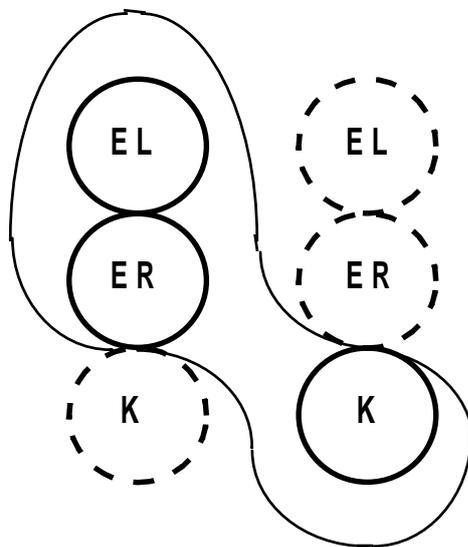


# Einführung in die Transaktionsanalyse



Elke Kreft

Wohngruppe FoyersBasel

# 1 Einführung in die Transaktionsanalyse

Die TA ist eine relativ junge Psychotherapierichtung und wurde von Eric Berne in den fünfziger Jahren entwickelt. Eric Berne wurde 1910 geboren, studierte Medizin und bildete sich bei Paul Federn und Erik Erikson zum Psychiater aus.

Die TA ist eine Persönlichkeitstheorie und eine psychologische Betrachtungsweise, die in ihrer Anwendung Menschen dazu befähigen kann, ihr Denken, Fühlen und Handeln wie auch ihre Interaktionen mit Anderen besser zu verstehen. Daraus ergibt sich die Möglichkeit für einen konstruktiven Umgang mit sich und Anderen.

Die TA wird in vier Anwendungsgebieten eingesetzt, um Menschen in ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung zu beraten, zu fördern und zu begleiten. Dabei kann es sich um Einzelpersonen, Paare, Familien oder Gruppen handeln.

Die Anwendungsfelder sind:

- Psychotherapie
- Pädagogik/Erwachsenenbildung
- Organisation
- Beratung

## 1.1 Grundüberzeugungen in der TA

Die Grundanschauungen in der TA beziehen sich auf die Einstellung zum Menschen, zum Leben überhaupt und auf Ziele als Triebfeder zur Veränderung. Sie besagen:

- Die Menschen sind in Ordnung
- Jede/r hat die Fähigkeit zum Denken
- Der Mensch entscheidet über sein eigenes Schicksal und kann seine Entscheidungen auch ändern

Diese Grundanschauungen führen zu zwei wichtigen Prinzipien in der TA-Praxis:

- Die Grundlage für jede Arbeit ist ein Vertrag
- Die Kommunikation ist frei und offen

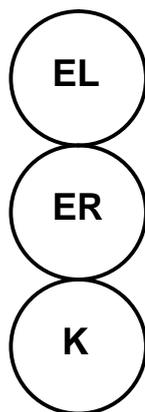
(Berne vertrat die Einstellung, dass Informationen, die nicht im Beisein von Klienten geäußert werden können, nicht wert sind ausgesprochen zu werden.)

Ziel allen Strebens ist die Autonomie des Einzelnen. Ist der Mensch autonom, so kann er/sie Spontaneität, Bewusstheit und Intimität leben.

## 1.2 Schlüsselbegriffe der TA

### Ich-Zustands-Modell:

Um zu zeigen, wie die menschliche Persönlichkeit strukturiert ist und wie Menschen sich verhalten, verwendet die TA das Ich-Zustands-Modell. Dieses dreiteilige Modell basiert auf der Annahme, das menschliches Erleben und Verhalten von verschiedenen Ich-Zuständen ausgeht, die je nach Situation eingenommen werden. Es wird zwischen drei Ich-Zuständen unterschieden dem Eltern-Ich, dem Erwachsenen-Ich und dem Kind-Ich.



#### Eltern-Ich-Zustand

Verhalten, Denken und Fühlen, das von den Eltern oder Elternfiguren übernommen wurde

#### Erwachsenen-Ich-Zustand

Verhalten, Denken und Fühlen, das eine direkte Reaktion auf das Hier und Jetzt ist

#### Kind-Ich-Zustand

Verhalten, Denken und Fühlen, das aus der Kindheit stammt und jetzt wieder abläuft

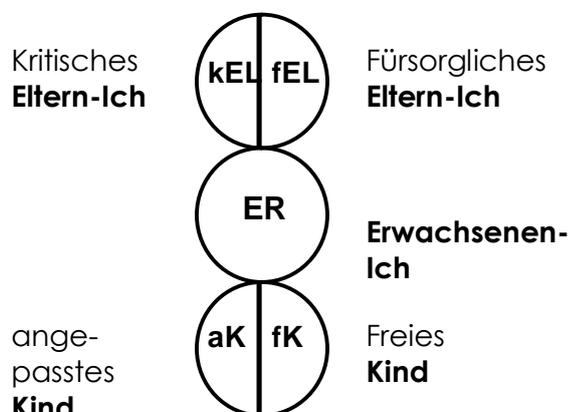
Strukturdiagramm

### Funktionsmodell:

Während sich das Strukturmodell mit dem Inhalt der Ich-Zustände befasst, geht es bei dem Funktionsmodell um den Prozess. Das Verhalten ausgehend vom Funktionsmodell ist beobachtbar. Den Inhalt im Strukturmodell kann ich nur durch intensive Detektivarbeit herausfinden

Struktur = „Was“ = Inhalt

Funktion = „Wie“ = Prozess



funktionelle Analyse der Ich-Zustände

## **Erkennen der Ich-Zustände:**

Eric Berne beschrieb vier Möglichkeiten die Ich-Zustände zu erkennen:

Verhaltensdiagnose, z. B. Redewendungen, Gestik, Körperhaltung etc.

Soziale Diagnose, z. B. wenn auf Stimuli von mir immer wieder Reaktionen von Anderen aus dem Kind-ich erfolgen, kann ich davon ausgehen, dass ich elterlich gewirkt habe. D. h. die soziale Diagnose ergibt sich aus dem Umgang mit meinen Mitmenschen.

Historische Diagnose, z. B. wenn ich dich beobachte, wie du dir die Hand vor den Mund hältst und ganz verängstigt dreinschaust, gehe ich von deinem Verhalten aus, dass du im angepassten Kind bist. Durch Fragen kann ich jetzt herausfinden, ob dich diese Situation an etwas in deiner Geschichte erinnert. Ist das der Fall, komme ich zur historischen Diagnose.

Subjektive oder phänomenologische Diagnose, hier ist es notwendig in die damalige Szene zurückzukehren, damit ist gemeint, dass du ein Erlebnis z. B. mit deinem Vater wiedererlebst und versuchst Alternativen zu finden, die dir als Kind nicht zur Verfügung standen. Die subjektive Diagnose hat uns einen Teil des Inhaltes deines Kind-Ichs gezeigt.

## **Trübung und Ausschluss:**

Von einer Trübung sprechen wir dann, wenn sich Inhalte aus verschiedenen Ich-Zuständen miteinander vermischen. Hier wird das ER-Ich entweder vom K-Ich , vom EL-Ich oder von beiden getrübt:

Trübungen aus dem EL-Ich nannte Berne Vorurteile wie z. B.

- „Alle Schneider stehlen!“
- „Alle Ausländer sind unsauber!“
- „Das Leben ist sehr beschwerlich!“
- „Traue Niemandem!“

Wenn ich davon überzeugt bin, dass obige Aussagen der Realität entsprechen, dann ist mein ER-Ich durch mein EL-Ich getrübt.

Trübungen aus dem K-Ich nannte Berne Selbsttäuschungen wie z. B.

- „Mich mag niemand!“ „Fremdsprachen kann ich nicht lernen!“
- „Ich bin schon so und so auf die Welt gekommen!“
- „Mit mir ist etwas nicht in Ordnung!“

Wenn ich davon überzeugt bin, dass genannte Äusserungen der Realität entsprechen, dann ist mein ER-Ich durch mein K-Ich getrübt. Wenn die K-Ich Trübung aus der ganz frühen Kindheit stammt und von frühen Verletzungen herrühren hören sie sich anders an:

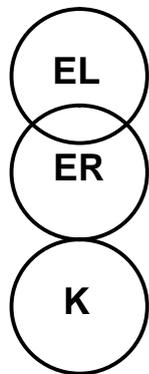
- „Wenn ich tot bin, dann wird Papa mich liebhaben!“

- „Ich kann andere Menschen einfach verschwinden lassen, ich brauche sie nur zu berühren!“

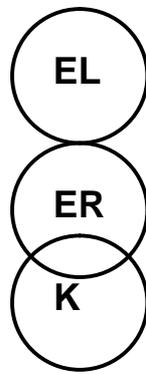
Diese Trübungen aus dem K-Ich muten meist seltsam an, sie sind mit der magischen Welt des Kindes verbunden.

Bei der doppelten Trübungen stimmt das K-Ich der Trübung aus dem EL-Ich zu, das könnte sich z. B. so anhören:

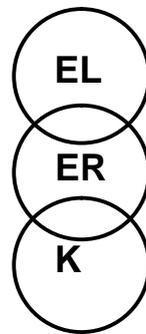
- (EL) „Man muss stets sehr gut aufpassen!“
- (K) „Ich darf Niemandem trauen!“
- (EL) „Kinder haben ruhig zu sein!“
- (K) „Wenn es mir gür gehen soll muss ich einfach ganz leise sein!“



a) Trübung aus dem Eltern-Ich

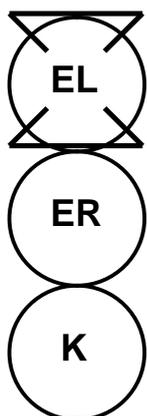


b) Trübung aus dem Kind-Ich

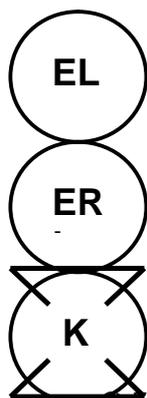


c) Doppelte Trübung

Von einem Ausschluss sprach Berne, wenn ein Ich-Zustand ausgeschlossen also nicht mit Energie besetzt wird. Wird z. B. das EL-Ich ausgeschlossen, muss sich die Person für diese Situation die Regeln selber zusammensuchen. Wird das ER-Ich ausgeschlossen schalte ich die Fähigkeit die Realität zu überprüfen ab. Eine Person, die ihr K-Ich ausschliesst hat keinen Zugang zu alten Erinnerungen.



a) Eltern-Ich Ausschluss

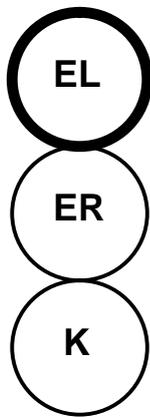


b) Kind-Ich Ausschluss



c) Erwachsenen-Ich Ausschluss

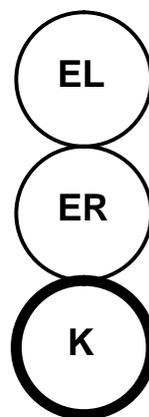
Werden zwei Ich-Zustände ausgeschlossen bezeichnen wir den funktionierenden Ich-Zustand als konstant.



a) Konstantes Eltern-Ich



b) Konstantes Erwachsenen-Ich



c) Konstantes Kind-Ich

Ein Ausschluss ist nie total, sondern tritt nur bei verschiedenen Anlässen, z. B. Stress, auf.

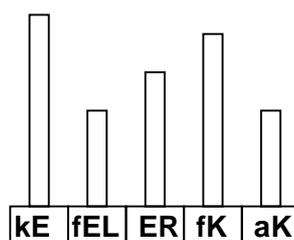
### Egogramm:

Um herauszufinden welcher der funktionellen Anteile der Ich-Zustände am häufigsten mit Energie besetzt wird hat Jack Dusay das Egogramm entwickelt.



So legst Du ein Egogramm an

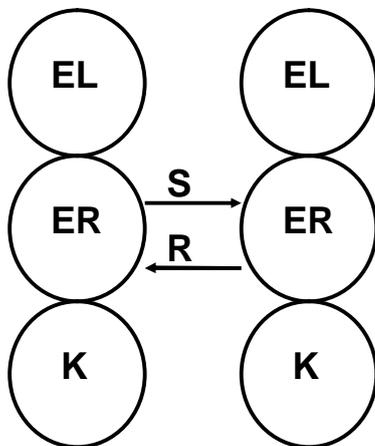
Du kannst es bei dir selber versuchen, fange an mit dem Anteil, den du deiner Meinung nach am häufigsten gebraucht und zeichne eine entsprechende Säule ein. Verfahre mit den anderen Anteilen deiner Persönlichkeit genauso. Daraus ergibt sich dein individuelles Egogramm, dass sich auf heute bezieht. Du kannst eine Freundin fragen ob sie ein Egogramm von dir machen will und dann deins damit vergleichen.



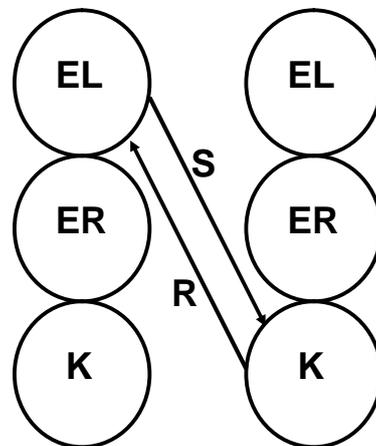
Jack Dusay ging davon aus, dass die Summe der zur Verfügung stehenden Energie immer gleich ist, d. h. erhöhe ich die Energie in einem bestimmten Ich-Zustand, dann verringert sich die Energie in einem Anderen. Das gibt uns die Möglichkeit z. B. Verhaltensänderungen schon dadurch zu erreichen, indem wir die Energie in einem Ich-Zustand, den wir mehr benutzen wollen, erhöhen.

### Transaktionen + Kommunikations-regeln:

Eine Transaktion besteht aus einem Reiz (Stimulus) und einer Reaktion. Transaktionen sind das Hin und Her in der Kommunikation zwischen mindestens zwei Personen, wobei beide einen Nutzen davontragen. Transaktionen werden zwischen allen drei Ich-Zustandsebenen ausgetauscht. Wir unterscheiden zwischen drei Arten von Transaktionen:



zwischen den beiden Erwachsenen-Ich-Zuständen  
z. B. „Wie spät ist es?“  
„Elf Uhr!“

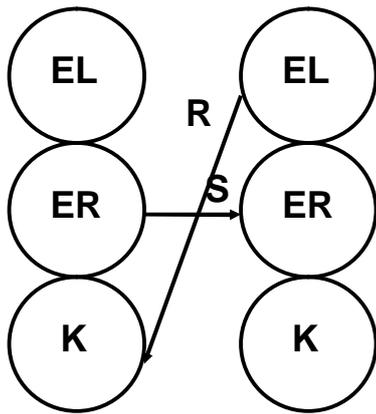


zwischen Eltern-Ich-Zustand und dem Kind-Ich-Zustand  
„Hast du dir die Nase gputzt?“ „Ja Mama.“

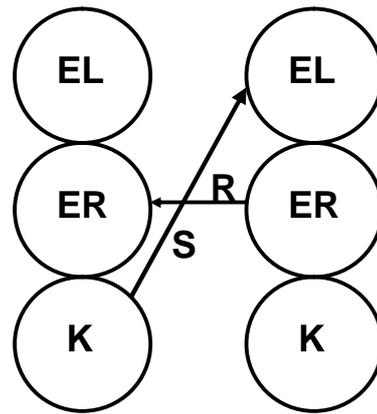
*komplementäre Transaktionen bzw.  
parallele Transaktionen*

**Erste Kommunikationsregel:** Solange die Pfeile in den einzelnen Transaktionen parallel verlaufen, die Transaktionen also komplementär sind, kann die Kommunikation unbegrenzt weitergehen.

gekreuzte Transaktionen



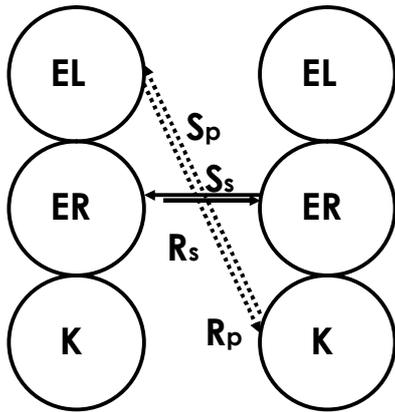
der Stimulus kommt vom ER-Ich  
ans ER-Ich, die Reaktion kommt  
vom EL-Ich ans K-Ich  
z. B. „Wie spät ist es?“  
„Kauf dir endlich eine Uhr!“



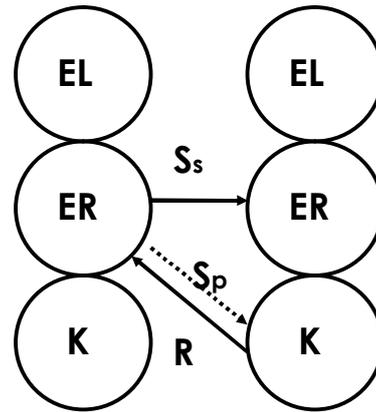
der Stimulus kommt vom K-Ich ans  
EL-Ich, die Reaktion kommt vom  
ER-Ich ans ER-Ich  
„Ich bin so müde, massierst du  
mich?“  
„Ich habe gerade keine Zeit.“

**Zweite Kommunikationsregel:** Die Überkreuztransaktion bedeutet eine Störung in der Kommunikation; soll diese wieder glatt ablaufen, muss einer der Gesprächspartner oder müssen beide den Ich-Zustand wechseln.

## verdeckte Transaktionen



Verdeckte Transaktion  
 „Eigenkreuzung“  
 Soziale Ebene: **ER** ⇒ **ER**, **ER** ⇒ **ER**  
 „Wo ist mein Hemd?“  
 „Im Kleiderschrank!“  
 Psychologische Ebene:  
**EL** ⇒ **K**, **K** ⇒ **EL**  
 „Ständig muss ich mein Zeug suchen!“  
 „Immer bin ich schuld!“



Verdeckte Transaktion  
 „Winkeltransaktion“  
 Soziale Ebene: **ER** ⇒ **ER**  
 „Das Auto ist super und viel zu teuer!“  
 „Genau meine Kragenweite!“  
 Psychologische Ebene:  
**ER** ⇒ **K**  
 „Mal sehen ob er anbeißt!“  
 „Dem werd' ich zeigen, was ich mir leisten kann!“

**Dritte Kommunikationsregel:** Bei der verdeckten Transaktion fällt die Entscheidung über das weitere Verhalten auf der psychologischen und nicht auf der sozialen Ebene.

### Strokes:

Ein Stroke ist eine Handlung in dem die Existenz einer Person anerkannt bzw. zur Kenntnis genommen wird. Menschen brauchen Strokes um körperlich und psychisch gesund zu bleiben. Es gibt verschiedene Arten von Strokes:

- verbale oder nonverbale
- positive oder negative
- bedingte oder bedingungslose

Beispiele:

- Bedingungslos, positiv: „Schön, dass Du da bist!“
- „Bedingt“ positiv: „Mir gefällt, wie Du Dich gibst!“
- Bedingungslos negativ: „Ich kann Dich nicht leiden!“
- Bedingt negativ: „Mich ärgert, dass Du unfreundlich zu mir bist!“

Mit der folgenden Tabelle kannst du dein Stroke-Profil oder das Anderer erstellen. Dieses Verfahren wurde von Jim McKenna konzipiert.

Wie oft gibst du anderen +Strokes?	Wie oft akzeptierst du +Strokes?	Wie oft bittest du andere um die +Strokes, die du möchtest?	Wie oft weigerst du dich, anderen die +Strokes zu geben, die sie von dir erwarten?
------------------------------------	----------------------------------	---	--

**Immer  
sehr häufig  
häufig  
selten  
niemals**

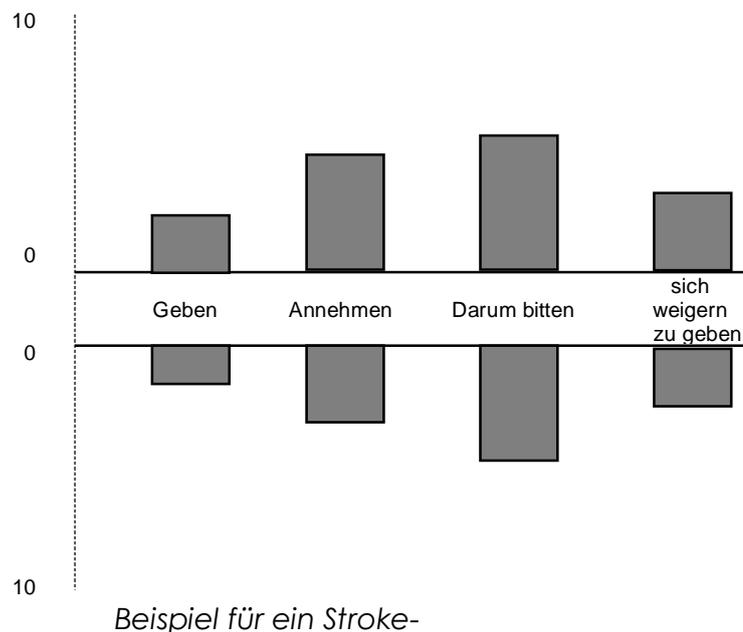
				<b>+ 10</b>
				<b>+ 8</b>
				<b>+ 6</b>
				<b>+ 4</b>
				<b>+ 2</b>
<b>geben</b>	<b>annehmen</b>	<b>bitten</b>	<b>sich weigern</b>	
				<b>- 2</b>
				<b>- 4</b>
				<b>- 6</b>
				<b>- 8</b>
				<b>- 10</b>

**Niemals  
selten  
häufig  
sehr häufig  
immer**

Wie oft gibst du anderen -Strokes?	Wie oft akzeptierst du -Strokes?	Wie oft bittest du um die -Strokes, direkt oder indirekt?	Wie oft weigerst du dich, anderen die -Strokes zu geben, die sie von dir erwarten?
------------------------------------	----------------------------------	---	--

## Das Stroke-Profi

Du kannst jetzt, nachdem du alles eingetragen hast, ähnlich, wie beim Egogramm alles noch bildlich darstellen.



### Gestaltung der Zeit:

Es gibt verschiedene Formen seine Zeit zu gestalten. Berne benannte die sechs Wege:

- Rückzug: positiv/negativ
- Rituale: positiv/negativ
- Zeitvertreib: positiv/negativ
- Aktivitäten: positiv/negativ
- Spiele: psychologische, manipulative Spiele, in der Regel negativ
- Intimität: positiv und spielfrei

Jeder Mensch hat ein anderes Bedürfnis seinen Hunger nach Zeitstrukturierung zu stillen, so werden die verschiedenen Bereiche auch unterschiedlich eingesetzt.

### Skript::

Berne ging davon aus, dass das Skript oder auch Lebensdrehbuch zum grössten Teil mit sieben Jahren geschrieben bzw. entschieden ist. Dieses Drehbuch hat einen Anfang, eine Mitte und ein Ende. Die Grundzüge des Skripts werden noch in der vor-sprachlichen Zeit verfasst und begründen sich auf Botschaften, die das Kind erlebt und dann definiert. Diese Botschaften werden in der späteren Kindheit weiter ausgearbeitet und vervollständigt bzw. bestätigt. Entscheidungen darüber ob ein Kind sich willkommen fühlt auf dieser Welt oder ob es sich wichtig nehmen darf und vieles mehr werden den Lebensplan bestimmen. Warum tut ein Kind das? Ein Kind erlebt

die Welt nicht nur freundlich sondern auch feindlich. Es entwickelt Strategien oder auch Überlebensstrategien um in dieser Welt mit diesen Menschen zurechtzukommen.

### **Grundbotschaften:**

Grundbotschaften sind frühe Überzeugungen, die ein Mensch über sich selbst entwickelt. Sie beinhalten wie der betreffende Mensch ist oder glaubt sein zu sollen. Diese Grundbotschaften entstehen z. T. schon pränatal und nonverbal nach der Geburt durch den Umgang mit den nahestehenden Personen. Diese Überzeugungen können fördernd oder hemmend sein. Das Ehepaar Goulding hat zwölf typische Grundbotschaften oder Einschärfungenzusammengestellt:

- sei nicht oder existiere nicht
- sei nicht du selbst
- sei kein Kind
- werde nicht erwachsen
- schaff's nicht
- tu es nicht
- sei nicht wichtig
- gehör nicht dazu
- sei nicht nahe
- sei nicht gesund, sei nicht normal
- fühl nicht
- denk nicht

## Grundbotschaften: Erlaubnisse und Einschränkungen

Bereich:	Fördernde Bot- schaft/Bestätigung	Einschränkende Bot- schaft/Verbot
Dasein:	Wir freuen uns, dass du da bist! Du hast ein Recht, hier zu sein!	Sei nicht! Existiere nicht!
Identität/Selbst:	Ich bin froh, dass du ein Junge/ein Mädchen bist! Erprobe und erfahre wer du wirklich bist!	Habe keine eigenen Empfindungen!  Sei nicht, der/die du bist!
Wert:	Dein Dasein, deine Bedürfnisse, dein Fühlen, dein Denken, deine Ansichten und Erfahrungen sind uns wichtig!	Sei nicht wichtig!
Nähe und Kontakt:	Es ist schön, dich zu halten, dich zu berühren, dir nahe zu sein!	Sei nicht nahe! Traue niemandem! Gehöre nicht dazu!
Empfindungen, Wünsche und Bedürfnisse:	Deine Bedürfnisse sind in Ordnung! Du kannst dir deine Zeit nehmen! Ich bin froh, dass du grösser wirst!	Habe keine eigenen Bedürfnisse! Sei kein Kind! Werde nicht erwachsen!
Fühlen:	Traue deinen Gefühlen als Führer!	Habe keine eigenen Gefühle!
Denken:	Du kannst neugierig und intuitiv sein! Du kannst beim Fühlen denken und beim Denken fühlen! Du kannst für dich selbst denken!	Denke nicht!
Fähigkeiten und Fertigkeiten:	Entdecke deine Welt und probiere etwas aus! Du kannst etwas unternehmen und Unterstützung dabei bekommen! Es ist gut Verantwortung für eigene Bedürfnisse, Gefühle und Handlungen zu übernehmen!	Schaff's nicht!  Tu's nicht!

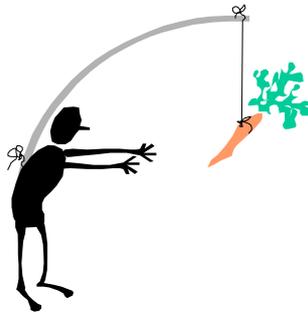
Gesundheit:	Sorge für dich! Lass es dir gut gehen!	Sei nicht gesund! Sei nicht normal!
Glück und Zufriedenheit	Es ist in Ordnung selbständig zu sein!	Sei nicht glücklich! Sei nicht zufrieden!

## Antreiber:

**Kinder lernen – vor allem von ihren Eltern – was sie im Leben zu tun und zu lassen haben, wie sie es „richtig“ machen. Wenn sie eine Anweisung einmal abgespeichert haben, folgen sie ihr reflexartig. Darunter ist vieles, was auch im späteren Leben sehr nützlich ist, z.B. dass man beim Überqueren einer Strasse auf den Verkehr achtet und dass man sich nicht mit dem Tischtuch den Mund abwischt. Dummerweise führen einige dieser Leitlinien beim Erwachsenen zu einem zwanghaften Verhalten, das hinderlich ist und nicht mehr bewusst gesteuert wird.**

**Talbi Kahler, ein klinischer Psychologe, hat bei Stress-Untersuchungen Anfang der siebziger Jahre fünf charakteristische Verhaltenssequenzen entdeckt, die jeder Mensch mehr oder weniger ausgeprägt besitzt, die Antreiber:**

- Mach's mir recht!
- Beeile dich!
- Sei stark!
- Streng dich an!
- Sei perfekt!



Das Kind wählt eine Lieblingsstrategie – meist eine Mischung aus verschiedenen Antreibern – und glaubt, sie sei ein Allheilmittel zur Problemlösung. Der Erwachsene übernimmt diesen (Aber-)Glauben unbewusst, sein ganzes Verhalten, also auch sein Arbeitsstil wird davon geprägt. Dabei entwickeln sich spezifische Stärken, die auch von der Umgebung als solche wahrgenommen und geschätzt werden. Fatal daran ist, dass die Person zu diesem Verhalten in Stress-Situationen keine Alternative kennt und immer nur mehr vom gleichen tut. Das entsprechende Verhalten löst zwar kurzfristig den Stress, letztlich aber nicht das Problem. Das ist auch ein gutes Unterscheidungsmerkmal, ob Antreiberverhalten vorliegt: Es kann sehr wohl angemessen sein, sich zu beeilen oder sich anzustrengen. Nur wenn das immer wieder als Allheilmittel, mit einem unguuten Gefühl und ohne nachhaltigen Erfolg eingesetzt wird, handelt es sich um Antreiberverhalten.



## **Discounten:**

Um unser gut ausgeklügeltes Skript nicht zu gefährden, wird es nötig Strategien auszuarbeiten. Eine dieser Möglichkeiten ist das Discounten. Hier werde ich z. B. wichtige Informationen ab oder ignoriere sie damit meine von mir entschiedene Form von „Überleben“ aufrechterhalten bleibt. Abwerten geschieht zur Legitimation unserer Vorstellung von Sein, vom Leben und von der Umwelt. Es gibt verschiedene Möglichkeiten zu discounten,

- verleugnen
- missachten
- verletzen
- nicht ernst nehmen
- geringschätzen
- nicht wahrnehmen

Die Abwertung bezieht sich auf,

- die eigene Person
- die Anderen
- die Situation

Die Discounttabelle oder Abwertungstabelle zeigt uns an auf welcher Ebene abgewertet.

<b>Ebene</b>	<b>Reize alternativen</b>	<b>Probleme</b>	<b>Al-</b>
<b>Existenz</b>	D1 Ich nehme Reize nicht wahr.	D2 Ich nehme die Reize wahr, sehe sie aber nicht als Problem an.	D3 Ich sehe keine Alternative, es muss eben so sein.
<b>Bedeutsamkeit</b>	D2 Ich nehme Reize wahr, gebe ihnen aber keine Bedeutung.	D3 Ich erkenne ein Problem, halte es aber für bedeutungslos.	D4 Es mag Alternativen geben, aber diese haben keine Bedeutung
<b>Veränderbarkeit</b>	D3 Die Reize erscheinen mir nicht änderbar.	D4 Das Problem scheint mir nicht lösbar.	D5 Ich sehe keine brauchbaren Alternativen.
<b>Persönliche Fähigkeiten</b>	D4 Ich kann die Reize nicht ändern, andere können es.	D5 Ich kann das Problem nicht lösen, andere können es.	D6 Ich kann diese Alternative nicht nutzen, andere können es.

*Die Discounttabelle*

### **Redefinieren:**

Auch das redefinieren gehört zu den Strategien das Skript zu erhalten. Hier wird die Wahrnehmung der Realität so verzerrt, dass sie zu unserem Skript passt. Redefinieren bedeutet, dass der Empfänger die Botschaft nicht hört oder verzerrt wahrnimmt, dabei unterscheiden wir zwischen einer tangentialen und einer blockierenden Transaktion:

## Tangentiale

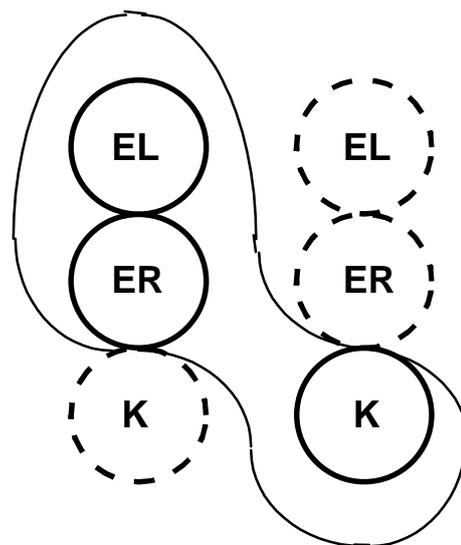
- „Was haben sie gesagt, als ihre Tochter ihnen widersprochen hat?“
- „Ich war unheimlich wütend.“

## Blockierende

- „Was haben sie gesagt, als ihre Tochter ihnen widersprochen hat?“
- „Sie verstehen mich garnicht.“

## Symbiose:

Bezogen auf unser Skript treffen wir unbewusst auch eine bestimmte Auswahl von Menschen, die uns umgeben. Dabei reproduzieren wir, insbesondere in Paarbeziehungen, unsere Geschichte mit unseren Eltern. Von einer Symbiose reden wir dann, wenn zwei Personen sich so verhalten, als hätten sie statt sechs Ich-Zuständen nur drei Ich-Zustände. Eine Person übernimmt das Eltern-Ich und das Erwachsenen-Ich, die andere Person übernimmt die Kind-Ich-Position.



..... Nicht benutzte Ich-Zustände  
—————

## **Maschengefühle (Racket):**

Definition nach E. Berne: *Rackets sind unangemessene Gefühlsäußerungen, die offensichtlich nicht als Tricks bewusst zur Täuschung eingesetzt werden und dennoch die Anderen nicht recht überzeugen, so dass etwas Peinliches, Beklemmendes in der Luft bleibt.*

### **Reaktionen des gesunden Kindes:**

Verlust >> Trauer  
Gefahr >> Angst  
Hindernis >> Wut  
Lust >> Freude

### **Echte Gefühle sind:**

- der Situation angemessen
- sind nachvollziehbar
- haben konkretes Verhalten zur Folge
- dienen der Bedürfnisbefriedigung
- dienen der Problembewältigung
- gehen vorüber und werden bewältigt

### **Beispiel für ein Racket:**

Bei Wut >> Weinen >> Racket  
statt Wut >> Depression >> Racket

Das Maschensystem ist ein sich selbst verstärkendes System von skriptgebundenem Denken, Fühlen und Verhalten.

## **Spiele:**

„Ein Spiel besteht aus einer fortlaufenden Folge verdeckter Komplementär-Transaktionen, die zu einem ganz bestimmten, voraussagbaren Ergebnis führen.“ (Berne 1970)

„Ein Spiel ist eine periodisch wiederkehrende Folge sich häufig wiederholender Transaktionen äusserlich scheinbar plausibel, dabei aber von verborgenen Motiven beherrscht.“ (101 P. und D. Noelle 1991)

Was ist typisch für psychologische Spiele?

- Spiele laufen nach einem bestimmten Muster ab.
- Spiele sind unbewusst, das ER-Ich bleibt ausgeschaltet.
- Am Ende eines Spiels erleben die Beteiligten immer Maschengefühle.
- Bei Spielen gibt es immer eine Folge von verdeckten Transaktionen.
- Zu einem Spiel gehört immer ein Augenblick der Verwirrung oder Überraschung.

Es gibt unterschiedliche Intensitäten wie wir Spiele spielen:

Spiele 1. Grades: Sie kommen in unserem Alltag häufig vor sind nur mässig unangenehm und über sie wird auch geredet, z. B. Flirten und auflaufen lassen.

Spiele 2. Grades: Sie werden vor der Öffentlichkeit verborgen und sind mit psychischen und körperlichen Schädigungen verbunden, z. B. Erniedrigungen, Schläge etc..

Spiele 3. Grades: Es kommt zu massiven Schädigungen und endet oft im Gerichtssaal, z. B. Mord, Suizid etc..

Die Bernsche Spielformel:

**Con + Gimmick = Response** →                      **Switch**                      **Crossup**                      **Payoff**

Übersetzt könnte sich das so anhören.

**Attraktive Falle + (Mit-)Spielinteresse = harmlose Reaktion**    **Rollenwechsel**

→    **Moment der Perplexität**,                      **Auszahlung**

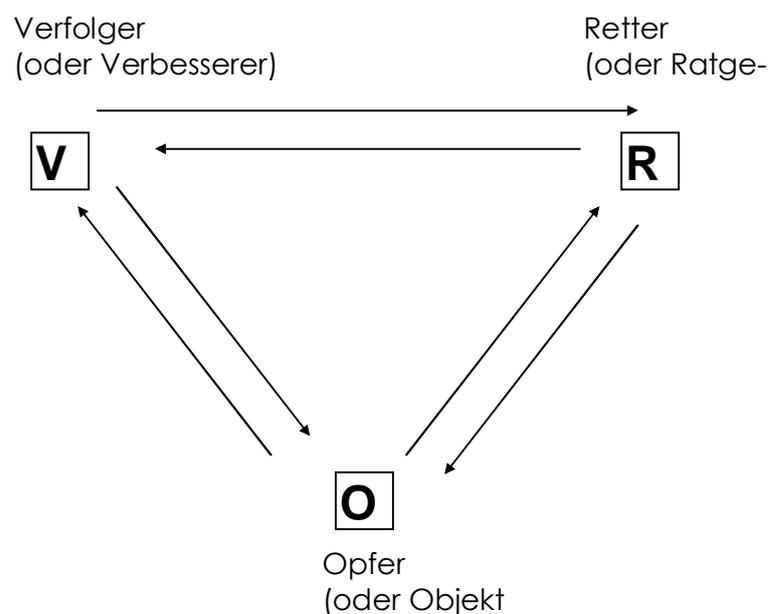
Jede Person hat eine Anzahl verschiedener Spielvarianten. Spiele können sehr kurz sein oder sogar über ein ganzes Leben ablaufen (z. B. das Scheitern einer Ehe).

Wie steigt man aus Spielen aus?

- Aufdecken des Spiels bzw. der eigenen Rolle in diesem Spiel.
- Die Verantwortung teilen.
- Nicht auf das Spiel eingehen.
- Mit Humor reagieren, seine eigene Spielanfälligkeit erkennen.
- Es ist nicht wichtig Recht oder Unrecht zu haben. Auch Fehler eingestehen.
- Aushalten, dass ein Konflikt nicht gelöst wird, aushalten einmal nicht gemocht zu werden.
- Ignorieren!

### **Dramadreieck:**

Stephen Karpman hat zur Analyse von Spielen das Drama-Dreieck entwickelt. Karpman geht davon aus, dass wenn immer psychologische Spiele gespielt werden, jede Person mindestens eine von den drei Rollen besetzt.



Als Verfolger wird derjenige bezeichnet, der andere herabsetzt und sie als unter sich stehend empfindet. Sie können ihm einfach nicht das Wasser reichen, sie sind nicht OK.

Auch der Retter empfindet die Anderen als nicht OK, daher benötigen sie auch dringend seine Hilfe. Der Retter rettet ohne darum gebeten zu werden.

Das Opfer empfindet sich selbst als nicht OK. Es sucht sich einen Verfolger oder einen Retter um seine Überzeugung, alleine nicht zu Recht zu kommen, zu bestätigen.

Beispiele für: Verfolgerspiele

- „Jetzt hab ich Dich erwischt!“
- „Meins ist besser als Deins!“

Retterspiele

- „Ich bin ja so Froh, dass ich Dir helfen kann!“
- „Sei froh, dass Du mich hast! Was würdest Du nur ohne mich machen!“

Opferspiele

- „Ja aber!“
- „Ich mit meiner Überlastung. Sie sehen doch dass ich ein 'Holzbein' habe!“

Alle Rollen beim Drama-Dreieck sind unecht. Wenn wir eine Rolle im Drama-Dreieck übernehmen, reagieren wir nicht auf das 'Hier und Jetzt' sondern auf die Vergangenheit.

### **OK-Geviert:**

Unser Skript stützt sich auf eine von vier Grundeinstellungen. Franklin Ernst hat eine Methode entwickelt, zu analysieren, was sich in den Positionen abspielt. Das bedeutet nicht, dass wir ständig nur in einer der vier Positionen verharren, sondern diese von einer Minute zur anderen wechseln können. Dennoch hat jede Person eine „Lieblingsposition“, wenn sie im Skript ist und das entspricht der Grundeinstellung, die wir als Kind beschlossen haben.

Für mich bist du Ok

Für mich bin ich nicht OK

<p><b>Operation:</b> Sich zurückziehen, von anderen die Lösung erhoffen.</p> <p><b>Führt zu der Position:</b> Für mich bin ich nicht OK, und für mich bist du OK.</p> <p>(<b>Depressive</b> Position)</p>	<p><b>Operation:</b> Sich aktiv zuwenden, konstruktiver Umgang mit Problemen.</p> <p><b>Führt zu der Position:</b> Für mich bin ich OK, und für mich bist du OK.</p> <p>(Gesunde Position)</p>
<p><b>Operation:</b> Steckenbleiben, destruktiv agieren, aufgeben.</p> <p><b>Führt zu der Position:</b> Für mich bin ich nicht Ok, und für mich bist du nicht Ok.</p> <p>(Nihilistische Position)</p>	<p><b>Operation:</b> Den anderen oder das Problem loswerden wollen.</p> <p><b>Führt zu der Position:</b> Für mich bin ich OK, und für mich bist du nicht OK.</p> <p>(Wahnhaft autoritäre Position)</p>

Für mich bin ich OK

Für mich bist du nicht Ok

OK-Geviert: Was in den einzelnen Grundeinstellungen geschieht.

## Einige Anmerkungen die noch wichtig sind

Eric Berne wurde 1910 geboren (er starb am 15. 07. 1970), studierte Medizin und bildete sich bei Paul Federn und Erik Erikson zum Psychiater aus. Er erhielt jedoch nie den Titel eines Psychoanalytikers da seine Anträge noch nach 15jähriger Ausbildung abgelehnt wurden. (Psychoanalytic Institute von San Francisco). Hauptstreitpunkt war seine Auffassung, dass ein wirklich guter Therapeut sich aktiver in den therapeutischen Prozess eingeben müsse, als es damals üblich war.

### Die Anfänge

Zitat von Berne: "Die Menschen werden als Prinzen und Prinzessinnen geboren, bis ihre Eltern sie in Frösche verwandeln."

Berne glaubte daran, dass der Mensch von Geburt an OK ist und entwickelte die Existentiellen Grundpositionen, die da lauten:

Ich bin OK, du bist OK	Gesunde Position
Ich bin nicht OK, du bist OK	Depressive Position
Ich bin OK, du bist nicht OK	Wahnhaft autoritäre Position
Ich bin nicht OK, du bist nicht OK	Nihilistische Position

Entscheidet sich ein Mensch abzuweichen von der gesunden Position und überwiegend eine der anderen Positionen zu besetzen, dann wird er zunehmend sozial gestört, verwirrt, unglücklich und immer weniger in der Lage sein, sich adäquat in der Gruppe zu verhalten.

Aus dieser Grundhaltung heraus kramt ein Psychiater nicht mehr im Klienten nach neurotischen Konflikten, Psychosen, Charakterstörungen oder anderen Kategorien des psychopathologischen Diagnoseschemas, was Eric Berne als verletzend und beleidigend charakterisierte. Vielmehr sucht der Psychiater/in von ihrem neuen Standpunkt aus nach Mechanismen zwischenmenschlichen Handelns und Zwängen, die sein Verhalten und seine Gefühle erklären können.

Die damalige althergebrachte Meinung der meisten Fachkollegen bestand jedoch darin, sich am Krankheitsmodell zu orientieren, wonach der/die TherapeutIn allein beim Patienten nach Störungen sucht: "Du bist nicht OK, wir müssen nur noch finden, was es ist."

### Sprache

Eric Berne entwickelte eine für Laien verständliche Sprache. Besonders wichtig war hier für ihn, dass seine KlientInnen wussten was er dachte, und dass er mit ihnen sprechen konnte ohne auf sie herunterzublicken Beispiel:

Ich-Zustände statt Exteropsyche, Neopsyche, Archäopsyche oder Streicheleinheit statt Interpersonale Kommunikationseinheit. Er entwickelte eine Kommunikationsebene, auf der es Ihm und seinen KlientInnen möglich war gemeinsam zu arbeiten. Weg von der Mystifikation.

## **Kontrakt/Vertrag**

Der therapeutische Kontrakt ist nichts anderes, als die Vereinbarung zwischen KlientIn und dem Therapeuten über die Verantwortlichkeit, die beide Seiten während der therapeutischen Arbeit zu tragen haben. Vertragsarbeit...

## **Heilung**

Berne ging davon aus dass KlientInnen mit psychiatrischen Leiden heilbar sind, dazu zählte für ihn ein Neurotiker wie ein Schizophrener. Mit Heilung meinte Berne diesen Menschen auf dem Weg zurück in die menschliche Gemeinschaft zu helfen. Für Berne war es unhaltbar, KlientInnen als unheilbar oder unmotivierbar zu bezeichnen, nur weil man noch keine geeigneten Methoden gefunden hatt (Steiner/Beispiel S. 20)

## **Quellen:**

Ian Stewart/Vann Joines, Die Transaktionsanalyse. Eine Einführung in die TA

Gudrun Hennig/Georg Pelz, Transaktionsanalyse, Lehrbuch für Therapie und Beratung

Petra und Dietrich Noelle, Aufzeichnungen vom Einführungskurs 101 im November 1991.

Verfasst von Elke Kreft