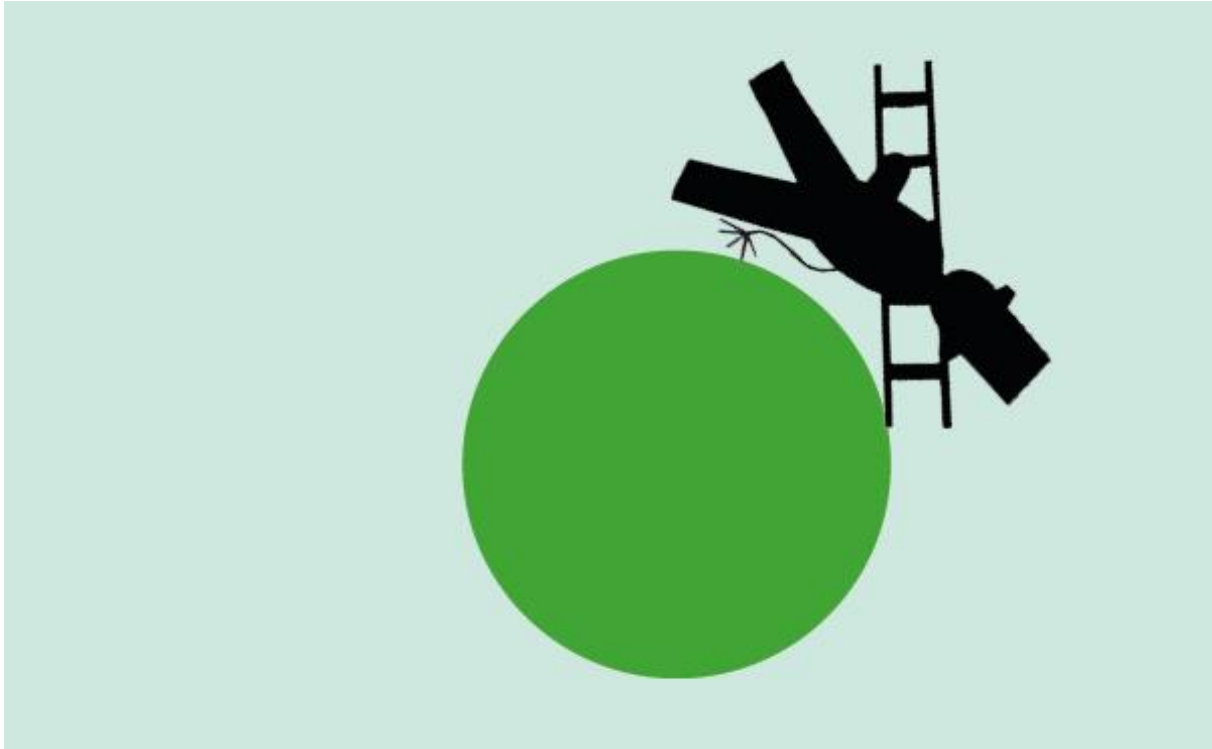


Tangentiale Schornsteinfeger (Dasa Szekely_Mailout 1/21)



Mein Schornsteinfeger ist ein wundersames Wesen. Er hängt Zettel an die Haustür, auf denen er sein Kommen um 10 Uhr ankündigt und klingelt dann um halb acht. Das geht seit Jahren so. Beim ersten Mal bin ich aus meinem Bett gefallen und hab ihm geöffnet, wobei sich folgender Dialog ereignete, den wir bis vor kurzem jedes Jahr wiederholten:

Ich: »Ich bin überrascht und ehrlich gesagt auch ein bisschen sauer! Auf Ihrem Zettel stand, dass Sie um 10 kommen und jetzt ist es halb acht!«

Schornsteinfeger: »Den Zettel liest doch eh keiner!«

Das ist eine wundersame Antwort, über die ich heute schreiben will, bevor ich euch erzähle, was mein Schornsteinfeger in diesem Jahr Überraschendes tat. Diese Antwort nämlich ist hübsches Beispiel für etwas, was wir in der Transaktionsanalyse eine »Tangentiale Transaktion« nennen.

Was ist eine Transaktion?

Eine Transaktion ist die kleinste Einheit eines Austauschs zwischen zwei Menschen, bestehend aus einem Reiz und einer Reaktion darauf - verbal und nonverbal. Auf diesem kleinen Raum kann so einiges zwischen Menschen geschehen! Wenn's gut geht, reagiert der andere auf meine Transaktion in einer Weise, die mir angemessen scheint. Eine aus meiner Sicht gelungene nonverbale Transaktion wäre zum Beispiel, wenn ich jemanden anlächle und dieser Jemand lächelt zurück. Wenn's nicht gut läuft, umarme ich jemanden und dieser Jemand lässt dies stocksteif über sich ergehen.

Eine gelungene verbale Transaktion wäre »Guten Morgen!« – »Guten Morgen!« oder »Wollen wir essen gehen?« - »Auja!« oder »Wie spät ist es?« - »Halb acht.«

Es könnte sich aber auch so abspielen: »Wie spät ist es?« - »Hast du keine Uhr?«

Da geschieht nun etwas in uns, eine kleine Irritation vielleicht: Ich wollte doch nur wissen wie viel Uhr es ist ... was ist denn mit dem los?!

Natürlich hängt es immer davon ab, wie etwas gesagt wird, vielleicht war's ja ein Witzelein? Oder war da etwa ein Vorwurf in der Stimme ...? Insbesondere wenn Antworten uns überraschen brauchen wir dieses »wie«, diese unter allem Gesagten liegende Tonspur, um zu verstehen, warum der andere gerade so reagiert hat. Andersherum kann ich aber auch verbal etwas Nettes sagen und auf der darunter liegenden Tonspur davon abweichen, indem ich zum Beispiel mein »Guten Morgen« knurre und auf diese Weise nonverbal zum Ausdruck bringe, dass ich durchaus nicht vergessen habe, was jemand gestern Abend im Streit zu mir gesagt hat und nein, ich bin üüberhaupt nicht nachtragend, guck!

© Dasa Szekely_dasacoaching.de Bitte angeben, wenn Sie etwas daraus zitieren, danke!

Transaktionen sind im Außen hörbar und sichtbar durch Mimik, Gestik etc. und sie geben Aufschluss darüber, wie es währenddessen in uns drinnen aussieht - und in anderen. In der TA unterscheiden wir zwischen verschiedenen Arten von Transaktionen und ich gehe heute mal auf besagte »Tangentiale Transaktion« ein, weil der Schornsteinfeger gerade wieder da war und sich diesmal selbst übertroffen hat. Aber dazu später, jetzt erstmal Mathe: Da gab es diese »Tangenten«, Linien, die den Kreis an der Kreislinie berühren, außerhalb des Kreises – genau wie mein Schornsteinfeger. Hier nochmal unsere Transaktion:

Ich: Ich bin überrascht und ehrlich gesagt auch ein bisschen sauer! Auf Ihrem Zettel stand, dass Sie um 10 kommen und jetzt ist es halb acht!

Schornsteinfeger: Den Zettel liest doch eh keiner!

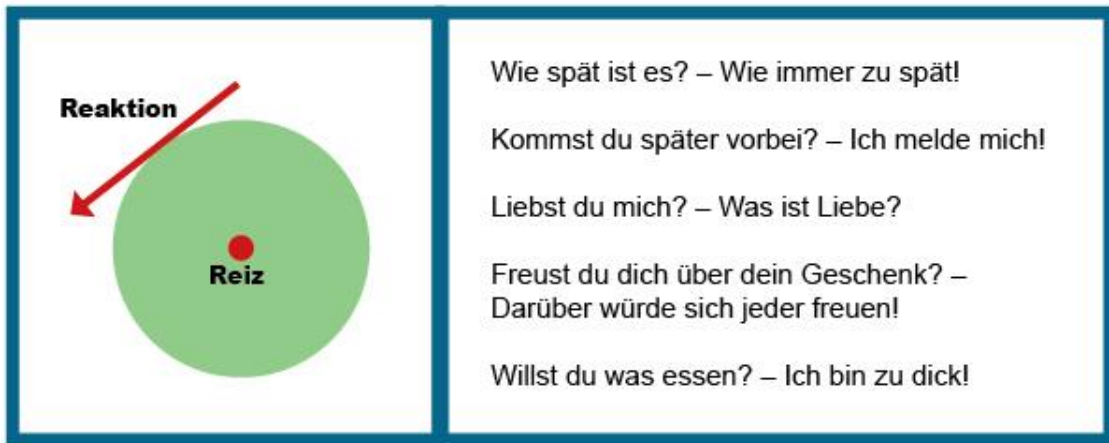
Was geschieht hier? Er geht gerade so ein bisschen auf das ein, was ich gesagt habe, aber er bezieht sich nicht darauf. Er übernimmt keinerlei Verantwortung dafür, dass er zweieinhalb Stunden früher kommt als angekündigt. Er ignoriert meine geäußerten Gefühle und lädt mich stattdessen in seine Gefühlswelt ein, sowas wie »Ich bin sauer/frustriert, weil keiner meine Zettel liest.« Ich fühle mich nicht gesehen, meinen Ärger nicht gewürdigt. Seine Reaktion lädt mich also herzlich dazu ein, wütend auf ihn zu werden, was ich zunächst mal nicht wurde. Ich glaubte noch an ein konstruktives Miteinander. Das änderte sich in den kommenden Jahren:

Meine Reaktionen auf die tangentialen Antworten des Schornsteinfegers von 2015 - 2020



Wie man hier schön sehen kann, können tangentielle Transaktionen verschiedene Gefühle in uns hervorrufen, oft Irritation und Ärger. Wenn wir eine Idee davon haben, was wir fühlen, können wir diese Gefühle in Worte fassen und dem anderen erzählen, wie dessen Antwort auf uns und in uns wirkt. Danach könnten sich konstruktive Transaktionen ereignen. Könnten. Zumindest laden wir dazu ein.

Hier ein paar Beispiele, in die ihr euch mal hinein fühlen könnt - was würdet ihr fühlen, wenn ihr solche Antworten bekämt? Und wie würdet ihr darauf reagieren?



Schatz, das war jetzt aber tangential!

Streits zwischen Menschen, die einander sehr vertraut sind – Paare, Kollegen, Freunde, Kinder und Eltern – spielen sich oft immer wieder auf die gleiche oder ähnliche Weise ab, da hat sich transaktionsmäßig über die Jahre etwas eingespielt. Sie haben oft einen ähnlichen Auslöser, gefolgt von einem altbekannten Mittelteil, der sich peu à peu hoch eskaliert, gekrönt von einem meist vorhersagbaren Ende. Es lohnt sich, diese »Sets« von Transaktionen mal ganz genau auf z.B. tangentielle Transaktionen zu untersuchen, denn damit einher geht eine Beziehungsverweigerung und die kann höllisch weh tun und dazu führen, dass es überhaupt zu einem Mittelteil kommt. Mehr dazu ein andermal, jetzt ...

Zurück zum Schornsteinfeger

Dieses Jahr geschah etwas Neues. Dieses Jahr stand Folgendes auf seinen Zettel: »22. Januar zwischen 8 und 10 Uhr.« Ha!, dachte ich, mein Verhalten hat etwas bewirkt!, dachte ich, er gibt seine Zeiten jetzt realistisch an!, dachte ich, bis er dann am 18. Januar – 4 Tage vorher – um halb zehn klingelte, mitten in einer Sitzung ...

Die Beziehung zu meinem Schornsteinfeger betrachte ich nun als gescheitert. Dennoch: Durch die Analyse unserer Transaktionen hab ich immerhin mich selbst besser verstanden und konnte mein Verhalten besser steuern, z.B. weniger reflexhaft-wütend reagieren. Ich habe ein paar Mal versucht, ihn für meine Sicht zu sensibilisieren. Genutzt hat's nix, aber versuchen tät ich's mit anderen (Schornsteinfegern) immer wieder!

Danke, Mensch, der du mich triggerst!

Nun gilt es meinem Schornsteinfeger zu danken. Zum einen dafür, dass ich durch ihn wieder viel

gelernt habe und zum anderen, weil ich durch ihn eine Gelegenheit bekommen habe, euch ein TA-Konzept zu veranschaulichen.

Was die TA noch so alles zu bieten hat erfahrt ihr in dem Kompaktkurs »101«, den ich zusammen mit meiner Freundin und Kollegin Wiebke Köhn geben werde und zwar via Zoom (neuer Termin Herbst 2021 folgt). Einige der Modelle könnt ihr dann gleich dort ausprobieren und schauen, was ihr anders seht, wenn ihr eure Welt unter TA-Gesichtspunkten betrachtet. Mitmachen kann jeder, ihr müsst also nicht beratend oder therapeutisch arbeiten. Und natürlich sind auch Berater, Coaches und Therapeuten willkommen, die ihren Horizont erweitern möchten. Und damit ihr nicht denkt, ich sei die einzige, die von der TA begeistert ist, lasse ich mal jemand anderen zu Wort kommen:





Adrienne Lee about TA:

»It was the first time that I'd ever really had some of the very complex experiences of my life and my relationships with other people and my way of understanding the world decoded so elegantly.«

Dieses Zitat stammt aus einem Interview, in dem Adrienne unter anderem erzählt, wie sie zur TA kam und warum sie nach 40 Jahren (oder waren es 50?) immer noch dabei ist: [Leilani Mitchell interviews Adrienne Lee](#).

Mal schauen, was mein Schornsteinfeger nächstes Jahr auf seinen Zettel schreiben und wann er dann kommen wird ... Ich wünsche euch einstweilen eine gute Zeit unter einem immer häufiger blauen Himmel und ihr könnt mir darauf gern eine tangentielle Antwort schicken und/oder mir eure Lieblings-Tangentiale-Dialoge schicken, von denen ich dann beim nächsten Mal ein paar zitieren werde.

Herzlich,
Dasa

Kurz über mich: Ich arbeite seit 17 Jahren als Beraterin auf Basis der Transaktionsanalyse in meiner eigenen Praxis in Frankfurt und via Zoom. Zu mir kommen Menschen, die an einem Punkt in ihrem Leben stehen, an dem sie nicht weiter wissen. Darunter sind auch Paare, die in einer Krise stecken und lernen möchten, wie sie besser mit sich selbst und miteinander umgehen können. Darüber hinaus biete ich Coachinggruppen, Workshops zur persönlichen Entwicklung (Schatzsuche) sowie ab September 2021 eine TA-Ausbildung.

Wenn Sie an einem unverbindlichen kostenfreien Kennenlern-Gespräch haben (35 min., telefonisch oder via Zoom) freue mich über Ihren Anruf unter 069 66408737.

kontakt@dasacoaching.de

www.dasacoaching.de

[Instagram \(meine Cartoons\)](#)

[Schatzsuche in Italien](#)