

Grundlagen der Transaktionsanalyse nach Eric Berne

Die Strukturdiagramme

Die Transaktions-Analyse unterscheidet zwischen drei grundlegenden Ich-Zuständen. Diese Ich-Zustände bestimmen die Grundmuster seelischen Erlebens und steuern unser Denken, Fühlen und Handeln in weitem Ausmaß.

- **Eltern Ich (EL)**
- **Erwachsenen Ich (ER)**
- **Kind-Ich (K)**

Das **Eltern-Ich** baut sich aus Beobachtungen und Erfahrungen mit Eltern und Autoritätspersonen auf. Zu diesem Eltern-Ich gehören insbesondere:

1. Wissen: Das Eltern-Ich gibt insbesondere Wissen über Normen, über Gut und Böse und über gemachte Erfahrungen weiter.
2. Werte: Typisch für diesen Ich-Zustand ist eine gewisse gereizte Verfassung. Charakteristische Verhaltensweisen für diesen Bereich sind Bewerten, Kontrollieren, Schimpfen, Abwerten, Schikanieren und Befehlen.
3. Umsorgen: Die fürsorgliche und beschützende Seite der Eltern zeigt sich in diesem Ich-Zustand. Schützen, betreuen, trösten, ermutigen, hätscheln und retten sind die Tätigkeiten, die diesen Teilaspekt des Eltern-Ichs besonders kennzeichnet.

Das **Erwachsenen-Ich** beginnt sich gegen Ende des ersten Lebensjahres zu bilden. Es beinhaltet folgende Funktionen:

1. Realität erfassen: Das Aufnehmen von Informationen, die Erfassung von Eigenschaften und die Ordnung und Strukturierung von Daten sind die ersten Funktionen des Erwachsenen-Ichs.
2. Realität prüfen: Die Bewertung von Fakten und die Analyse von Zusammenhängen ermöglichen es zunehmend besser, sinnvoller und wirkungsvoller zu handeln.
3. Folgen prüfen: Das Abschätzen von Risiken, die Vorstellung möglicher zukünftiger Zustände sind die Voraussetzung für die erfolgreiche Vermeidung von unnötigen Schmerzen und unerwünschten Folgen.

Das **Kind-Ich** ist bei der Geburt vorhanden und bildet die Basis des Gefühlslebens und der Motivation. Zum Kind-Ich gehören folgende Komponenten:

1. Leiden: Die unmittelbare Erfahrung von Leiden und Schmerz und das hilflose Ausgeliefertsein ist die erste Komponente des Kind-Ichs. Das Leiden ist hier unreflektiert und emotional. Diese Kind-Ich spielt im weiteren Leben in jeder Leidenssituation eine Rolle.
2. Spielen: Im Spielen entfaltet sich Forscherdrang, Experimentierfreude und Abenteuerlust. In dem Kind-Ich wurzelt Kreativität, Spontaneität und Intuition.
3. Geniessen: Kinder können sich noch unbeschwert freuen und in manchen Situationen vollständig begeistert sein. Lachen und Singen, Zärtlichkeit, Tanzen und sich Fallenlassen gehören zu diesem Erlebnisbereich.

"Umsorgen" gehört zum *fürsorglichen Eltern-Ich*
"Werten" und "Wissen" gehören zum *kritischen Eltern-Ich*
Das *freie Kind-Ich* kann Gefühle und Impulse spontan ausdrücken
Durch Lernprozesse und Bestrafungen entwickelt sich das *angepasste Kind-Ich*,
das durch negative und falsche Gefühle geprägt ist

Botschaften der Kommunikation

Ich bin o.k.	Du bist o.k.
Ich bin nicht o.k.	Du bist o.k.
Ich bin o.k.	Du bist nicht o.k.
Ich bin nicht o.k.	Du bist nicht o.k.

Literatur:

Berne, Eric: Spiele der Erwachsenen. Reinbek 1970.

Harris, Thomas: Ich bin o.k. – Du bist o.k. Reinbek. 1975.

Aktuelle Literaturhinweise und Internetquellen finden Sie unter
www.lehridee.de - Tipps und Hinweise - Literatur bzw. Links