

## Systemische Transaktionsanalyse: Von der Psychodynamik zur interpersonalen Perspektive hin zum Kontext und zur Lebenswelt

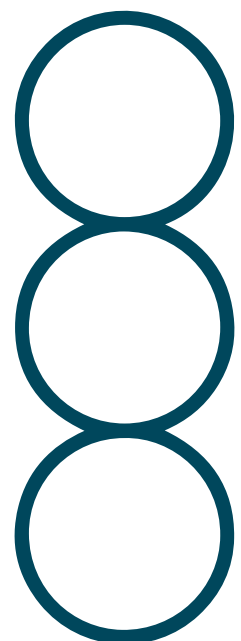
von Mike Breitbart

Die Transaktionsanalyse, entwickelt in den 1960er Jahren von Eric Berne, hat ihren Ursprung in der psychodynamischen Sichtweise der menschlichen Psyche (Psychoanalyse), doch sie brachte eine entscheidende Erweiterung mit sich: Sie verlagerte den Fokus von der inneren Welt der Menschen hin zu dem, was zwischen ihnen geschieht. Während die Psychodynamik vor allem innere Konflikte und unbewusste Prozesse betonte, verschob Berne den Schwerpunkt auf die beobachtbaren Interaktionen – die Transaktionen –, die zwischen Individuen stattfinden. Diese neue Perspektive revolutionierte das Verständnis von Beziehungen und menschlicher Kommunikation.

### Von der Psychodynamik zur Interaktion

In den späten 1950er Jahren, als die klassische Psychodynamik noch dominierte, erkannten Forscher wie Eric Berne und Will Schutz, dass psychische Prozesse nicht nur im Inneren des Menschen verankert sind, sondern stark von der Interaktion mit anderen geprägt werden. Berne stellte fest, dass Konflikte und Bedürfnisse in alltäglichen Interaktionen sichtbar werden, was er durch das Konzept der „Spiele“ verdeutlichte.

**Ein Beispiel für ein solches „Spiel“:** Im „Ja, aber“-Muster bittet eine Person um Ratschläge, lehnt aber alle vorgeschlagenen Lösungen ab. Dieses Verhalten, das auf den ersten Blick hilfesuchend wirkt, dient in Wirklichkeit der Bestätigung eines Gefühls der Hilflosigkeit oder Unzulänglichkeit. Durch diese Dynamik wird klar, dass Konflikte und Bedürfnisse oft nicht direkt ausgedrückt, sondern im Verhalten gegenüber anderen offenbart werden.



## Die interpersonale Perspektive: Was zwischen Menschen passiert

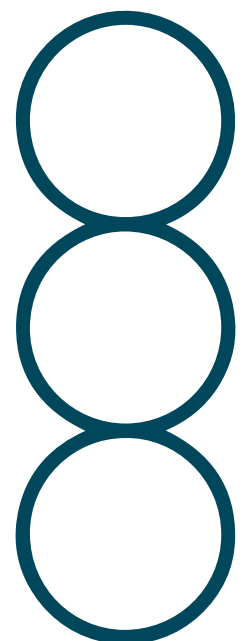
Der Fokus auf die Transaktion – also die Interaktionen zwischen Menschen – war der Schlüssel zu Bernes Erweiterung der Transaktionsanalyse. Er erkannte, dass die Art und Weise, wie Menschen miteinander kommunizieren, ebenso wichtig ist wie die inneren Motive, die sie antreiben. Bernes Konzepte der „Ich-Zustände“ (Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich, Kind-Ich) beschreiben die verschiedenen inneren Haltungen, aus denen heraus Menschen handeln.

Diese interpersonale Perspektive hilft, menschliches Verhalten in einem breiteren Rahmen zu betrachten: Interaktionen – sei es in der Familie, im Beruf oder in sozialen Gruppen – werden als dynamische Prozesse verstanden, in denen innere Haltungen und emotionale Muster sichtbar werden. Die Transaktionsanalyse bietet Werkzeuge, um diese Muster zu erkennen und positiv zu verändern.

## Die interkulturelle Perspektive: Der Cultural Frame of Reference (CFR)

Mit der Erweiterung der transaktionsanalytischen Perspektive um den kulturellen und sozialen Kontext entwickelte sich die Theorie weiter. Hier kommt das Konzept des *Cultural Frame of Reference* (CFR) von Norman L. James ins Spiel. Der CFR beschreibt die kulturellen Muster, die das Verhalten und die Kommunikation eines Individuums prägen. Werte, Normen und gesellschaftliche Erwartungen beeinflussen, wie Menschen in verschiedenen Kontexten interagieren. So sind unsere Ich-Zustände, wie sie Berne beschreibt, nicht isoliert, sondern tief in kulturelle und soziale Strukturen eingebettet.

**Ein Beispiel:** Stellen wir uns zwei Personen aus unterschiedlichen Kulturen vor: Eine Person stammt aus einer kollektivistischen Kultur, in der das Wohl der Gemeinschaft im Vordergrund steht, während die andere aus einer individualistischen Kultur kommt, in der persönliche Freiheit und Eigenverantwortung zentral sind. Wenn diese beiden Menschen zusammenarbeiten, könnten ihre unterschiedlichen *Frames of Reference* zu Missverständnissen führen. Die eine Person sucht möglicherweise nach Konsens, während die andere auf individuelle Leistung und Autonomie setzt. Ohne ein Bewusstsein für diese kulturellen Unterschiede kann es leicht zu Spannungen kommen.



Die Integration des CFR in die Transaktionsanalyse bietet somit einen wertvollen Rahmen, um zu verstehen, wie kulturelle und soziale Einflüsse unsere Kommunikation prägen.

## Die lebensweltliche Perspektive: Sedgwicks „Kontextuelle Transaktionsanalyse“

Die Einbeziehung der gesamten Lebenswelt in die Transaktionsanalyse erweitert die systemische und interpersonale Perspektive nochmals. James M. Sedgwick beschreibt in seiner „Kontextuellen Transaktionsanalyse“ zwei zentrale Herausforderungen: die *horizontalen* und *vertikalen* Herausforderungen.

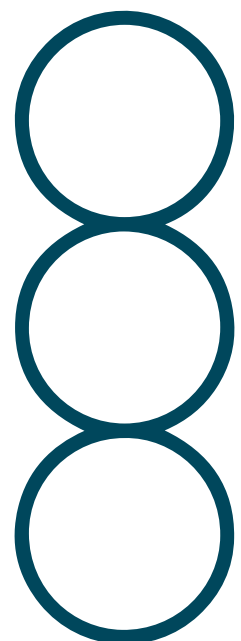
**Vertikale Herausforderungen** beziehen sich auf innere, psychologische Prozesse. Beratungen oder Coachings, die sich auf diese Herausforderungen konzentrieren, zielen darauf ab, die Beziehung des Selbst zu sich selbst zu fördern – durch Einsicht, Integration und Akzeptanz.

**Horizontale Herausforderungen** entstehen hingegen durch den Kontext, in dem sich das Individuum befindet. Diese betreffen soziale, politische oder umweltbedingte Faktoren, die das Verständnis der individuellen Situation beeinflussen. Die Lösung horizontaler Herausforderungen erfordert eine Erweiterung des Fokus, um die Interaktionen zwischen dem Individuum und seiner Umgebung zu verstehen. Hier wird die Bedeutung der sozialen Einbettung und der Wechselwirkungen zwischen Mensch und Kontext deutlich.

## Fazit: Ein umfassender Blick auf menschliche Interaktion

Die Entwicklung der systemischen Transaktionsanalyse von der Psychodynamik hin zur interpersonalen, kontextuellen und lebensweltlichen Perspektive markiert einen bedeutenden Fortschritt in der Analyse menschlicher Beziehungen. Indem Berne den Fokus auf die Dynamik von Interaktionen und kulturellen Einflüssen erweiterte, schuf er ein Modell, das menschliches Verhalten auf mehreren Ebenen betrachtet – von inneren Konflikten bis zu sozialen Dynamiken.

Die Berücksichtigung des *Cultural Frame of Reference* macht deutlich, dass menschliche Kommunikation nicht nur durch psychische Prozesse bestimmt wird, sondern auch durch den kulturellen und sozialen Kontext, in dem sie stattfindet. Dies ist nicht nur in einer globalisierten Welt wichtig, in der Menschen aus verschiedenen kulturellen Hintergründen aufeinandertreffen, sondern in jeder



Begegnung, in der Machtverhältnisse, Privilegien sowie In- und Exklusion eine Rolle spielen.

Ob im beruflichen, sozialen oder familiären Umfeld: Die systemische Transaktionsanalyse bietet durch ihren erweiterten Blick auf den kulturellen und lebensweltlichen Rahmen die Möglichkeit, unsichtbare Strukturen zu erkennen und zu verstehen, wie Macht und Privilegien Interaktionen beeinflussen. So kann sie helfen, respektvollere und inklusivere Beziehungen zu gestalten, indem alle Beteiligten in ihrer individuellen und kontextuellen Komplexität wahrgenommen und wertgeschätzt werden.

## Literatur

**Berne, E.** (2010). *Games people play: The psychology of human relationships*. Penguin Books.

**James, N. L.** (1994). Cultural Frame of Reference and Intergroup Encounters: A TA Approach. *Transactional Analysis Journal*, 24(3), 206–210. <https://doi.org/10.1177/036215379402400308>

**Schutz, W. C.** (1966): The interpersonal underworld. *Science and Behaviour*.

**Sedgwick, J. M.** (2020). *Contextual transactional analysis: The inseparability of self and world* (1 Edition). Routledge.

