

Stewart, Ian • Joines, Vann

# Die Transaktions- analyse

Aus dem Englischen  
von Werner Rautenberg

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



Taschenbuchneuausgabe 2023  
© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 1990  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlagmotiv: princessmaro / GettyImages  
Umschlaggestaltung: Verlag Herder

Satz: ZeroSoft, SRL  
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany

ISBN 978-3-451-03413-8

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort. . . . .	11
Die Übungen. . . . .	11
Was dies Buch ist und was nicht . . . . .	12
Unser Theoriekonzept . . . . .	13
Falldarstellungen und Namen . . . . .	15
Unser Dank. . . . .	15
Appell an unsere Leser . . . . .	16
Zur Übertragung ins Deutsche . . . . .	17
 I. Einführung . . . . .	 19
1. TA: Was ist das?. . . . .	19
Schlüsselbegriffe der TA. . . . .	20
Grundüberzeugungen in der TA . . . . .	24
 II. Wie wir die menschliche Persönlichkeit darstellen	
Das Modell der Ich-Zustände. . . . .	29
2. Das Ich-Zustandsmodell . . . . .	29
Beispiele für Ich-Zustandswechsel . . . . .	31
Definition der Ich-Zustände . . . . .	36
Ist die Unterscheidung von Ich-Zuständen Ausdruck der Realität?. . . . .	38
Ich-Zustände und Über-Ich, Ich und Es . . . . .	39
Ich-Zustände sind Bezeichnungen, nicht reale Gegebenheiten . . . . .	41
Das übermäßig vereinfachte Modell . . . . .	42
3. Die funktionelle Analyse der Ich-Zustände . . . . .	45
Das angepasste Kind und das freie Kind . . . . .	46
Das kritische Eltern-Ich und das fürsorgliche Eltern-Ich .	51
Das Erwachsenen-Ich . . . . .	53
Das Egogramm . . . . .	53
4. Das strukturelle Modell zweiter Ordnung . . . . .	58
Strukturanalyse zweiter Ordnung: Das Eltern-Ich . . . . .	60

Strukturanalyse zweiter Ordnung: Das Erwachsenen-Ich	63
Strukturanalyse zweiter Ordnung: Das Kind-Ich . . . . .	64
Die Unterscheidung zwischen Struktur und Funktion . . .	68
5. Das Erkennen der Ich-Zustände . . . . .	73
Die verhaltensbezogene Diagnose . . . . .	73
Die soziale Diagnose . . . . .	80
Die lebensgeschichtliche Diagnose . . . . .	81
Die phänomenologische Diagnose . . . . .	83
Die Ich-Zustandsdiagnose in der Praxis . . . . .	84
Das reale Selbst und die Exekutive . . . . .	85
6. Strukturelle Pathologie . . . . .	91
Die Trübung . . . . .	91
Der Ausschluss . . . . .	96
 III. Wie wir miteinander umgehen	
Transaktionen, Strokes und Gestaltung der Zeit. . . . .	101
7. Transaktionen . . . . .	101
Komplementärtransaktionen . . . . .	102
Über-Kreuz-Transaktionen . . . . .	106
Verdeckte Transaktionen . . . . .	110
Transaktionen und nonverbale Äußerungen . . . . .	113
Alternativen . . . . .	115
8. Strokes . . . . .	119
Stimulus-Hunger . . . . .	119
Arten von Strokes . . . . .	121
Stroken und Verstärkung des Verhaltens . . . . .	123
Strokes geben und Strokes annehmen . . . . .	125
Die Stroke-Ökonomie . . . . .	128
Das Stroke-Profil . . . . .	132
Sich selbst stroken . . . . .	135
Gibt es „gute“ und „schlechte“ Strokes? . . . . .	137
9. Gestaltung der Zeit . . . . .	141
Rückzug . . . . .	142
Rituale . . . . .	143
Zeitvertreib . . . . .	145
Aktivitäten . . . . .	147

Spiele. ....	148
Intimität. ....	150

#### IV. Wie wir unsere Lebensgeschichte schreiben

<b>Das Lebensskript. ....</b>	<b>155</b>
10. Wesen und Ursprung des Lebensskripts. ....	155
Definition und Wesen des Lebensskripts. ....	156
Der Ursprung des Skripts. ....	159
11. Wie das Lebensskript verwirklicht wird. ....	169
Gewinner-, Verlierer- und Nicht-Gewinnerskripts. ....	169
Das Skript im Erwachsenenendasein. ....	174
Warum das Skriptverständnis so wichtig ist. ....	179
Das Skript und der Verlauf des Lebens. ....	183
12. Grundeinstellungen. ....	185
Die Grundeinstellungen im Leben des Erwachsenen:	
Das OK-Geviert. ....	188
Persönlichkeitsveränderungen und das OK-Geviert. ....	193
13. Skriptbotschaften und Skriptmatrix. ....	197
Die Skriptbotschaften und die Wahrnehmung des	
Kleinkindes. ....	197
Arten von Skriptbotschaften. ....	198
Die Skriptmatrix. ....	203
14. Bannbotschaften und Beschlüsse. ....	210
Zwölf Bannbotschaften. ....	210
Das Episkript. ....	221
In welchem Verhältnis stehen Beschlüsse und	
Bannbotschaften zueinander?. ....	222
Das Antiskript. ....	227
15. Der Skriptprozess. ....	232
Sechs Prozessskripts. ....	232
Kombinationen von Prozessthemen. ....	239
Die Herkunft des Prozessskripts. ....	239
Wie steigt man aus den Mustern des Prozessskripts aus? .	240
16. Die Antreiber und das Miniskript. ....	242
Wie man Antreiberverhalten erkennt. ....	243
Primärantrieber. ....	249

Antreiber und Typen von Prozessskripts .....	250
Die Antreiber und die Grundeinstellung .....	255
Die fünf Erlaubnisse .....	255
Der Ursprung der Antreiber .....	256
Das Miniskript .....	257
Die vier Mythen .....	262
 <b>V. Wie wir es anstellen, dass die Welt zu unserem Skript passt</b>	
Passivität.....	267
17. Das „Discounten“ .....	267
Natur und Definition des „Discountens“ .....	268
Grandiosität .....	269
Die vier passiven Verhaltensweisen .....	270
Discounten und Ich-Zustände .....	275
Das Erkennen von Discounts .....	276
18. Die Discount-Tabelle .....	280
Die Bereiche, in denen Menschen discounten .....	280
Die Typen von Discounts .....	281
Die Ebenen (oder die Modi) des Discountens .....	282
Die Discount-Tabelle .....	283
Die Anwendung der Discount-Tabelle .....	286
19. Der Bezugsrahmen und das Redefinieren .....	291
Der Bezugsrahmen .....	292
Der Bezugsrahmen und das Skript .....	294
Natur und Funktion des Redefinierens .....	295
Redefinitionstransaktionen .....	296
20. Die Symbiose .....	300
„Gesunde“ und „ungesunde“ Symbiose .....	306
Die Symbiose und das Skript .....	308
Einladungen zur Symbiose .....	310
Die Symbiose zweiter Ordnung .....	312
 <b>VI. Wie wir unsere Skriptüberzeugungen rechtfertigen</b>	
Maschen und Spiele .....	315
21. Maschen und Rabattmarken .....	315
Die Maschengefühle und das Skript .....	320

Maschengefühle und echte Gefühle . . . . .	323
Maschengefühle, echte Gefühle und Problemlösungen . .	326
„Lockmasken“ stricken . . . . .	329
Rabattmarken . . . . .	331
22. Das Maschensystem . . . . .	336
Skriptüberzeugungen und Skriptgefühle . . . . .	336
Maschenäußerungen . . . . .	342
Verstärkende Erinnerungen . . . . .	345
Das Aussteigen aus dem Maschensystem . . . . .	348
23. Die Spiele und die Spielanalyse . . . . .	353
Beispiele für Spiele . . . . .	353
T-Shirts . . . . .	357
Die Intensität von Spielen (unterschiedliche Grade) . . .	359
Die Berne'sche Spielformel . . . . .	360
Das Dramadreieck . . . . .	362
Die Spielanalyse mithilfe der Transaktionen . . . . .	365
Der Spielplan . . . . .	367
Definitionen von Spielen . . . . .	369
24. Warum Menschen Spiele spielen . . . . .	372
Spiele, Rabattmarken und Skriptauszahlung . . . . .	372
Das Verstärken der Skriptüberzeugungen . . . . .	373
Spiele, Symbiose und Bezugsrahmen . . . . .	374
Spiele und Strokes . . . . .	378
Die „sechs Vorteile“ nach Berne . . . . .	379
Positive Auszahlung bei Spielen . . . . .	381
25. Der Umgang mit Spielen . . . . .	382
Müssen wir das Spiel benennen? . . . . .	382
Ein paar bekannte Spiele . . . . .	383
Einsatz von Alternativen . . . . .	387
Auf die negative Auszahlung verzichten . . . . .	390
Ersatz für die Strokes aus einem Spiel . . . . .	393
 VII. Wie Menschen sich ändern	
Die Praxis der TA . . . . .	395
26. Änderungsverträge . . . . .	395
Steiners „vier Voraussetzungen“ . . . . .	396

Warum überhaupt Verträge? . . . . .	397
Effiziente Vertragsarbeit . . . . .	401
27. Die Ziele einer Veränderung . . . . .	406
Autonomie . . . . .	406
Skriptfrei werden . . . . .	408
Problemlösung. . . . .	409
Auffassungen von „Heilung“ . . . . .	410
28. TA-Therapie . . . . .	413
Eigentherapie . . . . .	413
Warum eigentlich Therapie? . . . . .	414
Eigentümlichkeiten der TA-Therapie . . . . .	416
Die drei Schulen in der TA . . . . .	418
29. TA in Organisationen und im Bildungswesen . . . . .	425
Unterschiede zwischen den klinischen Anwendungen und denen in Organisationen und im Bildungswesen . . .	425
Anwendungen in Organisationen . . . . .	428
Die TA im Schul- und Bildungswesen . . . . .	430
30. Wie die TA sich entwickelt hat . . . . .	434
Eric Berne und die Anfänge der TA . . . . .	434
Die ersten Jahre . . . . .	438
Die Zeit der Expansion . . . . .	439
Weltweite Konsolidierung . . . . .	441
Anhang A: Werke von Eric Berne . . . . .	443
Anhang B: Weitere wichtige TA-Literatur . . . . .	445
Anhang C: Fachverbände . . . . .	448
Anhang D: Das Ausbildungs- und Prüfungswesen. . . . .	451
Anmerkungen und Quellenhinweise . . . . .	457
Bibliografie . . . . .	474
Fachausdrücke. . . . .	478
Sach- und Personenregister . . . . .	498
Nachwort des Übersetzers . . . . .	508



## Vorwort

Dieses Buch will in Theorie und Praxis der Transaktionsanalyse (TA) einführen. Wir haben den neuesten Stand zugrunde gelegt und dabei einerseits an den Leser gedacht, der sich die TA durch Lektüre selbst erarbeiten will, aber andererseits auch an denjenigen, der an einem TA-Seminar teilnimmt und dabei diese Texte zurate zieht. Wer zum ersten Mal mit TA in Berührung kommt, wird, so hoffen wir, die ungezwungene Art unserer Darstellung schätzen. Wir haben uns dafür entschieden, den Leser direkt und persönlich anzusprechen, soweit wie möglich in der Umgangssprache, und unsere theoretischen Ausführungen immer wieder durch Beispiele zu veranschaulichen. Und wer das Buch als Begleitmaterial zu einem offiziellen Grundlagenkurs (in der ganzen Welt bekannt als „101“-Kursus) liest, wird feststellen, dass der gesamte Lehrstoff des „101“ hier behandelt wird.

Die TA ist heute weltweit verbreitet, und wir rechnen mit einer internationalen Leserschaft. Aus diesem Grunde haben wir eine Sprache gewählt und Beispiele genommen, von denen wir hoffen, dass sie auf der ganzen Welt verstanden werden.

## Die Übungen

Wenn wir TA-Seminare abhalten, unterbrechen wir die Theorie immer wieder durch Übungen; nach jedem Kapitel kommt dann sofort eine dazu passende Übung. Nach unserer Erfahrung ist das der beste Weg, theoretische Zusammenhänge zu vertiefen und umzusetzen. Also halten wir es in diesem Buch genauso und streuen in den Text zahlreiche Übungen ein. Dabei kommt die Übung immer gleich nach der betreffenden Theoriedarstellung.

Am besten machst du\* also jede Übung gleich an der Stelle, wo sie steht. So ziehst du den größten Gewinn aus der Lektüre.

Wir haben für die Übungen eine andere Schrifttype verwendet.

Wenn du auf diese Schriftart stößt, liest du eine Übung. Nimm dir die Zeit und mache sie sofort. Erst dann lies den Text weiter.

Einen praktischen Vorschlag: Du tust gut daran, dir ein Leseheft zuzulegen, am besten so eins mit losen Blättern, in das du jedes Mal die schriftlichen Übungen einträgst, und dazu Einfälle und Ideen, die dir beim Lesen kommen. Das hat sich als die sinnvollste Weise erwiesen, die TA zu erarbeiten – dadurch, dass du das Gelesene immer gleich auf dich selbst anwendest.

## Was dies Buch ist und was nicht

Wenn du das Buch durchgearbeitet und die Übungen gemacht hast, kennst du dich sicher ein ganzes Stück besser als vorher. Vielleicht hilft dir das auch, in deinem Leben das zu ändern, was du wohl immer schon anders haben wolltest. Wenn du so weit kommst, kannst du dir nur gratulieren.

Aber dieses Buch will nicht als Ersatz für eine Therapie verstanden sein. Wenn du gravierende persönliche Probleme hast, raten wir dir sehr, einen angesehenen Therapeuten aufzusuchen, der sich persönlich so um dich bemühen kann, wie du es brauchst.

Die TA-Therapeuten laden ihre Klienten ein, sich mit dem Gedankengut der TA vertraut zu machen. Wenn du dich für eine TA-

---

\* *Anmerkung des Übersetzers:* Ein Problem, das sich bei Übertragungen aus dem Englischen häufig stellt, ist die Wiedergabe des „you“, das im Deutschen „du“ oder „Sie“ bedeuten kann (und oft genug eher „man“ o. Ä.). Wir haben uns dafür entschieden, von Anfang an die Du-Anrede zu wählen, selbst wenn das für den deutschen Leser zunächst befremdlich klingen mag. Damit schließen wir uns der in deutschsprachigen TA-Gruppen üblichen Form an und entsprechen überdies der Absicht der Autoren, den Leser „direkt und persönlich“ anzusprechen.

Therapie entscheidest, wird dir dies Buch bei dem Lernprozess nützliche Hilfe leisten.

Geht es dir darum, die Transaktionsanalyse therapeutisch oder in den nichtklinischen Bereichen anzuwenden, dann wird dieses Buch dir ebenfalls nützlich sein als erste Einführung in die Grundkonzepte der TA. Aber der Erwerb solcher Grundkenntnisse qualifiziert dich noch nicht dafür, professionelle Hilfe anzubieten. Um als Transaktionsanalytiker anerkannt zu werden, musst du eine festgesetzte Stundenzahl absolvieren, und zwar sowohl an fortgeschrittener Ausbildung teilnehmen wie auch unter Supervision praktische Erfahrung sammeln. Schließlich musst du Prüfungen bestehen, die von den zuständigen TA-Gremien gestaltet und abgehalten werden. Einzelheiten dazu kannst du im Anhang D nachlesen.

## Unser Theoriekonzept

Wir geben im Folgenden das wieder, was heute in der Welt der TA allgemein akzeptiert ist. Es wäre in einem Einführungstext nicht angebracht, Randgebiete der Theoriebildung in der TA zu durchstreifen und in Bereiche vorzudringen, die noch umstritten sind. Doch die TA von heute ist etwas ganz anderes als die TA von vor zehn Jahren. Heute gibt es im Gedankengut der TA ein paar zentrale Begriffe, von denen Eric Berne, der Begründer der TA, nie etwas gehört hatte, als er 1970 starb. Als wir dieses Buch geschrieben haben, haben wir uns mit Begeisterung vorgenommen, auch solche neuen Ideen darzustellen. Berne war schließlich ein Neuerer, und wir sind überzeugt, dass er lebhaft zugestimmt hätte, wenn er noch hätte erleben können, welche Neuerungen die Transaktionsanalytiker nach ihm eingeführt haben.

Aber unter den in der Transaktionsanalyse verbreiteten Auffassungen und in der TA-Literatur hat es von Anfang an eine weniger erfreuliche Tendenz gegeben, nämlich eine seichte Verflachung einiger der ursprünglichen Grundkonzepte der TA.

Es ging Berne darum, die TA für jedermann zugänglich zu machen. Deshalb hat er seine Gedanken in einfachster Sprache geschrie-

ben. Aber wenn auch die Worte einfach waren, so war sein Gedankengut doch äußerst differenziert und komplex.

Als die TA in den 1960er-Jahren den zweifelhaften Ruf genoss, so eine Art „Westentaschenpsychologie“ zu sein, haben einige Autoren die scheinbare Einfachheit der TA genutzt, um sie in einem allzu verdünnten Aufguss darzubieten. Bis heute hat sich die TA von dem Schaden, der in diesen Jahren angerichtet wurde, noch nicht erholt. Trotz der guten Arbeit der praktizierenden Transaktionsanalytiker und der TA-Autoren in den letzten beiden Jahrzehnten ist es der TA immer noch nicht gelungen, das Image einer recht oberflächlichen Feld-, Wald- und Wiesen-Psychologie loszuwerden.

In unserem Buch haben wir uns vorgenommen, dieses falsche Image zu korrigieren. Es ging uns darum, die TA-Theorie in all ihren Differenzierungen und in ihrer ursprünglichen Tiefe zu beschreiben, ohne die gedankliche Klarheit und die sprachliche Einfachheit aufzugeben, auf die Berne so großen Wert legte.

Das gilt vor allem für die Grundlage der TA-Theorie, für das Ich-Zustandsmodell selbst. In seinen ursprünglichen Arbeiten hat Berne noch und noch unterstrichen, wie wichtig die Dimension der Zeit für die Ich-Zustände ist. Sowohl im Eltern-Ich wie auch im Kind-Ich lebt ein Nachhall von etwas Vergangenem. Und das Erwachsenen-Ich ist eine Reaktion auf das Hier und Jetzt, bei der alle Möglichkeiten eines erwachsenen Menschen eingebracht werden. In allen drei Ich-Zuständen gibt es das jeweils eigene Denken, Fühlen und Verhalten. Es ist ein himmelweiter Unterschied zwischen dieser Sicht und der späteren verflachten Version des Modells, in der es heißt: „Erwachsenen-Ich heißt Denken, Kind-Ich heißt Fühlen, und das Eltern-Ich heißt Muss und Soll.“

In diesem Buch kehren wir zurück zur ursprünglichen Formulierung des Ich-Zustandsmodells, wie Berne es konzipiert hatte. Auch bei der Darlegung anderer Theoriebereiche haben wir dies konsequent so gehalten.

## Falldarstellungen und Namen

Bei allen Fallgeschichten sind die Namen frei erfunden. Ähnlichkeiten mit dem wirklichen Namen irgendeiner Person müssten reiner Zufall sein.

## Unser Dank

Als „Beraterin vom Fach“ haben wir Frau Dr. Erika Stern, Institut für Beratungswesen der Universität Utrecht, zugezogen, und wir hätten schwerlich jemand Besseren finden können; denn uns kam ihr tiefes Verständnis nicht nur der TA, sondern auch anderer psychologischer Methoden zugute. Außerdem hat sie beträchtliche Erfahrung als Herausgeberin, und schließlich spricht sie mehrere Sprachen und konnte uns so auf Wendungen aufmerksam machen, die für Leser, die Englisch nicht als Muttersprache sprechen, Schwierigkeiten mit sich gebracht hätten. Erika Stern hat also in mehrfacher Weise an diesem Buch mitgewirkt.

Sodann haben wir das Buch auch Nicht-Fachleuten zum Lesen gegeben. Dr. Andrew Middleton und Christine Middleton haben aus ihrer Sicht als TA-Anfänger zu dem Manuskript Stellung genommen und uns aufmerksam gemacht auf Darstellungen, bei denen wir davon ausgegangen waren, dass weiter keine Wegweiser nötig wären, denn schließlich kannten wir die Landkarte. Sie haben uns hingewiesen auf Stellen, wo unsere Erklärungen allzu sehr ins Einzelne gingen oder wo wir uns wiederholt hatten, und haben in hervorragender Weise dazu beigetragen, den Text klarer zu fassen. Damit haben Andy und Christine auf die endgültige Gestalt des Buches wesentlich Einfluss genommen.

Dr. Richard Erskine und die Diplom-Sozialpädagogin Marilyn Zalczman, ACSW, haben den Entwurf unseres Kapitels über das Maschensystem gelesen und uns wertvolle Anregungen für die endgültige Fassung zukommen lassen.

Frau Jenni Hine, MAOT, hat uns die neuesten Daten über TA-Organisationen geliefert.

Von der Dipl.-Soz.-Päd. Emily Hunter Ruppert, ACSW, kam die Idee, die beiden Autoren sollten sich gemeinsam an die vorliegende Arbeit machen, und so ist dieses Buch entstanden.

Wir danken den folgenden Autoren für die Erlaubnis, Texte wiederzugeben, die ursprünglich unter ihrem Copyright im Transactional Analysis Journal oder im Transactional Analysis Bulletin in den nachstehend angegebenen Nummern erschienen waren:

Dr. med. John Dusay, Egogram: TAJ 2 (1972), Heft 3

Dr. med. Franklin Ernst Jr. OK Corral: TAJ 1 (1971), Heft 4

Dr. phil. Richard Erskine und Dipl.-Soz.-Päd. Marilyn Zalcman, The Racket System: TAJ 9 (1979), Heft 1

Dr. phil. Taibi Kahler, The Miniskript: TAJ 4 (1974), Heft 1

Dr. med. Stephen Karpman, The Drama Triangle: TAB 7 (1968), Heft 26

Jim McKenna, Dipl.-Soz.-Päd., The Stroking-Profile: TAJ 4 (1974), Heft 4

Ken Mellor, Dipl.-Soz.-Päd., und Eric Sigmund, The Discount Matrix: TAJ 5 (1975), Heft 3.

## Appell an unsere Leser

Wir haben dieses Buch in der Absicht geschrieben, das Standardwerk für die Einführung in die TA zu liefern. Und wir beabsichtigen, es bei jeder neuen Auflage wieder auf den neuesten Stand zu bringen. Dazu wenden wir uns an dich, lieber Leser, mit der Bitte um Hilfe. Wir sind dankbar für jede Kritik und jedes Feedback.

Nottingham (England) und Chapel Hill (USA) 1987

*Jan Stewart und Vann Joines*

## Zur Übertragung ins Deutsche

Bei der Übertragung von TA TODAY habe ich mich von verschiedenen Zielen leiten lassen, die sich nicht immer gleichzeitig erreichen ließen. Für Leser, die sich dafür interessieren, möchte ich einige Hinweise dazu vorausschicken.

Natürlich sollte die Übertragung so getreu wie möglich sein, also Aussagen und Intentionen der Verfasser korrekt wiedergeben und sich dabei möglichst auch an ihren Stil halten. Das zweite Ziel, nämlich Klarheit und Verständlichkeit, ließ sich damit meistens leicht vereinbaren. Aber außerdem sollte der deutsche Text auch leicht lesbar sein, also möglichst flüssig und eingängig. Aus diesem Grunde habe ich, auch darin dem englischen Original entsprechend, immer wieder die gesprochene Sprache, das alltägliche Umgangsdeutsch dem „Buchdeutsch“, der üblichen Literatursprache, vorgezogen. Das war auch einer der Gründe, weshalb ich die Übersetzung in der ersten Fassung auf Tonband gesprochen habe. Und schließlich habe ich mich für zentrale Begriffe der Transaktionsanalyse durchweg an das mittlerweile eingeführte, in Fachkreisen verbreitete Sprachgut gehalten, wie es sich seit den ersten Übersetzungen der Werke von Eric Berne und von James und Jongeward im Rowohlt-Verlag durchgesetzt hat. Wer Näheres über die sprachlichen oder fachlichen Hintergründe für problematische Übertragungen erfahren will, findet Erläuterungen dazu in einem Nachwort am Ende dieses Bandes.

An Stellen, wo ich den Eindruck hatte, es könnte dem Verständnis dienen oder sinnvoll sein, auf eine Schwierigkeit oder Besonderheit eigens hinzuweisen, habe ich eine entsprechende Fußnote angebracht. In der nun vorliegenden Form ist diese Übertragung auch eine echte Gemeinschaftsleistung. Die folgenden Kollegen und Freunde haben den Text in der Rohfassung sorgfältig und mühsam durchgearbeitet, die zahlreichen Fehler ausgemerzt und Anregungen zur Textgestaltung gegeben:

- als praktizierende Transaktionsanalytikerin Petra Noelle und als TA-Ausbildungskandidaten Dr. Rainer Luig und Maria Steels;
- als „Lay reader“, allerdings mit persönlicher TA-Erfahrung, Uschi Tapprogge, die auch noch bei der Endkorrektur mitgewirkt hat;
- als Seminarteilnehmerin Dagmar Goldhammer, die das Stichwortverzeichnis betreut hat.

Sie alle haben viel Aufmerksamkeit, Fleiß und Geduld eingebracht, und ich möchte ihnen dafür und für den großen Zeitaufwand herzlich danken. Vor allem aber danke ich meiner Frau Hannelore Rautenberg für ihre einfühlsame, klärende und fröhliche Mitarbeit.

Wo wir, meine Helfer und ich, dennoch Mängel übersehen haben, bin ich dankbar für jeden Hinweis, der dazu beiträgt, dass spätere Auflagen weiter verbessert werden können.

Wachtberg, März 1990

*Werner Rautenberg*



# I. Einführung

## 1. TA: Was ist das?

„Die Transaktionsanalyse ist eine Theorie der menschlichen Persönlichkeit und zugleich eine Richtung der Psychotherapie, die darauf abzielt, sowohl die Entwicklung wie auch Veränderungen der Persönlichkeit zu fördern.“

So lautet die Definition der TA, die die internationale Vereinigung für Transaktionsanalyse (International Transactional Analysis Association) vorschlägt.<sup>1</sup> Sicher trifft das so zu, und doch ist die TA weit mehr. Unter den Methoden der Psychologie zeichnet sich die Transaktionsanalyse aus durch die Tiefe ihrer Theorie und den weiten Fächer ihrer Anwendungsmöglichkeiten.

Als Theorie der menschlichen Persönlichkeit vermittelt die TA ein Bild davon, wie Menschen psychologisch beschaffen sind. Zur Veranschaulichung dient eine Darstellung mit drei übereinanderliegenden Kreisen, die als Ich-Zustandsmodell bekannt geworden ist. Dieses Modell hilft uns, menschliche Verhaltensweisen zu verstehen, d. h. zu begreifen, wie ihre Persönlichkeit sich in ihrem Tun und Lassen äußert. Die TA stellt auch eine Kommunikationstheorie dar. Daraus lässt sich eine Methode ableiten zur Analyse von Systemen und Organisationen. Des Weiteren bietet die TA eine Entwicklungstheorie an. Das Konzept des Lebensskripts erklärt, wie die Erlebens- und Verhaltensmuster, die unser heutiges Leben kennzeichnen, in unserer Kindheit entstanden sind. Im Rahmen der Skripttheorie gibt die TA Erklärungen dafür, wie wir manchmal Strategien aus der Kindheit im Erwachsenenendasein wieder einsetzen, selbst wenn diese Ergebnisse zeitigen, die für uns verheerend oder schmerzlich sind. Damit hält die TA auch eine Theorie der Psychopathologie bereit.

Auf dem Gebiet ihrer praktischen Anwendungen stellt die TA zunächst eine Methode der Psychotherapie dar. Sie wird eingesetzt zur Behandlung aller möglichen psychischen Störungen, von alltäglichen Daseinsproblemen bis hin zu schweren Psychosen. Die Methode wird angewandt in der Einzel-, Gruppen-, Paar- und Familientherapie.

Außer in der Therapie wird die TA auch im Schulwesen eingesetzt. Sie hilft Schülern und Lehrern zu klarer Kommunikation und zur Vermeidung unproduktiver Konfrontationen. Sie eignet sich ganz besonders dort, wo es um Beratung geht.

Bei der Ausbildung von Führungskräften und im Kommunikationstraining sowie zur Analyse von Organisationen hat sich die TA als überaus effektiv erwiesen.

Es gibt eine ganze Reihe weiterer Fachrichtungen, in denen die TA Anwendung findet. Hier seien genannt soziale Dienste aller Art, Polizei- und Strafvollzugsbehörden und die Seelsorge.

So lässt sich die TA auf jedem Gebiet anwenden, wo es um das Verständnis des Einzelnen, das Erfassen von Beziehungen und die Theorie und Praxis der Kommunikation geht.

## Schlüsselbegriffe der TA

Die TA-Theorie stützt sich auf ein paar Schlüsselbegriffe, die dieses Modell von jedem anderen psychologischen System unterscheiden. Wir werden in den folgenden Kapiteln all diese Ideen im Einzelnen untersuchen und durch Beispiele veranschaulichen. Vorweg jedoch geben wir einen kurzen Überblick und schlagen vor, dass der Leser diesen Abschnitt einmal durchgeht, um sich mit den Fachausdrücken und ein paar allgemeinen Begriffen vertraut zu machen.

### DAS ICH-ZUSTANDSMODELL

Unter allen TA-Begriffen ist das Ich-Zustandsmodell der wichtigste. Ein Ich-Zustand ist eine Gesamtheit von zusammenhängenden Verhaltensweisen, Denkmustern und Gefühlen. Es ist die Weise, in der

wir einen Teil unserer Persönlichkeit zu einem bestimmten Zeitpunkt äußern. Dabei werden drei Ich-Zustände unterschieden.

Wenn mein Verhalten, Denken und Fühlen eine Reaktion auf das darstellt, was um mich herum hier und jetzt geschieht, und ich dabei alle Möglichkeiten nutze, die ich als Erwachsener zur Verfügung habe, so sagt man, ich bin in meinem Erwachsenen-Ich-Zustand.

Dann kommt es vor, dass ich das Verhalten, die Denkweisen und Empfindungen von Vater oder Mutter oder von anderen, die ich als Elternfiguren erlebt habe, an den Tag lege. Wenn ich das tue, so sagt man, ich bin in meinem Eltern-Ich-Zustand.

Manchmal kehre ich zurück zu Verhaltensweisen, Gedankengängen und Gefühlen, wie ich sie in meiner Kindheit erlebt habe. Dann sagt man, ich bin in meinem Kind-Ich-Zustand.

Wenn wir das Ich-Zustandsmodell benutzen, um verschiedene Aspekte der Persönlichkeit zu verstehen, heißt es in der TA, wir befassen uns mit der strukturellen Analyse oder einfach Strukturanalyse.

## TRANSAKTIONEN, STROKES UND GESTALTUNG DER ZEIT

Des Weiteren liegt es bei mir, aus welchem der drei Ich-Zustände heraus ich mich an dich wende. Du kannst dann deinerseits aus jedem der drei Ich-Zustände antworten. Ein solcher Austausch von Mitteilungen wird als Transaktion bezeichnet.

Die Verwendung des Ich-Zustandsmodells zur Analyse einer Folge von Transaktionen wird Transaktionsanalyse im engeren Sinn genannt. Der Zusatz „im engeren Sinn“ bedeutet, dass von diesem Kapitel der TA die Rede ist und nicht von der TA als Ganzem. – Wenn du mit mir eine Transaktion vollziehst, wenn wir also Botschaften austauschen, dann nehme ich dich automatisch zur Kenntnis, und du gibst mir eine solche Anerkennung wieder zurück. In der Sprache der TA bezeichnet man jede Handlung, mit der jemand anders zur Kenntnis genommen, d. h. seine Existenz anerkannt wird, als Stroke. Wir Menschen brauchen Strokes, um uns wohlfühlen, um körperlich und psychisch gesund zu bleiben.

Bei ihren Transaktionen in Gruppen oder auch zu zweit verwenden die Menschen ihre Zeit auf ganz unterschiedliche Weise. Dabei ergeben sich bestimmte Kategorien, die man einzeln aufführen und analysieren kann. Man spricht dann von der Gestaltung der Zeit.

## DAS LEBENSSKRIPT

Jeder von uns entwirft in seiner Kindheit seine eigene Lebensgeschichte. Diese Geschichte hat einen Anfang, eine Mitte und ein Ende. Die Grundzüge des Lebenslaufs 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.

Als Erwachsene haben wir im Allgemeinen das Bewusstsein für die Lebensgeschichte verloren, die wir für uns geschrieben haben. Und dennoch werden wir sie sehr wahrscheinlich getreu ausleben. Ohne dass wir dessen innewerden, führen wir unser Leben mit großer Wahrscheinlichkeit so, dass wir auf die Endstation zustreben, die wir als Kleinkinder einmal beschlossen hatten. Diese nichtbewusste Lebensgeschichte wird in der TA als Lebensskript bezeichnet.

Das Skriptkonzept ist neben dem Ich-Zustandsmodell ein zentraler Begriff in der TA. Besonders wichtig ist es für die psychotherapeutischen Anwendungen. Bei der Skriptanalyse benutzen wir das Skriptkonzept, um zu verstehen, wieso Menschen, ohne es zu merken, sich in Schwierigkeiten bringen und wie sie es anstellen könnten, die sich daraus ergebenden Probleme zu lösen.

## DAS „DISCOUTEN“, DAS „REDEFINIEREN“ UND DIE SYMBIOSE

Warum beschließt ein kleines Kind ein Lebensskript? Für das Kleinkind ist das Skript sozusagen die beste Strategie, die es ersinnen kann, um zu überleben und durchzukommen in einer Welt, die ihm oft

genug feindselig vorkommt. Und in unserem Kind-Ich glauben wir wohl immer noch, dass jede Bedrohung für das Weltbild, das wir als Kind einmal entworfen hatten, auch eine Bedrohung ist für die Befriedigung unserer Bedürfnisse oder sogar für unser Überleben. Daher verzerren wir wohl bisweilen unsere Wahrnehmung der Realität dergestalt, dass sie zu unserem Skript passt. Tun wir das, so sagt man, wir deuten etwas um oder redefinieren.

Wenn wir sicherstellen wollen, dass die Welt auch zu unserem Skript passt, so können wir diejenigen Informationen einfach ignorieren, die uns zum Erfassen und Beurteilen einer Situation zur Verfügung stünden. Wir werden also, ohne dass wir das bewusst wollten, diejenigen Aspekte der Situation ausblenden, die in Widerspruch stehen zu unserem Skript. Wir blenden aus oder erfassen etwas „unter Wert“, und so etwas nennt man in der TA discounten.

Wenn wir unser Skript aufrechterhalten wollen, kann dazu auch gehören, dass wir als Erwachsene manchmal in ganz bestimmte Beziehungen geraten. Diese stellen nichts anderes dar als eine Neuauflage derjenigen Beziehungen, die wir als Kinder zu unseren Eltern hatten. Auch das tun wir, ohne uns das klarzumachen. In einer solchen Situation spielt einer der Partner in der Beziehung die Rolle des Eltern-Ichs und des Erwachsenen-Ichs, während der andere das Kind-Ich spielt. Im Umgang miteinander benehmen sie sich so, als hätten sie insgesamt nur drei Ich-Zustände zur Verfügung und nicht sechs. Eine solche Beziehung nennt man Symbiose.

#### MASCHEN, RABATTMARKEN UND SPIELE

Es kann sein, dass wir als kleine Kinder bemerken, dass in unserer Familie bestimmte Gefühle wohlgeboten und andere verboten sind. Um an unsere Strokes zu kommen, können wir beschließen, nur die zugelassenen Empfindungen zu fühlen. Ein solcher Beschluss wird getroffen, ohne dass wir das bewusst wahrnehmen. Wenn wir dann als Erwachsene unser Skript ausleben, überdecken wir auch weiterhin unsere echten Empfindungen mit den Gefühlen, die für uns als Kinder erlaubt waren. Diese Ersatzgefühle nennt man auch Maschengefühle.

Wenn wir ein Maschengefühl erleben und es für uns sozusagen horten, statt es gleich auszudrücken, so sagt man, wir kleben eine Rabattmarke ein.

Ein Spiel ist eine ständig wiederholte Abfolge von Transaktionen, bei der beide Seiten am Ende Maschengefühle erleben. Dazu gehört immer ein Umschlag, ein Augenblick, wo beide Spieler erleben, dass etwas Unerwartetes und Unangenehmes passiert ist. Die Menschen spielen ihre Spiele, ohne dass sie sich das richtig klarmachen.

## AUTONOMIE

Wenn wir uns als Erwachsene voll entfalten wollen, müssen wir die Strategien zur Lebensbewältigung, die wir als Kleinkinder einmal beschlossen hatten, überprüfen und auf den neuesten Stand bringen. Stellen wir dann fest, dass die alten Strategien uns nichts mehr bringen, müssen wir an ihre Stelle neue setzen, die wirklich funktionieren. In der Sprache der TA müssen wir also aus unserem Skript aussteigen und wirkliche Autonomie erwerben. Die Instrumente der TA sollen dem Menschen helfen, eine solche Autonomie zu erreichen. Dazu gehören wache Bewusstheit, Spontaneität und die Fähigkeit zur Intimität. Auf diese Weise gewinnt der Mensch auch die Fähigkeit, bei der Lösung seiner Probleme alle Möglichkeiten einzubringen, die er als Erwachsener hat.

## Grundüberzeugungen in der TA

Die TA geht aus von gewissen Grundanschauungen, in denen tiefe Überzeugungen zum Ausdruck kommen. Es handelt sich da um die Einstellung zum Menschen, zum Leben überhaupt und zu den Zielen einer Veränderung.<sup>2</sup>

Diese Anschauungen, auf denen die ganze TA beruht, besagen: Die Menschen sind in Ordnung.\*

---

\* *Anmerkung des Übersetzers:* Im Original heißt es: „People are OK.“ Der Übersetzer ist sich der Schwierigkeit bewusst, das vieldeutige „OK“ im Deutschen zutreffend wiederzugeben. Wenn jemand im Sinne des englischen Sprach-

Jeder hat die Fähigkeit zum Denken.

Der Mensch entscheidet über sein eigenes Schicksal und kann seine Entscheidungen auch ändern.

Für die TA-Praxis führt das folgerichtig zu zwei ganz wichtigen Prinzipien:

*Die Grundlage für jede Arbeit ist ein Vertrag.*

*Die Kommunikation ist frei und offen.*

## DIE MENSCHEN SIND IN ORDNUNG

Die wichtigste Grundüberzeugung der TA besagt, dass die Menschen in Ordnung sind. Was heißt das in der Praxis? Für dich als Mitmensch und für mich selbst gilt: Wir haben beide unseren Wert und unsere Würde als Menschen. Ich akzeptiere mich, so wie ich bin, und ich akzeptiere dich, so wie du bist. Diese Überzeugung gilt für das Wesen des Menschen, nicht unbedingt für sein Verhalten. Es kann durchaus sein, dass mir das, was du tust, nicht passt und ich das nicht akzeptiere. Aber ich akzeptiere immer, was du bist. Dein Wesen als Mitmensch ist für mich in Ordnung, selbst wenn es dein Verhalten vielleicht nicht ist.

Ich stehe nicht über dir, und du stehst nicht über mir, sondern als Menschen bewegen wir uns auf der gleichen Ebene. Das ist auch so, wenn wir uns in unseren Leistungen unterscheiden. Und das gilt unabhängig von unserer Rasse, unserem Alter oder unserer Religionszugehörigkeit.

---

gebrauchs „OK“ ist, so heißt das, dass es schon seine Richtigkeit hat mit ihm, dass ihm letztlich nichts fehlt und dass er sich deshalb auch wohlfühlen kann. In der deutschen Redensart „Du bist ok“ geht die Bedeutung, dass es mit dem anderen – in einem letztlich metaphysischen Sinne – schon seine Richtigkeit hat, allzu leicht in einer oberflächlichen Anerkennung oder Sympathiebezeugung verloren. Der englische Sprachgebrauch, wie der Übersetzer ihn kennengelernt hat, umfasst dreierlei: die tiefe Überzeugung von der „Richtigkeit“ des Mitmenschen, so wie er geschaffen ist, damit die Anerkennung seiner Person, und für den anderen die Möglichkeit, das auch für sich zu beanspruchen und sich damit wohlfühlen.

## JEDER 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 selbst beschlossen hat.

## DAS MODELL IST ENTSCHEIDUNGSORIENTIERT

Du und ich, wir sind beide in Ordnung. Aber vielleicht legen wir bisweilen ein Verhalten an den Tag, das nicht in Ordnung ist. Tun wir das, so befolgen wir Strategien, die wir als kleine Kinder beschlossen haben. Solche Strategien stellen die besten Wege dar, die wir als Kleinkinder ersinnen konnten, um zu überleben und in einer Welt, die uns feindselig vorkam, zu bekommen, was wir brauchten. Als Erwachsene setzen wir manchmal die gleichen Muster ein, auch noch, wenn uns das nichts oder nur Schmerzen einbringt.

Selbst als wir noch klein waren, konnten unsere Eltern nicht bewirken, dass wir uns in eine Richtung und nicht in eine andere entwickelt haben. Gewiss konnten sie starken Druck auf uns ausüben. Aber ob wir diesem Druck nachgeben, uns dagegen auflehnen oder ihn einfach ignorieren wollten, lag doch bei uns selbst.

Das Gleiche gilt für uns als Erwachsene. Wir sagen zwar in der Umgangssprache, jemand lässt uns verzweifeln oder macht uns wütend oder verrückt. Aber weder ein anderer Mensch noch „die Umwelt“ oder „die Gesellschaft“ kann bewirken, dass wir etwas Bestimmtes fühlen oder uns in einer bestimmten Weise verhalten. Andere Mitmenschen oder unsere Lebensumstände mögen einen starken Druck auf uns ausüben. Aber ob wir uns diesem Druck fügen, bleibt immer unsere eigene Entscheidung. Für unsere eigenen 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. Das gilt auch für die frühen Beschlüsse, die wir über uns selbst und über die



Welt treffen. Und wenn solche frühkindlichen Beschlüsse uns als Erwachsene nur Unannehmlichkeiten einbringen, können wir der ursprünglichen Entscheidung nachgehen und sie ändern, also eine neue und passendere Entscheidung treffen.

Das heißt, Menschen können sich ändern. Doch wir schaffen eine Änderung nicht allein durch Einsicht in unsere alten Verhaltensmuster, sondern dadurch, dass wir uns aktiv dafür entscheiden, diese Muster zu ändern. Auf diese Weise können wir uns echt und dauerhaft wandeln.

#### JEDE ARBEIT STÜTZT SICH AUF EINEN VERTRAG

Wenn du Transaktionsanalytiker bist und ich bin dein Klient, dann haben wir gemeinsam die Verantwortung dafür, dass die Veränderungen gelingen, die ich vornehmen will. Das ergibt sich aus der Voraussetzung, dass wir auf der gleichen Ebene miteinander umgehen.

Dabei ist es nicht deine Sache, etwas mir zuliebe zu tun. Und genauso wenig gehe ich auf dich zu in der Erwartung, dass du alles, was du machst, für mich tust.

Da wir beide an einem Veränderungsprozess beteiligt sind, ist es wichtig, dass wir beide klar vor Augen haben, wie wir unsere Aufgaben aufteilen. Deshalb schließen wir einen Vertrag ab. Dabei handelt es sich für beide Teile um eine Festlegung ihrer Verantwortung. Als Klient stelle ich fest, was ich ändern will und was ich zu tun bereit bin, um diese Veränderung herbeizuführen. Und du bestätigst als Transaktionsanalytiker, dass du bereit bist, mit mir an dieser Aufgabe zu arbeiten. Du verpflichtest dich, dein fachliches Können und Wissen einzubringen, so gut du kannst, und sagst, welchen Gegenwert du für deine Arbeit von mir erwartest.

#### DIE KOMMUNIKATION IST FREI UND OFFEN

Eric Berne legte großen Wert darauf, dass sowohl der Klient wie auch der Transaktionsanalytiker voll informiert sein müssen über alles, was

in ihrer gemeinsamen Arbeit passiert. Das ergibt sich schon aus der Grundüberzeugung, dass die Menschen in Ordnung sind und dass jeder denken kann. Für die Praxis heißt das, dass der Klient seine „Personalakte“ einsehen kann. Und der Transaktionsanalytiker lädt seinen Klienten dazu ein, sich mit dem Gedankengut der TA vertraut zu machen, damit er sich gleichberechtigt am Veränderungsprozess beteiligen kann. Um die Kommunikation zu erleichtern, werden TA-Begriffe sprachlich ganz einfach ausgedrückt, Fremdwörter und komplizierte Fachausdrücke, wie sie in gewissen anderen psychologischen Richtungen durchaus üblich sind, werden weitgehend vermieden, und die TA hält sich so weit wie möglich an die Umgangssprache. Das hat einige Kritiker zu der Annahme verleitet, eine so einfache Sprache spiegele auch Oberflächlichkeit im Denken wider. Aber das ist ein Irrtum. Zwar ist die Sprache der TA einfach, aber die Theorie dringt tief ein und ist gründlich durchdacht.