

Transaktionsanalyse

aus Wikipedia, der freien Enzyklopädie

Die **Transaktionsanalyse** (TA) ist eine psychologische Theorie der menschlichen Persönlichkeitsstruktur. Die Theorie wurde Mitte des 20. Jahrhunderts vom amerikanischen Psychiater Eric Berne (1910–1970) begründet, und sie wird bis heute weiterentwickelt.^{[1][2]} Die Transaktionsanalyse erhebt den Anspruch, anschauliche psychologische Konzepte zur Verfügung zu stellen, mit denen Menschen ihre erlebte Wirklichkeit reflektieren, analysieren und verändern können.

Schon zu Lebzeiten Bernes setzten verschiedene Transaktionsanalytiker in ihrer Arbeit unterschiedliche Schwerpunkte^[3], die auch die weitere Entwicklung der Transaktionsanalyse beeinflusst haben. Neuere Entwicklungen fußen z. B. auf Mary und Robert Goulding (Neuentscheidungstherapie)^[4], Jacqui Lee Schiff (Neubeelterung)^[5], Fanita English (Ersatzgefühle; Episkript)^[6], Richard G. Erskine (Integrative Psychotherapie)^[7], Charlotte Sills, Helena Hargaden, William F. Cornell (Beziehungsorientierte Transaktionsanalyse) und Bernd Schmid (Systemische Transaktionsanalyse).

Inhaltsverzeichnis

- 1 Allgemeines
- 2 Grundgedanken der Transaktionsanalyse
- 3 Theorieentwicklung
- 4 Kritische Betrachtungen (Metaperspektive)
- 5 Internationale TA-Organisationen
- 6 Literatur
- 7 Zeitschriften
- 8 Weblinks
- 9 Quellen

Allgemeines

Die Transaktionsanalyse soll mit dem Mittel der Kommunikation Möglichkeiten zur Interpretation und Gestaltung von Realitätswahrnehmung, Interaktionen und des eigenen Lebensweges eröffnen. Sie stellt dazu eine Theorie der Persönlichkeit und eine Beschreibung kommunikativer Abläufe in unterschiedlichen Kontexten zur Verfügung und bietet Modelle zum Beobachten, Beschreiben, Verstehen und Verändern bzw. Entwickeln der Persönlichkeit und der Beziehungen zwischen Individuen und sozialen Systemen. Sie umfasst damit Konzepte zur Persönlichkeitsanalyse, zur Beziehungsanalyse, zur Gruppendynamik und Gruppenanalyse und zur Analyse und Steuerung von sozialen Systemen sowie Methoden der Einflussnahme auf die Gestaltung von als sinnvoll erachteten Veränderungen im interaktiven Bereich.^[8] Zielvorstellung der Transaktionsanalyse ist eine integrierte, autonome Persönlichkeit mit der Fähigkeit, sich in einem sozialen Gefüge selbstbewusst, respektvoll, achtsam, rücksichtsvoll und beitragend zu bewegen. Transaktionsanalytiker/innen sollen mit ihren Klienten im Bewusstsein der Gleichwürdigkeit und Gleichwertigkeit kooperieren, um gemeinsam Leben

freudevoll zu gestalten.^[9] Dazu verabschieden die Ethik-Komitees der internationalen TA-Gesellschaften verpflichtende ethische Prinzipien, die auch Bestandteil der Aus- und Weiterbildung in Transaktionsanalyse sind.^[10]

Grundgedanken der Transaktionsanalyse

Wenn Menschen mit Hilfe der Grundgedanken der Transaktionsanalyse auf soziale Interaktionen oder einzelne Persönlichkeiten schauen, dann gelten hierfür diese Annahmen:

- Jeder Mensch hat die Fähigkeit, zu denken und Probleme zu lösen.
- Jeder Mensch ist in all seinen Schattierungen und in seiner Ganzheit in Ordnung.
- Jeder Mensch ist in der Lage, Verantwortung für sein Leben und dessen Gestaltung zu übernehmen. Er verfügt dazu über die Fähigkeit der bewussten Wahrnehmung und Steuerung seiner mentalen, emotionalen und sensorischen Vorgänge und der sich daraus ergebenden Handlungen bzw. sozialen Interaktionen.
- Jeder Mensch wird als fähig angesehen, sein Lebenskonzept (oder Lebensgestaltungsmuster) schöpferisch, zuträglich und konstruktiv zu gestalten.

Zudem ist es jedem Menschen möglich, durch Nutzen seiner ihm innewohnenden Ressourcen autonome Entscheidungen für sich und andere zu fällen. Dazu benutzt er seine Fähigkeit zur Bewusstmachung der momentanen Gegebenheiten, seine Fähigkeit, aus einer Bandbreite verschiedener energetischer Zustände auszuwählen und die Fähigkeit zu echtem emotionalem Kontakt mit anderen Menschen.^{[11][12]}

Für Transaktionsanalytiker hat Autonomie im Sinne von Selbstbestimmung, Spontanität und Bezogenheitsfähigkeit auf die Welt höchsten Stellenwert.^[13]

Theorieentwicklung

Eric Berne entwickelte die Transaktionsanalyse aus der Beobachtung zwischenmenschlicher Kommunikation heraus. Diese von ihm als *Transaktionen* benannten Vorgänge setzte er dann mit von Patienten berichteten inneren Prozessen in Beziehung. Eine *Transaktion* beschreibt stattfindende Kommunikation: das bewusste und unbewusste Austauschgeschehen zwischen Menschen und ihrer Umwelt, sowohl verbal als auch nonverbal.

Kommunikationsabläufe werden in *Transaktionen* differenziert und dadurch für den Betrachter verstehbar und beeinfluss- bzw. veränderbar. Komplexe Abläufe stereotyper Transaktionsmuster werden in der Transaktionsanalyse als *Spiele* bezeichnet (z. B. ein immer wieder ähnlich ablaufender Ehestreit). Sie stellen damit fixierte und einschränkende Muster des sozialen Miteinanders dar, denen Eric Berne sehr große Aufmerksamkeit widmete.^[14]

Als Psychiater bezog Berne seine Theorieentwicklung ursprünglich auf psychotherapeutische Kontexte. Auf dem Weg zur Heilung standen anfangs für ihn die Einsicht des Patienten in dessen psychische Strukturen und die sich daraus ergebenden *Transaktionen* und *Spiele* im Vordergrund. Aus dieser Einsicht heraus sollte es dem Patienten durch Veränderung seines Verhaltens und seiner Denkstrukturen gelingen, Autonomie zu erlangen. Dazu entwickelte er treffende und leistungsfähige Modelle, anhand derer er sich mit dem Patienten über dessen Strukturen und Schwierigkeiten besprach. Mit der Zeit und der weiteren Entwicklung der Transaktionsanalyse verschob sich dann der

Schwerpunkt dieser kognitiven Herangehensweise, so dass das zeitgemäße Arbeiten im Kontext der Transaktionsanalyse bedeutet, neue Sicht- und Erlebensweisen der Welt ganzheitlich zu entwickeln.

Die Vorstellung, dass die Kraft, das Potenzial und die Verantwortung für die Heilung im Patienten liegen, stellte in der Mitte des letzten Jahrhunderts einen Paradigmenwechsel in der Behandlung – auch schwerer psychischer Störungen – dar. Aus dieser Grundannahme geht direkt die zentrale Stellung des *Vertrags* in der Arbeit von Transaktionsanalytikern hervor. Das bedeutet, dass der Patient die Ziele der gemeinsamen Arbeit definiert, indem er im Gespräch mit dem Transaktionsanalytiker klärt, was er verändern wird und was dabei die Aufgabe des Außenstehenden ist. Auch wenn Transaktionsanalytiker heute meist ganz andere Zugänge in der Arbeit mit Klienten nutzen – weg von der klassischen kognitiv-verhaltensorientierten hin zu emotional beziehungs- und prozessorientierten –, so ist und bleibt der Vertrag Dreh- und Angelpunkt der professionellen Orientierung. Er ist auch Ausdruck der hohen Bedeutung der ethischen Prinzipien in der Transaktionsanalyse.^[15]

Die unterschiedlichen theoretischen Konzepte der Transaktionsanalyse stellen meist unterschiedliche Schwerpunkte in den Fokus.^[16] Wenn die psychische Struktur des Individuums Zentrum der Betrachtung ist, dann benutzen Transaktionsanalytiker meist das *Strukturmodell* der Ich-Zustände. Eric Berne beobachtete, dass ein und derselbe Mensch zu unterschiedlichen Zeiten qualitativ unterschiedliche Erlebenszustände aktivieren kann. Solche Erlebenszustände, die jeweils durch ein zusammenhängendes Muster von Denk-, Fühl- und Verhaltensweisen charakterisiert sind, nannte er *Ich-Zustände*. Die prinzipiell unendlich vielen Erlebenszustände eines Menschen können grundsätzlich in drei Kategorien eingeteilt werden: Wir können abgespeichertes Erleben von früher erneut aktivieren, der Zustand wird dann *Kindheits-Ich-Zustand* genannt. Kreieren wir einen neuen Erlebenszustand, der sich in angemessener Weise voll und ganz auf das Hier und Jetzt bezieht, so wird dieser als *Erwachsenen-Ich-Zustand* bezeichnet. Wenn wir uns auf eine Art und Weise erleben, die wir im Denken, Fühlen und Verhalten von anderen übernommen haben, so ist das ein *Eltern-Ich-Zustand*. Mit dem *Strukturmodell* der Ich-Zustände werden die individuellen internen Energiebesetzungen von Menschen beschrieben und eingeordnet. Die *Ich-Zustände* als Persönlichkeitsanteile stellen Muster des Erlebens und Handelns dar, wie sie im Hier und Jetzt wahrgenommen werden. Allerdings aktivieren wir oft stereotype und teils weniger geeignete Reaktionsmuster in Rückwirkung auf unbewusste Erinnerungen früheren Beziehungserlebens. Mit Hilfe der Transaktionsanalyse sollen auf die gegenwärtige Situation angemessene und selbstbestimmte Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster entwickelt werden, dort wo diese alten Muster den Lebensfluss so stark einschränken, dass unnötiges Leiden entsteht.

Das bekannte Symbol der drei übereinander liegenden Kreise stellen das *Strukturmodell der Ich-Zustände* dar, wobei die Kreise die Kategorien *Eltern-Ich*, *Erwachsenen-Ich* und *Kindheits-Ich* symbolisieren.

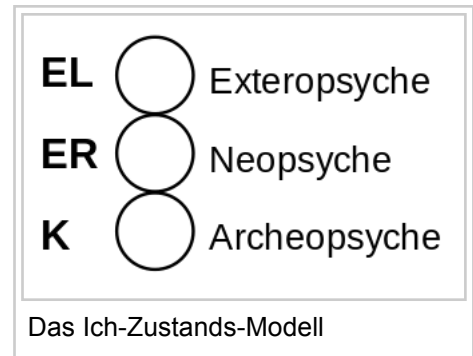
Der Mensch erlebt sich immer in Bezug zu seiner Umwelt, selbst im Rückzug (von ihr). Die Umwelt erlebt sich immer auf den Menschen bezogen. Die Beschreibung der Dynamik dieser gegenseitigen Bezogenheit stellt den Kern der Transaktionsanalyse dar. Sie vereinigt demnach in ihren Konzepten tiefenpsychologische, beziehungsorientierte und systemische Aspekte des menschlichen Miteinanders.

Heutzutage beziehen sich transaktionsanalytische Konzepte und Modelle auf alle Bereiche des sozialen Miteinanders, so dass Transaktionsanalyse in den vier Anwendungsfeldern Psychotherapie, Beratung, Organisationsentwicklung und Pädagogik/Erwachsenenbildung gelehrt und ausgeübt wird. Transaktionsanalyse wird vor einem wissenschaftlichen Hintergrund und mit wissenschaftlicher

Begleitung ständig weiterentwickelt. Die hier angesprochenen Konzepte zu den Transaktionen, den Spielen, den Verträgen und der psychischen Struktur sind vier Beispiele aus einer großen Anzahl weiterer theoretischer Modelle, deren Darstellung an dieser Stelle den Rahmen sprengen würde.

Kritische Betrachtungen (Metaperspektive)

Das Bemühen Eric Bernes, psychische Prozesse und Phänomene mit relativ leicht verständlicher, einfacher Sprache zu beschreiben, hat dazu geführt, dass Menschen die Terminologie der Transaktionsanalyse benutzten, ohne die dahinter liegenden Konzepte zu kennen oder zu beachten. Dies führte in den 1970ern zu einem Ansehen der Transaktionsanalyse als simplifizierend und zu ihrer baldigen Abwertung durch etablierte Therapeuten, wobei die TA-Gemeinschaft in der Folge versuchte, zu vermitteln, dass sie mindestens so gut wie sie, aber eigentlich noch besser sei. Diese Rivalität hat der Transaktionsanalyse geschadet. Seit der Jahrtausendwende erholt sich die TA-Gemeinschaft von diesem Prozess und strebt nun Vernetzungen und Integration innerhalb der psychologischen Richtungen an. Zum anderen hat die Euphorie der ersten Jahre teilweise zu einer Überschätzung der Möglichkeiten durch Transaktionsanalyse geführt. Der Mensch mit seinen Begrenzungen trat in den Hintergrund, die Methode sollte alles möglich machen. Diese Sichtweise ist aber zum Teil der Einschätzung gewichen, dass die Erfolge nicht nur von der Methode, sondern auch sehr stark von den Menschen, die sie anwenden, und von den Rahmenbedingungen abhängen.^[17]



Internationale TA-Organisationen

Es gibt mehrere internationale TA-Organisationen, zum Beispiel:

- *International Transactional Analysis Association (ITAA)*. Sie wurde als gemeinnützige Organisation gegründet, um das Wachstum und die Entwicklung einer nützlichen und kreativen Theorie der Transaktionsanalyse sowie deren Anwendung zu fördern. Die ITAA hat ihren Sitz in San Francisco (USA). Sie ist Dachverband für Mitglieder aus 60 Ländern der Erde.
- *European Transactional Analysis Association (EATA)*. Sie wurde 1976 gegründet. Unter ihrem Dach sammeln sich mittlerweile 34 nationale europäische TA-Gesellschaften mit ca. 7600 Mitgliedern, unter ihnen
- *Deutsche Gesellschaft der Transaktionsanalyse (DGTA)*. Sie ist der Dachverband der TransaktionsanalytikerInnen in Deutschland. Momentan sind ca. 1700 Mitglieder in ihr organisiert.
- *Österreichische Gesellschaft für Transaktionsanalyse (ÖGTA)*. Sie ist der Dachverband der TransaktionsanalytikerInnen in Österreich

Alle internationalen Gesellschaften arbeiten eng zusammen, sind vernetzt und achten auf einheitliche Standards, u. a. bezüglich Ethik, Aus- und Weiterbildung, Theorieentwicklung und Prüfungsanforderungen.

Literatur

- Eric Berne: *Die Transaktions-Analyse in der Psychotherapie: Eine systematische Individual- und*

Sozialpsychiatrie. Aus dem Englischen von Ulrike Müller. Junfermann, Paderborn 2006

- Eric Berne: *Transaktionsanalyse der Intuition. Ein Beitrag zur Ich-Psychologie*. Junfermann, Paderborn 2005
- Petruska Clarkson: *Transaktionsanalytische Psychotherapie. Grundlagen und Anwendung – Das Handbuch für die Praxis*. Herder, Freiburg 1996
- Ulrich Dehner, Renate Dehner: *Transaktionsanalyse im Coaching*. managerSeminare, Bonn 2013
- Fanita English: *Transaktionsanalyse: Gefühle und Ersatzgefühle in Beziehungen*. Iskopress Salzhausen 2008
- Fanita English: *Es ging doch gut – was ging denn schief? Beziehungen in Partnerschaft, Familie und Beruf*. Kaiser, München 1992
- Richard G. Erskine, Janet P. Moursund: *Kontakt – Ich-Zustände – Lebensplan. Integrative Psychotherapy in Action*. Junfermann, Paderborn 1991
- Mary McClure Goulding, Robert L. Goulding: *Neuentscheidung*. Aus dem Englischen von Ursula und Friedemann Pfäfflin. Klett-Cotta, Stuttgart 2005
- Manfred Gührs, Claus Nowak: *Das konstruktive Gespräch*. Ein Leitfaden für Beratung, Unterricht und Mitarbeiterführung mit Konzepten der Transaktionsanalyse. Limmer, Meezen 2006
- Ute Hagehülsmann: *Transaktionsanalyse – Wie geht denn das? Transaktionsanalyse in Aktion I*. Junfermann, Paderborn 2006
- Ute und Heinrich Hagehülsmann: *Der Mensch im Spannungsfeld seiner Organisation. Transaktionsanalyse in Managementtraining, Coaching, Team- und Personalentwicklung*. Junfermann, Paderborn 2007
- Thomas Anthony Harris: *Ich bin o.k. Du bist o.k.* Aus dem Englischen von Irmela Brender. Rowohlt, Reinbek bei Hamburg 1973
- Gudrun Hennig, Georg Pelz: *Transaktionsanalyse. Lehrbuch für Therapie und Beratung*. Junfermann, Paderborn 2007
- Günther Mohr: *Coaching und Selbstcoaching mit Transaktionsanalyse*. EHP, Köln 2008
- Harald Rau (2013): *Einladung zur Kommunikationswissenschaft*. Stuttgart: UTB (Nomos), ISBN 978-3-8252-3915-2.
- Leonhard Schlegel: *Handwörterbuch der Transaktionsanalyse. Sämtliche Begriffe der TA praxisnah erklärt*. Herder, Freiburg 1993
- Leonhard Schlegel: *Die Transaktionale Analyse*. UTB, Stuttgart 1995, Volltext online. (<http://www.dsgta.ch/download/142dextUziWHy.pdf>) (PDF; 8,9 MB; nur für Mitglieder der DSGTA zugänglich)
- Bernd Schmid: *Systemische Professionalität und Transaktionsanalyse: Mit einem Gespräch mit Fanita English*. EHP, Köln 2003
- Bernd Schmid: *Systemisches Coaching – Konzepte und Vorgehensweisen in der Persönlichkeitsberatung*. EHP, Köln 2004
- Johann Schneider: *Auf dem Weg zum Ziel. Der Vertragsprozess, ein Schlüsselkonzept erfolgreicher professioneller Begleitung*. Junfermann, Paderborn 2002
- Ian Stewart, Vann Joines: *Die Transaktionsanalyse. Eine Einführung*. Herder, Freiburg 2000

Zeitschriften

- Zeitschrift für Transaktionsanalyse. Organ der Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse, Junfermann Verlag
- Transactional Analysis Journal. Official Journal Of The International Transactional Analysis Association
- International Journal of Transaktional Analysis Research (<http://www.ijtar.org/>)

Weblinks

- DGTA - Deutsche Gesellschaft für Transaktionsanalyse (<http://www.dgta.de/>)

- ÖATA – Österreichischer Arbeitskreis für Tiefenpsychologische Transaktionsanalyse (<http://www.oedata-transaktionsanalyse.at/>)
- DSGTA – Deutschschweizer Gesellschaft für Transaktionsanalyse (<http://www.dsgta.ch/>)
- EATA – European Association for Transactional Analysis (<http://www.eatanews.org/>)
- ITAA – International Transactional Analysis Association (<http://www.itaa-net.org/>)
- ÖGTA - Österreichische Gesellschaft für Transaktionsanalyse (<http://www.oegta.at/>)

Quellen

1. <http://www.dgta.de/transaktionsanalyse/geschichte.php> . Website der deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse. Abgerufen am 6. April 2011.
2. Ian Stewart: *Eric Berne*. Sage Publications, Thousand Oaks, CA 1992, ISBN 0-8039-8467-7.
3. Graham Barnes u.a.: *Transaktionsanalyse seit Eric Berne, Band 1: Schulen der Transaktionsanalyse, Theorie und Praxis*. Verlag Gisela Kottwitz, Berlin 1979, ISBN 3-9800439-1-6.
4. Mary McClure Goulding, Robert Goulding: *Neuentscheidung. Ein Modell der Psychotherapie*. Klett-Cotta, Stuttgart 2005, ISBN 3-608-95436-8.
5. Jacqui Lee Schiff: *Alle meine Kinder. Heilung der Schizophrenie durch Wiederholen der Kindheit*. Verlag Chr. Kaiser, München 1990, ISBN 3-459-01311-7.
6. Fanita English: *Transaktionsanalyse - Gefühle und Ersatzgefühle*. Iskopress, Salzhausen 2008, ISBN 978-3-89403-423-8.
7. Richard G. Erskine, Janet P. Moursund: *Kontakt. Ich-Zustände. Lebensplan*. Integrative Psychotherapie. Junfermann, Paderborn 1991, ISBN 3-87387-034-7.
8. <http://www.dgta.de/transaktionsanalyse/methode.php> . Website der deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse. Abgerufen am 6. April 2011.
9. *Leitziele*. In: Leonhard Schlegel: *Handwörterbuch der Transaktionsanalyse. Sämtliche Begriffe der TA praxisnah erklärt*. 2002, Download unter <http://www.dsgta.ch/>
10. <http://www.dgta.de/transaktionsanalyse/ethik.php>
11. *Grundüberzeugungen der TA*. In: Ian Stewart, Vann Joines: *Die Transaktionsanalyse. Eine Einführung*. Herder, Freiburg/Basel/Wien 2007, ISBN 978-3-451-05523-2, S. 28-30.
12. Heinrich Hagehülsmann: *Das Menschenbild in der Transaktions-Analyse*. In: W. Greive (Hrsg.): *Das Bild vom Menschen in der neuen Gruppenarbeit*. Loccum Protokolle, Nr. 22, 1988, Loccum, Ev. Akad. 89
13. Leonhard Schlegel: Artikel *Leitziele* in: ders.: *Handwörterbuch der Transaktionsanalyse. Sämtliche Begriffe der TA praxisnah erklärt*. 2002, Download unter <http://www.dsgta.ch/>
14. Eric Berne: *Spiele der Erwachsenen*. Psychologie der menschlichen Beziehungen. Rowohlt, Reinbek bei Hamburg 2008
15. Zum Vertrag vgl. Eric Berne: *Grundlagen der Gruppenbehandlung*. Gedanken zur Gruppentherapie & Interventionstechniken. Paderborn 2005, S. 82-101
16. Ian Stewart, Vann Joines: *Die Transaktionsanalyse Eine Einführung*. Herder, Freiburg/Basel/Wien 2007.
17. Vgl. Fanita English im Interview mit Bernd Schmid: *Gründung und Entwicklung einer Schule*. (1987/88), In: Bernd Schmid: *Systemische Professionalität und Transaktionsanalyse. Mit einem Gespräch mit Fanita English*. EHP, Bergisch Gladbach 2008, ISBN 978-3-89797-019-9, S. 225-258.

Von „<http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Transaktionsanalyse&oldid=130149657>“

Kategorie: Psychotherapeutische Methode

-
- Diese Seite wurde zuletzt am 6. Mai 2014 um 13:31 Uhr geändert.
 - Abrufstatistik

Der Text ist unter der Lizenz „Creative Commons Attribution/Share Alike“ verfügbar; Informationen zu den Urhebern und zum Lizenzstatus eingebundener Mediendateien (etwa Bilder oder Videos) können im Regelfall durch Anklicken dieser abgerufen werden. Möglicherweise unterliegen die Inhalte jeweils zusätzlichen Bedingungen. Durch die Nutzung dieser Website erklären Sie sich mit den Nutzungsbedingungen und der Datenschutzrichtlinie einverstanden.

Wikipedia® ist eine eingetragene Marke der Wikimedia Foundation Inc.