

Transaktionsanalyse: Einfach erklärt

Das Verhalten seiner Mitmenschen zu entschlüsseln, kann einen vor große Rätsel stellen. Warum etwas gesagt wird, wie es gesagt wird – all das übt Einfluss darauf aus, wie wir etwas verstehen. Und es trägt zu Konflikten bei, im Berufsleben ebenso wie im Privaten. Mit der **Transaktionsanalyse** gibt es idealerweise ein Modell, das dabei behilflich ist, andere zu verstehen, denn es trägt zur Vermittlung von Kommunikation und Persönlichkeit bei. Was die Transaktionsanalyse im Einzelnen bedeutet und wie sie funktioniert...

Transaktionsanalyse Definition: Entschärfung von Konflikten

Mit der Transaktionsanalyse (TA) liefert die Psychologie ein Konzept, das die **menschliche Persönlichkeitsstruktur** erklärt.

Entwickelt wurde es Mitte der 50er-Jahre von dem amerikanischen Psychologen Eric Berne. Grundlage der Transaktionsanalyse sind Ideen und Annahmen aus der Tiefenpsychologie, der Verhaltenspsychologie und der Humanistischen Psychologie.

Bereits über ein halbes Jahrhundert alt, wird die Transaktionsanalyse dennoch bis heute weiterentwickelt, wobei die Transaktionsanalytiker jeweils **unterschiedliche Schwerpunkte** setzen. Ziel ist es, Menschen anhand der TA es zu ermöglichen, ihre Wahrnehmung zu reflektieren, zu ergründen und gegebenenfalls zu ändern.

Durch die Transaktionsanalyse wird eine Theorie zur Persönlichkeit gegeben und wie Menschen sich in bestimmten Zusammenhängen verhalten. In ihr fließen Erkenntnisse aus der Persönlichkeitsanalyse, Beziehungsanalyse und Gruppendynamik mit ein.

All das trägt entscheidend dazu bei, Kommunikationsstörungen auf den Grund zu gehen, **Konflikte zu begreifen** und zu lösen.

Ausgangspunkt der Transaktionsanalyse

Berne **revolutionierte die damalige Psychoanalyse** mit zwei auf den ersten Blick schlicht erscheinenden Aussagen:

- **Ich bin o.k.**
- **Du bist o.k.**

Was steckt dahinter?

- Der Mensch ist von Geburt an o.k., er kommt mit einem **guten und gesunden Potenzial** zur Welt.
- Jeder Mensch, auch der mit psychischen Problemen, ist eine **vollwertige und intelligente** Person.
- Im Menschen selbst sind die **notwendigen Werkzeuge** angelegt, um das eigene Leben zu gestalten.

Gerade der letzte Punkt setzt natürlich voraus, dass ausreichendes Wissen und umsetzbare Methoden vorhanden sind. Aber es ist nicht zu übersehen, dass hier ein grundsätzlich **positives Verständnis vom Menschen** vorherrschend ist.

Das hat zu einem neuen Umgang zwischen Kranken und Psychologen geführt, das nun **von Respekt geprägt** war und auf Augenhöhe stattfand. Gleichzeitig ermöglicht dieser Ansatz der Transaktionsanalyse vor allem ein neues Selbstverständnis der Betroffenen.

Demnach sind alle Menschen ungeachtet ihrer psychischen Erkrankungen o.k. und **alle psychischen Probleme lösbar**.

Das eigentliche Transaktionsmodell: Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich und Kind-Ich

Für Berne lag in der menschlichen **Kommunikation der Schlüssel zur Psyche**, denn die Art und Weise der Kommunikation zeige den Charakter, aber auch Gefühle und Erinnerungen eines Menschen. Ihm fielen bei seinen Beobachtungen verschiedene Verhaltensweisen von Personen auf, die er in drei Zustände einteilt. Zwischen diesen **drei Ich-Zuständen** genannten Verhaltensweisen wechseln Menschen hin und her. Grund dafür sind jeweils unterschiedliche Wünsche, Gefühle und Erinnerungen. Für Außenstehende wird das auf zwei Ebenen erkennbar:

- Auf der **verbalen Ebene**: Was inhaltlich gesagt wird.
- Auf der **körperlichen Ebene**: Wie es gesagt wird, nämlich durch Tonfall, Gestik und Mimik.

Alle drei Ich-Zustände sind durch Denken, Fühlen und Verhalten geprägt. Und so drücken sie sich aus:

• **Das Eltern-Ich**

Eltern sind die ersten Idole. Was sie sagen, prägt uns nachhaltig, vor allem in den ersten fünf, sechs Lebensjahren. Entscheidend ist, dass in diesem Alter Regeln und Befehle vom Kind **ungeprüft übernommen** werden, da es noch nicht in der Lage ist, Anordnungen kritisch zu hinterfragen. Im Eltern-Ich befinden sich weiterhin nicht nur Aussagen und Verhalten von Eltern, sondern es fließt alles mit ein, was ein Kind in dem Alter erfasst.

Bezogen auf die Kommunikation mit anderen kann das bedeuten, dass Sie Ihren Kollegen beispielsweise...

- bevormunden,
- zurechtweisen oder
- umsorgen.

Auf körperlicher Ebene kann sich das Eltern-Ich zeigen, indem Sie durch Stirnrunzeln Ihre Missbilligung signalisieren. Verbal schlägt sich das Eltern-Ich in abwertenden Bemerkungen und Vorurteilen nieder.

• **Das Erwachsenen-Ich**

Dieser Zustand ist die Voraussetzung für eine sachliche, wohlüberlegte und respektvolle Kommunikation unter erwachsenen Menschen. Erkennbar ist das an einem konstruktiven Umgang, wenn Sie Ihre Kollegen als gleichwertig erachten und entsprechend behandeln.

Im Gegensatz zum Eltern-Ich weiß jemand, der sich im Erwachsenen-Zustand befindet, um seine Handlungsmöglichkeiten. Er erlebt nicht nur einfache Situationen, sondern **nimmt aktiv Einfluss** darauf, indem er Entscheidungen trifft. Diese wiederum werden auf der Grundlage von überprüften Informationen aus allen drei Ich-Zuständen getroffen.

In der Kommunikation mit anderen Menschen zeigt sich das Erwachsenen-Ich durch aufmerksames Zuhören und reflektiertes Reden.

• **Das Kind-Ich**

Zeitgleich zu den Aussagen und Regeln des Eltern-Ichs sammelt ein Kind Eindrücke und Gefühle. Gemessen am Alter des Kindes ist Berne zufolge in den ersten fünf Lebensjahren das **Gefühl der Hilflosigkeit** dominant.

Das führt seiner Meinung nach dazu, dass jeder Mensch zunächst einmal tief in sich die Haltung „Ich bin nicht o.k.“ mit sich herumträgt. Der Zustand des Kind-Ichs lässt sich beobachten, wenn sich jemand spontan und ohne auf Konsequenzen achtend, albern oder auch trotzig verhält.

Auch jemand, der phantasievoll, kreativ und neugierig an die Arbeit herangeht, befindet sich im Kind-Ich.

In der Kommunikation untereinander nehmen wir häufig nicht wahr, in welchem Zustand wir uns befinden, das heißt, das Verhalten läuft unbewusst ab.

Transaktionsanalyse: Beispiele für Ich-Zustände im Alltag

Nun lassen sich akustische sowie mimische Signale **in einem Artikel nur bedingt transportieren**, aber folgendes Beispiel kann sich vermutlich jeder aus seinem Alltag vorstellen:

- **Kannst du mir bitte die Mail weiterleiten!**

(Vorwurfsvoll, mit gereizter Stimme und verschränkten Armen vorgetragen, da der Fragende womöglich kurz zuvor bereits erfolglos um Weiterleitung gebeten hatte. Oder weil er annimmt, dass es dem Adressaten doch hinlänglich bekannt sein müsste, dass er die Mail zur Bearbeitung seiner Aufgaben braucht.)

- **Kannst du mir bitte die Mail weiterleiten?**

(Völlig sachlich mit normaler Stimmlage vorgetragen, möglicherweise als Erinnerung gemeint, jedoch ohne Vorwurf.)

- **Kannst du mir bitte die Mail weiterleiten?**

(Mit großen Augen, verunsichert wirkend vorgetragen, geradezu unterwürfig. Der Fragende ist sich nicht sicher, ob er es wagen kann, jetzt schon darum zu bitten, die Stimme ist nicht ganz fest.)

Wert der Transaktionsanalyse

Die Transaktionsanalyse kann dabei helfen, sowohl im privaten als auch beruflichen Kontext eine **höhere Wirksamkeit** zu erreichen, da sie zur Persönlichkeitsentwicklung beiträgt.

Wer kontinuierlich an seinem Kommunikationsverhalten arbeitet, kann Missverständnisse und Konflikte auflösen. Grundvoraussetzung dafür sind allerdings **Selbstreflexion und Durchhaltevermögen**. Wer die nötige Distanz zu seinem eigenen Verhalten aufbringen und Dinge auf einer sachlichen Ebene betrachten kann, wird die Gründe für manche Probleme erkennen.

Wer sich beispielsweise einem Arbeitskollegen gegenüber immer im fürsorglichen Eltern-Ich-Zustand befindet, wird erkennen, warum er ständig **Arbeiten von dieser Person** erledigen muss. Auch in Beziehungen ist denkbar, dass ein Partner die Rolle des Eltern-Ichs übernimmt und beispielsweise den Partner bevormundet ohne dass beide sich über diese Verhaltensmuster im Klaren sind.

Genauso gut kann es sein, dass jemand in den Zustand des Kind-Ichs verfällt und sich wundert, warum er **nicht ernstgenommen** wird.

Transaktionsanalyse

Jeder Mensch hat drei Ich-Zustände.

Das Eltern-Ich, das Erwachsenen-Ich und das Kind-Ich.

Zwischen diesen drei Ich-Zuständen genannten Verhaltensweisen wechseln Menschen hin und her. Grund dafür sind jeweils unterschiedliche Wünsche, Gefühle und Erinnerungen.

Das wird auf zwei Ebenen erkennbar:

- Auf der verbalen Ebene: Was inhaltlich gesagt wird.
- Auf der körperlichen Ebene: Wie es gesagt wird, nämlich durch Tonfall, Gestik und Mimik.

Alle drei Ich-Zustände sind durch Denken, Fühlen und Verhalten geprägt.

Eltern Ich

abwertenden Bemerkungen, Vorurteilen, bevormunden, zurechtweisen, umsorgen

Erwachsenen Ich

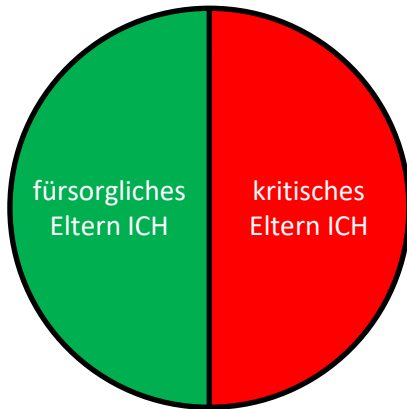
nimmt aktiv Einfluss auf seine Handlungsmöglichkeiten und trifft Entscheidungen.

Kind Ich

Regeln und Befehle werden ungeprüft übernommen. Haltung: Ich bin nicht OK. Verhalten: albern, phantasievoll, kreativ, neugierig, trotzig, hilflos

Transaktionsanalyse

Eltern



Eltern Ich Zustand: Ist das Verhalten, Denken und Fühlen, das von Eltern und anderen Respektspersonen übernommen worden ist.

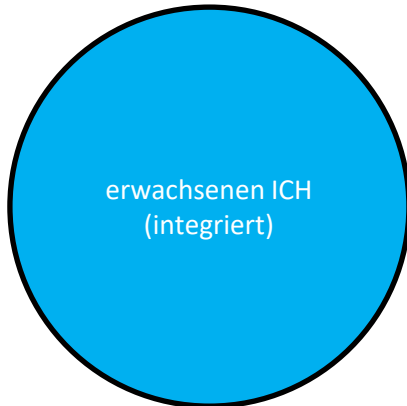
Fürsorglich: Liebe, Zuwendung, Anteilnahme, Aufmerksamkeit, Achtung, Teilhabe

Beispiele: Ich liebe Dich, Vertrau mir, keine Angst, Du bist ok, Du kannst, Du darfst, Halte die Augen auf, höre nicht auf andere

kritisch / bevormundend: Glaubenssätze, Anweisungen, Moralkodex, Einstellung, Vorurteile, Kritik, Warnung, Macht

Beispiele: Du musst, mach das, lass das, Du darfst nicht, Du bist nicht ok, Du bist ok wenn..., sei lieb, sei tapfer, sei ruhig, sei stark, sei besser als andere, sei der Beste, zeig keine Gefühle, reiß Dich zusammen, beiß die Zähne zusammen

Erwachsenen

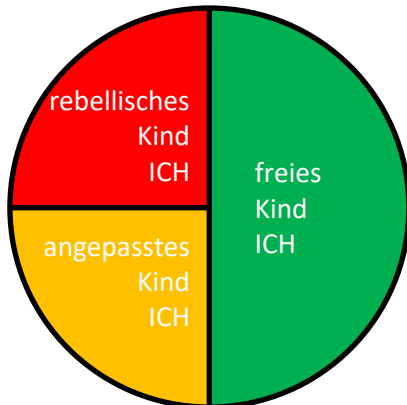


Erwachsenen Ich Zustand: Ist das Verhalten, Denken und Fühlen, das direkt auf das Hier und Jetzt reagiert.

sachlich: Analyse, Vernunft, Abwägen, Beurteilen, Vorausplanen, Strukturieren

Beispiele: Ich höre auf meine Gefühle, Ich kann meine Bedürfnisse kontrollieren, Ich habe den Überblick, Ich beobachte mich selbst, Ich bin präsent

Kind



Kind Ich Zustand: Ist das Verhalten und Fühlen, das aus der Kindheit herrührt und Jetzt, hier und heute wieder abläuft.

natürlich frei: spielerisch, kreativ, intuitiv

Beispiele: Ich will, Ich freue mich, Ich will spielen, Ich habe Lust, Ich brauche Hilfe

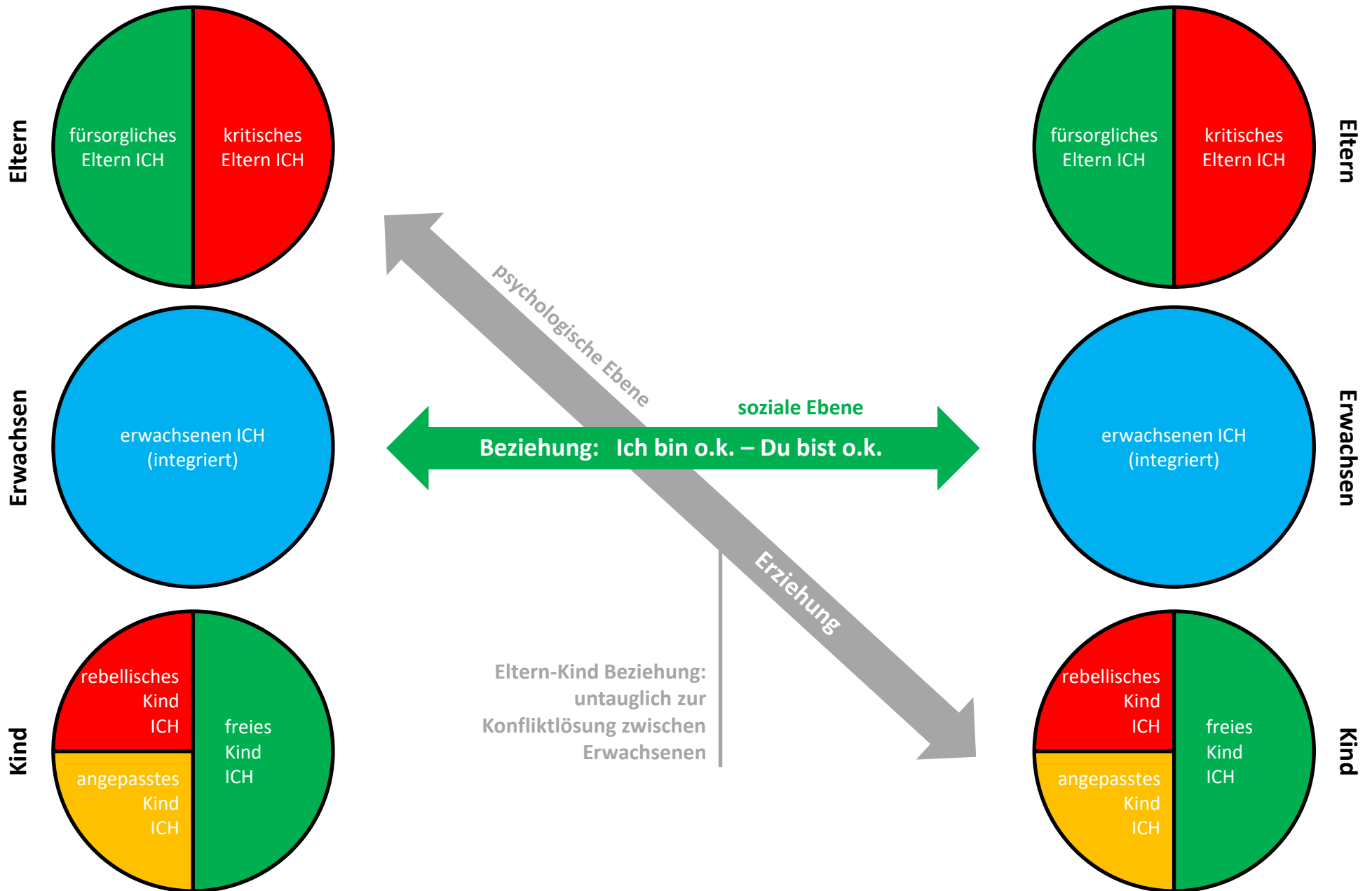
rebellisch: trotzig, wütend, aggressiv

Beispiele: Ich muss mich wehren, Ich muss mich durchsetzen, Ich muss Härte zeigen

angepasst: ängstlich, ohnmächtig, mutlos

Beispiele: Ich muss mich verstecken, Ich muss schweigen, Ich darf nicht vertrauen, Ich muss zu allen lieb sein, Ich kann nichts, Ich bin schwach, bin dumm, bin unfähig,, mich durchsetzen, mich schützen, mich zurückziehen, Ich muss Leistung bringen,

Transaktionsanalyse



Transaktionsanalyse

