

Herzlich Willkommen!

In dieser Ausgabe geht es um das, was zwischen Menschen passiert. Catrin Starossa gibt Ihnen einen Einblick in die Transaktionsanalyse, eine Therapiemethode, die sehr hilfreich ist, Interaktionen zu verstehen, die zwischen Menschen in immer derselben Weise ablaufen. Woran liegt es eigentlich, dass man sich in bestimmten Situationen oft wie ein Kind fühlt oder sich immer gleich verhält, auch wenn man das nicht möchte?

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen

Ihr Norman Ehlert

“Die Menschen werden als Prinzen und Prinzessinnen geboren, bis ihre Eltern sie in Frösche verwandeln.”

(Eric Berne)



Auf der Jagd

Vater und Sohn gingen zum ersten Mal gemeinsam auf die Jagd. Der Vater sagte: “Bleib hier und sei ganz still. Ich gehe auf die andere Seite des Feldes.” Ein paar Minuten später, als der Vater einen Schrei hörte, der das Blut zum Stocken brachte, lief er zurück zu seinem Sohn. “Was ist passiert?” fragte der Vater. “Ich hab dir doch gesagt, du solltest ganz still sein.”

Der Sohn antwortete, “Also, hör mal zu. Ich habe keinen Pieps gemacht, als die Schlange über meine Füße glitt. Ich war ganz still, als der Bär ganz nah hinter mir stand. Ich habe nicht einen Muskel bewegt, als das Stinktier über meine Schulter kletterte. Ich hab den Atem angehalten und meine Augen geschlossen, als mich die Wespe stach. Ich habe nicht gehustet, als ich die Mücke verschluckte, und ich habe weder geflucht, noch gekratzt als mich die Brennnessel juckte. Aber als dann die beiden Eichhörnchen in meinem Hosenbein hochkletterten und das eine zum anderen sagte: ‘Sollen wir sie hier essen oder mit nach Hause nehmen?’ Ich glaube, da hab ich einfach die Beherrschung verloren!”



Literaturvorschläge zur Transaktionsanalyse

Harris, Th. A., Ich bin o.k., - du bist o.k. Wie wir uns selbst besser verstehen und unsere Einstellung zu anderen verändern können. - Eine Einführung in die Transaktionsanalyse, Reinbek 1975

Stewart, I, Joines, V., Die Transaktionsanalyse - Eine neue Einführung in die Transaktionsanalyse - Mit zahlreichen Abbildungen, Übungen und Hinweisen aus der Praxis, Herder 1990

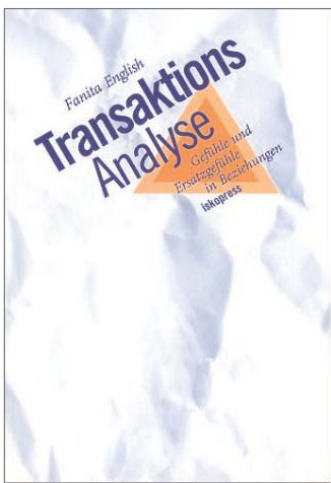
Berne, Eric, Spiele der Erwachsenen - Psychologie der menschlichen Beziehungen, Reinbek, 2. Aufl. 2002

English, Fanita, Transaktionsanalyse - Gefühle und Ersatzgefühle in Beziehungen, iskopress 2001

Die Transaktionsanalyse nimmt einen wichtigen Platz in der humanistisch-existentiellen Schule der Psychologie ein. Sie betont menschliche Freiheit und Autonomie. Für Kliniker und Berater bietet die T.A. eine differenzierte

Persönlichkeitstheorie und viele Techniken. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie die Vergangenheit unsere Beziehungen im Hier und Jetzt verzerrt.

Fanita English macht deutlich, wie es zu Störungen, Ersatzgefühlen und Ausbeutungstransaktionen in Beziehungen kommt und welche Lösungsmöglichkeiten die TA hier bietet. Das Buch wendet sich in erster Linie an Therapeuten und Lehrende; aber auch der Laie wird darin wichtige Anregungen für seine Beziehungen in Partnerschaft, Familie und Beruf finden. ISBN 3-89403-423-8



Die Transaktionsanalyse (Teil 1)

In Gesprächen ertappen wir uns gelegentlich selbst dabei, wie wir in eine bestimmte Rolle schlüpfen. Wir verhalten uns besonders kritisch oder wie ein angepasstes Kind, besonders fürsorglich oder sehr spontan. Und wir stellen fest, dass im Kontakt mit bestimmten Menschen immer dieselben Handlungsmuster und Rollenverteilungen auftreten. Die Reaktion scheint vorhersagbar und geradezu unausweichlich.

Auch wenn solche Rollenspiele recht kurzweilig sein können, bergen sie den großen Nachteil, dass die echten Gefühle und Bedürfnisse dahinter verborgen bleiben, nicht angemessen ausgedrückt und daher auch nicht erfüllt werden. Rollen, die sich zunächst scheinbar positiv ergänzen, wie zum Beispiel die des "armen Opfers" und die des "fürsorglichen Retters", können auf Dauer in Konflikte münden.

Ohne ein Bewusstsein für die ablaufenden Prozesse und zugrunde liegenden Einstellungen ist es schwer, Teufelskreise in der Kommunikation zu durchbrechen. Die sogenannte Transaktionsanalyse (TA) beleuchtet die Rollen und "Spiele", welche Menschen in Gesprächen einsetzen und will Wege aus den Gesprächs-Sackgassen aufzeigen.

Basierend auf den psychoanalytischen Grundlagen von S. Freud, A. Adler, E. Erikson und P. Federn entwickelte Erik Berne die TA 1974 als Therapieform, die verschiedene Wissensbereiche integriert. (Auslöser für die Entwicklung einer eigenen Therapieform war für Berne übrigens die Weigerung der Psychoanalytischen Vereinigung, ihn als Mitglied aufzunehmen, mit der Begründung, er müsse erst noch geraume Zeit an Eigenanalyse ableisten...!)

Eric Erikson beschreibt in seinem Werk "Kindheit und Gesellschaft" die Stufen der emotionalen Entwicklung und arbeitet die Einstellungen heraus, die auf jeder Stufe erworben werden. Dabei stellt er die extremen Ausprägungen einander gegenüber, z.B. Vertrauen/Misstrauen oder Scham/Autonomie.

Individuen entwickeln sowohl Zutrauen als auch Misstrauen, entsprechend der Qualität der frühen Zuwendung (Streicheleinheiten), die sie erhalten haben. Hat ein Kleinkind in adäquater Weise Liebe und Zuwendung erhalten, dann tendiert es mehr in Richtung Vertrauen zu anderen und fundamentalem Zutrauen zu sich selbst. Jeder von uns handelt in Übereinstimmung mit seiner individuellen Grundeinstellung.

Im Falle der Pole Autonomie oder Zweifel an sich selbst (mit entsprechender Neigung zur Überanpassung) handelt es sich ebenfalls um ein Kontinuum. In Folge dessen haben wir als Erwachsene auf manchen Gebieten Selbstvertrauen und auf anderen Gefühle des Zweifels.

Wenn Menschen in der frühen Kindheit erfahren, dass ihr Verhalten nicht zum Ziel führt, d.h. sie zu wenig Aufmerksamkeit oder Zuwendung bekommen, bilden sie nicht nur eine Einstellung heraus, sondern entwickeln auch Verhaltenstrategien, die sie doch zu ihrem Ziel führen. Beispiel: Hilflosigkeit zeigen, um Zuwendung zu erhalten, Wutanfälle bekommen, um Aufmerksamkeit zu wecken, Helferrolle einnehmen, um Kontrolle oder Anerkennung zu ergattern.

In dem Versuch, fundamentale Bedürfnisse wie z.B. Anerkennung, Wichtigkeit, verlässliche Beziehungen oder Autonomie zu befriedigen, setzen Menschen in bestimmten Gesprächssituationen Verhaltensweisen ein, die sich für sie einst bewährt haben, um die gewünschten "Streicheleinheiten" (Strokes) zu erhalten. Diese Verhaltensmuster können beim Gesprächspartner unterschiedliche Reaktionen hervorrufen. Komplementäre Muster können sich zu einem Zusammenspiel ergänzen (zum Beispiel wenn wir als Retter auf einen unsicheren Menschen reagieren und er sich von uns trösten lässt). Es kann aber auch zu Konflikten kommen: Das vermeintliche "Opfer", dem wir helfen wollen, empfindet vielleicht unser Angebot als herablassend und reagiert aggressiv.

Mit Hilfe der TA lassen sich Kommunikationsvorgänge zwischen Menschen analysieren. Kommunikationsvorgänge bezeichnet Berne als Transaktionen. Die Transaktionsanalyse dient hauptsächlich 3 Zielen:

1. Selbsterkenntnis über eigene Verhaltensmuster erlangen
2. Beziehungen bewusster gestalten.
3. Autonomes Verhalten entwickeln (Grundeinstellung: "Ich bin ok.- du bist ok.!")

Eric Berne nimmt in Anlehnung an Freud eine Teilung der Persönlichkeit in drei Ich-Zustände vor. Kommunikationspartner befinden sich im Verlauf eines Gesprächs stets in einem davon.



Die Transaktionsanalyse (Teil 2)

Das **Kind-Ich** wird von frühen Kindheitserfahrungen geprägt. Es sind darin z. B. Bedürfnisse und Gefühle enthalten. Zwar sollte man es nicht mit "kindlich" vergleichen, doch äussern sich darin einige Verhaltensweisen in einer Art, wie sie bei Kindern beobachtet werden können. Das sind z.B. Trotz, Angst, Spontaneität oder Kreativität.

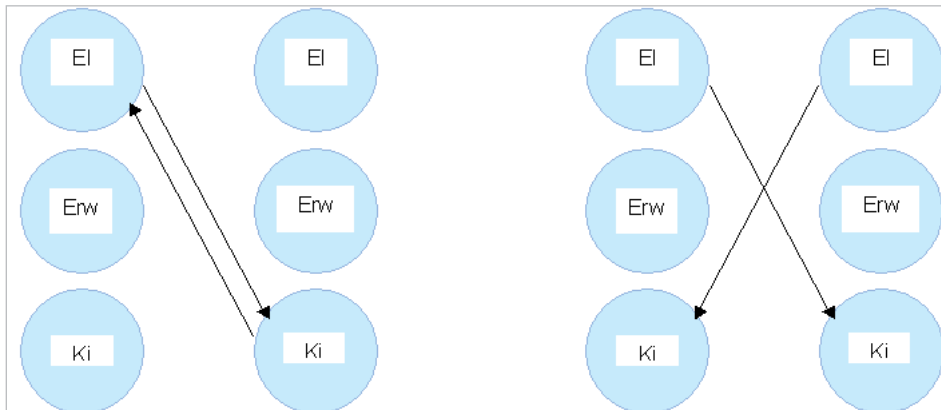
Das **Eltern-Ich** einer Person beinhaltet Einstellungen, Tabus, Gesellschaftsnormen und Verhaltensweisen, die ungeprüft von den Eltern übernommen werden. Dabei ist das kritische Eltern-Ich (korrigiert und belehrt) vom fürsorglichen Eltern-Ich (beschützt und betreut) zu unterscheiden.

Das **Erwachsenen-Ich** zeigt sich durch Ruhe, ausgeglichene Körperbewegungen, Rationalität, Sachlichkeit und Problemlösen. Es sammelt Daten und Fakten und verarbeitet sie weitgehend unabhängig von persönlichen Sichtweisen. Gegenüber dem Eltern-Ich hat es die Aufgabe, dort abgelegte Normen darauf zu prüfen, ob diese verändert werden müssen.

Die Zustände sind vom tatsächlichen Lebensalter unabhängig. Befindet sich eine Person im Kind-Ich, so erlebt sie sich in diesem Zeitraum wirklich als ein Kind von z.B. drei Jahren. Verursacht wird die Situation dadurch, dass sie in eine Situation gerät, die sie aus Kindertagen kennt. Diese löst ein eingespeichertes Handlungsmuster aus.

Kommunizieren Menschen mit ihren unterschiedlich ausgeprägten Ich-Zuständen miteinander, finden "Transaktionen" statt. Man unterscheidet parallele oder gekreuzte Transaktionen. Kommen Transaktionen von oben aus dem Eltern-Ich, erreichen sie beim Kommunikationspartner häufig das angepasste, rebellische oder freie Kind-Ich.

Beispiel: Der Abteilungsleiter sagt zu seinem Mitarbeiter: "Herr Meier, räumen Sie bitte sofort das Lager auf!" und Meier antwortet: "Mach ich, ich bin schon unterwegs." (Siehe Bild links)



Sagt Meier jedoch: "Das geht jetzt nicht, ich habe noch einen Kunden!" kommt es zu einer gekreuzten Transaktion, also zu einer Konfliktsituation. (Siehe Bild rechts).

Vermeiden lässt sich so eine Konfliktsituation, indem Gespräche gleich auf der Erwachsenen-Ich-Ebene begonnen werden. Beispiel:

„Herr Meier, morgen um 14 Uhr kommt der Regionalleiter und möchte sich Ware aus dem Lager abholen. Das Lager muss dann aufgeräumt sein. Es ist jetzt schon gleich Feierabend. Wollen Sie heute noch hier bleiben und aufräumen oder passt es Ihnen besser, wenn Sie morgen etwas früher kommen?“ Der Mitarbeiter kann selbst entscheiden und eigenverantwortlich handeln.

Alle drei Ich-Zustände sind gleich wertvoll und finden sich in einer gesunden Persönlichkeit in einem ausgewogenen Verhältnis! Abspaltungen oder zu starre Grenzen ergeben sich, wenn ein Kind z.B. gezwungen wurde, einen bestimmten Ich-Zustand übermäßig zu leben, um seine Bedürfnisse befriedigt zu bekommen (z.B. Schlaumeier oder hilfloses Baby) oder auf einen bestimmten Ich-Zustand übermäßig stark zu verzichten. Ziel der Therapie ist es, durch Bewusstmachung der eigenen Transaktionen die Flexibilität wieder herzustellen und abgespaltene Teile zu integrieren.

Die TA behandelt ebenfalls die Entscheidung über die Grundeinstellungen, die in der frühen Kindheit getroffen werden.

Grundeinstellungen:

- “Ich bin o.k.” - “Du bist o.k.”
- “Ich bin nicht o.k.” - “Du bist o.k.”
- “Ich bin o.k.” - “Du bist nicht o.k.”
- “Ich bin nicht o.k.” - “Du bist nicht o.k.”

Ein Ziel der Therapie ist es daher, eine Grundeinstellung zu erlangen, nach der man sich selbst und andere für o.k. hält. Misstrauen (z.B. aufgrund brutaler, vernachlässigender Eltern), ein negatives Selbstbild (aufgrund fehlender Zuwendung) oder eine Haltung in der man an sich selbst und an anderen zweifelt (z.B. verursacht durch gefühlscalte Eltern) verhindern Lebensfreude. Die TA will Wachstum ermöglichen, Loslösung von leidvollen Spielchen der Vergangenheit, eine neue, beglückendere Haltung des Klienten, die ihn selbstbewusst, handlungsfähig macht und hin zu einer sozial verantwortlichen Selbstverwirklichung führt. Ein lohnendes Ziel!

Ihre *Catrin Starossa* (mehr Informationen unter www.starossa.com)

Der Zauberer

Das Leibgericht des Mullahs war "Fesenjan" - ein Gericht, das mit Nüssen zubereitet wird. Seine Frau hatte ihm das Gericht versprochen und nun wollte der Mullah die Nüsse dafür aus dem Nusskrug holen.

Er fasste tief in den Krug und ergriff so viele Nüsse, wie er fassen konnte. Als er seinen Arm herausziehen wollte, gelang ihm das aber nicht. So sehr er auch zog und zerrte, der Krug wollte seinen Arm nicht mehr freigeben. Er jammerte und fluchte so, wie es ein Mullah eigentlich nicht tun sollte, aber nichts half. Sogar seine Frau zog aus Leibeskräften am Krug, aber auch sie konnte nichts erreichen.

So wurden die Nachbarn zu Hilfe gerufen, die beobachteten aber nur schaulustig das Geschehen. Jedoch einer von ihnen trat hervor und schaute sich die Sache genau an. Er fragte den Mullah, wie es dazu gekommen war und der erzählte ihm weinerlich die Begebenheit.

Da sprach der Nachbar: "Ich kann Dir helfen. Dafür musst Du aber genau das tun, was ich Dir sage." Der Mullah antwortete: "Ich tu' alles, wenn mir nur geholfen wird."

Der Nachbar forderte den Mullah als erstes auf, seinen Arm wieder zurück in den Krug zu schieben. Der Mullah fand das sehr seltsam, denn schließlich wollte er ja die Hand aus dem Krug und nicht noch weiter hinein bekommen. Aber er tat, wie ihm geheißen..

Dann sagte der Nachbar, der Mullah solle nun die Nüsse loslassen. Der Mullah war ärgerlich, denn er wollte doch schließlich die Nüsse für sein Leibgericht. Widerwillig tat er, was der Nachbar forderte.

"Und nun mach Deine Hand ganz schmal und zieh sie heraus." Der Mullah tat's und war frei. Aber zufrieden war er nicht. "Ich bin jetzt zwar vom Krug befreit, aber ich habe keine Nüsse!"

Da ergriff der Nachbar den Krug, kippte ihn um und ließ so viele Nüsse herausrollen, wie der Mullah brauchte.

Der Mullah stand mit weit aufgerissenen Augen da und sagte: "Sag, bist Du ein Zauberer?"

(aus: "Der Kaufmann und der Papagei" von Nossrat Peseschkian)



*"Wünsche muß man loslassen,
damit sie geben können -
nämlich in Erfüllung"*
Shivani

© norman-ehlert.de

norman-ehlert.de

Königsteiner Straße 61
45529 Hattingen

Tel.: 02324-685552

Fax: 02324-9022031

mail: info@norman-ehlert.de

Internet: www.norman-ehlert.de