

# Heilung

## Selbsteilungskompetenz und Autonomie

### Anwendungsfeld Psychotherapie

### Förderung von Heilung

### Hilfe in Lebenskrisen

### Unterstützung bei Partnerschafts- und Familienfragen

Die Transaktionsanalyse ist ihrem Herkommen nach ein psychotherapeutisches Verfahren, dass der analytisch- humanistischen Richtung zugeordnet werden kann. Das drückt sich besonders in ihrem Menschenbild, ihrer Sprache und ihrer Wertschätzung der Intuition aus.

#### Humanistisches Menschenbild

Die TA geht von einem humanistischen Menschenbild aus. Das besagt, dass Menschen ihrem Wesen nach „o.k.“ und dass sie erlebende und denkende Wesen sind, die sich im Rahmen ihrer Alternativen entscheiden können. Letztlich bedeutet das, dass der Mensch in seinem Kern eine spirituelle Dimension hat.

Die TA hat sich von Beginn an um eine einfache Sprache bemüht. Denn die üblichen fremdwörterreichen Fachsprachen haben oft den Sinn, einen Nimbus der Exklusivität zu schaffen; sie dienen keineswegs nur der Präzisierung von Begriffen. Da Psychologie entscheidend das Bild des Menschen von sich selbst beeinflusst, haben wir die Verpflichtung, so klar und allgemeinverständlich wie nur möglich, die von uns gefundenen psychischen Strukturen, zu schildern. Die einfache Sprache der TA ist kein Zeichen ihrer schlichten Struktur, sondern das jahrzehntelange Bemühen, komplexe Zusammenhänge verständlich darzustellen.

#### Psychische Prozesse

Der Mensch orientiert sich nur z.T. über rational diskursive Strukturen, größtenteils orientiert er sich über intuitive, empathische Prozesse. Dies gilt für praktisch alle emotionalen und existentiellen Vorgänge. Ein nur rationales Verstehen psychischer Prozesse lässt diese Vorgänge verflachen und führt oft zu einem Sinnesverlust. Die Begriffe der TA selbst sind intuitiv gefundene Begriffe und besitzen oft eine größere Tiefe, als

es zunächst scheint, und sie erschließen sich dem Auszubildenden erst im Laufe der Zeit. Andererseits entsprechen sie durchaus den empirisch gefundenen Zusammenhängen in der Psychologie.

Die TA ist kognitiv. Das bedeutet, dass sie psychische Strukturen auf ihre inhaltliche Bedeutungen und implizierten Überzeugungen hin untersucht.

Die TA geht von der zentralen Bedeutung des Bindungsbedürfnisses für das Motivationssystem des Menschen aus. Konflikte entstehen besonders aus nicht bewältigten Bindungsproblemen.

#### Autonomie

Die TA stellt die sich selbst entscheidende und organisierende Psyche in den Mittelpunkt ihres therapeutischen Ansatzes. Therapie dient dazu, dem Menschen zu helfen, sich seiner Autonomie wieder bewusst zu werden. Diese Betonung der Selbsteilungskompetenz entspricht besser der Nichtlinearität komplexer Systeme als die Vorstellung, dass der Therapeut als „Macher“ auftritt.

Es existieren Erfahrungen und Konzepte zur Behandlung eines breiten Störpektrums. Hier nur einige Bereiche, zu denen diagnostische und Interventionskonzepte entwickelt wurden:

- Schizophrenien
- Persönlichkeitsstörungen
- Affektive Störungen
- Abhängigkeitskrankheiten
- Neurotische Störungen
- Verhaltensauffälligkeiten

Deutsche Gesellschaft für  
Transaktionsanalyse e. V.

Mitglied der Europäischen  
Gesellschaft für Transaktionsanalyse

Silvanerweg 8  
78464 D-Konstanz  
Telefon: +49 (0) 75 31.9 52 70  
Fax: +49 (0) 75 31.9 52 71

eMail: [gs@dgta.de](mailto:gs@dgta.de)  
[www.dgta.de](http://www.dgta.de)

Der praktische psychotherapeutische Ansatz umfasst fast alle Bereiche der Psychotherapie in der Behandlung psychischer Störungen verschiedener Schweregrade. Es existieren Erfahrungen und Konzepte zur Behandlung eines breiten Störungsspektrums.

### **Emotionale Entwicklung**

Bei der Anleitung zu Selbsterfahrung und Persönlichkeitsreifung steht die Bewusstwerdung der Einschränkungen durch blockierende Skriptbotschaften, von emotionalen Fehlhaltungen, verdeckten Lebenszielen und lösungsfeindlichen Verhaltensweisen im Vordergrund. Entsprechend ist Selbsterfahrung auch ein notwendiger Teil der Therapeuten- ausbildung.

Der systemische Aspekt der Transaktions- analyse, in ihrer Kommunikations- und Spiel- theorie macht sie besonders geeignet zur Beratung und Behandlung von Paaren und Familien. Oft macht erst die bewusste Wahrnehmung der Metastruktur dieser Abläufe den Wechsel zu einem konstruktiven Verhalten möglich.

### **Psychotherapie in Gruppen**

In ihrer praktischen psychotherapeutischen Arbeit bevorzugt die TA vielfach die Gruppen- therapie. Hier ist es möglich, dass soziale Beziehungen real gelebt und in ihren destruk- tiven Anteilen von allen gesehen und leichter geändert werden können. Daneben hat aber auch die Einzelarbeit an Bedeutung gewonnen, so dass die TA heute nicht mehr als primäre Gruppentherapie bezeichnet werden kann.