

Rezension zu

Landschof, Andrea: Das bin ich!? Verborgene Talente entdecken und Veränderungen gestalten, Paderborn: Junfermann, 2018.

„Das bin ich!?“ lautet der Titel des Buches von Andrea Landschof, eine interessant Aufforderung, aber auch eine Frage. Die meisten Menschen wollen sich ein Bild von ihrer Persönlichkeitsstruktur machen. Eine der Grundfragen von Menschen ist: Wer oder was ist das eigene Ich? Für Menschen, die sich professionell mit der Entwicklung des Ichs beschäftigen – Berater und Therapeuten - gilt dies noch einmal ganz besonders. Andrea Landschof beschreibt ein Ich, das es freizulegen gilt von einigen Überlagerungen des Lebens. „Ich gehe davon aus, dass in jedem von uns von Geburt an ein unverwechselbares Wesensmuster angelegt ist“ (S. 10). Die Autorin legt dann eine Selbstentwicklungsprogramm angelehnt an die Transaktionsanalyse vor, in dem die Leser sowohl eine gut verständliche erste Einführung in die Transaktionsanalyse erhalten wie sie auch eine Fahrplan für ihre Eigenanalyse. Ihr Credo ist, dass jeder Mensch in sich die Ressourcen trägt, die ihm das Finden eines zufrieden stellenden Platzes im Leben wie auch seiner persönlichen Ressourcen ermöglichen. Aber nicht der große Talentwurf eines Einstein oder Mozart, sondern das normale Eigene ist zu finden. In den verschiedenen Kapiteln folgt sie unter anderem dem Lebensskriptansatz, den vier Grundeinstellungen, den Ichzuständen, den psychologischen Spielen und den Antreibern.

Sie steht den auf bestimmte Eigenschaftsdimensionen festlegenden standardisierten Persönlichkeitsfragebogen allerdings kritisch gegenüber und legt den an den prozessorientierten TA-Konzepten ausgerichteten Fragebogen vor. Dieser gibt dem Leser Auskunft über seine eigene Positionierung in Bezug auf Ichzustände, Grundeinstellungen und Antreiber. Bei einem transaktionsanalytischen Programm hin zum eigenen Ich, darf als ein Kernkonzept das Ichzustandsmodell aus Eltern-Ich, Kind-Ich und Erwachsenen-Ich nicht fehlen. Wenn man sich selbst seinen Kinder gegenüber Sätze sagen hört, die man bei seinen eigenen Eltern furchtbar fand, weiß man, dass es ein Eltern-Ich gibt.

Viele Fallbeispiele, aber auch Bezugnahmen auf bekannte künstlerische Werke von Kinderbüchern bis hin zu Filmen machen die Darstellung sehr plastisch. Die Selbstreflektionsübungen sind unkompliziert, an der Alltagssprache orientiert und gut

durchführbar. So wird etwa für das Herausfinden des Skripts die Drei-Geschichten-Methode (eine aus Kindheit, eine aus Jugendzeit, eine aktuell) schön beschrieben.

Die Autorin schreibt auch durchaus meinungsstark. Blüten im Ratgeberwesen werden abgelehnt. Auch die Ambiguität vielen Erlebens wird deutlich. Bei den Beschreibungen der Eigenschaften der Familienmitglieder wird das beispielsweise deutlich: „Wir können die aufgeführten Beschreibungen entweder als Abwehr von diesen Eigenschaften oder als Sehnsucht nach diesen Eigenschaften auslegen.“ (S. 79). Darin wird deutlich, dass Transaktionsanalyse Person nicht deterministisch erklärt, sondern auf Entscheidungen beruhend, was entsprechend Veränderungspotenzial birgt.

Insgesamt legt sie ein gut lesbares Buch vor, dass die transaktionsanalytischen Konzepte deutlich macht und dabei auf einem Übungsweg die eigenen persönlichen Muster erkennen lässt.