

Was Transaktionsanalyse ist und woher sie kommt

1

In diesem Kapitel

- Etwas über die Entstehung der Transaktionsanalyse erfahren
- Wissen, wer Eric Berne war
- Konzepte, Grundannahmen und Anwendungsfelder der Transaktionsanalyse kennenlernen

Kreative Leistungen in Kunst, Technik und Wissenschaft sind manchmal das Produkt von Zufällen oder persönlichen Krisen: So auch bei Eric Berne und der Transaktionsanalyse. Wäre Berne nicht der gewesen, der er war, ein Individualist und kreativer Beobachter menschlicher Verhaltensweisen, und hätte er sich nicht schon früh mit der Zunft der Psychiater und Psychoanalytiker seiner Zeit angelegt, die Transaktionsanalyse hätte es, zumindest in dieser Form, wahrscheinlich nicht geben.

Worüber reden wir bei der Transaktionsanalyse? Manche Leser denken bei dem Wort vielleicht an Geld und Finanztransaktionen. So falsch liegen sie damit nicht. Denn auch bei dem psychologischen Modell der Transaktionsanalyse geht es um Ein- und Auszahlungen, hier nicht um Geldmittel, sondern um Gefühle und um Kommunikationseinheiten (Transaktionen). Wie in der Finanzwelt spielen auch im menschlichen Miteinander Täuschung und manchmal Ent-Täuschung, Lug und Betrug, sogar der Umlauf von Falschgeld und Geldwäsche eine Rolle. Lassen Sie sich in diesem Kapitel also in die faszinierende (Unter-)Welt der psychologischen Transaktionen und ihrer Bedeutungen entführen.



Das Wort Transaktion lässt sich am besten als ein Austausch von kommunikativen Signalen (Wort, Geste, Bewegung) im zwischenmenschlichen Kontakt definieren.

Alltagskommunikation unter die Lupe nehmen

Die Transaktionsanalyse ist aus der objektiven, wertungsfreien Beobachtung von Alltagssituationen entstanden. Deshalb möchte ich eine solche Situation, die jeder von uns schon einmal in der einen oder anderen Weise erlebt hat, vorstellen, um danach zu erklären, was es mit der Transaktionsanalyse auf sich hat.

Der versteckten Agenda in der Kommunikation auf der Spur

Kai, Industriemechaniker, verheiratet mit Susanne und Vater von zwei heranwachsenden Kindern, würde sich selbst als lebensbejahenden, geselligen Menschen bezeichnen, der gerne mit Freunden abends beim Bier zusammensitzt und in seiner Freizeit Handball spielt. Eigentlich ein großer Junge, der mit allen gut auskommt. Doch seitdem in seiner Firma, einem mittelständigen Maschinenhersteller, das Gerücht die Runde macht, dass wegen der schlechten Auftragslage Entlassungen bevorstünden, ist die Stimmung bei ihm gedrückt.

Er spürt, dass ihn in letzter Zeit auch Kleinigkeiten im Umgang mit seinen Mitmenschen, über die er vorher hinweggesehen hätte, leicht auf die Palme bringen. So auch als er nach einem anstrengenden Arbeitstag nach Hause kommt. Er möchte nur eine Kleinigkeit essen, danach sich bei einem Bier vor der »Glotze« ausruhen. Ihm fällt nicht auf, dass sich Susanne an diesem Abend besonders fein herausgeputzt hat und ihn erwartungsvoll anschaut. »Hast du was zu essen gemacht?«, ist seine erste Frage. »Hast du vergessen, welcher Tag heute ist?«, fragt Susanne leicht genervt. »Was für ein Tag soll heute sein?«, fragt Kai ebenso genervt zurück. »Unser Hochzeitstag«, gibt Susanne kühl zur Antwort. »Wieso, der ist doch erst am Siebten«, sagt Kai. Darauf Susanne: »Schau einmal auf den Kalender ... « Tatsächlich, es ist der Siebte. Verdammtd noch mal, auch das noch neben all dem Stress in der Firma. Kai fühlt sich in diesem Moment so, wie er als Junge einmal von seinem Vater wochenlang ignoriert wurde, als er dessen Geburtstag vergessen hatte. Jetzt nur nicht das Falsche sagen oder tun, denn er weiß, wie Susanne dann reagieren würde. »Okay, ich ziehe mir schnell was anderes an und wir gehen in unser Lieblingsrestaurant.« Das war genau das Falsche. Susanne setzt sich auf den Rand der Wohnzimmercouch und bricht in Tränen aus: »Du hast nicht einmal bemerkt, dass ich eine neue Frisur habe. Und Blumen hast du mir auch nicht mitgebracht. Wahrscheinlich liebst du mich gar nicht mehr.« Das war mitten auf die Zwölf, denn Kai weiß um Susannes Verletzlichkeit in puncto Beziehungen, da ihre Mutter jahrelang von ihrem Vater betrogen wurde und Susanne selbst schlechte Erfahrungen in einer früheren Beziehung gemacht hat.

»Aber Schatz, versteh doch. Du weißt ja selbst, wie es in der Firma steht ... « Kai ist am Ende seines Lateins und als dann noch seine Tochter Lisa ins Wohnzimmer kommt und wissen will, was da los ist, schreit er sie an: »Los raus, du hast hier im Moment nichts verloren.«

Kai und Susanne wissen um ihre Verletzlichkeiten und schließlich gelingt es Kai Susanne zu beruhigen, er nimmt sie in den Arm. So sitzen sie eine Weile da, wie zwei verlorene Kinder, und es wird – vielleicht gerade deshalb und trotzdem – noch ein schöner Abend, bei dem sich beide ihrer Beziehung vergewissern.

Das Pingpong-Spiel von Reiz und Reaktion erkennen

Diese alltägliche Geschichte zeigt, wie Menschen aufgrund ihrer Vergangenheit, ihrer Verletzlichkeiten, ihrer größeren und kleineren Ängste und Befürchtungen ihre Kommunikation gestalten. Womit wir schon mitten in der Arbeitsweise und bei der Methode der Transaktionsanalyse angelangt sind. Sie untersucht die unterschiedlichen Erlebensformen im zwischenmenschlichen Miteinander, das Wechselspiel von Reiz und Reaktion in der Kommunikation und zeigt, welcher Anstrengungen es manchmal bedarf, um aus einer schwierigen Situation wieder herauszukommen.



Die Transaktionsanalyse ist aus der Beobachtung von alltäglicher Kommunikation heraus entstanden. Transaktionsanalytiker interessieren sich für das Pingpong-Spiel von Reiz und Reaktion in der Kommunikation zwischen zwei Menschen.

Die Ursprünge der Transaktionsanalyse

Die Transaktionsanalyse ist eine von dem amerikanischen Psychiater Eric Berne in den 1950er- und 1960er-Jahren entwickeltes Modell der menschlichen Persönlichkeit und Kommunikation. Sie ist zugleich eine Methode der Psychotherapie, die darauf abzielt, sowohl die Entwicklung als auch die Veränderung der Persönlichkeit zu fördern.

Eric Berne, ein Querdenker der Psychologie

Die Transaktionsanalyse entstand nicht zuletzt aufgrund von Berne's kritischer Auseinandersetzung mit der Psychiatrie und Psychoanalyse. Seine Aufgabe als amerikanischer Militär-Psychiater während des Zweiten Weltkriegs bestand unter anderem darin, Soldaten auf ihre psychische Konstitution hin zu untersuchen. Dazu sollte er verschiedene psychiatrische und tiefenpsychologische Tests bei ihnen durchführen. Eric Berne aber machte sich nicht viel aus Testverfahren und vertraute lieber auf seine Intuition. Er machte er sich einen Spaß daraus,

während Routineuntersuchungen die Berufe und persönlichen Eigenarten der von ihm interviewten Rekruten zu erraten. Und er lag dabei meistens richtig. Ein umfassendes, ganzheitliches Verständnis seiner Patienten in ihrem verhaltensmäßigen und körperlichen Ausdruck war ihm wichtiger als psychiatrische Diagnosen und Tests.

Berne schrieb danach mehrere Aufsätze zur Rolle der Intuition bei psychiatrischen Begutachtungen. Damit machte er sich nicht nur Freunde. In psychiatrischen und psychoanalytischen Kreisen galt er von da an als Quertreiber, Kaffeesatz-Psychologe, den man nicht besonders ernst nahm. Als er nach seinem Militärdienst daranging, die Grundzüge der Transaktionsanalyse zu entwickeln und zu veröffentlichen, führte das dazu, dass ihm die Psychoanalytische Vereinigung in Kalifornien die Aufnahme verweigerte.



Eric Berne interessierten weniger Symptome und Diagnosen, sondern vielmehr die Individuen, die zu ihm in die Praxis kamen. Ihn interessierte, worüber sie lachten, weinten, ernst oder heiter wurden, erbost, erzürnt waren, wie sich das an ihrem äußeren Ausdruck festmachen ließ, wie sie dann kommunizierten, wie sich ihr Ich-Erleben anderen mitteilte. Vielleicht deshalb, weil er selbst Individualist war.

Als praktizierender Psychiater und Therapeut machte Eric Berne die Erfahrung, dass sich seine Patienten in verschiedenen Situationen ganz unterschiedlich verhielten.

Zum Beispiel kam eine Mutter mit ihrer siebzehnjährigen Tochter zu ihm in die Praxis. Die Mutter redete die ganze Zeit über die Symptome der Tochter, über ihre Aufsässigkeit und ihre Bulimie (Ess-Brech-Sucht) – in der dritten Person, etwa so: »Herr Doktor, Sie glauben nicht, wie widerspenstig sie bei den kleinsten Aufgaben ist. Sie lässt sich einfach nichts sagen, dabei ist sie immer noch ein Kind und ausgesprochen unselbstständig. Mein Mann und ich geben uns die größte Mühe mit ihr, aber sie will einfach nichts annehmen. Und sehen sie nur, wie dünn sie geworden ist.« Die Tochter saß da, ohne ein Wort zu sagen, und verzog nur dann und wann das Gesicht – wie das Teenager manchmal tun, wenn ihnen etwas unangenehm ist.

Zur nächsten Sitzung lud Berne nur die »bulimische« Tochter ein, und erlebte eine ganz andere Person: eine fast erwachsene junge Dame, die anscheinend wusste, was sie wollte. Sie saß ihm aufrecht gegenüber und sagte mit fester Stimme: »Meine Mutter will einfach nicht wahrhaben, dass ich erwachsen geworden bin. Immer behandelt sie mich wie ein kleines Kind, besonders in Anwesenheit von anderen Personen. Ich wusste lange Zeit keinen anderen Ausweg, als krank zu werden. Dabei ist sie selbst noch wie ein Kind.«

Die Entdeckung der Transaktionen

Zwei Situationen, zwei verschiedene Persönlichkeiten, die sich Berne in derselben Person darboten. Erst machte die Mutter ihre Tochter zum unmündigen Kind, dann die Tochter die Mutter. Wer war nun die erwachsene Person, wer war das Kind? Wie waren die unterschiedlichen Kommunikationsweisen (Transaktionen) erklärbar? Berne war klar, dass man diese Frage nicht ohne Kenntnis der Beziehung der beteiligten Personen und der Situation, in der sie sich befanden, beantworten konnte. Nur hatte das für Berne nichts Krankhaftes an sich, sondern war für ihn der Normalfall. Jeder von uns kennt Situationen, in denen ihm eher ernst, sozusagen erwachsen, dann wieder kindlich (traurig, lustig oder trotzig) zumute ist – oder in denen er den moralischen Zeigefinger hebt, wenn seine persönlichen Werthaltungen betroffen sind.

Wie verhält sich ein Mensch in Konfliktsituationen, wie kommuniziert er dann anders, wie verhalten sich Menschen in hierarchischen Situationen, wenn es ein tatsächliches oder vermeintliches »Oben« und »Unten« gibt? Wie, wenn sie sich selbst als »mächtig«, »im Recht« und überlegen fühlen. Welche impliziten Erinnerungen löst das in ihnen aus? Wie reagiert der andere Gesprächspartner dann auf einer ihm unbewussten »Schiene«? Welche – vorhersagbaren – Transaktionsmuster ergeben sich im Weiteren daraus?



Die Transaktionsanalyse entstand aus der Beobachtung von – oftmals blitzschnellen – Verhaltensänderungen, die dann bei einem Patient auftraten, wenn ein neuer Stimulus wie etwa ein Wort, eine Geste oder eine nebensächliche Bewegung seine Aufmerksamkeit auf sich zog. Diese Wahrnehmung verursachte beim Patienten selbst sichtbare Veränderungen in seinen Reaktionen: ein anderer Gesichtsausdruck, eine andere Stimmodulation, Veränderungen in der Wortwahl, eine andere Gestik und Körperhaltung. Es war, als bestünde das Individuum aus verschiedenen Persönlichkeiten, wobei je nach den Reizgegebenheiten in der Situation eine die Vorherrschaft übernahm.

Das waren Fragen, aus der therapeutischen Praxis geboren, die sich so aber noch kein Psychiater oder Psychoanalytiker gestellt hatte. Vor allem die Frage: Wie lassen sich die Beobachtungen und Erkenntnisse der Transaktionsanalyse therapeutisch und pädagogisch nutzen? Berne entwickelte das Konzept der Transaktionsanalyse ständig weiter zu einem umfassenden Modell menschlichen Erlebens, Verhaltens, menschlicher Kommunikation und Entwicklung.

Das Leben des Eric Berne

Eric Berne wurde am 10. Mai 1910 in Montreal, Kanada, als Leonard Bernstein geboren. Nach seinem Studium der Medizin arbeitete er als Arzt in verschiedenen Kliniken in den Vereinigten Staaten und schloss dort auch seine Facharztausbildung in Psychiatrie ab.

Er wurde amerikanischer Staatsbürger und nannte sich von da an Eric Leonard Berne. Im Jahr 1941 begann er in New York seine Ausbildung als Psychoanalytiker. Während des Zweiten Weltkriegs war Berne als Militärarzt tätig. Nach dem Krieg siedelte er nach Kalifornien um und setzte dort seine Arbeit als ärztlicher Psychotherapeut fort. Im Jahr 1949 erscheinen seine ersten Schriften zur Transaktionsanalyse.

Die lang ersehnte Anerkennung als Psychoanalytiker wurde ihm letztlich durch das Psychoanalytische Institut in San Francisco im Jahr 1956 verweigert. Dies war die eigentliche Geburtsstunde der Transaktionsanalyse, denn von nun an entwickelte Berne eine eigenständige Methode der Psychotherapie, zwar auf psychoanalytischer Grundlage, jedoch frei und unabhängig von der strengen Aufsicht der offiziellen Psychoanalyse. Eric Berne starb am 15. Juni 1970 in Kalifornien.

Womit sich die Transaktionsanalyse beschäftigt

Als Modell der menschlichen Persönlichkeit vermittelt die Transaktionsanalyse ein Bild davon, wie Menschen psychologisch beschaffen sind, wie sie miteinander kommunizieren und wie sie im täglichen Umgang miteinander ihre Bedürfnisse befriedigen und ihre »verborgene Agenda« an den »Mann« beziehungsweise an die »Frau« bringen. Diese Teilmodelle der Transaktionsanalyse sind im Einzelnen:

- ✓ Das **Ich-Zustands-Modell** beziehungsweise **Strukturmodell** (Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich, Kind-Ich) hilft, die verschiedenen Anteile einer Person und ihre Verhaltensweisen zu verstehen. Ein Ich-Zustand ist die Gesamtheit von zusammenhängenden Denkmustern, Verhaltensweisen und Gefühlen.
- ✓ Die eigentliche **Transaktionsanalyse** stellt ein **Kommunikationsmodell** dar. Die Analyse der Transaktionen hilft, menschliche Kommunikation auf eine neue Weise zu verstehen und positiv zu beeinflussen. Klienten, die in der Transaktionsanalyse unterwiesen sind, können ihre Kommunikation besser

steuern, Konflikte vermeiden oder mildern und daher zu einem besseren zwischenmenschlichen Klima beitragen.

- ✓ Die **Spielanalyse** untersucht wiederkehrende unproduktive Transaktionsmuster (beispielsweise zwischen Eltern und Kindern, zwischen Vorgesetzten und Mitarbeitern) auf ihre unbewussten Anteile und gibt Hilfen für einen konstruktiveren Umgang. Die sogenannte **Racket-Maschen-Analyse** geht der Frage nach, was Menschen oftmals unbewusst und manipulativ tun, um die Aufmerksamkeit auf sich zu lenken und um Anerkennung zu bekommen. Die Transaktionsanalyse unterscheidet dabei bewusst zwischen konstruktiven und destruktiven Spielen.
- ✓ Die Transaktionsanalyse ist auch ein **Entwicklungsmodell**. Das Konzept des Lebensskripts erklärt, wie Erlebens- und Verhaltensmuster, die in früher Kindheit entstanden, im Erwachsenenalter wieder auftauchen und – meist erfolglos – zur Lösung von Problemen herangezogen werden. Auch hier kann die Transaktionsanalyse helfen, destruktive Lebensskripte zu erkennen und in positive Bahnen zu lenken.



Bei der Transaktionsanalyse gewinnen Klienten emotionale und intellektuelle Einsichten in ihr Verhalten und ihre Gefühle. Der Prozess ist oft analytisch, in dessen Verlauf der Mensch zu dem Schluss kommt: »So ist das also«.

Ursprünglich wurde die Transaktionsanalyse als eine psychotherapeutische Methode entwickelt. Sie wurde und wird vorzugsweise in der Paar-, Familien- und Gruppentherapie angewandt. Die Gruppe schafft eine Situation, in der sich Menschen ihrer selbst, der Struktur ihrer individuellen Persönlichkeit, ihrer Transaktionen mit anderen, ihrer Spiele und ihrer Rollen bewusster werden können. Diese Bewusstheit hilft ihnen, sich selbst klarer zu sehen und das zu verändern und zu fördern, was ihnen wichtig ist.



Die Transaktionsanalyse ist nicht nur eine nützliche Methode innerhalb der Psychotherapie, sie vermittelt auch tiefe Einsichten in menschliches Verhalten und kann von den meisten Menschen wegen ihrer einfachen Sprache verstanden und genutzt werden. Statt eines wissenschaftlichen Fachjargons verwendet sie Wörter, die einfach und direkt sind und häufig aus der Umgangssprache kommen, zum Beispiel Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich, Kind-Ich, psychologische Spiele, Maschen und Ersatzgefühle, um nur einige zu nennen.

Die Transaktionsanalyse ist eine beschreibende, rationale, nicht aber eine (be-)wertende Methode. Sie beschreibt das, was sich bei der inneren und äußeren Kommunikation abspielt, welche inneren und äußeren Reizgegebenheiten dabei eine Rolle spielen und zu welchen – oft voraussagbaren – Konsequenzen dieses Verhalten bei anderen führt, für die das wahrgenommene Verhalten selbst zu einem Stimulus wird. Sie unterscheidet dabei nicht zwischen gut und schlecht, besser und schlechter oder krankhaft und gesund. Sie überlässt jedem Menschen die Entscheidung, sich so oder anders zu verhalten, zeigt aber Konsequenzen auf.



Wichtiger als intellektuelle, verstandesmäßige Einsicht war Eric Berne das Verstehen und Akzeptieren der menschlichen Emotionen. Und wichtiger als ein einseitiges Verhaltensmanagement waren für ihn die therapeutischen Ziele der Aufrichtigkeit, Spontaneität und Offenheit gegenüber Neuem.

Ein Konzept der humanistischen Psychologie

Nicht nur persönliche Krisen treiben eine Wissenschaft voran, sondern auch kollektive Katastrophen wie Kriege. Der Krieg ist der Vater aller Dinge, heißt es in einem Sprichwort. So war die Zeit jeweils nach den beiden Weltkriegen vor allem auch eine Zeit von Umwälzungen in den Humanwissenschaften, darunter auch in der Psychotherapie. Die Lehre der klassischen Psychoanalyse und ihrer Dogmen wurde in Kreisen innovativer junger Therapeuten und Psychologen wie Carl Rogers, Fritz Perls, Jacob L. Moreno, Abraham Maslow und später auch Eric Berne immer mehr angezweifelt.

Fritz Perls entwickelte bereits in den 1920er- und 1930er-Jahren die Gestalttherapie, in der die Wahrnehmung und Akzeptanz von Gefühlen, auch durch deren Übertreibung (und nicht nur das Reden darüber), angestrebt wird.

Bei der Methode des Psychodramas von Jacob Moreno werden Klienten dazu an gehalten, ihre Gefühle sogar szenisch, in einer Art Stehgreftheater, darzustellen. Das Psychodrama inspirierte später Therapeuten wie Virginia Satir zu der Methode der Familienaufstellung und der Aufstellungsarbeit mit Persönlichkeitsanteilen (Parts Party), die sich von der koplastigen Methode der Psychoanalyse deutlich abhebt.

Dem hierarchischen Persönlichkeitsmodell der Psychoanalyse (Ich, Es, Über-Ich) stellten diese Therapeuten die Vielfältigkeit der menschlichen Natur und den krank machenden Kindheitserfahrungen die jedem Menschen innewohnen-

den Selbstheilungskräfte gegenüber. Das hierarchische Verhältnis von Therapeut und Patient – liegende, »embryonale« Haltung des Patienten auf der Couch, aufrecht sitzender Analytiker – wurde durch eine Begegnung »auf Augenhöhe«, die von Empathie, Echtheit (Authentizität) und Wertschätzung gekennzeichnet ist, aufgegeben. Moral und innere Werthaltungen und deren Verwirklichung wurden nicht mehr nur als eine Sublimierung aggressiver und sexueller Triebregungen, sondern nach Abraham Maslow als ein menschliches Grundbedürfnis eingestuft, das es in der Therapie zu würdigen gilt. Gefühle, auch negative wie Hass, Rachsucht, Neid, wurden nicht länger als Ausdruck pathologischer Entwicklungen gesehen, sondern durchaus dem Spektrum menschlicher Emotionen zugerechnet. Sie erweisen sich nur dann als zerstörerisch, wenn sie verdrängt und unterdrückt werden. Kurzum: Die humanistische Psychologie mit ihrem durchaus optimistischen Welt- und Menschenbild wurde aus der Taufe gehoben, zu der sich auch die Transaktionsanalyse gesellte.

Grundüberzeugungen und Menschenbild der Transaktionsanalyse

Die Transaktionsanalyse, die der humanistischen Tradition in der Psychotherapie zugerechnet wird, teilt auch deren Menschenbild. Dazu haben sich Eric Berne und seine Nachfolger immer bekannt und auch persönlich geäußert. Die Grundüberzeugungen der Transaktionsanalyse im Einzelnen sind:

- ✓ Jeder Mensch ist in Ordnung, auch in den verschiedenen Facetten seiner Persönlichkeit.



Eric Berne sagt: »Für dich als Mitmensch und für mich 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. 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 Alter, Geschlecht, Lebensstil, beruflicher Funktion, Rasse oder Religionszugehörigkeit unterscheiden.«

- ✓ Jeder Mensch hat die Fähigkeit, Verantwortung für sich selbst und für seine sozialen Beziehungen zu übernehmen.
- ✓ Jeder Mensch hat das Potenzial, sich zu ändern. Er hat die Fähigkeit, zu denken und selbstständig Probleme zu lösen.



Jedes Mal, wenn wir eine Entscheidung treffen, haben wir auch die Möglichkeit, diese Entscheidung wieder zu ändern. Doch wir schaffen eine Änderung nicht allein durch unseren Verstand, sondern dadurch, dass wir aktiv daran arbeiten, eingeschliffene Denk- und Verhaltengewohnheiten zu verändern.

- ✓ Jeder Mensch besitzt Selbstheilungskräfte, die es im therapeutischen Prozess zu aktivieren gilt.
- ✓ Jedem Menschen ist es möglich, durch den Gebrauch seines Verstands verantwortliche Entscheidungen für sich und andere zu treffen.
- ✓ Jeder Mensch ist in der Lage, Verantwortung für sein Leben und dessen Gestaltung zu übernehmen.
- ✓ Jeder Mensch wird als fähig angesehen, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen und sein Lebenskonzept konstruktiv zu gestalten.



Für Transaktionsanalytiker haben Autonomie im Sinne von Selbstbestimmung, Spontaneität im Gefühlsausdruck, positive Weltbezogenheit, Aufrichtigkeit und Ehrlichkeit gegenüber sich selbst und anderen höchsten Stellenwert.

Wo die Transaktionsanalyse eingesetzt wird

Die Transaktionsanalyse lässt sich überall dort anwenden, wo es um das Verständnis des Einzelnen, von sozialen Beziehungen und sogar das Verhalten von Organisationen geht. Im Folgenden stelle ich Ihnen einige Anwendungsgebiete vor.

Psychotherapie

Die Transaktionsanalyse wurde von ihrem Gründer Eric Berne als ein wichtiges Analyseinstrument im Rahmen seiner Tätigkeit als Psychotherapeut entwickelt. Ich bin allerdings nicht der Ansicht, dass es sich bei der Transaktionsanalyse um ein eigenständiges Psychotherapieverfahren – vergleichbar mit der Gesprächstherapie, der Psychoanalyse, der Verhaltenstherapie oder der Systemischen Therapie – handelt. Dazu fehlen ihr wichtige Voraussetzungen wie eine plausible Krankheitslehre, ein symptomspezifisches und überprüftes (evidenzbasiertes) Behandlungsmodell für verschiedene Störungen. Die Transaktionsanalyse lässt sich aber sinnvoll in psychotherapeutischen Situationen einsetzen, etwa in

Gruppentherapien oder wenn es um die Analyse von Kommunikation zwischen Paaren, Eltern und Kinder oder Arbeitsteams geht. Außerdem hat das Strukturmodell der Transaktionsanalyse (Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich, Kind-Ich) wichtige Anregungen für die moderne Traumatherapie, die Schematherapie und die Systemische Therapie geliefert (mehr dazu erfahren Sie in Kapitel 14).

Erziehung und Pädagogik

Die Transaktionsanalyse ist für Pädagogen und Erzieher zu einem wichtigen Werkzeug für die erzieherische Arbeit geworden. Allgemein kann sie als eine Richtschnur für die Erfordernisse einer gesunden menschlichen Entwicklung angesehen werden. Zum anderen hilft sie, die Prozesse im Umgang mit den Adressaten (Kinder, Jugendliche, Schüler, Studenten, Auszubildende) besser zu verstehen und effektiver zu gestalten. So können zum Beispiel transaktionsanalytische Methoden zu einem besseren Verständnis für zwischenmenschliche Konflikte, Missverständnisse in der Kommunikation und einem besseren Lehrer-Schüler-Verhältnis beitragen. Die Transaktionsanalyse kann auch zu diagnostischen Zwecken zum Rollenverhalten in Gruppen (Führer, Gefolgschaft, Ausschluss und die entsprechenden Kommunikationsmuster) eingesetzt werden. Dabei werden aber keine Etiketten verteilt. Vielmehr sollen die diagnostischen Möglichkeiten der Transaktionsanalyse dazu genutzt werden, um weitere Förderziele und Entwicklungsschritte auszuweisen.

Kommunikationstraining

Die Transaktionsanalyse fand schon früh Eingang in das Kommunikationstraining in der Erwachsenenbildung und im Managementtraining. In den frühen 1970er-Jahren gab es in Deutschland einen regelrechten Boom, ausgelöst durch Autoren wie Thomas A. Harris (»Ich bin o.k. Du bist o.k.«). Heute ist die Transaktionsanalyse zum festen Bestandteil von Kommunikations-, Konflikt- und Verhaltenstrainings in der Erwachsenenbildung geworden.

Organisationsentwicklung und Unternehmensberatung

Die Kommunikation nach innen und nach außen spielt in jedem Unternehmen und in jeder Organisation eine wichtige Rolle. Wie wird kommuniziert, hierarchisch »von oben herab« oder gleichberechtigt »auf Augenhöhe«? Wie werden Kunden und Geschäftspartner angesprochen? Das sind Fragen, die sich Transak-

tionsanalytiker stellen, die für Unternehmen arbeiten. Manchmal erstellen sie für ein Unternehmen oder eine Organisation ein sogenanntes »Strukturdigramm«. Das ist eine bildliche Darstellung der »Ich-Anteile«: Welche Eltern-, Erwachsenen- und Kindanteile hat ein Unternehmen und wie wirkt sich das auf die Kommunikationspolitik des Unternehmens, auf die Mitarbeiter- und Kundenzufriedenheit, aus?

Coaching und Supervision

Die Transaktionsanalyse ist mittlerweile zu einem beliebten Instrument im Coaching geworden und dort nicht mehr wegzudenken. Ganz gleich, ob es sich um das Coachen von Privatpersonen, Mitarbeitern und Führungskräften handelt. Das Coachen von Beratungsprofis zum Beispiel in Kliniken, Beratungsstellen, Schulen, Heimen und so weiter nennt man Supervision. Auch dort ist die Transaktionsanalyse zu einem wichtigen Verständigungs- und Analysewerkzeug geworden.



Auf die verschiedenen Anwendungsfelder der Transaktionsanalyse werde ich in Teil III des Buches noch näher eingehen.