

Zeitschrift für Transaktionsanalyse in Theorie und Praxis

Jahrgang 14, Heft 1-2	Inhalt	1997
<i>Brief des Herausgebers</i>		3
<i>Leonhard Schlegel</i> , Was ist Transaktionsanalyse		5
<i>Bernd Schmid</i> , TA – auch eine professionenübergreifende Qualifikation – Stellungnahme zu <i>Leonhard Schlegels</i> Aufsatz „Was ist Transaktionsanalyse?“		31
Antwort auf <i>Leonhard Schlegel</i> „Was ist Transaktions- analyse?“ – Ein Gespräch zwischen <i>Charlotte Christoph-Lemke</i> (Ch) und <i>Thomas Weil</i> (Th)		43
<i>Ulrike Müller</i> , Eine kritische Würdigung von <i>Leonhard Schlegels</i> Essay „Was ist Transaktionsanalyse?“		56
<i>Birger Gooß</i> , Eric’s Delight – oder: Das hat uns noch gefehlt!		60
<i>Leonhard Schlegel</i> , Ein beiläufiges Nachwort		63
<i>Johann Schneider</i> , Dreistufenmodell transaktionsanalytischer Beratung und Therapie von Bedürfnissen und Gefühlen.		66
Buchbesprechungen Rezension des ersten österreichischen Journals für tiefenpsychologische Transaktionsanalyse (1-2 1995) (<i>Ulrike Müller</i>)		84
<i>Eberhard Schneider</i> , Wer bestimmt, was hilft? (<i>Henning Streppel</i>)		86

Invitation to Cooperate: Instructions to Authors

1. The „*Zeitschrift für Transaktions-Analyse in Theorie und Praxis*“ ist meant to present, specify and comment theoretical concepts and areas, forms and methods of practical application of TA in German speaking countries as well as studies referring to its philosophical and anthropological background.

To this end the “ZTA” provides translations from the international publications “*Transactional Analysis Journal*”, “*The Script*” and “*News Letter*” and in the first place original contributions by various authors for whom it is not compulsory to be members of a certified TA organization (e. g. ITAA, EATA, DGTA).

2. Basically, a free flow of creative ideas is favored which includes different and new points of view as well as indispensable criticism of TA concepts.

Welcome are in particular experimental and empirical reports, case studies, theoretical presentations, reviews of literature, and satirical/humorous articles (provided they make an appropriate point in the “Martian spirit” in *Berne’s* sense of the word) as well as short reviews of books, periodicals and conferences that are apt to arouse the interest of TA-readers.

Poetry or Cartoons are not accepted (unless they are a meaningful part of some sensible context).

3. The style of an article should be congruent with content. Indispensable is a well-structured representation that stands firm to scientific, empirical resp. rational criticism. With all contributions that are based on or include case studies authors must enclose a separate sheet with their signature attesting to the fact that care has been taken to disguise the client or clients sufficiently and that Permission has been obtained from any client or clients described in the article.

Questions referring to publication may be put before the Editor or the members of the Editorial Board. They will eventually give advice how to edit an article into final form.

4. Contributions that are to be published must be sent to the Editor with 3 copies of the manuscript and with the return postage enclosed.

A separate sheet must be added containing the author’s name, first name, degree, address, current professional activity and membership category in one of the TA organizations (if given) as well as some short relevant information on the author’s person.

All contributions are to be double-spaced including abstracts, bibliography, footnotes etc. Margins are to be 7 cm on the left side.

References are to be marked by giving the author’s name, year of publication and numbers of pages within the text and by giving the author’s name, title of book, number of edition, place of publication, publishing house and year of publication (books) resp. author’s name, title of article, name of periodical, volume and numbers of pages (periodicals) within bibliography.

Contributions are to include an abstract of the article in German and English with no more than 15 lines.

Contributions that don’t comply with these criteria may be rejected.

5. Two copies of an article are sent to Editorial Board members for review.

Criteria of review are congruence of style and content, newness, originality, significance, verification or possible verification of presented knowledge.

If reviewers judge positively the article will be published in one of the next numbers. Otherwise reviewers may give details to justify their rejection or else to impose certain conditions that are communicated to the author through the Editor.

6. Final decision on publication or rejection and on date of publication rests with the Editor.

7. Deadline for contributions is 12 weeks before publication of next number.

8. Authors will get no gratification as a rule. They will get a number of reprints of their article, however.

9. Copyright ownership of articles published in the “ZTA” is retained by the authors who by sending in their article give Permission for one print of it.

10. Reprints resp. print permissions are to be negotiated with the publishing house directly: Junfermann Verlag, Imadstr. 40, D-4790 Paderborn.

Brief des Herausgebers

„Was ist Transaktionsanalyse?“ Wozu diese Frage, deren Diskussion ein größerer Teil dieses Doppelheftes gewidmet ist? Leonhard Schlegel, durch seine Bücher und viele Beiträge zur Transaktionsanalyse soweit als möglich dazu berufen, stellt seine Antwort vor und fünf Transaktionsanalytiker/innen nehmen kritisch, zustimmend, erweiternd oder einfach überlegend Stellung. Eine solche Diskussion in unserer Zeitschrift ist etwas Neues, obwohl ich von jeher meine, daß sie nicht nur ein Ort für die Darstellung von Erkenntnissen aus den verschiedenen Handlungsfeldern und Berichten aus der Praxis sein könnte, sondern auch ein Forum der Diskussion und Auseinandersetzung. Bis jetzt ist es nicht dazu gekommen und vielleicht gibt diese Diskussion Anstoß und Anregung, auch einmal zu anderen wichtigen Themen Meinungen und Argumente auszutauschen. Warum nun aber der Beginn mit dieser Thematik, die so grundlegend wie allgemein ist und zudem bei Außenstehenden eine gewisse Skepsis wecken könnte? Von einer in ein reiferes Alter gekommenen Person - und so kann man die Transaktionsanalyse ja mittlerweile sehen - sollte man erwarten können, daß sie diese Frage einigermaßen verlässlich beantwortet hat und nicht immer wieder darauf zurückkommen muß. Die Frage: „Wer bin ich?“ ist charakteristisch für die Adoleszenz und später für Lebenskrisen. Deutet die Thematik also auf das noch immer nicht abgeschlossene Jugendalter der Transaktionsanalyse hin oder gar auf ihre Midlife-crisis?

Es gibt noch einen weiteren Grund, diese Frage zu stellen. Sich des einmal eingeschlagenen Wegs zu vergewissern und deutlich zu machen, wohin dieser Weg geht und worin seine Vorteile gegenüber anderen liegen, kann Sicherheit und neue Kraft geben, wenn dieser Weg von anderen in Frage gestellt oder gar als Holzweg hingestellt wird. Das ist aber heute mehr denn je die Situation der Transaktionsanalyse, die sie allerdings mit anderen von Kassen und Ärzteverbänden nicht anerkannten neuen und älteren Methoden teilt. Ich meine, daß die Normierung psychotherapeutischen Denkens und Handelns und der Versuch, psychische Gesundheit und die zu ihr führenden Methoden einseitig zu definieren und implizit ein bestimmtes Bild vom Menschen festzuschreiben, ein massiver Eingriff in die bürgerliche Freiheit und vor allem in die Freiheit des Denkens ist. In dieser Situation nicht zu resignieren oder in naheliegende Polemik zu verfallen, sondern die eigene Methode in ihren Stärken, Möglichkeiten, aber auch Grenzen darzustellen, stellt eine wichtige Informations- und Aufklärungsaufgabe dar, vielleicht sogar eine Pflicht. Ich freue mich, daß wir hierfür in der „Zeitschrift für Transaktionsanalyse“ ein Forum haben, und vor allem, daß sich Transaktionsanalytiker gefunden haben, die bereit

waren, ihre Methode und ihre jeweils persönliche Sicht in dieser Weise zu diskutieren.

Im übrigen ist unsere Zeitschrift mittlerweile nicht mehr die einzige transaktionsanalytische Fachzeitschrift im deutschsprachigen Raum. Seit 1995 erscheint das „Journal für tiefenpsychologische Transaktionsanalyse“ als Zeitschrift des österreichischen Arbeitskreises für tiefenpsychologische Transaktionsanalyse, ein Nachbar also, mit dem ein Gespräch sich lohnt. Der Beitrag von Ulrike Müller in diesem Doppelheft könnte der Beginn eines solchen Gesprächs „über den Gartenzaun“ hinweg sein.

Ein wichtiges Thema in der transaktionsanalytischen Arbeit stellt die Therapie und Entwicklung von Gefühlen dar sowie die Hilfe bei der Besinnung auf die jeweils wesentlichen und wirklichen Bedürfnisse. Allerdings treten oft Unklarheiten auf. Gibt es entsprechend den Ersatzgefühlen auch nicht authentische Bedürfnisse bzw. „Ersatzbedürfnisse“? Ist das Gefühl der Schuld immer ein Ersatzgefühl oder gibt es auch ein „genuines“ Schuldgefühl? Mit diesen Fragen beschäftigt sich Johann Schneider in seinem Beitrag „Dreistufenmodell transaktionsanalytischer Beratung und Therapie von Bedürfnissen und Gefühlen“. Der Beitrag hilft, eine theoretische Lücke der transaktionsanalytischen Theorie zu schließen und gibt wichtige Anregungen für die klinische Praxis.

Das ist in diesem Heft nur ein direkt praxisbezogener Beitrag neben vielen grundsätzlichen Erörterungen. Ich meine aber, daß es immer wieder und in der augenblicklichen Situation besonders nötig ist, am „Haus“ der Transaktionsanalyse und für dieses „Haus“ etwas zu tun, um dann wieder der alltäglichen Arbeit in seinen verschiedenen „Zimmern“ nachzugehen. Mir hat das Gespräch über die Frage „Was ist Transaktionsanalyse?“ noch deutlicher als zuvor gemacht, daß wir in dieser Methode ein „Haus“ besitzen, in dem es sich zu arbeiten lohnt und in das wir guten Gewissens auch andere einladen können. Ich freue mich, wenn es den Lesern der Zeitschrift ähnlich geht.

Fritz Wandel

Was ist Transaktionsanalyse?

Leonhard Schlegel

Der Originalartikel wird auf Verlangen
des Autors nicht auf der CD publiziert.

Eine überarbeitete Version befindet sich
am Ende dieses Heftes.

- Link zur überarbeiteten Version -

Was ist Transaktionsanalyse?

Leonhard Schlegel

Der Originalartikel wird auf Verlangen
des Autors nicht auf der CD publiziert.

Eine überarbeitete Version befindet sich
am Ende dieses Heftes.

- Link zur überarbeiteten Version -

TA – auch eine professionenübergreifende Qualifikation

Stellungnahme zu *Leonhard Schlegels* Aufsatz
„Was ist Transaktionsanalyse?“

Bernd Schmid

Ich wurde gebeten, zu Schlegels Schrift „Was ist Transaktionsanalyse“ Stellung zu nehmen. Dies ist mir eine Ehre, da ich *Schlegels* Beiträge zur Transaktionsanalyse, seine ordnende Hand und seine sprachliche Sorgfalt immer geschätzt habe. So wie er hat niemand im deutschen Sprachraum die Quellen aufgearbeitet und sprachlich tiefsinnige Ausdrucksweisen für TA-Begriffe erarbeitet.

Ich respektiere, wenn auch mit einem weinenden Auge, daß er Beiträge zur TA aus der systemischen Perspektive unerwähnt läßt. Dies ist vermutlich nicht seine Welt. Ich werde also auch heute diesen Part selbst übernehmen und tue dies aus Überzeugung.

Entlang der Darstellungen Schlegels werde ich mir aus zwei Perspektiven Gedanken machen:

1. Aus der ersten Perspektive reagiere ich direkt auf seine Ausführungen. Aus dieser Perspektive habe ich fast nur Bestätigendes und Würdigendes zu sagen. Schlegels Darstellungen repräsentieren auf beste Weise das, was Transaktionsanalyse für die Psychotherapie sein kann. Dennoch habe ich beim Lesen gelegentlich die Stirn gerunzelt und konnte einigen Dingen so nicht zustimmen.

2. Aus der zweiten Perspektive weise ich auf Sichtweisen der Transaktionsanalyse hin, die Schlegels Darstellung kontrastieren bzw. ergänzen. Ich habe diese systemischen Perspektiven über die Jahre mit entwickelt und mit vertreten (z.B. *Schmid 1994*). Stichworte sind hier Psychologie der Intuition, die wirklichkeitskonstruktive Perspektive, 3-Welten-Modell der Persönlichkeit, Professionskultur, Identitätsprofil für TransaktionsanalytikerInnen oder professioneller Zugang zum ko-kreativen Finden von Wirklichkeit durch Kommunikation.

Zu den systemischen Perspektiven gehört die Meta-Perspektive auf die Verwendung transaktionsanalytischer Konzepte in verschiedenen Gesellschaftsfeldern und durch verschiedene Berufsgruppen. Die geschichtliche Entwicklung der Transaktionsanalyse als psychotherapeutisches Verfahren soll dabei nicht mißachtet oder der Sinn psychotherapeutischer Konzepte, Vorgehensweisen und Professionsidentität verworfen werden. Um jedoch TA zu einem

professionsübergreifenden Verfahren für Kommunikatoren weiterzuentwickeln, ist es geradezu notwendig, TA von der zwangsweisen Verbindung mit den Weltbildern, den Selbstverständnissen und den Verfahren von PsychotherapeutInnen zu lösen.

An dieser Stelle wurde ich oft falsch verstanden. Relativierungen wurden oft so interpretiert, als würde ich bestimmte Perspektiven kritisieren oder verwerfen. Zum Beispiel habe ich die gewohnheitsmäßige Einteilung in drei Ich-Zustands-Systeme in Frage gestellt. Dies wurde immer wieder so interpretiert, als würde ich die Sinnhaftigkeit dieser Dreier-Einteilung generell verwerfen. Jedoch habe ich lediglich die reflexhafte Benutzung dieses Schemas in Kontexten, für die die Dreier-Einteilung mit strukturellem Hintergrund nicht oder nur bedingt hilfreich ist, in Frage gestellt. Zur Erhöhung von Freiheitsgraden habe ich deutlich gemacht, daß anders geartete Unterteilungen von Funktionen in der Arbeit von TransaktionsanalytikerInnen viel zweckdienlicher sein können und daher gemäß der kreativen Tradition der TA freimütig und bewußt gewählt und benutzt werden sollten.

Die Meta-Perspektive auf TA ist wichtig für eine bewußte Professionalität, die Entwicklung neuer Professionen und die Entwicklung eines Fachverbandes, in dem verschiedene Professionen gleichberechtigt zusammenwirken sollen. Es geht mir nicht darum, systemische Familientherapie bzw. systemische Vorgehensweisen (was immer damit gemeint sein soll) in Therapie und Beratung als Königsweg zu vertreten. Tatsächlich habe ich in Zeiten, in denen ich systemische Familientherapie praktiziert und gelehrt habe, mein Augenmerk auch auf individuelle Entwicklungen und tiefenpsychologische Betrachtungen gerichtet.

Ich weiß wohl, daß mein Darstellungsstil dieser Sichtweisen vielen nicht leicht verständlich erscheint. Hier gibt es einerseits den berechtigten Wunsch, Dinge verständlicher geboten zu bekommen. Andererseits sind Meta-Perspektiven nun einmal abstrakt, und nicht jeder findet Zugang oder glaubt sich von Konsequenzen solcher Überlegungen betroffen.

Nun aber zu *Schlegels* Text, und zwar gleich zur Überschrift: Als ich den 1990 in der Zeitschrift für Transaktionsanalyse unter dem Titel „Eine neue TA“ erschienenen Aufsatz einreichte, sollte der Titel noch „Die neue TA“ heißen. Der damalige Herausgeber *Hagehüllsmann* mahnte mich, die von mir vertretene Perspektive nicht absolut zu setzen. Er empfahl den dann auch gewählten Titel „Eine neue TA“. Diese Anekdote fiel mir wieder ein, als ich die Überschrift und die ersten beiden Absätze von *Schlegels* Schrift gelesen habe. Ein gültiges und wichtiges Verständnis der Transaktionsanalyse ist sicherlich das der TA als psychotherapeutisches Verfahren.

Dieses Verständnis hat die älteste Tradition und die meiste Pflege und Ausdifferenzierung über die Jahrzehnte erfahren. Es verdient das vorrangige Interesse von PsychotherapeutInnen, die nach wie vor die Mehrheit der Mitglieder des Deutschen Transaktionsanalyse-Verbandes ausmachen.

Allerdings hat es daneben ebenso Tradition, transaktionsanalytische Konzepte und Vorgehensweisen für die Bereiche Beratung, Bildung und Organisation zu entwickeln. In der Zukunft wird die Transaktionsanalyse vielleicht sogar in diesen Professions- und Gesellschaftsbereichen eine größere Bedeutung erlangen als in der Psychotherapie. Zu viele Schulen konkurrieren im psychotherapeutischen Feld um diesen Dienstleistungsbereich. Folgerichtig organisieren sich die nicht-psychotherapeutischen TransaktionsanalytikerInnen zunehmend mit eigenen professionellen Selbstverständnissen im Transaktionsanalyse-Verband. Sie bemühen sich dabei, aus der psychotherapeutischen Tradition zu schöpfen, sich gleichzeitig aber aus vielen Erklärungsgewohnheiten und impliziten Vorgaben, die eher zum Beruf der Psychotherapie passen, zu lösen. Sie versuchen, das Menschenbild der TA, überlieferte Konzepte und Vorgehensweisen für neue Kontexte und neue berufliche Selbstverständnisse neu zu fassen bzw. neue Konzepte zu entwickeln. Diese Emanzipation ist langwierig, weil Psychotherapie als unterschwellige Vorlage für Berufsidealität, Ausbildungen und Prüfungen traditionsgemäß dominiert. Für die Bemühungen um Emanzipation dürfte *Schlegels* Gleichsetzung Transaktionsanalyse = Psychotherapie nicht hilfreich sein. Transaktionsanalyse ist *auch* ein psychotherapeutisches Verfahren, und *auch* transaktionsanalytische PsychotherapeutInnen tragen zur Entwicklung von Menschen und der Gesellschaft bei.

Wie *Schlegel* richtig hervorhebt, führen psychologische Behandlungsverfahren zu einer Anregung, Vermittlung und Provokation von verwandelnden Erlebnissen. Aber: Geschieht dies etwa nicht, wenn Organisationsentwickler, Supervisoren oder Berater, durch Transaktionsanalyse qualifiziert, gute Arbeit leisten? Psychologische Betrachtungen fügen sich dabei oft ein in professionelle Arbeit, die vorrangig aus anderen Perspektiven fokussiert wird.

Im ersten Drittel von *Schlegels* Ausführungen tönen wiederholt Haltungen der Psychotherapie durch, die als kolonialistisch gegenüber anderen Professionskulturen verstanden werden können. Solche Haltungen mindern die gleichberechtigte Begegnung und Kooperation mit anderen Professionen einerseits und andererseits die Chance, die eigene Professionskultur im Kontrast zu relativieren und zu spezifizieren. Auch Führungskräfte oder Lehrer müssen mit Neurosen, Süchten, Eßstörungen usw. umgehen. Sie können im

eigenen Verantwortungsbereich auf kompetente Umgangsweisen auch mit diesen menschlichen Verhaltensweisen nicht verzichten. Kompetenz und Verantwortung heißt für sie aber nicht, die Kompetenzen und Verantwortungen von PsychotherapeutInnen nachzuahmen.

Schlegel führt aus: Viele psychologische Behandlungsverfahren zielen auf Verwandlungen als Veränderung des Bezugsrahmens hin, also auf Veränderung der subjektiven individuellen Interpretation von Wirklichkeit. Richtig! Verwandlungen werden aber auch bewirkt durch Änderungen der Denkgewohnheiten, der Rollenkompetenzen, der Architekturen sozialer Konstellationen (z.B. in Unternehmen) und der Definitionen professioneller Identitäten (z.B. in einem Professionsverband). Sollen sich TransaktionsanalytikerInnen damit nicht beschäftigen? Wie sollen sie dann umfassend und an andere gesellschaftliche Kräfte anschlussfähig zu den enormen gesellschaftlichen Anforderungen beitragen, denen wir heute gegenüberstehen? Und wenn sie hier aktiv sind, soll dies dann nicht TA heißen, weil dies nicht vorrangig Psychologie sein kann? Menschliche Wirklichkeit kann zwar immer plausibel als psychologisches Phänomen beschrieben werden, doch ist dies für das Bewirken von Verhandlungen und für professionelle Kompetenz oft nicht entscheidend.

Als *Bernes* Hauptanliegen sehe ich den autonomen Menschen, der *sein* Leben und *seinen* Beitrag zur Gesellschaft schöpferisch gestaltet, dies nicht nur gelöst von neurotischen Belastungen, sondern auch von Einfallslosigkeit, Kleinmut und von gesellschaftlichen Konventionen. Hätte *Berne* nicht jedes dafür taugliche Konzept zur Beschreibung des Menschen in seiner Umwelt in sein Repertoire aufgenommen, wenn es ihm nur eingefallen wäre, wenn seine professionelle Identität dies nahegelegt und sich seine Intuitionen auch auf nicht psychologische Dimensionen der Wirklichkeitsgestaltung gerichtet hätten?

Man könnte Spekulationen, was nun als Henne und was als Ei zu betrachten wäre, zurückweisen, da nun mal geschichtlich gesehen vorrangig Psychotherapie daraus geworden ist. Doch sollen wir uns heute darauf beschränken und alles andere, was aus den gleichen Wurzeln erwachsen ist, nicht TA nennen? *Schlegel* beschreibt Transaktionsanalyse als psychotherapeutisches Verfahren nach *Berne* als begründet auf dessen Persönlichkeitstheorie. Wie vielfältig beschrieben (*Berne* 1991), entstand dieses Persönlichkeitsmodell aus der Freimütigkeit *Bernes*, intuitive Wahrnehmungen in Konzepte zu fassen und mit solchen Konzepten zu arbeiten. Da er Psychiater und Psychotherapeut war, schuf er vorrangig Ideen für psychologische Verfahren. Ist das so entstandene Persönlichkeitsmodell Henne oder Ei? Oder war die Freiheit bezüglich intuitiver

Urteilsbildung und der Beeinflussung menschlicher Wirklichkeit Henne? In der TA wurde zwar das *Bernesche* Persönlichkeitsmodell inhaltlich in den Vordergrund gerückt. Dies entsprach den Gewohnheiten, Schulen zu begründen und Verbandsidentitäten zu markieren. Könnte man aber nicht die Freiheit, situativ Neues zu entwickeln, als identitätsprägend für die TA-Gemeinschaft betrachten? Derzeit entstehen neue Notwendigkeiten, Verbandsidentitäten zu markieren. Professionsbewußte und methodenpluralistische Verbände lösen Schulen alter Prägung ab.

Ich sehe also in der Psychotherapie ein wichtiges Professionsfeld, in dem Transaktionsanalyse entwickelt wurde, und von daher Psychotherapie als *einen* Kern der Transaktionsanalyse. Erziehern, Organisations-Trainern und Beratern lediglich zuzugestehen, daß sie sich von TA „kreativ inspirieren lassen“, käme einer schulterklopfenden Zuweisung von Zweitrangigkeit im TA-Verband gleich.

Innerhalb des Verständnisses der TA als psychotherapeutisches Verfahren teile ich sehr die von *Schlegel* herausgestellten Besonderheiten, insbesondere die Darstellung, daß in der Transaktionsanalyse kognitive und psychodynamische Perspektiven und Vorgehensweisen kreativ in Verbindung gebracht werden. Nicht nachzuvollziehen ist für mich die Polarisierung, in der die Emanzipation der erwachsenen Person zum kognitiven Verfahren erklärt wird, und die Skript-Analyse zum tiefenpsychologischen oder psychodynamischen Verfahren. Die *Jungsche* Psychologie, die wohl die meisten auch als tiefenpsychologisch einordnen, oder die Arbeiten *Eric Ericksons* haben sich intensiv mit der Emanzipation der erwachsenen Person auseinandergesetzt und dies in allen psychischen Dimensionen. In *Schlegels* Ausführungen taucht auch eine für mich überkommene Reduktion des Erwachsenen-Ich auf eine rational-sachliche psychische Funktion auf. Für *Bernes* Anfangsbegeisterung für Computertechnologie, die vermutlich zu der Metapher Erwachsenen-Ich = Computer geführt hat, kann ich lediglich als historisches Phänomen Verständnis aufbringen. Im ursprünglichen Strukturmodell *Bernes* hingegen stellte das Erwachsenen-Ich den in allen psychischen Dimensionen auf der Höhe seiner Entwicklung entfalteten Menschen dar.

Sehr zustimmen möchte ich *Schlegels* Darstellung, daß *Berne* ermutigt hat, bei der Psychotherapie auch auf die kognitiven Fähigkeiten von Patient und Psychotherapeut zu vertrauen. Ich bin auch der Meinung, daß viele Fragen der Lebensgestaltung sehr hilfreich behandelt werden können durch vorrangig kognitiv gesteuerte Erlebens- und Verhaltensbeeinflussung. Dies gilt insbesondere in Gesellschaftsbereichen, in denen der Umgang mit privatpersönlicher Lebensgeschichte und damit verbundenen Motiven bzw. Emotio-

nen nicht in den Vordergrund der Erklärungen und der Gestaltungsmöglichkeiten gehören. Daher teile ich die Darstellung von *Berne* als einen auch kognitionsorientierenden Psychotherapeuten. Die Arbeitsebene, Patienten durch eine auch geistige Auseinandersetzung mit der Wirklichkeit zu mehr Realitätstüchtigkeit zu verhelfen, wird dadurch ernst genommen. Ich möchte aber auch hier auf eine mögliche Einseitigkeit des Verständnisses von Realitätskompetenz hinweisen.

Realitätstüchtigkeit wird dann Gegenstand der Psychotherapie, wenn sie als eingeschränkt angesehen wird. Die Einschränkungen werden in der Regel auf lebensgeschichtlich gewachsene Voreingenommenheiten zurückgeführt. Zur Wiederherstellung von Realitätstüchtigkeit werden infolgedessen Maßnahmen zur Befreiung von solchen Beeinträchtigungen konzipiert und ergriffen. Es gibt diese Beeinträchtigungen, und nicht nur Psychotherapeuten, sondern auch andere Professionen müssen ihre eigenen Beschreibungen und Vorgehensweisen finden, mit ihnen konstruktiv, ja befreiend umzugehen, ohne Selbstverständnisse oder Kompetenzen der Psychotherapie zu adoptieren.

Realitätstüchtigkeit hat mit den gesellschaftlichen Wirklichkeiten, um die es jeweils geht, zu tun. Kompetenzen, die zu einer bestimmten Zeit in einer bestimmten Situation genügt haben und daher Erfolg und Wohlbefinden begründen konnten, genügen in anderer Zeit und anderen Situationen nicht mehr. Mißerfolg, Unwohlsein und Desintegration der Persönlichkeits- und Beziehungsgefüge sind die Folge. Wenn in einem Heißluftballon das Auftriebssystem unter neuen Luftbedingungen nicht mehr hinreichend funktioniert, dann ist mit Ballast abwerfen nur bedingt etwas zu machen. Unzureichende Realitätstüchtigkeit hat weniger damit zu tun, daß man etwas loswerden muß, als damit, daß man etwas noch Fehlendes erwerben muß: z.B. Rollenkompetenzen in den verschiedenen Profession- oder Organisations- und Privatrollen. Dazu gehören angemessen differenzierte Wirklichkeitsbilder und die Fähigkeit, die Vielfalt der persönlichen Organisationsmöglichkeiten jeweils in sinnvolle Figuren des Erlebens und Handelns zu verdichten. Es geht also um die Verbesserung von Funktionen der Persönlichkeit und von gesellschaftlichen Zuständen durch Kompetenzerwerb sowie um die Fähigkeit, sinnvoll und mit Augenmaß zu gegenwärtigen und zukunftsorientierten Wirklichkeitsinszenierungen beizutragen. Diese haben ihrerseits wieder enorme Auswirkungen auf Lebensqualität, Sinnstiftung, Wohlbefinden und seelische Gesundheit von Menschen.

Tatsächlich sind in der Weiterbildungs- und Verbandskultur der TA die Entwicklung persönlicher Rollenkompetenz, die Erarbei-

tung einer persönlichen Identität in der Profession sowie das verantwortliche Mittragen einer konstruktiven und kreativen Professionskultur schon immer entscheidende Kulturbestandteile gewesen. Im eigenen Verband konnte und kann man erleben, wie Definitionen von Gremien bzw. personelle Besetzungen, Auftragsvergabe und Arbeitsweisen erhebliche Auswirkungen auf das psychische Befinden, auf die situative Kommunikationsgestaltung und auf die Wohlfahrt der Verbandsmitglieder haben. Fehlentwicklungen zeichnen sich hier im Aufleben von persönlichen Erlebens-Beeinträchtigungen wie in Kommunikationsproblemen ab, haben aber nicht unbedingt dort ihre relevanten Ursachen. Diese Erscheinungen können zwar auch als neurotische Phänomene beschrieben werden. Jedoch könnte es wesentlich nützlicher sein, aus denselben Phänomenen die Notwendigkeiten, Personen weiter zu qualifizieren, das Rollengefüge und die rollengemäße Kommunikation in Gremien zu ordnen, Strategie- und Auftragsklärung für Gremien bzw. Zuständigkeit, Effizienzkriterien und verfügbare Ressourcen sinnvoll zu fügen, abzuleiten.

Bei *Schlegel* wird die Frage andiskutiert, was sinnvoll als neurotische Störungen zu bezeichnen ist und wodurch sie zu beheben seien. Störungen seien nur insofern für Psychotherapeuten relevant, als sie auf in die Gegenwart hineinreichende prägende Erlebnisse in der frühen Kindheit zurückgehen. Hier wird in Störungen und in Entwicklungspsychologie gedacht. Ist es eine Beseitigung von Störungen, wenn Menschen heute mehr denn je sich selbst und ihre Kommunikation immer schnelleren Szenen-, Kontext- und Rollenwechseln anpassen müssen? Sollen sich Psychotherapeuten nicht damit befassen, wie sinnvolle Leistungen erbracht werden können, und wie unsinnigen Vorstellungen von Leistbarem begegnet werden soll? Sollen sie keine Kulturstrategie-Elemente für diese Fragestellungen anbieten? Anstatt sich in ihren beruflichen Dienstleistungen an der Beseitigung von neurotischen Störungen zu orientieren, wäre eine betont konstruktive und positive Wirklichkeitsgestaltung durch Kommunikation auch für PsychotherapeutInnen, die über den „Reparaturbetrieb Psychotherapie“ hinaus zur gesellschaftlichen Entwicklung beitragen wollen, befriedigender. Für die Gesellschaft wichtiger wäre, daß nicht einfach Psychologie oder Psychotherapie in Organisationen übertragen werden, sondern daß Know-how für die Belange anderer Professionen und Kontexte aufbereitet, neu entwickelt und integrierbar gemacht wird. Einfache Infektionen mit PsychotherapeutInnen-Kultur sind hier oft kontraproduktiv, wenn man bei der Evaluation über die direkt betroffenen Individuen hinausblickt. Neuentwickelte erfolgreiche Kulturbeiträge haben den Vorteil, daß sie quasi nebenbei neuroti-

schen Mustern das Lebensmilieu entziehen. Kulturbeiträge dieser Art erfordern Neubestimmungen von professionellen Dienstleistungen und Selbstverständnissen, ganz zu schweigen von neuen Notwendigkeiten, für solche Dienstleistungen jenseits der Therapiekosten-Vergütungen Märkte und Finanzierungsmöglichkeiten zu erschließen. Vielleicht ist es sinnvoll, wenn sich Psychotherapeuten auf die Heilung von Neurosen beschränken. Das Spektrum der Transaktionsanalyse sowohl in ihren Grundhaltungen, in ihrem Menschenbild, in ihren Konzepten, als auch in der Verbandspraxis ist jedoch weit größer. Transaktionsanalyse darf meiner Meinung nach nicht auf die Heilung von Neurosen beschränkt werden.

Die Überbetonung der Beeinträchtigungen und der Befreiung von Neurosen zeigt sich auch darin, daß der Eigentherapie der Ausbildungskandidaten bei der Ausbildung von Psychotherapeuten ein großer Raum und bei Schwierigkeiten oft Vorrang in den Gesamtbemühungen eingeräumt wird. Auch umgekehrt kann ein Schuh daraus werden (*Schmid* 1986). Viele Therapieprobleme lösen sich von allein, wenn durch neue Kompetenzen alte neurotische Belastungen von selbst in den Hintergrund treten. Die Förderung und Begleitung von Menschen durch ausführliche Psychotherapie kann schon aus Ressourcengründen kein realistisches Vorbild für die Entwicklung der Gesellschaft sein. Dies bitte ich wiederum nicht als ein Argument gegen Psychotherapie - dort wo sie wirklich neben der Ausschöpfung aller anderen Kompetenzen notwendig ist - zu sehen. Ich argumentiere lediglich gegen eine gewohnheitsmäßige Bevorzugung von Psychotherapie und deren Maßstäben für andere Professionen.

In den Ausführungen *Schlegels* stolpere ich noch einmal über den Umgang mit dem Wort Tiefenpsychologie. Tiefenpsychologie wird gleichgesetzt mit „erlebnisgeschichtlichen Wurzeln aufdecken“. Ist die *Jungsche* Psychologie keine Tiefenpsychologie? Ihre psychotherapeutischen Bemühungen haben oft sehr viel mit der Integration etwa bisher vernachlässigter psychischer Funktionen (Typologie) zu tun oder mit den Schwierigkeiten, neue seelische Erfahrungen zu verarbeiten (z.B. Schatten-Integration u.ä.). Geschichtliche Wurzeln sind hier weniger wichtig als die akute Fähigkeit der Seele, aus neuen Erfahrungen sinnvolle Lebensentwicklung zu machen.

Ich stolpere auch über eine Gleichsetzung von Skript und vertrautem Bezugsrahmen. In den obigen Ausführungen mache ich in vielfältiger Weise auf vertraute, aber nicht unbedingt funktionale oder kreative Bezugsrahmen psychotherapeutischer Welt- und Selbstverständnisse aufmerksam. Das alles Skript zu nennen, hieße den Bogen enorm weit spannen. Er reichte dann von der ursprüng-

lichen Definition von „Skript als Übertragungs-Drama“ (Berne) über „Skript als einengender Lebensplan“ (Berne) über „Skript als kreativer Lebensentwurf“ (English) bis zu Skript als schlichte Gewohnheit. Ich bin zwar der Meinung, daß viele wirtschaftliche Fehlentwicklungen und gesellschaftliches Leid eben genau damit zusammenhängen, daß Menschen Wirklichkeitsgewohnheiten entwickelt haben, die sie bei neuen Herausforderungen nicht angemessen neu in Frage stellen. Sie versuchen eine Fortschreibung alter Wirklichkeitsverständnisse und Gestaltungsgewohnheiten, die zunehmend zu Schwierigkeiten führen, die später dann sinnvoll auch als Neurose und als problematischen Lebensentwürfen dienend beschrieben werden können. Aber den Skript-Begriff darauf auszudehnen, halte ich für zu weitgehend. Der kreative und kompetente Aufbruch aus solchen Gewohnheiten ist gesellschaftlich sicher das bedeutsamste Mittel, um Herausforderungen zu begegnen und neurotische Entwicklungen zu vermeiden. Es würde mehr Sinn machen, von Gewohnheitswirklichkeiten zu sprechen und transaktionsanalytische Konzepte und Kompetenzen zu benennen, die Menschen helfen aufzubrechen. Nur, wenn das bei einzelnen Menschen in spezifischer Weise wieder und wieder mißlingt, scheint es mir sinnvoll, auf psychotherapeutische Verständnisse von Skript und entsprechende befreiende Vorgehensweisen zuzugreifen

Schlegel weist zu Recht auf die Grenzen kognitiv psychotherapeutischer Vorgehensweisen hin. Doch ist ein Wechseln zu emotional-orientierter psychotherapeutischer Arbeit oft nicht die beste Weichenstellung. Wenn kognitive Vorgehensweisen nicht mehr zum Erfolg führen, kann es daran liegen, daß sie nicht hinreichend vielschichtig und kontextgeeignet waren. Ob hier dann eine Skriptanalyse im Sinne des Aufrollens der Erlebnisgeschichte richtig ist oder eher ein Neubedenken der Betrachtungsperspektiven und der Vorgehensweisen, würde ich prinzipiell offenlassen. PsychotherapeutInnen möchte ich in die Verantwortung nehmen, nicht reflexhaft Psychotherapie im Sinne einer erlebnisgeschichtlich orientierten Arbeit auszuweiten, sondern gleichfalls kompetent zu erwägen, ob nicht ganz andere Arten von Dienstleistungen angezeigt wären. Ich denke hier etwa an Professions-Supervision, die berufliche Kontexte angemessen berücksichtigen kann. PsychotherapeutInnen könnten entweder selbst entsprechende Dienstleistungen weiterentwickeln oder die Vernetzung mit anderen professionellen Dienstleistern, die hier ein komplementäres Spektrum anbieten können, verbessern.

Ich stolpere auch über die Formulierungen, daß, wer nicht zielorientiert arbeitet, kein Transaktionsanalytiker ist. So zu formulie-

ren entspricht einer *Berneschen* Tradition apodiktischer Identitätsdefinitionen, mit denen m.E. keine guten Erfahrungen zu verzeichnen sind. Ich denke nur an *Bernes* Äußerung, daß eine Transaktions-Sequenz, die nicht mit der Spiel-Formel zu beschreiben ist, kein Spiel darstellt. Sie hat zumal im Kontrast zu anderen Definitionen *Bernes* eher zu verwirrenden Diskussionen geführt. Der bewußte Umgang mit Ziel- und Ergebnisüberlegungen ist sicher eine wichtige Dimension in der professionellen Organisation von Transaktionsanalytikern. Sie kann jedoch in den Identitätsprofilen für TransaktionsanalytikerInnen (*Schmid* 1989) in verschiedenen Professionen und in unterschiedlichen Kontexten auch einmal weniger wichtig sein. In der Komplexität heutiger Innovationsversuche zum Beispiel in Großorganisationen ist es oft notwendig, für längere Zeit ohne Zieldefinitionen auszukommen (siehe z.B. Kongreßbeitrag eines lehrberechtigten Transaktionsanalytikers: Sackgasse Vertragsarbeit).

Ich habe zu *Schlegels* Ausführungen häufig zustimmende, bestätigende Kommentare ins Manuskript geschrieben. Um meinem Hang als Perfektionist, überwiegend Kritisches zum Ausdruck zu bringen, entgegenzuwirken, möchte ich noch einige davon formulieren. Im Kontrast zu manchen Strömungen, Eltern verantwortlich zu machen, ist es richtig, deutlich herauszustellen, daß seelische Störungen und Einschränkungen im Wirklichkeitsbezug nicht immer sinnvoll auf Botschaften von Eltern zurückzuführen sind. Ich unterstütze auch die Hervorhebung, daß Transaktionsanalyse auf die Entwicklung von Einsichten und die Entwicklung von Verhaltensweisen gleichermaßen ausgerichtet ist. Damit empfiehlt TA sich als eine integrierende Orientierung für eine künftige, nicht-schulengebundene Profession der Psychotherapie. *Schlegels* Ausführungen hierzu kann ich nur unterstreichen. Die Darstellungen zeigen etwas von der schöpferischen und integrierenden Kraft, die die transaktionsanalytische Gemeinschaft der Gesellschaft zu bieten hat. *Schlegels* Ausführungen repräsentieren eine gute Entwicklung der Transaktionsanalyse aus psychotherapeutischer Sicht.

Daß ich gerade *Schlegel* gegenüber mit vielen kritischen Einwürlen und Plädoyers aufwarte, mag ungerecht erscheinen, trägt er doch selbst dazu bei, alte Psychotherapie-Zöpfe abzuschneiden. Da die Zeiten weitergehen, ist es vielleicht ungerecht und gerecht zugleich, daß ich nun als ein Vertreter einer späteren Generation die emanzipatorischen Leistungen der TA, die er beschreibt, und seine eigenen Beiträge dazu nicht ganz mit dem Enthusiasmus würdige, die ihnen in ihrer Zeit zustehen. Stattdessen versuche ich meinerseits, die darin noch fortgeflochtenen Stränge alter Zöpfe, die ich noch zu entdecken glaube, herauszuklauben und abzuschneiden.

Ich habe das Stolpern über einige seiner Formulierungen dazu benutzt, einige grundsätzliche kritische Sichtweisen noch einmal zu skizzieren.

Damit ich diese Gelegenheit nicht länger strapaziere, verweise ich Interessierte auf Darlegungen in früheren Schriften. Speziell verweisen möchte ich auf die Monographie „Wo ist der Wind, wenn er nicht weht?“ (Schmid 1994), in der am Ende eine Übersicht meiner sonstigen Schriften geboten wird. Aus den Aufsätzen in der Zeitschrift für Transaktionsanalyse möchte ich speziell empfehlen: „Eine neue TA“ (Schmid 1990) und „Der dritte Schwan“ – Grundgedanken zur Transaktionsanalyse aus systemischer Sicht (Gautier-Caspari 1994).

Als Kontrast zu der von Schlegel vorgetragenen Definition von Transaktionsanalyse zitiere ich:

„Transaktionsanalyse meint einen professionellen Umgang mit der Gestaltung von Wirklichkeit durch Kommunikation. Ihre Perspektiven sind selbst Gegenstand der Reflexion von Transaktionsanalytikern.

Transaktionsanalytiker helfen **als** professionelle **Praktiker, einschränkende** Wirklichkeitsgewohnheiten ihrer Klienten zu überwinden und stattdessen schöpferische und sinnvolle Alternativen zu entwickeln.

Transaktionsanalytiker als professionelle **Lehrer und Supervisoren** organisieren und gestalten qualifizierte Weiterbildungsgänge bis hin zur Abschlußprüfung für professionelle Praktiker einerseits und für künftige Lehrer und Supervisoren andererseits. Hierzu gehört die Weiterentwicklung entsprechender Inhalte und Methoden und, soweit notwendig, eine philosophische und wissenschaftliche Auseinandersetzung mit diesen.“ (Schmid 1994, S. 112)

Zu Schlegels Nachbemerkungen möchte ich anfügen, daß die Transaktionsanalyse meines Erachtens *nicht nur eine richtungsübergreifende Therapieform* sein sollte, *sondern auch eine professionenübergreifende Qualifikation* für verschiedene Berufe und gesellschaftliche Kontexte. Hierzu sind die von mir immer wieder betonten Meta-Perspektiven für Professionskultur und für Selbstreflexion von TransaktionsanalytikerInnen notwendig und hilfreich. Diese Fähigkeit zur Rekursivität soll jedoch nicht das Beheimatetsein in bestimmten beruflichen Identitäten verwässern, sondern eine Zusatzperspektive eröffnen. Aus dieser heraus können berufliche Selbstverständnisse von TransaktionsanalytikerInnen und Identitätsprofile für Transaktionsanalyse in verschiedenen Gesellschaftsbereichen immer wieder neu überdacht und den gesellschaftlichen Entwicklungen angepaßt werden.

Literatur

- Berne, E. (1991), *Transaktionsanalyse der Intuition*, Paderborn, Junfermann.
- Gautier-Caspari, S. (1994), „Der dritte Schwan“, Grundgedanken zur Transaktionsanalyse aus systemischer Sicht, *Zeitschrift für Transaktionsanalyse*.
- Schmid, B. (1988), *Systemische Transaktionsanalyse*, Wiesloch.
- , (1994), *Systemische Transaktionsanalyse*, in: R. Frühmann & H. Petzold (Hrsg.): *Lehrjahre der Seele*, Paderborn, Junfermann.
- (1989), *Acceptance Speech - Programmatische Überlegungen anlässlich der Entgegennahme des 1. EATA-Wissenschaftspreises für Autoren (Blackpool 1988)*, *Zeitschrift für Transaktionsanalyse*.
- , (1994), *Wo ist der Wind, wenn er nicht weht? - Professionalität und Transaktionsanalyse aus systemischer Sicht*, Paderborn, Junfermann.

Anschrift des Verfassers:

Dr. phil. Bernd A. Schmid
Schloßhof 3
69168 Wiesloch

Antwort auf Leonhard Schlegel „Was ist Transaktionsanalyse?“

Ein Gespräch zwischen Charlotte Christoph-Lemke (Ch)
und Thomas Weil (Th)

Einleitung

Leonhard Schlegel orientiert sich am Bezugsrahmen anderer psychotherapeutischer Schulen, namentlich der Psychoanalyse und der Verhaltenstherapie. Es ist ihm gelungen, transaktionsanalytische Konzepte im Blickwinkel anderer Verfahren verstehbar zu machen und auf die Mittlerfunktion der Transaktionsanalyse als eigenständiger psychologischer Methode zwischen den tiefenpsychologischen und behavioralen Sichtweisen hinzuweisen. In seinem Dialog mit den Schulen nimmt Schlegel zugleich ein beziehungsorientiertes Anliegen war, wie es auch uns in besonderer Weise am Herzen liegt.

Freilich stößt die Vorgehensweise des Autors immer wieder dort an Grenzen, wo er in seinem Bemühen, transaktionsanalytische Theorie in fremde Bezugsrahmen zu übersetzen, mit den Konzepten der Transaktionsanalyse reduktionistisch umgeht. Im Blick hierauf ist der Titel des Aufsatzes „Was ist Transaktionsanalyse?“ unseres Erachtens nach eher irreführend.

Ch: Leonhard Schlegel stellt in seiner These dankenswerterweise fest, daß die Transaktionsanalyse als psychotherapeutisches Verfahren sich auszeichnet durch eine kreative Verbindung von kognitiver und tiefenpsychologisch orientierter Psychotherapie, bereichert durch kommunikationstherapeutische Gesichtspunkte. Beziehe ich seine Ansicht, daß in der TA ohne Widerspruch die Vermittlung von Einsicht und die Anregung von Verhaltensmodifikation verbunden sind, auf seine sehr ausführlich dargestellten Verbindungen zwischen Enttrübung – der „Emanzipation der Erwachsenenperson“ – mit den Methoden der kognitiven Verhaltensmodifikation, ist dies für mich nicht widerspruchsfrei. Ich müßte dann Leonhard Schlegel so verstehen, als bräuchte es zur Enttrübung nicht den lebensgeschichtlichen Hintergrund. Dieser Ansicht bin ich nicht. Leonhard zitiert die Strukturanalyse und die Wichtigkeit die Berne der Enttrübung gab. In Bernes Ursprungsmodell hängt Enttrübung mit der individuellen Lebensgeschichte zusammen. Ein Beispiel: Eine Patientin te, ihr Vater konnte sie nicht in den Arm nehmen, weil er einen gelähmten rechten Arm hatte. Meine Frage: „War sein linker Arm auch gelähmt?“

und ihr „Nein, stimmt, so hab ich das noch nie gesehen“ hatte eine Wucht an Erkennen bei gleichzeitiger Betroffenheit und gefühlsmäßiger Reaktion (was oft geschieht).

Die Enttrübung in der TA bedeutet meiner Ansicht nach mehr als das, was die kognitive Verhaltensmodifikation unter Störung des Denkens und kognitive Restrukturierung versteht.

Th: Ich beziehe mich auf Bernes Ursprungsmodell der Ich-Zustände. Demzufolge ist jeder Ich-Zustand ein in sich geschlossenes System aus Denken und Fühlen, welches sich im Verhalten und – ich ergänze – physiologisch auch auf der Körperebene manifestiert. Enttrübungsarbeit richtet sich an das Erwachsenen-Ich, um es von den historischen Besetzungen des Kindheits-Ich und des Eltern-Ichs zu befreien. Dieser Dissoziationsvorgang bewirkt, wenn ich der genannten Ich-Zustands-Definition folge, neben kognitiven Einsichten auch authentisches Fühlen, Einübung von Verhaltensalternativen und physiologische Entspannung. Deshalb erscheint es mir unzulässig, die Enttrübung des Erwachsenen-Ichs auf „kognitive Einsicht“ zu reduzieren, wie sie im Rahmen der kognitiven Verhaltenstherapie angestrebt wird.

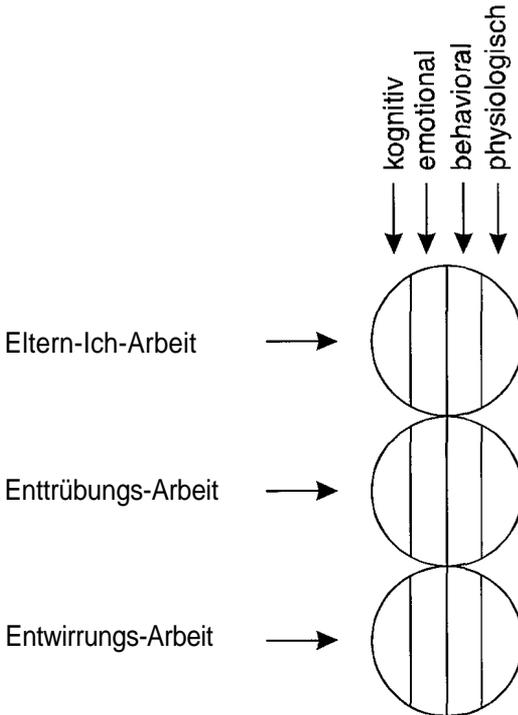


Abb. 1: Landkarte zur Adressierung von Ich-Zuständen

Neben der direkten Adressierung des Erwachsenen-Ichs (Enttrübungsarbeit im engeren Sinne), haben wir ferner die Möglichkeit, die regressiven Subsysteme des Ichs (Kindheits-Ich) zu adressieren, wie dies bei der Entwirrungsarbeit der Fall ist oder in einen direkten Dialog mit den „verinnerlichten Eltern“ zu treten (Eltern-Ich-Arbeit). Auch diese Verfahren dienen letztlich der Enttrübung des Erwachsenen-Ichs und eröffnen bei der jeweiligen Berücksichtigung der Vierheit von Denken, Fühlen, Verhalten und Körper über die Förderung kognitiver Einsicht hinausgehend ein Spektrum zusätzlicher Möglichkeiten. Zur Veranschaulichung der ganzen Fülle möglicher transaktionsanalytischer Optionen, die das Ich-Zustandskonzept mit dem Ziel der Enttrübung einer Person bietet, habe ich eine „Landkarte zur Adressierung von Ich-Zuständen“ entwickelt, die ich Dir gerne vorstellen möchte.

Ch: In Deinem Modell unterscheidest Du kognitive, emotionale behaviorale und physiologische Enttrübung. Kannst Du das einma auf dds Beispiel mein Klientin anwenden?

Th: Ja. Durch Deine Frage nach dem „linken Arm“ gelangt die Klientin zu der kognitiven Einsicht, daß ihr Vater sie trotz seiner Behinderung in den Arm hätte nehmen können. Diese Einsicht ist insofern von wesentlicher Bedeutung, als die Klientin nunmehr die kindliche Schlußfolgerung, vom Vater und – ich vermute mal in der Folge auch von anderen – nichts erwarten zu dürfen, . . .

Ch: Ja, speziell von Männern.

Th: ... daß sie diese historische Schlußfolgerung jetzt dank der gewonnenen Einsicht einer Realitätsprüfung unterziehen und schließlich zu revidieren vermag (kognitive Enttrübung). Wenn durch die Einsicht die unter dem Mantel auferlegter Zurückhaltung und Selbstbescheidung liegenden unterdrückten Gefühle von Enttäuschung und Wut freigesetzt werden können, nenne ich dies eine emotionale Enttrübung. Die Überwindung der repetitiven unbefriedigenden Verhaltensmuster (Psychologische Spiele) durch Entwicklung von zielführenden Verhaltensalternativen (im Falle Deiner Klientin zum Beispiel dann, wenn sie damit beginnt, ihre Bedürfnisse offensiv anzumelden) nenne ich behaviorale Enttrübung. Wenn darüberhinaus durch geeignete körpertherapeutische Verfahren körperliche Entspannung erzielt, Blockaden gelockert – im Einzelfall sogar psychosomatische Beschwerden aufgelöst werden können, hat eine physiologische Enttrübung stattgefunden.

Ch: Das ist eine schöne Veranschaulichung. Sie zeigt, und das ist ja sehr häufig so, daß eine Enttrübung, die erst einmal auf die kognitive Seite zielt, schon gleich auch emotionale Aspekte anspricht. Behaviorale Enttrübung wäre es dann, ihr zu sagen: „Guck mal, nicht alle sind so wie dein Vater: Du kannst jetzt üben, deine Bedürfnisse zu artikulieren.“

Th: Nein, das wäre noch Bestandteil der kognitiven Enttrübung: daß sie zu der Einsicht kommt, sich anders verhalten zu können. Die behaviorale Enttrübung ist, daß sie tatsächlich Verhaltensalternativen entwickelt. Hier kann es darauf ankommen, mit ihr zu üben und zu trainieren im Sinne von Verhaltensmodifikation.

Ch: Und das ist ja die Domäne der Verhaltenstherapie, die Rollenspiel und simulierte Situationen einsetzt. Ich würde dennoch denken, daß vorher eine kognitive und emotionale Enttrübung da sein muß; denn alleine diese behaviorale Enttrübung, die mag als eingeübtes Verhalten funktionieren, solange die Person – wie wir in der TA sagen würden – nicht unter streßvollen Stimuli steht, die einen Rückfall in skriptgebundenes Denken, Fühlen und Verhalten nahelegen.

Th: Ich teile diese Auffassung. Verhaltenstrainings reichen nicht aus, sind bloße Kosmetik, wenn die innere Haltung (Skriptglaubenssätze) nicht verändert wird. Die innere Haltung entscheidet über dauerhafte Veränderung. Deshalb lege ich im Einklang mit der tiefenpsychologischen Grundorientierung der TA den primären Fokus zunächst auf die intrapsychischen Aspekte der Persönlichkeit, welche die interpersonale Dynamik ablesbar am beobachtbaren Verhalten provozieren.

Ch: Wenn wir bis hierhin zusammenfassen, dann würde ich sagen: Der TA geschieht an diesem Punkt Unrecht, wenn man dort eine so einfache und nicht widersprüchliche Verbindung zwischen der Vermittlung an Einsicht und der Verhaltensmodifikation sehen kann. Die TA hat dort eine viel differenziertere Betrachtungsweise, konzeptionell basierend auf Bernes Ursprungsmodell der drei Kategorien von Ich-Zuständen. Aus meiner Perspektive heraus wäre es wünschenswert, noch mehr herauszuarbeiten, was denn das nun ist: die Lehre von den Ich-Zuständen, wenn man sich schon mal auf das wirkliche Grundkonzept der TA bezieht, denn Berne hat ja mal gesagt, alles was sich nicht auf Ich-Zustände zurückführen ließe sei keine TA. Wir haben dieses Ich-Zustands-Modell im Sinne des Ursprungs-Modells. Das sagt etwas über die Art und Weise, wie wir Diagnose treiben, welche Interventionsmöglichkeiten wir haben, und das sagt auch etwas aus darüber, daß die TA sowohl konzeptionell wie auch auf der Ebene der Interventionen und der Zielsetzung der Heilung –

d

indem sie nämlich mit Eltern-Ich-Systemen arbeiten kann – ein Novum hat, das in anderen Schulen so überhaupt nicht vorkommt. Schließlich, wenn wir vom Struktur-Modell 2. Ordnung ausgehen, können wir in den Sub-Systemen des Kindheits-Ichs arbeiten, wir können in den Sub-Systemen des Eltern-Ichs arbeiten, und ich denke, das gehört hier rein, wenn man fragt, was ist TA.

Th: Ja, und wenn wir noch einen Moment bei den Implikationen des transaktionsanalytischen Ich-Zustands-Konzeptes bleiben, dann sollte für mich nicht unerwähnt bleiben, daß *Berne* – möglicherweise ohne die Dimensionen selbst zu überblicken – mit seinem Modell der „vierfachen Diagnose der Ich-Zustände“ mehr als einen diagnostischen Schlüssel geliefert hat. Die von ihm genannten vier verschiedenen Möglichkeiten, Ich-Zustände zu diagnostizieren, bilden gleichzeitig vier unterschiedliche Zugangswege in der konkreten Arbeit mit dem Klientel ab: Die „Verhaltensdiagnose“ steht für die Fülle der Möglichkeiten, wie sie durch die behavioristischen also verhaltenstherapeutischen Ansätze bereitgestellt werden. Die „soziale Diagnose“ bildet in ihrem Kern die klassische psychoanalytische Übertragungs- und Gegenübertragungsanalyse ab und hält die TA somit auch weiterhin für Methoden und Verfahrensweisen offen, die ihrem tiefenpsychologischen Erbe entspringen. Die „historische Diagnose“ fragt nach lebensgeschichtlichen Fixierungen und bezieht entwicklungspsychologische Erkenntnisse mit ein. Die „phänomenologische Diagnose“ stellt das Erleben in den Vordergrund. Sie öffnet die Tür zu der Vielzahl der erlebnisorientierten Verfahren, wie sie im Rahmen der humanistischen Psychologie entwickelt wurden. Insofern hat *Berne* – wie Du, Charlotte, ja in Deinem Artikel schreibst – mit diesem Modell ein transaktionsanalytisches Meta-Modell zur Methoden-Integration bereitgestellt.

Ch: Ich möchte in einem Artikel, der beschreibt „Was ist Transaktionsanalyse“ und der doch sicher auch von Fachkollegen anderer Schulen gelesen wird, daß keine Reduktion vorgenommen wird, sondern die 5 Theorie-Bausteine der Transaktionsanalyse vorgestellt werden, die ja immer zugleich Persönlichkeit in Struktur und Ausdrucksweise beschreiben und ebenso Konzepte für Diagnose und Interventionsplanung sind. Ich stimme Leonard Schlegels Reduktion auf das Konzept der Ich-Zustände und das Skript, sowie die Kommunionstheorie der TA nicht zu. Wir haben mit dem Konzept der Psychologischen Spiele und schließlich auch mit den Weiterentwicklungen, daß eine Spieleformel für die Darstellung der interpersonellen Abwehrstrategie theoretisch nicht stringent ist (Zalman, Hine, Christoph-Lemke), ein Konzept mit dem interpersonale Abwehr-Strategien im Sinne Mentzos' abgebildet werden können. Wenngleich und

bedauerlicherweise mit nur wenigen Sätzen, bezieht sich auch Mentzos auf Bernes Konzeption der Spiele. Mit diesem Konzept – vorausgesetzt wir benutzen für jeden Mitspieler eine komplette Formel $G -$, haben wir die transaktionsanalytische Antwort auf das psychoanalytische Konzept der interpersonalen Abwehr. Ja mehr noch, die Spieleformel vereint, wie auch das Racket-System (das meines Erachtens ebenso in die Diskussion eines solchen Artikels gehört) die Kombination von intrapsychischen und interpersonalen Abwehrformen. Die Transaktionsanalyse bietet einen Reichtum an theoretischen Modellen, die sich als Integratoren für eine schulübergreifende Diskussion eignen. Das ist ja auch Leonard Schlegels Anliegen, worüber ich sehr froh und dankbar bin. In einem Artikel „Wie integrativ ist Transaktionsanalyse?“ schlage ich deshalb die vierfache Ich-Zustands-Diagnose, die Spieleformel und das Racket-System als drei Meta-Modelle der Transaktionsanalyse vor und diskutiere die Schnittstellen zu anderen Schulen der Psychotherapie.*

Ich-Zustände-Übertragungsmodell	Verhaltens-Diagnose	Soziale Diagnose	Historische Diagnose	Phänomenologische Diagnose
Focus	Beobachtbares Verhalten	Gegenübertragungs-Reaktionen	Lebensgeschichtliche Fixierungen	Erlebnis-Zustände
EL	fürsorglich kritisch	kindliche	Geschichte der verinnerlichten Eltern	Werte Normen
ER	zugewandt	keine	eigene Gegenwart	Denken
K	abhängig frei	elterliche	Geschichte des inneren Kindes	Fühlen
Zugangswege	Verhaltenstherapie	Tiefenpsychologie	Entwicklungspsychologie	Humanistische Verfahren
Abgeleitete Konzepte	sog. Funktionsmodell	Transaktions-Diagramm	Strukturmodell I 2. Ordnung	sog. Strukturmodell

Abb. 2: Die vierfache Diagnose der Ich-Zustände, ein Konzeptverbund

Angenommen zur Veröffentlichung im TAJ.

Th: In demselben Sinn habe ich auch Probleme damit, daß sich *Schlegel* darauf beschränkt, Transaktionsanalyse als kreative Verbindung von Tiefenpsychologie und kognitiver Verhaltenstherapie zu beschreiben. Die Konzepte der Humanistischen Psychologie, die ebenso einen maßgeblichen Einfluß auf die TA genommen haben, bleiben hier unerwähnt. Angemessener fände ich es, dem Integrationspotential der TA durch die Aussage Ausdruck zu verleihen, daß es sich hier um einen Konzeptverbund handelt, der tiefenpsychologische, behaviorale und erlebnisorientierte (i.e. humanistische) Sichtweisen vereinigt.

Ch: Du sprichst von einem Konzeptverbund. Wenn ich Schlegels Aufsatz lese, gewinne ich den Eindruck, daß er die Theorie der TA im wesentlichen reduziert auf die Konzepte der Ich-Zustände und des Skriptes.

Th: Ja, ich denke, auch diese Reduktion verzerrt den konzeptionellen Gesamtzusammenhang. Vor dem Hintergrund seiner psychoanalytischen Grundorientierung war *Berne* ursprünglich darum bemüht, Transaktionsanalyse im Sinne einer Psychologie des ICHs (vgl. Ich-Zustände = Zustände des psychoanalytischen ICHs) in den tiefenpsychologischen Theorieverbund einzubetten. Dabei hat er sich besonders dadurch verdient gemacht, komplexe tiefenpsychologische Konzepte metaphorisch zu veranschaulichen. Aus *Federns* „erworbenen Zuständen des ICHs“ wurde das Eltern-Ich, aus den „gegenwärtigen Zuständen des ICHs“ das Erwachsenen-Ich, und aus den „vergangenen Zuständen des ICHs“ wurde das Kindheits-Ich. Der psychoanalytische „Wiederholungszwang“ fand seinen Niederschlag in der Metapher vom Skript, das *Berne* ursprünglich konsequent psychoanalytisch als „Übertragungsdrama“ beschrieb. Der psychoanalytischen Grundannahme folgend, das ICH sei die einzige Instanz, die mit der Außenwelt in Kontakt tritt, wandte sich *Berne* als Ich-Psychologe folgerichtig der Außenwelt, den interpersonalen Bezügen zu, freilich ohne den Bezug zu den verborgenen, den unbewußten Motiven menschlichen Handelns in Gestalt des Wiederholungszwangs aufzugeben. Dementsprechend definiere ich: Das Skript ist die intrapsychische Manifestation des psychoanalytischen Wiederholungszwanges. Die Psychologischen Spiele sind die interpersonale Manifestation des psychoanalytischen Wiederholungszwanges. Das Racket-System ist die kybernetische Manifestation des psychoanalytischen Wiederholungszwanges – und zwar im Sinne eines intrapsychisch-interpersonalen Regelkreises. Ich halte es für bedenklich, wenn neben dem zentralen transaktionsanalytischen Konzept der Ich-Zustände die transaktionsanalytische Trias von Skript, Spielen und Rackets als Manifestationen

des Wiederholungszwanges unerwähnt bleibt oder auseinandergebrochen wird.

Ch: Mir gefällt sehr, daß Schlegel im Zusammenhang mit Bernes Kommunikationsanalyse – also die TA auch als eine Kommunikationstheorie vorzustellen – noch andere Überlegungen hinzunimmt und sich z.B. auf Schulz von Thun bezieht. Ich denke, daß Bernes drei Kommunikationsregeln zu kurz greifen. Auf der anderen Seite befürworte ich sehr, daß die dritte Kommunikationsregel und der ganze Reichtum, der im Konzept der Spiele liegt in diesem Zusammenhang mehr hervorgehoben werden. Das gerade macht ja die dritte Kommunikationsregel von Bernes so wertvoll. Natürlich lassen sich psychologische Spiele, wie Leonard Schlegel eingangs des Artikels sagt, auf das Konzept vom Skript zurückführen. Dadurch wird jedoch ein eminent wertvolles Konzept, das bis dahin so ja noch nicht konzipiert worden war, „verschluckt“: Das ist eine Reduktion,

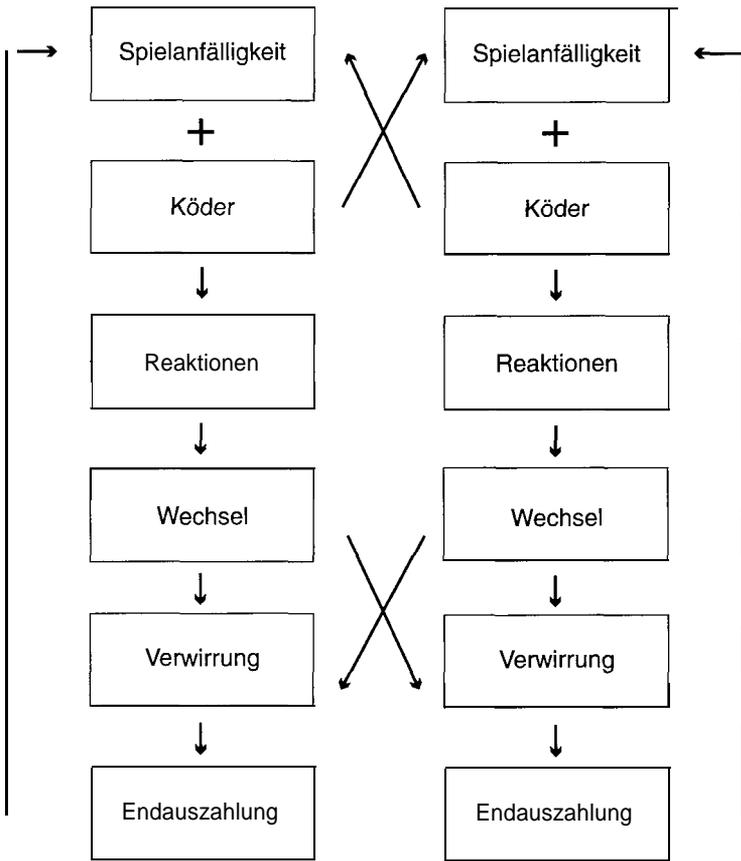


Abb. 3: Für jeden Spieler eine eigene Spielformel

gegen die ich mich wehre. Wichtig halte ich stattdessen eine Erörterung und Darstellung, wie sehr sich einzelne Konzepte der Transaktionsanalyse aufeinander beziehen, und nicht „unvernetzt“ nebeneinander bestehen. Das drückt sich schon in Bernes Forderung nach einer vierfachen Ich-Zustandsdiagnose aus, die allein erst ermöglicht, einen Ich-Zustand tatsächlich valide zu diagnostizieren. Schließlich sagt das etwas über eine ganz wesentliche Eigenschaft der Transaktionsanalyse aus, nämlich wie integrativ sie innerhalb ihrer theoretischen Basiskonzepte ist, womit innerhalb der einzelnen Bausteine eine kreuzweise Validierung möglich wird. Und natürlich auch eine kreuzweise Validierung mit Konzepten anderer Schulen. Gerade weil es Leonard Schlegel um die Darstellung der kreativen Verbindung von kognitiver und tiefenpsychologischer Psychotherapie geht, vergibt er hier die Möglichkeit, psychologische Spiele unter kommunikationspsychologischen und tiefenpsychologischen Aspekten zu diskutieren. Somit die intrapsychischen Aspekte und eben auch die interpersonalen Aspekte, wie sie in jeder einzelnen Sequenz der Spieleformel deutlich werden (natürlich dargestellt mit einer kompletten Spieleformel für jeden Beteiligten) in Beziehung zu setzen zu dem psychoanalytischen Konzept von Übertragungs- und Gegenübertragungsfenomenen und unterschiedlichen Abwehrformen im Rahmen der psychoanalytischen Theorie und ihres dreiteiligen Konzepts von Persönlichkeit, Überich, Ich und Es (Christoph-Lemke 1990).

Ich möchte gerne auf einen weiteren Punkt zu sprechen kommen: Ich finde es erst einmal gut, daß Schlegel sagt, den Kern der TA bilde die Psychotherapie, wenn er darauf verweist, daß Berne das so entwickelt hat als eine neue psychotherapeutische Methode oder als eine tiefenpsychologische gemäß dem Ursprungs-Modell der Ich-Zustände und seinen Konzeptionen.

Th: . . . wobei ich es unglücklich finde, gegenwärtig von der Psychotherapie als Kern der TA zu sprechen, zumal sich in den vergangenen Jahrzehnten neben dem klinischen Anwendungsfeld der TA andere Anwendungsfelder in den Bereichen Beratung, Erziehung und Organisation etabliert haben und wesentliche Beiträge zur Weiterentwicklung transaktionsanalytischer Theorie geliefert haben. Sinnvoll würde mir allerdings erscheinen, die Psychotherapie als historischen Kern der TA zu bezeichnen.

Ch: Also würdest Du von einem Artikel, der sagt „Was ist Transaktionsanalyse?“ auch erwarten, daß er die anderen Felder definiert und darauf hinweist, daß es Konzepte in der TA gibt, die grundlegende Anwendungsmöglichkeiten für andere Arbeitsfelder bieten?

Th: Ja, genau.

Ch: Mir gefällt, wie Schlegel Skript definiert – und zwar als eine Störung des gegenwärtigen Erlebens und Verhaltens auf der Basis lebensgeschichtlicher Ereignisse

Th: Gleichzeitig löst er in seinem Skriptverständnis das Skript immer dann von diesen lebensgeschichtlichen Ereignissen ab, wenn er es inhaltlich versteht und primär auf den Inhalt der Skriptbotschaften fokussiert. In der Sichtweise einer beziehungsorientierten Transaktionsanalyse sind nicht die elterlichen Botschaften für den Skriptbildungsprozeß verantwortlich, sondern die „unvollendeten Beziehungserfahrungen“, mit denen sich das Kind im Sinne der Berneschen „Einwilligung“ (s. Skriptformel: „compliance“) gelernt hat, irgendwie zu arrangieren. Mit anderen Worten: Das Skript – und zwar in Gestalt der ihm entspringenden re-inszenierenden Beziehungsgestaltung durch den Klienten – erzählt die „unerhörte Geschichte“ dieser unvollendeten Beziehungserfahrungen. Diese Geschichte gilt es zu entschlüsseln. Das ist mehr als die inhaltliche Identifikation von Skriptbotschaften. Es ist die Überwindung einer ein-Personen-psychologischen Sichtweise durch konsequente Beziehungsanalyse. Ich werde dazu nachher im anderen Zusammenhang noch etwas mehr sagen.

Ch: Seinem inhaltlichen Focus entspricht es natürlich auch, daß Schlegel eine so nahtlose Querverbindung zwischen der kognitiven Therapie Bernes, dem auf inhaltlichen Botschaften gründenden Miniskript Kahlers und der rational-emotiven Therapie von Ellis herstellen kann. Es ist sicher nicht zu bestreiten, daß es hier vielfältige Berührungspunkte und parallele Einflüsse gegeben hat. Und ich habe das auch noch nie so eindrucksvoll aufeinander bezogen gesehen. Dennoch geht es in transaktionsanalytischer Skriptarbeit immer um mehr als den Austausch destruktiver Skriptbotschaften durch geeignete positive Affirmationssätze

Th: Erskine hat darauf aufmerksam gemacht, daß das Skript nicht durch seinen Inhalt pathologisch wird, sondern durch die starre Festlegung, durch welche die Flexibilität und Spontaneität des Individuums beeinträchtigt wird. Deshalb können die Skriptglaubenssätze nicht dadurch revidiert werden, daß ihr negativer Gehalt (z.B. der des Skriptglaubens „Ich bin nicht wichtig“) durch einen positiven Inhalt (z.B. „Ich bin wichtig“) getauscht wird. Das wäre eine Starre durch eine andere zu ersetzen. Skriptfreiheit im Sinne von wiedererlangter Flexibilität und Spontaneität wäre in dem genannten Beispiel gerade dadurch gekennzeichnet, daß die Person über die Freiheit verfügt, sich in einer gegebenen Situation wichtig

nehmen oder die eigene Wichtigkeit zugunsten der Wichtigkeit einer anderen Person zurückstellen zu können.

Ch: Das wirft auch ein interessantes Licht auf die im Rahmen der TA weit verbreitete Tradition, Erlaubnisse zu geben. Sofern sie nicht in eine erlaubnisgebende antithetische Beziehungsgestaltung eingebettet sind, bleiben sie auf der inhaltlichen Ebene. Deshalb arbeite ich in meiner Praxis auch sehr selten mit solchen Erlaubnissen. Stattdessen frage ich den Klienten: „Wie geht es dir hier mit mir, wenn du erlebst, wie ich auf dich eingehe, deine Belange ernstnehme?“ oder ähnlich und da kommt er dann alleine irgendwann darauf. Er fühlt sich wichtig genommen und das ist die Art wie die Situation, die Gestaltung der Beziehung, ihre ganze Gestalt auch den Klienten dies alleine finden läßt, in seinen eigenen Worten. Gut, ich kann Verspracklickungs-Hilfe geben und kann dann auch erlaubnisgebende Sätze hinzunehmen; aber ich denke, die haben überhaupt keinen Überzeugungswert und keine Überzeugungskraft, wenn sie nicht durch die Beziehung und das antithetische Beziehungsangebot erfahrbar werden. Wenn ich also jemanden relativ kurz und knapp abspeise und dann sage: „Du darfst dich wichtig nehmen“, dann steht die Beziehungserfahrung im Widerspruch. Natürlich kann es äußerst hilfreich sein, eingebettet in: „Auch wenn ich dir nicht so viel Zeit gebe, denn das liegt nicht an dir, hat nichts mit dir und deinem Wert zu tun“, oder um den Klienten zum Protest oder Bitten anzuregen. Vielleicht sind wir ja hier gerade an der Nahtstelle zu der tiefenpsychologischen beziehungsorientierten Art und Weise, die TA zu nutzen als Psychotherapie im Unterschied zur eher von behavioristischen Methoden kommenden TA, die vielleicht zu wenig untersucht, was es heißt, Erlaubnisse zu geben, auch nicht die Beziehungsgestaltung reflektiert im Sinne von einer antithetischen Beziehungsgestaltung. Es gibt innerhalb der TA Vertreter/Innen, die von ihrer Haltung, Einstellung und ihrem Selbstverständnis her – und dagegen ist ja nichts zu sagen – im Grunde genommen sich sicherlich mehr so definieren, wie ein kognitiver Verhaltenstherapeut sich definieren würde. Es gibt allerdings auch Störungsbilder, bei denen das sicherlich anfangs sehr notwendig ist. Andererseits gibt es Kolleg/Innen, die sich in ihrer Identität auch so verstehen, daß sie psychodynamisch-tiefenpsychologisch arbeiten und das ganze Beziehungsgeschehen auf der Basis der Analyse von Übertragung und Gegen-Übertragung als ein antithetisches Beziehungsangebot gestalten.

Th: Wenn Du hier auf die Spezifika tiefenpsychologisch-beziehungsorientierter Arbeit zu sprechen kommst, dann ist es mir wichtig, noch die Grundannahmen hinzuzufügen, die diesen Ansatz der TA kennzeichnen. Zuerst einmal gehe ich davon aus, daß der Mensch ein historisches Wesen ist. Das bedeutet für mich, daß

wir ihn nur verstehen können, wenn wir ihn aus seiner Geschichte heraus verstehen und seinem lebensgeschichtlichen Geworden-Sein den Respekt zukommen lassen, der ihm gebührt. Desweiteren gehe ich davon aus, daß der Mensch ein dialogisches Wesen ist. Das bedeutet: Er ist auf Beziehung hin angelegt und findet seine Erfüllung in ihr. Er wird nur am DU zum ICH. Dieser dialogischen Existenz, bei der ich mich auf den jüdischen Religionsphilosophen *Martin Buber* beziehe, entspricht die Beziehungsbedürftigkeit, in der ich den eigentlichen Motor zwischenmenschlicher Kommunikation sehe.

Ch: Ich stimme sehr zu. Erskine beschreibt 8 Beziehungsbedürfnisse des Menschen . . .

*Th: Ja, genau. Und weil wir (nach Buber) nur am Du zum Ich werden können, was im übrigen durch entwicklungspsychologische Erkenntnisse gedeckt ist, bedeutet dies beispielsweise für den Ich-Findungs-Prozeß, den wir Therapie nennen, daß es eben darauf ankommt, uns als Transaktionsanalytiker in diesem Prozeß als Personen zur Verfügung zu stellen. Es kommt darauf an, daß wir uns involvieren und dem Klienten die Gelegenheit bieten, daß er in der Beziehung zu uns gewissermaßen als symbolische Elternfiguren auf Zeit – im Sinne der Übertragung – eine antithetische Beziehungserfahrung machen kann, die es ihm erlaubt, anders zu reagieren, als er dies in seiner Ursprungsfamilie konnte. Umgekehrt ist es natürlich ebenso wichtig, daß wir – unterhalb aller inhaltlich dargebotenen Problematik – auf die Beziehungsgestaltung des Klienten uns gegenüber achten; denn in Gestalt seiner aktuellen Reinszenierungen in Beziehung zu uns ist seine „unerhörte Geschichte“ abgebildet, die darauf wartet, gehört und entschlüsselt zu werden. Ein mächtiges Instrument bietet in diesem Zusammenhang das Konzept der Skriptglaubenssätze, wie es *Erskine & Zalzman* im Rahmen der Theorie des Racket-Systems entwickelt haben. Wenn wir diese skriptgebundenen Grundhaltungen identifizieren, aus denen Klienten schließlich auch uns immer wieder begegnen, haben wir einen wertvollen Schlüssel zur „unerhörten Geschichte“; denn über *Erskine & Zalzman* hinausgehend, die Skriptglaubenssätze primär als Folge von Doppeltrübungen und als frühe Rationalisierungen verstehen, definiere ich Skriptglaubenssätze zu allererst als „reflektorischen Niederschlag unvollendeter Beziehungserfahrungen“. Das bedeutet: Der Glaube „Ich bin nicht wichtig“ führt uns sofort zu jenem lebensgeschichtlichen DU, an dem der Klient sein ICH herausgebildet hat, zu dem Gegenüber, das ihn nicht*

wichtig genommen hat. Der Skriptglaube „Ich bin vergeßlich“ wirft die Frage auf: „Wer hat dich vergessen?“ Der Glaube „Ich mache mich lächerlich“ läßt mich fragen: „Wer hat dich ausgelacht?“

Ch: Bedauerlich finde ich, daß in Schlegels Aufsatz die neueren Entwicklungen transaktionsanalytischer Theorie keinen Eingang gefunden haben. Das gilt für die eben erwähnten Konzepte einer tiefenpsychologisch-beziehungsorientierten TA . . .

Th: ... und sicher auch für die neueren Entwicklungen im Bereich der systemischen Transaktionsanalyse. Dessenungeachtet bin ich *Leonhard Schlegel* allerdings dankbar, daß er mit seinem Aufsatz „Was ist Transaktionsanalyse?“ und mit seiner Bereitschaft, hier Position zu beziehen und sich der Diskussion zu stellen, uns eine Plattform zur Diskussion geschaffen hat, in der jetzt viele Stimmen zu Wort kommen können. Und vielleicht ist es die Vielzahl der Stimmen, der vielstimmige Chor, der uns ein Lied davon singen kann, wie vielfältig und bereichernd Transaktionsanalyse ist.

Ch: Diesem Dank mag ich mich ausdrücklich anschließen. Unsere gemeinsame Diskussion umfaßte 25 Schreibmaschinenseiten mit vielen Hinweisen, was uns gefällt. Wegen Platzmangel fällt vieles an Anerkennung weg. Ich habe u.a. drei Punkte von Leonhard mit Begeisterung aufgenommen:

- 1. Seine Definition der Autonomie und Leitlinie mit dem Hinweis, was Autonomie im Miteinander bedeutet.*
- 2. Seine gesamte Diskussion um das Modell der Botschaften, Überzeugungen oder existentiellen Annahmen, und schließlich:*
- 3. Seine Bevorzugung, die Transaktionsanalyse zu den richtungsübergreifenden Therapieformen zu zählen.*

Eine kritische Würdigung von *Leonhard Schlegels* Essay „Was ist Transaktionsanalyse?“

Ulrike Müller

Schlegels Bemühung ist der Versuch einer Standortbestimmung der Transaktionsanalyse im Dickicht der Therapieschulen. So ist besonders dankenswert, daß *Schlegel* das Besondere der Transaktionsanalyse herausarbeitet im Fadenkreuz von Psychoanalyse und kognitiver Verhaltenstherapie, den Therapierichtungen, die in der öffentlichen Diskussion den größten Raum einnehmen.

Dabei verwahrt er sich in seiner Nachbemerkung dagegen, die Transaktionsanalyse als „eklektische“ Therapierichtung zu bezeichnen, ein Begriff, der nahelegt, es handle sich um eine bloße beliebige Methodensammlung und nicht um eine eigenständige, aus den Wurzeln der Psychoanalyse entwickelte Therapieschule mit eigener ernstzunehmender Theorie und Methode.

Gerade *Bernes* Vorstellung, den Klienten möglichst rasch zur sozialen Kontrolle zu befähigen, ließ ihn die dazu geeigneten Methoden entwickeln, die wir heute auch in der kognitiven Verhaltenstherapie finden.

Also läßt sich *Schlegels* These aufrechterhalten, „Die Transaktionsanalyse ist ein psychotherapeutisches Verfahren“, das sich auszeichnet „durch eine kreative Verbindung von kognitiver und tiefenpsychologisch orientierter Psychotherapie“. „Verfahren“ verstehe ich hier synonym zu „Methode“.

Als *Theorieentwurf* ist die Transaktionsanalyse jedoch ausschließlich tiefenpsychologisch orientiert, da sie von unbewußtem, weil verdrängtem psychischen Material als konstituierend für alle Theoriebausteine ausgeht. Das läßt sich an *Bernes* Schriften nachweisen.

Es trifft zu, daß reine Enttrübungsarbeit einem verhaltenstherapeutischen Denkansatz entspricht. Allerdings denke ich, daß selten die transaktionsanalytische therapeutische Arbeit bei der Enttrübung aufhört. Dauerhafte Veränderung bedarf der Strukturveränderung, also der Skriptanalyse. Meistens spüren das die Klienten, wenn sie so schön sagen: Im Kopf hab ich's klar, und es geht trotzdem nicht. Nicht umsonst weist *Berne* (1966) in dem Kapitel über Interventionstechniken genau auf diese Problematik hin. Außerdem kann die reine Enttrübungsarbeit auch gefährlich sein. *Schlegel* beschreibt zutreffend, daß die Arbeit am Antreiber reine Enttrübungsarbeit ist und der verhaltenstherapeutischen Vorgehens-

weise entspricht. Dabei wird übersehen, daß gerade die Antreiber einen Schutz bieten vor dem Kontakt mit den destruktiven Grundbotschaften. Ich erinnere mich noch gut an die immer wiederholte Einschärfung während meiner Ausbildung: Arbeite nie am Antreiber, bevor du die Grundbotschaften nicht bearbeitet hast! Sonst könnte die latente Suizidalität virulent werden, ohne daß für ausreichenden Schutz gesorgt ist.

Die Verknüpfung der beiden methodischen Vorgehensweisen, der verhaltenstherapeutischen und der tiefenpsychologischen muß in der Transaktionsanalyse ein Parallelprozeß sein. Gleichzeitig zur Skriptanalyse können Verhaltensänderungen im Hier und Jetzt eingeübt werden. Das ist anders als bei der klassischen Psychoanalyse, die auf konkrete Hilfestellung dabei verzichtet. Insofern teile ich *Schlegels* Ansicht aus dem dritten Abschnitt: Transaktionsanalyse ist die Verknüpfung von Gewinn an Einsicht/Erkenntnis (das ist das Ergebnis der tiefenpsychologischen Arbeit) mit der Einübung in neue Verhaltensweisen (das ist Verhaltenstherapie).

Schlegel zitiert in diesem Zusammenhang die Verhaltenstherapeuten, die „neurotische Verstimmungen“, also situationsinadäquates Verhalten auf „unreflektierten und unrealistischen Annahmen beruhen“ lassen. Es seien „irrationale Überzeugungen“ [oder ...] „automatische Gedanken“. Die Verhaltenstherapeuten stellen den Bezug her zu intrapsychischen Vorgängen. Die Transaktionsanalyse spricht in dem Zusammenhang von Skriptüberzeugungen (*Erskine*) und verweist somit auf den psychodynamischen Ursprung der „Überzeugungen“.

Ich bin nicht der Ansicht, daß der transaktionsanalytische Begriff „Botschaft“ oder „Einschärfung“ synonym gebraucht werden kann mit den Begriffen „irrationale“, „unlogische“, „Vorannahmen“ oder „Prägungen“. Dafür haben wir in der Transaktionsanalyse den Begriff der „Skriptüberzeugung“. Damit wird deutlich, daß eine solche „Überzeugung“ Ergebnis eines Bewältigungsversuchs einer traumatischen Erfahrung ist. Der Begriff „destruktive Grundbotschaft“, wie der vollständige Ausdruck heißt, weist auf den traumatisierenden Konflikt hin, der einst stattgefunden hat. Es ist dies der Schlüssel für die eigentliche Skriptanalyse. Für die transaktionsanalytische psychotherapeutische Arbeit ist diese Unterscheidung unerlässlich.

Aus dem oben Skizzierten meine ich ableiten zu können, daß es eine wirkliche „Emanzipation“ (Befreiung), bzw. Autonomie (Selbstbestimmtheit) nicht geben kann, wenn die psychodynamischen Ursprünge nicht mitbedacht werden.

Der transaktionsanalytische Begriff dafür ist die Skriptanalyse. Da ich auch nicht denke, daß das einzige Primärerlebnis der Ödipus-

komplex ist, den Berne erwähnt, ebensowenig wie die Kastrationsangst, bin ich froh, in neuerer Literatur durchaus auf eine beeindruckende Liste von ebenfalls frühen traumatisierenden Erlebnissen zu stoßen. Ich erwähne Kontaktabbruch, „unmet needs“, Loyalitätskonflikt als besonders wichtig, zu finden bei *Erskine, Wurmser, Mertens* (Bd. 1, S. 202). Alles Inhalte des script protocols, die der Verdrängungsschranke unterliegen. Im übrigen läßt sich das Kapitel über den Kind-Ich-Zustand in „TA in Psychotherapy“ auch daraufhin lesen, wieviel *Berne* von solchen frühen Verletzungen wußte.

Es geht also immer auch darum, das frühe verdrängte Material bewußt werden zu lassen. Insofern gehören meines Erachtens zur transaktionsanalytischen Psychotherapie nicht nur: „Hinweise auf die Realität, Besprechung von Problemlösungsstrategien und die Förderung des Vollzugs [...] von Verhaltensalternativen“ (*Schlegel*), sondern auch die Begegnung mit dem Schmerz und der Angst und endlich der Trauerarbeit.

Nun noch ein Wort zu den Therapiezielen der Transaktionsanalyse, soweit sie *Schlegel* berücksichtigt. *Schlegel* schreibt von „verwandelnden Erfahrungen“, und als Folge sei eine solche „Verwandlung [...] eine Veränderung [...] des Bezugsrahmens“. Das ist eine phänomenologische Bestandsaufnahme und fragt nicht nach den zugrundeliegenden Veränderungen in der psychischen Struktur, die eine Aufgabe bestimmter Abwehrmechanismen (script proper) erst ermöglicht. Hier verschenkt *Schlegel* in seinem Bemühen, möglichst viele Gleichsetzungen mit der Verhaltenstherapie zu finden, wesentliches transaktionsanalytisches Terrain.

Die Vertrags- und Entscheidungsorientiertheit hat für mich ganz wesentlich mit dem Therapieziel Autonomie, also mit Selbstbestimmtheit zu tun. Und darin liegt die „Achtung vor der Persönlichkeit des Patienten“. Weshalb *Schlegel* den Begriff „Autonomie“ mit „Eigengesetzlichkeit“ übersetzt, erschließt sich nicht. Auch wenn der Begriff „Autonomie“ nicht mehr im vollen Umfang das Selbstverständnis des 18. Jahrhunderts transportieren kann, so ist es doch wichtig, seine Herkunft aus der Philosophie der Aufklärung mitzudenken. Und „Selbstbestimmtheit“ betont ja die Freiheit des handelnden Subjekts, gerade auch, was die Art und Dauer von Therapie angeht, während „Eigengesetzlichkeit“ etwas Passives und nicht Veränderbares enthält.

Die Arbeit von *Leonhard Schlegel* „Was ist Transaktionsanalyse?“ ist ein wichtiger Beitrag in der Bemühung um die Anerkennung der Transaktionsanalyse als ernstzunehmende wissenschaftliche Therapieschule.

Vielleicht führt seine Bereitschaft, den Vergleich mit der Verhaltenstherapie zu suchen, manchmal dazu, transaktionsanalytische Essentials allzu bereitwillig verhaltenstherapeutischer Sichtweise anzupassen. Aber gerade dies ist ja die Herausforderung an uns, die KollegInnen, endlich den öffentlichen Diskurs über unser Verständnis von Transaktionsanalyse zu führen.

In jeder Hinsicht gebührt *Leonhard Schlegel* großer Dank für seine Arbeit. Sie regt hoffentlich diesen überfälligen Diskurs innerhalb der DGTA an; und sie zeigt der wissenschaftlichen Öffentlichkeit die Wichtigkeit und Seriosität der Transaktionsanalyse.

Eric's Delight – oder: Das hat uns noch gefehlt!

Birger Goofß

So kommen wohl manch wichtige Erfindungen oder auch Forschungsergebnisse zustande: Viele wissen es irgendwie schon, mancher hat schon fast alle Fäden beieinander, der eine oder andere denkt „Ich sollte mich mal hinsetzen und die Sache genau durchdenken (oder -rechnen) und dann zusammenschreiben!“ – und einer tut es dann. Meistens wird es dann ein Bestseller. Ganz sicher wird auch *Leonhard Schlegels* Artikel „Was ist Transaktionsanalyse?“ ein „Bestseller“. Ganz sicher war auch kaum jemand so prädestiniert dafür, diesen Artikel so breit fundiert zu schreiben wie *Leonhard Schlegel* mit seinem Hintergrund als Dozent für Vergleichende Tiefenpsychologie. „Gratulation!“ und „Herzlichen Dank!“ lieber *Leonhard* – denn das hat uns wirklich schon lange gefehlt. *Eric Berne* hätte gewiß seine helle Freude daran gehabt!

Ob es *Leonhard Schlegel* gelungen ist, zu definieren, was Transaktionsanalyse ist, weiß ich nicht recht; ich bezweifle es eher. Indem er sein Thema bereits ab dem dritten Satz auf die transaktionsanalytische Psychotherapie einengt, läßt er die schwierige Aufgabe, eine bereichsübergreifende Definition zu erarbeiten, ungelöst. Dadurch macht er sich den Weg frei für eine überzeugende Antwort auf die Frage „Was ist *Eric Bernes* Transaktionsanalyse?“ oder, genauer: „Wo hat die transaktionsanalytische Psychotherapie ihren Platz im weiten Feld der psychotherapeutischen Theorie- und Anwendungsvarianten.“ Insofern handelt es sich eher um das, was man heute eine „Verortung“ nennt, als um eine Definition. Für Nicht-Puristen ist das Ergebnis trotzdem weitgehend dasselbe: Wenn man *Leonhard Schlegels* Artikel „Was ist Transaktionsanalyse?“ gelesen hat, weiß man besser als nach der Lektüre von manch umfangreicherer Publikation, was Transaktionsanalyse ist.

Daß diese „Verortung“ so überzeugend gelingt, dazu trägt entscheidend das leichtfüßige Hin- und Hergehen zwischen der Transaktionsanalyse einerseits und den Theorien und Anwendungstechniken der Kollegen andererseits bei. Gleichermäßen gelassen wie fundiert zitiert *Leonhard Schlegel* zu allen wesentlichen Aspekten des transaktionsanalytischen Bezugsrahmens Autoren anderer Provenienz mit mehr oder weniger gleichsinnigen Aussagen – und erteilt damit nebenbei eng- und strenggläubigen „Schulen“-Anhängern jedweder Couleur eine beschämende Lektion.

Für die Argumentführung entscheidend und als sehr anregend habe ich den Hinweis auf die „Botschaft“ als verbindendes Element zwischen den kognitiven und den psychodynamischen Theorieansätzen erlebt. Übersichtlich strukturiert werden alle gängigen Sortierkategorien (kognitiv versus psychodynamisch, Einsicht versus Verhalten, Psychoanalyse versus tiefenpsychologisch orientierte Psychotherapie) und Begrifflichkeiten (korrigierende emotionale Erfahrung, Vertrag, Entscheidung, u.a.) einbezogen, bis – besonders erfreulich – hin zu Grawes „Wirkfaktoren“ und Forderungen. Besonders wichtig erscheint mir noch der Hinweis darauf, daß in vielen psychotherapeutischen Ansätzen zwar „Erwachsenennähe“ oder „Bündnisfähigkeit“ vorausgesetzt wird, aber keine Anleitung gegeben wird, wie solches – falls nicht gegeben – zu erreichen sei. Und schließlich erweisen sich die „Literaturhinweise“ als wahre Fundgrube für den interessierten Leser.

Es gibt einige inhaltliche Details, über die ich nicht so glücklich bin: Bei den Bezügen auf die Ich-Zustände erscheint mir öfters die strukturanalytische von der funktionsanalytischen Betrachtungsweise unscharf getrennt. So wird zum Beispiel die Gleichsetzung von „sachlicher Grundhaltung“ mit (strukturell) Erwachsenen-Ich in jedem Paarberater sofort die Erinnerung an Dutzende von Ehemännern wachrufen, die zwar in jeder ehelichen Auseinandersetzung eisern „sachlich“ bleiben, dabei aber keineswegs überwiegend realitätsbezogen (strukturanalytisch Erwachsenen-Ich) sind. Den ganzen Reichtum intensiver und zugleich realitätsangemessener Gefühle wird man in dieser „sachlichen Grundhaltung“ wohl auch kaum erwarten.

Die Ausführungen zur Dominanz des gruppentherapeutischen Ansatzes erscheinen mir, ebenso wie die zur üblichen Therapiedauer, nicht auf dem aktuellen Stand: So besteht für die sich auch in den Praxen der Transaktionsanalytiker/-innen mehr und mehr einfindenden sogenannten frühgestörten PatientInnen oft sogar eine ausgesprochene Kontraindikation zur Gruppentherapie.

Vielleicht aus dem gleichen Grunde fallen die einschränkenden Ausführungen zur Vertragsorientiertheit der Transaktionsanalyse so unbefriedigend mager aus. Hier hätte ich mir im Hinblick auf Frühstörungen und überangepaßte PatientInnen eine sorgfältigere Differentialindikation der Vertragsbildung gewünscht.

Diese Kritikpunkte schmälern aber nicht meine Begeisterung und Erleichterung, daß *Leonhard Schlegel* mit dieser Arbeit endlich die längst überfällige Standortbestimmung transaktionsanalytischer Psychotherapie – zumal in so konzentrierter und eleganter Form – vorgelegt hat. Auch als einer der „dienstältesten“ deutschen Transaktionsanalytiker habe ich sie mit großem Gewinn ge-

lesen und mit Neugier – zum Beispiel darauf, was genau *Aaron Beck* auf S. 203 – 218 schreibt – beendet.

Bleibt zu hoffen, daß sich bald auch Vertreter der anderen Anwendungsbereiche finden, die die Frage „Was ist Transaktionsanalyse?“ für ihr Fach ähnlich kompetent beantworten.

Ein beiläufiges Nachwort

Leonhard Schlegel

Ich bin Fritz Wandel, dem Herausgeber der Zeitschrift, dankbar, daß er meinen Thesen gleich Kommentare prominenter Transaktionsanalytiker in der gleichen Nummer beifügt. Eine ausgezeichnete Idee. Das bringt die Diskussion gleich in Schwung.

Ich schreibe keine systematische Entgegnung auf die verschiedenen Einwendungen zu meinem Artikel, dazu fehlt die Zeit. Er soll jetzt erscheinen. Aber einige Einfälle:

Es stimmt: Der Titel, den ich meiner Arbeit gegeben habe, weckt berechtigterweise die Erwartung, daß auch die anderen Anwendungsfelder der Transaktionsanalyse als nur die Psychotherapie berücksichtigt werden. Im nachhinein muß ich sagen, daß ich das wohl nicht bedacht habe, weil ich immer noch die Psychotherapie nicht nur als den Ausgangspunkt in der Entwicklung der Transaktionsanalyse betrachte, sondern – ein Bekenntnis – immer noch als ihren Kern und daß ich ihre Berücksichtigung in Erziehung und Erwachsenenbildung sowie Organisationspsychologie gleichsam als Ausstrahlung sehe. Aber das mag mit mir ganz persönlich zusammenhängen: damit, daß ich bei meinen Studien zur Psychotherapie gerne auf die Euhemeri (oder wie lautet die Mehrzahl auf Griechisch?) zurückgreife, daß ich selbst Psychotherapeut bin und – nicht zuletzt – daß mich das Schicksal der Transaktionsanalyse als psychotherapeutisches Verfahren in Deutschland fortlaufend beschäftigt. Es ist auch richtig, was *Birger Gooß* schreibt, daß ich die Transaktionsanalyse als Psychotherapie zu orten versuche.

Ich habe selbst die Transaktionsanalyse zu den tiefenpsychologischen psychotherapeutischen Verfahren gerechnet und ihr den ganzen letzten Band meines *Grundrisses der Tiefenpsychologie* gewidmet. Daß ich sie damit den bekannt altherwürdigen anderen tiefenpsychologischen Richtungen sozusagen gleichgestellt habe, hat mir zu meiner Überraschung die Ehrenmitgliedschaft der Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse eingetragen. Heute betone ich zusätzlich den kognitiv-psychotherapeutischen Aspekt: Emanzipation des Erwachsenen-Ichs über die Absetzung von Kind- oder Kindheits-Ich und Eltern-Ich, Entrübung, Aufhebung der Ausblendungen (Discounts), Auflösung des Passivitäts-Syndroms u.a. Auch der kommunikationstherapeutische Aspekt der Transaktionsanalyse ist kognitive Psychotherapie. In manchen Fällen lassen sich, was ich die festgefahrenen Erlebens- und Verhal-

tensmuster nenne, tatsächlich rein kognitiv auflösen, so eine Verlie-
rerhaltung, negative Grundeinstellungen, Lieblingsgefühle (Berne:
favorite oder favoured feelings), manipulative dramatische Rollen,
destruktive manipulative Spiele. Natürlich: nicht so husch-husch,
sondern im Laufe einer Psychotherapie. Wo das nicht möglich ist,
braucht es die tiefenpsychologisch, analytisch oder psychodyna-
misch orientierte Skriptanalyse. Steht die Skriptanalyse ohnehin im
Vordergrund, werden mit ihr von vornherein auch die festgefahre-
nen Muster bearbeitet.

Der Begriff Sachlichkeit: Ich habe zu wenig bedacht, was unter
diesem Wort im allgemeinen in der Umgangssprache verstanden
wird. Das mußte notwendigerweise zu Mißverständnissen führen.
Für *Fritz Künkel*, der mir in den Anfangszeiten meiner psychothera-
peutischen Tätigkeit ein wertvoller Führer war, ist Sachlichkeit das
Gegenteil von Ichhaftigkeit: Man lasse sich durch den Ausdruck
Sachlichkeit nicht verleiten, nur an trockene Geschäfte zu denken.
Sachlich, nämlich so wie es die Sachlage verlangt, soll die Art des
Funktionierens sein. Die Funktion, der Vorgang selber, wird dann
meist zu einem Erlebnis, das nach dem heutigen Sprachgebrauch
als das Gegenteil von sachlich empfunden wird, nämlich als urle-
bendig. Die sachliche Verhaltensweise einem Menschen gegenüber
ist die Menschlichkeit, und einem Geliebten gegenüber sachlich
sein, heißt lieben. Gelassenheit und Begeisterung können ebenfalls
sachlich sein (aber sie müssen es nicht) . . . (*Fritz Künkel* 1928/1944,
Einführung in die Charakterkunde, Leipzig: Hirzel. S. 7). Zugegeben:
Eine ungewohnte Auslegung des Begriffs Sachlichkeit!

Ein Wort noch zum Vergleich des Erwachsenen-Ichs mit einem
Computer durch *Berne* (1966, p. 220; 1970, p.82/S. 71; 1972. p. 12/
S. 27): Informationssammlung, Informationsverarbeitung, Informa-
tionsauswertung (bis zu Entscheidung und Handlung) bilden die
Grundlage der kognitiven Psychologie, die dem Computer tatsäch-
lich viel verdankt. Es ist also von *Berne* nicht so ausgefallen, das Er-
wachsenen-Ich, auf dem in der Praxis der kognitive Aspekt der
Transaktionsanalyse beruht, mit einem Computer zu vergleichen.
Ich finde diesen Vergleich nicht so schlimm, nur stolpere ich dabei
über die Aussage von *Berne*, daß jedem Ich-Zustand und so auch
dem Erwachsenen-Ich-Zustand auch Gefühle zukommen (1961, pp.
66-69, 166; 1963. pp. 185-186/S. 202-205; 1964. p. 180/S. 27f). Was
wir wissen ist, daß *Berne* sachlich gerechtfertigte Gefühle kennt
(1961. p. 166). Er würde wohl – bin ich versucht zu sagen – in die-
sem Zusammenhang dem *Künkelschen* Gebrauch des Wortes Sach-
lichkeit zustimmen. *Dusay*, *Steiner*, *M. u. R. Goulding*, *Woollams* und
Brown streiten ab, daß die Erwachsenenperson [the Adult] Gefühle
hat (Literaturhinweise in *Schlegel* 1979/1995, S. 46). Ich weiß nun

nicht, auf welcher Seite diejenigen stehen, die sich über den Vergleich des Erwachsenen-Ichs mit einem Computer aufregen. Im übrigen habe ich damit ein Problem angeschnitten, daß noch der Bearbeitung bedarf. Es hängt vermutlich damit zusammen, daß, was *Berne* alles über das Erwachsenen-Ich oder die Erwachsenenperson sagt, nicht in sich widerspruchsfrei ist.

Ebenfalls trifft zu: Ich habe über Transaktionsanalyse in systemischer Betrachtungsweise nichts gesagt. Das hätte einfach zu weit geführt, aber ich hätte es erwähnen und begründen können. Einige Gedanken zum Thema: Jeder in einer individuumzentrierten Behandlung dauerhaft veränderte Patient verändert notwendigerweise das System, in dem er lebt. Dem Therapeuten, dem die systemische Betrachtungsweise nicht fremd ist, sollte dieser Zusammenhang bewußt sein. Häufig wird das allerdings nicht bedacht. Jeder individuumzentrierte Patient muß darauf vorbereitet sein, was geschieht, wenn er, aus der Behandlung entlassen (oder schon während der Behandlung verändert), in sein System oder seine Systeme zurückkehrt. Das nicht zu bedenken und mit dem Patienten zu besprechen, ist meines Erachtens eine sträfliche Nachlässigkeit. Darüber hinaus sind viele Überlegungen von *Berne* systemisch, so wenn wir ihn genau lesen, fast alle von ihm angeführten Spiele (siehe dazu meinen *Überblick über bewährte psychotherapeutische Verfahren*).

Dreistufenmodell transaktionsanalytischer Beratung und Therapie von Bedürfnissen und Gefühlen

Johann Schneider

Gefühle sind Spiegelungen erwachter Potentiale,
ein Regenbogen befreiter Energie.
(*Ngakpa Chögyam*)

In der transaktionsanalytischen Theoriebildung gibt es Modelle zu Grundbedürfnissen und Gefühlen, die sich in der Beratungs- und Therapiepraxis sinnvoll miteinander verbinden lassen; zu einem Metamodell verknüpft und durch komplexe Gefühle ergänzt, ergeben sich interessante pragmatische Schlußfolgerungen, die ich in diesem Artikel darstellen werde.

Eric Berne führte den Stimulushunger und davon abgeleitet den Zuwendungshunger als motivationspsychologische Betrachtungsweise für die Entstehung von Rackets und Spielen in die Transaktionsanalyse ein (1964 b, 3,10,27).

Claude Steiner ergänzte die Bernesche Zuwendungstheorie durch die Theorie des Zuwendungshaushaltes (1985, S. 134).

Rückblickend betrachtet standen sowohl *Berne* als auch *Steiner* in der motivationspsychologischen Tradition, die unter anderen von *A. Maslow* formuliert wurde. Er prägte wahrscheinlich den Begriff Grundbedürfnis (1954,1981,1985).

Grundbedürfnisse

Der Mensch benötigt wie jedes andere Lebewesen bestimmte Dinge, um physisch und psychisch zu überleben. Dies sind Sauerstoff, Wasser, Nahrung, Elimination von Schadstoffen über die Nieren, über die ableitenden Harnwege, die Haut und den Verdauungstrakt; körperliche und nicht körperliche Zuwendung, Körperhygiene, Aktivität im Sinne schöpferischer Gestaltung (Arbeit und Kunst), Alleinsein, Ruhe, Erholung und Schlaf, Bewegung und der Ausdruck von Gefühlen (Abb. 1).

Alle diese Grundbedürfnisse werden in Form von Körperempfindungen wahrgenommen.

George Knippel beschreibt die meisten dieser von mir oben genannten Grundbedürfnisse in seinem Artikel „The Survivor’s Check-

Körper-
empfindung

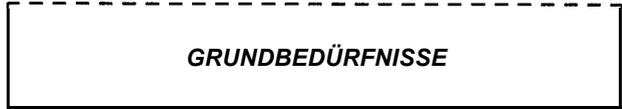


Abb. 1: Grundbedürfnisse

list“ und bezieht sich offensichtlich auf *Abraham Maslow*, ohne ihn in seinem Artikel zu zitieren (*Knippel* 1980).

Knippel korreliert den Grad an Suizidalität mit dem Ausmaß der Nichtbeachtung von Grundbedürfnissen. Diese Beobachtung konnte ich in meiner psychotherapeutischen Praxis häufig bestätigt sehen.

Fanita English beschreibt in ihrer Existenziellen Verhaltensanalyse drei grundlegende Triebe, die unser Verhalten motivieren:

- den Überlebenstrieb,
- den Gestaltungstrieb und
- den Ruhetrieb (1982).

Entsprechend diesen Trieben lassen sich aus meiner Sicht die Grundbedürfnisse in drei Kategorien aufteilen: die Überlebensbedürfnisse, die Gestaltungsbedürfnisse und die Ruhebedürfnisse (Abb. 2).

English weist in ihrem Artikel von 1992 darauf hin, daß ein Trieb durch einen anderen Trieb im Sinne eines Ersatzes ausgedrückt werden kann: So initiiert in ihrem Beispiel ein Lebenspartner Zu-

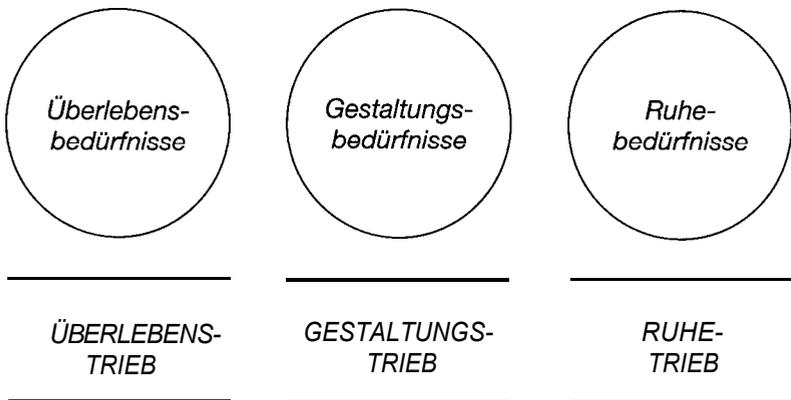


Abb. 2: Triebe und Grundbedürfniskategorien

wendung (Überlebenstrieb), wo er eigentlich für sich alleine sein und etwas basteln möchte (Gestaltungstrieb). Auf die Grundbedürfnisse übertragen heißt dies: Ein Grundbedürfnis kann durch ein Ersatzbedürfnis indirekt ausgedrückt werden (Abb. 3).

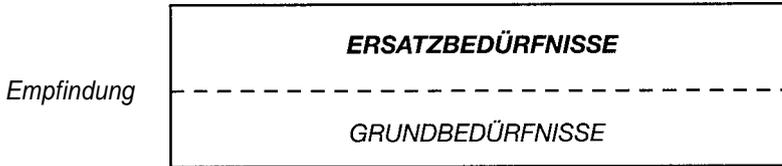


Abb. 3: Bedürfnisse und Ersatzbedürfnisse

In der Beratung und Therapie ergibt sich hieraus, daß wir bei der Äußerung eines Bedürfnisses überprüfen, ob dieses Bedürfnis ein Ersatzbedürfnis oder ein genuines Bedürfnis darstellt.

Handelt es sich um ein Ersatzbedürfnis, müssen wir das genuine Grundbedürfnis herausfinden und es in seiner Entfaltung fördern (Abb. 4).

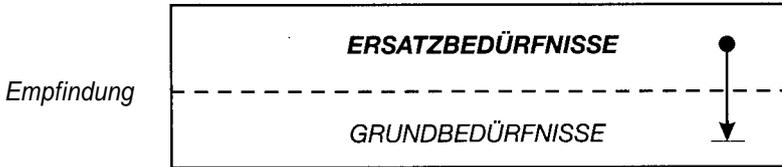


Abb. 4: Suchrichtung bei Ersatzbedürfnissen

Grundgefühle

Grundgefühle sind als Körpergeschehen in Körperempfindungen wahrnehmbar, sie stellen jedoch gleichzeitig eine kognitive Zusammenfassung und Interpretation dieser Empfindungen dar: Spricht jemand von einem Grundgefühl wie z.B. Ärger, so steht das Wort Ärger für Empfindungen und für deren gelernte kognitive Interpretation.

Gleichzeitig empfinden Menschen den Wunsch, diese Gefühle nach außen zu bewegen; wir sprechen deshalb auch von Emotionen (Abb. 5).

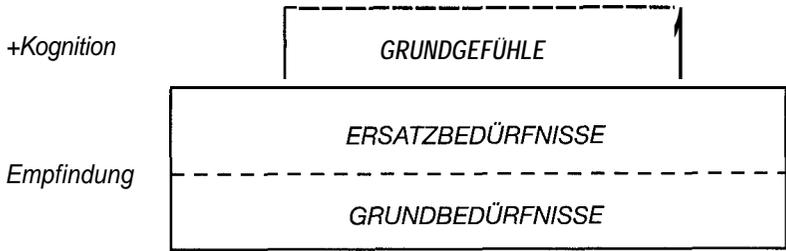


Abb. 5: Grundgefühle

In der transaktionsanalytischen Literatur, in der mündlichen Überlieferung und in der Ausbildung in Transaktionsanalyse werden meistens vier Grundgefühle genannt: Ärger, Angst, Trauer und Freude. *George Thomson* beschreibt die drei ersten in seinem Artikel „Angst, Zorn und Traurigkeit“ ausführlich und arbeitet in diesem Artikel die Angemessenheit, die Funktion und die Zeitperspektive dieser Grundgefühle heraus (1989, S. 59-67).

Im folgenden beschreibe ich diese Grundgefühle kurz und ergänze sie durch Freude, Schmerz, sexuelle Gefühle, Schuld und Scham.

Ärger

Auslösesituationen für Ärger sind Situationen, in denen sich jemand in seiner Entfaltung und Entwicklung gestört fühlt oder einfach etwas anderes möchte. Dies kann ein Wollen oder Wunsch bezüglich einer Situation, einer Verhaltensweise anderer Menschen wie auch einer eigenen Verhaltens- oder Seinsweise sein. Diejenige, die Ärger empfindet, will etwas, sie will etwas angreifen, bewegen, verändern, an etwas heranschreiten.

Die Funktion des Ärgers ist also eine Situation, Verhalten anderer oder eigenes Verhalten zu verändern.

Diese Funktion ist auf das Hier und Jetzt, die Gegenwart, bezogen.

Gefühl	ÄRGER
Auslöser	Frustration
Funktion	VERÄNDERN
Zeitperspektive	Gegenwart

Ärger ist zu unterscheiden von Gereiztheit (*rage*), die in der Regel Grundbedürfnisse anzeigt.

Angst/Furcht

Angst und Furcht werden ausgelöst, wenn sich jemand durch eine auf ihn bezogene reale Situation oder durch eigene innere Phantasien bedroht fühlt.

Furcht bezieht sich nach *Goulding & Goulding* auf eine reale oder phantasierte gegenwärtige Gefahr, Angst auf eine reale oder phantasierte mögliche zukünftig kommende Gefahr (1979, S. 187).

Bei Angst und Furcht besteht der Impuls, diese Phantasien oder Situationen abzuwehren und sich, je nach der Einschätzung der Möglichkeiten, zu entziehen, tot zu stellen oder anzugreifen.

Die Funktion ist also Schutz, die Zeitperspektive zukunftsbezogen; derjenige, der Angst oder Furcht empfindet, erlebt das, wovon er sich fürchtet, als vor ihm liegend.

Gefühl	ANGST
Auslöser	Bedrohung
Funktion	SCHUTZ
Zeitperspektive	Zukunft

Schmerz

Schmerz wird in Situationen aktiviert, in denen sich jemand in seiner körperlichen oder seelischen Unversehrtheit verletzt fühlt, körperlichen oder seelischen Schmerz empfindet. Auslösende Situationen sind phantasierte oder reale körperliche und seelische Verletzungen; die Funktion ist Heilung und Ganzsein, also körperliche und seelische Unversehrtheit, Ganzheit und Identität. Die Zeitperspektive ist Hier- und Jetzt-bezogen, wie bei Ärger.

Gefühl	SCHMERZ
Auslöser	Verletzung
Funktion	HEILSEIN
Zeitperspektive	Gegenwart

Trauer

Trauer wird ausgelöst in Situationen, in denen ein Verlust wahrgenommen und angenommen wird. Die Funktion ist Loslassen, die Zeitperspektive die Vergangenheit: Beim Zulassen von Trauer läßt diejenige, die trauert, das, was war, zu; sie läßt die Vergangenheit wirklich in ihrem Erleben Vergangenheit werden, läßt los.

Dieses Loslassen ermöglicht ihr, sich im Hier und Heute in die Zukunft hinein weiterzuentwickeln, neue Möglichkeiten zu eröffnen.

Trauer ermöglicht so eine Vergangenheitsperspektive.

Gefühl	TRAUER
Auslöser	Verlust
Funktion	LOSLASSEN
Zeitperspektive	Vergangenheit

Das Gefühl Trauer ist sprachlich, inhaltlich und prozeßbezogen von Trauern als Trauerprozeß zu unterscheiden. Im Englischen benutzt man dafür den Begriff „grief“ und „griefing“. Beim Trauern oder im Trauerprozeß werden die verschiedensten Gefühle durchlebt, bis der gesamte Trauerprozeß wiederholt mit dem Gefühl der Trauer, Stück für Stück aufgearbeitet und schließlich mit der inneren Haltung von Vergebung und Wertschätzung abgeschlossen wird.

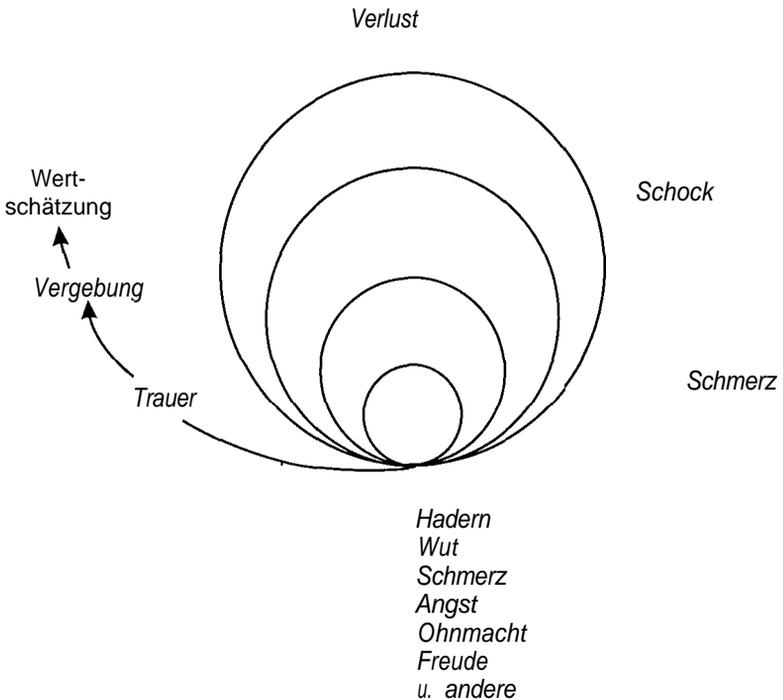


Abb. 6: Trauern

Freude

Freude wird von Menschen erlebt, wenn sie den Eindruck haben, es ist ihnen etwas gelungen, sie haben etwas Bewegendes erlebt, sie haben sich zum Ausdruck bringen können, sie leben ihre

Gedanken und Gefühle und verhalten sich dabei genuin und stimmig zu sich selbst, anderen und der Umwelt.

Freude stiftet Gemeinschaft, das ist ihre Funktion. Im Zeiterleben beinhaltet Freude in der einfachen Form Gegenwartsbezug, in einer komplexen Erfahrung die Integration von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft im Hier und Jetzt.

Jemand der tiefe Freude empfindet, weiß um seine Vergangenheit, bewegt sich ganz im Hier und Jetzt und sieht (s)eine Zukunft.

Gefühl	FREUDE
Auslöser	Erfüllung
Funktion	GEMEINSCHAFT
Zeitperspektive	Integration von Vergangenheit Gegenwart Zukunft

Sexuelle Gefühle

Sexuelle Gefühle treten in Situationen auf, in denen sich jemand durch andere Lebewesen, durch Gegenstände oder durch eigene Phantasien sexuell stimuliert fühlt.

Sexualität dient biologisch der Fortpflanzung, psychisch und sozial fördert eine sexuelle Beziehung eine verstärkte Bindung.

Gefühl	SEXUELLES GEFÜHL
Auslöser	sexueller Reiz
Funktion	BINDUNG

Scham

Scham wird durch entwürdigende und demütigende Situationen ausgelöst; wenn jemand in seinem Sosein nicht angenommen und stattdessen abgewertet, entwertet, gedemütigt oder entwürdigt wird. Die Funktion der Scham ist die Achtung oder Würdigung des So-Seins eines Individuums entsprechend seines Alters, seiner Fähigkeiten und Möglichkeiten.

Mit genuiner Scham als Achtungs- und Grenzsinal nehmen sich Lebewesen Raum für ihre Intim- oder Privatsphäre.

Als Ersatzgefühl wird Scham in einer unbewußten oder bewußten moralischen Haltung vermittelt und hat für den so erzogenen Menschen die Folge einer Einengung und Nichtachtung seiner Privatsphäre, seiner Person und seiner Würde.

Gefühl	SCHAM
Auslöser	Abwertung des So-Seins
Funktion	ACHTUNG

Schuld

Schuld wird ausgelöst durch das Gefühl, etwas Falsches getan oder etwas nicht getan, unterlassen oder nicht zugelassen zu haben, was innerlich als richtig oder stimmig erlebt, worden wäre. Schuld bezieht sich auf Leistung und Tun oder Nicht-Tun (Scham bezieht sich auf Sein).

Genuine Schuld spürt jemand, wenn er etwas getan oder unterlassen hat, was seiner eigenen inneren Ethik nicht entspricht.

Schuldgefühle initiieren die Entwicklung einer eigenen inneren Ethik. Die Funktion der Schuld ist dementsprechend eine Ethikentwicklung (*Cameron-Bandler* 1991, S. 233).

Gefühl	SCHULD
Auslöser	Tun/Nicht-Tun
Funktion	ETHIK

Ersatzgefühle

Eric Berne führte die Begriffe Racket und Racketfeeling ein. Er verstand darunter Verhaltensweisen und Gefühle, die mit einer unbewußten ausbeuterischen oder manipulierenden Motivation ausgedrückt werden, um Zuwendung zu erhalten, ohne Intimität zu erreichen (1964). Ins Deutsche wurde der Racket-Begriff mit Masche, Maschenschlagen und Lieblings-schlechtes-Gefühl übersetzt.

In der späteren transaktionsanalytischen Literatur führte *Fanita English* (1971, S. 27-32), den Ersatzbegriff sowohl für Gefühle („substituted feeling“) als auch für Verhalten („racketeering“) ein. Diese Ersatzbegriffe verwende auch ich in der Praxis und in diesem Artikel.

Fanita English macht deutlich, daß ein Mensch, der Ersatzgefühle oder Ersatzverhalten zeigt, eigentlich seine genuinen, ursprünglichen Gefühle oder Bedürfnisse ausdrücken möchte, um das zu bekommen, was er wirklich braucht oder will. Dies gelingt ihm jedoch nicht, da er es noch nicht oder in der Vergangenheit anders gelernt hat.

Ersatzverhalten und Ersatzgefühl stellen somit einen mißlungenen Kommunikations- und Lösungsversuch dar, der in einer frühe-

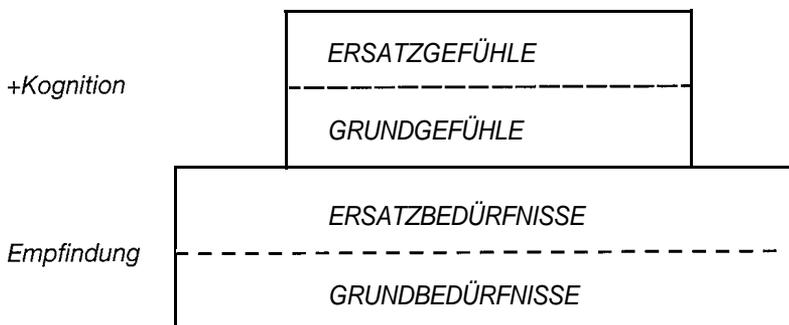


Abb. 7: Ersatzgefühle

ren Situation gelernt sein kann, in der aktuellen Situation durch Streß bedingt wieder aufgelegt wird, jedoch nicht zu einer Problemlösung führt.

Holloway (1973a, 1973b) bringt Ersatzverhalten und Ersatzgefühl deutlich in einen Zusammenhang, indem er sagt, daß es sich bei einem Racket um ein Muster von Verhalten handele, das bestimmte Gefühle zur Folge habe.

Erschine und *Zalcman* griffen diese Darstellungen in ihrer Modellbildung auf und zeigen in ihrem Racket-System, wie innere Prozesse mit äußeren verknüpft und wechselseitig verstärkt werden können (1979).

Ersatzgefühle werden also daran sichtbar, daß sie nicht auf das Hier und Jetzt bezogene adäquate Gefühle darstellen, sondern daß durch einen Auslöser in der Hier und Jetzt Situation ein früher gelernter Vorgang (oder Ich-Zustand) aktiviert und im Hier und Jetzt ausgelebt wird und dabei zu keiner adäquaten Problemlösung führt. Ersatzgefühle und Ersatzverhaltensweisen sind daran zu erkennen, daß sie in die Situation nicht passen (rein logisch-denkerisch), daß sie sich unangenehm anfühlen und meist länger oder langanhaltend sind, daß keine wirkliche Befriedigung nach dem Ausdruck des Gefühls einsetzt und daß sie eine innere Bestätigung einer eigenen Grundhaltung zu sich selbst, zu anderen und zur Welt oder dem Leben allgemein beinhalten.

Hier möchte ich betonen, daß sowohl *Eric Berne*, als auch *Fanita English* aufgezeigt haben, daß es zu Ersatzgefühlen kommen kann, wenn Grundbedürfnisse nicht erfüllt werden. Es kann also unter jedem Ersatzgefühl ein Grundgefühl oder ein Grundbedürfnis liegen (Abb. 8).

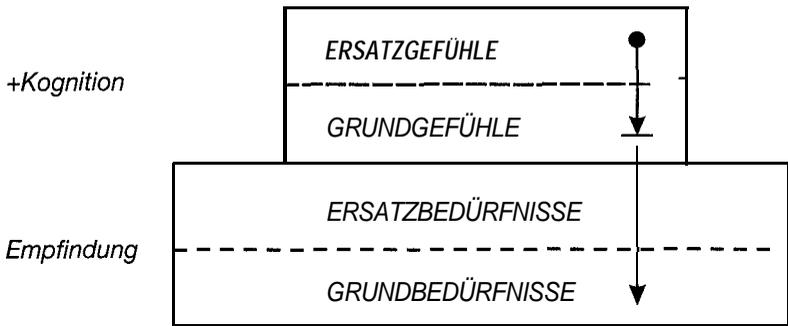


Abb. 8: Suchrichtung bei einem Ersatzgefühl

Komplexe Gefühle

Als nächste Ebene beschreibe ich Komplexe Gefühle (Abb. 9). Ich nenne diese Gefühle Komplexe Gefühle, da sie sich aus den beiden ersten Ebenen und aus einer zusätzlichen Qualität, nämlich der der Reflexion zusammensetzen. Zu Komplexen Gefühlen gehören z.B. Liebe, Geborgenheit, Zugehörigkeit, Sicherheit und Halt. Ohnmacht, Enttäuschung, Hoffnung und andere Gefühle lassen sich ebenfalls in diese Kategorie einreihen.

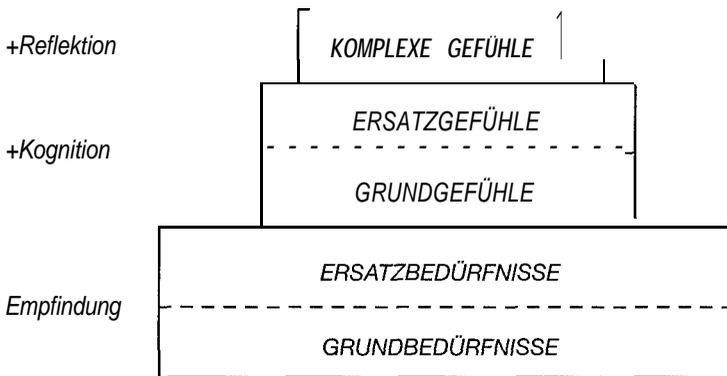


Abb 9: Komplexe Gefühle

Betrachten wir als Beispiel für ein Komplexes Gefühl Liebe, so ist Liebe bei einem Erwachsenen nicht nur das Spüren und Ausdrücken von Gefühlen und Bedürfnissen, sondern auch Reflexion und Entscheidung, sie beinhaltet das Ausleben der Bedürfnisse und Grundgefühle. Liebe hat in jedem Lebensabschnitt eine andere Tiefe und Komplexität.

Man kann zwischen bedürftiger und bedürfnisloser Liebe unterscheiden (Maslow 1954, 1985, S. 55f). Bedürftige Liebe entspricht dem Ausleben der Grundbedürfnisse und Grundgefühle bei einer gleichzeitigen Abhängigkeit von dem, den man liebt, man braucht genau ihn. Bedürfnislose Liebe liebt den anderen ohne diese Abhängigkeit, das eigene und des anderen Sein sind Ausgangs- und Zielpunkt der bedürfnislosen Liebe; so (bedürfnislos) kann nur lieben, wer sich aus der unbewußt selbstgeschaffenen Knappheit an Zuwendung befreit hat.

In der Beratungs- und Therapiepraxis ist es sehr hilfreich, den Klienten die verschiedenen Komponenten der Liebe (Grundbedürfnisse, Grundgefühle, Komplexe Gefühle, Phantasien, Verhalten, Einstellungen) aufspüren und nachvollziehen zu lassen. Dies gilt auch für die anderen Komplexen Gefühle.

Auch auf dieser Ebene gibt es Ersatz-Komplexe-Gefühle, die statt genuiner Komplexer-Gefühle, Grundgefühle oder Grundbedürfnisse ausgedrückt werden (Abb. 10). Sie können in ihrer Charakteristik wie die Ersatzgefühle beschrieben werden.

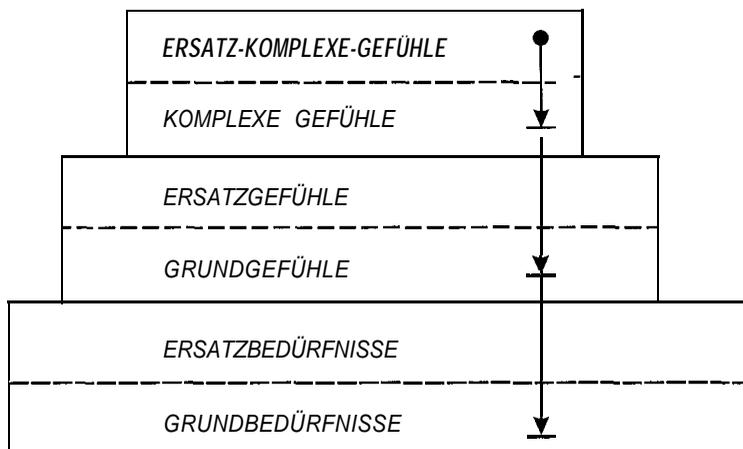


Abb. 10: Suchrichtung bei Ersatz-Komplexen-Gefühlen

Lust

Lust ist nach meiner Auffassung ein übergreifendes Empfinden, Erleben und Gefühl, das dann spürbar wird, wenn wir unsere oben beschriebenen Bedürfnisse, Gefühle und Phantasien fließen lassen, sie bewußt leben. Lust leben und erleben wir auf den oben beschriebenen Ebenen unterschiedlich. Wir erleben sie körperlich,

seelisch und geistig und in verschiedenen Lebensbereichen. Besonnenheit und Gelassenheit sind ihre Gefährten.

Erwachsenen-Ich-Funktion

Wie unterscheiden und orten wir nun die verschiedenen Ebenen, wie entwickeln wir sie?

CG. Jungs vier psychische Funktionen eignen sich als Modell für die Weiterentwicklung, Unterscheidung und Analyse von Bedürfnissen und Gefühlen. Sie entsprechen in der Transaktionsanalyse der ER₂-Funktion (Abb. 11).

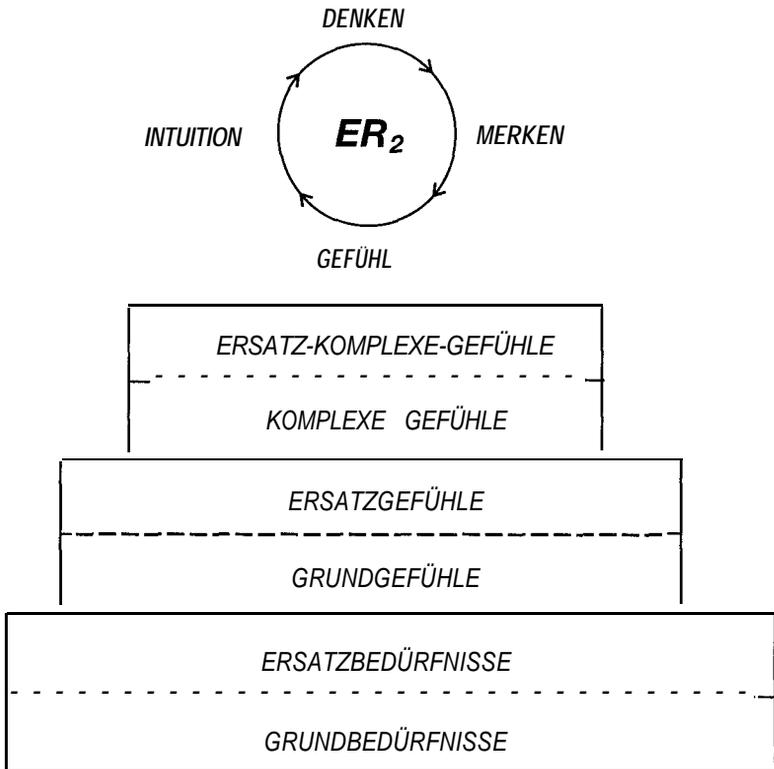


Abb. 11: ER₂-Funktion

„Die Hilfsmittel, durch die das Bewußtsein seine Orientierung in der Wirklichkeit erhält, sind also vier Funktionen: Das *Merken* * sagt, daß etwas existiert, das Denken sagt, was es ist, das *Gefühl* sagt ob es angenehm oder unangenehm ist und die *Intuition* sagt, woher es kommt und wohin es geht“ (Jung 1964, S. 61).

Merken bedeutet, alle Sinne zu benutzen, um das, was bei einem selbst und auch außerhalb von einem selbst ist, zu spüren, wahrzunehmen und zu empfinden.

Denken heißt bei CG. Jung logisch denken, überlegen, Information sammeln, Zusammenhänge feststellen und konstruieren, Modelle bilden.

Gefühl heißt zu spüren, was für einen selbst richtig oder falsch ist. Das Gefühl stellt die innere Goldwaage dar, mit der wir abwägen, was für uns stimmt und was für uns nicht stimmt. Das Gefühl „ist der Verstand des Herzens“ (Hillmann 1980). Außerordentlich wichtig ist die Unterscheidung von Gefühl im Sinne der Fühl-Funktion, von Gefühlen im Sinne der oben beschriebenen Grundgefühle und Komplexe Gefühle. Die Fühlfunktion wird körpersprachlich häufig mit deutlichen Körperbewegungen, dem Benutzen beider Hände wie Waagschalen, oder das Hin- und Herbewegen des Kopfes oder des gesamten Oberkörpers angezeigt.

Die **Intuition** bedeutet schließlich zu ahnen, zu erspüren, woher etwas kommt und was sich in der Zukunft entwickeln kann, einen Riecher dafür zu haben, was möglich ist. *Marie-Luise Frantz* sagt: „Intuition ist die Nase für das Mögliche!“

Ich habe in meiner Arbeit mit Klientinnen und Ausbildungskandidaten immer wieder gesehen, wie es möglich ist, diese vier verschiedenen Funktionen in einem Therapie- oder Beratungsabschnitt mehrere Male zu durchlaufen und so Wahrnehmung und Beurteilung zu stärken.

Die Schulung dieser Funktionen dient dazu, Bedürfnisse und Gefühle genau zu orten, sie in ihrer Bedeutung zu erfassen, Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln und die passende Handlungsoption zu leben.

Autonomie

Das Ziel der Arbeit mit Bedürfnissen und Gefühlen ist im klassischen Sinn der TA die Erlangung von Autonomie. Gefühlsarbeit, professionell durchgeführt, orientiert sich an Autonomiekriterien.

* CG. Jung verwendet in der Literatur sowohl Merken als auch Empfinden für die erste Funktion. Ich habe hier Merken verwendet, um die Funktion von Empfinden im Sinne von Spüren körperlicher Vorgänge im Text durchgängig zu verwenden.

Dafür scheint mir wichtig hervorzuheben, daß wir entsprechend Watzlawicks erstem pragmatischen Axiom uns nicht nur nicht verhalten (*Watzlawick et al. 1969, S. 51*), sondern auch nicht nicht reagieren können.

Goulding & Goulding haben mit Recht darauf hingewiesen, daß Menschen anderen Menschen keine Gefühle machen können (1979, S. 112). Dies wird jedoch oft in dem Sinne zu kurz verstanden, man müsse frei sein, etwas zu empfinden. Das stimmt so nicht!

Wir sind nicht frei, auf innere oder äußere Reize nichts zu empfinden, nicht zu reagieren. Unser Organismus antwortet mit einer körperlichen und seelischen Empfindung, Reaktion.

Unsere Freiheit ist (nur), unsere inneren Reaktionen oder Empfindungen wahrzunehmen und sie schöpferisch in Gefühle und Handlung umzusetzen (Abb. 12).

Der natürliche Prozeß der „Gefühlsäußerung“ läßt sich in Erweiterung zu *Carlos Welch* (mündliche Überlieferung 1980) mit folgenden Modellen darstellen (Abb. 13 und 14): Als erstes empfinden wir etwas körperlich, dann spüren wir ein Gefühl, parallel dazu entwickeln wir Phantasien, Träume und Ideen. Richtet sich dieses Gefühl aus, so sprechen wir von Impulsen. Danach kommen wir schließlich zu einer Handlung.

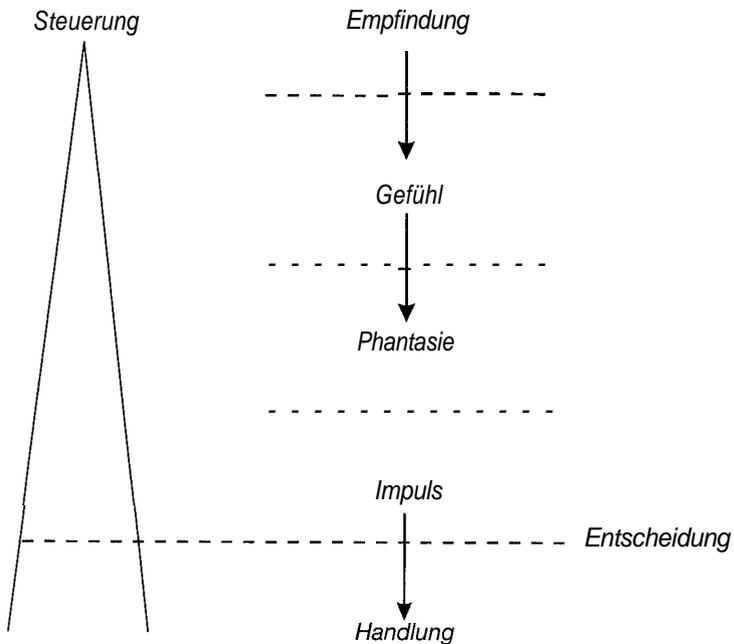


Abb. 12: Gefühlsäußerung und Steuerung

Der Grad der Steuerbarkeit nimmt in diesem Prozeß ständig zu. Von einem erwachsenen Menschen können wir erwarten, daß er zumindest die (äußere) Handlung bewußt vollzieht und steuert.

Dazu braucht er die innere Verankerung folgender Überzeugungen oder Erlaubnisse:

- Ich darf lustvoll empfinden und fühlen.
- Meine Phantasien dürfen lebendig und reichhaltig sein, sie müssen nicht Wirklichkeit werden.
- Ein Gefühl kann noch so groß und intensiv sein, ich kann die Handlung steuern.
- Ich kann denken, fühlen und handeln.
- Denken, Fühlen und Handeln gehen gleichzeitig und bereichern sich wechselseitig (sie schließen sich gegenseitig nicht aus).

Das bewußte Zulassen einer inneren Empfindung auf Reize hat längerfristig Auswirkungen auf die Art der Reizaufnahme. Durch das Zulassen der inneren Empfindung wächst die Modellierfähigkeit der Reize und die seelische Grenzfunktion zwischen Innen und Außen. Auch die bewußte Weiterverarbeitung in Gefühle, Impulse und Handlungen hat einen grenzstärkenden Effekt und führt zur Steuerbarkeit dessen, was wir herein- und hinauslassen (Abb. 13).

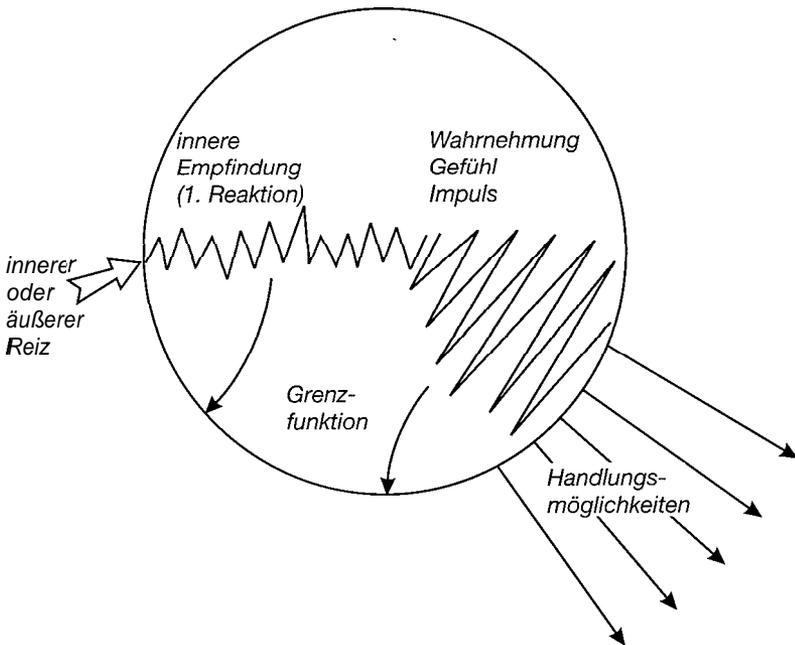


Abb. 13: „Gefühls-Reaktion“

Wir sind also umso autonomer, je vielfältiger unsere Handlungsmöglichkeiten sind. Wenn wir entscheiden können, ob wir z.B. unseren Ärger in Form eines Fluches, eines Anbrüllens, eines Briefes, eines durchdachten ruhigen Gespräches oder eines Kunstwerkes ausdrücken, sind wir ein Stück autonomer.

Es kommt also nicht darauf an, Gefühle einfach auszudrücken, sondern sie in vielfältiger Form bewußt und stimmig zu unserer Person, zur Situation und zu unserer Rolle (*Schmid 1994, S. 30*), die wir gerade füllen, zu leben. Im TA-Sinne heißt dies *Spontaneität*.

Bedürfnisse und Gefühle, so bewußt und stimmig gelebt, schaffen *Intimität* im Sinne von Verständnis, Nähe und Bezogenheit. Bezogenheit entsteht so nicht nur mit anderen Menschen, sondern auch mit anderen Lebewesen, der Natur und auf einer spirituellen Ebene, die das Gefühl des Eingebundensein in ein größeres Ganzes, - was ich im ursprünglichen Sinn des Wortes re-ligare = zurückbinden - Religiosität nenne, ausmacht. *Religiosität* umfaßt so das Empfinden und das Entwickeln von existentiell und spirituellem Sinn. In diesem Sinne hat *Vinzent Lenhardt* eine hervorragende Abhandlung zur Entwicklung der Autonomie geschrieben (1992).

Gefühls- und Bedürfnisarbeit, nach diesen Autonomiekriterien verstanden, fördert:

- Bewußtheit,
- Handlungs- und Seinsalternativen,
- Bereitschaft, ehrlich und klar zu sein,
- gegenseitiges Vertrauen, Achtung und Fürsorge,
- Bindung an bedeutsame Menschen,
- Offenheit für die Rückbindung in die Welt und
- eine eigenständige Beurteilung und Ethik (Abb. 14).

Ich gehe davon aus, daß Grundbedürfnisse, Grundgefühle und Komplexe Gefühle im Lauf der Entwicklung miteinander entfaltet werden. Dabei entstehen Gefühle der Sicherheit, Geborgenheit, Zugehörigkeit und Einzigartigkeit und die Bewußtheit dafür, ein Ganzes und auch ein Teil von einer Ganzheit zu sein (Abb. 14, Entwicklungsrichtung).

Aus rein didaktischen Gründen stelle ich diese Entwicklung abstrahiert und vereinfacht in Ebenen oder Stufen dar. Diese Ebenen dienen als Orientierung bei der Analyse von Ersatz-Komplexen-Gefühlen, Ersatzgefühlen und Ersatzbedürfnissen (Abb. 14, Analyse-richtung).

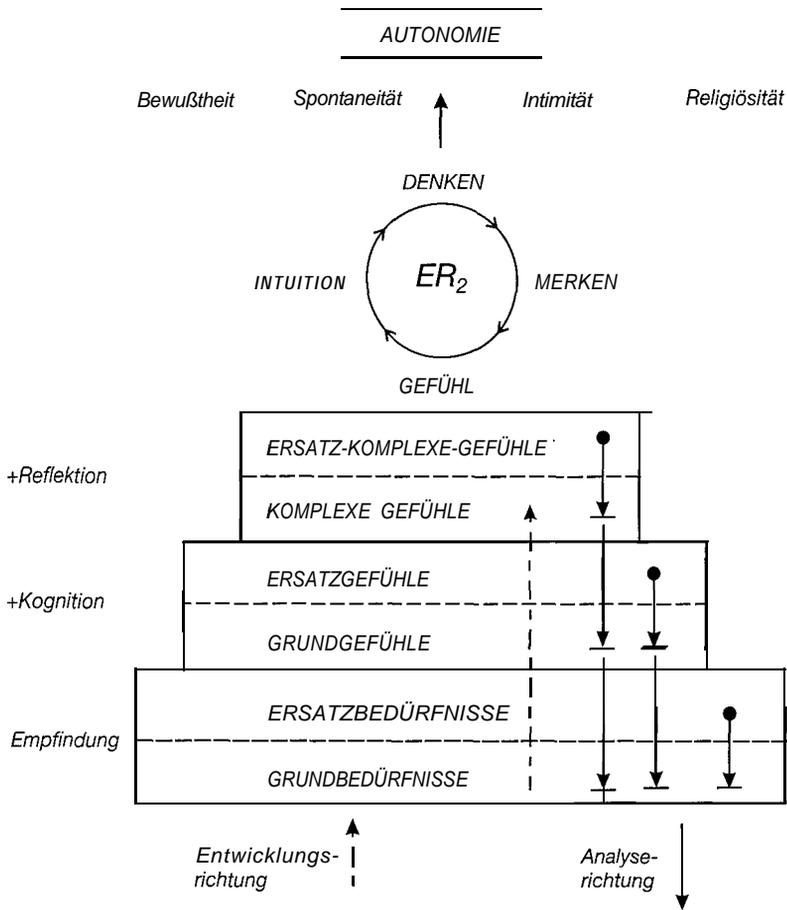


Abb. 14: Dreistufenmodell zur Behandlung von Bedürfnissen und Gefühlen

Dr. med. Johann Schneider ist Lehrender Transaktionsanalytiker und Arzt für Neurologie und Psychiatrie, Psychotherapie, Facharzt für Psychotherapeutische Medizin, seit 1989 in eigener psychotherapeutischer und Lehr-Praxis tätig. Beratungs-, Lehr- und Ausbildungstätigkeit im Sozial- und Wirtschaftsbereich. Seit 1995 Leiter des Instituts für Weiterbildung und Beratung in Soltau.

Zusammenfassung

In diesem Artikel werden verschiedene Konzepte aus der Transaktionsanalyse zu Bedürfnissen und Gefühlen dargestellt. Sie werden - durch komplexe Gefühle ergänzt - zu einem pragmatisch didaktischen Modell zusammengefaßt, das in der Arbeit mit Bedürfnissen und Gefühlen als nützliche Landkarte dienen kann.

Summary

In this article the autor shows how the existing TA-concepts regarding needs and feelings adding a new concept – complex feelings – can be combined to a useful didactic metamodel.

Literatur

- Berne, E., Trading stamps. *Transactional Analysis Bulletin*, 1964,3: 10,27.
- , What do you say after you say hello? New York: Grove Press, 1971. Dt.: Was sagen Sie, nachdem Sie „Guten Tag“ gesagt haben? Psychologie des Menschlichen Verhaltens. München: Kindler, 1975.
- Cameron-Bandler, L. & Lebeau, M., Die Intelligenz der Gefühle, Junfermann, 1991.
- Chögyan, N., Der fünffarbige Regenbogen, Verlag Hermann Bauer, 1994.
- English, F., The Substitution factor: Rackets and real feelings. *Transactional Analysis Journal*, 1971,4, 27-32 (part I). Dt.: Die Ersatzlösung: Über Ersatzgefühle und echte Gefühle. In: *English, F.*, Transaktionsanalyse: Gefühle und Ersatzgefühle in Beziehungen. Hamburg: Isko-Press, 1980,83-96.
- , Meine Zeit ist wertvoller als deine Streicheleinheiten. Oder: Neue Perspektiven der Zeitstrukturierung. *Zeitschrift für Transaktions-Analyse* 1992, 9: 4,155.172.
- Erskine, R.G. & Zalcman, M.J., The racket System: A model for racket analysis. *Transactional Analysis Journal*, 1979,9,51-59.
- Goulding, R. & Goulding, M., Neuentscheidungen, Klett-Cotta, 1979.
- Hillmann, J., Das Gefühl und die Föhlfunktion in Schriftenreihe des C.G. Jung Instituts Zürich v. Franz/Hillmann, Zur Typologie C.G. Jungs, BONZ 1980.
- Holloway, J., The intrapsychic and interpersonal in personality development and script formation. Monograph X mimeographed. Mindina, Ohio: Midwest Institut for Human Understanding, 1973a.
- Jung, C.G., Zugang zum Unbewußten, in: C.G. Jung, Der Mensch und seine Symbole, Walter, 1964.
- Knippel, G.P., The Survivors Checklist. *TAJ*, Vol. 10, (1), Jun. 1980.
- Lenhardt, V., Ein Stufenmodell zur Entwicklung der Autonomie, in G. Kottwitz, Integrative Transaktionsanalyse Band 1, Berlin 1992.
- Maslow, A.H., Motivation and personality, Harper 1954. Dt.: Motivation und Persönlichkeit, Rowohlt, 1981.
- , Psychologie des Seins, Fischer, 1985.
- Schmid, B., Wo ist der Wind, wenn er nicht weht? Junfermann, 1994.
- Steiner, C., Wie man Lebenspläne verändert, Junfermann, 1985.
- Thomson, G., Angst, Zorn und Traurigkeit, *Zeitschrift für Transaktions-Analyse* 1989, (6),59-67.
- Watzlawick, P., Menschliche Kommunikation, Huber, 1969.
- Woolams/Brown, Transactional Analysis, Hurn Valley Institute, Dexter, MI 1978.
- Zalcman, M.J., Spielanalyse und Maschenanalyse: Überblick, Kritik und zukünftige Entwicklungen, *Zeitschrift für Transaktionsanalyse* 1-2/93,52-84.

Anschrift des Autors:

Dr. med. J. Schneider
Institut für Weiterbildung und Beratung
Walsroder Str. 37
29614 Soltau
Tel. 0 51 91- 36 40, Fax 0 51 91-36 70

Buchbesprechungen

Rezension des ersten österreichischen Journals für tiefenpsychologische Transaktionsanalyse (1-2 1995)

Im Winter 1995 wurde das österreichische Journal für Transaktionsanalyse (JTTA) aus der Taufe gehoben; genauer: für tiefenpsychologische Transaktionsanalyse. Dazu später mehr. Es ist vorgesehen, das Journal zweimal jährlich erscheinen zu lassen.

Was ist die Absicht des Journals? Und wer sind die Herausgeber? Als Herausgeber zeichnet der österreichische Arbeitskreis für tiefenpsychologische Transaktionsanalyse (ÖATA). Mit dem Arbeitskreis ist vor allem der Name *Ingo Raths* verbunden, der vor einigen Jahren die Kassenzulassung für österreichische Transaktionsanalytiker erreicht hat. Dieser Hinweis führt auch zur Antwort auf die Frage nach der Absicht. Die ÖATA ist von Staats wegen verpflichtet worden, ein Organ zur Verfügung zu stellen, in dem ihre Mitglieder wissenschaftliche Beiträge veröffentlichen können. Die Veröffentlichungen wiederum sind Bedingung, um die Kassenzulassung zu behalten. Soviele also zu der Frage „Wer?“ und „Wozu?“ Das Journal versteht sich nach Aussage der Herausgeber in keiner Weise als Konkurrenz zur deutschen Zeitschrift, wie bereits gemunkelt und befürchtet wurde, sondern durchaus als Ergänzung. Und kann nicht jede Form von qualifizierter Veröffentlichung nur als Bereicherung verstanden werden? Das Spektrum der Beiträge ist zwangsläufig enger gefaßt als in der deutschen Zeitschrift, da das Journal das Medium der österreichischen transaktionsanalytischen Psychotherapeuten ist und nicht alle TransaktionsanalytikerInnen einbezieht. Auch das hängt von den Vorgaben ab. So erklärt sich die Betonung der tiefenpsychologischen Komponente der Transaktionsanalyse. Natürlich ist die „tiefenpsychologische Transaktionsanalyse“ eine Tautologie, wie Birger Gooß zu Recht anmerkt; denn die Transaktionsanalyse ist tiefenpsychologisch *sui generis*, steht sie doch mit beiden Beinen auf dem Fundament der Psychoanalyse. Die spannende Frage ist doch: Was hat *Berne* theoretisch anders entwickelt als *Freud*?

Wenn sich die Herausgeber dennoch bemüßigt fühlen, diesen Namen für ihr Journal zu wählen, dürfen und müssen wir ihn programmatisch verstehen in Abgrenzung zu anderen Strömungen innerhalb der DGTA und OGTA, die die tiefenpsychologische Basis lieber vergessen wollen und die Transaktionsanalyse mit anderen Theorien koppeln wollen.

Der programmatische Titel betont das Selbstverständnis der Herausgeber und ihre Nähe zu *Eric Bernes* Auffassung von Tiefenpsychologie.

Inwieweit werden die Herausgeber ihrem Anspruch gerecht? Der zentrale Artikel des ersten Heftes ist überschrieben: „Das Paradigma der tiefenpsychologischen Transaktionsanalyse“, was wir frei übersetzen dürfen als „Das Spezifische der tiefenpsychologischen Transaktionsanalyse“. Geschrieben wurde der Artikel von einem Autorenteam, den beiden Herausgebern *Ingo Ruth* und *Gerhard Springer* und der deutschen Transaktionsanalytikerin *Charlotte Christoph-Lemke*.

Ein vielversprechender Titel, der neugierig macht. Was also ist das Spezifische an der tiefenpsychologischen Transaktionsanalyse?

Beim Lesen der Zwischenüberschrift fällt uns auf, daß diese sich im wesentlichen an dem Kriterienkatalog orientieren, den eine Psychotherapieschule erfüllen muß, wenn sie als wissenschaftliches Psychotherapieverfahren ausgewiesen sein will. Ein Kriterienkatalog, der unter anderem von der AGPF und der Bundesärztekammer erstellt worden ist und wahrscheinlich so auch in Österreich seine Gültigkeit hat.

Die Autoren berücksichtigen folgende Kriterien:

- Menschenbild (Anthropologie)
- Wissenschafts- und Erkenntnistheorie
- Persönlichkeitstheorie
- Entwicklungspsychologie/Sozialisierungstheorie
- Therapietheorie mit Krankheits- und Gesundheitslehre und ethische Konzepte

Eine beachtliche und eine dankenswerte Leistung. Natürlich kann im Umfang eines Zeitschriftenartikels nicht jede These belegt und nicht jeder Zitatnachweis erbracht werden. Dennoch bleibt die Bemühung um den Anschluß an diese besondere zielgerichtete Art der öffentlichen wissenschaftlichen Diskussion. Und es ist zu wünschen, daß diese Arbeit bei der in Deutschland angestrebten Qualitätsforschung berücksichtigt wird.

Was auffällt, ist die Tatsache, daß mit allgemeinen transaktionsanalytischen Theoriebausteinen argumentiert wird. Das Besondere des tiefenpsychologischen Fundaments wird nicht eigens hervorgehoben. Es wird zwar auf die Triebimpulse (Dämon) und auf den Wiederholungszwang als Handlungsmovens hingewiesen, beide werden aber nicht in eine genauere Analyse von *Bernes* Verständnis vom Unbewußten integriert. Ebenso wenig geschieht das mit den wenigen Malen, wo der Begriff „unbewußt“ direkt erwähnt wird. Die Autoren schreiben von der „meist unbewußten [...] Bedeutung [...] des Verhaltens im Hier und Jetzt“ (S. 18); sie zitieren *Bernes* Satz, das Skript sei ein „unbewußter Lebensplan“ sie grenzen „das strukturelle Unbewußte der Ich-Psychologie“ gegen das „dynamische Unbewußte von Freud“ ab (S. 21). sie erwähnen die „unbewußten Motive“ bei Spielen (S. 30) und fassen den Begriff nirgends analytisch: Möglicherweise war das auch nicht ihre Absicht und nicht ihr Schwerpunkt. Ging es doch erst einmal darum, die „tiefenpsychologische Transaktionsanalyse“ mit eigenem Anspruch zu versehen in der Abgrenzung von anderen Richtungen innerhalb der ÖGTA.

Es bleibt zu wünschen und zu hoffen, daß diese hermeneutische Arbeit bald nachgeholt wird. Und daß sie in der kenntnisreichen Auseinandersetzung mit *Freud* geschieht.

Problematisch scheint mir, daß trotz des Anspruchs, sich auf das tiefenpsychologische Fundament der Transaktionsanalyse zu besinnen, nebenbei die Systemtheorie eingeführt wird als mit tiefenpsychologischer transaktionsanalytischer Theorie kompatibel. Es ist von der „Ganzheit der menschlichen Psyche“ (S. 21) die Rede und vom „Ich-System“ (S. 21), wo *Berne* sein tastendes, zweifelndes Modell der Ich-Zustände entwickelt hat; der Ich-Zerfallenheit, der Auflösung des Subjektbegriffs nahe.

Was hat die Autoren dazu bewogen, in bezug auf das Unbewußte von „impliziter Ordnung“ (S. 22) zu schreiben, wo für *Berne* wie für *Freud* das Es- Unbewußte ein „Chaos“ ist und das Unbewußte im Ich bedrohlich und zerstörerisch? So wird die Auseinandersetzung mit dem tiefenpsychologischen Fundament der Transaktionsanalyse *Berne* nicht gerecht.

Es ist ein völlig anderer Denkansatz, ob ich von einem sich selbst organisierenden System ausgehe, dann ist Ordnung in der Tat nicht weit; oder ob ich von einem Ich ausgehe, das je nach der Intensität, mit der das Verdrängte gegen das Bewußtsein anrennt, in Angst versetzt, enorme Energie aufwendet, um die Abwehr zu mobilisieren, also in einzelne Ich-Anteile zerfällt. Beides sind ernstzunehmende Modelle; nur, sie sind nicht kompatibel, sie betonen einen je anderen Aspekt menschlicher Befindlichkeit.

Inzwischen liegt auch das zweite Heft vor, JITA 1-2/1996. *Manfred Gurtner*, ein weiterer österreichischer Transaktionsanalytiker verwendet sehr kenntnisreich das Skriptmodell für die Paartherapie. In gewohnter Sorgfalt erläutert *Leonhard Schlegel*, auf welche Weise *Eric Berne* und die Transaktionsanalyse die „korrigierende emotionale Erfahrung“ ermöglichen, die die eigenwilligen Psychoanalytiker *Franz Alexander* und *Sundor Ferenczi* bereits in den dreißiger Jahren gefordert und praktiziert hatten. *Schlegel* weist eindrücklich nach, daß die transaktionsanalytischen Methoden die negativen Erfahrungen verhindern können, die die beiden Psychoanalytiker gemacht hatten, wie zum Beispiel zu große Abhängigkeit des Patienten vom Analytiker.

Ingo Ruth konstruiert in seinem Eingangsartikel „Transaktionaler Austausch und Lernen“ ein weiteres Ganzheitsphantasma, wenn er vom Selbst spricht, das ganzheitlich empfunden“ (S. 17). Bei genauerem Hinsehen bemüht er den Begriff vom Selbst, wo die Strukturanalyse zweiter Ordnung sehr viel aussagekräftiger wäre (S. 20, S. 23/24). Es fragt sich, was *Ruth* mit der Einführung des *Kohutschen* Begriffs vom Selbst in die Transaktionsanalyse bezweckt, deren Begründer *Eric Berne* es sorgfältig vermieden hat, diesen Begriff, der einen beinahe metaphysischen Mehrwert suggeriert, zu benutzen: „Das Selbst ist mehr als nur erlebendes Ich, es ist auch die Hüterin der Individualität, Subjektivität und Ganzheitlichkeit ... 1. Aus dem Selbst heraus werden die Ich-Funktionen aktiviert“ (*Rath*, S. 13). Da wünsche ich mir

mehr Eindeutigkeit und Abgrenzung im Interesse des tiefenpsychologischen Fundaments der Transaktionsanalyse.

In jedem Fall geben die Beiträge Denkanstöße und bereichern die öffentliche Diskussion. Dafür sei den Herausgebern und den Autoren gedankt.

Ulrike Müller

Eberhard Schneider: Wer bestimmt, was hilft? Über die neue Zahlengläubigkeit in der Therapieforschung. Eine Streitschrift. Junfermann Verlag, 1996.

Man hätte sich gewünscht, daß das Buch von Eberhard Schneider noch früher herausgekommen wäre. Es hilft in hervorragender Weise Beruhsanfängern und Praktikern der Psychotherapie, sich in dem unübersichtlichen Feld der aktuellen Wirksamkeitsdiskussion von Psychotherapie zurechtzufinden. Der Autor, hauptberuflich selbst Praktiker, stellt in leicht verständlicher Form das schwierige Sujet vor. Seine Sprache ist flüssig und mit Metaphern angereichert, was das Lesen angenehm macht.

Die Geduld des Lesers wird am Anfang etwas auf die Probe gestellt, wenn der Autor die Evaluationskonzepte und das Empirieverständnis so verschiedener Schulbegründer wie S. Freud, C. Rogers, E. Berne und anderer umreißt. Der Autor führt in die alte Denkweise ein, daß es eine bestimmte Psychotherapieschule sein müsse, die am wirksamsten sei. Diese Hoffnung hat sich als Illusion erwiesen. Er zitiert Forschungen, die belegen, daß fast alle PsychotherapeutInnen eklektisch arbeiten, d.h. Ideen aus mehreren Therapieschulen verwenden.

Im folgenden bekommt man einen Überblick über den aktuellen Stand der Diskussion in Deutschland, besonders die Auffassungen der Berner Arbeitsgruppe um Klaus Grawe. Von hier aus kann man sich im folgenden gut in die erfrischende Polemik des Autors eindenken. Er kritisiert zielgenau und kenntnisreich die Überbewertung der kontrollierenden Vergleichsstudien als „Universal-Maßstab“ der Psychotherapieforschung und die damit einhergehende massive Abwertung bewährter Psychotherapiemethoden. Folgerichtig lehnt der Autor auch die Grawesche Idee einer schulentranszendierenden „Allgemeinen Psychotherapie“ ab. Auf den folgenden Seiten lernen wir die Unterschiede zwischen wissenschaftlichem Experimentieren (z.B. Kontrollgruppenuntersuchungen mit Studenten) und konkreter psychotherapeutischer Praxis kennen, in deren Rahmen sich das Kontrollgruppen-Design in den allermeisten Fällen schon allein aus ethischen Gründen verbietet. Ja, das Modell von kontrollierten Studien läßt sich vielleicht in Nichtraucher-Trainingskursen sinnvoll anwenden, nicht aber bei den meist komplexen Lebensproblemen, die in der Psychotherapie zur Sprache kommen. Ein solches reduktionistisches Wissenschaftsmodell schränkt die kreativen Elemente der psychotherapeutischen Praxis derart ein, daß die Wirksamkeit stark verloren geht. Es ist erfreulich, daß der Autor nicht verschweigt, daß sich eine ganze Reihe von Psychotherapieschulen den Fragen von Forschung und Evaluation der eigenen Arbeit gegenüber bislang ablehnend verhielten, sich aber – angesichts der veränderten gesellschaftlichen Wirklichkeit – in die Pflicht genommen sehen. Es geht also – und da stimme ich dem Autor sehr zu – nicht um die Verteufelung wissenschaftlicher Forschung, sondern um das konkrete „Wie“.

Sehr interessant liest sich im weiteren die Darstellung der Arbeiten von Donald Schön (MIT) und Martin P. Seligman, die die Komplexität psychotherapeutischer Praxis belegt haben. Seligman hat 1995 die Unwirksamkeitsannahme („inertness assumption“) für Therapieformen, die bislang nicht kontrollierten Wirksamkeitsstudien unterzogen wurden, frontal angegriffen und widerlegt. Gerade diese Unwirksamkeitsannahme bildet jedoch das zentrale Element des Psychotherapiegutachtens von 1991, das Grawe wesentlich mitverantwortet und das Grundlage für die Diskussion um das neue Psychotherapeutengesetz ist. Eine auf diesem Denkansatz beruhende „Hitliste der Psychotherapien“ – so erinnert uns der Autor – kolportierte der STERN 1993 und verbreitete damit erhebliche Verunsicherung unter den Psychothe-

rapeutInnen. Das Buch macht Mut, sich mit der Evaluation der eigenen Praxis zu beschäftigen und dem Trend in der aktuellen Wirksamkeitsdiskussion eigene Positionen entgegenzusetzen. Für PsychotherapeutInnen, die sich mit der Legitimationskrise infolge des Psychotherapiegutachtens, der STERN-Kolportage sowie der Diskussion um das Psychotherapiegesetz informieren und auseinandersetzen wollen, stellt das Buch eine wertvolle Hilfe dar.

Henning Streppel

JOURNAL

für Tiefenpsychologische Transaktionsanalyse

bisher erschienen:

**Heft
1-2/95**

Ingo Rath – Gerhard Springer

Zur Entwicklung der Tiefenpsychologischen
Transaktionsanalyse

**Charlotte Christoph-Lemke – Ingo Rath –
Gerhard Springer**

Das Paradigma der Tiefenpsychologischen
Transaktionsanalyse

Ingo Rath

Ich-System, Ich-Zustände und Rollen

**Heft
1-2/96**

Ingo Rath

Transaktionaler Austausch und Lernen

Leonhard Schlegel

Die korrigierende emotionale Erfahrung und die
Transaktionsanalyse

Manfred Gurtner

Ineinandergreifender Skriptzirkel:

Ein Modell transaktionsanalytischer Paartherapie

Herausgeber: Österreichischer Arbeitskreis für Tiefenpsychologische Transaktionsanalyse (ÖATA)

Anschrift der Redaktion: Geschäftsstelle des ÖATA, A 4320 Perg, Naarner Straße 22, Telefon ++43/7262 57767 und Fax ++43/7262/57767-20

Bestellungen und Vertrieb: ÖATA c/o Christian Wirleitner, A 4840 Vöcklabruck, Schererstraße 17. Telefon ++43/7672/28678

Das „Journal für Tiefenpsychologische Transaktionsanalyse“ erscheint zweimal jährlich. Das Jahresabonnement beträgt ÖS 160,- zzgl. Versandkosten.

Grundsätzliche Richtung des Journals:

Wissenschaftliche Zeitschrift des Österreichischen Arbeitskreises für Tiefenpsychologische Transaktionsanalyse (ÖATA) mit Beiträgen zur Tiefenpsychologischen Transaktionsanalyse und den angrenzenden Gebieten.



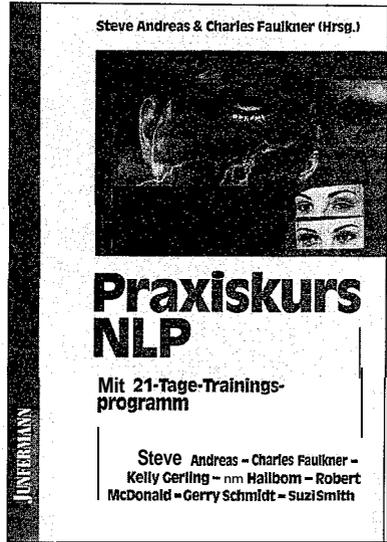
Der Eintritt in die Welt des Wandels

392 S., kart.
DM 48,-

ISBN 3-87387-355-4

Jeder von uns hat irgendwann schon einmal versucht, etwas in seinem Geist zu verändern. Ob es sich um einen Mangel an Motivation handelte, um Jähzorn, um ein Gefühl der Isolation oder einfach um den Wunsch, erfolgreicher zu sein; in gewissen Situationen wünschen wir uns alle, anders zu sein, als wir sind.

In diesem Buch werden Sie lernen: Ihren Super-Computer - Ihr Gehirn - seiner Konstruktion entsprechend zu benutzen; Ihre Gedanken, Handlungen, Gefühle und Gewohnheiten zu verändern, wann immer und wie immer Sie es wollen, auch wenn Sie sich bereits seit Jahren erfolglos darum bemüht haben.



Sie werden in diesem Buch lernen, selbst einige der beliebtesten Methoden anzuwenden, mit deren Hilfe NLP-Praktiker die genannten sowie andere Veränderungen herbeiführen.

Um die Bemühungen der Leser um Lernen und Veränderungen zu unterstützen, werden in jedem Kapitel mentale Übungen angeboten.

Steve Andreas, Begründer von NLP Comprehensive, einem der bedeutendsten NLP-Ausbildungsinstitute der USA, Herausgeber und Autor bzw. Mitautor zahlreicher NLP-Bücher („Mit Herz und Verstand - NLP für alle Fälle“; „Gewußt wie - Arbeit mit Submodalitäten und weitere NLP-Interventionen nach Maß“).

Charles Faulkner, NLP-Trainer, insbesondere im Business-Bereich aktiv.

**JUNFERMANN VERLAG • Postfach 1840
33048 Paderborn • Telefon 0 52 51/3 40 34**



Atem - das in uns wirksame Göttliche

176 S., zahlr. Fotos, kart.
DM 29,80
ISBN 3-87387-308-7

Heilerfolge der „Atembehandlungen“ belegen eindrucksvoll, daß sich erstaunliche Heilkräfte entfalten, wenn das Atemgeschehen in eine ganzheitlich orientierte Behandlung einbezogen wird. 31 einfache, aber wirkungsvolle Übungen werden anhand von Bild und Text so beschrieben, daß sie ohne weitere Vorkenntnisse gelernt werden können.

„Es ist erstaunlich, in welchem Umfang und welcher Fülle uns Udo Derbolowsky das Thema Atem, dessen Unerschöpflichkeit man während der Lektüre ahnt, nahebringt. . . Die einfachen Übungen im zweiten Teil des Buches, die mit ausführlichen Anleitungen und Bildern versehen sind, ermöglichen es dem Anfänger, auch allein in die Atemarbeit einzusteigen.“
– Prof. Ilse Middendorf



Udo Derbolowsky, Nervenarzt, jetzt niedergelassener Facharzt für psychotherapeutische Medizin, wurde 1920 in Berlin geboren. Seit 1943 enger Kontakt zur Schule Schlaffhorst-Andersen. Zusatzausbildungen in Psychoanalyse, Psychotherapie, Chirotherapie. Über Jahrzehnte eigene Praxis und Privatklinik mit regelmäßiger Einbeziehung der Atem- und Stimmtherapie.

Regina Derbolowsky, nach Abitur und Ausbildung zur Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin der Schule Schlaffhorst-Andersen, in eigener Praxis und als Mitarbeiterin in verschiedenen ganzheitlich orientierten Arztpraxen tätig, seit 1970 auch in der psychoanalytischen Praxis und Privatklinik von Dr. Udo Derbolowsky.

**JUNFERMANN VERLAG • Postfach 1840
33048 Paderborn • Telefon 0 52 51/3 40 34**



Die Anatomie der Visionen

275 Seiten, kart.
DM 44,-
ISBN 3-87387-3 12-5

Dieses Buch, Band I über „Visionsorientierte Veränderungsarbeit/VoVa“, bietet erstmalig eine äußerst fundierte und systematische Basis, um NLP-Veränderungsarbeit sowohl im philosophischen Gesamtkonzept als auch im praktischen Ansatz zu diskutieren. Das hier vorgestellte revolutionäre ökologische Grundverständnis von Therapie soll als Inspirationsquelle für die Entwicklung neuer Techniken dienen.

Es gibt vier Haupteinflüsse für die Entstehung von VoVa (gesprochen WoWa): Einmal die Auseinandersetzung mit dem spirituellen Hintergrund erfolgreicher Therapeuten in verschiedenen Teilen der Welt, die praktische Arbeit des Trainers Martyn Carruthers, der schamanische Elemente ins NLP nicht



nur integriert, sondern auch wirklich dafür übersetzt hat, außerdem die genialen Unterscheidungen von Bert Hellinger und zuletzt eine Reihe von im VoVa-Prinzip beratend tätigen NLPern, denen es die Mühe Wert war, bei ihren Klienten langfristige Feedbacks abzufragen.

Annegret Hallanzy, geb. 1962. Seit 1986 intensive Beschäftigung mit NLP. Seit 1988 selbständig tätig als Kommunikationstrainerin für alle denkbaren Zielgruppen. Seit 1994 Schwerpunkt Forschung im therapeutischen Bereich, woraus sich ihr Ansatz der „Visionsorientierten Veränderungsarbeit“ entwickelt hat. 1995 erschien ihr Buch „Systemisches NLP“ bei JUNFERMANN.

**JUNFERMANN VERLAG • Postfach 1840
33048 Paderborn • Telefon 0 52 51/3 40 34**



Sprache als Brücke von Mensch zu Mensch

328 S., kart.
DM 39,80
ISBN 3-87387-316-8

Dieses Buch von Bernd Isert ist ein Wegbegleiter durch Strukturen und Landschaften wirksamer Kommunikation. Über Sprachmuster und Wachstumsprozesse gehen die Schritte erfrischend einfühlend vom Ich zum Du zum Wir. Sie machen ein reiches methodisches Rüstzeug aus verschiedenen Himmelsrichtungen menschlichen Austauschs zugänglich, das der Autor mit Leichtigkeit, Weisheit und Achtsamkeit verbindet. Einbezogen sind die Inhalte des Neurolinguistischen Programmierens, welche er kreativ erweitert und in neue Zusammenhänge stellt.

Es ist ein Buch für Menschen, denen gelun-



gene Kommunikation für eine auch in die Tiefe reichende Verständigung am Herzen liegt - und die das darin liegende erstaunliche Veränderungspotential erfahren oder ihr bisheriges Repertoire erweitern möchten - ob beruflich oder privat.

Bernd Isert, geb. 1951, studierte Systemtheorie und Kybernetik. Seit 1985 begleitet und trainiert er Menschen in schöpferischer Kommunikation, nlp und mehr. In dem von ihm begründeten Seminaranzahlwerk „Forum für Metakommunikation“ gestaltet er seit 1990 die „Ferienakademie“ als integratives Ausbildungsmodell und sozialen Erfahrungsraum.

Isert gilt als Pionier und kreative Kraft ganzheitlicher Veränderungsarbeit und Gruppenführung.

**JUNFERMANN VERLAG • Postfach- 1840
33048 Paderborn • Telefon 0 52 51/3 40 34**

Was ist Transaktionsanalyse?

Dr. Leonhard Schlegel

Diese grundlegende Arbeit ist erstmals erschienen in der Zeitschrift für Transaktionsanalyse, Jg.14, 1997, S.5-30. Sie wurde auf Wunsch der Deutschschweizer Gesellschaft für Transaktionsanalyse in der Festschrift anlässlich des 80. Geburtstages des Autors neu bearbeitet publiziert.

Die Transaktionsanalyse wurde durch den psychoanalytisch ausgebildeten Psychiater Eric Berne (1910-1970) in den Vereinigten Staaten begründet und zwar als ein psychotherapeutisches Verfahren. Die ihr eigenen Grundsätze und Denkmodelle erwiesen sich in der Praxis nachträglich als fruchtbar auch für die Beratung, für die Erziehung und Erwachsenenbildung und für die psychologische Arbeit in Organisationen. Bei der Frage, was Transaktionsanalyse eigentlich sei, denke ich an dieser Stelle zuerst an sie als ein psychotherapeutisches Verfahren. Aus meinen Ausführungen kann auch ihre Bedeutung innerhalb der anderen Bereiche eingeschätzt werden. Meine Antwort soll dazu dienen, die Transaktionsanalyse gegenüber den Vertretern anderer Richtungen der Psychotherapie kurz und klar und ohne Kenntnisse der transaktionsanalytischen Terminologie vorzusetzen, zu charakterisieren. Es handelt sich, wie Birger Gooss zu diesem Aufsatz treffend formuliert hat, um eine „Ortung“ der Transaktionsanalyse in der heutigen Psychotherapieszene und nicht um eine fachspezifische Einführung in ihre Methoden:

Die Transaktionsanalyse als psychotherapeutisches Verfahren zeichnet sich vor allem aus durch eine kreative Verbindung von kognitiver und tiefenpsychologisch, analytisch oder psychodynamisch orientierter Psychotherapie. Die Transaktionsanalyse ist zudem beziehungs- und kommunikationsorientiert. Sie ist bereichert durch Anregungen aus der Gestalttherapie. Ausserdem sind in der Transaktionsanalyse ohne Widerspruch die Vermittlung von Einsicht und die direkte Anregung von Verhaltensmodifikationen miteinander verbunden. Weitere Kennzeichen sind der Nachdruck, der in der Transaktionsanalyse auf die „Vertragsorientiertheit“ und auf die „Entscheidungsorientiertheit“ gelegt wird. Gewisse der Trans-

aktionsanalyse eigentümliche Verfahren lassen sich in Erweiterung einer vom Psychoanalytiker Franz Alexander empfohlenen Praxis treffend als Vermittlung einer „korrigierenden emotionalen Erfahrung“ [corrective emotional experience] umschreiben.

Die Bedeutung dieser Eigenheiten für die Praxis kann letztlich nur durch Selbsterfahrung vermittelt werden. Es hat sich mir deshalb bewährt, in Ausbildung begriffenen Psychotherapeuten, die vor der Frage stehen, ob sie die Transaktionsanalyse als bevorzugte Methode wählen sollen, zur Teilnahme an einer Gruppe einzuladen, die eine Woche dauert, damit genügend Zeit zur Selbsterfahrung zur Verfügung steht. Eine solche Gruppe habe ich immer gemischt aus Patienten und an Ausbildung Interessierten zusammengestellt, ohne die einen anders zu beteiligen als die anderen.

Die folgenden Ausführungen sollen denjenigen, die sich auf dem Gebiet der Transaktionsanalyse schon näher auskennen, erläutern, inwiefern die wichtigsten Denkmodelle, mit denen die Transaktionsanalyse in der Praxis arbeitet, zu der vorgeschlagenen These hinführen. Von diesen Denkmodellen habe ich vor allem, aber keineswegs allein, diejenigen berücksichtigt, die Berne selbst immer wieder hervorhebt (1958; 1961, pp.XI, 1, 2; 1966a, p.370; 1966b; 1972, p.447/S.510): (1.) Die drei Ich-Zustände, (2.) die zu analysierenden Transaktionen, (3.) die psychologischen Spiele und (4.) das Skript als ein aus frühen Kindheitserfahrungen entwickelter Lebensentwurf.

Zwischen Praxis und Theorie besteht bei der Entwicklung eines psychotherapeutischen Verfahrens eine zirkuläre Beziehung. Nach Berne ist eine Theorie die Abstraktion einer Erfahrung (1961, p.XX). Genau so gut liesse sich sagen, die Praxis sei die Konkretisierung einer Theorie. Auch die allererste naive Erfahrung steht mit einer ebenso naiven Theorie in Wechselwirkung, auch wenn dies kaum je reflektiert wird.

1. Die Transaktionsanalyse als psychotherapeutisches Verfahren

Nach Berne handelt es sich bei der Psychotherapie um ein psychologisches Behandlungsverfahren, in dessen Anwendung Psychiater, Psychologen und Sozialarbeiter geschult sind und dessen Wirkung von der emotionalen Beziehung zwischen Therapeut und Patient

abhängt (Berne 1947/1968, p.242/S.225f). Diese emotionale Beziehung wird vom Therapeuten, wie Berne weiterhin feststellt, bewusst zum Wohl des Patienten eingesetzt. Es gibt in der Literatur sehr verschiedene Überlegungen darüber, wie Psychotherapie als Verfahren definiert werden soll. Meines Erachtens lässt sich umfassend sagen, dass es sich in einer Psychotherapie immer um eine Anregung, Vermittlung oder Provokation von verwandelnden Erlebnissen handelt (Schlegel 1959). Die verwandelnde Wirkung der durch Psychotherapie ausgelösten Erlebnisse besteht in einer Veränderung, Erweiterung oder Umgestaltung des Bezugsrahmens, die sich immer auch auf das soziale Verhalten auswirkt. Unter einem Bezugsrahmen verstehe ich den inneren Massstab, nach dem jemand – nicht unbedingt widerspruchsfrei – dem Geschehen seine Bedeutung, seinen Sinn und seinen Wert zuschreibt, oder mit anderen Worten: das System von Motiven, Werten und Zielen, welche das Erleben und Verhalten eines Menschen bestimmen. Wenn ein Patient betroffen sagt: „darauf wäre ich nie gekommen“ oder „unter diesem Gesichtswinkel habe ich meine Situation noch nie gesehen“, so hat er seinen bisherigen Bezugsrahmen in Frage gestellt. Um Psychotherapie genannt zu werden, muss das Verfahren sich allerdings, wie J.H. Schultz schreibt, nach einem klaren Ziel richten und mit einer klaren Methode durchgeführt werden (Schultz 1936/ 2. Aufl.1952, S.25, 31).

Auch eine Einsicht, z.B. in zuvor unbewusste Motive des Verhaltens, kann die Bedeutung eines verwandelnden Erlebnisses haben. Auch die Erfahrung, die einer versuchsweisen Modifikation des äusseren oder inneren Verhaltens folgt, kann „verwandeln“, z.B. die Erfahrung von der Wirkung eines vom Therapeuten angelegten betont gewährenden statt strafenden Verhaltens gegenüber als abnorm beurteilten Trotzanfällen eines Kindes (Modifikation eines äusseren Verhaltens) oder z.B. von der Wirkung eines innerlich sich selbst ermutigenden statt resignierenden Zusprechens vor dem Versuch, eine schwierige Aufgabe zu lösen (innere Verhaltensmodifikation).

Es gilt diese Umschreibung für jede Art professioneller Psychotherapie, also sowohl für eine dialogische Psychotherapie, wie die transaktionsanalytische eine darstellt, für ein Psychodrama, für katathymen Bilderleben, für Musiktherapie, für leiborientierte Verfahren, für therapeutische Hypnose usw. Auf eine weitere Ei-

genart einer professionellen Psychotherapie, die sich auf die von Berne erwähnte Bedeutung der emotionalen Beziehung zwischen Therapeut und Patient bezieht, komme ich später zu sprechen.

2. Die Transaktionsanalyse als kreative Verbindung von kognitiver und tiefenpsychologisch orientierter Therapie

Ich erachte diese Besonderheit der Transaktionsanalyse heute als entscheidend wichtig, um ihr die Anerkennung zu verschaffen, die ihr gebührt. Sie ergibt sich daraus, dass Berne diese zwei Verfahren bereits in den 50er Jahren in der Transaktionsanalyse widerspruchslos miteinander verbunden hat, während sie in der bisherigen Geschichte der Psychotherapie bis nahezu heute als unvereinbar gegolten haben und sich ihre Vertreter leidenschaftlich bekämpften.

2.1 Das kognitiv-therapeutische Vorgehen in der Transaktionsanalyse

2.1.1 Die Emanzipation und Enttrübung der „Erwachsenenperson“ nach Berne als kognitive Psychotherapie

Der bekannte Transaktionsanalytiker Thomas Harris benutzte bereits im selben Sinn wie ich den Ausdruck von einer „emanzipierten Erwachsenenperson“ (1967, p.140/S.135). Die theoretische Grundlage der Emanzipation und Enttrübung der „Erwachsenenperson“ beruht nach Berne auf seiner sogenannten Persönlichkeitstheorie, nämlich der Vorstellung von drei Kategorien von Ich-Zuständen. Diese ergab sich ihm aus der Erfahrung, dass jeder Mann je nach Umständen einmal kindlich, dann wieder elternhaft, aber auch sogenannte erwachsen, d.h. sachlich überlegt, erleben und sich verhalten kann. Berne spricht von grundsätzlich drei verschiedenen Ich-Zuständen. „Kindlich“ heisst dabei in erster Linie durch Emotionen bestimmt, sei es gleich einem spontanen, unbefangenen, freien oder natürlichen Kind, sei es gleich einem den Erwartungen von Autoritäten angepassten Kind, sei es einem gegenüber solchen Erwartungen rebellischen Kind, sei es gleich einem gegenüber den

Anforderungen des Lebens überforderten und deshalb verzagenden, „wimmernden“ Kind. „Elternhaft“ heisst in erster Linie an Normen orientiert, das Verhalten anderer „von oben herab“ moralisch beurteilend oder auch auf Grund von Normen Grenzen setzend; „elternhaft“ heisst aber auch wohlwollend, sei es fördernd oder verwöhnend; es ist auch eine emotionale Distanziertheit denkbar, die, wenn von einer Autorität ausgehend, als elternhaft bezeichnet werden könnte. „Erwachen“ heisst bei Berne eine Haltung, aus der heraus ein Ziel mit sachlichen und rationalen Überlegungen realitäts- und situationsangemessen verfolgt und entsprechend entschieden und gehandelt wird.

Ich müsste aus allen Werken von Berne unzählige Passagen anführen, um diese knappen Hinweise zu den drei Ich-Zuständen zu belegen, worauf ich hier verzichte.

Es gehört zur Besonderheit der Transaktionsanalyse, dass Berne diese verschiedenen Ich-Zustände als Kind-Ich, Eltern-Ich und Erwachsenen-Ich personifiziert und nicht nur als „Teilpersönlichkeiten“, sondern sogar als „Personen“ (1970; 81/S.70; 1971, p.6-13; 1973, 63-92) in ein und demselben Menschen bezeichnet. Es handelt sich um die Vorstellung von einem innerpersönlichen System. Innerhalb diesem spielen sich nach Berne Auseinandersetzungen ab, wobei dem Erwachsenen-Ich systemisch eine besondere Funktion zukommt, die, wie Berne formuliert, als „Vermittlung“ und aber auch als „Vorherrschaft“ zur Geltung kommen sollte.

Am einfachsten und überzeugendsten wird dieses Modell von einem innerpersönlichen System von James u. Jongeward an einem Beispiel dargestellt (James u. Jongeward 1971, pp.18-19/S.36; Schlegel 1979/ 4. Aufl. 1995, S.10).

Dieses Modell von verschiedenen inneren Personen wurde von Berne als für psychotherapeutische Zwecke geeignet erklärt, schon Jahrzehnte vor der Lehre von den verschiedenen Selbst von Stone u. Winkelmann (1985), erst recht vor der systemischen Therapie mit der inneren Familie von Schwartz (1997). In allerjüngster Zeit hat Schulz von Thun (1981/ 89/98, Bd.3) über das innere Team geschrieben. Seine Ausführungen können cum grano salis ohne grosse Schwierigkeit auf das Modell von Berne übertragen werden (und umgekehrt) und selbst die besondere Stellung des Erwachsenen-Ichs, wie Berne sie sieht, findet bei Schulz von Thun eine genaue Entsprechung, nämlich als ein „Moderator“ (Berne: „Vermittler“)

oder gegebenenfalls als „Oberhaupt“ (Berne: Vorherrschaft des Erwachsenen-Ichs“). Ebenfalls werden die Auswirkungen nach aussen, vor allem im zwischenmenschlichen Verkehr, von Schulz von Thun verständlicher und einleuchtender als bei Berne aus seinem Modell vom inneren Team abgeleitet. Berne deutet eine solche Ableitung nur an, indem er einen rein innerlich sich auswirkenden „elterlichen“ Einfluss von einem nach aussen wirksamen „elterlichen“ Ich-Zustand unterscheidet (1961, p.67).

Clarkson (1992, p.1/S.13) hat die psychotherapeutische Theorie der Transaktionsanalyse mit Recht als eine solche gekennzeichnet, in der sich innerpersönliche Dynamik mit zwischenpersönlichem Verhalten verbindet (ausführlich zu dieser Auffassung bei Schlegel 1979/ 4. Aufl. 1995, S.7-14). Das bekannte Verkehrsampel-Schema der drei Ich-Zustände bedeutet nach Berne gleichzeitig die drei Ich-Zustände, die jemand einnehmen kann (1961, p.11) wie die „drei Leute, die jeder und jede im Kopf mit sich herumträgt“ (1970, p.81/S.70).

Die praktische Anwendung der Lehre von den drei Ich-Zuständen oder vom „Kind“, von der „Elternperson“ und von der „Erwachsenenperson“ in jedem Menschen dient nach Berne in erster Linie dazu, die Vorherrschaft des realitätsprüfenden und von Trübungen durch infantile und fremde Elemente befreiten Ich-Zustandes herzustellen (Berne 1961, pp.2-3 – Berne schreibt hier von Ich-Zuständen in der Mehrzahl, meint aber, wie alle seine weiteren Ausführungen durch das ganze Werk ergeben, nur einen, den Erwachsenen-Ich-Zustand).

Zusammenfassend spreche ich von der „Emanzipation der Erwachsenenperson“ und verstehe darunter: (1.) die Entdeckung der Möglichkeit, bedacht und gezielt eine objektive, realistische, kurz: sachliche Grundhaltung (Erwachsenen-Ich-Zustand), befreit von Vorurteilen und Wunschenken („Trübungen“) einzunehmen; (2.) die Fähigkeit, die Entscheidungs- und Handlungsbereitschaft immer wieder in diesem Sinn zu überprüfen („Realitätsprüfung“ im Sinn von Berne); (3.) die zunehmende Übung (Berne: wie ein Muskel – 1961, p.151) in der Aktivierung oder Mobilisierung einer solchen „erwachsenen“ Grundhaltung in schwierigen Situationen, vor Problemen, ganz besonders wenn die Umstände die Versuchung mit sich bringen, kindlich oder elternhaft zu reagieren, ohne dass dies sinnvoll wäre.

Ich habe von der Erwachsenenhaltung als einer sachlichen Haltung gesprochen, was Birger Gooss in einer Mitteilung an mich in Frage stellt, denn unter einer sachlichen Haltung wird in der Umgangssprache bekanntlich eine emotionslose Haltung verstanden. Massgebende Schüler von Berne sprechen der „Erwachsenenperson“ tatsächlich Emotionen ab (Dusay 1968; Dusay u. Steiner 1971; Steiner 1974, pp.35-36/S.44; Goulding M.u.R. 1979, p.12/S.25; Woollams u. Brown 1978, p.14). Berne jedoch schreibt allen Ich-Zuständen Gefühle zu. Die Gefühle der „Erwachsenenperson“ würden sich aber dadurch auszeichnen, dass sie nach der gegebenen Realität gerechtfertigt seien (Berne 1961, pp.66-69; 1963, pp.185-186/S.202-205; 1964, p.180/S.247f). Es heisst dies, wie ich präzisieren möchte, dass sie nicht durch eine Trübung bedingt sind, d.h. weder eine Folge von Vorurteilen noch von Wunschdenken sind. Im übrigen ist meines Erachtens gar keine emotionslose Verfassung denkbar. Sachliche Überlegtheit und Emotionen oder Gefühle sind keine Gegensätze; Gegensätze sind sachliche Überlegtheit und Impulsivität. Ohne Emotionen bewegt sich nichts. Sachliche („erwachsene“) Überlegung prüft, wie bereits angedeutet, ob eine „Emotion, die mich bewegt“ auf Vorurteilen oder auf Wunschdenken beruht.

Nach Berne bestimmt die „Erwachsenenperson“ auch, ob es sinnvoll ist, einer Situation gegenüber eine kindliche, eine elternhafte oder eine erwachsene Haltung einzunehmen. Daraus ergibt sich, dass der Begriff „Erwachsenenperson“ bei Berne zweideutig ist, nur deshalb lässt sich sagen, dass jemand aus einem Erwachsenen-Ich-Zustand zu prüfen habe, ob er eine erwachsene Haltung einnehmen solle. Als „Erwachsenenperson“ (Erwachsenen-Ich) im umfassenden Sinn bezeichnet Berne, was er andernorts „wirkliche Person“ [real person] nennt, „wahrscheinlich [gleichbedeutend mit dem] wirklichen Selbst, d.h. demjenigen, das von einem Ich-Zustand zum anderen übergehen kann“ (1972, p.276/S.323). Tatsächlich muss ja die „Gegebenheit“, die einmal diesen, einmal jenen Ich-Zustand einnimmt, begrifflich eine andere sein als diejenige, die sich in nur einem dieser Ich-Zustände, z.B. eben im Erwachsenen-Ich-Zustand konkretisiert!

Berne fand die kognitive Psychotherapie, wie wir sie heute kennen, nicht vor, als er aus der Praxis seine Auffassung von den drei Ich-Zuständen entwickelte und erstmals 1957 schriftlich vorstellte. Er

ist vielmehr selbst einer der Pioniere der kognitiven Psychotherapie, gemeinsam mit Albert Ellis, der in denselben Jahren die kognitiven Gesichtspunkte als „rational-emotive Psychotherapie“ erarbeitete und später selbst auf die erwähnte Veröffentlichung von Berne als gleichsinnig hinweist (Ellis 1962/1991, S.34). Der früher psychoanalytisch arbeitende Ellis wertet allerdings nach seiner Entdeckung der kognitiven Psychotherapie die Psychoanalyse völlig ab, während Berne von Anfang an im analytisch orientierten Vorgehen und im kognitiv-orientierten Vorgehen sich gegenseitig ergänzende und keinesfalls sich ausschliessende Verfahren sah. Später stellte Aaron Beck seine kognitive Therapie vor, weitgehend eine Neuauflage der rational-emotiven Psychotherapie von Ellis (Beck, A. 1976).

Ellis und Beck gehen davon aus, dass neurotische Verstimmungen auf unreflektierten und deshalb unrealistischen Annahmen beruhen. Ellis spricht von „irrationalen Überzeugungen“, Beck von „automatischen Gedanken“. Verhaltenstherapeuten entwickelten die „kognitive Verhaltensmodifikation“, in die sie das psychotherapeutische Verfahren von Ellis und Beck kurzerhand einbezogen oder, gleichbedeutend: die Verhaltenstherapie durch diese Verfahren erweiterten. Die Verhaltenstherapeuten hatten nämlich nachträglich entdeckt, dass bei jeder differenzierten Psychotherapie auch beachtet werden muss, was im Patienten vorgeht, denn für jeden Patienten hat eine Situation, auf die er reagiert, eine eigene Bedeutung (kognitive Wende der Verhaltenstherapie“ – Siehe: Quekelberghe 1979, Hoffmann, N. 1979; Lückert u.Lückert 1994).

Bei Albert Ellis und Aaron Beck werden die unbedachten „irrationalen Überzeugungen“ oder „automatische Gedanken“ im allgemeinen in Worten formuliert. Beck deutet allerdings an, dass sie auch als Bilder bewusst werden können und Adolf Lazarus (1977) arbeitet im selben Sinn mit „automatischen“ Bildern. Ein Transaktionsanalytiker würde mit Berne vermuten, dass unbedachte Überzeugungen oder Gedanken, die für neurotische Verstimmungen verantwortlich sind, dann, wenn sie in formulierten Sätzen im Inneren auftauchen, Mahnungen verinnerlichter Eltern sind, wenn sie als bildliche Vorstellungen bewusst werden, Annahmen oder Ängste des inneren Kindes.

Ein Beispiel:

Ein Patient berichtet dem Therapeuten, er habe beim Tennisspiel einen schwerwiegenden Fehler begangen und deshalb das Spiel verloren. Darauf sei er zunehmend verstimmt, schließlich recht eigentlich depressiv geworden (Beispiel angeregt durch Sheikin 1971).

Der erste Schritt in der kognitiven Therapie nach Ellis oder Beck wird eingeleitet durch die Feststellung und zugleich Frage: „Es muss Ihnen etwas zwischen Ereignis und Verstimmung eingefallen sein. Etwas ging Ihnen durch den Kopf!“ Die Antwort könnte bei unserem Beispiel lauten: „Es durchzuckte mich der Gedanke: „Wenn du einen solchen Fehler begehest, bist du nichts wert!“. Ist eine solche Annahme (nach Ellis eine irrationale Überzeugung, nach Beck ein automatischer Gedanke) dem Patienten eingefallen, beginnt die eigentliche kognitive Therapie.

Nicht immer kommt dem Patienten allerdings ohne weiteres in den Sinn, auf was für einen Einfall sich die Verstimmung beziehen könnte. Vielleicht wird er dann aufgefordert, sich einmal entspannt hinzulegen und die Szene nochmals im Geiste durchzuleben und besonders darauf zu achten, ob nicht ein Einfall sich zwischen Ereignis und Verstimmung eingeschaltet habe.

Was hier vor sich geht, entspricht im Rahmen der Transaktionsanalyse einer Arbeit am Miniskript nach Kahler u. Capers (1974, Kahler 1978): Diese Autoren haben festgestellt, dass jemand, der einen ihm auferlegten oder, wie ich ergänze, einen sich selbst auferlegten Antreiber nicht erfüllt hat, einer Verstimmung zu verfallen pflegt, ohne dass ihm deren Auslösung bewusst zu werden braucht. Im Beispiel vom Tennisspieler besteht die begründete Vermutung, dass es sich um den Antreiber handelt als Botschaft der verinnerlichten Eltern.

Die irrationalen Überzeugungen oder automatischen Gedanken sind allerdings nicht immer Antreiber, die sich zwanglos auf einen der fünf Standardantreiber von Kahler zurückführen lassen!

Der zweite Schritt besteht in einer rationalen Überprüfung dieser Annahme. Die Vertreter der kognitiven Therapie sind überzeugt, dass jede „neurotische“ Verstimmung auf einer falschen oder unlogischen Annahme beruht. Diskutiert wird mit dem Patienten: „Welche Beweise gibt es für diese Überzeugung?“, „Was ist an ihr wahr?“, „Was ist an ihr falsch?“ (Lückert 1994, S.187). Es wird mit dem Patienten rational diskutiert, ob es zutrifft, dass derjenige ein

wertloser Mensch ist, dem ein Fehler unterläuft. Der Therapeut kann von ganz verschiedenen Seiten an das Problem herangehen. Er kann den Patienten z.B. fragen, ob er einen anderen Menschen oder sein Kind unter diesen Umständen als wertlos einschätzen würde usw. Das ist, transaktionsanalytisch gesprochen, „Enttrübungsarbeit“! Die Antreiberbotschaft wird von den kognitiv vorgehenden Therapeuten als eine Art „unbewußte Voreingenommenheit“ betrachtet, die im Sinne einer Enttrübung durch den Patienten als Erwachsenenperson überprüft wird. Elterliche Trübungen stehen bei Ellis und Beck offensichtlich im Vordergrund.

Ellis: „Befehle und Forderungen, die ‚Soll‘-, ‚Sollte‘- und ‚Müsste‘-Gedanken,...Vorurteile und Blindgläubigkeit, das sind die Dinge, die wir wirklich direkt bewusst machen und angreifen sollten und bei denen wir den einzelnen lehren sollten, sie auch in sich zu bekämpfen“ (Yapko 1994).

Der grosse Profit, den ein Transaktionsanalytiker aus den Ausführungen von Ellis und Beck ziehen kann, ist eine Methode zur „Enttrübung“. Ich wurde schon einige Male gefragt, wie eigentlich bei einer „Enttrübung“ vorzugehen sei. Meine Antwort: „Sie finden die beste Beschreibung dieser Methode im Buch von Aaron Beck (1976, deutsch: 1979) auf den Seiten 203 bis 218!“.

Der dritte Schritt besteht in der Hilfe zu einer Neuorientierung. Diese wird durch eine rational gewonnene Einsicht eingeleitet. Auch die transaktionsanalytische „Enttrübungsarbeit“ führt über Einsicht zu einer Neuorientierung. Zur Erleichterung und Förderung einer solchen gibt es im Rahmen der kognitiven Psychotherapie noch zusätzlich verschiedene hilfreiche Massnahmen: wo ein Transaktionsanalytiker möglicherweise eine Erlaubnis einsetzen würde, beispielsweise „Du darfst auch Fehler machen!“, setzen die Vertreter einer kognitiven Therapie eine korrigierende Überzeugung ein, vielleicht: „Fehler sind menschlich. Nur wer Fehler macht, kann sich lernend entwickeln!“.

Ellis und Beck möchten den Anstoß geben zu einem stoischen Weltbild. Beide führen einen Satz von Epiktet an: „Was die Menschen bewegt, sind nicht die Ereignisse selbst, sondern die Ansichten, die wir von ihnen haben!“ (Ellis 1962/1991, S.49; Beck 1976, S.43). Darin stimmen sie überein mit dem eigentlichen Begründer der kognitiven Psychotherapie, dem Psychotherapeuten Paul Dubois (1903, 1904), seinerzeit weltberühmt, heute weitgehend in Ver-

gessenheit geraten, jedoch sowohl von Ellis wie von Beck kurz als Vorbild zitiert (Ellis 1962/1993, S.34; Beck 1976, S.179).

Die Grundsätze von Ellis und Beck erinnern an die Mahnung von Kahler und Goulding, nicht zu sagen: „Du ärgerst mich!“, sondern „ich ärgere mich über Dich!“. Eine Hilfe besteht nach den Vertretern der kognitiven Psychotherapie in der Anleitung an den Patienten, wohlwollender mit sich umzugehen, z.B. durch ein Rollenspiel. Ein solches wird dem Transaktionsanalytiker nahegelegt durch die „Stuhltechnik“ nach Stuntz mit dem Einsatz einer wohlwollenden Elternperson! Schliesslich kann sich auch ein unterstützendes systematisches Selbstsicherheitstraining bewähren (z.B. Ullrich u. de Muyinck 1976/ 6. Aufl.1998).

Ich frage auch jemanden, der immer wieder in seine vertraute Verstimmung gerät, d.h. in ein racket-feeling, wie es James u. Jongeward definieren, was ihm im Moment, in dem er in die Verstimmung geraten ist, durch den Kopf gegangen sei, vielleicht: „Jedes mal, wenn ich einmal glücklich und zufrieden bin, kommt es zu einem Unglück!“. Dasselbe gilt, wenn jemand immer wieder ein psychologisches Spiel im Sinn von Berne anzettelt, das mit einem bestimmten Gefühl endet. Allerdings hat sich mir dabei eher der Satz bewährt: „Wir würdest du den Satz ergänzen ‚Da sieht man einmal mehr, dass...‘?“ Dann kann überraschend prompt ein Satz kommen wie: „Da sieht man einmal mehr, dass Frauen nicht logisch denken können oder „Da sieht man einmal mehr, dass ich ein Versager bin!“

2.1.2 Die Behebung von Ausblendungen nach dem Leitfaden der Ausblendungstabelle der Schiff-Schule als in der Transaktionsanalyse bewährtes kognitives Verfahren

Die Ausblendungstabelle (auch: Discount Tabelle) nach Mellor u. E. Schiff bildet einen Leitfaden zu einem bestimmten kognitiven Vorgehen (Mellor u. Schiff, E. 1975; Schiff, J. et al. 1975, pp.14-16), einen Leitfaden, den ich auf freie und vereinfachte Art benütze, aber durchaus im Sinn der Autoren.

Ein Beispiel:

Ich habe bei Birger Gooss gelernt, welche Dienste die in die Transaktionsanalyse übernommene Ausblendungstabelle bei der Behandlung von Alkoholikern leisten kann. Tatsächlich habe ich kurz darauf einen Alkoholiker erfolgreich auf diese Art behandelt. Ohne ihm vorerst den Alkoholgenuß zu verbieten, habe ich ihn angewiesen, täglich genau aufzuschreiben, welche alkoholischen Getränke er in welcher Menge zu sich nimmt (Schiff: Existenz = Aufzeigung der wahrzunehmenden Gegebenheit). Dann begann die Motivierung durch Aufzeigung und Diskussion der Problematik eines solchen Verhaltens (Schiff: Beachtung, Problematik). Es kam zur Frage, ob sich da wirklich nichts machen lässt oder ob es Möglichkeiten gibt, diese schädliche Gewohnheit aufzugeben, jetzt bereits eine therapeutische Einflussnahme (Schiff: Veränderbarkeit, Lösbarkeit des Problems, Alternativen). Schliesslich musste es der Patient auch tatsächlich fertig bringen, die nötigen Schritte zu ergreifen, woran ihn z.B. mangelndes Selbstvertrauen vorerst hindern kann (Schiff: eigene Fähigkeit, Wahl der seiner Situation entsprechenden Alternative), aber auch die nach Harald Schultz-Hencke jeden Neurotiker auszeichnende Bequemlichkeit (1947, S.73ff; 1951, S.78ff). Auch die kognitiv orientierten Verhaltenstherapeuten Lazarus u. Fay spielen auf diese Bequemlichkeit an (1975) und arbeiten mit Überlegungen, die fast identisch sind mit denjenigen, die sich in der Schiffschen Ausblendungstabelle niedergeschlagen haben. Weitere Beispiele bei anderer Ausgangslage finden sich bei Schlegel (1979/1995, S.117) und bei Stewart u. Joines (1987, pp. 182-185/S.266f).

Der Arbeit nach der Ausblendungstabelle – in meiner abgekürzten Version vielleicht besser „Ausblendungshierarchie“ – ist ein elegantes kognitiv-psychotherapeutisches Verfahren, das sich als solches der Behebung von Trübungen nach Berne zur Seite stellen lässt.

Ich verzichte an dieser Stelle, auf andere Anregungen der Schiff-Schule einzugehen, die der kognitiven Psychotherapie zuzurechnen sind, wie auf diejenige zu einer Anleitung zu aktiver Problemlösung (Überwindung der „Passivität“), zur Übernahme von Selbstverantwortung und bei Schizophrenen zu einer erzieherischen Schulung in der Realitätsbewältigung. Schon der aktiv-anleitende, vielleicht sogar erzieherische Akzent dieser Verfahren, weist auf eine kognitive Verhaltensmodifikation. Auf das bekannteste, aber

in der Praxis – nach mündlicher Auskunft von J. Schiff mir gegenüber – heute selten angewandte Verfahren der Schiff-Schule, die Neubeelterung, und auf die davon abgeleitete Beelterung als „korrigierende emotionale Erfahrung“, komme ich noch zu sprechen.

2.2 Das tiefenpsychologische oder psychodynamische Vorgehen in der Transaktionsanalyse

Die ersten sechs der acht psychotherapeutischen Interventionen, auf die Berne ausführlich eingeht, nämlich die Befragung [interrogation], Hervorhebung [specification], Konfrontation [confrontation], Erläuterung oder transaktionsanalytische Deutung [explication], Veranschaulichung [illustration], Bestätigung [confirmation], dienen nach ihm in erster Linie der Mobilisierung der „Erwachsenenperson“. Mit einer solchen kann nach Berne das Behandlungsziel erreicht sein. Es könne sich aber empfehlen, sofort oder später „ein der Psychoanalyse entsprechendes Verfahren“ anzuschliessen (1966, p.241).

Schliesslich sei eine vorgängige „Emanzipation der Erwachsenenperson“ auch angebracht, wenn eine psychoanalytische Behandlung bereits als notwendig vorgesehen sei; einerseits fördere sie ein Bündnis zwischen Therapeut und Patient „auf Erwachsenenenebene“, das ohnehin die Voraussetzung einer erfolgreichen Psychotherapie sei (Berne 1961, pp. 144, 172), andererseits führe sie im allgemeinen dazu, dass der Patient, noch bevor er im eigentlichen Sinn geheilt sei, seine neurotischen Symptome bis zu einem gewissen Grad beherrschen lerne („symptomatic control“, „symptomatic relief“ – Berne 1961, pp.1f, 168; 1966a, p. 345) und den neurotischen Einfluss auf seine Beziehungen mildern könne („social control“ – Berne 1961, pp.2f, 84, 132, 164f, 276, 281; 1964, p.124/S. 164). Seine Familie werde ihm dankbar sein, wenn sie nicht Jahre auf eine Besserung warten müsse, wie dies bei einer Psychoanalyse der Fall zu sein pflege (Berne 1961, p.165; 1966a, pp.242, 303f).

Der Psychoanalytiker Wolfgang Mertens schreibt: „...zum Wegfall von Symptomen kommt es natürlich auch im Zuge analytischer Behandlung, aber im idealen Fall erst nach der Bearbeitung der unbewussten Konfliktdeterminanten“ (Mertens 1990/1992-1993, Bd. 1, S. 126f – Aufzeichnungen durch L. S.).

Was Berne unter einem „der Psychoanalyse entsprechenden Verfahren“ versteht, ergibt sich ganz klar aus seiner Feststellung: „Die sukzessive Aufdeckung [unfolding] des Skripts ist das Wesen der Psychoanalyse“ (1961, pp.173-174). Als Skript wird in der Transaktionsanalyse ein aus frühesten Kindheitserfahrungen abgeleiteter Lebensentwurf verstanden, der für das Selbstbild, das Bild der anderen, der Qualität des Lebens als ganzem und dem mutmasslich besten Weg künftig „durchs Leben zu kommen“ massgebend ist. Spätere Lebenserfahrungen werden als Bestätigung dieses Lebensentwurfes ausgelegt und andere Erfahrungen ausgeblendet, falsch gedeutet oder, wie ich von mir aus beifüge, mit „Einmal ist einmal“ oder „die Ausnahme bestätigt die Regel“ abgetan. Es werden auch Gelegenheiten aufgesucht, die das Skript bestätigen oder es werden sogar Gelegenheiten arrangiert, die es bestätigen sollen, so durch Inszenierung manipulativer Spiele, auf die ich später zu sprechen komme. Natürlich können wir gar nicht anders, als mit einer Erwartung ans Leben herangehen und fortlaufend zu versuchen, unsere Erfahrungen einem bestimmten Selbst- und Weltbild einzuordnen. Ein Skript, im in der transaktionsanalytischen Literatur meistgefundenen Verständnis, ist aber ein starr und wider neuen und andersartigen Erfahrungen festgehaltener Lebensentwurf, der zu einer Verzerrung der Realität führen muss. Eine Skriptanalyse ist nach Berne angebracht, wenn Störungen des Erlebens und Verhaltens auf eine „Verwirrung des [inneren] Kindes“ schliessen lassen und die „Emanzipation der Erwachsenenperson“ nicht genügt. Eine solche „Verwirrung“ ist durch eine kognitive Psychotherapie (transaktionsanalytisch gesprochen: durch eine Emanzipation und Stärkung der Erwachsenenperson) allein nicht zu beheben (Berne 1961, p.3; 1966a, p.241).

Wir müssen uns allerdings hüten, alle erlebnisbedingten (psychogenen) Störungen des Erlebens und Verhaltens als bedingt durch „Verwirrung des [inneren] Kindes“ anzusehen, auch wenn Berne dies, zweifellos als Folge seiner „psychoanalytischen Vergangenheit“, an gewissen Stellen seines Werkes zu behaupten scheint. Oft handelt es sich nur um festgefahrene Erlebens- und Verhaltensgewohnheiten, selbst wenn sie aus Erfahrungen der Kindheit herühren, die durch Einsicht und Umlernen, also durch kognitive Psychotherapie, verändert werden können.

Bei der Beziehung der Skriptanalyse zur Psychoanalyse besteht historisch eine andere Situation als bei derjenigen zwischen der Emanzipation der Erwachsenenperson und der kognitiven Psychotherapie. Berne war psychoanalytisch ausgebildet und ein guter Kenner der Individualpsychologie von Alfred Adler. Er entwickelte den Begriff des Skripts und die Methode der Skriptanalyse aus der Psychoanalyse und aus der individualpsychologischen Lebensstilanalyse. Die Skriptanalyse besteht vor allem in der Aufdeckung der erlebnisgeschichtlichen Wurzeln unbewusster und nicht nur unbedachter destruktiver Grundbotschaften. Diese sind als Schlussfolgerungen aus prägenden Schlüsselerlebnissen in der frühen Kindheit selbstverständlich geworden, der Betreffende hat sie in seinen Bezugsrahmen aufgenommen. Das Skript kann als festgefahrener Bezugsrahmen aufgefasst werden. Diesen in Frage zu stellen, führt zu Angst, hat allerdings in der „erlaubenden Atmosphäre“ einer transaktionsanalytischen Gruppe bei Teilnehmern, die nicht schwer neurotisch sind, auch oft den Charakter einer Erleuchtung. Wie ich bei den Lieblingsgefühlen [favored feeling, favorite feelings oder racket feelings] auch von einer „vertrauten Stimmung“ spreche, könnte beim Skript von einem „vertrauten Bezugsrahmen“ gesprochen werden.

Rückgriff auf das Beispiel mit dem Tennisspieler:

Dessen Reaktion war geprägt durch das Gebot, fehlerlos zu sein. Ich habe das therapeutische Vorgehen skizziert, das einer kognitiven Psychotherapie entspricht. Nehmen wir an, es sei in der Behandlung des Tennisspielers möglich gewesen, die Geschichte des Antreibers „Sei perfekt“ für ihn einsichtig aufzurollen und es sei ihm sogar gelungen, sich vom Antreiber zu distanzieren. Nehmen wir aber auch an, es sei dabei etwas geschehen, was, wie bereits erwähnt, nach meiner Erfahrung hie und da geschieht: Es sei „hinter“ dem Antreiber eine destruktive Grundbotschaft oder Einschärfung zur Wirkung gekommen, z.B. die Annahme, vor einer Geisteskrankheit zu stehen, im Jargon der Transaktionsanalyse die Botschaft: „Sei nicht normal!“. Der Patient musste seinem Antreiber folgen, da er befürchtete, sonst geisteskrank zu werden. Jetzt, wo er sich vom Antreiber löst, wird die destruktive Grundbotschaft aktiviert, wie dies nach meiner und der Erfahrungen anderer Transaktionsanalytiker typisch ist. Therapeut und Patient stehen vor einer

neuen Situation. Hier führt nach meinen Erfahrungen ein kognitiv-psychotherapeutisches Vorgehen nicht mehr zum Erfolg obgleich sich rein theoretisch ebenfalls sagen lässt, es handle sich um eine Voreingenommenheit. Eine eigentliche Skriptanalyse ist notwendig. Es steht eine Neuentscheidung an, die tiefer greift (Berne 1972, pp.362 -364/S.409-412). Häufig wird „die entscheidende Intervention“ nach Berne, nämlich die Formulierung einer Erlaubnis, zu einer Neuentscheidung verhelfen oder dann eine eigentliche Neuentscheidungstherapie nach Goulding (Goulding, M. u.R. 1979), die übrigens eine „erlaubende Atmosphäre“ zur Bedingung hat, weshalb es sinnlos ist, grundsätzlich eine „Therapie mit Erlaubnissen“ einer „Neuentscheidungstherapie“ gegenüberzustellen. Die Skriptanalyse entspricht nicht einer „klassischen“ Analyse, erfüllt aber alle Kriterien einer tiefenpsychologisch, analytisch oder psychodynamisch orientierten Psychotherapie. Berne stellt fest, dass für die Mehrheit der psychiatrischen Patienten ohnehin nicht die „orthodoxe Psychoanalyse“, sondern das angebracht sei, was wir heute als „tiefenpsychologisch, analytisch oder psychodynamisch orientierte Psychotherapie“ bezeichnen (1966a, p.211).

Eine psychoanalytisch oder psychodynamisch orientierte Psychotherapie ist im Gegensatz zu einer „klassischen“ Psychoanalyse problemorientiert („fokal“). Es geht bei ihr in erster Linie um eine Heilung von psychischen Störungen, was nach Auffassung mancher (aber nicht aller) Psychoanalytiker bei einer „klassischen“ Psychoanalyse nicht der Fall ist, da diese auf eine „Neustrukturierung der Persönlichkeit“ angelegt sei (Mertens 1990/1992-1993, Bd. 1, S.126f.). Die analytisch orientierte Psychotherapie wird meistens im Gegenübersitzen durchgeführt, bei manchen Autoren allerdings doch wenigstens zeitweise auch in Couchlage mit freien Einfällen (Berne 1961, pp.247-255; 1966a, p.314; Kächele 1985). Der Therapeut geht bei einer analytisch orientierten Psychotherapie aktiver vor, hält sich also weniger zurück als bei einer „klassischen“ Psychoanalyse. Die reale Beziehung zwischen Therapeut und Patient steht im Vordergrund, was allerdings Übertragungsanteile in der Beziehung keineswegs ausschließt. Auf die Übertragung wird aber im Gespräch mit dem Patienten nicht eingegangen, wenn sie den Fortlauf der Behandlung nicht stört. Die erlebnisgeschichtlichen Deutungen stossen bei der analytisch orientierten Psychotherapie im allgemeinen nicht bis zu den Erlebnissen vor, die ich „Primärerleb-

nisse“ nenne, als welche auch Berne z.B. die Ödipuskonstellation und den Kastrationskomplex betrachtet, sondern begnügt sich mit durch Primärerlebnisse vorgespurten „Sekundärerlebnissen“ wie krankhafter Eifersucht oder Angst vor Autoritäten. Dass dabei genau so gute Ergebnisse erreicht werden, hat Freud selbst bei seinem ersten mit Erfolg analysierten Fall bewiesen, den er nicht mit „klassischer“ Psychoanalyse, sondern, wie wir heute sagen würden, mit analytisch orientierter Psychotherapie durchgeführt hat, auch dann, wenn hintergründige „Primärerlebnisse“ für den Therapeuten offenkundig waren (Freud 1895, Ges.W.Bd.1, S.196-226). Das Skriptprotokoll ist übrigens nach Berne ein Primärerlebnis, meistens im Zusammenhang mit der Ödipuskonstellation (Berne 1961, p. 118). Nach Berne ist es aber auch dem Transaktionsanalytiker keineswegs verboten, Erlebens- und Verhaltensweisen, auf, wie er wörtlich sagt, „ödipale Wut“ oder auf „Kastrationsangst“ zurückzuführen, wenn er entsprechend ausgebildet ist (Berne 1972, p.404/S.457f). Was ich hier von mir aus als „Sekundärerlebnisse“ bezeichne, sind solche, die Sandler u. Sandler (1984) m.E. etwas ungeschickt als Inhalte eines Gegenwartsunbewussten definieren im Gegensatz zu dem, was ich als „Primärerlebnisse“ bezeichne, die sie als Inhalte eines Vergangenheitsunbewussten betrachten. Interventionen bestehen bei der „klassischen“ Psychoanalyse fast ausschliesslich aus Deutungen; bei einer analytisch orientierten Psychotherapie spielen im allgemeinen Hinweise auf die Realität, Besprechung von Problemlösungsstrategien und die Förderung des Vollzugs, allenfalls nur probeweise, von Verhaltensalternativen ebenfalls eine wichtige Rolle. Die analytisch orientierte Psychotherapie dauert kaum je jahrelang wie die „klassische“ Psychoanalyse, sie kann sogar nur wenige, ganz ausnahmsweise eine Sitzung umfassen. Deswegen auch „Kurztherapie“ genannt. Manche Therapeuten pflegen die Sitzungszahl zu Beginn festzulegen, häufig auf 30 Sitzungen. Die Sitzungen folgen sich üblicherweise weniger dicht als bei der „klassischen“ Psychoanalyse. Die Gruppentherapie ist ein in der Transaktionsanalyse häufiges, von Berne seinerzeit ausgesprochen bevorzugtes Verfahren, während bei den „klassisch“ arbeitenden Psychoanalytikern die Gruppentherapie eine Notlösung ist. Die Gruppentherapie ist allerdings das beste Verfahren zur Förderung der „sozialen Kompetenz“. Ich zögere, jemanden

als Transaktionsanalytiker zu bezeichnen, der nicht auch mit Gruppen arbeitet.

Für diejenigen, der die „klassische“ Psychoanalyse in jedem Fall als „Therapie der Wahl“ betrachtet, ist jede analytisch orientierte Psychotherapie und damit auch die Transaktionsanalyse, eine „Schmalspur-Psychoanalyse“ (oder „Arme-Leute-Therapie“, zitiert von Hoffmann, S.O. 1983). Berne war es aber daran gelegen die Transaktionsanalyse als ein eigenständiges Verfahren analytischer Psychotherapie zu entwickeln. Er beurteilte umgekehrt, durchaus folgerichtig, die „klassische“ Psychoanalyse als „hoch spezialisierten Aspekt“ der Transaktionsanalyse (Berne 1961, p.XII), genauer wäre: „... der Skriptanalyse!“.

Der Psychoanalytiker Horst Kächele schreibt: „Entgegen unserer historisch geprägten Vorstellung, ist nicht die Standard-vier-Stunden-auf-der-Couch-Psychoanalyse die Normalform von Psychotherapie, an der das Paradigma für psychodynamische Psychotherapie zu konzeptionalisieren ist, sondern die sog. Kurztherapie“ (Kächele 1985). Das deckt sich inhaltlich mit der soeben zitierten Auffassung von Berne!

Auch der sehr bekannte Psychiater und Psychoanalytiker Karl Menninger in den Vereinigten Staaten und sein Mitarbeiter Holzman betrachteten, obgleich überzeugte Psychoanalytiker, die „klassische“ Psychoanalyse schon 1973 (oder bereits schon in der ersten Auflage 1958?) nicht als die Behandlungsmethode der Wahl. Es gebe meistens einfachere therapeutische Verfahren. Die (klassische) Psychoanalyse sei in erster Linie ein unersetzbares Werkzeug der Selbsterhellung für Menschen, die beruflich mit anderen Menschen zu tun haben, und sei zudem ein wertvolles Verfahren zur Motivationsforschung (Menninger u. Holzman 1958/1973, S. 14f, 214).

In den letzten Jahrzehnten sind verschiedene Veröffentlichungen über Methoden psychoanalytischer Psychotherapie von Psychoanalytikern erschienen, aber, im Gegensatz zum Vorschlag von Kächele, fast immer an der „klassischen“ Psychoanalyse „gemessen“.

Bei Freud spielte ursprünglich die Aufdeckung und das Nacherleben von prägenden Kindheitserlebnissen eine entscheidende Rolle als Impuls zur Veränderung. Entsprechend sah er lange Zeit die „Behebung der Kindheitsamnesie“ als Aufgabe der Psychoanalyse

an. Es gibt nun aber Verfahren, um einschränkende Prägungen zu entdecken und bewusst werden zu lassen, ohne „Schlüsselerlebnisse“ aufzudecken. Beweisend für eine gelungene Deutung ist bei diesen die Betroffenheit und das Evidenzerlebnis des Patienten, nicht die Aufdeckung und das Nacherleben von prägenden Kindheitsszenen. Freud hat dies im hohen Alter selbst erfahren. „Konstruktionen“ - ich bin versucht zu sagen „Intuitionen“ - könnten genügen, um therapeutisch zu wirken. Freud war höchst überrascht: „unter welchen Umständen dies geschieht und wie es möglich wird, dass ein scheinbar unvollkommener Ersatz doch die volle Wirkung tut, bleibt ein Stoff für spätere Forschung“ (Freud 1937). Also war schliesslich auch für Freud das erinnernde Nacherleben eines prägenden Erlebnisses nur ein möglicher Weg zu verändernder Betroffenheit.

In der Transaktionsanalyse wird andererseits der Weg über eine Aufdeckung prägender Kindheitserlebnisse durchaus anerkannt. Das Vorgehen des Transaktionsanalytikers ist dabei aber aktiver; so mag er Erinnerungen durch gezielte Fragen provozieren, z.B. „Was ist das Schlimmste, was Ihr Vater Ihnen je sagte oder angetan hat?“ (zu den Skriptfragen siehe McCormick 1971, Berne 1972, pp. 426-437/ S.482-492ff; Holloway 1973), denn Berne hat erfahren, dass viele aufschlussreiche Erinnerungen durchaus vorbewusst sind und ihr Auftauchen häufig erstaunlich leicht und ohne Überwindung eines nennenswerten Widerstandes geschieht. Mit anderen für die Transaktionsanalyse typischen Verfahren wird indessen direkt zur Prägung selbst vorgestossen, z.B. im Zusammenhang mit gelenkten Phantasien oder bei der Deutung der Faszinationsgeschichte (zur Faszinationsgeschichte siehe Dieckmann 1966, 1968, 1978, auf den Berne verweist: 1972, p.61, note 6/nicht übersetzt. Später hat sich besonders English mit der Skriptanalyse nach der Faszinationsgeschichte befasst – 1976). Zu einschlägigen Erinnerungen kommt es übrigens oft nach der Betroffenheit, gleichsam im Nachhinein.

2.3 Die Verbindung von kognitiver und analytisch orientierter Psychotherapie

Wie aus den bisherigen Überlegungen hervorgeht, schliessen sich kognitive und tiefenpsychologische Verfahren in der Transaktionsanalyse keineswegs aus. Die kognitiven Verfahren sind einfacher und weniger eingreifend. Wenn eine Störung des Erlebens und/oder Verhaltens durch eine Emanzipation der Erwachsenenperson behoben werden kann, ist sie einer Skriptanalyse vorzuziehen. Führt eine Emanzipation der Erwachsenenperson nicht zum Ziel, kann immer noch eine Skriptanalyse angeschlossen werden. Überdies glaubt Eric Berne, dass ohnehin eine Ermöglichung und Förderung der Aktivierbarkeit der „Erwachsenenperson“ jede Psychotherapie, also auch eine Skriptanalyse, einzuleiten habe. Es geht in der Praxis der Transaktionsanalyse hinsichtlich kognitiver oder tiefenpsychologisch orientierter Psychotherapie sogar häufig nicht um ein Nacheinander, sondern um ein Nebeneinander oder sogar Miteinander. Bei für Transaktionsanalytiker typischen Modellen oder Interventionen ist es sogar manchmal schwierig zu entscheiden, welchem Bereich sie zuzurechnen sind.

Die Gewinner- oder Verliererhaltung, die Grundeinstellung mit negativen Anteilen, die vertraute Verstimmung, der Aushänger (auch: Schild vor der Brust, T-Shirt-Slogan), die bevorzugte manipulative Rolle (Dramadreieck), die Neigung, mit manipulativen Spielen Kontakt zu schliessen oder aufrecht zu erhalten, – kurz: festgefahrene Erlebens- und Verhaltensmuster, lassen sich grundsätzlich auf beiden Wegen angehen, kognitiv oder analytisch, durch einsichtiges und übendes Umlernen und/oder über eine tiefenpsychologische Klärung und eine Erlaubnis oder Neuentscheidung. Es kommt auf die Umstände und auf die bisherigen Erfahrungen mit den Patienten an, welcher Zugangsweg sich aufdrängt. Die kognitiv orientierten Psychotherapeuten setzen merkwürdigerweise voraus, dass jeder Patient ohne weiteres fähig sei, eine sachlich überlegte Haltung einzunehmen, während Berne darauf hinwies, wie viele Patienten einer gezielten Schulung in dieser Hinsicht bedürfen, besonders in Situationen, die davon abzulenken drohen.

Auch die Psychoanalytiker wissen, dass nur solche Patienten erfolgreich einer „klassischen“ Psychoanalyse unterzogen werden können, die „bündnisfähig“ sind (transaktionsanalytisch: „ihre Erwachsenenperson mobilisieren können“). Der Psychoanalytiker Otto Fenichel stellte bereits 1945 fest: „Der Mangel an einem vernünftigen und zur Mitarbeit fähigen Ich“ ist eine Gegenanzeige zu

einer Psychoanalyse, aber „präanalytisch“ sei es oft möglich, durch „nichtanalytische Methoden“ einen Patienten so „zu erziehen“, dass er schliesslich doch ein solches Ich zu mobilisieren vermöge (Fenichel 1945, pp.577-578/Bd.-3, S. 181f). Ein solches nicht-analytisches Verfahren ist nun eben die Enttrübung nach Berne und die „Stärkung der Erwachsenenperson“!

Was die Beziehung zwischen Therapeut und Patient anbetrifft, lässt sich sagen, dass es sich bei der kognitiv orientierten Therapie um eine solche auf der Ebene des Erwachsenen-Ich-Zustandes handelt, um eine „Teamarbeit zwischen Arzt und Patient“ (Lammers 1991). Bei einer analytisch orientierten Behandlung spielt die therapeutische Triade (oder die drei P) eine Rolle, indem der Therapeut Erlaubnisse gibt oder aktiv Neuentscheidungen anregt (permission), den Patienten im folgenden darin ermutigt, auch in der schwierigen ersten Zeit, neue Verhaltensweisen durchzuhalten (protection). Bei beiden ist seine sich auf nach Berne elterliche Autorität stützende Haltung (potency) Vorbedingung.

3. Die Beziehungsorientiertheit der Transaktionsanalyse und ihr Beitrag zur Kommunikationstherapie

3.1 Die Beziehungsorientiertheit

Berne hatte in seiner ersten Veröffentlichung über die Transaktionsanalyse im weiteren Sinn diese als „Neue und effektive Methode der Gruppentherapie“ bezeichnet (1958), obgleich er sie schon damals auch als Behandlungsmethode in Einzeltherapie erprobt gehabt hatte. Berne nannte seine privaten Seminarien, in denen er ab 1958 zusammen mit Mitarbeitern die Transaktionsanalyse entwickelte, „sozialpsychiatrische Seminarien“. Erst damals, nämlich im selben Jahr, wurde durch die Weltgesundheitsorganisation definiert, was heute unter Sozialpsychiatrie verstanden wird, nämlich Massnahmen, um die soziale Eingliederung bei Menschen, die von einer seelischen Störung bedroht oder befallen sind, aufrechtzuerhalten oder herzustellen. Wenn aber Berne die Transaktionsanalyse als „einen Zweig der Sozialpsychiatrie“ (1964b, p.51) betrachtet, versteht er unter Sozialpsychiatrie das Studium dessen, was zwischenmenschlich geschieht, bei ihm mit dem Begriff „Transaktion“

als Kommunikationseinheit im Mittelpunkt. Dass ihm dies wichtig war, davon zeugt der Ausdruck Transaktionsanalyse [Transactional Analysis] als Überbegriff für die Modelle der Transaktionsanalyse und nicht nur für die Analyse der Transaktionen. Auch den Begriff der psychologischen Spiele und sogar denjenigen des Skripts ordnet Berne ursprünglich der „Sozialpsychiatrie“ zu, denn er interessiert sich im Zusammenhang mit dem Skriptbegriff, wie das Skript aus Beziehungen, nämlich seines Erachtens in allererster Linie des Kindes mit den Eltern, entsteht, und wie es sich auf spätere Beziehungen auswirkt (1961, p.XII, 75-139). Gruppenpsychologie und Gruppendynamik gehören nach Berne zur Sozialpsychiatrie in seinem Sinn und die Gruppentherapie sowie die Anwendung der Gruppendynamik in Organisationen zum Bereich der angewandten Sozialpsychiatrie (1963, p.233/S.255).

Die Gruppe dient Berne dazu, am Umgang der Teilnehmer untereinander unmittelbar die verschiedensten Arten von Transaktionen demonstrieren und manipulative Spiele analysieren zu können. In seinem Werk über Gruppenbehandlung (1966a) wird auch der Entwicklung der Beziehungsmuster der Teilnehmer untereinander viel Beachtung geschenkt, ebenso ihren Erwartungen an die Gruppe. In den Gruppen von Berne, wie er sie im erwähnten Werk schilderte, wurde die soziale Kompetenz der Teilnehmer der Gruppen gefördert und es handelte sich nicht einfach um eine „Therapie des Einzelnen in der Gruppe“ ohne Auswertung dessen, was gruppenpsychologisch vorgeht.

3.2 Der Beitrag der Transaktionsanalyse zur Kommunikationslehre

Der Beitrag der Transaktionsanalyse zur Kommunikationslehre besteht in der Transaktionsanalyse im engeren Sinn und in der Lehre von den psychologischen Spielen.

Die Transaktionsanalyse im engeren Sinn besagt, dass Transaktionen, d.h. die Einheit von verbaler oder averbaler Anrede und verbaler oder averbaler Reaktion auf eine solche, danach analysiert werden können, an welchen Ich-Zustand im Angesprochenen sich eine Anrede richtet und aus welchem Ich-Zustand von diesem die Reaktion ausgeht, was keineswegs derselbe zu sein braucht, worauf sich dann stimmige und unstimmige Transaktio-

nen ergeben, um jetzt nur einmal diesen Aspekt der Lehre von den Transaktionen ins Auge zu fassen (Berne 1966a, p.370; 1972, p.447/S.520). Die Analyse von Transaktionen, die Berne in einer Gruppe beobachten konnte, anhand von transaktionsanalytischen Diagrammen, ist ein wichtiges Werkzeug der Therapie (Berne 1966a, S.370). Die Transaktionsanalyse hat als Beitrag zur Kommunikationspsychologie auch bei Kommunikationswissenschaftlern Anklang gefunden, die keine Transaktionsanalytiker sind.

Ich persönlich ergänze sie gerne durch Anregungen aus der Kommunikationslehre von Schulz von Thun (1981/1989). Dieser Autor macht uns darauf aufmerksam, dass jede Mitteilung (1.) einen sachlichen Inhalt hat, (2.) die Beziehung zum Ausdruck bringt, die der Ansprechende zum Angesprochenen hat, (3.) einen Appell mitschwingen lässt, auch wenn der rationale Inhalt nicht als Appell formuliert ist, (4.) eine Selbstoffenbarung enthält. Kommunikationsstörungen können entstehen, wenn für den Ansprechenden eine andere Ebene wichtiger ist als für den Angesprochenen. Vielleicht ist für den Ansprechenden die Inhaltsebene wichtig, während der Angesprochene nur am Beziehungsaspekt interessiert ist. Bevor er den Brief mit anregenden Reiseschilderungen liest, achtet der Empfänger vielleicht vor allem darauf, wie die Grussformel lautet: „Mit herzlichen Grüßen“ oder „Mit innigen Grüßen“ oder „Herzlich umarmt dich“. Für den Rest hat er möglicherweise nicht viel Interesse. Oder der Empfänger hört immer nur den Appellaspekt heraus, auch wenn dieser im Kontext eine nur ganz nebensächliche Bedeutung hat; er hat dann jedesmal eine „willkommene“ Gelegenheit zu rebellieren!

3.3 Direkte Kommunikation

Berne ist zusätzlich ein leidenschaftlicher Vertreter einer direkten Kommunikation, einer Kommunikation ohne Verschleierung, ohne Umwege, ohne Abwehr, immer direkt zur Sache. Nach Berne kommuniziert ein „unverdorbenes Kind“ direkt (siehe zur direkten Kommunikation auch Mandel et al. 1971/ 11. Aufl.1990, Satir u. Englander-Golden 1990).

Ein Teilnehmer in einer meiner Gruppen: „Irgendwie spricht mich Elisabeth besonders an!“ – Leiter: „Sag mal das, was du meinst,

wie es ein achtjähriges Kind sagen würde!“ – Teilnehmer: „Ich liebe Elisabeth!“

Die Forderung nach einer direkten Kommunikation hat Berne nirgends ausdrücklich deklariert, wohl aber mittelbar angedeutet, wenn er z.B. schreibt: „Der Patient kommt nicht, um direkt kommunizieren zu lernen [to learn how to be straight], sondern um zu lernen, wie er seine Spiele besser spielen könnte“ (1972, p.349/S.395f). Auch aus seinen Ausführungen über die Unterscheidung von „operations“ und „maneuvers“ geht seine Forderung nach direkter Kommunikation hervor (1964b, pp.48-49/S.57ff) und aus seinen Ausführungen über die psychologischen Spiele. Wenn wir nämlich alle Kommunikationsfolgen, die Berne als psychologische Spiele bezeichnet, definieren wollen, heisst es: Spiele sind Kommunikationsfolgen zwischen zwei und mehreren Kommunikationspartnern, bei denen nicht zur Sache gesprochen wird, sondern z.B. darüber, wer angefangen hat oder wer schuld ist oder wer Recht hat u.ä. Das unausgesprochene und im allgemeinen unbeachtete Motiv solcher Kommunikationsfolgen ist nicht ein sachlicher Informationsaustausch oder menschliche Zuwendung, sondern die manipulativ angestrebte Bestätigung eigener Überzeugungen (manipulative Spiele), ein Ausweichen vor dem, was ansteht (ausweichende Spiele), oder schliesslich auch eine absichtliche neckische Verschleierung (neckische Spiele). Typische Spiele sind systemisch zu betrachten. Es kommt zu einer komplementären Verstrickung oder Kollusion. Manipulative Spiele zur Bestätigung von festgefahrenen Überzeugungen werden von Berne als Skriptfragmente oder Komponenten des Skripts (1958; 1961, p.117; 1964b, p.58/S.71, p.62/S.76f) aufgefasst.

Bei der Unterbindung gewohnheitsmässig immer wieder inszenierter manipulativer psychologischer Spiele kann häufig mit Erfolg kognitiv-therapeutisch vorgegangen werden, d.h. durch Aufzeigen der Motive und Einübung konstruktiverer Kommunikationsweisen. Oft ist kein skriptanalytisches Vorgehen notwendig. Es zeigt sich mir dies immer wieder bei Ehe- und Teambesprechungen und es zeigt sich transaktionsanalytisch geschulten Sozialpädagogen bei der Rehabilitation von früher Drogenabhängigen in einer therapeutischen Gemeinschaft.

Wenn allerdings jede indirekte Kommunikation auch bei einer ungetrübten Beziehung unter Erwachsenen geflissentlich

vermieden wird, kann die Atmosphäre gänzlich humorlos werden. Gerade neckische Transaktionen sind meistens indirekt; es gibt sogar, von Berne selbst beschrieben, wenn auch nicht als solche hervorgehoben, Spiele, die keineswegs als manipulativ, sondern als neckisch zu bezeichnen sind (Berne 1964b, p.34/S.39; Schlegel S.153f). Allerdings weiss jeder Berater, wie gefährlich gerade von einem Kommunikationspartner neckisch gemeinte Transaktionen und Spielansätze bei gestörten oder doch zerbrechlichen Beziehungsverhältnissen sind! Übrigens werden auch kleine Kinder (und manchmal das durch die Situation mobilisierte Kind in uns!) durch indirekte Kommunikationen verwirrt. Auch Ironie beruht auf indirekten Transaktionen!

4. Von der Transaktionsanalyse aufgegriffene Anregungen aus der Gestalttherapie und mit dieser verwandte Überlegungen von Berne

Berne sieht selbst die Möglichkeit, auch gestalttherapeutische Verfahren mit einer transaktionsanalytischen Behandlung zu verbinden; allerdings empfiehlt er dies nur unter Leitung eines erfahrenen Psychiaters (1966a, p.203). Er sieht die engste Beziehung zwischen Transaktionsanalyse und Gestalttherapie in der Beachtung der „nicht verbalen Kommunikation“ (1966a, pp.312-313). In der Tat deutet Berne an einer Stelle seines Werkes die Gebärden einer Patientin durchaus gestalttherapeutisch. Diese Patientin, die behauptete, sie führe eine gute, ja grossartige Ehe, fasste zugleich nach ihrem Ehering, kreuzte die Beine und schwang ihren rechten Fuss vor und zurück. Diese Gebärden deuten, wie die Patientin nachträglich unter Tränen bestätigte, darauf, dass sie sich mit dem Gedanken an eine Scheidung beschäftigt, ihren Mann, einen Alkoholiker, abzuweisen pflegt und von Aggressionen gegen ihn beherrscht wird (Berne 1972, p.365/S.413).

Das Intimitätsexperiment von Berne (1964a,c; Schlegel 1979/ 4. Aufl. 1995, S.111f; 1993, S.187f) ist eine Anleitung zu einer mitmenschlichen Begegnung im Hier und Jetzt, die durchaus dem Geist der Gestalttherapie entspricht. Es gilt dies auch für die Überzeugung von Berne, dass ein autonomer Mensch unmittelbar, d.h.

ohne jede Voreingenommenheit, wahrnehmen kann, was hier und jetzt ist, dass er unmittelbar Gefühle äussern kann, die weder konventioneller Natur noch sonst anerzogen sind, und dass er zu einer uneigennütigen, „spielfreien“ Begegnung fähig ist (Berne 1964b, pp.178-181/S.244-248). Ohne dass es Berne besonders erwähnt, deckt sich schliesslich auch der Wert, den er auf Selbstverantwortlichkeit unter Verzicht auf eine symbiotische Haltung legt, mit einer von Perls, dem Begründer der Gestalttherapie, an verschiedensten Stellen seines Werks erwähnten gleichsinnigen Forderung.

Verschiedene Schüler von Berne betrachten die gleichgewichtige Verbindung von transaktionsanalytischen und gestalttherapeutischen Verfahren als entscheidenden Gewinn für die Psychotherapie. Ich erwähne Richard Abel, Muriel James, Fanita English, M.u.R. Goulding. Besonders das Monodrama mit dem leeren Stuhl ist bei Transaktionsanalytikern beliebt. Bei der Neuentscheidungstherapie nach M.u.R. Goulding (1979) spielt dieses eine zentrale Rolle. Das geniale Verfahren des Eltern-Interviews nach McNeel (1976) und die daraus abgeleitete Therapie der verinnerlichten Elternperson (Dashiell 1978; Mellor u. Andrewartha 1980; Erskine u. Moursund 1988, pp.87-107/S. 1-138, pp. 253-304/S.327-393) sind eine Weiterentwicklung des gestalttherapeutischen Verfahrens mit dem leeren Stuhl. George Thomson hat die gestalttherapeutische Auslegung der Träume in die Transaktionsanalyse eingeführt und mit der Neuentscheidungstherapie verbunden (1983,1989).

Siehe auch Schlegel 1997!

5. Die Transaktionsanalyse ist auf den Gewinn an Einsicht angelegt und zugleich auf die Einübung neuer Verhaltensweisen

Im allgemeinen werden an Einsicht orientierte und an Verhaltensmodifikationen orientierte Verfahren im Sinne eines Entweder – Oder voneinander unterschieden (z.b. durch Fielder 1995). Grawe und seine Mitarbeiter sind dabei eine Ausnahme (1994, S.754). Die Transaktionsanalyse zeichnet sich auch hier dadurch aus, dass bei ihr beide Orientierungen, ohne sich zu widersprechen, miteinander verbunden sind.

5.1 „Orientierung nach Einsicht

Bei einer gesprächsweisen Therapie besteht das verwandelnde Erlebnis, das der Psychotherapeut vermittelt oder provoziert, in einer Einsicht. Bei der kognitiven Psychotherapie ergibt sich die Einsicht aus Überlegungen; bei der psychodynamisch orientierten Psychotherapie ergibt sich die Einsicht aus Betroffenheit bei der Entdeckung bisher abgewehrter und deshalb ungeprüfter Motive, Werte und Ziele, die das gegenwärtige Erleben und Verhalten weitgehend bestimmen. Damit eine Einsicht „verwandelt“ muss sie „bewegend“ und das heisst „emotional“ sein. Es gibt Psychotherapeuten, denen der Gedanke fremd ist, dass auch Einsichten, die durch Überlegungen gewonnen worden sind, in diesem Sinn „bewegen“ können. Es kommt mir dies vor, wie wenn sie die Vorstellung einer Barriere zwischen „Bauch und Hirnrinde“ hätten.

Ausnahmsweise kann sich aber ein Widerstand darin zeigen, dass die „emotionale Komponente“ nicht zugelassen wird. Ich kann mich an ein Gruppenmitglied erinnern, das mir sagte: „Nun: ich sehe ein, dass mein Erleben und Verhalten gegenüber Frauen mit einem mir auferlegten Verbot zu tun hat, irgend jemandem nahe zu kommen. Und, was mützt mir jetzt diese Einsicht?“

In einem solchen Fall müssen Sie Geduld haben. Keinesfalls dürfen Sie sich in eine Diskussion einlassen, sonst geraten Sie unweigerlich in ein psychologisches Spiel! Meistens sage ich in einer solchen Situation: „Nun, wenigsten wissen Sie jetzt mehr über sich!“ und spreche den nächsten Teilnehmer an.

Dass eine Einsicht wirklich „verwandelnd“ ist, zeigt sich in einem anderen inneren Verhalten und als Folge dann auch in einem beobachtbaren veränderten äusseren Verhalten.

5.2 „Orientierung nach Verhalten“

Für Berne ist die Beachtung des Verhaltens bei den Patienten so wichtig, dass er an verschiedenen Stellen die Transaktionsanalyse als ein „aktionistisches Verfahren“ bezeichnet (Berne 1961, pp. 110, 151-153, 290). Darunter versteht er nicht nur die Beachtung des Verhaltens seiner Patienten, sondern auch die Aufforderung, das, was der Patient in der Behandlung gelernt hat, im Alltag zu erpro-

ben. Heute sehen dies auch verschiedene überzeugte Psychoanalytiker so (Hoffmann, S.O. 1981; Schimel 1974).

In der Transaktionsanalyse wird bei den Behandlungsverträgen das Ziel vorzugsweise verhaltensmässig formuliert. Ich pflege zu fragen: „und an was werden Sie, werde ich und wird Ihre Umgebung merken, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben?“ Wir wissen, dass die Ich–Zustände mit kennzeichnenden körperlichen Haltungen einhergehen. Jemand der in einem Ich–Zustand befangen ist, kann durch Änderung seiner Haltung dazu angeregt werden, in einen anderen Ich-Zustand zu gelangen. Statt sich im Stuhl „zu lümmeln“ („Kind“) kann z.B. jemand geduldig dazu angeleitet werden, sich aufrecht, wenn auch entspannt, mit unverkrampft aufmerksamer Miene hinzusetzen („Erwachsenenperson“).

Auch jeder Antreiber ist nach Kahler mit einem kennzeichnenden beobachtbaren Verhalten verbunden. Die Entschärfung eines Antreibers kann dadurch gefördert werden, dass der Betreffende sich übt, ein für diesen Antreiber kennzeichnendes Verhalten abzulegen (Kahler u. Capers 1974, Kahler 1978). Wer unter dem Zwang steht, immer liebenswürdig zu sein, solle sich darin üben, seinem Gesprächspartner immer in die Augen zu sehen; wer unter dem Zwang steht, perfekt sein zu müssen, soll lernen lockerer zu sitzen und sich zu bewegen; wer unter dem Zwang steht, sich immer anzustrengen, soll sich, wie ich von mir aus vorschlage, angewöhnen, beim Nachdenken die Stirne glatt zu lassen.

6. In der Transaktionsanalyse liegt ein besonderer Nachdruck auf „Vertragsorientiertheit“ und „Entscheidungsorientiertheit“

6.1 „Vertragsorientiertheit“

Die Transaktionsanalyse orientiert sich während der ganzen Dauer des Verfahrens am Behandlungsvertrag, nicht gleichzusetzen mit dem, was ich differenzierend als „Arbeitsvertrag“ nach Steiner bezeichne, der allerdings den Behandlungsvertrag in gewissem Sinn einschliesst (Steiner 1974, pp.291-299/S.275-282). Es handelt sich beim reinen Behandlungsvertrag um eine verbindliche Übereinkunft über das Ziel der Behandlung und nicht eigentlich um einen Vertrag zwischen Therapeut und Patient als Geschäftspart-

ner. Damit wird erreicht, dass Therapeut und Patient jederzeit wissen, an was sie arbeiten. Der Abschluss einer solchen Übereinkunft kann anlässlich der ersten Sitzung bereits stattfinden oder auch erst nach beispielsweise zehn Sitzungen. Jederzeit kann der Behandlungsvertrag geändert werden, was aber ausdrücklich zu geschehen hat.

Der Behandlungsvertrag dient der Disziplinierung der Behandlung, damit diese nicht in ein mehr oder weniger unverbindliches Gespräch entgleist oder damit die Sitzungen nicht nur dazu dienen, dass sich der Patient bei jemandem über seine Alltagsprobleme aussprechen und Vorschläge zu Lösungen entgegen nehmen kann, ohne dass sich an seiner Haltung irgend etwas ändert (der Psychotherapeut als bezahlter Freund!). Ein solcher „Vertrag“ ist auch ein gutes Mittel, um einen Patienten auf Widerstände aufmerksam zu machen. Es ist mir auch schon geschehen, dass der Patient mich auf eine Abweichung vom Behandlungsvertrag aufmerksam gemacht hat.

Es gibt Umstände, die den Abschluss eines Behandlungsvertrages verunmöglichen, so bei Wahnkranken. Ich entsinne mich einer Patientin, die in höherem Alter sich wahnhaft von allen Nachbarn und den Leuten auf der Strasse schikaniert und geplagt fühlte, aber zu mir ein ungetrübt gutes Verhältnis hatte (Spätparanoid). Ein Behandlungsvertrag zur Behebung der Wahnideen war nicht abschliessbar. Dadurch aber, dass sie sich regelmässig bei mir aussprechen konnte, konnte sie auf Reaktionen gegenüber den sie „verfolgenden“ Nachbarn verzichten. Das machte es ihr möglich, friedlich in ihrer gewohnten Umgebung weiterzuleben. Mit Recht ist die Frage zu stellen, ob in diesem Zusammenhang noch von einer Behandlung gesprochen werden kann, sicher aber von einer sozial orientierten ärztlichen oder klinisch-psychologischen Aufgabe.

Manche Transaktionsanalytiker schliessen zu Beginn jeder psychotherapeutischen Sitzung einen „Vertrag“ darüber ab, was das Thema der Sitzung sein soll, in Gruppen manchmal auch, welches Verhalten der Teilnehmer im Umgang mit den anderen üben will. Ich verzichte an dieser Stelle auf weitere Ausführung zur Vertragsorientiertheit der Transaktionsanalyse (siehe dazu Schlegel 1979/ 4. Aufl. 1995).

Ich habe vom besonderen Nachdruck gesprochen, der in der Transaktionsanalyse auf die Orientierung nach sogenannten

Verträgen gelegt wird. Damit will ich zum Ausdruck bringen, dass auch in anderen psychotherapeutischen Richtungen davon gesprochen wird, dass Therapeut und Patient eine Übereinkunft treffen sollten, was das Ziel der Behandlung sein soll.

Der Psychoanalytiker Kächele schreibt 1985 hinsichtlich der psychodynamischen Kurztherapie: „Je spezifischer die Zielvorstellungen formuliert werden und dies nicht nur im Kopf des Therapeuten, sondern gemeinsam zu Beginn der Behandlung – desto zufriedenster kann die nachfolgende gemeinsame Evaluierung erfolgen. Ziele ... fungieren als konkrete vorstellbare Wegweiser“ (Kächele 1985). Das entspricht genau den jahrzehntelangen Erfahrungen der Transaktionsanalytiker!

Aus der Sicht der Transaktionsanalyse ist der Behandlungsvertrag eine ganz wesentliche Forderung. Wer dieser nicht folgt oder sie mindestens anstrebt, ist kein Transaktionsanalytiker.

6.2 „Entscheidungsorientiertheit“

Das Wort Entscheidung hat im Rahmen der Transaktionsanalyse nicht immer dieselbe Bedeutung. Worauf es mir in diesem Zusammenhang ankommt, ist folgendes: Wenn ein Patient im Laufe einer Behandlung auf alle Vorteile, die ihm die Neurose bieten könnte, verzichtet und sich mutig und in Widerspruch zu seinen verinnerlichten gebietenden und verbotenden Eltern zu einer Änderung seines Bezugsrahmens entschliesst, sozusagen sein Skript fallen lässt (Berne: „flipping in“ – 1972, pp.335-362/S.402-409), handelt es sich auch um eine Entscheidung. Der Patient braucht dann nach Berne noch nicht geheilt zu sein, d.h. er könne noch Beschwerden haben und seine Beziehungsschwierigkeiten dauerten vielleicht noch an. Trotzdem ist eine solche Entscheidung nach Berne nicht nur ein erster Schritt, sondern der entscheidende Schritt zur Heilung! (Berne 1972, pp.362-364/ S.409-412).

In Bezug auf die „Entscheidungsorientiertheit“ habe ich ebenfalls vom besonderen Nachdruck geschrieben, der in der Transaktionsanalyse darauf gelegt wird, denn auch andere psychotherapeutische Richtungen kennen eine „Entscheidungsorientiertheit“. Berne schreibt: „Die Transaktionsanalyse versucht nicht, den Patienten gesund zu machen, sondern ihm eine Haltung zu ermöglichen, in der er als Erwachsenenperson entscheiden kann, ob

es ihm besser gehen soll“ (Berne 1966a, p.245). Freud schreibt: Die Wirkung einer Analyse soll „die krankhaften Reaktionen nicht unmöglich machen, sondern dem Ich des Kranken die Freiheit schaffen, sich so oder anders zu entscheiden!“ (Freud 1933, Ges.W. Bd.VIII, S.280, Anm.). Diese Bemerkungen zeigen, dass Berne wie Freud den Patienten als selbstverantwortliche Person ernst nehmen.

Einem bekannten Transaktionsanalytiker ist es peinlich, dass Berne sich einmal lediglich als ein Kopfmechaniker bezeichnet hat (Berne 1971). Für diesen stirnrunzelnden Transaktionsanalytiker steht diese Bemerkung im Widerspruch zu einem humanistischen Menschenbild. Auch Freud wird ein „mechanistisches Menschenbild“ gegenüber seinen Patienten vorgeworfen, weil er von einem „seelischen Apparat“ geschrieben hat. Ein Menschenbild richtet sich aber nach der eingesetzten Betrachtungsweise. Ein und derselbe Autor kann einmal als Gehirnphysiologe sprechen, einmal als objektivierender akademischer Psychologe usw., aber eben auch als ein Psychotherapeut, der seinem Patienten gegenüber diesen als ein „Meinesgleichen“ erlebt oder sogar, wie Karl Jaspers sagt, als einen „Schicksalsgefährten“ (Jaspers 1913/1946, S.668).

Eine ausgezeichnete Illustration für das Gesagte, bilden die Versuche von Breuer und Freud, das Wesen einer hysterischen Neurose zu erklären, z.B. bei der Patientin Elisabeth von R., nach Freud eines der ersten Beispiele für eine gelungene Psychoanalyse (heute wäre es genauer, zu sagen: für eine gelungene analytisch orientierte Psychotherapie – Breuer u. Freud 1895/1991, S. 153-202; Freud 1895, Ges.W. Bd.1 S. 196-251). Die Patientin kam mit Schmerzen in den Beinen und Gehstörungen in Behandlung, die durch Aufdeckung des „Gegenwertsunbewussten“ darauf zurückgeführt werden konnten, dass sie sich die Verliebtheit in den Schwager nicht einzugestehen wagte, sie „abwehrte“. Aus der Krankengeschichte, wie Freud sie schildert, wird jedoch deutlich, dass im „Vergangenheitsunbewussten“ ihr eine ungelöste ödipale Konstellation zugrundeliegt, die aber Freud nicht anspricht, weil er sich zu dieser Zeit noch nicht dafür interessierte. Die Patientin wird trotzdem gesund!

Die Autoren erklären sich solche Krankheitsbilder ganz verschieden:

1 Neurophysiologisch: Es wird die Erregungssumme einer Affektvorstellung in die körperliche Innervation umgesetzt. Die Behandlung besteht in einer Zurückleitung der Erregung aus dem Körperlichen ins Psychische (Freud 1895, Ges.W. Bd.1, S.64).

2. Objektivierend-psychologisch: An die herrschende Vorstellungsmasse des Ichs (Freud 1895, Bd.1, S.174) tritt eine mit einem peinlichen Affekt behaftete Vorstellung, die eine Kraft der Abstossung von Seiten des Ichs wachruft (S.269). Die betreffende Vorstellung wird vom freien assoziativen Denkverkehr mit dem Ich ausgeschlossen (S.132). Die Therapie besteht in Vorkehrungen, welche die Vereinigung der abgespaltenen Gruppe mit dem Ichbewusstsein durchsetzen (S.183).

3. Erlebnismässig sinnvoll nachvollziehbar: Der Vorgang entspricht einem Akte moralischer Zaghaftigkeit (Freud 1895, Ges.W. Bd.1, S.181), mit dem sich die Patientin dem Bewusstsein einer ihres Erachtens verwerflichen Gesinnung entzieht (S.233). Wäre sie mutiger gewesen, hätte sie sich ein schmerzhaftes körperliches Leiden erspart (S.182, 233). Ich ergänze, wie sich aus der Krankengeschichte ergibt, durchaus im Sinn von Freud: Die Therapie bestand in einer ermutigenden Unterstützung, um den psychischen Zustand zu ertragen, den die durch die Behandlung provozierte Erinnerung an die veranlassenden Ereignissen weckte.

Aus jeder dieser Vorstellungen lässt sich ein anderes „Menschenbild“ ableiten, obgleich die Autoren jedesmal dieselben sind!

6.3 „Vertragsorientiertheit“ und „Entscheidungsorientiertheit“ als

Ausdruck einer Achtung vor der Persönlichkeit des Patienten

Der Abschluss eines Behandlungsvertrages setzt mindestens ein Segment einer ungetrübten Erwachsenenperson voraus. Die Verhandlungen zwischen Therapeut und Patient, die in einen Behandlungsvertrag münden sollen, ist im allgemeinen bereits ein therapeutischer Akt, weil er den Patienten zwingt oder dazu anleitet, seine Erwachsenenperson zu mobilisieren. Das ist für den Pati-

enten oft unerwartet, da er glaubte, er dürfe oder müsse (!) sich dem Therapeuten „ausliefern“.

Wenn die Vertragsorientiertheit und die Entscheidungsorientiertheit vom Therapeuten aus wirklich echt vertreten werden, dann bedeutet dies, dass er den Patienten gleichrangig ernst nimmt. Die Vertragsorientiertheit und die Entscheidungsorientiertheit setzen, wenn sie echt sind, eine bestimmte Haltung des Therapeuten voraus. Er wendet sich, wie Jaspers sagt, „an die Freiheit des Menschen“ (Jaspers 1913/1946, S.669). Er erlebt in ihm eine im Grunde genommen selbstverantwortliche Persönlichkeit und damit ein „Meinesgleichen“, auch wenn der Patient noch nicht gelernt haben sollte, sich diese Selbstverantwortlichkeit in jeder Beziehung anzueignen. Aber zu dieser Aneignung ist der Abschluss des Behandlungsvertrages der erste Schritt und die Übernahme der Entscheidungsfreiheit der letzte wesentliche Schritt. Berne sagt es sehr originell: Wenn ein Patient den Therapeuten frage, ob er sich zur Heilung entschliessen solle, und der Therapeut sage „Ja!“, dann habe der Patient seine Entscheidungsfreiheit nicht autonom wahrgenommen! Die korrekte Antwort des Therapeuten auf diese Frage wäre „Nein!“ (Berne 1966a, p.246).

Ich habe ein Unbehagen, wenn immer wieder gesagt wird, der Transaktionsanalytiker sei seinen Patienten gleichgestellt. Zwar ist es dem Transaktionsanalytiker bewusst, dass er im Patienten ein „Meinesgleichen“ vor sich hat, aber seine Beziehung zum Patienten hat auch einen anderen Aspekt, in dem der Patient gleichsam zu einem Objekt wird, so etwa wenn der Therapeut eine Diagnose nach internationalen Kriterien stellt, um einen Behandlungsplan nach seinen und den Erfahrungen anderer aufzustellen. Auch lässt er sich von dem, was ihm der Patient berichtet, nicht nur empathisch beeindrucken, sondern macht sich auch „objektive“ Gedanken dazu. Ich lasse dabei offen, ob der ideale Therapeut zwischen diesen beiden Haltungen hin- und herpendelt oder ob es ihm gelingt, gegenüber dem Patienten eine Haltung einzunehmen, die beide Pole umfasst. Ich neige zu letzterer Vorstellung und vermute, dass gerade diese Fähigkeit einen Helfer nicht als blossen Menschenfreund und nicht als blossen Therapietechniker, sondern als professionellen Psychotherapeuten kennzeichnet. Um in Begriffen von Martin Buber zu sprechen (Buber 1923): Die Beziehung des professionellen Psychotherapeuten zu seinem Patienten besteht

weder allein in einer Ich-Du-Beziehung (These) noch in einer Ich-Es-Beziehung (Antithese), sondern in einer kreativen und fruchtbaren Verbindung von beidem (Synthese).

7. Die „korrigierende emotionale Erfahrung“ [corrective emotional experience] in der Transaktionsanalyse

Aus traditionellen Gründen lasse ich es beim Ausdruck „korrigierende emotionale Erfahrung“, obgleich ich deutsch von einem „korrigierenden Erlebnis“ schreiben müsste, denn was unter „emotional experience“ verstanden wird, ist das, was mit dem deutschen Wort „Erlebnis“ gemeint ist.

Der Begriff „korrigierende emotionale Erfahrung“ stammt vom Psychoanalytiker Franz Alexander. Der Analytiker soll nach diesem gegenüber einem Patienten, der von seinen Eltern unnachsichtig streng behandelt worden ist, eine betont wohlwollende Haltung einnehmen. Damit ermögliche er dem Patienten eine „korrigierende emotionale Erfahrung“, die für die Behandlung bedeutsamer sei als noch so korrekte psychoanalytische Deutungen (Alexander u. French 1946). Sei aber ein Patient von seinen Erziehern nachsichtig behandelt und ausgesprochen verwöhnt worden, so sei es angebracht, ihm gegenüber eine unpersönliche und reservierte Haltung einzunehmen (Alexander, E.G. u. Selsnick 1969, S.411). Ich bevorzuge im letzteren Fall von einer wünschenswerten disziplinierenden Haltung zu sprechen. Ich habe Patienten erlebt, bei denen eine solche Haltung, die Wohlwollen nicht ausschliesst, angebracht war. Alexander fand mit seiner Auffassung und therapeutischen Empfehlung bei den „zünftigen“ Psychoanalytikern zu seiner Zeit keine Anerkennung. Heute jedoch findet seine Ansicht nachträglich durchaus Beachtung, da auch bei Psychoanalytikern der emotionale Gehalt der Beziehung zwischen Therapeut und Patient zunehmend in den Mittelpunkt des Blickfeldes rückt (Heigl u. Triebel 1977; Cremerius 1979; Thomä 1983; Gysling 1995).

Der Ausdruck „korrigierende emotionale Erfahrung“ kann nun in einem weiteren Sinn verstanden werden. Er eignet sich nämlich ganz ausgezeichnet, um die Wirkungsweise von der Transaktionsanalyse eigentümlichen Interventionen zu kennzeichnen. Ich denke vor allem an die Erlaubnis als einer „entscheidenden Intervention“ (Berne), dann auch an die Beelterung im allgemeinen Sinn oder als

strukturierte Beelerung in einer Gruppe. Beide vermitteln dem „Kind“ neue Erfahrungen („rechilding“ – Clarkson u. Fish 1988). Auch die Wirkung der Neubeelerung nach Schiff kann auf eine korrigierende emotionale Erfahrung zurückgeführt werden. So finden diese für die Transaktionsanalyse typischen Verfahren einen Anschluss an psychoanalytische Vorstellungen.

Nachbemerkung

Es ist naheliegend, nach meinen vorstehenden Erörterungen die Transaktionsanalyse als ein eklektisches Verfahren zu bezeichnen, dies ganz besonders im Hinblick auf die von mir hervorgehobene Verbindung von kognitiv und psychodynamisch orientierter Psychotherapie und auf die gleichwertige Berücksichtigung von einem Gewinn an Einsicht und von Anstößen zu Verhaltensmodifikationen. Nach Grawe und seinen Mitarbeitern führen eklektische und/oder richtungsübergreifende Therapieformen fast immer zu einer signifikanten Besserung der Hauptsymptomatik: „Unsere Ergebnisse legen nahe, dass so mancher Patient davon hätte profitieren können, wäre er an einen eklektischen Psychotherapeuten geraten“ (Grawe et al. 1994, S.649). Ich bevorzuge allerdings, die Transaktionsanalyse zu den richtungsübergreifenden Therapieformen zu zählen, um einen Ausdruck von Grawe und Mitarbeitern zu gebrauchen (S.638). Einmal hat Berne das kognitiv vorgehende Verfahren der Transaktionsanalyse nicht von einer anderen Richtung übernommen, sondern als Pionier von sich aus entwickelt, dann aber stehen auch sonst als gegensätzlich geltende Verfahren in der Transaktionsanalyse nicht unvermittelt nebeneinander, sondern werden durch ihre Modelle miteinander verbunden. Die Transaktionsanalyse entspricht der Forderung von Grawe und seinen Mitarbeitern, „den Begriff eklektisch aufzugeben und durch positive Spezifizierung breit angelegter Therapien zu verbinden“ (S.650).

Grawe und seine Mitarbeiter haben drei Wirkfaktoren der Psychotherapie herausgeschält (Grawe et al 1994, S. 749-789). Alle kommen auch in der Transaktionsanalyse zur Geltung: Die sogenannte Problembewältigungsperspektive durch die „Emanzipation der Erwachsenenperson“ als kognitive Therapie, die sogenannte Klärungsperspektive durch den Gewinn an Einsicht in die Motive, Werte und Ziele, die das Erleben und Verhalten bestimmen, als Skriptanalyse, und die sogenannte Beziehungsperspektive durch

den Beitrag der Transaktionsanalyse zur Kommunikationstherapie und die Bevorzugung der Gruppentherapie.

Ich mag meine Ausführungen nicht schliessen, ohne zu erwähnen, was ich als die wichtigsten ausgesprochenen oder unausgesprochenen Leitziele der transaktionsanalytisch arbeitenden Psychotherapeuten betrachte, nämlich die Ermutigung von Patienten und Klienten, (1.) für die eigenen Bedürfnisse, Gefühle, Überlegungen und Entscheidungen die Verantwortung zu übernehmen, (2.) die Realität ohne Verzerrungen und Ausblendungen wahrzunehmen, wie sie ist, (3.) gegenüber sich selbst wie gegenüber den Mitmenschen redlich, d.h. – um das heute ungebräuchliche Wort zu umschreiben – aufrichtig, ehrlich, vertrauenswürdig zu sein.

Diese Leitziele sind auch anderen psychotherapeutischen Richtungen nicht fremd, besonders betonen möchte ich aber, dass die Redlichkeit [honesty] nicht nur gegen sich selbst, sondern auch von Mensch zu Mensch im Werk von Berne einen hohen Stellenwert einnimmt. Diese Besonderheit verdiente es, eigens hervorgehoben zu werden. Siehe dazu, was ich über die Beziehungsorientiertheit der Transaktionsanalyse geschrieben habe.

Dr. Leonhard Schlegel
Blumenstraße 21
CH-8502 Frauenfeld