Transaktionsanalyse 18, 102 – 132
- Clarkson, P. (1996): Transaktionsanalytische Psychotherapie. Freiburg im Breisgau: Herder. Cornell, W. (2003): Wenn sich Berne und Winnicott begegnen würden. Zeitschrift für Transaktionsanalyse, 112-123
- DGTA – Deutsche Gesellschaft für Transaktionsanalyse: Die Ethik der Transaktionsanalyse. <http://www.dgta.de/transaktionsanalyse/ethik.php>
- English, F. (1980): Transaktionsanalyse – Gefühle und Ersatzgefühle in Beziehungen. Hamburg: Isko-Press.
- Erikson, E. H. (1973): Identität und Lebenszyklus. Drei Aufsätze. Frankfurt am Main.
- Erskine, R. (1974): Therapeutic Intervention: Disconnecting Rubberbands. In TAJ 4:1, S. 7-8. Erskine, R., Zalcman, M. (1979): The Racket System: A Model for Racket Analysis. In: TAJ 9:1, S. 51-59.
- Fairbairn, W.R.D. (2007): Das Selbst und die inneren Objektbeziehungen. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Federn, P. (1978): Ichpsychologie und die Psychosen. Frankfurt am Main: Suhrkamp

Goulding, R. & M. (1992): Neuentcheidung. Ein Modell der Psychotherapie. Stuttgart: Klett-Cotta.

Herrmann, A. P. (2011): Psychoanalytische Identität. Psyche – Zeitschrift für Psychoanalyse und ihre Anwendungen 65, 617-645

Hennig, G. & Pelz, G.: Transaktionsanalyse. Lehrbuch für Therapie und Beratung. Freiburg, Basel, Wien: Herder 1997.

James, M. & Jongeward, D. (1980): Spontan leben – Übungen zur Selbstverwirklichung. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Kahler, T., Capers, H. (1974): The Miniscript, TAJ 4:1, S. 26-42.

Karpman, S. (1968): Fairy Tales and Script Drama Analysis. Transactional Analysis Bulletin, S. 51-57.

Klein, M. (2001): Das Seelenleben des Kleinkindes und andere Beiträge zur Psychoanalyse. Stuttgart: Klett Cotta

Kottwitz, G. (1992): Integrative Transaktionsanalyse, Band 1 – Wege zur Orientierung und Autonomie, Band 2 – Wege zu mir und dir bei Borderline – Störungen, Band 3 – Die Borderline-Persönlichkeit – Störungsbild und Heilungsprozesse. Berlin: Institut für Kommunikationstherapie.

Kouwenhoven, M., Kiltz, R.R. & Elbing, U. (2002): Schwere Persönlichkeitsstörungen – Transaktionsanalytische Behandlung nach dem Cathexis-Ansatz. Wien, New York: Springer.

Meissner, T. (2008): Existenzialismus und Transaktionsanalyse im 21. Jahrhundert. Zeitschrift für Transaktionsanalyse 25, 23 – 36

Moiso, C. und Novellino, M. (2004): Überblick über die psychodynamische Schule der TA. Zeitschrift für Transaktionsanalyse 21, 5 – 15

Novellino, M. (2004): Transaktionale Psychoanalyse: Erkenntnistheorie und Methodologie. Zeitschrift für Transaktionsanalyse 21, 105-119

Peck, H.B. (1979): TA und Psychoanalyse – Freunde oder Gegner. Neues aus der Transaktionsanalyse, 3, 182 – 194

Rath, I. (1992): Ansätze zur Entwicklung einer stimmigen Theorienlandkarte der Transaktionsanalyse: Wissenschaftstheoretische Überlegungen zu den Grundlagen der Transaktionsanalyse, Zeitschrift für Transaktionsanalyse 2-3, 1992, S. 90-120.

Schlegel, L. (2003): Berührungspunkte zwischen TA und heutiger kognitiver Therapie. Zeitschrift für Transaktionsanalyse 20, 207 - 220

Schiff, A. W. & Schiff, J.L. (1971): Passivity. Transactional Analysis Journal 1,1. 71

78.

Schiff, J.L. & Day, B. (1990): Alle meine Kinder – Heilung der Schizophrenie durch Wiederholen der Kindheit. München: Kaiser.

Steiner, C. (1971): The Stroke Economy. Transactional Analysis Journal 1,3, 9-15.

Steiner, C. Wie man Lebenspläne verändert. Das Skript-Konzept in der Transaktionsanalyse. München: Deutscher Taschenbuch Verlag 1992

Stewart, I. & Joines, V. : Die Transaktionsanalyse. Eine neue Einführung in die TA. Freiburg, Basel, Wien: Herder 1990. Tyrangiel, H. (2004): TA wirkt ...und alles wird gut. Zeitschrift für Transaktionsanalyse 21, 194 – 202

Wyler-Krisch, a. (2000): Die Transaktionsanalyse und der lösungsorientierte, kurzzeittherapeutische Ansatz. Zeitschrift für Transaktionsanalyse 17, 157 - 172

DR. GERHARD BUCHINGER

Klinischer und Gesundheits-Psychologe Transaktionsanalytischer Psychotherapeut CTA, Lehrtherapeut PTSTA Supervisor (ÖBVP)
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut (ÖAGG) Gruppenpsychoanalytiker und Psychoanalytiker i.A.u.S.
Gruppenanalytischer Team- und Organisationsentwickler
A-8010 Graz, Dietrichsteinplatz 5/II Tel: 0699-17128690
office@buchinger.at

ITAP INSTITUT FÜR TRANSAKTIONSANALYTISCHE PSYCHOTHERAPIE

www.itap.at

office@itap.at