



Psychotherapiewissenschaft
in Forschung, Profession und Kultur

Band 2

Rosa C. Nowak

Transaktionsanalyse und Salutogenese

Der Einfluss transaktionsanalytischer Bildung
auf Wohlbefinden
und emotionale Lebensqualität



WAXMANN

Transaktionsanalyse und Salutogenese

Psychotherapiewissenschaft in Forschung, Profession und Kultur

Schriftenreihe der
Sigmund-Freud-Privatuniversität Wien

Herausgegeben von Bernd Rieken

Band 2

Die Sigmund Freud-Privatuniversität in Wien ist die erste akademische Lehrstätte, an der die Ausbildung zum Psychotherapeuten integraler Bestandteil eines eigenen wissenschaftlichen Studiums ist. Durch das Studium der Psychotherapiewissenschaft (PTW) wird dem Umstand Rechnung getragen, dass Psychotherapie eine hoch professionelle Tätigkeit ist, die – wie andere hoch professionelle Tätigkeiten auch – neben einer praktischen Ausbildung eines eigenen akademischen Studiums bedarf. Das hat zur Konsequenz, dass die wissenschaftliche Beschäftigung mit ihr nicht mehr ausschließlich den Nachbardisziplinen Psychiatrie und Klinische Psychologie mit ihrer nomologischen Orientierung obliegt, sodass die PTW als eigene Disziplin an Konturen gewinnen kann.

Vor diesem Hintergrund wird die Titelwahl der wissenschaftlichen Reihe transparent: Es soll nicht nur die Kluft, welche zwischen Psychotherapieforschung und Profession besteht, verringert, sondern auch dem Umstand Rechnung getragen werden, dass man der Komplexität des Gegenstands am ehesten dann gerecht wird, wenn neben den üblichen Zugängen der Human- und Naturwissenschaften auch Methoden und/oder Fragestellungen aus dem Bereich der Kultur-, Sozial- und Geisteswissenschaften Berücksichtigung finden.

Rosa C. Nowak

Transaktionsanalyse und Salutogenese

Der Einfluss transaktionsanalytischer Bildung
auf Wohlbefinden und emotionale Lebensqualität



Waxmann 2011

Münster / New York / München / Berlin

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Gedruckt mit freundlicher Unterstützung der Österreichischen Forschungsgemeinschaft.

Diese Arbeit wurde 2011 von Sigmund-Freud-Universität im Fach Psychotherapiewissenschaft als Dissertation angenommen.

Psychotherapiewissenschaft in Forschung, Profession und Kultur, Band 2

ISSN 2192-2233

ISBN 978-3-8309-2557-6

© Waxmann Verlag GmbH, Münster 2011

www.waxmann.com

info@waxmann.com

Umschlaggestaltung: Anne Breitenbach, Tübingen

Umschlagfoto: © misterryba – Fotolia.com

Druck: Hubert & Co., Göttingen

Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier,
säurefrei gemäß ISO 9706



Printed in Germany

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, verboten.
Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlages
in irgendeiner Form reproduziert oder unter Verwendung elektronischer
Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Vorwort des Reihenherausgebers

In der vorliegenden Dissertation werden transaktionsanalytische Weiterbildungen aus der Perspektive des Salutogenese-Konzeptes betrachtet. Das ist ein interessanter Zugang – nicht nur, weil er neu ist, sondern auch, weil sich daraus beachtliche Synergieeffekte ergeben, vor allem hinsichtlich der Veränderung des Kohärenzgefühls mithilfe der Transaktionsanalyse.

Die Arbeit ist aber auch aus weiteren Gründen beachtenswert. Sie thematisiert psychotherapeutische bzw. psychotherapiewissenschaftliche Fragestellungen in einem Nachbarkontext, nämlich der Weiterbildung im beruflichen Bereich (Pädagogik, Wirtschaft), und macht deutlich, dass Fragen seelischen Wohlbefindens und seelischer Veränderungen auch außerhalb des engeren Herkunftsbereichs sinnvoll thematisiert werden können. Dabei geht es mehr um die feinen Nuancen der Veränderung, welche bei nomothetischem Vorgehen weniger gut oder kaum erfasst werden. Qualitativ-hermeneutische Zugänge, wie sie die Autorin in ihrer Arbeit verwendet hat, eignen sich dafür besser. Hinzukommt, dass sie aus einem geisteswissenschaftlichen Blickwinkel die Dinge betrachtet, indem sie Grundfragen menschlicher Existenz thematisiert, etwa nach der eigenen Identität, nach dem Sinn des Lebens, nach spirituellen Dimensionen, aber sich auch zu den Phänomenen Normalität und Authentizität Gedanken macht. Vor allem das Stichwort „Authentizität“ ist ein bedeutender Aspekt nicht nur für das alltägliche Zusammenleben und das eigene Selbstverständnis, sondern auch für Geisteswissenschaften und Dichtung, wird diese Problematik doch dort als Frage nach dem Verhältnis von Sein und Schein abgehandelt und ist als Theatrum-mundi-Metapher (Bühnenmetapher) ein gewichtiges Motiv der europäischen Kulturgeschichte seit der Antike.

Darüber hinaus ist die Arbeit für Studierende von besonderem Interesse, indem Einblick gewährt wird in den Forschungsprozess bzw. die allmähliche Entwicklung der Forschungsfrage – und zwar in einer Weise, durch die musterhaft klar wird, wie man an ein Thema herangehen und es dann auch durchführen kann.

Bernd Rieken

Leiter der Abteilung Doktoratsstudium der Psychotherapiewissenschaft
an der Sigmund-Freud-Privatuniversität

TA wirkt! ...

So der Titel einer vor Jahren von der DSGTA, der Deutsch Schweizerischen Gesellschaft für Transaktionsanalyse abgehaltenen Konferenz.

Die Transaktionsanalyse ist eine seit den 1950er Jahren durch den Psychiater und Psychotherapeuten Eric Berne entwickelte, spezielle Psychologie. Sie wird heute in den unterschiedlichsten Arbeitsfeldern als Persönlichkeitstheorie und als Interaktions-, bzw. Beziehungstheorie eingesetzt. Als Persönlichkeitstheorie ist sie Grundlage für ein vertieftes Verständnis von intraindividuellen Strukturen sowie deren Dynamik und Entstehung. Als Interaktionstheorie bietet sie viele Möglichkeiten, Interaktions- und Beziehungsprozesse zu erklären und zu verstehen. Sowohl das Verständnis unseres Inneren als auch dessen, was wir mit anderen Menschen im sozialen Beziehungskontakt tun, sind wichtige Voraussetzungen, um in unserer widersprüchlichen und fragmentierten Welt (Antonovsky) unser Leben auf gute Weise zu gestalten. Dies gilt vor allem für die Menschen, deren Arbeit eng mit dem Zusammensein mit anderen Menschen verbunden ist. So etwa Führungskräfte, Trainer, Lehrende jedweder Professionalität uvm.

Als die Transaktionsanalyse in den 60er und 70er Jahren nach Europa kam, war sie schnell etwas, das ex post als „Pop-Psychologie“ bezeichnet wird. Durch die Idee Eric Bernes, psychotherapeutische Prozesse so zu gestalten und zu beschreiben, dass der Patient verstehen kann, was warum gefragt wird, ist die transaktionsanalytische Theorie durch Verständlichkeit in Wort und Darstellungen gekennzeichnet. Dies und die Titel der Bücher, die in der ersten Hochzeit der Transaktionsanalyse auf den Markt kamen (so etwa die „Spiele der Erwachsenen“ und die „Spielarten und Spielregeln der Liebe“) führten zu einer schnellen Verbreitung transaktionsanalytischer Theorie. Aus heutiger Perspektive zu einer zu schnellen Verbreitung. Es wurde zu wenig darauf geschaut, dass Transaktionsanalyse eine sehr hinter- und tiefgründige spezielle Psychologie ist, die ihre Wurzeln in der Tiefenpsychologie und der Humanistischen Psychologie hat. Transaktionsanalyse wurde Ende der 70er Jahre in vielen Bereichen, vor allem außerhalb psychotherapeutischer Settings, zur Mickey-Mouse-Psychologie: schnell gelernt, oberflächlich angewendet, schnell wirkend. Aber nicht wirksam. Allein theoretische Erkenntnisse führen noch nicht zur nachhaltigen Änderung im Denken, Fühlen und Verhalten. Hierzu braucht es Fortschritte in allen drei menschlichen Daseinsäußerungen: neben dem Denken (Verstehen) auch im Fühlen (emotionale Über- und Umsetzung) sowie im Verhalten (konative Umsetzung).

Nur über das Zusammenspiel in Denken, Fühlen und Verhalten sind wir in der Lage, uns wirksam proaktiv weiterzuentwickeln. Ziel transaktionsanalytischer Arbeit ist die Stärkung menschlich bezogener Autonomie (Schlegel) des Individuums. Ein autonomer Mensch ist unabhängig und selbstständig in Urteil und Entscheidung. Hierzu braucht er die Fähigkeiten zur Bewusstheit, zur Spontaneität und zur Intimität. Bewusstheit bedeutet sinnliche Unvoreingenommenheit im Hier und Jetzt, achtsam zu sein auf sich, die Anderen und die Welt hin. Spontaneität heißt, zu echten Gefühlen fähig zu sein, freie Wahl zu haben im Denken, Fühlen und Verhalten. Sie ist zu ver-

stehen, als der unverfälschte Ausdruck des wahren Selbst ohne äußere oder verinnerlichte negative Zensur. Intimität schließlich führt zu offener, bedingungsfreier und verantwortungsvollen Bezugnahme zum Gegenüber, zu „Innerlichkeit“ im Sinne von Zugewendetheit, Mitgefühl, Rücksichtnahme und Liebe.

Sich in all diesem zu entwickeln, braucht Verständnis, Zeit und Unterstützung, welche sich Menschen in transaktionsanalytischen Ausbildungsgruppen suchen, holen und bekommen.

Rosa C. Nowak hat sich im Rahmen ihres Dissertationsprojektes auf den Weg gemacht, die Wirksamkeit dieser transaktionsanalytischen Ausbildungsarbeit zu untersuchen. In diesem Buch sind ihre Ergebnisse zusammengetragen.

Ihre Erkenntnis: TA(-Ausbildung) wirkt! => Quod erat demonstrandum!

Rosa C. Nowak herzlichen Dank für ihre Arbeit und den durch sie erbrachten Erkenntnisgewinn, allen Lesern des vorliegenden Buchen viel Interesse und Freude beim Lesen, Studieren, Nach-Denken.

Deggendorf im Juni 2011

Prof. Dr. Henning S. Schulze

Vorsitzender des Vorstandes der Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse, DGTA e.V.

Stellv. Herausgeber der Zeitschrift für Transaktionsanalyse, ZTA

TSTA-O

Lehrsupervisor in der European Association for Supervision and Coaching, EASC

Inhalt

Vorwort.....	13
Einleitung.....	16
1 Die Theorien der Transaktionsanalyse und der Salutogenese.....	18
1.1 Eric Berne (1910-1970) und die Transaktionsanalyse (TA).....	18
1.1.1 Das Leben Eric Bernes und die Entstehung der Transaktionsanalyse	18
1.1.2 Theoretische, praktische und organisatorische Aspekte der Transaktionsanalyse in ihrer heutigen Form.....	29
1.1.3 Modelle und Schlüsselbegriffe der Transaktionsanalyse.....	35
1.2 Aaron Antonovsky (1923-1994) und das Konzept der Salutogenese	77
1.2.1 Biographische Daten zu Antonovsky	77
1.2.2 Zentrale Aussagen des Salutogenese-Modells	78
1.2.3 Empirische Studien zum Kohärenzgefühl.....	84
1.2.4 Einige Gedanken zu Antonovskys Konzept.....	90
2 Die empirische Untersuchung zur Wirksamkeit von TA-Ausbildungen.....	92
2.1 Der Weg zum konkreten Forschungsdesign.....	92
2.1.1 Die Entwicklung der Forschungsfrage.....	92
2.1.2 Die Wahl der Methode	97
2.1.3 Die Definition des Untersuchungsdesigns	110
Exkurs: Zum Begriff der Normalität.....	115
2.2 Die Datenerhebung: qualitative Interviews.....	121
2.2.1 Die Rekrutierung der Interviewpartner	121
2.2.2 Die Durchführung der Interviews	126
2.2.3 Feldnotizen, erste Eindrücke und Gedanken.....	130
2.3 Die Datenauswertung	142
2.4 Die Ergebnisse der Auswertung.....	148
2.4.1 Erstkontakte mit Transaktionsanalyse und Motivationen zu einer Ausbildung	149
2.4.2 Bewusstheit und die Komponenten des „Sense of Coherence“ ..	156
2.4.3 Die Lebensbereiche der Anwendung transaktionsanalytischer Kenntnisse	169
2.4.4 Zur Art der Anwendung transaktionsanalytischer Modelle	197
2.4.5 Die Grundpositionen	233
2.4.6 Lebensgefühl und Wohlbefinden	252
2.4.7 Weltanschauung, Ethik und Spiritualität.....	265
2.4.8 Zufriedenheit mit der TA-Ausbildung, Wirkfaktoren und Bedingungen des Erfolges.....	278

3	Resümee, Konsequenzen und Ausblick.....	290
3.1	Gültigkeitsbereich der Ergebnisse und deren Bedeutung im Kontext der Psychotherapiewissenschaft.....	290
3.2	Schlussfolgerungen für Theorie, Forschung und Praxis	303
	Nachwort.....	315
	Literatur.....	323
	Abstract	335

„And if you are looking for answers, beware of black and white.
Sometimes, the truth is just a little gray, between wrong and right.“

(Heather Doiron, 1993)

Vorwort

Mehr als 70 Jahre sind seit dem Tod von Sigmund Freud vergangen, eine Zeitspanne, in der sich die Psychotherapie in vielfältiger Weise und mit einer Intensität weiterentwickelt hat, die Freud vermutlich nicht geahnt hätte. Mittlerweile existieren in Österreich 22 anerkannte Therapieschulen und allein in Wien sind weit über 2000 eingetragene Psychotherapeuten verzeichnet. Bekannterweise nützen und schätzen viele Menschen die Psychotherapie als Mittel der Wahl, um Probleme zu lösen, krisenhafte Ereignisse zu bewältigen, sich zu entwickeln und ihren Leidensdruck zu mildern. Wenn auch die Psychotherapie keine Wunderheilungen versprechen und nicht in der Art eines Automatismus wirken kann, so gehen doch äußerst viele Klienten als gestärkte, reifere Persönlichkeiten mit neugewonnener Energie und Lebensfreude aus der therapeutischen Arbeit hervor, die allerdings oft ein mühsamer, anstrengender und sicher nicht schmerzfreier Prozess ist.

Auch die gesellschaftliche Bewertung der Psychotherapie hat sich stark verändert. Psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen scheint sehr verbreitet, ja fast üblich zu sein, hat weitgehend den Beigeschmack eines zu verbergenden Makels verloren, wird durchaus als gesellschaftsfähig betrachtet und gilt zunehmend als persönliches Qualitätsmerkmal eines bewusst gestalteten Lebens.

Seit langem lässt sich daneben aber auch (etwa unter dem bekannten Schlagwort „Psycho-Boom“) ein zeitgeistiges Phänomen beobachten, das sich in einer unübersehbaren Flut an populärwissenschaftlicher Ratgeber-Literatur sowie in einer ebenso unüberblickbaren Menge an Kursen, Beratungen und Hilfsangeboten unterschiedlichster Art und Qualität äußert, die zudem vielfach mit Esoterik vermischt sind. Hier eine sinnvolle und zielgerichtete Auswahl zu treffen, stellt für den Einzelnen eine kaum lösbare Aufgabe dar. Die Kunst der Unterscheidung fällt schwer, die Orientierung in diesem überfüllten Markt ist wahrhaft nicht einfach.

Eine zweite, ähnliche Welle dürfte sich im Bereich der psychosozialen Ausbildungen abzeichnen. Längst gibt es nicht nur Lebens- und Sozialberater, Mediatoren, Supervisoren und Coaches, sondern auch Trainer für fast alle Lebensbereiche. So kann man sich zum „Diplomierten Freizeit- und Outdoor-Guide“ ausbilden lassen, zum „Ernährungsvorsorge-Coach“, ja sogar zum „Systemischen Tierkommunikator“, der zum „besseren Umgang mit dem Familienmitglied Tier“ verhilft, wie im Programm einer Fortbildungsinstitution angekündigt wird. Fast entsteht der Eindruck, es solle ein Markt erzeugt werden, in dem der Einzelne das Gefühl entwickelt, für jeden Lebensvollzug einen Spezialisten zu benötigen. Selbst die simple Zubereitung des Kaffees kann man eigens geschulten „Baristas“ überlassen.

Vermutlich trifft diese Entwicklung aber auf ein reales Bedürfnis der Menschen nach Halt und Orientierung, das nichts mit individuellem Unvermögen zu tun hat, sondern Ausdruck der Tatsache ist, dass die erfolgreiche Bewältigung eines fordernden und stressreichen Alltags eine komplexe und anspruchsvolle Angelegenheit geworden ist, wie Gergen bereits 1996 in seiner Publikation „Das übersättigte Selbst. Identitätsprobleme im heutigen Leben“ feststellte. Ein Überangebot an Wahlmöglichkeiten verbunden mit einem Mangel an allgemein verbindlichen Werten, individuelle

Entscheidungen, die ständig zu treffen sind, diverseste Einflüsse, vielfältige Aufgaben, sowie Erwartungen im Berufs- und Privatleben, die nicht kompatibel sind, prägen häufig den Tagesablauf. Letztlich geht es um die berechtigte Frage, die Antonovsky im Rahmen der Stressforschung stellt: Wie bleibt der Mensch handlungsfähig in einer widersprüchlichen und fragmentierten Welt?

Wie verhalten Menschen sich nun angesichts dieser Situation? Welche Strategien wenden sie an, welche Ressourcen stehen zur Verfügung und in welcher Weise wird die breite Palette an professioneller Unterstützung in Anspruch genommen? Neben der sinnvollen und geglückten Nutzung derselben lassen sich zwei extreme Positionen beobachten: einerseits Menschen, die trotz der Omnipräsenz von Therapie und Beratung erstaunlich unbeirrt am Nicht-Reflektieren festhalten und sich gegen jede Veränderung sträuben, andererseits Personen, die zwar die Notwendigkeit von Entwicklung und Veränderung erkennen, dabei aber die Macht zu handeln und Entscheidungen zu treffen, gerne anderen überlassen und selbst Psychotherapie als Art „Reparatur-Werkstätte“ missverstehen, in der man die Verantwortung an Experten abgeben kann.

Auf der Suche nach Möglichkeiten, die eigene Entwicklung in Selbstverantwortung voranzutreiben, die Persönlichkeit zu stärken und Eigeninitiativen zu fördern, fällt die Transaktionsanalyse (TA)¹ auf, und zwar aus einem besonderen Grund. Die von Eric Berne in den 1960er Jahren in Amerika begründete Transaktionsanalyse ist nicht nur eine in Österreich offiziell anerkannte Form der Psychotherapie. Sie ist auch eine Kommunikations- und Persönlichkeitstheorie, die man unabhängig von Psychotherapie (und auch ohne Therapeut werden zu wollen) im Rahmen von Ausbildungen erlernen kann. Ziel ist das bessere Verständnis innerpsychischer Prozesse und zwischenmenschlicher Kontakte, sodass es zu einer Optimierung des professionellen Kommunikations- und Beziehungsverhaltens kommt.

Im Laufe der Zeit haben sich vor allem zwei berufliche Felder herauskristallisiert, in denen diese Kurse angeboten werden: Organisation und Pädagogik. Praktisch gesehen bedeutet dies, dass zum Beispiel Lehrer, Erzieher, Kleinkind-Pädagogen, Erwachsenenbildner, Seminarleiter sowie Manager und Führungskräfte im Wirtschaftsbereich sich etwa drei Jahre lang einer fixen Ausbildungsgruppe anschließen und in rund 20 Wochenend-Blockveranstaltungen sämtliche Modelle der Transaktionsanalyse – die auch die Basis der transaktionsanalytischen Psychotherapie bilden – kennenlernen. Verbunden wird dies mit praktischen Übungen, dem organisierten Austausch mit Kollegen und mit Supervisionen, sodass der Transfer in den beruflichen Kontext gegeben ist.

Dass ergänzend zu Psychotherapie (oder auch unabhängig davon) einzelne Seminare, Workshops oder Selbsterfahrungseinheiten angeboten werden, ist auch in anderen Therapie-Richtungen nicht ungewöhnlich. Doch eine fundierte Ausbildung, die über die wesentlichen Bausteine der gesamten Theorie informiert, scheint tatsächlich bemerkenswert. Deshalb sollen genau diese Kurse in der vorliegenden Arbeit näher betrachtet werden.

1 sprich: TE-A

Ganz besonderer Dank geht an Bernd Rieken, der diese Untersuchung betreut, begleitet und durch wertvolle Hinweise, wie jenen auf den Stellenwert Antonovskys, unterstützt hat. Seine Mahnung, man solle nicht zu ausufernd in der Darstellung werden und kein Buch schreiben, mit dem man bloß ein Pferd erschlagen könne, hat mich ständig begleitet und daran erinnert, den Umfang in vernünftigen Grenzen zu halten, wenngleich die Thematik so interessant war, dass sich damit mühelos weitere Bücher füllen ließen.

Werner Vogelauer danke ich für hilfreiche Informationen und Kommentare zu Teil 1.1 und den Graphiken. Ebenso danke ich Günther Mohr für die Unterstützung dieses Projekts. Hervorzuheben sind auch etliche wohlmeinende Menschen, die mit emotionaler Unterstützung zur Seite standen, vor allem Jonathan, Georg, Claudia und viele andere. Jonathan danke ich zusätzlich für den Einsatz seines technischen Know-hows am Computer. Nicht zuletzt gebührt der Dank jedoch den zahlreichen TA-Absolventen, die bereit waren, Zeit und Energie zu investieren, um aus ihrem Leben zu berichten und wertvolle Erfahrungen mitzuteilen.

Einleitung

Das Phänomen, dass Ausbildungen existieren, in denen man die Theorie der Transaktionsanalyse auch unabhängig von Psychotherapie erlernen und praktisch anwenden kann, schien so interessant, dass der Wunsch entstand, die Wirksamkeit dieser Kurse empirisch zu untersuchen. Es interessierte, welche Erfahrungen Menschen mit dieser Form der Ausbildung machen, wie sie das erworbene Wissen nützen und in welcher Weise Entwicklungen vor sich gehen. Vor allem aber bewegte folgende Frage: Wirken sich diese Kurse, die primär als Kompetenzerweiterung für den beruflichen Kontext gedacht sind, auch in einem allgemeineren Sinn auf die Absolventen aus? Verändert sich etwas in ihrer Befindlichkeit und der subjektiven Wahrnehmung von Lebensqualität? Leisten TA-Ausbildungen auch einen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung? Beeinflussen sie auch private Beziehungen, und lassen sich in irgendeiner Form Wirkungen feststellen, die man als heilsam bezeichnen könnte? Da Aspekte dieser Art auch im Rahmen der Psychotherapie relevant sind, könnte man in gewissem Sinn sagen, dass es sich hier um psychotherapeutische Fragestellungen in einem nicht-therapeutischen Kontext handelt.

In Zusammenhang mit den genannten Themen und der beabsichtigten Studie wurde das Konzept der Salutogenese nach Antonovsky in Verbindung gebracht, der sich ja ausführlich mit der Frage nach der Entstehung von Gesundheit und der erfolgreichen Bewältigung des Alltags befasst. Bei näherer Betrachtung stellte sich heraus, dass die Bedeutung dieses Konzepts für das Forschungsvorhaben über die Funktion einer reinen Hintergrundinformation weit hinausreicht. Obwohl Antonovsky die Perspektive eines Soziologen einnimmt, während Berne als Arzt und Therapeut publiziert hat und es nicht unbedingt auf der Hand liegt, die beiden Systeme näher in Verbindung zueinander zu setzen, zeigen sich zwischen den Modellen der Transaktionsanalyse und dem Denkansatz der Salutogenese überraschende Parallelen und Querverbindungen. Unter anderem sind es diese entdeckten Gemeinsamkeiten, die zur Konkretisierung der Forschungsfrage beitragen sollten. Transaktionsanalyse und Salutogenese sind somit jene Theorien, die der vorliegenden Studie zugrunde liegen. Neuere Entwicklungen dieser Ansätze werden dabei berücksichtigt, jedoch nicht ohne einen deutlichen Bezug zu ihren Ursprüngen in den Werken Bernes und Antonovskys herzustellen. Beide Autoren stehen in dieser Untersuchung – oft mit wörtlichen Zitaten – sehr stark im Vordergrund, da sich wesentliche Kernaussagen hier in ihrer ursprünglichsten Form zeigen. Zudem bestehen Theorien nicht nur aus logischen Gedankengängen, sondern auch aus einem bestimmten Geist, der sie trägt, den Beginn einer Bewegung gestaltet und dadurch in gewisser Weise auch langfristig erhalten bleibt. Diese Atmosphäre, die in beiden Fällen von der Suche nach Erkenntnis, Optimismus und Aktivität geprägt war, zeigt sich eben am besten in den Originalwerken der Theorie-Begründer.

Ein roter Faden, der sich durch diese Arbeit zieht, steht damit in Zusammenhang: das Verhältnis von logisch-rationalem, analytischem Denken und ganzheitlicheren Zugängen, die auch Platz für Intuition und Kreativität lassen und das mitbedenken, was sich allein durch rationales Denken nicht fassen lässt. An mehreren Stellen wird davon die Rede sein.

Ein weiterer roter Faden, der diese Arbeit kennzeichnet, liegt im Prinzip der Offenheit und Transparenz ihrer Gestaltung. Ziel war es, nicht einfach gewonnene Daten zu präsentieren, sondern auch sehr genau und im Detail zu erläutern, auf welche Weise diese Ergebnisse zustande kamen. Daher entspricht der Aufbau der vorliegenden Studie der chronologischen Reihenfolge ihrer einzelnen Entstehungsschritte, sodass letztendlich der gesamte Forschungsprozess mitverfolgt werden kann. Dadurch ist diese empirische Untersuchung gleichzeitig eine Dokumentation wissenschaftlichen Arbeitens, bei dem jeder Schritt wohl überlegt und methodisch durchdacht ist.

Was die einzelnen Kapitel dieser Arbeit betrifft, so besteht sie aus drei Teilen: Teil 1 ist rein theoretischer Natur und stellt die beiden Theorien – Transaktionsanalyse und Salutogenese – vor. Teil 2 umfasst die empirische Untersuchung zur Wirksamkeit nicht-therapeutischer TA-Ausbildungen. Im abschließenden Teil 3 werden zentrale Aussagen nochmals hervorgehoben und Schlussfolgerungen dargestellt, die sich für Theorie, Forschung und Praxis ergeben.

Was die einzelnen Unterpunkte der Kapitel 2 und 3 betrifft, so wird in Abschnitt 2.1 der Weg zum konkreten Forschungsdesign erläutert; Abschnitt 2.2 beschreibt die Methode und den Prozess der Datenerhebung und 2.3 berichtet vom Vorgang und der Methodik der Datenauswertung. Der Abschnitt 2.4. ist sehr ausführlich gehalten und stellt die Ergebnisse der Untersuchung in mehreren, nach konkreten Inhalten geordneten Unterpunkten dar (Punkte 2.4.1 bis 2.4.8). Punkt 3.1 thematisiert die Verallgemeinerbarkeit der Ergebnisse und den Bezug dieser Untersuchung zur neuen Disziplin der Psychotherapiewissenschaft. Im Abschnitt 3.2 geht es um mögliche, theoretische und praktische Konsequenzen, ehe in einem kurzen Nachwort noch einige Gedanken zum Ausklang formuliert werden.

Nicht zu vergessen ist der Exkurs „Zum Begriff der Normalität“, der sich nach dem Abschnitt 2.1.3 findet, da hier deklariert wird, welche Einstellung dieser Arbeit zugrunde liegt.

Zuletzt soll noch ausdrücklich betont sein, dass die durchgängige Verwendung der männlichen grammatikalischen Form in keiner Weise Desinteresse an Gleichberechtigungsfragen signalisiert, sondern lediglich mit der flüssigeren Art der Formulierung und der besseren Sprachmelodie zu tun hat. Da alle Varianten, bei denen ständig oder abwechselnd die weibliche und die männliche Form benutzt werden, leider nach wie vor sehr holprig klingen und damit den freien Fluss des Schreibens und Denkens behindern, wurde diese Entscheidung getroffen. Selbstverständlich sind mit der männlichen Formulierung immer beide Geschlechter gemeint. Diese Entscheidung ließe sich durchaus auch feministisch interpretieren: Worte sind wichtig, aber nur sinnvoll, wenn Taten folgen. Sich zu sehr auf Formulierungen zu konzentrieren, könnte auch dazu führen, dass es bei leeren Worten bleibt, was nicht der Fall sein soll.

1 Die Theorien der Transaktionsanalyse und der Salutogenese

1.1 Eric Berne (1910-1970) und die Transaktionsanalyse (TA)

1.1.1 Das Leben Eric Bernes und die Entstehung der Transaktionsanalyse

Als Begründer der Transaktionsanalyse gilt Eric Berne, der 1910 in Montréal als Sohn eines praktischen Arztes und einer Schriftstellerin geboren wurde und mit seinem Geburtsnamen Eric Lennard Bernstein hieß. Er studierte Medizin, promovierte 1935 an der kanadischen McGill University in Montréal, ging aber bald darauf in die Vereinigten Staaten, absolvierte dort eine Facharztausbildung in Psychiatrie an verschiedenen amerikanischen Kliniken und war von 1941 bis 1943 als Psychiater am „New York Psychoanalytic Institute“ tätig. Zuvor hatte er Ende der 1930er Jahre das amerikanische Bürgerrecht erworben und seinen Namen geändert. Ab 1941 absolvierte er eine Ausbildung in Psychoanalyse mit einer Lehranalyse bei Paul Federn, die allerdings aufgrund des Zweiten Weltkriegs eine Unterbrechung erfuhr, da Berne 1943 als Psychiater in die Armee eintrat und dort bis 1946 wirkte.

In dieser Zeit begann er bereits, kritische Notizen zur Psychiatrie und Psychoanalyse zu sammeln. Sein spezielles Interesse galt jedoch dem Phänomen der Intuition, dem er in späteren Jahren auch einige Aufsätze und Zeitschriftenartikel widmete. Sein Anliegen war es, die Intuition vor allem für die Anwendung im klinischen Bereich zum Verstehen von Patienten fassbar und gezielt nutzbar zu machen und ihr Verhältnis zu logischem und begrifflichem Denken zu beschreiben. Mehrfach erwähnt Berne einige Episoden aus seinem Leben als Armee-Psychiater, die auf ihn wie Schlüsselerlebnisse wirkten und ihn zur Konzeption neuer therapeutischer Ansätze veranlassten: Berne hatte 1945 im Entlassungsbüro des Heeres die Aufgabe, die Soldaten, die bereits verschiedene ärztliche Untersuchungskabinen in Fließbandmanier durchlaufen hatten, psychiatrisch zu begutachten. Für jeden Soldaten standen 40 bis 90 Sekunden zur Verfügung; die Situation war angespannt, da die Befürchtung, aufgrund einer negativen Beurteilung nicht entlassen zu werden, im Raum stand. Zwei Standardfragen waren zu beantworten: „Haben Sie nervöse Beschwerden?“ und „Waren Sie je bei einem Psychiater?“². Irgendwann begann Berne, stillschweigend zu beobachten und zu vermuten, wie die Antworten ausfallen würden. Er war selbst darüber erstaunt, mit welcher Treffsicherheit er bereits nach 10 oder 20 Sekunden das Ergebnis meist vorhersagen konnte. Kleidung als Merkmal spielte keine Rolle, da alle Soldaten die gleichen Bademäntel und Hausschuhe trugen. Nun versuchte er zusätzlich, die Zivilberufe der Soldaten zu erraten, was ihm vor allem bei Farmern und Mechanikern anhand typischer Augenbewegungen und Blickrichtungen derselben gelang.

Berne publizierte seine Erfahrungen, die er über das Wesen des intuitiven Prozesses sammeln konnte, das erste Mal 1949 in dem Artikel „The Nature of Intuition“. Nach Berne beruht die Intuition teilweise auf vorbewussten sinnlichen Wahrnehmungen

2 siehe Berne 1949. In: H. Hagehülsmann (Hg.) 2005, S. 39.

gen³, die sich gedanklich und sprachlich im Nachhinein als diagnostische Kriterien definieren lassen, wie die Dynamik der Nacken- und Gesichtsmuskulatur im obigen Beispiel. Eigentümlicherweise stellte er aber fest, dass die Zuverlässigkeit des intuitiven Prozesses durch das bewusste Heranziehen dieser Beobachtungen wieder abnahm und deutlich geringer war als in rein intuitiven Phasen⁴. Der intuitiv Wahrnehmende erkennt also etwas ohne genau sagen zu können, wie er zu dieser Schlussfolgerung kam⁵. Zudem übersteigt das intuitiv Wahrgenommene immer die sprachliche Äußerung und unterscheidet sich daher von der Verbalisierung des intuitiv Erkannten. Berne hält es zwar für möglich, gewisse Aspekte des intuitiven Prozesses festzumachen, bezieht sich auch auf Ausführungen früherer Autoren, wie Wittels, Poincaré und nicht zuletzt Freud⁶, die sich ebenfalls mit dem Thema Intuition beschäftigt haben, erkennt aber auch die Unmöglichkeit, dieses Phänomen vollständig zu erfassen. Verbalisierte und in Begriffe gefasste Intuition verliert eben ihren spezifischen Charakter. Allerdings hält diese Einsicht Berne nicht davon ab, dieser „archaischen Fähigkeit“ bewusst Raum zu geben⁷. Er meint, „daß es eine Zeit für wissenschaftliche Methodik und eine Zeit für Intuition gebe [...] – die eine bringt mehr Gewissheit mit sich, die andere bietet mehr Möglichkeiten; zusammen bilden die beiden die einzig mögliche Grundlage für kreatives Denken“⁸. Er äußert sogar die Ansicht, es müsse „das Nachdenken über geistige Phänomene anders betrachtet werden als das über andere natürliche Erscheinungen. Die Zukunft der Psychologie könnte durchaus in den Paradoxien und weniger im Bereich der Logik liegen.“⁹ „Viele Menschen könnten intuitive Fähigkeiten pflegen, ohne ihre übrige Persönlichkeit und die notwendige Realitätsprüfung zu gefährden“¹⁰.

Als der erste Artikel zur Intuition¹¹ sowie zwei weitere Aufsätze „Über das Wesen der Diagnose“¹² und „Über das Wesen der Kommunikation“¹³ erschienen, hatte Berne nach einer ersten Ehe (in der zwei Kinder zur Welt kamen) und der Scheidung von seiner Frau Elinor (1946) seinen Wohnsitz in die kalifornische Kleinstadt Carmel-by-the-Sea verlegt. 1948 hatte er dort ein weitläufiges Grundstück mit einem im Jahr 1888 erbauten Wohnhaus erworben (das sich noch immer im Familienbesitz befindet, heute aber der Öffentlichkeit zugänglich ist und als „historic home“ mit Antiquitäten und Möbelstücken aus Bernes Zeit zu Ferienappartements umgestaltet wurde). 1949 heiratete Berne Dorothy de Mass Way, die drei Kinder mit in die Ehe brachte. Zwei weitere Söhne wurden geboren, sodass etliche Jahre reges Familienleben herrschte. Zu schriftstellerischen Aktivitäten zog Berne sich in sein „studio“, ein eigens dafür vorge-

3 siehe ebd., S. 63.

4 siehe ebd., S. 42.

5 siehe ebd., S. 33 ff.

6 siehe ebd., S. 62.

7 siehe Berne 1962. In: H. Hagehülsmann (Hg.) 2005, S. 191 ff.

8 Berne 1949. In: Ebd., S. 62.

9 Ebd., S. 61.

10 Ebd.

11 Berne 1949. In: H. Hagehülsmann (Hg.) 2005, S. 33 ff.

12 Berne 1952. In: Ebd., S. 65 ff.

13 Berne 1953. In: Ebd., S. 81 ff.

sehenes Gartenhäuschen zurück. Berne betrieb eine psychiatrische Praxis (mit einem Standort in Carmel-by-the-Sea und einem zweiten in San Francisco), setzte seine begonnene psychoanalytische Ausbildung ab 1947 fort, war nun Analysand von Erik Erikson und strebte den Titel „Psychoanalytiker“ an. Als beratender Psychiater und Gruppentherapeut war er von 1947 bis 1956 u.a. am „San Francisco Psychoanalytic Institute“ und als Dozent an der „University of California Medical School“ tätig. Er schrieb und publizierte zu psychiatrischen und psychoanalytischen Themen in unermüdlicher Weise. 1947 erschien sein erstes Buch „The Mind in Action“, eine populäre und erfolgreiche Einführung in Psychiatrie und Psychoanalyse, das 1957 in zweiter Auflage mit dem Titel „A Layman’s Guide to Psychiatry & Psychoanalysis“ herausgegeben wurde.

Die Psychoanalyse war für Berne immer noch die Methode der Wahl bei seelischen Störungen. Er suchte aber auch nach Möglichkeiten, die Psychoanalyse sprachlich und methodisch zu präzisieren¹⁴, psychoanalytische Vorgehensweisen effektiver zu gestalten und ein Vokabular zu verwenden, das sich möglichst nahe an der Alltagssprache orientiert¹⁵. Sein Artikel „Urbilder und primäre Urteile“ (1955)¹⁶ wird wegen der etwas drastischen Darstellungsweise genitaler Phantasien in therapeutischen Zusammenhängen mitunter kritisiert. Man könnte aus seinen Ausführungen jedoch auch folgern, dass es hier im Grunde um die Funktion frühkindlicher Erfahrungen geht, die – ganz allgemein gesprochen – „Bilder“ im Menschen entstehen lassen, die im Erwachsenenalter in persönlichen Beziehungen aktiviert werden, ohne dass dies den betreffenden Personen bewusst ist¹⁷. Vermutlich ging es in diesem Sinn auch um die grundsätzliche Bildhaftigkeit von Eindrücken und Erinnerungen, was erklärt, dass im späteren Leben der Kontakt mit anderen Menschen spontan innere Bilder auftreten lässt.

1956 beantragte Berne seine Aufnahme in die Psychoanalytische Gesellschaft, wurde aber abgelehnt. Er schloss auch seine Ausbildung nicht formal durch eine Prüfung ab. Die Chronik schweigt darüber, in welchem Zusammenhang diese Abweisung durch die orthodoxe Psychoanalyse zu der Entwicklung dezidiert neuer und eigener Konzepte stand¹⁸ und ob hier eine Ursache-Wirkung-Relation (in welcher Richtung auch immer) vorhanden war. Berne selbst hat sich offenbar nicht eindeutig – oder zumindest nicht öffentlich – dazu geäußert¹⁹, stand aber der Psychoanalyse auch später, nachdem sich die Transaktionsanalyse als eigenständige Methode etabliert hatte, positiv gegenüber. Im Vorwort der 1961 erschienenen Publikation „Transactional Analysis in Psychotherapy“ verwendet er psychoanalytische Ausdrücke bewusst im Sinne Freuds. „Es darf jedoch nicht vergessen werden“, schreibt er, „dass sich vor einigen Jahren die psychoanalytische Bewegung und der Verfasser nach fünfzehn gemeinsamen Jahren auf das freundlichste getrennt haben und daß das vom Verfasser vertretene

14 siehe Hagehülsmann. In: Ebd., S. 7.

15 siehe Wartenberg. In: Ebd., S. 22.

16 Berne 1955. In: Ebd., S. 99 ff.

17 siehe Berne 1955. In: Ebd., S. 129.

18 siehe Hagehülsmann. In: Ebd., S. 7.

19 siehe ebd.

Konzept der Ichfunktion von der Mehrheit der orthodoxen Psychoanalytiker nicht geteilt wird. Seine Auffassung deckt sich eher mit den Ansichten Federns (1952) und dessen Schüler Edoardo Weiss (1950).²⁰

Interessant ist, dass Bernes Artikel „The Ego Image“ und vor allem „The Ego States in Psychotherapy“ (in dem er sein Konzept der Ich-Zustände, sowie seinen neuen methodischen Ansatz das erste Mal schriftlich darlegt) im Jahr 1957, also kurz nach dem Ausschluss aus der Psychoanalytischen Gesellschaft, erscheinen. Berne versucht nun nicht mehr, dem Phänomen der Intuition weiter auf den Grund zu gehen. Ein intuitives Verstehen dessen, worum es eigentlich geht, dürfte jedoch bei der Konzeption und auch begrifflichen Fassung seiner Ideen, die sich zu einer eigenen therapeutischen Schule entwickeln sollten, von wesentlicher Bedeutung gewesen sein. Ein viel zitiertes und klassisches Beispiel dafür erwähnt Berne das erste Mal in seinem Artikel „The Ego Image“ (1957)²¹. Hier wird die Verfassung eines seiner Patienten, eines erfolgreichen Strafverteidigers, beschrieben, der über sich sagt: „Manchmal ist mir, als wäre ich eigentlich kein Rechtsanwalt; ich bin nur ein kleiner Junge.“²² So ginge es vielen Menschen, meint Berne: „Es wurde bald klar, daß die berufliche Stellung eines Psychiaters in etwa der eines Kinderarztes ähnelt, der mitten im Winter ein ernsthaftes Familienproblem in einer Einzimmer-Blockhütte behandeln muß“²³, auch wenn es sich um die Therapie einer einzelnen Person handelt.

Da weder der „Erwachsene“ noch das „Kind“ (im Patienten) aus dem Raum geschickt werden könnten, wäre es notwendig, sich mit beiden gleichzeitig zu beschäftigen. Logische Argumente allein wären zu wenig, Babysprache hingegen würde beide zurecht verärgern²⁴. Wie begegnet man also einem Menschen, der erwachsen ist, sich aber oft wie ein Kind fühlt oder auch benimmt? „Mit einer solchen Person muß man wie mit einem Erwachsenen reden, aber sie wie ein Kind behandeln“, schreibt Berne²⁵. „Daher muß jeder Psychotherapeut gleichzeitig als Kindertherapeut und als Erwachsenentherapeut fungieren, auch wenn er nur eine Praxis für Erwachsene hat.“²⁶ (Dass diese Beobachtungen und das sich daraus ergebende Prinzip auch Allgemeingültigkeit haben und nicht nur in therapeutischem Kontext von Bedeutung sein könnten, soll hier nur angedacht werden.) Jedenfalls trug Bernes intuitives Verstehen von Patienten wesentlich zur Entwicklung des Ich-Zustandsmodells bei, das heute die Basis schlechthin der gesamten Transaktionsanalyse bildet. Berne erweiterte sein Konzept des kindhaften und erwachsenen Zustandes um die Dimension des „elternhaften“ Ich-Zustandes und formulierte schließlich drei mögliche Weisen des In-der-Welt-Seins: den Eltern-Ich-, den Erwachsenen-Ich- und den Kind-Ich-Zustand (wovon im Punkt 1.1.3 noch ausführlicher die Rede sein wird).

20 Berne 1961/2006, S. 14.

21 Berne 1957 (1). In: H. Hagehülsmann (Hg.) 2005, S. 131 ff.

22 Ebd., S. 131.

23 Ebd., S. 149.

24 siehe ebd.

25 Ebd.

26 Ebd., S. 151.

Der Vergleich mit den Kategorien Über-Ich, Ich und Es der Psychoanalyse drängt sich auf. „Es sollte noch einmal betont werden,“ schreibt Berne, „daß EL, ER und K (Abkürzungen für die drei genannten Ich-Zustände, Anm. d. Verf.) nicht mit dem Über-Ich, Ich und Es gleichzusetzen sind. Die letzteren sind ‚psychische Instanzen‘ [...], während die ersten vollständige Ich-Zustände sind, die jeder für sich Einflüsse des Über-Ich, Ich und Es beinhalten.“²⁷ In diesem Sinn trägt auch die Publikation „Transaktionsanalyse der Intuition“, in der acht Aufsätze Bernes aus den Jahren 1949 bis 1962 gesammelt und kommentiert wurden, den Untertitel „Ein Beitrag zur Ich-Psychologie“.²⁸ Der Titel der englischen Originalausgabe (1977) hingegen lautet: „Intuition and Ego States – The Origins of Transactional Analysis“, was im Sinn Bernes auf den Bogen hinweist, der sich vom „Ratespiel“ mit den Soldaten über das intuitive Verstehen von Patienten und den Gebrauch der Intuition als eines psychotherapeutischen Werkzeugs²⁹ bis zur Entwicklung einer neuen psychotherapeutischen Methode spannt, die 1957 erstmals publiziert und 1958 nochmals ausdrücklich als Methode der Gruppentherapie vorgestellt wurde: „Transactional Analysis – A New and Effective Method of Group Therapy“. In diesem Artikel führt Berne zum ersten Mal die Begriffe „Transaktion“, „Spiel“ und „Skript“ ein, die bis heute als Grundbausteine der TA-Theorie gelten.³⁰ Seine Methode der Gruppentherapie bestand primär darin, Kommunikationsabläufe der Gruppenmitglieder untereinander auf der Basis des Ich-Zustandsmodells zu analysieren. Die Kernfrage lautete: Wer nimmt welchen Ich-Zustand ein und welche Form der Interaktion entsteht dadurch? Diese „Transaktionen“, die von Berne als kleinste Einheiten der Kommunikation definiert werden, geben somit nicht nur Aufschluss über typische soziale Verhaltensweisen der Gruppenmitglieder, sondern auch über deren innere psychische Struktur und Verfasstheit. Dass Berne Kommunikation nicht als etwas auffasst, was man losgelöst vom Individuum betrachten könne, wurde von ihm bereits 1953 in dem Artikel „Das Wesen der Kommunikation“³¹ dargelegt. Kommunikation ist nach Berne untrennbar mit kommunizierenden Subjekten verbunden, die nicht nur präzise Informationen austauschen, sondern auch latente Inhalte über die eigene Person vermitteln bzw. latente Botschaften des Gegenübers aufnehmen. Für die Kommunizierenden sei es sogar nützlicher, meint Berne, den Zustand des anderen zu kennen als bloß verbale Informationen zu erhalten. Auch der Psychiater solle solch unterschwelligen Hinweisen besondere Aufmerksamkeit schenken³². Mit der Konzeption dieses methodischen Ansatzes schafft Berne auf dem Hintergrund der Psychoanalyse tatsächlich etwas Besonderes, nämlich die Verbindung eines individuellen, tiefenpsychologischen Ansatzes mit Konzepten, die Beziehungs- und Kommunikationsaspekte beinhalten. Seine 1961 erschienene Publikation „Transactional Analysis in Psychotherapy“ trägt in der deutschen Übersetzung den

27 Berne 1958. In: Ebd., S. 180.

28 H. Hagehülsmann (Hg.) 2005.

29 siehe Berne 1957 (1). In: Ebd., S. 150 f.

30 siehe Punkt 1.1.3

31 Berne 1953. In: H. Hagehülsmann (Hg.) 2005, S. 81 ff.

32 siehe ebd., S. 97.

Untertitel: „Eine systematische Individual-und Sozial-Psychiatrie“.³³ Die Konzentration auf den einzelnen Menschen, das Bemühen, ihn in seiner gesamten psychischen Struktur zu erfassen, soll ebenso Bedeutung haben wie die Analyse seines konkreten Agierens und des menschlichen Miteinanders. Besonders deutlich wird das Zusammenspiel von Persönlichkeitsstruktur und Sozialverhalten in der Analyse von „Spielen“³⁴, einer Abfolge ungünstiger Transaktionen, die zu Enttäuschung und Frustration aller Beteiligten führen. Gelingt es, den Ablauf eines solchen „Spiels“ zu erkennen, erlaubt dies nicht nur, Begegnungen sinnvoller zu gestalten, sondern auch Einblick in innere Beweggründe und Motive zu gewinnen, die den Einzelnen auf diese oder jene Weise handeln lassen.

Bernes methodischer Ansatz zeichnet sich aber auch durch eine weitere Synthese aus: nämlich der zwischen Vergangenheits- und Gegenwartsbezug. Die Analyse von Transaktionen in der Therapiegruppe, sowie das Berichten von aktuellen Ereignissen sind eindeutig Geschehnisse im Hier und Jetzt, die im Mittelpunkt des Interesses stehen. Berne fokussiert jedoch gleichzeitig auf die je persönliche Vergangenheit seiner Patienten, da er nach wie vor frühkindliche Erfahrungen für äußerst bedeutsam und wesentlich für das Verstehen aktueller Probleme hält. Dies zeigt sich vor allem im Rahmen seiner Skripttheorie, eines „unbewussten Lebensplanes“³⁵, der nach Berne in den ersten Lebensjahren entsteht, was die Nähe zu Konzepten Alfred Adlers erkennen lässt.

2010 gab ein Sohn Eric Bernes, Terry Berne, bisher unveröffentlichte autobiographische Notizen seines Vaters heraus, die sich jedoch nur auf dessen Kindheit und Jugend in Montréal beziehen. Ansonsten existiert – bis auf eine englischsprachige Biographie – nur wenig ausführliches Material über das Leben Bernes, aus dem Näheres über persönliche Hintergründe und Motive seines weiteren Schaffens hervorgeht.³⁶ Die wenigen biographischen Daten, die auch in einigen Aufsätzen referiert werden³⁷, erwecken jedoch den Eindruck, dass Berne nach seiner Abweisung durch die Psychoanalytische Gesellschaft im Jahr 1956 sehr entschieden mit der von ihm entwickelten Theorie und Methode an die Öffentlichkeit trat und damit in nur wenigen Jahren Erfolg und Berühmtheit erlangte. Bereits in den frühen 50er Jahren hatte Berne eine Gruppe von Mitarbeitern um sich versammelt, die mit ihm gemeinsam den neuen Ansatz elaborierten, unter ihnen Claude Steiner, Stephen Karpman und Franklin Ernst. 1958 erhielten diese Zusammenkünfte, die regelmäßig jeden Dienstag in Bernes Wohnung stattfanden, die offizielle Bezeichnung „San Francisco Social Psychiatry Seminars“. Berne publizierte unaufhörlich. Seine Bücher, die man bald in viele Sprachen übersetzte, wurden zu Bestsellern. Der große Erfolg mag nicht zuletzt dadurch begründet gewesen sein, dass sich Berne bewusst einer einfachen, klaren und leicht verständlichen Sprache bedient, die auch komplizierte Sachverhalte und Gedankengänge jedem zugänglich macht, der sich dafür interessiert. Damit hob er sich von den damals

33 Berne 1961/2006.

34 siehe Punkt 1.1.3

35 siehe ebd.

36 Jorgensen u. Jorgensen 1984.

37 siehe Cheney 1971.

üblichen Gepflogenheiten des Wissenschaftsbetriebes deutlich ab. Im Vorwort zu „What Do You Say after You Say Hello?“³⁸ schreibt er: „Dieses Buch ist in erster Linie als eine Art Lehrbuch für Fortgeschrittene im Bereich der Psychotherapie gedacht. [...] Zweifellos werden auch Laien dieses Buch lesen, und aus diesem Grund habe ich es so abgefaßt, daß auch sie es verstehen können. Wenn dazu auch ein spezifisches Denkvermögen erforderlich ist, glaube ich dennoch, daß niemand diesen Text wie eine Geheimschrift entziffern muß.“³⁹ Auch habe Berne zu vermeiden versucht, „Ungewißheit durch Überladenheit und Weitschweifigkeit zu verschleiern.“⁴⁰ „Wo immer ich die Wahl hatte zwischen Geheimniskrämerei und Klarheit und Offenheit sowie zwischen Überkompliziertheit und ‚Simplifizierung‘, habe ich mich stets auf die Seite des Laien geschlagen. Hin und wieder habe ich einen großartig klingenden Begriff als ‚Köder‘ hingeschleudert, um die ‚akademischen Wachhunde‘ abzulenken; inzwischen habe ich mich dann sozusagen durch die Kellertür eingeschlichen, um meinen Freunden heimlich guten Tag zu sagen!“⁴¹

Vermutlich waren Bernes Ideen auch deshalb so erfolgreich, weil sie ermöglichten, psychische Probleme und schwierige Kommunikationssituationen mit Hilfe einfacher Konzepte auf der Basis klarer und logischer Strukturen zu analysieren und zu verändern. TA-Modelle⁴² stellen etwas dar, was man als „Minimalformel“ für psychologische, individuelle und soziale Phänomene bezeichnen könnte. Berne dürfte die Gabe gehabt haben, mit unglaublichem Scharfblick das Wesentliche zu erkennen und diese zentralen Momente – wie Punkte eines Koordinatensystems, die der Orientierung dienen – in einfachen Worten zu definieren. Als Fachausdrücke für diese Sachverhalte führte Berne allgemein verständliche Begriffe der Alltagssprache ein, wie „Eltern“, „Kind“, „Spiel“ usw. Allerdings führte dies auch zu Missverständnissen, da diese Bezeichnungen zwar allgemein bekannt waren, im Rahmen der Transaktionsanalyse aber doch andere, spezifische Bedeutungen erhielten.

1962 begann Berne, das „Transactional Analysis Bulletin“ herauszugeben, die erste speziell der Transaktionsanalyse gewidmete Fachzeitschrift, die später in „Transactional Analysis Journal“ umbenannt wurde.

1963 erschien „The Structure and Dynamics of Organisations and Groups“, eine Publikation, in der Berne die Theorie der Transaktionsanalyse auch auf das Funktionieren von Gruppen und Organisationen bezieht.⁴³

Mitte der 1960er Jahre interessierten sich auch Fachleute anderer Professionen für die Anwendung der Transaktionsanalyse.⁴⁴ Man begann, TA nicht nur im Bereich der Psychotherapie, sondern auch im Kontext pädagogischer und sozialer Einrichtungen sowie wirtschaftlicher Unternehmen anzuwenden, um die Dynamik von Systemen zu diagnostizieren, berufliches Handeln Einzelner zu optimieren und soziale Beziehungen

38 Berne 1972; von Berne als Manuskript verfasst, erst nach seinem Tod veröffentlicht.

39 Berne 1972/2007, S. 11.

40 Ebd.

41 Ebd., S. 12.

42 siehe Punkt 1.1.3

43 Berne 1963; deutsche Übersetzung 1986.

44 siehe Allaway 1983; H. Hagehülsmann 2007, S. 15 ff.

in professionellen Zusammenhängen sinnvoll und effektiv zu gestalten. Seitdem hat die Transaktionsanalyse vor allem in den Bereichen Pädagogik und Organisation in umfassendem Sinn als Persönlichkeits- und Kommunikationstheorie Bedeutung.

In der ersten Hälfte der 1960er Jahre war die Transaktionsanalyse bereits international bekannt. Die „International Transactional Analysis Association (ITAA)“ wurde gegründet und Bernes sozialpsychiatrische Seminare wurden umbenannt in „San Francisco Transactional Analysis Seminar“. Zudem bereiste Berne verschiedenste Länder, um die Allgemeingültigkeit seines Ich-Zustandsmodells in Form des Strukturmodells mit Eltern-, Erwachsenen- und Kind-Ich zu überprüfen: „Der Verfasser hatte die Ehre“, schreibt er, „in etwa dreißig verschiedenen Ländern Europas, Asiens, Afrikas und der atlantischen und pazifischen Inseln psychiatrische Kliniken zu besuchen. Er hat dabei die Gelegenheit genutzt, die Grundlagen der Strukturanalyse bei unterschiedlichen Völkern und Kulturen zu überprüfen. Deren Präzision und Brauchbarkeit bei der Hypothesenbildung haben sich auch unter besonders erschwerten Bedingungen bewährt, die den Einsatz von Dolmetschern erforderten, um Menschen mit einer ihm besonders fremdartigen Mentalität zu erreichen.“⁴⁵ Berne bezeichnet die Strukturanalyse 1961 in seinem Werk „Transactional Analysis in Psychotherapy“⁴⁶ im Vergleich zur Psychoanalyse als umfassendere Theorie; Übertragung beispielsweise könne als Spezialfall bestimmter Transaktionsformen gesehen werden⁴⁷. Die zunehmende Abgrenzung der Transaktionsanalyse von der orthodoxen Psychoanalyse zeigt sich auch in der dritten Auflage von „A Layman’s Guide to Psychiatry and Psychoanalysis“ 1968: nun wurden jene Kapiteln weggelassen, in denen die klassische Psychoanalyse als Grundlage jeder Psychotherapie empfohlen wird, dafür transaktionsanalytisch orientierte Kapitel von Schülern Bernes eingefügt⁴⁸.

1964 erreichte Berne mit der Publikation „Games People Play“ („Spiele der Erwachsenen. Psychologie der menschlichen Beziehungen“) einen Höhepunkt an Popularität und Anerkennung, sowohl bei Fachleuten als auch bei Laien. 1966 erschien „Principles of Group Treatment“ („Grundlagen der Gruppenbehandlung“), was Schlegel für sein bedeutendstes Werk hält⁴⁹; im April 1970 wurde „Sex in Human Loving“ („Spielarten und Spielregeln der Liebe“) publiziert.

Immer wieder wird die Frage aufgeworfen, was Berne wohl für ein Mensch gewesen sein mag. Am eindrücklichsten schildert Claude Steiner, der mit Berne befreundet war, dessen vielschichtige Persönlichkeit mit teilweise widersprüchlichen Charakterzügen.⁵⁰ An anderer Stelle reichen die Beurteilungen von fördernd, humorvoll und genial bis arrogant und unnahbar.⁵¹ Jedenfalls war Berne ein Individualist, „im Grunde ein Aufrührer“⁵², der gegen manche Regeln des psychoanalytischen Establishments

45 Berne 1961/2006, S. 13.

46 Ebd.

47 siehe ebd.

48 siehe Schlegel 2007, S. 223 f.

49 siehe ebd., S. 224.

50 siehe Steiner 2005, S. 15 ff.

51 siehe Stewart u. Joines 2000, S. 405.

52 Ebd.

verstieß. „Was feststeht“, schreiben Stewart und Joines, „daß er ein klarer Denker war und von anderen klares Denken forderte.“⁵³ Aus seinen Publikationen kann man schließen, dass dieses klare Denken stets mit tiefgründigen Überlegungen und inhaltsreichen Darstellungen verbunden war. Berne bezog sich in seinen Werken nicht nur auf psychiatrische und therapeutische Literatur, sondern auch auf (antike) philosophische Traditionen, verwendete häufig lateinische Wendungen und stellte vor allem Querverbindungen zur griechischen Mythologie her. Spätere Vereinfachungen der transaktionsanalytischen Theorie scheinen diesen umfassenden humanistisch geprägten Hintergrund und das komplexe Gedankengebäude, das zur Entwicklung der TA führte, teilweise übersehen zu haben.

Bernes Originalwerke erfahren heute nicht immer die ihnen gebührende Aufmerksamkeit und Anerkennung. Vielfach wird Bernes Tonfall für ironisch-arrogant⁵⁴ gehalten und die sarkastische Art der Darstellung bemängelt. Wenn diese Einwände auch für viele Passagen gelten mögen, so scheint es doch bedauerlich, dass die durchdachte, komplexe und für Bernes Zeit neuartige Herangehensweise an psychologische Phänomene, die er wortgewandt ausdrückt, nicht entsprechend gewürdigt wird. Auch abgesehen von den Inhalten könnte Bernes kreativer Umgang mit der Sprache und der pointierte Stil auch Leser unterhalten, die sich nicht mit allen Aussagen einverstanden fühlen.

Am 15. Juli 1970 starb Eric Berne 60-jährig an einem Herzinfarkt. Die Situation der Transaktionsanalyse nach dem unerwarteten Tod ihres Begründers wird oft mit dem persönlichen Schicksal Bernes verglichen, der 11-jährig seinen Vater verloren hatte. Steiner schildert die Betroffenheit seiner Schüler und Mitarbeiter⁵⁵, die sich eben noch gemeinsam mit Berne in einem angeregten, intensiven und fruchtbringenden Arbeits- und Entwicklungsprozess befunden hatten. Teilweise wird berichtet, dass dies dazu führte, dass die Entwicklung der transaktionsanalytischen Theorie, die ja noch nicht vollständig ausgereift und abgerundet war, zunächst weniger dynamisch verlief. Andererseits wurde die Notwendigkeit erkannt, Bernes Werk theoretisch weiterzuführen, vorhandene Modelle zu präzisieren und praktisch anzuwenden. In dieser Zeit wurden aber nicht nur Bernes Modelle weiter differenziert; es entstanden auch einige neue Konzepte, wie das „Mini-Skript-Modell“ oder jenes der „Passivität“.⁵⁶ Einen Überblick über den Stand der Transaktionsanalyse in den 1970er-Jahren bietet die von Barnes herausgegebene dreibändige Publikation „Transaktionsanalyse seit Eric Berne“⁵⁷, in der Autoren „der ersten Stunde“ wie Dusay, Kahler oder Fanita English publizierten. Der erste Band enthält auch Beiträge von Jacqui Lee Schiff und Robert L. Goulding, die teilweise gemeinsam mit ihren jeweiligen Ehepartnern als Repräsentanten unterschiedlicher transaktionsanalytischer Therapieschulen galten, die sich neben der „klassischen“ an Berne orientierten Form der Psychotherapie etablierten. Während letztere die Wichtigkeit des Gruppenprozesses unterstreicht und die Einsicht in die Na-

53 Ebd.

54 Vgl. Harsch. In: U. Hagehülsmann 2006, S. 9.

55 siehe Steiner 2005, S. 34.

56 siehe Punkt 1.1.3

57 Barnes u.a. (Hg.) 1979 (Bd. 1), 1980 (Bd. 2), 1981 (Bd. 3).

tur der Probleme akzentuiert, arbeiteten Bob und Mary Goulding im Rahmen ihrer „Neuentscheidungs-Schule“⁵⁸ primär mit Emotionen und verwendeten methodische Elemente der Gestalttherapie. Ziel war es, in Kontakt mit unterdrückten Gefühlen der Kindheit zu kommen, um damals getroffene ungünstige und Energie raubende „Entscheidungen“ zu revidieren und Freiraum für Neues zu schaffen.

Der Energiebegriff ist auch in der von Schiff begründeten „Cathexis-Schule“⁵⁹, die durch ihre Arbeit mit Schizophrenen bekannt wurde, von Bedeutung. Hauptanliegen dieser Richtung war es, die Patienten bis in frühkindliche Phasen regredieren zu lassen, um dadurch eine neue Konstitution der Ich-Zustände und die Bildung einer reifen Persönlichkeit zu ermöglichen. Dem „verrückten“ Anteil des Eltern-Ichs sollte Energie entzogen werden – er sollte dekathektiert werden; eine erwachsene Form des Eltern-Ichs sollte entstehen, was als „Neubeelterung“ bezeichnet wurde. Teilweise wurden Patienten im Zuge dieser Therapie tatsächlich in das Haus der Therapeuten-Familie aufgenommen, wie Kinder behandelt und formal adoptiert, was heute natürlich nicht mehr praktiziert wird. Die Begriffe der Regression, der „Neubeelterung“ und der Neuentscheidung spielen aber nach wie vor in der transaktionsanalytischen Psychotherapie eine zentrale Rolle. Auch die damalige Unterscheidung verschiedener „Schulen“ existiert heute nicht mehr in dieser Form. Heutige Therapeuten lernen ein umfassendes Repertoire an Methoden kennen, die sie individuell an Klienten anpassen. Das ursprünglich rein gruppentherapeutische Setting wurde erweitert, sodass transaktionsanalytische Psychotherapie auch als Einzeltherapie angeboten wird.

1976 schlossen sich die Verbände der europäischen Länder, in denen die Transaktionsanalyse Verbreitung gefunden hatte, zur EATA, der „European Association for Transactional Analysis“ zusammen. Hier definierte man – neben der Psychotherapie – drei weitere Anwendungsfelder der Transaktionsanalyse: Beratung, Pädagogik und Organisation⁶⁰, eine Differenzierung, die sich bis heute erhalten hat.

Aus all dem wird ersichtlich, dass die Transaktionsanalyse nie ein rein theoretisches Produkt war, das am Schreibtisch entworfen wurde. Vielmehr entstand sie aus der Praxis, wurde theoretisch in Begriffe gekleidet, wiederum in der Praxis erprobt, verändert und ständig weiterentwickelt, was bis heute als positives Merkmal der gesamten Transaktionsanalyse erhalten blieb. Sie wird nicht als ein in sich geschlossenes Ganzes betrachtet, das irgendwann das Stadium der endgültigen Ausformulierung erreicht hat.

Auch Berne selbst hatte teilweise seine Konzepte nicht als etwas Endgültiges betrachtet, sondern deren Prozess- und Werkstattcharakter betont. Selbst bei seinen Bemühungen um Vereinheitlichung der Entwürfe bezeichnet er seine Ausführungen als „Abriß einer vereinheitlichten Individual- und Sozial-Psychiatrie“⁶¹. Bis zum jetzigen Zeitpunkt befindet sich die Transaktionsanalyse in Bewegung, was sich darin äußert, dass von TA-Gesellschaften Preise für besondere Leistungen auf dem Gebiet der Theorie-Entwicklung verliehen werden. Das Gegengewicht dazu bilden innerhalb der

58 siehe R. Goulding. In: Barnes u.a. (Hg.) 1979 (Bd. 1), S. 113 ff.

59 siehe J. Schiff. In: Barnes u.a. (Hg.) 1979, S. 83 ff.

60 siehe H. Hagehülsmann 2007, S. 17.

61 Berne 1961/2006, S.13.

Transaktionsanalyse immer wieder „Back-to-the-roots“-Strömungen, die der Rückbesinnung auf das Eigentliche, auf die von Berne vertretenen Grundkonzepte und Kernaussagen der Transaktionsanalyse den Vorzug geben.

Immer wieder wurde auch auf Widersprüche in Bernes Werken hingewiesen und deren mangelnde logische Konsistenz, die sich an manchen Stellen findet, aufgezeigt. Dies führte zu Bestrebungen, Bernes Konzepte zu glätten und noch präziser zu formulieren. Eher weniger wird angedacht, dass Widersprüchlichkeiten auch Ausdruck von Lebendigkeit und typisch für das menschliche Leben sein könnten und daher besonders im Rahmen psychologischer Theorien nicht unbedingt als etwas zu Eliminieren gesehen werden müssten. In jedem Fall geben aber gerade diese widersprüchlichen Passagen Einblick in die ungeheure Vielfalt des kreativen Gestaltungsprozesses, der sich in Bernes Kreisen und vor allem in den transaktionsanalytischen Seminaren in San Francisco abzeichnete.

Berne hinterließ das Manuskript einer geplanten Veröffentlichung mit dem Titel „What Do You Say After You Say Hello?“, welches 1972 in Buchform herausgegeben wurde und als letztes Originalwerk gilt.⁶²

In den 1970er Jahren erlebte die Transaktionsanalyse eine weltweite Expansion⁶³, zu der sicherlich auch die bereits 1967 erschienene Publikation von Thomas A. Harris „Ich bin okay. Du bist okay“⁶⁴ (sowie der später mit seiner Gattin Amy Bjork Harris gemeinsam verfasste Folgebund „Einmal okay. Immer okay“⁶⁵) beitrugen, die – sehr persönlich, engagiert und im Ratgeberstil gehalten – grundlegende Konzepte der TA der breiten Masse zugänglich machten. In dieser Zeit stieg auch die Mitgliederzahl der internationalen TA-Gesellschaft auf fast 11000 an. Die Kehrseite dieses enormen Grades an Beliebtheit war der Umstand, dass die TA-Theorie verflachte und oft in sehr vereinfachten und geradezu banalen Versionen verbreitet und aufgefasst wurde. Ein Grund dieser Simplifizierung könnte darin liegen, dass die TA-Konzepte, die ja eine Art kondensierte Darstellung oder Kurzformel für vielschichtige Zusammenhänge sind, mit dem gesamten Inhalt der transaktionsanalytischen Theorie verwechselt wurden, was der TA ungerechtfertigterweise den Ruf von Oberflächlichkeit einbrachte.

In den 1980er Jahren nahm die Begeisterung der Massen wieder ab, was jedoch nach Ansicht mancher Autoren im Grunde der gesamten Bewegung nützte und Gelegenheit bot, als Disziplin heranzureifen und sich als professionelle Methode zu etablieren⁶⁶, was Stewart und Joines als „weltweite Konsolidierung“⁶⁷ bezeichnen. Es entsteht der Eindruck, dass in der weiteren Folge die Logik und Struktur der Konzepte sowie die exakte Ausformulierung der Modelle im Vordergrund stand. Vermutlich besteht hier ein Zusammenhang mit der Anerkennung durch bestehende Wissenschaftsformen und der Platzierung in der Fachwelt, was eine stärkere Orientierung am naturwissenschaftlichen Paradigma zur Folge hatte. Der Begriff der Intuition, der für Berne

62 Berne 1972/2007.

63 siehe Stewart u. Joines 2000, S. 407.

64 T.A. Harris 1967/2009.

65 T.A. Harris u. A.B. Harris 1984/2008.

66 siehe Stewart u. Joines 2000, S. 409.

67 Ebd.

von außerordentlicher Bedeutung gewesen war, trat damit in den Hintergrund und wird auch in heutigen nicht-therapeutischen TA-Kursen im Wirtschafts- und Pädagogikbereich nur am Rande erwähnt.

1.1.2 Theoretische, praktische und organisatorische Aspekte der Transaktionsanalyse in ihrer heutigen Form

Obwohl Eric Berne seine Ideen und Konzepte auf der Basis der Psychoanalyse entwickelte, vertrat er von Anfang an einen integrativen Standpunkt, sodass die heutige transaktionsanalytische Psychotherapie sowohl tiefen- und individualpsychologische als auch lerntheoretisch orientierte, gestalt- und verhaltenstherapeutische Elemente enthält⁶⁸. Das bedeutet, dass die in psychotherapeutischen Richtungen vielfach existierende Polarisierung zwischen Ressourcen- und Problemorientiertheit, zwischen der Konzentration auf das Individuum beziehungsweise das System, sowie zwischen Vergangenheits- und Zukunftsbezug nicht existiert. Je nach Problemlage können Ereignisse aus der Kindheit erinnert, neue Verhaltensweisen eingeübt oder zukünftige konkrete Lösungen schwieriger Situationen besprochen werden. Aus heutiger Sicht könnte man sagen, dass Berne nicht nur von der Psychoanalyse, sondern auch von der humanistischen Psychologie und von Kommunikationstheorien beeinflusst war und auf dieser Basis eine neue und eigenständige Theorie entwickelte, die ein breiteres Spektrum an Anwendungsmöglichkeiten bietet als Methoden, die entweder von einer rein individuell-tiefenpsychologischen oder einer ausschließlich gegenwartsbezogenen, beziehungs- und systemorientierten Sichtweise ausgehen. Gearbeitet wird anhand der transaktionsanalytischen Modelle, vor allem der Ich-Zustände, der Transaktionen, der Skripttheorie und der Spiele.⁶⁹ Da im Rahmen der vorliegenden Arbeit die Transaktionsanalyse als Form der Psychotherapie nicht primär Thema ist, sollen an dieser Stelle nur jene Momente angedeutet werden, die für jede Form transaktionsanalytischer Therapie von grundlegender Bedeutung sind. (Eine kompakte und praxisnahe Einführung in therapeutische Arbeitsweisen und Methoden von Transaktionsanalytikern findet sich bei U. Hagehülsmann;⁷⁰ Schlegel bietet in seiner Publikation „Überblick über historisch und aktuell bedeutsame psychotherapeutische Verfahren“ nicht nur eine Darstellung transaktionsanalytischer Therapie, sondern analysiert auch deren Verhältnis zu anderen Therapie-Richtungen.⁷¹)

Auffallend ist, dass das hierarchische Gefälle zwischen Therapeut und Klient abgelehnt wird. Beide begegnen sich als gleichberechtigte Partner, die je auf ihre Weise und in unterschiedlichen Rollen Verantwortung für den Verlauf der Therapie übernehmen. Dazu zählen klare Vereinbarungen, in denen eindeutig Ziel und Inhalt der gemeinsamen Arbeit definiert werden. Dieser Vorgang, der vielleicht sogar etliche Sitzungen in Anspruch nehmen kann, ist bereits ein therapeutischer Prozess und erlaubt zudem das konkrete Überprüfen des Therapie-Erfolges. Das Prinzip der „offenen

68 siehe Schlegel 2007, S. 221.

69 siehe Punkt 1.1.3

70 U. Hagehülsmann 2006.

71 Schlegel 2007.