



Transaktionsanalyse

Grundlagen

Die Transaktionsanalyse (Transaktion bezeichnet die Grundeinheit aller sozialen Verbindungen) wurde in den 60er Jahren aufgrund ständiger Forschungen und Beobachtungen von Eric Berne und Thomas E. Harris, basierend auf dem Freud'schen Modell von Es, Ich und Über-Ich, entwickelt.

Die Grundüberzeugung der Transaktionsanalyse besagt, dass jeder Mensch bereits „O.K.“ geboren wird. Er kommt mit konstruktiven Anlagen und einem liebevollen Kern auf die Welt, fähig und aus sich selbst bereit zu wachsen und sich als Person zu verwirklichen. Er ist gewillt und in der Lage, mit sich selbst und jedem anderen und der Natur in Harmonie zu leben.

Diese Grundannahmen verdichten sich in dem - speziell von Berne gekennzeichneten - Idealbild der **Autonomen Person**. Sie besitzt

Bewusstheit als unmittelbare sinnliche Offenheit für Wahrnehmungen im Hier und Jetzt

Intensivität als ungehemmte Intensivität der Empfindungen und Gefühle

Spontaneität als Freiheit und Fähigkeit, diese Gefühle unmittelbar auszudrücken

Intimität als Möglichkeit, offene, aufrichtige, liebevolle und gleichwertige Beziehungen zu ihren Mitmenschen einzugehen

Lebensskript

Der zentrale Begriff der Transaktionsanalyse ist der bis zum Alter von ca. 6 Jahren beschlossene und in der Regel vorbewusste Lebensplan eines Menschen, Lebensskript genannt. In diesem Skript sind der Selbstwert und die soziale Stellung einer Person ebenso enthalten, wie die aufgrund der früheren Erfahrungen bei der Suche nach Zuwendung und Entdeckung der Umwelt getroffenen Grundentscheidungen, die letztlich die Art und Weise festlegen, wie der Mensch im späteren Leben denkt, fühlt und handelt. Therapieziel der Transaktionsanalyse ist dementsprechend die Befreiung von Beeinträchtigungen zum Zwecke größtmöglicher Autonomie des Einzelnen.

Die Transaktionsanalyse lässt sich ideal mit anderen Methoden kombinieren und ergänzen.

Gerade in den letzten Jahren hat sie sich auch in anderen Berufsfeldern als geeignete Beratungs- und Interventionsmethode profiliert (Pädagogik, Beratung, Organisation und Management).

Grundlage der therapeutischen Beziehung ist der sogenannte Therapievertrag. Ein solcher Vertrag ist kurz, klar, möglichst konkret und positiv formuliert. Er beinhaltet, welches Fühlen,

Denken, Handeln wann und wie verändert werden soll. Die Therapie gilt als abgeschlossen, wenn die im Vertrag festgelegten Ziele erreicht und nach Meinung des Klienten genügend gefestigt sind.

Zu den **Techniken** der Transaktionsanalyse zählt das **Egogramm** (durch einen speziellen Test werden die Verteilungen der Ich-Zustände, die in einer Person verankert sind, grafisch dargestellt), die **Doppelstuhltechnik** (die inneren Dialoge, also die Inhalte der verschiedenen Ich-Zustände, werden sichtbar gemacht). So steht vielleicht dem Satz: „Ich habe keine Lust!“ der Satz „Auf Lust kommt es nicht an. Es wird getan, was ansteht!“ entgegen. Hierdurch werden Ich-Zustände verdeutlicht, die durch das Transaktionsmuster eines Menschen üblicherweise nicht berührt werden. Es werden Verhaltensweisen deutlich, durch die eine Person sich bislang negative Zuwendung geholt hat. Ferner lassen sich sogenannte **Rackets** erkennen. Racketgefühle sind solche, die als Ersatz für „verbotene Gefühle“ gezeigt werden (z.B. Traurigkeit statt der situationsangemessenen Wut). Ebenso werden in der Transaktionsanalyse die typischen **Spiele** und die bevorzugten **Lebensrollen** (Retter, Prinzessin, Opfer, Verfolger etc.) dargestellt, die oftmals das immer erneute Scheitern von sozialen Beziehungen bedingen. Ferner gilt es die „**Inneren Antreiber**“ („Sei stark!“ - „Sei perfekt!“ - „Mach es allen recht!“ - „Mach immer schnell!“ - „Streng dich an!“) zu entdecken.

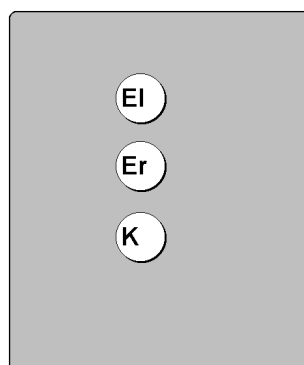
Zur gefühlsmäßigen Wiederbelebung der gewonnenen Erkenntnisse werden zahlreiche methodische Elemente anderer Therapieformen genutzt (geführte Tagträume, Bioenergetik, Massage, Rollenspiele, Traumanalysen etc.)

Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich, Kind-Ich

„kritisches“ Eltern-Ich

Die Transaktionsanalyse geht davon aus, dass grundsätzlich in jedem Menschen drei Ich-Zustände

Die Ebene des Eltern-Ich wird unterteilt in zwei Ich-Zustände: das „kritische“ Eltern-Ich: Dies ist der Persönlichkeitsanteil, in dem kritisches, bestrafendes Verhalten von Eltern-Personen gespeichert ist (Bsp.: „Solange Du Deine Füße unter meinen Tisch stellst, machst Du, was ich Dir sage!“).



„Nährendes“ Eltern-Ich

Das „nährende“ Eltern-Ich: Dies ist der Anteil des fürsorglichen, nährenden Eltern - Anteils (Bsp.: „Du armes, kleines Ding, Mammi macht das schon für Dich“.)



Erwachsenen-Ich

Das Erwachsenen-Ich bezeichnet den Zustand, in dem bewusste Wahrnehmung und Entscheidung sowie das Abwägen der Wahrscheinlichkeit zukünftiger Entwicklungen eingeordnet werden. (Bsp.: „Es stimmt wirklich, daß die Autos auf der Straße gefährlich sind“, folgert der kleine Junge, der erlebt hat, wie sein Hund angefahren wurde.)

Die Kind-Ich-Ebene gliedert sich auf in drei Ich - Zustände:

„Freies“ Kind-Ich

das „freie“ Kind-Ich: Hier werden die ursprünglichen Gefühle eingeordnet. In diesem Persönlichkeitsanteil wird immer wieder das Wohlbefinden angestrebt. Das bedeutet beispielsweise, dass Wut nur so lange anhält, bis der Störfaktor beseitigt ist.

„Angepaßtes“ Kind-Ich

Das „angepaßte“ Kind-Ich: Hier sind Gefühlsprägungen zu suchen, die sich in bravem Verhalten, ohne Rücksicht auf die eigenen Bedürfnisse, äußern (Bsp.: „Der Spinat schmeckt mir, weil Mami sagt, dass er gut ist.“).

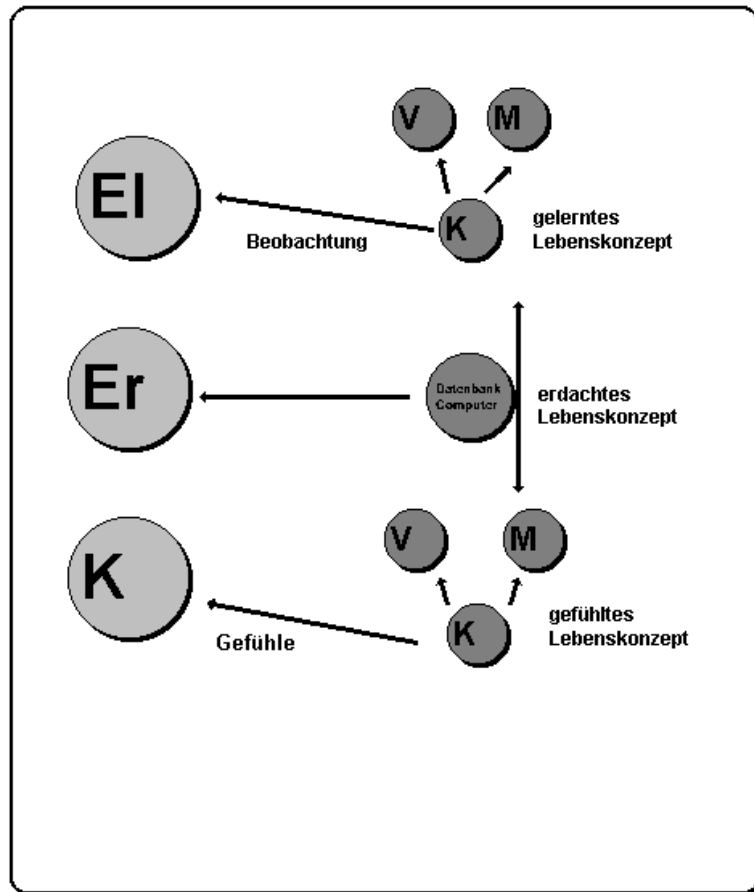
„Rebellisches“ Kind-Ich

Hier zeigen sich Gefühlsprägungen, die sich, wiederum ohne Rücksicht auf die eigenen Bedürfnisse, in rebellischem Verhalten (Gegenanpassung) äußern (Bsp.: „Lieber friere ich, als dass ich den Pullover anzüge, den Mutter mir aufdrängt.“).

Entstehung der einzelnen Ich – Zustände

Das Erwachsenen-Ich wird dadurch geprägt, in dem das Kind wahrnimmt und beobachtet, was Vater, Mutter oder andere äquivalente Bezugspersonen sagen und tun. Es handelt sich um Aufzeichnungen von aufoktroyierten, ungeprüften, äußeren Ereignissen, wie sie ein Mensch zwischen Geburt und Schulbeginn in sich aufnimmt. Dies wird als **angelerntes Lebenskonzept** bezeichnet. Das Kind-Ich wird durch die Aufzeichnungen von inneren Ereignissen (Gefühlen) geprägt, als Reaktion auf äußere (vorwiegend von Mutter und Vater verursachte) Ereignisse, wie sie ein Mensch zwischen Geburt und Schulbeginn in sich aufnimmt. Es handelt sich hierbei um das sogenannte **gefühlte Lebenskonzept**.

Das Eltern-Ich lässt sich vergleichen mit einem Computer. Es ist hauptsächlich damit beschäftigt, Reize in Informationen umzuwandeln und diese Informationen auf der Grundlage früherer Erfahrungen zu verarbeiten und zu speichern. Im Erwachsenen-Ich geht es um Entscheidungen und Wahrscheinlichkeitsabschätzungen. Um sich die hierfür notwendigen Informationen zu beschaffen, kann es auf drei Quellen zugreifen.



1. Eltern-Ich (archaisch): überlieferte Normen und Glaubenssätze
2. Erwachsenen-Ich: die „eigene Datenbank“ (auf den „neuesten Stand“ gebracht)
3. Kind-Ich (archaisch): Gefühle

Diese Informationen werden durch Erkundung und Ausprobieren i.d.R. ab dem 10. Lebensmonat - verarbeitet. Demnach handelt es sich hier um das **gedachte Lebenskonzept**.



Analysehilfen für die Zuordnung der einzelnen Ich – Zustände

Körperliche Indizien für das Eltern-Ich

- ⇒ gerunzelte Brauen
- ⇒ der ausgestreckte Zeigefinger
- ⇒ Stirnfalten
- ⇒ der „entsetzte“ Augenaufschlag
- ⇒ gespitzte Lippen
- ⇒ mit dem Fuß auf den Boden klopfen
- ⇒ Zungenschnalzen
- ⇒ die Arme in die Seite stemmen
- ⇒ Seufzen, Arme vor der Brust verschränken
- ⇒ einem anderen den Kopf tätscheln

Sprachliche Indizien für das Eltern-Ich

- ⇒ „Du musst ...!“
- ⇒ „Du darfst nicht...!“
- ⇒ „Wenn ich Du wäre, ...!“
- ⇒ „...dumm, widerlich, faul, böse, schlapp, unartig, empörend, unsinnig, lächerlich, sinnlos, ekelhaft...“
- ⇒ „Mein Allerbester!“
- ⇒ „Kindchen!“
- ⇒ „Herzchen!“
- ⇒ „Du armer Trottel.“
- ⇒ „Wie konntest Du nur...!“
- ⇒ „Na, na?!“

Körperliche Indizien für das Erwachsenen-Ich

- ⇒ offener, dem Partner zugewandter Gesichtsausdruck
- ⇒ unablässige Bewegungen mit Gesicht, Augen und dem ganzen Körper

Sprachliche Indizien für das Erwachsenen-Ich

- ⇒ alle W-Fragen (was, wer, warum, wo, wie, wieviel etc.)
- ⇒ „... verhältnismäßig - richtig - wahr - möglich – unbekannt - objektiv...“
- ⇒ „Ich finde ..“ - „Ich meine ..“ - „Ich denke ..“ – „Ich glaube ...“
- ⇒ „Meines Erachtens ...“



⇒ „Nach allem Für und Wider ...“

Körperliche Indizien für das Kind-Ich

- ⇒ Tränen, Achselzucken, zitternde Lippen, Schmollen, Wutanfälle, Betteln, Entzücken, Lachen,
- ⇒ hohe, weinerliche Stimme
- ⇒ niedergeschlagene Augen, rollende Augen
- ⇒ Nägel kauen, Grimassen schneiden
- ⇒ Kichern und Glucksen
- ⇒ Handzeichen

Sprachliche Indizien für das Kind-Ich

- ⇒ „Ich will ...!“ - „Ich möchte, aber ...“
- ⇒ „Wenn ich groß bin, ...“
- ⇒ „Mir doch egal!“
- ⇒ „Weiß ich doch nicht!“
- ⇒ „Ich tu jetzt erstmal ...“
- ⇒ der häufige Gebrauch von Superlativen (besser, am besten; größer, am größten; etc.)

Es handelt sich bei den o.g. Begriffen nur um Indizien, nicht um Beweise. Indizien können nur Hilfestellungen geben oder Anhaltspunkte sein; sie sollten niemals ausschließliche Grundlage für Bewertungen oder Beurteilungen sein!

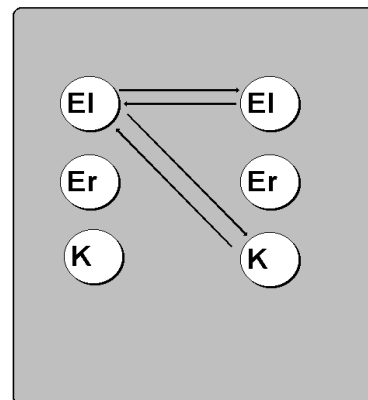
Transaktion (Kommunikation zwischen den Ich - Zuständen)

Komplementär Transaktion

Kommt es zur Kommunikation zwischen zwei Menschen, begegnen sich jeweils die verschiedenen Ich-Zustände.

Die Transaktionsanalyse hat für die einzelnen Transaktions-charaktere individuelle Begrifflichkeiten gefunden:

Hier wahren die beiden Kommunikationspartner den sich ergänzenden Charakter. So, wie der agierende Kommunikationspartner seine Botschaft aussendet, antwortet der reagierende Kommunikationspartner auf dem gleichen Weg. Der eine Gesprächspartner hat die



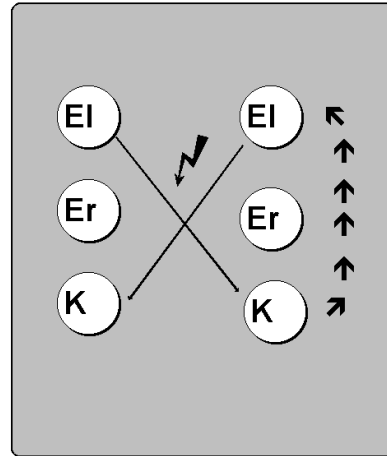
Beziehung definiert, und der andere ist mit dieser Definition einverstanden. Gehen zwei

Menschen auf diese Art miteinander um, scheint die Beziehung reibungslos zu verlaufen. Die Transaktionen laufen deckungsgleich.

Bsp.: „Kind, du isst auf der Stelle Dein Essen auf“ - „Ja, sofort, Mami.“

Überkreuz – Transaktion

Bei dieser Form der Kommunikation kreuzen sich agierende und reagierende Botschaft. Hier wird die Kommunikation unterbrochen. Diejenige Überkreuz-Transaktion, die am häufigsten vorkommt (Ehe, Partnerschaft, Beruf etc.), ist die Transaktion vom Erwachsenen-Ich gerichtet auf das Erwachsenen-Ich des Gegenübers, jedoch beantwortet vom Kind-Ich zum Eltern-Ich. Bsp.: „Weißt Du, wo meine Manschettenknöpfe sind?“ - „Du Trottel, musst auch immer alles verlegen!“

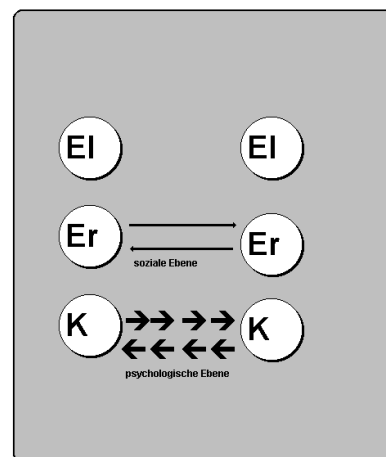


Die Verdeckte Transaktion

Bei der verdeckten Transaktion kommunizieren die Partner in Wahrheit auf einer anderen Ebene als sie es nach außen hin zeigen. Die „augenscheinliche“ Ebene heißt 'Sozialebene', die verdeckte Ebene ist die 'Psychologische Ebene'. Diese Art der Transaktionen ist wesentlich komplexer. Man unterscheidet zwischen **Angulär-Transaktion** und **Duplex-Transaktion**.

Angulär-Transaktion

Bsp.: Staubsaugervertreter: „Dieser Staubsauger ist unser bestes Modell, aber den werden Sie sich nicht leisten können.“ Hier handelt es sich objektiv um eine Aussage aus dem Erwachsenen-Ich, gerichtet an das Erwachsenen-Ich der Hausfrau; in Wahrheit richtet diese Aussage sich jedoch an den Trotz des rebellischen Kind-Ich der Hausfrau, nach dem Motto: „Dem werde ich es zeigen!“ Dementsprechend reagiert die Hausfrau: „Natürlich kann ich mir dieses Modell leisten. Ich kaufe es!“



Duplex-Transaktion

Bsp.: Er: „Willst Du meine Briefmarkensammlung sehen?“ - Sie: „Oh, ja, seit meiner frühesten Jugend interessiere ich mich für Briefmarken!“

Auf der Erwachsenen-Ich-Ebene reden die beiden über eine Briefmarkensammlung. Auf der psychologischen Ebene unterhalten sie sich auf der Kind-Ich-Ebene über Sexualität (Er: „Willst Du es mit mir treiben“ - Sie: „Oh, ja! Schon immer wollte ich ...“).

Weitergehende psychotherapeutische Aspekte

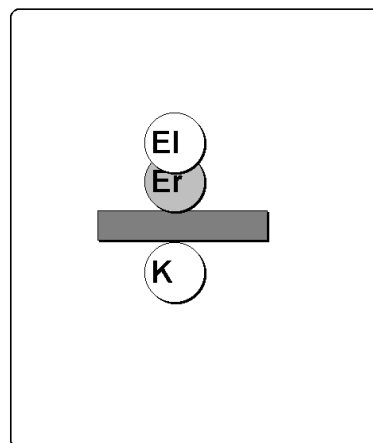
Der Psychologe Thomas Gordon versuchte mit Ideen aus der Gesprächspsychotherapie und Aspekten der Transaktionsanalyse eine Möglichkeit zu finden, wie Menschen (in seinem speziellen Fall Eltern und Kinder) konfliktfrei miteinander umgehen können. Dieser Methode gab er den Namen Familienkonferenz. Dabei verwendete er vor allem „aktives Zuhören“ (entspricht dem Spiegeln der Gesprächstherapie) und „Senden von Ich-Botschaften“ (Elternteil spricht als Erwachsenen-Ich zum Erwachsenen-Ich des Kindes).

TA und psychische Störungen

Ferner bietet die Transaktionsanalyse ein gutes Analyse-instrument für psychische Störungen, die durch Traumata der ersten Kindheitsjahre hervorgerufen wurden. Wurde durch dieses Trauma einer der drei inneren Zustände abgespalten, sodass der verbleibende Anteil einen übergroßen Einfluß auf das Erwachsenen-Ich nehmen konnte, spricht man von **Trübungen und Blockaden**.

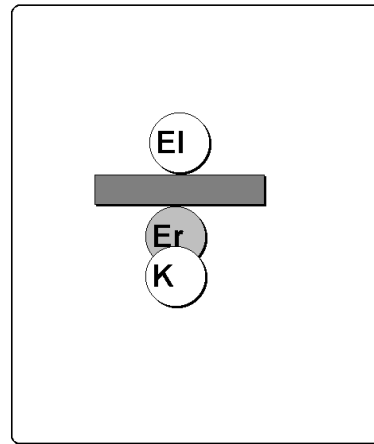
Trübung des Erwachsenen-Ich durch das Eltern-Ich bei gleichzeitiger Blockade des Kind-Ich

Bsp.: Der von seinem Pflichtbewusstsein beherrschte Mann, der immer Überstunden macht, stets ans Geschäft denkt und gereizt reagiert, wenn seine Familie Freizeitaktivitäten plant. Es ist, als wäre er irgendwann in seiner Kindheit von ernsten, strengen, pflichtbewussten Eltern so rücksichtslos zusammengestaucht worden, dass er die einzige Überlebensmöglichkeit darin sah, sein Kind-Ich völlig auszuschalten, es zu blockieren. In der Kindheit eines solchen Menschen ist vermutlich wenig Glück registriert, es ist der Mensch, der nicht spielen kann. Wenn seine Mechanismen ihn unbewusst regieren, versucht solch ein Mensch natürlich, auch das Kind-Ich seiner Familie und Umgebung zu blockieren.



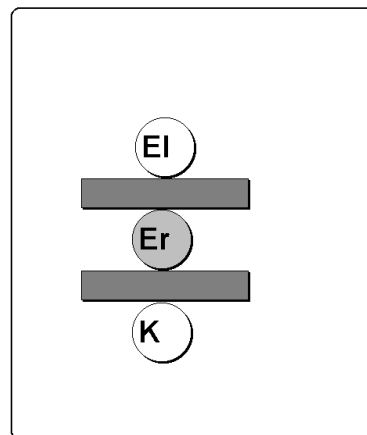
Trübung des Erwachsenen-Ich durch das Kind-Ich bei gleichzeitiger Blockade des Eltern-Ich

Ein Mensch, dessen Eltern so brutal und unnachgiebig waren, dass er sie innerlich blockieren, ausschalten musste, um überleben zu können. Das Resultat ist oftmals der typische Psychopath mit der Einstellung „Ich bin o.k. - Du bist nicht o.k.“ Im Extremfall schließt dieser Mensch seine Eltern (oder auch andere Personen) durch Mord aus. Gesellschaftliche Regeln oder Normen sind ihm fremd, er hat kein Gewissen. Wenn die ersten fünf Lebensjahre nur aus Kampf um leibliches und seelisches Überleben bestehen, dann wird dieser Kampf wahrscheinlich das ganze Leben hindurch währen. Wichtig sind nicht Gefühle der Reue, sondern, ob er erwischt wird oder nicht.



Das blockierte Erwachsenen-Ich

Der Mensch mit einem blockierten Erwachsenen-Ich ist psychotisch. Sein Erwachsenen-Ich funktioniert nicht, und daher hat er keinen Kontakt mit der Realität. Sein Eltern-Ich und sein Kind-Ich äußern sich direkt, häufig in einem wirren Durcheinander archaischer Daten, einer verworrenen Wiedergabe von Früherfahrungen, die heute sinnlos sind, weil sie bereits bei ihrer Aufzeichnung keinen Sinn ergaben.



Bsp.: Anstaltspatientin, die Choräle der Zeltmission singt und dazwischen immer wieder Obszönitäten von sich gibt.

Literaturempfehlung: Ich bin o.k. – Du bist o.k. ⇒ Harris, Thomas A.; ro ro ro

Hausaufgabe:

- Beobachte Deine Mitmenschen und achte gezielt auf die jeweiligen Ich-Zustände
- Mache das Egogramm (vielleicht auch mit Kollegen/ Partnern, etc.) und reflektiere das Ergebnis