

Kaspar Wolfensberger und Hansruedi Hunter

Schweizerische Gesellschaft für Transaktionsanalyse (SGTA)

Institution

Die Schweizerische Gesellschaft für Transaktionsanalyse (SGTA), gegründet 1980, umfasst vier Fachgruppen, die für vier unterschiedliche Anwendungsfelder der Transaktionsanalyse stehen: Psychotherapie, Beratung, Pädagogik und Organisation.

Die SGTA ihrerseits ist eingebettet in die European Association for Transactional Analysis (EATA). Für die Schweiz ist es der Europäische Verband, der die Prüfungen ausrichtet und die wesentlichen Richtlinien für die Ausbildung und Ausübung in/der Transaktionsanalyse erlässt. Zur Zeit umfasst der Verband 43 PsychotherapeutInnen in der Schweiz und 730 in Europa. In der Schweiz befinden sich 20 Personen in einer fortgeschrittenen Psychotherapieausbildung (Europa: 518).

Gründerpersönlichkeit

Die Gründerpersönlichkeit der Transaktionsanalyse war Eric Berne, ein Arzt und Psychiater. Er wurde 1910 in Montreal, Kanada, geboren und starb 1970 in San Francisco. Berne studierte Medizin in Kanada und bildete sich dann zum Psychiater aus. Er wurde Bürger der Vereinigten Staaten und war während des Krieges Psychiater in der Armee.

1941 begann er eine Lehranalyse bei Paul Federn in New York, nach dem Krieg setzte er seine psychoanalytische Ausbildung in San Francisco und bei Erik Erikson fort. Beide Lehranalytiker haben sein Denken wesentlich geprägt.

Als Arzt und Therapeut war er jedoch unzufrieden mit der Effizienz und der Dauer der klassischen Psychoanalyse und der zu seiner Zeit üblichen grund-

sätzlichen Zurückhaltung des Analytikers auch in der Gruppentherapie.

1958 gründete er die „Sozialpsychiatrischen Seminare“ in San Francisco (ab 1964 „Transaktionsanalytische Seminare“) wo in der Auseinandersetzung und im Dialog mit vielen erfahrenen Psychotherapeutinnen und -therapeuten die neue Schule entstand.

Hintergrund der Methode

Hintergrund der Methode sind die drei Strömungen der therapeutischen Psychologie der Zeitepoche, die die Transaktionsanalyse ausdrücklich zusammenführen will:

1. Die *Psychoanalyse*, wobei neben der klassischen Psychoanalyse nach Sigmund Freud, die Individualpsychologie nach Alfred Adler besondere Aufmerksamkeit findet. Analog zu Adler ist Berne der Ansicht, dass die Frage nach der eigenen Bedeutung (Wert, Position, Macht) ebenso wichtig ist, wie die Frage nach der Sexualität. Er übernimmt auch die Idee eines Lebensplanes, den er Skript nennt.
2. *Verhaltenstherapie* als kognitive Verhaltenstherapie. Das heißt, Denken, Fühlen, Wissen, Erinnern usw. werden als (inneres) Verhalten aufgefasst, mit dem man ähnlich wie mit manifestem (äußeren) Verhalten auch, direkt und therapeutisch umgehen kann. Eric Berne hat kongenial zu Kollegen wie Beck und Ellis hier eine neue Form der Psychotherapie entwickelt.
3. Die Transaktionsanalyse übernimmt im Wesentlichen das Menschenbild der *Humanistischen Psychologie*. Die Humanistische Psychologie ist ja weniger eine Schule der Psychologie als ein philosophischer, erkenntnistheo-

retischer und ethischer Stellungsbezug gegen eine einseitig naturwissenschaftliche und reduktionistische Haltung in der Psychologie.

Menschenbild

1. *Alle Menschen sind ok*, was bedeutet: Jeder Mensch hat ein Recht zu leben; jeder Mensch hat ein Recht auf Entfaltung seines Potentials; jeder Mensch ist einmalig und hat einen grundlegenden Kern, der liebenswert und wichtig ist, unabhängig von seinem Verhalten.
2. *Jeder Mensch ist eine Ganzheit* im Blick auf seine Person und Gesamtsituation. Die Transaktionsanalyse sieht den Menschen als eine Einheit von Denken, Fühlen und Verhalten.
3. Der Mensch ist auf Unterstützung von außen angewiesen, *der Mensch hat Bedürfnisse*. Die Transaktionsanalyse betont die Bedürfnisse nach Zuwendung und Beachtung, nach Position, nach Strukturen (z. B. Zeitstrukturierung), und das Bedürfnis „Sinn zu machen“ (Lebensskript).
4. Der Mensch ist *eingebunden in die implizite Ordnung seiner Ursprungsfamilie*. Die systemische Transaktionsanalyse geht davon aus, dass den Menschen neben den individuellen Bedürfnissen auch ein Bedürfnis nach Ordnung und Ausgleich im Familiensystem innewohnt.
5. *Der Mensch ist, besonders in seinen Kind-Anteilen, ein verletzliches Wesen*.

Korrespondenz: Hansruedi Hunter,
Josefstrasse 8, CH-8005 Zürich,
e-mail: hunter@active.ch,
www.dsgta.ch

6. Nach transaktionsanalytischer Auffassung besitzt jeder Mensch eine *Freiheit der Entscheidung und Verantwortung für sein Leben*. Er ist nicht bloß Opfer seiner Situation und passiver Empfänger von äußeren Einflüssen. Der Mensch ist aktiver Gestalter seines Lebens.
7. *Der Mensch hat die Möglichkeit, sich selbst zu verändern*. Er hat die Möglichkeit, sein Verhalten, sein Denken und selbst sein Fühlen zu beeinflussen. Er kann, was er früher einmal in einer Situation der Abhängigkeit oder Gefährdung und mit den begrenzten Mitteln des Kindes entschieden hat, als erwachsener Mensch revidieren und korrigieren.

Gesundheitsverständnis

- Der seelisch gesunde Mensch befindet sich in einem Zustand des *OK-Seins*, d.h. er verfügt über das Gefühl der Daseinsberechtigung und des Wert-Seins.
- Seelische Gesundheit bedingt und ermöglicht die Fähigkeit zu bewusstem Leben und Erleben (von Freudigem und von Schmerzlichem), die Fähigkeit zu Wachstum und Entfaltung von eigenen Möglichkeiten.
- Der seelisch gesunde Mensch ist in der Lage, sich auf seine (namentlich die menschliche) Umwelt einzulassen und autonom und vorurteilsfrei auf sie zu reagieren.
- Seelische Gesundheit geht einher mit der Fähigkeit, Realitäten anzunehmen, Probleme als solche zu erkennen und selbständig Lösungen anzustreben.
- Der seelisch Gesunde ist beziehungs- und liebesfähig; er hat und erkennt die Möglichkeit zur Selbstveränderung, er lebt in Selbstverantwortung und nimmt soziale Verantwortung wahr.

Krankheitsverständnis

Wir sehen psychisches Kranksein als Einschränkung der Möglichkeiten zum psychischen Gesundsein. Für die psychotherapeutische Arbeit ist die transaktionsanalytische Diagnose maßgebend. Sie widerspiegelt das spezifische Krankheitsverständnis der Transaktionsanalyse, auf das logischerweise die Therapie und die Interventionen aufbauen:

- *Persönlichkeitsanalyse*: Diagnose von *Ich-Zuständen* (Erwachsenen-, Kind-, Eltern-Ich-Zustände).
- *Erlebens- und Verhaltensanalyse*: Diagnose von dysfunktionalen Erlebens-, Denk- und Verhaltensmustern, z. B. *Rackets* (*Ersatz- oder Maschengefühle*), innere *Antreiber*, *Discounting* (Verleugnen), *Passivität* und *Grandiosität*.
- *Beziehungsanalyse*: Diagnose von dysfunktionalen Interaktionsmustern und Beziehungsgewohnheiten, namentlich unstimmige *Transaktionen*, sog. *psychologische Spiele* und *symbiotische* Beziehungsmuster.
- *Skriptanalyse*: Die komplexe Lebensskript-Diagnostik – welche an sich bereits therapeutische Arbeit ist – befasst sich u. a. mit der Erforschung von destruktiven *Eltern-Botschaften*, daraus abgeleiteten autonomiebeschränkenden *Grundannahmen* und *Skriptüberzeugungen*, von geheimen Lebenszielen und *Skriptillusionen*.

Therapieverständnis

Das Ziel der Psychotherapie ist Heilung. Der Begriff der Heilung kann zweierlei bedeuten: *Heilung von* (z. B. Konflikten, Symptomen, Not) und *Heilung zu* (z. B. Selbstverantwortung, Sinnfindung, Liebesfähigkeit).

Auf der operationalen Ebene betrachtet, ist das Ziel der Psychotherapie die Erfüllung des Behandlungsvertrags. TransaktionsanalytikerInnen arbeiten grundsätzlich mit einem sogenannten Vertrag. Dieser spricht nicht nur die Bedingungen der Behandlung an, sondern vor allem die Ziele und Wege der Therapie. Die partnerschaftliche Vereinbarung über die zu erreichenden Behandlungsziele entspringt dem Menschenbild der Transaktionsanalyse.

Daneben kennt die Transaktionsanalyse *übergeordnete Leitziele*. Dies sind:

- Autonomie im Sinne der *Skriptfreiheit*;
- Spontaneität im Sinne von angemessenen, auf das Hier und Jetzt bezogenen, von Fixierungen und äußeren Einflüssen freien Erlebens-, Ausdrucks- und Verhaltensweisen;
- Beziehungsfähigkeit im Sinne der *Spilfreiheit* und der Fähigkeit zur gelebten *Intimität* (Nähe);
- Übernahme von Eigen- und sozialer Verantwortung.

Im Rahmen einer Psychotherapie mit der Zielsetzung einer *Heilung von* wird – selbst wenn sie nicht explizit als Behandlungsziele gelten – implizit ebenfalls auf diese Leitziele hingearbeitet. Ein Patient wird als geheilt betrachtet, wenn er dem Behandlungsvertrag entsprechend von einer spezifischen Störung befreit ist. Dies jedoch nur, wenn die Symptom- oder Störungsbefreiung *nicht* auf Kosten eines der Leitziele erfolgte. (Dies wäre beispielsweise der Fall, wenn die Behandlung Symptomfreiheit, gleichzeitig aber Verminderung statt Stärkung der Eigenverantwortung bewirkte.)

Die Transaktionsanalyse stellt zwar eine umfassende und zusammenhängende Lehre dar, *sie legt den Therapeuten jedoch nicht auf eine bestimmte therapeutische Handlungsweise fest*. Transaktionsanalytisches Denken lässt *aufdeckende, emotional-erlebnisbezogene, verhaltensmodifizierende und andere Vorgehensweisen* zu.

Die Transaktionsanalyse ist seit ihrer Begründung offen für und im ständigen Austausch mit anderen Denkweisen und Schulen. Seit jeher werden in der transaktionsanalytischen Psychotherapie Techniken und Methoden anderer Schulen verwendet, *sofern sie mit den eigenen Grundannahmen und -theorien kompatibel sind*.

Zusammenfassung

Die Transaktionsanalyse als psychologische Lehre verbindet intrapsychische und interpersonale (interaktionale) Betrachtungsweisen. Sie schenkt dem seelischen Austauschgeschehen zwischen Menschen die gleiche hohe Beachtung wie der innerseelischen Struktur und Dynamik des Individuums. In diesem Sinne ist die Transaktionsanalyse ihrem Wesen nach ein systemischer Ansatz:

Sie sieht den Menschen als lebendiges, sich selber organisierendes (seelisches) System mit seinen Subsystemen (*Ich-Zustände*). Zwischenmenschliche Beziehungen werden ebenfalls als lebendige, selbstregulierende Systeme mit ihren Sub- und übergeordneten Systemen betrachtet (Paar, Eltern-Kind-System, Familie, Gesellschaft usw.).

Weitere Informationen: www.dsgta.ch und www.eatnews.com