

Dr. phil. Harry Tyrangiel

Psychologe & Psychotherapeut SPV

Lehrberechtigter Transaktionsanalytiker u. Supervision PTSTA

Gespräche. Psychotherapie. Supervision. Fortbildung.

TA wirkt... und alles wird gut.

Eröffnungsrede am Deutschschweizer TA Kongress in Pfäffikon/SZ am 13. März 2004.

Das Kongressmotto lautete: TA wirkt!

Veröffentlicht in der Zeitschrift für Transaktionsanalyse, 2/ 2004 und 3/2004.

Liebe Zuhörerinnen und Zuhörer, liebe Kollginnen und Kollegen,

TA wirkt... und alles wird gut – Jeder von uns kann ein Gewinner werden. Ich werde Ihnen zeigen, wie wir Transaktionsanalytiker das machen. Danach werden Sie froh sein, dass Sie mich gekannt haben.

Also, am Anfang steht der Vertrag. Am besten schriftlich. Schliesslich wollen wir gleich zu Beginn alle Risiken ausschliessen. Unsere Klienten sollen niemanden umbringen, weder sich noch andere, sie sollen nicht spinnen, regelmässig an die Sitzungen kommen und ihre Rechnungen bezahlen. Ist das einmal geklärt, kann die Behandlung ihren Lauf nehmen.

Die meisten bringen gleich ihre kritischen Eltern und ihre angepassten Kinder mit. Doch wir gehen noch nicht auf diese ein. Zuerst analysieren wir nämlich die Strukturen. Alles muss schliesslich seine Ordnung haben.

Dazu ist reger ein Stuhlgang angesagt. Dieser dient der notwendigen Dekontaminierung (dt. Enttrübung.) Wir wissen: In uns haben sich die Giftstoffe aus der Kindheit fixiert und Schadstoffe von unseren Eltern eingeschärft. Durch den häufigen Wechsel von einem Stuhl zum anderen – mindestens 3 Stühle sollten es sein – können wir die schädlichen Substanzen aussondern und unter uns lassen. Richtig dekontaminiert fühlen wir uns schon sehr viel wohler.

In den nächsten Sitzungen kommen wir dann noch dicker ins ins Geschäft: Die Analyse der Transaktionen offenbart die Machenschaften einer wahren finanziellen Unterwelt: Wir entschlüsseln verdeckte Botschaften, erkennen Spieleinladungen und –auszahlungen, Protokolle früher Szenen, nicht eingelöste Rabattmarkenbücher, Ausbeutungstransaktionen, Rackets - Edward G. Robinson lässt grüssen. Sogar die Pokerkarten von Eric Berne tauchen auf und zeigen, wer den Tisch als Verlierer verlassen hat. Oft führt der Weg von dort aus direkt in den Gerichtssaal, wo sich Retter, Opfer und Verfolger begegnen und blitzschnell

ihre Positionen wechseln, was den naiven Beobachter ziemlich verwirren kann. In der Folge decken wir noch Uebleres auf: Geheime Lebenspläne mit schlechtem Ausgang, passive Verhalten,

Rezepte für Konterskripts, Entwürfe für Grabinschriften. Wohin wird das alles noch führen? Womöglich endet es noch mit einer Galgentransaktion!

Hier angelangt, werden Sie verstehen, wenn wir den ursprünglichen Vertrag erweitern müssen, jetzt wo wir die Problematik in ihrer ganzen Tragweite erfasst haben. Beim Erstgespräch hätten wir all dies trotz guter Intuition beim besten Willen erkennen können. Doch seien Sie guten Mutes, alles wird gut: Wir verfügen über erstklassige Heilmittel – TA wirkt! – : Unsere Blockbuster sind: Entwirrol, Permissio-forte und Confrontal. Wir verteilen Schutz-Gummis und Stroke-Pflaster, Antithesen-Pillen, Neuentscheidungstropfen und und natürlich die altbewährten Decontaminal-Zäpfchen. Auch der integrative Attunementsirup zeigt eine gute Wirksamkeit in der Langzeitbehandlung des chronischen Beziehungsmangels. Leider ist der Patentschutz der meisten Mittel abgelaufen und Generika machen uns das Leben schwer. Die Umsätze sind, besonders in den USA stark rückläufig. Aber das ändert nichts an der Tatsache, dass unsere Mittel wirken!

Ohnehin stellen wir keine Dauerrezepte aus, weil das dazu führen könnte, dass Patienten zwar Fortschritte machen, aber nicht wirklich geheilt würden. Nein, mit solchem geben wir uns nicht zufrieden. Gefragt ist der von Berne beschriebene wirkliche Doktor – the real doctor. Dieser verfügt über ein Patentrezept: Mit einer Einmaldosis – der sogenannten entscheidenden Intervention – bewirkt er eine sofortige Heilung! Dabei handelt es sich um ein Kombinationspräparat aus der Veterinärmedizin - Berne sprach von der sog. Bull's Eye Transaktion – der Bullaugentransaktion, mit der alle 3 Ichzustände auf einmal angepeilt und getroffen werden. Aber das kann nur der wahre Kenner, alle anderen brauchen noch 500 Ausbildungsstunden, ab Herbst dann bei mir. Die Visitenkärtchen liegen auf.

Doch jetzt ist's fertig lustig. Hinter dieser Persiflage steckt ein ernstes Anliegen: Was ich hier ad absurdum geführt habe, ist der mancherorts vorhandene Götzenglaube an Konzepte und Methoden.

Es geht um folgendes: In der Vergangenheit wurde oft der Fehler gemacht, TA Konzepte zu verdinglichen, d.h. diese so zu verstehen, als wären sie objektive Tatsachen. Nehmen wir mal die Ich-Zustände. Zum Teil hat Berne selbst zu dieser Problematik beigetragen, indem er etwa schrieb, Ich-Zustände seien keine intrapsychischen Konstrukte wie Ueber-Ich, Ich und Es, sondern phänomenologische Realitäten. Zu einem späteren Zeitpunkt hat er sich dann mit der zunehmenden Popularität der TA auch dazu verleiten lassen, die Ichzustände in Kurzform zu

benennen und vom „Kind“ zu sprechen, so als hätte man es in der Therapie mit einem leibhaftigen Kind zu tun. In der Folge führte dies zu einer Reifikation der Konzepte – es entstand der Eindruck, als existierten Ich-Zustände so wie wirkliche Personen.

Zum Beispiel, nehmen wir mal an, vor uns sitzt der Klient. In seinen Büchern nannte ihn Berne nannte oft „Jeder“. Wir deutschsprachigen dürfen schmunzeln, denn wir verstehen den Schalk, er heisst „Jeder.“ Nun: Jeder sitzt vor uns, heute, am 13. März 2004. Aufgrund der detaillierten Diagnose kommen wir zum Schluss, Jeder ist im Kind-Ich und meinen, dies bedeute, dass vor uns der leibhaftige kleine Jeder vom 13. März 1964 sitzt, mit all seinen Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen von damals, wie durch eine Zeitmaschine zurückversetzt. Dieser kleine Jeder, so die gängige TA-Auffassung, kann von uns im Hier und Jetzt therapiert werden. Gleiches gilt für sein Eltern-Ich. Dieser Auffassung liegt die Vorstellung zugrunde, dass Jeder in seinem Gehirn Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen genau so abgespeichert hat, wie diese zu einem früheren Zeitpunkt einmal bestanden haben. Jeder kann diese Ich-zustände be-setzen und ist dann genau derjenige, der er früher einmal war. Vor uns sitzt also der kleine Jeder, seine Mutter, sein Vater – alle sitzen sie hier, als wäre es der 13. März 1964.

Diese Vorstellung hat im Laufe der Jahre zu diversen theoretischen Kontroversen geführt. Manche meinten, Eltern-Ich und Kind-Ich seien pathologische Strukturen, Resultate von Introjektionen und Fixierungen, die es abzuarbeiten gelte, bis deren Ueberbleibsel im Erwachsenen-Ich integriert werden können. Andere sahen im Eltern-Ich und Kind-Ich notwendige und durchaus gesunde Ressourcen. Es gelte, das Erwachsenen-Ich zu stärken, damit Jeder frei entscheiden kann, welchen Ich-Zustand er besetzen möchte. Andere wiederum fanden, man müsse die Funktion von der Struktur unterscheiden: Die Idee hierbei war, dass Jeder auch mal kritisch tönt, wir daraus aber noch nicht schliessen dürfen, dass es sich um ein kritisches Eltern-Ich handelt – kritische Stimmen könnten genauso gut vom Kind-Ich stammen. Ich will es kurz machen: Es entwickelte sich eine wahre Flut von Ich-Zustandsmodellen und mit diesen eine ziemliche Verwirrung.

Ich meine, dass wir kaum weiterkommen, wenn wir uns fragen, welches Modell der Ich-Zustände nun richtig ist und welches falsch. Schliesslich handelt sich dabei um Modelle, um Methaphern und nicht um objektive Tatsachen. Deshalb empfehle ich,

davon abzusehen, Ich-zustände (und andere Therapiekonstrukte) so zu verstehen, als wären sie Realität. Mehrere TA Autoren – Bruce Loria (1990), James und Barbara Allen (1991), Alan Jacobs (2000) haben auf den Irrweg hingewiesen, den wir beschreiten, wenn wir Ich-

zustände zu Dingen machen, sie so betrachten, als wären sie effektiv vorhanden – denn das sind sie nicht; man kann sie nicht entfernen, wie etwa Gallensteine.

Ich-Zustände sind keine Realitäten, sondern nützliche Metaphern, mit denen wir Menschen besser verstehen können und die wir benutzen können, um gemeinsam mit unseren Klienten einen Zugang zur Vergangenheit und einen Weg in die Zukunft zu konstruieren.

James und Barbara Allen haben uns hierzu einen interessanten Weg gezeigt: Sie übertragen Ergebnisse der neurobiologischen Forschung auf unsere transaktionsanalytischen Konzepte und schaffen damit eine neue Plattform, die konstruktivistische Transaktionsanalyse. Sie schreiben, dass unser Gehirn kein Empfänger und Speicher von Informationen ist, sondern ein Organ, das Erfahrungen und Wissen konstruiert, ordnet und formt. (1997, S.90) Folglich sind unsere Erinnerungen niemals genaue Abbilder einer vergangenen Wirklichkeit, sondern immer

neue Konstruktionen zur Bewältigung der Gegenwart. Jeder Therapieansatz ist der Versuch, die Gegenwart zu bewältigen.

Ich möchte Ihnen das an einem stark vereinfachten und etwas plakativen Beispiel illustrieren: Konkret: In einer Live-Supervisionsrunde sitzt Patient Jeder. Eine Runde TA Kollegen diskutiert über was hier vorgeht. Am Ende der Runde darf Jeder auswählen, mit wem er weiterarbeiten möchte.

Patient Jeder sitzt nun da und weint; er ist traurig, und erlebt sich zurückversetzt in den 13. März 1964. Der Therapeut reicht ihm ein Kleenex.

In der Supervisionsrunde findet nun Kollege 1, Jeder inszeniere ein Spiel; Kollegin 2 findet, Jeder lade den Therapeuten in die Symbiose zweiten Grades ein und dieser ginge darauf ein, indem er ihm das Kleenex reicht; Kollege 3 meint, Jeder sei wieder in seiner Traurigkeitsmasche. Kollegin 4 ist empathischer und findet, Jeder erlebe endlich sein echtes Trauergefühl, das er 40 Jahre lang zurückgehalten habe. Kollege 5 meint

gar nichts und will noch mehr Information. Kollegin 6 befürchtet einen psychotischen Schub und will einen Psychiater hinzuziehen.

Jeder ist ja dabei hört sich das alles an. Etwas ratlos sitzt er da und kann nun wählen, mit wem und mit welchem Ansatz er weiterarbeiten möchte. Er entscheidet sich für die Symbiose zweiten Grades. Das tönt für ihn am professionellsten, am wissenschaftlichsten. Ausserdem ist Kollegin 2 hübsch und so will er seine Therapie mit ihr weiterführen.

Wir erkennen unschwer, dass jede dieser Perspektiven eine Interpretation, eine Konstruktion ist. Die diversen Kollegen und Kolleginnen bieten ihre Perspektive an, Jeder wählt sich eine aus und daraus konstruieren beide gemeinsam die weitere Zusammenarbeit.

Aus konstruktivistischer Sicht heisst das, das wir mit unseren Klienten und Klientinnen gemeinsam die Sinnzusammenhänge konstruieren. Ein solcher konstruierter Sinnzusammenhang wäre, dass sich Jeder genau so fühlt wie am 13. März 1964. Wichtig ist nur, dass wir wissen, dass seine Erinnerung auch eine Konstruktion ist – oft

mit wahrem Kern - und dass wir diese Konstruktion benutzen, um mit ihm sein Leben im Hier und Jetzt neu zu gestalten.

Ein Wort der Vorsicht muss ich anbringen: Das soll nicht so verstanden werden, als ob die Erinnerungen der Klienten und Klientinnen nicht ernst zu nehmen seien. Ich plädiere nicht für eine Verharmlosung von erlebten Traumatisierungen, aber ich weise darauf hin, dass wir in der Therapie nicht die reale Traumatisierung vor uns haben, sondern die Erinnerung an diese.

In der Therapie können wir uns die Plastizität der Erinnerung zu Nutze machen, indem wir mit unseren Klienten alle Ich-Zustände einbeziehen, um neue Lebenspläne zu entwerfen, neue Geschichten zu schreiben, alte Geschichten neu zu schreiben und den alten Geschichten einen neuen Sinn zu geben. Therapie (und Beratung) werden so zu sinnstiftenden Begegnungen.

Ohnehin sind wir nicht in der Lage, die Vergangenheit zu bewältigen – diese liegt schliesslich schon hinter uns. Aber wir können ihr einen neuen Sinn geben (vgl. Tyrangiel, 2003) und somit eine neue, bessere Zukunft gestalten.

Ich möchte nochmal zurückkommen auf das Konferenzthema: TA wirkt! Aus dem oben geschilderten wird klar, dass wir auch innerhalb der TA eine Vielzahl von Konzepten haben und es dürfte auch klar sein, dass es nicht diese Konzepte selbst sein können, die wirken. So was wirkt?

James Allen - der gegenwärtige Präsident der ITAA und Preisträger des Eric Berne Wissenschaftspreises - veröffentlichte im TAJ vom April 2003 einen sehr interessanten Artikel „Concepts, Competencies and Interpretive Communities“ (Konzepte, Kompetenzen und Interpretierende Gemeinschaften.)

Daraus möchte ich folgendes (nicht wörtlich übersetzt) zitieren: *Transaktionsanalytiker anerkennen und benutzen heute eine Vielzahl gleicher Konzepte , aber nicht alle Transaktionsanalytiker anerkennen und benutzen dieselben Konzepte. Welche sie*

auswählen, ergibt sich aus ihren Persönlichkeiten, aus den Leuten, mit denen sie arbeiten, ob sie eher pathologieorientiert arbeiten (der Expertenansatz) oder beziehungsorientiert (der dialogische Ansatz), mit welchen Berufsgruppen sie es zu tun haben (Erziehung, Organisation etc.). Transaktionsanalytiker wenden die Konzepte

unterschiedlich an, manche nehmen sie wörtlich, andere eher locker. Beide können damit auf ihre Weise Erfolg haben.

Welche Konzepte auch immer angewandt werden, so ist es wahrscheinlich am besten, wenn man diese als nützliche Konstrukte versteht. Diese entsprechen nicht unbedingt der Wirklichkeit, auch wenn Menschen lernen können, ihre Wahrnehmungen übereinstimmend und zuverlässig zu konstruieren. Was zählt, ist wahrscheinlich nicht, dass wir uns über all diese Konstrukte einigen, sondern dass wir verstehen, wie diese historisch entstanden sind und dass wir deren Stärken und Schwächen kennen und wissen, wann wir sie am besten anwenden. Wie auch immer wir unsere Schwerpunkte setzen, so haben wir doch etwas gemeinsam: Wir gehören der Gemeinschaft der Transaktionsanalytiker an.

Für Allen ist das eine Gemeinschaft, die sich ihrer gemeinsamen historischen Wurzeln bewusst ist, die ihre Wahrheiten als historische Wahrheiten auffasst und die offen ist, ihre Konzepte zu erneuern und zu erweitern.

Ohnehin scheinen es kaum die einzelnen Techniken zu sein, die das therapeutische Ergebnis bewirken. Vielmehr sind es „weiche Faktoren“ wie ein Umfeld das getragen

ist von Sicherheit, Vorhersagbarkeit, Kongruenz, Bestätigung, Empathie, Erlaubnis, Schutz, Sinn, und der Erfahrung, bei Anderen etwas bewirken zu können. Allen (2003 S. 142) zitiert die metaanalytische Studie von Lambert und Barley (2001) über die Ergebnisse von Psychotherapien: Diese kamen zu dem Schluss, dass nur 15% des therapeutischen Resultats mit den angewandten Techniken zusammenhängt, weitere 15% beruhen auf der Erwartungshaltung des Klienten und gemeinsame Faktoren (Empathie, Wärme und Kongruenz) machten 30% aus. Das gibt uns einen guten Grund zur Bescheidenheit, zumal Faktoren ausserhalb der Therapie 40% des Erfolges bewirken.... Allen zitiert auch noch die Studie von Meichenbaum (2002) derzufolge manche Therapeuten gute und andere schlechte Ergebnisse erzielen, und zwar unabhängig von der angewanten Methode! Die guten Therapeuten waren in der Lage, eine therapeutische Beziehung und Allianz herzustellen, dem Klienten beizubringen, wie er – der Therapeut – das Problem definiert, wie Rückfälle zu vermeiden sind. Gute Therapeuten nähren Hoffnung, ermöglichen neues Lernen, tragen bei zu einer Verallgemeinerung der neuen Fähigkeiten, überlassen dem Klienten seine Veränderungen als seinen Erfolg zu verbuchen. Erfolgreiche Therapeuten helfen Ihnen

Klienten und Klientinnen, ein neues Narrativ zu konstruieren, einen Sinn im erlebten Trauma zu finden und dieses zu transformieren, die Beziehungen zu anderen Menschen wiederaufzunehmen und zwar nicht in einer Opferposition und Grenzen zu schaffen, die zukünftige Schikanierung verhindern.

Dabei kann es kaum eine Technik geben, die für alle passt. Dazu kommt noch, dass dieselbe Intervention ganz unterschiedlich aufgenommen werden kann: Ein Patient erlebt eine Interpretation als Ausdruck einer höheren Wahrheit, während ein anderer darin eine Hypothese sieht, die er überprüfen oder ablehnen kann.

Ted Novey kommt in seiner internationalen Studie über die Wirksamkeit der Transaktionsanalyse zu folgender Ueberlegung: (2002 S.23): *In Bezug auf die Wirksamkeit von Transaktionsanalytikern, könnte man sagen, dass die guten Ergebnisse nicht vom spezifischen Gebrauch der transaktionsanalytischen Methoden abhängen, sondern eher von ihren menschlichen Qualitäten wie Wärme, Interesse und Verständnis. Novey meint, dass wenn es diese Eigenschaften sind, die zu einer hoch kompetenten Therapie führen, dann ist es weil diese Eigenschaften in der Ausbildung von Transaktionsanalytikern gezielt entwickelt werden. Während der Ausbildung wird sowohl die persönliche Entwicklung des Therapeuten gefördert als auch das Erlernen eines breiten Spektrums verschiedener Ansätze, die zu den vielfältigen mentalen Systeme passen, denen wir in der Praxis begegnen.*

Ich würde noch einen Schritt weiter gehen als Novey: Das ganze System von Supervision und Ausbildung in den verschiedenen Settings (Einzel, in Gruppen, in Workshops), das Modulkonzept, durch das jeder Ausbildungskandidat von verschiedenen Trainern lernen kann, die Internationalität unserer Konferenzen, all das sind Bestandteil einer Kultur, die massgeblich zu unserem Erfolg beiträgt.

Offene Kommunikation, Grosszügigkeit im Geben und Nehmen von Zuwendung, Echtheit, Spontaneität, Humor, Permissiveness, Unkonventionalität, offene Architektur, Ehrlichkeit, das sind die Eigenschaften, die ich in unserer TA Kultur wahrnehme und schätze.

Diese Kultur wurde massgebend von unserem Gründer Eric Berne geprägt.

Für Berne war offene Kommunikation ein sine qua non der psychotherapeutischen Beziehung. In den psychiatrischen Kliniken, in denen er tätig war, schaffte er die damals üblichen Einwegspiegel ab und führte Konferenzen ein, an denen Patienten und Belegschaft gemeinsam teilnahmen. Berne schrieb hierzu: *„Die Belegschaft-Patienten Konferenz greift zuerst die bequemen und gut etablierten soziologischen Rollen vom Therapeuten und Patienten an und ersetzt diese durch einen bilateralen Vertrag mit vernünftigen Erwartungen.*

Jeder wird als Person behandelt mit den grundsätzlich selben Rechten. (Zit. n. Stewart s. 79)

In der TA Gemeinschaft hat sich diese Haltung bis heute bewahrt: In unseren Gruppensupervisionen, Weiterbildungen, sowie in unseren Prüfungen sind alle Betroffenen während des gesamten Prozesses dabei. Es wird nicht über einander gesprochen, sondern miteinander. Das ist eine humanistische Kultur, auf die wir stolz sein dürfen.

Hier zeigt sich eben auch die von Grund auf geniale Konzeption Bernes, die von einer radikalen Ehrlichkeit getragen war: Es gibt keine Patienten, die für sich alleine Spiele inszenieren, sondern es gibt nur Spiele zwischen Patienten und Doktor. Deshalb, so Berne, solle sich der Therapeut auch nicht fragen, ob er ein Spiel spiele, sondern nur welches!

Dieses sich mit in den Prozess einbeziehen – in Theorie und Praxis – ist ein prägendes Merkmal der TA Kultur.

Ein weiteres Element der TA Kultur ist Lockerheit und Humor. In der TA darf gelacht werden. Die Bücher Bernes sind voller Witz und Schalk. Man denke nur an die Namen der Spiele und der in den Büchern beschriebenen Charaktere! In den Workshops bei Bob und Mary Goulding war Lachen an der Tagesordnung. Die heilende Wirkung von Humor ist erwiesen.

Was mir persönlich an der TA gefällt, ist die offene Architektur; das ist die Offenheit, mit der verschiedene Ansätze einbezogen werden. Ich treffe immer wieder auf Leute, die mit offenen Ohren neue Gedanken entgegennehmen und einbringen. Hier ist eine gesunde Neugier erlaubt, das Kind-Ich wird in jeder Form integriert – und das macht Spass.

Berne war der Meinung, ein fünfjähriger soll die Sprache des Therapeuten verstehen. Dies war sicher einer der Gründe für Berne's Erfolg. Doch genau das ist gleichzeitig auch einer der Gründe für den Misserfolg. Mit zunehmender Popularität wurde die Theorie der Ich-Zustände zu einem Bestandteil der Alltagskultur: Was als ernsthafte Analyse von komplexen Strukturen begann, wurde von einer breiten Öffentlichkeit zu einer groben Simplifizierung pervertiert – Jeder kannte die drei Kreise und viele meinten: Eltern Ich das sind Normen, Erwachsenen –Ich das ist Denken und Kind – Ich das ist Fühlen. TA war in aller Munde, in jeder Erwachsenenbildung und in jeder Wochenzeitschrift wurden die drei Kreislein gemalt, oft vereinfacht und falsch gelehrt. Und so entstand die irrige Einschätzung, TA sei eine oberflächliche Schnellbleiche. Hier hat sich die TA verwirkt.

Erfreulicherweise sind in den letzten Jahren doch einige sehr gute Artikel und Bücher erschienen, die Klärung bringen und ein durchaus hohes Niveau haben. So ist auch das

Programm dieser Konferenz durchaus anspruchsvoll – aber eben im guten Sinne der TA, mit Witz, Punch, Ernsthaftigkeit und Ehrlichkeit.

Ich wünsche uns allen 2 stimulierende Tage! Ich danke Ihnen.

Quellen:

Allen J.R (2003) Concepts, Competencies and Interpretive Communities. Transactional Analysis Journal, Vol 33, No.2, April 2003

Allen J.R. & Allen, B.A: (1997) A new type of Transactional Analysis and one version of script work with a constructionist sensibility. Transactional Analysis Journal, Vo. 27, No.2, April 1997.

Berne, E. (1970): Die Spiele der Erwachsenen. Reinbek b.Hamburg. Rowohlt.

Erskine, R (2003): Introjection, psychic presence and Parent ego state: considerations for psychotherapy. In: Sills, C., Hargaden, H (2003), p. 83-108.

Erskine, R.G., Morsund, J.P, Trautmann, R.T.: Beyond Empathy. Brunner-Routledge, New York 1999.

Erskine, R.G., Trautmann, R.T. (2003) Resolving intrapsychic conflict: psychotherapy of Parent Ego States.

Jacobs, A. (2000): Psychic organs, ego states and visual metaphors: Speculation on Berne's integration of ego states. Transactional Analysis Journal, 30 (1), 10-22.

Loria, B.: (1990) Epistemology and the reification of metaphor in transactional analysis. Transactional Analysis Journal, 20 (3) 152-62.

Morsund, J.P. & Erskine, R.G.: Integrative Psychotherapy. The Art and Science of Relationship. Thomson Brooks/Cole, Toronto, 2004.

Novey, T.: Measuring the effectiveness of transactional analysis. An international study. Transactional Analysis Journal, Vo. 32, No.1, , p.8-24) January 2002

Oates, S. (2003) A journey to the heart of ego state theory. In: Sills, C., Hargaden, H (2003), p. 247-259)

Sills, C., Hargaden, H.: Ego States. Key Concepts in Transactional Analysis. Contemporary Views. .Worth Publishing , London, 2003

Stewart, I: Eric Berne. Sage Publications, London, 1992.

Tudor, K (2003): The neopsyche: the Integrating Adult ego state. In: Sills, C., Hargaden, H (2003), p. 201-231)

Tyrangiel, H.: Ich und Du, Einheit und Vielfalt. (Key-note Rede am Zweiten Internationalen Kongress für Transaktionsanalyse in Zürich am 15.8.1998) Zeitschrift für Transaktionsanalyse in Theorie und Praxis, Junfermann Verlag, Heft 1-2, 1999, S.36-50. (Engl: I and Thou, Unity and Diversity, Key-note speech at the Second International Congress for Transactional Analysis in Zurich, 1998.)

Tyrangiel, H.: (2003) Die andere Seite der Geschichte. Zeitschrift für Transaktionsanalyse. Junfermann, 2/2003, S.107-111.