

# Die Transaktionsanalyse (TA)

Gernot Aich & Heinrich Hagehülsmann

## Die Geschichte der Transaktionsanalyse

Die Transaktionsanalyse wurde von Eric Berne (1910-1970) begründet. Eric Berne war vom Grundberuf Psychiater und durchlief eine psychoanalytische Ausbildung bei Paul Federn und Eric Erikson. Ein gewisser psychoanalytischer Einfluss ist bei manchen transaktionsanalytischen Konzepten wie z. B. bei den Ich-Zuständen (Aich, 2008; Meier-Winter, 1994) heute noch erkennbar. Berne hatte das Ziel, eine Therapiemethode zu entwickeln, die auch bei schweren psychischen Erkrankungen eine hohe Wirksamkeit und einen schnellen Therapieerfolg aufweist (Hagehülsmann, 1989). Daraus entstand nach Dusays (1979) Definition die Transaktionsanalyse als eine „Analyse von Transaktionen, die zwischen Menschen ablaufen, welche gerade miteinander in Interaktion stehen“ (S. 54). Diese einfache Definition aus den Anfangstagen der TA greift heute zu kurz, da sich aus der ursprünglich sozialpsychiatrischen und später auch individuell orientierten Konzeption (Berne, 2001) über die Jahre hinweg eine umfassende Theorie der menschlichen Persönlichkeit und ihrer persönlichen und professionellen Interaktionen entwickelt hat. Die Transaktionsanalyse beinhaltet Konzepte, die zum einen emotionale und kognitive intrapsychische Prozesse analysieren und zum anderen das zwischenmenschliche Miteinander beleuchten (Dusay, 1979; Stewart & Joines, 2000; Schlegel, 2002). Anders ausgedrückt: Durch die breitgefächerte Theorieentwicklung entstanden Modelle und Konzepte, die wirkungsvoll in verschiedenen Bereichen von Beratung, Erziehung, Pädagogik, Organisationsentwicklung und Psychotherapie sowie in anderen Kontexten des menschlichen Miteinanders eingesetzt werden können. Dementsprechend kam es ab 1977 zu der Bildung sogenannter „Special Fields“, die ursprünglich „Beratung und Seelsorge“, „Heilberufe“, „Lehre und Erziehung“, „Rechtspflege“ sowie „Verwaltung und Betriebsführung“ umfassten. In der Folge wurde auch die Theorieentwicklung in den spezifischen Bereichen gefördert, sodass sich die verschiedenen Special Fields innerhalb ihres Anwendungsbereiches als gewinnbringender Theorieansatz etablieren konnten. Sie haben sich bis zur heutigen Zeit als sogenannte Anwendungsfelder der Transaktionsanalyse gehalten (Goos, 2001; Hagehülsmann, U., 1998; Hagehülsmann, H., Hagehülsmann, U. & Anderegg, 2007), die in Abbildung 1 dargestellt sind.

## Das Menschenbild der Transaktionsanalyse

Das Menschenbild der Transaktionsanalyse entspricht den anthropologischen Grundannahmen der Humanistischen Psychologie, die davon ausgeht, dass der Mensch als ein aktives Geschöpf

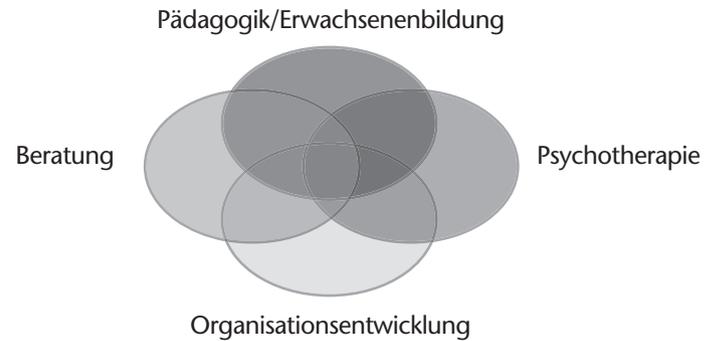


Abb. 1: Anwendungsfelder der Transaktionsanalyse (in Anlehnung an: Hagehülsmann, H., Hagehülsmann, U. & Anderegg, 2007, S. 17)

zu sehen ist, welches von Grund auf gut ist und über die Freiheit der Wahl verfügt. Die Hauptaufgabe des Menschen besteht darin, sein Potenzial auszuschöpfen und zu entwickeln (Zimbardo & Gerrig, 2004). In Übereinstimmung mit dieser Auffassung stellt Kriz zum Menschenbild der Transaktionsanalyse fest: „Der Mensch wird als einzigartig begriffen und Aspekte wie Ganzheit, Selbstbestimmung und Eigenverantwortlichkeit werden betont“ (Kriz, 2001, S. 93). Die entsprechenden Grundannahmen über die menschliche Persönlichkeit lauten daher:

- Alle Menschen sind in Ordnung (People are ok).
- Jeder Mensch kommt mit der Fähigkeit auf die Welt, „seine Möglichkeiten zu seinem und zum Vorteil der Gesellschaft zu entwickeln, sich seines Lebens zu freuen und kreative Arbeit zu leisten und frei von psychischen Störungen zu sein (Berne, 2005, S. 259).
- Der Mensch entscheidet über sein eigenes Schicksal und kann seine Entscheidung auch ändern (Goulding & Goulding, 1981; Stewart & Joines 2000).

Das heißt: „Auf Basis der Grundannahmen, dass der Mensch von Natur aus „OK“, d.h. einzigartig und wertvoll ist, begreift die Transaktionsanalyse den Mensch als Ganzheit und mit einem Potenzial an konstruktiven Kräften in Richtung Autonomie und soziale Verantwortung ausgestattet. Sie betont seine Gleichberechtigung, sein Recht auf Selbstbestimmung und Eigenverantwortung sowie seine Fähigkeit, Vergangenes zu revidieren und neue Entscheidungen zu treffen“ (Hagehülsmann, H. 1989, S. 44; 2007, S. 23).

Zielrichtung der menschlichen Entwicklung ist die sogenannte „autonome Person“, in deren Konzept sich diese Grundannahmen verdichten. Der autonome Mensch verfügt über:

- **Bewusstheit:** Gemeint ist die unmittelbare sinnliche Offenheit für die Wahrnehmung von gegenwärtigen Empfindungen und richtungsweisenden Gefühlen.
- **Spontaneität:** Gemeint ist Flexibilität im Denken und Handeln sowie einen Zugang zu unterschiedlichen Optionen für Entscheidungen und Verhalten.
- **Intimität:** Gemeint ist die Möglichkeit, offene, aufrechte und liebevolle Beziehungen unter Wahrnehmung spezifischer Kontexte in allen Lebensbereichen einzugehen sowie freien Zugang zu eigenen Energiequellen.
- **Verantwortlichkeit:** Gemeint ist die Bereitschaft, sich selbst in all seinen Lebensäußerungen zu verantworten.

Die Autonomie ist zugleich Besitz und Ziel jedes Menschen. Deshalb verbietet es sich, Personen durch Etikettierung wie „krank“ oder „abnormal“ aus diesem Prozess aller Menschen auszuschließen (Hagehülsmann, 1989).

Überblicksweise lässt sich die Transaktionsanalyse in etwa wie folgt kennzeichnen:

„Die Transaktionsanalyse:

- entstammt **der Tiefen- und humanistischen Psychologie**, die Menschen hilft, sowohl in privaten Beziehungen als auch in professionellen Kontexten wirksamer und authentischer mit sich und anderen umzugehen. Sie ist dazu geeignet, das Potential der eigenen Persönlichkeit zu entwickeln und zur Entfaltung zu bringen;
- ist ein **Persönlichkeitskonzept**, das innere Prozesse des Einzelnen, seine lebensgeschichtliche Entwicklungen und seine Einbindung in eine jeweilige Gruppe verstehbar macht und kontextangemessen positiven Einfluss darauf nimmt;
- ist ein **Kommunikationskonzept** zur Beschreibung, Erklärung und Gestaltung zwischenmenschlicher Kommunikation“ (DGTA, 2013).

## Ethische Grundwerte der Transaktionsanalyse

Aufgrund des beschriebenen Menschenbildes spielen ethische Grundwerte schon immer eine wichtige Rolle in der Genese und in der Anwendung der Transaktionsanalyse. Die Mitglieder der Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse beispielsweise folgen den ethischen Standards der Ethik-Richtlinien der DGTA und dem Ethical Code der Europäischen Dachorganisation (EATA), deren Einhaltung von der sogenannten Ethik-Kommission der DGTA überwacht wird. Die Ethik-Richtlinien wie auch der Ethical Code sollen dazu beitragen, die professionelle Beziehung zwischen dem Transaktionsanalytiker und seinem Gegenüber zu gestalten, wobei dem Transaktionsanalytiker für die Beziehungsgestaltung ein hohes Maß an Verantwortung gegeben

wird und jede Art von Missbrauch des Vertrauens- und Abhängigkeitsverhältnisses untersagt ist. Die Beziehung selbst soll nach den Ethik-Richtlinien geprägt sein von gegenseitigem Respekt, Schutz, Wertschätzung, Verantwortlichkeit und Verbindlichkeit (Ethik-Kommission der DGTA, 2012).

Dabei verweist die Ethik-Kommission auf folgende Grundsätze:

- „Alle Anwendungen von Transaktionsanalyse erfolgen unter vertraglichen Vereinbarungen.
- Es ist vorrangiges Ziel jeden Transaktionsanalytikers bzw. jeder Transaktionsanalytikerin, die Würde des Menschen, seine Gesundheit, Selbstbestimmung und Sicherheit zu achten und zu fördern.
- Finanzielle, sexuelle, persönliche, fachliche Grenzverletzungen verstoßen gegen die ethischen Prinzipien der DGTA“ (Ethik-Kommission, 2012).

Mehr der einzelnen Ethik-Richtlinien an dieser Stelle aufzulisten, würde den Umfang dieses Artikels sprengen. Daher soll es hier bei den genannten zentralen Aussagen der Ethik-Richtlinien bleiben. Die Ethik-Richtlinien und die Richtlinien zur Berufspraxis sind im Handbuch für Weiterbildung und Prüfung zur/zum Transaktionsanalytiker/in (DGTA 2011, S. 16ff) (oder bei Hagehülsmann, H., Hagehülsmann, U. & Anderegg, 2007, S. 84 ff.) nachzulesen.

## Die „Drei P: Permission – Protection – Potency“ als transaktionsanalytische Wirkfaktoren

Ähnlich wie in dem Personenzentrierten Ansatz von Carl Rogers (sowie auch in anderen Psychotherapieverfahren) ist die Beziehung in der Begegnung zwischen Transaktionsanalytiker und seinem Gegenüber von zentraler Bedeutung. Hierzu hat Rogers die drei Kernbedingungen Empathie – bedingungsfreie Wertschätzung – Authentizität zur Beziehungsgestaltung und als Grundlage des Handelns im Kontext des personenzentrierten Paradigmas entwickelt. Analog dazu könnte man die von Crossman (1966) und Steiner (1982) entwickelten und von Berne übernommenen drei „P“ Potency (Kompetenz), Permission (Erlaubnis) und Protection (Schutz) als Grundlage und wichtige Wirkkräfte transaktionsanalytischen Handelns benennen (Hagehülsmann, H., Hagehülsmann, U. & Anderegg, 2007; Schlegel, 2002). Die drei Ps bedeuten:

- **Permission (Erlaubnis):** Durch die Erlaubnis kann eine Verhaltensänderung oder eine veränderte Haltung des Gegenübers evoziert werden. Das Gegenüber bekommt z.B. die Erlaubnis, seine Gefühle zu spüren, neue (andere) Gefühle zuzulassen, sich selbst wichtig zu nehmen oder andere Verhaltensweisen zu zeigen, die durch gezieltes Nachfragen oder

durch Konfrontation des eigenen Bezugsrahmens ermittelt wurden. Das heißt: Durch die Erlaubnis soll der Mensch befähigt werden, seinen eigenen Bezugsrahmen zu erweitern und sich in Richtung Autonomie zu entwickeln (Hagehülsmann, H., Hagehülsmann, U. & Anderegg, 2007; Schlegel, 2002).

- Protection (Schutz): Zum einen bedeutet das, dem Gegenüber Schutz durch vertraulichen Umgang mit seinen Informationen zu geben. Zum anderen meint Schutz auch, mögliche Konsequenzen eines neuen Verhaltens oder Denkens zu beleuchten, um vor möglichen negativen Auswirkungen zu bewahren (Hagehülsmann, H., Hagehülsmann, U. & Anderegg, 2007). Schlegel bezeichnet diese Variable transaktionsanalytischen Handelns als „ermutigenden Rückhalt“, der wichtig ist, wenn neues Denken und Verhalten einer Person eingeübt wird. Denn hier stellen sich oft Zweifel oder Ängste ein, da das neue Verhalten, die neuen Kognitionen oder auch die neuen Emotionen dem ursprünglichen Bezugsrahmen und den alten Glaubenssätzen widersprechen. Genau hierfür kann der Transaktionsanalytiker durch den ermutigenden Rückhalt Schutz geben und den von der Person entwickelten Lösungsweg unterstützen (Schlegel, 2002).
- Potency (Kompetenz): Kompetenz stützt sich aus transaktionsanalytischer Sicht auf authentisches Verhalten, gepaart mit Vertrauenswürdigkeit und Verantwortungsbewusstsein (Hagehülsmann, H., Hagehülsmann U. & Anderegg, 2007). Weiterhin ist mit Kompetenz im transaktionsanalytischen Sinne gemeint, dass der Transaktionsanalytiker über Fachkompetenz in seinem Berufsfeld verfügt und diese kontinuierlich weiterentwickelt (James, 1977). Anders ausgedrückt: Der Transaktionsanalytiker muss kongruent sein. Denn: „die Glaubwürdigkeit dessen, was gesagt wird, wie es gesagt wird und von welchem Verhalten es begleitet wird, ist für die Wirksamkeit bedeutend“ (Henning & Pelz, 1997, S. 208). Zudem muss der Transaktionsanalytiker als autonome Person präsent sein und somit als Modell für sein Gegenüber fungieren (Jost, 2002; Stewart, 1991). Oder wie es Schlegel ausdrückt: Der Transaktionsanalytiker muss als positive Autorität vom Gegenüber wahrgenommen werden (2002, S. 369).

### Das Modell der „3 S“ oder: Grundbedürfnisse als Motor menschlicher Lebendigkeit

Wie zuvor, als wir als ein Beispiel aus dem methodisch-praxeologischen Repertoire der Transaktionsanalyse die „Drei P“ geschildert haben, wollen wir auch bei Betrachtung der theoretischen Konzepte nur eines herausgreifen, dem wir – auch persönlich – große Bedeutung für das transaktionsanalytische Handeln beimessen.

### Grundbedürfnisse als Motor menschlicher Lebendigkeit<sup>1</sup>

Neben den vitalen, physiologisch bedingten Grundbedürfnissen nach Flüssigkeitszufuhr, Nahrung und Obdach gibt es in transaktionsanalytischer Auffassung psychologische Grundbedürfnisse, die ebenso vehement nach lebenslanger Befriedigung verlangen und deren Nichtbeachtung zu schweren Schäden führt. Gemeint sind die Grundbedürfnisse nach Stimulation, Strokes (Anerkennung) und Struktur. Eric Berne nannte diese drei in Anlehnung an die körperlichen Bedürfnisse „Hunger“ und betonte, dass beide Bedürfnisarten miteinander verflochten sind. Dabei bildet der biologisch verankerte Hunger nach Stimulierung die Basis, dessen Befriedigung einen wesentlichen Teil unseres Interesses und unserer Freude am Leben bewirkt. Auf ihm gründet der Hunger nach Zuwendung (Strokes), der in seiner ursprünglichen Form ein Hunger nach Streicheln, d.h. zugleich nach sinnlicher Stimulation ist und der sich erst im Laufe der Sozialisation zum Hunger nach Beachtung, Zuwendung und Anerkennung ausweitet. Der Hunger nach (Zeit-)Struktur gründet in den biologischen Rhythmen unseres Organismus (Wach-Schlaf-Zyklus, Schlafphasen, Tagesrhythmus, Menses etc.). Auf ihnen baut sich das psychologische Bedürfnis, die Zeit zu strukturieren, um in ihr den Hunger nach Stimulierung und Zuwendung zu befriedigen, ebenso auf wie das Bedürfnis, sich durch genügend strukturgebende Informationen vor Gefahr zu schützen (in Anlehnung an Petzold, 1976, S. 15). Alle drei Bedürfnisarten müssen lebenslang befriedigt werden.

Für die Arbeit des Transaktionsanalytikers mit Menschen bedeutet die Beachtung dieser Bedürfnisse Energiezufluss, ihre Nichtbeachtung Energieverlust im Hinblick auf die jeweilige Aufgaben- und Problemstellung (siehe Abbildung 2). Die vorhersehbar sichere oder tatsächlich erreichte Befriedigung unserer Grundbedürfnisse wirkt kraftspendend, ihre Nichtbeachtung kraftraubend, zumindest jedoch kraftmindernd, weil immer ein Teil von uns mit diesem unerledigten Geschäft beschäftigt ist.

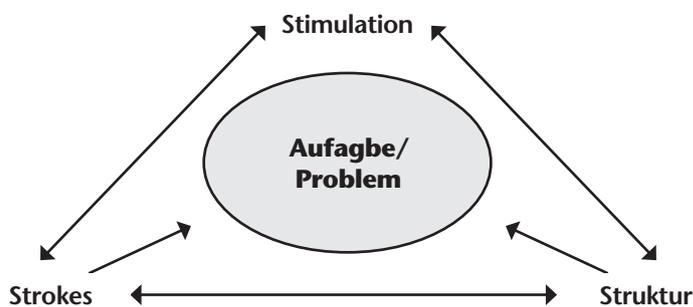


Abb. 2: Zusammenspiel von Bedürfnissen und Aufgaben oder Problemstellung (Hagehülsmann, H., Hagehülsmann, U. & Anderegg, 2007, S. 33)

<sup>1</sup> Dieser Abschnitt ist einem Artikel von Hagehülsmann, H., Hagehülsmann U. & Anderegg, H. (2007) entnommen.

Ob und wie eine Aufgabe erledigt bzw. ein Problem gelöst wird, hängt oftmals davon ab, zumindest aber damit zusammen, dass die Aufgabe bzw. das Problem unsere Neugier entfacht und unsere Sinne und Potenzen stimuliert (Hunger nach Stimulierung). Wesentliche Teile unseres Interesses und unserer Freude am lebendigen Gestalten in Arbeit und Freizeit werden durch ein ausreichendes Maß an Stimulierung bewirkt. Mangelnde Stimulation, vor allem in Form von sozialer Interaktion, bedeutet nicht nur sensorische und/oder motorische Deprivation, sondern „sich vom Lebendigsein abgeschnitten fühlen“.

Als wichtigstes Bedürfnis zum Erhalt menschlicher Lebendigkeit gilt der „Hunger nach Zuwendung oder Anerkennung“. Die wirksamste Befriedigung ist für das Kleinkind jede Form von Körperkontakt. Später dienen auch andere Formen der Anerkennung und Beachtung, wie z.B. Lächeln, Worte des Lobes, ein vertrautes Gespräch oder sogar Formen strafender Zuwendung als Quellen der Bedürfnisbefriedigung. Zuwendung „sichert nicht nur unser Überleben; (sie) wird als Hauptverstärker beim Lernen und zur Auf-rechterhaltung unserer sozialen Verhaltensmuster eingesetzt“ (Babcock & Keepers, 1980, S. 28).

Einige dieser Formen werden von uns positiv (= angenehm) erlebt, andere als negativ (= unangenehm) empfunden. Zusätzlich können wir zwischen bedingungsloser Zuwendung und bedingter Zuwendung unterscheiden. Bedingungslose Anerkennung meint die Person und ihr Dasein. Bedingte Anerkennung bezieht sich auf das, was man tut, ist verhaltensbezogen. Kombinieren wir den Aspekt, wie wir Zuwendung erhalten – positiv oder negativ – mit der Richtung der Anerkennung – personenbezogen (unbedingt) oder verhaltensbezogen (bedingt) –, erhalten wir vier Formen der Zuwendung, die uns privat wie beruflich immer wieder begegnen (Abb. 3).

Zuwendung / Anerkennung			
<b>unbedingt</b>	<b>positiv</b>		<b>bedingt</b>
	z.B.: Ich liebe dich! Ich schätze Sie.	z.B. Du kannst toll spielen! Ich schätze Ihre Arbeit.	
	z.B.: Ich hasse dich! Sie können mir gestohlen bleiben!	z.B.: Du nervst mich mit deinen Fragen. Ihre Aufgabenerfüllung entspricht nicht unseren Qualitätsstandards.	
	<b>negativ</b>		

Abb. 3: Vier „alltägliche“ Formen der Zuwendung

„Positiv unbedingt“ nennen wir eine Aussage oder ein Zeichen, wie z.B. ein freundschaftliches Schulterklopfen, mit dem wir uns dafür wertgeschätzt fühlen, dass wir da sind. „Positiv bedingter“ Zuwendung entspricht ein Lob oder auch jede Form von Beachtung unserer Fähigkeiten, unserer Arbeit, unseres Leistungsstrebens und unserer individuellen Besonderheiten. „Negativ bedingte“ Formen der Zuwendung sind Kritik oder auch das Setzen von Grenzen als eine für die Erziehung wie Anleitung von Menschen unabdingbare Form der Beachtung. Geschieht das respektvoll, dient es der Orientierung, geschieht es ohne Respekt vor der Würde und Andersartigkeit unserer Mitmenschen/-arbeiter, bewirkt das Abwertung, Herabsetzung und Demotivierung oder lädt zu Rebellion und zum Konkurrenzkampf ein. „Negativ unbedingt“ Zuwendung enthält ein Ausspruch wie „Ich hasse dich“ oder: „Gehen Sie mir aus den Augen.“ Diese Art Zuwendung beeinträchtigt eine Person in ihrer psychischen Unversehrtheit und in ihrem Recht auf Dasein. Im Gegensatz zu allen anderen Formen der Anerkennung ist sie für die Existenz und das Wachstum eines Menschen unnötig, ja sogar schädlich.

Menschen trachten jedoch keineswegs immer danach, positive Zuwendung zu bekommen und negative zu vermeiden. Ist keine positive Beachtung zu erreichen oder wird diese aus in der Biographie liegenden Gründen abgelehnt, so sind viele Menschen bereit, zur Befriedigung ihres Zuwendungshungers auch negative Beachtung hinzunehmen oder diese sogar zu provozieren. Denn: Irgendeine Art von Zuwendung, d.h. auch negative, ist besser als gar keine, weil sie Aufmerksamkeit und Stimulation bedeutet.

Eine andere typische Variante von Zuwendung nennen wir „doppelbödiges oder schiefes Streicheln“ und meinen damit Anerkennung, die positiv beginnt, aber einen „Pferdefuß“ hat, wie z.B.: „Schön, dass Sie heute mal nicht so viel geredet haben.“ Schiefe Zuwendung ist ebenso unecht wie das, was Berne und andere Autoren als „Süßholzraspeln“ oder „Plastik-Strokes“ bezeichnet haben, wie z.B. „Sie sind der Mann/die Frau meiner Träume, was diesen Job angeht“.

Welche Formen von Zuwendung wir im Einzelnen wählen, hängt von unserer individuellen Erfahrung mit Zuwendung seit Kindertagen ab. Denn jede Familie wie auch jedes Team oder jede Organisation entwickeln ihre bestimmte Art, Intensität, Häufigkeit und Deutlichkeit, sich gegenseitig zu beachten, einander Zuwendung zu geben und Anerkennung zu zollen. D.h., jede Familie oder Gruppierung und ihre Mitglieder entwickeln ihr eigenes (familiäres) Zuwendungsmuster.

Um die komplexen Zusammenhänge menschlichen Miteinanders noch klarer zu begreifen, müssen wir auch das dritte Grundbedürfnis, den Hunger nach Struktur, in unsere Betrachtungen einbeziehen. Strukturen, das heißt z.B. Klarheit in Ab-

läufen, Rollen, Funktionen, sinnvollen Regeln und Vereinbarungen, reduzieren Angst, indem sie Informationen über ein geordnetes und gewünschtes Zusammenleben geben und somit die Unsicherheit über das, was man darf bzw. nicht darf, reduzieren. Das abendliche Einschlafritual eines Säuglings entspricht diesem Bedürfnis ebenso wie die Klarheit über Rollen, Hierarchien, Entscheidungsbefugnisse und Ziele in einem Team oder einer Organisation. Transaktionsanalytikerinnen fokussieren dabei häufig auf das Bedürfnis nach Zeitstruktur, einem speziellen Aspekt des dritten Grundbedürfnisses, weil hier deutlich wird, wie die Befriedigung unterschiedlicher Bedürfnisse miteinander verwoben ist. Die transaktionsanalytische Theorie stellt die zeitbezogene Umsetzung dieses Grundbedürfnisses als sechsstufiges Modell dar, in dessen Kategorien wir uns jeden Moment unseres Lebens „wiederfinden“ können (Abb. 4). Dabei sind diese Kategorien nicht als trennscharfe Größen zu verstehen, sondern man kann verschiedene Formen auch miteinander kombinieren. Jede der Formen besitzt Vorzüge und Nachteile oder zumindest Einschränkungen, ist also konstruktiv oder destruktiv zu nutzen. Alle enthalten unterschiedliche Möglichkeiten, Zuwendung zu erhalten, aber auch unterschiedliche Risiken im zwischenmenschlichen Bereich sowie ein Mehr oder Weniger an Information.

Unter Rückzug versteht man ein nicht aufgabenbezogenes Erleben, an dem die anderen keinen Anteil haben (z.B. Tagträumen). Rituale sind gesellschaftlich programmierte Ereignisse, bei denen alle das Gleiche tun (z.B. Begrüßung). Zeitvertreib kann als halb ritualisierte Begegnungsform bezeichnet werden, wobei sich die zwischen den Personen ausgetauschten Meinungen, Gedanken und Empfindungen auf relativ ungefährliche Themen beziehen (z.B. beim gemeinsamen Kaffeetrinken). Bei Aktivitäten wird die Zeit mittels Vorhaben so strukturiert, dass die Menschen das erreichen, was sie wollen oder brauchen (z.B. Arbeit). Unter „Spielen“ versteht man eine Abfolge von Einzelaktionen, die von verborgenen Motiven beherrscht werden, negative Zuwendung bereitstellen und alte Vorurteile und Glaubenssätze über sich selbst, die anderen und die Welt bestätigen. Mit Intimität bezeichnet man in diesem Zusammenhang Transaktionsfolgen, die frei sind von „Spielen“ und Manipulationen und in denen der direkte Austausch von Gefühlen, Gedanken und Erfahrungen in einer Atmosphäre von Offenheit, gegenseitiger Achtung und Vertrauen möglich ist.

Neben den oben genannten Grundbedürfnissen, die im Modell der „3 S“ zusammengefasst und besonders gut untersucht worden sind, kennt die Transaktionsanalyse selbstverständlich noch eine Anzahl weiterer Bedürfnisse, die die menschliche Entwicklung und das menschliche Miteinander motivieren und steuern, die wir jedoch aus Platzgründen nicht schildern können (siehe z.B. Hagehülsmann H., Hagehülsmann, U. & Anderegg 2007, S. 36-41).

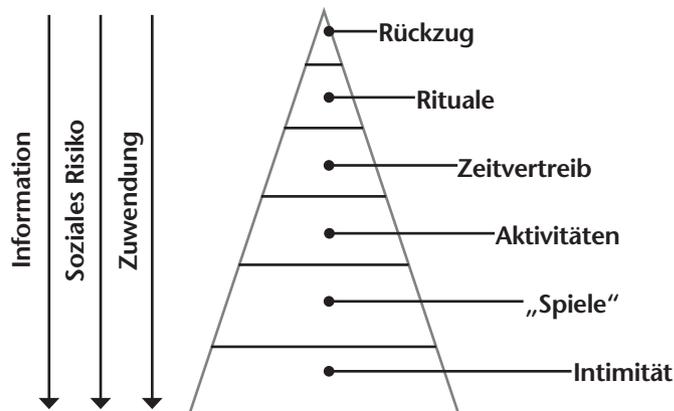


Abb. 4: Das Zusammenwirken von Zeitstruktur und Bedürfnisbefriedigung

### Abschließende Anmerkung

In diesem Artikel wird die Transaktionsanalyse überblicksartig und damit sehr verkürzt dargestellt, um zumindest einen Einblick in ihre Grundlagen zu geben. Auf eine Beschreibung einzelner Konzepte, wie z.B. der Ich-Zustände, des Skripts, der Grundpositionen usw., musste verzichtet werden, da ansonsten der Rahmen dieses Artikels gesprengt würde. Dass dieser Artikel die Transaktionsanalyse daher nicht in ihrer Mannigfaltigkeit nachzeichnen kann, versteht sich von selbst. Veranschaulichen lässt sich dies gut mit einer Anekdote des Begründers der Transaktionsanalyse E. Berne: „Auf dem Flug nach New York wurde Berne von seinem Sitznachbarn nach seinem Namen und Beruf gefragt. Berne sagte: ‚Ich bin Eric Berne, Psychiater und habe die Transaktionsanalyse entwickelt‘. Der Mann antwortete: ‚Oh, TA, das kenne ich, das ist: Ich bin OK, du bist OK.‘ Darauf befragte Berne seinen Nachbarn nach seinem Beruf. Dieser antwortete: ‚Ich bin Professor für Astronomie.‘ Und Berne bemerkte: ‚Oh, das kenne ich – das ist ‚Glitzere, glitzere Sternchen (ein amerikanisches Kinderlied)‘ (Berne zitiert nach Clarkson, 1996, S. 26 ff.). Damit der Leser vor einem solchen Irrtum bewahrt bleibt, empfehlen wir, sich zur weiteren Vertiefung der einschlägigen Fachliteratur zuzuwenden. Viel Spaß und Gewinn dabei!

### Literatur

- Aich, G. (2008). *Kompetente Lehrer. Ein Konzept zur Verbesserung der Kommunikations- und Konfliktfähigkeit* (2. Aufl.). Hohengehren: Schneider-Verlag.
- Babcock, D. E. & Keepers, T.D. (1980). *Miteinander wachsen: Transaktionsanalyse für Eltern und Erzieher*. München: Kaiser.
- Berne, E. (2001). *Die Transaktionsanalyse in der Psychotherapie: eine systematische Individual- und Sozialpsychiatrie*. Paderborn: Junfermann.

- Berne, E. (2005). *Grundlagen der Gruppenbehandlung: Gedanken zur Gruppentherapie & Interventionstechniken*. Paderborn: Junfermann.
- Clarkson, P. (1996). *Transaktionsanalytische Psychotherapie: Grundlagen und Anwendung; das Handbuch für die Praxis*. Freiburg: Herder.
- Crossman, P. (1966). Permission and Protection. *Transactional Bulletin*, 5 (19), 152-154
- Deutsche Gesellschaft für Transaktionsanalyse (2011). Handbuch für die Weiterbildung und Prüfung zur/zum Transaktionsanalytiker. Zugriff am 27.05.13. Verfügbar unter: [http://www.dgta.de/pdf/Handbuch\\_fuer\\_Weiterbildung\\_und\\_Pruefung\\_zum-zur\\_TransaktionsanalytikerIn.pdf](http://www.dgta.de/pdf/Handbuch_fuer_Weiterbildung_und_Pruefung_zum-zur_TransaktionsanalytikerIn.pdf)
- Deutsche Gesellschaft für Transaktionsanalyse (2013). Die Transaktionsanalyse. Zugriff am 27.05.13. Verfügbar unter: <http://www.dgta.de/transaktionsanalyse.php>
- DGTA (2012). Ethische Aspekte in der Transaktionsanalyse. Handreichung der Ethik-Kommission. Erhältlich über [www.dgta.de](http://www.dgta.de).
- Dusay, J. M. (1979). Die Entwicklung der Transaktionsanalyse. In: G. Barnes: *Schulen der Transaktionsanalyse. Theorien und Praxis* (S. 54-80). Berlin: Institut für Kommunikationstherapie.
- Goos, B. (2001). Nachwort - oder: „Was war dazwischen?“ In E. Berne, *Die Transaktionsanalyse in der Psychotherapie: eine systematische Individual- und Sozialpsychiatrie* (S. 251-255). Paderborn: Junfermann.
- Goulding, M. & Goulding, R. (1981). *Neuentscheidung*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Hagehülsmann, H. (1989). Transaktionsanalyse. In: B. Schwertfeger & Klaus Koch: *Der Therapieführer. Die wichtigsten Formen und Methoden* (S.108-116). München: Wilhelm Heyne Verlag.
- Hagehülsmann, H., Hagehülsmann, U. & Anderegg, H (2007), Transaktionsanalytische Beratung. – Theorie, Methode und Praxis. In H., Hagehülsmann (Hrsg.) *Beratung zu professionellem Wachstum. Die Kunst transaktionsanalytischer Beratung; Vielfalt in Theorie & Praxis, Band 1* (S. 11-95). Paderborn: Junfermann 2007.
- Hagehülsmann, U. (1998). Transaktionsanalyse als Einheit. Kontexte und Verträge als Vielfältigkeiten – eine große Spielbreite für die Aufgaben von TA-BeraterInnen. Keynote-Speech auf dem Zweiten Internationalen Kongress für Transaktionsanalyse.
- Hennig, G. & Pelz, G. (1997). *Transaktionsanalyse: Lehrbuch für Therapie und Beratung*. Freiburg, Basel, Wien: Herder.
- James, M. (1977). Philosophy and techniques of TA. In M. JAMES & Contributors, *Techniques in Transactional Analysis for Psychotherapists and Counselors* (S. 3-124). Menlo Park (CA), London, Amsterdam, Don Mills (ON), Sydney: Addison-Wesley Pub. Co.
- Jost, J. (2002). Das christliche Menschenbild kennt keine „Verlierer“: - Zum Selbstverständnis kirchlicher Beratung. In: DBSH Landesverband Baden-Württemberg, U. Schulz-Wallenwein & M. Beilmann, *Beratung: eine Schlüsselqualifikation in der sozialen Arbeit; ein Diskussionsbeitrag* (S.74-90). Berlin: Verlag für Wissenschaft und Bildung.
- Kriz, J. (2001). *Grundkonzepte der Psychotherapie* (5. Aufl.). München: Urban und Schwarzenberger.
- Meier-Winter, Th. (1994). *Anwendung der Transaktionsanalyse (TA)*. Zürich: Verlag: Lehrerinnen und Lehrer.
- Petzold, H (1976). Konzepte der Transaktionsanalyse. In H. Petzold. & M. Paula, (Hrsg.), *Transaktionale Analyse und Skriptanalyse* (S. 13-71). Hamburg; Wiss. Verlag Altmann.
- Schlegel, L. (2002). Handwörterbuch der Transaktionsanalyse. Freiburg Herder.
- Steiner, C. (1982). *Wie man Lebenspläne verändert: Die Arbeit mit Skripten in der Transaktionsanalyse*. Paderborn: Junfermann.
- Stewart, I. & Joines V. (2000). *Die Transaktionsanalyse*. Freiburg: Herder Verlag.
- Stewart, I. (1991). *Transaktionsanalyse in der Beratung: Grundlagen und Praxis transaktionsanalytischer Beratungsarbeit*. Paderborn: Junfermann.
- Zimbardo, Ph. & Gerrig, R. (2004). *Psychologie*. München: Pearson Verlag.



Dr. Gernot Aich (Dipl.-Päd. und Realschullehrer) lehrt und forscht an der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd in der Abteilung: „Pädagogische, Psychologie, Beratung und Intervention“. Weiterhin ist er Ausbilder für Transaktionsanalyse im Bereich Pädagogik-Erwachsenenbildung (PTSTAE). Als Referent und Trainer ist er für pädagogische Organisationen im Themenbereich Kommunikation und Konfliktlösung, Beratung und Gesprächsführung tätig.

Kontakt:

Dr. Gernot Aich

Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd

Abteilung Pädagogische Psychologie, Beratung und Intervention

Oberbettringerstraße 200

73525 Schwäbisch Gmünd

Tel.: 07171/983285

[Gernot.Aich@ph-gmuend.de](mailto:Gernot.Aich@ph-gmuend.de)



Dr. Heinrich Hagehülsmann, Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut und Supervisor mit abgeschlossenen Ausbildungen in TA, GT und VT ist Vorsitzender des Wissenschaftsrates der DGTA und (Co-) Autor verschiedener Zeitschriftenbeiträge und Fachbücher. Nach dreiundzwanzigjähriger Hochschultätigkeit aktuell freiberufliche Tätigkeit mit Schwerpunkt im Bereich Psychotherapie und Weiterbildung in TA.

Kontakt:

Dr. Heinrich Hagehülsmann

Die Werkstatt – Integration durch Dialog

Wiemkenstraße 25

26180 Rastede

Tel. 04402/9283-0

[h.hagehuelmann@werkstatt-idd.de](mailto:h.hagehuelmann@werkstatt-idd.de)