

Gesprächs- und Verhandlungsführung

Transaktionsanalyse

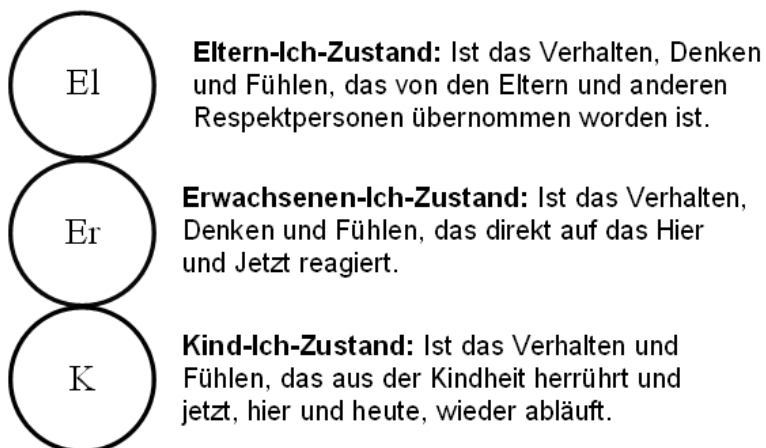
Quelle: Werner Stangls Arbeitsblätter

Die Transaktionsanalyse ist ein psychologisches Modell zum Beobachten, Beschreiben und Verstehen von Persönlichkeit und sozialen Beziehungen zwischen Individuen und sozialen Systemen.

Die drei Ich-Zustände

Die drei Ich-Zustände sind im Prinzip eine Einteilung der vorhandenen Erinnerungen in verschiedene Kategorien. Eric Berne fiel auf, dass sich seine Patienten während der Behandlung von einem auf den anderen Moment völlig zu verändern schienen. Sie änderten Sprache, Gesichtsausdruck, Haltung und Gesten. Er führte das darauf zurück, dass durch einen externen Stimulus eine Erinnerung ausgelöst wurde. Im Laufe des Lebens sammelt sich eine grosse Menge an Erinnerungen an, wobei die Erinnerungen von besonderer Bedeutung sind, die in den ersten fünf bis sechs Lebensjahren zusammengetragen werden.

Berne entwickelte daraus ein theoretisches Modell, dass jeder Mensch aus drei verschiedenen «Personen» bestehe und drei verschiedene «Ich-Zustände», das Eltern-Ich, das Erwachsenen-Ich und das Kindheits-Ich in sich trage.



Das Eltern-Ich

Das Eltern-Ich sammelt die Erinnerungen, die bis zum fünften oder sechsten Lebensjahr an das Kind von aussen herangetragen werden. Harris schreibt dazu: «Das Eltern-Ich ist eine ungeheure Sammlung von Aufzeichnungen im Gehirn über ungeprüft hingenommene oder aufgezwungene äussere Ereignisse, die ein Mensch in seiner Kindheit wahrgenommen hat.»

Diese von aussen an das Kind herantragenen Aufzeichnungen sind in erster Linie **Befehle und Verhaltensregeln**, die das Kind von seinen Eltern oder anderen Bezugspersonen übermittelt bekommt oder beobachtet. Sie werden ungeprüft aufgezeichnet, da das Kind in diesem Alter noch gar nicht in der Lage ist, das

Erfasste kritisch zu hinterfragen. Da in dieser Zeit die Hauptbezugspersonen für ein Kind in der Regel die Eltern sind, wählten Harris und Berne den Begriff Eltern-Ich.

Im Eltern-Ich sind alle Ermahnungen und Regeln, alle Gebote und Verbote aufgezeichnet, die ein Kind von seinen Eltern zu hören bekommen hat oder von ihrer Lebensführung ablesen konnte.

Einen Grossteil der scheinbar alltäglichen Tätigkeiten verrichtet man später mit Hilfe von Verhaltensregeln aus dem Eltern-Ich, da diese in eben diesem Lebensabschnitt erlernt werden. Negative Auswirkungen auf das spätere Leben können Widersprüche in den Aufzeichnungen dieses frühen Lebensabschnitts haben. Ein Kind zeichnet diese Widersprüche, laut Harris, mit auf und wird sie nicht mehr los. Diese Widersprüche werden z. B. durch unterschiedliche Verhaltensregeln von Mutter und Vater oder durch diese Verhaltensregeln entgegengesetztes Verhalten von Seiten der Eltern hervorgerufen.

Indizien des Eltern-Ich

Da sich häufig besondere Eigenarten der Eltern im Eltern-Ich eines Menschen manifestieren, können die **körperlichen** Indizien sehr unterschiedlich sein. Nichtsdestoweniger kann man allgemeine Tendenzen ausmachen. So führt Harris in einer Liste mit Indizien für das Eltern-Ich z.B. einem anderen den Kopf tätscheln, Stirnfalten oder Händeringen an.

Zu den **sprachlichen** Indizien zählen vor allem wertende Urteile über andere Menschen, die automatisch ohne Überlegung ausgesprochen werden. Allgemeiner kann man sagen, dass unreflektierte klischeehafte Äusserungen sowie Vorurteile als Indizien des Eltern-Ich anzusehen sind. Passivität und die Befolgung von Regeln sind weitere Indizien.

Das Kindheits-Ich

Parallel zu den Eltern-Ich-Aufzeichnungen von äusseren Ereignissen läuft in den ersten Lebensjahren eine Aufzeichnung von inneren Ereignissen ab. Diese Sammlung von inneren Ereignissen wird als Kindheits-Ich bezeichnet. Sie umfasst die Reaktionen des kleinen Kindes auf das von aussen Wahrgenommene.

Da der kleine Mensch während seiner folgenreichsten Früherlebnisse noch über keinerlei sprachliche Mittel verfügt, bestehen die meisten seiner Reaktionen aus **Gefühlen**. Um die im Kindheits-Ich gespeicherten Reaktionen beurteilen und erfassen zu können, muss man sich in die Lage eines fünf Jahre alten Kindes versetzen. Harris kommt zu dem Schluss, dass die **Hilflosigkeit** in dieser Zeit alle anderen Gefühle überdeckt.

Diese Überzeugung trägt jeder Mensch als Hypothek seiner Kindheit in seinem Kindheits-Ich. Gerät man in seinem späteren Leben in eine ausweglose Situation, dann sind es die Gefühle, die im Kindheits-Ich gespeichert sind, welche wieder erlebt werden.

Indizien des Kindheits-Ich

Zu den **körperlichen** Indizien zählen hier vor allem die Gefühlsäusserungen jeder Art, da diese einen grossen Teil der Aufzeichnungen des Kindheits-Ich ausmachen. Als **sprachliche** Anhaltspunkte gelten insbesondere Adjektive, die über emotionale Zustände Auskunft geben wie traurig, glücklich etc. sowie z. B. «Ich will», «Ich wünsche» oder «Wenn ich gross bin...». Superlative entspringen ebenfalls meist dem Kindheits-Ich. Sie erwachsen dem Bedürfnis des Kindes, durch Überlegenheitsbekundungen gegenüber anderen, die eigene Hilflosigkeit zu kompensieren.

Das Erwachsenen-Ich

Waren es im Eltern- und Kindheits-Ich vor allem Reaktionen auf Erlebtes, die jeweils gespeichert wurden und die dann meist unbewusst in ähnlichen Situationen wieder erlebt wurden, so sind es im Erwachsenen-Ich Informationen, die der Mensch sich **aktiv** beschafft. Von dem Moment an, da das Kind merkt, dass es selber durch eigenes Handeln Einfluss auf seine Umwelt und auf sein eigenes Befinden nehmen kann, beginnt es, Informationen in seinem Erwachsenen-Ich zu sammeln.

Das Erwachsenen-Ich wertet Informationen aus Eltern-, Kindheits- und Erwachsenen-Ich aus und trifft auf dieser Grundlage aktiv Entscheidungen. Damit ist auch eine der wichtigen Aufgaben des Erwachsenen-Ich angedeutet, nämlich das Überprüfen von Informationen, die im Eltern-Ich gespeichert sind. Das Erwachsenen-Ich kontrolliert, ob die Informationen, die ihm von der Aussenwelt gegeben wurden, auch mit dem übereinstimmen, was es selbst durch eigene aktiv gesammelte Erfahrungen herausgefunden hat.

In den meisten Fällen wird das Erwachsenen-Ich den Sinn von Verboten und Geboten erkennen und sich auch weiterhin an diese halten. In diesem Fall kann es seine freien Kapazitäten nutzen um Kreativität zu entfalten. In den ersten Lebensjahren ist das Erwachsenen-Ich meist so schwach, dass es leicht von Eltern- oder Kindheits-Ich zurückgedrängt werden kann, aber auch später, wenn ein Mensch längst erwachsen ist, kann es unter zu grossem Druck in das Kindheits-Ich zurückfallen.

Indizien des Erwachsenen-Ich

Personen, deren Erwachsenen-Ich die Führung übernommen hat, fallen durch besonders aufmerksames **Zuhören** während einer Transaktion auf. Ihr Gesicht ist offen und direkt dem Gesprächspartner zugewandt. Auch in ihrer **Sprache** stechen Wörter die vorrangig der Informationsfindung dienen hervor, wie z. B. was, wo, wie, warum und so weiter.

Das Erwachsenen-Ich äussert sich nur, nachdem es nachgedacht hat. Wertungen die von ihm vorgenommen werden, sind reflektiert und enthalten eine innere Logik.

Wie kann man erkennen, welches Ich gerade die Beteiligten beherrscht?

Zahlreiche typische körperliche und sprachliche Gesten (Indizien, s.o.) verraten dem trainierten Beobachter, welcher Teil der drei Ichs in seinem Gegenüber die Kontrolle übernommen hat. Bei allen diesen Indizien bleibt jedoch zu beachten, dass sie **nur Indizien und keine Beweise** sind. Sie geben einem gleichwohl ein erstes Mittel an die Hand um zu erkennen, welcher Teil des Gegenübers sich gerade an der Kommunikation beteiligt.

Mit der Vorstellung im Hinterkopf, erkennen zu können, welcher Teil des Menschen sich an der Transaktion beteiligt, wurde ein Modell entwickelt, um sich dies zu veranschaulichen. Man symbolisiert in diesem Modell die beiden Kommunizierenden jeweils durch drei Kreise, die wiederum jeweils einen der drei Ich-Zustände symbolisieren sollen. Durch Pfeile verdeutlicht man dann welcher Teil des EI-Er-K der einen Person mit welchem Teil des EI-Er-K der anderen Person interagiert.

Eric Berne beschreibt auch, dass Transaktionen auf zwei Ebenen ablaufen. Er bezeichnet diese Ebenen als die soziale und die psychologische Ebene:

- Die **soziale Ebene** ist die Transaktion, die offenkundig ist. Also das, was gesprochen wird, was sachlich an Information mitgeteilt wird.

- Die **psychologische Ebene** ist die verdeckte Transaktion. Damit bezeichnet man das, was «zwischen den Zeilen» steht. Dies kann sich z.B. durch Mimik oder Körperhaltung ausdrücken. In der verdeckten Transaktion können sich die Sprecher in ganz anderen Ich-Zuständen befinden, als in der offenen Transaktion.

Wenn man die Transaktion analysiert, sind beide Ebenen zu betrachten, da der Konflikt ja oft eher auf der psychologischen Ebene stattfindet.