

Einführung in die Transaktionsanalyse von Elke Kreft

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

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

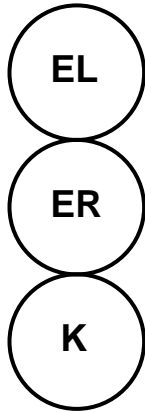
(Berne vertrat die Einstellung, dass Informationen, die nicht im Beisein von Klienten geäußert werden können, nicht wert sind ausgesprochen zu werden.)

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

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.



Strukturdiagramm
erster Ordnung

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

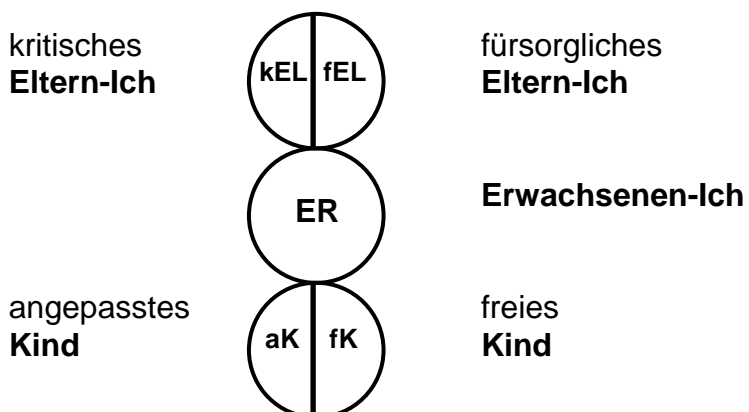
Verhalten, Denken und Fühlen, das aus der Kindheit stammt und jetzt wieder abläuft

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



Die 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!“

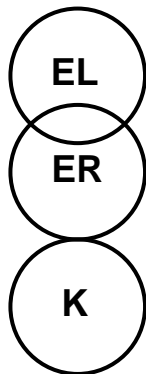
Wenn ich davon überzeugt bin, dass genannte Äusserungen der Realität entsprechen, dann ist mein ER-Ich durch mein K-Ich getrübt. Wenn die K-Ich Trübung aus der ganz frühen Kindheit stammt und von frühen Verletzungen herrühren hören sie sich anders an:

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

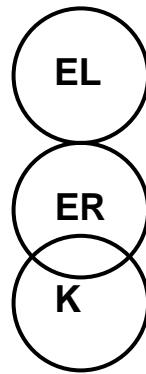
„Ich kann andere Menschen einfach verschwinden lassen, ich brauche sie nur zu berühren!“

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

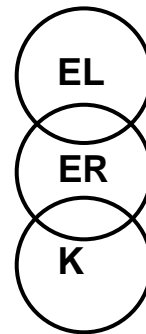
Bei der doppelten Trübungen stimmt das K-Ich der Trübung aus dem EL-Ich zu, das könnte sich z. B. so anhören: (EL) „Man muss stets sehr gut aufpassen!“ (K) „Ich darf Niemandem trauen!“ (EL) „Kinder haben ruhig zu sein!“ (K) „Wenn es mir gur gehen soll muss ich einfach ganz leise sein!“



a) Trübung aus dem Eltern-Ich



b) Trübung aus dem Kind-Ich



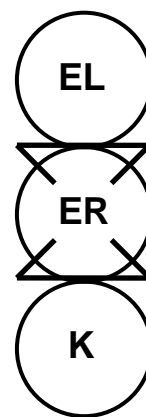
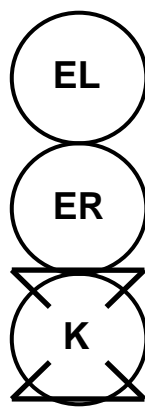
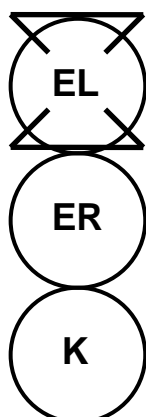
c) Doppelte Trübung

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

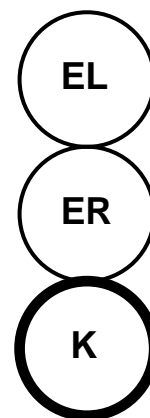
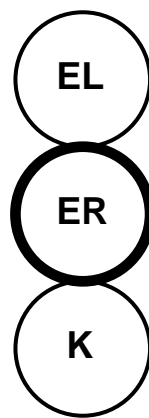
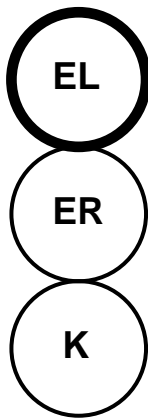


a) Eltern-Ich
Ausschluss

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.

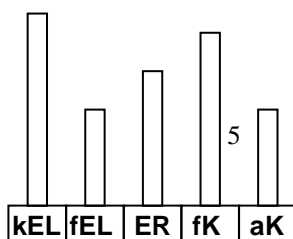
Egogramm:

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

kEL	fEL	ER	fK	aK
-----	-----	----	----	----

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 gebrauchst 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.



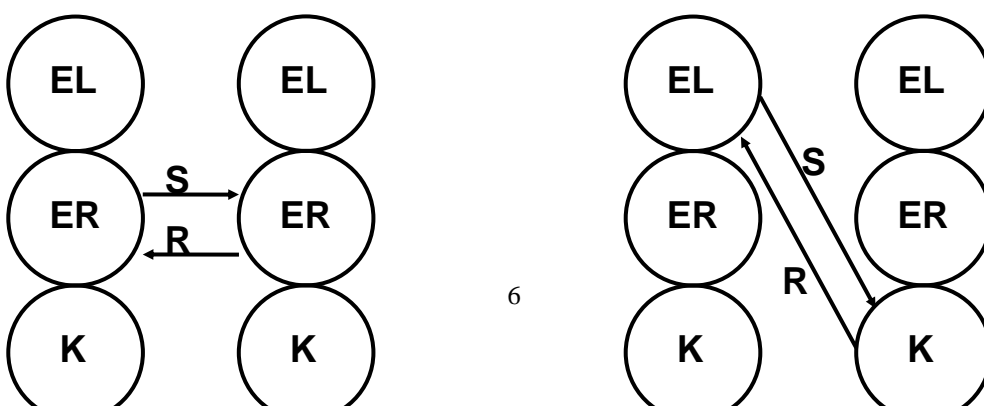
Egogramm

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 + Kommunikationsregeln:

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:

komplementäre Transaktionen bzw. parallele Transaktionen



zwischen den beiden Erwachsenen-Ich-Zuständen

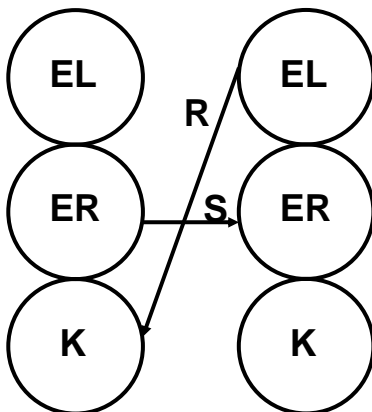
z. B. „Wie spät ist es?“
„Elf Uhr!“

zwischen Eltern-Ich-Zustand und dem Kind-Ich-Zustand

„Hast du dir die Nase geputzt?“
„Ja Mama!“

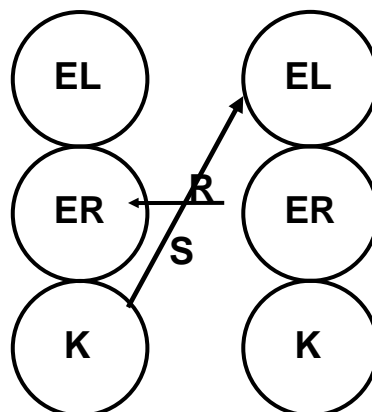
Erste Kommunikationsregel: Solange die Pfeile in den einzelnen Transaktionen parallel verlaufen, die Transaktionen also komplementär sind, kann die Kommunikation unbegrenzt weitergehen.

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!“

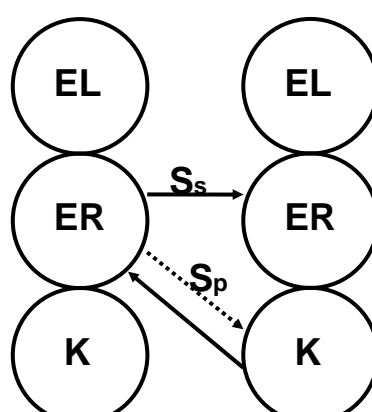
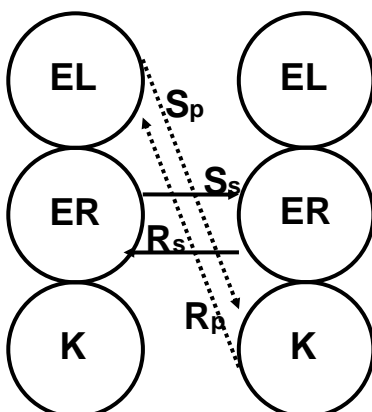


der Stimulus kommt vom K-Ich ans ER-Ich, die Reaktion kommt vom EL-Ich ans ER-Ich

„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



R

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, das 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.

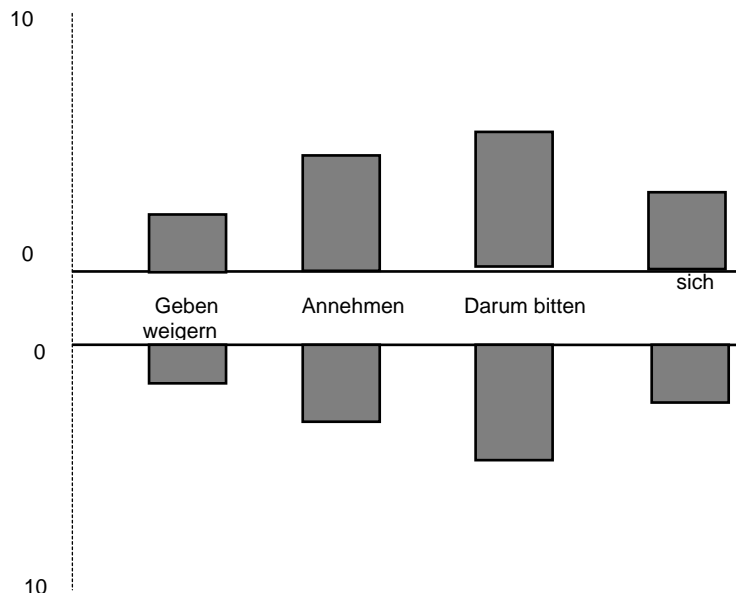
	Wie oft gibst du anderen +Strokes?	Wie oft akzeptierst du +Strokes?	Wie oft bittest du andere um die +Strokes, die du möchtest?	Wie oft weigerst du dich, anderen die +Strokes zu geben, die sie von dir erwarten?	
immer					+ 10
sehr häufig					+ 8
häufig					+ 6

selten niemals				+ 4
				+ 2
	geben	annehmen	bitten	sich weigern
niemals selten häufig sehr häufig immer				- 2
				- 4
				- 6
				- 8
				- 10

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.



Beispiel für ein Stroke-Profil

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 vorsprachlichen 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 Einschärfungen zusammengestellt:

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

Grundbotschaften: Erlaubnisse und Einschärfungen

Bereich:	Fördernde Botschaft/Bestätigung	Einschränkende Botschaft/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:	Trau 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:

Antreiber sind Botschaften, die das Kind befolgt, weil es sonst glaubt nicht in Ordnung zu sein. Typische Antreiber sind:

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

Discounten:

Um unser gut ausgeklügeltes Skript nicht zu gefährden, wird es nötig Strategien auszuarbeiten. Eine dieser Möglichkeiten ist das Discounten. Hier wertere 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.

Ebene	Reize	Probleme	Alternativen
Existenz	D ₁ Ich nehme Reize nicht wahr.	D ₂ Ich nehme die Reize wahr, sehe sie aber nicht als Problem an.	D ₃ Ich sehe keine Alternative, es muss eben so sein.
Bedeutsamkeit	D ₂ Ich nehme Reize wahr, gebe ihnen aber keine Bedeutung.	D ₃ Ich erkenne ein Problem, halte es aber für bedeutungslos.	D ₄ Es mag Alternativen geben, aber diese haben keine Bedeutung.

Veränderbarkeit	D ₃ Die Reize erscheinen mir nicht änderbar.	D ₄ Das Problem scheint mir nicht lösbar.	D ₅ Ich sehe keine brauchbaren Alternativen.
Persönliche Fähigkeiten	D ₄ Ich kann die Reize nicht ändern, andere können es.	D ₅ Ich kann das Problem nicht lösen, andere können es.	D ₆ 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

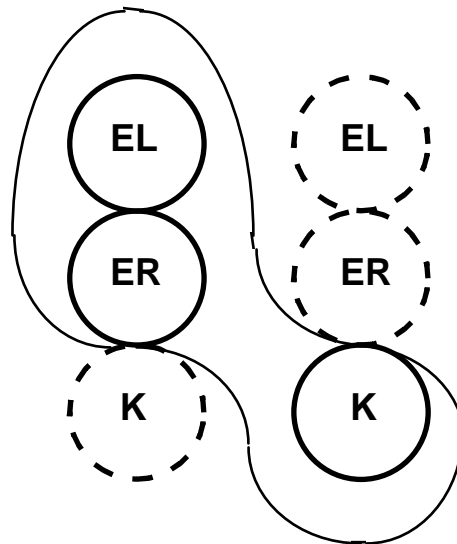
„Was haben sie gesagt, als ihre Tochter ihnen widersprochen hat?“
„Ich war unheimlich wütend.“

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
 ————— Symbiose

**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

werden

- gehen vorüber und
- 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**

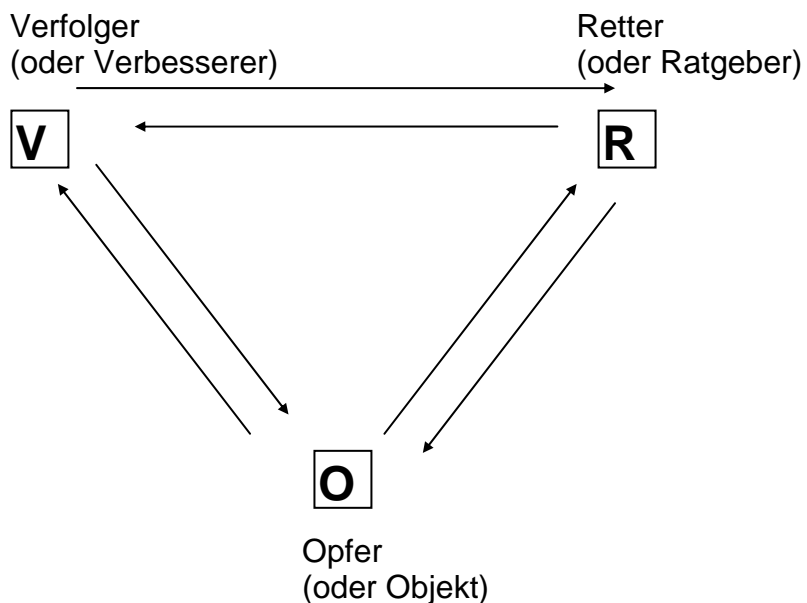
Jede Person hat eine Anzahl verschiedener Spielvarianten. Spiele können sehr kurz sein oder sogar über ein ganzes Leben ablaufen (z. B. das Scheitern einer Ehe).

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 Karpmann hat zur Analyse von Spielen das Drama-Dreieck entwickelt. Karpmann 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 seiner 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 zurecht 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

<p>Operation: Sich zurückziehen, von anderen die Lösung erhoffen.</p> <p>Führt zu der Position: Für mich bin ich nicht OK, und für mich bist du OK.</p>	<p>Operation: Sich aktiv zuwenden, konstruktiver Umgang mit Problemen.</p> <p>Führt zu der Position: Für mich bin ich OK, und für mich bist du</p>
---	--

	(Depressive Position)	OK. (Gesunde Position)	
Für mich bin ich nicht OK	Operation: Steckenbleiben, destruktiv agieren, aufgeben.	Operation: Den anderen oder das Problem loswerden wollen.	Für mich bin ich OK
	Führt zu der Position: Für mich bin ich nicht Ok, und für mich bist du nicht Ok.	Führt zu der Position: Für mich bin ich OK, und für mich bist du nicht OK.	
	(Nihilistische Position)	(Wahnhaft autoritäre Position)	
	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 Fransisco). 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, von dort stammen auch fast alle Abbildungen.

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

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

Elke Kreft
Wasserhaus 16
4142 Münchenstein