



## WAS IST TRANSAKTIONSANALYSE?

Die Transaktionsanalyse ist eine Theorie der menschlichen Persönlichkeit und der menschlichen Beziehung.

Sie wurde vom amerikanischen Psychiater Dr. Eric Berne (1910 bis 1970) begründet und bietet ein Konzept zur Behandlung psychischer Störungen sowie ein Entwicklungs- und Beratungskonzept zur Förderung der individuellen, sozialen und kollektiven Entwicklung. Somit ist die Transaktionsanalyse eine Methode, die sowohl in der Psychotherapie wie in der Beratung, der Pädagogik/Erwachsenenbildung und der Arbeit in Organisationen verwendet werden kann.

Die Transaktionsanalyse ist eine integrative Theorie. Sie kombiniert kognitiv-verhaltenstherapeutische Ansätze und tiefenpsychologische Denkweisen und orientiert sich am Menschenbild der humanistischen Psychologie.

Die wesentlichsten Elemente der transaktionsanalytischen Arbeit sind: der Vertrag, die Allgemeinverständlichkeit und Klarheit der transaktionsanalytischen Begriffe und Modelle. Fachpersonen in Transaktionsanalyse treffen mit ihren Klientinnen und Klienten eine klare Vereinbarung (Vertrag) darüber, mit welchem Thema sie sich auseinandersetzen und welche Ziele angestrebt werden. Gemeinsam wird in einzelnen Schritten, die auch für die Klientin/den Klienten nachvollziehbar sind, auf das zuvor vereinbarte Ziel hingearbeitet. Verstandesmäßige Einsicht und lebendige, emotionale Erfahrung helfen den Klientinnen/Klienten, die gewünschte Veränderung zu erreichen. Der bisher bevorzugte, jedoch nicht obligatorische Rahmen der transaktionsanalytischen Arbeit ist die Gruppe.

### **Persönlichkeitsanalyse**

Die Theorie der Transaktionsanalyse geht davon aus, dass das Denken, Fühlen und Verhalten von verschiedenen Wesensmerkmalen unserer Person bestimmt werden, die wir als Kind-Ich, Eltern-Ich und Erwachsenen-Ich bezeichnen. Diese Ich-Zustände treten bei einer inneren Auseinandersetzung oder Entscheidung auf, und auch nach aussen hin, im Kontakt mit anderen Menschen (Analyse der Ich-Zustände). Die Transaktionsanalyse betont die Bedeutung des meist unbewussten Lebensplans (Skript), dem in der Kindheit entwickelten Selbst- und Weltbild, nach welchem jede Person ihre Erfahrungen auslegt und ihr Leben gestaltet (Skriptanalyse).

### **Beziehungs- und Kommunikationsanalyse**

Die individuelle Entwicklung der Persönlichkeit wird in ihrer Bezogenheit auf Familie, Partnerinnen und Partner, soziale Gruppen und berufliche und gesellschaftliche Zusammenhänge gesehen. Wenn zwei oder mehr Personen miteinander in Beziehung treten, ergeben sich je nach den beteiligten (aktivierten) Ich-Zuständen charakteristische Kommunikationsformen bzw. Transaktionen. Diese Besonderheiten menschlicher Kommunikation können Aufschluss geben über das Wesen oder die Störungen sozialer Beziehungen (Analyse von Transaktionen).

Bestimmte beziehungsstörende oder gar destruktive Kommunikationsmuster, die sich in ähnlichem Ablauf stets wiederholen, werden als psychologische Spiele bezeichnet. Die Transaktionsanalyse eignet sich zur Aufdeckung unbewusster Motive und Ziele solcher Spiele und weist Wege zu offenen und befriedigenden Beziehungsformen (Spielanalyse).

### **Gruppenanalyse**

Die Transaktionsanalyse ermöglicht durch ihre Kommunikationskonzepte die Analyse des Verhaltens von Individuen in sozialen Zusammenhängen oder Organisationen.

Gruppenmitglieder sind immer bereits durch frühere Gruppenerfahrungen geprägt und beeinflusst. Es kann nützlich sein, diese Tatsache im Hinblick auf den aktuellen Gruppenprozess zu verstehen. Viel Beachtung wird der Entwicklung der Beziehungsmuster der Gruppenmitglieder untereinander und ihren Erwartungen an die Gruppe geschenkt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer verbessern ihre soziale Kompetenz durch die Gruppenanalyse.

### **Vier Fachbereiche**

In der Anwendung der Transaktionsanalyse wird nach vier Fachbereichen unterschieden: Beratung, Organisation, Pädagogik/Erwachsenenbildung und Psychotherapie. Übergeordnetes Ziel der Transaktionsanalyse in allen Fachbereichen ist die Förderung von Autonomie und Persönlichkeitsentwicklung. Je nach Fachbereich dominieren jedoch unterschiedliche Inhalte:

#### **Fachbereich Beratung**

- Problemlösungs- und Entscheidungsprozesse
- Unterstützung bei Partnerschafts-, Familien- und Berufsfragen
- Hilfe in Lebenskrisen
- Sachberatung

#### **Fachbereich Organisation**

- Beratung von Organisationen in Entwicklungsprozessen und Krisen
- Beratung und Training von Führungskräften, Mitarbeitenden und Teams
- Reflexion der eigenen Arbeitssituation durch Coaching

#### **Fachbereich Pädagogik/Erwachsenenbildung**

- Unterstützung bei Entwicklungs- und Lernprozessen
- Förderung gruppendynamischer Prozesse
- Reflexion der eigenen Arbeitssituation (Coaching)

#### **Fachbereich Psychotherapie**

- Förderung von Heilung
- Hilfe in Lebenskrisen
- Einzeltherapie, Paar- und Familientherapie