

Fanita English

# Transaktionsanalyse

Gefühle und Ersatzgefühle in Beziehungen

herausgegeben von Michael Paula

**iskopress**

## Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
Ausbeutungstransaktionen .....	7
Zwei Persönlichkeitstypen .....	8
Unterscheidung zwischen Typ und Rolle (auch Machtstellung) .....	9
<b>Einführung</b> .....	12
<b>Kapitel 1: Stella – ein Beispiel für die Anwendung von     Transaktionsanalyse und Skriptanalyse</b> .....	15
<b>Kapitel 2: Sleepy, Spunky und Spongy – ein überarbeitetes     Schema zur Unterteilung des Kind-Ichs und zur     Skriptmatrix</b> .....	54
<b>Kapitel 3: Die Änderung der Grundeinstellung des Skripts</b> .....	61
<b>Kapitel 4: Scham und soziale Kontrolle</b> .....	70
<b>Kapitel 5: Die fünfte Position: Ich bin o. k. – du bist o. k. –     realistisch</b> .....	78
<b>Kapitel 6: Die Ersatzlösung – über Ersatzgefühle und echte     Gefühle</b> .....	90
<b>Kapitel 7: Ersatzgefühle und Ausbeutungstransaktionen     als Wurzel psychologischer Spiele</b> .....	104
Ausbeuter .....	105
Die Ursache für Ersatzgefühle .....	106
Ausbeutungstransaktionen .....	108
Die zwei Typen von Ausbeutern und ihre Transaktionen .....	109
Ausbeutungstransaktionen ersten, zweiten und dritten Grades .....	111
Fallbeispiele von Ausbeutern .....	112
Die Verteilung von typischen Ausbeutungsmustern .....	114
Der Zusammenhang zwischen Ausbeutungstransaktionen und existenzieller Grundeinstellung .....	114
Die Unterscheidung von Ausbeutungstransaktionen und Spielen .....	116
Ausbeuter als Partner .....	116
Beendete Spiele als Ergebnis von fehlgeschlagenen Ausbeutungstransaktionen .....	118
Die Bewegung von der Ausbeutung zum Spielabschluss .....	121
Beispiele für das Durchkreuzen von Transaktionen .....	121

ISBN 978-3-89403-423-8

9. Auflage 2011

Copyright © iskopress

Umschlag:

Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd

Druck und Bindung: Aalex Buchproduktion,  
Großburgwedel

Bibliographische Information der  
Deutschen Bibliothek  
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliographie;  
detaillierte bibliographische Daten sind im Internet  
über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Diagnostische Unterschiede zwischen Typ 1 und Typ 2 .....	122
Ausbeutungstransaktionen und Spielwechsel im Drama-Dreieck .....	123
Ausbeuter erkennen .....	124
Beispiele von gekreuzten therapeutischen Transaktionen .....	126
Überlegungen bei Therapiebeginn .....	127
Therapie – und was sind echte Gefühle? .....	128
<b>Kapitel 8: Die Unterscheidung der Opfer im Drama-Dreieck .....</b>	<b>132</b>
<b>Kapitel 9: Suizidalität .....</b>	<b>137</b>
<b>Kapitel 10: Lasst es uns nicht Skript nennen, wenn es keines ist .....</b>	<b>141</b>
Wer wird ein Ausbeuter? .....	142
Tröstung, nicht Spielgewinn .....	143
Schritte der Ausbeutungstransaktionen .....	144
Die Funktionen der Ersatzgefühle .....	146
Ausbeutungspartner .....	148
Nicht das Skript .....	149
Fallgeschichte .....	150
Schlussfolgerungen .....	151
<b>Kapitel 11: Merkmale des guten Therapeuten .....</b>	<b>152</b>
<b>Kapitel 12: Die Stärke des weiblichen Therapeuten .....</b>	<b>157</b>
<b>Kapitel 13: Der Widerstand in der Transaktionsanalyse und in der existenziellen Verhaltensmusteranalyse .....</b>	<b>162</b>
<b>Kapitel 14: Episkript und das Spiel „Heiße Kartoffel“ .....</b>	<b>173</b>
<b>Kapitel 15: Übergewicht und frühe Überlebens- entscheidungen .....</b>	<b>185</b>
<b>Kapitel 16: Materialien und Konzepte – Strukturanalyse und die Stufen der kognitiven Entwicklung .....</b>	<b>196</b>
Der Unterschied zwischen Rolle und Ich-Zustand .....	210
Der Dreiecksvertrag .....	211
Und jetzt: Unser Kontrakt .....	212
Geschichten als Skriptindikatoren .....	213
Übung: Das eigene Skript erfahren .....	214
<b>Kapitel 17: Aus meiner eigenen Analyse – zur Verbindung von TA und Gestalttherapie .....</b>	<b>217</b>
<b>Kapitel 18: Mut, Liebe und Anteilnahme als Ersatzgefühle .....</b>	<b>236</b>
<b>Literatur zur Transaktionsanalyse .....</b>	<b>252</b>

## Vorwort

Dieses Buch enthält eine Reihe von Materialien zum Thema Beziehungen. Es will deutlich machen, wie es zu Störungen, Ersatzgefühlen und Ausbeutungstransaktionen in den zwischenmenschlichen Begegnungen kommt und welche Lösungsmöglichkeiten die Transaktionsanalyse (TA) bietet. Im Besonderen handelt es sich in diesem Buch um die von Fanita English entwickelte Racketanalyse, für die sie 1979 den „Eric Berne Memorial Scientific Award“ der International Transactional Analysis Association erhalten hat.

Im Kapitel 13 (Widerstand) wird das ebenfalls von Fanita English entwickelte theoretische und therapeutische Konzept der Existenziellen Verhaltensmuster-Analyse (EVA) vorgestellt und von der Spiel- und Skriptanalyse Eric Bernes unterschieden.

Darüber hinaus enthält dieser Sammelband auch Aufsätze, die bereits 1976 von Hilarion Petzold und mir in der deutschen Studienausgabe „Transaktionale Analyse und Skriptanalyse“ herausgegeben worden waren. Diese Ausgabe ist allerdings seit 1978 vergriffen. Um so mehr freue ich mich, dass es jetzt zu einer neuen deutschsprachigen Veröffentlichung eines größeren Teils der Arbeiten von Fanita English kommt. Sie war 1973 als erste amerikanische TA-Therapeutin auf meine Einladung hin nach Deutschland gekommen und hat seitdem wesentlich zur Verbreitung der Transaktionsanalyse bei den unterschiedlichsten beruflichen Zielgruppen in Europa beigetragen.

Dem Leser möchte ich im Folgenden einen kurzen Überblick geben über die Begriffe und die beiden Persönlichkeitstypen, von denen in diesem Buch sehr häufig die Rede ist. Zusätzlich geht es mir hierbei auch um die Folgerungen für das berufliche Beziehungsfeld.

### Ausbeutungstransaktionen

Eric Berne, der Begründer der Transaktionsanalyse, definiert die Transaktionen zwischen zwei Menschen als einen Austausch von Informationen und von Streicheleinheiten. Streicheleinheiten sind Einheiten von Anerkennung oder Stimulierung. Menschen benötigen auch als erwachsene Personen Zuwendung. Der Austausch von Streicheleinheiten kann sowohl körperlich als auch symbolisch, nämlich durch Sprechen und Gesten, erfolgen.

Wir verwenden unterschiedliche Ich-Zustände, aus denen wir im Hier und Jetzt mit anderen in Kontakt treten. Jeder Ich-Zustand stellt ein zusammenhängendes System von Gedanken und Gefühlen dar. Die drei Ich-Zustände sind: Das Eltern-Ich (fürsorglich oder kritisch); das Erwachsenen-Ich (verarbeitet Informationen und löst Probleme); das Kind-Ich (fühlend, kreativ, adaptiv oder rebellisch). Transaktionen erfolgen zwischen dem Ich-Zustand einer Person und dem Ich-Zustand einer anderen Person. Komplementäre Transaktionen geschehen häufig zwischen dem Kind-Ich des einen und dem angesprochenen Eltern-Ich des anderen oder umgekehrt. Positive Streicheleinheiten bestätigen oder trösten. Negative Streicheleinheiten verletzen und tun weh. Manche Beziehungspartner beuten sich gegenseitig aus, wobei sich Ausbeuter so verhalten, als ob sie ständig zu wenig Streicheleinheiten bekämen. Sie erlauben sich nicht, die eigentlichen Gefühle bewusst wahrzunehmen. Sie nehmen laut Fanita English Zuflucht zu Ersatzgefühlen (rackets).

Es gibt Ausbeuter vom Typ 1 – hilflos, motzend. Sie laden andere Menschen dazu ein, auf sie fürsorglich oder kritisch zu reagieren. Es gibt Ausbeuter vom Typ 2 – hilfreich oder befehlerisch. Sie sorgen dafür, dass andere auf sie dankbar oder rebellisch reagieren. Typ-1-Ausbeuter funktionieren aus der Kind-Ich-Position. Typ-2-Ausbeuter funktionieren aus der Eltern-Ich-Position.

### Zwei Persönlichkeitstypen

Auch bei durchschnittlichen „normalen“ Menschen lassen sich zwei grundsätzliche Persönlichkeitstypen unterscheiden.

Typ 1: Er ist „unsicher“ und hat die Tendenz anzunehmen, dass andere in einer bestimmten Situation besser zurechtkommen. Diese Menschen sind eher Gefolgsleute als Führer. Typ 2: Er ist „übersicher“ und hat, besonders in Krisenzeiten, die Tendenz anzunehmen, dass er ein besserer Führer ist, auch wenn er nicht über die beste Qualifikation und Kompetenz dafür verfügt. Typ-1-Menschen haben deshalb die Neigung, trotz ihrer relativen Intelligenz, Fähigkeit und Stärke, sich von Typ-2-Personen leiten und führen zu lassen.

Der Persönlichkeitstyp eines Menschen reflektiert seine existenzielle Grundeinstellung, d. h. seine Gefühle des „O. k.“-Seins in Beziehung zu anderen. Die meisten von uns können über längere Zeiträume

gut aus der realistischen Grundeinstellung des „Ich bin o. k. – du bist o. k.“ (Erwachsenen-Ich-Position) funktionieren. Das bedeutet Flexibilität in der Haltung und die Fähigkeit zur Zusammenarbeit: Entsprechend der realistischen Einschätzung einer Situation bin ich entweder Gefolgsmann oder Führer. Dennoch kann jeder von uns auf der Basis seiner überwiegenden Haltung oder seiner hauptsächlichsten Verhaltensweisen, die er die meiste Zeit über oder in Stresssituationen zeigt, als Persönlichkeitstyp 1 oder 2 charakterisiert werden. In der üblichen TA-Sprache ausgedrückt, entspricht die Haltung des „Ich bin nicht o. k. – du bist o. k.“ dem Typ 1 und die Haltung des „Ich bin o. k. – du bist nicht o. k.“ dem Typ 2. Beide Grundhaltungen dienen der Abwehr frühkindlicher „Nicht-o. k.“-Gefühle und werden überlagert durch gesellschaftliche und kulturelle Rollenerwartungen.

Wenn ähnliche oder unterschiedliche Persönlichkeitstypen miteinander eine Zweierbeziehung eingehen, ist je nach Typ, Kombination und soziokulturellen Rollenerwartungen eine ganze Reihe von positiven und negativen Auswirkungen auf die Beziehung vorhersehbar. (Dem Leser empfehle ich hierzu besonders die Kapitel 3, 7, 8 und 18.) Die Bedeutung des Persönlichkeitstyps für das berufliche Beziehungsfeld umreißt ich im folgenden Abschnitt.

### Unterscheidung zwischen Typ und Rolle (auch Machtstellung)

Der Persönlichkeitstyp wirkt sich oft auch auf die Berufswahl aus. Einen höheren Anteil von Typ-2-Personen gibt es z. B. unter den Anwälten, Lehrern, Managern, Köchen, selbstständigen Therapeuten, Theaterdirektoren und Modeexperten. Typ-1-Personen sind mit einem größeren Anteil vertreten unter den stellvertretenden Leitern, Assistenten, Schauspielern, Orchestermusikern, Biografen, Soldaten etc.

Es ist wichtig, zwischen dem Typ einer Person, ihren Rollen im Leben und den speziellen beruflichen Anforderungen zu unterscheiden. Viele Menschen finden sich in Rollen wieder, die nicht ihrem Typ entsprechen, bedingt oft durch kulturelle Einflüsse und Arbeitsmöglichkeiten. Bestimmte Rollen und Berufe verlangen nach einem hohen Anteil an fürsorglichem oder kontrollierendem kritischem Eltern-Ich-Verhalten, was dem Typ 2 entspräche. Andere Rollen und Berufe verlangen nach einem eher unterwürfigen, sich anpassenden Kind-Ich-Verhalten, entsprechend dem Typ 1. So ermutigt beispiels-

weise der Job des Lehrers, Chefs oder Vorarbeiters während des Arbeitstages überwiegend ein Typ-2-Verhalten, selbst wenn in der Beziehung zum eigenen Chef ein gewisses Maß an Typ-1-Verhalten nötig sein sollte. Die Rollen von Sekretärin/Mitarbeiter/Untergebenem oder des Studenten/Schülers machen eher ein Typ-1-Verhalten nötig, auch wenn manchmal ein Typ-2-Verhalten angebracht ist.

Die Effizienz eines Persönlichkeitstyps (1 oder 2) hat nicht nur mit seinen Qualifikationen für eine bestimmte Arbeit zu tun. Es ist auch nicht unbedingt so, dass die „Menschen bis zur Ebene der Inkompetenz“ (Peter-Prinzip) aufsteigen. Eher trifft zu, dass Inkompetenz oder Sabotage oft daraus resultieren, dass der Typ einer Person und ihre veränderte berufliche Rolle – auch wenn sie eine Beförderung bedeutete – auseinanderklaffen. Typ-1-Menschen, die in einer zweitrangigen Rolle sehr gut zurechtkamen, können z. B. ihre frühere Kompetenz verlieren, wenn sie in eine Rolle oder Machtposition befördert werden, die sie zwingt, überwiegend als Typ 2 zu funktionieren. Umgekehrt können Typ-2-Menschen ihre bisherige Effizienz als selbstständig Arbeitende verlieren, wenn sie mit anderen zusammenarbeiten müssen, auch wenn sie jetzt mehr verdienen.

Ein stellvertretender Manager vom Typ 1 z. B. war so lange kreativ und kompetent, wie ihm die letzte Entscheidung und Verantwortung abgenommen war. Nach seiner Beförderung scheiterte er an seiner Unentschiedenheit. Ein Typ-2-Vorgesetzter, der in eine neue Rollenposition versetzt wurde, wo er viele Entscheidungen mit anderen abzustimmen hatte, wurde unzufrieden. Er sabotierte auch seine Arbeit, indem er auf seinen alleinigen Entscheidungen bestand und seinen eigenen Chef immer wieder kritisierte und abwertete.

Besondere Bedeutung kommt der Unterscheidung von Rolle und Typ in Verhandlungssituationen bei unterschiedlichen Machtkonstellationen und hierarchischen Ebenen zu, z. B. Vorgesetzter/Mitarbeiter, Verkäufer/Kunde. Wesentlich für Kontakt, flexible und sichere Kommunikation, Konfliktlösung sowie für tragfähige und wünschenswerte Partnerbeziehungen ist bei allen Typ- und Rollenkombinationen die Erwachsenen-Ich-Haltung des „Ich bin o. k. – du bist o. k. – realistisch“ (s. Kapitel 5), die besagt: Wir sind beide wichtig, ebenbürtig und wertvoll. Bei dieser Wertschätzungshaltung vermeiden die Gesprächspartner – trotz ihres jeweiligen Persönlichkeitstyps und ihrer

Machtposition – den Abbau ihres Selbstwertes und die Abwertung des Partners. Die offene, bewusste und vertrauensvolle Kommunikation wird dann gleichzeitig auch der Ausdruck dieser Beziehung, die Konfliktlösung und Wachstum ermöglicht und erlaubt.

Dieses Buch möchte den Laien und den Fachmann der helfenden und lehrenden Berufe gleichermaßen ansprechen. Die Auswahl der Texte und die vielfältigen Beispiele sollen es dem TA-Anfänger und dem Fortgeschrittenen ermöglichen, für sich selbst und seine Beziehungen in Partnerschaft, Familie und Beruf Nutzen daraus zu ziehen.

Die Transaktionsanalyse wird hauptsächlich in der Psychotherapie und in den verschiedenen Beratungsformen angewandt. In den letzten Jahren hat sie eine wachsende Bedeutung auch im Erziehungswesen sowie in der Personal- und Organisationsentwicklung bekommen. Die International Transactional Analysis Association, eine gemeinnützige Gesellschaft, hat über 8000 Mitglieder aus 49 Ländern, die TA beruflich und persönlich verwenden. In der Bundesrepublik Deutschland gibt es die Deutsche Gesellschaft für Transaktionsanalyse (Silvanerweg 8, 78464 Konstanz), die TA-Interessenten über Seminarangebote in Europa und über die verschiedenen Möglichkeiten der Ausbildung und der Mitgliedschaft informiert.

Die Transaktionsanalyse hat seit ihren Anfängen durch Eric Berne in den späten fünfziger Jahren eine Reihe von Ergänzungen und Weiterentwicklungen erfahren. Hierzu gehören vor allem auch die Arbeiten von Fanita English, die ich in diesem Buch zum Teil erstmalig einer deutschsprachigen Leserschaft vorstelle. Meine langjährige Zusammenarbeit mit Fanita English und vor allem die zahlreichen gemeinsamen Seminarerfahrungen und Supervisionsgespräche haben auch für meine eigene persönliche Entwicklung Bedeutung bekommen. Das bewusste Erleben und die Analyse meiner Transaktionen mit Familienangehörigen, Freunden, Fremden, Vorgesetzten, Mitarbeitern und Geschäftspartnern haben mir immer wieder geholfen, mich selbst, die anderen und unsere Beziehung besser zu verstehen. So möchte ich mit der Herausgabe dieses Buches nicht nur Informationen und Erfahrungen weitergeben, sondern auch meinen persönlichen Dank an Fanita für manche einfühlsame Ermutigung und erfrischende Konfrontation auf meinem Lebensweg der letzten Jahre ausdrücken.

Michael Paula

## EINFÜHRUNG

Ich bin glücklich, Ihnen diesen Sammelband vorstellen zu können. Er enthält Artikel, die ich während der letzten zehn Jahre geschrieben habe, als ich Transaktionsanalyse (TA) praktizierte und unterrichtete. Angeregt wurde ich hierzu sowohl durch die grundlegenden Arbeiten, die wir Eric Berne verdanken, als auch durch Fragen und Herausforderungen meiner Patienten und Ausbildungskandidaten.

Einige meiner eigenen Theorien, die inzwischen in die weltweit unterrichtete allgemeine TA-Theorie Eingang fanden, habe ich als Antwort auf diese Fragen entwickelt. So entwickelte ich z. B. nach dem Tod Eric Bernes die TA-Theorien über Ersatzgefühle (rackets) und Ausbeutungstransaktionen. Berne selbst hatte diesen Punkt nicht mehr erreicht, obwohl er die tieferen Ursachen für Ersatzgefühle gesucht hatte. Ich bin froh, dass mir dies dank seiner Inspiration gelungen ist – mit guten Ergebnissen für die therapeutische TA-Praxis.

Ich bin auch der International Transactional Analysis Association (ITAA) dankbar, dass sie meinen Beitrag zur Weiterentwicklung der TA-Theorien durch die Verleihung des „Eric Berne Memorial Scientific Award“ im Januar 1979 (vgl. Kapitel 7 über Ersatzgefühle) anerkannt hat. Ähnlich stolz bin ich auf das Episkriptkonzept (Kapitel 14), das ich entwickelt habe und das nun ebenfalls integraler Bestandteil der allgemeinen TA-Theorie geworden ist. Ich hoffe, dass Ihnen Kapitel 4 eine neue Perspektive zum Thema Scham bringt. Die kompakte Beschreibung des Dreiecksvertrages in Kapitel 16 stellt ein Konzept dar, das jetzt in vielen Organisationen zur Personalfortbildung benutzt wird, wobei dieses Konzept in Seminaren angeregt wurde, die ich in verschiedenen Ländern, u. a. auch in Deutschland, geleitet habe.

Das weckt einige wehmütige Erinnerungen an den Beginn meiner Arbeit in Deutschland. 1973 folgte ich einer Einladung von Hilarion Petzold und arbeitete in einem Gestalt-Kibbuz des Fritz-Perls-Instituts mit. TA war damals in Deutschland noch ziemlich unbekannt. Es gab lediglich in Berlin eine deutsche TA-Fortbildungsmöglichkeit. Ich war zu jenem Kibbuz in erster Linie als Gestalttherapeutin eingeladen worden, da ich einen Teil meiner Ausbildung unter Fritz Perls erhalten hatte. Aber die Kibbuzteilnehmer merkten sehr bald, dass ich immer wieder TA-Konzepte hineinschmuggelte. Auf diese Weise fand meine erste TA-Einführung in Europa statt. Noch in demselben Jahr

veranstaltete Michael Paula ähnliche TA-Seminare unter meiner Leitung in München und Hamburg. So half ich mit, in den deutschsprachigen Ländern das Interesse an TA zu vertiefen.

Wie viel ist inzwischen geschehen! TA hat sich in Deutschland sehr schnell entwickelt. Das Tempo erinnert an die Startphase in den USA. Eric Berne wäre auf diese Entwicklung, die leider erst nach seinem Tode 1970 begann, sicher sehr stolz. Für mich ist es aufregend zu erleben, dass es in den deutschsprachigen Ländern immer mehr fortgeschrittene ITAA-Mitglieder gibt; dass es jetzt auch eine Deutsche Gesellschaft für Transaktionsanalyse (DGTA) gibt und dass TA nicht nur von Psychotherapeuten, sondern auch zunehmend von anderen Humanwissenschaftlern verwendet wird.

In den letzten sieben Jahren hatte ich das Glück, mit mehreren Tausend deutschsprachigen Teilnehmern zu arbeiten. Die Kurse fanden in unterschiedlichen Settings und Strukturen statt. Zahlreiche Programme wurden von Michael Paula veranstaltet, andere wiederum von unterschiedlichen kirchlichen Organisationen, Beratungsstellen, medizinischen und psychoanalytischen Instituten, von privaten Veranstaltern wie z. B. dem Odenwald-Institut für personale Pädagogik, von den Universitäten Heidelberg und Zürich sowie von Organisationen in der Schweiz, zuletzt auch von *iskopress*, wo dieses Buch verlegt wird. Für mich ist schließlich erfreulich, dass das Fernsehen im dritten Programm meine Arbeit ausführlich im Rahmen einer Reihe für neuere psychotherapeutische Verfahren vorstellte.

Durch die Initiative von Michael Paula und Hilarion Petzold erschienen mehrere meiner früheren Artikel im Jahre 1976 in dem Buch „Transaktionale Analyse und Skriptanalyse“. Die Übersetzung besorgte seinerzeit vorwiegend Birger Gooss, der inzwischen fortgeschrittenes Mitglied der ITAA ist. Dieses Buch war sehr bald vergriffen.

Um die alten und die inzwischen neu vorliegenden Arbeiten den an TA Interessierten zugänglich zu machen, wurde das vorliegende Buch geplant. Sie werden in den verwendeten Fachbegriffen eine durchgehende Übereinstimmung vermissen. Dies reflektiert nicht nur Nuancen in der Übersetzung, sondern eben die Tatsache, dass sich einige meiner Ideen mit zunehmender klinischer Erprobung wandelten. Ich hoffe, dass terminologische Widersprüche keine größeren Schwierigkeiten beim Verstehen der Konzepte machen.

Das vorliegende Material verlangt ein gewisses Basiswissen über die allgemeinen TA-Konzepte, wie Ich-Zustände, Transaktionen etc. Der Leser kann sich dieses Wissen in Kapitel 1 verschaffen. Ich schrieb diesen allgemein verständlichen Artikel 1973 für „Psychology Today“.

Denjenigen, die die grundlegenden Unterschiede zwischen dem klassischen „Spiele“-Konzept von Berne und meinem eigenen „Racket-System“-Konzept verstehen möchten, empfehle ich Kapitel 10 und Kapitel 13. Sie beinhalten die von mir weiterentwickelte TA-Theorie. Sie legen die Frage nahe, wie weit das frühe, deterministische Konzept des „Lebensskripts“ einer Revision bedarf.

Ich bin sicher, dass sich TA weiterentwickeln wird. Ich freue mich auch über die Entfaltung der TA-Konzepte, einmal hinsichtlich der praktischen Anwendung ihrer festen theoretischen Grundlagen, zum anderen aber auch deshalb, weil TA für mich – und hoffentlich auch für Sie – ein sich entwickelnder lebendiger Organismus von Theorie und Praxis ist, durch den wir alle uns persönlich und beruflich kreativ entfalten können. Mein Ziel mit diesem Buch ist nicht nur, das zu beschreiben, was ich denke, sondern auch, in Ihnen neue Ideen anzuregen.

Und jetzt möchte ich Dir, Michael Paula, und Euch, Renate und Klaus Vopel, danken für die Gelegenheit, einige meiner Ideen dem deutschsprechenden Publikum vorzustellen.

Fanita English

## Kapitel 1

### Stella – ein Beispiel für die Anwendung von Transaktionsanalyse und Skriptanalyse

„Also David hat gerade seine Stellung verloren, und er wird mich nicht heiraten können“, seufzte Stella, als die Gruppentherapiesitzung in Transaktionsanalyse (TA) begann. „Ich hatte so große Hoffnungen, aber – das ist eben mein Schicksal! Jetzt ist alles wieder festgefahren.“ Mit einem schiefen Lächeln strich sie ihr langes blondes Haar zurück.

„Zu dumm, die Sache mit Davids Job“, sagte Bill. „Aber warst du denn nicht ganz verrückt nach David nach deiner Enttäuschung mit John?“

„Erinnere mich nicht an diesen Schuft“, sagte Stella bitter, „ich war so glücklich mit ihm, nachdem Victor nach Europa gegangen war. Vielleicht ist es falsch, aber ich hab’s aufgegeben, mich um Männer zu bemühen. Ich werde wohl lesbisch werden.“ Sie blickte erwartungsvoll in die Runde.

„Schau dich um“, gab Bill zurück, „es gibt einige nette Jungs hier, du weißt schon – z. B. ...“

„Ach was“, sagte Stella, wandte sich ab und weinte.

„Ah, du kommst schon wieder mit deiner Heulmaschine“, warf George gereizt ein. „Na schön: Du tust uns allen schrecklich leid, Stella! Bist du nun zufrieden?“

„Sicher ist es leicht für dich, mich anzugreifen, George“, sagte Stella mit plötzlicher, ärgerlicher Würde und trocknete ihre Tränen. „Aber wir wissen alle, dass du nicht so aggressiv bist, wenn du es mit deinem Chef zu tun hast.“

„Du bist zu Stella wirklich gemein gewesen, George“, sagte Gina, eine mütterlich aussehende Frau, die noch nicht lange in der Gruppe war. „Wenigstens hier sollte man freundlich miteinander sein.“

„Danke, Gina“, weinte Stella, „du verstehst wenigstens, dass ich unglücklich bin ...“

Als sich Gina mit einem wohlwollenden Kopfnicken Stella zuwandte, beugten sich vier andere Mitglieder der aus acht Patienten bestehenden Gruppe vor – im Begriff einzugreifen, aber da wurde der Prozess von der Therapeutin unterbrochen, die Kreise und Linien auf

einen großen Papierblock malte, den sie auf dem Schoß hielt. – Eine Gruppentherapeutin, die den Gruppenprozess unterbricht??? – Ja, TA-Therapeuten tun das gezielt, um in Transaktionen, die zwischen den Gruppenmitgliedern ablaufen, einzugreifen oder bestimmte Transaktionen hervorzuheben.

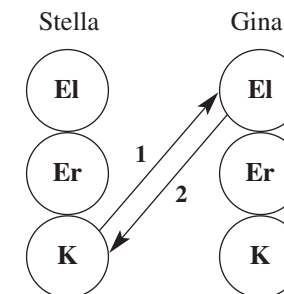
Ohne sich dessen bewusst zu sein, hatte Stella hier demonstriert, wie sie ein tragisches „Skript“ ausführt, wodurch sie sich selbst dazu verurteilte, die Beziehungen zu allen Männern, die ihr wichtig waren, abubrechen und schließlich einsam und verbittert zu werden. Um diesen kleinen Ausschnitt aus einer TA-Sitzung verstehen zu können – und auch die Art und Weise, wie scheinbar unbedeutende Transaktionen das Leben der jeweiligen Person widerspiegeln –, müssen wir uns die Theorie der Ich-Zustände, Transaktionen und Skripte ansehen sowie die Mechanismen, die die Transaktionen bestimmen. Wir werden dazu die Personen aus unserem Beispiel benutzen.

Ein Ich-Zustand ist ein zusammenhängendes System von Gefühlen und Gedanken, das sich im Hier und Jetzt manifestiert. Die drei Systeme, Eltern-Ich, Kind-Ich und Erwachsenen-Ich, funktionieren alternierend und wechseln von Minute zu Minute als Folge innerer Zwiegespräche, als Folge von Transaktionen mit anderen oder von Veränderungen in den gegenwärtigen Umweltbedingungen. Wir haben die Wahl, aus diesem oder einem anderen Ich-Zustand heraus zu agieren. Oft wird die Wahl auf der Basis einer frühen Programmierung des Kind-Ichs getroffen – möglicherweise ohne dass wir dies im Augenblick deutlich wahrnehmen –, aber diese Wahl ist nicht notwendigerweise unbewusst. Autonomie liegt in der Freiheit und Fähigkeit, rechtzeitig über den in jeder Minute gerade angemessenen Ich-Zustand meine eigene Wahl zu treffen, ohne von anachronistischen Bedürfnissen und Programmierungen bedrängt oder getrieben zu werden. Hierdurch können neue Wege zu Kreativität und echter Intimität eröffnet werden.

Der Ich-Zustand kann eher am Tonfall, an Gesten, am Gesichtsausdruck, an der Körperhaltung erkannt werden als an den inhaltlichen Aussagen. Aus diesem Grund arbeiten TA-Therapeuten gern mit einem Tonbandgerät, um den Tonfall noch einmal hören zu können, wenn sie die Aufmerksamkeit auf den Ich-Zustand eines bestimmten Patienten lenken wollen. Außerdem veranschaulichen TA-Therapeu-

ten die Ich-Zustände durch graphische Darstellung, um den Wechsel der Ich-Zustände innerhalb einer Person oder auch Transaktionen zwischen den jeweiligen Ich-Zuständen zweier Personen zu verdeutlichen. Transaktionen werden den Patienten durch Verbindungslinien zwischen den beteiligten Ich-Zuständen veranschaulicht.

In dem Ausschnitt der TA-Sitzung, der oben wiedergegeben wurde, brachte sich Stella mit ihrem Kind-Ich (K) ein, um damit nach einem fürsorglichen Eltern-Ich (El) zu suchen, mit dem sie eine „Paralleltransaktion“ (in diesem Fall Kind-Ich an Eltern-Ich und Eltern-Ich an Kind-Ich) aufbauen könnte. Gina richtete sich mit ihrem kritisierenden Eltern-Ich an George und blieb im Eltern-Ich, wenn nun auch in dem anderen, dem fürsorglichen Teil, um Transaktionen mit Stella aufzunehmen. Als die Therapeutin unterbrach, waren sie im Begriff, eine Transaktion weiterzuführen, die so aussehen würde:



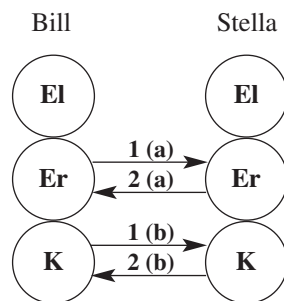
- (1) „Ich bin so unglücklich!“  
 (2) „Du Arme!“

Die parallel verlaufenden Verbindungslinien komplementärer Transaktionen zeigen an, dass diese beiden beliebig lange miteinander kommunizieren können, solange jede von ihnen im gewählten Ich-Zustand bleibt. Das ist manchmal sehr angenehm für beide Teile, aber manchmal wird auch deutlich, dass ein Ersatzgefühl (racket), d. h. eine Ausbeutungs-Komplementärtransaktion (racketeering), stattfindet; die Gesprächspartner wiederholen dann im Verlauf der Transaktion ziemlich künstlich ein Verhaltensmuster aus der Kindheit, um einander Streicheleinheiten zu geben, ohne dabei andere Gefühle und Gedanken bewusst werden zu lassen, weil diese Gefühle in der Kind-



heit verboten waren oder keine Streicheleinheiten brachten. Dies traf bei Stella zu, wie später bei der Erörterung ihres Skripts deutlich werden wird. Aus Gründen, die in ihrer sehr frühen Kindheit wurzelten, wollte sie nicht wahrhaben, dass ihr Pech mit Partnern keineswegs nur eine Häufung unglücklicher Zufälle war. Hier in der Therapiesitzung wiederholte sie mit Bill und George ein Stück aus ihrem zurückweisenden Verhalten allen Männern gegenüber, wollte aber gleichzeitig vermeiden, sich dessen bewusst zu werden, indem sie eine in ihrem Ablauf vorhersehbare, scheinbar sichere und sich wiederholende Transaktion mit Gina aufnahm.

Nachdem Stella ihre anfängliche Klage vorgebracht hatte, reagierte Bill scheinbar aus dem Erwachsenen-Ich (Er). Tatsächlich inszenierte jedoch sein Kind-Ich eine überdeckte Transaktion, ohne dabei die erhoffte Antwort zu bekommen. Eine überdeckte Transaktion besitzt sowohl eine offenliegende als auch eine verdeckte Ebene. Die beabsichtigte Botschaft wird nonverbal vermittelt – unter dem Schutz einer scheinbar sachlichen, nach Erwachsenen-Ich klingenden Äußerung. Die Transaktion verlief folgendermaßen:



1 (a) scheinbar aus dem Erwachsenen-Ich: „Es gibt einige nette Jungs hier.“

1 (b) verdeckt, vom Kind-Ich: „Wie wär’s mit mir?“

2 (a) scheinbar aus dem Erwachsenen-Ich: „Ach was ...“

Als Stella ihn zurückwies, fühlte Bill sich wahrscheinlich enttäuscht. Er konnte nun zwischen verschiedenen Ich-Zuständen wählen. Er wählte sein Erwachsenen-Ich und vergegenwärtigte sich, dass

es viele Leute gab, die ihn mochten, und dass ihn nicht notwendigerweise alle Leute mögen müssten, damit er sich o.k. fühlen kann. Ohne Unbehagen entschloss er sich, seine auf Stella zielenden Bemühungen zunächst einzustellen, und – was wichtiger war – er entschloss sich, diese Episode nicht dazu zu benutzen, in Ärger oder verletzten Gefühlen zu verharren, die ihm ein Recht auf Schmolten oder Rückzug aus dem Gruppengeschehen geliefert hätten. Das Einsammeln und Horten solcher Rechte nennen wir „braune Rabattmarken sammeln“.

Bill war kurz vor Abschluss der Therapie. Früher hätte er die Transaktionen mit Stella dazu benutzt, einen alten Glaubenssatz aus seinem Eltern-Ich zu bestätigen, wie er ihn von der Mutter zu hören gewohnt war: „Du kannst tun, was du willst – man wird dich nicht anerkennen.“ Das hätte ihm dann erlaubt, zu schmolten oder betonte Überheblichkeit bzw. Feindseligkeit gerade denjenigen entgegenzubringen, zu denen er eigentlich am freundlichsten sein wollte. Diesmal benutzte er lieber sein Erwachsenen-Ich und nicht das verletzte Kind-Ich oder das selbstgerechte Eltern-Ich, um mit der Enttäuschung fertig zu werden. Einige Minuten später war er deshalb fähig, sich unbefangen mit anderen ihn interessierenden Vorgängen zu beschäftigen.

Wäre Stella willens gewesen, Bill positiv zu antworten, dann hätte sie natürlich mit einer anderen, einer überdeckten (2 b) Transaktion geantwortet, wie etwa: „Du könntest mir gefallen“, und Bill hätte dann vielleicht gehofft, dass es zu unverdeckten und direkten Kind-Kind-Transaktionen kommen würde, die zur Intimität führen. Bei einer Verwirklichung von Kind-Kind-Transaktionen müssen auch einige Erwachsenen-Erwachsenen-Transaktionen mit einbezogen werden, die die reale Umwelt berücksichtigen, aber die Kommunikation kann so lange weitergeführt werden, wie beide aufeinander eingespielt sind und stets gleichzeitig in die einander entsprechenden Ich-Zustände wechseln, während sie miteinander zu tun haben.

Im Gegensatz dazu gibt es auch Überkreuz-Transaktionen, durch die die Verständigung unterbrochen wird. Das geschieht, wenn die an einen bestimmten Ich-Zustand gerichtete Botschaft von einem anderen als dem angesprochenen Ich-Zustand her beantwortet wird, sodass sich die Verbindungslinien der Transaktion kreuzen. So richtet sich z. B. Georges kritisierendes Eltern-Ich an Stellas Kind-Ich – vielleicht