

# Transaktionsanalyse zur Stärkung der Resilienz

wie Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden gezielt stärken



Je mehr das eigene Denken, Fühlen, Handeln und Erleben verstanden und sinnvoll einordnet werden kann, desto eher können einengende Muster oder Schemata aus der Kindheit aufgelöst und dazu genutzt werden, nächste Schritte zur Stärkung der eigenen Autonomie und Resilienz zu erkennen und umzusetzen.

Die Transaktionsanalyse nach Eric Berne bietet einfache Modelle aus der Psychologie, welche tiefgreifend und nachhaltig wirken und das Verständnis für sich und andere erweitern. Die Theorie der Transaktionsanalyse ist in vier Säulen unterteilt:

- **Skriptanalyse**  
Nutzt den Bezug zu unserer Kindheit und betrachtet, welche Gedanken, Gefühle, Handlungen und welches Erleben sich noch heute auf unsere Vergangenheit beziehen
- **Strukturanalyse**  
hilft zu erklären und zu verstehen, was sich in unserem Inneren (intrapsychisch im menschlichen Erleben) abspielt
- **Analyse von Transaktionen**  
Fokussiert auf den zwischenmenschlichen Kontakt und darauf, wie wir Menschen miteinander sinnvoll, verständlich und zielgerichtet kommunizieren können
- **Spielanalyse**  
Betrachtet die zwischenmenschliche Kommunikation unter dem Aspekt von negativen, wiederkehrenden Mustern, die unsere Autonomie und Wirkkraft einschränken können.

Jede der vier Säulen enthält unterschiedliche Modelle, welche einzeln betrachtet werden können, jedoch übergeordnet miteinander verbunden sind. Menschliches Denken, Handeln, Fühlen und Erleben werden dadurch fassbarer, verständlicher und nachvollziehbarer und können so für die persönliche Weiterentwicklung und Reflexion singstiftend genutzt werden.

Die Transaktionsanalyse bietet zahlreiche Modelle und Theorien, welche sich auch in Bezug auf das Thema **Resilienz** als hilfreich erweisen. Gerne stelle ich Ihnen dazu aus meiner Praxis als Psychologische Beraterin eine Theorie vor, welche ich für die Selbstreflexion besonders aufschlussreich erachte.

Neben den biologischen Grundbedürfnissen wie Essen, Trinken, Schlafen, Sex, um die wichtigsten zu nennen, gibt es aber auch seelische Grundbedürfnisse, die bereits in der Entwicklungsgeschichte der Menschwerdung (Evolution) angelegt sind.

In der Transaktionsanalyse ist die Rede von den **seelischen Grundbedürfnissen**. Eric Berne nennt dabei drei Arten, welche im Anschluss genauer beschrieben werden:

- Stroke (Streicheln/Anerkennung/Wertschätzung/Beachtung)
- Stimulus (Stimulierung/Anregung)
- Structure (Struktur)

Bei den **Strokes** (Streicheln) geht es z.B. um eine physische Umarmung eines guten Freundes oder um verbal ausgesprochene Anerkennung von anderen, z.B. ein Lob für eine gute Leistung oder unbedingte Wertschätzung für unser Ich-Sein, z.B. in einer langjährigen Freundschaft mittels einer Geburtstagskarte. Auch eine funktionierende Partnerschaft mit körperlicher Umarmung, Streicheln, Küssen und Sex fallen in diesen Bereich. Strokes können aber auch negativer Natur sein, z.B. wenn uns jemand beschimpft oder zurechtweist. Und weil Strokes eben ein wichtiges Grundbedürfnis darstellen, ist negative Anerkennung bei einer Unterversorgung durch strokes sogar besser sein als gar nicht von Anderen beachtet zu werden.

Bei **Stimulus** (Stimulierung) geht es um Anregung der fünf Sinne (Schmecken, Riechen, Fühlen, Sehen, Spüren, Hören). Wir lieben die Vielfalt in unserem Leben und geniessen z.B. ein gut riechendes Parfüm, einen heissen Kaffee, eine wohltuende Massage, ein geschmackvoll angerichtetes Abendessen, ein farbenfrohes Kleid oder auch ein intensives Sporterlebnis oder ein spannendes Dating-Abenteuer. All diese Dinge sorgen für Abwechslung und Entwicklung in unserem Erleben und bereichern unseren Alltag und unser Leben.

Bei **Structure** (Struktur) gibt es ebenfalls unterschiedliche Möglichkeiten zur Ausgestaltung. So können wir sicherlich auf zeitliche Strukturierung z.B. Pause zum Kaffee, Treffen mit Freunden, Mittagessen um

12 Uhr, etc. achten, aber auch gemeinsame Erlebnisse im sozialen Kontakt, z.B. Small Talk bei einem Firmen-Apéro, ein Konzertbesuch mit Freunden oder das „Mit-sich-Alleine-sein-Können“ in Form von Rückzug oder Zeitvertreib durch ein geliebtes Hobby gehören in diesen Bereich.

Wie sie sicher bemerkt haben, überschneiden sich die drei Bereiche teilweise hinsichtlich ihrer Einteilung und Ausgestaltung. Für alle drei Bereiche gilt, dass sie in unserem Alltag ausreichend Zeit, Raum, Ausdruck und Befriedigung finden sollten.

In stressigen Zeiten ist es aber oft so, dass wir nur mehr funktionieren und diese Bereiche unzureichend oder nicht konsistent befriedigt werden. Wir leiden dann an einer Art Unterversorgung, was sich nachteilig auf unserer Gesundheit, unser Wohlbefinden und unsere Lebensfreude auswirken kann. Je nach Belastung kann daraus eine Negativspirale entstehen, bei der zuerst ein Bereich und dann ggf. auch mehrere Bereiche gleichzeitig in Vergessenheit geraten und in Mitleidenschaft gezogen werden.

Ein bewusstes Aktivieren und Ausleben der drei seelischen Grundbedürfnisse ist für ein gesundes, erfülltes und glückliches Leben daher unabdingbar, dies auch im Hinblick auf unsere Resilienz und zur Vorbeugung eines Burnouts oder Boreouts.

Wir sind als soziale Wesen auf unsere Mitmenschen angewiesen, jedoch können wir deshalb die Verantwortung nicht auf andere abschieben. Es ist wichtig, dass wir selbst aktiv und bewusst in unserem Leben für ausreichend **strokes**, **stimulus** und **structure** im Sinne der seelischen Grundbedürfnisse sorgen und ggf. sogar aktiv andere um Unterstützung, Wertschätzung oder Beachtung bitten, auch wenn uns das je nach Bereich schwerfallen mag. Hier kann es sinnvoll und heilend sein, genauer zu betrachten, welche Erfahrungen aus unserer Kindheit uns diesbezüglich geprägt haben und wie wir den Umgang mit den drei Grundbedürfnissen für uns selbst daraus unbewusst abgeleitet und erlernt haben. Weiterentwicklung und persönliche Veränderung ist zu jeder Zeit möglich und kann heilend und bestärkend wirken.

### Zur persönlichen Selbstreflexion

Wie steht es dementsprechend in Ihrem Leben bezüglich der drei Grundbedürfnisse? Erhalten Sie ausreichend Anerkennung von Aussen für Ihre Persönlichkeit, Ihre Eigenart oder Ihre Leistungen? Wodurch fühlen Sie sich wertgeschätzt und geliebt? Trauen Sie sich, andere um einen Stroke (z.B. ein Feedback oder Lob) zu bitten? Geben Sie sich und ihren Bedürfnissen ausreichend Anerkennung und Beachtung? Wie zeigen Sie sich selbst die nötige Wertschätzung? Wie grosszügig sind Sie mit sich selbst? Wo fällt es Ihnen leicht? Wo haben Sie eher Mühe damit, die drei Grundbedürfnisse intuitiv und bewusst auszuleben? Gönnen Sie sich auch mal etwas, ohne dafür eine Leistung vollbracht zu haben? Wo und wie gestalten Sie Ihr Leben vielfältig und abwechslungsreich? Was bereitet Ihnen im Alltag

besonders Freude? Wobei können Sie sich am besten entspannen? Worin können Sie sich für Stunden völlig vertiefen? Was gibt Ihnen Kraft für den (Berufs-) Alltag? Wofür sind Sie dankbar?

Wann haben Sie sich und ihre Umgebung das letzte Mal bewusst in Ruhe und mit allen Sinnen wahrgenommen? Wie stellen Sie sicher, dass sie sich ausgewogen ernähren und wenn möglich unterschiedlichen Geschmäcker und Farben auf Ihrem Teller bringen? Wie bewusst und bereichernd gestalten Sie Ihr Leben z.B. im Bereich Fühlen (Massage, Sauna, Sport, Sex, etc.), Denken (Weiterbildung, Buch lesen, Diskussion, etc.), Handeln (z.B. Handarbeit, Werken, Tanzen, etc.), Sehen (Kleidung, Ambiente, Deko, etc.), Schmecken (Backen, Kochen, Degustieren, etc.), Riechen (Parfüm, Natur, Blumen, Duftöle, etc.)?

Was gibt Ihnen Struktur und Sicherheit in Ihrem Alltag? Welche Art von Pause genießen Sie besonders? Welche sozialen Kontakte schätzen Sie besonders und warum? Wie könnten Sie dies der betreffenden Person mitteilen? (-> selbst Strokes verteilen) Welche Art von Freizeitaktivität gibt Ihnen Kraft und schafft Abstand zum (Berufs-) Alltag? Worin konnten Sie sich als Kind besonders gut vertiefen? Welche Aktivitäten könnten Sie aus Ihrer Kindheit re-aktivieren?

Dies sind nur einige Fragen und Vorschläge für die Ausgestaltung der drei seelischen Grundbedürfnisse. Natürlich sind die Vorstellungen, Wünsche und Vorlieben für die Ausgestaltung sehr unterschiedlich und dementsprechend individuell nach persönlicher Präferenz zu wählen. Im Grundsatz gilt, einfach ausprobieren und wenn immer möglich Neues entdecken! Vielleicht lassen sich dadurch ja noch ganz unbekannte Ressourcen zur persönlichen Resilienz-Stärkung entdecken?!

Sowohl im Hinblick auf die Resilienz als auch auf die seelischen Grundbedürfnisse ist eine ganzheitliche Betrachtung wichtig. Es geht darum, eine gesunde Balance zu finden und Sicherungsmechanismen im Alltag einzubauen, damit bei einer „Durststrecke“ das Gleichgewicht möglichst bald wieder hergestellt werden kann. Es braucht dabei keine perfekte Umsetzung, sondern nur etwas Mut und Freude fürs Ausprobieren und das Entscheiden bezüglich der ersten Schritte!

Starten Sie bei der Umsetzung mit EINEM der drei Grundbedürfnisse und legen Sie für sich erste, kleine Schritte fest, die Sie gut in Ihren Alltag umsetzen und integrieren können. Ziehen Sie für sich am Ende der ersten Woche Bilanz, starten Sie z.B. mit einem Resilienz Tagebuch und feiern Sie bewusst Ihre Erfolge! Die Umsetzung soll Ihnen viel Freude bereiten!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spass beim Entdecken und Umsetzen!

Rebecca Petersen

(Zürich, den 01. September 2021)