Transaktionsanalyse

Das Arbeitsblatt eignet sich als Ergänzung zu Kapitel 4, Abschnitt 4: Kommunikation (Kernbereiche Psychologie).

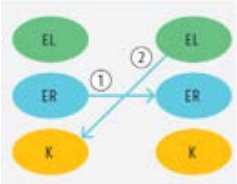
Wir führen tagtäglich Gespräche, ohne lange darüber nachzudenken. Manche Gespräche machen uns zufrieden, andere hinterlassen ein schales Gefühl, bis hin zu Ärger und Frustration. Mithilfe der von Eric Berne entwickelten Transaktionsanalyse gelingt es, das eigene sowie das fremde Kommunikationsverhalten zu erklären und Kommunikationsstörungen aufzudecken. ein Element des Modells geht davon aus, dass jeder Mensch von frühester Kindheit an Ereignisse, Gefühle und Erlebnisse abspeichert und auf diese gespeicherten Daten zurückgreifen kann. (vgl. Berne 2005; Gührs/Nowak 2006)

Im Kommunikationsverhalten agiere ich demnach aus drei Ich-Zuständen:

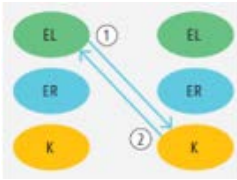
- **Eltern-Ich** Verhalten, Denken und Fühlen, das von den Eltern übernommen wurde – mit Regeln, Normen, Grenzen
- **Erwachsenen-Ich** Verhalten, Denken und Fühlen, das einen direkten Bezug zum Hier-und-Jetzt hat – sachbezogen, beobachtend, rational
- **Kind-Ich** Verhalten, Denken und Fühlen, das aus der Kindheit stammt und jetzt wieder abläuft – mit Emotionen, Widerstand, Gehorsam

Beispiele

- Person 1: „Die Lehrperson hat mich ermahnt."
- Person 2: „Geschieht dir recht, wenn du im Unterricht nicht aufpasst."



- Person 1: „Wie soll ich denn die Planung zu Ende bringen, wenn die Unterlagen schon wieder fehlen?"
- Person 2: „Na und, daran wird es wohl nicht scheitern."



Ich bin okay, du bist okay

Die Okay-Matrix hilft beim vertieften Verständnis der Transaktionsanalyse. Es werden vier Lebensanschauungen unterschieden, die jeder Mensch aus der eigenen Kindheit übernimmt:

		Ich	
		o. k.	**nicht o. k.**
Du	**o. k.**	Ich bin o. k., du bist o. k.	Ich bin nicht o. k., du bist o. k.
	nicht o. k.	Ich bin o. k., du bist nicht o. k.	Ich bin nicht o. k., du bist nicht o. k.

E. DORNER westermann wien

Zynismus: beißender Spott

Kommunizieren zwei Personen aus der Position ich bin „okay – du bist okay“, dann ist das Gespräch von gegenseitiger Akzeptanz gekennzeichnet. Gespräche aus der Position ich bin „okay – du bist nicht okay“ zeichnen sich dadurch aus, dass eine Person sich der anderen stark überlegen fühlt. Wer aus der Position „ich bin nicht okay – du bist okay“ kommuniziert, traut sich wenig zu, ist zögerlich und unsicher. Gespräche aus der Position „ich bin nicht okay – du bist nicht okay“ sind oftmals getragen von Zynismus und gegenseitigem Misstrauen.

Aufgaben

1. Zuordnung – TA

Ordnen Sie die folgenden sprachlichen Formulierungen einem der Ich-Zustände (Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich, Kind-Ich) zu und begründen Sie diese Zuordnung:

a) Du darfst nie vergessen, dir die Zähne zu putzen.
b) Ich würde gerne auf Urlaub fahren und ausspannen.
c) Ich werde dafür sorgen, dass das jetzt ein Ende hat.
d) Ich finde, diese Einstellung entspricht nicht einer demokratischen Grundhaltung.
e) Mach, was du willst; mir ist das egal.
f) Die Wahrscheinlichkeit, dass es morgen regnet, ist groß.
g) Wenn ich du wäre, würde ich die Sache sofort erledigen.

2. Analyse von Kommunikationssituationen

Lesen Sie die folgenden Dialoge und analysieren Sie, welche Ich-Zustände in den jeweiligen Aussagen zum Ausdruck kommen:

a) Person 1: „Die Lehrperson hat mich ermahnt.“ Person 2: „Geschieht dir recht, wenn du im Unterricht nicht aufpasst.“

b) Person 1: „Wie soll ich denn die Planung zu Ende bringen, wenn die Unterlagen schon wieder fehlen?“ Person 2: „Na und, daran wird es wohl nicht scheitern.“

3. Anwendung der Okay-Matrix

Beschreiben Sie eine berufliche oder soziale Situation, in der Sie aus der Position „Ich bin okay – du bist okay“ kommunizieren. Stellen Sie Vermutungen an, welche Auswirkungen diese Haltung auf die Gesprächssituation haben könnte.

Literatur

Berne, Eric: Transaktionsanalyse der Intuition. Paderborn: Junfermann 2005.
Gührs, Manfred/Nowak, Claus: Das konstruktive Gespräch. Ein Leitfaden für Beratung, Unterricht und Mitarbeiterführung mit Konzepten der Transaktionsanalyse. Meezen: Christa Limmer 2006.