

Transaktionsanalytisches Coaching

Der folgende Abschnitt gibt einen Überblick über Grundgedanken der Transaktionsanalyse (TA). Dieses Verfahren ist ein sehr integrativer Ansatz, weil hier Verhalten, Denken und Gefühl, genauso wie Vergangenheit, Gegenwart und Zukunftserwartungen in den Beratungsansatz kombiniert sind. TA hat mittlerweile 50 Jahre ständige Erprobung, Auswertung und Weiterentwicklung vorzuweisen, so dass diese Methode mit Recht als eine der wesentlichen methodischen Eckpfeiler des Coaching dienen kann.

1. Integrierte Professionalität als Grundlage für Coaching

Integrierte Professionalität ist der Zustand in der Berufsausübung, der durch eine Einheit aus Denken, Fühlen und Verhalten mit entsprechender Beziehungsgestaltung geprägt ist. Das Handeln aus der integrierten Professionalität heraus verlangt Bewusstsein und professionelles Handeln auf mehreren Ebenen. Jede Professionsmethode sollte deshalb einige grundlegende Aussagen machen über :

- das zugrunde liegende Menschenbild
- die Vorstellung von Persönlichkeit und Unterschiedlichkeit
- die Idee von Beziehung und Kommunikation
- das vonstatten Gehen von Entwicklung und Veränderung
- den Kontext- und Systembezug
- und typische Professionsmethoden.

Zunächst erfordert integrierte Professionalität in der Arbeit mit Menschen ein Menschenbild, das tragfähig für den betreffenden Kontext ist. Die Transaktionsanalyse ist hier entwicklungsoptimistisch, realistisch und systemisch. Die erste Klassifizierung des entwicklungsoptimistischen bedeutet, dass die grundsätzliche Orientierung des TA-Coaches darauf gerichtet ist, dass ein Mensch sich entwickeln kann, denken kann, Neues entscheiden und psychisch wachsen kann. Realistisch meint in dem Zusammenhang, dass das Leben in seiner ganzen Breite angenommen wird. Es gibt keinen pauschalen positivierenden Blick. Betrachtet wird auch negativ wirkendes Verhalten, sei es beispielsweise kriminelles oder auch schädigendes Verhalten unter Kollegen. Dies wird gesehen, thematisiert

und konfrontiert. Dennoch gibt es in dem Zusammenhang die Grundidee - und dies führt zum dritten, dem systemischen Aspekt – dass Menschen vernetzt sind miteinander und gleichzeitig aufgrund ihrer jeweiligen Lebenserfahrung mit einem eigenen Erfahrungshintergrund antreten. Diese gegenseitige Vernetzung macht auf der Grundebene der persönlichen Begegnung eine gegenseitige positive Haltung erforderlich.

2. Ausgangspunkt der TA

Eric Berne, der Begründer der TA, war ausgebildeter Psychoanalytiker. Er bekam jedoch 1956 Schwierigkeiten mit dem Psychoanalytischen Institut in San Francisco, an dem er arbeitete, weil er aktivere Verfahren anwenden wollte, als in der klassischen Psychoanalyse vorgesehen waren. Er gründete daraufhin sein eigenes Institut und mit der Transaktionsanalyse eine neue psychologische Methode. Diese Entwicklung fiel in die Zeit der aufsteigenden humanistischen Psychologie. Daher wundert es auch nicht, dass Berne hier eine sehr einfach klingende, aber dadurch sehr konsequente Position vertritt.

Berne starb leider sehr früh mit 60 Jahren. Die transaktionsanalytische Methode wurde jedoch von seinen Schülern sehr intensiv weiterentwickelt. Es gibt mittlerweile in vielen Ländern TA-Gesellschaften. Darüber hinaus gibt es länderübergreifende und auch eine internationale TA-Gesellschaft (ITAA), die insbesondere die Entwicklung der TA und die Qualität der Weiterbildung fördern. Vor allem vier Impulse hat die TA in den letzten Jahren beflügelt: der systemische Ansatz (z.B. Allen, 2005; Schmid, 2004), die Verknüpfung der TA mit psychoanalytischen Konzepten (Moiso und Novellino 2003), sowie die beziehungsorientierte Richtung (Hargarden und Cornell, 2005) und die entwicklungsorientierte TA (Hay, 2004). Die Transaktionsanalyse wird heute in vier beruflichen Feldern angewendet:



Vier **Anwendungsfelder** der TA:

- Pädagogische Arbeit
- Organisationsentwicklung und -beratung
- Beratung zu Lebensbereichen u. -themen
(Erziehung, Partnerschaft, Sucht, Krisen,)
- Psychotherapie

Günther Mohr, 101-Transaktionsanalyse

Der wichtigste Kernsatz der TA lautet: "Ich bin O.K, Du bist O.K." Obwohl diese Formulierung sehr amerikanisch und für manche Europäer etwas oberflächlich klingt, steckt darin ein sehr weitreichendes und folgenreiches Postulat: Jeder Mensch ist im Kern in Ordnung. Gleichgültig wie er sich verhält, hat er einen Teil in sich, der liebenswert ist und der wachsen kann. Das erinnert auch an christliche oder buddhistische Wertvorstellungen. Für Berne kommt der Mensch mit bestimmten Anlagen auf die Welt, die er unter günstigen Umständen entwickeln wird. Viele der späteren Potentiale eines Menschen werden in der Kindheit angelegt. Der „kleine Mensch“ will, wenn er auf die Welt kommt:

- leben (dürfen),
- sein (dürfen), was und wie er ist (z.B. ein Junge, der nicht allzu groß, aber kräftig gebaut ist),
- Säugling, Kleinkind, Schulkind sein(dürfen), also so alt sein und sich verhalten, wie er ist,
- anderen Menschen körperlich und gefühlsmäßig nah sein (dürfen),
- all seine Gefühle fühlen und äußern (dürfen),
- seinen Verstand benutzen (dürfen),

- Erfolg haben (dürfen) - auch als Säugling
- physisch und psychisch gesund sein (dürfen) (Petersen, 1980)

Wie die angeborenen Anlagen eines Menschen konkret aussehen, dazu wird in der TA nichts Näheres ausgesagt. Die Betonung liegt eher auf den Lernprozessen und den Auswirkungen der Umfeldbedingungen des Menschen in seinen wesentlichen prägenden Jahren. Der Ansatz erinnert in dieser Frage auch sehr an Erik Eriksons "Urvertrauen", das es zu entwickeln gilt.

Das Grundansatz der TA fokussiert vier zentrale Konzepte:

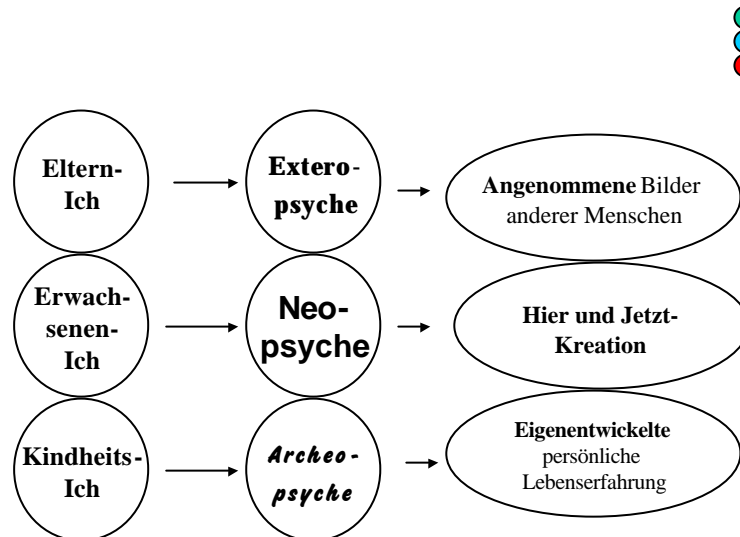
1. die Herkunfts- und Ausdrucksanalyse der Persönlichkeit,
2. die Transaktionsanalyse der Kommunikation,
3. die Spielanalyse der Beziehung,
4. die Skriptanalyse der Entwicklung,

3. Persönlichkeit und Unterschiedlichkeit: Die Herkunfts- und Ausdrucksanalyse

Jedes professionelle Beratungsverfahren muss Aussagen über die Persönlichkeit und ihre Unterschiedlichkeit machen. Die Transaktionsanalyse betrachtet hier zunächst die Struktur einer Persönlichkeit aus der Perspektive, wo ein bestimmtes persönliches Muster herkommt, weil dies für eine mögliche Änderungsinitiative im Coaching einen Unterschied bildet. Als zweites betrachtet sie, wie sich eine Persönlichkeit in bestimmten Stilen nach außen ausdrückt. In der ersten Fragestellung, der Herkunft der Persönlichkeit, lassen sich drei Musterkategorien, die so genannten "Ich-Zustände" beschreiben (Berne, 1970, 28):

- Eltern-Ich („Exteropsyche“): ein System von Mustern aus Einstellungen, Gedanken, Verhaltensweisen und Gefühlen, die wir von unseren Eltern oder aus anderen signifikanten Quellen übernommen haben: Literatur, Lehrer usw.
- Kindheits-Ich („Archeopsyche“): alle Muster, die ein Kind von Natur aus hat; die selbstentwickelten Aufzeichnungen seiner früheren Erfahrungen, seiner Reaktion darauf und die Grundanschauungen über sich und andere.

- Erwachsenen-Ich (Neopsyche“): das aktuelle Neubestimmen, Musterbilden im Hier und Jetzt; das Intelligente, die aktuelle äußere und innerpsychische Realität.



Günther Mohr, Neopsyche

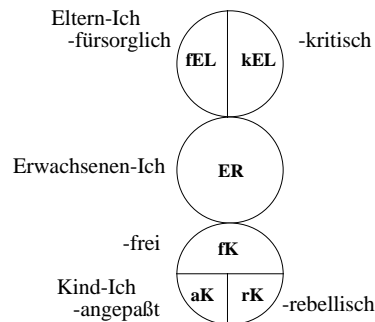
Einerseits steckt in diesen Abgrenzungen die Tradition der Psychoanalyse, ähnlich der Freudschen Abgrenzung von Über-Ich, Ich und Es. Die Transaktionsanalyse sieht die Ich-Zustände allerdings als Teil des Ichs und als konkret wahrnehmbare Einheiten:

Das Konzept der herkunftsanalytischen Ich-Zustände lässt sich gut mit den Ergebnissen der Gedächtnispsychologie vereinbaren. Eine zweite Perspektive der TA auf Persönlichkeit ist die, wie sich eine Persönlichkeit nach außen ausdrückt (Ausdrucksanalyse):

Persönliche Stile des Verhaltens:

Ich-Zustände gruppiert nach ihrer Ausdrucksqualität,
z.B. im Verhalten und Denken

Persönlichkeitsanalyse



Ausdrucksformen der Persönlichkeit

Günther Mohr, 101-Transaktionsanalyse

Die in dem Modell enthaltenen "elf Gänge" können von einer Person eingesetzt werden:

1. Das Positiv fürsorgliche Eltern-Ich (+fEI), Funktion: Erlaubnis-Geben.
„Ich mag Dich, wie du bist, egal, was du tust.“
2. Das negativ fürsorgliche Eltern-Ich (-fEI), Funktion: Retten. Jemand anders kleiner machen, als er ist, indem man ihm unnötige Hilfe aufdrängt.
3. Das positive kritische Eltern-Ich (kEI), Funktion: Schützen.
„Pass auf dich auf, das kannst du!“
4. Das negative kritische Eltern-Ich(kEI), Funktion: Verfolgen.
„Jetzt zeig ich dir mal, was du wieder alles falsch gemacht hast.“
5. Das Erwachsenen-Ich, das per definitionem OK ist.
6. Das negativ freie Kindheits-Ich (-fK), hier sind sich die Autoren uneinig, ob es eine nicht-OK-Funktion des fK überhaupt gibt. Wenn ja, würde z.B. unbedachtes Schwimmen in gefährlichen Gewässern dazugehören.
7. Das positive freie Kindheits-Ich, ungehemmter Ausdruck von Gefühlen und Impulsen

8. Das negative angepasste Kindheits-Ich (-aK), ich werde euch zwingen, euch mit mir zu beschäftigen! Dies wäre der rebellische Aspekt des -aK. Der brave Aspekt des -aK wäre: Was muss ich tun, um gemocht zu werden?
„Eigentlich bin ich ja nicht liebenswert, aber vielleicht erbarmt sich ja jemand“)
9. Das positive angepasste Kind (+aK) macht etwas was von ihm erwartet wird, fühlt sich aber OK dabei: Zähne putzen, Aufräumen, Guten Tag sagen.
10. Das negativ-rebellische Kind-Ich (-rk) ist prinzipiell dagegen und motzt gegen alles.
11. Das positiv-rebellische Kind-Ich (+rK), das intuitiv an bestimmten Punkten merkt, dass etwas nicht gut läuft und „Stopp“ sagt, ohne eine klare Begründung zu haben.

Diese Aufteilung ist mit bestimmten Konzepten von Erziehungsstilen zu vergleichen. Es bleibt jedoch die Frage, ob die Ich-Zustände, die Personen je nach Situation wählen bzw. - wenn Störungen da sind - nicht wählen können, einmal durch eine empirische Studie (z.B. faktorenanalytisch) nachgewiesen werden können. Der aktuelle Forschungsstand ist hier, dass Aufmerksamkeit und aufgeschlossene Zuwendung Menschen einen wesentlichen Impuls zur Entwicklung gibt.

4. Beziehung und Kommunikation I: Die Transaktionsanalyse der Kommunikation im engeren Sinne

Um die Bedeutung dessen herauszustrichen, was konkret und wahrnehmbar zwischen zwei Menschen in der Kommunikation passiert, betrachtet die Transaktionsanalyse die Mikroeinheiten der Kommunikation. Was „strahlt“ der eine Kommunikationspartner aus und was gibt der andere zurück. Dieser Fokus auf die konkreten Botschaften kennzeichnet die Transaktionsanalyse. Eine Transaktion ist definiert als ein Austausch zwischen zwei Personen. Damit ist es quasi ein doppeltes Sender-Empfänger-Modell a la Shannon und Weaver (1946) . Der Unterschied zu anderen Kommunikationsmodellen liegt darin, dass Kommunikation als ein

Austausch zwischen den Ausdrucksfiguren der Ich-Zustände stattfindet.

Beziehungen bestehen aus einem Fluss von Transaktionen. Je nach dem, ob kEI mit fEI mit K, oder ER mit ER etc. kommuniziert, gibt es sehr unterschiedliche Formen, die komplementär, überkreuz oder verdeckt sein können (Harris, 1970). Somit entspricht die Transaktionsanalyse der modernen Kommunikationsdefinition von Gunther Schmidt (2004): Kommunikation besteht aus Einladungen, die Aufmerksamkeit auf bestimmte Punkte zu richten.

Komplementäre Transaktion bedeutet, dass der adressierte Ich-Zustand antwortet und sich auch an den sendenden Ich-Zustand wendet. In der gekreuzte Transaktion antwortet ein anderer als der adressierte Ich-Zustand. Dann existieren noch die verdeckten Transaktionen, bei denen neben einer offenen Ebene eine unterschwellige vorhanden ist.

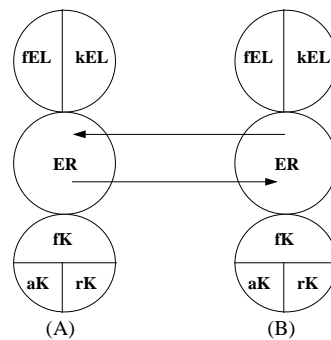
Drei Beispiele dazu:

Parallele Transaktionen

Beziehungsanalyse



Austausch von Information
(Kommunikation Erwachsenen-Ich - Erwachsenen-Ich)



"Wie waren die Zahlen im letzten Monat?"

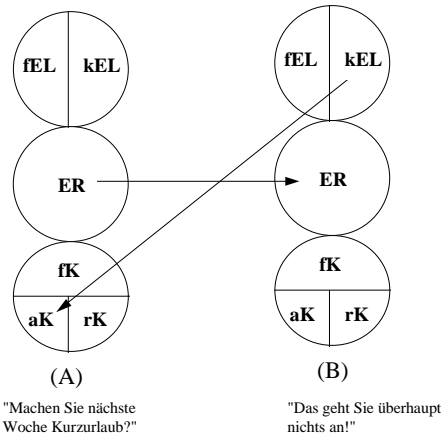
"Im Geschäftsfeld A haben wir X erreicht, im Bereich B....."

Gekreuzte Transaktionen

Beziehungsanalyse



Die Zurückweisung
 (Überkreuz-Transaktionen)



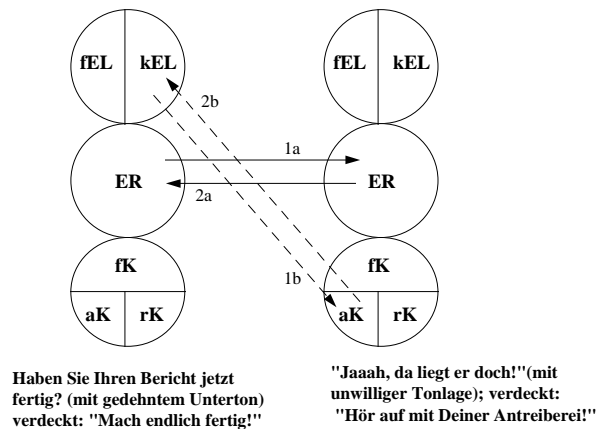
Günther Mohr, 101-Transaktionsanalyse

Verdeckte Transaktionen

Beziehungsanalyse



Offene und verdeckte Botschaften



Günther Mohr, 101-Transaktionsanalyse

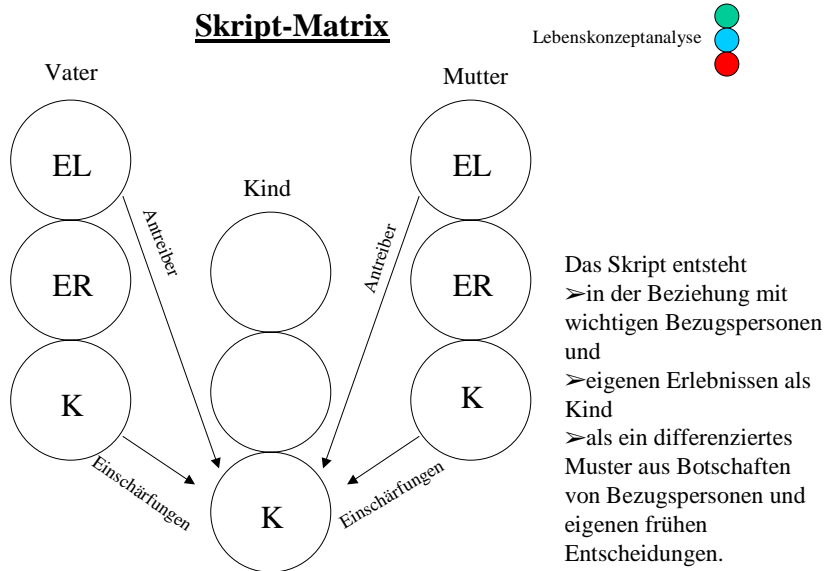
Die TA hat Kommunikationsregeln entwickelt:

- Solange die Transaktionen parallel verlaufen, kann die Kommunikation unbegrenzt weitergehen.
- Die Überkreuztransaktion bedeutet eine Störung in der Kommunikation; soll diese wieder „glatt“ ablaufen, muss einer der Gesprächspartner oder müssen beide den Ich-Zustand wechseln.
- Bei der verdeckten Transaktion fällt die Entscheidung über das weitere Verhalten durch die verdeckte und nicht durch die offene Ebene.

5. Entwicklung und Veränderung I: Die Skriptanalyse

Die Skriptanalyse betrachtet spezielle für einen Menschen sehr charakteristische Muster aus Einstellungen, Fühlen und Verhalten. Menschen erwerben in ihren ersten Lebensjahren diese individuell grundsätzliche Perspektive auf das Leben. Jedes Individuum entwickelt so ein ihm sehr eigenes Muster eines Denk- und Gefühlsapparates, das wiederum mit bestimmten Verhaltensweisen verbunden ist. Kultur, Familie, eigene Anlagen nehmen ebenfalls Einfluss auf die Tönung dieses Instrumentes, mit dem ein Mensch dann durch das Leben geht und das nach Bestätigung seiner selbst sucht. Bei den meisten Menschen fällt dieses Persönlichkeitskostüm aus Denken, Fühlen und Verhalten nicht sonderlich auf, weil es zu den Erwartungen der Umwelt passt. Aufmerksam wird man auf diesen Teil menschlichen Funktionierens nur durch sehr auffällige Persönlichkeiten. Die werden dann als nicht „normal“ beschrieben. Dass der Mechanismus der Kostümbildung aber bei jedem Menschen in frühen Jahren am Werke ist, wurde durch die Arbeiten zu den Lebensleitlinien von Alfred Adler und das Konzept zum Lebensskript von Eric Berne populär. Die TA geht in der Folge Bernes davon aus, dass der Mensch sich im Alter von etwa drei bis acht Jahren für ganz bestimmte Themen entscheidet, unter denen sein Leben dann steht. Das Kind kreiert das so genannte Lebensskript, eine Art unbewusstes Lebensdrehbuch, als Reaktion auf bestimmte Anforderungen, Erwartungen und Verhaltensweisen in der von ihm wahrgenommenen Welt, insbesondere seiner direkten sozialen Umwelt der Familie. Die Entscheidung für

dieses Lebensdrehbuch wird aus Sicht der TA aufgrund der altersspezifischen inneren Entscheidungsprozesse, d.h. auch der kindtypischen Informationsverarbeitung wie magischem Denken, Identifikation mit Märchengestalten etc. gefällt. Sie beruht bei der äußeren Stimulanz des Kindes sehr stark auf dem nonverbalen Verhalten, der Stimmung der Eltern dem Kind gegenüber. Viele Familienforscher (Hellinger, Weber) gehen heute sogar von einem Mehrgenerationenansatz aus. Die dabei angenommene Gleichgewichtstendenz von Familien- bzw. Sippsystemen beinhaltet, dass immer wieder bestimmte Rollen zu besetzen sind. Wenn in einer Familie ein Unrecht geschehen ist, z.B. eine Person wurde ausgestoßen, kann die Erziehung unbewusst ein Kind dahin bringen, die Rolle dieser Person zu übernehmen oder das Unrecht wieder gutzumachen. Es kann auch sein, dass ein „schwarzes Schaf“ in der Familie, über die die Erwachsenen immer nur hinter vorgehaltener Hand sprechen, zur interessanten Identifikationsfigur für das Kind wird. Neben dieser Möglichkeit, ein Lebensmanuskript (Rollenbuch, Drehbuch) anzunehmen, gibt es noch einen anderen Ansatz: Jedes Kind ist auf die Liebe seiner Eltern angewiesen. Es würde ohne diese nicht leben können. (vgl. die Gedanken von Rene Spitz (1945) und Frederik Perls mit seiner Reizhungertheorie). Wir sind eine phylogenetische Frühgeburt, die auf die gelebte Liebe und Hilfe anderer Menschen angewiesen ist. Wenn das Kind diese Liebe nicht so einfach bekommt, wird es alles tun, was ihm die maximale Zuwendung sichert. Oft muss es dabei schmerzhaft Gefühle unterdrücken. Bei seltener Umarmung leidet ein Kind aus diesem Umstand vielleicht ab: Ich bin nicht liebenswert, also zeige ich lieber nicht, was ich eigentlich will (Petersen, 1980, 268). Das Lebensskript wird allgemein als sehr beständig angenommen. Versuche, das Gegenteil in einer Art Gegenskript zu leben ("counterscript"), sind nicht Erfolg versprechend (James & Jongeward, 1974, 111). Für das Skript sind intelligente Lösungen und Alternativen erforderlich. Hier liegt die positive Weiterentwicklung eines Menschen im Bewusstwerden der bisher unbewusst lenkenden Skriptanteile und in der entschiedenen Entwicklung eines Lebensstils, der gleichzeitig sorgsam mit den eigenen früheren Lebensprägungen umgeht und für heute angemessene autonome Reaktionen beinhaltet.



Günther Mohr, 101-Transaktionsanalyse

Eine Vorstellung über einzelne Skriptmuster liefern die neun Enneagrammtypen. Das Enneagramm stammt nicht aus der Transaktionsanalyse, gibt aber bei der Skripttheorie eine anschauliche Illustrierung, wie ein Skript sein kann. Interessant ist hier auch, dass alle Typen sehr viele Ressourcen haben, aber auch an ihren Schattenseiten arbeiten müssen. Die neun Typen des Enneagramms sind Persönlichkeitsmuster, die quasi wie Skripten übernommen werden im Sinne einer frühen Lebensentscheidung für die Herangehensweise an die Welt. Sie lassen sich leicht in Verbindung bringen mit gängigen Persönlichkeitsfragebogen wie dem MBTI.

6. Beziehung und Kommunikation II: Die „Spiel“analyse I

Das Skript lässt bestimmte Muster der Kommunikation und Beziehungsgestaltung entstehen. Diese treten besonders in Stresssituationen, aber auch als

Gewohnheitsmuster auf. Die Transaktionsanalyse nennt diese Muster „Spiele“, weil sie wie eingespielt wirken, aber auch den Charakter von Spielchen haben.

"Ein Spiel besteht aus einer fortlaufenden Folge verdeckter komplementärer

Transaktionen, die zu einem ganz bestimmten voraussagbaren Ergebnis führen.

(Berne, 1970, 57). Spiele kann man als Kommunikationssituationen verstehen, bei denen bestimmte einge"spiel"te Folgen von Transaktionen ablaufen. Nach James und Jongeward (1974, 52) haben Spiele drei Merkmale:

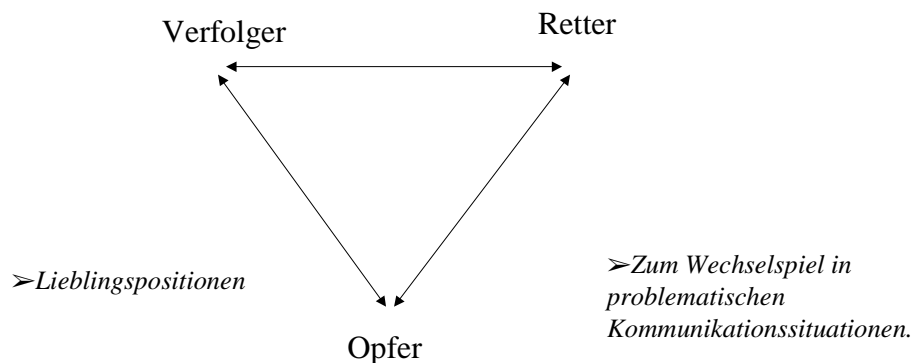
1. eine fortlaufende Folge von Komplementär-Transaktionen, die auf der gesellschaftlichen Ebene plausibel sind,
2. eine verdeckte Transaktion, die zugrunde liegende Mitteilung des Spiels und
3. ein vorauszusehender Nutzeffekt, der das Spiel beendet und Zweck des Spielens ist.

In Spielen werden die drei Rollen des Dramadriecks besetzt: Verfolger, Retter und Opfer.

Beziehungsanalyse



Drama-Dreieck von Steve Karpman

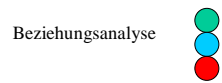


Günther Mohr, 101-Transaktionsanalyse

Es gibt unterschiedliche Kontexte, in denen Spiele eine Rolle „spielen“. Ulrich Dehner hat besonders noch einmal Bürospiele betrachtet (Dehner, 2002). Ähnlich wie Spiele dienen "Rackets" (English, 1986) dazu das Skript aufrechtzuerhalten. Es sind Verhaltensmuster, die auf Positionen und Skriptbotschaften beruhen und durch die gewohnte und alte Stimmungen wieder belebt werden. "Im Racket geht es um Ersatzgefühle, hinter denen ein wirkliches Gefühl steht, das in der frühen Kindheit

nicht erlaubt oder abgewertet wurde. " (Frühmann, 1978,374). Jemand zeigt zum Beispiel Ärger, wenn eigentlich Angst angesagt ist. Die Racket-Gefühle haben in der Regel negativen Charakter und sind auf die Abwertung meines Selbst und anderer gerichtet. Der Unterschied zwischen Racket und Spiel besteht darin, dass bei einem Racket die Ich-Zustände nicht gewechselt werden.

Psychologische Spiele



Zwischen Verfolger und Opfer

Da hab ich Dich Du Schweinehund
Makel
Hilfe, Vergewaltigung
Wenn Du nicht wärst
Gerichtssaal
Schlemihl
Meins ist besser als Deins
Tumult

Zwischen Retter und Opfer

Ich will Dir doch nur helfen
Holzbein
Blöd
Alkoholiker
Sieh nur, was Du angerichtet hast
Robin Hood
Ja, aber
Verehrer

Spielformel nach Eric Berne

