**Die Transaktionsanalyse** von [Tanja Konnerth](http://www.zeitzuleben.de/kontakt.html)

Quelle: www.zeitzuleben.de/artikel/kommunikation/transaktionsanalyse-1.html Redaktion: J. Hartmann, August 2012 / 2023

In vielen Büchern und Ratgebern zum Thema Kommunikation wird immer wieder ein Modell zitiert, das 1964 vom amerikanischen Psychiater Eric Berne entwickelt und in seinem Buch „[Spiele der Erwachsenen](http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3499167352/zeitzuleben)“ erstmals beschrieben wurde: Die sogenannte **Transaktionsanalyse**.

Dieses Kommunikationsmodell wird hier vorgestellt und gezeigt, wie es im Alltag nutzbar gemacht werden kann.

**Ich bin o.k. – du bist o.k.**

Als Basis entwickelte Eric Berne drei Grundannahmen, die für die damaligen Verhältnisse in der Psychiatrie bahnbrechend waren und durch die das Verhältnis von PsychologInnen und ihren KlientInnen deutlich humaner wurde:

* **Die Menschen werden "o.k." geboren -** Nach Eric Berne werden alle Menschen mit einem guten und gesunden Potential geboren.
* **Auch Menschen mit emotionalen Problemen sind vollwertige, intelligente Menschen –** Dieses Prinzip konsequent verinnerlicht, öffnet PsychologInnen den Weg dazu, eine respektvolle und akzeptierende Haltung gegenüber ihren KlientInnen aufzubauen.
* **Alle emotionalen Schwierigkeiten sind heilbar -** ein ausreichendes Wissen und geeignete Methoden vorausgesetzt.

Von dieser versöhnlichen Grundhaltung aus entwickelte Eric Berne das Kommunikationsmodell der Transaktionsanalyse als ein Instrument, mit dem wir unser Kommunikationsverhalten besser verstehen können.

**Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich und Kind-Ich**

Das eigentliche Modell beruht auf drei verschiedenen, so genannten **"Ich-Zuständen".** Eric Berne fand heraus, dass wir in der Kommunikation zwischen verschiedenen Zuständen wechseln. Erkennbar ist das z.B. an Wortwahl, Tonfall und auch am Inhalt dessen, was wir sagen sowie an unserer Mimik, Gestik und Körpersprache.

Diese drei Ich-Zustände sind:

* **Das Eltern-Ich**

Nach Eric Berne trägt jeder in seinem Inneren Aspekte seiner Eltern mit sich herum. In der Kommunikation äußert sich das dann z.B. darin, dass wir unseren Gesprächspartner bevormunden, ihm sagen, was er tun soll, sein Verhalten missbilligen, uns fürsorglich und bemutternd geben u.ä.

* **Das Erwachsenen-Ich**

Unser Erwachsenen-Ich ist reif und kann Situationen weitestgehend sachlich und relativ objektiv sehen. Kommunizieren wir in unserem Erwachsenen-Ich-Zustand, dann behandeln wir unser Gegenüber partnerschaftlich, auf gleicher Ebene, gleichwertig, respektvoll, und wir verhalten uns sachlich-konstruktiv.

* **Das Kind-Ich**

So wie wir Aspekte unserer Eltern in uns tragen, so lebt in uns immer auch das Kind, das wir einmal waren. Wir reagieren manchmal uneinsichtig oder trotzig, verhalten uns albern, sehr angepasst oder unsicher. Aber auch positive Qualitäten wie Phantasie, Neugier und Lerneifer können zum Kind in uns gehören und sich in der Kommunikation zeigen.

Bezugnehmend auf Ihr **Egogramm** [**http://www.touchdown.ch/tdego/**](http://www.touchdown.ch/tdego/)

**kEL**

* Das ***kritische Eltern-Ich*** wertet, moralisiert, weist zurecht, kritisiert, befiehlt, beherrscht, tyrannisiert, bestraft, kontrolliert, sorgt für Ordnung. Charakteristisch sind der erhobene Zeigefinger, zusammengezogene Augenbrauen, furchterregender Blick, Kopfschütteln, Naserümpfen usw. Beim Sprechen aus dem kritischen Eltern-Ich heraus fallen häufig Worte wie „müssen“, „sollen“, „immer“, „nie“, „nein“, „Idiot“ usw.

**fEL**

* Das ***stützende Eltern-Ich*** hört zu, hat Verständnis lobt, tröstet, pflegt, unterstützt, hilft, umsorgt, nähert, streichelt. Man erkennt diesen Zustand an der warmen, beruhigenden Stimme, an liebevollen Gebärden, Schulterklopfen sowie an Worten wie „Kopf hoch“, „Du Armer“ usw.

**ER**

* Das ***Erwachsenen-Ich*** beobachtet objektiv, sammelt Informationen leidenschaftslos, nüchtern, gefühllos, verarbeitet die Information logisch und zieht schliesslich daraus die Schlüsse. Charakteristisch ist die sachlich klare, leidenschaftslose Stimme. Mimik und Gestik fehlen. Häufig gebrauchte Worte sind: „wer“, „was“, „wann“, „wo“, „wie“, „wie viel“.

**nK**

* Das ***natürliche Kind-Ich*** spielt, faulenzt, freut und ärgert sich, erfindet, weint oder lacht. Es kümmert sich nicht um die andern, verhält sich spontan, tanzt, schreit, ist egoistisch und hemmungslos. Es braucht Worte wie „toll“, „irrsinnig“, „juhu“ usw.

**aK**

* Das ***angepasste Kind-Ich*** gehorcht, zieht sich zurück, fühlt sich schuldig, zögert, fürchtet sich, ist unsicher, höflich, ohne eigene Meinung und Initiative, richtet sich nach den andern.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Verhaltensmuster bereits in den frühen Kindheitsjahren geprägt werden, weitgehend bestimmt durch das Verhalten der Eltern oder anderer wichtiger Bezugspersonen.

Die Ausprägung der Ich-Zustände gibt Aufschluss über die Beschaffenheit der zwischenmenschlichen "Transaktionen", die Ausprägung der "Lebenspositionen" (z.B. "Ich bin O.K. - Du bist nicht O.K."), die Qualität des "Lebensdrehbuchs" und die Art der "Psychospiele"; alles sehr wichtige Einflussfaktoren für das menschliche Verhalten.

Die Ausprägung der Ich-Zustände kann einem Egogramm ermittelt werden.

Vertieftere Ausführungen zur Transaktionsanalyse siehe

http://www.germanistik-kommprojekt.uni-oldenburg.de/sites/1/1\_09.htm

[**Selbstcoaching-Methoden und -werkzeuge**](http://www.zeitzuleben.de/tracker/adclick.php?name=content-1.3&url=http%3A%2F%2Fwww.zeitzuleben.de%2Fshop%2Fitem%2Fzzl-coach%2Fcontent-1.3.html)

Manchmal stehen wir uns selbst im Weg und was machen wir dann? Oft bleibt uns nichts anderes übrig, als [uns selbst zu coachen](http://www.zeitzuleben.de/tracker/adclick.php?name=content-1.3&url=http%3A%2F%2Fwww.zeitzuleben.de%2Fshop%2Fitem%2Fzzl-coach%2Fcontent-1.3.html) (Selbstcoaching oder Selbstmanagement).

**Das Ganze ist den meisten gar nicht bewusst**

Wenn zwei Personen miteinander reden, so stets aus einem der verschiedenen Ich-Zustände heraus. Dabei sind uns diese Verhaltensmuster meist gar nicht bewusst. Sie zeigen sich nicht immer offensichtlich, sondern können auch versteckt ablaufen.

In einer Partnerschaft kann z.B. die Frau über viele Jahre vor allem aus dem Eltern-Ich heraus agieren und der Ehemann aus dem Kind-Ich, ohne dass sich beide über dieses Phänomen im geringsten klar sind. Eine Klärung dieser Muster kann hier zu großen Überraschungen führen. Die Frage ist, ob die Lebenspartner mit diesen Erkenntnissen umgehen und ihre Beziehung so verändern können, dass sie auch mit neuen Kommunikationsmustern gut miteinander klarkommen.

**Kommunikation analysieren: Die Transaktionen**

Die Kombinationen und Spielarten der verschiedenen Ich-Zustände sind sehr vielfältig. Jeder, der sich einmal bewusst mit den Aus- und Wechselwirkungen der Ich-Zustände befasst, kann Kommunikation und vor allem auch die Gründe, warum Kommunikation so oft schief läuft, besser verstehen.

**Die Transaktionen**

Wird jemand von einer Person angesprochen, deren Eltern-Ich gerade aktiv ist – z.B.: "Was machst du denn da schon wieder?" – dann wird er in der Regel automatisch aus dem Kind-Ich-Zustand antworten: "Gar nichts." Spricht jemand einen anderen aus dem Kind-Ich-Zustand an "Duuu, mir ist sooo langweilig...", dann wird der meist entweder aus dem Kind-Ich-Zustand antworten "Klasse, dann lass uns doch ins Kino gehen." oder aus dem Eltern-Ich "Hm, also ich hab jetzt was zu tun, vielleicht tust du mal etwas Sinnvolles und liest einfach ein Buch."

Solche kommunikativen Wechselspiele der verschiedenen Ich-Zustände werden von Eric Berne als "Transaktionen " bezeichnet. Jeder, der sich mit diesen Kommunikationsprozessen beschäftigt, kann sein eigenes Kommunikationsverhalten sowie Kommunikationsprozesse als Ganzes leichter analysieren, verstehen und ggf. verändern.

**Ich-Zustände können wir verändern**

Die Ich-Zustände, aus denen wir heraus kommunizieren, sind uns meist unbewusst. Wir nehmen Sie automatisch ein, ohne darüber nachzudenken. Aber diese Ich-Zustände sind nicht festgelegt. Grundsätzlich ist es jedem von uns möglich, den aktuellen Ich-Zustand zu verlassen. Es bedarf allerdings einiges an Übung und Selbstreflektion, um sich selbst so gut durchschauen und dann auch noch verändern zu können.

Die Automatik der Prozesse ist ja zunächst durchaus auch sinnvoll, denn ohne sie würden wir vor lauter Nachdenken wohl kaum noch zum Reden oder gar zum Handeln kommen. Aber wenn es z.B. zu dauerhaften Konflikten kommt oder wenn wir merken, dass wir uns nicht so verständlich machen können, wie wir das wollen, können mit der Transanktionsanalyse Auswege aus dem Dilemma gefunden werden.

**Transaktionen analysieren und verstehen**

Es gibt es dabei drei verschiedene Arten von Transaktionen:

**1.) Komplementäre Transaktionen**

Sprechen zwei Gesprächspartner aus der gleichen Ich-Ebene heraus, handelt es sich um eine **komplementäre Transaktion**.

**Beispiel:**

A: *"Ich möchte Sie über den Termin der nächsten Sitzung informieren. Sie findet am Freitag um 17.00 Uhr statt."* (Erwachsenen-Ich fragt Erwachsenen-Ich)

B: *"Vielen Dank, das werde ich mir gleich notieren."* (Erwachsenen-Ich antwortet Erwachsenen-Ich)

Ebenfalls eine komplementäre Transaktion ist gegeben, wenn eine Person aus dem Eltern-Ich heraus das Kind-Ich des anderen anspricht und dieser aus dem Kind-Ich heraus dem Eltern-Ich antwortet.

**Beispiel:**

A: *"Sag mal, musst du dich immer so benehmen?"* (Eltern-Ich fragt Kind-Ich)

B: *"Ich benehme mich wie ich will."* (Kind-Ich antwortet Eltern-Ich)

Im Normalfall verlaufen Kommunikationsvorgänge dieser Art ungestört, weil sich beide Seiten problemlos verstehen. Gleichzeitig können sie aber zu richtigen Teufelskreisen werden. Wenn sich jemand in einer Partnerschaft ständig wie ein Kind benimmt, kann das den anderen auf Dauer unzufrieden machen – und umgekehrt ebenso, denn wer entsprechend stets im Eltern-Ich ist, hat zumeist auch die Verantwortung, und diese kann – einseitig verteilt – durchaus zur Last werden.

**2.) Gekreuzte Transaktionen**

Überkreuzte Transaktionen finden statt, wenn jemand z.B. aus dem Eltern-Ich das Kind-Ich des andern anspricht, dieser aber z.B. aus dem Eltern-Ich reagiert und das Kind-Ich des Gegenübers anspricht.

**Beispiel:**

A: *"Was hast du dir eigentlich dabei gedacht?"* (Eltern-Ich spricht Kind-Ich an)

B: *"Und was denkst du dir dabei, so mit mir zu reden?"* (Eltern-Ich antwortet und spricht das Kind-Ich des anderen an)

**Oder:**

A: *"Wollen wir in diesem Jahr vielleicht einmal in Spanien Urlaub machen?"* (Erwachsenen-Ich stellt eine Frage an das Erwachsenen-Ich des anderen)

B: *"Immer willst du entscheiden, wohin wir fahren!"* (Kind-Ich antwortet)

Typisch ist hier, dass die Kommunikation nicht fließt, sondern quasi unterbrochen wird, da die angesprochene Person nicht wie vorgesehen reagiert, sondern auf eine andere Ebene wechselt. Die Folge ist hier meist eine Auseinandersetzung.

**3.) Verdeckte Transaktionen**

In sehr vielen Gesprächen finden so genannte verdeckte Transaktionen statt. Hier sind mehrere Ich-Zustände beteiligt. Zwei davon sind "offen", die anderen wirken verdeckt, wie bei folgendem Beispiel:

**Beispiel:**

A: „Das ist das dritte Stück Kuchen.“ Auf den ersten Blick eine Aussage des Erwachsenen-Ichs an das Erwachsenen-Ich des anderen, aber durch einen unterschwellig missbilligenden Ton eher eine Ermahnung vom Erwachsenen-Ich (Eltern-Ich) an das Kind-Ich des anderen, nicht so viel zu essen.

B: „Du hast dich verzählt.“ Scheinbar antwortet das Erwachsenen-Ich, aber durch den unterschwelligen Ton wird der trotzige Tonfall des Kind-Ichs deutlich.

Um solche verdeckten Transaktionen zu erkennen, ist es entscheidend, auf Körpersprache, Gestik, Mimik, Tonfall und ähnliches zu achten, denn dort zeigen sich die verdeckten Ich-Ebenen. Für die verdeckten Transaktionen spielen vor allem auch Vorerfahrungen der Gesprächspartner miteinander eine große Rolle. Wer mit einem Menschen zusammenlebt, der eine starke Tendenz hat, den anderen ständig zu erziehen, wird seine Äußerungen sehr empfindlicher deuten als ein Außenstehender. Solche schwelenden Konflikte gilt es zu erkennen und aufzulösen, denn in der Regel ist mindestens eine Person mit der Situation unzufrieden.

**Der erste Schritt ist Bewusstheit**

Wie bei so vielem ist auch hier der erste Schritt, das eigene Verhalten unter die Lupe zu nehmen und sich dessen bewusst zu werden. Achten Sie mal ganz bewusst auf Ihr eigenes Kommunikationsverhalten und beantworten Sie für sich die folgenden Fragen:

* Kann ich bei mir selbst die verschiedenen Ich-Zustände erkennen?
* Kenne ich einen Ich-Zustand vielleicht besonders gut von mir selbst?
* Aus welchem Ich-Zustand handle ich in welchen Situationen?
* Wie könnte ich mir in einer Kommunikationssituation hin und wieder darüber bewusst werden, aus welchem Ich-Zustand heraus ich gerade spreche?
* Welchen Nutzen könnte es für mich haben, wenn ich lernen, mir meines Ich-Zustands bewusst zu werden – und ihn ggf. zu wechseln?

Indem Sie sich angewöhnen, hin und wieder einmal einen Schritt neben sich zu machen und eine Kommunikationssituation im Hinblick auf die drei Ich-Zustände zu analysieren, können Sie sehr gut eingefahrene Kommunikationsmuster zwischen sich und Ihrem Kommunikationspartner erkennen und auch ansprechen. Wenn Sie sich z.B. dabei erwischen, wie Sie Ihren Lebenspartner oder Ihre Lebenspartnerin häufig bevormunden, dann ist dies schon der erste Schritt in Richtung Veränderung.

**Literatur und Links zum Thema:**

* [Eric Berne: Spiele der Erwachsenen](http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3499167352/zeitzuleben)
* [Thomas A. Harris: Ich bin o.k., du bist o.k.](http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3499169169/zeitzuleben)
* [Rainer Schmidt: Immer richtig miteinander reden](http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3873873923/zeitzuleben)
* Rautenberg/Rogoll: Werde, der du werden kannst
* http://www.patrickwagner.de/Egogramm/Erklaerung.htm
* http://www.germanistik-kommprojekt.uni-oldenburg.de/sites/1/1\_09.htm