

Lehrbuch für
Therapie
und Beratung

Gudrun Hennig
Georg Pelz

Transaktionsanalyse

Lehrbuch für Therapie
und Beratung

Herder
Freiburg · Basel · Wien

Inhalt

1 Vorwort	7
2 Einführung	10
2.1 Ursprung und kurze Geschichte der Transaktionsanalyse	10
2.2 Menschenbild und ethische Haltungen	13
2.3 Intuition und Rationalität	17
2.4 Gesundheit – Krankheit – Heilung	21
3 Grundkonzepte der Transaktionsanalyse	27
3.1 Persönlichkeitsanalyse: ‚Ich-Zustände‘	27
3.2 Kommunikationsanalyse: ‚Transaktionen‘	42
3.3 Analyse kommunikativer Muster: ‚Spiele‘	52
3.4 Motivationsanalyse: ‚Grundbedürfnisse‘	65
3.5 Analyse von Gefühlen: ‚Grundgefühle‘ und ‚Maschen‘ .	77
3.6 Erlebnisgeschichtliche Analyse: ‚Lebensplan‘	90
4 Die Anfangsphase von Psychotherapie und Beratung	106
4.1 Die Voraussetzungen	106
4.2 Die Anamnese in der Transaktionsanalyse: Praxis der Skriptanalyse	110
4.3 Der Vertrag – Anfang und roter Faden der Behandlung .	129
4.4 Die Diagnose	145
4.5 Therapie- und Beratungsplanung	165
5 Transaktionsanalytische Arbeitsweisen	173
5.1 Transaktionale Gesprächsführung in Therapie und Bera- tung	173
5.2 Persönliche Stile und das Modell der Türen, Fenster und Fallen	182
5.3 Zugänge mit kognitivem Schwerpunkt	191
5.4 Zugänge mit emotionalem Schwerpunkt	205
5.5 Zugänge mit verhaltensorientiertem Schwerpunkt . . .	226
6 Die Veränderung intrapsychischer Prozesse	240
6.1 Die Veränderung des Erwachsenen-Ich-Zustands	240
6.2 Veränderung des Kind-Ich-Zustands	258

Gedruckt auf umweltfreundlichem, chlorfrei gebleichtem Papier

Alle Rechte vorbehalten – Printed in Germany
© Verlag Herder Freiburg im Breisgau 1997
Herstellung: Freiburger Graphische Betriebe 1997
ISBN 3-451-26027-1

AA

6.3	Veränderung des Eltern-Ich-Zustands	278
6.4	Die Integration der Ich-Zustände	295
7	Paar-, Familien-, Gruppen- und Kindertherapie	300
7.1	Arbeit mit Paaren	300
7.2	Familietherapie	315
7.3	Arbeit mit Gruppen	329
7.4	Die Arbeit mit Kindern	343
8	Die Weiterbildung in Transaktionsanalyse	358
9	Anhang	362
9.1	Die Ethik-Richtlinien der TA-Gesellschaften	362
9.2	Literaturangaben	364
9.3	Adressen der TA-Gesellschaften	372
9.4	Sachregister	374

1. Vorwort

In unseren Seminaren begegnen uns immer wieder Menschen, die ein Buch über Transaktionsanalyse gelesen haben, neugierig geworden sind, die Transaktionsanalyse auf sich anzuwenden oder für den Beruf zu nutzen. Dabei taucht dann die Frage auf: Was macht eigentlich ein Transaktionsanalytiker? Auch in unserer eigenen Weiterbildung erlebten wir, daß manche Theorie und das konkrete Tun des Transaktionsanalytikers in Seminaren und Workshops vermittelt wurden und vieles nicht nachzulesen ist.

So haben wir uns entschlossen, ein Lehrbuch zu schreiben, das auch das „Wie“ der Arbeit enthält. Dabei wurde uns schnell deutlich, wieso solche Bücher so selten sind: Der Anspruch, theoretisch klar und zugleich praktisch anwendbar zu schreiben, bedeutet eine Gratwanderung zwischen rezepthafter Simplifizierung und komplexer Abstraktion. Mancher Leser wird so immer wieder die Vertiefung oder die einfache Anwendbarkeit vermissen.

In der Auswahl der Themen und Methoden haben wir uns an den bewährten Modellen und Anwendungsweisen orientiert, gehen aber auch auf neuere Entwicklungen ein und beschreiben Transaktionsanalyse, wie sie heute praktiziert wird. Dies gilt besonders für die zunehmende Hinwendung der Transaktionsanalyse zu ‚normalen‘, ‚gesunden‘ Menschen und die Abkehr von einer allzu starken Orientierung an pathologischen Mustern. Dabei ist wichtig zu beachten, daß die Entwicklung der Transaktionsanalyse in den letzten vierzig Jahren sehr unterschiedliche Richtungen hervorgebracht hat und es den Rahmen des Buches sprengen würde, alle diese Ideen und praktischen Vorgehensweisen zu integrieren. Wir orientieren uns an den internationalen Standards der TA-Weiterbildung, sind dabei aber auch subjektiv in der Auswahl, ohne andere Richtungen damit negativ zu bewerten.

Als Leser haben wir dabei Personen vor Augen, die als erfahrene Praktiker verschiedenster Richtungen der Psychotherapie und psychosozialer Beratung interessiert sind, Elemente der Transaktionsanalyse in ihre Arbeit zu übernehmen. Wir denken aber auch an die vielen Menschen, die auf dem Weg zum geprüften Transaktionsanalytiker sind und eine solche Handreichung schätzen können. Manches Kapitel wird aber auch dem Lehrenden der Transaktionsanalyse

eine willkommene Zusammenstellung des Stoffes sein oder Anlaß zu Diskussion und Präzisierung der eigenen Lehrmeinung.

Dabei kann und soll die Lektüre eines Buchs nicht die notwendige praktische Einübung und Supervision der eigenen Tätigkeit ersetzen. Wenn wir dennoch sehr wirksame Arbeitsweisen beschreiben, bauen wir auf die ethische Grundhaltung unserer Leser, stets den Schutz und die umsichtige Behandlung der Klienten vor die eigene Neugier oder Begeisterung zu stellen.

Da es mittlerweile genügend Einführungen in die Transaktionsanalyse gibt (Steward/Joines 1990/1987, Schlegel 1988, Clarkson 1996/1992), sind die Grundlagen kurz gehalten. Dennoch soll das Buch auch ohne ständiges Nachschlagen in anderen Werken lesbar sein.

Die Praxisbeispiele sind selbstverständlich zum Schutz der Klienten anonymisiert und verfremdet. Wer sich also wiederzufinden meint, kann dies als Hinweis auf die Allgemeingültigkeit der Probleme und Methoden sehen.

In Kenntnis der Bemühungen vieler Transaktionsanalytiker, eine klare Abgrenzung zwischen Psychotherapie und Beratung zu finden, setzen wir doch immer wieder Therapie und psychosoziale Beratung gleich. Dies geschieht auf dem Hintergrund, daß nach unserer Auffassung die Modelle und Methoden in diesen Feldern häufig ähnlich oder gleich sind, Unterschiede eher in der Zielsetzung des Vertrages und im institutionellen Kontext zu finden sind. Ist das Ziel die Heilung psychischer Erkrankungen und das Bearbeiten der persönlichen Geschichte, sprechen wir von Psychotherapie, geht es mehr um die Begleitung und Änderung der Problemsituationen von Menschen ohne einen Heilungsanspruch auf der Basis der aktuellen Lebenssituation, betrachten wir dies eher als Beratung. Die Grenzen sind dabei fließend.

Die Gliederung des Buches orientiert sich weitgehend am Verlauf einer Beratung oder Therapie, geht von einfachen zu komplexen Arbeitsweisen und berücksichtigt immer wieder die Verknüpfung von innerem, individuellem Erleben und äußerer, sozialer Realität. Einzelne Theorien und Modelle werden daher in späteren Kapiteln wieder aufgegriffen und vertieft oder in einem speziellen Anwendungskontext dargestellt.

Zur leichteren Lesbarkeit haben wir einige Symbole gewählt:

☐ Hier geben wir Literaturempfehlungen zur Vertiefung.

☞ Dieses Zeichen weist auf eine wiederkehrende Darstellung aus der Therapiegeschichte einer Person hin.

✳ Mit diesem Zeichen markieren wir Beispiele zu den Ausführungen.

❖ Kommentare zur Fallgeschichte und zu Beispielen haben wir mit diesem Zeichen gekennzeichnet.

Bei den Literaturhinweisen fanden wir es bisweilen nützlich, zu erwähnen, wann ein Buch oder Aufsatz zuerst erschienen ist. Wir haben daher den Jahrgang der (meist englischen) Erstfassung an zweiter Stelle in die Klammer genommen (z. B. 1990/1966).

In der Verwendung der Geschlechtspronomen haben wir nach verschiedenen Versuchen uns wegen der leichteren Lesbarkeit entschieden, von Therapeuten/Beratern und Klienten zu schreiben und sprechen damit sowohl über Männer wie Frauen. Bei den Beispielen orientieren wir uns dabei an typischen Themen und Problemstellungen, was aber nicht meint, daß Personen des anderen Geschlechts diese Fragestellungen oder Probleme nicht hätten.

Unser Dank gilt zunächst unseren Lehrern, die uns in persönlicher und fachlicher Weise über lange Jahre der Weiterbildung unterstützt und gefördert haben. Insbesondere danken wir dabei unserem gemeinsamen Lehrer und Freund Dr. Rüdiger Rogoll, der uns als Lotse durch die vielen Klippen und Krisen geholfen hat.

Die Anregung zu dem Buch verdanken wir unserem Kollegen Dr. Johann Schneider. Den Mut zum Durchhalten gab uns die Unterstützung des Lektors des Herder-Verlags Peter Raab.

Viele Hinweise und Formulierungshilfen stammen von unseren Weiterbildungskandidaten, die unsere Entwicklung als TA-Lehrer miterlebt haben und zu gemeinsamem Lernen bereit waren.

Schließlich danken wir auch unseren Lebenspartnern, Familien und Freunden, die bereit waren, uns als gestreßte Autoren zu ertragen, Korrektur zu lesen und gemeinsame Zeit für das Projekt zu opfern. Insbesondere gilt der Dank Dipl.-Päd. Anna Rieg-Pelz für die aktive Mitarbeit und viele Anregungen.

Dr. med. Gudrun Hennig

Dr. phil. Georg Pelz