

# Hellmuth J. ten Siethoff

## Anmerkungen zu Begriffen der Transaktionsanalyse

### **Entschränkung und Erweiterung**

Alle Freiräume, die uns zugestanden werden, die erhaltene Unterstützung, alles was uns Mut machte, unseren Weg selbst zu gestalten und dadurch auch selbständig zu werden, die Herausforderungen, das Lob bei Erfolg, die Begleitung in Schwierigkeiten, haben unsere Erziehung ebenso wesentlich beeinflußt wie

**Erziehung ist  
grundsätzlich  
durch zwei Arten  
von Einflüssen  
geprägt**

### **Einschränkung und Einengung**

Hierunter zählt all jenes, das uns in der Kindheit eingeschränkt oder weh getan hat, was uns hinderte, die eigene Persönlichkeit zu entfalten. Dazu gehören Kritik, Rügen, die vielen "guten" Ratschläge, der herabsetzende Vergleich mit den Geschwistern, das Nichtakzeptiertwerden der Art wie man ist, alle Verbote und Gebote, Vorschriften und Regeln. Sie machen die andere Seite der Erziehung aus.

Erziehung versucht das Gleichgewicht zwischen Freiheit und Gebundenheit zu halten, zwischen Grenzsetzung und dem Zugeständnis von Freiräumen. Jede Einseitigkeit im Bereich der Freiheiten oder Einschränkungen kann zu Verhaltensschwierigkeiten im späteren Leben führen.

## Widersprüche

Weitere Aspekte  
der Bildung der  
Seele

Welche Widersprüche gab es in der Kindheit? Widersprüche zwischen den Eltern? Widersprüche zwischen dem, was gesagt und dem, was getan wurde? War alles - egal, was Sie gemacht haben - falsch? Wie sind Sie in Ihrer Kindheit mit diesen Widersprüchen umgegangen? Haben Sie gelernt zu manipulieren, Menschen (die Eltern) gegen einander auszuspielen? Haben Erzieher ihre Glaubwürdigkeit verloren?

## Eigene Grundhaltung

Die eigene Grundhaltung und die Haltung zu unseren Mitmenschen bestimmt unsere Kommunikationsfähigkeit positiv als auch negativ in hohem Maße. Sie muß daher ständig von uns überprüft werden.

## Gefühle, die man im Laufe seines Lebens sammelt

Suchen Sie oft Situationen, in denen Sie sich wohl fühlen, oder eher solche, in denen Sie negative Gefühle sammeln können? Haben Sie oft das Gefühl: "Warum muß mir dies wieder passieren?", oder "Ich bin doch ein richtiger Glücksvogel?" Von welchen Gefühlen werden Sie hauptsächlich bestimmt und von welchen nicht? Welche Situationen bringen bei Ihnen starke Gefühle hervor, positive oder negative? Lassen Sie sich schnell - oder sogar gerne - provozieren?

## Der Spitzname

Hatten Sie als Kind einen Spitznamen und wieso? Was sagte er über Sie aus?

## Selbsteinschätzung

Wie schätzen Sie sich selbst ein: als Mitarbeiter, als Vorgesetzter, als Ehepartner, als Person/Mensch usw.? Versuchen Sie sich in

diesen Rollen zu beschreiben, als müßten Sie eine Selbstbeurteilung durchführen.

### **Partnerschaft/Ehe**

Wie beurteilen Sie Ihre Partnerschaft oder Ehe? Geben Sie eine Beschreibung, als wollten Sie einem anderen darüber ein Bild vermitteln.

### **Spielsituationen im Leben**

Das 'Spiel' mit den gesellschaftlichen Verhaltensnormen und Traditionen formt uns in hohem Maße. Wie reagieren Sie auf Ratschläge? Worüber sprechen Sie in gesellschaftlichen Situationen? Wie gehen Sie mit Konflikten um?

### **Lebensprogramm**

Jeder Mensch bringt eine Lebensaufgabe mit. Auf diese Lebensaufgabe wird man vorbereitet. Die Seele 'erkennt wieder', worauf sie geistig vorbereitet wurde. Dies können wir uns bewußt machen, indem wir uns an unsere Lieblingsmärchen, an unsere frühesten Kindheitserinnerungen, an Menschen (und ihre Eigenschaften), die uns Vorbild oder Leitbild waren, zurückerinnern.

### **Sich selbst erfüllende Prophezeihungen**

Es leben in der Seele unbewußte Wünsche und Impulse, welche uns veranlassen, die Welt und Menschen so zu beeinflussen, daß eintritt, was gleichsam unbewußt gewollt wird. Geschieht dies dann, finden wir uns in unserer Auffassung bestätigt. Es kann hilfreich sein, sich solche Impulse bewußt zu machen. Zum Beispiel mit folgenden Fragen:

- Wann glauben Sie zu sterben und wie stellen sie sich dieses Ereignis vor?
- Wie sehen Sie die Menschheit, wohin entwickelt sie sich?
- Was halten Sie von Frauen, von Männern, von Kindern, vom Heiraten, von Partnerschaft?

### **Forderungen, die Sie an sich selbst stellen**

- Müssen Sie alles immer schnell machen?
- Müssen Sie sich anstrengen, weil Fleiß gut ist?
- Müssen Sie immer stark sein, weil Stärke wichtig ist?
- Dürfen Sie keine Fehler machen?
- Dürfen Sie weinen, wenn Sie leiden?
- Wollen Sie ein Lebenskünstler sein und genießen?
- Müssen Sie immer Pausen machen, um gut arbeiten zu können?

### **Die sogenannten Lebensleitsätze**

Jeder Mensch hat bestimmte Lebensleitsätze, welche sein Verhalten unbewußt steuern. Einige Beispiele sind:

- Ich habe es geschafft, trotzdem meine Mutter mich kaputt machen wollte. (Im Klartext: Ich setze mich auch Frauen gegenüber durch)
- Ich verliere den Verstand, was ist mit den Menschen los? (Das Hamlet-Syndrom)
- Die Leute schmieden ein Komplott gegen mich. (Hamlet)
- Ich bin halt der Beste, Gescheiteste usw. (Ich bin der Einzige, der in Ordnung ist).
- Ohne mich läuft nichts. Wer hütet schon den Laden, wenn ich nicht da bin? (Torhüter-, Hüter der Schwelle-Syndrom)
- Ich bin mehr als ich scheine. (Wichtig sein wollen)
- Ich führe sie alle an der Nase herum. (Baron von Münchhausen)

- Immer muß ich leiden, wieso passieren mir immer solche Sachen? (Selbstmitleid)
- Ich mag keine Komplikationen; das Leben ist ohnehin schon kompliziert genug. (Geistige Trägheit)
- Ich will die Welt verbessern, das ist meine Aufgabe. (Missionars-, bzw. Sendungsbewußtsein)
- Ich will mein Recht, darauf muß ich bestehen. (Sturheit)
- Ich bin halt so wie ich bin, so müßt ihr mich nehmen. (Entwicklungsfaulheit)
- In unserer Familie gibt es so etwas und geschehen solche Dinge nicht. (Nicht wahrhaben wollen, Unfehlbarkeit)
- Wir führen diesen Betrieb schon in der dritten Generation. (Sippenstolz)

Solche o.ä. Lebensleitsätze haben eine tiefere Bedeutung und einen Sinn. Die obigen Interpretationen in Klammern deuten darauf hin, müssen aber nicht immer richtig sein.

Die Fragen sollen Ihnen bei der Entwicklung der Selbsterkenntnis helfen. Am besten schreiben Sie die Fragen auf, die bei Ihnen auftauchen, sowie auch die Antworten, die Sie sich selber darauf geben. Auf diese Weise können Sie sich viel intensiver mit ihnen auseinandersetzen. Gleichzeitig werden sie Ihnen klarer, weil Sie sie nun schwarz auf weiß vor sich haben.

**Anregung**