

Neue Konzepte für die Transaktionsanalyse

Günther Mohr
Diplom-Psychologe/Diplom-Volkswirt
Klarastr. 5
65719 Hofheim

Bereiche für neue Konzepte

- Metatheorie: Was ist eigentlich TA?
- Modelle der TA: Wo ist TA weiterzuentwickeln, zu vertiefen?

Die vier Gehirne

- Die untere limbische Ebene:** grundlegenden Funktionen der biologischen Existenz, etwa Stoffwechsel, Temperaturhaushalt, Hormonsystem, Wachen und Schlafen, eine Ebene, die völlig unbewusst arbeitet.
- Die mittlere limbische Ebene:** emotionale Konditionierungsprozesse, etwa gelernte Angstreaktionen: Unbewusstwerden, weil es zum Teil sehr frühe Prozesse sind.
-auch wesentliche Teile des Motivations- und Belohnungssystems, die wiederum für Coaching eine große Rolle spielen.
- Die obere limbische Ebene:** das individuelle soziale Ich: das bewusste Ich, das aus den sozialen Erfahrungen des kleinen Menschen entstanden ist.
- Die kognitiv-sprachliche Ebene:** eine bewusste rationale Ebene, die Reflektion und Selbstbeobachtung ermöglicht, aber dennoch auch in ihren Ergebnissen ins Vorbewusste absinken kann. Das Nicht-Bewusste greift sehr weit.

Gehirnsysteme 1-3

Das Stressverarbeitungssystem

- aktiviert durch das Auftreten lebenswichtiger Ereignisse
- Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-(HHN)-Achse
- Wie bei blitzartigem Schreck
- besteht aus dem Ausschütten von Stresshormonen



Das interne Beruhigungssystem

- der Gegenspieler des Stressverarbeitungssystems
- Serotonin führt zur Beruhigung und Unterdrückung von Handlungsimpulsen
- 5HT-1A-Serotonin-Rezeptoren...dämpfen schädliche Handlungsimpulse

Das Bewertungs- und Motivationssystem

- stark an Amygdala und mesolimbisches System sowie Ausschüttung von Dopamin gebunden
- bewertet Erfahrungen hinsichtlich Konsequenzen für das eigene Wohlergehen
- Grundlage der Motivation
- Positive Bewertung: Ausschüttung von Opioiden
- Rezeptoren des mesolimbischen Systems

Gehirnsysteme 4-6

Das Impulskontrollsystem

- Hemmung subkortikaler limbischer Zentren durch limbische Anteile der Großhirnrinde
- Entwickelt sich spät, siehe Marshmallowübung
- Hemmung funktioniert über Serotonin, das an Rezeptoren im unteren und medialen Frontalhirn gelangt und dadurch subcorticale limbische Zentren hemmt
- z.B. Unteraktivität des Frontalhirns auch bei antisozialem Verhalten (siehe Phineas Gage)

Das Bindungs- und Empathiesystem

- Die ersten Blicke, das Anlächeln
- Oxytocin, das im Hypothalamus produziert wird
- Schutz und Fürsorge als Oberziel, Ausdifferenzierung der Gefühlswelt
- Umfasst „Theory of mind“, die Fähigkeit Gedanken und Gefühle bei Interaktionspartnern zu erkennen
- Theory of mind nicht gleich Empathie, auch ToM findet sich bei antisozialen Persönlichkeiten: sie können das zwar hervorragend wahrnehmen, müssen sich aber nicht danach verhalten, weil es nicht wirklich verankert ist.
- Das Empathiesystem wird irreführend oft mit Spiegelneuronen verglichen, die allerdings nicht im limbischen System sondern in einer prämotorischen Region liegen (R & R, 141)

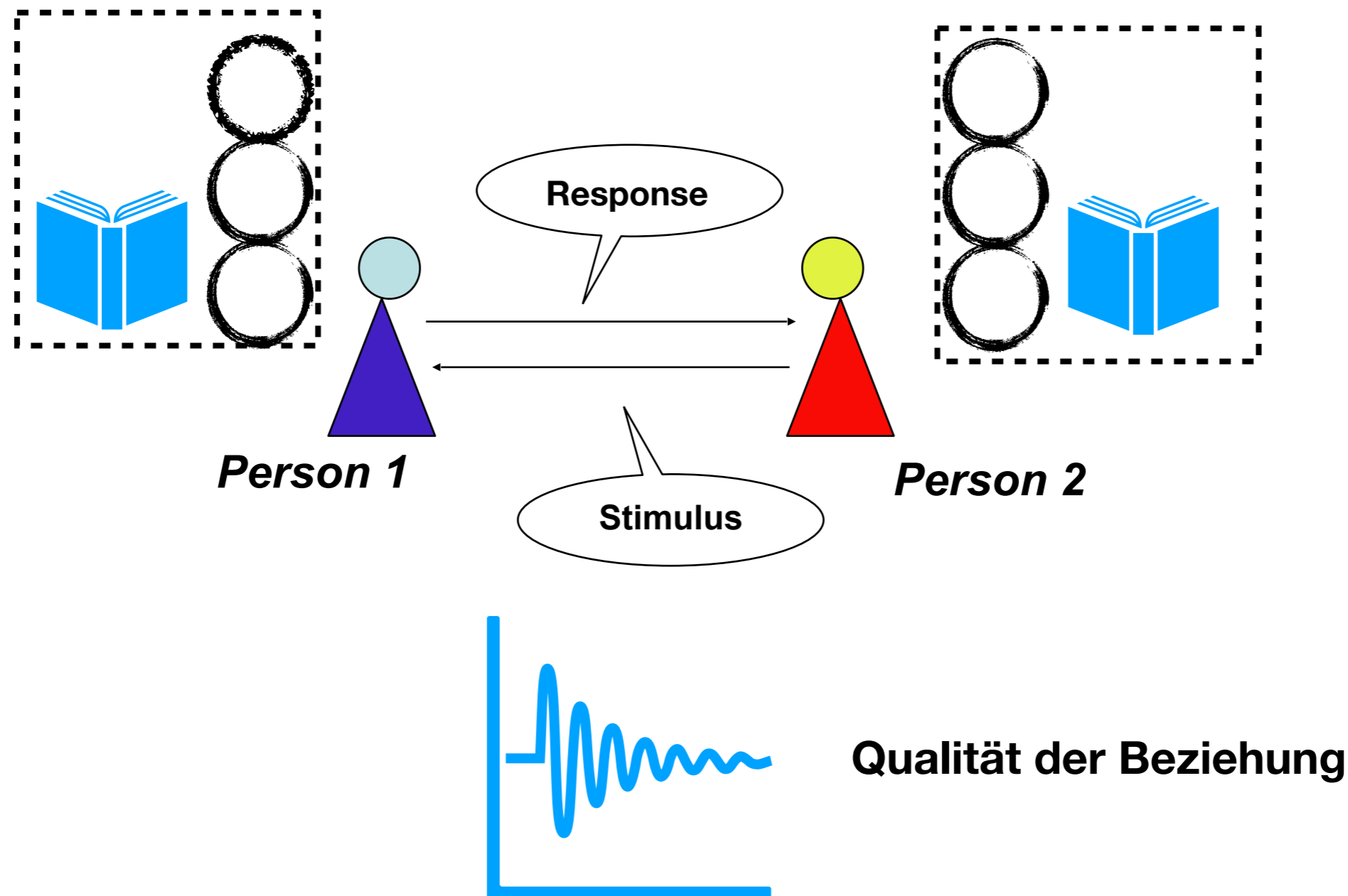
Das Realitäts- und Risikowahrnehmungssystem

- entwickelt sich erst zusammen mit kognitiven Fähigkeiten
- Acetylcholin, im basalen Vorderhirn (Brocaband, ...) gebildet
- Präfrontaler (kognitiver) und orbitofrontaler (emotionaler und ethischer) Kortex

Wann entsteht Wirksamkeit?

1. Kontextbezug und -bewusstsein
2. Änderungsmotivation (*Ryba, 2018, 155*)
3. Arbeitsbeziehung zwischen Coach und Klient (Aktives Unterstützungsinteresse des Coaches, *Grawe, Lambert*).
4. Entspannte Aufmerksamkeit (*Porges, Ryba, Wagner*)
5. Problemaktualisierung (*Grawe, Wagner*)
6. Ressourcenaktivierung (*Grawe*)
7. Emotional-körperliche Erfahrungen (alle Gehirne, *Roth & Ryba, Storch & Krause*).
8. Parallele Verarbeitung und Integration verschiedener Gedächtnisinhalte (deklarativ, prozedural, emotional) (*Roth & Ryba, Bohne*)
9. Klärung (*Grawe, Antonowsky*)
10. Geduldiges Einüben neuer Denk-, Fühl- und Verhaltensweisen (*Roth & Ryba, Hewitt*)

TA als systemisches Beziehungskonzept



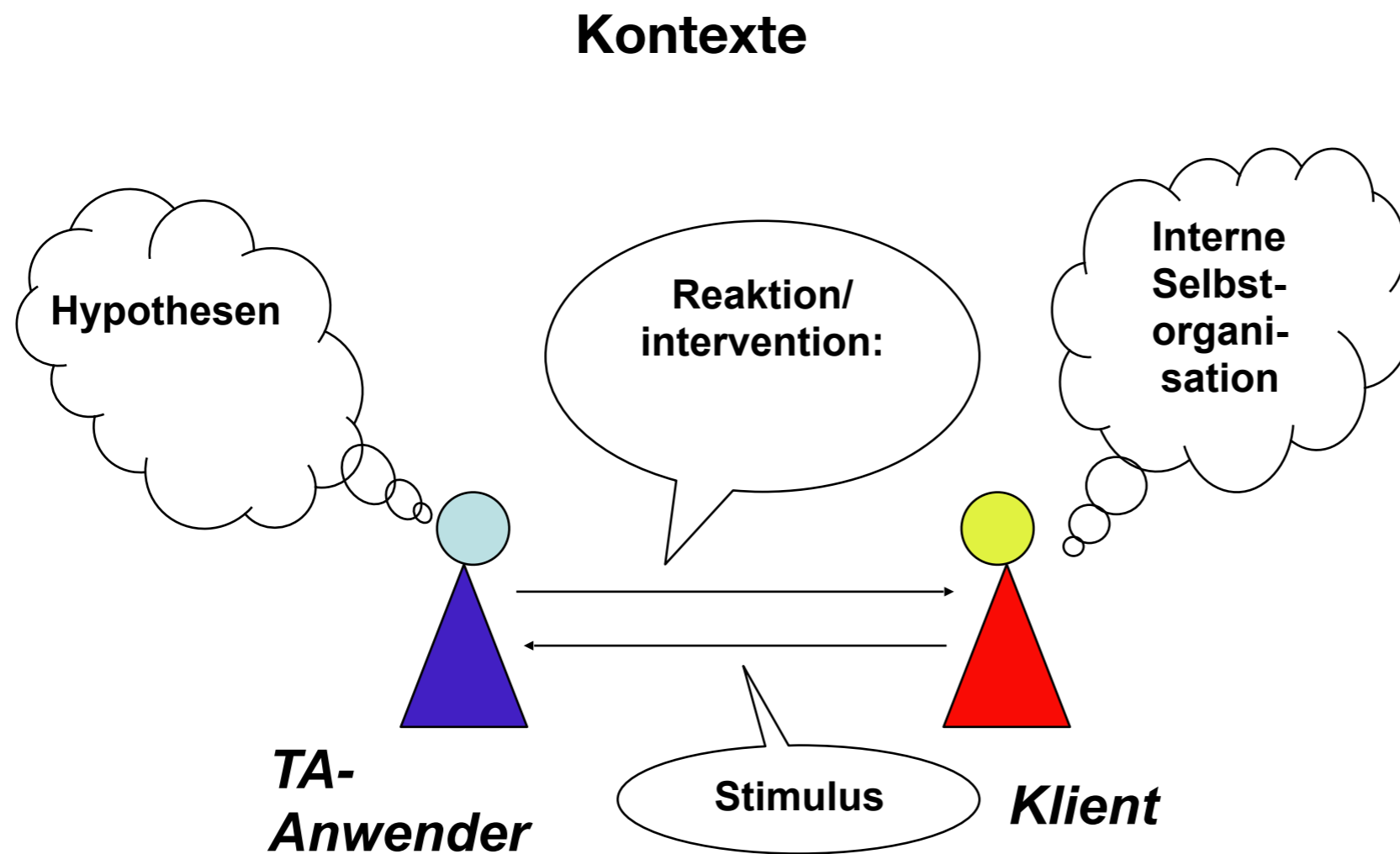
TA - Eine Beziehungstheorie

1. Transaktionsanalyse (TA) ist eine sozialpsychologische Theorie, die **das Transaktionale zwischen Menschen, also die Begegnung von Menschen auf dem Hintergrund von Kontexten**, in den Vordergrund stellt.
2. Der Mensch ist für die Transaktionsanalyse **ein Beziehungswesen**, das sich über den Austausch und die Begegnung, die Transaktion mit anderen, **entwickelt**.
3. In der Transaktion, der Begegnung zwischen Personen, wird die Wirklichkeit erlebt und gestaltet.
4. Transaktionen finden **zwischen zwei Personen, aber auch auch internalisiert**, im inneren Dialog einer Person, statt.
5. Der Einzelne erlebt und gestaltet seine **Transaktionen aus seiner Aufmerksamkeit heraus**.

TA - Person als ankoppelndes System

6. Wie Aufmerksamkeit gelenkt und fokussiert wird, hängt vom **Bezugsrahmen des Menschen** ab.
7. Der Bezugsrahmen hat zwei wesentliche **Hintergrundebenen**: Ich-Zustands-Systeme und Skript.
8. Die erste Hintergrundebene, die der **Ich-Zustands-Systeme**, besteht darin, dass unterschiedliche **neuronale Netzwerke** wie Teilpersönlichkeiten in einem Menschen aktiv sein können.
9. Die zweite Hintergrundfolie der subjektiven Wirklichkeit des Bezugsrahmens liegt darin, dass Menschen dazu neigen, aus den Beziehungserfahrungen mit anderen und auch der Sicht auf die Welt ein zusammenhängendes mentales Modell, eine Geschichte, **ein Narrativ** zu bilden.
10. **Drei zentrale Bedürfnissysteme** stehen wiederum hinter den Dynamiken der Selbstorganisation des Menschen: Berührung der Sinne, Anerkennung durch andere und Strukturierung der Erfahrung.

TA als systemisches Beziehungswirken



Sechs Prinzipien der TA Identität:

- **A**nalyse von Transaktionen
- **B**asteln/ Konstruieren von Modellen
- **C**ontext-bezogen
- **D**ialogisch-humanistisch
- **E**xperimentell
- **F**öderale/ interkulturelle/ globale Kultur
(Schmid, 1979; Mohr, 2020)

TA - Integratives Vorgehen 1

11. Für das psychisch gesunde Zusammenwirken und die Entwicklung von Menschen geht die Transaktionsanalyse als humanistisch-psychologische Methode von der **Bedeutung des gegenseitigen Respekts und der radikalen Wertschätzung** aus.
12. Die praktische Veränderungsarbeit (Therapie, Beratung, Coaching, Bildung, Organisationsentwicklung) unterstützt den Menschen in seiner **Resilienz**, die die Aufmerksamkeit auf die positiven Muster und Ressourcen lenkt sowie die einschränkenden Muster in vielfältiger Weise zu bewältigen lernt.
13. In der **praktischen Veränderungsarbeit** des Transaktionsanalytikers in den vier Feldern Psychotherapie, Beratung, Pädagogik und Organisationsberatung bedeutet dies in erster Linie die so genannte „**Vertragsorientierung**“.
14. Auf der Grundlage dieser bewussten Übereinkunft nutzt der Transaktionsanalytiker **in integrativer Weise** verhaltensbezogene, humanistisch-dialogische, tiefenpsychologisch-biographische, tiefenpsychologisch-beziehungsorientierte und systemische Professionsmethoden.
15. **Verhaltensbezogen** ist neben der Vertragsorientierung die Planung konkreter neuer Verhaltensstrategien und auch der Einsatz von Anerkennung.

TA - Integratives Vorgehen 2

16. **Tiefenpsychologisch-biographisch** ist beispielsweise die Analyse der Transaktionen auf dem Hintergrund des persönlichen unbewussten Lebensplans, des so genannten Lebensskripts.
17. **Tiefenpsychologisch-beziehungsorientiert** ist die Arbeit mit Übertragungs- und Gegenübertragungsprozessen in der beraterischen oder therapeutischen Begegnung.
18. **Systemisch** bleibt immer die Betrachtung einer Transaktion auf dem Hintergrund, dass alle **Wirklichkeit auf dem Hintergrund des Kontextes konstruiert** wird.
19. Einen weiteren systemischen Zusammenhang stellt die TA für die **Eigenbezüglichkeit** des „Einzelsystems Mensch“ dar.
20. Bei allen Interventionen zielt die Transaktionsanalyse auf **Bewusstheit, Flexibilität von Möglichkeiten** sowie für den einzelnen nährenden und wesensgemäßen Formen von Transaktionen sowohl im Kontakt zu anderen Menschen als auch im inneren Dialog ab.

Resonanztransaktionen

Qualität der Transaktionen einschätzen?

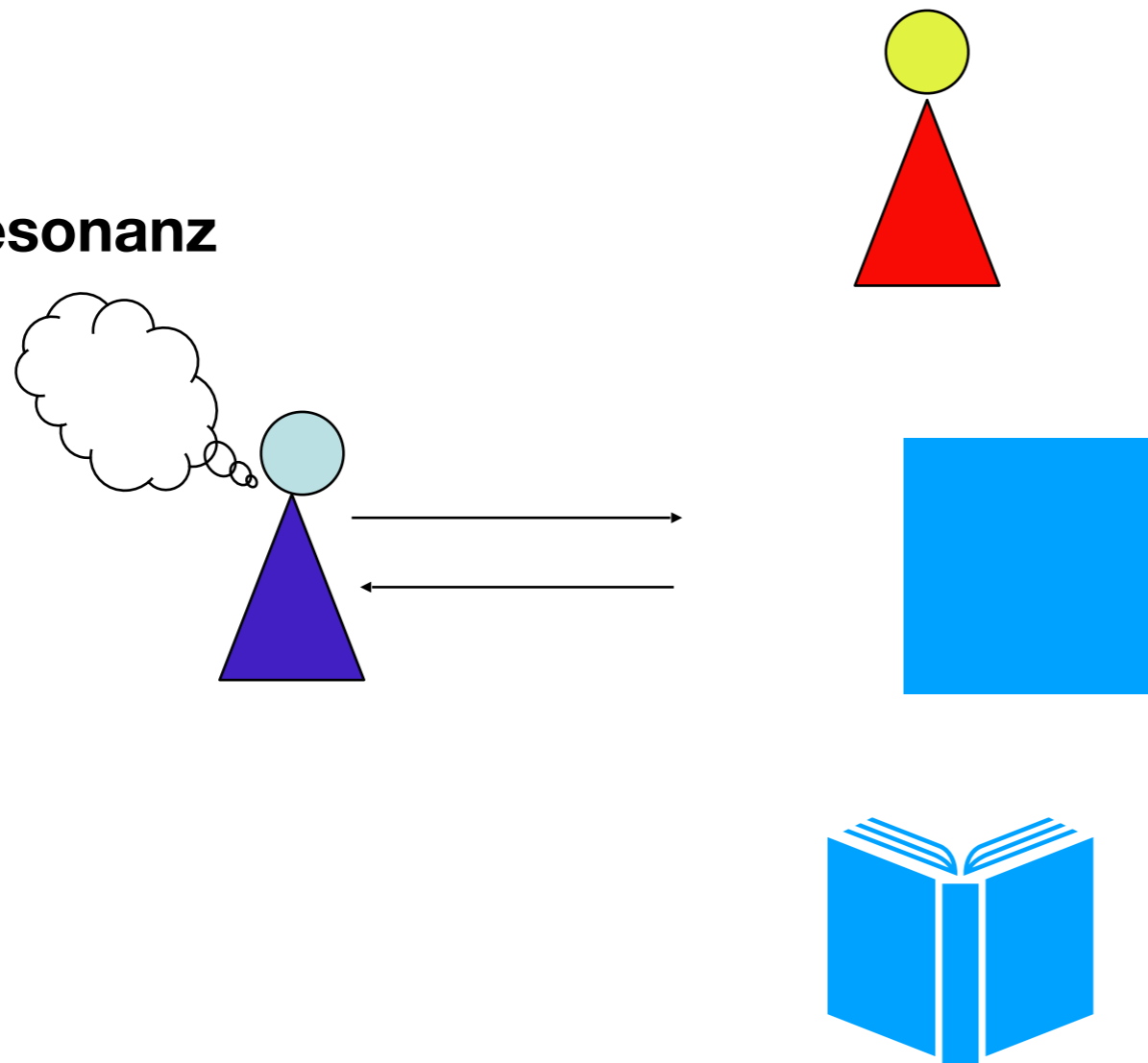
Resonanzkonzept von Hartmut Rosa (2016). Bei Rosa geht es darum, wie wir als einzelner Mensch uns auf die Welt beziehen. Resonanz gegen die Entfremdung in Form des Verstummens, ist mehr als Autonomie und Anerkennung

Weltbegegnungen mit fünf Charakteristika:

- einer fokussierten Situation (Affizierung),
- mit bestimmtem gefühlsmäßigem Anteil (Emotion),
- einer aus der eigenen Person hervorkommenden Seite (intrinsisch)
- sowie eigenem Gestaltungsgefühl (Selbstwirksamkeitserwartung)
- und einer Veränderung von Subjekt und Welt (Transformation).

Resonanz

Resonanz



Bsp. 1: Resonanz-Transaktionen

Transaktionen sind unsere **Bezugnahmen auf die Welt**. Welche haben Resonanz-Qualität?

Beispiele für **Resonanz mit Menschen/Personen** bei Dir:

.....

.....

Beispiele für **Resonanz mit Objekten/Themen/Tätigkeiten** bei Dir:

.....

.....

Beispiele für **Resonanz mit großen Geschichten** bei Dir:

.....

.....

Legt jetzt noch einmal die Kriterien von Rosa darüber:

- Ein **klarer Bezug** auf etwas
- Mit einem deutlichen **gefühlsmäßigem** Anteil
- einer sich aus der eigenen Person realisierenden Seite (**intrinsisch**)
- Einem eigenen Gestaltungsgefühl (**Selbstwirksamkeit**)
- und einer Veränderung von sich selbst und vielleicht auch dem drumherum (**Transformation**).

Bsp. 2: Im Hier und Jetzt starten und immer den Körper dabei haben

- EFT / MET / PEP
- anders herum als bisher - zuerst Hier und Jetzt -
Körperübung, dann Analyse

Wann entsteht Wirksamkeit?

1. Kontextbezug und -bewusstsein Rollen, Systemdynamiken
2. Änderungsmotivation (*Ryba, 2018, 155*)Vertragskonzept
3. Arbeitsbeziehung zwischen Coach und Klient
(Aktives Unterstützungsinteresse des Coaches, *Grawe, Lambert*). Resonanz-Transaktion
4. Entspannte Aufmerksamkeit (*Porges, Ryba, Wagner*) Physis, Ruhetrieb
5. Problemaktualisierung (*Grawe, Wagner*)“Unfertiger“ Ich-Zustand (Ego-Iet), Bezugsrahmen
6. Ressourcenaktivierung (*Grawe*) Positive Lebensplan-Ressourcen
7. Emotional-körperliche Erfahrungen
(alle Gehirne, *Roth & Ryba, Storch & Krause*). Ich-Zustand als D-F-V-K
8. Parallele Verarbeitung und Integration verschiedener
Gedächtnisinhalte (deklarativ, prozedural, emotional)
(*Roth & Ryba, Bohne*)Mehrere strukturanalytische Ich-Ebenen
9. Klärung (*Grawe, Antonowsky*) Bezugsrahmenerweiterung
10. Geduldiges Einüben neuer Denk-,
Fühl- und Verhaltensweisen (*Roth & Ryba, Hewitt*) Konsolidierung, Integration

Gehirnsysteme 1-6

Das Stressverarbeitungssystem

z.B. Skript (Spiele, Rackets), Physis,

Das interne Beruhigungssystem

z.B. Ruhetriebkraft (Englisch)

Das Bewertungs- und Motivationssystem

z.B. Grundbedürfnisse nach Berne.
Triebkräfte nach Englisch

Das Impulskontrollsystem

z.B. Zusammenwirken der Ich-
Zustandssysteme

Das Bindungs- und Empathiesystem

z.B. Skript, Autonomie

Das Realitäts- und Risikowahrnehmungssystem

z.B. Zusammenwirken der Ich-
Zustandssysteme

Literatur

Bohne, M. (Hrsg.) (2013): Klopfen mit PEP. Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie in Therapie und Coaching, 2. Aufl., Heideberg: Auer.

Christoph-Lemke, C. & Weil, T. (1997): Antwort auf Leonhard Schlegel "Was ist Transaktionsanalyse?", in: Zeitschrift für Transaktionsanalyse, 14, 1-2, p. 43-55.

Cornell, W.F. and Landaiche, N.M. III (2008): Nonconscious Processes and Selfdevelopment: Key concepts from Erich Berne and Christopher Bollas, in: Cornell, W.F. (2008): Explorations in Transactional Analysis, Pleasonton: TA Press, p. 97-113.

Kalisch, R. (2017): Der resiliente Mensch - Wie wir Krisen erleben und bewältigen, Berlin: Berlin Verlag.

Mohr, G. (2014): Achtsamkeitscoaching, Bergisch-Gladbach: Edition Humanistische Psychologie.

Mohr, G. (2020, i.D.): Einführung in die systematische Transaktionsanalyse, Heidelberg: Carl-Auer-Verlag.

Roth, G. und Ryba, A. (2016): Coaching, Beratung und Gehirn, Stuttgart: Klett-Cotta.

Ryba, A. (2018): Die Rolle unbewusster und vorbewusst-intuitiver Prozesse im Coaching, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.