

# **Die Transaktionsanalyse**

**eine Einführung von Stefanie Badem**

*Ich sitze am Frühstückstisch. Mir gegenüber sitzt mein Mann. Es klingelt. Ja genau, wir erwarten die Anlieferung eines Badezimmerschranks. Mein Mann steht auf und öffnet die Haustür. Ich kann ja sitzen bleiben, er kümmert sich schon. Ich höre leise Stimmen. Ich merke, wie ich unruhig werde. Was geht da vor? Es drängt mich in den Flur. Ich muss aufstehen und dabei sein. Und tue das auch. Ich gehe in den Flur und sehe, dass der Lieferant den Schrank in den Flur trägt und mein Mann ihn ins Obergeschoss bringen will. „Trägst du den Schrank schon nach oben?“ frage ich. Mein Mann schaut verärgert über meine Einmischung. Ich sage weiter: „Am Sonntag kommt doch Besuch. Da steht er da im Weg rum. Ist es nicht besser, dass er in die Garage kommt?“ Ich registriere, wie unangebracht meine Einmischung ist und wie sinnlos meine angebliche Verbesserung wäre, denn der Schrank soll schon am Montag oben im Badezimmer montiert werden und der Besuch wird kaum viel Zeit im Obergeschoss verbringen. Mein Mann runzelt erneut die Stirn, sagt aber nichts und bringt den Schrank nach oben.*

*Ich sitze später wieder am Frühstückstisch und analysiere mein Verhalten. Ja, das war mein negativ-kritisches kontrollierendes Eltern-Ich.*

## **Inhaltsverzeichnis:**

1. Was ist die Transaktionsanalyse (im folgenden kurz TA genannt)?
2. Grundüberzeugungen in der TA
3. Das Ich-Zustands-Modell
4. Das Konzept des Lebensskripts
5. Strokes
6. Grundeinstellungen
7. Transaktionen und deren Analyse
8. Schlusswort

## Was ist die Transaktionsanalyse? (im nachfolgenden Text kurz TA genannt)

---

*Jede Kommunikation zwischen mindestens zwei Menschen ist eine Transaktion.  
Mit Hilfe der Analyse dieser Kommunikationseinheit ist erkennbar, ob die  
beteiligten Personen auf einer Ebene miteinander sprechen oder ob es  
Kommunikationsstörungen gibt.*

---

- TA ist ein Kommunikationskonzept, das die Möglichkeit bietet, zwischenmenschliche Kommunikation zu beschreiben und zu erklären.
- TA ist eine psychologische Methode, die Menschen hilft, effektiver zu kommunizieren.
- TA ist ein Persönlichkeitskonzept, das dazu hilft, innere Prozesse und lebensgeschichtliche Entwicklungen zu verstehen.
- TA ist ein Beratungs- und Therapiekonzept, das dabei hilft, psychische Erkrankungen und Störungen zu behandeln und individuelles Wachstum zu fördern



Dr. Eric Berne, Psychiater und Psychoanalytiker aus Amerika, entwickelte diese psychologische Methode Mitte des letzten Jahrhunderts. In dieser Zeit entstanden parallel neue Modelle/Therapieansätze, wie z.B. die Gestalttherapie von Fritz Perls und die Familientherapie von Virginia Satir. Diese Therapeuten suchten nach neuen Wegen, den Klienten/Patienten effizienter und schneller, als mit den jahrelangen Freud'schen Psychoanalyse-Sitzungen auf der „Couch“, helfen zu können.

---

*Die Transaktionsanalyse unterstützt Menschen dabei*

*die Persönlichkeit zu entfalten*

*Potentiale auszuschöpfen*

*effektiver zu kommunizieren*

*und dadurch die eigene Kompetenz im privaten und beruflichen Handeln zu erweitern.*

---

Sie gründet auf einem Menschenbild humanistischer Tradition, das von der Eigenständigkeit, der Bewusstheit und Selbstverantwortlichkeit sowie der unbedingten Würde eines jeden Menschen ausgeht.

Die vom Begründer dieser Methode Eric Berne geprägte und auf den ersten Blick einfache Formel: „Ich bin ok – du bist ok“ drückt darüber hinaus eine innere Haltung aus, die gekennzeichnet ist von Respekt und Anerkennung sich selbst und anderen gegenüber.

So lässt sich die TA auf jedem Gebiet anwenden, wo es um das Verständnis des Einzelnen, das Erfassen von Beziehungen und die Theorie und Praxis der Kommunikation geht:

in der Psychotherapie, in der Beratung, im Schulwesen, in der Ausbildung von Führungskräften, im Kommunikationstraining, zur Analyse von Systemen und Organisationen, im sozialen Dienst, bei Polizei- und Strafvollzugsbehörden, in der Seelsorge.

Sie ist anwendbar in Einzel-, Gruppen-, Paar- und Familientherapie.

## **Grundüberzeugungen in der TA**

Nach transaktionsanalytischer Auffassung besitzt jeder Mensch die Freiheit der Entscheidung für sein Leben. Das heißt, der Mensch ist aktiver Gestalter seines Lebens und nicht bloß Opfer der Umstände.

Die TA sagt, dass alle Menschen „ok“ sind. Damit ist gemeint, dass jeder Mensch

- das Recht zu leben hat
- fähig ist, sich zu entwickeln
- ein Recht auf die Entfaltung seines Potentials hat
- fähig ist, Verantwortung für sich zu übernehmen
- einen Kern hat, der lebenswert und wichtig ist – unabhängig vom Verhalten.

Diese Grundüberzeugungen finden sich in den Grundannahmen des NLP wieder.

Aufgrund des Menschenbilds haben Verträge in der TA einen hohen Stellenwert. Fachperson und Klient/in vereinbaren zu Beginn ihrer Zusammenarbeit Ziele und wer welche Beiträge zu deren Erreichen leistet. Dadurch wird die Ebenbürtigkeit ebenso betont wie die Mitverantwortung aller beteiligten Parteien. Zu den Zielen der Vertragsarbeit gehört es, dafür zu sorgen, dass nicht ständig das Problem des Klienten, sondern das Ziel der Veränderung im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit steht. Ein Vertragsziel muss in positiven Worten ausgedrückt sein mit dem Prinzip der kreativen Visualisierung.

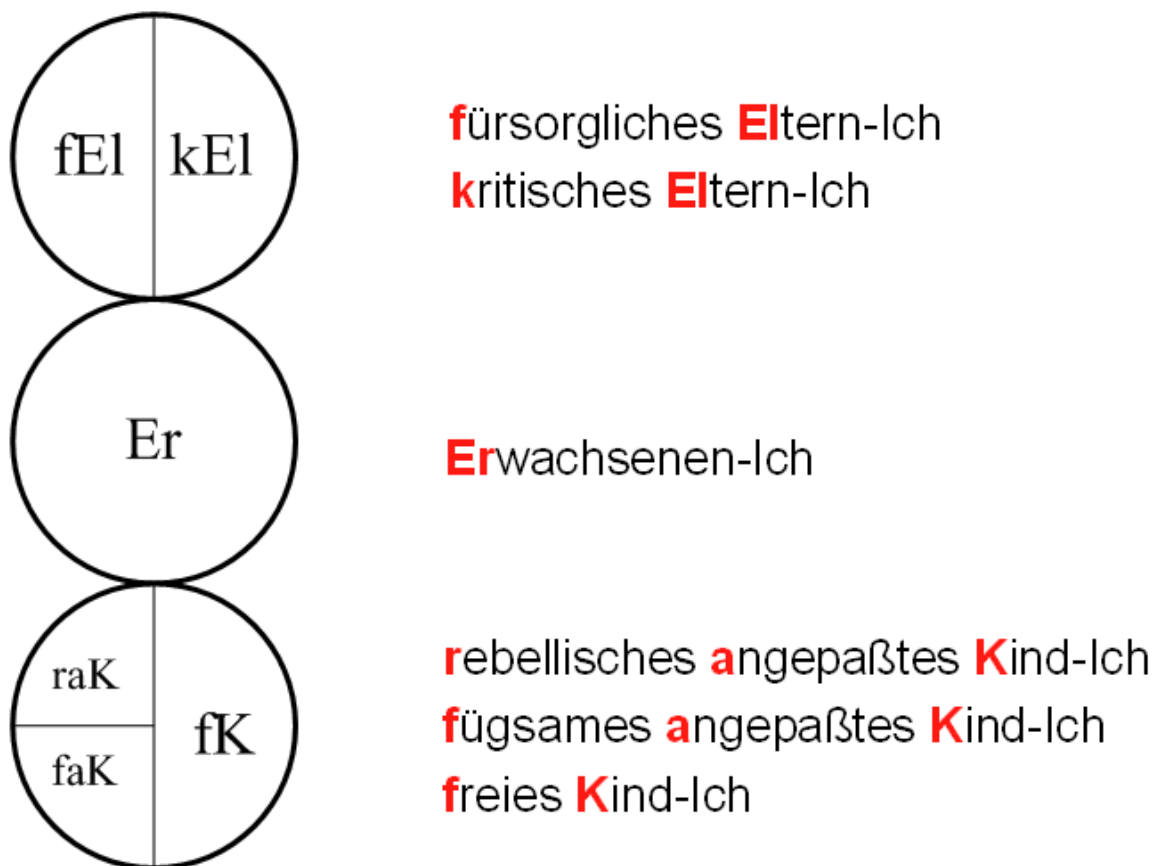
Auch hier ist eine Übereinstimmung mit dem Vorgehen im NLP zu erkennen.

## Das Ich-Zustands-Modell

Eric Berne hat einen Ich Zustand definiert als ein in sich geschlossenes Muster von Fühlen und Erleben, das in direktem Zusammenhang steht mit einem in sich geschlossenen Verhaltensmuster.

Auch ein erwachsener Mensch kann sich wie ein Kind erleben. In anderen Situationen denkt, fühlt und handelt er eher elternhaft. Und bei wieder anderen Gelegenheiten sind sein Verhalten, seine Gedanken und seine Gefühle eine direkte Reaktion auf das Hier und Jetzt.

Diese unterschiedliche Äußerung der Persönlichkeit wird in der TA mit den Ich-Zuständen erklärt.



	<b>Bewusst, konstruktiv (positiv)</b>	<b>Unbewusst, skriptbestimmt (negativ)</b>
<b>kritisches Eltern-Ich</b>	sinnvolle Grenzen setzend konstruktiv kritisierend konfrontierend	abwertend überkritisch moralisierend
<b>fürsorgliches Eltern-Ich</b>	fürsorglich verständnisvoll unterstützend tröstend	überfürsorglich einengend Abhängigkeit erzeugend
<b>Erwachsenen-Ich</b>	objektiv sachlich problemlösend realitätsbezogen	
<b>angepasstes Kind-Ich</b>	rücksichtsvoll anpassungsfähig Vorschriften beachtend	überangepasst hilflos unsicher
<b>rebellisches Kind-Ich</b>	fähig, nein zu sagen selbstsicher wirkend hinterfragend	trotzig schmollend andere Meinung niederreißend
<b>freies Kind-Ich</b>	spontan lustvoll kreativ intuitiv	egoistisch rücksichtslos launisch undiszipliniert

Ein Beispiel:

Als kleines Kind habe ich vielleicht gelernt, dass es höchst wirksam war, zu trotzen, wenn ich meine Eltern auf mich aufmerksam machen wollte. Auch jetzt als Erwachsener schmolle ich unter Umständen manchmal immer noch in der Hoffnung, dadurch zu erreichen, was ich will. Wenn ich das tue, ignoriere ich die Alternative, die mir als Erwachsener offensteht, einfach direkt darum zu bitten, was ich will.

## **Das Konzept des Lebenskripts**

Nach Eric Berne erwirbt ein Kind bis ungefähr zum Schuleintritt bestimmte Vorstellungen

- über sich selbst
- über die anderen Menschen
- über die Welt und das Leben
- darüber, wie es am besten durchs Leben kommen wird.

Diese Vorstellungen bilden einen unbewussten Lebensplan oder Lebensentwurf. Dieser wird in der TA als Lebensskript oder einfach als Skript bezeichnet. Die kindlichen Entscheidungen, die zum Skript führen, stellen Überlebensstrategien dar. Was damals richtig war oder schien, ist im Erwachsenenleben oft einschränkend. Im NLP spricht man von Muster bzw. Glaubenssätzen. Aus dem Skript heraus entwickeln sich folgende Botschaften:

### Einschärfungen/Bann-Botschaften – destruktive Überzeugungen - Beispiele

Sei nicht wichtig!

Lass das! (Tu's nicht, tu überhaupt nichts!)

Fühle nicht!

### Antreiber-Botschaften – Anweisungen - Beispiele

Sei perfekt!

Beeil dich!

Sei anderen gefällig! (Sei liebenswürdig! Mach es allen recht!)

### Prozess-Skripts - Beispiele

Ich kann niemals bekommen, was ich mir am meisten wünsche.

Warum muss das ausgerechnet immer mir passieren.

Ich darf keinen Spaß haben, bis ich meine Arbeit fertig habe.



## Strokes

Eric Berne hat den Begriff „Stroke“ gewählt und damit jegliche Form der Zuwendung gemeint. Um sich gesund entwickeln zu können, braucht jeder Mensch von Geburt an Zuwendung und Anerkennung. Zuwendung kann in Form von körperlichem Kontakt oder auch mit Worten oder einem Blick vermittelt werden. Zuwendung gibt es auch in negativer Form. Negative Zuwendung wird bewusst oder unbewusst gewählt, denn diese zu erhalten ist besser als keine.

Beispiel: Das Kind, welches wenig positive Zuwendung von den Eltern erhält, lernt, dass es Aufmerksamkeit bekommt, wenn es lange schreit. Die Eltern kommen zu ihm, sind aber verärgert und gehen ruppig mit ihm um. Das ist immerhin besser, als keine Aufmerksamkeit zu erhalten.

Beispiel: Du gehst über die Straße und dein Nachbar kommt dir entgegen. Du lächelst ihn an und sagst: „Schönes Wetter heute, oder?“ Er lächelt zurück und antwortet: „Ja, wirklich!“

Damit hast du mit deinem Nachbarn einen positiven Stroke ausgetauscht. Es könnte auch sein, dass dein Nachbar gar nicht reagiert, auch das ist ein Stroke und du würdest darüber nachdenken, wieso er dich nicht beachtet.

Laut Eric Berne entscheiden unser Lebensskript und unsere Strokes über unsere

## Grundeinstellungen

Eric Berne meint, das kleine Kind habe schon früh im Prozess der Skriptbildung gewisse Überzeugungen über sich selbst und die Menschen, die es umgeben. Wahrscheinlich behält es diese Überzeugungen ein Leben lang bei. Sie lassen sich folgendermaßen zusammenfassen:

Mit mir ist alles in Ordnung.	→	Ich bin ok.
Mit mir stimmt etwas nicht.	→	Ich bin nicht ok.
Mit dir hat es schon seine Richtigkeit.	→	Du bist ok.
Mit dir ist etwas nicht in Ordnung.	→	Du bist nicht ok.

Verknüpft man die Überzeugung über sich selbst mit derjenigen über die anderen Menschen, gibt das vier mögliche Kombinationen:

Ich bin ok                    →        du bist ok

Wer diese Position einnimmt, fühlt sich weder über- noch unterlegen und braucht weder sich noch andere zu manipulieren. Das bedeutet nicht, dass alles für gut und richtig befunden wird, was jemand tut oder sagt. Fehler werden sich selbst und dem Gegenüber zugestanden, ohne sich oder die andere Person abzuwerten. Diese Einstellung fördert gute Kommunikation und effektive Arbeit.

Ich bin ok → du bist nicht ok

Diese Position resultiert aus einem unrealistischen Gefühl von Überlegenheit und Macht. Mit dieser Einstellung geben Menschen bei Misserfolgen den anderen oder den Umständen die Schuld. Tatsächlich vorhandene Mängel in den Fähigkeiten anderer werden stets mit einer Abwertung der Person gekoppelt. Oft liegt darunter in instabiles Selbstwertgefühl.

Ich bin nicht ok → du bist ok

In dieser Haltung fühlen sich Menschen subjektiv überfordert. Sie neigen dazu, alle Schuld bei sich zu suchen. Aussagen sind oft mit einer Abwertung der eigenen Person und einer Überhöhung des Gegenübers verbunden.

Ich bin nicht ok → du bist nicht ok

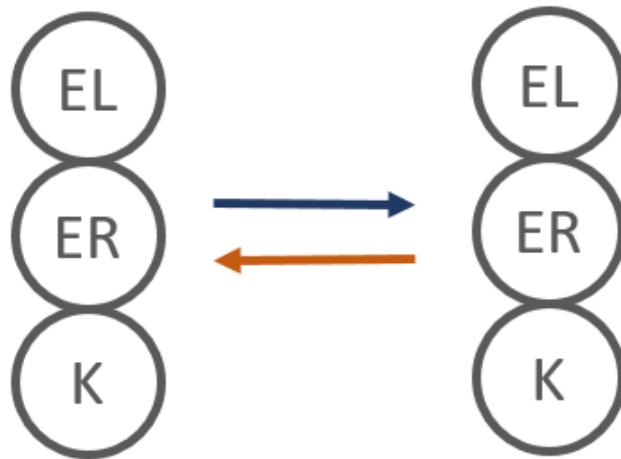
Mit dieser Einstellung ist ein Gefühl der Sinnlosigkeit verbunden. Menschen mit dieser Haltung sehen nichts Positives bei sich und bei den anderen. Sie neigen dazu, konstruktive Lösungsansätze abzuwerten, zum Beispiel in dem sie sich darüber lustig machen. Verharren Menschen längere Zeit in dieser Position, kann das zu einer Bedrohung für Leib und Psyche werden.

Die Informationen über die Ich-Zustände, das Lebensskript, die Strokes und die Grundeinstellungen führen uns nun zu den

## **Transaktionen und deren Analyse**

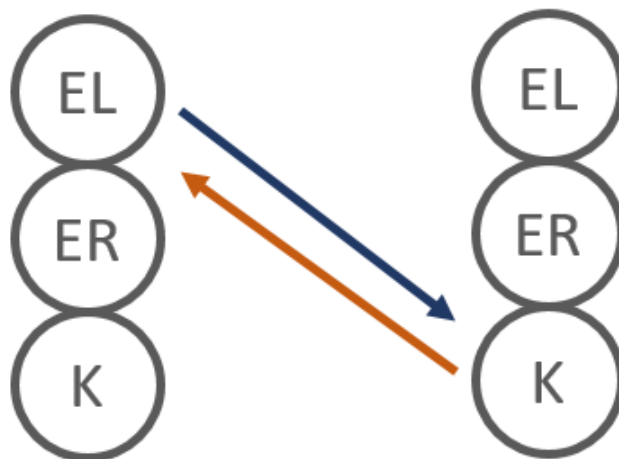
Als Ergänzung zur eingangs genannten Definition sieht Eric Berne eine Transaktion als Grundeinheit aller sozialer Verbindungen. Sie besteht aus Stimulus und Reaktion. Um Transaktionen in der TA darzustellen wird in der Regel das Ich-Zustands-Modell verwendet. Die Analyse von Transaktionen sowie deren grafische Veranschaulichung trägt dazu bei, dass man relativ schnell herausfinden kann, ob eine Kommunikation rund verläuft oder ob und weshalb es zu Kommunikationsstörungen zwischen den beteiligten Personen kommt. In der TA gibt es verschiedene Transaktionsebenen:

Paralleltransaktion: Wenn Stimulus und Reaktion im Transaktionsschema auf parallelen Linien verlaufen, dann ist die Transaktion komplementär und konfliktfrei. Es gibt keine Störung, weil sich die Beteiligten Personen in der Besetzung ihrer Ich-Zustände einig sind. Das bedeutet nicht, dass diese Art von Transaktion immer angebracht und konstruktiv ist.



Wieviel Uhr ist es?

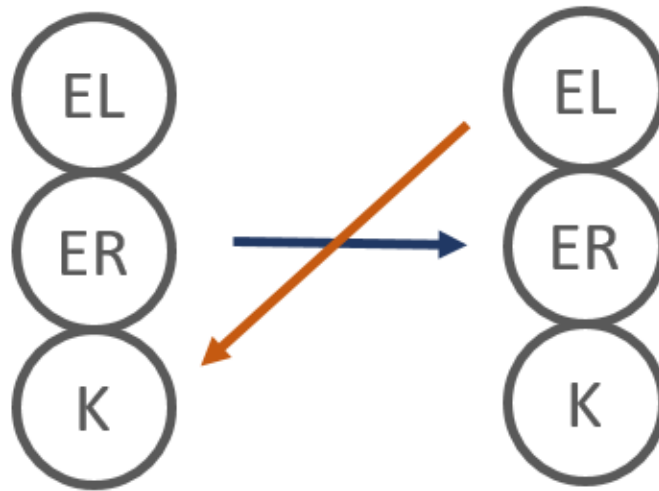
Es ist 10.16 Uhr.



Schon wieder zu spät!

Es tut mir furchtbar leid,  
es kommt nie wieder vor.

Überkreuztransaktion: Die Überkreuztransaktion ist diejenige Transaktionsart, die zu Konflikten führt.



Wie spät ist es?

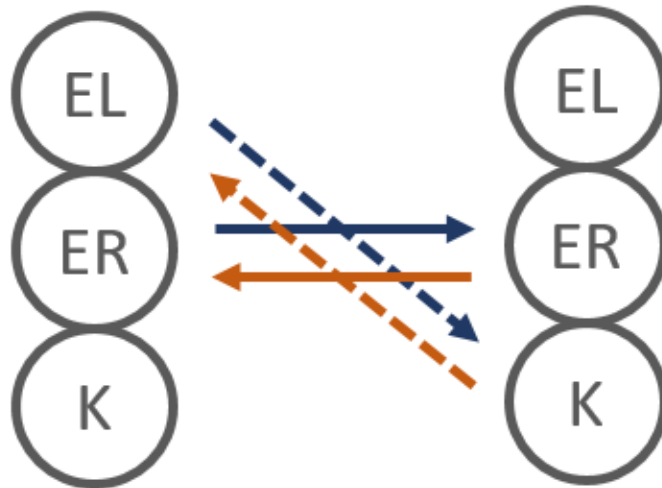
**Wie spät, wie spät! Immer fragst du mich, wie spät es ist.**

---

Stimulus: „Liebling, weißt du, wo meine Arbeitshose ist?“

Reaktion: „Da, wo du sie gelassen hast. Musst du immer so schlampig sein!“

Verdeckte Transaktion: Zu beachten sind neben den gesprochenen Worten ebenso die nonverbalen Äußerungen, wie Bewegungen, Körperhaltung, Gesichtsausdruck, Sprechweise. In der verdeckten Botschaft drückt sich aus, was die Person wirklich meint, auch wenn sie auf der offenen Ebene etwas Anderes sagt.



Was hast du mit der Zeitung gemacht?  
*(Du bist unordentlich!)*

**Ich habe sie schon ins Altpapier gelegt.**  
*(Jetzt hab dich mal nicht so!)*

Stimulus: „Das ist das dritte Stück Kuchen.“ Verdeckte Aussage: „Iss nicht so viel, du wirst zu dick.“

Reaktion: „Das schmeckt so gut.“ Verdeckte Aussage: „Ich kann essen so viel ich will!“

## **Schlußwort**

Diese Präsentation gibt einen vereinfachten Einblick in die Grundlagen der Transaktionsanalyse. Wichtige Begriffe aus der TA, wie z. B. Gefühle, Maschen und Spiele konnten nicht einfließen. Als Quellen habe ich folgende Literatur herangezogen, für die ich eine uneingeschränkte Leseempfehlung gebe:

Ian Stewart, Vann Joines: Die Transaktionsanalyse - eine Einführung, Herder, ISBN 978-3-45105-523-2

Sigrid Röhl: Fanita English - ein Leben mit der Transaktionsanalyse, Iskopress ISBN 978-3-89403-431-3

Jürg Bolliger: Grundlagen der Transaktionsanalyse ISBN 978-3-73228-046-9

Thomas A. Harris: Ich bin o.k., du bist o.k., Rowohlt ISBN 978—3-499-16916-8

Transaktionsanalytiker, die eine dreijährige Ausbildung durchlaufen, unterstützen bei der persönlichen Veränderung in Richtung Autonomie. Autonomie zeigt sich nach Berne durch das Wiedergewinnen von drei seelischen Fähigkeiten: Bewusstheit, Spontaneität und Intimität.

Leitziele der persönlichen Entwicklung sollten sein:

Mut, Entscheidung und Fähigkeit,

- die Verantwortung für seine Bedürfnisse, Gefühle, Urteile und Entscheidungen zu übernehmen,
- die Realität so zu sehen, wie sie ist,
- aufrichtig und redlich mit den Mitmenschen und sich selbst umzugehen,
- anstehenden Problemen nicht auszuweichen, sondern ihre Lösung eigenständig anzupacken,
- aus allen, auch aus unangenehmen und schmerzlichen Erfahrungen zu lernen, durch sie zu wachsen und sie nicht zu verdrängen,
- sich mit sozialen und umweltlichen Problemen zu befassen.

**Das einzige Wesen, das dich ändern kann, bist du selbst.**