

Was ist Transaktionsanalyse?

(von Hans-Georg Hauser)

Warum Transaktionsanalyse (TA)?

Da ich diese Frage immer wieder höre, manchmal im Zusammenhang mit „gibt's die nicht schon lange (so quasi: ist das nicht was Veraltetes)?“ freue ich mich, hier einmal ausführlich antworten zu können.

Ich verwende zur Antwort auf diese Frage gerne eine Metapher: „Braucht man Deutschunterricht?“ (oder in anders sprachigen Ländern englisch, französisch usw.) Deutsch kann doch ohnehin jeder! (oder englisch, französisch!). Und doch ist es notwendig und nützlich, etwas über die Grundlagen der Sprache, ihre Syntax, ihrer Grammatik zu lernen. Hier kommt wohl keiner auf die Frage, ob das etwas „veraltetes“ sei! Auf dieses Grundlagenwissen kann man dann nach belieben weiterlernen (Literatur, Sprachen, Rhetorik, usw.) oder auch nicht, man hat auf jeden Fall die Basis erlernt, gewissermaßen das Metamodell, was unsere Sprache ausmacht, wie sie funktioniert, welchen Regeln sie unterworfen ist.

Ähnlich ist es mit TA:

TA kann man als Metamodell der Kommunikation bezeichnen, wobei mit Kommunikation das gemeint ist, das zwei oder mehrere Menschen benötigen um mit einander in Kontakt zu kommen, Beziehungen zu gestalten. TA zeigt also, wie wir Beziehungen organisieren, wie wir gelernt haben sie zu organisieren, welche Annahmen bestimmten Beziehungskonstruktionen zugrunde liegen, welche Veränderungsmöglichkeiten wir haben.

Der Vergleich mit Deutsch in der Grundstufe gefällt mir auch aus dem Grund, da wir ja zwar (fast) alle deutsch von klein auf sprechen, aber dennoch niemand in Frage stellt, dass man dennoch etwas darüber lernen sollte.

Leider verhalten wir uns bei „Kommunikation“ nicht ganz so! (Zu obiger Metapher: „Kommunizieren kann doch jeder!“) Dabei halte ich die Grundlagen von Kommunikation zu lernen für fast noch wichtiger, da man mit wenig Deutschkenntnissen immer noch erfolgreich kommunizieren kann, (wenn man die Regeln für Kommunikation, Beziehungsgestaltung kennt), aber „nur“ mit Deutschkenntnissen, ohne Kommunikationsverständnis tut man sich eher schwer!

Was ist nun Transaktionsanalyse?

Zur Beantwortung dieser Frage kommt es auf den Focus an, unter dem man die Frage stellt.

TA ist wertorientiert, Modell und Technik für Kommunikationsanalyse und -gestaltung, ein Modell für Persönlichkeit und ihre Entwicklung und ein lern- und erfahrungsorientierter Ansatz.

Als Berater, Coach, Supervisor wähle ich am ehesten den Focus, dass TA in erster Linie eine Haltung beschreibt, die es mir ermöglicht, respektvoll, aber nicht unterwürfig, verantwortungsvoll aber nicht überverantwortlich, empathisch aber nicht einbezogen mit meinen Klienten, meinen Auftraggebern zu arbeiten, die Beziehung zu gestalten.

Die meisten kennen von der TA die drei aufeinander gestellten Kreise, das Ich-Zustands-Modell, viel weniger Menschen kennen aber diese drei Grundannahmen der TA. Dabei sind sie es, die die Arbeit eines TA'lers prägen, und nicht die Verwendung eines bestimmten Modells.

„Menschen sind ok“, „Menschen können denken“, „Menschen treffen ihre eigenen Entscheidungen und können diese wieder ändern“.

Diese Grundannahmen, z.B. einem Führungskräfte-Training zugrunde gelegt, machen deutlich, wie TA´ler an die Aufgabe heran gehen. Wobei es wichtig ist, die drei Sätze genau zu hören, denn wenn wir sagen „Menschen sind ok“ bedeutet das nicht gleichzeitig, dass sie sich auch ok *verhalten!* Das selbe gilt übrigens auch für „denken“! Hier wird deutlich, dass wir sehr genau zwischen dem was Menschen *sind* und was Menschen *tun* unterscheiden.

Das hier praktizierte Menschenbild geht von der Voraussetzung aus, dass Menschen ihrem Wesen nach "o.k." und dass sie erlebende und denkende Wesen sind, die sich im Rahmen ihrer Alternativen entscheiden und für ihre Entscheidungen Verantwortung übernehmen können.

Methodisch kann ich die Frage so beantworten, dass TA sowohl ein Persönlichkeitsmodell (das bekannteste ist das Ich-Zustands-Modell), ein Kommunikationsmodell (das eigentliche Transaktionsmodell) und ein Entwicklungsmodell (z. B. das Skriptmodell) hat und diese Modelle mit verschiedenen Arbeitsmodellen verknüpft.

Wer arbeitet aller mit TA?

TA hat ihre Tradition in der psychoanalytischen Arbeit. In den 50er Jahren von einer Gruppe von praktizierenden Therapeuten, Psychologen und beratenden Berufen in Kalifornien entwickelt, verbreitete sie sich schon bald auf Grund ihres Nutzens für die Arbeit und damit hohen Praktikabilität, ihres klaren Theorieansatzes über die ganze Welt. Eric Berne, ein Psychotherapeut gilt als ihr „Gründervater“, wobei andere wie David Kupfer (Ich-Zustände), Mary und Bob Goulding (Neuentcheidungsschule), Claude Steiner (Umgang mit Macht), Taibi Kahler (Antreiberkonzept), Thomas Harris (OK-OK), Stephen Karpman (Dramadriek), Fanita English (Ersatzgefühle und Typkonzept), Jackie Schiff (Abwertungs- und Symbiosenkonzept), um nur einige zu nennen, an der Entwicklung maßgeblich beteiligt waren. Es gibt heute TA-Vereinigungen in allen fünf Kontinenten. Ein Schwerpunkt der Entwicklungsarbeit in und mit TA liegt heute in Europa.

Das sich bald zeigte, dass auf Grund der allgemeingültigen Kommunikationstheorie TA nicht auf den therapeutischen Kontext beschränkt ist, entwickelten sich vier unterschiedliche Felder, in denen TA praktiziert wird. Sie verwenden zwar alle die selben Grundannahmen und Basismodelle, aber die Nutzung, das Ziel der Arbeit, der Focus mit dem an die Arbeit gegangen wird, ist sehr unterschiedlich. Auch die Ausbildung zum/zur TransaktionsanalytikerIn erfolgt in diesen vier Feldern.

TA in der Organisationsarbeit

Was braucht ein/e BeraterIn, TrainerIn, SupervisorIn, ein Coach wenn er/sie sich einer Organisation, Gruppen, Teams, Menschen die in Organisationen tätig sind, nähert, um mit Ihnen zu arbeiten? Und das in so unterschiedlichen Kontexten wie z. B. Organisationsentwicklung, verschiedenen Fach-Beratungen, Training, Coaching oder Supervision?

In erster Linie Denkmodelle, die ihm/ihr helfen, Übersicht zu schaffen, Übersicht zu bewahren, die Wirklichkeit des/der Klienten in Worte zu gießen, Kommunikation und Verständigung herzustellen. Dazu bedarf es starker Metamodelle, mit denen sich das bewältigen lässt.

Hier ist Transaktionsanalyse nicht zu schlagen! Mit ihrer Modellvielfalt, die es ermöglicht, für den jeweiligen Anlass ein geeignetes Modell zu wählen, mit ihrer Integrationsfähigkeit in andere Ansätze und Arbeitsvorgehen, bietet sie Erklärungshilfen, Vorgehenspläne für die Arbeit an, die einerseits Tiefgang,

andererseits Praxisbezug haben, so dass sich z.B. Beratungs- und Trainingspläne leicht entwickeln lassen. Und der Vorteil: alle Modelle repräsentieren eine gemeinsame Haltung, sind kompatibel, haben einen gemeinsamen Theorieansatz.

In zweiter Linie Arbeitsinstrumente. TA bietet gleichermaßen für Personalverantwortliche, TrainerInnen, BeraterInnen, Coaches und SupervisorInnen, wie für Führungskräfte und MitarbeiterInnen eine professionelle Arbeitsgrundlage.

Die TA liefert durch ihre Konzepte und Modelle und durch ihr Grundverständnis vom Menschen, wirksame Beiträge zur Arbeit mit und in Organisationen. Sinn- und wirkungsvolle Organisations- und Personalentwicklung, die Gestaltung von Arbeits- und Beziehungsstrukturen, z.B. zwischen Mitarbeitern und Führungskräften sind Felder, in denen TA anwendbar und nutzbar ist. Aber auch Modelle für z.B. Organisationsentwicklung, die sich auf Organisationen im gesamten beziehen, lassen sich aus den ursprünglich individualpsychologisch orientierten Ansätzen entwickeln.

Einige Beispiele zur Erläuterung: Arbeit mit TA ist immer vertragsorientiert, d.h. eine Klärung der Rollen, Zuständigkeiten, Inhalte, Beziehungen sowie administrativer Gegebenheiten ist die Grundlage der eigentlichen Beratungs- und Trainingsarbeit.

In der Phase der Diagnose und Problembearbeitung sind bspw. das Ich-Zustands-Modell, das Modell der Transaktionen, die Konzepte der Grundpositionen, der Abwertung, Passivität, Skript, Antreiber nützlich und anwendbar. Sowohl für Menschen als auch für ganze Organisationen bzw. Teile von ihnen, ist bspw. das Autonomiekonzept ein gutes Basiskonzept.

Die Arbeit in Organisationen verlangt immer mehr nach systemischen bzw. integrativen Ansätzen. Und hier ein weiterer Vorteil: TA ist kompatibel! Alle mir bekannten Modelle, Denkansätze (wie z.B. systemisch, NLP, Gestalt) lassen sich mit Transaktionsanalyse verbinden, wobei die Stärke von TA vor allem darin liegt, ein Metamodell für Kommunikation bereitzustellen. Mit ihren einerseits systemischen, andererseits beziehungsorientierten Sichtweisen hilft sie die beiden Seiten einer Organisation zu erkennen und Wege zur Lösung von Problemen und Konflikten zu erarbeiten. Berater und Trainer wirken als Orientierungsgeber, Prozesshelfer oder Coaches. Die Arbeit orientiert sich an der Bewältigung von Gegenwart und Zukunft, nicht an der Aufarbeitung der Vergangenheit. Für das Erkennen, Verstehen und Verändern von Strukturen und Kulturen bietet die TA Modelle wie das Gruppenentwicklungsmodell Eric Bernes, die Konzepte der Zeitstrukturierung, das Spielekonzept oder das Skriptkonzept an. Das Autonomieverständnis macht deutlich, dass die Lösungs- und Wahlmöglichkeiten in der Hand der Betroffenen liegen. Die Entwicklung effektiver Problemlösungsstrategien und Führungsstile wird damit unterstützt.

TA im pädagogischen Kontext

Transaktionsanalyse ist für den/die PädagogIn und ErwachsenenbilderIn eine Metatheorie mit unmittelbarer Handlungsrelevanz. Sie kann zum einen als Lehre der Erfordernisse für eine gesunde menschliche Entwicklung weitergegeben werden. Zum anderen hilft sie, den Prozess im Umgang mit den Edukanden zu verstehen und effektiv zu gestalten.

Wesentlich ist hier die Handlungskompetenz sowohl im Blick auf die Arbeit mit einzelnen oder Kleingruppen in Beratung, Supervision oder Betreuung wie im Blick auf die Arbeit mit größeren Lerngruppen in Schule, Berufsbildung oder Hochschule.

Ein Schlüssel für ganzheitliche, persönlichkeitsfördernde Arbeit ist die "Erlaubnis zum Wachsen". Die transaktionsanalytische Skripttheorie und die Racketanalyse sind Hilfsmittel, behinderte oder verhinderte Entwicklungsmöglichkeiten des Schülers, der Schülerin zu erkennen, die häufig Ursache für Lernprobleme und Verhaltensauffälligkeiten sind. Durch gezielte "Erlaubnisse" wird eine Nachentwicklung möglich. Sie hat die Merkmale eines Wachstumsprozesses. Eine in diesem Sinne bedürfnis- und interessenorientierte Arbeit muss jedoch den Erfordernissen für eine gesunde psychische Entwicklung von Schutz und Autorität dessen, der die "Erlaubnis" gibt, begleitet sein. Eine Erlaubnis im transaktionsanalytischen Sinne hat also nicht mit "alles erlauben" zu tun. Im Gegenteil: oft sind klare und potent vertretene Grenzen ein notwendiger Schutz für anstehende Entwicklungsschritte.

Alle Modelle und Methoden der Transaktionsanalyse werden kontextbezogen verwandt. Das Konzept des Dreiecksvertrags weist in besonderer Weise darauf hin, dass die professionelle Arbeit auf den Kontext von Arbeitsauftrag und Arbeitssetting ebenso wie auf die Klientel abgestimmt sein muss.

Transaktionsanalyse kann daher für LehrerInnen, SchülerInnen, Eltern, Kinder vom Kindergartenalter an, BeraterInnen, WeiterbildnerInnen, PersonalentwicklerInnen, TrainerInnen, StudentInnen usw. in verschiedensten Situationen eine große Hilfe sein.

Innerhalb des sozialen Bezugsrahmens schafft professionelle TA Arbeit ein besseres Verständnis für Bedürfnisse der TrainerInnen, LehrerInnen, DirektorInnen, Schulen, Institutionen als auch für die Bedürfnisse der SchülerInnen, TeilnehmerInnen, StudentInnen durch eine gesunde Bezogenheit zwischen Autonomsein und Bezogensein.

Im Bildungsbereich ist die Verbindung zwischen Verhalten, Lernen und Lehren wichtig. Die TA kann helfen, das Lernen und Lehren als einen natürlichen, interessanten und selbstverwirklichenden Prozeß wahrzunehmen und die Erziehung zur Mündigkeit einzulösen.

Auch für die Analyse und Verbesserung des Lehr- und Trainingsprozesses und zum Verstehen der Wirkungen menschlicher Entwicklungsstufen im Lernprozeß bietet die TA nützliche Konzepte an.

Die wesentlichen Anliegen der TA im pädagogischen Bereich sind:

- ? Lernen lernen
- ? Lernprozesse erkennen und unterstützen
- ? Sozialisationsprozesse erkennen und unterstützen
- ? Die Entfaltung persönlichen Wachstums

TA in der Lebens- und Sozialberatung

Beratung ist die traditionelle Domäne von MitarbeiterInnen der Sozialen Arbeit sowie pflegender und erziehender Berufe, SeelsogerInnen, PädagogInnen, PsychologInnen, ÄrztInnen, RechtsanwältInnen, MediatorInnen. Dabei geht es in der Regel um kommunikative Hilfen. Diese haben lebenspraktische Bedeutung und können nicht einfach nach Kriterien von richtig und falsch getroffen werden.

Die Anforderungen an eine gelingende und selbstentschiedene Lebensgestaltung werden immer schwieriger und unüberschaubarer. Die Beratungsansätze der verschiedenen Berufsgruppen reichen häufig nicht aus.

In vielen Lebensbereichen scheint immer mehr machbar. Die Offenheit der Situation bedingt Gestaltungsvielfalt und individuellen Entscheidungszwang zugleich. Entsprechend wächst die Dringlichkeit von Beratung in vielen privaten und beruflichen Zusammenhängen. Beratungswissenschaftliche Erkenntnisse erhalten wachsende Bedeutung in Berufen, in denen es um

- ? Förderung von Einsichten,
- ? Hilfen bei Entscheidungsfindung und
- ? Unterstützung von Handlungskompetenzen geht.

Transaktionsanalytische Beratung ist eine personenbezogene Dienstleistung, die in einem bestimmten beruflichen und gesellschaftlichen Zusammenhang verankert und vertragsorientiert ist. Der Vertrag besteht in der abgesprochenen Übereinkunft zwischen BeraterIn und KlientIn hinsichtlich der vereinbarten Ziele und Methoden der Beratung. Dabei wird vorausgesetzt, dass der Klient/ die Klientin sein/ ihr Problem letztlich nur durch eigene innere und äußere Aktivität lösen kann.

Das zentrale Anliegen der transaktionsanalytischen Beratung besteht darin, KlientInnen zu unterstützen, ihre bisherige eingeschränkte Sicht der Wirklichkeit, deren optionslose Deutung und die damit verbundenen begrenzten Handlungsspielräume zu erweitern.

Die Persönlichkeit eines Menschen wird in der Transaktionsanalyse durch das Ich-Zustands-Modell beschrieben. Die Art des Zusammenspiels der drei Ich-Zustände und die Art, wie Menschen sich in ihnen ausdrücken, können durch lebensgeschichtliche Einflüsse mehr oder weniger stark beeinträchtigt sein. In der Vergangenheit liegende Erlebnisse können es Menschen in der Gegenwart erschweren, mit sich und anderen in Kontakt zu kommen.

Transaktionsanalytische Beratung ist somit neben Klärungs- und Entscheidungshilfe auch Unterstützung bei persönlichem Wachstum und zu Identitätsentwicklung.

Die wichtigsten Ziele transaktionsanalytischer Beratung sind:

- ? Persönlichkeitsentfaltung
- ? Orientierung in beruflichen Fragen
- ? In Fragen und bei Problemen der Lebensführung und –bewältigung
- ? Bei inneren und äußeren Konflikten und Krisen
- ? Bei sozialen, gesundheitlichen, rechtlichen, seelisch-geistigen, erzieherischen, wirtschaftlichen Problemen
- ? Bei der Klärung und Neubewertung
- ? Bei der Entscheidungsfindung
- ? Bei der Umsetzung neuer Lösungen
- ? Und Beteiligung bei persönlichen Klärungs- und Bewältigungsprozessen

TA in der Therapie

Die Transaktionsanalyse hat ihre Wurzeln in der psychoanalytischen Theorie und Methode. Dort dient sie der Behandlung und Heilung psychischer Störungen, indem sie Menschen in einem vertraglich vereinbarten Rahmen unterstützt,

innere wie äußere Konflikte zu lösen und ihre Individualität und Autonomie zu entwickeln.

Transaktionsanalytische Psychotherapie verfügt über Konzepte und Erfahrungen zur Behandlung eines breiten Störungsspektrums. Es umfasst unter anderem:

- ? Affektive Störungen (z.B. Depressionen)
- ? Psychosomatische Erkrankungen
- ? Angststörungen
- ? Suchterkrankungen
- ? Persönlichkeitsstörungen
- ? Verhaltensauffälligkeiten
- ? Schizophrenien
- ? Entwicklungsstörungen

Die Transaktionsanalyse ist eine integrative Therapie, die auf der Grundlage eines tiefenpsychologisch fundierten Theoriemodells auch kognitive, verhaltenstherapeutische und systemische Sichtweisen im Rahmen der Werte humanistischer Psychologie verknüpft.

Transaktionsanalytische Therapie geht von der zentralen Bedeutung des Bindungsbedürfnisses für das Motivationssystem des Menschen aus. Konflikte entstehen besonders aus nicht bewältigten Bindungsproblemen. Im Laufe ihres Lebens ziehen Menschen aus befriedigenden und unbefriedigenden Beziehungserfahrungen Schlussfolgerungen und treffen Lebensgrundentscheidungen, wie sie zukünftig denken, fühlen und sich gegenüber anderen verhalten werden. Die Gesamtheit dieser Entscheidungen und die sie begleitenden gefühlsmäßigen Prozesse verdichten sich zu relativ stabilen inneren Mustern, welche ein "Lebensskript", einer Art Drehbuch für das weitere persönliche Leben bilden. Einige dieser Skriptmuster können sich später als einschränkend, destruktiv gegen die eigene Person und andere sowie als entscheidend für die Ausbildung psychischer Krankheitssymptome erweisen.

Transaktionsanalytische Psychotherapie hilft Menschen, diese Muster zu erkennen, zu verstehen und sie positiv - im Sinne eines befriedigenden, auf Problemlösungen und persönliche Autonomie gerichteten Lebens- zu verändern.

Der systemische Aspekt der Transaktionsanalyse in ihrer Kommunikations- und Spieltheorie hat sich außer in der Therapie mit einzelnen Menschen besonders in der therapeutischen Arbeit mit Paaren und Familien bewährt.

Was ist TA?

ein **Persönlichkeitskonzept**, mit dessen Hilfe innere Prozesse und lebensgeschichtliche Entwicklungen verstehbar gemacht werden können,
ein **Kommunikationskonzept**, das die Möglichkeit bietet, die Art und Weise zwischenmenschlicher Beziehungen zu beschreiben und zu erklären,
ein **Beratungs- und Veränderungskonzept** zur Förderung individuellen und sozialen Wachstums

Transaktionsanalyse ist eine integrative Theorie und verbindet Klarheit und Verständnis verhaltenstheoretischer Ansätze und tiefenpsychologischer Denkweisen im Rahmen der Werte humanistischer Psychologien.

Das Denken (kognitive Analyse) wird mit dem emotionalen Erleben (emotionale Analyse) und dem Verhalten in sozialen Zusammenhängen (Gruppen-Analyse) als Einheit betrachtet.

Transaktionsanalyse ist Sprache und Denkmodell für die Arbeit mit Menschen, Gruppen und Organisationen.

Denkmodell, Persönlichkeitsmodell, Kommunikationsmodell, Hauptmodelle der TA wie Ich-Zustände, Transaktionen, Skriptmodelle, Handlungsmodelle

Wichtige Begriffe:

Autonomie, besteht aus: wacher Bewusstheit, Spontaneität, Intimität.

- ? Bewusstheit ist die Fähigkeit, die Wirklichkeit ohne einschränkende Prägung aus der Vergangenheit im „Hier“ und „Heute“ ungetrübt wahrzunehmen.
- ? Spontaneität ist die Freiheit und Möglichkeit, Empfindungen vorbehaltlos auszudrücken
- ? Intimität ist die offene und bedingungsfreie Bezugnahme zum Gegenüber

Hans-Georg Hauser
Unternehmensberater,
lehrender Transaktionsanalytiker (TM-O)
Ausbildner für Supervision und Coaching (EAS)