

# Sich selbst und andere besser verstehen

**Sich selbst zu kennen, ist eine wichtige Voraussetzung, um sich wohlzufühlen. Patricia Matt ist Lehrtrainerin in Transaktionsanalyse und hilft Menschen, ihr eigenes Denken, Fühlen und Handeln besser zu verstehen.**

Interview: Janine Köpfl

**Frau Matt, Sie sind in Liechtenstein als Sexualtherapeutin bekannt. Jetzt geben Sie auch Einführungskurse in die Transaktionsanalyse. Wie passen diese zwei Themen zusammen?**

**Patricia Matt:** Bevor ich mich in den letzten 15 Jahren als Sexualtherapeutin und als klinische Sexologin spezialisiert habe, hatte ich mir eine solide, langjährige Beratungskompetenz als Transaktionsanalytikerin angeeignet. Die Transaktionsanalyse ist eine von Eric Berne entwickelte psychologi-

schon, das sexuelle Thema des Mannes zu verstehen. Gibt es organische Ursachen? Was braucht der Mann, um sich eine sichere sexuelle Basis zu erarbeiten, damit er anders in die sexuelle Begegnung mit seiner Partnerin gehen kann? In einem weiteren Schritt erhält das Paar Hilfestellungen, um die neu angeeigneten Lernschritte des Mannes in den Paarraum integrieren zu können. Dabei geht es auch darum, einschränkende Denk-, Fühl- und Beziehungsmuster zu erweitern.

**Die Transaktionsanalyse soll Menschen helfen, sich selber zu verstehen und sich so zu akzeptieren, wie sie sind. Wie geht das?**

Die Transaktionsanalyse ist eine psychologische Theorie, die tiefenpsychologische Wurzeln hat und heute verbunden mit systemischen Ansätzen gelehrt wird. Sie bietet Menschen eine Vielfalt von gut verstehbaren und dennoch differenzierten Konzepten an. Dabei geht es erst einmal darum, sich selber anhand einer Persönlichkeitsanalyse zu verstehen. Ein anderer Schritt besteht darin, sich über immer wiederkehrende eigene Lebensthemen anhand einer Skriptanalyse bewusst zu werden. Die Aufarbeitung dieses unbewussten Lebensplanes macht die Notwendigkeit von Veränderung klar. Die Transaktionsanalyse befähigt Menschen dazu, ihre vielfältigen Beziehungen aktiv selbst zu gestalten, anstatt immer wieder unangenehm oder ausbeuterischen «Beziehungsspielen» auf den Leim zu gehen.

**Die Transaktionsanalyse geht davon aus, dass jeder Mensch aus drei verschiedenen Ich-Zuständen heraus reagieren kann. Können Sie dies kurz erklären?**

Eric Berne hat in Anlehnung an die Psychoanalyse eine Persönlichkeitsanalyse entwickelt. Mit den Ich-Zuständen sind Persönlichkeitsstrukturen gemeint, die sich in unterschiedlichen Verhaltensweisen zeigen. Jeder Mensch besitzt drei Möglichkeiten, zu agieren. Er legt seine Erfahrungen, Erlebnisse, Gedanken und Gefühle innerlich in drei Ablagefächer ab: In das erste Ablagefach kommen alle Erfahrungen, Werte und Normen hinein, die von Eltern oder Autoritätspersonen übernommen wurden (Eltern-Ich). Im zweiten Ablagefach sind die situationsangemessenen Reaktionsweisen abgespeichert (Erwachsenen-Ich). Und in einem dritten Ablagefach sind die selbst entwickelten Strategien, Gefühle und Verhaltensweisen der Kindheit enthalten (Kind-Ich). Diese Sichtweise dient dazu, besser zu verstehen, was in einem Menschen vor sich geht. Ich mache das an einem Beispiel aus meinem Arbeitsbereich als Sexualtherapeutin deutlich: Ein Mann interessiert sich für eine Frau. Hat sie in ihrem Eltern-Ich verinnerlicht, «Alle Männer wollen immer nur das Ei-



**Patricia Matt:** «Die Transaktionsanalyse befähigt Menschen dazu, ihre vielfältigen Beziehungen aktiv selbst zu gestalten, anstatt immer wieder unangenehm oder ausbeuterischen Beziehungsspielen auf den Leim zu gehen.» Bild: pd

ne», könnte sie seine Kontaktaufnahmen entrüestet oder verärgert zurückweisen und aus ihrer Bewertung heraus verurteilen. Reagiert sie aus ihrem Erwachsenen-Ich heraus, wird sie entscheiden, ob ihr der Mann sympathisch ist oder nicht und auf seine Kontaktangebote eingehen oder

**Im Einführungskurs, der in der Stein Egerta stattfinden wird, werden Sie Übungen machen, damit die Teilnehmenden ihr Denken, Fühlen und Handeln besser verstehen.**

In einem Einführungskurs geht es darum, grundlegende Konzepte der Transaktionsanalyse verstehbar zu machen. Anhand von theoretischen Inputs und von lebendigen Übungen, die Spass machen und Aha-Erlebnisse auslösen, können die Teilnehmenden erfahren, wo und wie im Leben diese Sichtweisen für sie selber einsetzbar sind. Zum Beispiel: Wie verhalte ich mich in Konfliktsituationen? Der Chef beauftragt seinen leitenden Angestellten, zum 10-jährigen Bestehen des Betriebs eine Feier zu veranstalten. Die Vorstellungen der beiden über die Feier gehen weit auseinander. Ich lasse die Teilnehmenden den Konflikt mithilfe des Modelles des Dramadreieckes – ein bekanntes Modell der Transaktionsanalyse – durchspielen.

**Für wen kann ein solcher Kurs hilfreich sein?**

Der Kurs ist für Menschen gedacht, die Lust haben, einmal anders hinzuschauen und ihre Lebens- und Beziehungsmuster zu reflektieren. Das Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmenden in ihren Privat- und in ihren Arbeitsbeziehungen zu stärken und so ein persönliches Wachstum anzuregen und Lebensqualität zu fördern.

«Ziel des Kurses: Fördern der Lebensqualität»

**Wie könnten Menschen ihre Lebensqualität ganz allgemein verbessern, unabhängig, ob sie an einem solchen Kurs teilnehmen?**

Menschen steuern ihr Denken, Fühlen und Verhalten durch innere Grundhaltungen. Ein Schlüssel für Lebensqualität kann darin liegen, zu verstehen, welche Grundhaltungen mein Leben steuern. Die Bewusstheit solcher Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster kann Menschen dazu verhelfen, eine Wahlfreiheit zu entwickeln. Auf diesem Hintergrund kann in sozialen Rollen und Funktionen Verantwortung übernommen werden. Dies erfolgt abgestimmt auf die wesensgemässen Fähigkeiten, verbunden mit dem eigenen inneren Kind und einer Freude am Geniessen. Ein Handeln auf dieser Basis ermöglicht in meinen Augen einen Zuwachs an Lebensqualität.

**Der Kurs am 11. und 12. Juni ist nur eine Einführung, der berechtigt, an weiterführenden Ausbildungslerngängen für Transaktionsanalyse teilzunehmen. Müssen Teilnehmende auch andere Voraussetzungen mitbringen, um sich tiefer mit dem Thema zu befassen?**

Willkommen sind alle Menschen, die neugierig sind, sich mit ihren privaten und/oder beruflichen Lebenssituationen auseinanderzusetzen und Offenheit für neue Sichtweisen mitbringen.

## Einführungskurs

Der Einführungskurs in die Transaktionsanalyse hat den Titel «Persönlich wachsen – Lebensqualität verbessern». Der Kurs findet am 11. und 12. Juni unter der Leitung von Patricia Matt im Seminarzentrum der Stein Egerta in Schaan statt. Patricia Matt ist Transaktionsanalytikerin und Sexualtherapeutin. Sie hat langjährige Erfahrung in der Lebensberatung von Frauen und Männern.

Information/Anmeldung: Erwachsenenbildung Stein Egerta, Tel. +423 232 48 22, E-Mail: info@steinegerta.li

## «Schwierige Situationen des Lebens meistern»

sche Sichtweise, die Menschen dazu befähigt, sich selbst und andere besser zu verstehen. Sie unterstützt Menschen darin, sich sowohl in Privatbeziehungen wie auch im beruflichen Umfeld zu entfalten und so schwierige Lebenssituationen zu meistern. Einerseits klinische Sexologin und andererseits Transaktionsanalytikerin zu sein, hilft mir, Menschen ganzheitlich zu verstehen und gezielt und nachhaltig dort mit Ihnen arbeiten zu können, wo Bedarf da ist. Das heisst, in meiner praktischen Arbeit kann ich unterscheiden, wann zum Beispiel ein Paar ein Problem mit seinem Beziehungsmuster hat, wann ein emotionales Thema aus der Vergangenheit bearbeitet werden muss und wann es körpertherapeutische Methoden im Umgang mit Sexualität braucht.

**Wer Probleme mit sich hat, muss aber nicht auch sexuelle Probleme haben oder umgekehrt.**

Das kann sein, muss aber nicht. Wichtig ist, als transaktionsanalytische Beraterin und als Sexualtherapeutin mit dem Klienten zusammen sein Anliegen zu klären und zu sortieren. Ein Beispiel aus der Praxis zur Veranschaulichung: Ein Paar kommt in die Sexualtherapie. Der Mann hat Erektionsprobleme. So ist es für das Paar nicht möglich, einen eindringenden Geschlechtsverkehr zu erleben. Würde ich mit beiden Partnern nur an ihrem durch das Problem entstandenen, frustrierenden Beziehungsmuster arbeiten, so änderte dies noch nichts am sexuellen Problem. Primär ist es wich-

## «Jeder besitzt drei Möglichkeiten, zu agieren»

nicht. Reagiert sie aus ihrem Kind-Ich, geht sie ohne zu überprüfen spontan auf die Angebote des Mannes ein und geniesst die Situation lustvoll. Allerdings ohne zu überprüfen, ob sie sich oder anderen evtl. schadet. Ziel einer Transaktionsanalytischen Beratung ist es, die Bewusstheit über die Inhalte der Ich-Zustände anzustreben. Blockaden oder Einschränkungen aus der Vergangenheit werden aufgelöst.

« Schwarz, Rot oder Weiss ...  
Rückgrat kennt keine Farbe:

## GEMEINSAM GESICHT ZEIGEN

gegen rechte Gewalt »»

Eine Kampagne der Regierung  
des Fürstentums Liechtenstein

Johannes Kaiser (FBP)
Marlies Amann-Marxer (VU)
Pepo Frick (FL)