

## **Zeitstruktur und Hungerarten: Triebfedern unseres Handelns (Annette Kompa)**

### **A Bedeutung des Themas**

In der Regel wird über die Berneschen Hungerarten und sein Konzept zur Zeitstruktur schnell hinweg gelesen. Relevanz bekommt das Thema jedoch bei der Frage danach, was uns überhaupt zum Handeln bringt, wie wir unser Leben/unsere Zeit sinnvoll gestalten. Und mit diesem Fokus gehören die beiden Konzepte fundamental zum Bezugsrahmen von TA-Anwendern, können Ressourcen in der Anwendungspraxis bieten und sind letztlich Teil des Menschenbildes der TA. *Gleichzeitig lohnt es sich, diese Konzepte auch im Hinblick auf ihre Anwendbarkeit in therapeutischem oder beraterischem Kontext zu prüfen.*

### **B Ausführung**

#### ***B.1 Zusammenfassung des aktuellen Diskussionsstandes***

Wenn Berne in seinem Spiele-Buch<sup>1</sup> oder Hallo-Buch<sup>2</sup> auf das Thema Hungerarten zu sprechen kommt, macht er schon durch die Begriffswahl deren existentielle Bedeutung für das Überleben eines Menschen deutlich, ob es sich nun um den taktilen Reizhunger, den Hunger nach Anerkennung oder den Hunger nach Struktur handelt. Der Hunger nach Struktur findet seine Fortsetzung in den Ausführungen zur Strukturierung der Zeit mit den an dem Grad der Nähe orientierten sechs Stufen (Rückzug, Rituale, Zeitvertreib, Aktivität, Spiele, Intimität). Sowohl die Hungerarten als auch die Stufen der Zeitstrukturierung wurden von TA-Autoren in verschiedenen Hinsichten ergänzt, z.B. von Fanita English mit ihrer „Theorie der existentiellen Verhaltensmuster-Analyse (EVA)“<sup>3</sup>, in der sie statt von „Hunger“ von „Trieben“ spricht und die grundlegenden Triebe folgendermaßen festlegt: Überlebenstrieb (hier wären die Hungerarten nach Berne auch angesiedelt), Schöpfertrieb und Ruhetrieb. Ihre Sichtweise weitet den Blick über das bei Berne dominante Streben nach Anerkennung durch andere hinaus und ist ein gelungenes Beispiel, wie TA-Konzepte weiter gedacht werden können.

#### ***B.2 TAFF-Standpunkt: Weiterführende Überlegungen***

*Es lohnt sich, beide Konzepte einer neuen Betrachtung zu unterziehen:*

*Man kann sowohl die Hungerarten als auch das Bedürfnis nach der Strukturierung der Zeit existenziell und als Teil des TA-Menschenbildes betrachten, vgl. die einleitenden Bemerkungen.*

*Gleichzeitig zeigen die weiterführenden Diskussionen der TA-Autoren, dass Hungerarten und Zeitstrukturierung weiter gedacht und interpretiert werden können. Vor allem die Stufen der Zeitstrukturierung lassen sich in der von Berne vorgegebenen Form hinterfragen: Gibt es nur diese sechs oder gibt es nicht noch mehr? Ist die Bezogenheit auf andere (Berne legt den Fokus auf Sozialkontakte) der beste Gradmesser für die Unterteilung von Zeitstrukturstufen? Wie würden diese aussehen, wenn man z.B. Englishs Schöpfertrieb mit in die Diskussion nähme?*

*Neben der existentiellen Perspektive lassen sich Hungerarten und Arten der Zeitstruktur auch hinsichtlich ihrer Wirksamkeit als Tools in einem beraterischen oder therapeutischen Kontext einsetzen: bestimmte Phänomene als Ausdruck eines existentiellen „Hungers“ zu verstehen, erleichtert vielleicht deren Akzeptanz, bevor nach neuen Wegen gesucht werden kann. Ein Bewusstsein dafür zu generieren, wie ein Klient seine Lebenszeit bisher strukturiert hat, kann dazu helfen, bewusster*

*Entscheidungen diesbezüglich zu treffen. Und dabei sollte ein Gesichtspunkt nie aus dem Blick geraten: jede der Zeitstrukturarten, egal, welche man nun verwendet, ist darauf hin zu befragen, ob sie im konkreten Kontext lebensförderlich oder lebenseinengend ist – erst dann kann sie im Beratungsprozess tatsächlich wirksam verwendet werden.*

## **C Einladung zur Diskussion**

1. Hungerarten und Zeitstruktur sind TA-Antworten auf die Frage, was uns letztlich zum Handeln treibt, sie sind Bestandteil des Menschenbildes der TA.
2. Bei den Hungerarten ist es interessant, darüber nachzudenken, welcher Begriff verwendet werden sollte: *Hunger, Trieb, Bedürfnis* haben je eigene Konnotationen („Ich hungere nach etwas.“, „Ich werde von etwas getrieben.“, „Ich habe ein Bedürfnis.“), denen man sich bewusst sein sollte.
3. Bei der Frage nach der Zeitstrukturierung sind weniger die Arten wichtig, als die Frage selbst; letztlich geht es hier um die Sinnfrage: Warum lebe ich? Wozu lebe ich? Woraufhin lebe ich? Was will ich in meinem Leben erreichen? Was ist mir wichtig?
4. Ob von sechs Arten der Zeitstrukturierung oder mehr gesprochen wird, ob von zwei oder drei Hungerarten oder Grundbedürfnissen: Wichtig ist, dass sich jeder TA-Anwender eine eigene Vorstellung davon entwickelt, was uns Menschen zum Handeln bewegt, um dann im beraterischen oder therapeutischen Prozess ggf. als Ressource darauf zurück greifen zu können.
5. Wie bei allen TA-Konzepten hängt ihr Verständnis und ihr Nutzen davon ab, wie der Betrachter mit Hilfe der Konzepte die Welt interpretiert und wie er sie im Rahmen seiner individuellen Erfahrungserinnerungen und Weltsicht selbst begreift. Und gleichzeitig, wenn Zeitstrukturierung und Hungerarten Gegenstand eines Beratungs- oder Therapieprozesses sind, interagieren die Sichtweise des Professionellen und des Klienten miteinander - es gibt nie die einzig richtige objektive Sichtweise.

### **(5.982 Zeichen)**

Quellen:

**Berne, Eric:** Was sagen Sie, nachdem Sie ‚Guten Tag‘ gesagt haben? Psychologie des menschlichen Verhaltens (Frankfurt am Main <sup>20</sup>2007; engl. Original: What Do You Say After You Say Hello?“ <sup>1</sup>1972), 40-43; 193-195

**Berne, Eric:** Spiele der Erwachsenen: Psychologie der menschlichen Beziehungen (Hamburg: Rowohlt-Verlag <sup>9</sup>2008), 15-26

**English, Fanita:** Meine Zeit ist wertvoller als deine Streicheleinheiten: Oder: Neue Perspektiven der Zeitstrukturierung, in: Zeitschrift für Transaktionsanalyse in Theorie und Praxis 9 (1992) Nr. 4, 155-172

**Fox, Elliot M.:** Die Verhaltensmatrix: Eine neue Überlegung zur Zeitstruktur, in: Neues aus der Transaktions Analyse 3 (1979) Nr. 11, 147-157

**Holloway, William H.:** Transaktionsanalyse: eine integrative Sicht, in: Barnes, Graham u.a. (Hg.): Transaktionsanalyse seit Eric Berne Bd. 2: Was werd' ich morgen tun? (Berlin 1980)

---

<sup>1</sup> Vgl. **Eric Berne**: Spiele der Erwachsenen: Psychologie der menschlichen Beziehungen (Hamburg: Rowohlt-Verlag <sup>9</sup>2008), 38-43

<sup>2</sup> Vgl. **Eric, Berne**: Was sagen Sie, nachdem Sie ‚Guten Tag‘ gesagt haben? Psychologie des menschlichen Verhaltens (Frankfurt am Main <sup>20</sup>2007; engl. Original: What Do You Say After You Say Hello?“ <sup>1</sup>1972), 40-43; 193-195

<sup>33</sup> Vgl. **Fanita English**: Meine Zeit ist wertvoller als deine Streicheleinheiten: Oder: Neue Perspektiven der Zeitstrukturierung, in: Zeitschrift für Transaktionsanalyse in Theorie und Praxis 9 (1992) Nr. 4, 155-172. Andere TA-Autoren mit weiterführenden Überlegungen sind: **Elliot M. Fox**: Die Verhaltensmatrix: Eine neue Überlegung zur Zeitstruktur, in: Neues aus der Transaktions Analyse 3 (1979) Nr. 11, 147-157, und **William H. Holloway**: Transaktionsanalyse: eine integrative Sicht, in: Barnes, Graham u.a. (Hg.): Transaktionsanalyse seit Eric Berne Bd. 2: Was werd' ich morgen tun? (Berlin 1980)