

Schwerpunkthemen: Interventionen in der professionellen Begleitung von Paaren  
von *Andreas Becker* S. 04 | Brunch bei Freunden von *Peter und Pedro* S. 09 | Sinnhaftigkeit tragender Werte  
von *Antonia Giacomini* S. 11 | Wenn es schwierig wird, trägt sie uns von *Alessandra Weber* S. 16  
Paarberatung mit TA und Sexualität – ein ungleiches Paar? von *Patricia Matt* S. 21 | «Immer musste man über  
alles reden...» Entwicklungen in der Kommunikation zwischen Vater und Tochter von *Martin Bolliger* S. 28

## infozwei19

**SCHWERPUNKTTHEMA:**

### Auswirkungen der TA auf Familie und Beziehung

Der Nutzen von TA im privaten Umfeld –  
Gedanken, Erfahrungen und  
Erfahrungsberichte.





**SCHWIERIGE GESPRÄCHE  
ERFOLGREICH GESTALTEN**

Dr. Sylvia Schachner, TSTA-E  
→ 14./15. Februar 2020: Freitagabend + Samstag

**ÄRGER UND WUT – DIE UNGELIEBTEN  
GEFÜHLE**

Almut Schmale-Riedel, TSTA-P-C  
→ 29./30. Juni 2020: Freitagabend + Samstag

**DAS KONZEPT DES UNBEWUSSTEN –  
ERIC-BERNE-AWARD 2015**

Dr. Servaas van Beekum, TSTA-P  
→ 28./29. September 2020, Freitag + Samstag

**AUSBILDUNG ZUM FACHTITEL  
BERATER/IN SGFB**

Zusatzausbildung nach der TA-Grundausbildung  
→ Start am 14./15. September 2020, 10 Tage

**POP-UP TA**

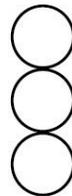
Nach der Grundausbildung oder als CTA TA-Konzepte auffrischen  
→ Mo 18.11.2019 | Mi 15.1.2020 | Do 26.3.2020  
jeweils 17.30 - 21.00 Uhr

**PTSTA-TRAINING «LEHREN LERNEN»**

Ausbildung Level II mit Franz Liechti-Genge, TSTA-E-C und Kathrin Rutz, TSTA-O  
→ Mi 11.12. 2019 | Mi 18.3.2020 | Mi 1.7.2020 | Mi 2.12.2020

**BESUCHEN SIE UNSERE WEBSITE: [WWW.EBI-ZUERICH.CH](http://WWW.EBI-ZUERICH.CH)**

**Institut für  
Transaktionsanalyse  
Zürcher Oberland**



**Zeigen Sie ihre Kraft**

**Leben Sie ihre Kompetenzen**

**Bildung**

**Beratung**

**Supervision**

**Coaching**

**101 Einführungsseminare** in Transaktionsanalyse

**Grundausbildung Methodenkompetenz** 1. Jahr  
**Praxiskompetenz** 2. /3. Jahr

**Training für Fortgeschrittene** Kompetenzvertiefung  
in TA und Vorbereitung zur CTA- Prüfung

**Training – Prüfungsvorbereitung - Mock – Examen**  
für CTA- und TSTA-Level

**Selbsterfahrung** Psychosoziale Beratung

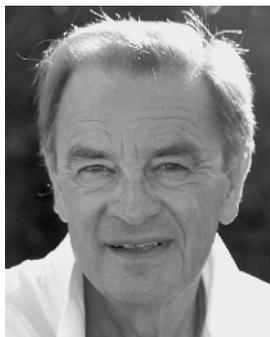
**Supervision** Gruppensupervision  
Einzelsupervision, Lehrsupervision  
Fortlaufende Ausbildungssupervision

**ITZ**

Bahnhofstrasse 156  
8620 Wetzikon  
[www.itz-institut.ch](http://www.itz-institut.ch)

Daniela Sonderegger-Dürst  
TSTA-C  
043 355 82 81  
[bildung@itz-institut.ch](mailto:bildung@itz-institut.ch)

# AUSWIRKUNGEN DER TA AUF FAMILIE UND BEZIEHUNGEN



Martin Bolliger

Wäre schön! – habe ich gedacht, als mir das Thema des *infozwei19* «Auswirkungen der TA auf Familie und Beziehungen» zum ersten Mal begegnete. Wäre schön, wenn wir TA nicht nur theoretisch, psychodynamisch und wissenschaftlich ausloten, sondern wenn unsere Erkenntnisse daraus eine lebendige Wirkung auf unsere wichtigsten Beziehungen haben!

*infozwei19* bietet Ihnen dazu einen farbigen Strauss an professionellen Beiträgen und persönlichen Erfahrungsberichten.

Andreas Becker ortet acht Schwerpunkte/Kriterien, die zum langfristigen Gelingen einer Paarbeziehung beitragen, ist doch «das Aufkündigen einer Paarbeziehung» aus seiner Erfahrung als Paartherapeut «in aller Regel dramatisch» für die Betroffenen. Aus den genannten acht Schwerpunkten entwickelt er Interventionsrichtungen in der professionellen Begleitung von Paaren.

Die Paar- und Sexualtherapeutin Patricia Matt erläutert am Beispiel eines in die Jahre gekommenen Paares, wie u.a. mit dem „Sensate Fokus Modell“ in festgefahrene Beziehungsmuster, «welche beide mit unguten Gefühlen versorgt», wieder mehr Sinnlichkeit, emotionale Nähe und sexuelle Begegnung gebracht werden kann.

Die Eltern- und Erwachsenenbildnerin Antonia Giacomini erwähnt in ihrem Artikel, der um die «Sinnhaftigkeit tragender Werte» in der Kindererziehung kreist, eine dänische Studie, welche unter Kindergartenkids durchgeführt wurde. Der Großteil dieser Kinder war der Meinung, die meiste Zeit ausgeschimpft zu werden. Logischerweise empfanden die Eltern das gar nicht so. Die Autorin sensibilisiert dafür, dass Eltern weniger nach Erziehungsrezepten suchen sollten, sondern sich an grundlegenden Werten wie Gleichwürdigkeit, Authentizität und Integrität orientieren.

Die beiden sehr persönlichen Erfahrungsberichte von Peter und Pedro und von Alessandra Weber, sowie das Gespräch, dass ich aus diesem Anlass mit meiner Tochter Anja Livia Bolliger führte, geben uns Einblick, was konkret die bewusste Auseinandersetzung unter anderem mit Transaktionsanalyse im Paar- und Familien-Alltag bewirken kann.

Zu guter Letzt: Eigentlich war angedacht und auch an unserer diesjährigen Generalversammlung im März kommuniziert, *infozwei19* nur noch digital und in Kooperation mit ASAT-SR erscheinen zu lassen. Im Gesamtprozess unserer Überlegungen haben wir diesen Entscheid vertagt.

In diesem Sinne: Viel Vergnügen bei der «handfesten» Lektüre unseres «Lese-Menus» wünscht Ihnen.

*Martin Bolliger, DSGTA-Präsident*

## IMPRESSUM

Herausgeberin  
DSGTA, Postfach 3603, 8021 Zürich

Redaktionsschluss  
**infoeins20: 15. März 2020**  
**infozwei20: 15. September 2020**

Erscheinungsdaten 2020  
**infoeins20: Ende April 2020**  
**infozwei20: Ende Oktober 2020**

Auflage  
900 Exemplare

Redaktion  
Isabelle Thoresen  
isabelle@thoresen.ch

Inserate / Werbebanner und Preise  
¼ Seite: Breite × Höhe | 186 × 255 mm | farbig Fr. 1000.–  
½ Seite: Breite × Höhe | 186 × 125 mm | farbig Fr. 500.–  
¼ Seite: Breite × Höhe | 90 × 125 mm | farbig Fr. 260.–  
⅛ Seite: Breite × Höhe | 90 × 60 mm | farbig Fr. 170.–  
Farbige Inserate werden auf zweiter und dritter Umschlagseite gedruckt.  
**infoonline** / online Werbebanner:  
Einfache Werbebanner Fr. 160.–  
Animierte Werbebanner Fr. 200.–  
Grösse: 300x250 px | max. 200 KB | mögliche Dateiformate .gif, .jpg  
www.dsgta.ch

Gestaltung  
Mediamacs KG, 39100 Bozen, Südtirol, Italien

Druckerei  
Schmid-Fehr AG, 9403 Goldach

Textbeiträge/Inserate:  
**Texte** als PDF oder als Word-Datei (.doc, .docx, .rtf, .txt). Achtung:  
Bei Word-Dateien sind Abweichungen in Darstellung und Schrift nicht  
auszuschliessen. **Bilder und Grafiken** bitte zusätzlich als separate  
Dateien liefern, mit Auflösung für Druck (300 ppi).

*Eingesandte Inserate und Kursangebote werden von der Redaktion  
bestätigt. Ohne Bestätigung ist davon auszugehen, dass sie diese nicht  
bekommen hat.*

Für das Redaktionsteam: Isabelle Thoresen

## ERINNERUNG

Es besteht immer wieder Unsicherheit  
in der Anwendung von Titeln in verschie-  
denen Ausbildungsstadien der Transak-  
tionsanalyse.

Laut EATA dürfen folgende Bezeichnungen  
verwendet werden:

- nach bestandem Examen:  
geprüfte(r) TransaktionsanalytikerIn  
oder Zertifizierte(r) Transaktions-  
analytikerIn oder schlicht Transaktions-  
analytikerIn oder ganz korrekt  
TransaktionsanalytikerIn CTA-P  
TransaktionsanalytikerIn CTA-C  
TransaktionsanalytikerIn CTA-E  
TransaktionsanalytikerIn CTA-O
- mit Vertrag:  
in fortgeschrittener Ausbildung  
in Transaktionsanalyse
- mit Bestätigung Praxiskompetenz:  
Praxiskompetenz in Transaktions-  
analyse, z.B. BudgetberaterIn mit  
Praxiskompetenz in Transaktions-  
analyse

## INHALT

### SCHWERPUNKTTHEMEN

**Interventionen in  
der professionellen  
Begleitung von Paaren**

(Andreas Becker)

**04**

**Brunch bei Freunden**

(Peter und Pedro)

**09**

**Sinnhaftigkeit  
tragender Werte**

(Antonia Giacomini)

**11**

**Wenn es schwierig wird,  
trägt sie uns**

(Alessandra Weber)

**16**

**Paarberatung mit  
TA und Sexualität –  
ein ungleiches Paar?**

(Patricia Matt)

**21**

**«Immer musste man  
über alles reden...»  
Entwicklungen in der  
Kommunikation zwischen  
Vater und Tochter**

(Martin Bolliger)

**28**

### AUS DEN KOMMISSIONEN

Kurzer Einblick in das  
Lehrendentreffen

**17**

Who's who Oktober 2019

**35**

---

### AUS DEM VORSTAND

D.A.CH - Deutschland -  
Österreich- Schweiz im Dialog

**18**

Wichtige Termine  
für die TA-Agenda

**19**

Artikel gesucht  
zum Thema Diversity -  
Neumitglieder

**20**

---

### BUCHREZENSION

Versöhnungsprozesse  
in der Paartherapie

**32**

**„WO GEHEN WIR  
DENN HIN? IMMER  
NACH HAUSE.“  
(NOVALIS)**

## **INTERVENTIONEN IN DER PROFESSIONELLEN BEGLEITUNG VON PAAREN**



**Andreas Becker**  
ist Lehrtrainer für Transaktionsanalyse  
und arbeitet als Supervisor  
und Paartherapeut in Luzern.

andreas.becker@lebensbunt.com  
www.lebensbunt.com

### **Andreas Becker**

Die liebende Paarbeziehung ist eine wichtige Form für Menschen, um Zugehörigkeit herzustellen und andere Grundbedürfnisse zu stillen. Durch sie binden wir uns aneinander und verknüpfen diese Bindung mit Fantasien, Hoffnungen, neuen Möglichkeiten und alten Mustern. Irvin Yalom (2010) hat vier Unausweichlichkeiten unserer Existenz formuliert<sup>1</sup>, die uns mitunter zwar verzweifeln lassen können, uns aber nicht abhalten müssen, ein lebenswertes Leben zu leben. Im Lichte seiner These soll die Liebesbeziehung (auf einer existenziell-psychologischen Ebene) sicherlich dazu dienen, das individuelle Alleinsein auf der Welt abzumildern. Häufig werden wir darüber auch einen Teil unseres Lebenssinns entwerfen und vielleicht manchmal sogar die Illusion entwickeln, gemeinsam mit dem geliebten Menschen eine Art Unsterblichkeit zu kreieren.

Das Aufkündigen einer Paarbeziehung ist daher in aller Regel dramatisch und da ist es schon besser, die Beziehung so zu entwickeln, dass sie dauerhaft bestehen kann. Aber wie macht Mann/Frau das?

In diesem Artikel möchte ich von meiner Arbeit mit Paaren berichten, meine Sicht auf wichtige Kriterien zum Gelingen der Paarbeziehung aufzeigen, aus denen dann Interventionsrichtungen für Professionelle folgen. Dabei stelle ich im Folgenden acht Schwerpunkte vor, die im Zentrum meines Interesses bei der Begleitung von Paaren liegen. Diese Schwerpunkte haben weder eine chronologische Reihenfolge, noch stellen sie eine wie auch immer geartete Vollständigkeit dar. Sie geben mir Orientierung und Struktur in meiner Arbeit mit Paaren in der Krise; einer Arbeit, die häufig das Potenzial hat, Professionelle mit der ganzen ihr innewohnenden Komplexität orientierungslos zu machen.

## ZERSTÖRERISCHE INTERAKTIONEN

Wie das Paar miteinander kommuniziert ist häufig offensichtlich und von Beginn an beobachtbar. Im Wesentlichen geht es darum zu schauen, mit welcher Intensität sich beide Partner beim Austragen von Konflikten verletzen, wie stark sie im Kampf miteinander feststecken. Ist der Grad dessen zu hoch, so kann beobachtet werden, wie die Partner quasi in einer fortwährenden Problemtrance ihre Beziehung immer weiter auf eine kämpferische Weise gemeinsam zerstören. Geschieht das, verletzen sich die Partner in aller Regel permanent und entfernen sich immer weiter voneinander. Lösungen finden sie dann praktisch keine mehr. Es gilt also herauszufinden, um was beide auf emotionaler Ebene so erbittert kämpfen, um infolgedessen durch Interventionen wieder ein differenziertes Denken und ein Distanzierungsvermögen zu aktivieren. An dieser Stelle erkläre ich oft grob das Spielekonzept, darauf fokussierend, dass Spielpartner eine destruktive Dynamik miteinander entwickeln, bei der sie sich aber nicht lösungsorientiert damit beschäftigen, worum es wirklich geht.

Gleichzeitig braucht es eine Schulung der empathischen Kommunikation und Unterstützung, um in schwierigen Situationen die Verletzungen zu minimieren und den Intensitätsgrad der destruktiven Spielsequenzen nachhaltig zu reduzieren. Unter der verletzenden Art der Kommunikation liegen unerfüllte Bedürfnisse, die mit (teilweise grosser) Aggression verbunden sind. Zu Beginn der Paartherapie geht es eher darum, das aggressive, zerstörerische Ausagieren zu stoppen. Zu einem späteren Zeitpunkt wird es meistens wichtig, diese Aggressionen in ihrer Destruktivität zu konfrontieren, worauf ich später noch einmal zurückkommen werde.

## RÜCKNAHME DER PROJEKTIONEN

Sollten die Partner im obigen Sinne in ihrer Kommunikation feststecken, so

findet man immer auch ein Verharren in Projektionen. Beide erwarten dann vom jeweiligen Gegenüber, dass er/sie sich genauso verhält, wie es für einen selbst unbedingt notwendig scheint, um in der Beziehung zufrieden sein zu können. Etwas salopp ausgedrückt könnte es heissen: "Erst wenn du so bist, wie ich dich brauche, bin ich in der Lage, dir entgegenzukommen." Diese Haltung ist eine Abwehr bzw. Schutzhaltung, welche vor Verletzung schützen soll. Das Intervenieren auf dieser Ebene zum Zwecke der Rücknahme der Projektionen ist oftmals sehr herausfordernd, geht es für einen erfolgreichen Weg aus der Krise doch darum, das wahrhaftige Sprechen von sich selber und die Übernahme von Verantwortung für das eigene Wirken in der Beziehung zu entwickeln. Das ist für Menschen generell oft schwierig, weil sie dann mit Scham, Schmerz und anderen nicht sehr attraktiven Empfindungen in Berührung kommen.

## BIOGRAFIE

Alle Menschen gestalten ihre Partnerschaft in einem hohen Mass auf der Grundlage ihres Gewordenseins bzw. ihres Skriptes. Es geht also in der Begleitung des Paares um das Bewusstmachen von seelischen Wunden, die in der Beziehung immer wieder auf unguete Weise berührt werden. In der Regel erkläre ich hier kein TA-Konzept (Skript, frühe Entscheidungen usw.), sondern gehe mit dem Phänomen. Ich mache z.B. Erwartungen an die Beziehung bewusst, die eher aus der Vergangenheit herrühren, oder stelle das Weiterleben der von den Eltern übernommenen Beziehungsmodelle heraus. Die Interventionen haben an dieser Stelle das Ziel, dass sich die Liebenden besser in den Auswirkungen ihrer Biografie kennen lernen und darüber Mitgefühl füreinander entwickeln.

Ein weiterer der zu explorierenden Punkte ist die Biografie der Paargeschichte: Wo findet sich Unerledigtes, wie z.B.

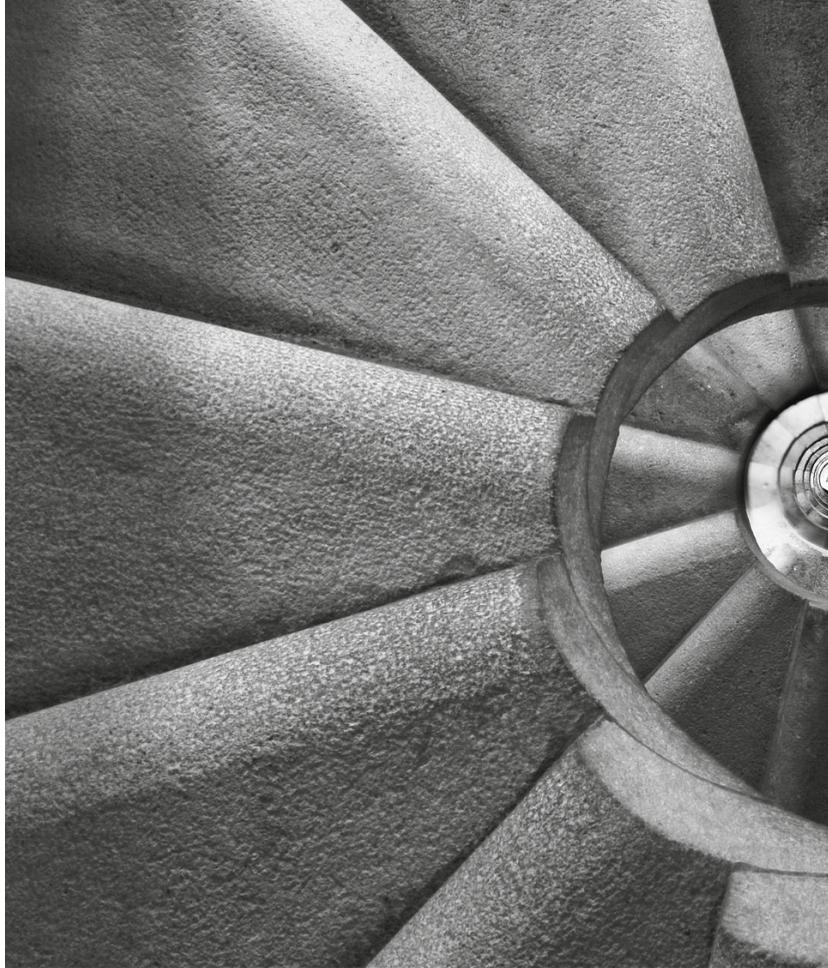
grosse Verletzungen durch Aussenbeziehungen und andere nicht wirklich besprochene Beschämungen?

### ZUGEHÖRIGKEIT

Wenn ein Partner eine Aussenbeziehung hatte oder hat, ein Partner die Beziehung verlassen möchte oder wenn der Eindruck entsteht, dass beide sich nicht ganz aufeinander einlassen, dann muss das Zusammengehören des Paares in den Mittelpunkt rücken. Es gilt, sowohl die Liebe zueinander als auch die Angst vor dem Einlassen ins Zentrum der Betrachtung zu rücken. Die Zugehörigkeit muss geklärt werden, damit in einer Partnerschaft Sicherheit entstehen kann. Ansonsten ist die Wahrscheinlichkeit destruktiver Spiele sehr gross. Es wird sehr viel Paarenergie frei, wenn die Partner lernen, "sich gegenseitig zu nehmen."

### RESSOURCEN

Paare, die ein grosses Stück des Lebensweges miteinander geteilt haben, greifen in ihrer Beziehung, bewusst und unbewusst, immer auch auf Funktionierendes und Verbindendes zurück. Dies kann von Paar zu Paar ganz unterschiedlicher Natur sein: gemeinsamer Humor, etwas miteinander tun, reisen, den anderen unterstützen, Sex, gemeinsames stilles Nebeneinander, intensive Gespräche, das Besuchen kultureller Veranstaltungen, lebendige Familienzeiten und vieles mehr. Das Leben und Tun dessen, was Paaren guttut und was sie gut können, bringt die Liebenden in diesen Momenten zusammen. Es wirkt dann so, als würden Paare dann eine Art "Paar-Autonomie" kreieren. In Zeiten der Krise bzw. der Distanzierung voneinander vernachlässigen viele Paare dieses Beziehung stiftende Miteinander. In der Begleitung von Paaren ist es daher unerlässlich, die Ressourcen der Beziehung zu benennen, zu sammeln und zum bewussten Umsetzen im Alltag anzuregen – trotz oder gerade wegen der aktuellen Schwierigkeiten.



### GEMEINSAME LEBENSTHEMEN

Es ist immer wieder faszinierend, wie sich die Partner in ihren tiefen Lebensthemen gleichen. Auch wenn es häufig zu Beginn der Beratung nicht deutlich wird, so kämpfen doch beide sehr oft verzweifelt um das Gleiche. Der eine um das Gesehen werden, der andere um das Gehört werden, der eine gegen das Verlassen werden, der andere gegen die Einsamkeit, der eine um Selbstbestimmung, der andere um Freiheit. Da die tiefen Lebensthemen oft unbewusst sind und Menschen den Schmerz darüber nicht fühlen möchten, bleiben sie oft unbenannt. Sie stellen tiefste Wunden unserer Persönlichkeit dar, die wir alle gut schützen.

Gleichzeitig ist es ebenso faszinierend, wie ein Partner jeweils beim anderen mit seinem Lebensthema gut versorgt sein kann bzw. sein könnte. Die Themen sind eben nicht haargenau gleich, sondern nur sehr ähnlich. Gleichzeitig haben Beide im Leben sehr verschiedene persönli-

**Es wird sehr viel Paarenergie frei, wenn die Partner lernen, "sich gegenseitig zu nehmen."**



che Stärken entwickelt, die jeweils sehr gut die Wunde des Anderen versorgen könnten. Ein Beispiel: Ein Mann ist als jüngstes Kind in seiner Familie aufgewachsen und hat dort eine Gewissheit entwickelt, dass er auf andere, ihm nahe Menschen, kaum eine Wirkung hat. In der Folge wächst er in sich zurückgezogen heran, innerlich verstummt. Seine Frau hingegen hat als Kind in der Familie einen hohen Anpassungsdruck seitens des unerreichbar scheinenden Vaters empfunden. Diesem Druck musste sich das Mädchen beugen und hat nach aussen möglicherweise eine Attitüde von Lebendigkeit entwickelt. So ist die Frau in der Lage, auch in schmerzhaften Momenten "das Positive" zu suchen und für sich eine entsprechende Welt zu kreieren. Nach aussen wirken beide sehr unterschiedlich, er ernst und zurückgezogen, sie leicht und kontaktfreudig, und doch sind beide als Kinder

auf sehr ähnliche Weise verwundet worden durch die Nichtbeachtung ihres Wesens durch wichtige Bezugspersonen.

Die Momente, in denen den Partnern die Ähnlichkeit des Schmerzes, den sie mit sich tragen, bewusst wird, sind für beide oft sehr berührend. Sie sehen sich dann auf eine Weise, die für beide neu ist – und doch nicht überraschend, hatten die Körper beider doch längst ein nicht bewusstes Wissen darum. Dieses Sehen des Anderen in der Tiefe beinhaltet das Entstehen von intensiven Momenten der Intimität.

Die gemeinsamen Lebensthemen sind ein bedeutsamer Teil der verwobenen Skripte beider Partner. Auch hier arbeite ich rein phänomenologisch, da es um ein emotionales Verständnis bzw. Spüren der Wunden geht, nicht um ein theoretisches Einordnen. Aus dem emotionalen Verständnis heraus kann das Paar

entwickeln, wie Beide gegenseitig auf ihre Wunden Rücksicht nehmen und eine Besprechbarkeit herstellen können.

## **AGGRESSION**

Wenn Menschen um ihre Bedürfnisse kämpfen bzw. nicht bekommen, was sie brauchen, dann werden sie natürlicherweise aggressiv. Ich erachte das als eine ganz normale Reaktion und als archaische Fähigkeit, Energie zu aktivieren, um unseren Bedürfnissen nachzugehen und unsere Grenzen zu schützen. Ob wir diese Aggression als Wut zeigen, sie gegen andere oder uns richten, sie impulshaft oder stetig wirken lassen, offen oder verdeckt mit ihr umgehen, ist ein wesentlicher Teil unserer Sozialisation und Teil unseres Skripts bzw. unserer Autonomie. Die unter dem Punkt 'Zerstörerische Interaktionen' beschriebene Lernaufgabe impliziert eine Kommunikation, bei der die ausgesagte Aggression vermindert oder umgelenkt wird. Wenn ich hier explizit über die Aggression der Partner schreibe, meine ich dies nicht nur auf Streit bezogen, sondern grundsätzlicher. Zum Beispiel habe ich an mir selber beobachtet, dass ich in der Arbeit mit Paaren lange Zeit die Wut oder starke Unzufriedenheit des Einen besser nachempfinden konnte als die des Anderen. Oft fand ich Männer mit einer lauten Vorwurfshaltung aggressiver als Frauen in einer enttäuschten Opferhaltung. Irgendwann erkannte ich jedoch, dass Beide mit bestimmten Verhaltensweisen nicht nur ihre eigene Form der Aggression, sondern auch ihre eigene Form der Destruktivität zeigen – egal wie harmlos diese Verhaltensweisen nach aussen erscheinen mögen. Diese Destruktivität – und niemand will in einer Liebesbeziehung destruktiv sein – ist oft tief mit Scham besetzt, weshalb eine Konfrontation

der zerstörerischen Aggression am Anfang eines Paarprozesses kaum möglich ist. Das Zerstörerische eines Jeden gilt es gleichwohl zu fokussieren und zur rechten Zeit zu benennen. Das erlebe ich manchmal als sehr herausfordernd für alle Beteiligten, gleichzeitig ist es aber häufig ein Meilenstein in der Veränderung der Paarbeziehung.

## SEXUALITÄT

Bei der Betrachtung der Sexualität eines Paares geht es – im Unterschied zu den anderen Punkten – in erster Linie weniger um die Auswirkungen des jeweiligen Gewordenseins auf die Beziehung, sondern um die Folge der biologischen Aufgabe menschlicher Beziehungen. Unsere Form für die archaische Aufgabe der Arterhaltung bzw. Fortpflanzung ist eben die Zweierbeziehung. Sehr oft zeigt sich, dass sich ein Paar auseinander lebt, weil die Sexualität erloschen ist. Manchmal ist eine Unzufriedenheit in der Sexualität ein Symptom für andere Grundprobleme in der Beziehung, z.B. Regelung von Nähe und Distanz, sich einander zumuten, ungelöste Machtfragen, um nur einige zu nennen. Manchmal ist es umgekehrt so, dass "faule Kompromisse" und resignatives Verhalten in sexuellen Belangen die vielen Konflikte in Alltagsdingen nach sich ziehen. Als Begleiter\*in von Paaren hat man mindestens die Beziehungsaspekte der Sexualität mit in die Beratung zu integrieren.

## SCHLUSSBETRACHTUNGEN

Nun habe ich meine acht Schwerpunkte der Interventionen in der Paartherapie dargelegt und möchte noch herausheben, dass es beim Arbeiten mit Paaren sehr auf die innere Haltung der/des Professionellen ankommt. Im Bezugsrahmen der Transaktionsanalyse ist man vielleicht (zu) schnell geneigt, von einer +/- - Haltung zu sprechen. Das ist mir aber zu kurz gegriffen. Es geht tatsächlich um das alte 'ich bin ok, ihr seid ok (einzeln und als Paar). Es ist etwas Permanentes. Manchmal könnte man sich von aussen schauend ja fragen, was diese Zwei überhaupt

eint, was sie zusammenhält. Als Begleitende/r ist man manchmal auch nur auf der Seite des einen Partners, manchmal versteht man das alles nicht mehr und manchmal ist man eben genau so hilflos wie die zwei, die da zu einem kommen. Alles das gehört momenthaft dazu. Meine grundsätzliche Haltung gründet sich auf dem oben Geschriebenen: Partner, die schon eine längere Zeit miteinander durchs Leben gehen, sind genau richtig füreinander. Jede/r ist der/dem Anderen genau das Gegenüber, mit dem er/sie sowohl in alten Übertragungen gefangen bleiben oder sich zusammen weiterentwickeln kann. Die Begleitung von Paaren braucht daher einen gnadenlosen Blick auf die Möglichkeiten, nicht auf die Defizite. Eine gute Paarbeziehung entsteht nicht von allein. Sie braucht Engagement Beider, um den Mut aufzubringen, sich dem Anderen immer wieder zu zeigen und damit die Beziehung zu pflegen.

Hin und wieder kommt ein Paar zu spät in die Paartherapie. Die Paarenergie wird dann mehr von Resignation als von Engagement bzw. Hoffnung bestimmt. Häufig haben sich in einem solchen Fall bereits ein oder gar beide Partner innerlich getrennt. Manchmal kommt auch ein Paar, bei dem ein Partner schwer traumatisiert ist. Ein Trauma verändert die Beziehungsfähigkeit von Menschen und es kann sein, dass es zur Trennung kommt, weil diese einschneidende Störung der Beziehung das Paar überfordert.

Über all' die Jahre habe ich mehrfach Liebespaare in meinen TA-Weiterbildungsgruppen begleitet. Die Partner haben mich in der Regel wissen lassen, dass ihnen die transaktionsanalytischen Konzepte geholfen haben, Sprache zu finden, um darüber eine Bewusstheit für schwierige Beziehungsthemen entwickeln zu können. Diese beiden Aspekte betrachte ich als das "A und O" bei der Gestaltung einer erfüllenden Liebesbeziehung.

### Bibliographie:

- Buber, M. (2008), Ich und Du. Stuttgart: Reclam.
- Cöllen, M. (1997), Paartherapie und Paarsynthese. Wien: Springer
- Hendricks, G./Hendricks, K. (2004), Liebe macht stark. München: Goldmann
- Yalom, Irvin D. (2010), Existenzielle Psychotherapie. Köln: EHP-Verlag

1. Nach Yalom konfrontiert uns das Leben mit vier existenziellen Wahrheiten: Dass unser Leben endlich ist und wir sterben müssen, dass wir von Anderen getrennte Einzelwesen und letztlich allein sind, dass wir alle Entscheidungen selber fällen müssen und jede eine Konsequenz hat und dass wir die Frage nach dem Sinn unseres Lebens selber beantworten müssen.



## BRUNCH BEI FREUNDEN

### Peter und Pedro

Mit einer Einladung zu einem Brunch erzählen Peter und Pedro über den Einfluss der TA in ihren Beziehungen. Peter und Pedro sind seit fünfzehn Jahren ein Paar und seit einem Jahr in eingetragener Partnerschaft. Beide haben sich mit der TA-Praxiskompetenz weitergebildet. Peter hat zusätzlich noch einige Jahre eine TA-Fortgeschrittenengruppe besucht, Pedro hat die Ausbildung als Berater SGfB abgeschlossen.

#### **Isabelle: Welche Rolle spielt die TA in Eurem Alltag?**

Peter: Wir haben mit der TA die gleiche Sprache in unserer Beziehung. Dies erleichtert das Verständnis in unserer Kommunikation. Ich glaube, wir wenden die TA nicht mehr nur an, sondern wir leben die TA im Alltag. Dadurch ist sie lebendig.

**Isabelle: Die Entwicklungspsychologie zeigt in der Kompetenzstufenentwicklung vier Stufen auf: Unbewusste Inkompetenz, bewusste Inkompetenz, bewusste Kompetenz und unbewusste Kompetenz. Ihr befindet Euch also mit der TA in der unbewussten Kompetenz. Toll! Wenn ihr zusammen diskutiert, macht ihr jeweils Verträge, um Euch ein Feedback zu geben?**

Peter: Wir schliessen intuitiv unbewusste und bewusste Verträge miteinander ab, wenn es stimmig ist, geben wir uns ein direktes Feedback. Es kann aber auch sein, dass wir zuerst fragen: «magst du hören?» und dann auch ein Nein akzeptieren.

**Isabelle: Welche TA Konzepte wendet Ihr regelmäßig an?**

Pedro: Beruflich wende ich in der Beratung

das Drama- / Gewinnerdreieck und die Grundpositionen täglich an. Wenn ich eine Botschaft erhalte, analysiere ich unbewusst, welche Rolle ich und mein Gegenüber einnehmen und in welchen Grundpositionen und ICH-Zuständen wir uns befinden. Damit habe ich schon einen Lösungsansatz und kann den Beratungsprozess steuern.

**Isabelle: Welche Auswirkung hat dies in Deinem Leben?**

Pedro: Es gibt mir eine Zufriedenheit und innere Ruhe. Das Erkennen von psychologischen Spielen entspannt Situationen und entschleunigt.

Peter: Ein unbewusstes TA Konzept in unserer Beziehung ist das der Grundpositionen. Früher wollte ich unbedingt möglichst in der +/+ Haltung sein und habe mich abgewertet, wenn ich in einer anderen Position war. Heute ist es ok, mich in einer anderen Grundposition zu befinden. Dadurch kann ich eine optimale Haltung erkennen und bin autonom, wieder in eine +/+ Haltung zu gelangen. Eigentlich könnte man sagen, wir leben die realistische +/+ Haltung wie Fanita English sie beschrieben hat.

**Isabelle: Welchen Stellenwert nimmt die TA in Euerem Leben ein?**

Peter: Für uns ist TA ein Privileg in unserem Leben. Das ist uns sehr bewusst und wir sagen uns das immer wieder. Beispielsweise wenn wir uns am Abend über eine beruflich Situation erzählen, die ohne TA schwieriger zu bewältigen gewesen wäre. Die TA hat in unserem Leben einen hohen Stellenwert. Ich empfinde, dass wir die TA täglich leben und dadurch unsere Beziehung menschlicher und lebendiger ist. Alles darf sein und es ist ok so wie es ist. Dies gibt uns in unserer Beziehung auch Vertrauen, so zu sein wie wir sind.

Pedro: Ich darf offen meine Meinung sagen und wir müssen auch nicht immer die gleiche Meinung haben. Wir haben uns unseren gemeinsamen Bezugsrahmen erarbeitet und erweitert. Es gab Momente in welchen wir uns wünschen nicht alles spüren, ansprechen und

ausdiskutieren «zu müssen». Jedoch hätten wir heute ohne TA-Kenntnisse nicht die gleiche Geduld für die Prozesse des anderen.

**Isabelle: Mir fällt bei Euch auf, dass Ihr Euch den Freiraum nehmt, Euch immer wieder neu füreinander zu entscheiden.**

Pedro: Das war mir ein wichtiges Anliegen, als wir unsere Partnerschaft eintragen liessen. Wir haben einen Vertrag geschlossen, uns jeden Tag wieder neu für einander zu entscheiden. Nichts soll selbstverständlich sein. Ein respektvoller Umgang ist uns wichtig.

Peter: Ich schätze unsere bewussten und unbewussten Verträge. Ein Privileg ist auch, dass wir zu Hause die Rolle eines Coaches einnehmen können. Dann gehen wir bewusst oder unbewusst in eine Coachingrolle und stellen dem anderen Fragen zu einer spezifischen Situation. Oft reicht eine einzige Frage aus, um den anderen wieder ins Denken zu bringen, das dauert manchmal nur eine Minute. Somit werden gewisse Themen schon an der Wurzel bewusst gemacht. Weil wir die TA Konzepte in der Regel nicht erklären müssen, geht die Lösungsfindung oft schnell.

**Isabelle: Kann TA in der Beziehung auch hinderlich sein?**

Pedro: Zuviel Geschäftliches in unserer Freizeit zu analysieren ist eine Gefahr. Jedoch haben wir vereinbart uns abzugrenzen, was zu mir, zu uns und was in das Berufsfeld gehört. Dies gelingt uns meistens und sonst sprechen wir es an. Die TA empfinde ich nicht als hinderlich, im Gegenteil. TA ist nicht alles, aber es erleichtert den privaten und beruflichen Alltag. Unser gemeinsames Zuhause ist ein Ort der Offenheit und Ehrlichkeit. Es strahlt Geborgenheit aus. Lösungen und Ressourcen stehen im Vordergrund. Hier kann ich einfach sein, bin akzeptiert und lasse Prozesse geschehen.

# SINNHAFTIGKEIT TRAGENDER WERTE

Stellen Sie sich vor es ist Samstagmorgen und ich starte mit dem Kurs «Elterncoaching – Erziehungskompetenzen erweitern». Ich schaue in die Runde und nehme die Teilnehmenden wahr. Berta wirkt abwesend. Als sie sich zu Wort meldet, berichtet sie: «Ich bin in Gedanken noch gar nicht hier. Bevor ich Zuhause losging, gab es wieder einen Konflikt mit meiner 9-jährigen Tochter, die bei der Auswahl ihrer Kleider so wählerisch ist und nie pünktlich an den Frühstückstisch kommt.»

Nehmen wir dieses Beispiel, um zu erörtern, was es für Berta schwierig machen könnte, in dieser Situation ihre Position zu finden und wie eine bewusste Werthaltung ihr dabei als Orientierung dienen kann.

## WERTEZERFALL VERSUS WERTEVIELFALLT

Noch vor einem halben Jahrhundert gab es ein definiertes gesellschaftliches Wertefundament, das je nach Kultur unterschiedlich ausgeprägt war. Neben Politikern und Politikerinnen spielten auch religiöse Akteure eine grosse Rolle. Im Zuge der Anti-Autoritäts-Welle der 60er/70er Jahre wurden viele Werte in Frage gestellt und über Bord geworfen. Vieles wurde möglich, was vorher kaum vorstellbar war. Die traditionelle Kernfamilie mit ihrer starren Rollenaufteilung ist überholt worden. Neue Familienformen wie Patchwork- oder Ein-Eltern-Familien sind heute weitgehend akzeptiert. Zudem führt die hohe Mobilität dazu, dass zunehmend interkulturelle Familien gegründet werden. Diese neue Vielfalt bringt gleichermassen Chancen und Herausforderungen. Einerseits besteht die Freiheit Werte und Regeln innerhalb der Familie weitgehend selbst zu definieren. Andererseits bringt genau diese Freiheit viele Unsicherheiten und ein grosses Konfliktpotenzial mit sich. Mit einem bewussten Umgang in solchen Situationen, z.B. mithilfe der TA Grundhaltung und der Selbstreflexion anhand von TA Modellen können selbstverantwortliche Handlungsoptionen erarbeitet werden.

Zurück zum Beispiel von Berta: Wenn früher klar war, dass die Tochter anzieht, was die Mutter vorgibt und rechtzeitig am Frühstückstisch erscheint, sieht sich Berta heute in einem Dilemma. Auf der einen Seite will sie die Selbständigkeit der Tochter unterstützen. Die Tochter soll selbst entscheiden, was sie anziehen will und sich in ihrem Tempo für das Frühstück bereitmachen.

”

«Tragende Werte» geben Orientierung in Situationen, in denen wir Stellung beziehen müssen. Sie können in einer komplexen Welt hilfreich sein, um bei alltäglichen Herausforderungen individuelle Lösungen zu finden. Sind sich Eltern, Erziehende, Pädagoginnen und Pädagogen bewusst, welche Werte tragend zu einem psychischen und sozialen Wohlergehen beisteuern, stärkt dies ihre Selbstwirksamkeit.

“



**Antonia Giacomini**

Lehrende Transaktionsanalytikerin PTSTA-E  
Eltern- und Erwachsenenbildnerin, eidg. FA

[a.giacomini@ebi-zuerich.ch](mailto:a.giacomini@ebi-zuerich.ch)

Auf der anderen Seite hat Berta ein grosses Bedürfnis, dass alle zur vereinbarten Zeit am Frühstückstisch erscheinen, in der Hoffnung, dass genügend Zeit für ein Frühstück in harmonischer Atmosphäre bleibt. Ihr Ziel, die Tochter in ihrer Selbständigkeit zu fördern, ist gut, ihr Bedürfnis nach einem gemeinsamen Start und der friedlichen Familienzeit am Tisch ist legitim, das Ergebnis ist jedoch für beide frustrierend.

### **ALLE WOLLEN NUR DAS BESTE**

Was aber ist das Beste? Und für wen? Was ist richtig oder falsch? Was ist wichtig und sinnvoll?

Das sind keine einfachen Fragen. Fragen, die Vater und Mutter oft gegenteilig beantworten. Sie schwanken zwischen «ja» und «nein», zwischen gewähren lassen und verbieten. Sie positionieren sich, werten die Idee des Andern ab oder geben «um des Friedens willen» nach.

Die Verunsicherung der Eltern führt zu unklaren Aussagen, inkonsequentem Handeln und wenn Machtkämpfe ausgetragen werden, geraten Kinder zwischen die Fronten. Solches Erziehungsverhalten gibt weder Sicherheit noch Halt. Die Folge davon ist, dass Kinder orientierungslos und emotional überfordert sind und – infolge dessen – aus einem negativ rebellischen Kind-Ich Modus die Eltern provozieren oder sich selbst in einer Überanpassung zurücknehmen. Bei den Eltern entstehen Ärger, Frustration, Resignation oder Hilflosigkeit. Auch Berta fragt sich «Was läuft bei uns schief?», «Wie schaffe ich es, die Tochter stressfrei an den Frühstückstisch zu bekommen, ohne sie in ihrer Entwicklung einzuschränken?» Nach einem systemisch-konstruktivistischem Ansatz ist die Frage der Mutter «Wie kann ich die Tochter an den Tisch bringen» schon problematisch und führt nicht zu einem befriedigenden Ergebnis. Die Mutter ist ein Teil des Systems. Weiterführende Fragen lauten: Welche Dynamik läuft zwischen Mutter und Tochter ab? Ist ein psychologisches Spiel im Gange? Welche Rolle besetzt die Mutter dabei? Was ist ihr Köder oder ihre Schwachstelle? Wird die Dynamik von der Mutter verstanden und ist sie sich ihrem

Anteil bewusst, hat sie Optionen aus dem Spiel auszusteigen oder erst gar nicht mitzuspielen. Dies bereitet den Boden vor, um die Selbständigkeit und Eigenverantwortlichkeit der Tochter zu fördern.

Viele Eltern und Erziehende suchen für ihre Alltagssituationen Erziehungsrezepte. Sie sind überzeugt, dass das Leben mit den Kindern und Jugendlichen «gut» funktioniert, wenn sie die richtige Methode gefunden haben und sie diese richtig anwenden. Methoden funktionieren, solange sich der andere, in diesem Fall das Kind, zu einem Objekt reduzieren lässt. Wenn die Methode über die Beziehung zum Kind gestellt wird, fühlt sich das Kind nicht wirklich gesehen und entwickelt weniger Selbstwertgefühl. Statt sich auf Methoden zu fixieren, rät der namhafte Familientherapeut Jesper Juul Erziehenden, eine eigene Autorität aufzubauen, die auf festen Werten basiert. Nach Juul sind «Werte Gedanken und Ideen, denen wir grosse Bedeutung beimessen und die unsere täglichen Handlungen und Reflexionen bestimmen» (Juul, 2016, S. 17).

Beziehung und Erziehung sind stetige Prozesse. Die Werte können uns in diesen Prozessen hilfreiche «Wegweiser» sein, an denen wir unser Denken, Fühlen und Handeln ausrichten. Dabei liegt der Fokus stärker auf der Qualität der Beziehung und der Haltung zu einem auftretenden Problem, als auf dem konkreten Ziel. Gleichwürdigkeit, Authentizität, Integrität und Verantwortung sind erfolgversprechende Werte, die zur Qualität der Beziehung beitragen (vgl. Juul 2016, S. 23f).

### **GLEICHWÜRDIGKEIT BZW. DIE OK-OK-HALTUNG**

Gleiche Würde bedeutet «gleicher Wert als Mensch» und beinhaltet das Recht auf Respekt aller Beteiligten. Sie beruht auf dem existenziellen Bedürfnis aller, gesehen, gehört und als Individuum ernst genommen zu werden. In einer gleichwürdigen Beziehung im Sinne einer ok-ok-Haltung, werden die Wünsche, Bedürfnisse und Anschauungen gleich ernst genommen. Gleichwürdigkeit als fundamentaler Wert ist damit eine echte

**Was aber ist das Beste? Und für wen? Was ist richtig oder falsch? Was ist wichtig und sinnvoll?**

Alternative, sowohl zum patriarchalen Familienmodell mit seinen klaren Hierarchien, als auch zur demokratischen Einstellung, bei der es um die gerechte Machtverteilung geht. Wird das Handeln nach dem Prinzip der Gleichwürdigkeit ausgerichtet, geht es nicht darum, ob Macht ausgeübt wird, sondern wie Macht ausgeübt wird.

Nach welchem Prinzip richtet sich Berta? Auf diese Frage bekam ich folgende Antwort: «Ich will der Tochter die Freiheit bei der Auswahl der Kleider lassen. Ich will ihr die Zeit lassen, die sie am Morgen braucht und mir ist es wichtig, dass wir pünktlich um 7 Uhr alle zusammen in Ruhe frühstücken können.» Im Gespräch mit ihr kristallisierte sich heraus, dass dieses Vorhaben sehr selbstbezogen war. Eine Selbstbezogenheit, die von ihrem Antreiber-Verhalten «sei perfekt!» gesteuert wurde. Aufgrund ihrer Vorstellungen war es gut, wenn die Tochter die Kleider selbst auswählt, ohne zu trödeln sich selbständig anzieht und pünktlich am Tisch erscheint. Bei diesem Vorgehen wurden weder die Bedürfnisse noch die Gefühle der Tochter wahr- und ernstgenommen. Gleichwürdigkeit würde in diese Situation heissen, die Bedürfnisse aller Beteiligten wahr- und ernst zu nehmen. In der Rolle als Mutter bleibt zu klären, ob die Tochter bei der Auswahl der Kleider und beim Erlernen von Pünktlichkeit eine unterstützende Anleitung braucht.

## **INTEGRITÄT**

Historisch gesehen wurde dem Leben in der Gruppe lange ein hohes Mass an Bedeutung geschenkt. Die soziale Einordnung war ein zentraler Wert. Nicht selten wurde eine Unterordnung und Überanpassung durch die Anwendung von psychischer oder physischer Gewalt eingefordert. Eine Reaktion darauf war die 68er Bewegung des letzten Jahrhunderts. Werte wie «Freiheit» und «Selbstbestimmung» wurden zum neuen Ideal erkoren. Das Augenmerk wurde fast ausschliesslich auf das Individuum gerichtet. Durch den einseitigen Fokus auf das Individuum wurde jedoch das Einüben vom gemeinschaftlichen Zusammenleben vernachlässigt. Disziplinarprobleme in der Schule häuften sich und Sozialarbeitende beklagen sich bis heute über mangelnde Empathie bei Kin-

dern und Jugendlichen. In der Zwischenzeit ist anerkannt, dass die Art und Weise wie die Begegnung gestaltet wird, über die Beziehungsqualität und das Wohlergehen der Beteiligten entscheidet. Sowohl die Familie als Gruppe, als auch das Individuum in seiner Einzigartigkeit, hat seine Berechtigung und seine Bedeutsamkeit. Das Individuum prägt die Gruppe mit, die Erfahrungen mit der Gruppe prägt wiederum das Individuum mit. Diese gegenseitige Wechselwirkung hat auch Eric Berne beschäftigt und hat ihn veranlasst, seine Theorien als «Transaktionsanalyse» zu benennen und sich in diversen Konzepten diesem interaktionalen Geschehen zu widmen.

Integrität im Umgang mit Kindern und Jugendlichen bedeutet auf Ganzheit und Unversehrtheit, d.h. die psychischen und physischen Grenzen zu achten, sowie die existenziellen Bedürfnisse aller Beteiligten zu respektieren. Es ist wichtig zwischen elementaren Bedürfnissen und Bedürfnissen, die aus der zufälligen Lust, fixen Ideen oder einer verfestigten Meinung entstehen, zu unterscheiden. Wenn die Tochter am Morgen viel Zeit für die Kleiderauswahl und das Anziehen in Anspruch nehmen will und die Mutter von der Tochter Pünktlichkeit einfordert, ist das keine Integritätsverletzung. Werden alle Bedürfnisse als gleichwertig akzeptiert und die Gefühle, die durch das Nichterfüllen des Bedürfnisses entstehen, angenommen, wird der Selbstwert nicht in Frage gestellt.

Erziehungslogik entsteht aus der inneren Überzeugung der Erziehenden. Wenn Berta ihr Geliebtwerden von ihrem Antreiberverhalten «sei perfekt» abhängig macht, deutet sie ein Nichteinhalten der Verabredung der Tochter als persönliches Versagen. Sie sucht die Schuld bei sich, wertet sich als unfähige Mutter ab, oder sie gibt ihrem Ärger gegen aussen einen Ausdruck indem sie die Tochter beschimpft und abwertet.

Jede Form von Abwertung, Missbrauch oder Gewalt ist eine Beziehungsbelastung und beeinflusst die Skriptentwicklung beim Kind. Je nach Häufigkeit, Intensität und Disposition des Kindes führen die Folgen zu Stress, Ängsten, Lernschwierigkeiten, einem gestörten Selbstbild oder zu psychischen

Problemen. Es ist eine Trübung aus dem Eltern-Ich, wenn Erwachsene Kinder kränken, mit der unreflektierten Überzeugung, dass schimpfen, laut schreien und strafen nötig sei, damit die Kinder ihnen überhaupt zuhören und letztlich gehorchen.

Erik Sigsgaard, ein dänischer Pädagoge und Forscher, überraschte Lehrpersonen und Erziehende mit den Ergebnissen seiner Untersuchung von Kindergartenkindern. Ein Grossteil dieser Kinder war der Meinung, die meiste Zeit ausgeschimpft zu werden, während die Erwachsenen dies ganz anders empfanden. Offensichtlich discounten Erwachsene die Kinder, ohne sich dessen bewusst zu sein. Solche Studien leisten einen wichtigen Anstoss zur Selbstreflexion in einer pädagogischen Aus- oder Weiterbildung. Eine Option zum Ausschimpfen ist das Erteilen eines authentischen Feedbacks und das wohlwollende, unterstützende Anleiten, wenn es darum geht, dass Kinder sich Kompetenzen aneignen, um Probleme effektiv lösen zu können.

### AUTHENTIZITÄT

Sich authentisch auszudrücken, d.h. eine klare, offene Kommunikation, ermöglicht einen unmittelbaren, warmherzigen Kontakt, der zu einer hohen Beziehungsqualität beiträgt. Diese ermöglicht wiederum den Aufbau und die Pflege einer persönlichen Autorität.

Beim Bewältigen der täglichen Herausforderungen kommt der Authentizität ein besonderer Stellenwert zu. Es braucht Mut und den Entschluss zu den eigenen Stärken und Schwächen zu stehen. Es braucht Mut und einen Entschluss, anstelle von Vorwürfen und Rechtfertigungen die Verantwortung für die eigenen Gefühle und das eigene Tun, respektive Nicht-Tun, zu übernehmen. Es ermöglicht im Sinne der TA die Beziehung spielfrei zu gestalten, Nähe zuzulassen und Probleme effektiv zu lösen.

Doch welches Verhalten ist authentisch und von bezogener Autonomie geprägt? Und welches Verhalten ist skriptbedingt entwicklungs- oder wachstumshemmend?

In Bertas Wertvorstellung beginnt ein gu-

ter Tag mit einem gemeinsamen, harmonischen Frühstück. Erscheint die Tochter nicht am Frühstückstisch und reagiert auch auf das mehrfache Rufen nicht, fühlt sich Berta ohnmächtig. Sie sieht ihre Wertvorstellung in Frage gestellt und ärgert sich über das Verhalten der Tochter. Spielt sich die Szene immer wieder nach demselben Muster ab, ist dies ein Indiz dafür, dass sich die Mutter unbewusst auf ein Machtspiel eingelassen hat. Mit Authentizität hat dies wenig zu tun. Authentisch wäre, wenn Berta ihrer Tochter offen und klar mitteilt, dass ihr der Start mit dem gemeinsamen Frühstück wichtig ist. Als Erzieherin kann sie mit der Tochter klären, ob und wenn ja, welche unterstützenden Massnahmen hilfreich sind, um das Ziel der Pünktlichkeit zu erreichen.

Die persönliche Auseinandersetzung mit dem eigenen Skript unterstützt das Entfalten der Fähigkeit, situativ und adäquat aus einem produktiven Ich-Zustand zu reagieren, um Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung unterstützen und fördern zu können.

### VERANTWORTUNG

Die Veränderung in der Rollenaufteilung zwischen Vater und Mutter, die Patchworkfamilie und das Leben verschiedener Kulturen innerhalb einer Familie haben eine

neue soziale Dimension in den Mittelpunkt gerückt. Die Verteilung der Verantwortung für das Funktionieren der Familie und die Fürsorge für die Kinder wird idealerweise in jeder Familie individuell verhandelt und geregelt. Die Balance zwischen dem Geben notwendiger Fürsorge und Freiräume, sollte

dabei altersadäquat berücksichtigt werden. Oft ist es eine Gratwanderung zwischen notwendiger Machtausübung und Machtmissbrauch. Es bedarf einem sorgfältigen Abwägen und entscheiden, welche Verantwortung die Erziehenden den Kindern übergeben und wo es Sinn macht, die Verantwortung selbst zu übernehmen.

So auch bei Berta: Sie bestimmt, dass das Frühstück gemeinsam am Tisch eingenommen wird. Das Zeitfenster vom Aufstehen bis zum Beginn des Frühstückes ist allerdings





© Roberto Giacomin

verhandelbar. Mit einem bewussten Entschluss und einem klaren Vertrag übernimmt Berta die Verantwortung für die Situation, was ihr Würde und Glaubwürdigkeit verleiht.

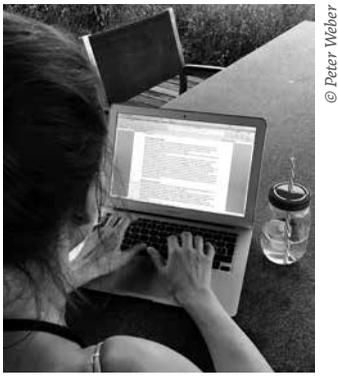
Im Unterschied zur sozialen Verantwortung darf die persönliche Verantwortung nicht delegiert oder unterlassen werden. Persönliche Bedürfnisse einbringen und die eigenen Grenzen und Werte klar benennen, das muss jede und jeder für sich selbst tun. In einer ok-ok-Haltung für sich einstehen und für sich selbst zu sorgen, beugen einer Ausbeutung vor und unterstützen die Selbstachtung. Selbstachtung und -wirksamkeit erhöhen die Zufriedenheit und gehören immer wieder gestrokt zu werden.

Eltern und Erziehende haben aufgrund der gesellschaftlichen Entwicklung viel an Freiheit gewonnen und im Gegenzug ist ihre Verantwortung für die Gestaltung des Zusammenlebens gewachsen. Die Transaktionsanalyse bietet gut verständliche Konzepte um sich selbst und andere besser zu verstehen. Mit einer grösseren Bewusstheit können Optionen in Richtung bezogener Autonomie erarbeitet werden. Dies ist die beste Voraus-

setzung, um eine entwicklungsfördernde Erziehungsverantwortung zu übernehmen, die Skriptbildung beim Kind positiv zu beeinflussen und wo angezeigt, anti-therapeutisch zu handeln.

#### Literatur und Empfehlungen:

- Babcock, Dorothy & Keepers, Terry (2001). *Miteinander wachsen. Transaktionsanalyse für Eltern und Erzieher*. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.
- Juul, Jesper (2016). *Was Familien trägt: Werte in Erziehung und Partnerschaft. Ein Orientierungsbuch*. Weinheim: Beltz.
- Juul, Jesper (2018). *Nein aus Liebe. Klare Eltern - Starke Kinder*. Weinheim: Beltz.
- Rolf Arnold (2007). *Ich lerne, also bin ich. Eine systemische-konstruktivistische Didaktik*. Carl-Auer Verlag: Heidelberg
- Schlegel, Leonhard (2011, 5. völlig überarbeitete Auflage). *Die Transaktionale Analyse*. Zürich: Deutschschweizer Gesellschaft für Transaktionsanalyse (DSGTA).
- Sigsgaard, Erik (2012). *Schimpfen? Es geht auch anders! Wie Sie einen liebevollen und wertschätzenden Umgang mit Ihren Kindern entwickeln*. Dörfles: Verlag Renate Götz.



Alessandra Weber

## WENN ES SCHWIERIG WIRD, TRÄGT SIE UNS

Vor einigen Wochen wurde ich angefragt, ob wir als Familie bereit wären, einen Bericht darüber zu schreiben, wie sich die TA auf unsere Familie, auf unsere Beziehungen ausgewirkt habe. Nach kurzer Besprechung waren wir alle einverstanden – vom Ältesten bis zum Jüngsten. Da gerade viel los war, legten wir das Thema erstmal zur Seite. Und so verstrichen die Tage und Wochen.

Und heute ist Eingabeschluss. Nach einem Sonntag mit Schulauf-führung, Abschiedsmittagessen für die Drittklasslehrerin und Arbeits-einsatz am Stadtfest, sitze ich nun am Gartentisch und schreibe diesen Artikel.

Alleine.

Peter leistet gerade seinen Einsatz am Stadtfest, der 13-Jährige ist im Klassenlager, der 10-Jährige schläft bei einem Freund und der 7-Jährige schlummert schon tief und fest. Und ich sitze hier. Entspannt. Zufrieden. Im Reinen mit mir und meinen Liebsten.

Vor einigen Jahren wäre das anders gewesen. Da wäre ich wütend gewesen. Hätte mich als Opfer gefühlt. Und auch als Versagerin. Hätte den Anderen Vorwürfe gemacht und sie und mich abgewertet.

### WIR ERKENNEN, WAS ABGEHT

Heute Abend habe ich mich zwei Minuten aufgeregt und mich dann dazu entschieden, mich mit einem kühlen Glas Wasser auf die Terrasse zu setzen, den lauen Sommerabend zu genießen und dabei diesen Text zu schreiben. Keine Psycho-Spiele, keine negativen Strokes, kein Drama.

Wow, werden Sie nun vielleicht denken. Das ist ja vorbildlich.

Nein. Eine Vorzeigefamilie sind wir nicht. Auch bei uns fliegen ab und zu die Fetzen. Auch heute noch. Mit jahrelanger TA-Erfahrung.

Doch diese Situationen sind seltener. Kürzer. Wir schaffen es schneller, da wieder raus zu kommen. Und das verdanken wir der TA-Ausbildung. Wir sind reflektierter, erkennen jetzt, was abgeht.

Auf unsere Beziehung als Paar hat sich die TA positiv ausgewirkt. Wir haben eine gemeinsame Sprache. Ich verstehe Peter, wenn er mir von einem schwierigen Gespräch bei der Arbeit erzählt und beschreibt, wie der Andere meist im kritischen Eltern-Ich war und auf seine wichtigsten Anliegen stets tangentielle Antworten gegeben habe. Das gemeinsame Interesse an der TA verbindet.

Manchmal finde ich es allerdings auch nervig, dass Peter so viel psychologisches Wissen hat. Wenn er mir zum Beispiel aufzeigt, dass ich in einem Konflikt mit unserem Sohn in der Opferhaltung war oder ihm gegenüber im rebellischen Kind. Obschon er in diesen Situationen meist vollkommen richtig liegt mit seiner Einschätzung, wünsche ich mir in solchen Momenten manchmal einen Partner, der mich weniger gut «durchschaut».

### FÜR DIE KINDER IST'S NORMAL

Unsere Kinder wachsen mit den TA-Modellen und dieser Sprache auf. Wahrscheinlich glauben sie, so würden alle Leute miteinander reden. Für sie ist das Normalität.

Unser Ältester musste denn auch lange nachdenken, als ich ihn vor zwei Wochen einmal fragte, wie sich die TA auf unsere Familie ausgewirkt habe. Zuerst sagte er: «Wegen der TA-Ausbildung waren du und Papi immer wieder weg. Das fand ich manchmal richtig doof.» Dann überlegte er einige Minuten. Plötzlich begannen seine Augen zu strahlen: «Und als es bei mir in der Schule so richtig schwierig war und ich nicht mehr hingehen wollte, hat die TA geholfen. Ohne TA hättet ihr euch nicht so verhalten.»

Das hat mich sehr berührt. Mein Sohn hat vollkommen recht. Ohne TA hätte das damals wohl alles viel länger gedauert. Und ich bin mir nicht sicher, ob wir genauso gehandelt hätten. Ob wir genauso konsequent unseren Standpunkt vertreten und unser Kind geschützt hätten.

Ich bezweifle es.

Ja, wenn es schwierig wird, trägt sie uns, die TA.

# KURZER EINBLICK INS LEHRENDENTREFFEN 2019

**Am 15. Juni 2019 fand das jährliche Treffen der Lehrenden Transaktionsanalytiker/innen der Schweiz statt. Der informative Teil gab den Anwesenden einen Einblick in die laufenden Themen der APK, in die laufenden Projekte und in die Arbeit der Projektgruppen. In Gruppen tauschten sich die Lehrenden über Themen rund um die Grundausbildung aus. Das Fokusthema war Kooperation.**

**Christiane Froidevaux stellte gekonnt ihre Arbeit und ihre Erfahrungen bezüglich dem Fokusthema Kooperation und Koanimation vor. Sie verband die Beziehungsbedürfnisse von Richard Erskine in einem von ihr selbst entwickelten Modell und stellte den Bezug zu den Schritten einer Ko-moderation her. Die Anwesenden verbrachten einen anregenden Tag. Das Tagesprotokoll wurde an alle Lehrenden verschickt.**

## DATEN DER NÄCHSTEN LEHRENDENTREFFEN

**2. Juni 2020**

**8. Juni 2021**

**7. Juni 2022**

**Daniela Sonderegger-Dürst,  
Präsidentin der APK**

# D.A.CH - DEUTSCHLAND - ÖSTERREICH - SCHWEIZ IM DIALOG

## INTERNATIONALER AUSTAUSCH UNTER DEN DEUTSCHSPRACHIGEN TA-GESELLSCHAFTEN WIRD NEU BELEBT

Eine der Stärken von Transaktionsanalyse war von Beginn an ihre internationale Ausrichtung. Die gemeinsame Philosophie und das Menschenbild, sowie die in allen Trainings gleich hoch gesetzten Standards verbinden Menschen aus unterschiedlichen Ländern und Berufszweigen.

Am 18.08.19 fand ein Arbeitstreffen in Hamburg statt, bei dem Christine Behrens (DGTA), Martin Bolliger (DSGTA) und Sylvia Schachner (ÖGTA) Möglichkeiten erörterten, diese Tradition in den deutschsprachigen Ländern – wieder – mehr zu beleben und sichtbar zu machen.

Es wurden Möglichkeiten diskutiert, wo und in welchen Bereichen einerseits die Kooperation

der Gesellschaften stattfinden kann und wie andererseits die Besonderheiten und unterschiedlichen Voraussetzungen der jeweiligen Gesellschaft berücksichtigt werden soll.

Wir erarbeiteten dafür erste konkrete Vorschläge, die nun in den jeweiligen Gremien der Länder diskutiert und abgestimmt werden.

Unser Austausch war intensiv, inspirierend und bereichernd und soll sowohl zwischen uns als auch in größerem Rahmen gemeinsam mit den Lehrenden der drei Länder regelmäßig fortgesetzt werden. (ss.)



## Das Hallo-Spiel

Das Hallo-Spiel enthält 96 gezeichnete Karten zu TA-Begriffen und -Konzepten. Sie sind so gestaltet, dass sie auch ausserhalb des TA-Rahmens, z.B. als Seminareinstieg oder in einer Beratung verwendet werden können.

**Verkaufspreis CHF 45.–**

**Bezugsquelle: [www.dsgta.ch/produkt/hallo-spiel](http://www.dsgta.ch/produkt/hallo-spiel)**

## WICHTIGE TERMINE FÜR DIE TA-AGENDA

Eine Übersicht zu den  
Terminen und Seminaren  
finden Sie unter  
[www.dsgta.ch](http://www.dsgta.ch)



### 2019

#### **6. - 8. November 2019**

Lehrendentreffen DGTA / CTA /  
TSTA – Exams Rösrath D

### 2020

#### **24. Januar 2020**

Fachtag Psychotherapie DGTA,  
„Trauma – Verstehen und  
Behandeln“ – Frankfurt

#### **22. Februar 2020**

Österreichischer TA-Tag – Wien

#### **28. - 29. Februar 2020**

Fachtag Bildung DGTA,  
„Entwicklung im Fokus“ –  
Esslingen-Zell (nahe Stuttgart)

#### **7. März 2020**

DSGTA-Tag und GV

#### **22. - 24. Mai 2020**

40. DGTA Kongress - Osnabrück

#### **2. Juni 2020**

Lehrendentreffen Schweiz

#### **16. – 18. Juli 2020**

World TA Conference –  
Birmingham

#### **19. Juli 2020**

Post Word TA Conference  
Workshops - Birmingham

#### **11.-13. November 2020**

Lehrendentreffen DGTA / CTA / TSTA  
– Exams Rösrath D

### 2021

#### **8. Juni 2021**

Lehrendentreffen Schweiz

#### **10.-12. November 2021**

Lehrendentreffen DGTA / CTA / TSTA  
– Exams Rösrath D

### 2022

#### **7. Juni 2022**

Lehrendentreffen Schweiz

*Hinweis: Daten für 101 Seminare und Prüfungsvorbereitungen Level I und II  
sind auf unserer Website [www.dsgta.ch](http://www.dsgta.ch) zu finden.*

## ARTIKEL GESUCHT ZUM THEMA DIVERSITY

Hast Du zu diesem Thema etwas zu sagen?  
Artikel sind herzlich willkommen!  
Bitte melde Dich direkt per E-Mail  
bei der Redaktorin:

Isabelle Thoresen  
[isabelle@thoresen.ch](mailto:isabelle@thoresen.ch)

## NEUMITGLIEDER

**Bretscher-Zeier Hedi**  
Luzern

**Hegner Laura**  
Wernetshausen

**Bruno Burgdorf**  
Schulthess

**Eicher Christina**  
St. Gallen

**Karbaum**  
Ulrich Augsburg

**Wiesli Esther**  
Speicher

**Fischer Adrian**  
Zürich

**Naroska Eva**  
Kreuzlingen

**Zürcher Anna**  
Herisau

cornelia willi

töa

verstehen • entwickeln • verändern

### TA-Weiterbildung

Herausforderung Wachstum  
Partnerschaft ist gefordert  
miteinander im Gespräch bleiben  
sorgfältig

**Grundausbildung TA:** Start jeweils im August  
**Einführungskurse TA:** Daten siehe [www.cornelia-willi.ch](http://www.cornelia-willi.ch)

**Psychoziale Beratung und Supervision:** 032 623 55 18  
[co@cornelia-willi.ch](mailto:co@cornelia-willi.ch) • [www.cornelia-willi.ch](http://www.cornelia-willi.ch)

## NCISDOTROEDR?

Formulierst du wirkungsvolle Texte und hast Spass an PR- und Marketingkommunikationen? Liegt es dir, Texten den letzten Schliff zu geben? Möchtest du die DSGTA unterstützen, damit ihre vielfältige Kommunikation emotional und formal ansprechend wirkt?

Interessierst du dich für einen sporadische  
freiwillige Mitarbeit? Ja? Dann freuen wir  
und auf deine Nachricht an die  
Redaktion: [isabelle@thoresen.ch](mailto:isabelle@thoresen.ch)

**DSGTA**

# PAARBERATUNG MIT TA UND SEXUALITÄT – EIN UNGLEICHES PAAR?



**Patricia Matt**  
Transaktionsanalyse, Coaching &  
Supervision, Paar & Sexualberatung  
TTA-C, Sexualtherapeutin (DGfS)

[www.patriciamatt.li](http://www.patriciamatt.li)  
[patricia.matt@gmx.li](mailto:patricia.matt@gmx.li)

Eric Berne beschreibt Autonomie als ein Ziel von persönlichen Entwicklungsprozessen (Berne, 1966). Diese zeigt sich durch das Freiwerden oder Wiedergewinnen von drei seelischen Vermögen: Bewusstheit, Spontanität und Intimität.

- Bewusstheit definiert er als Fähigkeit, sich und seine Umgebung aufmerksam und mit allen Sinnen wahrzunehmen.
- Spontanität als ein Reagieren mit Wahlmöglichkeiten auf das Hier und Jetzt, ohne in unbewusst übernommene einschränkende Verhaltens- oder Denkmuster zu fallen.
- Intimität hat für ihn zwei Bedeutungsebenen: Erstens als eine Möglichkeit, wie Menschen zusammen Zeit verbringen. Zweitens ist Intimität eine Fähigkeit, mit sich selbst und anderen persönlich nahe zu sein, skriptgebundene Ängste und Vorurteile los zu lassen und authentisch Gefühle auszudrücken. Damit kann gegenseitiges Vertrauen entwickelt und eine respektvolle Beziehung im Hier und Jetzt mit anderen eingegangen werden.  
Für viele Paare ist die Regulation

von entgegengesetzten Bedürfnissen, nämlich Selbstbestimmtheit/Freiheit auf der einen und Bindung/Hingabe auf der anderen Seite, ein herausfordernder Spannungsbogen. Gerade bei langjährigen Paaren besteht ausserdem eine Diskrepanz zwischen dem Liebesbegehren, einer emotionalen Intimität einerseits und dem sexuellen Begehren, einer körperlich genitalen Intimität andererseits. Für die Arbeit mit solchen Themen bietet sich das Konzept der Autonomie an, da es diese scheinbaren Gegensätze zu verbinden vermag.

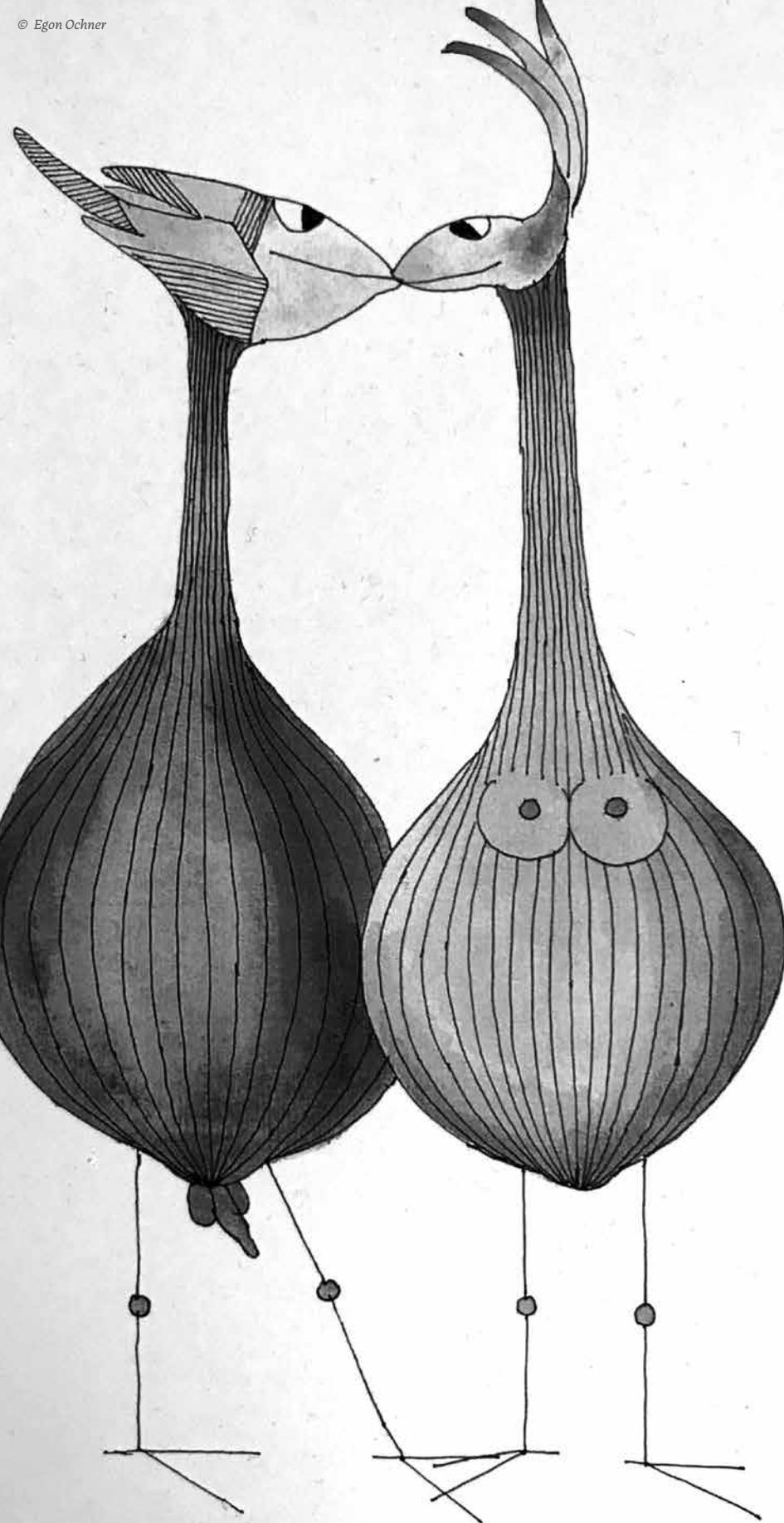
Ziel dieses Artikels ist, aufzuzeigen wie TA-Konzepte in Verbindung mit sexologischen Sichtweisen, die Einheit von Körper und Geist als Ganzes „Selbst“ verstehen helfen. Ich beschreibe, welche Auswirkungen körperliche Übungen auf innerpsychische Prozesse und die Paardynamik haben können.

## BEHANDLUNGSVERTRAG

Die Paar- und Sexualberatung benötigt einen achtsamen, kla-

ren, professionellen und ethischen Rahmen, in dem die Intimsphäre respektiert wird. Grundlage dafür bildet der Behandlungsvertrag. Ziel der Beratung ist, intime Lernräume der Klient/In mit sich selbst und zusammen mit dem Partner/In zu öffnen. Diese werden in der Beratung im Gespräch reflektiert und zu Hause im geschützten, privaten Rahmen erforscht – zum Beispiel anhand von gezielt auf das Paar zugeschnittene „Sensate Fokus Übungen“. Die klärende Beratungsarbeit an der Wirklichkeitssicht des Paares, verbunden mit Übungen, die das Körpererleben aktivieren, ermöglicht Paaren über positive gemeinsame Erfahrungen die Veränderung ihrer Wahrnehmung und ihres Denkens.

Neben mangelndem sexologischem Wissen, führen einerseits Scham und andererseits Ängste dazu, dass Paare oft nicht über sexuelle Themen sprechen. Ängste können beispielsweise sein, den Partner zu verlieren, sich selber zu verlieren oder zu versagen. Scham und Ängste in



sexuellen Zusammenhängen benötigen im Behandlungsvertrag darum besondere Beachtung.

Die Integration von sexologischem Wissen und sexualtherapeutischen Methoden verbessert die Behandlung von Paaren mit sexuellen Problemen. In meinen Ausbildungsgruppen und spezifischen Paarkursen stelle ich einen Handwerkskoffer an Spür-, Fühl- und Denklandkarten zur Verfügung. Diese dienen der Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Bezugsrahmen in Beziehung und Sexualität.

### **WAS IN PARTNERSCHAFTEN BERÜHRT UND BERÜHRUNG IN PARTNERSCHAFTEN**

In der Paar- und Sexualberatung arbeite ich mit öffnenden Konzepten, die Kreativität und lustvolles Erleben fördern. In einem ersten Schritt geht es darum, das Paar dort abzuholen wo es sich mit seinen Beziehungsbedürfnissen, sowie mit seinen sexuellen Wünschen und Sehnsüchten empfindet. Es geht darum, die innere Logik dieses Paarsystemes zu verstehen und anzuerkennen, ohne diese zu bewerten. Damit öffne ich einen Begegnungsraum, in welchem ich Wert auf die drei P (Crossmann, 1966) lege: ich gebe die Erlaubnis (Permission), für die eigenen Bedürfnisse einzustehen, Schutz (Protection), diese äussern zu können, ohne beschämt zu werden. Und ich stelle meine Kompetenz (Potency) zur Verfügung, z.B. durch TA- und sexologisches Wissen verbunden mit einer klaren, selbstverständlichen Sprache, die weder über-, noch untersexualisiert ist und das Paar in seinem „So-Sein“ respektvoll achtet.

Berne beschreibt das Wiedergewinnen oder Freiwerden von Bewusstheit als eine Fähigkeit auf dem Weg in die Autonomie (Berne, 1966). Bewusstheit verstehe ich in diesem Kontext mit Methoden zu arbeiten, die die Wahrnehmung öffnen, diese schärfen und vertiefen. Damit fokussiere ich auf die Wirklichkeitssicht, den Bezugsrahmen (Schmid, 1994), und auf das Wirklichkeitserleben des Paares.

Insbesondere interessiert mich, was vom Paar „exkommuniziert“ (Clement, 2006) wird und wie es gelingt, die Achtsamkeit auf die gemeinsame Schnittstelle im Begegnungsraum zu legen. Entsprechend dem Behandlungsvertrag gestalte ich den Prozess so, dass sich die Beziehungsdynamik in Reflektions- und in Körperübungen entfalten kann. Um diese Arbeit etwas genauer zu beleuchten, stelle ich in diesem Artikel Aspekte des „Sensate Fokus Modelles“ (Hamburger Modell, Deutsche Gesellschaft für Sexualforschung) anhand eines Falles und konkreter Übungsbeschreibungen vor.

### **ETAGENWECHSEL - VOM INTELLEKT ZUR KÖRPERWAHRNEHMUNG**

Silke und Sebastian sind ein langjähriges Paar. Ihre beiden erwachsenen Kinder sind ausgezogen und leben finanziell unabhängig in eigenen Beziehungen. Immer wieder landen Silke und Sebastian in ihren Gesprächen in gegenseitigen Vorwürfen und Abwertungen. Über die Jahre entstand ein Beziehungsmuster, welches beide mit unguuten Gefühlen versorgt. Anstatt dem Wunsch nach Nähe ist eine unangenehme Distanz spürbar, anstatt emotionaler und genitaler Begegnung gestalten sie ihre Zeit mit Beziehungsabbrüchen, teilweise über mehrere Tage hinweg. So wird weder ihr Wunsch nach emotionaler Nähe, noch sein Wunsch nach Erotik und sexueller Begegnung erfüllt. Sie verfügen über ein hohes intellektuelles Reflektionsvermögen, was ihre Beziehungsmuster angeht und beide suchen verzweifelt und frustriert nach neuen Wegen. Ihr Anliegen ist es, aus der Negativspirale ihres aktuellen Beziehungsmusters auszusteigen und wieder miteinander Sinnlichkeit und Sexualität zu genießen.

Im Vertragsprozess nutze ich eine spezifische Vorgehensweise. Nach einer Beziehungs- und Sexualanamnese mit beiden Partnern je einzeln, führe ich das Paar in einem Round Table wieder zusammen. Inhalte der Einzelgespräche werden nicht offengelegt. Sie können jedoch im Rahmen des Beratungsprozesses

thematisiert werden. Ziel ist, bestehende Ressourcen des Paares zu aktivieren. Hierfür arbeite ich stark auf der Ebene des Körpers. Um neue Erfahrungen im direkten Körperkontakt im Beratungssetting zu ermöglichen, lade ich das Paar zu Wahrnehmungsübungen ein (Übungsanleitung siehe S. 26). Im weiteren Verlauf der Beratung werden die Übungen auf dieser Basis weiter ausgebaut.

In der ersten Übung geht es ausschliesslich um das Ankommen bei sich selber. Bei sich zu sein, ermöglicht Spontanität im Sinne von Berne: offen und spielfrei auf das Hier und jetzt reagieren zu können. Dies bildet die Basis für das Paar, um in der zweiten Übung einen ersten Schritt aufeinander zu zugehen. In dieser zweiten Aufgabe berührt jeder der Partner den anderen während fünf Minuten ausschliesslich am Unterarm, so wie es ihm oder ihr gefallen würde. Es wird ausschliesslich über die Berührung kommuniziert. Nach fünf Minuten schliesse ich mit: „Beendet die Berührung, komme jeder wieder bei sich selbst an und spüre nach. Was nimmst du wahr?“ Ich lade die Partner ein, nacheinander anhand öffnender Fragestellungen mit mir die Erfahrung zu reflektieren: «Wie war die Übung für dich? In der Rolle des Berührenden? In der Rolle des Berührten? Was hat dir beim Berühren Freude gemacht? Hast du die Verantwortung für dein Wohlbefinden übernommen? Etc.»

Nach dieser Reflektion wird die Übung wiederholt, die Bewusstheit über die Berührung zu vertiefen.

Diese Übung hat verschiedene Aspekte zum Ziel.

- Dieses Paar erlebte nach längerer Zeit von Beziehungs- und Berührungsdistanz einen einfachen, angenehmen Körperkontakt in einem geschützten Rahmen. Silke war es möglich bei sich selber zu bleiben. In dem klar vorgegebenen Rahmen konnte sie sich hingeben ohne einfach nur herzuhalten, um seine (vermuteten) Bedürfnisse zu erfüllen. Sebastian fiel es leichter, in diesem klar definierten Rahmen die von aussen vorgegebenen Grenzen

zu wahren, ohne Druck zu machen. Er genoss es sowohl zu berühren, wie auch berührt zu werden.

- Diese Aufgabe fokussiert darauf, von sich ausgehend so zu berühren, wie man selber gerne berührt. Das bedeutet, aktiv im Spürkontakt mit sich selbst zu sein und die Körperlandschaft des anderen erwartungslos zu erforschen (in dieser Übung beschränkt auf den Unterarm). Gleichzeitig geht es darum, dass die Person, die berührt wird, signalisiert, wenn dies unangenehm für sie ist.
- Das alte Beziehungsmuster, nämlich in einem psychologischen Spiel (Berne, 1965) zu enden, wurde anhand dieser kurzen, praktischen, positiven Körpererfahrung unterbrochen. Im konkreten Fall war es so:
  - Bis jetzt steuerte der Antreiber «mach's recht» mit der dahinter liegenden Einschärfung, „sei nicht du selbst“ und die Angst „es dem anderen nicht recht zu machen“, also als Frau nicht gut genug zu sein, die intime Begegnung. In dieser Übung steuerte die Freude an der Berührung die Qualität der Begegnung. Das vorgegebene Übungssetting mit klar definierten Grenzen und ohne verbalen Austausch machte ihr Lust auf mehr.
  - Sebastian kennt den Antreiber „sei stark“, und die Einschärfung „fühle nicht, was du fühlst“. Gleichzeitig sind seine Skriptsätze, „immer komme ich zu kurz“, „die andere ist unfähig und gibt mir nicht, was ich brauche“, also Abwertung von sich selbst, sowie Vorwürfen und Abwertungen seiner Partnerin gegenüber. All das erlebte Sebastian in diesem Moment nicht, sondern einen Moment von absichtsloser Präsenz, in dem er sich wohl fühlte. Die Übung weckte Lust auf mehr und nährte die Hoffnung, den Weg in einen ersehnten sexuellen Kontakt zu bahnen.
- Die Reflektion dieser Übung mit dem Paar aktivierte das eigene Spürbewusstsein und die eigene Körperachtsamkeit. Die innere Haltung, selbstbestimmt, selbstverantwortlich und lustvoll in Kontakt mit sich selbst und mit dem anderen zu gehen, wurde ermutigt. In der Reflektion wurden

Erlaubnisse gegeben, wie beispielsweise „ich darf mich selber sein indem ich mich mit Berührungen zeige, die mir Freude machen“. Oder „ich erlebe mich als attraktiv und liebenswert indem ich mich in diesem vorgegebenen Rahmen als der zeige, der ich bin und gleichzeitig die vorgegebenen Grenzen achte, ohne das alte Gleis „ich komme immer zu kurz“ zu betreten“.

## WAHLMÖGLICHKEITEN ENTDECKEN

Das Paar erhält jeweils konkrete, auf das Beratungsanliegen zugeschnittene Körperübungen, die zu Hause ohne Kleidung durchgeführt werden. Der Aufbau der „Sensate Fokus Übungen“ umfasst den Einbezug des ganzen Körpers mit und ohne sexuelle Erregung bis hin zum Geschlechtsverkehr. Das Erleben der Körperbegegnungen wird lediglich in der gemeinsamen Beratungsstunde reflektiert, unterstützt durch persönliche Notizen, die jeder unabhängig vom anderen alleine verfasst.

In der Reflektion mit dem Paar fokussiere ich auf die drei Aspekte Sicherheit, Selbstfürsorge und Präsenz. Wie ging es dir als Berührender und als Berührter? Warst du in einem guten Kontakt mit dir selbst (Präsenz)? Wie ist es dir über den Körper möglich für deinen eigenen Schutz zu sorgen (Sicherheit)? Wie gelingt es dir, dich mit dir zu verbinden und von hier aus liebevoll mit dem/r Partner/In in Beziehung zu treten (Selbstfürsorge)?

Die Übungen werden jeweils ein bis zwei Mal pro Woche durchgeführt. Durch sie erlebt das Paar positive Zuwendung auf Ebene der Berührung, sowie eine Intensivierung des Spürbewusstseins. Die Reflektion der Übungen ermöglicht dem Paar zum einen das Bewusst-Werden automatisierter Berührungsmuster. Zum anderen bietet es Gelegenheit, eine neue „Spielwiese“ zu gestalten. Hier kann sowohl der eigene, als auch der Körper des Partners Schritt für Schritt innerhalb eines klar vorgegebenen, schützenden Rahmen erforscht werden.

Silke erlebte Sebastian bisher oft als grenzüberschreitend. Einerseits schätzt sie seine Neugierde auch in der Sexualität Neues zu erforschen. Andererseits spürt sie eine Angst wieder von ihm kritisiert und abgewertet oder sogar körperlich angegriffen zu werden.

Diese Angst drückt sich z.B. körperlich in Schweissausbrüchen aus. Sie fühlt sich von ihm nicht gesehen, in der Sexualität für seine Bedürfnisse benutzt.

Sebastian erlebte sich immer wieder unter Druck. Erfüllte sie seine Bedürfnisse nicht, so spürte er einen tiefen Schmerz und eine unbändige Frustration abgelehnt zu werden. Gleichzeitig spürt er einen sexuellen Drang, den er zu steuern versucht, in dem er sich ganz zurückzieht und sich selbst befriedigt, oder sich vehement für seine sexuelle Lust einsetzt. Werden die gewünschten Praktiken nicht erfüllt, wehrt er den Schmerz ab, kritisiert abwertend die Unfähigkeit seiner Partnerin.

In der Reflektion der Übungen erhält die individuelle Auseinandersetzung mit dieser Beziehungsdynamik Raum. Jeder Partner ist damit konfrontiert die Verantwortung für seinen Part zu übernehmen. Einerseits kann eine korrigierende, neue Erfahrung verbunden mit neuen Entscheidungen gemacht werden, andererseits bauen sich über die Körperübungen eine Vertrautheit und eine Nähe auf, die neues Vertrauen ermöglichen.

## **STUFENWEISER AUFBAU DER ÜBUNGEN**

Die Übungen werden im Laufe des Beratungsprozesses stufenweise aufgebaut: (Stufen 1 bis 3 explizit ohne Geschlechtsverkehr)

1. Berühren des ganzen Körpers ohne Einbezug des Intimbereiches
2. Berühren des ganzen Körpers mit Erkunden des Geschlechtes
3. Berühren des ganzen Körpers mit einem Spiel mit sexueller Erregung
4. Erkunden des Intimbereiches mit Geschlechtsverkehr (bei diesem Paar noch nicht miteinbezogen)

Weiterhin gilt die Vorgabe, die Erfahrungen für sich selber zu notieren und nur in der Beratungsstunde gemeinsam zu reflektieren. Damit wird sichergestellt, dass die gemeinsame Auseinandersetzung in einem sicheren, professionellen Rahmen stattfindet.

Der langsame Aufbau zeigt sehr genau auf, wo die Themen jeder Person für sich und von ihnen als Paar liegen.

Silke fühlt sich vor allem in der 1. Stufe

der Übung – Berühren des ganzen Körpers ohne Einbezug des Intimbereichs – wohl. Der klare, von aussen gesetzte Rahmen gibt ihr Sicherheit und nimmt ihr einen von aussen gespürten und von innen erlebten Druck weg. Wie gewohnt spürt sie, was der andere möchte und gleichzeitig hat sie die Erlaubnis bei sich selbst zu bleiben und nur das zu geben und zu nehmen was sie selber möchte (Selbstfürsorge). Anstatt der inneren Haltung, „wenn ich für den anderen da bin, mich selber zurücknehme und herhalte, bin ich in Ordnung“, erlebt sie sich im Hier und Jetzt (Präsenz) und gibt in der Berührung was ihr Freude bereitet. Ab Stufe 3, als die Übung auch das Berühren des Geschlechtes mit einer Welle von sexueller Erregung miteinbezieht, erlebt Silke Sebastian als grenzüberschreitend. Sie spürt ihren Ärger über die von ihm in den Übungen wiederholt nicht eingehaltenen Grenzen. Ihr wird in der Reflektion immer wieder klar, wie wichtig es für sie ist, die Grenzen der Übung für ihren Schutz zu nutzen und ihre Selbstfürsorge zu aktivieren, indem sie sich aktiver zeigt und vertritt.

Die Reflektion zeigt, dass Sebastian zu Beginn wenig Zugang hat zu seinem Spür- und Fühlbewusstsein (Präsenz) im Sinne von Kontakt zur Atmung, Muskeltonus, sowie zu seiner Befindlichkeit, was fühle ich gerade und was brauche ich (Selbstfürsorge). In einer Übung penetriert Sebastian Silke überraschend. Danach schläft er ein, als sie ihn streichelt. Sebastian hat sich mit seinen sexuellen Wünschen gezeigt, jedoch weder die Grenzen der Übung, noch die zarten Signale seiner Partnerin geachtet. In der Reflektion wird ihm klar, welcher sexueller Druck er seit einiger Zeit entwickelt hat. Er befriedigt sich zwar regelmässig selbst, doch sobald er in seiner Erregungskurve in der Beziehungserotik Stufe drei (von zehn) erreicht, zieht er sein Programm durch. Ohne dabei auf Signale von Silke zu achten und ohne die vorgegebenen Grenzen einzuhalten.

Im Rahmen der Beratung beginnen nun offene Auseinandersetzungen und Konfrontationen über das Ausdrücken der unterschiedlichen Bedürfnisse und Grenzen, sowohl der eigenen, als auch derjenigen, die durch die Übung definiert sind. Die Kernfrage, wie das

Paar den Begegnungsraum in gegenseitiger Bezo-genheit gestaltet, wird thematisiert.

Am Punkt, als Sebastian durch seine über-raschende Penetration eine klare Grenzüber-schreitung macht (und Silke diese zulässt), erhält das Paar die Aufgabe mit der Übung auf Stufe 1 – Berührung des ganzen Körpers ohne Einbezug des Genitalbereiches – weiter zu fahren. Die Auseinandersetzung mit den individuellen Themen und dem Beziehungs-muster (Selbstwert, Umgang mit Grenzen, Steuerung der sexuellen Erregung) geht so-wohl im Paarsetting, als auch in gezielten Einzelgesprächen weiter. Beide erleben sich als gesehen und sind motiviert die Kombina-tion von Kommunikation und Körperarbeit weiter zu führen.

Daneben setzen sie sich mit den verschie-denen Berührungsqualitäten auseinander. Entsprechend den persönlichen Erregungs-quellen, sprechen manche Menschen auf die Stimulation der Oberflächensensoren an, während andere Menschen die Stimulation der Tiefensensoren benötigen, um sich wahr-zunehmen. Oft gibt ein Partner dem anderen die Art von Berührung, die er selber gerne hätte. Zum Beispiel berührt Sebastian Silke in einer raschen, festen, knetenden Art, und sie antwortet eher mit zarten streichelnden oder auch haltenden Berührungen. Immer, wenn sie ihn bat, sie zarter zu berühren, machte er das kurz und fiel dann wieder in seine gewohnte Art zurück. Erst als ihm klar wurde, dass diese Berührungsqualität seinem eigenen Bedürfnis entsprach, konnte er sich bewusst anderen Berührungsarten widmen.

### **INTIMITÄT ERLEBEN**

In der Transaktionsanalyse verstehen wir unter Intimität die authentische Begegnung zweier Menschen, ohne dass diese von un-bewusst übernommenen elterlichen oder gesellschaftlich einschränkenden Glaubens-sätzen und Haltungen fremdgesteuert ist. Ein Erleben von Stimmigkeit, Erfüllung und Lust stellt sich dann ein, wenn Paare ihr Wesen in vielfältigen Spielarten mit all ihren Sinnen zum Ausdruck bringen und sich aus ihrer Zentriertheit heraus aufeinander beziehen. In diesem Sinne wird in solchen Momenten Autonomie gelebt und erlebt: Bewusstheit über die eigenen Empfindungen, Bedürfnis-

se und Grenzen erlauben im Hier und Jetzt spontan aufeinander zu reagieren. Dadurch wird echte Intimität möglich.

In den bisher umgesetzten Übungsstufen hat das Paar gelernt, dass es bei Sebastian darum geht, Grenzen zu achten, während es bei Silke darum geht, Grenzen klar zu definieren und nach aussen hin sichtbar zu machen. Gleichzeitig lebt Sexualität aber auch von Grenzverschiebungen und teil-weise auch -überschreitungen, die lustvoll und in Übereinkunft vollzogen werden. Das ist nur möglich, wenn klar ist, dass jeder zu jeder Zeit stopp sagen kann und dieses Stopp auch akzeptiert wird. Eine Voraussetzung um Intimität zu erleben, ist das Vertrauen aufzubauen, innerhalb der eigenen Grenzen leben zu können. Sowohl keine Grenzen zu setzen, als auch die Überwindung des An-treibers «machs dem anderen recht», schafft Konflikte. Dies wurde bei diesem Paar in den Körperübungen gut sichtbar. Die Lernschritte sind im konkreten Üben jedoch erfass-, re-flektier- und veränderbar und haben auch einen zweiten, nicht unwesentlicher Aspekt: Sie sind angenehm!

## **HIER EINE MÖGLICHE ÜBUNGSANLEITUNG:**

**VEREINBART WER IN DIESER ÜBUNG A UND WER B IST. SETZT EUCH GEGENÜBER UND SCHLIESST DIE AUGEN.**

### **ANKOMMEN BEI SICH SELBST**

Nimm den Kontakt mit deinen Füßen mit dem Boden wahr. Wie erlebst du deinen Körper in Kontakt mit dem Stuhl, spüre die Oberschenkel, den unteren Rücken, den oberen Rücken, die Arme, deinen Nacken, den Kopf. Lasse Gedanken, die kommen ziehen und gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Atem. Nimm wahr, wie dieser kommt und geht, lege den Schwerpunkt auf das Ausatmen, in deinem Rhythmus. Lege die rechte Hand auf den Bauch und spüre die Bewegung des Ein- und des Ausatmens. Bewegt dein Bauch sanft deine Hand?

Nimm eine liebevolle Haltung dir selbst gegenüber ein und schenke dir ein inneres Lächeln. Lasse dieses innere Lächeln auf deinen Lippen sichtbar werden und sich im Körper verströmen. Kannst du es spüren? Wie wirkt sich

dieses Lächeln auf die Atmung aus? Gehe mit der Aufmerksamkeit zu deinen Augen. Atme in deine Augen. Bewege die geschlossenen Augen sanft nach rechts und nach links. Sind sie weich, sind sie angespannt?

Erlaube dir, dich zu recken und zu strecken, zu gähnen. Wie erlebst du deinen Muskeltonus? Wie erlebst du dich im Kontakt mit deiner Atmung? Komme in deinem Rhythmus im Raum an. Nimm dir Zeit und öffne langsam die Augen.

## **ANKOMMEN IM BERÜHRUNGSKONTAKT MIT DEM PARTNER**

Erste Körperübung: Berühren des Unterarmes

Wenn du bereit bist, begegne den Augen deines Partners/in und begrüße ihn mit einem Lächeln.

Die Person B berührt A, A lässt sich berühren. B holt sich die Erlaubnis von A ein, dass es in Ordnung ist, den Unterarm von A zu berühren und das Kleidungsstück bis zum Ellbogen hoch zu schieben, sodass ein direkter Hautkontakt möglich ist. In den nächsten 5 Minuten berührt B den Unterarm von A. B berührt A entsprechend dem, was B selbst Freude bereitet, seien es z.B. Berührungen mit der ganzen Hand, mit den Fingerkuppen oder mit dem eigenen Unterarm. Während der Übung wird nicht miteinander gesprochen, der Dialog findet ausschliesslich über die Berührung statt.

Wechselt jetzt die Position. A berührt B, B lässt sich berühren. A fragt B um Erlaubnis an, diesen zu berühren und das Kleidungsstück bis zum Ellbogen hochzuschieben. Dann berührt A B (siehe Text oben).

## **REFLEKTION DER ÜBUNG ALS PAAR**

Wie war die Übung für dich? In der Rolle des Berührenden? In der Rolle des Berührten?

Wo warst du bei dir selbst? Wie ist es dir gelungen, dich mit dir selbst zu verbinden? Was hat dir beim Berühren Freude gemacht? Was hat dir beim Berührtwerden Freude gemacht? Was hast du in deinem Körper wahrgenommen? (Atmung, Bewegung innen und aussen, Rhythmus, Art der Bewegungen) Welches ist deine bevorzugte Rolle?

Hat es dir Freude bereitet deine/n Partner/In zu berühren oder hast du dich danach gerichtet was du vermutet hast, wie er/sie berührt werden möchte?

Was konnte deine Hand geniessen? Bist du bequem gesessen? War dir wohl in der Übung? Hast du die Verantwortung für dein Wohlbefinden übernommen?

## **WIEDERHOLUNG DER ÜBUNG**

Anschliessend folgt die Reflektion: Wie wird die Übung jetzt erlebt? Hast du dir erlaubt intensiver in Kontakt zu sein mit dir selbst? Zwischen 10 und 1, wieviel warst du in Kontakt mit dir selbst?

### Literatur

- Arentewicz G. und Schmidt G. (Hg.) (1993) Sexuell gestörte Beziehungen. Stuttgart: Enke
- Berne, E. (2001) Die Transaktionsanalyse in der Psychotherapie. Paderborn: Junfermann
- Clement, U. (2006) Guter Sex trotz Liebe. Berlin: Ullstein
- Cornell, W. & Landaiche N.M. III (2008): Nonconscious Processes and Selfdevelopment: Key concepts from Erich Berne and Christopher Bollas, in : Cornell, W.F. (2008): Explorations in Transactional Analysis, Pleasanton: TA Press. P. 97-113.
- Crossmann, P. (1966) 3 P-Konzept, TA-Bulletin. Nr. 5/1966
- Mohr, G. (2014) Achtsamkeitscoaching. Bergisch Gladbach EHP-Verlag
- Schmid, B. 1998. Ebenen der Wirklichkeitsbegegnung. Schriftenverzeichnis des Institutes für systemische Beratung. 1998, Nr. 29

# «IMMER MUSSTE MAN ÜBER ALLES REDEN...»

## ENTWICKLUNGEN IN DER KOMMUNIKATION ZWISCHEN VATER UND TOCHTER

### EIN ZIEMLICH PERSÖNLICHES GESPRÄCH ZWISCHEN ANJA LIVIA BOLLIGER UND IHREM VATER MARTIN BOLLIGER, AKTUELLER PRÄSIDENT DER DSGTA

**Anja Livia:** Wie bist Du eigentlich mit der TA in Berührung gekommen?

**Martin:** Als ich in den 80er-Jahren Die Dargebotene Hand/Telefon 143 leitete, organisierten wir alle 2 Jahre Ausbildungskurse für die Freiwilligen/Volunteers, die den 24 Std-Dienst am Telefon sicherstellen. Wir arbeiteten mit einem Schulungsbuch von Dr. Helmut Harsch, einem TA-Lehrenden aus den Anfängen, und ich habe für jeden Kurs Dr. Leonhard Schlegel und seine Frau für ein 3-tägiges Seminar in TA eingeladen. Die Beiden waren Goldstücke. Die Teilnehmenden haben sie geliebt.

Doch erst 2000 habe ich meinen ersten Einführungskurs in TA (101) absolviert und dann die weitere Ausbildung zum CTA/O im Verlauf von 10 Jahren gemacht.

**A:** Inwiefern hat die TA Dein Verständnis von Kommunikation geprägt/verändert?

**M:** Ich habe mich seit den 80er Jahren kontinuierlich weitergebildet z.B. in Individualpsychologie und Systemischer Paar- und Familientherapie. Insofern will ich nicht von einer starken TA-Prägung sprechen. Viele der Modelle und Erklärungen, die Eric Berne und die TA Community entwickelt haben, finde ich spannend und einprägsam, z.B. das Persönlichkeitsmodell der ICH-Zustände, das Drama-Dreieck oder die Skript-Theorie.

**M:** Welche Auswirkungen hat denn die Tatsache, dass ich Taler bin, Deiner Meinung nach auf die Kommunikation zwischen uns gehabt?

**A:** Ich habe früh mitbekommen, über die Dinge – auch die schwierigen – zu reden. Davon profitiere ich heute. Manchmal war es auch anstrengend und nervig; immer musste man über alles reden (lacht). Und immer wusstest Du, wie «richtig» kommuniziert wird.

**M:** Das Letzte tönt so «besserwischerisch»! War das wirklich Dein Eindruck? Klar habe ich als Kommunikations-Spezi einen ziemlich hohen Anspruch an die Art und Weise, wie wir miteinander reden.

**A:** Eben!

**M:** Wovon hast Du denn profitiert?

**A:** Bereits in der Schulzeit und später als Jugendliche habe ich erfahren und bemerkt, dass offenbar meine Art und Weise, wie ich mit Kolleg\*innen, Lehrer\*innen, Ausbilder\*innen geredet habe, gut angekommen ist. Weiter reflektiert habe ich das damals nicht. Ich fand mich oft in der Rolle der Vermittlerin. Mit der Zeit realisierte ich, dass diese Rolle auch belastend für mich sein kann, da sie mich oft zwischen die Fronten gestellt hat. Darüber hinaus war es mir stets wichtig, dass es immer eine

für beide Personen/Parteien gute Lösung geben musste. Das habe ich wohl auch von meiner Mutter mitbekommen, die als Einzel-, Paar- und Familientherapeutin, praktisch seit ich Laufen kann, Menschen begleitet und zwischenmenschlich sehr fein eingestellt ist. Doch irgendwie hatte ich wohl damals mit meinen beiden Elternteilen auch gleichzeitig einen gewissen Overload an Psychokram.

**M:** Gibt es denn TA-Modelle, welche Du schon als Jugendliche mitbekommen hast und die Dir vielleicht geholfen haben?

**A:** Der Grundsatz «Ich bin okay-Du bist okay» ist mir sehr vertraut. Er war immer wieder Orientierungspunkt für einen respektvollen Umgang und Austausch. In meiner Pubertät war der Satz oft Segen und Fluch zugleich. Denn in Momenten der Rebellion und der Grenzüberschreitungen griff der Satz in meinem Empfinden natürlich überhaupt nicht. Da fühlte ich mich klar als «nicht okay» bezeichnet.

**A:** Warst Du denn nicht manchmal als Vater gefangen in Deiner Kommunikations-Psycho-Professionalität? Wie frei konntest Du Dich diesbezüglich im Kontakt mit mir bewegen? Man kennt das doch: Den ändern können sie prima helfen, zu Hause kriegen sie's nicht auf die Reihe...

**M:** Ganz grundsätzlich wusste ich tief innen, dass, obwohl Du ab 3 Jahren mit Deiner Mutter gelebt hast, wir zwei einen gleichen Wellengang haben; und dass unsere Beziehung zueinander trotz allem Schwierigen nie zerbrechen wird. Das habe

ich Dir immer zu vermitteln und vorzuleben versucht. Eine meiner Maximen heisst: Walk your talk. Wenn ich manchmal mit Dir nicht weiterwusste, habe ich das mit meiner Partnerin und meinen Freunden beredet oder meine Verhaltensvarianten mit meinem Therapeuten/Supervisor reflektiert. Es waren immer Versuche. Ich war mir nie einfach sicher. Aber zuversichtlich, dass wir es zusammen hinkriegen!

**A:** Ja, an diesen Satz von Dir, dass unsere Beziehung trotz allem nie zerbrechen wird, kann ich mich gut erinnern. Du warst zwar oft nicht da, da wir früh getrennt lebten. Aber da war immer ein tiefes Grundvertrauen, dass Du mich tatsächlich – wie schwierig es auch immer sein möge – nie hängen lassen wirst! Das hängt sicher auch damit zusammen, dass Du in unserer Kommunikation nie lockergelassen hast. Bei Dir konnte ich rebellieren. Ich spürte immer einen kleinen Freiraum bei Dir, dass ich auch mal nicht angepasst sein und mich daneben benehmen konnte.

**M:** Eine wichtige Funktion in unserer Beziehung hatten seit Deiner frühen Kindheit die Pferde. Heute bist Du professionelle «horse-woman». Wie kam es dazu, dass diese Tiere einen solchen Einfluss auf Dein Leben bekommen haben?

**A:** Diese Frage habe ich mir oft selber gestellt. Der Antwort darauf komme ich jeden Tag ein Stück näher. Was mir manchmal in meinem Leben fehlt, ist die Erdung. Pferde erden mich. Sie sind für mich wohl die Verbindung zum Ursprung. Mit ihnen zu sein und zu interagieren, hat mich

schon immer tief berührt. Ich beginne zu verstehen, dass nicht das Pferd mich braucht, sondern ich das Pferd. Im Coaching z.B. ist das Pferd ein Stellvertreter deiner Situation. Das Pferd muss dort nichts erfüllen. Seine reine Präsenz in der momentanen Situation und Befindlichkeit ist Basis für den Coachee, sein Selbst, seine Handlungen und Verhaltensmuster zu reflektieren. Wenn das Pferd z.B. einfach vor mir steht, mich anschaut und nichts tut, werde ich je nach Befindlichkeit anders auf diese Situation reagieren. Ich kann auf das Pferd zugehen, das Halterseil packen und zum Pferd sagen: So, jetzt beweg dich mal ein bisschen! Oder ich kann mich ärgern, weil das Pferd einfach keinen Wank tut. Oder ich kann mich einfach entspannt hinsetzen, das Pferd anschauen, warten und erleben, was dann geschieht. Welchen Angang ich wähle, hat erstmal bloss mit mir zu tun.

**M:** Du hast ja selber 2013 den TA101 bei einer befreundeten Transaktionsanalytikerin in Hamburg besucht. Was war das Spezielle für Dich an diesem Einführungskurs?

**A:** Ich war damals zum ersten Mal in einer Selbsterfahrungs-Gruppe mit Menschen, die ich - bis auf die Kursleiterin - nicht kannte. Das hat mich auch etwas nervös gemacht. Ich konnte mir bestens vorstellen, dass das je nachdem sehr persönlich werden könnte. Durch die Arbeit an Themen wie z.B. die Ich-Zustände oder das Skript habe ich konkrete Werkzeuge an die Hand bekommen, die mir geholfen haben, mich selbst besser zu verstehen, zu erkennen und aus meiner Sicht «ungünstige»

Denkmuster und Verhaltensweisen auch zu verändern. Nach dem TA101 hatte ich zum ersten Mal die Idee, Coaching und die Arbeit mit Pferden zu verbinden.

**M:** Hat denn Deine Auseinandersetzung mit TA, beziehungsweise Dein psychologisches Verständnis, Dein Kommunikationsverhalten gegenüber Deinen Kund\*innen im Pferdebusiness beeinflusst?

**A:** Für meine Arbeit müssen Pferd und Mensch sich wohlfühlen können. Sein Reiten zu verbessern, bedeutet immer auch, an sich selbst zu arbeiten. Ich suche daher einen ganzheitlichen Ansatz. Nicht selten erhalte ich von Kund\*innen das Feedback, dass unsere Arbeit mit dem Pferd auch einen persönlichen Entwicklungsprozess bei ihnen auslöst. Als Trainerin bin ich dementsprechend immer bei beiden, sowohl beim Pferd als auch bei der Reiterin. Reittechnik und Bewegungslehre des Pferdes ist dabei ein Teil. Ebenso wichtig und unabdingbar für gutes Reiten ist die Schulung der eigenen Körpersprache und Körperwahrnehmung, der Bewegungsmotorik, des Gleichgewichts und der Koordination. Oft geht es nicht darum, das Verhalten des Pferdes zu verändern, sondern seine eigenen Fähigkeiten im Umgang mit demselben zu entwickeln und zu verfeinern.

**A:** Du bist ja selber 15 Jahre geritten und hattest während 11 Jahren ein eigenes Quarter Horse. Von daher würde mich jetzt schon auch interessieren, inwiefern Deine Erfahrung mit Pferden Deine grundsätzliche Sicht beziehungsweise Deine Perspektiven auf die Kommuni-

kation unter Menschen beeinflusst hat?

**M:** Ich habe mich während diesen 11 Jahren bemüht, die Sprache meines Pferdes zu lernen – was nicht einfach ist, aber unglaublich beglückend, wenn es funktioniert und das Pferd zu einem echten Partner wird! Ich war im Umgang mit meinem Pferd sehr schnell mit meinem Ärger konfrontiert, wenn etwas nicht so ging, wie ich es wollte. Was mir dabei dann immer geholfen hat, ist das «Nicht-wissen-wollen». Ich habe nicht schon im Voraus die Antworten; ich muss sie zusammen mit meinem Gegenüber suchen, und – vielleicht – finden. Meine erste Reaktion, wenn etwas Unerwartetes kommt, ist: Ah, das ist ja interessant!

Ich habe mich darin geübt, wenn immer möglich mit Neugier und Interesse anstatt mit Abwehr zu reagieren. Und das ist für mich auch die Basis der Kommunikation im Zwischenmenschlichen. Viktor E. Frankl sagt dazu: „Zwischen Stimulus und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum findet sich unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unser Wachsen und unsere Freiheit“. Es ist eine Illusion, dass wir uns irgendwann mal vollständig verstehen. Es ist besser und gesünder, sich immer etwas fremd bleiben zu dürfen. Weil dann die Neugierde erhalten bleibt und man sich immer wieder entdecken kann.

**M:** Wie erlebst Du denn die Kommunikation zwischen uns heute als erwachsene Frau?

**A:** Alle Themen der Kommunikation haben in unserer Beziehung immer eine grosse Rolle gespielt. Ich weiss, dass ich mit Dir über persönliche oder berufliche Themen jederzeit sprechen kann. Das hat zwischen uns eine grosse Selbstverständlichkeit und die Gespräche bringen mich und uns beide in irgendeiner Form weiter. Zum Beispiel fragst Du oft nach: Habe ich Dich richtig verstanden, dass Du das und das meinst? Da fühle ich mich als Gegenüber ernst genommen. Es sind Gespräche auf gleicher Augenhöhe.

**A:** Deine Lebensphase ab 65 startest Du unter anderem mit dem Präsidium der DSGTA. Die TA liegt Dir am Herzen. Du hast beschlossen, Deine berufliche Arbeit als Berater und Coach fortzusetzen. Was willst Du denn noch realisieren mit dem, was Du über TA und Kommunikation weisst?

**M:** Ach, es gibt noch so viele spannende Dinge, die ich gerne tue und tun will! Und wenn man mich fragt, bin ich eben gerne dabei. Ich will gezielter auswählen, mich auf das konzentrieren, was wirklich Sinn und auch Freude macht. Ich *muss* nicht mehr – ich *darf*. Weniger ist mehr. Klar ist mir die Transaktionsanalyse mit den Jahren ans Herz gewachsen! Im Vorstand der DSGTA habe ich das Glück, mit Kolleg\*innen zusammenarbeiten zu dürfen, die allesamt hoch professionell sind. Dazu sind wir mit einer prima Mischung aus Ernsthaftigkeit und Spass bei der Sache. So muss es sein, damit man was bewegen kann!



**Gemeinsam bieten  
Anja Livia und Martin  
Coachings und Workshops  
für Teams und  
Führungskräfte an, in denen  
mit Unterstützung  
von Pferden  
gearbeitet wird.**

**Martin Bolliger** (Jg 53) lebt in Gunten am Thunersee. Er war Bankkaufmann, studierte auf zweitem Bildungsweg Theologie und leitete in den 80er-Jahren die Geschäftsstelle AG/SO der Dargebotenen Hand/Telefon 143 in Aarau. Später war er Generalsekretär von IFOTES (International Federation of Telephonic Emergency Services) in Genf. Nach Ausbildungen im psychologischen und therapeutischen Bereich sowie einem Nachdiplom-Studium für Nonprofit-Management machte er sich 1995 selbständig und führt seither seine eigene Firma für Training, Organisations- und Persönlichkeitsentwicklung. Seit 2012 ist er PTSTA im Organisationsbereich und im März 2019 wurde er zum Präsidenten der DSGTA gewählt.  
<[www.martinbolliger.com](http://www.martinbolliger.com)>

**Anja Livia Bolliger** (Jg 84) lebt mit ihrem Partner in Aetingen/SO. Das Reiten war seit Kindheit ihr wichtigstes Hobby. Nach ihrer Ausbildung zur Modefachfrau und dem Abschluss der Berufsmaturität arbeitete sie während drei Jahren in der Modeberatung. Es folgten mehrere Jahre der Weiterbildung zur Reitlehrerin und Pferdefachfrau. 2009 hat sie nach einem längeren Aufenthalt in den USA ihr eigenes American Quarter Horse mit in die Schweiz gebracht. 2011 folgte ein fünfjähriges berufliches Engagement bei «Changels Coaching & Consulting», und «Kaos Pilots Switzerland», einer Business-Schule für Social Entrepreneurs in Bern, wo sie unter anderem die Bereiche Workshops, Events und Facility Management verantwortete. Parallel dazu hat sie sich 2012 parttime und ab 2017 fulltime selbständig gemacht als Ausbilderin und Trainerin für Menschen und ihre Pferde. Ihr beruflicher Standort befindet sich in Grafenried/BE.  
<[www.empathischreiten.ch](http://www.empathischreiten.ch)>



# FRIEDERIKE VON TIEDEMANN VERSÖHNUNGS- PROZESSE IN DER PAARTHERAPIE

Margot Ruprecht und  
Andreas Becker

„Versöhnungsprozesse in der Paartherapie“ ist ein Praxisbuch, das auf eine fundierte Weise den Leser\*innen ein Handwerkszeug für die Arbeit mit Paaren bietet. Die Herausgeberin wendet sich mit ihrem Buch an Professionelle und stellt darin ihre Art und Weise, in diesen Prozessen mit der menschlichen Fähigkeit zur Versöhnung zu arbeiten, in den Mittelpunkt.

Das Buch ist klar gegliedert, sowohl in den einzelnen Kapiteln, als auch im Ganzen, was beim Lesen sehr angenehm war. Sehr gut gefiel uns, dass über die sorgfältige und vielseitige Betrachtung der verschiedenen Aspekte des Themas die große praktische Erfahrung aller Autor\*innen deutlich wurde.

Es gibt eine inhaltliche Gliederung in sieben ähnlich aufgebaute Kapitel. Diese Kapitel wirken in sich abgeschlossen und rund und dennoch stellt das jeweils folgende Kapitel häufig eine logische Weiterführung dar. So erzeugt das Buch einen zusammenhängenden Eindruck, obwohl insgesamt acht Autor\*innen beteiligt waren.

Das erste Kapitel "Was ist Versöhnung, was nicht? Ein Überblick" hat auf der einen Seite

den Charakter einer Einleitung und stellt gleichzeitig eine klare Bestimmung der zentralen Begriffe des Buches, 'Versöhnung, Vergebung, Verzeihen, Entschuldigung', dar. Diese Begriffsbestimmung ist facettenreich, wohlthuend eindeutig und bleibt stringent das gesamte Buch hindurch erhalten, womit eine klare begriffliche Basis für die Leser\*innen geschaffen wird..

Im zweiten Kapitel "Vertrauen aufbauen – Verständnis ermöglichen – Verzeihen einleiten" wird das 'Filter-Katalysator-Modell der



Friederike von Tiedemann (Hrsg.)

## Versöhnungsprozesse in der Paartherapie

Ein Handbuch für die Praxis

Mit DVD

REIHE FACHBUCH • Paartherapie

Junfermann  
Coaching fürs Leben

Gesprächsführung' vorgestellt. Dieses Kapitel hat uns wenig angesprochen. Wir fanden es zu schematisch und für die herausfordernde Arbeit mit emotional instabilen Situationen nicht sehr hilfreich.

Das dritte Kapitel ist von der Herausgeberin geschrieben, umfasst ca. 140 Seiten und wirkt (zusammen mit dem vierten Kapitel) als das thematische Zentrum des Buches. Dabei geht es in Kapitel Drei ("Wenn die Seele ruhig wird") um die konkrete Versöhnungsarbeit im Detail, in Kapitel Vier ("Wenn der Versöhnungsprozess stagniert") um diverse Möglichkeiten des Steckenbleibens und hilfreiche Interventionen für diesen Fall. Friederike von Tiedemann beschreibt dabei sehr genau und mit der Gewissenhaftigkeit der langjährig erfahrenen Praktikerin ihren idealtypischen Gang des Paares in Richtung Versöhnung. Im Vordergrund steht hierbei die Beschreibung der Methodik, die der professionellen Leserschaft teilweise sehr genau dargeboten wird. Eine dem Buch beigelegte DVD zeigt die in den einzelnen Unterkapiteln beschriebenen Methoden nochmals filmisch in ihrer praktischen Umsetzung.

Das vorgestellte Konzept der Versöhnungsarbeit besteht aus elf Schritten, die nicht zwingend hintereinander durchlaufen, sondern der Situation des Paares entsprechend angepasst werden. Erfahrenen Leser\*innen werden all diese Schritte, zumindest ansatzweise, bekannt vorkommen. Die Verknüpfung derer und die daraus folgende beschriebene Strukturierung stellen dennoch eine hilfreiche und lohnende Zusammenstel-

lung dar. Das folgende Kapitel von Norbert Wilbertz "Wenn der Versöhnungsprozess stagniert" rundet die ansonsten an Ressourcen orientierte Arbeitsweise durch die wichtige Sicht auf Stolpersteine ab. Besonders hervorheben möchten wir hier, dass Wilbertz zur Beschreibung der Phänomene TA-Sprache und TA-Konzepte benutzt, was in der sonstigen Literatur über die Arbeit mit Paaren nicht häufig zu finden ist.

Das Buch hat einen starken Bezug zu einem religiösen Bezugsrahmen, was im fünften Kapitel durch das Aufnehmen des Textes von Peter Kohlgraf, dem Bischof von Mainz, sehr deutlich wird. Dieses Kapitel fällt unserer Ansicht nach aus der Struktur des Buches heraus, wirkt deplatziert – sowohl in der Sprache als auch im thematischen Fokus. Peter Kohlgraf fokussiert den Umgang von gläubigen Menschen mit

Versöhnung. Gläubige werden dadurch zu einer herausgehobenen Sondergruppe, auch wenn Peter Kohlgraf explizit schreibt, dass dem nicht so sei.

Das Buch wird abgerundet durch ein Kapitel zu einer wissenschaftlichen Untersuchung von Versöhnungsprozessen bei Paaren, sowie eines mit Ausführungen zur Entwicklung einer Zukunftsperspektive, ausgehend von Forschungsergebnissen zum Thema.

Abschließend möchten wir dieses Buch denjenigen, die ein gut strukturiertes, übersichtliches, methodisch vielseitiges und leicht lesbares Buch zur Technik des Gestaltens von Versöhnungsprozessen in der Paartherapie suchen, herzlich empfehlen. Es ist bei Junfermann erschienen, hat 293 Seiten und kostet CHF 55,90.

#### **Hans-Georg Hauser (2018)**

Die Organisationspersona®:  
Transaktionsanalyse  
in Organisationen. ISBN: 978-1-720-20548-7

*Falls auch Du ein deutsches Buch  
mit TA-Hintergrund veröffentlicht hast,  
melde dich bei der Redaktorin des info:*

Isabelle Thoresen,  
isabelle@thoresen.ch

**Neu aufgeschnappt!**

## Institut für Transaktionsanalyse, BAAR

Jacqueline Dossenbach-Schuler

### Fortgeschrittenen-TA-Training

6 x 1 Tage pro Jahr,  
Besuch von einzelnen Modulen ist möglich

### Verschiedene Workshops Systemische Aufstellungsarbeit / Maltherapie

### PTSTA-Training, TEW und Examensvorbereitung CTA und TSTA

09./10. März 2020 und 14./15. September 2020

### ÄRGER UND WUT – die ungeliebten Gefühle

24./25. April 2020 mit Almut Schmale Riedel

Detailausschreibungen und Daten  
siehe auf der Webseite

### Weiterbildung • Supervision • Psychologische Beratung • Mal- und Gestaltungstherapie

Jacqueline Dossenbach-Schuler,  
Lehrberechtigte Transaktionsanalytikerin TSTA /C  
Supervisorin, Mal- u. Gestaltungstherapeutin IAC,  
Mühlegasse 36, CH-6340 Baar, Tel. 044 761 01 60  
[www.transaktionsanalyse-ausbildung.ch](http://www.transaktionsanalyse-ausbildung.ch)

Berner Seminare für Transaktionsanalyse, seit 2007  
Psychotherapie \* Beratung \* Coaching \* Supervision \* Bildung

Bea Schild, MSc, eidg. anerk. Psychotherapeutin  
Supervisorin und Coach bso

### Lehrtrainerin und -supervisorin für TA, TSTA-C Fortlaufendes Training für alle Stufen Einstieg jederzeit

Einführungskurse 101 2019: 25.-26.10.: 9-17 Uhr  
2020: 14.-15.02.; 15.-16.05.

EMDR-Therapeutin, ROMPC®-Master, Achtsamkeit  
Skript-Drama nach A.Pesso (Körperpsychotherapie)

### Berner Seminare für TA und Praxis:

Randweg 9, 3013 Bern

Natel: 079 962 64 61

Email: [psychologischeberatung@hush.com](mailto:psychologischeberatung@hush.com)

Mitglied der DGTA / EATA / ITAA

[www.ta-seminare.ch](http://www.ta-seminare.ch)

Ausbildung am Institut b-weg

# Professionalisierung in Transaktionsanalyse

- > Bereiche Organisation & Beratung
- > Kommunikationskompetenz  
Der 101-Basiskurs in Transaktionsanalyse
- > Beraterkompetenz  
Grundausbildung in Transaktionsanalyse  
Dreijährige Grundausbildung
- > Systemische Transaktionsanalyse  
Master-Gruppe
- > Weiterbildung für PTSTA  
Für lehrende TA'lerinnen

Institutsleiterin

**Maya Bentele TSTA - O/C**

Weiterbildungen in Winterthur, Institut taat

BEWEGEN  
**b>weg**

[www.b-weg.ch](http://www.b-weg.ch)

[www.bentele.ch](http://www.bentele.ch)

Tel: +41 (0)44 253 23 36

## Who's who Oktober 2019



Franz Liechti-Genge  
**Präsident SGTA**

Franz LIECHTI-GENGE  
Präsident SGTA - E  
Rue du Quartier 12  
2882 Saint-Ursanne  
f.liechti-genge@ebi-zuerich.ch  
032 461 33 48

Cornelia WILLI  
Präsidentin EK - E  
co@cornelia-willi.ch  
032 623 55 18



Valérie Cionca  
**Präsidentin ASAT-SR**

Valérie CIONCA  
Präsidentin ASAT-SR - O  
Route de l'Abbaye 30  
1168 Villars  
presidente@asat-sr.ch  
078 726 59 49

Andreas BECKER  
EATA-Delegierter  
andreasbecker@lebensbunt.com



Martin Bolliger  
**Präsident DSGTA**

Martin BOLLIGER  
Präsident DSGTA - O  
Aeschlenstrasse 13  
3654 Gunten  
mail@martinbolliger.com  
033 243 66 66

Daniela SONDEREGGER  
Präsidentin APK/CFE - C  
praxis-unterdemdach@bluewin.ch  
043 355 82 81

Weitere Infos zu  
den Organen im SGTA  
finden Sie auf  
[www.dsgta.ch](http://www.dsgta.ch)



# DSGTA-VORSTAND



**MARTIN BOLLIGER**  
2019–2023  
mail@martinbolliger.com



**MICHAEL KERCHER**  
2018–2020  
mike.kercher@gmx.de



**HANNA EYER**  
2015–2021  
info@praxis-eyer.ch



**TANJA KERNLAND**  
2012–2020  
t.kernland@ebi-zuerich.ch



**ISABELLE THORESEN**  
2018 – 2020  
isabelle@thoresen.ch



**ANDREAS BECKER**  
2018 – 2020  
andreasbecker@lebensbunt.com



**ROBERTO GIACOMINI**  
2018 – 2020  
info@roberto-giacomini.ch



**DANIELA BRIDA**  
2019 – 2023  
mail@brida.ch

## Zentrale Administration



**TANYA DIETHELM**  
Administration und  
Mitgliederverwaltung  
DMF Treuhand GmbH  
tanya.diethelm@dmf.ch



## **MASTER CLASS**

---

### **Fortgeschrittenen-Training für die Felder C, E, O**

6 x Freitag, 17.15 - 21.00 Uhr + Samstag, 9.00 - 17.00 Uhr  
→ Start am 31. Januar/1. Februar 2020

### **Studientage / Probeexamen**

→ 11.-12. September 2020

### **Fortgeschrittenen-Supervision**

Supervision üben, Tonaufnahmen reflektieren, Fragen klären  
8 x Mittwoch, 18.00 - 21.30 Uhr  
→ Start am 12. Februar 2020

### **Fortgeschrittenen-Training kompakt**

Sich fokussiert mit Theorie, Supervision und mit dem Schreiben der CTA-Arbeit beschäftigen:

→ **Schreibwerkstatt: Die CTA-Arbeit im Fokus**

2.-4. Dezember 2019, La Colombe/Porrentruy, Schweiz

→ **Training: Fit in Theorie und Praxis**

12.-14. Februar 2020; Zentrum Ländli/Oberägeri, Schweiz

→ **Supervision - oder: wie komme ich zu einer prüfungstauglichen Tonaufnahme?**

13.-14. Mai 2020, La Colombe/Porrentruy, Schweiz

→ **Schreibwerkstatt: Die CTA-Arbeit im Fokus**

16.-18. November 2020, La Colombe/Porrentruy, Schweiz

Auch einzeln buchbar!

**BESUCHEN SIE UNSERE WEBSITE: [WWW.EBI-ZUERICH.CH](http://WWW.EBI-ZUERICH.CH)**



## **MIT DER TA-PRAXISKOMPETENZ ZU SVEB-ABSCHLÜSSEN**

---

Zusatzmodule für Menschen mit  
«Transaktionsanalytischer Praxiskompetenz SGTA»

### **In 5 Tagen zum SVEB-Zertifikat**

- Grundsätze der Erwachsenenendidaktik
- eigenes Lehr-/Lernverständnis
- Lektionsplanung
- erwachsenenbildnerische Methoden
- Umgang mit Lernunterlagen und Medien
- Lektionsevaluation

Start am 27. Januar 2020

### **Aufbaumodul: In 6 Tagen zum Eidg. Fachausweis Ausbilder/in**

- Gruppenprozesse in Lernveranstaltungen begleiten
- Individuelle Lernprozesse unterstützen.
- Bildungsangebote für Erwachsene konzipieren
- Lernveranstaltungen für Erwachsene didaktisch gestalten
- mind. 3 Einzel-Lerncoachings

Start am 8. Juni 2020

**BESUCHEN SIE UNSERE WEBSITE: [WWW.EBI-ZUERICH.CH](http://WWW.EBI-ZUERICH.CH)**

