

## Die Entwicklung der Transaktionsanalyse

Eric Berne entwickelte Mitte des 20. Jahrhunderts die Grundlagen der TA. Aus den Wurzeln der Freud'schen Psychoanalyse heraus, entstand ein praktikables Modell der zwischenmenschlichen Kommunikation. Berne war daran gelegen, dass dieses Modell so verständlich ist, dass es auch für Laien anwendbar wird. Seine Intention war - entgegen der damaligen psychotherapeutischen Auffassung, den Patienten möglichst schnell zu heilen. Unter heil sein verstand der Mediziner, dass Menschen ihr Leben autonom und selbstbestimmt führen können.

Berne war wie Freud, Adler und Jung der tiefenpsychologischen Anschauung, dass die Grundlagen zu individuellem Verhalten und Art des Erlebens in frühester Kindheit geprägt werden. Aus therapeutischer Sicht macht es daher Sinn, wenn der Patient emotionale Einsicht in seine Erlebnisgeschichte erhält.

Die Modelle der TA Die Transaktionsanalyse beschreibt modellhaft die menschliche Persönlichkeit und die Interaktionen zwischenmenschlicher Kommunikation. Eric Berne, der Entwickler dieser Theorie wollte mit einfachen Strukturmodellen eine Darstellung schaffen, die übersichtlich und leicht verständlich ist. So einfach die Beschreibungen auch sind, werden sie rasch komplexer und differenzierter sobald man etwas in die Tiefe geht. Mit der Zeit fügten andere Autoren Modelle hinzu



Eric Berne, 1910 – 1970  
US-amerikanischer Arzt

- **Die Struktur- und Funktionsanalyse** der Ich-Zustände Eltern-Ich/ Erwachsenen-Ich/Kind-Ich
- **Die Transaktionsanalyse** der kommunikativen Prozesse Welches Ich kommuniziert mit welchem Du?
- **Das Dramadreieck** – Beziehungsmuster in der Falle zwischen Opfer-, Retter- und Verfolger - Rollen
- **Die Spielanalyse** – um negative Prozessabläufe zu erkennen Spiele sind wiederkehrende Muster in Handlungsabläufen, z.B. Ja, aber – Spiel, Ich bin zu...- Spiel, Gerichtssaal-Spiel...
- **Die Antreiber** als dienliche und hinderliche Motivatoren Sei stark, sei gefällig, beeil dich, streng dich an, sei perfekt
- **Die Skriptanalyse** – der unbewusste Lebensplan



Rebecca Könen

## Würdigung der TA

Am Konzept der TA lässt sich erkennen, wie sich die unterschiedlichen psychologischen Konzepte beeinflussen und verbinden. Das grundlegende Persönlichkeitsmodell geht zurück auf die Psychoanalyse.

Die positive Grundhaltung der TA, das Plädoyer für eine symmetrische und gleichberechtigte „Ich bin ok- Du bist ok“ – Kommunikation, hat seine Wurzeln in der humanistischen Psychologie. Die pädagogische Ausrichtung der Darstellung verbindet die TA mit der TZI.

## Die TA im Business

Auch im geschäftlichen Bereich ist das Wissen um die TA sehr bedeutsam. Denn Transaktionen, Spiele oder die Vermischung von Rollen können zu schwerwiegenden und teuren Missverständnissen führen. Berühmt sind die sogenannten „Bürospiele“, die ganze Firmen in den Konkurs treiben können. Im kleineren Rahmen kommen Spiele oder hinderliche Kommunikationsstrukturen sowohl im Kunden-Verkäufergespräch als auch im Führungskraft-Mitarbeitergespräch vor. Auch hier finden wiederkehrende Kommunikationsmuster statt, die mitunter blockierend sind. Aus der Metaperspektive reflektierte Situationen können mit dem Wissen zur TA besser vorbereitet und damit verändert werden. Das Wissen um die Transaktionsanalyse schenkt Lebensqualität!  
Transaktionsanalyse (TA)

## Analyse der kommunikativen Prozesse

Transaktion bezeichnet die kleinste vollständige Kommunikationseinheit zwischen Menschen. Eric Berne sah in der Transaktion die "Grundeinheit allen sozialen Miteinanders". Ein Gespräch besteht aus vielen verschiedenen Transaktionen zwischen den einzelnen Ich-Zuständen der beteiligten Personen.

Es gibt drei verschiedene Grundmuster von Transaktionen: Komplementäre Transaktionen, Gekreuzte Transaktionen, Verdeckte Transaktionen



Rebecca Könen

### Komplementäre Transaktionen

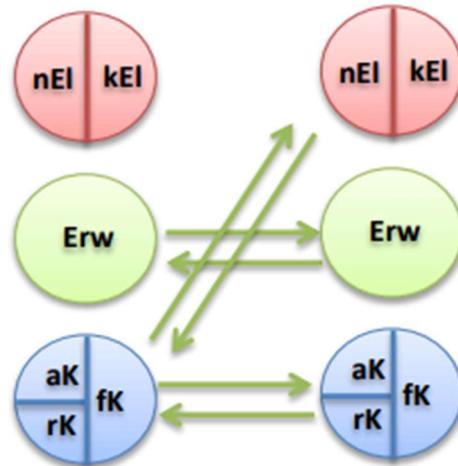
Dies ist eine kongruente Transaktion, bei der beide Partner auf der gleichen Ebene reagieren.

Dies kann von Erw zu Erw sein, oder auch von EI zu KI

#### Beispiel

ER: Wie spät ist es? kEI: Du musst jetzt los.

ER: Es ist neun Uhr. aK: Ja, ich beeile mich ganz arg.

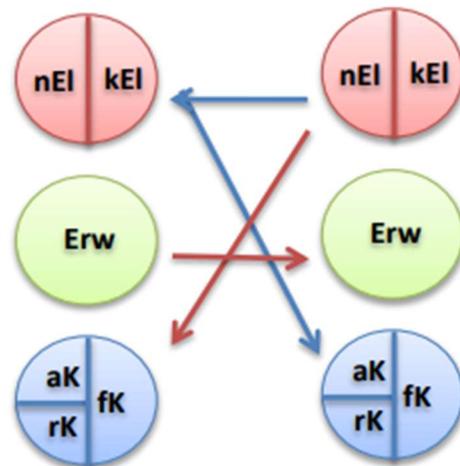


### Gekreuzte Transaktionen

Der Gesprächspartner antwortet aus einem nicht angesprochenen Zustand heraus. Diese Art der Kommunikation führt meist zu Irritationen oder einem schlechten Gefühl.

#### Beispiel

Erw: Wie spät ist es? kEL: Schon reichlich spät! Du musst jetzt los. rK: Ich weiß schon wann ich los muss!





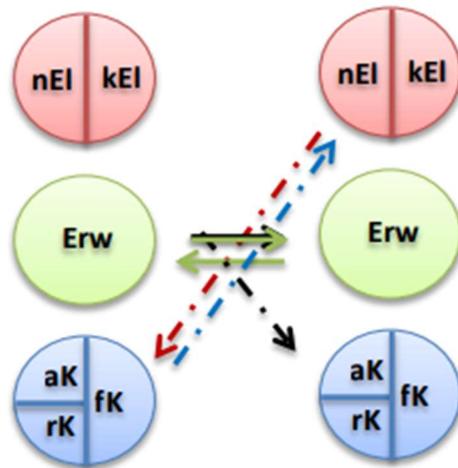
Rebecca Könen

## Verdeckte Transaktionen

Bei verdeckten Transaktionen wird das, was tatsächlich gemeint ist, nicht offen angesprochen. Es gibt eine offene soziale und eine verdeckte psychologische Ebene. Ironie und Zynismus sind meist verdeckte Transaktionen.

### Beispiel

ER Wie spät ist es? ER Es ist neun Uhr (im angeregtem Ton, gemeint ist: kEI: Du musst jetzt los!).



## Die Lösung

Für eine klare Kommunikation ist es hilfreich über die Ich-Zustände und die Transaktionen der Funktionen Bescheid zu wissen. **Ein wichtiges Instrument dafür, die eigenen Ich-Zustände und die anderer zu erkennen, ist die Stimme.**

Hinderliche Transaktionen können dann durch echte, wahrhaftige Kommunikation aufgedeckt werden. Der Gesprächspartner erhält dadurch die Möglichkeit den Ich-Zustand zu wechseln.

Benutzen wir unsere Stimme ausgewogen und frei, führt dies zu einer klareren Kommunikation. Missverständnisse entstehen dann, wenn die Stimme gepresst oder verhaucht eingesetzt wird.

Ein bewusster Umgang mit der Stimme und die Anwendung der TA erfordern ein hohes Maß an Training, Selbstreflexion und Selbstwirksamkeit.



---

## Stimme und TA

Die Stimme kann dazu beitragen, bestimmte Ich-Zustände zu aktivieren oder auszudrücken, und dadurch unsere Kommunikation und Interaktionen beeinflussen.

### **Nährendes Eltern-Ich**

Die Stimme im fürsorglichen Eltern-Ich kann in der Regel warm, freundlich, unterstützend und liebevoll klingen. Sie strahlt Empathie, Verständnis und Wohlwollen aus. Menschen, die im fürsorglichen Eltern-Ich kommunizieren, verwenden oft einen sanften Tonfall und positive Worte, um andere zu ermutigen und zu trösten.

### **Kritisches Eltern-Ich**

Die Stimme im kritischen Eltern-Ich kann in der Regel belehrend, kontrollierend oder abwertend klingen. Sie drückt oft Urteile, Kritik oder Ratschläge aus, die von strengen Standards und Erwartungen geprägt sind. Menschen, die im kritischen Eltern-Ich kommunizieren, verwenden oft einen autoritären oder dominanten Tonfall.

### **Erwachsenen-Ich**

Die Stimme im Erwachsenen-Ich klingt in der Regel sachlich, vernünftig, neutral und objektiv. Sie drückt Informationen, Fakten und logische Überlegungen aus, ohne von starken Emotionen oder persönlichen Urteilen beeinflusst zu sein. Menschen, die im Erwachsenen-Ich kommunizieren, verwenden oft einen ruhigen und ausgeglichenen Tonfall.

### **Freies Kind-Ich**

Die Stimme im freien Kind-Ich kann je nach Stimmung und Situation lebhaft, spontan, verspielt und oft emotional klingen. Sie drückt die emotionalen Reaktionen, Bedürfnisse, Wünsche und die natürliche Neugierde aus, die typisch für die Kindheit sind. Menschen, die im freien Kind-Ich kommunizieren, verwenden oft eine kindliche oder enthusiastische Tonlage.

### **Rebellisches Kind-Ich**

Die Stimme im rebellischen Kind-Ich kann trotzig, herausfordernd, unabhängig und manchmal auch aufsässig klingen. Sie drückt den Wunsch aus, Regeln zu hinterfragen, sich gegen Autorität zu stellen oder sich nicht an Konventionen zu halten. Menschen, die im rebellischen Kind-Ich kommunizieren, verwenden oft einen energiegeladenen oder widerspenstigen Tonfall.

### **Angepasstes Kind-Ich**

Die Stimme im angepassten Kind-Ich kann ängstlich, unsicher, unterwürfig und oft bedürftig klingen. Sie drückt den Wunsch aus, es anderen recht zu machen, um Konflikte zu vermeiden oder Zustimmung zu erhalten. Menschen, die im angepassten Kind-Ich kommunizieren, verwenden oft einen zurückhaltenden oder unsicheren Tonfall.



---

## Du möchtest dich tiefer mit der TA beschäftigen?

### Buchtipps:

#### **Eric Berne**

Spiele der Erwachsenen

Was sagen Sie, nachdem Sie Guten Tag gesagt haben?

#### **Ulrich Dehner und Renate Dehner**

Schluss mit diesen Spielchen!: Manipulationen im Alltag erkennen und wirksam dagegen vorgehen

#### **Thomas A. Harris und Irmela Brender**

Ich bin o.k. - Du bist o.k.: Wie wir uns selbst besser verstehen und unsere Einstellung zu anderen verändern können - Eine Einführung in die Transaktionsanalyse

#### **Almut Schmale-Riedel**

Der unbewusste Lebensplan: Das Skript in der Transaktionsanalyse. Typische Muster und therapeutische Strategien

#### **Stephen Karpman**

Ein Leben ohne Spiele

### Seminare, Fortbildungen, Kurse

#### **Alexandra Daskalakis und Marc Mütz**

[www.ichwillführen.de](http://www.ichwillführen.de)