Transaktionsanalyse:
Beziehungen besser gestalten

Dossier von Pro Psychotherapie e.V.

Autorin: Dr. Christine Amrhein

Inhaltsverzeichnis

Auf einen Blick 2
Was ist Transaktionsanalyse? Was versteht man unter einer Transaktion? 2
Welche verwandten Konzepte und Therapieformen gibt es? 3
Wo kann die Transaktionsanalyse eingesetzt werden und für wen ist sie geeignet? 3
Welche Grundannahmen gibt es in der Transaktionsanalyse? 3
Allgemeine Grundannahmen 3
Grundannahmen in der Arbeit mit Klient:innen 4
Konzepte der Transaktionsanalyse 4
Die Ich-Zustände 5
Transaktionen 6
Wie können Ich-Zustände und Transaktionen zu einer besseren Kommunikation beitragen? 8
Das Lebensskript 8
Die Lebens-Grundeinstellungen 9
Psychologische Spiele 10
Innere Antreiber 11
Transaktionsanalyse in der Psychotherapie 12
Welche Kritik gibt es an der Transaktionsanalyse? 14
Wie sieht die Ausbildung in Transaktionsanalyse aus? 14
Adressen 15
Quellen 15

Auf einen Blick

- Die Transaktionsanalyse ist eine psychologische Theorie und ein Verfahren der Psychotherapie. Sie analysiert Persönlichkeitsmerkmale und zwischenmenschliche Kommunikationsprozesse. Sie soll dazu dienen, psychische Krankheiten zu behandeln sowie die persönliche Entwicklung zu fördern. Außerdem wird die Kommunikation im privaten und beruflichen Bereich verbessert und Beziehungen können gelungener gestaltet werden.
- Dazu bietet sie eine Reihe anschaulicher Konzepte, mit denen typische Verhaltensmuster von Menschen und typische Abläufe in der Kommunikation und in Beziehungen analysiert, verändert und weiterentwickelt werden können.
- Die Transaktionsanalyse wird in verschiedenen Bereichen wie Psychotherapie, Beratung und Coaching, Pädagogik und Erwachsenenbildung und zur Begleitung von Veränderungsprozessen im beruflichen Bereich eingesetzt.

Was ist Transaktionsanalyse? Was versteht man unter einer Transaktion?

Die **Transaktionsanalyse** (abgekürzt: TA) ist eine psychologische Theorie und ein Verfahren der Psychotherapie. Sie soll es ermöglichen, das Verhalten von Menschen zu verstehen, vorherzusagen und zu verändern. Sie wurde in den 1950er und 1960er Jahren vom US-amerikanischen Psychiater und Psychotherapeuten Eric Berne (1910-1970) entwickelt. Mithilfe der Transaktionsanalyse können Menschen lernen, im privaten Leben und im beruflichen Umfeld besser und wirkungsvoller zu kommunizieren.

Mit **Transaktionen** meint Berne Kommunikationseinheiten, die zwischen Menschen bewusst oder unbewusst ausgetauscht werden: Person A sendet Kommunikationssignale an Person B, diese reagiert darauf, und so weiter. Bei einer Transaktion spielen Gefühle, Gedanken und Verhalten eine Rolle.

Die Kommunikation findet **verbal** – also über das, was gesagt wird – und **nonverbal** – über Mimik, Stimmklang, Gesten, Körperhaltung und mehr – statt. Die nonverbale Kommunikation sagt dabei etwas über Gefühle und Stimmungen aus. Zugleich beeinflusst sie unbewusst die Gefühle des Gesprächspartners.

Die Transaktionsanalyse analysiert Persönlichkeitseigenschaften und die zwischenmenschliche Kommunikation. Sie soll es Menschen ermöglichen, ihre **typischen Persönlichkeitsmerkmale und Verhaltensweisen zu analysieren**, zu reflektieren, besser zu verstehen und **zu verändern**. Gleichzeitig soll sie dazu beitragen, **Kommunikationsmuster** und -abläufe in zwischenmenschlichen Beziehungen bewusst zu machen und diese ebenfalls **besser zu verstehen und zu verändern**. Ziel der Transaktionsanalyse ist also zum einen die persönliche Entwicklung, zum anderen eine gelungenere Kommunikation und Gestaltung von Beziehungen. Auf diese Weise können auch psychische Probleme und psychische Erkrankungen vermindert oder überwunden werden. Dazu stellt die Transaktionsanalyse **eine Reihe anschaulicher**, theoretisch fundierter **Konzepte** zur Verfügung.

Welche verwandten Konzepte und Therapieformen gibt es?

Eric Berne entwickelte die Transaktionsanalyse **angelehnt an Konzepte der Psychoanalyse von Sigmund Freud** und auf der Basis von Werten aus der **humanistisch-existentialistischen Psychologie**. Außerdem bezieht die Transaktionsanalyse Aspekte von tiefenpsychologischen, systemischen und beziehungsorientierten Ansätzen ein. Die Transaktionsanalyse und die einzelnen Konzepte werden von Fachleuten kontinuierlich überprüft und weiterentwickelt.

Andere Psychotherapieansätze haben teilweise Ideen und Konzepte der Transaktionsanalyse übernommen. Dazu gehört insbesondere das Konzept der Ich-Zustände (siehe unten). So wird in der Schematherapie, der Systemischen Therapie und der Verhaltenstherapie häufig mit dem „inneren Kind“ (Kind-Ich) und einem Wechsel in die Rolle eines Elternteils (Eltern-Ich) oder in die Erwachsenen-Rolle (Erwachsenen-Ich) gearbeitet.

Wo kann die Transaktionsanalyse eingesetzt werden und für wen ist sie geeignet?

Berne entwickelte die Transaktionsanalyse **zunächst für den Bereich der Psychotherapie**. Inzwischen wird sie aber in vielen weiteren Bereichen eingesetzt, insbesondere in **Beratung und Coaching** sowie im Bereich der Pädagogik und Erwachsenenbildung. Auch bei der Begleitung von Veränderungsprozessen **im beruflichen Bereich** – etwa bei Teamentwicklung oder Führungsprozessen – wird sie eingesetzt.

Die Transaktionsanalyse ist grundsätzlich für fast jeden Menschen geeignet. Im beruflichen Kontext kann sie dazu beitragen, die **Kommunikation – etwa in Teams** oder zwischen Führungskräften und ihren Mitarbeitenden – **zu verbessern** und zur Lösung von Konflikten beitragen. Im privaten Leben kann sie nützlich sein, um die **Kommunikation zwischen (Ehe-)Partnern oder Familienmitgliedern** zu verbessern und ebenfalls **Konflikte zu lösen**. Sie kann dabei die Kommunikation zwischen einzelnen Menschen, aber auch in Gruppen und größeren sozialen Systemen verbessern.

Welche Grundannahmen gibt es in der Transaktionsanalyse?

Allgemeine Grundannahmen

In der Transaktionsanalyse spielen Werte aus der humanistisch-existentialistischen Psychologie eine wichtige Rolle. Dabei gelten **Autonomie** und **eine positive menschliche Entwicklung** als wichtige Werte. Es wird angenommen:

- **Die Menschen sind grundsätzlich** und von Geburt an **in Ordnung**. Jeder Mensch sollte als Mensch wahrgenommen werden und jeder sollte anderen auf Augenhöhe begegnen.
- Jeder Mensch ist in der Lage, **sein Leben aktiv und konstruktiv zu gestalten**. Er oder sie ist fähig, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, eigene Ressourcen zu nutzen und eigenständige Entscheidungen zu treffen. Weiterhin ist er oder sie fähig, in echten emotionalen Kontakt zu anderen Menschen zu treten.

- Jeder Mensch ist **zu selbstbestimmtem Denken und Handeln fähig**. Er oder sie ist in der Lage, sich psychische Zustände bewusst zu machen, darüber nachzudenken und aus verschiedenen Verhaltensweisen auszuwählen. Weiterhin ist er oder sie in der Lage, sich unbewusste, in der Kindheit übernommene Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen bewusst zu machen, sie zu hinterfragen und bewusst zu verändern.

Wichtige **Ziele** in der Therapie oder im Coaching sind daher, dass **Menschen eine positive Entwicklung durchlaufen** sowie eine stimmige (integrierte) und autonome Persönlichkeit erlangen. Dadurch können sie vermehrt sich in sozialen Beziehungen selbstbewusst, aber auch den Mitmenschen gegenüber achtsam, respektvoll und rücksichtsvoll verhalten.

Grundannahmen in der Arbeit mit Klient:innen

Neben diesen allgemeinen Grundannahmen gibt es in der Transaktionsanalyse **Grundannahmen** für den Umgang **in der Therapie oder im Coaching**:

- Die **Kommunikation ist offen, direkt und respektvoll**. Das bedeutet, dass Wünsche oder Bedürfnisse nicht indirekt geäußert werden und keine Manipulation stattfindet. Stattdessen sollten Wünsche und Bedürfnisse klar, direkt und mit Wertschätzung geäußert werden. Statt zum Beispiel unruhig zu werden und ständig auf die Uhr zuschauen, sollte man sein Bedürfnis direkt äußern, beispielsweise: „Ich will jetzt gehen."
- Entscheidungen stehen im Fokus der Arbeit. Es wird davon ausgegangen, dass **jeder Mensch** Entscheidungen treffen, sie überdenken und **sich jederzeit neu entscheiden kann**. Die Transaktionsanalyse soll dabei helfen, vergangene Entscheidungen zu überdenken, daraus zu lernen und in der Folge bessere Entscheidungen zu treffen.
- Die **Arbeit basiert auf einem Vertrag oder einer Absprache**. Diese sollen dazu dienen, Klarheit zu schaffen und Missverständnisse zu vermeiden. Es kann sich um einfache Absprachen handeln, etwa einen Termin zu vereinbaren. Es kann sich auch um eine genaue Definition handeln, was man von anderen in einer Beziehung – im beruflichen oder im privaten Bereich – erwartet. In der Arbeit mit Patient:innen oder Klient:innen gilt es als wichtig, dass sie die Ziele, die sie in der Transaktionsanalyse erreichen möchten, selbst definieren und diese dann in einem Vertrag festgehalten werden.

Konzepte der Transaktionsanalyse

Eric Berne entwickelte **eine Reihe von Konzepten**, um Persönlichkeitsaspekte, unterschiedliche Situationen in der Kommunikation und typische Beziehungsmuster zu beschreiben, zu analysieren und zu verändern. Die Konzepte **stellen Informationen** – etwa eine typische Kommunikationssituation – **auf bildliche, anschauliche Weise dar**. Dabei kann es um Fragen gehen wie: Wie kann ich meine Ziele erreichen und gleichzeitig auf andere Rücksicht nehmen? Oder: Wie können wir besser mit Konflikten im Team umgehen? Gleichzeitig liefern die Konzepte das Handwerkszeug, um an eigenen Verhaltensweisen oder Kommunikationsmustern zu arbeiten und sie zu verändern.

In einer **Psychotherapie** kann es um Fragen gehen wie: Welche ungünstigen Verhaltensmuster – die möglicherweise noch aus der Kindheit stammen – treten immer wieder auf? Oder: In welche „Beziehungsspiele“ und Konflikte gerate ich immer wieder? Dabei wird geschaut, wie solche Muster zu den Symptomen und psychischen Problemen beitragen und wie sie auf günstige Weise verändert werden können.

Die wichtigsten Konzepte in der Transaktionsanalyse sind die **Ich-Zustände, Transaktionen, das Lebensskript** und **psychologische Spiele**. Weitere Konzepte sind Innere Antreiber, Gefühle und Maschengefühle, psychologische Grundbedürfnisse, Passivität, Vertragskonzept und viele weitere. Im Folgenden werden einige der wichtigsten Konzepte dargestellt:

Die Ich-Zustände

Die Ich-Zustände sind ein zentraler Teil der Transaktionsanalyse. Ein Ich-Zustand ist laut Berne **ein bestimmtes Muster aus Denken, Fühlen und Verhalten**, das vor allem durch Erfahrungen und soziale Umstände in der Kindheit geprägt wird. Laut Berne herrscht in einer konkreten Kommunikationssituation meist einer der Ich-Zustände vor. Er bestimmt dann, **wie jemand die Situation erlebt und wie er oder sie sich verhält**. Es kann auch vorkommen, dass bei jemandem verschiedene Ich-Zustände gleichzeitig auftreten oder dass er oder sie während des Gesprächs zwischen verschiedenen Ich-Zuständen wechselt.

Die Transaktionsanalyse unterscheidet **drei Ich-Zustände**. *Diese werden hier an einem Beispiel erläutert: Mehrere Teammitglieder sollen den nächsten Teil eines Projekts planen. Sie können dabei in unterschiedlichen Ich-Zuständen sein und sich entsprechend verhalten.*

- **Erwachsenen-Ich**: Hier denkt, fühlt und verhält sich jemand **der Situation angemessen** und behandelt andere Menschen als gleichwertig, wertschätzend und respektvoll. Er oder sie verhält sich **überlegt und logisch**, handelt im Hier und Jetzt und hat eine konstruktive, lösungsorientierte Haltung.

  Beispiel: Sven arbeitet sachlich und konstruktiv an der Planung. Er geht auf die Argumente der anderen wertschätzend ein, sucht nach realistischen Lösungen, thematisiert Probleme sachlich und holt sich, wenn notwendig, Unterstützung.

- **Eltern-Ich**: Hier denkt, fühlt und verhält sich eine Person so, **wie es nahestehende Bezugs- oder Autoritätspersonen**, insbesondere die Eltern, **in der Kindheit getan haben**. Das Eltern-Ich umfasst **moralische Bewertungen, Normen und Werte**. Es bestimmt unbewusste Bewertungsprozesse und Verhaltensweisen. Das Eltern-Ich wird unterteilt in ein fürsorgliches Eltern-Ich und ein kritisches Eltern-Ich.

  - Charakteristisch für das **fürsorgliche Eltern-Ich** ist ein fürsorgliche, unterstützende, aber auch bevormundende Haltung.

    Beispiel: Vera übernimmt bei der Planung wichtige Aufgaben. Sie hilft und unterstützt die anderen Teammitglieder, sagt ihnen aber auch, was sie tun sollen.

  - Typisch für **das kritische Eltern-Ich** ist eine kritische, bemängelnde oder korrigierende Haltung.

    Beispiel: Klaus kritisiert die Planung, korrigiert die anderen und hat alles Mögliche auszusetzen.

- **Kind-Ich**: Dieser Zustand ist geprägt von **Erfahrungen und Gefühlen aus der Kindheit**. Der Betroffene denkt, fühlt und verhält sich so, wie er oder sie es als Kind getan hat. Im Kind-Ich kommen Gefühle, Kreativität und Spontanität zum Ausdruck. Zum Kind-Ich gehören aber auch **Glaubenssätze, die in der Kindheit geprägt wurden**, etwa: „Ich stelle mich oft dumm an." Das Kind-Ich wird unterteilt in ein freies Kind-Ich, ein angepasstes Kind-Ich und ein rebellisches Kind-Ich.
    - Typisch für **das freie Kind-Ich** sind spontanes, spielerisches und kreatives Verhalten, Fantasie und Neugier.

      Beispiel: Moritz sagt spontan, was ihm zur weiteren Gestaltung des Projekts einfällt, ohne lang darüber nachzudenken. Dabei macht er auch mal einen Scherz.
    - Charakteristisch für **das angepasste Kind-Ich** ist, dass es sich zurückhaltend und unsicher verhält und sich stark an Regeln anpasst.

      Beispiel: Corinna fühlt sich unsicher und überlegt ständig, ob sie alles richtig macht. Sie bemüht sich, nichts Falsches zu sagen und hat Angst, dass sie dann Ärger bekommt.
    - Typisch für das **rebellische Kind-Ich** ist, dass es sich stur, trotzig oder wütend verhält.

      Beispiel: Stefan regt sich über die Vorschläge der anderen und über die gesamte Planung auf. Er verhält sich wütend und trotzig, beschimpft oder beleidigt andere und haut vor Wut mit einem Gegenstand auf den Tisch.

Das Konzept der Ich-Zustände soll helfen, **zu verstehen, warum man selbst in einer bestimmten Situation so fühlt, denkt und sich verhält,** wie man es tut. Weiterhin kann es helfen, **das Verhalten anderer Menschen** in einer konkreten Situation **besser zu verstehen**. Um die Ich-Zustände zu erkennen, ist es hilfreich, auf nonverbale Kommunikationsmerkmale wie Mimik, Stimmklang, Gestik oder Körperhaltung zu achten.

Wenn jemand seine Ich-Zustände besser (er)kennt, kann das dazu beitragen, **den Ich-Zustand bewusst zu verändern**, angemessener auf die Situation zu reagieren und so in schwierigen Kommunikationssituation **konstruktiver zu kommunizieren**. Weiterhin kann es hilfreich sein, **die Ich-Zustände der Gesprächspartner:innen zu erkennen** – denn dann kann man ihr Verhalten besser verstehen und **günstiger darauf reagieren**. So kann jemand sein Gegenüber durch gezielte Kommunikation dazu bringen, in einen anderen Ich-Zustand zu wechseln, in dem eine konstruktivere Kommunikation möglich ist.

Transaktionen

Transaktionen sind ein Kernkonzept der Transaktionsanalyse. Sie beschreiben den Austausch von Kommunikationseinheiten zwischen Menschen auf bewusster und unbewusster Ebene. Dabei spielen die Ich-Zustände eine Rolle. **Typische Transaktionen zu erkennen** kann dazu beitragen, **den Ablauf von Gesprächen** besser zu verstehen und **konstruktiver zu gestalten**. Dazu gehört zum Beispiel, **Manipulation zu entdecken** oder Auseinandersetzungen zu vermeiden, die zu nichts führen.

In der Transaktionsanalyse werden **drei Arten von Transaktionen** unterschieden: komplementäre (auch: parallele, stimmige) Transaktionen, nicht-komplementäre (auch: gekreuzte) Transaktionen und verdeckte (auch: doppelbödige oder Duplex-) Transaktionen.

- **Komplementäre Transaktion**: Hier **passen die Ich-Zustände von Sender und Empfänger** einer Botschaft **zusammen**. Das bedeutet: Der Empfänger antwortet dem Sender aus dem Ich-Zustand, den der Sender angesprochen hat. Das kann zum Beispiel heißen:

  Sender und Empfänger richten ihre Botschaft jeweils an das Erwachsenen-Ich.

  Beispiel: Werner fragt seinen Kollegen: „Wann ist das Meeting?“ Dieser antwortet kurz und sachlich: „Um acht Uhr.“

  Der Sender ist im Zustand des Kind-Ich und richtet seine Botschaft an das Eltern-Ich des anderen. Dieser antwortet aus dem Eltern-Ich und richtet seine Botschaft an des Kind-Ich.

  Beispiel: Emma sagt zu ihrer Kollegin: „Das ist alles zu viel, ich schaffe das nicht.” (Kind-Ich an Eltern-Ich) Ihre Kollegin reagiert unterstützend und sagt: „Ja, das verstehe ich. Heute kann ich einen Teil für dich übernehmen.” (fürsorgliches Eltern-Ich an Kind-Ich)

  Bei einer komplementären Transaktion verläuft die Kommunikation reibungslos und es kommt zwischen Sender und Empfänger nicht zu Konflikten. Die Kommunikation kann auf diese Art unbegrenzt fortgesetzt werden.

  Das bedeutet aber **nicht unbedingt, dass das Gespräch zu einer guten Lösung führt** oder auf lange Sicht günstig ist. So könnte es im zweiten Beispiel sein, dass Emma immer mehr in die Rolle des „hilflosen Kindes“ gerät – und ihre Kollegin sich mit der Zeit ärgert, dass sie ständig Aufgaben für Emma übernehmen muss.

- **Nicht-komplementäre Transaktion**: Hier spricht der Sender einen bestimmten Ich-Zustand des Empfängers an, dieser antwortet jedoch aus einem anderen Ich-Zustand. Die **Botschaften von Sender und Empfänger „überkreuzen“ sich**. Das führt immer dazu, dass **die Kommunikation gestört** oder unterbrochen wird. Dabei kann es sich um eine leichte, kurzfristige Störung handeln, aber auch um einen ausgeprägten Streit oder einen länger dauernden Konflikt. Damit die Kommunikation wieder reibungslos verlaufen kann, müssen einer oder beide Gesprächspartner den Ich-Zustand wechseln.

  Es gibt theoretisch viele Möglichkeiten, wie sich Botschaften überkreuzen können. Am häufigsten kommt es jedoch vor, dass eine Botschaft vom Erwachsenen-Ich ans Erwachsenen-Ich mit einer Botschaft vom Kind-Ich ans Eltern-Ich oder mit einer Botschaft vom Eltern-Ich ans Kind-Ich durchkreuzt wird.

  Beispiel: Nils möchte mit seinen Kollegen das Vorgehen für den nächsten Tag besprechen. Sachlich macht er Vorschläge, wer welche Aufgaben übernehmen könnte (Erwachsenen-Ich). Toni reagiert genervt: „Die undankbaren Aufgaben soll natürlich wieder ich übernehmen.“ (rebellisches Kind-Ich)

  Allerdings kann eine nicht-komplementäre Transaktion auch genutzt werden, um **konstruktive Denkprozesse anzustoßen** und das Erwachsenen-Ich des Gesprächspartners zu fördern. Dies wird häufig **in der Psychotherapie oder im Coaching** eingesetzt.

Hier wird eine Botschaft aus dem Erwachsenen-Ich ans Erwachsenen-Ich gesendet, um eine Botschaft des Eltern-Ich ans Kind-Ich oder eine Botschaft des Kind-Ich ans Eltern-Ich zu durchkreuzen.

Beispiel: Anna jammert bei ihrer Therapeutin: „Ich schaffe das alles nicht." (Kind-Ich) Die Therapeutin reagiert aus dem Erwachsenen-Ich und fragt: „Was brauchst du, damit du es schaffst?" Dadurch ermutigt sie Anna, ebenfalls ihr Erwachsenen-Ich zu gebrauchen.

- **Verdeckte Transaktion**: In diesem Fall sendet jemand zwei Botschaften: **Eine offene Botschaft** mit Worten, die auf der sozialen Ebene übermittelt wird. Und **eine verdeckte Botschaft**, die **durch nonverbale Merkmale** wie Mimik, Stimmklang, Gestik und Körperhaltung zum Ausdruck kommt und die auf die psychologischen Ebene übermittelt wird. Wichtig ist dabei: Der weitere **Verlauf der Kommunikation wird von der verdeckten, psychologischen Ebene bestimmt**.

  Beispiel: Paul und Lydia wollen abends in ein Konzert gehen. Paul betrachtet seine Partnerin und sagt: „Du trägst heute wieder das rote Kleid." Auf der sozialen Ebene ist das eine sachliche Aussage vom Erwachsenen-Ich ans Erwachsenen-Ich. Sagt Thomas dies aber mit kritischem Unterton und zieht die Augenbraue hoch, handelt es sich auf psychologischer Ebene um eine Aussage des kritischen Erwachsenen-Ich an das Kind-Ich. Lydia nimmt dies wahr und reagiert auf die psychologische Ebene. Sie antwortet aus der Perspektive des rebellischen Kind-Ich: „Typisch, nie gefällt dir, was ich anziehe."

Wie können Ich-Zustände und Transaktionen zu einer besseren Kommunikation beitragen?

Aus Sicht der Transaktionsanalyse kann jeder sich als erwachsener Mensch frei entscheiden, aus **welchem Ich-Zustand** er oder sie kommuniziert und **welche Art der Transaktion** er oder sie wählt. Man kann zwar vom Gesprächspartner dazu verleitet oder „eingeladen" werden, aus einem bestimmten Ich-Zustand zu reagieren – die Entscheidung, ob man dies tut oder nicht, steht aber jedem frei.

Für eine bessere Kommunikation ist es sinnvoll, **die Ich-Zustände und Transaktionen zunächst zu analysieren** und sich dann **bewusst zu entscheiden, aus welchem Ich-Zustand** man reagiert – und so die Kommunikation auf günstige Weise beeinflussen. Die Transaktionsanalyse kann Menschen bei diesen Prozessen unterstützen.

Ein wichtiger Aspekt in einer **Psychotherapie** ist, das **Erwachsenen-Ich** der Patient:innen, dass bei psychischen Erkrankungen deutlich beeinträchtigt sein kann, **zu stärken**. Weiterhin geht es darum, das Erwachsenen-Ich zu „enttrüben", das heißt, es von unbewussten Einflüssen des Kind-Ich oder des Eltern-Ich zu befreien. Zudem werden in einer Therapie die Anteile der verschiedenen Ich-Zustände und die Transaktionen analysiert, günstige Ich-Zustände gefördert und daran gearbeitet, ungünstige Transaktionen durch günstigere zu ersetzen.

Bei **verdeckten Transaktionen** kann es sinnvoll sein, **diese offenzulegen**, indem man die Doppeldeutigkeit anspricht. Zum Beispiel: „Ich höre eine sachliche Aussage und gleichzeitig einen kritischen Unterton. Worauf soll ich jetzt reagieren?"

Das Lebensskript

Auch das Lebensskript ist ein wichtiges Konzept der Transaktionsanalyse. Es handelt sich dabei um einen **unbewussten Lebensentwurf**, der **in der Kindheit geprägt** wurde und nach dem jemand auch als Erwachsener lebt. Das Lebensskript bestimmt zum Beispiel, wie ein Mensch sich im Berufsleben verhält, wie er seine Beziehungen gestaltet usw. So machen sich Kinder in den ersten Jahren ein Bild von sich selbst, anderen Menschen und der Welt und davon, wie ihr Leben in etwa verlaufen wird. Dieses Bild wird stark durch die Eltern geprägt, aber auch durch andere Bezugspersonen, Erfahrungen und individuelle Aspekte. Im weiteren Leben wird das Lebensskript dann durch Erfahrungen weiter geformt.

Das Lebensskript kann negative und positive Aspekte enthalten. **In der Transaktionsanalyse liegt der Fokus** aber **auf den negativen Aspekten** – denn hier geht es darum, diese **in einer Therapie oder im Coaching zu verändern**. Zum Beispiel kann das Lebensskript erklären, warum jemand immer wieder in ähnliche Situationen gerät, die für ihn oder sie unangenehm oder ungünstig sind.

Aus Sicht von Berne ist das Lebensskript auf **ein positives, neutrales oder negatives Endergebnis** ausgerichtet. Diese werden auch als Gewinnerskript, Nichtgewinnerskript und Verliererskript bezeichnet. Wichtig ist dabei vor allem die individuelle Sichtweise, ob man sich mit der Gesamtsituation wohl fühlt oder nicht:

- Wer ein **Gewinnerskript** hat, erreicht seine Ziele und fühlt sich damit wohl.
- Wer ein **Nichtgewinnerskript** hat, setzt sich keine hohen Ziele, geht keine Risiken ein und erreicht weder viel noch verliert er oder sie viel.
- Wer ein **Verliererskript** hat, erreicht seine angestrebten Ziele nicht und fühlt sich damit nicht wohl. Es kann aber auch sein, dass jemand eigene Ziele erreicht, sich aber mit dem Ergebnis nicht wohl fühlt. Etwa, wenn jemand im Job gute Leistungen erzielt, aber unter Stress und Erschöpfung leidet – und sich dann trotzdem als Verlierer fühlt.

Das Lebensskript kann aus Sicht von Berne im späteren Leben **jederzeit verändert werden**, indem die Betroffenen bewusst andere Entscheidungen treffen. Die Transaktionsanalyse kann dazu beitragen, **das Lebensskript bewusst zu machen, daran zu arbeiten** und es **zu einem günstigeren Lebensplan zu verändern**.

Die Lebens-Grundeinstellungen

Aus Sicht von Berne haben Menschen eine innere Lebens-Grundeinstellung, die Teil des Lebensskripts ist. Sie wird in der Kindheit geprägt und entwickelt sich im Lauf des Lebens. Dabei spielen **Erfahrungen** eine wichtige Rolle, **wie auf eigene Bedürfnisse, Wünsche und Interessen eingegangen wurde**. Im Alltag wechseln Menschen je nach Situation zwischen den Grundeinstellungen hin und her. Allerdings hat **jeder Mensch** laut Berne **eine bevorzugte Grundeinstellung**.

Insgesamt gibt es **vier Grundeinstellungen**, die auch als Okay-Positionen bezeichnet werden.

Diese werden hier an einem Beispiel erläutert: Lars kommt zu ersten Mal in einen Yoga-Kurs.

- **Ich bin okay – du bist okay**: Bei dieser Grundeinstellung **hält jemand sich selbst und andere Menschen für wertvoll**. Er oder sie glaubt an die eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen, aber auch an die anderer Menschen. Er oder sie begegnet anderen Menschen auf Augenhöhe und geht Probleme und Herausforderungen konstruktiv an.

Wichtig dabei: Jemand mit dieser Grundeinstellung führt **gar keine Vergleiche** und Bewertungen **zwischen sich und anderen Menschen** (als okay oder nicht okay, besser oder schlechter) durch.

Beispiel: Lars denkt: „Interessante Leute hier. Ich bin gespannt auf das Programm und die Gruppe.“

- **Ich bin nicht okay – du bist okay**: Hier fühlt sich die Person anderen Menschen unterlegen. Sie **sieht ihren eigenen Wert als gering an**, zweifelt schnell an den eigenen Fähigkeiten und **hält andere Menschen für wertvoller**. Wenn sie Anerkennung erhält, kann sie diese nicht annehmen, sondern fühlt sich auf den Arm genommen oder denkt, die anderen wollten sie nur trösten.

  Beispiel: Lars denkt: „Die anderen sind viel fitter als ich. Ich stelle mich bestimmt doof an und blamiere mich.”

- **Ich bin okay – du bist nicht okay**: Hier fühlt jemand sich **anderen Menschen überlegen** und sieht sich als wertvoller und kompetenter als die anderen an. Er oder sie sieht die Schuld bei anderen, wenn etwas falsch läuft und nimmt auch konstruktive Kritik nicht an. Häufig verhalten sich die Betroffenen herablassend und zeigen **wenig Wertschätzung gegenüber anderen**.

  Beispiel: Lars denkt: „Das sind ja komische Leute hier. Ich glaube, die haben nichts drauf. Und wie die gekleidet sind – unmöglich.“

- **Ich bin nicht okay – du bist nicht okay**: Diese Grundeinstellung ist **von Resignation geprägt**. Die betroffene Person hält **sowohl sich selbst als auch andere Menschen für wertlos** und sieht die Dinge als sinnlos an. Sie glaubt, selbst nichts verändern zu können und zeigt deshalb wenig Motivation und Eigeninitiative.

  Beispiel: Lars denkt: „Oh je, hier bin ich wohl als Versager unter Versager geraten. Das hat doch alles keinen Sinn.“

Ebenso wie das Lebensskript **können die Lebens-Grundeinstellungen verändert werden**. **Ziel** für eine positive persönliche Entwicklung, eine gute Kommunikation und gute zwischenmenschliche Beziehungen ist, **dass jemand die Grundeinstellung „Ich bin okay – du bist okay“ erlangt**. Denn dann kann jemand selbstbewusst, authentisch, wertschätzend und konstruktiv kommunizieren und entsprechende Beziehungen haben.

Psychologische Spiele

Dabei handelt es sich laut Berne um **ungünstige, immer wiederkehrende Muster in Gesprächsabläufen**, die von unbewussten Motiven gesteuert werden. Bei einem Spiel versucht jemand, **seine Bedürfnisse mit Strategien zu erfüllen**, die er oder sie **in der Kindheit gelernt** hat, die aber **nicht zielführend** sind. Spiele dienen zum Beispiel dazu, Aufmerksamkeit – eventuell auch negative Aufmerksamkeit – zu erhalten, unangenehme Situationen zu vermeiden oder keine Verantwortung übernehmen zu müssen.

Bei einem psychologischen Spiel verwenden die Gesprächspartner **Abfolgen von verdeckten Transaktionen**, bei denen in den gesagten Worten eine andere Botschaft steckt als in den nonverbalen Merkmalen wie Stimmklang, Mimik usw. Die Spiele **können über lange Zeit fortgesetzt werden**, etwa in einer Paarbeziehung oder in Arbeitsbeziehungen, ohne dass sich

die Betroffenen dessen bewusst sind. Sie führen nicht zu einer Lösung, sondern **verschlechtern die Situation immer weiter**: Zum Beispiel, wenn ein Paar sich immer wieder nach dem gleichen Muster streitet. Die Betroffenen leiden an den psychologischen Spielen, und diese verhindern eine positive Entwicklung in Beziehungen.

Beispiel: Erika sucht bei ihrer Freundin Rat für ein Problem. Diese gibt ihr eine Menge guter Ratschläge. Doch Erika antwortet immer: „Ja, aber…" Irgendwann fällt ihrer Freundin nichts mehr ein – und am Ende fühlen sich beide schlecht. Denn Erika hat nicht die Hilfe erhalten, die sie sich erhofft hat, und ihre Freundin konnte ihr nicht helfen.

Hat jemand ein Spiel erkannt, ist es im Gesprächsverlauf **jederzeit möglich, aus dem Spiel auszusteigen**. So kann jemand die „Einladung" des Gesprächspartners zu einem Spiel ignorieren und **sich bewusst anders verhalten**. Hilfreich kann es auch sein, **nach dem echten Bedürfnis zu fragen**: „Was möchtest du jetzt von mir?" und in einer Spiel-Situation vor allem darauf **zu schauen, was man selbst möchte oder braucht**. Weiterhin kann es günstig sein, die eigene Neigung, auf bestimmte Spiele einzusteigen, zu erkennen – etwa, dass man dazu tendiert, für andere den „Helfer" oder „Retter" zu spielen.

Die Transaktionsanalyse kann dazu beitragen, **Spiele und die unbewussten Motive**, die dahinterstecken, **bewusst zu machen**. Sie kann den Betroffenen helfen, das eigene Verhalten zu überdenken und mit den psychologischen Spielen aufzuhören. Stattdessen lassen sich **günstigere Kommunikationsmuster und Verhaltensweisen zu entwickeln**, um die eigenen Bedürfnisse zu befriedigen. Dies kann sowohl in der Psychotherapie als auch im Coaching eingesetzt werden, um befriedigendere Beziehungen zu ermöglichen.

Innere Antreiber

Innere Antreiber sind ungünstige**, schädliche Verhaltensmuster**, die **mit einem inneren Zwang verbunden** sind. Sie setzen die Betroffenen unter Stress, rauben ihnen Energie und können zu Erschöpfung und Burnout beitragen. Es handelt sich laut Berne um verinnerlichte Verhaltensmuster, die in der Kindheit gelernt und später weiter ausgeformt wurden.

Die Antreiber stehen **im Grunde** für **positive Eigenschaften** und werden von anderen Menschen und von den Betroffenen selbst häufig auch so wahrgenommen. Allerdings handelt es sich um ein **übertriebenes Umsetzen dieser Eigenschaften**. Die Betroffenen werden von den Antreibern quasi gezwungen, sich so zu verhalten – auch wenn dies **in manchen Situationen nicht passend** oder sogar schädlich ist. Sie führen dann oft zu negativen Ergebnissen, etwa, dass jemand ständig unter Stress leidet oder dass er oder sie ausgenutzt wird.

Die Transaktionsanalyse unterscheidet **fünf Antreiber**:

1. **Sei perfekt!** – Dies steht für: Genauigkeit und Fehlerlosigkeit.
2. **Beeil dich!** – Dies steht für: Schnelligkeit und die Fähigkeit, Chancen zu nutzen.
3. **Sei stark!** – Dies steht für: Stärke und Unabhängigkeit.
4. **Streng dich an!** – Dies steht für: Ehrgeiz und Durchhaltevermögen.
5. **Mach es anderen recht!** – Dies steht für: Freundlichkeit und Liebenswürdigkeit.

Die Antreiber werden laut Berne **vor allem in Stress- oder Konfliktsituationen aktiv** und prägen dann häufig das gesamte Denken und Verhalten einer Person. Gleichzeitig sind sie dort oft unpassend.

Beispiel: Leon ist zu allen Kollegen freundlich, charmant und hilfsbereit. Als sein Chef seine Arbeit ungerechtfertigt kritisiert, lächelt er und sagt freundlich, dass er alles tun wird, um die Sache wieder in Ordnung zu bringen.

Wenn jemand **den inneren Antreibern nicht folgt**, hat er oder sie schnell das Gefühl, **nicht gut genug zu sein** und fühlt sich schlecht. Macht jemand sich die Antreiber bewusst oder gehorcht ihnen nicht, wird dadurch oft **eine dahinterstehende Thematik deutlich**: Nämlich das Gefühl, nicht okay zu sein, wenn man dem Antreiber nicht gehorcht – etwa, wenn man nicht perfekt oder nicht zu allen freundlich ist.

Die Transaktionsanalyse kann dabei helfen, **die inneren Antreiber zu erkennen** und sie so **zu verändern**, dass sie ihre schädliche Wirkung verlieren. Ziel ist dabei, dass jemand seine Antreiber erkennt und gleichzeitig lernt, dass **er oder sie okay ist, ohne dass dazu die Antreiber notwendig sind**. Dann verlieren sie ihren inneren Zwang und werden so nicht mehr benötigt.

Gleichzeitig kann es sinnvoll sein, sich selbstkritisch mit dem Verhalten, das mit dem Antreiber zusammenhängt, auseinanderzusetzen. Dabei kann man **sich die Frage stellen, ob das Verhalten** – zum Beispiel, alles schnell zu machen – **in der aktuellen Situation sinnvoll ist** und ob es bei einem selbst oder bei anderen Stress auslöst. Weiterhin kann man beobachten, in welchen Situationen die Antreiber verstärkt auftreten.

Die Eigenschaften, die hinter den Antreiber stehen, können weiter bestehen bleiben und der oder die Betroffene kann **lernen, sie auf günstige Weise einzusetzen**. Wenn die Antreiber ihren inneren Zwang verloren haben, kann die Person frei entscheiden, wie sie sich in einer bestimmten Situation verhält. So kann der oder die Betroffene freundlich, schnell, perfekt etc. sein, wenn er oder sie dies möchte und als passend ansieht. In anderen Situationen kann der oder die Betroffene Dinge langsam machen oder auch mal widersprechen – und fühlt sich dabei weiterhin „okay“. Es kann sein, dass dies eine Zeitlang dauert und jemand sich noch eine Weile nicht gut fühlt, wenn er oder sie den Antreibern nicht gehorcht. Mit der Zeit wird das neue Verhalten jedoch zur Gewohnheit.

Transaktionsanalyse in der Psychotherapie

Eric Berne beschrieb die Transaktionsanalyse erstmals zusammenfassend in seinem Buch „Die Transaktionsanalyse in der Psychotherapie“ (1961). Grundlegende Aspekte des therapeutischen Verhaltens sind demnach, dass Therapeut:innen eine **tragfähige, vertrauensvolle Beziehung** zu ihren Klient:innnen – sowohl zu ihrem Erwachsenen-Ich als auch zu ihrem Kind-Ich – aufbauen, dass sie verständnisvoll zuhören, den Klient:innen Hoffnung vermitteln und die Zusammenhänge, die hinter der Erkrankung stehen, verstehen. Therapeut:innen sollten aus der **Rolle eines psychodynamisch ausgebildeten Erwachsenen-Ich** heraus handeln. Auf diese Weise können sie ungünstige Transaktionen des Kind-Ich der Patient:innen an das Eltern-Ich durchkreuzen.

Therapeut:innen nehmen in der Transaktionsanalyse also keine „elterliche“ Haltung ein, bei der sie etwa Forderungen an das Kind-Ich der Patient:innen stellen. Stattdessen ist das Ziel, dass die Patient:innen **freiwillige Verpflichtungen** eingehen und sich darum bemühen, diese einzuhalten. Therapeut:innen stellen dabei gemeinsam mit den Patient:innen einen Behandlungsplan mit klar definierten Zielen auf und arbeiten mit passenden Mitteln daran, die Ziele zu erreichen. Dabei sollten sie den Patient:innen Fortschritte im Verlauf der Therapie bewusst machen.

In der Therapie kommen die oben beschriebenen **Konzepte der Transaktionsanalyse** oft in der nachstehenden Reihenfolge **zum Einsatz**: die Analyse der Ich-Zustände, die Analyse der Transaktionen, die Spielanalyse und die Skriptanalyse. Die Behandlung kann zu günstigen Veränderungen bei den Patient:innen und in ihren Beziehungen zu nahestehenden Menschen, aber auch im Verhalten ihrer Bezugspersonen führen.

Bei der **Strukturanalyse** (Analyse der Ich-Zustände) werden die verschiedenen, typischen Ich-Zustände eines Patienten oder einer Patientin analysiert und geschaut, wie sie zu den Symptomen und dem problematischen Verhalten beitragen. Ein wichtiger Aspekt ist dabei, das **Erwachsenen-Ich zu „enttrüben“**. Dieses ist laut Berne getrübt, wenn bestimmte Vorstellungen, die zum Kind-Ich gehören, im Bereich des Erwachsene-Ich liegen und von den Patient:innen als rational angesehen werden. In der Therapie sollen sie erkennen, dass die Vorstellungen aus ihrem Kind-Ich kommen, sie aus dem Erwachsenen-Ich kritisch bewerten und dieses von ihnen befreien.

Ein weiteres wichtiges Ziel der Therapie ist, dass das **Erwachsenen-Ich** mehr Raum erhält und durch „Training“ **gestärkt** wird. Zugleich sollen die Grenzen zwischen Erwachsenen-Ich und Kind-Ich geklärt und gestärkt werden. Das Erwachsenen-Ich soll dabei nicht vollständig dominieren, sondern mehr Wahlfreiheit erhalten, so dass die Patient:innen bewusst entscheiden können, wann das Erwachsenen-Ich und wann das Kind-Ich die Führung übernimmt. Auf diese Weise können sie nach und nach mehr Kontrolle über ihr Kind-Ich, ihr Verhalten, ihre Symptome und die Gestaltung ihrer Beziehungen erlangen. Außerdem können Therapeut:in und Patient:in so konstruktiver zusammenarbeiten und effektiver Veränderungen erreichen.

Bei der **Analyse der Transaktionen** wird der Austausch von Informationen oder Kommunikationseinheiten zwischen der Klientin oder dem Klienten und nahestehenden Bezugspersonen analysiert. Dabei können typische, ungünstige Kommunikationsmuster erkannt und durch konstruktivere Transaktionen ersetzt werden.

Bei der **Spielanalyse** werden typische Spiele, die Patien:innen zum Beispiel mit ihren Ehepartnern oder Kindern spielen und die dahinterstehenden Motive aufgedeckt und durch günstigeres Verhalten ersetzt. Dabei ist es wichtig, dass **Therapeut:innen** auch Spiele ihrer Patient:innen in der Therapie erkennen und diese **Spiele nicht mitspielen**, sondern ihnen durch erwachsenes Verhalten entgegenwirken.

Bei der **Skriptanalyse** wird der unbewusste Lebensentwurf der Klient:innen, der in der Kindheit geprägt wurde, analysiert. Dabei liegt der Fokus in der Therapie darauf, ungünstige Aspekte des Lebensskripts, etwa eine ungünstiges Bild von sich selbst oder eine ungünstige Gestaltung von Beziehungen, zu verändern.

In manchen Fällen kann es laut Berne sinnvoll sein, dass Therapeut:innen die **Rolle des fürsorglichen Eltern-Ich** einnehmen. So haben einige Patient:innen in ihrer Kindheit – etwa durch Vernachlässigung oder Misshandlungen durch ihre Eltern – negative

Beziehungserfahrungen gemacht. Diese haben sie oft in ihr Eltern-Ich übernommen. Wohlwollendes und nachsichtiges Verhalten der Therapeutin hilft ihnen, **günstige Beziehungserfahrungen nachzuholen** und ihr Verhalten auf günstige Weise zu verändern.

Den verschiedenen Ansätzen der Transaktionsanalyse kann sich eine weitergehende **psychoanalytische Behandlung** anschließen. Dort sollen die verschiedenen Aspekte des Kind-Ich und seine inneren Konflikte sowie Konflikte des Kind-Ich mit dem Erwachsenen-Ich und dem Eltern-Ich zu analysiert und gelöst werden. Ein weiteres Ziel ist, ungünstige Aspekte des Eltern-Ich zu erkennen und abzuschwächen.

Bei Menschen mit einer **Psychose** ist aus Sicht von Berne das Kind-Ich dominierend. Das **Erwachsenen-Ich** ist hier **ernsthaft beeinträchtigt** und durch die Dominanz des Kindes „getrübt“ oder außer Kraft gesetzt. Daher ist es wichtig, dass das Erwachsenen-Ich wieder mehr Einfluss erhält und es den Therapeut:innen gelingt, den Patienten oder die Patientin als therapeutische Verbündete zu gewinnen. In der Therapie sollte zunächst dem Kind-Ich Raum gegeben und auf seine Bedürfnisse eingegangen werden. Anschließend kann dann das Erwachsenen-Ich gestärkt werden. Das Kind-Ich kann jedoch zu verwirrt sein kann, um überhaupt eine Psychotherapie durchzuführen. – Daher sollte eine Psychotherapie nur in Phasen mit geringerer Verwirrtheit stattfinden.

Die Transaktionsanalyse kann auch als **Gruppentherapie** zum Einsatz kommen. Dazu ist sie laut Berne besonders geeignet, weil sie aus Gruppensituationen heraus entstanden ist und weil mit ihr Gruppenprozesse analysiert werden können. Ein wichtiges Ziel ist hier, dass die Patient:innen die Fähigkeit zur **Selbstkontrolle im Umgang mit anderen Menschen** erreichen. Durch die Therapie kann es zu Verbesserungen ihrer sozialen Fähigkeiten, ihrer Symptome und ihrer Beziehungen zu anderen Menschen kommen.

Hier haben Sie die Möglichkeit, nach Therapeut:innen suchen: Therapeuten- und Psychotherapeutensuche

Welche Kritik gibt es an der Transaktionsanalyse?

Es wird kritisiert, dass die Transaktionsanalyse **die Fähigkeiten von Menschen, sich zu verändern** und Beziehungsprozesse aktiv zu gestalten, **überschätzt** und menschliche Begrenzungen eher unterschätzt. Dadurch werden möglicherweise auch **die Möglichkeiten der Transaktionsanalyse überschätzt, Veränderungen herbeizuführen**, so die Kritiker.

Weiterhin wird der Transaktionsanalyse vorgeworfen, dass ihre Konzepte **psychische Prozesse** zwar anschaulich und leicht verständlich, aber **stark vereinfacht** darstellen. In Wirklichkeit seien psychische Prozesse deutlich komplexer seien.

Wie sieht die Ausbildung in Transaktionsanalyse aus?

Die Deutsche Gesellschaft für Transaktionsanalyse und internationale Gesellschaften für Transaktionsanalyse wie die European Association for Transactional Analysis (EATA) und die International Transactional Analysis Association (ITAA) haben **Standards für die Ausbildung in Transaktionsanalyse** entwickelt. In Deutschland gibt es verschiedene **Institute, die eine Ausbildung in Transaktionsanalyse anbieten**, die diese Standards erfüllt und von nationalen und internationalen Transaktionsanalyse-Verbänden anerkannt ist.

Adressen

- Deutsche Gesellschaft für Transaktionsanalyse e.V. (DGTA) in Konstanz: https://dgta.de/
- Österreichische Gesellschaft für Transaktionsanalyse (ÖGTA): https://www.transaktionsanalyse.at/
- Schweizer Gesellschaft für Transaktionsanalyse – Association Suisse d'Analyse Transactionnelle (SGTA-ASAT): https://asat-sgta.ch/
- European Association for Transactional Analysis (EATA): https://eatanews.org
- International Transactional Analysis Association (ITAA): https://itaaworld.com/

Quellen

1. Transaktionsanalyse. Artikel in Wikipedia, https://de.wikipedia.org/wiki/Transaktionsanalyse
2. Webseite der Deutsche Gesellschaft für Transaktionsanalyse e.V. (DGTA), https://dgta.de/
3. Webseite der Schweizer Gesellschaft für Transaktionsanalyse – Association Suisse d'Analyse Transactionnelle (SGTA-ASAT): https://asat-sgta.ch/
4. Berne, Eric (1961). Die Transaktionsanalyse in der Psychotherapie. Eine systematische Individual- und Sozialpsychiatrie. Deutsche Auflage von 2001. Junfermann Verlag, Paderborn.
5. „Transaktionsanalyse einfach erklärt“. Informationen auf der Webseite https://transaktionsanalyse-online.de
6. Transaktionsanalyse nach Eric Berne“. Informationen auf der Webseite Erzieherkanal, https://www.erzieherkanal.de/transaktionsanalyse
7. Vera F. Birkenbihl. Kommunikationstraining. Zwischenmenschliche Beziehungen erfolgreich gestalten. Kapitel: Transaktionale Analyse (T. A.), S. 91-127. mvg Verlag, Heidelberg, 28. Auflage, 2007
8. Elbing, U. et al. (2015). Transaktionsanalyse. Pilotstudie zu spezifischen Elementen und Wirksamkeit. Psychotherapeut, Volume 60, S. 45–52