

Kommunikationsfallen erkennen am Beispiel der Transaktionsanalyse nach Eric Berne



Die Transaktionsanalyse nach Eric Berne ist nicht nur ein psychoanalytisches Verfahren, sondern eine Theorie der menschlichen Persönlichkeit. Das Ziel ist, die eigene Person mit ihren Gefühlen besser zu verstehen, zu akzeptieren und Veränderung des bisherigen Verhaltens zuzulassen. Sie hilft bei der Wahrnehmung des Gegenübers, mehr Klarheit zu bekommen und entsprechend reflektiert reagieren zu können. Außerdem hilft sie, in Konfliktsituationen bewusst zu reflektieren und zu verstehen, wie das Zusammenspiel der beiden Konfliktpartner funktioniert.

Als Transaktion wird dabei die Begegnung von zwei Menschen bezeichnet, bei der die beiden voneinander Notiz nehmen und früher oder später anfangen zu sprechen. Im Mittelpunkt steht das Ich-Zustands-Modell mit den drei Ich-Zuständen:

- **Eltern-Ich:** Person fühlt oder denkt, so wie sie es von anderen Autoritätspersonen früher (Eltern) oder gegenwärtig erlebt hat und übernimmt dies
- **Erwachsen-Ich:** Person denkt oder handelt, so wie sie in der Gegenwart nach den Gesichtspunkten der Situation und der Realität selbst bewusst entschieden hat
- **Kind-Ich:** Person denkt oder handelt, so wie sie es als Kind auf Grund ihrer Lebenssituation unbewusst oder bewusst getan hat

Alle drei Ich-Zustände sind normale psychologische Phänomene. Jede Art hat ihre eigene lebenswichtige Bedeutung für den Menschen, z.B.

- Kind-Ich sorgt für Kreativität, Intuition, spontane Antriebskraft
- Erwachsen-Ich ist für die Nutzung der Überlebenschancen unentbehrlich, wägt ab, bewältigt
- Eltern-Ich ermöglicht wirkungsvoll zu fungieren, spart Zeit und Energie

Alle drei tragen zum Leben bei und haben ihre Berechtigung. Nur wenn einer das Gleichgewicht stört, ist eine Reorganisation notwendig. Während einer Kommunikation können beide Gesprächspartner im selben oder in unterschiedlichen Ich-Zuständen kommunizieren. Das beeinflusst die Kommunikation.

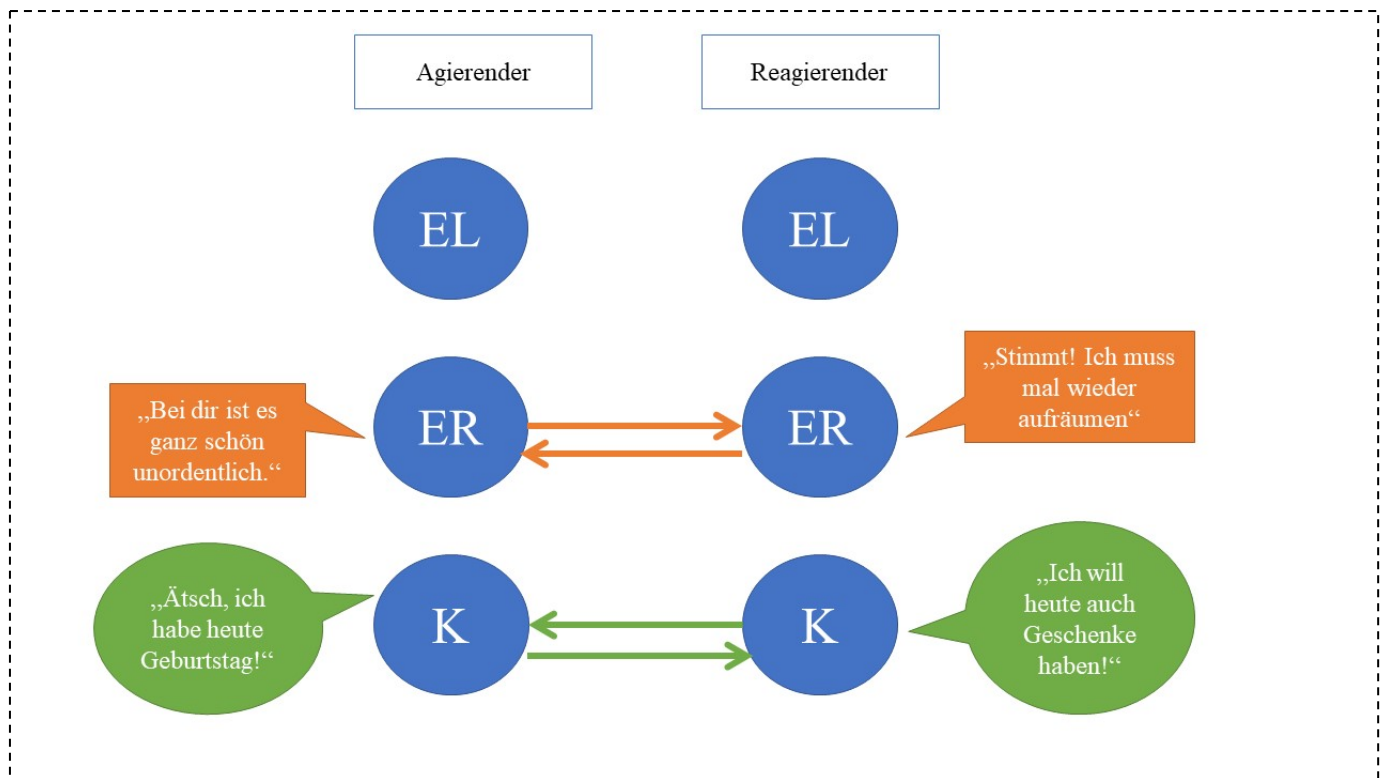


Komplementäre Transaktionen

Beide Kommunikationspartner befinden sich im gleichen Ich-Zustand. Die Kommunikation verläuft reibungslos und erfüllt die Erwartungen.

Mögliche Kombinationen:

- **Eltern-Ich zu Eltern-Ich:** Gemeinsam kritisieren oder Sorgen machen
- **Erwachsenen-Ich zu Erwachsenen-Ich:** Gemeinsam sachlich austauschen, fachsimpeln
- **Kind-Ich zu Kind-Ich:** Gemeinsam freuen, zweifeln oder entdecken



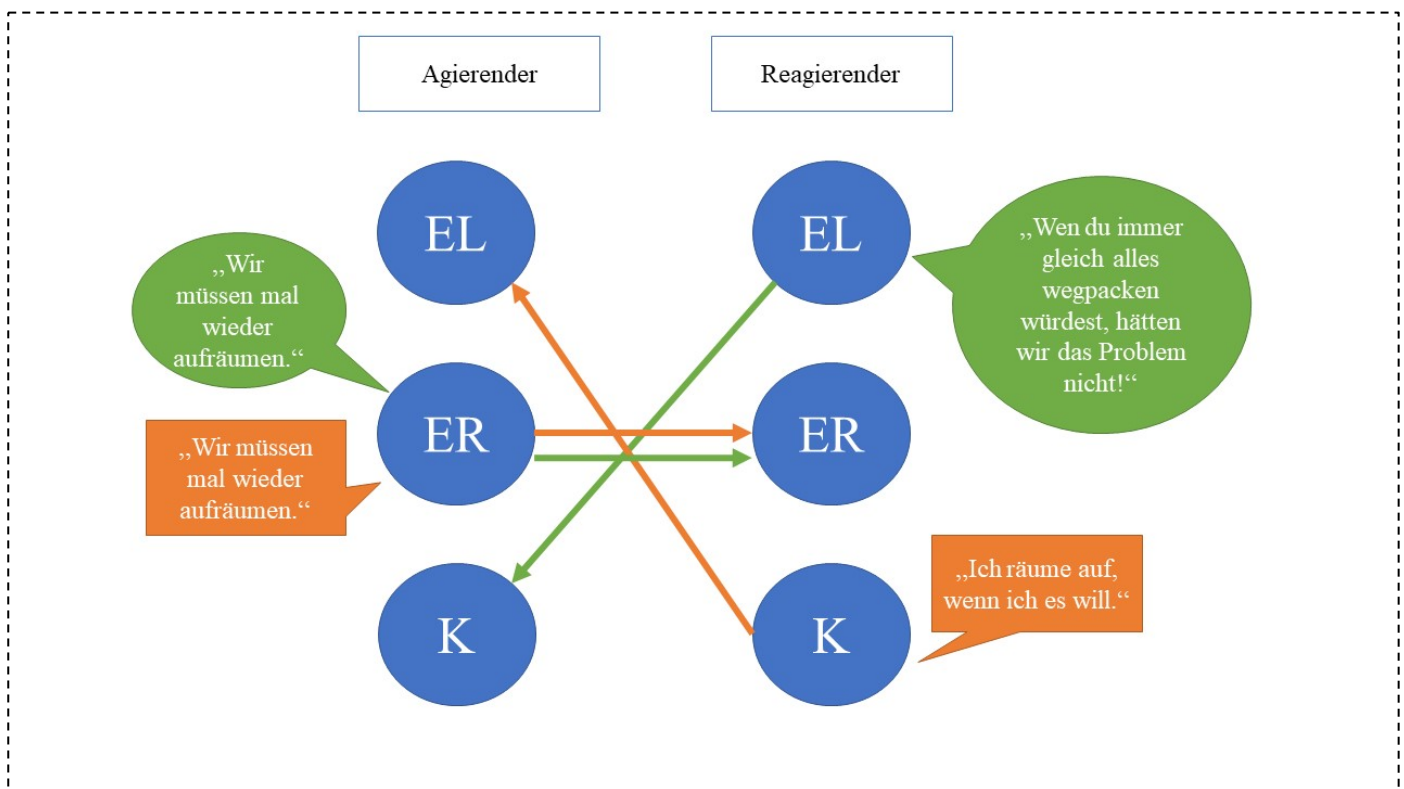


Nicht-komplementäre Transaktionen

Sind beide Gesprächspartner in unterschiedlichen Ich-Zuständen, führt das der Theorie nach zu Konflikten und einer reibungsbehafteten Kommunikation.

Häufige Kombinationen:

- **Kritisches Eltern-Ich zu Kind-Ich:** Bemängeln, kritisieren
- **Fürsorgliches Eltern-Ich zu Kind-Ich:** Trösten, umsorgen
- **Angepasstes Kind-Ich zu Eltern-Ich:** Entschuldigen, um Anerkennung bitten



Weiterführende Informationen und Links:

- Deutsche Gesellschaft für Transaktionsanalyse unter www.dgta.de/ueberblick
- studyfix unter www.studyflix.de/biologie/transaktionsanalyse-2695

Literatur:

- Eric Berne: Die Transaktions-Analyse in der Psychotherapie: Eine systematische Individual- und Sozialpsychiatrie (Originaltitel: Transactional Analysis in Psychotherapy: A Systematic Individual and Social Psychiatry). 1961, übersetzt von Ulrike Müller. Junfermann, Paderborn 2006.