

Die Transaktionale Analyse (TA)

Eine Einführung

Inhalt

- Ursprung und Organisation
- Selbstverständnis / Grundannahmen / Grundbedürfnisse
- Konzepte der TA
- Anwendungsfelder der TA
- Die 4 Säulen der TA
- Ausgewählte Beispiele
- Aus- und Weiterbildungen
- Informationsquellen

Ursprung und Organisation der TA

- Begründer: Eric Berne (US-Amerikanischer Psychiater 1910 – 1970)
- Intension: «Hilfe zur Selbsthilfe», fördern und ausbauen von **Autonomie***
- Die TA wird laufend weiterentwickelt
- Dachorganisation:
International Transactional Analysis Association (ITAA)
-> <https://www.itaaworld.org/>
- Unterorganisationen:
ETA (Europa) / SGTA (Schweiz) / DSGTA (Deutschschweiz)

Autonomie

«**Selbstbestimmte Verbundenheit zu sich selbst und der Welt**» (dgta)

Voraussetzungen:

- Bewusstheit (vorbehaltlose sinnliche Wachheit, erkennen von Möglichkeiten)
- Spontaneität (Fähigkeit zu lebendigem und unmittelbarem Selbstausdruck)
- Intimität bzw. Bindungsfähigkeit (Kontakt ohne Verstrickung)
- («Spielfreiheit» -> eine offene und aufrichtige Kommunikation)

Anwendung:

Stärkung seiner oder ihrer eigenen Fähigkeit zu Bewusstheit, Spontaneität und Intimität.

Ko-kreatives Abschließen eines gemeinsamen **Vertrages** zu Beginn **jeder** Sitzung.

Grundannahmen über den Menschen

- Jeder Mensch ist in seinem Wesen O.K.
- Alle sind gleichwertig und gleichberechtigt
- Jeder kann denken
- Ist von Natur aus: lernfähig, veränderungsfähig und kooperativ
- Jeder Mensch kann über sich selbst entscheiden
- Kann für sich und sein Handeln Verantwortung übernehmen
- Trägt auch die Fähigkeit in sich, sich und andere zu quälen, auszubeuten oder gar zu töten

3 menschliche Grundbedürfnisse («Seelischer Hunger»)

‘Hunger’ nach **Stimulierung**

(sehen, hören, riechen, schmecken, berühren)

‘Hunger’ nach **Zuwendung («Strokes»)**

(geben, annehmen, erbitten, zurückweisen, sich selbst geben)

‘Hunger’ nach **(Zeit-)Struktur**

(Rückzug, Ritual, Zeitvertreib, Aktivität, Spiele, Intimität*)

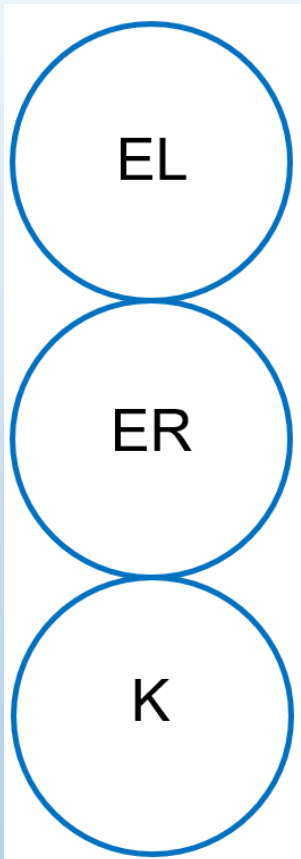
*Intimität: Definition «Eine vorbehaltlos ehrliche, offene und aufrichtige Begegnung zwischen Menschen»
(siehe auch: «Autonomie»)

Die 4 Säulen der TA

- 1. Ich-Zustandsanalyse**
- 2. Transaktionsanalyse**
- 3. Spielanalyse**
- 4. Skriptanalyse**

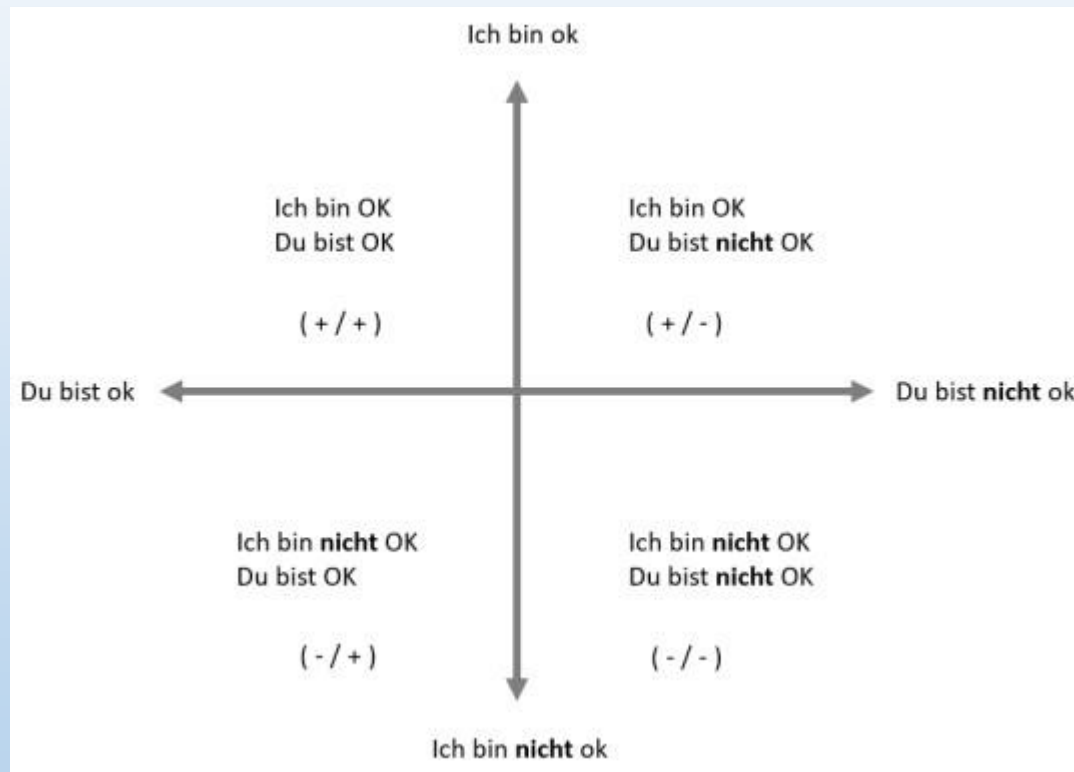
1. ICH-Zustandsanalyse

Strukturmodell



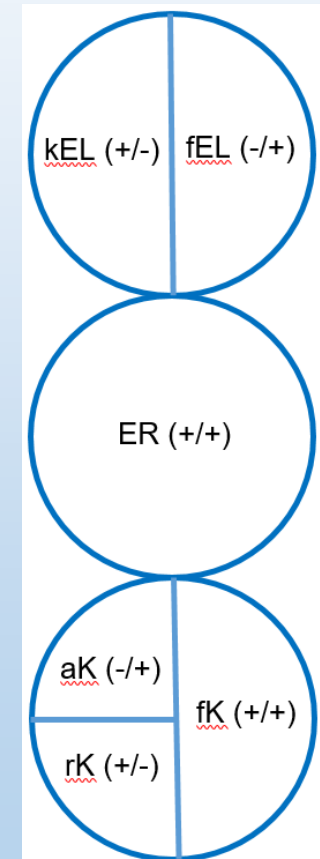
17.04.2024

Grundposition



Beat von Ballmoos

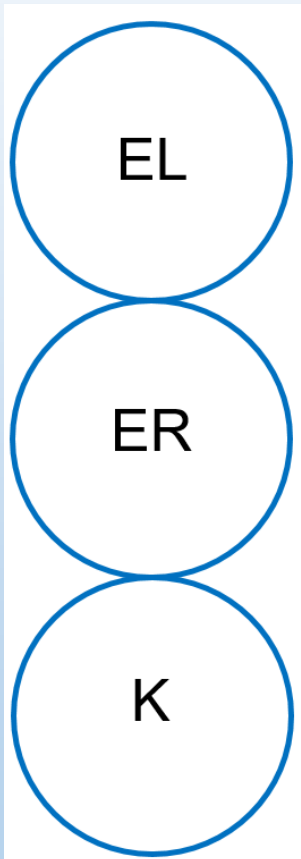
Funktionsmodell



10

1. ICH-Zustandsana

Strukturmodell



17.04.2024

Legende:

EL = Elternteil

kEL = kritischer Elternteil

fEL = fürsorglicher Elternteil

ER = Erwachsener-Anteil

K = Kind-Anteil

aK = angepasstes Kind

rK = rebellisches Kind

fK = freies Kind

+/+ = Ich bin o.k. / du bist o.k.

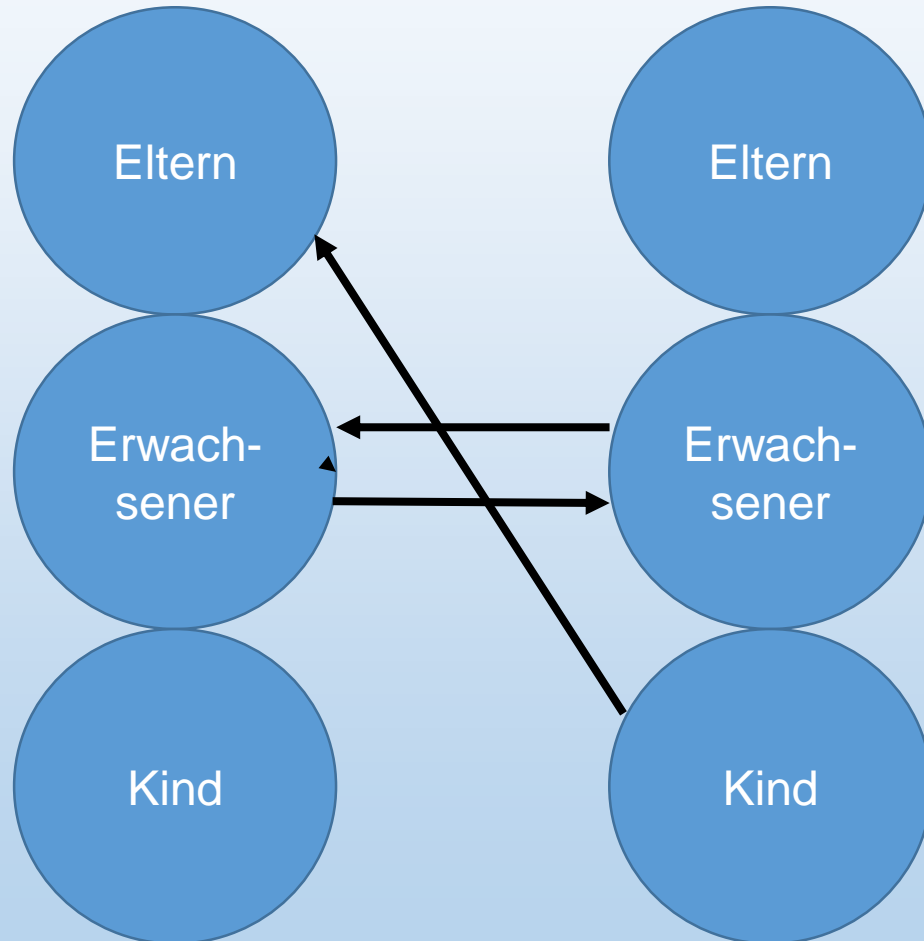
+/- = Ich bin o.k. / du bist nicht o.k.

-/+ = Ich bin nicht o.k. / du bist o.k.

-/- = Ich bin nicht o.k. / du bist nicht o.k.

Die Grundposition bezieht sich immer auf die Person und nicht auf deren Verhalten!

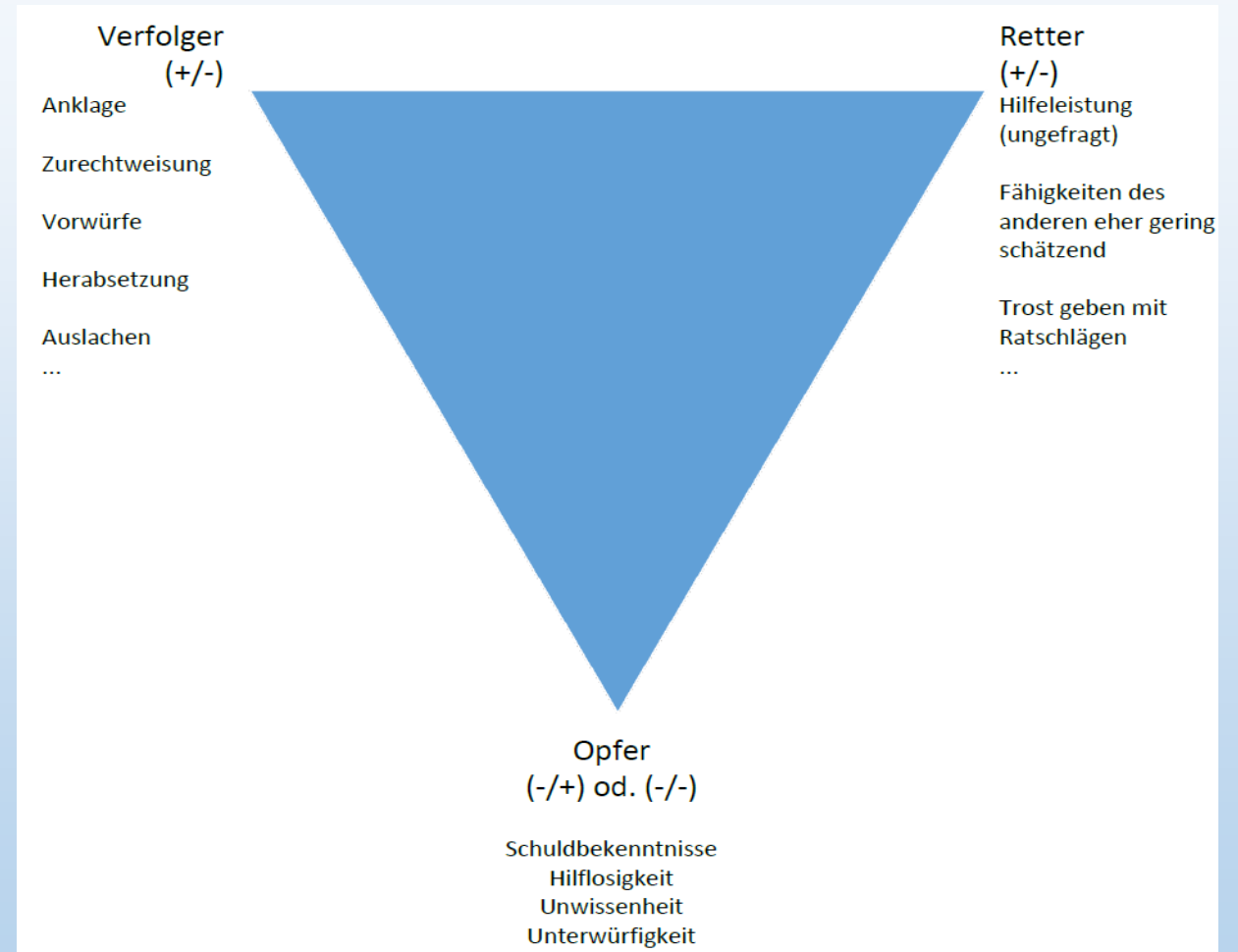
2. Transaktionsanalyse



- Verbale, paraverbale und nonverbale Transaktionen
- Kommunikation besteht aus einer Abfolge wechselseitiger Transaktionen
- Parallele, gekreuzte, verdeckte Transaktionen

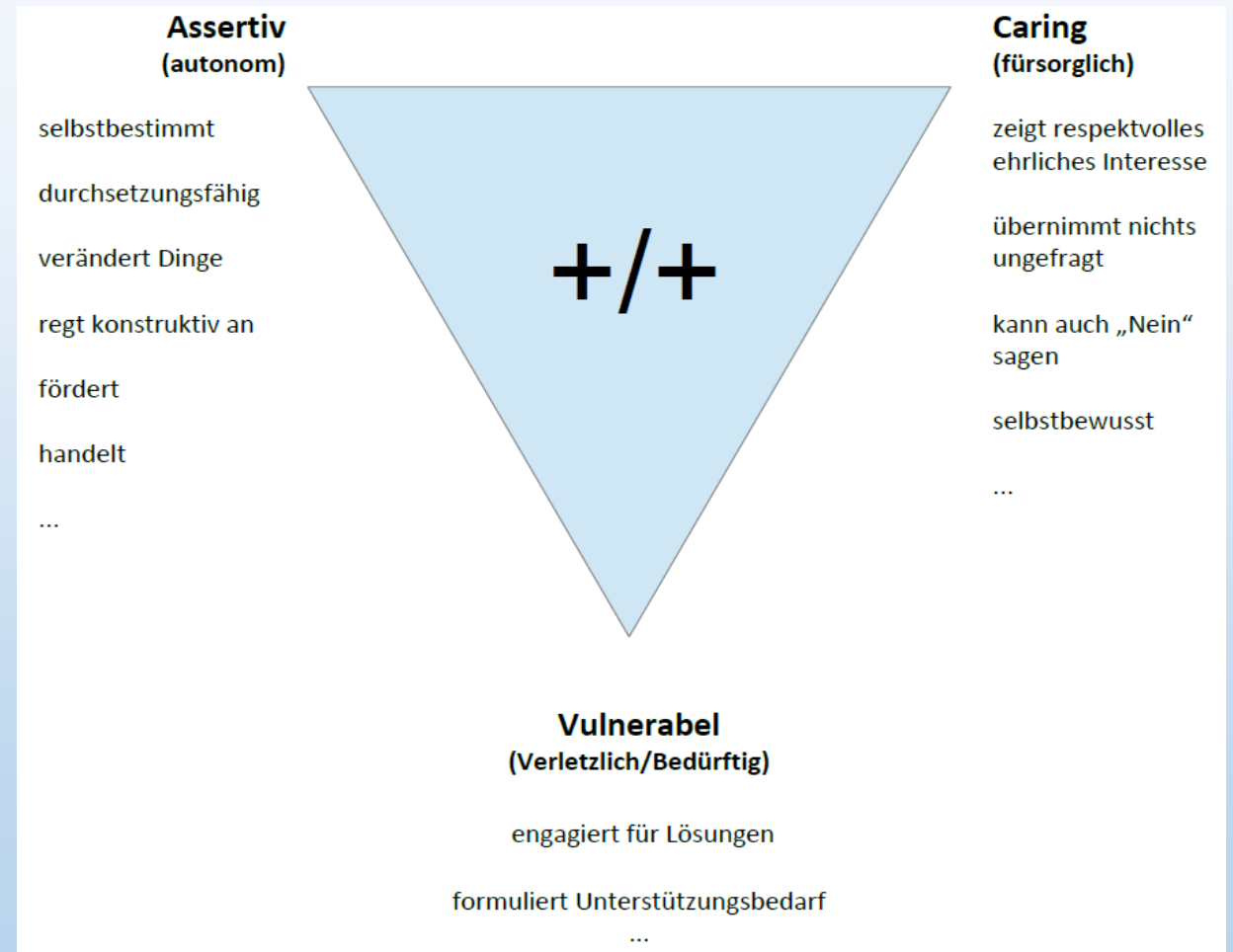
3. Spielanalyse

- erzeugen «Strokes»
 - verhindern 'wirkliche' Nähe
 - sind eine Form der «Zeitstrukturierung»
 - Spiele dienen der Skript-Bestätigung («immer mir...»)
 - Prototyp: **Drama-Dreieck** -->
 - Typisches Spiel:
„Na, versuch doch mal...“
„Ja, aber....“ (WANJA)
- („Spiele der Erwachsenen“ Berne, E.)



3. Spielanalyse

- Antithese: «**Gewinner-Dreieck**» ->
- Grundhaltung:
«**ich bin o.k. / du bist o.k.**»
(+ / +)
- Ausstieg aus psychologischen
Spielen (Dramadreieck):
Rollen anders besetzen:
 - Verfolger → Autonome Person
 - Retter → Fürsorgliche Person
 - Opfer → Bedürftige Person



4. Skript-Analysen

- Vergangenheit, Geschichte, Prägungen und Zuschreibungen, «Bannbotschaften» (vgl. -> Schematherapie)
- Authentische Gefühle vs. «Maschen»- oder Ersatz-Gefühle / verbotene Gefühle
- Antreiber, Erlaubnisse (vgl. -> ST)
- beschreibt verbreitete sog. «Skript-Prozesse»:
«Niemals» / «Beinahe» / «Bis» / «Immer» / «Nachdem» / «Offenes Ende»

Weitere ausgewählte Beispiele

- **Authentische Gefühle vs. Maschengefühle** (Echte- / Unechte-Gefühle)
- **Zeitstrukturierung** (wie Menschen Zeit verbringen)
- **Redefinition (Passivität)** (wie Menschen etwas nicht oder nicht effektiv tun)
- **Vertragsarbeit** (autonomiefördernde Zusammenarbeit)

Authentische Gefühle vs. Maschengefühle

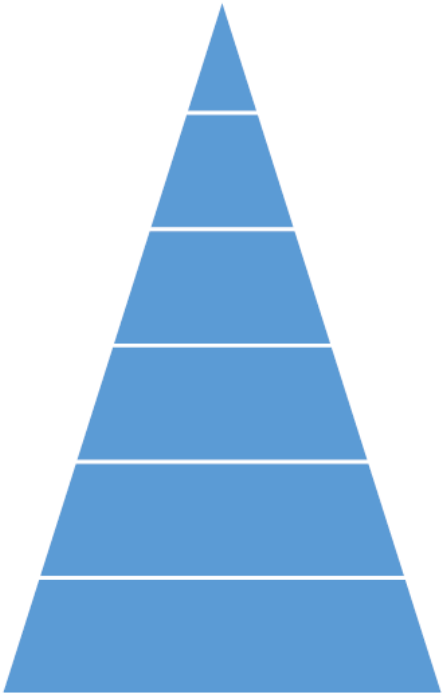
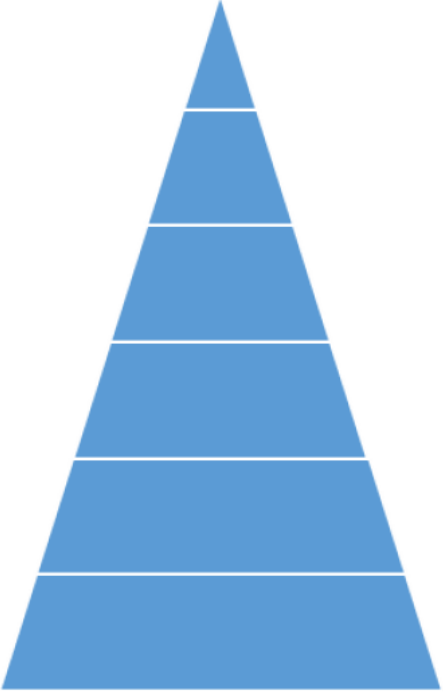
Während authentische («echte») Gefühle zielführend sind, dienen Maschen- («Ersatz»-) Gefühle der Skript-Bestätigung und sind nicht zielführend.

Authentische Gefühle (nach TA):

Gefühl	Adäquate Situation	Bedürfnis	Adäquates Ziel	Zeit-Orientierung
Trauer	Verlust	Trost	Loslassen	Vergangenheit
Wut	Grenzverletzung	Gehört-werden Gesehen-werden	Veränderung	Gegenwart
Angst	Gefahr / Bedrohung	Schutz	Sicherheit	Zukunft
Freude	Wohlgefühl angenehmes Erleben	teilen	Erhalten	zeitlos

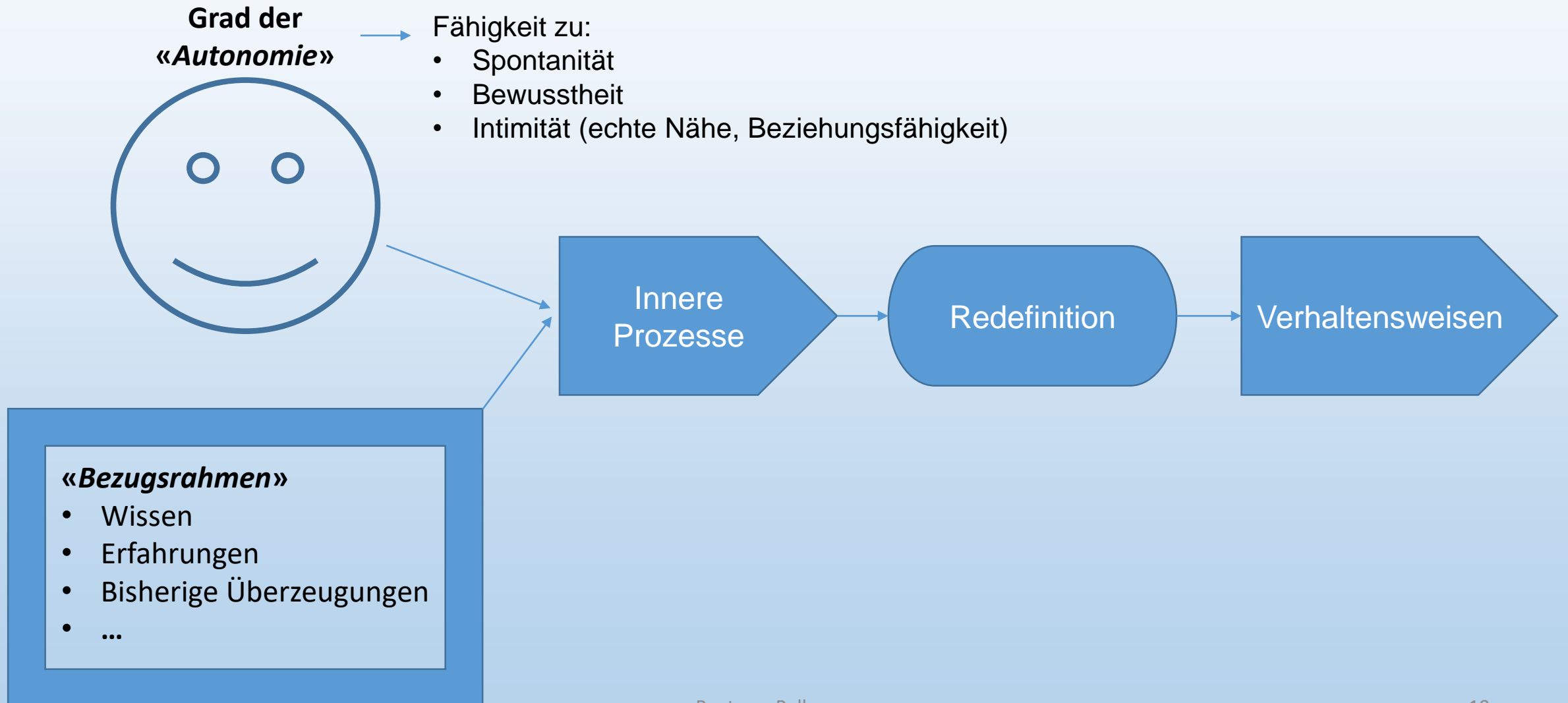
* in Diskussion: Scham, Ekel

Zeitstrukturierung

Intensität der erlebten Zuwendung ⁱ	Art und Weise der Zeitstrukturierung	Risiko, verletzt, gekränkt, zurückgewiesen zu werden
	<p data-bbox="1184 535 1363 578">Rückzug</p> <p data-bbox="1210 664 1337 706">Ritual</p> <p data-bbox="1146 792 1401 835">Zeitvertreib</p> <p data-bbox="1184 921 1363 963">Aktivität</p> <p data-bbox="1031 1049 1516 1092">Psychologische Spiele</p> <p data-bbox="1184 1178 1363 1220">Intimität</p>	

Redefinition (Passivität) (J. Schiff)

Wie Menschen etwas nicht oder nicht effektiv tun



Redefinition (J. Schiff)

1. Externe (sichtbare) Verhaltensweisen

Symbiotische Beziehungen:

- **Komplementäre Symbiose**
(überverantwortlich <-> unterverantwortlich)
- **Kompetitive Symbiose**

Passive Verhaltensweisen:

(-> «Zeitstrukturierung»)

- **Nichtstun**
- **Überanpassung**
- **Agitieren**
- **Gewaltanwendung** (sich unfähig machen)

Soziale Rollen: (-> «Dramadreieck»)

- **Retter** (abwerten von Fähigkeiten anderer, überverantwortlich)
- **Verfolger** (abwerten der Person und deren Verhalten, Fordern)
- **Opfer** (abwerten eigener Fähigkeiten, unterverantwortlich)

Transaktionen:

- **Tangentiale oder Blockierende Transaktion**
(vorbeireden, 'Definitionsfall', abrupter Themenwechsel)

Redefinition (J. Schiff)

2. Interne (nicht-sichtbare) Prozesse

Mechanismus:

«Discounting» (abwerten, ausblenden)

- Nicht bemerken
- Keine Bedeutung geben
- Ausblenden von Möglichkeiten (generell)
- Abwerten eigener Möglichkeiten

Rechtfertigung:

«Grandiosität»

(über- oder unter-bewerten)

- «Ich bin ein schwieriger Patient, nicht wahr?!»
- «Kontrolliertes trinken, das schaff ich alleweil!»
- «Ich bin hilflos!»
(statt: «Ich komme mir hilflos vor!»)

Denkstörungen:

• **Überdetaillieren**

(Vom Hundertsten zum Tausendsten)

• **Übergeneralisieren**

(«Frauen/Männer sind halt so», «ist doch normal, dass man im meinem Alter ...»)

• **Exzessives Phantasieren**

(«... wenn ich mich für meine Bedürfnisse einsetze werde ich verlassen werden.»)

• **Eskalieren** («...und dann...und dann...lande dann 'unter der Brücke'.»)

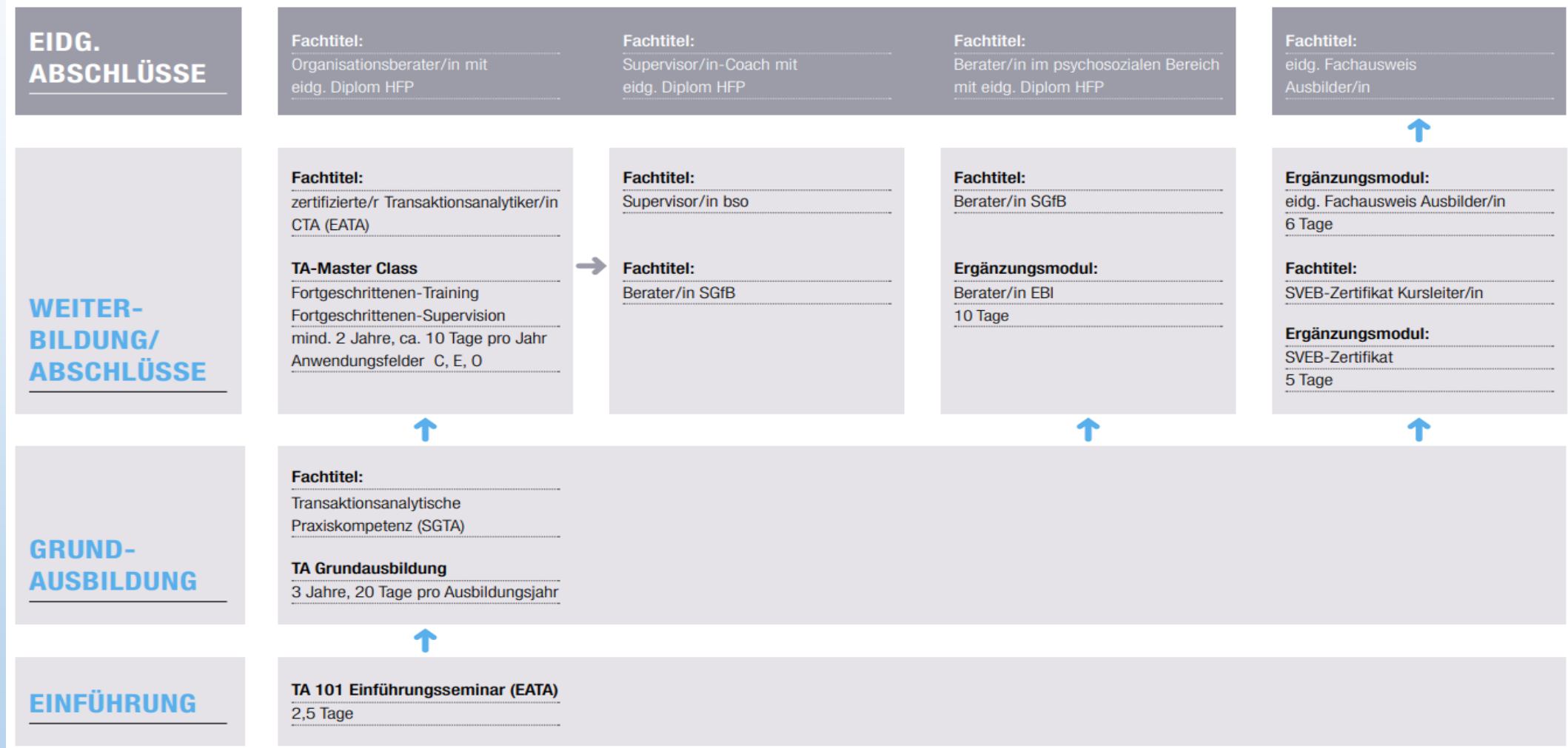
• **Denkblockaden**

(«... äh, ich weiss grad nicht...» {pause} «... keine Ahnung...»)

Vertragsarbeit

- Gegenseitiges Einverständnis
- Angemessene Gegenleistungen
- Vorhandene Kompetenzen @ Beratung: «ER» besetzbar? Wenn nicht -> Therapie
- Legalität
- SMART Kriterien
 - Spezifisch, Messbar, Ausführbar, Realistisch, Terminiert
- Vertrages-Arten:
 - Fürsorge-, Betreuungs-, Beratungs-, Therapie-, Dreiecks/Mehrecks-, Konfrontations-, Explorations-Vertrag, ...

Aus- und Weiterbildungen



Quelle: https://www.ebi-zuerich.ch/cm_document/EBI-Uebersicht-der-Eidgenoessischen-Abschluesse.pdf (12.08.2023)

Weiterführende Informationen unter:

<https://asat-sgta.ch/>

Schweizer Gesellschaft für Transaktionsanalyse (ASAT-SGTA)

<https://dgta.de/>

Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse (DGTA)

<https://www.ebi-zuerich.ch/>

Eric Berne Institut

<https://transaktionsanalyse.online/>

Transaktionsanalyse für's Ohr - Podcasts und mehr

Fragen?