

# Die Transaktionsanalyse

## 1. Allgemein

Die Transaktionsanalyse (TA) ist in der Mitte des 20. Jahrhunderts von dem amerikanischen Psychiater Eric Berne (1910 – 1970) begründet worden und bis zur heutigen Zeit weltweit bereichert und weiterentwickelt worden. Die TA stellt fundierte, durchweg sehr anschauliche, psychologische Konzepte zur Verfügung, mit denen Menschen ihre erlebte Wirklichkeit reflektieren, analysieren und bei Bedarf verändern können.

Schon zu Lebzeiten Bernes setzten verschiedene Transaktionsanalytiker in ihrer Arbeit unterschiedliche Schwerpunkte. Damit wurde die TA auch dieser Schwerpunkte gemäß weiterentwickelt. Wichtige Wegbereiter neuerer Entwicklungen waren z. B. Mary und Robert Goulding (Neuentscheidungen), Jacqui Lee Schiff (Neubeelterung), Fanita English (Ersatzgefühle; Episkript), Richard G. Erskine (Integrative Psychotherapie), Charlotte Sills, Helena Hargaden, William F. Cornell (Beziehungsorientierte TA), Bernd Schmid (Systemische TA).

Allgemein gesagt, bedeutet Transaktionsanalyse heute einen qualifizierten Umgang mit der Gestaltung von Wirklichkeiten durch Kommunikation.

Die TA stellt eine Theorie der Persönlichkeit und eine Beschreibung verschiedenster kommunikativer Abläufe in einer Vielzahl von Kontexten dar. Sie bietet Modelle zum Beobachten, Beschreiben, Verstehen und Verändern bzw. Entwickeln der menschlichen Persönlichkeit und der sozialen Beziehungen zwischen Individuen und sozialen Systemen. Zugleich bietet sie Konzepte zur Persönlichkeitsanalyse, zur Beziehungsanalyse, zur Gruppendynamik und Gruppenanalyse und zur Analyse und Steuerung von sozialen Systemen.

Darüber hinaus ist TA auch eine Theorie und Methodik der Einflussnahme auf die Entwicklung, Ausformung und Gestaltung von sinnvoll erachteten Veränderungen im interaktiven Bereich. Dieser Prozess ist bezogen auf das Individuum, seine menschlichen Bezüge und seine Einbindung in soziale Strukturen und gesellschaftlich-kulturelle Zusammenhänge.

TA steht auch für **Humanität** in Beziehungen. Hier geht es um eine integrierte Persönlichkeit, um die Entwicklung eines autonomen Menschen („autonomes“ = sich selbst Gesetz sein) und um die Fähigkeit, sich in einem sozialen Gefüge selbstbewusst, respektvoll, achtsam, rücksichtsvoll und beiträgend zu bewegen. **Zielpunkt** für Transaktionsanalytikerinnen ist es, gemeinsam Leben freudevoll zu gestalten und in einer Bewusstheit von Gleichwürdigkeit und Gleichwertigkeit miteinander zu kooperieren.

## 2. Grundgedanken der TA

Transaktionsanalytiker in aller Welt verschreiben sich, basierend auf den Menschenrechten, bestimmten ethischen Prinzipien, welche immer wieder in Ethik-Komitees aller internationalen TA-Gesellschaften überprüft und diskutiert werden. Diese ethischen Grundlagen sind auch ein wichtiger Bestandteil und Grundpfeiler der Aus- und Weiterbildung in Transaktionsanalyse.

Wenn Menschen mit Hilfe der Grundannahmen der TA auf soziale Interaktionen oder einzelne Persönlichkeiten schauen, dann bedeutet das, dass sie davon ausgehen, dass

- jeder Mensch die Fähigkeit hat, zu denken und Probleme zu lösen,
- jeder Mensch in all seinen Schattierungen und in seiner Ganzheit in Ordnung ist,
- jeder Mensch in der Lage ist, die 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 als fähig angesehen wird, 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 emotionalen Kontakt mit anderen Menschen.

Für Transaktionsanalytiker hat **Autonomie** als selbstbestimmter, spontaner und bezogenheitsfähiger Ausdruck in und an dieser Welt höchsten Stellenwert.

### 3. 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 TA 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.

Als Psychiater bezog Berne seine Theorieentwicklung ursprünglich auf psychotherapeutische Kontexte. Auf dem Weg zur Heilung stand 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 sehr 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 TA verschob sich dann der Schwerpunkt dieser kognitiven Herangehensweise, so dass das zeitgemäße Arbeiten im Kontext der TA 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

Transaktionsanalytikerinnen hervor. Das bedeutet, dass der Patient oder die Klientin die Ziele der gemeinsamen Arbeit definiert, indem er im Gespräch mit der Transaktionsanalytikerin klärt, was sie oder er verändern wird und was dabei die Aufgabe des Professionellen ist. Auch wenn Transaktionsanalytiker heute meist ganz andere Zugänge in der Arbeit mit Klientinnen 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.

Die unterschiedlichen theoretischen Konzepte der Transaktionsanalyse stellen meist unterschiedliche Schwerpunkte in den Fokus. 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 TA 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 TA 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. TA wird auf 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.

#### **4. Kritische Betrachtungen (Metaperspektive)**

Das erfolgreiche Bemühen Eric Bernes, psychische Prozesse und Phänomene mit relativ leicht verständlicher, einfacher Sprache zu beschreiben, hat manchmal dazu geführt, dass Menschen die Terminologie der TA sehr schnell benutzten, oft ohne die dahinter liegende Tiefe zu kennen oder zu beachten. Dies führte in den 1970ern zu einem Ansehen der TA als simplifizierende Wissenschaft und zu ihrer baldigen Abwertung durch etablierte und einflussreiche psychologische Schulen (z.B. die Psychoanalyse), wobei die TA-Gemeinschaft in der Folge versuchte, den etablierten Wissenschaften zu vermitteln, dass sie mindestens so gut wie sie, aber eigentlich noch besser sei. Diese damalige Rivalität hat der TA eine Zeitlang 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, wie bei anderen psychologischen Richtungen auch, teilweise zu einer Überschätzung der Möglichkeiten durch TA geführt. Der Mensch mit seinen Begrenzungen trat teilweise in den Hintergrund, die Methode sollte alles möglich machen. Auch wenn große Erfolge mit TA erzielt wurden, ist diese Sichtweise aber seit vielen Jahren der weitaus fundierteren 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.

#### **5. Die internationale TA-Gemeinschaft**

Es gibt mehrere internationale TA-Organisationen. Beispielhaft angeführt seien:

- die 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.
- die 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
- die Deutsche Gesellschaft der Transaktionsanalyse (DGTA). Sie ist der Dachverband der TransaktionsanalytikerInnen in Deutschland. Momentan sind ca. 1700 Mitglieder in ihr organisiert.

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

#### **6. Weblinks:**

- [www.itaaworld.org](http://www.itaaworld.org)
- [www.eatanews.org](http://www.eatanews.org)
- [www.dgta.de](http://www.dgta.de)
- [www.dsgta.ch](http://www.dsgta.ch)

#### **7. Literaturhinweise:**

1. BERNE, E.; Die Transaktionsanalyse in der Psychotherapie. Junfermann
2. BERNE, E.; Transaktionsanalyse der Intuition. Ein Beitrag zur Ich-Psychologie. Junfermann
3. CLARKSON, P.; Transaktionsanalytische Psychotherapie. Grundlagen und Anwendung - Das Handbuch für die Praxis. Herder
4. ENGLISH, F.; Transaktionsanalyse: Gefühle und Ersatzgefühle in Beziehungen. Iskopress
5. ENGLISH, F.; Es ging doch gut - was ging denn schief? Beziehungen in Partnerschaft, Familie und Beruf. Chr. Kaiser Verlag
6. ERSKINE, R. G. & Moursund, J. P.; Kontakt - Ich-Zustände - Lebensplan. Integrative Psychotherapy in Action. Junfermann
7. GOULDING, McC. & Goulding, R. L.; Neuentscheidung. Klett-Cotta
8. GÜHRS, M. & NOWAK, C.; Das konstruktive Gespräch. Ein Leitfaden für Beratung, Unterricht und Mitarbeiterführung mit Konzepten der Transaktionsanalyse. Limmer-Verlag, Meezen
9. HAGEHÜLSMANN, U.; Transaktionsanalyse - Wie geht denn das? Transaktionsanalyse in Aktion, Junfermann
10. HAGEHÜLSMANN, U. & H.; Der Mensch im Spannungsfeld seiner Organisation, Transaktionsanalyse in Managementtraining, Coaching, Team- und Personalentwicklung. Junfermann
11. HENNIG, G. und PELZ, G.; Transaktionsanalyse: Lehrbuch für Therapie und Beratung, Herder
12. MOHR, G.; Coaching und Selbstcoaching mit Transaktionsanalyse. EHP
13. SCHLEGEL, L.; Handwörterbuch der Transaktionsanalyse. Sämtliche Begriffe der TA praxisnah erklärt. Herder
14. SCHLEGEL, L.; Die Transaktionale Analyse. UTB
15. SCHMID, B.; Systemische Professionalität und Transaktionsanalyse: Mit einem Gespräch mit Fanita English. EHP
16. SCHMID, B.; Systemisches Coaching – Konzepte und Vorgehensweisen in der Persönlichkeitsberatung. EHP
17. SCHNEIDER, Dr. J.; Auf dem Weg zum Ziel. Der Vertragsprozess, ein Schlüsselkonzept erfolgreicher professioneller Begleitung. Junfermann
18. STEWART, I.; Transaktionsanalyse in der Beratung. Junfermann
19. STEWART, I. und JOINES, V.; Die Transaktionsanalyse: [Eine Einführung]. Herder

### **Zeitschriften**

ZEITSCHRIFT FÜR TRANSAKTIONSANALYSE. Organ der Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse, Verlag Junfermann

TRANSACTIONAL ANALYSIS JOURNAL. Official Journal Of The International Transactional Analysis Association

INTERNATIONAL JOURNAL OF TRANSACTIONAL ANALYSIS RESEARCH,  
[www.ijtar.org](http://www.ijtar.org)

**Autoren:** Andreas Becker, unter Mitarbeit von Angelika Glöckner