

Ingo Rath

TIEFENPSYCHOLOGISCHE TRANSAKTIONSANALYSE

Einführung in Theorie und Praxis

Ausbildung



Österreichischer Arbeitskreis für
Tiefenpsychologische Transaktionsanalyse (ÖATA)

Inhalt

Vorwort	3
Einführung in Theorie und Praxis der Tiefenpsychologischen Transaktionsanalyse	
Überblick: Theorienlandkarte	4
Kurzbeschreibung von Theorie und Praxis	5
Analyse transaktionalen Geschehens	7
Beziehungsanalyse	11
Skriptanalyse	15
Dynamik und Struktur der Persönlichkeit	19
Literatur	28
Eric Berne	
als Psychiater und Psychoanalytiker	29
Literatur von Eric Berne	30

Vorwort

Der Österreichische Arbeitskreis für Tiefenpsychologische Transaktionsanalyse (ÖATA) ist seit 1995 eine im Rahmen der ARGE TA staatlich anerkannte fachspezifische Ausbildungseinrichtung für Transaktionsanalytische Psychotherapie und bietet in diesem Rahmen eine Ausbildung in Tiefenpsychologischer Transaktionsanalyse an.

Für die Herausgabe dieser Informationsschrift gibt es zwei Anlässe: Erstens ist der ÖATA seit 2009 als **eigenständige fachspezifische Ausbildungseinrichtung für Transaktionsanalytische Psychotherapie** durch das Bundesministerium für Gesundheit, Familie und Jugend anerkannt. Zweitens hat der ÖATA einen **Kooperationsvertrag** mit der **Donau Universität Krems** (DUK) abgeschlossen und bietet ab Herbst 2009 die Ausbildung zum/zur Transaktionsanalytischen PsychotherapeutenIn in Zusammenarbeit mit der DUK an. Mit dem Abschluss dieser Ausbildung erfolgt die Graduierung zum/zur Transaktionsanalytischen PsychotherapeutenIn im ÖATA, die nach der Eintragung in die PsychotherapeutInnenliste des BMfG zur Verleihung der akademischen Titel Master of Science (MSc) oder Akademische/r PsychotherapeutIn durch die DUK führt.

Diese anschauliche und kompakte Einführung in die Theorienlandkarte der Tiefenpsychologischen Transaktionsanalyse bietet Ihnen an, liebe Leser und Leserinnen, einen Einblick in die philosophischen Hintergründe und grundlegenden Konzepte der Theorie und Praxis der Tiefenpsychologischen Transaktionsanalyse zu gewinnen. Weiters wird die fachspezifische Ausbildung in Tiefenpsychologischer Transaktionsanalyse im ÖATA in Zusammenarbeit mit der DUK vorgestellt.

Ich möchte Sie nun einladen, sich auf einen transaktionalen Austausch mit der Tiefenpsychologischen Transaktionsanalyse einzulassen, Vertrautes aus neuen Blickwinkeln wieder zu entdecken, Neues kennen zu lernen und spannende Erfahrungen zu machen.

Brigitte Gratz

Vorsitzende des ÖATA

Für Fragen und Anliegen stehe ich gerne zur Verfügung und freue mich über Rückmeldungen.

Überblick

Tiefenpsychologische Transaktionsanalyse

Fundament und Arbeitsweise:

Die „Tiefenpsychologische Transaktionsanalyse“ (Organisation, Theorie und Praxis) als dynamisch holistisches System (Organismus), das in Phasen von Differenzierung, Selbstbehauptung und Integration sich selbst organisiert und reguliert.

Analyse transaktionalen Geschehens: Der transaktionale Austausch als Organisator interpersonaler und intrapsychischer Prozesse

- Wirkmächtigkeit des transaktionalen Austausches
- Bedürfnis nach Stimulierung, Zuwendung und Struktur
- Gestaltung des Erlebens (Ichzustände)
- Entwicklung und Gestaltung der inneren Welt

Weitere Schwerpunkte für Theorie und Praxis

Beziehungsanalyse: Gestaltung zwischenmenschlicher Beziehungen

- Bindungs- und Fürsorgesystem (Inneres Kind und Innere Eltern)
- Zwischenmenschliche Kommunikation
- Beziehungsmuster (psychologische Spiele)
- Beziehungspathologie

Skriptanalyse: Das Skript als subjektiv gestaltetes Selbst- und Weltbild im Sinne eines Lebensentwurfes

- Entwicklung des Skripts (des Lebensplanes)
- Skriptleitlinien
- Skriptpathologie
- Skriptarten

Dynamik und Struktur der Persönlichkeit: Das Ich-System mit Neo-, Archeo- und Exteropsyche als Erklärungsmodell der Psyche

- Verarbeitung, Mentalisierung und Speicherung von Beziehungserfahrungen
- Entfaltung gespeicherter Erfahrungen in den Ich-Zuständen (topografisches Modell)
- Entwicklung der Ich-Funktionen
- Metaphern Inneres Kind, Innere Eltern und Integrierter Erwachsener
- Pathologie der Dynamik und Struktur

Kurzbeschreibung

Tiefenpsychologische Transaktionsanalyse

Die Transaktionsanalyse wurde von Eric Berne in den 50er Jahren auf dem Hintergrund der **Psychoanalyse und Sozialpsychiatrie** unter Berücksichtigung anthropologischer, kybernetischer und informationstheoretischer Perspektiven als eigenständiges psychotherapeutisches Heilverfahren entwickelt. Die Tiefenpsychologische Transaktionsanalyse des ÖATA stellt eine Weiterentwicklung der ursprünglichen Ansätze von Berne dar und integriert tiefenpsychologische und phänomenologische Aspekte des Erlebens und Handelns in Theorie und Praxis.

Die Transaktionsanalyse sieht den Menschen in seiner **Subjektivität in einer Ganzheit** höherer Ordnung (z.B. Familie) eingebettet. Dieser Ansatz geht von der Beziehung zwischen zwei Menschen aus, die als kleinste psychosoziale Ganzheit angesehen wird. Das bedeutet, dass sich Subjektivität und Individualität in der Beziehung zum DU entwickelt. Bernes **Interaktions- und Persönlichkeitstheorie** wird daher aus dieser **ganzheitlichen (holistischen) Sicht** dargestellt und dem Behandlungsansatz zu Grunde gelegt.

Transaktionsanalyse als Analyse transaktionalen Geschehens

Das **transaktionale Austauschgeschehen** zwischen Menschen wird als ein übergeordnetes Organisationsprinzip angesehen und der Theorie und Praxis der tiefenpsychologischen Transaktionsanalyse zugrunde gelegt. Der transaktionale Austausch organisiert einerseits das Erleben und Handeln der Interaktionspartner im Hier und Jetzt, andererseits verarbeitet er diese Erfahrungen, speichert sie in der Psyche und stellt sie in zukünftigen Situationen zur Verfügung. Diese Grundlage führt zu folgenden drei Schwerpunkten:

Die **Beziehungsanalyse**

beschäftigt sich mit den Fragen, was, wie und warum Menschen miteinander „etwas“ austauschen, wie und warum sie miteinander verbal und nonverbal kommunizieren und ihre Beziehungen gestalten; und welche Motive die Beziehungsgestaltung leiten.

Die **Skriptanalyse**

zeichnet die individuelle lebensgeschichtliche Entwicklung (den Lebensplan) des Menschen nach, lässt verstehen, warum Menschen in der Gegenwart sich so und nicht anders erleben und verhalten. Das Skript als Selbst- und Weltbild mit seinem finalem Charakter lässt Leitlinien der Lebensgestaltung erkennen und eröffnet dadurch Möglichkeiten der Veränderung.

Die **Dynamik und Struktur der Persönlichkeit**

erklärt und lässt verstehen, warum Menschen so und nicht anders denken, fühlen und handeln bzw. ihre Lebenszeit gestalten. Die sich wechselseitig beeinflussenden Reaktionen der Interaktionspartner im transaktionalen Geschehen werden als Ichzustände bezeichnet und als seelische „Abdrücke“ im Ichsystem als Modell der Psyche gespeichert und zur Persönlichkeit organisiert. Diese innere „Ordnung“ entfaltet sich im transaktionalen Geschehen in angemessenen Erwachsenen- und in pathologischen Kind- und Eltern-Ichzuständen.

Auf diesem Hintergrund wurden eine Fülle von Methoden und Techniken mit spezifisch therapeutischen Wirkungen für Psychosen, Neurosen, Persönlichkeitsstörungen, Suchterkrankungen u.a.m entwickelt. Sie bietet kurzfristige therapeutische Beratungen oder längerfristige Therapien mit unterschiedlicher Sitzungsfrequenz an.

Die Transaktionsanalyse sieht Krankheit als Einschränkung von psychischen Möglichkeiten, insbesondere als

- Störung der zwischenmenschlichen Beziehung und Kommunikation
- Einschränkungen des persönlichen Erlebens und Handelns im Hier und Jetzt durch in der Psyche gespeicherte pathogene Denk-, Fühl- und Handlungsschemata

Die Wertvorstellung von Gesundheit und damit das allgemeine Behandlungsziel der Transaktionsanalyse ist

- der **"autonome" Mensch**, der durch Schaffung von Alternativen seinen Handlungsspielraum für der Realität entsprechende Entscheidungen unter Einbeziehung seiner Umwelt erweitert, der bewusst, spontan und kreativ lebt und sich in vertrauensvoller Begegnung auf sein Umfeld einlässt und
- der Mensch im Zustand des **OK-Seins**, das von Selbstwertgefühl, Selbstakzeptanz und von Selbstvertrauen getragen ist.

Analyse transaktionalen Geschehens

Die Transaktionsanalyse geht von der Beziehung zwischen zwei Menschen aus, die als kleinstes psychosoziales System angesehen wird, eingebettet in einer Ganzheit höherer Ordnung (z.B. Familie). Wenn Menschen in Beziehung treten, setzt ein wechselseitiges Austauschgeschehen ein, bei dem jeder auf den anderen reagiert. Es entsteht eine Folge von wechselseitig beeinflussten Reaktionen. Dabei findet ein energetischer (emotionaler) Austausch statt, auf den bereits Berne hingewiesen hat, den auch die neueste Säuglingsforschung bestätigt hat. Berne: „*Ich weiß, dass Menschen, wenn sie miteinander reden, etwas austauschen, und das ist der Grund dafür, warum Menschen miteinander reden*“

Der transaktionale Austausch wurde von Berne in seinem Aufsatz „Über das Wesen der Kommunikation“ angedacht. Er ist „*ein energetisch und/oder materieller Austausch zwischen zwei Personen oder einer Person und der Umwelt*“. Das Erleben der beiden Personen organisiert und reguliert sich aus intrapsychischen bewussten und unbewussten Gegebenheiten in einem interpersonalen Zusammenspiel von Internalisierung und Externalisierung (Abb.1). Die Reaktionen der Interaktionspartner stellen unteilbare **subjektive Erfahrungseinheiten** im Fluss des Erlebens dar und werden **als Ichzustände** bezeichnet. Sich neugierig Objekten der Außenwelt zuwenden, ist ein Beispiel für eine Externalisierung, das Reagieren auf äußere Reize ein Beispiel für eine Internalisierung. Allerdings sind Ursache und Wirkung beim transaktionalen Austausch miteinander verwoben und nicht strikte trennbar. Denn das Reagieren auf Reize kann der Neugierde vorausgehen und umgekehrt.

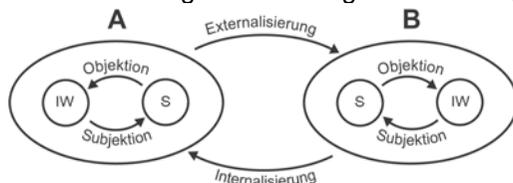


Abb.1 Metamodell des transaktionalen Austausches

Die Wirkmächtigkeit des transaktionalen Austausches ermöglicht Beziehungen zur äußeren Welt herzustellen, die Erfahrungen damit zu verarbeiten und in einer inneren Welt abzubilden. Die Subjekt-Objekt-Differenzierung und die Selbstreflexion des eigenen Erlebens führen zur Entwicklung zweier Welten, einer **phänomenologischen** Welt des Erle-

bens und Handelns und einer **repräsentationalen** inneren Welt (IW). Die Differenzierung zwischen Ich und Du, zwischen innerer und äußerer Welt führt zum Erleben **von sich selbst**, d.h. zu einer Subjektivität, die ein wesentlicher Teil des **Selbst** (S) darstellt. Hier wird die Auffassung vertreten, dass das Selbst die Energie zur Selbst- und Ich-Entwicklung enthält, d.h. das Selbst Ursache und Ausgangspunkt der Selbstorganisation der „Psyche“ ist. Dabei werden die (Selbst)- Erfahrungen im transaktionalen Austausch verarbeitet und in der inneren Welt gespeichert (Abb.2). Diese kann als Biorucksack des Selbst zum Überleben in dieser Welt aufgefasst werden.

Das Erleben kann von verschiedener Qualität sein, je nachdem sich das Zusammenspiel von Selbst und innerer Welt, bzw. von **Subjektion** und **Objektion** gestaltet. Subjektion bedeutet, die gespeicherten und erlebten Erfahrungen zum Selbsterleben zu machen, zu subjektivieren. Objektion bedeutet Distanz dazu zu schaffen, zu objektivieren und den Zugang zum Fundus der gespeicherten Erfahrungen zu ermöglichen. Ein dynamisches Zusammenspiel kennzeichnet erlebende Beziehungen, bei der ein Teil des Selbst vom Wunsch zu wissen ablässt und ein anderer Teil dem Wunsch zu wissen entspricht. Subjektion schafft die Bereitschaft zur Gegenübertragung (Zulassen des Einflusses des Gegenübers), Objektion führt zur Reflexion des subjektiv Erlebten. Beide bilden eine notwendige Voraussetzung für erlebende (therapeutische) Beziehungen und werden daher in der Ausbildung zum/zur Therapeuten/in besonders gefördert.

Die **Antriebsfaktoren des transaktionalen Austausches**, von Berne Grundbedürfnisse genannt, dem Hunger nach **Stimulierung**, **Zuwendung** (Strokes) und **Struktur** stellen jene motivationale Kraft des Selbst dar, die es einem Individuum ermöglichen, in der Welt gesehen und wahrgenommen zu werden, zu ihr zu gehören, einen Platz in ihr zu finden, sich in ihr zu verständigen und selbst verstanden zu werden. Der Hunger nach Stimulierung ist das Bedürfnis nach Anregung und Erregung, das auf die Reizung der Sinne ausgelegt ist, der Hunger nach Beachtung und Zuwendung bezieht sich vor allem auf den emotionalen Austausch. Der Hunger nach Strukturierung ist das Bedürfnis des Menschen nach innerer und äußerer Ordnung und ist die Triebfeder für die Organisation der inneren psychischen Welt und für die Gestaltung der äußeren Welt in sozialen Systemen.

Der transaktionale Austausch zwischen Personen hat **latente** (verborgene) und **manifeste** (offenkundige) Anteile, wobei die interagierenden

Personen bereits unbewusst austauschen, bevor sie äußerlich wahrnehmbar kommunizieren. Die beiden Personen verstehen voneinander mehr als ihnen bewusst wird. In der Therapie gilt es, die latenten Botschaften zu entschlüsseln und bewusst werden zu lassen. Wie immer wir kommunizieren, ein gewisser latenter Anteil lässt sich allerdings niemals völlig ausschließen.

Beispiel: Ein 35-jähriger Patient, kommt fünf Minuten zu spät zur Therapiestunde und beginnt: „Entschuldige, dass ich zu spät komme“. Der manifeste Anteil [er kommt zu spät, ich warte auf ihn, er entschuldigt sich dafür] scheint real zu sein, dennoch stimmt etwas nicht [fünf Minuten liegen innerhalb eines Toleranzrahmens, insbesondere im regen Stadtverkehr. Auf „Sie scheinen sich schuldig zu fühlen?“, antwortet er „Ja, im Denken bin ich klar, im Gefühl aber nicht“. Der latente Anteil, schuldig zu sein, bestimmt sein Erleben und Handeln im Hier und Jetzt.

Jede Mitteilung eines Interaktionspartners ist eine Mischung aus latenten und manifesten Anteilen, eben **eine Mischung von Ereignissen im Hier und jetzt, von früheren Beziehungserfahrungen und Einflüssen des Interaktionspartners** („Entschuldige, dass ich zu spät komme“). Das bedeutet auch, dass im aktuellen transaktionalen Austausch Übertragung und Gegenübertragung im Hier und Jetzt erschaffen bzw. wiedererschaffen werden. Bei der Analyse ist zwar auch der inhaltliche Anteil von Bedeutung, er ist sozusagen der Träger des latenten Anteils, allerdings ist die unbewusste Übertragung und Gegenübertragung handlungsleitend. Das Unbewusste tut grundsätzlich, was es will. Erlangen aber Teile davon Bewusstheit, entsteht die Freiheit, sich zu entscheiden. Weiters ist zu berücksichtigen, dass die vergessene Vergangenheit, bzw. frühe Erfahrungen, auf alle Gebiete der gegenwärtigen Situation, auf alle gleichzeitigen Tätigkeiten und Beziehungen des Lebens übertragen werden. Da die vergangenen Lebensumstände in der therapeutischen Beziehung wieder belebt werden, werden sie auch auf alle Bereiche der momentanen Lebenssituation des Patienten übertragen und dort auch wirksam.

Dazu eine **Fallvignette:** *Eine Patientin berichtet, ihr Denken und Handeln sei wie gelähmt. Sie sollte eine Arbeit fertig stellen, deren Erledigung sie aber immer wieder hinausschiebt. Anforderungen lösen bei ihr negative Gefühle aus, die sie mit ihrer Mutter in Verbindung bringt. Die Mutter selbst wird als überfordert und überfordernd erlebt, der Vater als vernachlässigend.*

Dann erinnert die Patientin folgenden Traum: *„Ich fahre mit Kollegen in einem Bus nach A. In der B-Straße steigen wir aus und wollen in ein*

Kaffee. Die anderen sind bereits voraus und ich versuche sie einzuholen. Ich muss den Anschluss kriegen. Ich komme nicht vorwärts, ich bin zu langsam“. Ihre Fantasien zum Traum: ich bin unzureichend; es genügt nicht, was ich kann; ich schaffe es einfach nicht.

Weiters erinnert sie sich an eine Situation vom Vortag, als sie mit der Theatergruppe probte, die sie auch leitet. Die Probe sei ganz gut gegangen, dennoch habe sie danach ein ungutes Gefühl bekommen. Sie erlebt sich als unzureichend und schafft es nicht, ihren inneren Ansprüchen gerecht zu werden.

Wie können diese Situationen verstanden werden? Nach der Theaterprobe entsteht ein innerer Dialog mit der Inneren Mutter. Die Innere Mutter sagt etwa: „Das war ganz gut, aber das und das kann noch verbessert werden“ (die Mutter hat bei der Patientin nicht gesehen, was da ist, sondern, was nicht da ist). Darauf reagiert die Patientin „Ich bin unzureichend, ich schaffe die Ansprüche (der Mutter) nicht“. Dieser innere Dialog ist der Situation nicht angemessen, die Innere Mutter schränkt das Potential der Patientin ein. Während der Bearbeitung dieser Situation kommt sie mit unterdrücktem Zorn und Trotz in Kontakt, die sich sowohl auf die Mutter als auch auf den Therapeuten beziehen.

Nun wird der Traum zum therapeutischen Prozess in Beziehung gebracht. Sie kann den Anforderungen des Therapeuten nicht gerecht werden, weil der Therapeut sich nicht ihrem (Entwicklungs)Tempo anpasst, er nicht mit ihr geht, sondern ihr vorausseilt, bereits den nächsten Schritt im Auge hat, sich nicht mit ihr freut, was sie erreicht und geleistet hat. Sie spürt die Wut zum Therapeuten, die dann aber gleich wieder versandet. „Wut ist etwas Gefährliches, Sie könnten mich wegschicken, nicht mehr mit mir arbeiten“.

In dieser Fallvignette wird sichtbar, wie frühe Erfahrungen in der therapeutischen Beziehung, in Situationen außerhalb der Therapie und in Träumen gewissermaßen simultan ihren Niederschlag finden. In der Tiefenpsychologischen Transaktionsanalyse steht daher die Bearbeitung des **aktuellen transaktionalen Geschehens** im Mittelpunkt. Die therapeutische erfolgt in einem Wechselspiel von genetisch und phänomenologisch, im Sinne der Abstinenzregel als **maßvolle Versagung und Befriedigung**¹.

¹ Im 16. Jh. wurde Abstinenz im Sinne von „Mäßigung im Essen und Trinken“ verwendet. Das „rechte Maß“ (innen und außen) zu halten, galt bei den antiken Griechen als Hauptbedingung für ein gutes und gesundes Leben.

Beziehungsanalyse

Die eingangs erwähnten drei Grundbedürfnisse nach Berne stellen die Triebfeder für die Entwicklung einer Person und für die Gestaltung seiner Beziehungen dar:

- Reiz-Stimulus-Hunger als Bedürfnis nach Anregung und Erregung, die auf eine Reizung der Sinne ausgelegt ist.
- Stroke–Hunger als Bedürfnis nach Zuwendung und Beachtung in der Form von psychischem und physischem Kontakt
- Struktur-Hunger als sich selbst organisierende Kraft der Psyche, die innere und die äußere Welt zu ordnen und zu strukturieren.

Die Auswirkungen des Mangels an Stimulierung wird in der Äußerung eines Patienten „mich interessiert nichts, habe null Bock auf etwas“ sichtbar. Bei diesem Patienten ist das Interesse an der Außenwelt, an sich selbst und an anderen Personen zu wecken, Reize wahrzunehmen, die Neugier des Inneren Kindes wecken. Die Welt als fad und uninteressant zu finden, scheint heute zu Tage bei Jugendlichen weiter verbreitet zu sein, als zu vermuten ist. Jedenfalls ist dies meine Erfahrung in der Praxis.

Unter stroke (engl.: streicheln, schlagen) wird jede Form von lebenswichtiger Zuwendung und Beachtung verstanden, in positiver wie in negativer Ausprägung. Es kann körperliches Streicheln sein, liebevolle Äußerungen, Blicke, nonverbale, mimische Ausdrucksformen, anerkennende Worte im Sinne eines symbolischen Streichelns, aber auch negative Zuwendung wie Wegstoßen, abfällige Bemerkungen, Verachtung, liebloses und grobes Anfassen bis hin zu Körperstrafen. Negative Zuwendung ist leichter auszuhalten als keine Zuwendung, die zu emotionaler Deprivation führt. Es wird zwischen **bedingungsloser** (ich mag dich so wie du bist, **ohne wenn** und aber) und **bedingte** Zuwendung (ich mag dich, **wenn** du brav bist) unterschieden. Bedingungslose Zuwendung betrifft das Sein und ist existentiell, bedingte Zuwendung ist auf erwünschtes Verhalten und Lernen bezogen. Man denke hier beispielsweise an die Wirkung von Schulnoten.

„Zuwendung geben“ weist im transaktionalen Geschehen manifeste und latente Anteile auf, wobei allerdings die latenten Anteile besonders wirksam werden und die Beziehung gestalten. Wie ein Reaktionspartner im transaktionalen Austausch auf Zuwendung reagiert, hängt natürlich auch von früheren Erfahrungen ab, die die Annahme oder Ablehnung mit-

bestimmen. Wenn ich jemandem mitteile und es auch meine (innere) Überzeugung ist, dass ich ihn schätze, kann dies freudig angenommen werden oder es mit „Das sagt er nur, weil er das als Therapeut sagen muss“ verzerren oder ablehnen, entsprechend früherer Erfahrungen. Wenn negative Zuwendung in der Kindheit prägend war, so kann positive Zuwendung nicht oder kaum angenommen werden. Diese Erfahrungen werden intrapsychisch zu Schlussfolgerungen (auch als Glaubenssätze bezeichnet) verarbeitet und in der inneren Welt gespeichert. Diese Schlussfolgerungen bestimmen die Gestaltung der Beziehungen im transaktionalen Geschehen. Steiner formuliert in seiner „Ökonomie der Streicheleinheiten“ fünf während der Sozialisation aus frühen Erfahrungen erlernte unbewusste Regeln, die zu einem sparsamen Umgang mit Zuwendung und damit zu einem Mangel führen: „Gib keine Streicheleinheiten her, es sei denn du musst“, „Bitte um keine Streicheleinheiten, auch wenn du sie brauchst“, „Nimm keine Streicheleinheiten an, auch wenn du sie gerne möchtest“, „Lehne keine Streicheleinheiten ab, wenn du sie nicht möchtest“, „Du darfst keine Streicheleinheiten geben“. Diese Regeln führen zu **verfestigten Beziehungsmustern**, die im transaktionalen Geschehen aktiviert und analysiert werden. Diese meist unangemessenen Schlussfolgerungen sind in der Therapie situationsbezogen zu hinterfragen, aufzuweichen und außer Kraft zu setzen.

Bei einem Mangel an Zuwendung und Beachtung reagiert der Organismus mit einem Notprogramm, er sucht nach Ersatzbefriedigung. Beispielsweise kann mangelnde Liebe durch ein Übermaß an Essen gestillt werden, oder Beachtung durch einen teuren „Schlitten“ oder eine übergroßes Vermögen „erkauft“ werden. *Denn, von dem, was man nicht wirklich braucht, kann man nicht genug bekommen.* Das bedeutet, dass zwischen echten und unechten Bedürfnissen zu unterscheiden ist. So stellen z.B. Süchte einen Ersatz für echte Bedürfnisse dar. Wenn echte Bedürfnisse nicht mehr wahrgenommen werden oder sich in den sozialen Beziehungen nicht erfüllen lassen, werden **manipulative** Strategien als Notprogramme erdacht, die zum Ersatz anstelle der Befriedigung echter Bedürfnisse führen. Die Gefühle, die normalerweise eine Nichtbefriedigung echter Bedürfnisse anzeigen, werden verdrängt und abgewehrt. An ihre Stelle treten **Ersatzgefühle**, die in ihrer Qualität häufig aufgesetzt und künstlich wirken (z.B. depressiv werden statt wütend sein).

Manipulative Strategien dienen dem Versuch der Behebung eines Mangels und werden eingesetzt, wenn a) Interaktionspartner echte Bedürfnisse nicht erfüllen, b) echte Bedürfnisse nicht wahrgenommen und

eingefordert werden und c) erlernte Ersatzbefriedigungen nicht „satt“ machen. Es können folgende **funktional unangemessene** Strategien unterschieden werden:

Sich in Beziehungen „hilflos“ machen,

indem Hilflosigkeit und Unvermögen zur Schau gestellt und keine Verantwortung für die Befriedigung eigener Bedürfnisse übernommen werden. Die latente Absicht ist, das Gegenüber in eine symbiotische Beziehung zu locken, in der das Gegenüber die Verantwortung übernimmt und alle Wünsche und Bedürfnisse errahnt und sofort erfüllt, wie es sich für einen Säugling nach der Geburt geziemt, für einen Erwachsenen aber nicht mehr. Wird diese Erwartung nicht erfüllt, bleibt die Person frustriert in einer infantilen Opferhaltung² gefangen. Sie geht resignierend in den seelischen Rückzug, oder bleibt arm, hilflos und bedauernswert und wartet auf einen weiteren Retter, von dem sie die Erfüllung ihrer Sehnsüchte erwartet, oder sie versucht, progressiv durch folgende Strategien zum Erfolg zu kommen:

In Beziehungen „hilfreich“ sein,

indem die eigenen Wünsche und Bedürfnisse zurückgestellt werden, Verantwortung für das Wohl des Gegenüber übernommen und seine Erwartungen und Wünsche im Sinne eines vorauseilenden Gehorsams erfüllt werden. Die latente Erwartung ist, das aktive Entgegenkommen belohnt zu bekommen, indem dann die eigenen Wünsche und Erwartungen erfüllt werden. Hier wird Verzweiflung, Schmerz und Wut infolge nicht befriedigender Beziehungen durch Überverantwortung für andere und Bedürfnislosigkeit ersetzt, was soziale Ausbeutung begünstigt und zur infantilen Opferhaltung zurückführt.

In Beziehungen „verfolgend“ werden,

indem das Gegenüber durch aggressives Verhalten zu unterwürfigem Handeln einlädt oder zwingt. Die latente Absicht ist, den anderen genügend einzuschüchtern oder zu bedrohen, damit das Gegenüber seine Wünsche symbiotisch errät und tut, was er möchte. Hier wird Verzweiflung, Schmerz und Wut infolge nicht befriedigender Beziehungen in Aggressivität und Destruktivität übersetzt, was ebenfalls zur infantilen Opferhaltung zurückführt.

Beziehungen verweigern,

indem die Notwendigkeit auf die Angewiesenheit des transaktionalen Austausches in Beziehungen gelegnet oder abgewertet wird. Die laten-

² Wenn die zu Beginn des Lebens bestehende Abstimmung zwischen Mutter und Säugling sich verringert, wird die Abhängigkeit von Bezugspersonen vehement erlebbar (z.B. kann das Kleinkind kann noch nicht zur Mutter laufen). Diese infantile Abhängigkeit ist in eine reife Abhängigkeit zu transformieren. Dazu benötigt das Kleinkind Unterstützung.

te Absicht besteht darin, die Illusion der Vollkommenheit und Autarkie als Ersatz aufrecht zu erhalten, niemanden zu brauchen und alles alleine zu können. Diese Strategie gleicht der, die der Fuchs in der Parabel „Der Fuchs und die sauren Trauben“ einnimmt, indem er die nicht von selbst in den Mund fallenden Trauben für „sauer“ erklärt. Die Sehnsucht nach Liebe wird durch die fantasierte Rache ersetzt, dass es dem Gegenüber einmal leid tun wird, nicht gebraucht und damit von ihm nicht geliebt worden zu sein.

Diese Strategien dienen dem Versuch, Beziehung herzustellen und zugleich der infantilen Abhängigkeit zu entrinnen, und führen in der Folge zum Kampf zwischen Ich oder Du (wer recht hat, wer sich durchsetzt, usw.). Sie können konkurrierend eingesetzt werden (wer darf von beiden hilflos bleiben) oder komplementär (so ergänzen sich eine hilflose eine hilfreiche Strategie). Solange diese Strategien für beide zum beabsichtigten Ziel führen, bleibt die Beziehung, so wie sie ist. Wenn aber die latenten Absichten der beiden Interaktionspartner nicht zur gewünschten Erfüllung führen, kommt es zu einem **psychologischen Spiel**, das für beide mit unguuten Gefühlen endet. Dabei werden die funktionalen Strategien öfters gewechselt, es entsteht eine Verwirrung, wer nun gerade welche Strategie anwendet, bis hin zum Beziehungsabbruch oder zu einer Eskalation des Geschehens.

Die **Beziehungsanalyse** hat das Ziel, pathologische Beziehungsmuster zu verändern, neue Strategien zu entwickeln, so dass Patienten in ihren Beziehungen begrenzte Befriedigung und Intimität als Ich und Du erleben können. Dazu ist eine erlebende (therapeutische) Beziehung zu entwickeln, in der der Grundsatz **„Beziehung geht vor Methode“** gilt, d.h. Techniken nicht funktionalisiert eingesetzt werden, sondern von einer erlebenden Beziehung getragen sind. Denn eine „heilende“ Therapie erfordert eine respektvolle liebende Beziehung. Diese gilt als Voraussetzung zur Veränderung pathologischer Beziehungsmustern, die die Patienten in ihrer Kindheit als Folge ihrer frühkindlichen Abhängigkeit in einem ungenügenden elterlichen Fürsorgesystem entwickelt und verinnerlicht haben. Ungenügend in dem Sinn, dass das Zusammenspiel zwischen Fördern und Fordern als Leitlinie der Unterstützung von Kindern und Jugendlichen nicht hilfreich war. Daraus leitet sich das transaktionsanalytische Konzept der **„Therapeutischen Beelterung“** ab, mit dem Ziel einer phasenspezifischen Nachentwicklung des Patienten. Befriedigung und Versagung sind dabei in einer zurückhaltenden und wohlgesinnten Haltung eingebettet.

Skriptanalyse

Das **Skript (der Lebensplan)** kann als Geschichte des transaktionalen Austausches zwischen einer Person und ihrem sozialen Umfeld angesehen werden. Berne geht davon aus, dass jeder Mensch sein Leben nach einem unbewussten Lebensentwurf gestaltet, der sich auf alle grundlegenden Lebensthemen wie Gestaltung von Beziehungen, beruflicher Lebenslauf, Anzahl von Kindern oder Tod erstreckt. Das Skript beinhaltet eine Vielzahl subjektiver Gesichtspunkte wie Überzeugungen, Einstellungen, Problemlösungsstrategien, Gefühle, Hoffnungen, Erwartungen und Ziele. Es dient dazu, gegenwärtige und zukünftige Aufgaben zu bewältigen und dadurch Stress und Angst zu reduzieren.

Die Entwicklung des Skripts wird durch folgende Kräfte vorangetrieben:

1. Das Urbild der „Sehnsucht nach dem verlorenen Paradies“, nach einem heilen Leben
2. Elterliche und gesellschaftliche Erwartungen und Einflüsse der Realität des Lebens
3. Der Drang zur Wiederholung realer oder phantasierter „wunscherfüllender“ Beziehungen (der Kindheit)
4. Der Drang nach Sinn stiftenden Strukturen als Orientierung der Lebensgestaltung (als Organisationshilfen dienen Mythen, Märchen, Geschichten, Lieder, u.a.).

Die Metapher „Paradies“ beschreibt die Erinnerung an einen besonderen Zustand der Undifferenziertheit von höchster Glückseligkeit, Harmonie, Allmacht, Autarkie und Vollkommenheit. Die Sehnsucht danach durchzieht alle Entwicklungsphasen und bestimmt die Gestaltung der Beziehungen und des Lebens nachhaltig.

Als Babys und Kleinkinder beginnen wir im transaktionalen Austausch mit den Bezugspersonen körperliche und emotionale Reaktionen und Erwartungshaltungen zu entwickeln, die viszeral gespeichert werden und im späteren Leben oftmals als psychosomatische Reaktionen erinnert werden. Diese frühkindlichen Erfahrungen werden mit elterlichen und realitätsspezifischen Einflüssen verbunden, zu **Schlussfolgerungen** generalisiert und gespeichert. Sich als „unzureichend“ zu erleben oder es „nicht zu schaffen“ sind solche einschränkende Schlussfolgerungen, die, wie wir bereits gesehen haben, zukünftiges Erleben und Handeln in Beziehungen mitgestalten.

Eine weitere Generalisierung von Lebenserfahrungen erfolgt im Alter

zwischen vier und sieben Jahren. Das Kind bildet einen spezifischen Plan über sich, die Anderen und die Welt, der lebenslange Bedeutung behält, obwohl er in verschiedenen Lebensstadien, z.B. Pubertät und Adoleszenz, noch modifiziert werden kann. Dieser Lebensplan (Skript) beinhaltet eine generalisierte Vorstellung über sich selbst, die Anderen, die Welt und das Leben im Allgemeinen, und legt das Lebensschicksal des Menschen fest. „Es nicht zu schaffen“ als Reaktion auf ungenügende elterliche Unterstützung oder auf frühe unangemessene Überforderung ist ursprünglich ein Beziehungskonflikt, der zum Schicksal werden kann, wenn er generalisiert wird. Die Schlussfolgerung „es nicht zu schaffen“ wird zu einer Skriptleitlinie mit finalen Aspekten. Berne vergleicht das Skript mit einem Drama, das einen Beginn, einen Verlauf und ein bestimmtes Ende hat. Das Skript hat einen Wachstum fördernden Aspekt (sich in der Welt orientieren können) und einen Autonomie beschränkenden (pathogenen) Aspekt.

Die oben angesprochene Skriptleitlinie bestimmt weitgehend das Skript des Sisyphos, der der Sage nach dazu verurteilt ist, einen Felsblock einen steilen Berg hinauf zu wälzen. Bevor er den Gipfel erreicht, rollt der Stein wieder ins Tal, und er beginnt seine Arbeit wieder von neuem. Ein Mensch mit so einem Skript beginnt eine Arbeit, strengt sich dabei an und gibt vor der Beendigung auf, schafft es aus bestimmten Gründen nicht, hat kein Erfolgserlebnis und wird wahrscheinlich depressiv. Diese Menschen zeichnet ihr Kämpfen aus, allerdings kämpfen sie auch mit Depressionen. Ihr Leben wird frustriert und beziehungslos enden, sie werden vielleicht in der letzten Stunde des Lebens fragen „War das alles?“. Arbeiten, Projekte, Ausbildungen usw. zu beginnen und nicht abzuschließen ist in diesem Falle ein Charakteristikum des Lebens, eben eine Skriptleitlinie, deren Ursprung in einem generalisierten und abstrahierten Beziehungskonflikt zu finden ist.

Das Skript ist nach Berne *„ein Lebensplan, der auf in der Kindheit getroffenen Entscheidungen beruht, in dem man von den Eltern bestärkt wird, der durch die nachfolgenden Ereignisse gerechtfertigt wird und dessen Höhe-(und Schluss)punkt eine selbst gewählte Alternative bildet“*. Diese "Entscheidungen" werden **nicht** auf dem Weg des bewussten Denkens getroffen, wie es der Möglichkeit eines erwachsenen Menschen entspricht, sondern in Form emotionaler Reaktionen, die später kognitiv überarbeitet werden. Das Skript gibt Antwort auf die grundlegende Frage: "Was tut ein Mensch wie ich in einer Welt wie dieser mit Leuten wie mit dir?"

Menschen mit einem *tragischen Skript* haben Dramatiker, wie etwa Sophokles oder Shakespeare, immer wieder fasziniert. In den Epen, Romanen, Märchen, Dramen usw. werden Lebensschicksale, die Skripts der "Helden" beschrieben. Ihre Analyse hilft den diagnostischen Blick zu schärfen.

Die Skripts der tragischen Helden enthalten einen Sog zur Selbsterstörung und zugleich den Wunsch, der Katastrophe zu entrinnen. Die Dynamik dieser Polarität treibt das Skript voran und führt es zu einem Ende, das als **Skriptziel** bezeichnet wird. Personen mit einem tragischen Skript folgen, wie dies bei Ödipus in eindrucksvoller Weise deutlich wird, einer "vorbestimmten Dramaturgie", gleichsam den Anordnungen anderer, "dem Orakel" gehorchend und durchlaufen "blind" ihr Leben, bis das vorhersehbare Skriptziel erreicht ist. Auf dem Weg dahin gibt es Phasen, in denen der "tragische Held" der Katastrophe zu entrinnen scheint und Glück von kurzer Dauer erlebt. Diese Phasen sind durch eine spezielle Abwehrformation gekennzeichnet, die in der Transaktionsanalyse als **Gegenscript** bezeichnet wird, weil es scheinbar dem Skript entgegenwirkt, es aber letztlich vorantreibt. Wenn jemand keine Lebensberechtigung hat, so kann er sich diese durch hartes Arbeiten, ohne sich Erholung und Spaß zu gönnen, erkaufen. Aber gerade dadurch treibt er das Skript voran und stirbt womöglich an einem Herzinfarkt oder an einer anderen Krankheit. Frühzeitiger Tod kann beispielsweise der Ausgang eines tragischen Skripts sein.

Nicht alle Skripts verlaufen tragisch, es gibt auch einfache Skripts (oftmals etwas abwertend als banal bezeichnet), zu denen sich Menschen entscheiden. Deutlich wird diese "Entscheidung" beim griechischen Helden Achill, der zwischen einem kurzen, aber aufregenden dramatischen Leben und einem langen, aber gewöhnlichen Leben zu entscheiden hatte, sich für das erste entschied. Das tragische Skript stellt nur einen Extremfall von dem dar, was uns alle in unterschiedlichem Grade bestimmt: ein spezifischer unbewusster Lebensplan, der in der Kindheit als kreative Reaktion auf das Beziehungsangebot der Familie entwickelt wurde und der die erfahrenen Beschränkungen und Lösungsversuche in einem spezifischen Umfeld enthält.

Wie Überlegungen zum Skript angestellt werden können, zeigt folgende Fallvignette einer etwa 45-jährigen Patientin, die gerade eine Therapie begonnen hat: Sie kommt zur Therapiestunde etwas verspätet und berichtet, dass sie heute ein ausgefülltes Programm und viele Termine habe. Weiters erzählt sie, was sie heute bereits alles gemacht und was

sie noch vor hat (dem Therapeuten bleibt der Atem weg). Sie betont, dass es für sie so gut sei und sie so nicht depressiv werde. Wenn sie weniger täte, würde sie die Leere erdrücken. Als erstes fällt auf, dass sie den Therapeuten nicht nützt, nicht mit ihm in Beziehung geht, sie die therapeutische Arbeit selbst „leistet“ (für sie ist es so gut). Andererseits teilt sie mit, dass sie ihre innere Leere durch Tätigkeiten zu bewältigen bzw. zu regulieren versucht. Man kann davon ausgehen, dass die Patientin kaum hilfreiche und befriedigende Beziehungsmuster entwickeln konnte, weil nicht verarbeitete Trennungen dies nicht ermöglichten und dadurch pathogene Beziehungsmuster entstanden. Als Skriptleitlinie kann angenommen werden, dass sie ihre Beziehungen unbefriedigend gestaltet und daher immer wieder „zu kurz“ kommt. Der Teufelskreis kann durchbrochen werden, wenn die blockierten Gefühle (Schmerz und Wut) in Beziehungen wieder zur Verfügung stehen.

Als Strategien wendet die Patientin abwechselnd „hilfreich, verantwortlich sein“ und „hilflos, depressiv werden“ an, allerdings ohne zum erhofften Erfolg zu kommen. Auf die Frage, ob ihre Eltern auch ausgefüllte Tagesprogramme hätten, antwortet sie: „Eigentlich beide, Mutter hat immer bis zum Umfallen gearbeitet; sie war auch nie traurig“. Im Weiteren stellt sich heraus, dass die Mutter einen frühen Verlust nicht verarbeitet hat, den sie durch „Arbeiten“ kompensiert und der Tochter kein emotional feinfühliges Gegenüber darstellt. Die Tochter schützt die Mutter vor ihren Gefühlen (Wut und Schmerz), wodurch gerade Beziehung nicht zustande kommt. Notdürftig kittet die Patientin die Beziehung, indem sie das Beziehungsmuster „arbeitende Mutter“ in ihre innere Welt aufnimmt und dieses aktiviert, wenn sie in bestimmten Situationen mit der Leere in Kontakt kommt. Mit der arbeitenden Mutter identifiziert zu sein, ist dann die Notlösung, um die Leere nicht zu spüren.

Aufgabe der Skriptanalyse ist es, die hilfreichen und beschränkenden Lebensleitlinien zu identifizieren; die hilfreichen zu fördern, die beschränkenden zu mildern oder aufzulösen. Meist genügt ein Erkennen der Leitlinien nicht, es ist der zugrunde liegende Konflikt aufzuspüren, ihn in seiner Subjektivität im therapeutischen Geschehen erlebbar zu machen und die dabei entstandenen Hemmungen und Blockaden zu bearbeiten und aufzulösen. In der dargestellten Fallvignette gilt es zunächst eine tragfähige therapeutische Beziehung herzustellen, so dass der Therapeut als hilfreiche Person erlebt wird und in der inneren Welt der Patientin verankert werden kann. Erst dann kann die Bearbeitung der Skriptleitlinien zum Ziel führen.

Dynamik und Struktur der Persönlichkeit

Die Welt des Erlebens und Handelns und die Ganzheitlichkeit des Menschen

Leben und Beziehung geschieht in der Ordnung eines holistischen (ganzheitlichen) Systems. Der „Organismus“ Mensch stellt eine integrierte Gesamtheit dar und bildet ein offenes lebendes System. Organismen, wie der Mensch als Ganzheit, seine Psyche, seine soziale Systeme, u. a. werden hier als (psycho)dynamisch holistische Systeme betrachtet, die sich im transaktionalen Geschehen zwischen Menschen in Phasen der Differenzierung, Selbstbehauptung und Integration selbst organisieren und regulieren. Die differenzierenden, sich selbst behauptenden und integrativen Tendenzen innerhalb eines Ganzen führen zu einer bewusst erlebbaren Subjektivität, gestalten die Beziehungen zu anderen und ermöglichen eine innere Welt zu entwickeln, in der die subjektiv erlebten Ereignisse im Beziehungsgeschehen mit sich selbst, mit anderen und der Welt verarbeitet und gespeichert sind. Diese innere repräsentationale Welt steht in zukünftigen Situationen zur Verfügung, entfaltet sich im transaktionalen Geschehen und gestaltet neue Ereignisse im Beziehungsgeschehen (Ich-Zustände) mit. Das transaktionale Geschehen bestimmt das Erleben und Handeln der Menschen in einem fließenden Prozess.

In diese prozessuale Sicht- und Denkweise möge folgende Einstiegshilfe als „Schuhlöffel“ dienen: Wenn Sie am Ufer eines Flusses sitzen und dessen Oberfläche betrachten, können Sie Ereignisse, wie Wirbel, Kräuselungen, Spritzer, Strukturen, Objekte usw. mit einer gewissen Beständigkeit wahrnehmen, wie sie sich im Flusse des Geschehens verändern, auflösen und sich Neues wieder formt. Das fließende Wasser versinnbildlicht einen Prozess, der für uns Menschen bestimmte Ereignisse und Zustände, wie Kräuselungen, mit einer gewissen Beständigkeit wahrnehmen lässt. Man bedenke, dass die wahrgenommenen „Kräuselungen“ sich aus der Bewegung des Flusses entwickeln und die Zustände sich wieder in Bewegung auflösen. Natürlich können die Ereignisse fotografiert (erinnert) und für einen längeren Zeitraum festhalten werden, bis der Zahn der Zeit auch daran nagt und das „fotografische Bild“ sich verändert und in den Fluss des Geschehens zurückkehrt.

Der Fluss des Wassers und das transaktionale Geschehen stellen fließende Prozesse dar, die einer steten Veränderung unterworfen sind und sich immer wieder zu neuen Ereignissen formieren. Die Form gebende

Wirkung, die die Ereignisse erzeugt, ist das prozessuale Geschehen. Die Wasserwirbel bzw. die Ichzustände werden durch einen fließenden Prozess erzeugt und verändert, und existieren nicht für sich allein, sondern sind vom Prozess abhängig. Das bedeutet, dass Ichzustände als subjektiv erlebte Ereignisse nur im transaktionalen Geschehen existent sind und grundsätzlich davon nicht getrennt. Viele Ereignisse ziehen ohne bewusste Aufmerksamkeit vorüber und bleiben unbewusst, bestimmen aber unser **Erleben**, das als eine Mischung von unbewussten und bewussten Prozessen zu verstehen ist.

Die Natur des Psyche – Grundannahmen transaktionsanalytischer Theorienbildung

Was die Psyche „wirklich“ ist und wie sie „funktioniert“, weiß (noch) niemand und wird voraussichtlich niemand ergründen können. Theorien, Hypothesen oder Modelle bieten eine Vorwegannahme für ein vorläufiges Verständnis. Hier wird als Vorwegannahme die Hypothese der **impliziten Ordnung** unteilbarer Ganzheiten von David Bohm³ übernommen und auf die Psyche angewandt. Danach ist die wahrnehmbare Wirklichkeit, die phänomenologische Welt des Erlebens, Ausdruck der impliziten Ordnung der Psyche, die als unteilbare Ganzheit alles umfängt und enthält, was latent (verborgen) und nicht manifest (offenkundig) ist. Das wahrnehmbare und beschreibbare Erleben und Handeln des Menschen wird als **explizite Ordnung** der Psyche angesehen, in der alles manifest ist. Sie ist „*die gegenwärtige Wirklichkeit, das 'Hier und Jetzt', was wir sehen, hören und fühlen können, was uns vertraut ist, wo wir uns bewegen*“.

Theorien der Tiefenpsychologischen Transaktionsanalyse werden hier auf der Grundlage eines Zusammenspiels zwischen impliziter und expliziter Ordnung entwickelt und dargestellt. Diese Theorien dienen als Verstehens- und Erklärungsmodelle, weshalb Menschen so und nicht anders ihr Leben gestalten, und wichtiger noch, weshalb sie bestimmte Dinge tun oder lassen, und wie sie sich selbst einschränken und behindern. Die Konzepte und Theorien über menschliches Erleben und Handeln sind wie Landkarten von einem noch vielfach unerforschten Gebiet und sind nicht mit der Landschaft selbst zu verwechseln. Diese Landkarten (Theorien) dienen der Orientierung in der Landschaft „Seele“ und der Reflexion des Erlebens beim „Wandern“ in dieser Landschaft.

³ David Bohm (1985) Die implizite Ordnung, Dianus Trikont Buchverlag, München

Ich-Zustände als phänomenologisches Ereignis

Ein männlicher Klient berichtet, dass er in den letzten Tagen in der Früh jammere und "zuwider" (ärgerlich) ist, wie es seine Mutter oft war, und fährt fort, dass er weiters mit Ängsten konfrontiert ist, die ihm unerklärlich sind. Er berichtet, dass ihn die Fernsehberichte über das Kriegsende 1945 sehr berühren, er weinen müsse, sich hilflos fühle und Angst habe. Während des Berichtens erinnert er sich an folgende Szene: "Die Sonne scheint, alles blüht, Panzer rollen vorbei, es ist totenstill, - obwohl ich das Rattern hätte hören müssen-, es ist wie tot, ich habe Angst, eine Urangst".

Das Erleben wie das des Kriegsendes hinterlässt einen seelischen Abdruck. Diese Abdrücke sind umso energiebesetzter, je mehr sie mit Gefühlen und Körperempfindungen verbunden sind und nicht verarbeitet werden konnten. Dieses Beispiel lässt auch die Macht dieser seelischen Abdrücke erahnen, wie Früheres und von anderen Personen Übernommenes in ihr gegenwärtiges Leben hereinwirkt. Es sind zwei Arten von frühen Erfahrungen erkennbar, die in der Psyche gespeichert sind und das Erleben und Handeln im Hier und Jetzt mitbestimmen. „Jammern und ärgerlich sein“ - wie die Mutter in ähnlichen Angstsituationen -, ist ein von ihr übernommenes Muster. Wir sagen, der Ich-Zustand „Jammern und ärgerlich sein“ ist vorwiegend **exteropsychischen** Ursprungs und wird in der **Exteropsyche** (s. S.24) als gespeichert betrachtet. Eigene Erfahrungen, die eine Person selbst macht und eigenständig verarbeitet werden und in bestimmten Situationen das gegenwärtige Erleben mitbestimmen, sind **archeopsychischen** Ursprungs und werden in der **Archeopsyche** (s. S.24) als gespeichert betrachtet, wie z.B. das Erleben des Kriegsendes mit den Gefühlen der Hilflosigkeit und Todesangst. Archeopsychisch deswegen, weil sie nach der Verarbeitung und Speicherung der Erfahrungen bereits Geschichte (archaisch) sind.

Die Verarbeitung von Erfahrungen geschieht im transaktionalen Austausch im Zusammenspiel von eigenen Erfahrungen und denen des Interaktionspartners. Im günstigen Fall kommt es zu Übernahmen neuer Perspektiven, die zu Erfahrungserweiterungen führen können. Ist allerdings das Beziehungsgeschehen gestört, kann es zu einer **pathogenen Verarbeitung** kommen, wie dies in der Situation im Beispiel anzunehmen ist, in der der kleine Bub ohne Unterstützung auf sich selbst gestellt war.

Die gespeicherten Erfahrungen bestimmen im transaktionalen Austausch die Reaktionen der Interaktionspartner. Die subjektiv erlebten

Ereignisse im Beziehungsgeschehen nennen wir bekanntlich **Ich-Zustände**. Sie stellen ein **ganzheitliches Muster von Fühlen, Denken und Handeln** dar. Ein Ich-Zustand entsteht im transaktionalen Austausch und wird mitbestimmt durch:

- den Widerhall des Interaktionspartners bzw. die äußere Realität,
- das vorherrschende motivationale System (Wünsche und Bedürfnisse)
- die Erwartungen, die auf früheren (archeopsychischen) Erfahrungen beruhen und
- den Einflüssen gespeicherter exteropsychischer Internalisierungen.

Es gibt Millionen von Ich-Zuständen, die sich im transaktionalen Austausch organisieren. Berne hat zunächst zwischen jenen, die der Realität angemessen sind und solchen, die der Realität nicht angemessen sind, unterschieden, d.h. zwischen nicht pathologischen und pathologischen Ich-Zuständen. Was angemessen oder unangemessen ist, ist im transaktionalen psychotherapeutischen Geschehen zu klären. Die in einer gegenwärtigen Situation angemessenen Ich-Zustände bezeichnet Berne als **Erwachsenen-Ich-Zustände**. Eine solche Person erlebt sich in Beziehungen gegenwartsbezogen, spontan und kreativ und besitzt einen Handlungsspielraum unter Berücksichtigung des sozialen Umfeldes. Der Bericht des Klienten im Beispiel während der Therapie über sein Befinden und seine Selbstbeobachtungen sind angemessen, wir sagen dann, er erlebt und handelt erwachsen.

Die unangemessenen (pathologischen) Ich-Zustände teilt Berne je nach ihrer bestimmenden Herkunft und der Art ihrer Verarbeitung in der Psyche in **Kind-Ich-Zustände** und **Eltern-Ich-Zustände** ein. Diese Ich-Zustände werden vorwiegend durch die Erfahrungen aus der Vergangenheit bestimmt. Der **Kind-Ich-Zustand** wird vorwiegend durch "archaische Relikte" gestaltet, die im Lauf der Entwicklung unvollständig bzw. unerledigt zurückgeblieben sind und eine Wiederauflage im Hier und Jetzt erfahren. Die beim Klienten im Einführungsbeispiel aufgetauchten Ängste sind Relikte aus der Kindheit, deren Einfluss sich im transaktionalen Geschehen durchsetzt. Denn die damalige Situation konnte er allein ohne Fürsorgesystem nicht bewältigen. Der **Eltern-Ich-Zustand** (z.B. „jammern und ärgerlich sein“) ist ebenfalls mit der Vergangenheit verbunden, allerdings etwas von außen Übernommenes und Fremdbestimmtes. Dabei handelt es sich um bewusste und unbewusste „Persönlichkeitsanteile“ von Bezugspersonen aus der konkreten eigenen Vergangenheit, die durch deren Fühlen, Denken und Handeln bestimmt sind und die gewissermaßen einverleibt wurden. Wenn der Patient jam-

merkt und ärgerlich ist wie seine Mutter, so ist das Erleben des Patienten vorwiegend exteropsychisch bestimmt und er befindet sich im Eltern-Ich-Zustand. Das mütterliche Handlungsmuster dient gewissermaßen als Ersatz für die fehlende Unterstützung.

Das topografische Modell der doppelt getrübt Persönlichkeit

Das topographische Modell der doppelt getrübt Persönlichkeit (Abb. 2 rechts oder Umschlag) geht von einer idealtypischen Vorstellung des **Integrierten Erwachsenen** aus, die sich aus Bernes Konzept der doppelt getrübt Persönlichkeit ableitet. Die angemessenen Erwachsenen-Ichzustände können durch verdrängte oder abgespaltene archeopsychische und exteropsychische Einflüsse kontaminiert (getrübt) sein, erkennbar in pathologischen Kind-Ich- und Eltern-Ichzuständen. Bernes Ziel in der therapeutischen Arbeit war, die archeopsychischen und exteropsychischen Einflüsse bewusst werden zu lassen und die pathologischen von den nicht pathologischen Ichzuständen zu trennen. Bei der Patientin (S. 9), bei der Anforderungen negative Reaktionen und Gefühle auslösen, wird der exteropsychische (*Das war ganz gut, aber das und das kann noch verbessert werden*) und archeopsychische (*ich bin unzureichend, ich schaffe es nicht*) Einfluss als Beziehungskonflikt mit der Mutter identifiziert und bewusst gemacht. Diese Einflüsse können der Bewusstheit näher oder ferner stehen, dargestellt durch die schwarz bis weiß schattierten Kreise.

Die sichtbaren Überlappungen illustrieren die Ichzustände, die bewusst und differenziert wahrgenommen werden. Die außerhalb des gedachten „ER-Kreises“ liegenden Ichzustände entsprechen den getrübt, von der Person aber als angemessen angesehenen Ichzuständen (*Es ist so, man kann immer noch etwas besser machen, bzw. ich bin eben unzureichend*). Bewusstheit der einschränkenden Einflüsse kann zu einer differenzierten Sicht- und Erlebensweise führen, die allerdings noch im Widerstreit (in der Abb. 2 durch die Überlappungen illustriert) stehen. Diese Differenzierung kann für sich allein eine heilende Wirkung haben, wenn sie zur Krankheitseinsicht führt oder zu einer Affektreduktion des unbewussten traumatischen Ereignisses beiträgt und eine weitere Verarbeitung ermöglicht. Diese erfordert die Durcharbeitung des zugrunde liegenden Beziehungskonfliktes, so dass die alte Erfahrung in einer neuen aufgehoben wird, die zu einer Integration in den Erwachsenen führt. Der Integrierte Erwachsene ist insofern eine idealtypische Vorstellung, als Unzulänglichkeit zum menschlichen Dasein existentiell gehört.

Das Ich-System als Strukturmodell der Psyche

Das Ich-System als Vorstellungsbild der Psyche besteht nach Berne aus den Subsystemen **Archeopsyche**, **Exteropsyche** und **Neopsyche**. Während die **Archeopsyche** vorwiegend als Speicher für die erlebten vergangenen Erfahrungen, die **Exteropsyche** als Speicher für die von anderen (im allgemeinen von bedeutsamen Bezugspersonen) übernommenen Erfahrungen und Informationen darstellt, stellt die **Neopsyche** ein System von Funktionen dar, das für die Verarbeitung und Speicherung des Erlebens, für Prüf- und Entscheidungsprozesse und für Handeln zuständig ist. Das Ich-System stellt somit jene Struktur dar, die mit ihren Funktionen selbst organisierend Informationen auswählt, verarbeitet, bewertet, speichert und für zukünftige Situationen verfügbar macht. Durch das Ich-System wird die Flut interner und externer Stimuli kanalisiert, gelenkt und geordnet und es schafft dem Erleben Konstanz, Kontinuität und Kohärenz. Damit wird ein Schutz gegen Überstimulierung und eine Orientierungshilfe geschaffen.

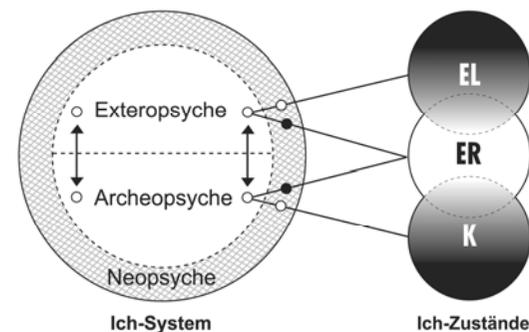


Abb. 2

Der Zusammenhang zwischen dem **Ich-System** und den **phänomenologischen Ich-Zuständen** ist in Abb.2 grafisch dargestellt. Die gespeicherten Erfahrungen in der Archeo- und Exteropsyche werden durch den Filter der Neopsyche unter Einbeziehung der äußeren Realität und dem vorherrschenden motivationalen System im transaktionalen Austausch abgerufen und entsprechend der Situation modifiziert und angepasst. In diesem Falle werden die Reaktionen als Erwachsenen-Ich-Zustände wahrnehmbar (*versinnbildlicht durch die schwarz gefüllten Punkte*). Gelingt die Modifizierung nicht (*durch die weiß bleibenden Punkte gekennzeichnet*), werden die Reaktionen im transaktionalen Austausch als unangemessene Eltern-Ich oder Kind-Ich Zustände sichtbar und erlebbar, je nach ihrem bestimmenden Einfluss.

Eine Fallvignette

Patient (=Student): „Gestern ging es mir komisch. Ich habe mir immer überlegt, was ich noch tun, lernen könnte. Ich habe nichts getan und habe dann ein schlechtes Gewissen gehabt.“

Therapeut: „Welchen Sinn könnte es geben, ein schlechtes Gewissen zu entwickeln?“

Patient: „Dann ist etwas da, das mich beruhigt. Dass etwas da ist.“

Wenn der Klient sich ausruht oder entspannt, kommt er mit existentiellen Ängsten des Verlassenseins in Kontakt und inszeniert in der Fantasie die Suche nach der Mutter, er sucht nach etwas, was nicht da ist, was er noch nicht gemacht hat. Die Mutter ging bald nach seiner Geburt wieder arbeiten, später schaute er immer wieder zum Fenster hinaus und suchte die Mutter, die er aber nicht findet. Die existentiellen Ängste, Wut und Schmerz durch die Nichtanwesenheit der Mutter konnte er nicht allein bewältigen und musste sie unterdrücken (Fixierung). Um die Leere zu füllen introjiziert er das schlechte Gewissen der Mutter (Introjektion), das diese offensichtlich hatte. Das schlechte Gewissen ist der Ersatz für die Anwesenheit der Mutter. Er hat etwas von ihr, das ihn beruhigt. Mit dem schlechten Gewissen füllt er die Leere, die entsteht, wenn er gerade nicht mit etwas beschäftigt ist.

Die pathogenen Inhalte der Archeopsyche entstehen durch Fixierungen. **Fixierung** ist ein Abwehrvorgang, indem die Entwicklungsstrebungen des Kindes zugunsten der Aufrechterhaltung der Beziehung zu wichtigen Bezugspersonen angehalten werden. Eine Fixierung kann auf eine Person stattfinden, z.B. auf die Mutter, die die Hinwendung zum Vater behindert oder auf eine Organisationsstufe, z.B. auf symbiotische Bedürfnisse, wenn diese nicht zu gegebener Zeit erfüllt wurden u.a.m.

Die pathogenen Inhalte der Exteropsyche entstehen aus Introjektionen. **Introjektion** ist ein Abwehrvorgang, bei dem elterliche Beziehungsstile und ungelöste elterliche Erfahrungen eingekapselt werden, wenn sie zum jeweiligen Entwicklungszeitpunkt nicht verarbeitet werden können. Es werden ungelöste elterliche Erfahrungen und Traumata bzw. Sichtweisen von der Welt übernommen (z.B. Frauen- und Männerbild, Formen der Beziehungsgestaltung, Beziehungsatmosphären u.a.). Ungelöste Probleme können so über Generationen weitergegeben werden.

In einem bestimmten Entwicklungsstadium und zu einem bestimmten Entwicklungsthema werden zur selben Zeit Fixierungen als auch Introjektionen vorgenommen. Es gibt **keine Fixierung ohne gleichzeitige**

Introjektion. Denn das Kind lebt in jedem Moment mit seinen persönlichen Erfahrungen und Lösungsversuchen in einem elterlichen Umweltmilieu und kann diese Erfahrungen nicht ohne diese Einflüsse machen.

Das Konzept „Integrierter Erwachsener“ und die Metaphern „Inneres Kind“ und „Innere Eltern“

Der **Integrierte Erwachsene** ist eine Metapher für Gesundheit und den „**autonomen**“ Menschen im Zustand des **OK-Seins** (vgl. S. 6). Er ist eine Leitlinie jeder Behandlung, in der die pathologischen archeopsychischen und exteropsychischen Einflüsse bearbeitet werden und ein erträgliches Maß annehmen. Wie bereits ausgeführt (S. 23) ist der Integrierte Erwachsene auch als idealtypische Vorstellung einer doppelt getriebenen Persönlichkeit zu verstehen.

Das **Innere Kind** stellt zum einen das Potential eines Menschen zu seiner Entwicklung und Lebensgestaltung in der bestehenden Welt dar. Andererseits ist jedes Kind einer verformenden Umwelt ausgesetzt, auf die es im transaktionalen Geschehen reagiert. Dies formt das Innere Kind zu einem Kind, zu dem es als Reaktion auf die Bezugspersonen und das Umfeld zu einem bestimmten Zeitpunkt geworden ist. Die **Metapher Inneres Kind** beinhaltet somit einen idealtypischen und einen realtypischen Aspekt, d.h. wohin es sich auf Grund der innewohnenden Möglichkeiten hätte entwickeln können und wohin es sich auf Grund der vorhandenen Möglichkeiten entwickelt hat. Der idealtypische Aspekt steht für wachstums- und entwicklungsfördernde Kräfte einer Person. Er repräsentiert die Selbstorganisation und das Zusammenspiel der differenzierenden und integrierenden Kräfte des Organismus als Hüter der Subjektivität und der Ganzheitlichkeit. Er ist intuitiv und kreativ, er kann auch auf die Erwachsenenfunktionen zurückgreifen. Der realtypische Aspekt repräsentiert das Kind, zu dem es in einem bestimmten Alter durch ein verformendes Fürsorgesystem geworden ist, z. B. kann in einem Patienten, der sich nichts zu sagen traut, Angst hat, immer wieder „Dinge“ zurückhält und schweigt, ein kleiner Bub gesehen werden, der eingeschüchtert anstatt ermutigt wurde, Gefühle und Wünsche mitzuteilen. Wie in diesem Beispiel wird das Innere Kind, das die Energiequelle zum Leben enthält, bei äußeren Bedrohung oder mangelnder Unterstützung geschützt und abgeschirmt. Manchmal wird es von der Person abgespalten, teilweise oder ganz verdrängt, so dass seine Energie nicht mehr oder nur teilweise für die Bewältigung der Entwicklungsaufgaben zur Verfügung steht. In der therapeutischen Begegnung kann das Innere

Kind wieder entdeckt und belebt werden. Das Innere Kind lässt sich nicht definieren, aber intuitiv weiß jeder, was es ist.

Die **Innere Mutter** bzw. der **Innere Vater** ist eine Metapher für jenen Teil der Persönlichkeit, der im Beziehungsgeschehen mit den wichtigen Bezugspersonen introjeziert, zu einem Teil verinnerlicht, zu einem anderen nicht verinnerlicht wurde, d. h. nicht in die Persönlichkeit integriert ist, aber dennoch einen bestimmenden Einfluss hat. Manches davon ist hilfreich für zukünftige Problemlösungen, anderes wiederum nicht. Elterliche Einflüsse können Beziehungsstile, Erfahrungen und deren Bewertung, Haltungen, Werte, Informationen usw. sein. Therapeutisch gilt es die elterlichen Einflüsse zu identifizieren und zu „verdauen“, Brauchbares zu integrieren oder zu modifizieren, Unbrauchbares auszuschneiden. Daher ist es hilfreich herauszufinden, was ein innerer Elternteil, nicht der reale heute, in einer bestimmten Problemsituation des Patienten denkt, fühlt oder handelt. Als Beispiel wird auf die Fallvignette (S. 9/10) verwiesen, in der die Einschränkung der Inneren Mutter „*Das war ganz gut, aber das und das kann noch verbessert werden*“ wirksam ist.

Die Metaphern *Inneres Kind* und *Innere Eltern* sind in dem intermediären Bereich zwischen Realität und Fantasie (Theorie) angesiedelt und lassen sich daher begrifflich nicht lokalisieren. Sie sind sozusagen „Grenzgänger zwischen beiden Welten. Dies verleiht ihnen ihre therapeutische Wirksamkeit.

Zusammenfassung

Die Theorie der **Dynamik und Struktur der Persönlichkeit** der tiefenpsychologischen Transaktionsanalyse ist auf der Grundlage des **transaktionalen Austausches** zwischen Menschen entwickelt, der als Organisator und Regulator intrapsychischer und interpersonaler Prozesse angesehen wird. Folgende Konzepte sind kennzeichnend:

1. **Ich-Zustände** als subjektiv wahrgenommene „Ereignisse“ im transaktionalen Beziehungsgeschehen zwischen Menschen, d.h. der transaktionale Austausch und die Ich-Zustände bilden eine untrennbare Einheit
2. Das topographische Modell der **doppelt getriebenen Persönlichkeit**
3. Das Konzept des **Ich-Systems** mit den Subsystemen Neopsyche, Archeopsyche und Exteropsyche
4. Das Konzept des **Integrierten Erwachsenen** und die Metaphern **Inneres Kind** und **Innere Eltern**

Literatur

Der einfacheren Lesbarkeit wegen ist in der Einführung in die tiefenpsychologische Transaktionsanalyse die verwendete Literatur nicht explizit angeführt. Die verwendete Literatur wird hier und auf Seite 30 ausgewiesen.

- Gurtner, M. (1996) Ineinandergreifende Skriptzirkel: Ein Modell transaktionsanalytischer Paartherapie, *Journal für Tiefenpsychologische Transaktionsanalyse*, Vol. 1, No. 1-2 (43-62)
- Rath, I. (1992) Ansätze zur Entwicklung einer stimmigen Theorienlandkarte der Transaktionsanalyse: Wissenschaftliche Überlegungen zu den Grundlagen der Transaktionsanalyse, *Zeitschrift für Transaktionsanalyse in Theorie und Praxis*, 9. Jg. Heft 2/3 (90-120)
- Rath, I. (1995) Ich-System, Ich-Zustände und Ich-Rollen *Journal für Tiefenpsychologische Transaktionsanalyse*, Vol. 1, No. 1-2 (43-62)
- Rath, I. (1996) Transaktionaler Austausch und Lernen, *Journal für Tiefenpsychologische Transaktionsanalyse*, Vol. 2, No. 1 (3-30)
- Rath, I. (1999) „Die Sehnsucht nach dem verlorenen Paradies“ - Das Paradiesschema als ein Organisator des Ich-Systems, *Journal für Tiefenpsychologische Transaktionsanalyse*, Vol. 5, No. 2 (13-56)
- Rath, I. (2007a) Wenn die Differenzierung zur Spaltung wird - Analyse transaktionalen Geschehens Teil 1 *Zeitschrift für Transaktionsanalyse* 24, 130-154
- Rath, I. (2007b) „Was ist das für eine Art“ – „Das ist Knickerbocker“: Analyse transaktionalen Geschehens Teil 2 *Zeitschrift für Transaktionsanalyse* 24, 200-218
- Rath, I. (2009) *Das „Innere Kind“ als psychotherapeutisches Konzept, Historische Entwicklung und Konzept des Inneren Kindes - Hommage an Eric Berne*; erscheint 2009 in ZTA, Homepage des ÖATA
- Springer, G. (1995) Grundlinien einer phasenspezifischen Skripttheorie, *Journal für Tiefenpsychologische Transaktionsanalyse*, Vol. 3, No. 1-2 (3-33)
- Springer, G. & Rath, I. (1997) Diagnostik in der Transaktionsanalyse, in: *Journal für Tiefenpsychologische Transaktionsanalyse* Vol 3 No 1-2
- Springer, G. (1999) Der transaktionale Raum der therapeutischen Begegnung: Ein Möglichkeitsraum, *Journal für Tiefenpsychologische Transaktionsanalyse*, Vol. 5, No. 2 (3-1, Homepage des ÖATA)

Weitere Literatur ist auf der Homepage des ÖATA zu finden. Einige Arbeiten können herunter geladen werden.

www.oeata-transaktionsanalyse.at

Eric Berne als Psychiater und Psychoanalytiker

Eric Berne wurde 1910 in Kanada geboren, studierte Medizin und absolvierte eine Facharzt-Ausbildung in Psychiatrie. Während des 2. Weltkriegs war er Militärpsychiater und befasste sich dabei mit der Intuition.

Er war Psychiater und Psychoanalytiker

In seiner 8 jährigen **psychoanalytischen Ausbildung** machte er eine Lehranalyse bei Eric Ericson und Paul Federn, der ihn auch theoretisch stark beeinflusste. Demgemäß sah Berne in seinen ersten Veröffentlichungen zur Transaktionsanalyse diese als Ergänzung zur Psychoanalyse. Die Grundkonzepte der Transaktionsanalyse fußen damit auf dem Boden der Psychoanalyse.

Als Psychiater war Berne stark **sozialpsychiatrisch orientiert** und mit viel psychischem Elend konfrontiert. Er suchte daher ursprünglich eine effektive Gruppenmethode, die die Mitarbeit der Patienten herausforderte und daher eine für den Patienten verständliche Sprache zu kreieren. Und er war vor allem mit schweren psychischen Störungen konfrontiert.

Zur Beschreibung seiner theoretischen Konstrukte bediente sich Berne daher absichtlich einer **einfachen Sprache**. Er wollte auch keine therapeutische Herrschaftssprache entwickeln, die den Klienten sich dumm fühlen lässt, so wie er es häufig bei der Psychoanalyse seiner Zeit empfand. Eine für Laien verständliche Sprache, gut vermittelbare Modelle und grafische Darstellungen waren ihm ein zentrales Anliegen.

Auf dieser Grundlage stellte Berne bereits in den 50-iger Jahren auf seiner psychiatrischen Station die Regel auf, dass das Personal nur in der Gegenwart der Patienten über diese sprechen durfte. Dadurch bewirkte Berne einen völlig neuen Umgang mit der Verantwortung bei allen Beteiligten: Die Patienten erhielten ihre Verantwortung zurück, sich selbst aktiv mit ihrer Störung auseinanderzusetzen und die Betreuer konnten ihnen diese Verantwortung nicht mehr absprechen.

Eine Zäsur in der Entwicklung Berne's stellte die 1956 erfolgte Ablehnung seines Antrags zu Aufnahme in die psychoanalytische Gesellschaft dar. Er wendete sich daraufhin verstärkt der Entwicklung neuer Konzepte der Psychotherapie zu. Sein erstes Buch, das er ausschließlich der Transaktionsanalyse widmet, ist "**Transaktionsanalyse in der Psychotherapie**" (1961) und stellt bis heute das Grundwerk der Trans-

aktionsanalyse dar. In ihm sind die psychoanalytischen Wurzeln der Transaktionsanalyse nicht mehr so deutlich sichtbar.

Von den psychoanalytischen Wurzeln schnitt sich Berne infolge der Kränkung der Ablehnung der Aufnahme in die psychoanalytische Gesellschaft immer mehr ab und bezog sie erst am Ende seines Lebens wieder in seine Überlegungen mit ein. Diese Abwendung Berne's von der Psychoanalyse führte zu verschiedenen, im Kern verhaltens- und erlebensorientierten Richtungen innerhalb der Transaktionsanalyse.

Die **Rückbesinnung auf die psychoanalytischen Wurzeln** der Transaktionsanalyse erfolgte in den 80-iger Jahren und in den 90-iger Jahren besonders in Österreich. Im Zuge des Verfahrens zur Anerkennung der Transaktionsanalyse als anerkannte wissenschaftliche Methode in Österreich, wurde die Tiefenpsychologische Transaktionsanalyse in den Einreichpapieren 1993 erstmals von Ingo Rath und Gerhard Springer als **einheitliches Therapiekonzept** zusammengefasst.

Standardliteratur von Eric Berne

- Berne, E. ([1957],1970) Sprechstunden für die Seele, Rowohlt, Reinbeck
Berne, E. ([1961],2001) Die Transaktionsanalyse in der Psychotherapie, Junfermann Verlag, Paderborn
Berne, E. ([1966], 2005) Grundlagen der Gruppenbehandlung, Junfermann Verlag, Paderborn
Berne, E. ([1972],1983) Was sagen Sie, nachdem Sie „Guten Tag“ gesagt haben? Fischer Frankfurt /M
Berne, E. ([1977],1991) Transaktionsanalyse der Intuition, Junfermann Verlag, Paderborn

Weitere empfohlene Literatur (Auswahl)

- Clarkson, P. (1996) Transaktionsanalytische Psychotherapie, Herder, Freiburg
Elbing, U. (1996) Nichts passiert aus heiterem Himmel - Transaktionsanalyse. Geistige Behinderung und sogenannte Verhaltensstörungen, Verlag modernes Lernen, Dortmund
Steiner, C. (1982) Wie man Lebenspläne verändert, Junfermann Verlag, Paderborn