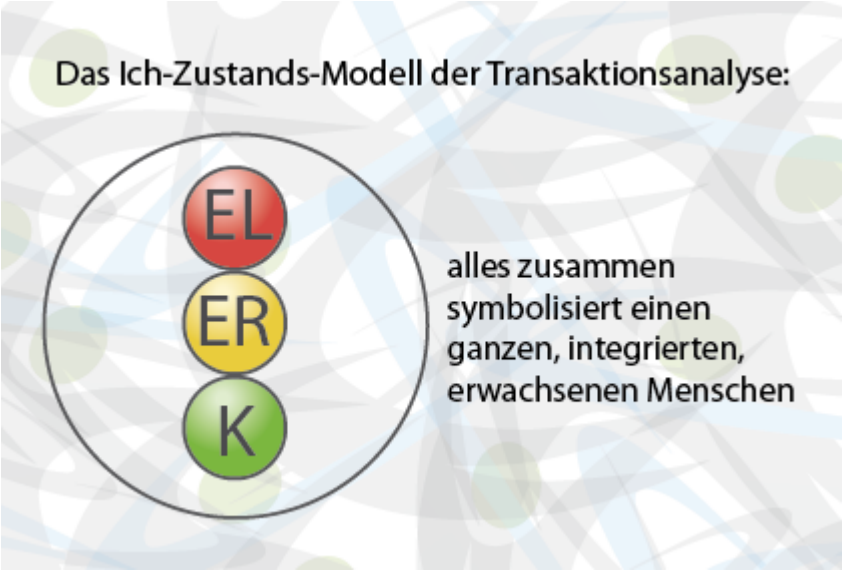
Das „Ich-Zustands-Modell“ und das Kommunikationsmodell der Transaktionsanalyse

Das Ich-Zustands-Modell der Transaktionsanalyse

postuliert, dass jeder Mensch über drei Grund legende Ich-Zustände verfügt. Ihm steht eine gewisse Menge an Energie zur Verfügung, die er differenziert auf diese drei Ich-Zustände verteilen oder –im Extremfall- auf einen einzigen Ich-Zustand konzentrieren kann. Je nach Verteilung der Energie denkt, handelt, fühlt ein Mensch sehr verschieden. – Bei den Ich-Zuständen handelt es sich um K, den Kind-Ich-Zustand, um ER, den Erwachsenen-Ich-Zustand und um EL, den Eltern-Ich-Zustand. Alle drei zusammen machen einen ganzen, erwachsenen Menschen aus.



Zur Veranschaulichung und zum Verständnis:

Wenn ein älterer Herr mit seinem Hund auf der Wiese herumtobt und sich mit ihm balgt, wird er im Moment vorwiegend seinen K mit Energie besetzt haben.

Wenn eine Medizinisch-Technische Angestellte gerade Blutuntersuchungen macht, wird sie (hoffentlich) vorwiegend ihren ER mit Energie besetzt haben.

Übrigens: Der Terminus ER bezeichnet –vereinfacht gesagt- das Denken. Der ER ist nur einer der drei Teilaspekte eines kompletten erwachsenen Menschen, der ebenso über K und EL verfügt.

Wenn eine erwachsene Frau ihre ebenfalls erwachsene Schwester, die von einem Blechschaden erzählt, den sie heute mit dem Auto verursacht hat, und dabei kaum die Tränen zurück halten kann, in den Arm nimmt und tröstet, dann wird die „Trösterin“ vermutlich gerade ihren fürsorglichen EL mit Energie besetzt haben,die „Verunfallte“ dagegen den K.

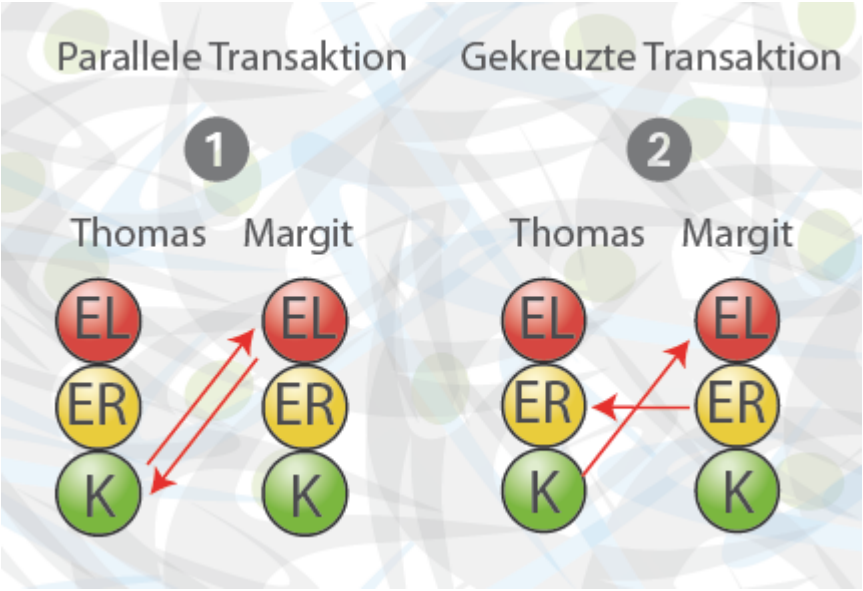
copyright © 2017 ifkip · friedberg

Anderes Beispiel (für „innere Kommunikation“)

Margit sitzt nachmittags im Büro und schwitzt. Ihr K sagt: „Aaach, ich habe keine Lust mehr. – Ich stehe jetzt auf und gehe ins Schwimmbad!“ Ihr ER sagt sachlich-rational: „Wenn Du jetzt aufstehst und gehst, könntest Du gekündigt werden. Dann verdienst Du kein Geld mehr.“ Ihr EL sagt tröstend: „Na komm, es sind nur noch zwei Stunden bis zum Feierabend. Das schaffen wir schon noch. Und dann leisten wir uns von dem verdienten Geld einen Schwimmbadbesuch und eine große Portion Eis!“

Das Kommunikationsmodell der TA

veranschaulicht die Kommunikation oder den „Austausch“ (von Energie, Gefühlen, Argumenten…) zwischen zwei oder mehr Individuen. Das nennt man eine „Transaktion“. Hier gibt es bestimmte Spielregeln, die Menschen in der Regel intuitiv einhalten. Dies führt dazu, dass bei bestimmten Eingangsvoraussetzungen Prognosen über den Kommunikationsverlauf gemacht werden können. Oder anders betrachtet: Bei Kenntnis und Beachtung der impliziten Spielregeln kann der Kommunikationsverlauf besser gesteuert werden.



Kommunikation zu 1.:

Thomas (klagend): Heute habe ich schon wieder vergessen, Brot zu kaufen… (zwischen den Zeilen: bin ich nicht schrecklich?)
Margit: Ist doch nicht schlimm, wir werden schon nicht verhungern!
Thomas: …aber mir passiert das ja andauernd…
Margit: Ist doch nicht so tragisch, das kann doch jedem passieren…
Thomas: Ja, aber…(die Kommunikation auf diese Weise kann noch eine ganze Weile so weiter gehen)

copyright © 2017 ifkip · friedberg

Kommunikation zu 2.:

Thomas (wieder klagend): Heute habe ich schon wieder vergessen, Brot zu kaufen...
Margit (sachlich): ...und wie möchtest Du das wieder in Ordnung bringen? (Nun kann Thomas überlegen, was er tun will, womit er seine Energie vom K in den ER verlagert; oder er kann sauer sein, dass Margit ihm nicht den Gefallen tut, ihn vom EL her zu trösten und die Kommunikation ärgerlich abbrechen. Auf jeden Fall geht die Transaktion nicht mehr so schön parallel weiter, wie im vorigen Beispiel.)

copyright © 2017 ifkip · friedberg