

Transaktionsanalyse – Achtsamkeit – Selbstannahme

Internes Papier von Anita Steiner Seiler, TSTA-E-C

Begriffe, Erklärungen

Ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung

Als humanistisch orientierte Persönlichkeits- und Kommunikationstheorie geht die Transaktionsanalyse (TA) davon aus, dass wir Menschen ein ursprüngliches Bedürfnis nach Entwicklung in uns tragen. Während uns die biologische Uhr ohne unser Zutun altern lässt, ist die seelisch-psychische Reifung ein aktiv gestaltender Prozess. Nicht alle alten Menschen sind automatisch gereift und weise. Einschränkende Muster beeinträchtigen Wahrnehmung, Verhalten, Fühlen und Denken. Sie lassen in uns angelegtes Potenzial brach liegen. Werden wir uns dessen nicht bewusst und steuern wir nicht aktiv in Richtung Entwicklung, so schöpfen wir unsere Fähigkeiten zur konstruktiven Alltagsbewältigung und Problemlösung nicht aus.

„Von Natur aus ist der Mensch gewillt und fähig, mit sich selbst, jedem anderen und der Natur in Harmonie zu leben.“ (Claude Steiner)

Persönlichkeitsentwicklung im Sinne der TA ist ein Weg der Bewusstheit. Erlangen können wir diese weitgehend durch Selbstreflexion. Durch Erkennen und Analysieren schaffen wir die Voraussetzung dafür, destruktives, unproduktives und unangemessenes Denken, Fühlen und Verhalten zu verändern. Dies bedeutet Arbeit an sich selber, auf der kognitiven und emotionalen Ebene.

„Veränderung geschieht, wenn ich werde, die/der ich bin und nicht wenn ich versuche, etwas zu werden, was ich nicht bin.“ (Weiss/Harrer/Dietz)

Persönlichkeitsentwicklung ist in meinem Verständnis der Beitrag des Individuums zu einer friedlichen, gerechten Welt.

„Zu wissen dass wir zählen mit unserem Leben mit unserem Lieben gegen die Kälte für mich, für Dich, für unsere Welt.“ (Ruth Cohn)

Wie das Potenzial zum „guten Leben“ ist in der menschlichen Psyche auch das Abgründige angelegt. Bewusstheit bedeutet, dies zu erkennen, anzunehmen und Veränderung herbeizuführen, so dass die positiven Kräfte gestärkt werden. Dies nicht positivistisch und euphorisch (alles ist machbar), sondern im Sinne von „ein realer Mensch in einer realen Welt sein“. Darin enthalten sind natürlicherweise Begrenzungen und Einschnitte aller Art. Verhaltensveränderungen setzen Einsicht, Willen, Mut und Kraft voraus.

„Es ist schwierig, die Briten positiv zu beeinflussen noch viel schwieriger ist es, mein Volk, das indische Volk, zum Guten hin zu bewegen. Am Schwierigsten jedoch ist es mit diesem Kerl – Ghandi – auf ihn habe ich nur sehr wenig Einfluss.“ (Mahatma Ghandi: Über die Schwierigkeit, sich zum Guten zu verändern)

Eine indianische Geschichte erzählt vom Grossvater, der seinem Enkel erklärt, dass jeder Mensch zwei Wölfe in seiner Seele beherberge - einen guten, beschützenden und einen bösen, gefährlichen. Auf die Frage des Jungen, welcher der beiden Wölfe stärker sei, antwortet der Mann: „Welchen der beiden Wölfe fütterst du?“ Ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung vollzieht sich auf der psychologischen, spirituellen, körperlichen, seelischen, emotionalen, sinnlichen und geistigen Ebene.

Autonomie

Mit Autonomie bezeichnet Eric Berne das Richtziel der TA. Es ist das Streben nach Selbstverwirklichung, Kreativität, persönlicher Entfaltung, Sinnfindung und Reifung. Autonomie bedeutet nicht Unabhängigkeit im Sinne von nichts und niemanden brauchen. Vielmehr ist damit Freiheit in Bezogenheit zum DU und zum WIR gemeint, welches den Respekt vor allem Lebendigen, also auch vor Tieren und der Natur einschliesst. Unter Autonomie verstehe ich die Fähigkeit zu

- ungetrübter Bewusstheit (awareness, consciousness)
- Achtsamkeit (mindfulness)
- Offenheit im Hier und Jetzt (sensuality)
- Verbundenheit mit sich selber und anderen (closeness)

„Autonomie bedeutet Freiheit von der unbewussten Einwirkung früher auferlegter einschränkender Gebote und Verbote auf die Urteile und Entscheidungen in der Gegenwart.“ (Eric Berne)

ok-Kern

„Der tiefste Teil des Selbst wird herkömmlich mit Worten beschrieben wie Herz, Seele, Geist, spiritueller Kern, Wesen, Substanz usw. Einige fügen dem Wort „Selbst“ einfach ein Adjektiv hinzu und beschreiben dieses innere Wesen als das „wahre Selbst“, das „ungeteilte Selbst“, das „integrierte Selbst“, das „transpersonale Selbst“ oder das „vollkommen menschliche Selbst“. (James/Savary)

Das Menschenbild der TA geht davon aus, dass Menschen im Kern „heil und ganz“ sind. Dieser innere Wesenskern ist nicht zu verwechseln mit dem Verhalten von uns Menschen, das oft alles andere als ok ist. Der ok-Kern ist positiv, vertrauens-, hoffnungsvoll und beziehungsorientiert. Er drückt ein fundamentales ok-Sein sich selber und anderen gegenüber aus. Der ok-Kern kann blockiert oder entstellt sein, was sich in verschiedenartigen Symptomen wie Verzweiflung, Angst, Destruktivität und Gewalttätigkeit ausdrücken kann – in einem grundtiefen „Nicht-ok“-Gefühl. Im ok-Kern ist die Energie enthalten, die notwendig ist für Veränderung und für Wandlung von destruktivem in konstruktives Verhalten.

Psychologie – Spiritualität

In Kontakt sein mit dem ok-Kern heisst, an die Quelle von Lebenskraft (universelle Energie) angeschlossen zu sein. Wir erleben uns verbunden mit uns selber, unseren Mitmenschen und allen Lebewesen und fühlen uns in den kleinen und grossen Herausforderungen des Lebens gestärkt und getragen. Diese Verbundenheit herzustellen ist das Ziel verschiedener spiritueller Richtungen und Religionen.

Eines der Ziele der TA ist, Liebe wahrzunehmen. Liebe geben und Liebe annehmen können ist ein Ausdruck emotionaler Kompetenz, ein wichtiger Aspekt des TA-Trainings. Um sich diesen Zielen anzunähern braucht es Persönlichkeitsarbeit - ein Aufräumen mit den Hindernissen, Verletzungen und destruktiven Mustern aus der Kindheit und aus späteren Lebensphasen. Dazu bietet die TA eine plausible Theorie der menschlichen Persönlichkeit und eine Vielzahl von praxistauglichen Werkzeugen.

Mit den ok-Kern-Angeboten bewege ich mich im Überschneidungsbereich von Psychologie und Spiritualität. Die Psychologie greift mit der menschlichen Psyche einen zentralen Bereich unserer Existenz auf, begrenzt jedoch Fragen nach dem „woher wir kommen und wohin wir gehen“ und den Einbezug der feinstofflichen Ebene. Der Zugang zur Spiritualität bedeutet Zuwachs an Kraft und Halt. Ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung bedeutet Stärkung der wachstumsfördernden Kräfte – spirituelle Entwicklung heisst zudem Steigerung der Bewusstheit, Achtsamkeit und Liebesfähigkeit.

Selbstannahme

Das „ich bin ok – du bist ok“ aus der TA impliziert im ersten Schritt eine bedingungslose Selbstannahme - „ich bin ok“. Sich selber zutiefst annehmen lernen, bedeutet für viele Menschen eine lebenslange Übung. Entwicklungspsychologisch betrachtet gehört sie zum Reifungsprozess. Durch atmosphärische Bedingungen im familiären Umfeld, durch Schicksalsschläge und einschneidende Erlebnisse kann der natürlich schwankende Selbstwert empfindlich beeinträchtigt werden („ich bin nicht ok“). Eine solch tief wurzelnde Überzeugung über sich selber kann Ursache von Schwierigkeiten im Erwachsenenleben sein. Sie kann sich in Form von Minderwertigkeitsgefühlen, Überheblichkeit und Abwertung im Umgang mit sich selber und in Beziehungen negativ auswirken. Auch kann sie sich in körperlichen Symptomen – als chronische Verspannung, Sucht, Krankheit – zeigen. Sich selber bedingungslos annehmen bedeutet, mit sich selber gut sein, mit sich selber freundschaftlich umzugehen, auch wenn das Leben gerade nicht erfolgreich verläuft. So wie ideale Eltern ihr Kind in den Arm nehmen und trösten, wenn es verzweifelt ist, lernen wir, bedingungslos zu uns selber zu halten, wenn wir unglücklich, unzufrieden oder verunsichert sind.

Angewendete Verfahren und Techniken

TA-Training, TA-Konzepte

Die TA ist eine tiefenpsychologisch verwurzelte Theorie der menschlichen Persönlichkeit und eine der humanistischen Psychologierichtungen. Sie beinhaltet zudem einen Koffer voller wirksamer und handlicher Werkzeuge (TA-Konzepte). Diese machen die TA zu einem praxisnahen und anwendungsfreundlichen Instrument. In den ok-Kern-Angeboten wende ich diese prozess- und themenorientiert an.

Achtsamkeit

Die heute verbreiteten Achtsamkeits-Trainings basieren auf einer jahrtausendealten, buddhistischen Tradition und sind zugleich in der wissenschaftlichen Forschung und in vielfältigen Anwendungsfeldern hoch aktuell.

„ACHTSAMKEIT bildet einerseits den Kern des Befreiungsweges der buddhistischen Psychologie und steht andererseits im Zentrum moderner achtsamkeitsbasierter Verfahren, die sich in den letzten Jahren bei der Stressbewältigung, in Medizin, Psychotherapie und im Coaching mit bemerkenswerten Erfolgen bewährt haben.“ (Weiss/Harrer/Dietz)

Achtsamkeitsübungen dienen zur Stärkung der Selbstwahrnehmung und -beobachtung und beziehen sich auf den Körper, den Atem, die Sinne, das Innen und Aussen, die Gefühle. Sich selber wahrnehmen und beobachten zu können ist Voraussetzung zur Selbstreflexion und angestrebten Veränderungen.

Zentrierung

Mit Atemarbeit und verschiedenen Formen der Meditation leite ich Menschen an, ihre Mitte zu finden und sich mit ihrem inneren Wesenskern zu verbinden. Es geht darum, einen Zustand von Entspannung und gleichzeitiger Aufmerksamkeit herzustellen. Dies geschieht mittels Visualisierung (inneren Bildern), Energiearbeit (Chakren, Aura), Entschleunigung, verbal angeleiteter Meditation und Stille. Auch Klänge, Bewegung, Tanz, Stimme können miteinbezogen werden.

Körper

Der Körper ist die materialisierte Form der menschlichen Existenz. Er ist fassbar und sichtbar, im Unterschied zur seelischen und psychischen Dimension. Er wird als „Tempel der Seele“ bezeichnet. Wenn wir uns unserem Körper zuwenden, wenn wir seine Signale wahrnehmen, wenden wir uns auch unserer Seele zu. Nehmen wir unseren Körper so an, wie er ist, nehmen wir uns selber an. Die einschränkenden Prägnungen aus unserer Lebensgeschichte drücken sich auch im Körper aus. Durch gelenkte Atmung, Deh-

nung und Entspannung mittels sanften Yoga-Übungen lösen wir körperliche Blockierungen und fördern damit den Fluss der Lebenskraft. Durch die Visualisierung des im Körper vorhandenen ok-Kerns nehmen wir Kontakt auf zu unserem intakten Wesenskern und damit zur Intuition und zu den Selbstheilungskräften.

Ok-Kern-Seminare und -Trainings

Ich biete in loser Folge ok-Kern-Seminare und ok-Kern-Trainings an. Die Seminare sind umfangreicher und thematisch fokussiert (z.B. „Freundschaft schliessen mit mir selber“ oder „Den Selbstwert stärken“). Die Trainings sind Übungseinheiten, die die Umsetzung in den Alltag erleichtern sollen.

Hintergrund und Ethik

Persönlicher Bezug

Als Kind erlebte ich Geborgenheit durch spirituelle Erfahrungen. Als junge Erwachsene trat ich aus politischen Gründen aus der Kirche aus. Insbesondere fühlte ich mich als Frau im Christentum diskriminiert. Seither bin ich auf der Suche. Ich habe mich intensiv mit weiblicher Spiritualität und mit Schamanismus auseinandergesetzt und bin davon geprägt. Weitergebildet und erfahren bin ich zudem in Ritualarbeit (Naturrituale, therapeutische Rituale). Zudem interessiere ich mich für östliche Lehren, praktiziere seit Jahren regelmässig Yoga und Meditation. Als Transaktionsanalytikerin stehe ich auf dem Boden der humanistischen Psychologie. Ich gehöre keiner spirituellen Gemeinschaft an. Ich orientiere mich an Kernelementen, die letztlich allen Richtungen zugrunde liegen, die dasselbe meinen und die in unterschiedliche Begriffe und Erscheinungen gekleidet sind: an den Elementen Wasser, Feuer, Luft und Erde, an der universellen Kraft und an der feinstofflichen Dimension des menschlichen Seins. Ich begleite Menschen auf dem Weg zur Selbstannahme und auf ihrer Suche nach der eigenen Quelle von Spiritualität und Intuition. Ich gehe davon aus, dass wir das notwendige Rüstzeug in uns tragen, um unseren eigenen Weg zu gehen. Begleitung verstehe ich im Sinne von „Hilfe zur Selbsthilfe“. Ich lege Wert auf die Übernahme von Selbstverantwortung und es liegt mir fern, Abhängigkeiten zu etablieren. Meine Arbeit dient den lebens- und wachstumsfördernden Kräften. Was meine ethische Haltung anbelangt, so bin den Ethik-Richtlinien der Internationalen TA-Gesellschaft verpflichtet.

Dank

Ich bedanke mich bei den Menschen, die mich begleiten, die ihr Wissen an mich weitergeben und von denen ich gelernt habe, von denen ich lerne und weiter lernen werde.

Anita Steiner Seiler, TSTA-E-C
Eric Berne Institut Zürich GmbH

Quellen

- DSGTA, Ethikrichtlinien www.dsgta.ch/136d168.html
- James Muriel / Savary Louis M., 1980, „Befreites Leben“
- James Muriel / James John, 1991, „Passion for Life“
- Potreck-Rose Friederike, „Von der Freude, den Selbstwert zu stärken“
- Potreck / Jacob, „Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen“
- Weiss / Harrer / Dietz, „Das Achtsamkeits Übungsbuch“
- Zu Yoga, Meditation, Spiritualität gibt es unzählige Quellen, denen ich mich bediene in Form von Literatur, CD's und Menschen.