

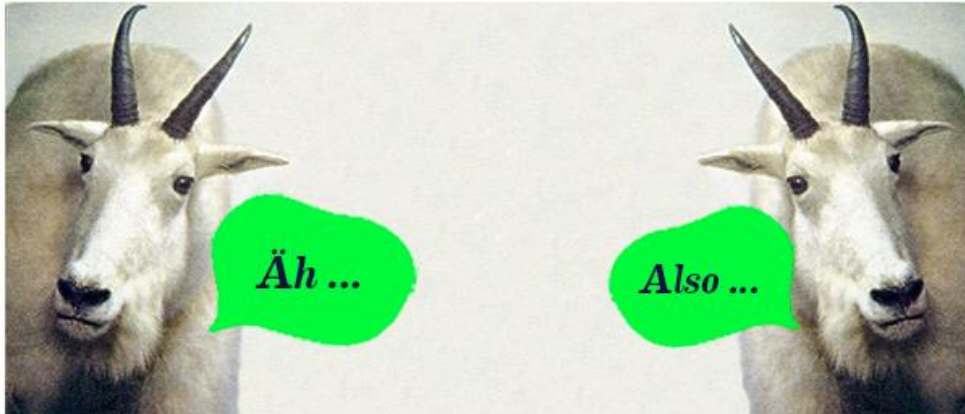
Eine lange Antwort auf eine kurze Frage und ein Outing

Dialog 1:

X: Und was machst du so beruflich?
Dasa: Coaching.
X: Und was coachst du so?
Dasa: Schränke, Blumenkübel ...

Dialog 2:

X: Machst du so systemisches Coaching?
Dasa: Ja, auch. Aber vor allem mach ich Transaktionsanalyse.
X: Was ist Transaktionsanalyse?



Nach 20 Jahren sollte ich eine knackige Antwort auf diese Frage haben, aber wie's so ist mit guten Dingen – die Sache ist komplex.

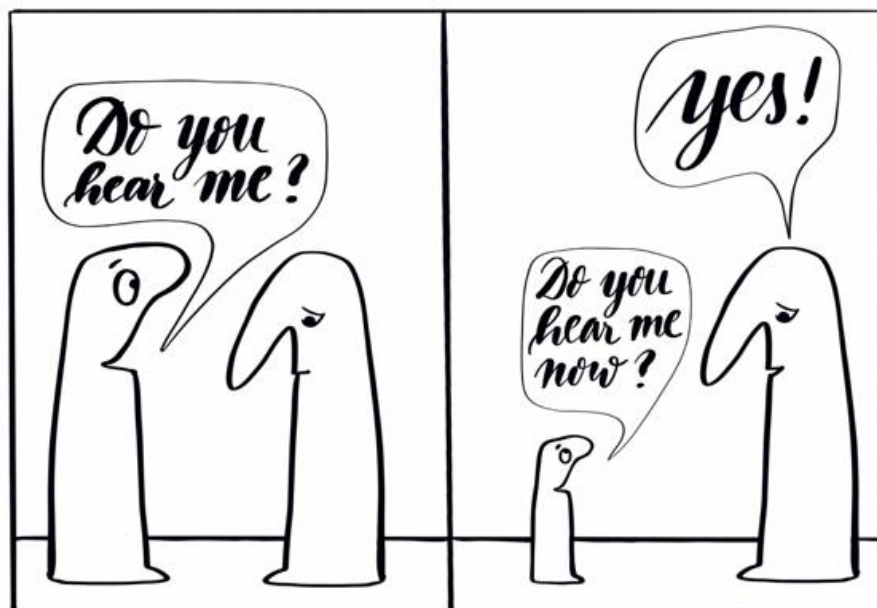
Eine der schönsten kurzen Antworten stammt von meiner Kollegin Lucy Freedman:

Die Transaktionsanalyse ist eine Sprache, mit der man darüber sprechen kann, was zwischen Menschen vor sich geht.

Das Wort kann ich schonmal abkürzen: TA

Aber da ist noch mehr.

TA ist ursprünglich eine Therapie-Schule, die in den 50ern von Eric Berne entwickelt wurde, weil ihm die klassischen Therapieansätze zu bossy waren. Er befand das Prinzip »Gott in weiß herrscht über strunzdumme Patienten« für untauglich und plädierte stattdessen für eine »okay-okay«-Haltung. Heute nennen wir das Augenhöhe und in der TA sprechen wir davon, dass zwei Menschen einander wertschätzend auf Erwachsenen-Ebene begegnen. Also nicht so:



Eine lange Antwort auf eine kurze Frage und ein Outing

okay-okay, okay?

Berne ging es um Transparenz, um das Miteinbeziehen von Patienten in die Therapie. In der psychiatrischen Klinik, in der er wirkte, lud er Patienten zu deren Fallbesprechungen ein. Sie hörten also zu, wenn ihre Therapeuten über sie sprachen und diese mussten angesichts ihrer Zuhörerschaft schauen, dass sie nicht abwertend über ihre Patienten sprachen - die Augenhöhe nicht verloren. Das ist gelebte Wertschätzung und das war damals revolutionär: Sowohl die Beziehungsorientierung in der Therapie als auch die aktive Beziehungsgestaltung von beiden, Therapeut und Patient.

Aber da ist noch mehr.

TA bietet Konzepte und Modelle, die leicht verständlich sind. Auch achtjähriger Patient, sagte Berne, soll verstehen können, was wir hier tun. Damit das geht, sind TA-Konzepte einfache Schaubilder. Berne sagte: Wenn man es nicht zeichnen kann, ist es keine TA.



Hier als Beispiel das recht bekannte Drama Dreieck. Anhand dessen kann man gut Konflikte erklären. Man kann verstehen und verständlich machen, wie und warum Menschen sich oft so unterhalten, dass am Ende nichts Gutes rauskommt.

Aber das ist immer noch nicht alles.

Wie soll man das kürzen??

Die TA ist ein Therapie- und Beratungskonzept für Psychotherapie, Beratung, Pädagogik und Organisationsentwicklung. Sie bietet lebensnahe und praktische Modelle zum Beobachten, Beschreiben und Verstehen der Persönlichkeit und der Art wie wir unsere Beziehungen gestalten. Ziel ist es, die Beziehung zu sich selbst und zu anderen bewusst und authentisch - in TA-Sprache: *autonom* – zu gestalten, ohne dabei selbstbezogen zu sein. Eine zentrale Annahme der TA ist, dass wir von Beginn an unbewusst Entscheidungen treffen, welche unser gesamtes weiteres Leben bestimmen. Neben den Entscheidungen, die uns taugen, gibt es auch jene, die unser Leben einschränken, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Dieses Konzept heißt Skript oder Lebensdrehbuch.

Eine lange Antwort auf eine kurze Frage und ein Outing



So kann ein Skript aussehen

Dieses Bild erzählt eine Skript-Geschichte, vielleicht dieses: Ich tue und mache, ich racker mich ab – aber irgendwie geht es nicht weiter. Ich bin 44, hab 67 Ausbildungen gemacht und immer noch verdiene ich gerade so viel Geld, dass es zum Leben reicht. Ich bin unzufrieden mit mir und lasse das andere spüren - dann geht es mir noch schlechter, denn ich will andere ja nicht mit mir belasten, aber das Leben ist so sauanstrengend ...!!!

In meiner Arbeit geht es oft darum, zusammen mit den mit Klient*innen deren Grundmuster zu erkennen und die dahinter stehenden, unbewussten Entscheidungen herauszuarbeiten, die sie als Kind getroffen haben. Erst dann können sie neue Entscheidungen treffen, die ihrem heutigen Leben und ihren Wünschen entsprechen: Wie will ich eigentlich leben? Wie will ich in Beziehung sein?

Wenn ihr mögt, könnt ihr euch mal fragen: Welche Themen wiederholen sich in meinem Leben? Welche Grundmuster von Lebens- und Beziehungsgestaltung beobachte ich an mir? Und wie zeigt sich das in meinem Verhalten, in meinen alltäglichen Leben, in meinen Beziehungen?

Das ist unknackig, Dasa!

Tja, so geht es mir meistens, wenn mich jemand fragt, was TA ist. Ich hör nicht mehr auf zu erzählen. Das liegt daran, dass ich immer noch so verliebt bin in die TA. Ihr kennt das, wenn frisch Verliebte gar nicht aufhören können, einander zu rühmen. Die TA und ich sind nun schon so lange verheiratet und haben immer noch großartigen Sex. Wobei, ich weiß natürlich nicht, wie die TA *mich* findet. Jedenfalls warte ich immer noch darauf, dass sie anfängt, neben mir zu schnarchen – sie tut es einfach nicht. Aber ich wollte ja eigentlich eine knackige Antwort finden und hab's wieder nicht geschafft.

Denn da ist noch mehr.

Die TA lässt sich wunderbar mit anderen Ansätzen kombinieren. Ich kombiniere mit Elementen aus Gestalttherapie, Psychodrama, systemischem Gedankengut, Aufstellungsarbeit, Kreativitätstechniken, kreativem Schreiben und verweise gern auf körperorientierte Ansätze zur Ergänzung, wie z.B. Osteopathie. Darüber hinaus ...

Eine lange Antwort auf eine kurze Frage und ein Outing

Jetzt aber: Mein Outing!

... kombiniere die TA mit dem Tarot. Seit 18 Jahren beschäftige ich mich nun damit und, ja, ich lege auch anderen die Karten. Zunächst hab ich das nur privat getan, sehr darauf bedacht, dass das bloß nicht an die Öffentlichkeit kommt. Ich befürchtete, dass ich sonst in eine Schublade gelegt werde, aus der ich dann nie wieder rauskomme: dasacoaching? Das ist doch diese Eso-Tante!

In meiner Vorstellung tragen Eso-Tanten weite Gewänder in Farben, für die es keine Namen gibt (gern mehrere übereinander), geben ungefragt und monologisierend Ratschläge, riechen unangenehm nach Tierhaaren und Räucherstäbchen, und man kommt nicht so leicht weg, wenn sie sich einen erstmal gekrallt haben. So hab ich's erlebt, als ich jünger war und Coaching-Workshops noch Selbsterfahrungsgruppen hießen. Ist also schon lange her, aber nicht minder lebhaft hab ich's in Erinnerung. Auf keinen Fall wollte ich so eine Dame werden!

Wer mich kennt, weiß, dass ich weit entfernt von diesem Bild bin. Und doch bin ich fasziniert von Dingen, die jenseits unseres rationalen Verstehens liegen. Dazu gehört im Übrigen alles, was mit unserer Seele zu tun hat, denn, wie ich zu sagen pflege, unsere Seele ist kein Kästchen, wo man reinschauen kann. Wir treffen immer nur Annahmen, versuchen zu verstehen - mehr geht nicht.

Wahrscheinlich gab es in mir selbst noch einen Teil, der sich selbst als Eso-Tante abwertete. Aber jetzt fühlt es sich einfach nur richtig an. Und: Da ich das seit 18 Jahren mache, bin ich ja jetzt volljährig und kann machen, was ich will!



Tarotberatung ist keine Wahrsagerei

Ich glaube, dass wir die Antworten auf unsere Fragen in uns tragen – sie sind nur oft in unserem Unterbewusstsein verborgen. Über das Tarot können wir uns unseren unbewussten Bereich erschließen. Inwieweit wir diese Informationen nutzen ist wiederum unsere bewusste Entscheidung.

Das »Rider-Waite-Smith-Tarot, das ich benutze, zeigt unterschiedlichste Bilder von Menschen in verschiedenen Lebenssituationen. Diese Bilder laden dazu ein, Gedanken und Gefühle in Worte zu fassen, die sich unserem bewussten Verstand entziehen. Am Ende einer Legung entstehen auf diese Weise oft ganz neue Perspektiven, praktikable Handlungsoptionen, Ideen – und Lösungen, auf die man ohne die Karten möglicherweise nicht gekommen wäre. Immer wieder faszinierend!

Wer das mal ausprobieren möchte: Diesen Juli biete ich eine 45 minütige Tarotberatung für die Hälfte, also für 45 Euro. Buchbar **online** oder direkt bei mir (mailen, anrufen), machbar persönlich und via Zoom. **Hier** findet ihr weitere Informationen darüber. Und:

Eine lange Antwort auf eine kurze Frage und ein Outing

Letzter knackige-Antwort-Versuch:

TA ist aktive Selbstfürsorge, die anderen zugute kommt.

TA lohnt sich für jeden, auch wenn ihr keine Berater seid oder werden möchtet, sondern einfach euch selbst, andere – eure Partner, Kinder, Mitarbeiter, Vorgesetzten, Kollegen, Schüler, Patienten (Schränke und Blumenkübel ausgenommen) – besser verstehen möchtet, um ein Leben zu führen, das mehr und mehr in eurem Sinne ist.

Habt Ihr jetzt eine Vorstellung davon, was TA ist, was man damit tun kann?

Warum sie mich bis heute fasziniert?

Das würde mich sehr interessieren, denn, wie ihr merkt, ich feile immer noch an dieser super knackigen Antwort. Danke also für eure Rückmeldungen!

Wer Lust auf TA bekommen hat: Im November gibt's einen TA-Einführungskurs (101er) und im nächsten Jahr wird's ein einjähriges, berufsbegleitendes Basis-Curriculum geben. Schreibt mir, wenn ihr Interesse habt und auf dem Laufenden gehalten werden möchtet.

Sommerlich-herzliche Grüße von eurer gar-nicht-Eso-Tante Dasa



Dasa Szekely

Psychologische Lebensberatung und Coaching

Hanauer Landstraße 14, 60314 Frankfurt

069 66408737

kontakt@dasacoaching.de

www.dasacoaching.de

www.dasausbildung.de

Unverbindliches und kostenloses Erstgespräch

telefonisch [mailisch](#) oder [online](#) buchen