

## Inhalt

Tabu

Teleoanalyse

Telepathie

Tiefenpsychologie

Transaktionsanalyse

## **Tabu**

Das Wort *tabu* stammt aus dem polynesischen Sprachraum und bezeichnet ursprünglich ein feierliches Verbot, bestimmte Handlungen zu begehen (z.B. bestimmte Gegenstände oder Personen anzublicken, zu berühren usw.). Dabei bestand der magische Glaube, eine Übertretung des Tabus bringe der Gemeinschaft Schaden. Sozialpsychologisch wendet man den Begriff „Tabu“ auf bestimmte, meist inoffizielle, aber in einer Gruppe oder Gesellschaft höchst wirksame Normen an, insbesondere auf soziale Verbote mit irrationaler Grundlage und Strafandrohung bei Übertretung. Dabei ergeben sich wiederum vielfach Ähnlichkeiten der Tabus zivilisierter mit denen primitiver Gesellschaften. Von Gesellschaft zu Gesellschaft und in wechselnden Zeiten sind Tabus verschieden. Es existieren für alle Lebenslagen, Situationen und Örtlichkeiten unterschiedliche Tabus. Solche treten besonders dann ein, wenn für eine Einzelperson oder die Gesellschaft Gefahr droht. So kann ein Tabu immer auch als ein Zeichen dafür gesehen werden, dass der Mensch in seiner Verletztheit und Verwundbarkeit Schutz sucht und braucht. In der jeweiligen Zeitgeschichte wird die Verwundbarkeit des Menschen an anderer Stelle gesehen, somit ändern sich Tabus. Aus Furcht vor physiologischen oder psychologischen Verletzungen kann das Individuum mit Tabus leben und bestimmte Bereiche in seinem Leben tabuisieren, etwa seine persönliche Geschichte, Gefühlsäußerungen etc. Ebenso können Gruppen Meinungen oder Lebensformen tabuisieren. Dies ist bei extremen religiösen und politischen Gruppen zu beachten. Ebenso kann die Gesellschaft Einstellungen und Haltungen zum Tabu erklären. War z.B. vor Jahren noch das Reden über Sexualität weitgehend tabuisiert, gilt dieses Tabu heute kaum noch. Dafür werden schwere Krankheiten wie Aids und vor allem der Tod tabuisiert. Aufgrund der Tabuisierung des christlichen Glaubens in unserer heutigen Gesellschaft kann auch davon ausgegangen werden, dass die Menschen in diesem Bereich äußerst verwundbar und zutiefst auf Sinnsuche sind.

### **Tabu in Psychotherapie und Beratung**

In der Beratung kann mit dem Tatsuchenden daran gearbeitet werden, welche Tabus er kennt, welche er davon für sein Leben als hilfreich ansieht, weil sie ihm den nötigen Schutz gewähren, und welche Tabus aufgebrochen werden können, weil sie in hohem Maße einengend für seine Persönlichkeit sind.

(Quelle: Psychologie)

## **Teleanalyse**

*Siehe unter Individualpsychologie*

## **Telepathie**

*(siehe Parapsychologie)*

## **Tiefenpsychologie**

siehe unter Psychoanalyse

## Transaktionsanalyse

Die Transaktionsanalyse wurde in den 50er Jahren von dem amerikanischen Psychiater Eric Berne (1910-1970) begründet und von zahlreichen Mitarbeitern weiterentwickelt. Sie zielt als eine Richtung der Psychotherapie darauf ab, Menschen zur Veränderung und zur Entwicklung ihrer Persönlichkeit zu helfen. Dazu achtet sie im Unterschied zu anderen therapeutischen Schulen auf alle 3 Lebensäußerungen des Menschen, sein Denken, Fühlen und Verhalten, und bietet im Umgang damit eine bestimmte Betrachtungsweise an, in die lernpsychologische, psychoanalytische, individualpsychologische und gestalttherapeutische Elemente einbezogen wurden. Dadurch sind Methodenvielfalt, gute Kombinationsmöglichkeiten mit anderen Betrachtungsweisen des Menschen und ein breites Feld zur Anwendung gegeben. Durch eine verständliche Sprache und klare Schaubilder hilft die Transaktionsanalyse den Klienten, verstehend und eigenverantwortlich am Veränderungsprozess mitzuarbeiten.

Die Transaktionsanalyse bietet eine Theorie der menschlichen Persönlichkeit, die veranschaulicht wird an 3 übereinanderliegenden Kreisen, dem sog. *Ich-Zustands-Modell*. Dabei wird ein Ich-Zustand als eine Gesamtheit von zusammenhängenden Denkmustern, Gefühlen und Verhaltensweisen begriffen. Wenn jemand angemessen und mit allen seinen Möglichkeiten als Erwachsener auf das eingeht, was hier und jetzt geschieht, ist er in seinem Erwachsenen-Ich-Zustand. Imitiert er ungeprüft das Denken, Fühlen und Verhalten der Eltern, ist er in seinem Eltern-Ich-Zustand. Reagiert er in der Gegenwart mit Denk-, Gefühls- und Verhaltensmustern, als sei er noch das Kind von früher, befindet er sich in seinem Kind-Ich-Zustand.

Die Transaktionsanalyse stellt auch eine Kommunikationstheorie dar. Eine verbale oder nonverbale Mitteilung und die Reaktion darauf wird als Transaktion bezeichnet. Misslungene Begegnungen werden z.B. an den Modellen des Drama-Dreiecks und der psychologischen Spiele aufgezeigt.

Aus den Einsichten über Kommunikation ist auch eine Methode zur Analyse von Systemen und Gruppen abgeleitet worden.

Schließlich bietet die Transaktionsanalyse eine Entwicklungstheorie an. Das Konzept des Lebenskripts zeigt, wie einengende Erlebens- und Verhaltensmuster und unserer frühen Kindheit entstanden sind.

Transaktionsanalyse wird angewandt

- als Psychotherapie (Einzel-, Gruppen-, Paar- und Familientherapie) zur Behandlung aller möglichen psychischen Störungen,
- in der Beratung – soziale Dienste, Rechtspflege, Seelsorge, psychologischer Berater usw. zur wirksamen Hilfe, zur Konfliktlösung und zum persönlichen Wachstum,
- im Erziehungswesen (Schule, Erwachsenenbildung) zur Förderung klarer Kommunikation und Vermeidung fruchtloser Konfrontation,
- im Management (Ausbildung von Führungskräften, Analyse von Organisationen, Kommunikationstraining, Entwicklung von Problemlösungsstrategien) zur Verbesserung von beruflicher Wirksamkeit, persönlichen Wohlbefinden und Arbeitsklima.

Basis aller Transaktionsanalysearbeit ist der Beratungs- bzw. Behandlungsvertrag. Er ist die Vereinbarung zwischen Berater/Therapeut und Klienten/Patienten, die den Rahmen und das Ziel der Behandlung festlegt. Arbeit am Vertrag kann schon ein wesentlicher Teil der Beratung/Behandlung sein.

Man unterscheidet verschiedene Vertragsformen:

- Beim *Beziehungsvertrag*, bei dem die Rollen von Berater und Ratsuchenden klar sein müssen, wird das Wie der Beziehung in den Blick genommen, damit der Ratsuchende in der Beziehung zum Berater neue Erfahrungen machen und lernen kann, anders zu reagieren als früheren Bezugspersonen gegenüber.
- Ergänzend kann ein *Feedbackvertrag* geschlossen werden, in dem sich der Berater bereit erklärt, dem Ratsuchenden Rückmeldungen darüber zu geben, wie er erlebt wird, und der Klient erklärt sich bereit, mit diesen Rückmeldungen verantwortlich umzugehen.
- Der *Veränderungsvertrag* kann sich an folgenden Leitfaden orientieren: Was ist das Problem? Was steht auf dem Spiel, wenn du so weitermachst wie bisher? Was soll verändert werden auf welches Ziel hin? Welche tauglichen Möglichkeiten gibt es? Welche Möglichkeit wählst du? Wann, wo und wie wirst du es umsetzen? Welche Erfahrungen hast du damit gemacht?

Aus der Fülle möglicher therapeutischer Techniken zählt Berne (Principles, 233-247) einmal 8 grundlegende auf: Befragung, Konfrontation, transaktionsanalytische Deutung, Veranschaulichung, Bestätigung als Erlebnis der Durcharbeit, erlebnisgeschichtliche Bedeutung, den Patienten in die Entscheidung stellen. Die ersten 6 lassen sich auch in der Beratung anwenden.

Die Ausbildung zum Transaktionsanalytiker erfolgt berufsbegleitend, dauert in der Regel 4-6 Jahre, setzt neben Theorievermittlung Schwerpunkt auf Supervision und Eigentherapie und wird mit schriftlicher und mündlicher Prüfung vor einem internationalen Prüfungsausschuss abgeschlossen.

Zwischen Seelsorge (Psychologischer Berater) und Transaktionsanalyse gehen von der Würde des Menschen aus. In beiden nimmt Liebe bzw. der Umgang mit Zuwendung einen zentralen Platz ein. Sieht der Seelsorge (Psychologischer Berater) als Ziel das volle Heilwerden, zu dem der Mensch durch Christus befreit wird, das aber in dieser Welt wegen der Macht des Bösen nicht zu erreichen ist, so spricht die Transaktionsanalyse ebenfalls von einem Ideal, dem Urfaktoren im Menschen entgegenstehen; sie beschreibt dieses Ideal als die Fähigkeit, mit geöffneten Sinnen zu leben, von einschränkenden Mustern befreit auf die jeweilige Situation angemessen eingehen zu können sowie gegenseitiges Vertrauen zu erfahren.

(Quelle: Psychologie)