

*Angelika
Glöckner*

Mitglied im Fachverband für System- und Familienaufsteller
DGfS – Deutsche Gesellschaft für Systemaufstellungen
Lehrberechtigte Transaktionsanalytikerin
Weiterbildung und Psychotherapie
Supervision und Paartherapie
Systemische Therapeutin
Pessotherapeutin

Lehrberechtigtes Mitglied der
•DGTA * EATA

Lehrberechtigt im Bereich:
Psychotherapie * Beratung * Pädagogik

Europäisches Zertifikat
als Psychotherapeutin

Transaktionsanalyse

Übersichtsblätter zu wichtigen Themen

© Copyright - bitte NICHT weiterreichen

Kommentar	Angelika Glöckner	3
1 Ich-Zustände	1 1 Strukturanalyse	4
	1 2 Funktionsanalyse	5
	1.2.1 Definition	5
	1.2.2 Kahler und Caspers	6
	1.2.3 Berne	7
	1.2.4 Ernst/Drey	8
	1 3 Ich-Zustandspathologie	9
	1.3.1 Trübung	
	1.3.2 Enttrübung	
	1.3.3 Verwirrung	10
	1.3.4 Entwirrung	10
	1.3.5 Ausschluss	11
	1.3.6 Wiedereinschließung	12
2 Transaktionen	2.1 Definition	13
	2.2 Transaktionen+Kommunikationsregeln	13f
	2.3 Formen der Transaktionen	16f
3 Ersatzgefühle	3.1 Definition allgemein	17
	3.2 Authentisches Gefühl	18f
	3.3 Ersatzgefühl	
4 Skript	4.1 Definition	19
	4.2 Beschreibung	
	4.3 verschiedene Botschaften	20
	4.4 Botschaftsarten	21
	4.5 Skript und Gegenskript	22
	4.6 Skriptfreiheit	23
	4.7 Miniskript	24
5 Spielanalyse	5.1 Definition	25
	5.2 Dramadreieck	25
	5.3 TA-Spieldiagramm	26
	5.4 Symbiosediagramm	27
	5.5 Game-formula/Spielformel	27
	5.6 Formale Spielanalyse	
6 Schif'sche Konzepte	6.1. Bezugsrahmen	28
	6.1.1 Definition	28
	6.1.2 Polare Eigenschaften des BZR	29
	6.3 Abwertung	29
	6.3.1 Abwertungsschema	30
	6.4 Symbiose	30
	6.5 Passivität	31
	6.5.1 Definition	31
	6.5.2 Grandiosität	31
	6.5.3 Überdetaillierung+Übergeneralisierung	31
7 Ziele der TA		32
8 Abschließende Gedanken		33
9 Literaturangaben		34f

Transaktionsanalyse –

Übersichtsblätter zu wichtigen Themen

Kommentar

Wenn auch in diesem Material nicht leicht erkennbar, so steht es doch, von mir aus gesehen, im Licht systemischen Gedankengutes.

Damit sind in diesem Zusammenhang zwei Dinge gemeint: Die Wahrnehmung der zirkulären Bedingtheit aller Kraft- und Interaktionsverhältnisse in jeglichem lebenden System und: „Realität“ ist eine Frage der Weltsicht, angesetzter Definitionen und gemeinsam gelingender (oder misslingender) Konsensbildungsprozesse.

Daher gibt es sie nicht als „da ist sie“, sondern man tut gut daran, sie als wirklichkeitskonstruktiv zu betrachten.

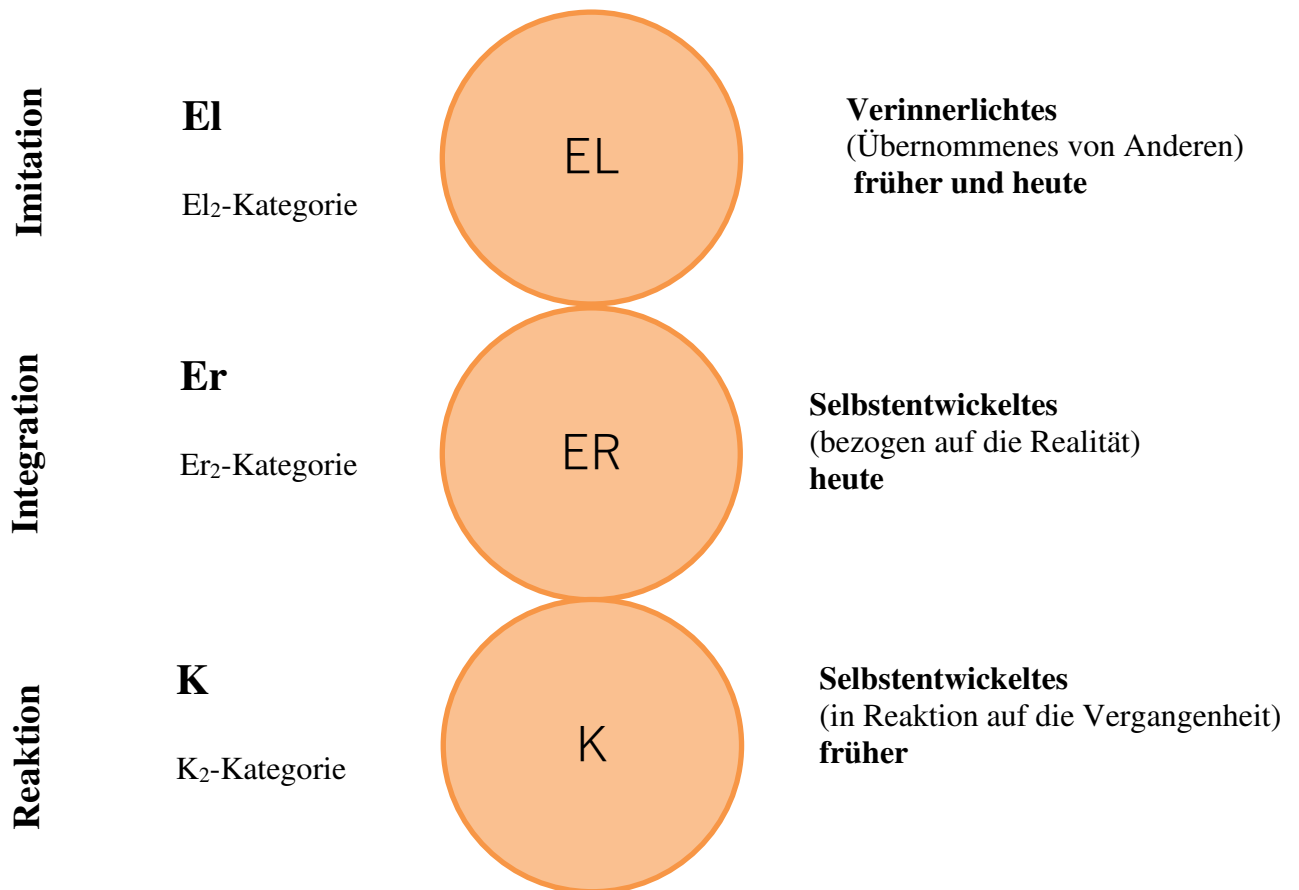
D.h.: Wir gemeinsam erschaffen, definieren und erfinden täglich und in jeglicher Situation Wirklichkeit. Dies bezieht sich auf Sichtweisen innerhalb des Zeitkontinuums Vergangenheit-Gegenwart-Zukunft.

Das Beobachtete und Beschriebene ist auch Teil des Beschreibenden und der Beschreibende prägt mit seiner Sicht und seinem Umgang das zu Beschreibende; D.h., zuletzt und in aller Konsequenz: Subjekt und Objekt lassen sich in ihrer Bezogenheit nicht endgültig voneinander trennen.

Im spirituellen Gedankengut heißt es, drei Dinge gibt es von Bedeutung: den Betrachter, das Betrachtete und das Betrachten. Es gilt, sich in den ersten beiden nicht zu verlieren, sich jedoch im dritten zu finden und dann dort zu verbleiben.

1. Ich-Zustände

1.1. Strukturanalyse (in enger Anlehnung an das Konzeptmodell nach E. Berne)



Definition:

Ein Ich-Zustand wird hier verstanden als ein zusammenhängendes System aus Gedanken, Gefühlen und Verhalten. Jeweils eine Vielzahl von Ich-Zuständen wird in einer Ich-Zustandskategorie zusammengefasst (EL, ER und K). Struktur erfasst den Aufbau der Persönlichkeit in „von wem stammend“ und „wann entwickelt“.

1.2. Funktionsanalyse (in Anlehnung an E. Berne „neu definiert“ von A. Glöckner)

1.2.1 Definition

Ein Ichzustand ist hier vorrangig als eine psychische Qualität zu verstehen, wie sie nach außen hin sichtbar wird (Ausdrucksqualität).

Diese Gefühls- und Ausdrucksqualitäten sind Abbild der inneren psychodynamischen Prozesse und zeigen sich in stimmiger (authentisch) oder nichtstimmiger Weise (Ersatzgefühl).

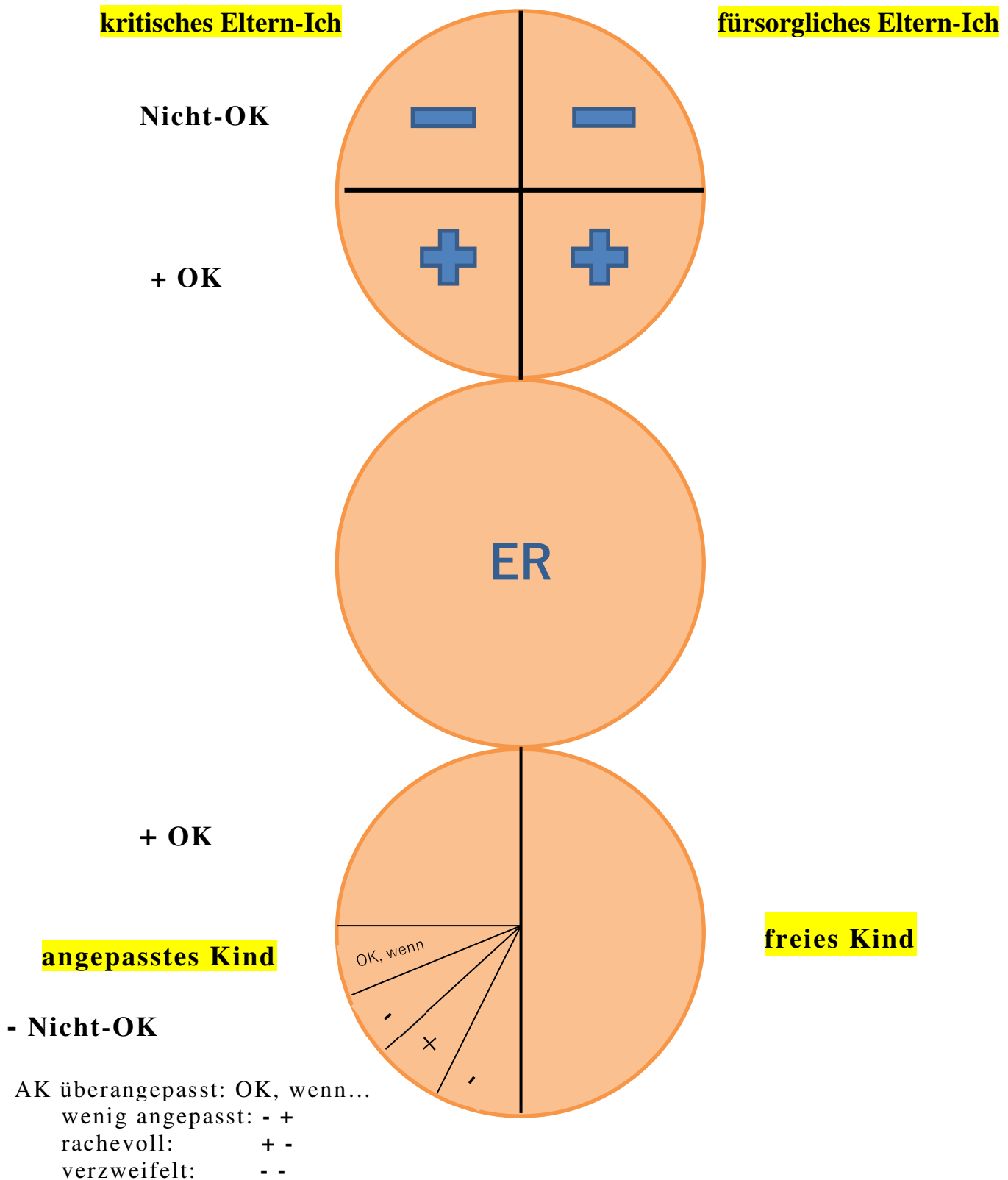
Demgemäß stehen Ausdrucksqualitäten im Dienste „skriptfreier - oder skriptgebundener“ Selbstrepräsentation (Skript verstanden als die Gesamtheit einschränkender Lebensgestaltungsmuster).

Funktion erfasst das WIE des Ausdrucks nach außen. Solcherlei Ichzustände zeigen äußerlich in vielschichtiger Weise was innerlich an Kräften wirkt (nicht stets „spiegelgleich“).

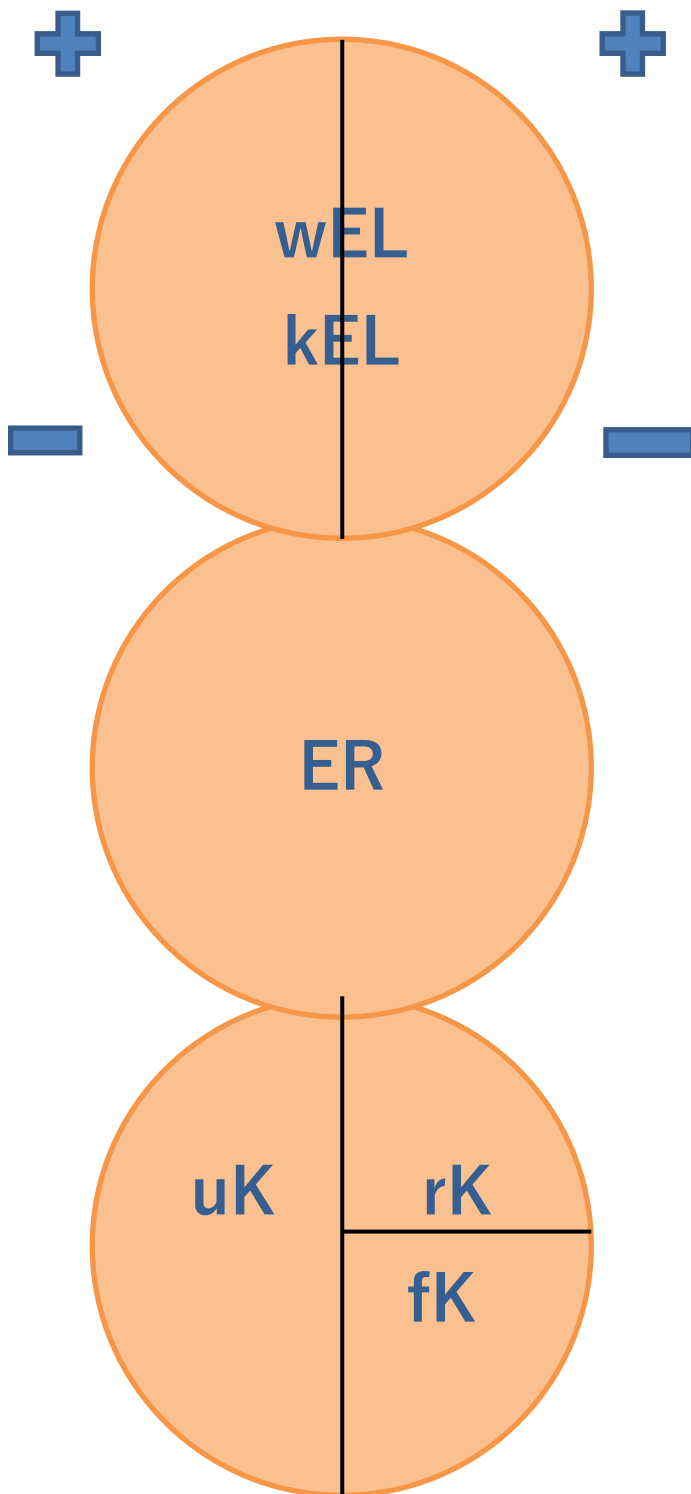
Gern verwende ich hier eine Metapher von Bernd Schmid: Funktionsanalyse bedeutet die Betrachtung „des Windes, der weht“. Ich füge hinzu: Und des Duftes, den er bringt.

Achtung: Außer stimmig und unstimmig lässt sich manches mehr beobachten: Nicht alle psychischen Qualitäten treten klar hervor, manche verbergen sich hinter einer Fassade, Beherrschtheit, „coolness“ oder auch einfach nur hinter einer Introvertiertheit (der „stille Wind“).

1.2.2 Funktionsmodell: Kahler und Caspers (1974)



1.2.3 Funktionsmodell nach Berne (Schlegel, Die Transaktionale Analyse, S.60)



wEL = wohlwollendes Eltern-Ich

kEL = kritisches Eltern-Ich
 beide positiv oder negativ,
 ermutigend oder entmutigend

ER = Erwachsenen-Ich

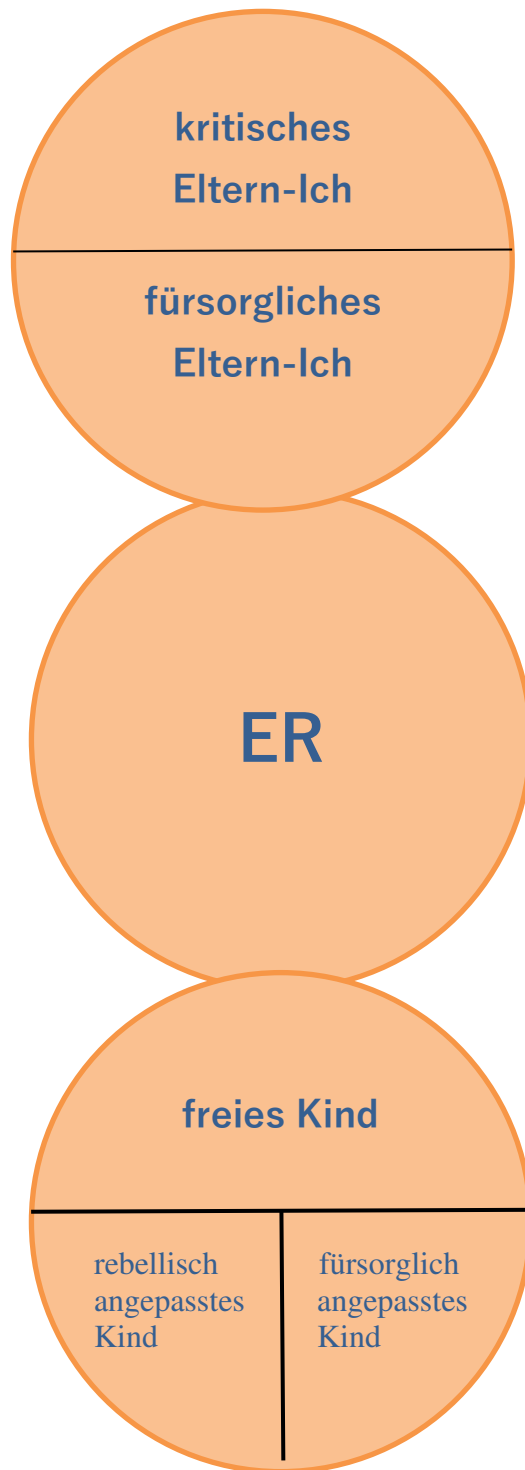
uK = unbefangenes, freies, natürliches,
 innen geleitetes Kind-Ich

rK = rebellisches Kind-Ich } *

fK = fügsames Kind-Ich

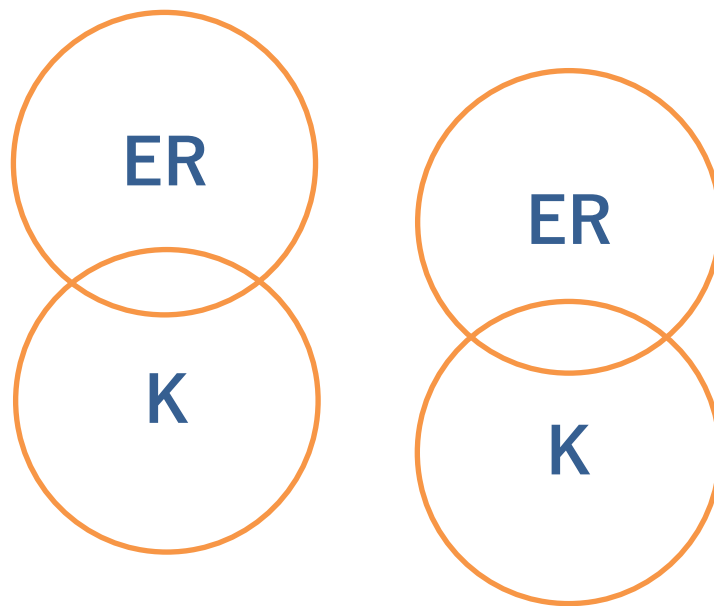
* = reaktives, außengeleitetes Kind-Ich

1.2.4 Funktionsmodell: Franklin Ernst (1973); Robert Drey (1974)



1.3. Ich-Zustandspathologie

1.3.1 Trübung



Definition:

Eine Trübung ist der Teileinschluss eines Ichzustandes in einen anderen. Hier maskieren sich EL_2 - und K_2 - Inhalte als realitätsgerecht: Ich spreche gern von „einem Irrtum an der als gültig definierten Realität“.

1.3.2 Enttrübung

Definition:

Enttrübung bedeutet die Wiederherstellung der Ichzustandsgrenzen durch Enttrübungsarbeit. Dabei werden Inhalte aus EL_2 und K_2 an den Ort ihrer Herkunft zurückverwiesen (Stärkung der ER_2 - Grenzen). Enttrübung bedeutet **praktisch**: Aufhebung bestehender Irrtümer, realitäts- einschränkender Glaubenssätze und Vorurteile. Es führt zurück zu realitätsgerechter Wahrnehmung (Achtung: Realität ist ein konsensuell zu verstehender Begriff).

1.3.3 Verwirrung (in dichter Anlehnung an E. Berne)

Definition:

Verwirrung ist und meint Irritationen, Verzerrungen, „Vergiftungen“ und Desorganisationen im Rahmen einzelner Ichzustände bzw. Ichzustandssysteme (EL und K oder getrübe Bereiche des ER).

Dies kann sich innerhalb oder zwischen Ichzuständen abspielen, wobei diese „Wirrnis“ disfunktionales Denken, Fühlen und Verhalten etablieren kann.

1.3.4 Entwirrung (in dichter Anlehnung an E. Berne)

Definition:

Entwirrung kann durch Maßnahmen oder Interventionsstrategien im Sinne der Skriptarbeit gelingen, die dazu dienen, veraltete (nicht mehr alltagstaugliche) Anschauungen (Irrtümer) zu korrigieren. Metapherhaft heißt dies:

- Entziffern (decoding)
- Entgiften (detoxifying)
- Verzerrungen korrigieren (correcting distortions)
- Neuordnung vergangener Erfahrungen (regrouping past experiences)

Alle Maßnahmen, die dazu dienen, Skriptdynamiken aufzugreifen und angemessen Korrekturen einzuleiten, sind als Entwirrungsarbeit zu betrachten. Auch die Integration ungelebter Emotionen und die Aufarbeitung von Vergangenheitsbezügen können dazu gehören. Dies KANN auch in anderen Kontexten als dem therapeutischen geschehen.

Zur Methodik:

Entwirrung geschieht durch die Bewältigung und Korrektur noch wirksamer Skriptszenen. Erst unter Einbeziehung der Entwirrungsarbeit kann laut Berne von Heilung im therapeutischen Sinne gesprochen werden (AG: Vorsicht! Wie wird der Begriff „Heilung“ definiert?).

1.3.5 Ausschluss (in dichter Anlehnung an E. Berne)

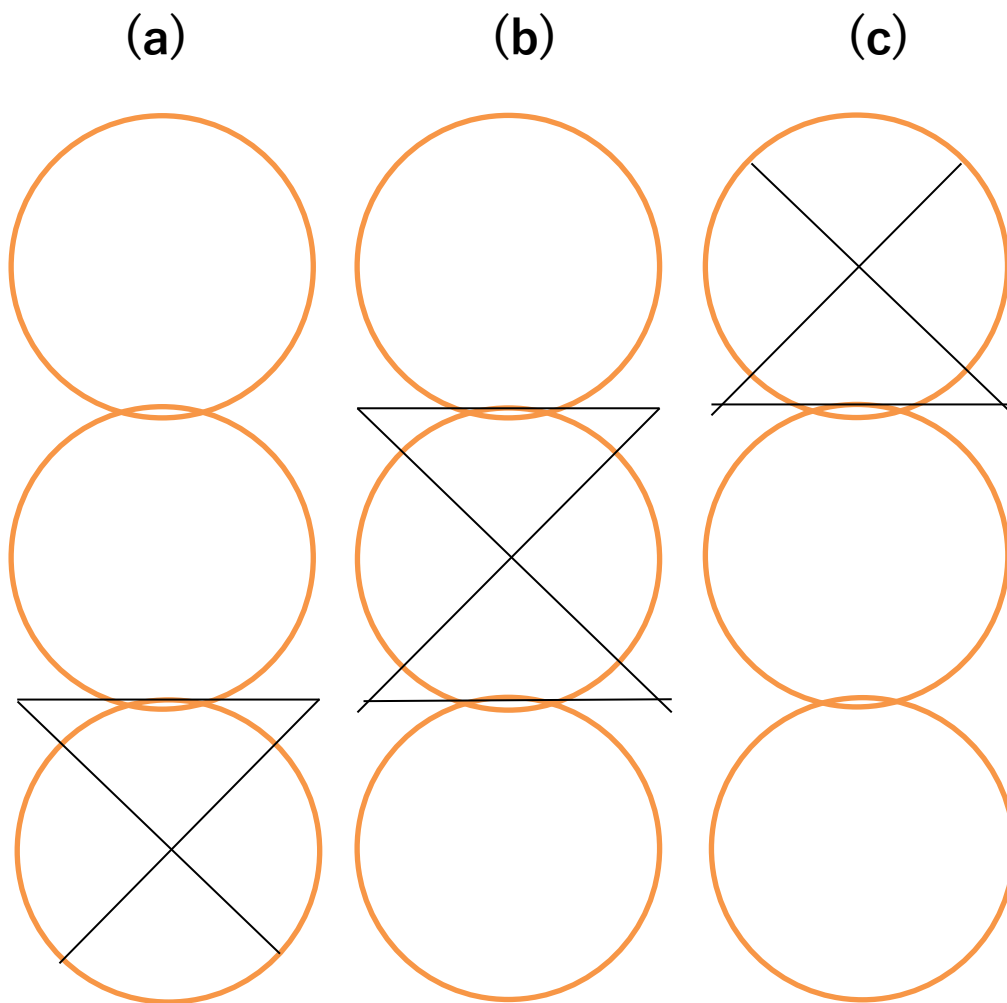
Definition:

Ausschluss meint eine fehlende Repräsentation von potenziell angelegten Ichzuständen innerhalb der Organisation der Gesamtpersönlichkeit (Ichzustandskategorien).

Ausgeschlossene Ichzustände sind grundsätzlich vorhanden, aber nicht in das jeweilige Ichzustandssystem integriert. Sie sind: „Ausgeblendet, verdrängt, geleugnet oder abgespalten.“ (Metapher: Draußen vor der Tür).

Es sind „Subsysteme“ innerhalb einer Ichzustandskategorie, die ausgeschlossen sein können (also Teilaspekte); seltenst ist die gesamte Kategorie ausgeschlossen (also außer Funktion).

Ausschluss von K (a) ER (b) EL (c) (Achtung: grob vereinfachte Darstellung)



1.3.6 Wiedereinschließung

Definition:

Wiedereinschließung meint die Aufhebung des Ausschlusses durch Reintegration des ausgeschlossenen Ichzustands. Hier vervollständigt sich der Mensch: Die Reintegration ist ein Akt der Reife.

Zur Methodik:

Selbstwahrnehmung schulen, Körperbezug fördern, Integration des ausgeschlossenen Ichzustands anregen und ermutigen, einfühlsam konfrontieren, Selbstakzeptanz lehren und festigen, emotionale Abspeicherungen vorsichtig angehen bzw. aufdecken.

Wiedereinschließung heißt in der Sprache C. G. Jungs auch: Schattenanteile integrieren, Unbewusstes dem eigenen Bewusstsein zuführen, und menschlicher Reifung damit dienlich sein.

Während der Mensch Schattenanteile (Ausgeschlossenes) zu sich nimmt, vervollständigt er sich und vermehrt seine Autonomie.

2. Transaktionen (in Anlehnung an E. Berne)

Bei der Analyse von Transaktionen handelt es sich um die kommunikationspsychologische Anwendung der Funktionsanalyse. Die Basis dafür sind Struktur und Inhalt der Ichzustandskategorien (Strukturanalyse).

2.1 Definition:

Eine Transaktion ist eine Kommunikationseinheit, die aus einem Stimulus und einer Reaktion besteht. Sie transportiert Information.

Eine Transaktion ist die Grundeinheit jeder Interaktion, sowohl verbal als auch a verbal.

Transaktionen können als die kleinste Kommunikationseinheit mit wirklichkeitskonstruktivem Charakter gedeutet werden.

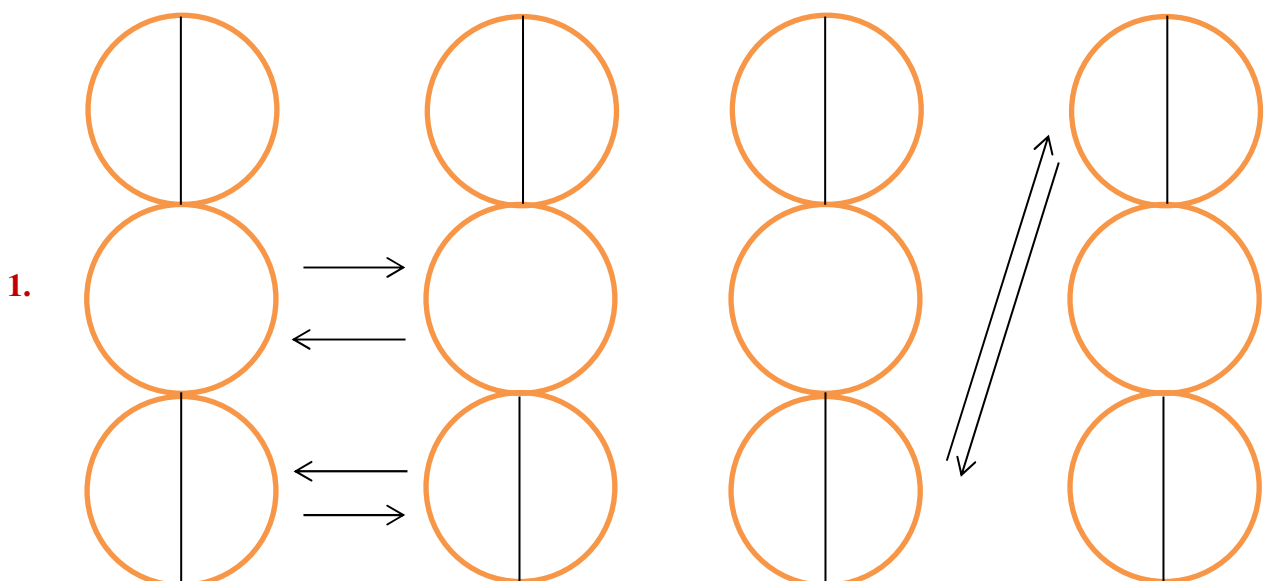
Achtung: Auch bei der Analyse von Transaktionen handelt es sich um Unterscheidungskategorien des Beurteilenden.

In jeder Kommunikation ist also der subjektive Interpretationsspielraum erheblich und will bedacht werden. (Z. B.: Nicht jeder hört, was gesagt wird, nicht jeder versteht, was gemeint ist, und nicht jeder sagt, was er meint....)

Unterschieden werden offene und verdeckte Ebenen der Kommunikation, irritabler Weise auch als „soziale“ und „psychologische“ Ebene bezeichnet (AG denkt, dass Berne eher „offensichtlich“ und „verborgen“ meint).

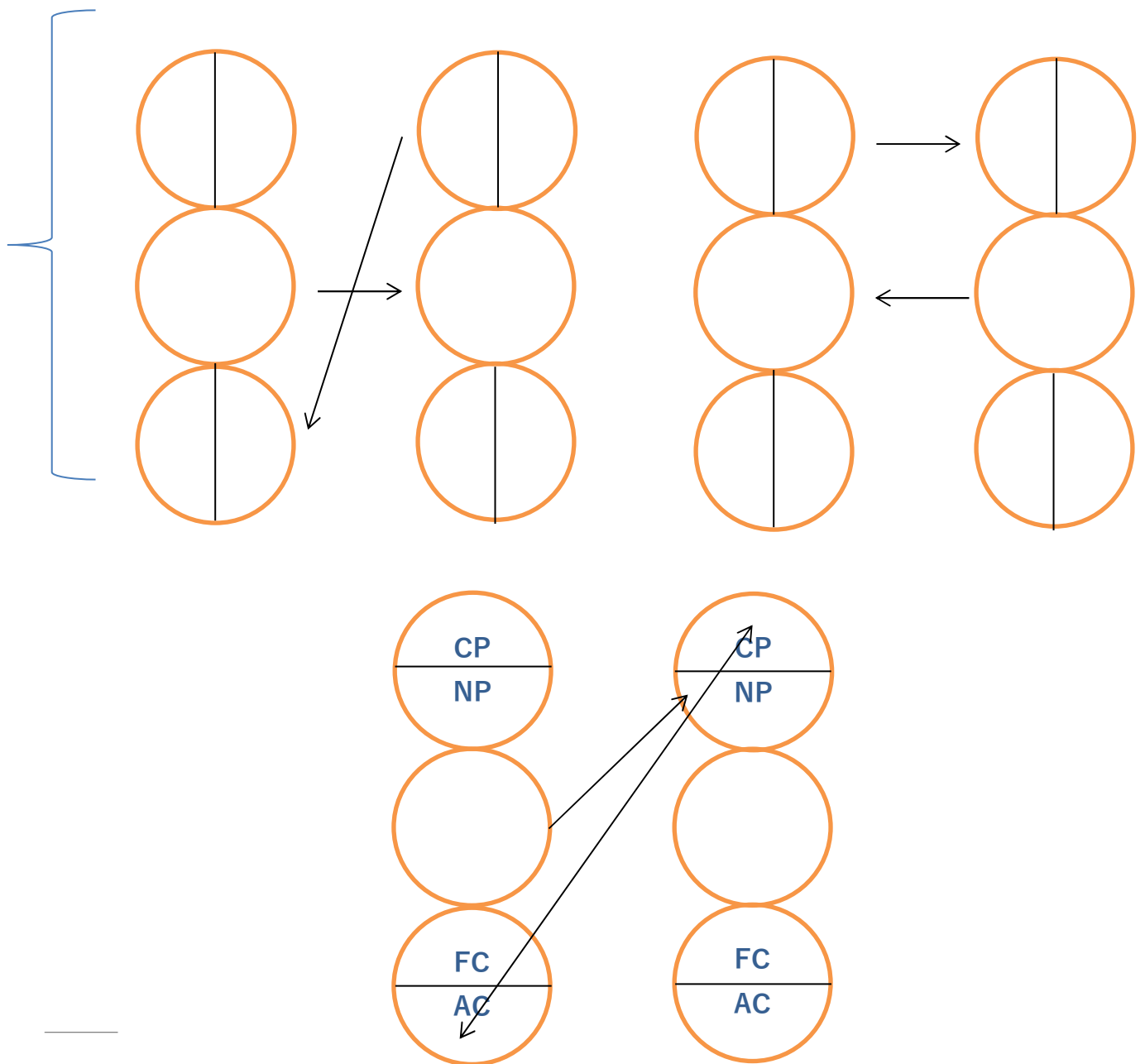
2.2 Transaktionen und Kommunikationsregeln

parallele oder gleichsinnige Transaktionen



Kommunikationsregel: Solange die Transaktionen parallel verlaufen, kann sich die Kommunikation unendlich lange fortsetzen.

gekreuzte Transaktionen



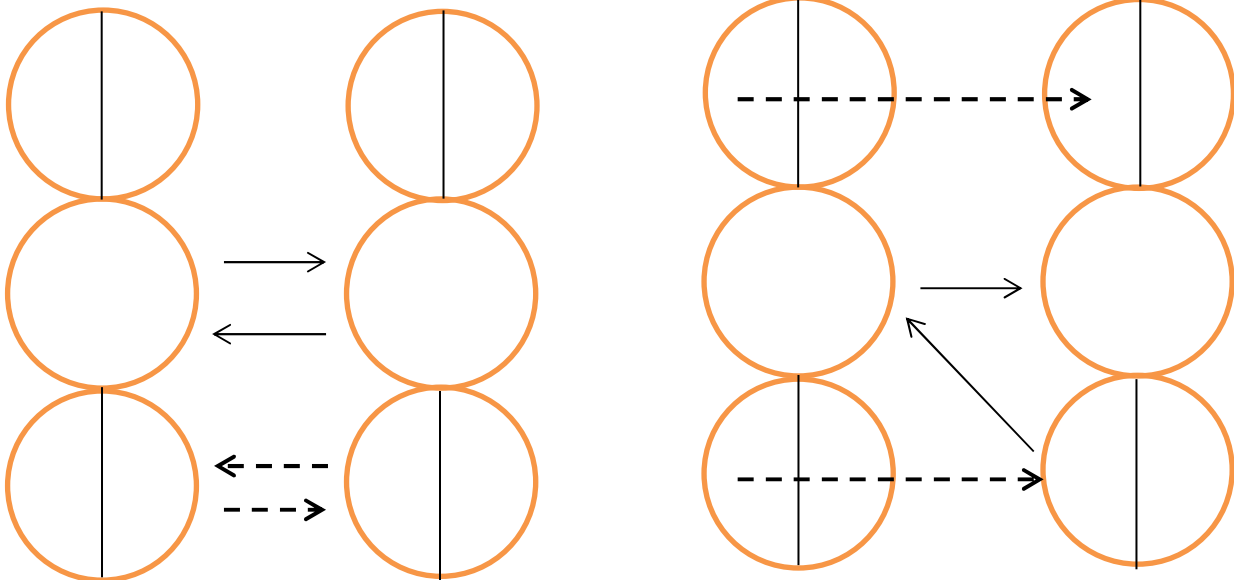
2. Kommunikationsregel:

Wenn die Transaktionen gekreuzt sind, geschieht ein vorübergehender Zusammenbruch der Kommunikation oder auch ein dauerhafter Bruch im Verlauf derselben.

unterschwellige (doppelbödig)

unterschwellige (anguläre)

Transaktionen



3. Kommunikationsregel:

Der Ausgang der Transaktion ist bestimmt durch die psychologische (unterschwellige) Ebene und nicht durch die soziale Ebene (das Verborgene wirkt mehr, als das sog. Offensichtliche).

2.3 Formen der Transaktionen

- (1) Transaktionen mit stimmigen Botschaften, auch parallele Transaktionen genannt. Erläuterung:
Hier passen Reiz und Antwort in sich ergänzender Weise zueinander.
- (2) Transaktionen mit unstimmigen Botschaften, auch gekreuzte Transaktionen genannt.

Erläuterung:

Hier passen Reiz und Antwort nicht zusammen, wobei dies bedeutet, dass die Reaktion aus einem anderem als dem angesprochenen Ichzustand erfolgt und/oder sich an einen anderen Ichzustand richtet als den, von dem der Stimulus ausgesendet wurde.

Dadurch kann es zu Miskommunikation kommen (siehe Taibi Kahler), insbesondere auch dann, wenn Ok- und nicht Ok-Qualitäten Überschneidungszonen aufweisen und sich gegenseitig „trüben“ (Teileinschluss eines FUNKTIONALEN Ichzustands in einen anderen).

- (3) Transaktionen mit unterschwelliger Botschaft, auch doppelbödig genannt, die ein verstecktes und heimliches (concealed) Motiv (und daher laut Berne als „unredlich“ gelten) enthalten.

Hier handelt es sich um Transaktionen, bei denen die sachbezogene („soziale“) und die Beziehungsebene („psychologische“) Inkongruenzen aufweist (d.h., die Ebenen sind nicht deckungsgleich). Der „Fluss“ des Gespräches kann problematisch oder unproblematisch sein (Achtung: Beobachterstandpunkt!).

Ein bestimmter Ausschnitt von Transaktionen, die als doppelbödig zu bezeichnen sind, haben unredlichen Charakter und werden deshalb als Spiele bezeichnet (Achtung: z. T. Ansichtssache).

Neben Sach- und Beziehungsebene ist ein weiterer Unterschied im Rahmen von Kommunikation bedeutsam:

Die Inhaltsebene ist das, was gesagt wird. Die Prozessebene bezieht sich auf das Wie des Gesagten. Das Wie des Gesagten (als Abbild oder „Zerrbild“ intrapsychischer Dynamik) findet seinen Niederschlag im funktionalanalytischen Ausdruck (+-BEL, +- KEL, ER,+- AK, FK). Hier geht es also um den Wind, WIE er weht, NICHT, was er transportiert.

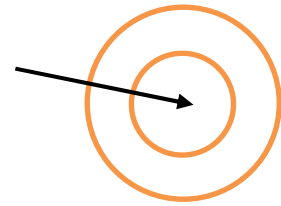
- (4) **Kodefinition** meint die „bezogene“ Auseinandersetzung mit einem Stimulus (siehe Bernd Schmid).
- (5) **Definieren** meint eine realitätsdefinierende, transaktionale Wirklichkeit zu etablieren.
- (6) **Redefinieren** meint einen transaktionalen Mechanismus, bei dem die Auseinandersetzung mit einem gegebenen Stimulus vermieden oder verweigert wird (siehe Schiff).

Formen des Redefinierens (graphische Darstellung A. Glöckner)

❖ **Kodefinitieren**

(Fokusbezogenheit „Zentrum“!)

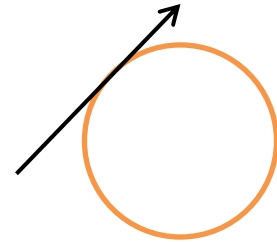
Bsp.: „Wann kommt der Zug?“
„Um 17.30 Uhr.“



❖ **Tangentiales Redefinieren**

(Fokusverschiebung „knapp dran vorbei“)

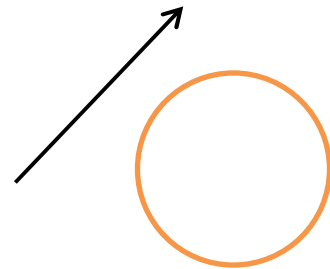
Bsp.: „Wann kommt der Zug?“
„Heutzutage kommen Züge immer später...“



❖ **Blockierendes Redefinieren**

(Defokussierung „ganz daneben“)

Bsp.: „Wann kommt der Zug?“
„Es gibt Fragen, die wirklich geistreicher sind.“



3. Ersatzgefühle (A. Glöckner in Anlehnung an gängige Literatur)

3.1 Definition von Gefühl allgemein:

Ein Gefühl ist die psychologische Interpretation einer physiologischen Reaktion. Jedes Gefühl ist Signal (Bedarf oder Überschuss) und „will“ etwas:

Angst	will	Schutz, Flucht oder Gegenwehr leisten
Wut	will	Veränderung
Schmerz	will	Trost und Geborgenheit
Liebe	will	Begegnung

3.2 Authentische Gefühle

Sind angemessene und für eine gegebene „Realität“ (heute oder früher) nachvollziehbare (authentische) Erlebniseinheiten. Sie motivieren auf eine zu bewältigende Schwierigkeit oder Situation hin und tragen grundsätzlich zu anstehender Lösung bei. Ebenso fördern sie den Fluss lebendiger Energien.

3.3 Ersatzgefühle

Sind unangemessene und für eine gegebene „Realität“ nicht authentische Gefühle, die oft den Charakter des Gewohnheitsmäßigen und Stereotypen aufweisen. Rackets als erlebte Gefühle tragen nicht bei oder motivieren zu einer angemessenen Lösung von bzw. einem angemessenem Umgang mit Schwierigkeiten oder Situationen.

Sie werden vom Betrachter oft nicht als „echt“ erlebt, bzw. berühren ihn nicht wirklich. Subjektiv werden sie oft sowohl als berechtigt als auch als „echt“ erlebt.

Fanita English spricht von „raketeering“, wenn solcherlei Erleben interaktionell zur Ausbeutung anderer Menschen (bewusst oder unbewusst) eingesetzt wird.

4 Skript (in Anlehnung an Berne und Fanita English)

4.1 Definition

Skript wird als ein einschränkender Lebensgestaltungsplan (Drehbuch) gesehen, wie er sich aus der übernommenen Tradition (EL₂), aus den frühen oder späteren Entscheidungen (K₂) und aus den daraus resultierenden, entwickelten Gewohnheiten und Mustern ergibt.

Dieser einschränkende Lebensplan kann mögliche Entwicklung hemmen und kann u. U. destruktiv sein. Er ist zugleich stets ein Akt kreativen Überlebens- und Gestaltungswillens. In seiner Einflusssphäre entstehen oft besondere Begabungen und Ressourcen.

Betreiben wir Skriptanalyse, so meinen wir häufig das Aufgreifen wesentlicher „Leitlinien“ im Gesamtentwurf des Lebens.

Solche Leitlinien müssen und dürfen auf ihre Lebenstauglichkeit geprüft werden.

Danach geht es um entsprechende Einstellungs- und Verhaltensänderungen, damit:

Das eigene Segelboot in geeignete Gewässer und in einen guten Wind gestellt werden kann (Metapher!)

4.2 Beschreibung

Ein solches Drehbuch ist immer auch kreativ und lebensvoll, soweit es im „da“ und „dort“ Überleben sicherte und Kompromisse möglich machte.

Vorhandene potenzielle Ressourcen können und sollen in ein gelingendes Lebenskonzept eingebaut werden und erweitern den skriptfreien Bereich bis hin zu einem gelungenen Entwurf des Lebens (Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft).

Wichtiger Bestandteil im Rahmen gelingender Skriptarbeit ist es u.a., Wiederholungsszenen (Re-Inszenierungen) zu diagnostizieren, aufzuarbeiten, schließlich „abzukoppeln“ und das wachstumsorientierte Potenzial in einen lebendigen Alltag, dessen Bezüge und Bezogenheiten einzubinden.

Dieser Prozess entspricht einem neu geschriebenen Drehbuch und der lebensvollen Neugestaltung einzelner Szenen in der Bühnenaufführung (oder im Filmablauf).

A. G: Leben heißt: Ein gutes Stück zur Aufführung bringen und lebenslang in Übung bleiben.

4.3 verschiedene Botschaften (in Anlehnung an Gouldings)

Einschärfung (injunction)

Erlaubnis (permission)

entmutigende Botschaften

ermutigende Botschaften

0 Jahre

don't be (sei nicht)

schön, dass du da bist

krieg nichts mit

sei deiner gewahr...(achtsam)

fühl nicht

hab deine Gefühle.

denk nicht

denk nach.

sei nicht nah

sei emotional und physisch nah

sei nicht du

sei, wer immer du sein und werden möchtest

sei kein Kind

sei dein Alter

sei nicht erfolgreich

sei erfolgreich

sei nicht wichtig

nimm dich wichtig

sei nicht gesund

Sorg gut für dich

gehör nicht dazu

Du darfst wählen wohin du gehören möchtest

13 Jahre und oft auch danach

finde keinen Sinn

habe Sinn und gebe Sinn

Von Geburt bis Erwachsenenalter

Mögliche weitere elterliche Botschaften (in + und -!)

Erwartungen, Befürchtungen, Ängste, Mythen, Provokationen, allgemeine Lebensregeln, direkte und indirekte Anweisungen, Glückwünsche, Verwünschungen, (Fluch!) Zuschreibungen, Schuldgefühlerzeuger, Bannbrecher (Erlösungsrezepte), verdeckte Befehle und Tabus, Loyalitätserwartungen.

4.4 Botschaftsarten (wie der Betroffene sie nimmt)

Einschärfungen

Tu-Nicht-
Botschaften

verbietend und
Skriptgefühle
erzeugend

Authentisches
Erleben oft
unterdrückend

Skriptgefühle (Racket) sti-
mulierend

Gegeneinschärfungen

Tu-Botschaften

handlungsanweisend

Verhalten als Kompensation in
Form von Antreiberverhalten

kompensiert Skriptgefühl oder
unterdrückt das authentische Er-
leben

Zuschreibungen

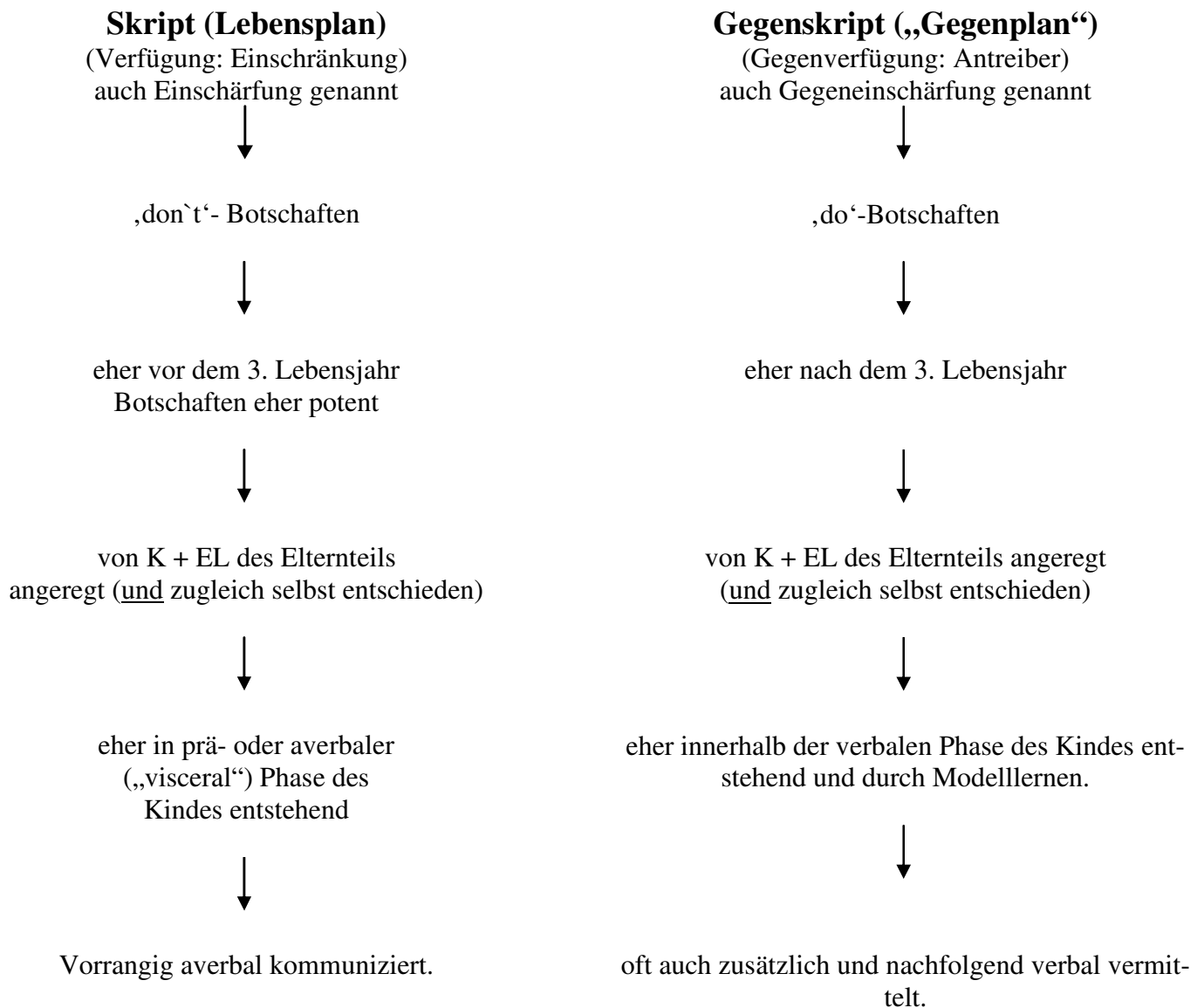
Du-bist-Botschaften
(definiert, wer jemand sei)

identitätsprägend
(Seinsebene)

So-**bin**-ich-Erleben
„in the guts“

Verwehrt den Zugang zum
eigenen Wesen (Stimmig-
keit)

4.5 Skript und Gegenskript (laut Ursprungsliteratur)



Die Natur der erlebten Botschaften ist Basis für den entstehenden Lebensplan. Dieser wiederum prägt den Lebensstil! („Die Fäden reißt das Leben, wir stricken aber selbst“.)
Berne beschreibt das Skript als **stricture** und **structure**.

4.6 Skriptfreiheit bedeutet z. B.

- a) Eine seelische Grundbefindlichkeit in Form von positiver Grundeinstellung zu sich selbst, anderen und der Welt.
- b) Achtsamkeit (Awareness) den Dingen des Lebens gegenüber und die Bereitschaft, beizutragen in Geben und Nehmen.
- c) Verantwortlichkeit (response-ability) einschließlich für die Folgen eintreten.
- d) Ein Verhalten, welches reflektiert angesetzt ist: freie Wahl der mit Energie zu besetzenden Ich-Zustände (je nach Kontext).
- e) Die Abwesenheit einschränkender Lebensgestaltungsmuster (Verhalten und Wachheit für intrapsychische Prozesse) auf der Verhaltensebene = Skriptfreiheit (Annäherung)
Die Fähigkeit und Willigkeit Entscheidungen neu zu treffen und sich selbst als autonom (selbstbestimmt) und in Bezogenheit zu definieren und zu verhalten.
- f) Den Zugang zum eigenen kreativen Potenzial und zu der „free flow“ des Energiepotenzials.

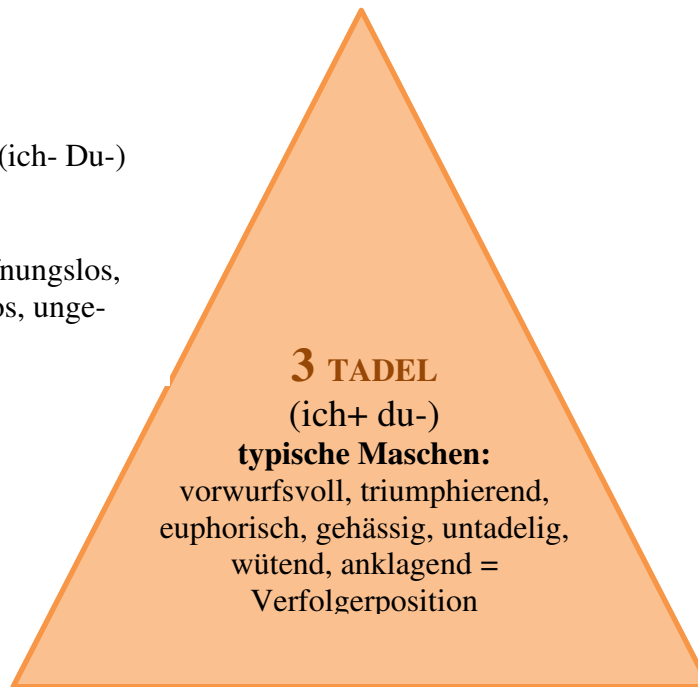
4.7 Miniskript (Taibi Kahler) nach Stewart/Joines

Die Positionen

1. ANTREIBER = Ich bin ok, wenn ... (ich+, wenn...)

4. VERZWEIFLUNG = (ich- Du-)

typische **Maschen:**
wertlos, unerwünscht, hoffnungslos,
in der Klemme, aussichtslos, unge-
liebt - Opferposition



2. EINHALT = (ich- du+)

typische **Maschen:**
schuldig, verletzt, besorgt,
leer, verwirrt, verlegen =
Opferposition

Die Ziffern 1 bis 4 sollen Positionen abbilden, keine zwangsläufige Reihenfolge. Jemand kann auch direkt aus der Position 1 (Antreiber) in die Position 4 „springen“ usw. (vgl. Ian Stewart/Vann Joines, S. 228ff).

Gegeneinschärfungen: Sei stark (Antithese: sei offen), streng dich an (Antithese: sei gelassen), beil dich (Antithese: nimm dir Zeit), sei perfekt (Antithese: sei du selbst), mach's mir recht (Antithese: mach's auch dir recht).

Merke: Das Skript zeigt sich in Skriptgefühlen, das Gegenskript in Antreiberverhalten (stark...angestrengt...getrieben...perfekt... rechtmacherisch...).

5. Spielanalyse (nach E. Berne)

5.1 Definitionen

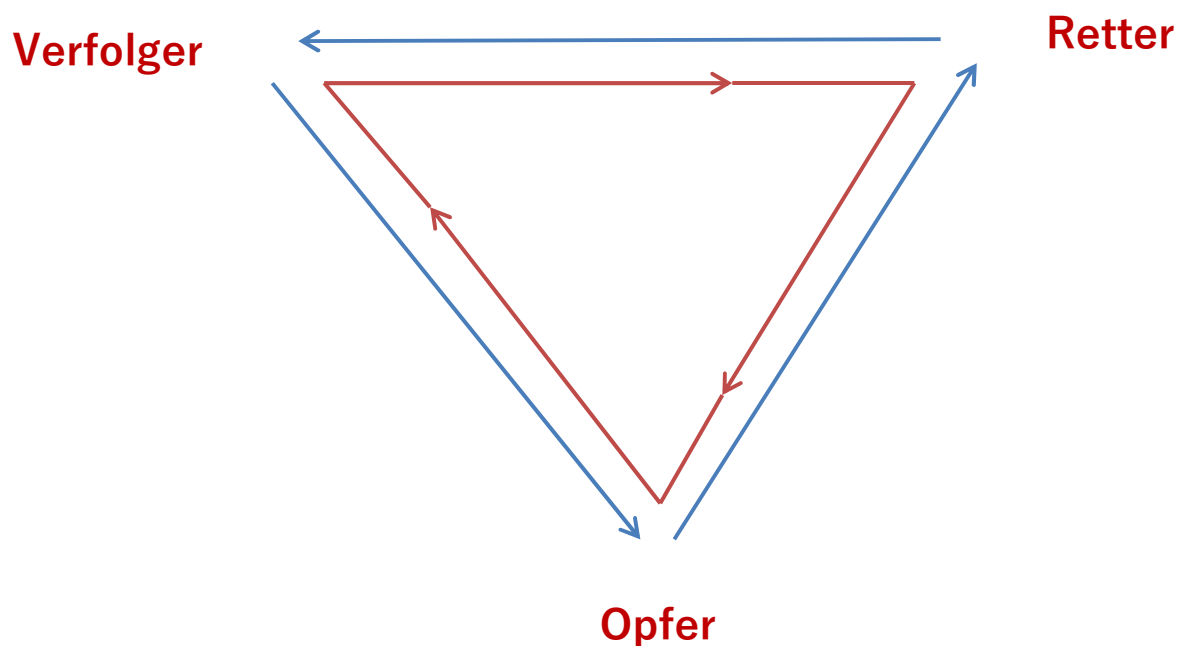
nach E. Berne: (aus Spiele der Erwachsenen, RORORO-Sachbuch, 2. Auflage November 2002, S. 67)

Ein Spiel besteht aus einer fortlaufenden Serie verdeckter Transaktionen, die zu einem ganz bestimmten, voraussagbarem Ergebnis führen. Es lässt sich auch beschreiben als eine periodisch wiederkehrende Folge sich häufig wiederholender Transaktionen, äußerlich scheinbar plausibel, aber von verborgenen Motiven beherrscht. A. G: Die zuweilen als manipulativ erlebt werden.

Definition nach A. Glöckner

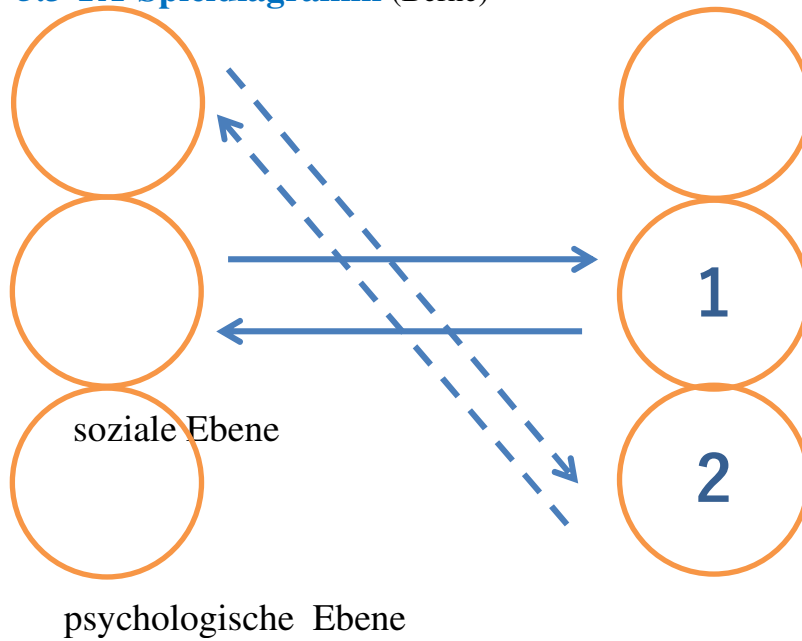
Ein Spiel ist gekennzeichnet durch eine Serie verdeckter Transaktionen mit einem verborgenen Motiv. Die Inhaltsebene (soziale) und die Beziehungsebene (psychologische) sind nicht kongruent, sondern wirken im Zusammenspiel, unredlich' und die Sequenz „stereotyp“. Ein Spiel wird zunächst unbewusst in Szene gesetzt, ist aber bewusstseinsfähig. Nur manche Spiele weisen einen „switch“ auf, dieser ist also nicht konstituierendes Merkmal eines Spiels sondern **kann** Teil desselben sein.

5.2 Dramadreieck (Karpman)



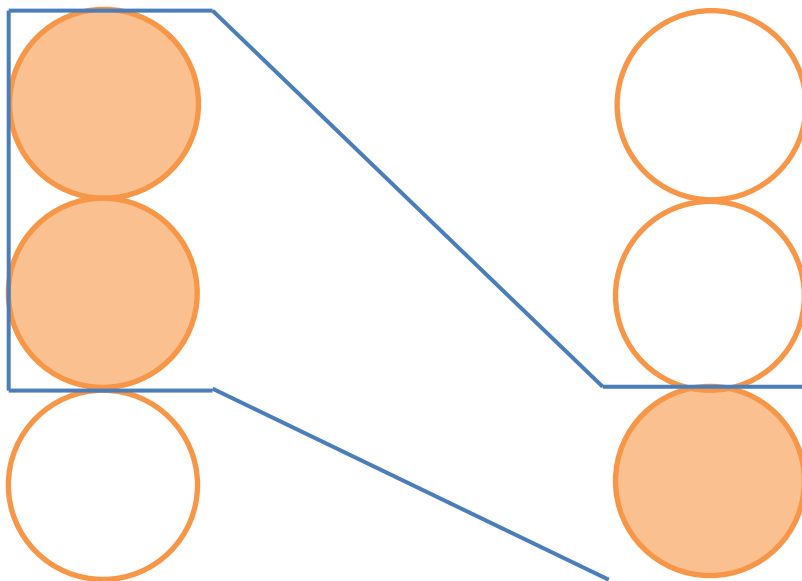
Diagramme

5.3 TA-Spieldiagramm (Berne)

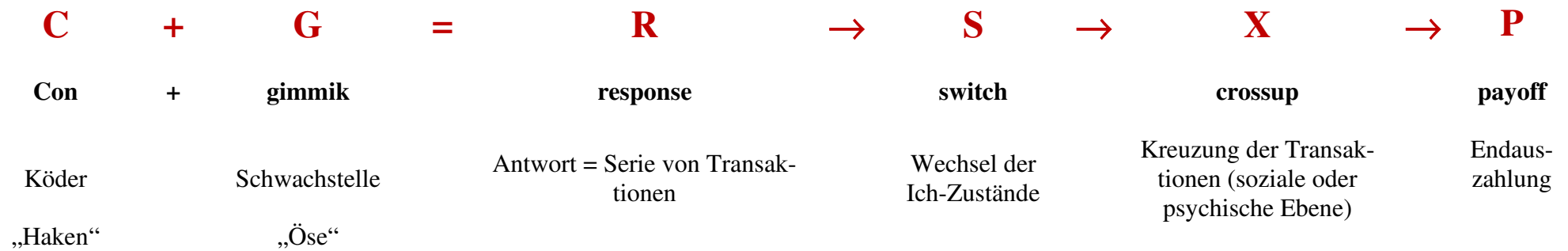


5.4 Symbiosediagramm (Schiff)

z. B. „Wenn du nicht wärest...“



5.5 Game-formula/Spielformel (Berne)



5.6 Formale Spielanalyse

Vorteile des Spiels:

1. Biologisch (Stimulushunger)
2. Existenziell (Positionshunger)
3. Psychologisch (Vermeidung von...)

6. Schiff'sche Konzepte

6.1 Bezugsrahmen (in Anlehnung an Schiff)

6.1.1 Definitionen

- Bezugsrahmen meint die Gesamtsichtweise von sich, den Anderen und der Welt (eher Beschreibung).
- Ist ein die Ichzustände übergreifendes und deren Zusammenspiel organisierendes Metaprogramm (Bernd Schmid).
- Ist die Gesamtsichtweise von der Welt, wie sie sich aus den Inhalten der Ichzustände und aus dem Kräftespiel zwischen den Ichzuständen ergibt (siehe Schiff: "die Struktur der miteinander gekoppelten Reaktionen") (A. Glöckner).
- Der Bezugsrahmen kann im Dienst der eigenen Skriptgebundenheit gestellt werden, ebenso aber auch in den Dienst eigener Autonomiegestaltung (Skriptfreiheit).

6.1.2 Polare Eigenschaften des Bezugsrahmens (A. Glöckner)

skriptgebunden		skriptfrei
geringe	versus	hohe Komplexität
geringer	versus	hoher Differenzierungsgrad
rigide	versus	flexibel
instabil	versus	stabil
desorganisiert	versus	organisiert
disfunktional	versus	funktional

6.3 Abwertung (nach Schiff)

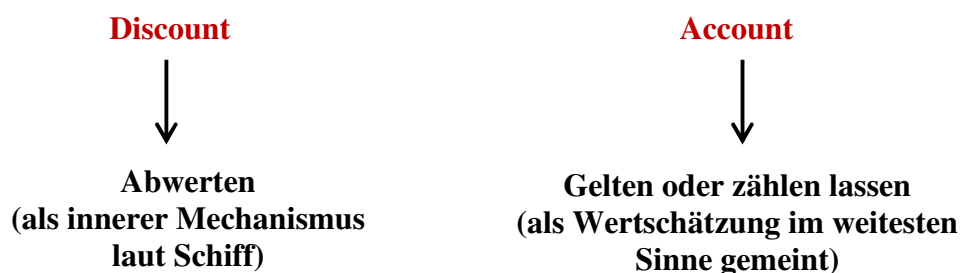
- Abwertung meint einen inneren Mechanismus, bei dem Aspekte des Selbst, anderer oder der Situation missachtet oder ignoriert werden.

Hier werden tatsächliche oder mögliche Erfahrungen bzw. Ideen verfälscht, um skriptgebundene Muster des Bezugsrahmens aufrechterhalten zu können.

- Abwertung wird sichtbar in:

Redefinieren, passivem Verhalten und Spielangeboten.

Dem Begriff „Abwertung“ sollte der Begriff „Wertung“ gegenübergestellt werden (B. Schmid).



6.3.1 Abwertungsschema

Bereiche (wen oder was?)

- * Selbst
- * andere
- * Situation

Typen (was?)

- * Reiz (Stimulus)
- * Problem
- * Wahlmöglichkeit

Arten (wie?)

- * Existenz
- * Bedeutsamkeit
- * allgemeine Veränderbarkeit
- * persönliche Fähigkeit

6.4 Symbiose

- **Definition allgemein (biologisch gesehen):**

Sind Lebensgemeinschaften zweier (oder mehrerer) Organismen zum gegenseitigen Vorteil.

- **Definition speziell:**

Eine Symbiose negativer Art stellt eine Beziehung von mindestens zwei Menschen dar, die sich unter **chronischer Ausblendung** eigener Persönlichkeitsanteile wiederholt **gegenseitig** ergänzen. (Bernd Schmid) und dabei eigenes Entwicklungspotenzial negieren bzw. vermeiden.

- **Negativ symbiotisches Verhalten**

Ein **Verhalten**, mit dem derartige Symbiosen etabliert und aufrechterhalten werden. Dieses Verhalten ist durch **Passivität** gekennzeichnet, lädt andere stellvertretend ein, **Verantwortung** zu übernehmen und verschiebt eigenes **Unbehagen** auf den jeweils Beteiligten.

Bitte bedenken: Die Diagramme zur Darstellung von Symbiosen sehe ich als problematisch: Es bleibt unklar, welcher Logik bezüglich Ichzustandsmodellen man hier folgen soll!

6.5 Passivität

6.5.1 Definition

Ist, bezogen auf eine definierte, anstehende oder zu lösende Aufgabe, nicht zielgerichtetes Verhalten, Denken und Fühlen.

- Nichtstun Vermeidung von Auseinandersetzung mit anstehenden Aufgaben
- Überanpassung Für den **anderen** denken, fühlen und/oder handeln und eigene Autonomie vermeiden
- Agitation verschiedene Formen körperlicher Unruhe und deren zappeliger Ausdruck nach außen
- Selbstverunfähigkeit Krankheit oder Gewalt soweit dies Vermeidung von möglichem adäquaten Verhalten darstellt.

6.5.2 Grandiosität

Grandiosität bedeutet „Größenvorstellung“ von sich -und/oder anderen im Sinne der unrealistischen Selbstüberschätzung oder Selbstunterschätzung („Ich bin der Größte“, „Ich bin der Doofste...“).

6.5.3 Überdetaillieren und Übergeneralisieren

Überdetaillieren und Übergeneralisieren gelten bei Schiff als Denkstörung!

Beim ersteren kommt man nicht auf den Punkt, weil alle (auch und gerade völlig unwichtige) Details ausführlich aufgeführt werden müssen.

Beim Übergeneralisieren fehlt jede Differenzierung, alles wird über einen Kamm geschert („alle Menschen sind feige“).

7. Ziele der TA (nach Eric Berne)

Structural re-adjustment and re-integration.

This requires firstly restructuring and secondly reorganisation.

= Strukturelle Neueinstellung und Reintegration.

Dies geschieht erstens durch Restrukturierung und zweitens durch Reorganisation.

- Restrukturierung der psychischen Inhalte
- Reorganisation der psychischen Energie (im Sinne der Neuverteilung innerhalb der Ichzustände)
- Schöpferische Neuorganisation der Persönlichkeit
- Effektive Kommunikation (spielfrei)
- Autonomie (Bewusstheit, Spontaneität, Spielfreiheit und Bindungsfähigkeit)

8. Abschließende Gedanken von A. Glöckner

Theorie kann man verstehen als denkendes und nachdenkendes Ordnen von Lebensvorgängen, Sachverhalten und menschlichen Bezügen.

Praxis und Umgang mit alledem erwächst aus diesen Konstruktionen welche zugleich durch sie gestaltet, bestätigt und widerlegt werden.

Ohne Theorie können wir die Dinge des Lebens nicht ordnen, ohne gelebte Praxis bleibt Theorie „tönen“.

Theorie und Praxis sind wie ein Liebespaar:

Keiner will den anderen missen, jeder sucht sich im anderen und beide finden sich

im

MITEINANDER.

9. Literaturangaben (Stand 08.07.2012)

S.4	1.1 Ich-Zustände Strukturanalyse	Erich Berne , Die Transaktionsanalyse in der Psychotherapie (Paderborn: Junfermann Verlag 2006) 27-34 (Grafik S. 29)
S.5	1.2 Funktionsanalyse nach Berne	interpretiert von A. Glöckner
S.6	1.2.2 Funktionsmodell: Kahler und Caspers	Taibi Kahler , TA revisited (Little Rock, Arkansas 1978), ohne Seitenzahl
S.7	1.2.3 Funktionsmodell nach Berne	Erich Berne , Was sagen Sie, nachdem Sie „Guten Tag“ gesagt haben? (Frankfurt am Main: S. Fischer-Verlag ²⁰ 2007) 28 Schlegel, Die Transaktionale Analyse, S.60
S.8	1.2.4 Funktionsmodell: Franklin Ernst, Robert Drey	Franklin Ernst (1973); Robert Drey (1974)
S.9	1.3 Ich-Zustands-Pathologie 1.3.1 Trübung, 1.3.2 Enttrübung	Trübung/Enttrübung: Erich Berne : Die Transaktionsanalyse in der Psychotherapie. Eine systematische Individual- und Sozial-Psychiatrie (Paderborn ² 2006) 44-47
S.10	1.3.3 Verwirrung 1.3.4 Entwirrung	Erich Berne : Die Transaktionsanalyse in der Psychotherapie. Eine systematische Individual- und Sozial-Psychiatrie (Paderborn ² 2006) 57-64
S.11	1.3.5 Ausschluss	Erich Berne : Die Transaktionsanalyse in der Psychotherapie. Eine systematische Individual- und Sozial-Psychiatrie (Paderborn ² 2006) 41-44
S.12	1.3.6 Wiedereinschließung	
S.13	Transaktionen	Erich Berne , Was sagen Sie, nachdem Sie „Guten Tag“ gesagt haben? (Frankfurt am Main: S. Fischer-Verlag ²⁰ 2007) 29-37 und öfter
S.16	Formen der Transaktionen - Kodefinition - Redefinition	- <u>Kodefinition</u> : Bernd Schmid , Systemische Professionalität und Transaktionsanalyse – mit einem Gespräch mit Fanita English (Bergisch Gladbach: EHP ³ 2008), 113 - <u>Redefinition</u> : Jacqui Lee Schiff u.a.: Cathexis-Reader: Transactional Analysis Treatment of Psychosis (New York: Harper & Row Publishers 1975) 54-71
S.18	3 Ersatzgefühle	Fanita English : Racketeering, in: TAJ 6(1976), 78-81 Leonhard Schlegel : Der Begriff „Racket“ in der Transaktionsanalyse, in: ZTA 3 (2002) 175-196
S.19	4 Skript	Erich Berne , Was sagen Sie, nachdem Sie „Guten Tag“ gesagt haben? (Frankfurt am Main: S. Fischer-Verlag ²⁰ 2007, 137-167
S.20	4.3 Skriptbotschaften	Erich Berne , Was sagen Sie, nachdem Sie „Guten Tag“ gesagt haben? (Frankfurt am Main: S. Fischer-Verlag ²⁰ 2007) 153-156 Ian Stewart, Vann Joines : Die Transaktionsanalyse. Eine Einführung, (Freiburg: Herder ²¹ 2000) 200-209
S.21	4.4 Botschaftsarten	Ian Stewart, Vann Joines : Die Transaktionsanalyse. Eine Einführung, (Freiburg: Herder ²¹ 2000) 188-199
S.22	4.5 Skript und Gegenskript	Ian Stewart, Vann Joines : Die Transaktionsanalyse. Eine Einführung, (Freiburg: Herder ²¹ 2000) 194-196

S.24	4.7 Miniskript	Taibi Kahler: Das Miniskript, in: Graham Barnes (Hg): Schulen seit Eric Berne Bd. 2: Was werd' ich morgen tun? (Berlin 1980) 91-132 Ian Stewart, Vann Joines: Die Transaktionsanalyse. Eine Einführung, (Freiburg: Herder ²¹ 2000) 228-246
S.25	5 Spielanalyse 5.1 Definition 5.2 Dramadreiseck	<u>Definitionen:</u> Eric Berne: Spiele der Erwachsenen – Psychologie der menschlichen Beziehungen (Hamburg: rororo-Verlag ⁹ 2008) 67 <i>Achtung: Definition in Tafeln in Anführungszeichen setzen, da Zitat: Es ist die wortwörtliche Definition aus dem Spielebuch.</i> <u>Dramadreiseck:</u> Karpman, Stephen: Fairy Tales and Script Drama Analysis, in: Transactional Analysis Bulletin 7 (1968), 39-43
S.26	5.3 Spieldiagramm (Berne)	Eric Berne: Spiele der Erwachsenen – Psychologie der menschlichen Beziehungen (Hamburg: rororo-Verlag ⁹ 2008) 77f
S.26	5.4 Symbiosediagramm (Schiff)	Ian Stewart, Vann Joines: Die Transaktionsanalyse. Eine Einführung, (Freiburg: Herder ²¹ 2000) 280 (vgl. auch die Anmerkung zur Entstehung der „Hüllendarstellung“ ebd., 430)
S.27	5.5 Spielformel (Berne)	Eric Berne, Was sagen Sie, nachdem Sie „Guten Tag“ gesagt haben? (Frankfurt am Main: S.Fischer-Verlag ²⁰ 2007) 41
S.28	6 Schiffsche Konzepte	Jacqui Lee Schiff u.a.: Cathexis-Reader: Transactional Analysis Treatment of Psychosis (New York: Harper & Row Publishers 1975) (leider vergriffen!!) im Folgenden wird auf den Cathexis-Reader verwiesen, die Konzepte lassen sich jedoch auch gut in TA-Literatur verfolgen.
S.28	6.1 Bezugsrahmen	Jacqui Lee Schiff u.a.: Cathexis-Reader: Transactional Analysis Treatment of Psychosis (New York: Harper & Row Publishers 1975), 49
S.29	6.3 Abwertung	Jacqui Lee Schiff u.a.: Cathexis-Reader: Transactional Analysis Treatment of Psychosis (New York: Harper & Row Publishers 1975), 14-18,
S.30	6.3.1 Abwertungsschema	<u>Tabelle :</u> Jacqui Lee Schiff u.a.: Cathexis-Reader: Transactional Analysis Treatment of Psychosis (New York: Harper & Row Publishers 1975), 16
S.30	6.4 Symbiose	Allgemein bei Schiff: Jacqui Lee Schiff u.a.: Cathexis-Reader: Transactional Analysis Treatment of Psychosis (New York: Harper & Row Publishers 1975), 5-10
S.31	6.5 Passivität	<u>Definiton:</u> Jacqui Lee Schiff u.a.: Cathexis-Reader: Transactional Analysis Treatment of Psychosis (New York: Harper & Row Publishers 1975), 5 <u>Formen:</u> Ebd., 10-14 <u>Grandiosität:</u> Ebd., 18f Über-, Unterdetaillieren: Ebd., 20
S.32	7. Ziele der TA nach Berne	Eric Berne: Die Transaktionsanalyse in der Psychotherapie. Eine systematische Individual- und Sozial-Psychiatrie (Paderborn ² 2006) 215 (zu „strukturelle Neueinstellung und Reintegration“)