

Eltern-Ich und Kind-Ich: Wie passt da ein Erwachsenen-Ich dazwischen?

Ichzustände in der Transaktionsanalyse



Die Anfänge

Eric Berne (1910-1970)
Fanita English (1916-.....)
Claude Steiner (1935-2017)
und viele, viele mehr

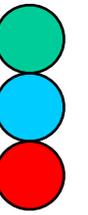
Mit Transaktionsanalyse helfen

- **professionelle Praktiker,**
- **einschränkende Wirklichkeits-Gewohnheiten ihrer Klienten zu überwinden und**
- **stattdessen schöpferische und sinnvolle Alternativen zu entwickeln. (Schmid, 1994)**



Eric Berne
Foto: ITAA





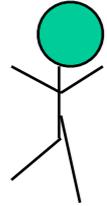
Vier Anwendungsfelder der TA

- **Psychotherapie**
- **Organisationsentwicklung und -beratung**
- **Beratung zu Lebensbereichen u. -themen
(Erziehung, Partnerschaft, Sucht, Krisen,)**
- **Pädagogische Arbeit**

**Von heute aus betrachtet ein hoher
Anspruch!**

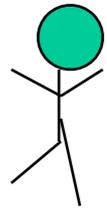


Landkarten zu ...

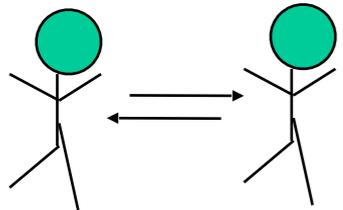


Menschenbild

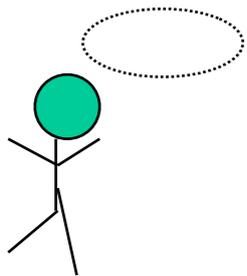
Menschenbild
(Grundbedürfnisse)



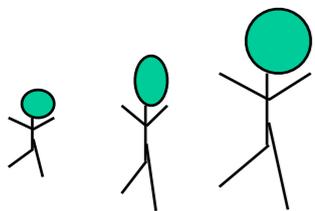
Persönlichkeit und Unterschiede Persönlichkeitsanalyse
(Herkunfts- und Ausdrucksanalyse des „Ich“)



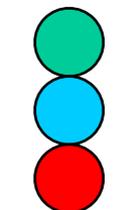
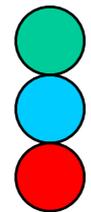
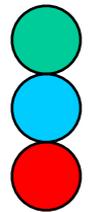
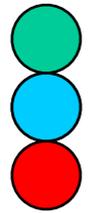
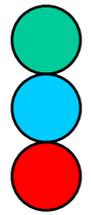
Beziehung und Kommunikation Beziehungsanalyse
(Transaktionen, „Spiele“)



Systemkontext und Wirklichkeit Wirklichkeitsanalyse
(Bezugsrahmen, Wertung)



Entwicklung und Veränderung Entwicklungsanalyse
(Skriptanalyse)



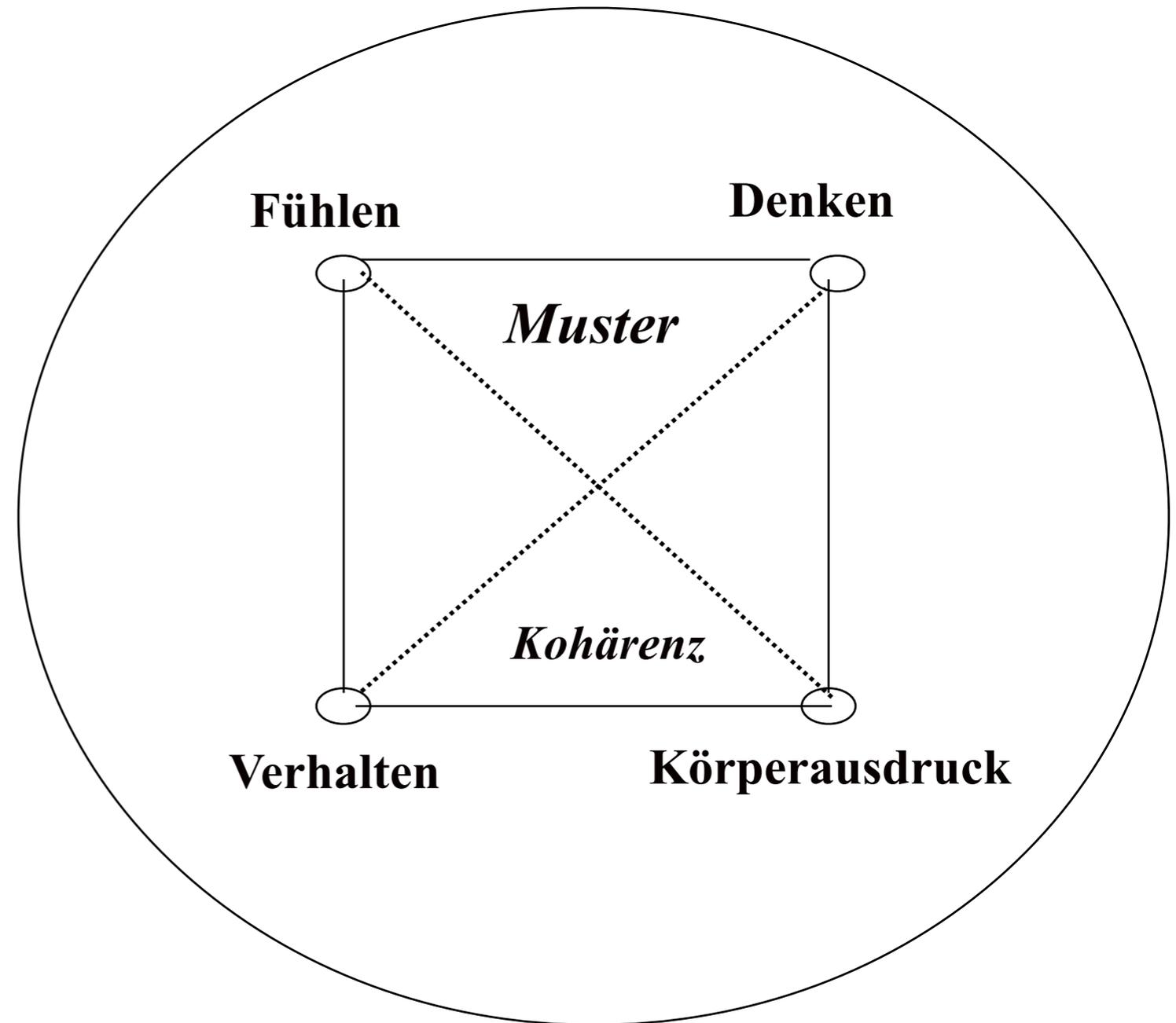
**P
R
O
F
E
S
S
I
O
N
S
M
E
T
H
O
D
E
N**

Wie ist ein Ichzustand in der TA definiert?



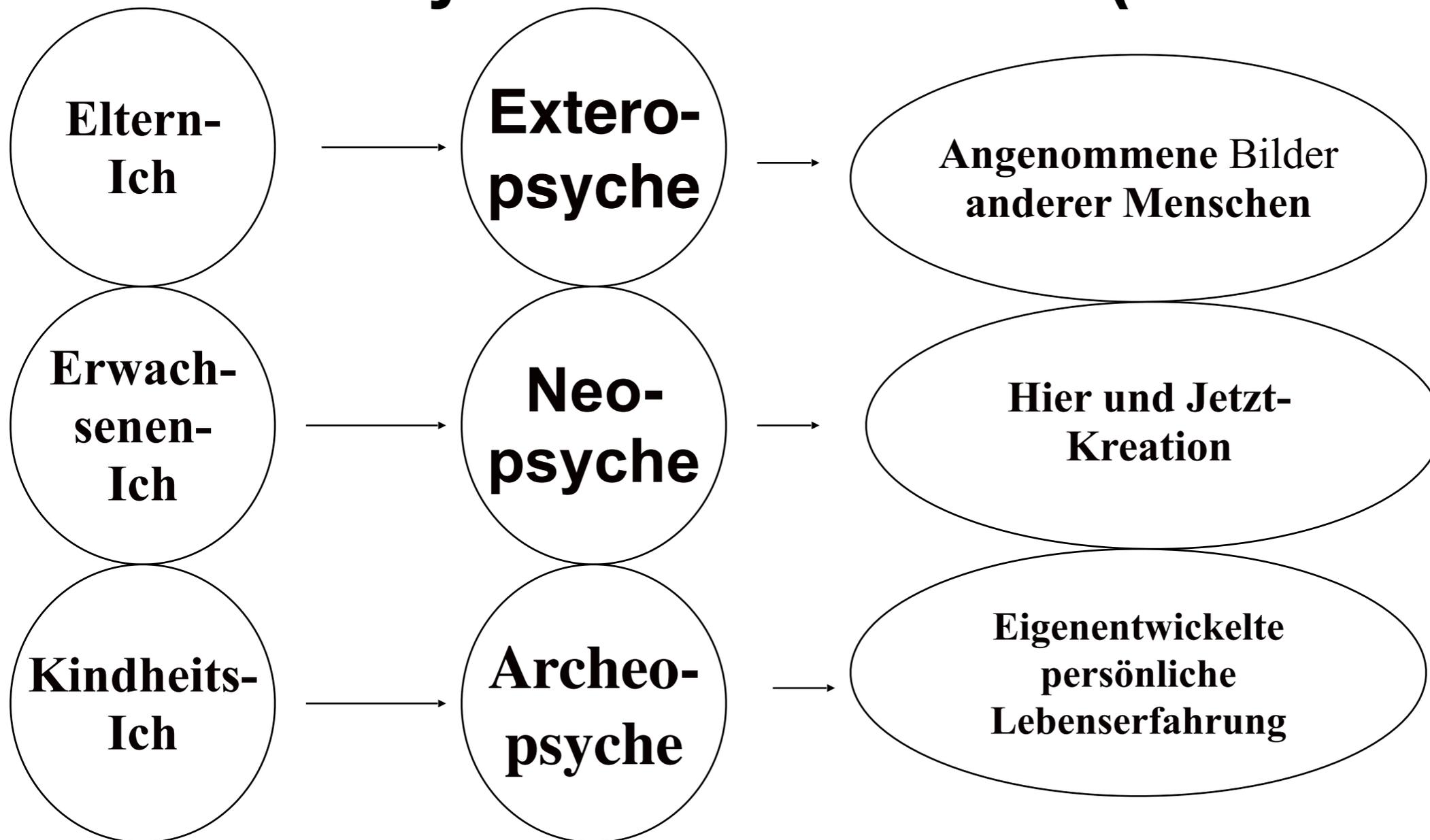
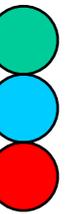
Ein Ich-Zustand ist ein

- (1) verbundenes**
- (2) Muster aus**
- (3) Denken**
- (4) Fühlen**
- (5) Verhalten**
- (6) und Körper.**



Eine geniale Idee von Berne

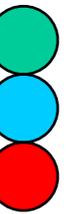
Herkunftsanalyse der Ichzustände (Strukturmodell)



Gruppierung der Ichzustände nach ihrer Herkunft

- selbstentwickelt oder von anderen
- früher oder heute

Aber was ist das Erwachsenen-Ich?



Systemisch = Landkarten bilden bestimmte einzelne Erfahrungen ab, die man mit der Landschaft gemacht hat.

Die herkunftsanalytische Perspektive: „Wo kommt ein Ichzustand her?“

Erwachsenen-Ich = eine Residualkategorie, eine die übrig bleibt.

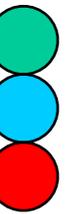
Kind-Ich = alle die Erfahrungen, die wir früher selbst gestaltet gemacht haben.

Eltern-Ich = die internalisierten Bilder, die von anderen Menschen, also Modellen haben, von Eltern, Geschwistern, Erziehern, Lehrerinnen, Führungskräften etc. angenommen wurden.

Dazwischen Erwachsenen-Ich, das sich auf das Hier und Jetzt bezieht. Wir brauchen es, wenn wir keine brauchbaren Muster aus den beiden Reservoirs zu haben glauben.

Und man könnte dem Erwachsenen-Ich noch die Funktion geben und prüfen, ob die vorhandenen (EI- und K-)Muster situationsgeeignet sind, um die dann in Aktion kommen zu lassen.

Provozierendes

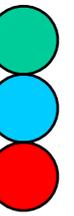


- Die Metapher „erwachsen“ ist irreführend. Genauso „Eltern“ und „Kind“. Marketingmäßig ein Mordsgag von Berne, aber theoretisch völlig unzureichend.
- „We are all born adult“
- Erwachsenen-Ich bedeutet Autonomie und Freiheit.

Hirnforschung

- C. Steiner: „Ichzustand hat Adresse und Telefonnummer“
- Berne glaubte an einen hirnorganischen Sitz der Ichzustände
- Tatsache: kein einzelner hirnorganischer Sitz, eher (individuelle) Netzwerke zwischen verschiedenen Hirnregionen des limbischen Systems und des Cortex.

Charakteristiken des Erwachsenen-Ichs

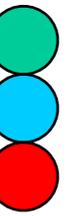


„Autonomie“ = Freisein von inneren Restriktionen durch einschränkende Botschaften anderer oder eigene Erfahrungen

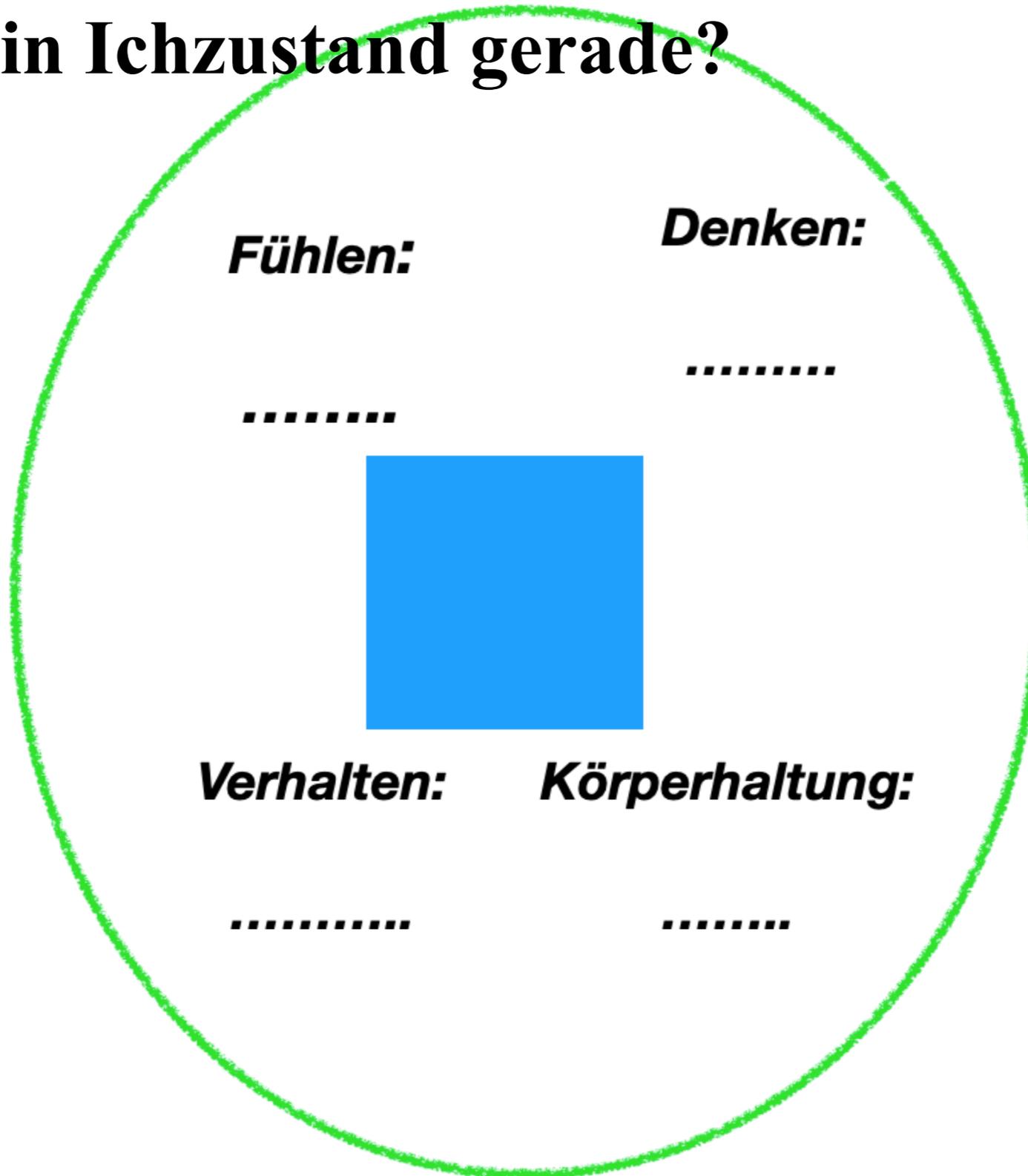
Wie zeigt sich das?

- Bewusstheit
- Flexibilität, nicht Gebundenheit
- Bezogenheit auf das Umfeld / die Umwelt
- Verantwortung
- G. Bateson: „Wer der Gleiche bleiben will, muss sich ständig verändern“

Übung 1: Achtsamkeit

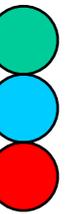


Wie ist mein Ichzustand gerade?

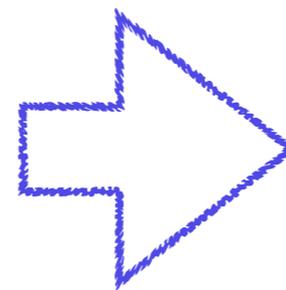
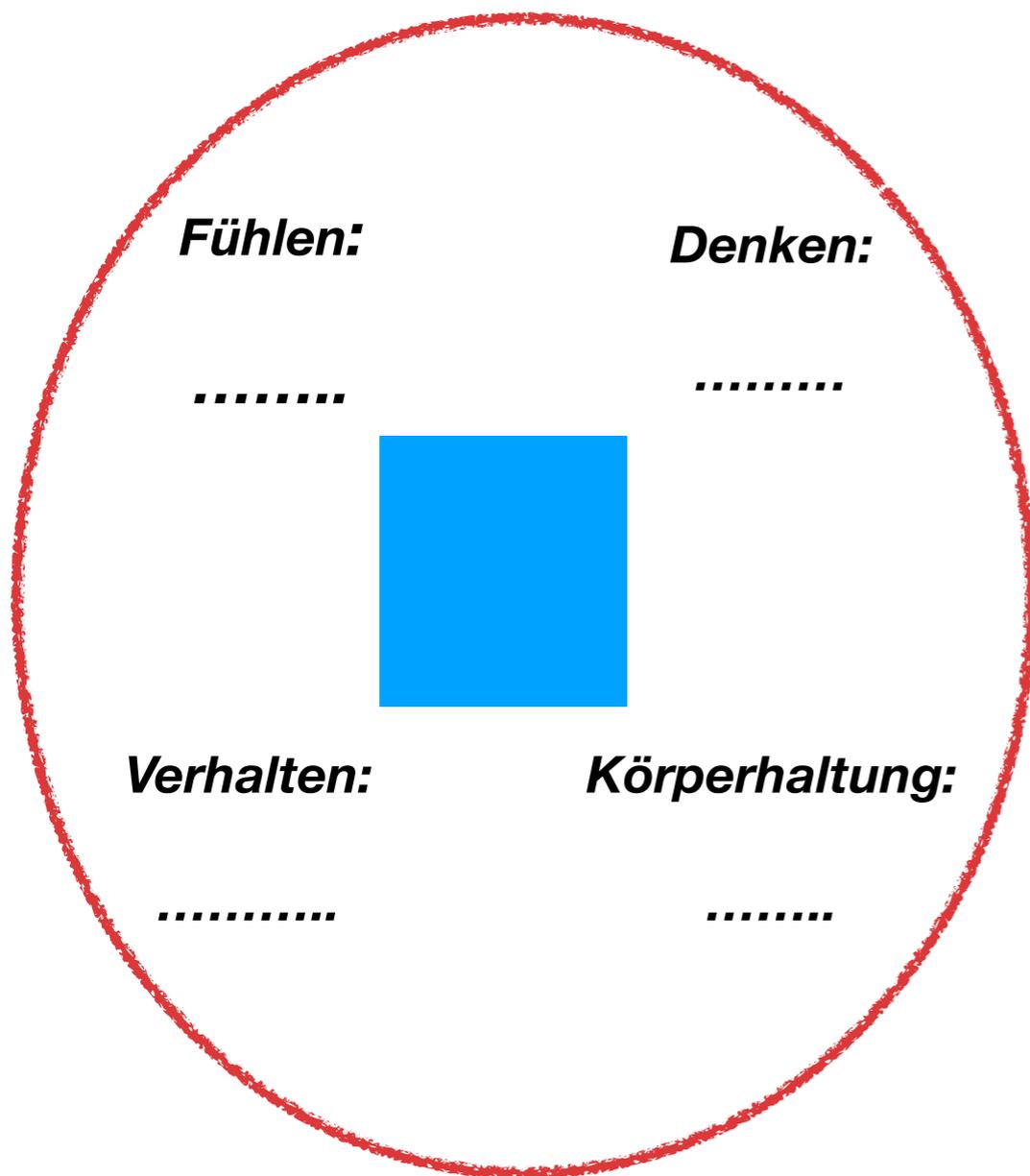


Übung 2:
Wie ist mein
Ichzustand,
wenn ich
morgens
aufstehe?

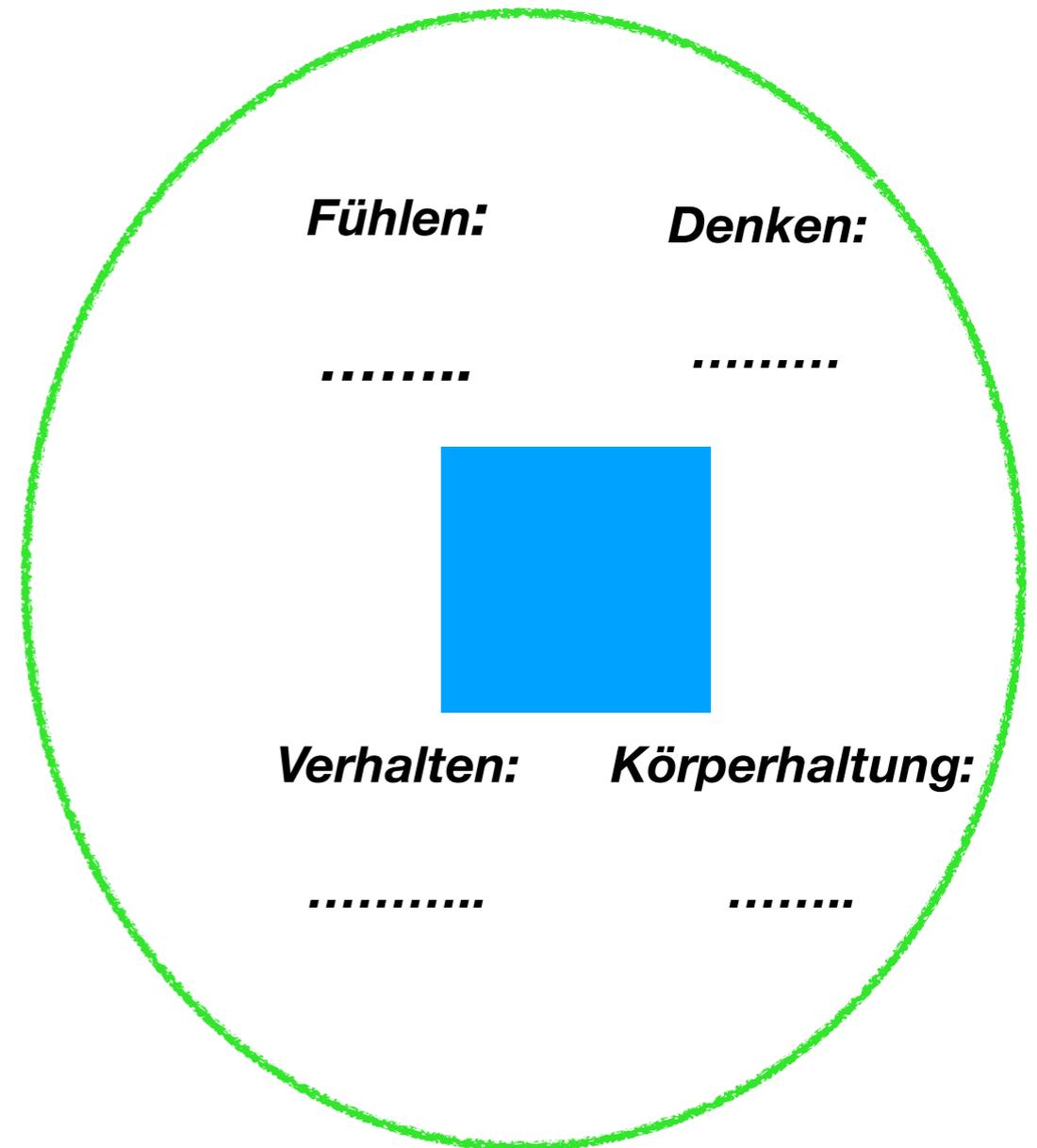
Übung 3: Eine neue Reaktion / (Erwachsenen-Ich) kreieren



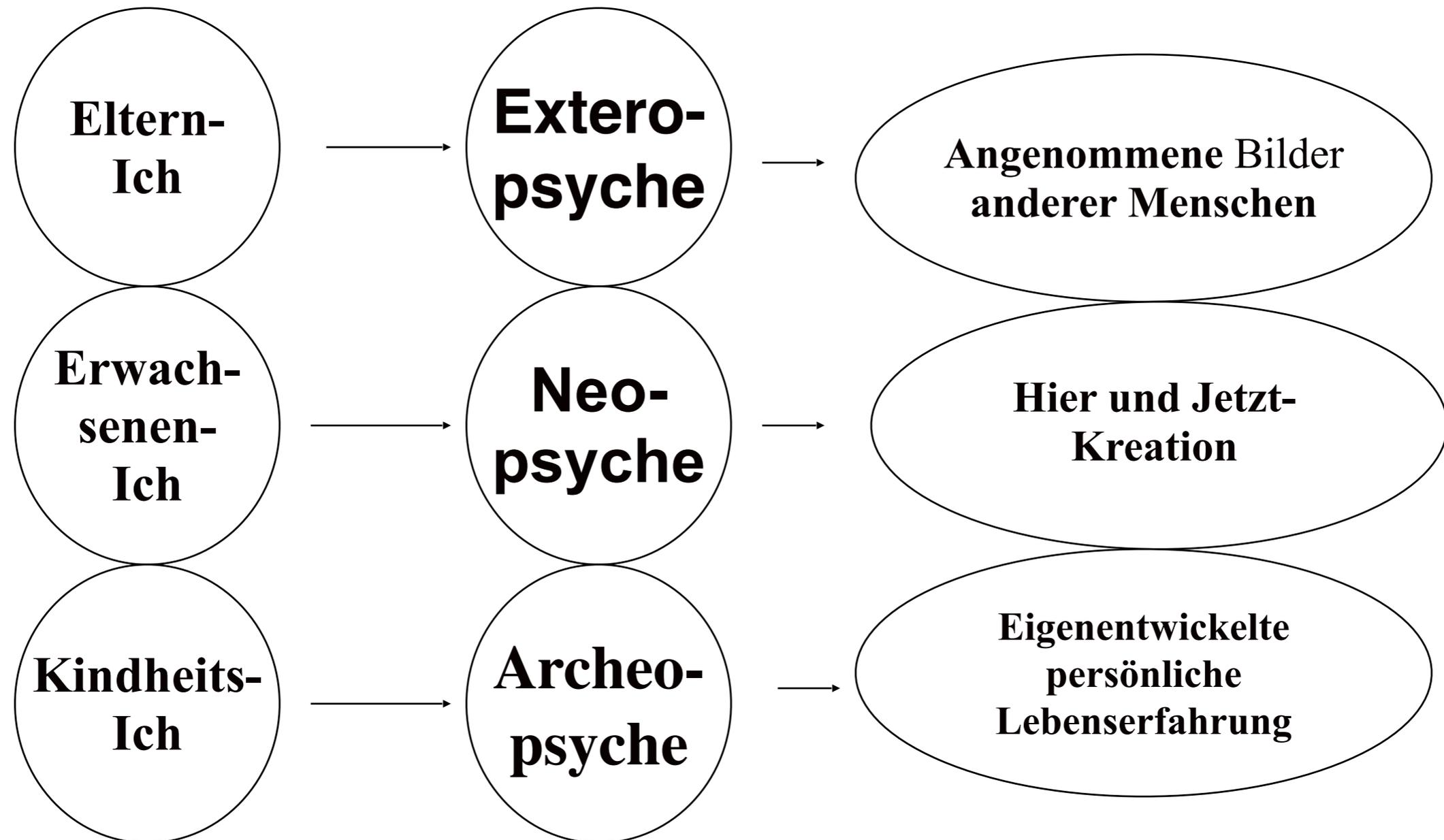
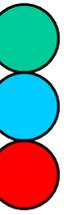
**Beschreibe eine Reaktion von Dir,
die Du ändern möchtest:**



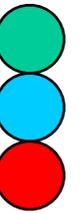
**Beschreibe die Reaktion von Dir,
die Du Dir wünschst:**



Herkunftsanalyse der Ichzustände (Strukturmodell)

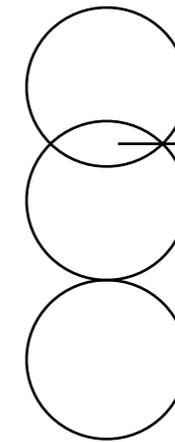


Strukturprobleme



Erstes Strukturproblem:

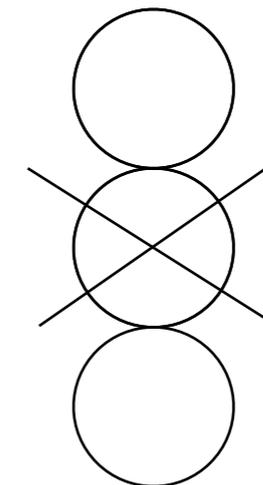
Trübungen: ein Ich-Zustands-System überlagert ein anderes, z.B. das Eltern-Ich das Erwachsenen-Ich.



Es ist doch erwiesen, die Jugend ist heute weniger fleißig als früher.

Zweites Strukturproblem:

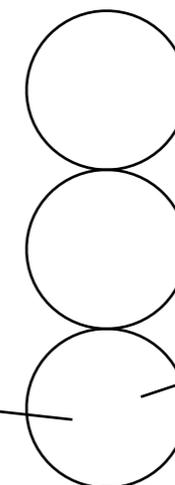
Ausschluss von Ich-Zuständen. Menschen leben bestimmte Ich-Zustände nur ausgesprochen selten.



Keine Neuentwicklung mehr

Drittes Strukturproblem:

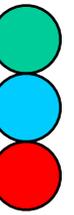
Verwirrung: Innerhalb eines Ich-Zustand-Systems Ich-Zustände im unversöhnlichen Konflikt miteinander.



Ich will mich gerne zeigen.

Ich habe durch ein schlimmes Erlebnis starke Angst mich zu zeigen.

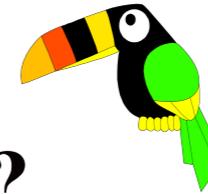
„Diagnose“ für die Ich-Zustände

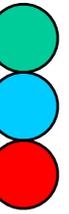


Die lebensgeschichtliche Diagnose

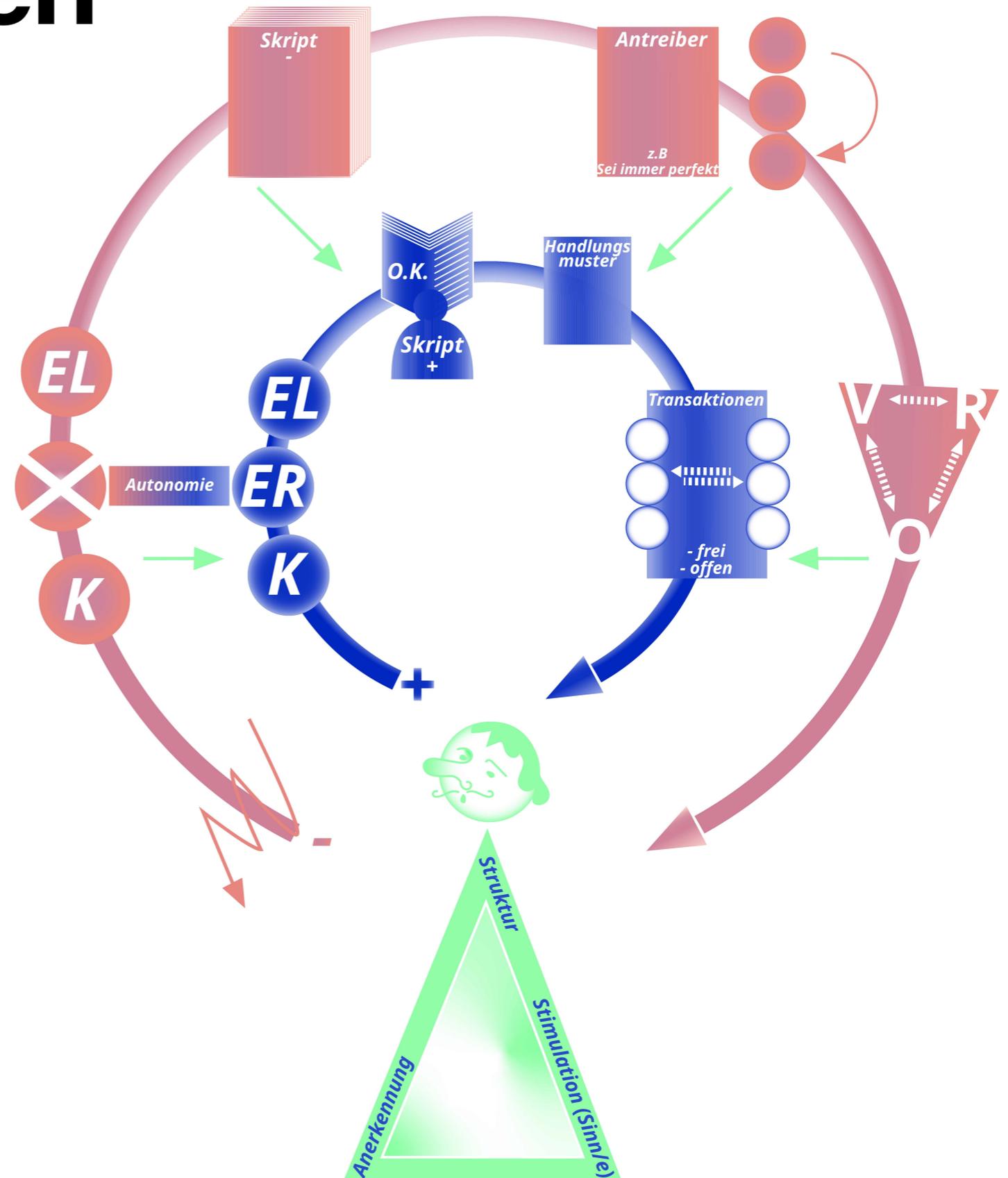
Was erinnerst Du zu dieser Haltung?

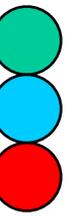
Woher stammt sie?





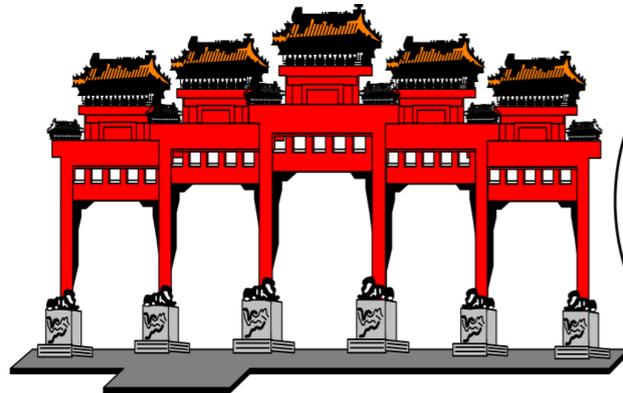
Konsequenzen





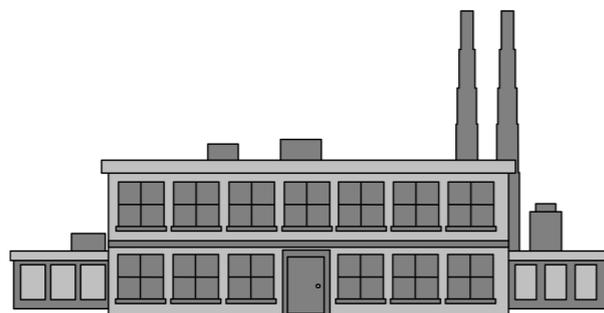
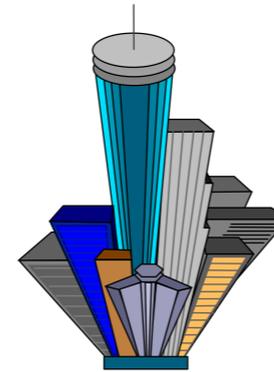
Übertragung des Prinzips auf Organisationen

z.B. die Herkunft von Unternehmenskultur-Mustern



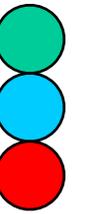
Von außen
übernommene
Muster

In der aktuellen
Marktsituation
neu entwickelte
Muster



*Früher
eigene
genutzte
Muster*

„Schweres“ Feld



Schweres Feld, Neues zu entwickeln

Übung: Ich-Zustände und Leistungsverhalten



Eltern-Ich

Welches Bild haben/hatten meine Eltern davon, wie ein Leistungsergebnis erzielt wird? Was haben Sie erwartet?

Wie würde ich mich fühlen, wenn ich so bin?

Was würde ich tun?

Was würde das Erreichen der von den Eltern erwarteten Situation über mich aussagen?

Kind-Ich

Welche typische Eigen-Erfahrung kommt mir zum Thema Leistung in den Sinn?

Wie habe ich mich dabei gefühlt?

Was habe ich getan?

Was sagte diese Erfahrung über mich aus?

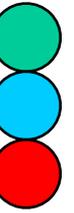
Erwachsenen-Ich

Wie will ich mit meinen aktuellen Kompetenzen auf Leistungsanforderungen reagieren?

Was will ich konkret tun, wenn eine Leistungsanforderung vor mir steht?

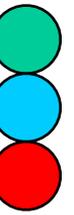
Wie werde ich mich realistisch betrachtet im Verlauf der Leistungserstellung (vor Beginn, beim Beginn, auf der „Strecke“, am Schluss, nachher) fühlen?

Beraterisches Vorgehen, wenn die anderen Ichzustandssysteme blockieren



- Eltern-Ichzustand: Ritual der Rückgabe an Elternfiguren, Selbstbeelterung
- Kind-Ich: heute Neues, Regressionsarbeit

Das Werte-Vernunft-Gefühls-Modell



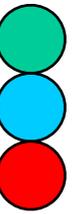
Ein sehr vereinfachtes Modell:

Eltern-Ich = Handeln aus Werten

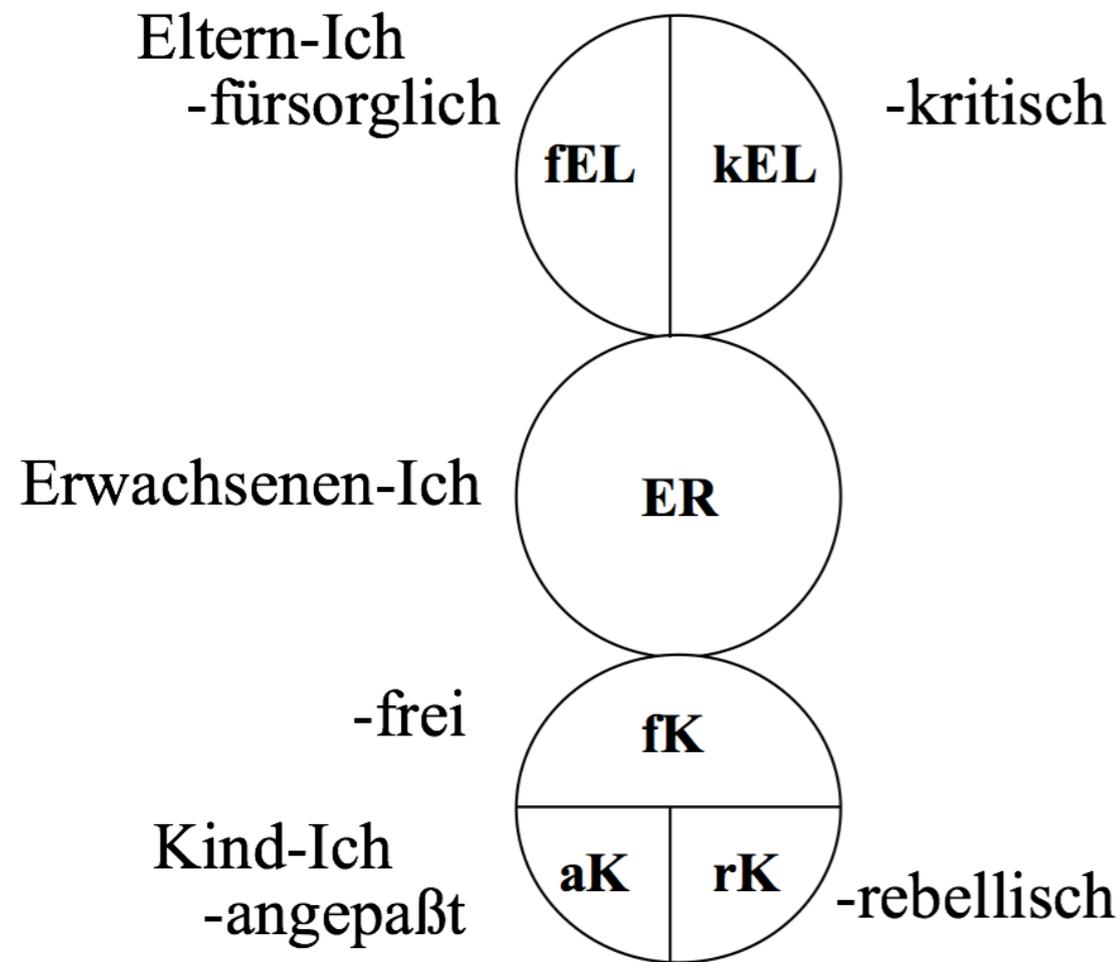
Erwachsenen-Ich = Handeln aus Vernunft

Kind-Ich = Handeln aufgrund von Gefühlen

Persönliche Ausdrucksstile - TA-Funktionsmodell

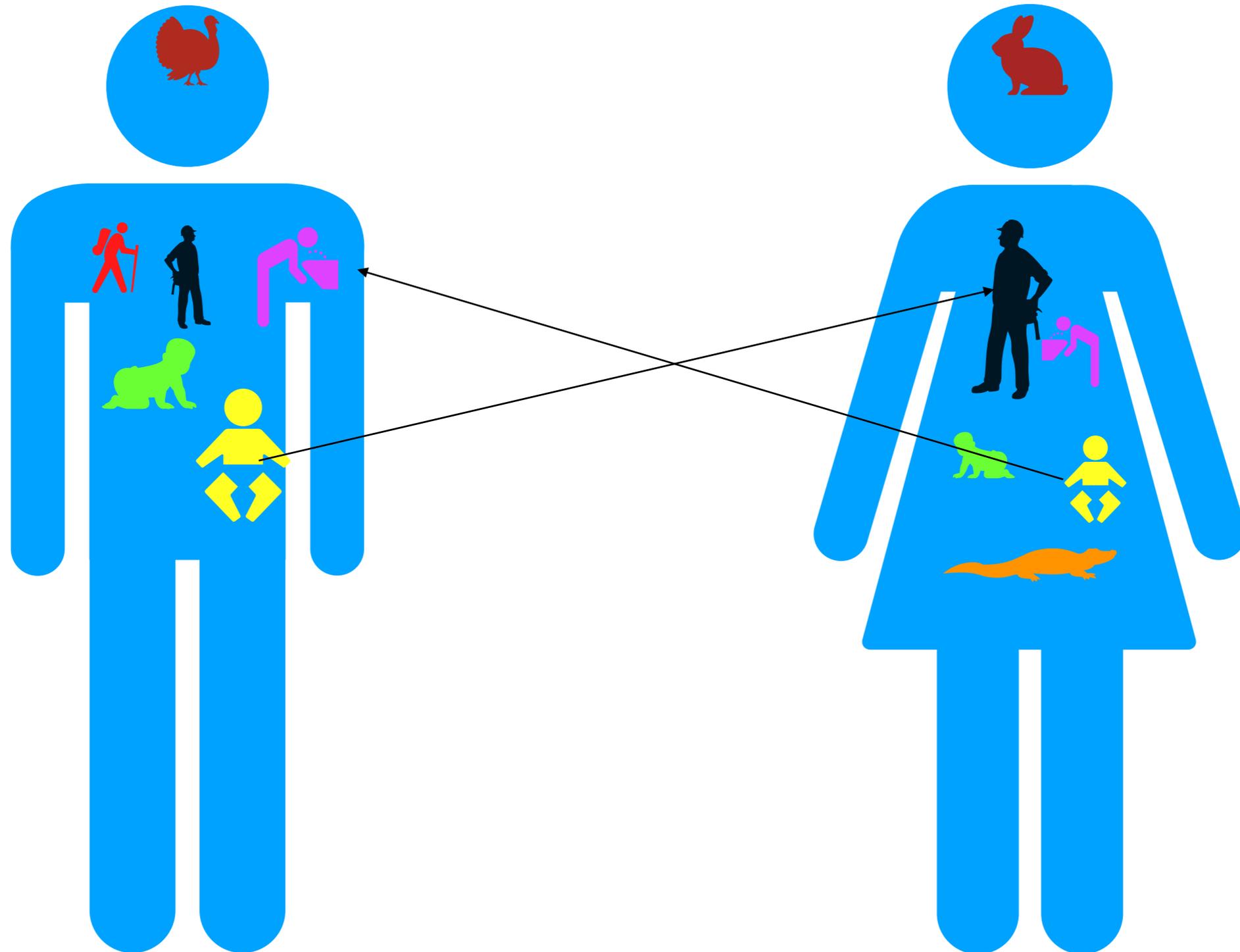
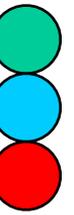


Eine Gruppierung der Ich-Zustände gruppiert nach ihrer Ausdrucksqualität im Beziehungsverhalten und Denken

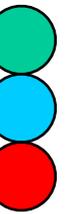


Ausdrucksformen der Persönlichkeit

Welcher Teil von Dir hört welchen Teil von mir?



Diagnose von Ich-Zuständen im Funktions-(Ausdrucks)Modell



- **Verhaltensdiagnose:**

Was tut jemand? Welche nonverbalen Signale gibt er?

- **Soziale Diagnose:**

Welcher Ich-Zustand wird bei mir angesprochen?

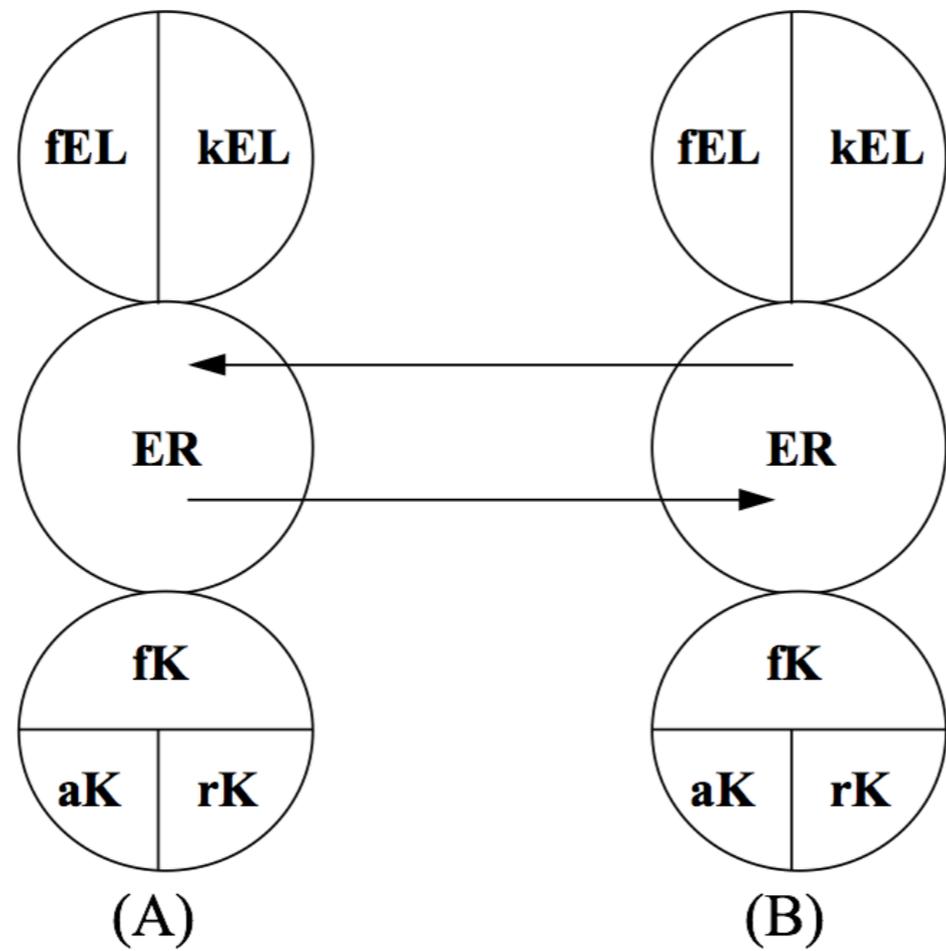
Ohne dass ich etwas tue, wohin geht die „Sogwirkung“ bei mir?

Parallele Transaktionen



Beispiel 1

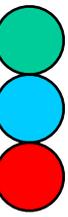
Austausch von Information (Kommunikation Erwachsenen-Ich - Erwachsenen-Ich)



"Wie waren die Zahlen im letzten Monat?"

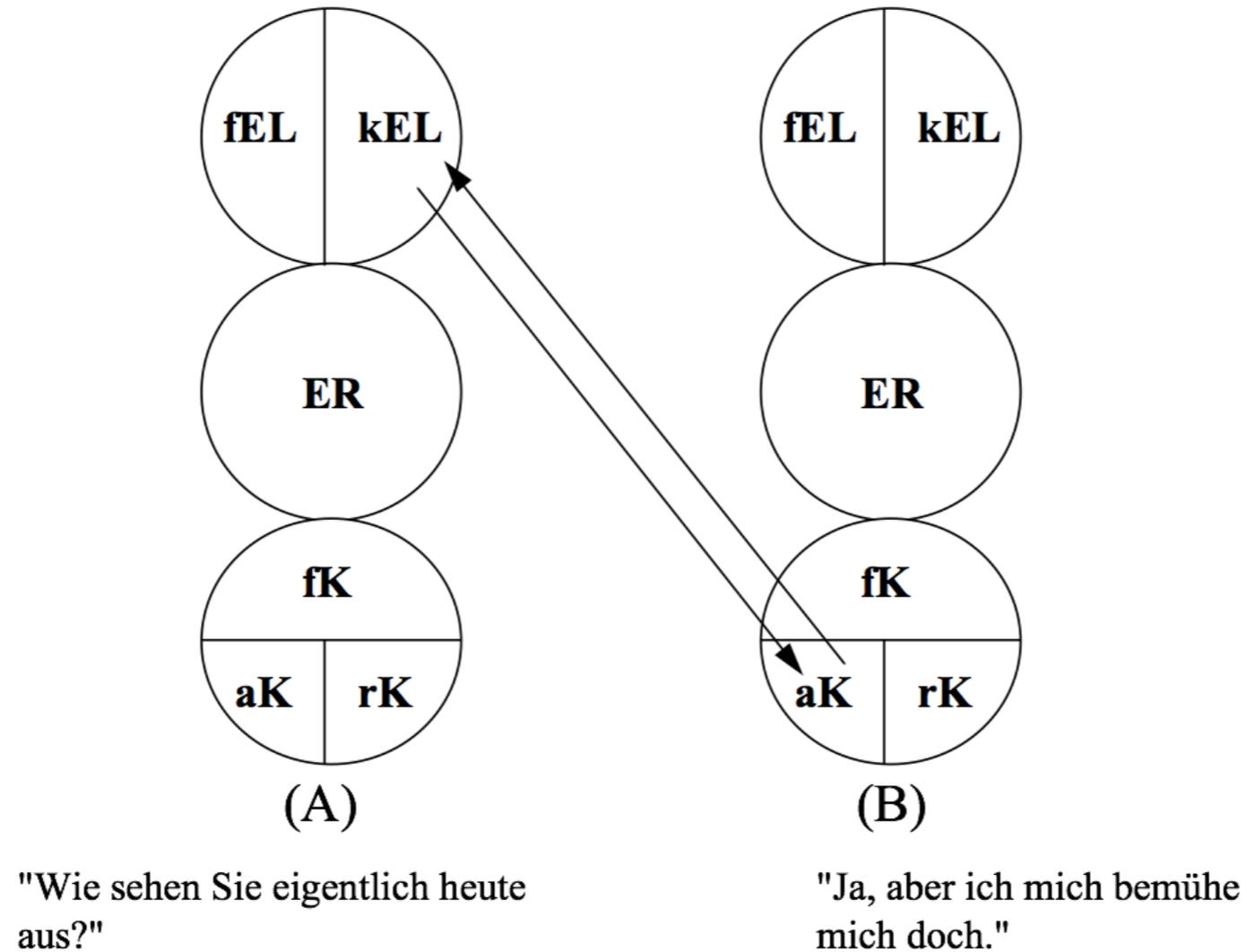
"Im Geschäftsfeld A haben wir X erreicht, im Bereich B....."

Parallele Transaktionen



Beispiel 2

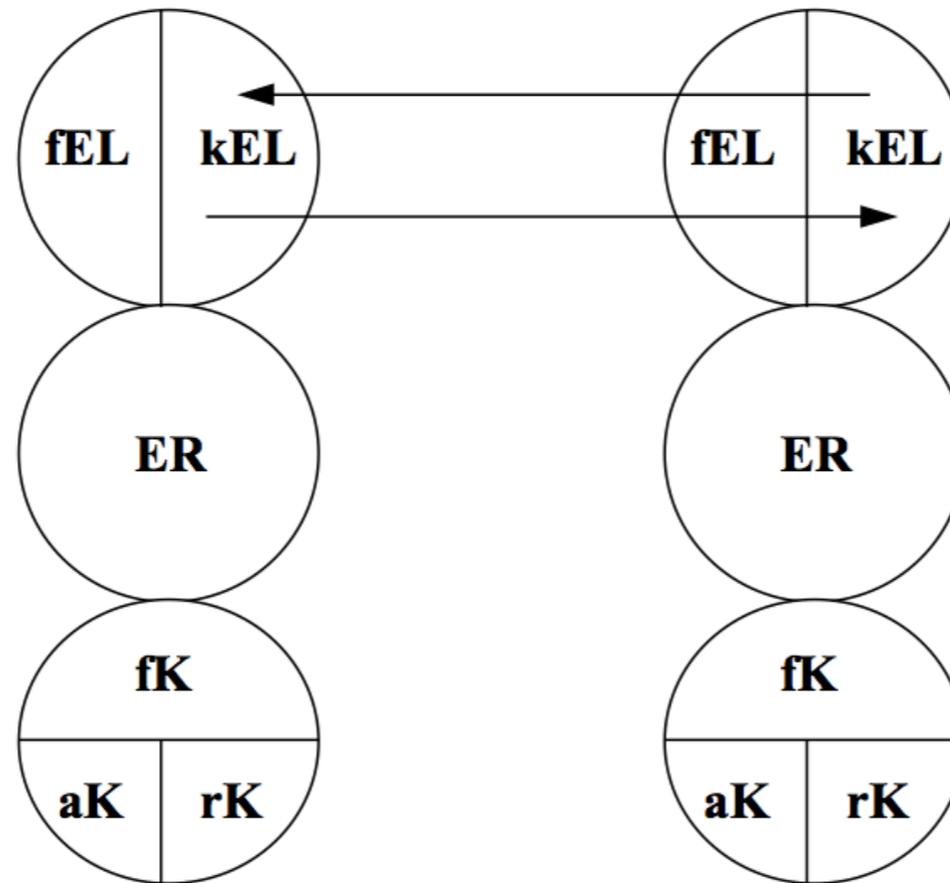
Persönlich-kritische Aussage und angepasste Entgegnung
(Kommunikation kritisches Eltern-Ich - angepasstes Kind-Ich)



Parallele Transaktionen

Beispiel 3

Kommunikation Kritisches Eltern-Ich - kritisches Eltern-Ich

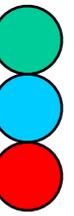


"Früher war alles besser."

"Genau, früher war alles besser."

Parallele Transaktionen

Beziehung



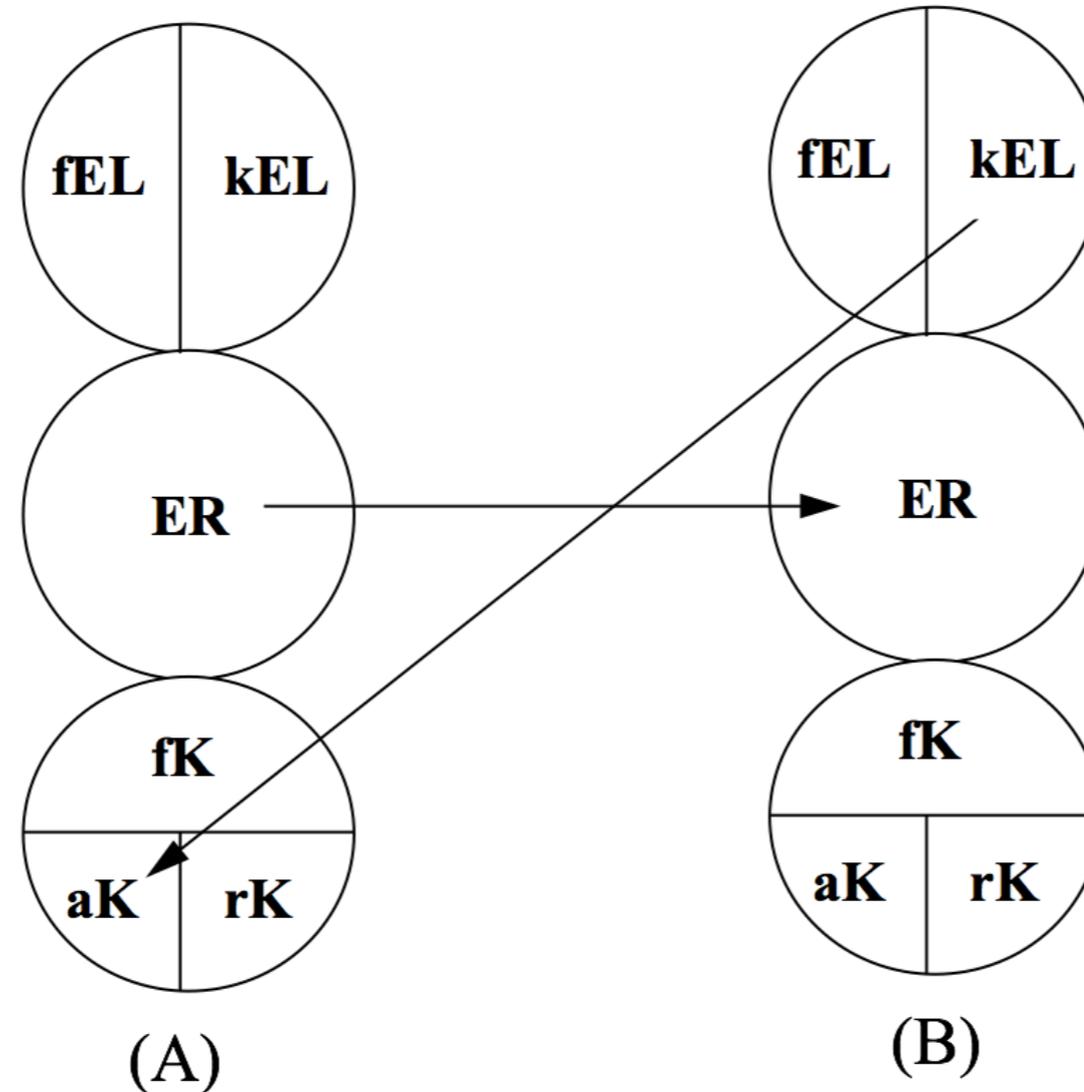
Bei *parallelen Transaktionen* gilt:

- Der Stimulus kommt aus einem Ich-Zustand und richtet sich an einen Ich-Zustand des Gegenübers.
- Es entsteht die erwartete Reaktion.
- Die Reaktion kommt aus dem angesprochenen Ich-Zustand des anderen.
- Parallele Transaktionen erfüllen die gegenseitigen Erwartungen.
- Die Gesprächspartner verstehen sich.
- Die Kommunikation kann beliebig lange aufrecht erhalten werden.

Gekreuzte Transaktionen

Beispiel 1

Die Zurückweisung (Überkreuz-Transaktionen)

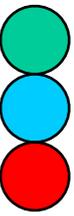


"Machen Sie nächste
Woche Kururlaub?"

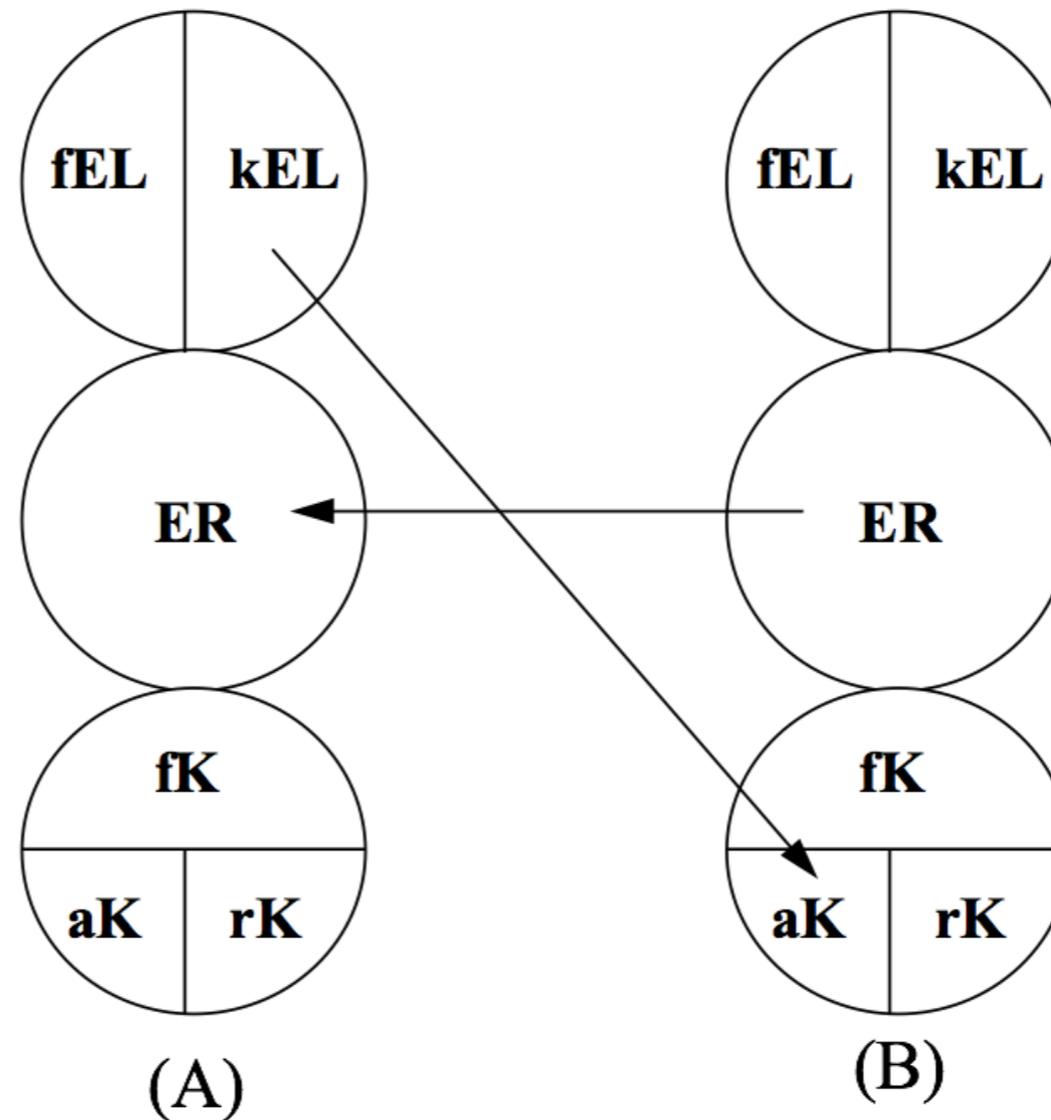
"Das geht Sie überhaupt
nichts an!"

Gekreuzte Transaktionen

Beziehung



Beispiel 1 Globalaussage und sachliche Entgegnung



"Diese Analyse ist ja überhaupt nicht zu gebrauchen."

"Bei welchen Punkten genau haben Sie Bedenken?"

(Überkreuz-Transaktion)

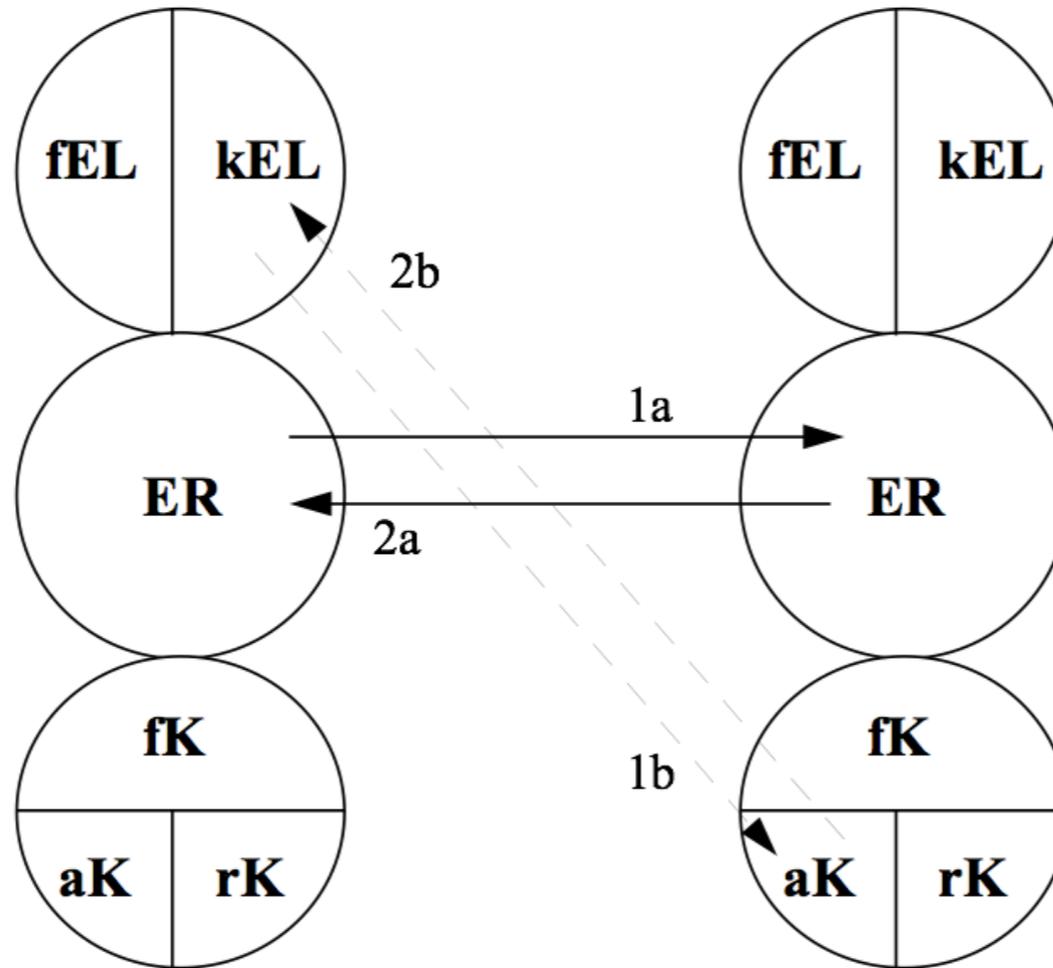
Gekreuzte Transaktionen

Für *Überkreuz-Transaktionen* gilt:

- Der Kommunikationspartner zeigt nicht die erwartete Reaktion.
- Der Gesprächspartner fühlt sich mißverstanden, ist überrascht,....
- Das Gespräch bricht vorübergehend oder ganz ab.
- Überkreuz-Transaktionen können auch wieder das Gespräch versachlichen, wenn die Reaktion aus dem Erwachsenen-Ich kommt und das Erwachsenen-Ich adressiert.
- Überkreuz-Transaktionen führen zu einem Themawechsel oder zum Abbruch der Kommunikation.

Verdeckte Transaktionen

Offene und verdeckte Botschaften



**Haben Sie Ihren Bericht jetzt fertig? (mit gedehntem Unterton)
verdeckt: "Mach endlich fertig!"**

**"Jaaah, da liegt er doch!" (mit unwilliger Tonlage); verdeckt:
"Hör auf mit Deiner Antreiberei!"**

Verdeckte Transaktionen

Beziehung



Für *verdeckte Transaktionen* gilt:

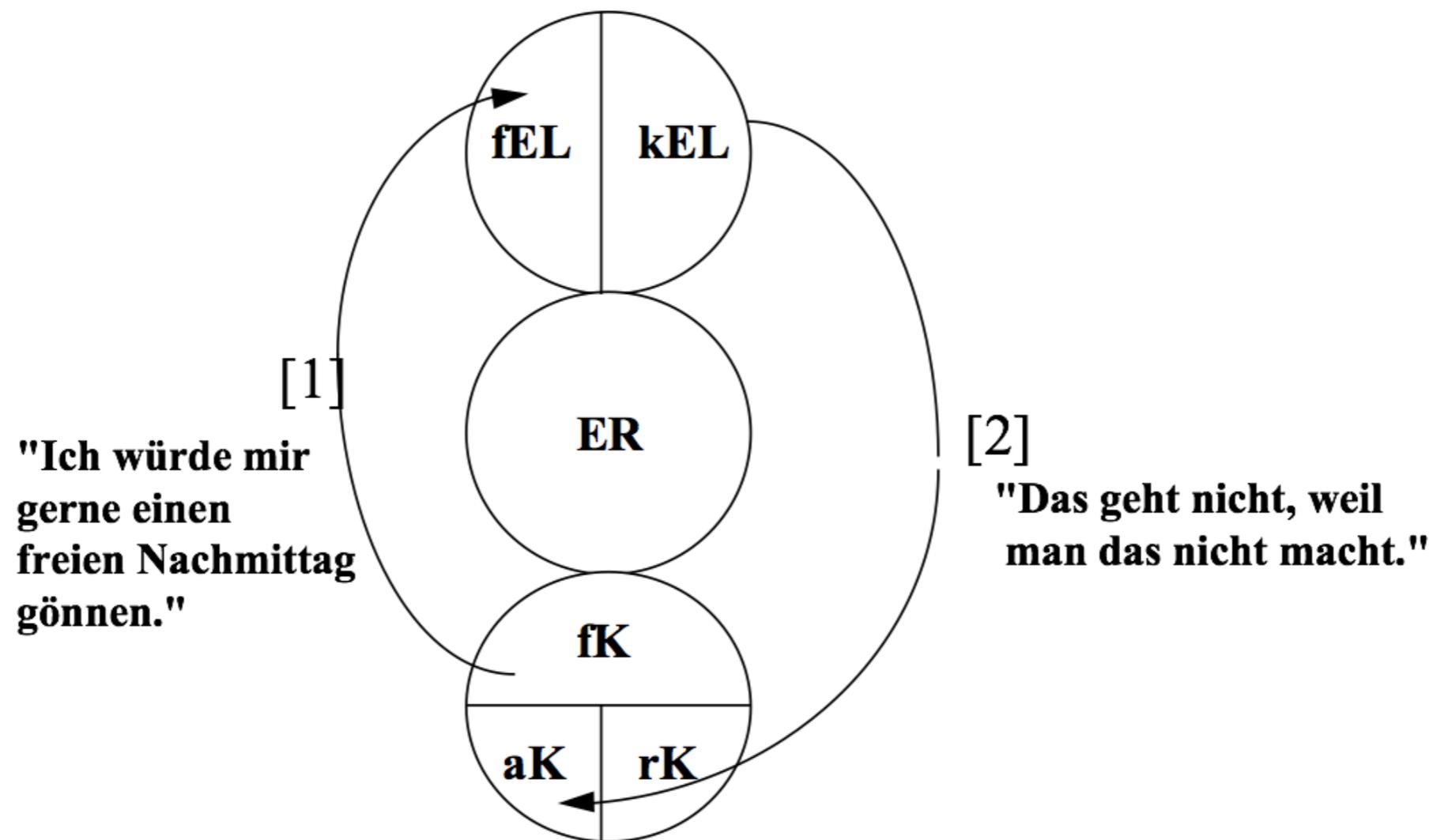
- Sie haben neben einer offenen Ebene noch eine verdeckte Botschaftenebene.
- Verdeckte Transaktionen können ein Ventil für Gefühle und Antipathien sein, über die man nicht offen sprechen will (z.B. unterschwellige Kritik, geheime Wünsche, Ironie, Zynismus).
- Bei verdeckten Transaktionen wird auf der verdeckten Ebene entschieden, welchen weiteren Verlauf das Gespräch und die Beziehung der Beteiligten nimmt.

Transaktionen

Beziehung



Ein innerer Dialog (Kommunikation mit sich selbst)



Functional Fluency



Dominierende Haltung tyrannisch	-	-	Überfürsorglich- unechte Haltung verwöhnend inkonsequent erstickend
Fehler suchend anregend gut organisiert stabil Strukturierende Haltung	<i>Kontrolle</i> +	<i>Unterstützung</i> +	wertschätzend verständnisvoll mitfühlend Nährende Haltung
wachsam bewusst geerdet	<i>Reflektierte Haltung</i> Die innere und äußere gegenwärtige Realität einschätzend		fragend einschätzend rational
Kooperative Haltung selbstbewusst rücksichtsvoll friedlich	+	+	Spontane Haltung kreativ ausdrucksstark begeistert
	<i>Sozialisiert</i>	<i>Frei</i>	
ängstlich rebellisch unterwürfig Angepasste/ rebellische Haltung	-	-	egozentrisch leichtsinnig selbtsüchtig Unreife Haltung

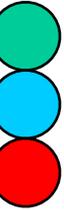
Functional Fluency – Das Modell der Funktionalen Ich-Haltungen / Quelle: Susannah Temple (2002)

Beraterisches Vorgehen



- Lernen bei den „Baustellen“:
 - z.B.: Wie fördere ich meine strukturgebende Seite, ohne in Dominanzverhalten abzugleiten?
- Nutzung des TIFF (Temple Funktional Fluency Index): Fragebogen zu den Ausdrucksstilen
-

Verdeckte Ebenen verhindern Erwachsenen-Ich



- **Wenn mehrere Ichzustände am Werk sind und vor allem auch „verdeckte“...**
- **dann entstehen die so genannten psychologischen Spiele.**
- **Bedürfniserfüllung oder Skriptbestätigung wird auf indirektem Wege gesucht**



Psychologische Spiele = Erwachsenen-Ich - freie Zone



Zwischen Verfolger und Opfer

Da hab ich Dich Du Schweinehund
Makel
Hilfe, Vergewaltigung
Wenn Du nicht wärst
Gerichtssaal
Schlemihl
Meins ist besser als Deins
Tumult



Zwischen Retter und Opfer

Ich will Dir doch nur helfen
Holzbein
Blöd
Alkoholiker
Sieh nur, was Du angerichtet hast
Robin Hood
Ja, aber
Verehrer

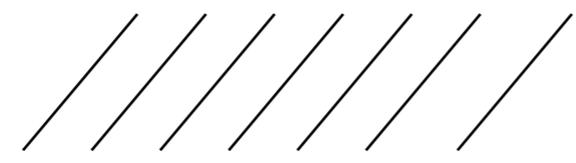
Spielformel nach Eric Berne



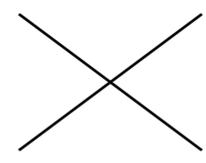
Abwertung
Spieler 1
Angebot



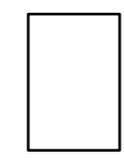
Abwertung
Spieler 2
Einhaken



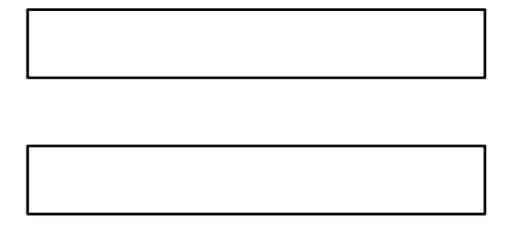
Serie von parallelen
verdeckten Transaktionen



Rollen-
wechsel

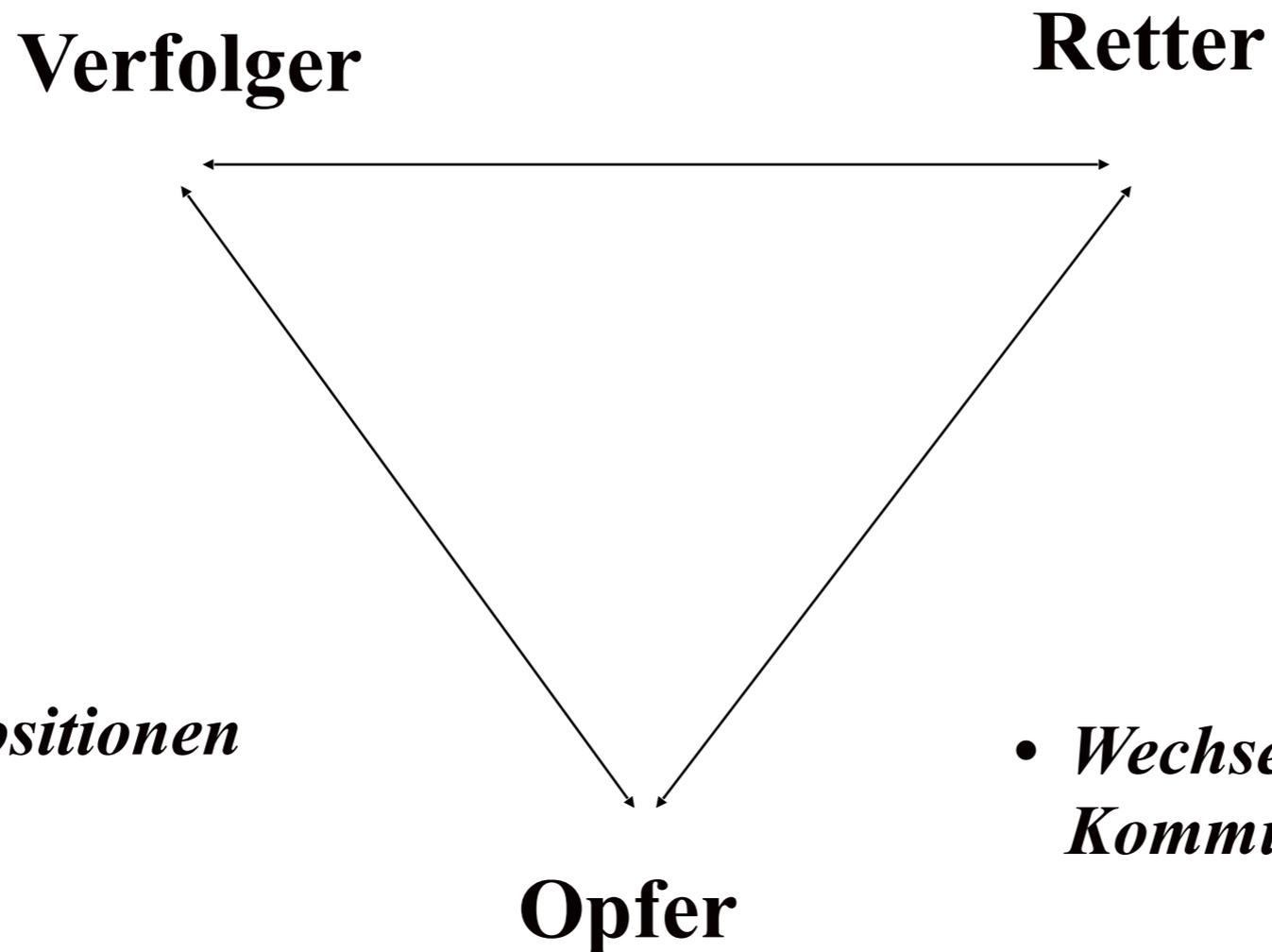
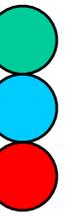


Verblüf-
fung



Endauszahlung
für Spieler 1 und
Spieler 2

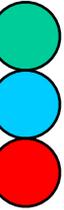
Drama-Dreieck von Steve Karpman



- *Lieblingspositionen*

- *Wechselspiel in problematischen Kommunikationssituationen*

Resonanztransaktionen = qualitativ wertvolle Transaktionen



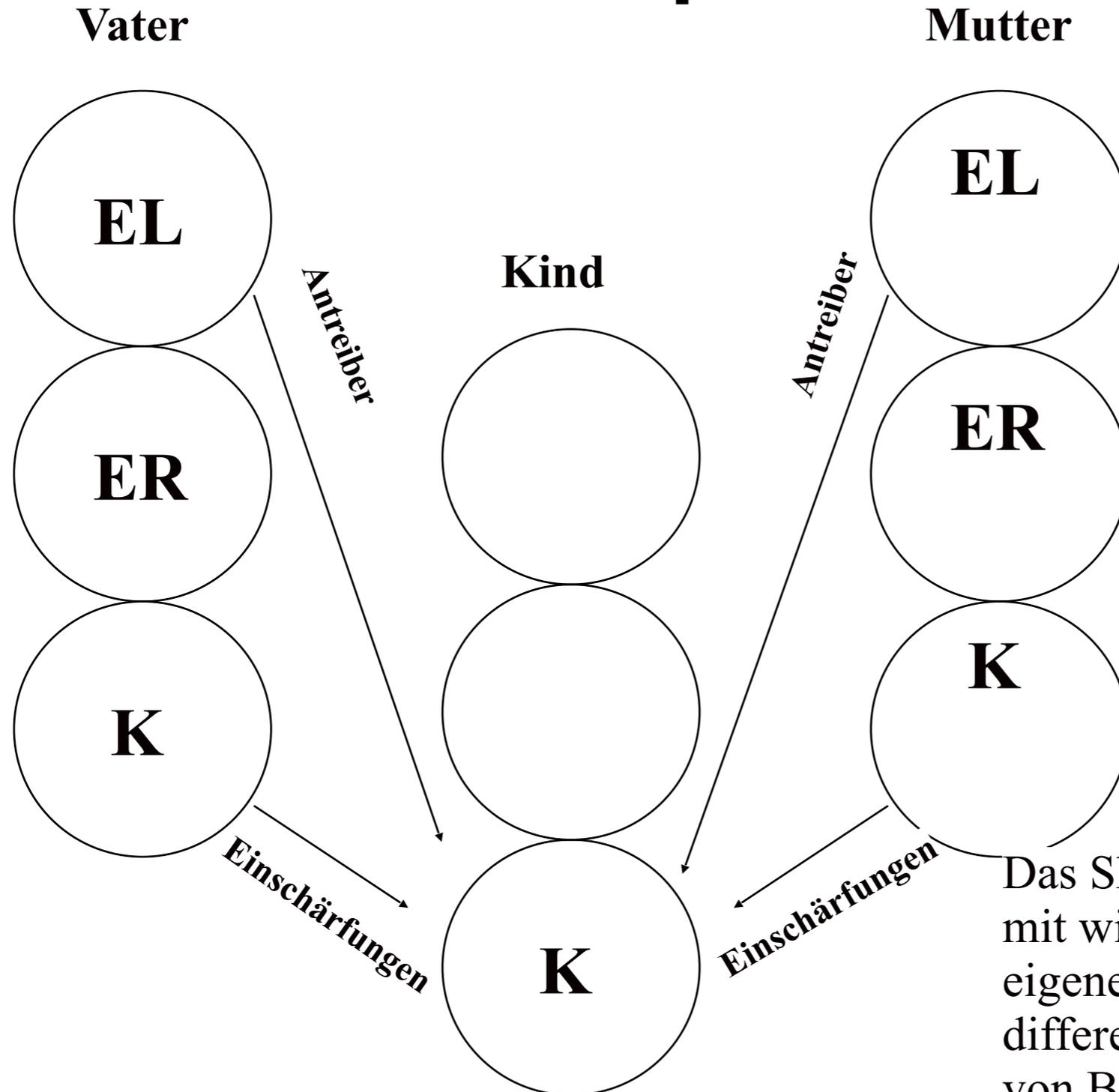
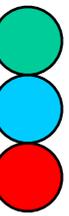
- klar zuzuordnen: eine identifizierbare Quelle/Umgebung
- emotional: „ich erlebe/spüre etwas“
- intrinsisch, wesensgemäß, selbstwirksam
- transformatorisch:
„man ist ein bisschen anders als vorher“

Rosa, H. (2016): Resonanz



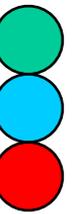
Das Skript verhindert Erwachsenen-Ich: Skript-Matrix

Entwicklung



Das Skript entsteht in der Beziehung mit wichtigen Bezugspersonen und eigenen Erlebnissen als Kind als ein differenziertes Muster aus Botschaften von Bezugspersonen und eigenen frühen Entscheidungen.

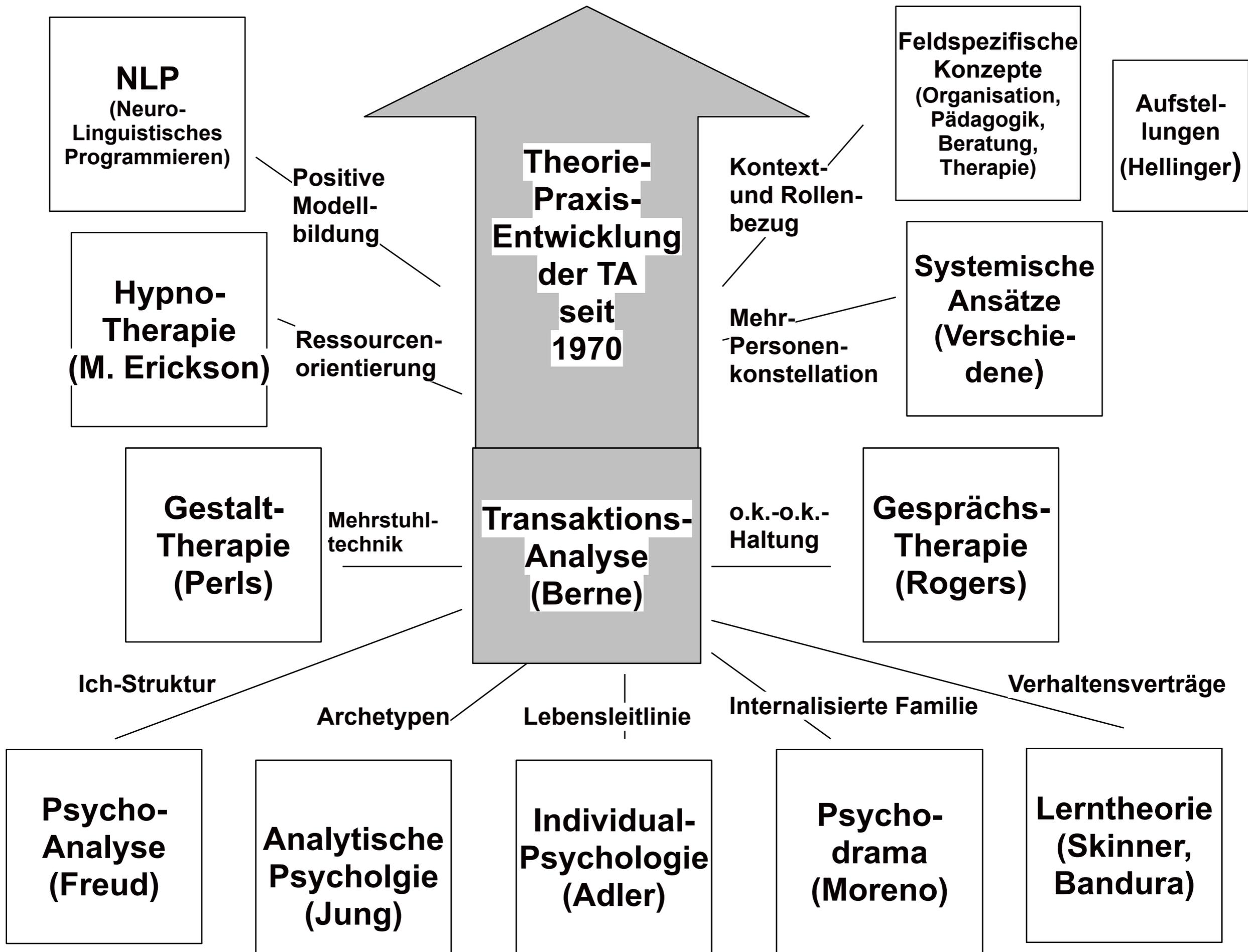
Grundbedürfnisse



- **Zuwendung (Recognition, Strokes)**
 - **Gemeinschaftsgefühl, Kontakt, Zuwendung, Anerkennung, Zugehörigkeit**
- **Stimulierung (Reize)**
 - **Gefühle, Überraschung, Sinn**
- **Struktur**
 - **wiederkehrende Muster, Wechsel, Konstanz, innere und äußere Impulsgeber.**

3 S

(E. Berne: „Hungers“)



Literatur

Cornell, W., de Graaf, A., Newton, T., Thunnissen, M (2016): „Into TA - A Comprehensive Textbook on Transactional Analysis“. London: Karnac.

Kessel, B./Raack, H./Verres, D. (2020): Ressourcenorientierte Transaktionsanalyse, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Mohr, G. (2021): Einführung in die systemische Transaktionsanalyse, Heidelberg: Carl-Auer-Verlag.

Mohr, G.: (2010): Workbook Coaching und Organisationsentwicklung, Bergisch-Gladbach: EHP.

Mohr, G. (2008): Coaching und Selbstcoaching mit Transaktionsanalyse“. Bergisch-Gladbach: EHP.

Schmid, B. (1994): Wo ist der Wind, wenn er nicht weht...“ Paderborn: Junfermann. Neu und verändert: (2003): Systemische Professionalität und Transaktionsanalyse, Bergisch Gladbach: EHP.

Stewart, I. u. Joines, V. (1990): Die Transaktionsanalyse, Freiburg: Herder.