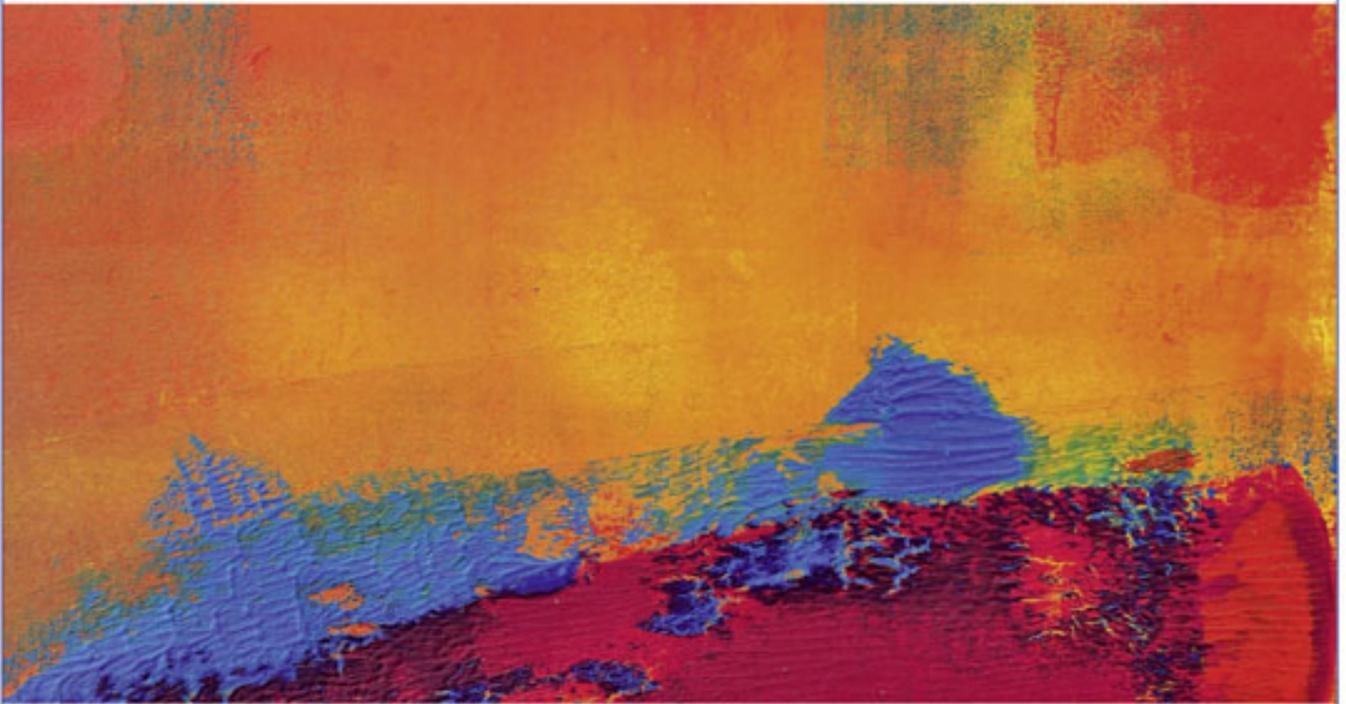


UTE HAGEHÜLSMANN

Transaktionsanalyse – wie geht denn das?



Transaktionsanalyse in Aktion

Überarbeitete Auflage

6.
Auflage

Junfermann

Verlag

Ute Hagehülsmann
Transaktionsanalyse - wie geht denn das?
Transaktionsanalyse in Aktion

UTE HAGEHÜLSMANN

TRANSAKTIONSANALYSE – WIE GEHT DENN DAS?

TRANSAKTIONSANALYSE IN AKTION

Überarbeitete Auflage

Mit einem Vorwort von
Prof. Dr. Helmut Harsch

Junfermann Verlag
Paderborn
2012



Copyright: © Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, Paderborn 1992
6., überarbeitete Auflage 2012

Coverfoto: © John_Woodcock - iStockphoto.com

Covergestaltung / Reihenentwurf: Christian Tschepp

Alle Rechte vorbehalten.

Erscheinungsdatum dieser eBook-Ausgabe: 2013

Satz: Peter Marwitz, Kiel (etherial.de)

Digitalisierung: JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

ISBN der Printausgabe 978-3-87387-871-6

ISBN dieses eBooks: 978-3-87387-978-2

Ich danke Brigitte und Günter Lannte
sowie meinem Mann Heinrich
für den liebevollen Einsatz aller „Ich-Zustände“,
mit dem sie zum Gelingen dieses Buches beigetragen
haben.

Vorwort

Gerne schreibe ich dieses Vorwort zum Buch von Ute Hagehülsmann über „Transaktionsanalyse, wie geht denn das?“. Denn es ist ein wichtiges Buch zum rechten Zeitpunkt. Was ich damit meine, möchte ich gerne an meinem eigenen Lernprozess in Sachen Transaktionsanalyse (TA) beschreiben:

Ende der 1960er-Jahre wurde die TA bei uns zunächst durch Eric Bernes Bestseller „Spiele der Erwachsenen“ bekannt, der in hoher Auflage bei Rowohlt erschien (wohl aufgrund eines naheliegenden Missverständnisses des deutschen Titels). Ich habe dieses Buch damals gleich gelesen und fand es in seinem neuartigen, systemischen Ansatz interessant, in seiner ironisch-arroganten Art jedoch nicht unbedingt einladend. Ausreichend, um mit diesem Konzept nun auch therapeutisch arbeiten zu können, war es nicht. Bei einem Studienaufenthalt 1972 in den USA lernte ich dann die TA in Aktion kennen und schätzen. Als Psychoanalytiker besaß ich bereits Kenntnisse über psychodynamische Zusammenhänge früher Entwicklungsstufen mit den entsprechenden psychischen Problemen und Symptomen im Erwachsenenalter, hatte Erfahrung im Umgang mit Übertragungs- und Widerstandsphänomenen und wusste vor allem mithilfe von Deutungen damit umzugehen.

Was mich gerade an der Transaktionsanalyse beeindruckte, war:

- die verantwortliche Beteiligung des Patienten an seinem Heilungsprozess, was sich besonders deutlich in der

eingängigen Sprache der TA und im Vertragskonzept zeigte;

- die Genauigkeit der Verhaltensbeobachtung, z.B. im Blick auf Ich-Zustände und Transaktionen;
- der direkte Zugang, der sich dadurch ganz unmittelbar zu den frühen Traumata und Überlebensentscheidungen ergab;
- ein vielfältiges Angebot von Interventionsmöglichkeiten, um sich auf den unterschiedlichsten Ebenen mit diesen Gegebenheiten auseinanderzusetzen, sie anzunehmen und zu verändern.

Das war neu für mich und beinhaltete eine Herausforderung, diese Erkenntnisse in unsere Sprache und Lebenswelt und auf verschiedene Anwendungsbereiche wie z.B. Therapie, Beratung, Seelsorge und Pädagogik zu übertragen.

Wie mir ging es etlichen anderen Kolleginnen und Kollegen, die ähnliche Erfahrungen mit der TA gemacht hatten. Diese Übertragungen geschahen anfänglich im Allgemeinen zunächst in Form von Übersetzungen amerikanischer Literatur, bis dann auch eigene deutsche Veröffentlichungen erschienen.

Die Reaktionen auf die zunehmende Verbreitung der TA waren sehr unterschiedlich: Die einen waren begeistert davon, andere gerade wegen dieses Begeisterungseffektes eher skeptisch. Für manche wurde die TA zum negativen Paradebeispiel des Psychobooms der siebziger und achtziger Jahre; einige „Sektenbeauftragte“ der evangelischen Kirchen stuften sie sogar in die Gruppe verführerischer Jugendreligionen ein und warnten vor ihrem Menschenbild, das durch seine Gewinner-Ideologie

Menschen zu plattem Hedonismus und rücksichtslosem Durchsetzen auf Kosten anderer verleite. Wieder andere Kritiker sahen in der TA nur eine Spielart eines oberflächlichen Behaviorismus, der nicht in der Lage sei, in die Tiefenstrukturen der Menschen vorzudringen, um dort etwas zu verändern.

Von der „wissenschaftlichen Welt“ ist TA bisher kaum zur Kenntnis genommen worden. Doch hat die TA-Gemeinschaft bislang auch wenig getan, ihre Befunde in wissenschaftlichen Kategorien darzustellen und ihre Ergebnisse wissenschaftlicher Nachprüfung zu unterziehen. Das ist wohl auch eine der Ursachen dafür, dass die TA beispielsweise bisher nicht als eigenständige Methode für die Kassenpraxis anerkannt worden ist.

Woher kommt dieses Phänomen, dass die TA, wie kaum eine andere gegenwärtige Therapierichtung, in so extrem unterschiedlicher Weise gesehen und beurteilt wird? Dafür gibt es sicher mehrere Gründe:

- Sie passt nicht so recht in die Schubladen vorhandener therapeutischer Schulen, für die jeweils nur eine Hauptkategorie bestimmend ist, z.B. das Denken (wie in den deutenden Verfahren) oder das Fühlen (wie in der Gesprächs- oder Gestalttherapie) oder das Verhalten (wie in der Verhaltenstherapie). TA achtet stets auf alle drei Lebensäußerungen des Menschen in ihrem Zusammenspiel.
- TA hat sehr symbolträchtige Sprachspiele als Mittel ihrer Modellbeschreibungen und Interventionsstrategien entwickelt, wie z.B. „Eltern“, „Erwachsener“, „Kind“, „Hexen“, „Frosch“, „Prinz und Prinzessin“, „Computer“,

die durch ihre Konkretheit wiederum zu einem konkretistischen Missverstehen beigetragen haben.

Es wäre jedoch sicher zu einfach, die negative Sicht der TA nur im Missverstehen bzw. der Böswilligkeit der anderen begründet zu sehen. Es gibt vielmehr Gründe zur Annahme, dass die extreme Ambivalenz im persönlichen Skript ihres Gründers und in ihrem eigenen institutionellen Skript begründet liegt. Zwei Spannungsfelder zeigen sich dabei in besonderer Weise, nämlich als Spannung zwischen banaler Einfalt und hoher Effektivität einerseits und zwischen narzisstischer Inflationierung und realitätsbezogener Konfrontation andererseits. Jeder Transaktionsanalytiker hat sich auf der persönlichen, der methodischen und der institutionellen Ebene mit diesen Ambivalenzen auseinanderzusetzen und dabei seine eigene Position zu bestimmen.

Ute Hagehülsmann hat dies in einem langen und ertragreichen Lernprozess getan. Ein Ergebnis dieser ihrer Arbeit legt sie hier vor: TA, wie sie von ihr aufgenommen und in ihre Person integriert worden ist.

Ein „Slogan“ der TA lautet ja, dass schon ein Kind in fünf Minuten verstehen lernen kann, was TA (z.B. im Blick auf Ich-Zustände) meint. Erfahrung ist jedoch, dass es für die meisten Transaktionsanalytiker etwa fünf Jahre dauert, bis sie Ich-Zustände unmittelbar wahrnehmen und entsprechend reagieren können. Mit diesem Wissen im Hintergrund weiß man als Leser erst das Wagnis zu schätzen, das die Verfasserin mit dieser Publikation eingegangen ist. Sie ist sich dabei klar, dass sie weit mehr zeigt, als nur das Funktionieren einer therapeutischen Methode. Sie zeigt sich damit auch in ihrer Verletzbarkeit

als am Geschäft der Therapie beteiligte Person. In dieser Tatsache liegt wohl auch begründet, warum es so viele theoretische Bücher über TA und andere Therapierichtungen gibt und so wenige, die wirklich Einblick in die kleinen Schritte des therapeutischen Vorgehens geben.

Ute Hagehülsmann gebührt deshalb besonderer Dank, dass sie das Wagnis dieses Buches unternommen hat und damit auch dazu beiträgt, die TA einem größeren Leserkreis zu vermitteln. Ich denke dabei zuerst an Menschen, die sich bei dem vielfältigen Angebot auf dem Markt der Therapien einen Überblick verschaffen und sehen wollen, ob TA etwas für sie in der Lösung ihrer Probleme bringen könne. – Eine andere Gruppe werden Ausbildungskandidaten sein, die sich hier Anregung für ihre eigene Konzeption der TA suchen. – Eine dritte Gruppe sind Kollegen und Kolleginnen der TA und anderer Richtungen, für die dieses Buch viele Anregungen zum gegenseitigen Austausch bietet. – Last not least hoffe ich, dass dadurch die Ansätze zur Effektivitätskontrolle der TA stimuliert und fortgeführt werden. In diesem Sinne wünsche ich diesem Buch eine weite Verbreitung.

Langenhain, den 24. Februar 1992
Prof. Dr. Helmut Harsch

Zur Einleitung eine kurze Vorausschau

Als Psychotherapeutin, die ihre Arbeit wesentlich durch transaktionsanalytische Konzepte mitgestaltet, wende ich mich mit diesem Buch vor allem an Laien und vielleicht auch an Fachleute, die sich dafür interessieren, wie „Transaktionsanalyse denn eigentlich geht“. Dazu möchte ich Sie gern mit einigen Grundideen und -modellen vertraut machen, die die Bausteine dieser transaktionsanalytischen Theorien darstellen. Vor allem aber möchte ich Ihnen, zumindest ausschnittsweise, zeigen, wie diese Theorien in die Praxis umgesetzt werden und wie sie genutzt werden können, um Beeinträchtigungen in unserem Fühlen, Denken und Handeln, an denen wir leiden, zu verändern. Diese Beeinträchtigungen resultieren entweder aus inneren Konflikten, die durch das Aufeinandertreffen bzw. -prallen unterschiedlicher Aspekte unserer Person entstehen oder durch Schwierigkeiten in unseren sozialen Beziehungen, die wiederum durch die inneren Konflikte mitbedingt sind.

Um dieses Geschehen zu verdeutlichen, werde ich Sie mit transaktionsanalytischen Gedanken zur Struktur eines Menschen (*Strukturanalyse*) und den daraus resultierenden Verhaltensweisen (*Funktionsanalyse*) ebenso vertraut machen wie mit transaktionsanalytischen Ansichten zu zwischenmenschlichem Verhalten (der eigentlichen *Transaktions-Analyse*). Auch unser angeborenes Bedürfnis nach Zuwendung (*Streicheln, Beachtung*) und die daraus resultierenden sozialen Abhängigkeiten (*Spiele, Symbiosen*) sowie der Umgang mit Gefühlen (*authentische Gefühle und Ersatzgefühle*) werden Themen dieses Buches

sein. Ich werde Ihnen zudem verdeutlichen, wie die Erfahrungen unserer Kindheit zu bestimmten Ansichten über uns, die anderen und die Welt führen und damit eine Art Lebensplan bilden, der unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflusst (*Skript, Skriptsystem*). Darüber hinaus will ich zeigen, wie alle bislang benannten Themen ein Teil dieses Lebensplanes sind und wie wir danach suchen, die Erfahrungen, die sich in diesem Plan niedergeschlagen haben, immer wieder neu zu bestätigen.

Neben dieser kleinen Vorausschau möchte ich den Raum dieses Vorwortes auch dazu nutzen, Ihnen einige wichtige Grundgedanken über die Einstellung zu anderen Menschen zu vermitteln, die die ethische Basis der Transaktionsanalyse darstellen und die mir in der Arbeit mit meinen Klientinnen richtungsweisend geworden sind.

Ich gehe davon aus, dass alle Menschen – in unterschiedlichem Ausmaß – in ihrem Leben an bestimmten psychischen Beeinträchtigungen leiden. Dies bedeutet nicht, dass sie „krank“ sind, sondern, dass sie gelegentlich oder auch häufiger weniger autonom, d.h. selbstbestimmt und situationsangemessen, denken, handeln und/oder fühlen. Einschränkungen der Selbstbestimmung können z.B. darin bestehen, dass jemand nicht so frei spricht, wie er möchte, dass jemand grundlose Angst hat oder Konflikte mit dem Partner, obwohl er doch eigentlich Harmonie anstrebt. Die Schwere der Probleme kann bis dahin gehen, dass eine Person z.B. so viel Angst hat, dass sie nicht mehr arbeiten, eine andere sich ihren Mitmenschen nicht mehr verständlich machen kann oder sogar hospitalisiert werden muss, weil sie das Leben nicht mehr anders bewältigt. Dabei werden die

Übergänge zwischen „gesund“ und „krank“ als fließend angesehen. Entsprechend sehen Transaktionsanalytiker schwere Störungen nicht von vornherein als unheilbar an.

Aus der Sicht der Transaktionsanalyse trägt die Möglichkeit, sich selber bestimmen zu können, in hohem Maße zur Lebensqualität bei. Transaktionsanalytische Arbeit kann dabei helfen, einige, mehrere oder viele Schritte auf dem lebenslangen Weg zu dieser eigenen Autonomie zu gehen.

Menschen, die zur Psychotherapie kommen, erleben ihre Einschränkungen unabhängig vom Schweregrad vielfach als Leiden, das sie nicht mehr ertragen können oder wollen. Manche kommen bereits in der Absicht, durch psychotherapeutische Arbeit etwas zu verändern. Andere halten einfach den Leidensdruck nicht mehr aus und suchen „irgendeine“ Hilfe. Für Letztere bestehen therapeutische Schritte zunächst darin, Hoffnung zu erlangen, und erst dann im Anstreben einer Veränderung.

Die Überzeugung, dass ich genauso wertvoll bin wie jeder andere Mensch (und umgekehrt), bewirkt, dass ich mich mit Achtung für mein Gegenüber auf die unterschiedlichen Anliegen der Klientinnen einstelle und sie bei ihren (Veränderungs-)Prozessen begleite. Dabei habe ich kein vorgefertigtes Bild davon, wie ein Mensch am Ende einer Therapie „aussehen“ sollte. Ja, ich weiß nicht einmal, wie sein Weg genau aussehen wird. Auf diesem Weg vertraue ich – ebenso wie sonst im Leben – auf die Fähigkeiten eines Menschen, für sich selbst Verantwortung zu übernehmen und mit dieser Selbstverantwortung auch seinen/ihren Therapieprozess zu gestalten. Das heißt nicht, dass die

Klientinnen „alles allein tun müssen“. Sondern ich traue ihnen zu, dass sie die Kraft in sich tragen, sich zu entwickeln und sich selbst zu bestimmen, und diese Kraft in Besitz nehmen und nutzen können.

Damit möchte ich allerdings vor blindem „Veränderungsoptimismus“ warnen, der da lauten könnte: „Wenn du nur genügend willst, kannst du alles in den Griff kriegen, alle deine Einschränkungen überwinden und am Ende glücklich und problemlos leben.“ Vielmehr möchte ich dazu anregen, neben selbstbestimmten und sinnvollen Veränderungen auch das Annehmen des eigenen Geworden-Seins und das Akzeptieren des individuellen Lebensweges zu einem Thema in Beratung und Therapie zu machen. Denn neben dem Überwinden leidbringender Einschränkung besteht ein wichtiger Aspekt des „Heil“-Seins in der wiedererlangten Fähigkeit, mit sich selbst immer wieder neu einig zu werden. Dazu ist die Auseinandersetzung mit dem eigenen Weg wesentlich und wichtig.

Am Beispiel der Therapiegeschichte von Peter H., der sich in einem Zustand befand, der allgemein als Depression bezeichnet wird, und dem Ehepaar Bärbel und Jochen J., die in einer ernsthaften Beziehungskrise steckten, als sie zur Behandlung in meine Praxis kamen, werde ich in diesem Buch an Einzelfällen verdeutlichen, wie persönliche Einschränkungen aussehen und sich äußern, die mithilfe transaktionsanalytischer Konzepte und Techniken überwunden werden können, wo die Transaktionsanalyse aber auch Gefahren und Grenzen hat. Ich werde Ihnen dabei Einblick in meine Arbeit geben und hoffe, dass ich am Ende vielleicht Ihre Neugier dafür geweckt habe, wie