Zeitschrift: Fachblatt für schweizerisches Heim- und Anstaltswesen = Revue suisse des établissements hospitaliers

Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heim- und Anstaltswesen

Band: 47 (1976)

Heft: 3

Artikel: Die Transaktionsanalyse : (Zusammenfassung des Taschenbuches von Thomas A. Harris: "Ich bin o.k. - Du bist o.k.")

Autor: Rufer, P.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-806670

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 21.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Die Transaktionsanalyse

(Zusammenfassung des Taschenbuches von Thomas A. Harris: «Ich bin o. k. — Du bist o. k.»)

von P. Rufer

1. Einführung

Die Theorie der **Transaktionsanalyse** (TA) setzt sich mit Fragen der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehungen auseinander. Sie beschränkt sich nicht darauf, menschliches Verhalten zu untersuchen und zu erklären, sie weist darüber hinaus einen gangbaren Weg, wie man sich selbst besser verstehen lernt und wie man dadurch seine Einstellung zu anderen Menschen verändert und seine Beziehungen neu gestalten kann. Hier liegt auch der entscheidende Vorzug der TA: sie wird nicht durch einen Fachmann auf einen Klienten angewendet, sondern sie gibt dem Interessierten oder dem Menschen in seelischer Not ein brauchbares Werkzeug in die Hand, mit dem er an sich selbst arbeiten kann. Es wird eine Methode beschrieben, nach der man sein Verhalten gegenüber anderen Menschen analysieren lernt und dadurch Einsichten gewinnt, die eine Veränderung der Beziehungen möglich machen. Gegenstand der Betrachtung ist die **Transaktion,** welche der amerikanische Psychiater Eric Berne, Begründer der TA, wie folgt definiert:

«Begegnen zwei oder mehr Menschen einander, dann beginnt früher oder später einer von ihnen zu sprechen oder in irgendeiner Form von der Gegenwart der anderen Notiz zu nehmen. Diesen Vorgang nennt man Transaktions-Stimulus. Sagt oder tut dann eine von den anderen Personen etwas, das sich in irgendeiner Form auf den vorangegangenen Stimulus bezieht, so bezeichnet man diesen Vorgang als Transaktions-Reaktion.»

Mit der TA wird nun dieser Vorgang untersucht, das heisst, man sucht zu ergründen, in welcher Weise die an der Transaktion beteiligten Menschen ihre gegenwärtige Beziehung gestalten, wie sie agieren und reagieren. Zum Zwecke eines besseren Verständnisses dieser Vorgänge werden die wesentlichen Aspekte der TA hier dargestellt.

2. Wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Neurochirurgie

Eine Entdeckung des kanadischen Neurochirurgen Penfield war für die Entwicklung der TA von fundamentaler Bedeutung:

Durch seine Experimente gewann Dr. Penfield Einsicht in die Leistungen des Gehirns. Er entdeckte, dass unser Gehirn alles, was wir jemals bewusst registriert haben, genau aufzeichnet und so speichert, dass es jederzeit abgerufen werden kann. Wesentlich dabei ist, dass nicht nur vergangene Ereignisse detailliert aufgezeichnet werden, sondern auch die Gefühle, die mit diesen Ereignissen verbunden waren.

Als Reaktion auf einen Sinnesreiz aus der Alltagsumwelt wird ein Mensch momentan in die Vergangenheit versetzt, er erlebt dieselben Gefühle und Empfindungen wie in der ursprünglichen Situation. Wenn ein vergangenes Geschehen nochmals erlebt wird, kann man sich oft an die damit zusammenhängenden Ereignisse nur undeutlich oder überhaupt nicht erinnern. Manchmal gelingt es, durch bewusstes, gewolltes Nachdenken über das vergangene Ereignis die Erinnerung wieder zu wecken, doch bedeutet ein Wiedererleben nicht immer zugleich ein Wiedererinnern. Es kann also vorkommen, dass man Gefühle und Empfindungen wiedererlebt, ohne sich spontan an das damit verbundene konkrete Ereignis zu erinnern. Auch in diesem Falle bleibt aber die Aufzeichnung im Gehirn intakt (sie kann zum Beispiel mittels elektrischer Reizung wachgerufen werden).

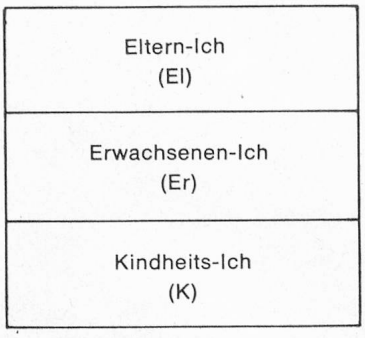
Wie diese Entdeckung mit der TA zusammenhängt, wird noch zu zeigen sein.

3. Die Theorie der Transaktionsanalyse

Eric Berne beobachtete, wie sich Menschen während eines Gesprächs veränderten, und zwar bezüglich Gesichtsausdruck, Gesten, Haltungen, Stimmlage und Vokabular. Solche Veränderungen im Verhaltensbereich wurden oft begleitet von Umschichtungen im Gefühlsbereich. Dieser Erscheinung auf den Grund gehend kam Berne auf die Idee, dass diese Veränderungen bei seinen Gesprächspartnern verschiedenen **Ich-Zuständen** dieser Personen entspringen mussten. Weitere Beobachtungen bestätigten dann die Annahme, dass jedem Menschen ein begrenztes Repertoire derartiger Ich-Zustände zur Verfügung stehen. Das Repertoire lässt sich in folgende Kategorien aufgliedern:

a) Ich-Zustände, die denen von Elternfiguren ähneln;
b) Ich-Zustände, die autonom auf eine objektive Erfassung der Wirklichkeit ausgerichtet sind;
c) Ich-Zustände, die bereits in früher Kindheit fixiert wurden und immer noch wirksam sind.

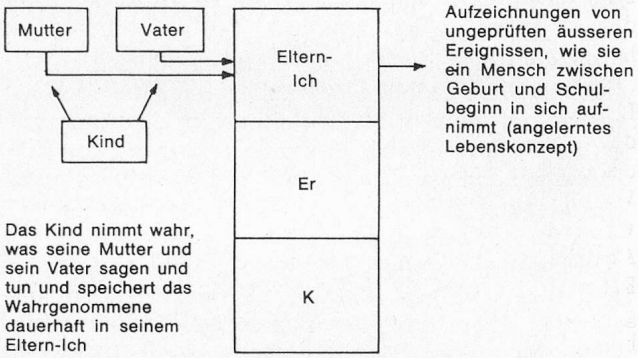
Wir bezeichnen diese drei Ich-Zustände kurz als Eltern-Ich (a), Erwachsenen-Ich (b) und Kindheits-Ich (c). Somit können wir die Persönlichkeit wie folgt darstellen:



3.1 Das Eltern-Ich

Nach Thomas A. Harris * ist das Eltern-Ich eine ungeheure Sammlung von Aufzeichnungen im Gehirn über ungeprüft hingenommene oder aufgezwungene äussere Ereignisse, die ein Mensch in seiner frühen Kindheit wahrgenommen hat. Das Wort Eltern-Ich trifft diesen Sachverhalt insofern gut, als die wichtigsten Aufzeichnungen durch das Beispiel und durch Aeusserungen der eigenen Eltern oder Elternvertreter zustande kommen. Alles, was ein Kind seine Eltern tun sah und sagen hörte, ist in seinem Eltern-Ich aufbewahrt. Da das Kleinkind in starker Abhängigkeit zu seinen Eltern steht und es noch kaum über die Fähigkeit des kritischen Prüfens verfügt, wird das Material im Eltern-Ich als Wahrheit ohne Korrektur registriert. Diese Aufzeichnungen reichen von den frühesten elterlichen Aeusserungen, die nicht sprachlich, sondern durch den Klang der Stimme, durch den Gesichtsausdruck, durch Liebkosungen oder durch ihr Fehlen ausgedrückt werden, bis zu den zunehmend komplizierteren Regeln, Vorschriften und Normen, die von den Eltern ausgesprochen werden, sobald das Kind Worte verstehen kann.

Die Entstehung des Eltern-Ichs:



Nach Berne kann sich das Eltern-Ich in einer direkten und einer indirekten Form manifestieren: «als aktiver Ich-Zustand und als Einflussfaktor. Ist es direkt aktiv, dann reagiert die Person ebenso wie auch ihr Vater (bzw. ihre Mutter) tatsächlich reagiert hat (‚Tue das, was ich tue!'). Macht es sich nur als indirekter Einflussfaktor geltend, dann reagiert der Mensch so, wie seine Eltern es von ihm erwartet haben (‚Tue nicht das, was ich tue, sondern das, was ich dir sage!'). Im ersten Fall identifiziert er sich mit ihnen, im zweiten passt er sich ihren Anforderungen an.»

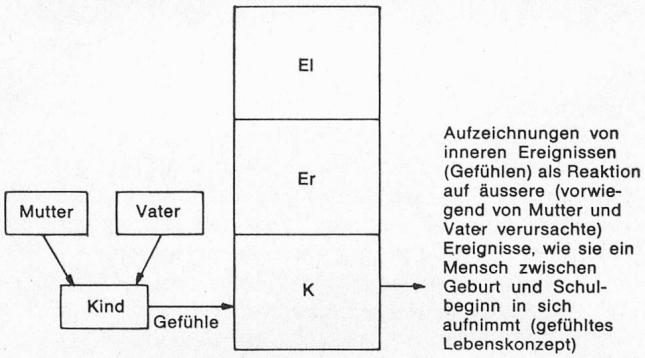
* Thomas A. Harris: Ich bin o.k., Du bist o.k. (Hamburg rororo 1973).

Weiter erklärt Berne, das Eltern-Ich habe zwei Hauptfunktionen: «Erstens ermöglicht es dem Individuum, als Elternteil tatsächlich vorhandener Kinder wirkungsvoll zu fungieren und so zum Ueberleben des Menschengeschlechtes beizutragen. Welche Bedeutung es in dieser Hinsicht hat, geht aus der Tatsache hervor, dass es Menschen, die schon in früher Kindheit verwaist waren, wesentlich schwerer fällt, selbst Kinder aufzuziehen, als solchen, die lange in wohlbehüteten Familien aufgewachsen sind. Zweitens vollzieht sich ein Grossteil der Reaktionen des Eltern-Ichs ganz automatisch, und das bedeutet eine erhebliche Einsparung von Zeit und Energie. Viele Dinge werden getan, einfach ‚weil man sie so tut'. Dadurch bleibt es dem Erwachsenen-Ich erspart, zahllose Trivial-Entscheidungen zu fällen, und es kann sich, indem es die Routine-Angelegenheiten dem Eltern-Ich überlässt, selbst intensiver den bedeutungsvolleren Problemen zuwenden.»

3.2 Das Kindheits-Ich

Die Aufzeichnungen im Kindheits-Ich umfassen Reaktionen auf äussere, vorwiegend von Eltern verursachte Ereignisse. Da das Kleinkind noch über keine sprachlichen Mittel verfügt, bestehen die meisten Reaktionen auf seine folgenreichen Früherlebnisse aus Gefühlen.

Die Entstehung des Kindheits-Ichs:



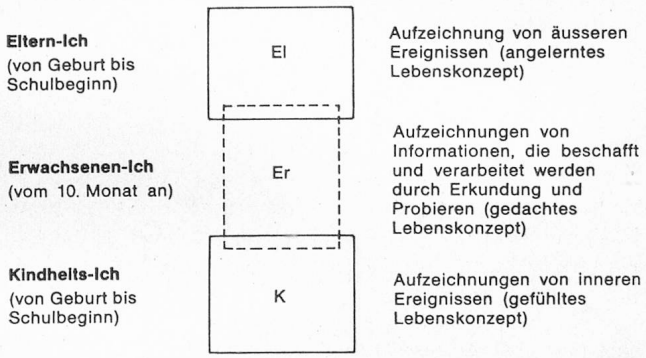
Berne erklärt, dass sich auch das Kindheits-Ich in zwei Formen manifestiert: dem angepassten Kindheits-Ich und dem natürlichen Kindheits-Ich. Das angepasste Kindheits-Ich modifiziert sein Verhalten unter dem Einfluss des Eltern-Ichs. Es verhält sich so, wie sein Vater (bzw. seine Mutter) es von ihm erwartet hat: zum Beispiel willfährig oder altklug. Oder es passt sich an, indem es sich zurückzieht oder wimmert. Der Einfluss des Eltern-Ichs ist also als Ursache anzusehen, das angepasste Kindheits-Ich als Wirkungseffekt. Das natürliche Kindheits-Ich manifestiert sich in Spontan-Reaktionen, zum Beispiel Rebellion oder schöpferischer Impuls, Abenteuerlust und Wissensdrang, Freude und Angst, Lust und Unlust.

3.3 Das Erwachsenen-Ich

Während Eltern-Ich und Kindheits-Ich von der Geburt an Ereignisse und Gefühle aufzeichnen, bildet

sich im Kind erst ab etwa zehn Monaten ein Erwachsenen-Ich. Dies hängt damit zusammen, dass das Kind erst allmählich die Fähigkeit entwickelt, unter seinen Reaktionsmöglichkeiten auszuwählen oder seine kleine Umgebung in seinem Sinne zu verändern. Mit etwa zehn Monaten entdeckt ein Kleinkind, dass es etwas tun kann, was aus seinem ganz eigenständigen Denken kommt. Harris beschreibt diese Entwicklung so: «Das Erwachsenen-Ich füllt sich mit Inhalten, sobald das Kind die Fähigkeit besitzt, selbständig zu klären, worin sich die Lebenswirklichkeit unterscheidet von dem, gelernten Weltbild' seines Eltern-Ichs und von dem ‚gefühlten Weltbild' seines Kindheits-Ichs. Das Erwachsenen-Ich baut ein ‚gedachtes Weltbild' auf, indem es Informationen über die Realität sammelt und verarbeitet.»

Allmähliche Entstehung des Erwachsenen-Ichs:



Mit Hilfe seines Erwachsenen-Ichs kann der kleine Mensch nach und nach den Unterschied feststellen zwischen dem Leben, wie es ihm beigebracht und gezeigt wurde (El), dem Leben, wie er es gefühlt, sich gewünscht oder ausgemalt hat (K) und dem Leben, wie er es nun durch seine eigene Datenverarbeitung begreift (Er).

Neben der Prüfung der Realität besteht eine weitere wichtige Aufgabe des Erwachsenen-Ichs darin, die Informationen im Eltern-Ich zu überprüfen, festzustellen, ob sie stimmen und heute noch anwendbar sind, um sie dann zu übernehmen oder zu verwerfen. Harris fügt weiter an: «Ausserdem muss das Erwachsenen-Ich das Kindheits-Ich untersuchen, ob dessen Gefühle noch den Forderungen der Gegenwart angemessen sind oder aber veraltet und eine blosse Reaktion auf inzwischen längst ungültige Eltern-Ich-Daten. Das Ziel ist nicht, Eltern-Ich und Kindheits-Ich loszuwerden, sondern unabhängig genug zu werden, um diese beiden Datenarchive gründlich zu entrümpeln.»

Das Erwachsenen-Ich soll zudem einen regulierenden Einfluss ausüben auf die Tätigkeit des Eltern-Ichs und des Kindheits-Ichs und zwischen beiden objektiv vermitteln.

4. Die vier Lebensanschauungen und das Prinzip des Streichelns

Schon sehr früh, nämlich mit der Entwicklung des Kausalitätsbewusstseins, welches nach dem Psychologieprofessor Jean Piaget beim Kind schon in den ersten Lebensmonaten erwacht und gegen Ende des zweiten Lebensjahres voll entwickelt ist, bildet sich das Kind eine erste Meinung über sich selbst und über die Menschen, von denen es in dieser Frühzeit noch so sehr abhängig ist. Diese erste Selbsteinschätzung ist nach der Theorie der TA ein folgenschwerer Entscheid, der oft die Grundanschauung für das ganze Leben fixiert.

Die TA unterscheidet vier solche Lebensanschauungen:

1. Ich bin **nicht** o. k. — Du bist o. k.
2. Ich bin **nicht** o. k. — Du bist **nicht** o. k.
3. Ich bin o. k. — Du bist **nicht** o. k.
4. Ich **bin** o. k. — Du **bist** o. k.

Wie kommt es nun zu diesen Lebensanschauungen? Harris stellt fest, dass mit der Geburt der Mensch von der vollkommensten Umwelt im Mutterleib in eine katastrophale Kontrastsituation hinausgestossen wird (vgl. Literatur zum Thema Geburtstrauma), in der es den fremdartigen und zweifellos furchterregenden neuen Umweltbedingungen von Kälte, Rauhheit, Druck, Lärm, Haltlosigkeit, Helligkeit, Getrenntsein und Verlassenheit ausgesetzt ist. Der Säugling wird mit überwältigenden, unangenehmen Reizen überschwemmt. Mit der Pflege wenige Augenblicke nach der Geburt enthält der Säugling den lebensnotwendigen körperlichen Kontakt mit anderen Menschen, welcher für seine Entwicklung von entscheidender Bedeutung ist.

Verschiedene Untersuchungen haben gezeigt, dass Kinder, welche über einen längeren Zeitraum hin physische Zärtlichkeiten entbehren mussten (emotionelle Deprivation), Mangelerscheinungen zeigten, die tödliche Folgen haben konnten. Aus diesen Beobachtungen kann geschlossen werden, dass für die Entwicklung des Menschen physische Intimität lebensnotwendig ist.

In diesem Zusammenhang führt die Theorie der TA den Begriff des **«Streichelns»** ein. Dieser Ausdruck umfasst mehr als das im buchstäblichen Sinne des Wortes gemeinte Streicheln. **Er umfasst alle Aktivitäten, die dem Bedürfnis nach Zärtlichkeit und Anerkennung Rechnung tragen.** Die frühkindlichen Erfahrungen mit diesem Streicheln führen nun gegen Ende des zweiten und im Laufe des dritten Lebensjahres zu einer **ersten** Entscheidung für eine der vier Lebensanschauungen. Die Abhängigkeit von anderen Menschen (hauptsächlich der Eltern), insbesondere vom Streicheln durch andere und das Gefühl, den Erwachsenen unterlegen zu sein, legen meistens den Schluss nahe: Ich bin nicht o. k. — Du bist o. k., und diese Grundanschauung wird dann häufig das ganze Leben hindurch beibehalten, es sei denn, der Mensch entscheide sich später bewusst für die vierte Lebensanschauung, ich bin o. k. — Du bist o. k.

Zwischen dieser und den drei anderen Lebensanschauungen besteht ein qualitativer Unterschied. Die ersten drei sind unbewusst, weil sie sehr früh im Leben entschieden worden sind, zu einem Zeit-

punkt also, wo Daten aus dem Eltern-Ich und aus dem Kindheits-Ich verbindliche Gültigkeit hatten und somit allein massgebend waren. Erst später, wenn das Erwachsenen-Ich genügend Informationen gesammelt hat, wird es dem Menschen möglich, sich bewusst für die vierte Grundanschauung zu entscheiden. Während die ersten drei Lebensanschauungen auf Gefühlen beruhen, baut die vierte auf dem Denken, auf Informationsverarbeitung durch das Erwachsenen-Ich auf.

5. Transaktionen analysieren

Die Stärkung des Erwachsenen-Ichs ist ein wesentlicher Schritt auf dem Wege zu der erstrebten Grundanschauung «Ich bin o. k. — Du bis o. k.». Zu diesem Zwecke ist es notwendig, seine Transaktionen zu analysieren, das heisst zu beurteilen, welchem Ich-Zustand ein bestimmter Reiz entspringt und mit welchem Ich-Zustand auf diesen Reiz reagiert wird (es können auch mehrere Ich-Zustände gleichzeitig beteiligt sein). Wenn es gelingt, diese Zusammenhänge aufzudecken und bewusst zu machen, so kann dadurch die Abhängigkeit des eigenen Verhaltens von vergangenen Ereignissen und Gefühlen vermindert und die Transaktionen neu gestaltet werden. Das Erwachsenen-Ich lernt dann, einen regulierenden Einfluss auf die Tätigkeiten des Eltern-Ichs und des Kindheits-Ichs auszuüben und zwischen beiden objektiv zu vermitteln.

Der Aufbau eines starken Erwachsenen-Ichs erfolgt nach einer von Harris dargestellten Methode, die hier teilweise wiedergegeben wird:

1. Lehre dein Kindheits-Ich erkennen, seine verwundbaren Stellen, seine Aengste, die häufigsten Formen, in denen es seine Gefühle ausdrückt.
2. Lerne dein Eltern-Ich erkennen, seine Gebote und Verbote, seine unverrückbaren Grundsätze und seine wichtigsten Möglichkeiten, diese Gebote, Verbote und Grundsätze auszudrücken.
3. Sei aufgeschlossen für das Kindheits-Ich in anderen Menschen, sprich zu ihm, streichle es, beschütze es und erkenne sein Verlangen nach kreativem Ausdruck ebenso an wie die Last des Nicht o. k., das es mit sich herumträgt. Diese Haltung erzeugt in anderen Menschen das Gefühl, akzeptiert zu werden. Es wird dadurch ein Klima des Vertrauens geschaffen, welches die Ueberwachung der eigenen Reaktionen durch das Erwachsenen-Ich erleichtert.
4. Zähle bis zehn, wenn nötig, um dem Erwachsenen-Ich Zeit zur Verarbeitung der Daten zu geben, die in den Computer kommen, damit es Eltern-Ich und Kindheits-Ich von der Realität trennen kann.

Zusammenfassend seien hier die Phasen dieses Lernprozesses nochmals festgehalten:

1. Inne werden, dass das **gelernte Lebenskonzept** nicht das einzig Mögliche ist (oft nicht einmal das Beste!).
2. Inne werden, dass das **gefühlte Lebenskonzept** in seiner Verbundenheit mit dem gelernten Lebenskonzept verstanden werden muss (gegenseitige Abhängigkeit zwischen gelerntem und gefühltem Lebenskonzept).
3. Die Möglichkeiten wahrnehmen, welche uns durch das Erwachsenen-Ich gegeben sind (Problembewusstsein durch die TA).
4. Sein Eltern-Ich erkennen.
5. Sein Kindheits-Ich erkennen.
6. Den Zusammenhang zwischen der eigenen Lebenserfahrung und den vermittelten Eltern- bzw. Kindheits-Ich-Daten wahrnehmen und verstehen lernen.
7. Aufbau eines **gedachten Lebenskonzeptes** durch das Erwachsenen-Ich (u. a. Entscheidung für die Grundposition «Ich bin o. k. — Du bist o. k.»).
8. Auf der Grundlage des gedachten Lebenskonzeptes neue Erfahrungen sammeln (Transaktionen analysieren und neu gestalten).
9. Die neuen Erfahrungen auswerten (Festigung der gewählten Grundhaltung, Sicherheit durch Uebung und Erfolg).

Abschliessend sei darauf hingewiesen, dass der Aufbau eines starken Erwachsenen-Ichs und die bewusste Entscheidung für die Lebensanschauung «Ich bin o. k. — Du bist o. k.» als Ziel eines Lernprozesses verstanden wird, in dessen Verlauf auch Rückschläge und Schwierigkeiten auftreten können. Ob diese überwunden werden können, hängt zu einem grossen Teil davon ab, wie stark die Motivation zur Veränderung des eigenen Verhaltensrepertoires ist. Der Anstoss oder die Motivation zur Veränderung kann von drei Situationen ausgehen:

Entweder wird der Leidensdruck so gross, dass man einen Ausweg sucht, also bereit ist, sich zu ändern. Oder eine langsam niederziehende Unzufriedenheit (genannt Ueberdruss und Langeweile) veranlasst einen Menschen, sich zu fragen: «Was soll ich eigentlich? Welchen Sinn hat mein Leben?» Er ist bereit, sich zu ändern.

Den dritten Anstoss gibt die TA. Harris sagt, dass sich Menschen ändern wollen, weil sie plötzlich entdecken, das es möglich ist. «Anwendbares Wissen vom Funktionieren der drei Ich-Zustände befähigt das Erwachsenen-Ich, zu neuen und verheissungsvollen Lebensformen vorzustossen. Dieser Wunsch war schon immer vorhanden, doch lag er verschüttet unter der Last des Nicht-o. k.».

Literatur:

BERNE, E.: Spiele der Erwachsenen. Psychologie der menschlichen Beziehungen. Hamburg, rororo 1970.

HARRIS, T.: Ich bin o. k. — Du bist o. k. Hamburg, rororo 1973.

MEININGER, J.: Transactional Analysis. Die neue Methode erfolgreicher Menschenführung. Verlag Moderne Industrie, München 1974.

MURIEL, J.: Spontan leben. Rohwolt-Verlag, Hamburg.

Adresse des Verfassers:
Peter Rufer, dipl. Psychologe, Meierweg 16, 7000 Chur