

# Eine Zusammenfassung der Kernbegriffe

Zusammengestellt von Claude Steiner, Ph.D., TM und Mitgliedern der ITAA  
Arbeitsgruppe zu den Transaktionsanalytischen Kern-Konzepten\*

Übersetzung: Edith Zurcher

*Dieses Dokument ist das Ergebnis einer speziellen Arbeitsgruppe, die 1999 gebildet wurde, um die Kern-Konzepte der Transaktionsanalyse zu untersuchen und zu definieren. Mit den Worten des Leiters der Gruppe, Claude Steiner, ausgedrückt, war es das Ziel „ein präzises, kurzes und dennoch differenziertes Statement zusammenzustellen, das das Verständnis, was Transaktionsanalyse ist, wie sie in den Herzen und Köpfen der ITAA Mitglieder heute existiert, beschreibt“. Der Zweck ist es, Transaktionsanalyse verständlich zu machen, für Professionelle, Studenten und Laien, die nicht vertraut aber interessiert sind, Transaktionsanalyse kennenzulernen, Die Ergebnisse der Arbeit wurde freigegeben vom ITAA Board of Trustees im Jahr 2000 und schließlich von Englisch in Bulgarisch, Chinesisch, Deutsch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Spanisch und Ungarisch übersetzt.*

## TRANSAKTIONS-ANALYSE IST:

1. eine einfach zu verstehende und doch hochentwickelte psychologische Theorie über das Denken, Fühlen und Verhalten von Menschen und
2. ein zeitgemässes und wirkungsvolles System der Psychotherapie, Ausbildung, Organisations- und soziokulturellen Analyse sowie der sozialen Psychiatrie.

Transaktions-Analyse verwendet Informationen über die Art wie Menschen sich aus jedem von drei Ich-Zuständen gegenseitig beeinflussen - oder miteinander umgehen: Das Eltern-Ich, das Erwachsenen-Ich und das Kind-Ich. Aus der Analyse dieser gegenseitigen Beeinflussung (Transaktionen) können Transaktionsanalytiker mit Hilfe von therapeutischen Verträgen Menschen dazu bringen, zerstörerische und unfruchtbare Muster des täglichen Lebens, sogenannte Spiele, zu korrigieren, was ihnen wiederum hilft, tiefsitzende, einschränkende und schädliche, lang angeeignete Verhaltensweisen, sogenannte Skripts (Lebenspläne), aufzugeben.

Die Transaktionsanalytiker sind ausgebildet zu erkennen, aus welchen Ich-Zuständen Menschen miteinander verkehren sowie die aufeinanderfolgenden Transaktionen in die sich Menschen begeben, wenn sie miteinander in Beziehung treten, im Detail zu verfolgen. Mit dieser Ausbildung können sie wirkungsvoll eingreifen, um die Ehrlichkeit und die Qualität der Kommunikation und des miteinander Verkehrens zu verbessern, was wiederum bleibende persönliche Aenderungen erleichtert.

Nachfolgend ist eine Darstellung, welche die Kernbegriffe der Transaktions-Analyse umschreibt und sie zusammenbindet. Die Kernbegriffe sind in Fettdruck und ein Register der Kernbegriffe ist als Anhang beigefügt.

**ICH-ZUSTAENDE UND TRANSAKTIONEN** – Wenn Menschen miteinander in Beziehung treten, so werden Transaktionen ausgetauscht. Jede einzelne Transaktion besteht aus zwei Teilen: dem Stimulus (Reiz) und der Reaktion. Einzelne Transaktionen sind gewöhnlich nur Teil von mehreren aufeinanderfolgenden Transaktionen. Einige dieser aufeinanderfolgenden Transaktionen oder Abfolgen von Transaktionen können direkt, konstruktiv und gesund oder ausweichend, hinterlistig, leer und ungesund sein.

Wenn Menschen miteinander verkehren, so machen sie das aus einem der drei verschiedenen Ich-Zuständen. Ein Ich-Zustand ist eine ganz bestimmte Art von denken, fühlen und sich verhalten und jeder Ich-Zustand hat seinen Ursprung in einem bestimmten Teil des Hirns. Menschen können sich aus ihrem Eltern-Ich-Zustand, Kind-Ich-Zustand oder Erwachsenen-Ich-Zustand verhalten. Zu jeder Zeit kommt unser Verhalten aus einem dieser drei Ich-Zuständen.

---

\* Leonard Campos, PhD, TM, Pearl Drego, PhD, TM, Vann Joines, PhD, TM, Susanna Ligabue, PhD, CM, Gloria Noriega, PhD, TM, Denton Roberts, BD, TM, Emily Ruppert, MSW, TM, und Emilio Said, MD, TM.

**DAS KIND-ICH** – Wenn wir uns im Kind-Ich-Zustand befinden, verhalten wir uns wie das Kind, das wir einmal waren. Wir spielen nicht nur etwas vor; wir denken, fühlen, sehen, hören und reagieren wie ein drei, fünf oder acht Jahre altes Kind. Die Ich-Zustände sind voll erlebte Zustände von Sein und nicht nur gespielte Rollen. Wenn man hassens- oder liebenswert, impulsiv, spontan oder spielerisch ist, so nennt man dies das natürliche Kind. Wenn man rücksichtsvoll, kreativ oder erfinderisch ist, so nennt man dies der kleine Professor. Wenn man sich ängstlich, schuldig oder beschämt fühlt, so nennt man dies das angepasste Kind. Das Kind-Ich hat alle Gefühle: Angst, Liebe, Aerger, Freude, Traurigkeit, Scham und so weiter. Dem Kind-Ich wird oft die Schuld dafür gegeben, dass dieses der Grund für die Sorgen der Menschen ist, weil man egoistisch, emotional, machtvoll ist und man sich gegen die Unterdrückung, die mit dem Aufwachsen kommt, widersetzt.

In der Transaktions-Analyse (TA) wird das Kind-Ich als Quelle der Kreativität, Neuschaffung und Zeugung gesehen; die einzige Quelle von Erneuerung im Leben. Das Kind-Ich kann bei Kindern für eine ausgedehnte Zeitspanne beobachtet werden aber auch bei Erwachsenen, die sich in einer Situation befinden, welche es ihnen erlaubt, ihr Kind herauszukehren wie zum Beispiel bei Sportanlässen oder Festen. Das Kind-Ich wird für kurze Zeit auch in anderen Situationen erscheinen so bei Verwaltungsratssitzungen, im Schulzimmern oder in anderen ernsthaften Diskussionen, wo es ganz und gar nicht erwünscht wäre. In seiner höchst unerwünschten Form, beherrscht dieser Zustand gänzlich das Leben einer Person, so im Falle von Menschen, die stark emotional gestört sind. Das Kind-Ich, das sich verwirrt, deprimiert, verrückt und abhängig zeigt, wird diese Menschen zur eigentlichen Selbstzerstörung mit einem sich ausser Kontrolle befindenden Verhalten treiben. Das Kind-Ich kann sich auch über längere Zeit in Form von Depressionen oder Trauer äussern, wie im Fall von Menschen, die einen schweren Verlust erlitten haben.

**DAS ELTERN-ICH** – Das Eltern-Ich ist wie ein Tonband-Aufnahmegerät. Es ist eine Sammlung von aufgezeichneten, vorbeurteilten und voreingenommenen Lebensgesetze. Wenn ein Mensch sich im Eltern-Ich-Zustand befindet, so denkt, fühlt und verhält er sich wie einer von seinen wirklichen Eltern oder wie jemand, der diesen Platz eingenommen hat. Das Eltern-Ich entscheidet ohne zu überlegen, wie in Situationen zu reagieren, was gut oder schlecht ist und wie Menschen leben sollten. Das Eltern-Ich urteilt für oder gegen etwas und kann kontrollierend oder unterstützend sein. Wenn man im Eltern-Ich kritisch ist, so nennt man dies das kritische Eltern-Ich. Wenn man aber unterstützend ist, so nennt man dies das fürsorgliche Eltern-Ich.

Ein Ich-Zustand kann einen Menschen bis zum Ausschluss der anderen zwei Ich-Zuständen beherrschen. Ein Beispiel für das ist das ausschliesslich fürsorgliche oder kritische Eltern-Ich, was vorkommt, wenn ein Mensch unfähig ist, sein Kind- oder Erwachsenen-Ich zu gebrauchen. Dieser Mensch ist einem grossen Nachteil ausgesetzt, weil er alle Ich-Zustände wenn benötigt zur Verfügung haben muss, um ein gut funktionierender Mensch zu sein.

Mit einem ausschliesslichen Eltern-Ich als den einzigen funktionierenden Ich-Zustand muss ein Mensch ohne den Nutzen des Kind- oder Erwachsenen-Ichs leben und er schneidet sich somit von zwei Drittel seiner menschlichen Möglichkeiten ab.

Das Eltern-Ich verwendet alte "Tonbänder" um Probleme zu lösen und ist so gewöhnlich fünfundzwanzig Jahre hinter der Zeitrechnung (obgleich es auch 250 oder so viel wie 2500 Jahre hinter der Zeitrechnung sein können). Dies ist nützlich vor allem wenn keine Informationen im Erwachsenen-Ich verfügbar sind oder wenn keine Zeit vorhanden ist, um im Erwachsenen-Ich zu denken. Zwar wird das Kind-Ich neuartige auf Intuition basierende Lösungen hervorbringen, aber diese Lösungen dürften nicht so verlässlich sein, wie Erwachsenen-Ich Entscheide, die auf Tatsachen beruhen.

**DAS ERWACHSENEN-ICH** – Wenn sich jemand im Erwachsenen-Ich-Zustand befindet, verhält er sich wie ein menschlicher Computer. Er funktioniert nach Daten, die er sammelt und speichert oder verwendet, um Entscheidungen nach einem auf Logik beruhenden Programm zu treffen.

Wenn sich ein Mensch im Erwachsenen-Ich-Zustand befindet, braucht er logisches Denken, um Probleme zu lösen und stellt sicher, dass Kind-Ich- oder Eltern-Ich-Emotionen den Prozess nicht beeinträchtigen. Menschen könnten daraus schliessen, dass Emotionen nicht gut sind. Dies heisst aber lediglich, die Fähigkeit zu haben, uns von unseren Emotionen zu trennen, um rational und logisch sein zu können. Es heisst überhaupt nicht, dass immer rational und logisch zu sein das Beste ist. Im Gegenteil, genauso wie ein ausgeschlossenes Eltern-Ich einen unvollständigen Menschen macht, so hat ein ausgeschlossenes Erwachsenen-Ich die gleiche tödliche Wirkung bei Menschen. Menschen werden auch einwenden: "Ich bin ein Erwachsener und ich habe Emotionen!" und sie haben recht. Ein voll entwickelter oder erwachsener Mensch zu sein ist nicht dasselbe wie im Erwachsenen-Ich-Zustand zu sein. Sowohl kleine Kinder können in ihrem Erwachsenen-Ich sein als auch gut ausgeglichene erwachsene Menschen brauchen immer ihr Eltern- und Kind-Ich.

Das Erwachsenen-Ich verarbeitet alle ihm gegebenen Tatsachen. Wenn die Tatsachen auf dem neuesten Stand sind, sind die Erwachsenen-Ich Antworten zeitlich angebracht und wirkungsvoller als die Eltern-Ich Lösungen. Wenn die Tatsachen aber nicht korrekt sind, wird der Erwachsenen-Ich Computer auch fehlerhafte Antworten hervorbringen. Eine ganz wichtige Funktion des Erwachsenen-Ichs ist es, Folgen voraussagen sowie eine auf Tatsachen beruhende Kritik bezüglich der Wirksamkeit des menschlichen Verhaltens im Verfolgen seiner gewählten Ziele geben zu können. Diese auf Tatsachen basierende, kritische Funktion unterscheidet sich von der auf Wert basierenden Funktion des kritischen Eltern-Ichs.

Manchmal braucht das Erwachsenen-Ich Informationen, welche ihren Ursprung im Kind-Ich oder im Eltern-Ich haben und welche falsch sein können. Das wird Trübung genannt. Wenn eine Trübung aus dem Eltern-Ich kommt, nennt man das ein Vorurteil. Zum Beispiel, wenn jemand annimmt, dass Frauen es vorziehen, der Führung des Mannes zu folgen anstatt eigene Entscheide zu treffen, sind das Angaben, die aus dem Eltern-Ich ins Erwachsenen-Ich kommen. Es ist eine Trübung, weil es als eine Tatsache akzeptiert wird ohne es mit der Wirklichkeit zu prüfen.

Die gleiche ungeprüfte Annahme von Informationen kann mit aus dem Kind-Ich gefütterten Informationen vorkommen, was in diesem Fall Wunschdenken genannt wird. Das Wunschdenken basiert normalerweise auf der Angst oder Hoffnung des Kind-Ichs, was wiederum vom Erwachsenen-Ich als Wirklichkeit akzeptiert wird. Zum Beispiel, wenn ein Mensch überzeugt ist, dass er von der Regierung vergiftet wird, so liegen dem wahrscheinlich die Äengste des Kind-Ichs, was vom Erwachsenen-Ich akzeptiert wird, zu Grunde und nicht Tatsachen. Eine äusserst wichtige Arbeitsweise in der Transaktionsanalyse ist die Entrübung des Erwachsenen-Ichs.

DIE STIMMEN IM KOPF – Wie Sie sich erinnern können, ist der Eltern-Ich-Zustand wie ein Tonband-Aufnahmegerät voll mit vorbeurteilten, voreingenommenen und vorprogrammierten Aussagen. Diese "aufgenommenen" Aussagen können aktiviert werden während wir in unserem Erwachsenen-Ich oder Kind-Ich sind und wir können sie tatsächlich als "Stimmen in unserem Kopf" hören. Die "elterlichen" Tonbänder können sich gut oder schlecht anhören, je nachdem welches Eltern-Ich sie machen. In anderen Persönlichkeitstheorien sind die schädlichen kritischen "Eltern"-Stimmen als strenges Ueber-Ich, negatives Selbstgespräch, Erkenntnisfallen, schlechte Selbstachtung, bestrafender Beschützer oder katastrophale Erwartungen bekannt.

Das kritische Eltern-Ich kann herabsetzende Aussagen wie "Du bist schlecht, dumm, hässlich, verrückt oder krank; kurz du bist verdammt, nicht OK" machen. Das fürsorgliche Eltern-Ich liebt das Kind-Ich bedingungslos und sagt Dinge wie: "Ich liebe dich", "Du bist ein Gewinner", "Du bist gescheit", "Du bist eine Prinzessin" oder " Du bist schön".

Manchmal wird das Kind-Ich vom kritischen Eltern-Ich kontrolliert, indem es verhindert, dass sich das Kind-Ich gut über sich selbst fühlt. Wenn das Kind-Ich geliebt werden will, sagt das kritische Eltern-Ich "Du verdienst das nicht". Wenn das Kind-Ich sich über einen sich nicht lohnenden Auftrag ärgert, kann das kritische Eltern-Ich sagen: " Das ist das beste, was du machen kannst, weil du faul bist." Wenn das Kind-Ich mit einer neuen Idee kommt, die gegen alle alten Ansichten geht, könnte das kritische Eltern-Ich antworten: "Du musst verrückt sein, sowas zu denken". Das kritische Eltern-Ich kann Menschen dazu führen, dass sie sich nicht OK fühlen und sie dazu zwingen, Dinge zu machen, die sie nicht machen wollen. Um dieser Art von kritischem Eltern-Ich

zu begegnen, können Menschen lernen, ihr fürsorgliches Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich und freies Kind-Ich zu entwickeln.

Mit der Hilfe eines Egogramms können wir zu jeder Zeit die entsprechende Stärke der Ich-Zustände eines Menschen zeigen. Das ist sehr nützlich für die graphische Darstellung der Veränderung, die Menschen über eine Zeit machen, besonders wie sie ihr kritisches Eltern-Ich verkleinern und ihr fürsorgliches Eltern-Ich oder Kind-Ich vergrössern.

**TRANSAKTIONEN: PARALLELE (KOMPLEMENTÄRE), GEKREUZTE UND VERDECKTE** – Transaktionen kommen vor, wenn ein Mensch mit einem anderen Mensch in Beziehung tritt. Jede Transaktion besteht aus einem Stimulus und einer Reaktion und Transaktionen können aus dem Eltern-, Erwachsenen- oder Kind-Ich von einem Menschen zum Eltern-, Erwachsenen- oder Kind-Ich eines anderen Menschen gelangen.

Parallele (komplementäre) und gekreuzte Transaktionen. Bei einer parallelen Transaktion sind bei jedem Menschen nur ein Ich-Zustand im Spiel. Bei einer gekreuzten Transaktion wird die Reaktion der Transaktion an einen anderen Ich-Zustand abgegeben als an denjenigen, aus welchem der Stimulus ursprünglich kam.

Die Kommunikation (Verständigung) zwischen zwei Menschen kann so lange fortgesetzt werden, wie die Transaktionen parallel (komplementär) verlaufen: Gekreuzte Transaktionen sind wichtig, weil sie die Verständigung unterbrechen. Das ist nützlich zu wissen, weil es den Transaktionsanalytikern verstehen hilft, wie und warum die Verständigung unterbrochen wird. Die Regel lautet: "Wann immer die Unterbrechung einer Verständigung entsteht, ist es eine gekreuzte Transaktion, die das verursacht hat". Eine besonders wichtige Art von gekreuzter Transaktion ist die abwertende Transaktion. Da missachtet ein Mensch in seiner Antwort gänzlich den Inhalt des Stimulus einer Transaktion. Abwertungen sind nicht immer offensichtlich aber immer unterbrechend beim Menschen, der sie erhält und wenn wiederholt, kann das den Empfänger schwer verwirren. Verdeckte Transaktionen. Verdeckte Transaktionen kommen vor, wenn Menschen etwas sagen und etwas anderes meinen. Verdeckte Transaktionen sind die Grundlage zu Spielen und sind vor allem interessant, weil sie trügerisch sind. Sie haben eine soziale (offene) und eine psychologische (verdeckte) Ebene.

Es ist wichtig, den Unterschied zwischen der sozialen und verdeckten Ebene zu wissen, um zu verstehen und vorauszusagen, was Menschen tun werden. Die verdeckte Ebene wird dazu mehr Informationen geben als die offene Ebene.

Ein wichtiger Grund, warum wir eine Sache sagen und eine andere meinen ist der, dass wir uns gewöhnlich für die Wünsche und Gefühle unseres Kind- oder Eltern-Ichs schämen. Nichtsdestotrotz benehmen wir uns gemäss diesen Wünschen und äussern diese Gefühle während wir vorgeben, es anders zu machen. Zum Beispiel brauchen wir einen lächelnden Sarkasmus anstatt einen direkten Ausdruck unseres Aergers, oder wenn wir uns fürchten, gehen wir zum Gegenangriff über anstatt unsere Angst zuzugeben.

Wenn wir Aufmerksamkeit oder Liebe wollen, so täuschen wir oft Gleichgültigkeit vor und wir haben Mühe, sie zu geben oder zu nehmen. In Wahrheit ist unser Leben so in Halbwahrheit und Betrug eingetaucht, dass es passieren kann, dass wir nicht mehr länger wissen, was unser Kind-Ich wirklich will. Wir erwarten auch nicht, dass Menschen gänzlich ehrlich zu uns sind, so dass wir nie wirklich wissen, ob wir dem trauen können, was sie sagen. Transaktionsanalytiker ermutigen Menschen in Bezug auf ihre Wünsche und Gefühle ehrlich miteinander und zu sich selber anstatt unehrlich und verdeckt zu sein. Mit dieser Art und Weise können Menschen herausfinden, was sie wollen, wie danach fragen und wenn möglich, wie es zu bekommen.

**STROKES (ZUWENDUNG, STREICHELEINHEITEN)** – Zuwendung (Stroking) ist die Anerkennung, die ein Mensch einem anderen zukommen lässt. Zuwendungen (Strokes, Streicheleinheiten) sind lebensnotwendig für das Leben eines Menschen. Ohne das, sagte Berne, "wird die Wirbelsäule verkümmern". Es wurde gezeigt, dass ein kleines Kind tatsächlich physische Zuwendung braucht, um am Leben zu bleiben. Erwachsene können mit weniger physischer Zuwendung auskommen, da sie lernten verbale Zuwendung auszutauschen; positive Zuwendung wie Lob oder Ausdruck von Wertschätzung oder negative Zuwendung wie negative

Beurteilung oder Heruntermachen. Somit ist der Austausch von Zuwendung eines der wichtigsten Dinge, das Menschen während ihres täglichen Lebens machen.

**SPIELE** – Der wesentliche Aspekt von Spielen ist, dass sie aus unehrlichem oder verdecktem Austausch von Zuwendung bestehen. Ein Spiel ist eine sich wiederholende Reihenfolge von verdeckten Transaktionen mit einem Anfang, einer Mitte und einem Ende und einem Spielgewinn. Der Spielgewinn ist ein versteckter Vorteil, was die Spieler motiviert, mitzumachen.

In den 1960er Jahren wurde die Transaktions-Analyse USA-weit eine Modeerscheinung, ausgelöst durch den Verkaufserfolg von Eric Berne's Buch "Spiele der Erwachsenen" (Games People Play). In diesem Buch teilte er verschiedenen Spielen feste Namen ("Jetzt habe ich Dich", "Tritt mich!" "Ich wollte nur helfen") zu. Zum Beispiel, wenn Jane "Ja, aber..." spielt, fragt sie jemand anderen um Rat, um dann jeden Vorschlag zurückzuweisen, bis alle am Ende sehr aufgebracht sind. Dies ist die Art von Unterhaltung, die sich vor allem in Therapiegruppen immer und immer wieder so abspielt. Es ist hinterlistig und verdeckt; auf der sozialen Ebene erscheint es als eine Unterhaltung zwischen einem Menschen im Erwachsenen-Ich-Zustand, der eine Frage an einen oder mehrere Menschen stellt, die auch in ihrem Erwachsenen-Ich-Zustand sind. Was es zum Spiel macht, ist die Tatsache, dass keiner der Vorschläge wirklich angenommen wird. Der Grund dafür ist das, was auf der psychologischen und der viel bedeutungsvolleren Ebene vor sich geht nämlich, dass Jane Rat brauchen würde, aber noch viel mehr eigentlich Zuwendung möchte. Weil diese Zuwendung aber auf einem Umweg gegeben wird, ist sie nicht so befriedigend, wie wenn sie direkt gegeben würde. Darum endet das Spiel mit einem Unterton von deprimierender Frustration.

**SPIELGEWINNE (NUTZEN, ENDAUSZAHLUNG)** – Es gibt eine Vielzahl von Nutzen aus Spielen: jedes Spiel zahlt sich auf drei verschiedenen Ebenen aus: 1. Der biologische Spielgewinn eines Spieles ist Zuwendung. Auch wenn Spiele schlecht enden, so erhalten doch alle Spieler durch das Mitmachen eine ansehnliche Anzahl von Zuwendung - beides positive und negative. 2. Der soziale Spielgewinn eines Spieles ist die Zeitstrukturierung. Menschen sind in der Lage, Zeit mit einer aufregenden Tätigkeit zu füllen, die sonst vielleicht flau und deprimierend hätte sein können. 3. Der existentielle Spielgewinn eines Spieles ist die Art, wie ein Spiel die Grundeinstellung jedes Spielers bestätigt.

**DIE GRUNDEINSTELLUNG** – Im Verlauf der Entwicklung einer Identität bestimmen Menschen früh im Leben für sich, was der Sinn ihres Lebens oder ihrer Existenz ist. Einige Menschen entscheiden, dass sie OK sind und werden dann ein gutes Leben haben; aber viele andere entscheiden, dass sie nicht OK sind und werden dann in einigen Dingen versagen. Diese Erwartung auf Grund einer Entscheidung wie ihr Leben sein wird, ist ihre Grundeinstellung. Menschen können sich OK oder nicht OK über sich und andere fühlen, so dass es hauptsächlich vier Grundeinstellungen gibt: "Ich bin OK, du bist OK", "Ich bin OK, du bist nicht OK", "Ich bin nicht OK, du bist OK" und schliesslich "Ich bin nicht OK, du bist nicht OK".

Zum Beispiel im Spiel "Ja, aber ..." ist die Grundeinstellung von Jane, dass "nie etwas gelöst wird" und somit jedes Mal, wenn dieses Spiel gespielt wird, verstärkt es diese Einstellung und rechtfertigt weitere Depressionen.

Spiele werden immer mit Verantwortung und Interesse von allen, die damit einbezogen sind, gespielt. Um ihre Grundeinstellung beibehalten zu können, wird Jane immer Menschen finden, die das Spiel mit ihr spielen. Die Rollen jeder Spieler im Spiel sind gleich wichtig und alle leiten davon einen Spielgewinn für sich ab. Wenn sie am Spiel teilnehmen, glauben sie auch, dass es mit einem Misserfolg enden wird. Sie wollen auch Zuwendung, sind aber nicht überrascht, wenn Jane alle Ratschläge zurückweist und als Folge jederman deprimiert oder ärgerlich ist, was beweist, dass man Menschen eigentlich nicht helfen kann oder dass Menschen sich nicht helfen lassen wollen und somit ihre schlechten Gefühle gerechtfertigt sind.

**DER ZUWENDUNGSHAUSHALT (STROKE ECONOMY)** – Einer der schädlichen Aspekte des kritischen Eltern-Ichs ist, dass es eine Reihe von Regeln hat, die das Nehmen und Geben von Zuwendung regelt (Gib keine Zuwendung, bitte nicht um Zuwendung, nimm keine

Zuwendung an, lehne keine Zuwendung ab, gib dir selbst keine Zuwendung). Die Auswirkung dieser Regeln, der sogenannte Zuwendungshaushalt (Stroke Economy) ist, dass es Menschen daran hindert, einander uneingeschränkt Zuwendung zu schenken und sich um ihre eigenen Zuwendungsbedürfnisse zu sorgen. Als Folge davon leben die meisten Menschen in einem Zustand von Zuwendungshunger, in welchem sie an einer Mangeldiät von Zuwendung überleben - in einer ähnlichen Weise wie Menschen, die nach Nahrung hungern - und einen grossen Teil ihrer Zeit und Mühe darauf verwenden, zu versuchen ihren Hunger zu stillen. Positive Zuwendung, manchmal auch "warme Kuscheis" (warm fuzzies) genannt, wie Hände halten oder "Ich liebe dich" sagen, gibt dem Menschen, der diese erhält das Gefühl OK zu sein. Es gibt auch negative Zuwendung, die eine schmerzliche Form von Anerkennung ist wie Sarkasmus, Abwertungen, eine Ohrfeige, eine Beleidigung oder die Aussage "Ich hasse dich". Negative Zuwendung bewirkt beim Menschen, der dies erhält, dass er sich nicht OK fühlt. Doch obwohl unangenehm ist negative Zuwendung eine Art der Anerkennung und verhindert, dass "die Wirbelsäule zusammenschrumpft". Aus diesem Grund ziehen Menschen solche Situationen jenen vor, wo es negative Zuwendung gibt als wo sie gar keine Zuwendung erhalten. Das erklärt, warum es Menschen gibt, die sich in ihren Beziehungen zu anderen scheinbar vorsätzlich selbst verletzen. Es ist nicht, weil "sie Freude daran haben sich selbst zu verletzen" sondern weil sie keine positive Zuwendung bekommen können und darum schmerzhaft negative Zuwendung wählen als gar keine zu erhalten.

Menschen können lernen, Zuwendung ungehindert auszutauschen, die Herzen zu öffnen, Zuwendung zu geben und ohne Scham und Verlegenheit danach zu fragen. Verschiedene Zuwendung sprechen verschiedene Menschen an und jeder hat seine besonderen geheimen Wünsche. Es gibt viele verschiedene Arten von positiver Zuwendung - es gibt körperliche (physische) und gesprochene (verbale) Zuwendung. Physische Zuwendung können Umarmungen, Küsse, Festhalten, Streicheln (starke, leichte, sexy, sinnliche oder einfach freundschaftliche, fürsorgliche oder leichtes Kitzeln, usw.) sein. Verbale Zuwendung kann über das Aussehen von Menschen - ihr Gesicht, Körper, Körperhaltung oder Bewegungen - oder über die Persönlichkeit - ihre Intelligenz, liebenswerte Natur, Feingefühl oder Mut gegeben werden. Auf jeden Fall brauchen und verdienen Menschen Zuwendung und wenn sie danach fragen, werden sie gewöhnlich jemand finden, der genau diese Zuwendung hat und auch bereit ist, diese zu geben.

RITUALE, ZEITVERTREIB, SPIELE, INTIMITÄT, ARBEIT – Es gibt fünf Wege wie Menschen ihre Zeit strukturieren können, um Zuwendung zu erhalten: 1. Ein Ritual ist ein festgelegter Austausch von Anerkennungs-Zuwendung. 2. Der Zeitvertreib ist eine festgelegte, unverbindliche Unterhaltung über gewisse Dinge. Zeitvertreib ist am offensichtlichsten an Cocktail-Partys und Familienzusammenkünften. Einige alltägliche Zeitvertreiber sind: Wetter ("Warm genug für dich?"), Vereinsveranstaltung (jeder bringt etwas zum Essen oder es wird von ausserhalb bestellt), Sport (was ist mit unserem Fussballclub?), Drogen (soll Marihuana legalisiert werden?) oder Wer scheidet sich von wem? (Scheidungskarussell). 3. Spiele sind eine sich wiederholende, nicht offensichtliche Reihenfolge von Transaktionen zum Zweck, Zuwendung zu erhalten. Leider ist die Zuwendung, die aus Spielen stammt meistens negativ. Ein Spiel ist eine fehlgeschlagene Methode um gewünschte Zuwendung zu erhalten. 4. Intimität ist ein direkter und mächtiger Austausch von Zuwendung, nach dem Menschen sich sehnen aber selten erreichen, weil das Kind-Ich aus schmerzlicher Erfahrung ängstlich davon zurückweicht. Intimität ist nicht das gleiche wie Sex, obwohl es oft in Sex vorkommt. Sex, jedoch, kann auch ein Ritual, Zeitvertreib, Spiel oder Arbeit sein. 5. Arbeit ist eine Tätigkeit, die als Resultat ein Produkt hat. Gute Arbeit hat als Nebeneffekt zur Folge, dass es zu einem Austausch von Zuwendung kommt.

Intimität und Arbeit sind die am befriedigsten Arten um Zuwendung zu erhalten. Leider ist es schwierig, andauernde Intimität zu erreichen, weil die Menschen emotional oft unwissend sind, und die Arbeit ist oft unbefriedigend, wenn Menschen diese von anderen isoliert verrichten müssen und für deren Ausführung kein Lob erhalten. Darum müssen Menschen Zuflucht zu Ritualen, Spielen oder Zeitvertreib nehmen, die sicherere dafür aber viel weniger befriedigende Wege sind, um Zuwendung zu erlangen. Zum Beispiel kann eine Ehe eine endlose und langweilige Folge von Ritualen, Zeitvertreib und Spielen sein. Häufig ist das so, weil beide Partner auf der Grundlage eines zuwendungsberaubenden Skript leben, welches Männer davon

abhält, emotional und innig zu sein und Frauen daran hindert, ihr Erwachsenen-Ich zu gebrauchen, um nach der Liebe, die sie wünschen, zu fragen und sie zu erhalten.

**SCHWEREGRAD** – Spiele können in einer Reihe von Schweregrade gespielt werden. Zum Beispiel beim obigen Spiel "Ja, aber..." ist es die schwächste Fassung (erster Grad) vom Spiel, weil es verhältnismässig harmlos ist. Die schwerste Fassung (dritter Grad) dieses Spieles könnte von einem Alkoholiker gespielt werden, der bis zu seinem Sterbemoment allen Vorschlägen seines Retters ein "Ja, aber..." entgegensetzt. Der dritte Grad beinhaltet körperliche Verletzungen an sich selbst oder an anderen.

**ROLLEN** – Verschiedene Menschen spielen verschiedene Rollen in den Spielen, bei denen sie mitmachen. Wenn ein Mensch bereit ist, eine der Rollen eines Spieles zu spielen, dann wird er sich oft auch dabei ertappen, dass er auch die anderen Rollen des Spieles spielt. Es gibt eine Vielzahl von Rollen aber die drei Grundrollen eines Spieles sind Verfolger, Retter und Opfer. Ganze Familien, Ehen, Arbeitsplätze, Schulen und Freundschaften beruhen oft auf diesen Rollen. Die drei Rollen können in einem Dreieck angeordnet werden um darzustellen, was vor sich geht:

**DAS DRAMADREIECK** – Das Dramadreieck kann mit dem "Suchtspiel" dargestellt werden. Im Suchtspiel spielt der Abhängige die Rolle des Opfers von Sucht, Demütigung, Vorurteil, medizinische Vernachlässigung, ja sogar Polizeibrutalitat, der einen Retter sucht und findet. Der Retter spielt die Rolle mit dem Versuch, dem Süchtigen grosszügig und selbstlos zu helfen ohne sicherzustellen, dass der Süchtige auch in den Prozess investiert, die Sucht aufzugeben. Nach einer gewissen Zeit mit frustrierenden Fehlschlägen wird der Retter ärgerlich und macht einen Wechsel in die Verfolgerrolle, indem er den Süchtigen anklagt, beleidigt, vernachlässigt und bestraft. An dieser Stelle wechselt der Süchtige vom Opfer zum Verfolger, indem er einen Gegenangriff startet, beleidigt, gewalttätig wird oder mitternächtliche Notfälle schafft. Der erstmalige Retter ist nun das Opfer im Spiel. Dieser Ablauf des Wechsels dreht sich endlos im Dramadreieck-Karussell herum. Um das Dramadreieck in der Psychotherapie zu verhindern, beharrt der Transaktionsanalytiker darauf einen Vertrag zu machen, in welchem der Klient genau sagt, von was er/sie geheilt werden will. Das schützt beide den Klienten und den Therapeuten: der Therapeut weiss genau, was der Klient will, und der Klient weiss an was der Therapeut arbeiten wird und wann die Therapie zu Ende sein wird. Auf jeden Fall ist der beste Weg, um das Dramadreieck zu vermeiden, die Rollen des Retters, Verfolgers und Opfers zu meiden, indem man im Erwachsenen-Ich-Zustand bleibt.

**SKRIPTS (LEBENSPLAN)** – Transaktionsanalytiker glauben, dass die meisten Menschen grundsätzlich OK sind und nur deshalb in Schwierigkeiten geraten, weil ihre Eltern (oder andere Erwachsene und einflussreiche junge Leute) sie mächtigen Einscharfungen und Zuschreibungen mit schädlichen Langzeitwirkung ausgesetzt haben.

Menschen kommen schon früh in ihrem Leben zum Schluss, dass sich ihr Leben in einer vorhersehbaren Weise entfaltet: kurz, lang, gesund, ungesund, glücklich, unglücklich, deprimiert oder wütend, erfolgreich oder erfolglos, aktiv oder passiv. Wenn die Schlussfolgerung ist, dass das Leben schlecht und selbstschadigend ist, so wird das als Lebensplan (Skript) gesehen.

Die Skriptmatrix ist eine Darstellung, die gebraucht wird, um die Skripts der Menschen zu klären. Darin können wir zwei Eltern und ihre Nachkommen sehen und wir können die transaktionellen Mitteilungen darstellen - Einscharfungen und Zuschreibungen - die dazu geführt haben, dass der junge Mensch seine ursprüngliche OK Einstellung aufgegeben und diese mit einer selbstschädigenden nicht OK Einstellung ersetzt hat.

Wenn das Leben von einem Skript bestimmt wird, gibt es immer wieder Abschnitte, wo es scheint, dass der Mensch seinem oder ihrem unglücklichen Schicksal entrinnen kann. Diese scheinbar normalen Zeitabschnitte des Skripts werden Gegenskript genannt. Das Gegenskript ist aktiv, wenn das unglückliche Skript des Menschen einem glücklicheren Zeitabschnitt Platz macht. Das ist aber nur vorübergehend und wird unverändert zusammenfallen, um dem ursprünglichen Skript Platz zu machen. Für einen Alkoholiker kann das eine Zeit von Nüchternheit sein; für

einen depressiven Menschen mit einem Selbstmordskript könnte es eine kurze Zeit von Glück sein, welche unausweichlich aufhört wenn die Skripteinschärfungen übernehmen.

In der Skriptmatrix von Josef, einem Drogensüchtigen, sehen wir, dass die Skripteinschärfung "Denke nicht, trinke anstatt" vom Kind-Ich des Vaters kommt und an Josefs Kind-Ich geht. Diese kraftvolle Mitteilung beeinflusst Josefs Leben dramatisch, wenn er der Einschärfung seines Vaters Folge leistet und zwar mit Drogen anstatt Alkohol und ihn zu wiederholten Episoden von Drogenmissbrauch in seinem jungen Leben und Erwachsenenleben veranlassen. Die Gegenskript-Mitteilung "Du sollst nicht im Uebermass trinken", welche vom Eltern-Ich der Mutter und des Vaters kommt und an das Eltern-Ich von Josef geht, spornt ihn an, wiederholte aber wirkungslose Anstrengungen zu unternehmen, um den Drogenmissbrauch herabzusetzen.

Die Skript-Mitteilung "Denke nicht, trinke dafür" überliefert von Kind-Ich zu Kind-Ich ist viel einflussreicher als die Gegenskript-Mitteilung "nicht im Uebermass zu trinken" von Eltern-Ich zu Eltern-Ich: das ist der Grund, warum die Skript-Mitteilung gewöhnlich Ueberhand behält, ausser wenn ein Mensch sein oder ihr Skript verändert. Wenn die Skripts nicht verändert werden, werden sie von einer Generation an die andere wie eine "heisse Kartoffel" von Erwachsenen zu Kindern weitergereicht in einer ununterbrochenen Kette von schlecht anpassungsfähigen, destruktive Verhaltensweisen.

**ENTSCHEIDE** – In einem gesunden Heim geben Eltern ihren Kindern unbedingten Schutz ganz gleich was sie machen. Wenn Eltern aber ihren Schutz an die Bedingung knüpfen, dass Kinder sich deren Einschärfungen und Zuschreibungen unterwerfen, so ist es wahrscheinlich, dass die Kinder ein Skript entwickeln. Skript-Entscheide werden oft bewusst gemacht, um den elterlichen Einschärfungen zu genügen, selbst wenn sie gegen das beste Selbstinteresse des Kindes gehen. An dieser Stelle tauscht der junge Mensch seine Autonomie gegen den elterlichen Schutz ein, um Bestrafung und Kritik zu entgehen. Der darin einbezogene Entscheid ist ein Wechsel von einer "ich bin OK" Einstellung zu einer "ich bin nicht OK" Einstellung. Oft beinhaltet es auch einen Entscheid, ob andere Menschen OK sind. Wenn Menschen solche Entscheide treffen, brauchen sie unter Umständen die Hilfe eines Therapeuten, um das Skript los zu werden und um anfangen zu können, einen autonomen Lebensverlauf zu verfolgen oder wie Berne es sagen würde: "Brecht die Vorstellung ab und bringt eine neue auf Tournee".

Während dem Einzelnen geholfen wird zu früheren Erfahrungen zurückzugehen, die ihn dannzumal bewegt haben, Entscheide zu treffen, die nötig für sein physisches und psychisches Ueberleben waren und die ihm heute nun im Wege stehen, kann er Neuentscheidungen fällen, um sein Verhalten zu ändern, damit er ein erfüllteres Leben in der Gegenwart erreichen kann.

Es ist möglich, das Skript eines Menschen in kurzen Verhaltensabschnitten zu beobachten, sogenannte Miniskripts, die ständig das Skript nachmachen und untermauern. Tatsache ist, dass alles was im geistigen und emotionalen Leben der Menschen vor sich geht, in ihrem Verhalten widerspiegelt wird. Darum sind Transaktionsanalytiker durch das Studium der Transaktionen fähig, die Art und Weise sowie die Gründe des Verhaltens der Menschen zu verstehen und können ihnen so helfen, aufzuhören Spiele zu spielen, Skripts zu ändern und das meiste aus ihrem Leben herauszuholen.

**TRAGISCHE UND BANALE SKRIPTS** – Einige Skripts sind tragisch und einige sind banal. Tragische Skripts sind hoch dramatisch wie solche von Drogenmissbrauch, Selbstmord oder "psychische Krankheit". Banale oder alltägliche Skripts sind weniger dramatisch aber um so häufiger. Sie sind die Melodramen unseres Alltagslebens. Gewöhnlich beeinflussen sie große Untergruppen von Menschen wie Männer, Frauen, ethnische Gruppen oder Jugendliche. Menschen in diesen Untergruppen sind programmiert durch das Skript, ihre Leben nach einer gewissen schon bestimmten Art zu leben: in der Vergangenheit waren Frauen dazu ausersehen emotional liebende Hausfrauen zu sein und hatten keine Erlaubnis, logisch, stark oder unabhängig zu sein; Männer dagegen mussten logisch, stark, Geldverdiener sein ohne Erlaubnis auch kindhaft, ängstlich, Fürsorge brauchend oder offen liebend zu sein. Der Lebensverlauf eines banalen Skripts könnte sein: von schlecht zu noch schlechter gehen, nie Spass haben, immer in Schulden sein oder immer für andere sorgen und sich selbst vernachlässigen.



Mitglieder von bestimmten Nationalitäten oder Rassen müssen gescheit oder dumm oder ehrlich oder hinterlistig oder gute Athleten oder rücksichtslos oder kalt oder usw. sein. Einige Kulturen programmieren ihre Kinder um konkurrenzfähig zu sein, so dass sie Mühe haben, mit anderen zu leben und zusammenzuarbeiten. Andere Kulturen legen den Schwerpunkt auf Zusammenarbeit und verursachen so, dass sich starke Menschen nicht OK fühlen. Diese kulturellen Skripts können ganze Bevölkerungen in einer schädigenden Art beeinträchtigen.

LIEBLINGSGEFUEHLE (RACKETS) – Ein Aspekt der Skripts ist der existentielle Spielgewinn aus Spielen, was schlechte Gefühle sein können, die angesammelt werden und schliesslich explodieren und zu einer emotionalen Katastrophe führen können. Der existentielle Spielgewinn aus jedem Spiel sammelt sich an, um schliesslich ein vorhergesagtes Skript-Ergebnis zu verursachen. Einige Menschen sammeln Wut, die schlussendlich eine Scheidung rechtfertigen. Andere sammeln depressive Gefühle in Hinblick auf einen Selbstmord. Der Umstand, dass sie Situationen erzeugen, welche die negativen Gefühle ihres gewählten Skripts produzieren, wird ihr emotionales Lieblingsgefühl genannt.

ERLAUBNIS (PERMISSION), ERMUTIGENDER RUECKHALT (PROTECTION), UEBERZEUGUNGSKRAFT DURCH AUTORITAET (POTENCY) – Erlaubnis (permission) ist ein sehr wichtiger Teil der Transaktionsanalyse. Es ist eine Situation, in welcher der Unterrichtende oder Therapeut sagt: "Du kannst machen, was deine Eltern oder andere Menschen sagen, es sei falsch" oder "Du musst nicht weiter das machen, was du als Kind entschieden hast zu machen". Zum Beispiel wenn einem Menschen, der sehr scheu ist, gesagt wurde "Frage nicht nach etwas", könnte nun eine Erlaubnis sein, dass er nach dem fragt, was er will oder braucht. "Frage nach Zuwendung, du verdienst sie". Wenn ein Mensch die Erlaubnis annimmt und sich gegen die elterlichen und gesellschaftlichen Erwartungen und Wünsche widersetzt, ist sein Kind-Ich dazu geneigt, sehr ängstlich zu werden. Darum ist ermutigender Rückhalt (protection) ein sehr wichtiger Teil von Veränderung. Ermutigender Rückhalt wird vom Lehrer oder Therapeut vorzugsweise mit der Unterstützung einer Gruppe an einen Menschen gegeben oder angeboten, der bereit ist, seinen oder ihren Lebensplan zu verändern. Der Therapeut und die Gruppe bieten einem Menschen ermutigender Rückhalt an, wenn sie sagen: "Sorge dich nicht, alles wird gut werden. Wir stützen dich und werden uns deiner annehmen, wenn du Angst bekommst." Erlaubnis und ermutigender Rückhalt steigern die Ueberzeugungskraft durch Autorität (potency) eines Transaktionsanalytikers, indem er das fürsorgliche Eltern-Ich in die Situation einbringt. Der Gebrauch des Eltern- und Kind-Ichs (wenn es während der Therapie lustig wird) des Therapeuten macht den Transaktionsanalytiker wirkungsvoller als den Berufskollegen, der nur einen Drittel seiner Persönlichkeit gebraucht und mit den Klienten nur in seinem oder ihrem Erwachsenen-Ich verkehrt.

VERTRAEGE – TA-Therapeuten arbeiten vertragsgebunden, das heisst Abmachungen mit dem Klienten treffen, welche bestimmte Ziele er erreichen möchte. Typische Verträge sind "über Depressionen hinwegkommen" oder "meine Kopfschmerzen los werden" oder "aufhören Alkohol zu missbrauchen" oder "einen anständigen Lebensunterhalt verdienen können" oder "bessere Noten machen". Während vieles in einer Psychotherapie passieren kann, der Langzeitvertrag ist immer "zu oberst" als das führende Ziel eines Transaktionsanalytikers. Zusätzlich werden Transaktionsanalytiker kurzfristige Verträge für Hausaufgaben oder für Nüchternheit (trocken bleiben) oder für "keinen Selbstmord" machen, um dem Klienten zu helfen, das Hauptziel des Vertrages zu erreichen.

Da Menschen OK geboren werden, liegt es auf der Hand, dass sie mit kompetenter Hilfe zu ihrer ursprünglichen OK Grundeinstellung zurückkehren können. Die Fähigkeit, um OK zu sein, ist in jedem Menschen und wartet darauf, von den Verboten des Skripts befreit zu werden. Transaktionsanalytiker wissen, dass durch das Abschliessen von klaren, zielorientierten therapeutischen Verträgen, durch das wirkungsvolle Analysieren der Transaktionen der Menschen, durch das kraftvolle Geben von Erlaubnis zur Veränderung und durch den Schutz vor deren Angst, es für jederman möglich ist, eine Gelegenheit zu haben, um glücklich, liebend und schöpferisch zu werden.