Aus: Gührs, M. & Nowak, C. (2006) Das konstruktive Gespräch. Ein Leitfaden. Limmer Verlag.

Die Ichzustände
Zur Struktur der menschlichen Persönlichkeit

Ob Gespräche angenehm und effektiv verlaufen, hängt entscheidend davon ab, wie die Beteiligten ihre Person ins Spiel bringen, was sie von ihrem Potential ausschöpfen und ob das, was sie einbringen, zu einem guten Miteinander taugt oder aneinander abprallt. Ein genauerer Blick auf diese Tatsache macht deutlich, wie nachhaltig und quasi vorhersagbar Gesprächsverläufe davon beeinflusst werden, welche Aspekte unserer Persönlichkeit wir zum Ausdruck bringen. Die Gesetzmäßigkeiten solcher durch unsere jeweiligen Persönlichkeitsanteile geprägten Gesprächsmuster sind Gegenstand der Transaktionsanalyse (TA). Die Basis dafür ist das Ichzustands-Modell, das die Strukturen unseres Denkens, Fühlens und Verhaltens in sehr lebensnahen, im Alltag wiedererkennbaren Bildern und Begriffen beschreibt.

Dazu ein praktisches Beispiel:
Ich wache morgens nach einer Reihe sehr arbeitsreicher Tage auf. Zum ersten Mal seit langem scheint strahlend die Sonne, und ausgerechnet heute stehen mir eine anstrengende Sitzung und einige unangenehme Gespräche bevor. Mir schießt der Gedanke durch den Kopf: „Ich könnte einfach zuhause bleiben und den Tag genießen!" Rasch entspinnt sich in meinem Kopf ein lebhafter innerer Dialog, in dessen Verlauf sich sehr verschiedene Stimmen zu Wort melden können:

Stimme A:

„Oh ja, toll, ich werde an die See fahren, surfen, in der Sonne liegen, faulenzen, ganz egal was heute im Büro los ist!"

Stimme B:

„Das kommt überhaupt nicht in Frage! Wenn das erst einmal einreißt ...! Beiß' gefälligst die Zähne zusammen! Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!"

Stimme C:

„Pah, wenn ich an die Kollegen denke, die tun doch auch nichts! Und der Chef, wie der mich letzte Woche angemacht hat - da mache ich nicht mit, für die lege ich mich doch nicht krumm. Die sollen gefälligst selbst sehen, wie sie klar kommen!"

Stimme D:

„Aber wenn mich nun zufällig jemand sieht oder anruft, das könnte schlimme Folgen haben! Vielleicht sollte ich doch lieber zur Arbeit gehen. Ich werd's schon irgendwie hinter mich bringen!"

Stimme E:

„Allerdings hast du in letzter Zeit wirklich zuviel gerackert! Denk an deine Gesundheit! Es ist wichtig, dass du dir auch Ruhe und Entspannung gönnst! Du hast es verdient!"

Stimme F:

„Das stimmt tatsächlich! Wenn ich allerdings heute nicht hingehe, laufen so viele Sachen auf, dass ich hinterher um so mehr Mühe habe. Wenn ich's mir recht überlege, könnte ich den Freitag ganz frei schaufeln und mich das Wochenende über erholen!"

Wenn wir uns diesen Dialog genauer betrachten, entdecken wir sechs deutlich unterscheidbare, typische Stimmen, die in vielen anderen Dialogen mit uns selbst oder mit anderen eine Rolle spielen. Sie entsprechen den Ichzuständen, die - so das Modell der Transaktionsanalyse über die menschliche Persönlichkeit - bei jedem gesund entwickelten Erwachsenen vorhanden sind. Zunächst sind drei grundlegende Ichzustände zu unterscheiden.

Strukturmodell der menschlichen Persönlichkeit

Im Kindheits-Ichzustand (K) denken, fühlen und verhalten wir uns so, wie wir es als Kind konnten und taten. Dieses Potential ist immer noch in uns vorhanden - das berühmte „Kind im Mann" (oder in der Frau), das lacht und weint, intuitiv und kreativ denkt, spontan handelt, aber auch versucht, andere zu manipulieren.

Im Eltern-Ichzustand (EL) denken, fühlen und verhalten wir uns so, wie wir es bei unseren Eltern und anderen Autoritätspersonen erlebt haben, als wir noch Kinder waren. Diese Eindrücke (Anweisungen, Grundsätze, Normen, Regeln, Erlaubnisse etc.) haben wir gespeichert und verinnerlicht. Vieles davon haben wir so oder in abgewandelter Form in unser Repertoire übernommen und benutzen es in bestimmten Situationen fast automatisch und meist unreflektiert. Ein gutes Beispiel dafür ist die Tischregel, dass man Kartoffeln nicht mit dem Messer schneiden darf. Dies war damals, als Messer noch nicht rostfrei wa-

ren, durchaus angebracht. Heute, im Zeitalter Solinger Edelstahls, hat diese Regel ihren ursprünglichen Sinn verloren. Viele Menschen kennen den Grund gar nicht mehr, halten sich aber nach wie vor als Zeichen guten Benehmens daran, weil „man es eben so macht".

Der Erwachsenen-Ichzustand (ER) ist der Teil, mit dem wir im Hier und Jetzt die Realität erleben. Wir nehmen Informationen auf und verarbeiten sie, erkennen Zusammenhänge, wägen Wahrscheinlichkeiten ab, ziehen Schlussfolgerungen und treffen auf dieser Basis Entscheidungen. Im Erwachsenen-Ich verhalten wir uns überwiegend sachlich, logisch und konsequent. Wir beschreiben unsere Wahrnehmungen und erläutern Zusammenhänge ohne eigene Intention. Gerade dieser letzte Aspekt ist allerdings immer dann schwer aufrecht zu erhalten, wenn ich selbst involviert bin. Dies wiederum kann ich den anderen Beteiligten aus meinem Erwachsenen-Ich transparent machen.

Diese drei Ichzustände bilden die Grundstruktur unserer Persönlichkeit. Wie sie im Einzelnen ausgeprägt sind, wie wir welchen Ichzustand in bestimmten Situationen mit Energie besetzen und wie wir sie in der Kommunikation mit anderen benutzen, das macht die Einmaligkeit unserer Persönlichkeit aus.
Für die genauere Analyse der Kommunikation mit anderen benutzen wir ein differenzierteres Modell mit einer weiteren Unterteilung des Eltern- und Kindheits-Ichs, das funktionale Ichzustands-Modell.

Das funktionale Ichzustands-Modell

Das freie Kindheits-Ich (fK) ist der ursprünglichste und natürlichste Teil unserer Person, der zu Beginn unseres Lebens ganz im Vordergrund stand. Wenn wir im freien Kind agieren, sind wir in Kontakt mit unseren unmittelbaren Bedürfnissen und Gefühlen, folgen spontan unseren Impulsen und richten uns nicht nach den Erwartungen und Vorschriften anderer. Im freien Kind können wir kreativ und pfiffig, spielerisch und zärtlich, aber auch egoistisch und rücksichtslos sein.

Das angepasste Kindheits-Ich (aK) entwickeln wir ebenfalls schon in der frühen Kindheit, wenn wir mit Forderungen, Kontrolle, Ge- und Verboten der Autoritätspersonen konfrontiert werden und es lernen (müssen), unsere vitalen Impulse einzuschränken, um unser Überleben bzw. die für uns lebensnotwendige Zuwendung zu sichern. Im angepassten Kind befinden wir uns heute, wenn wir uns an den Erwar-

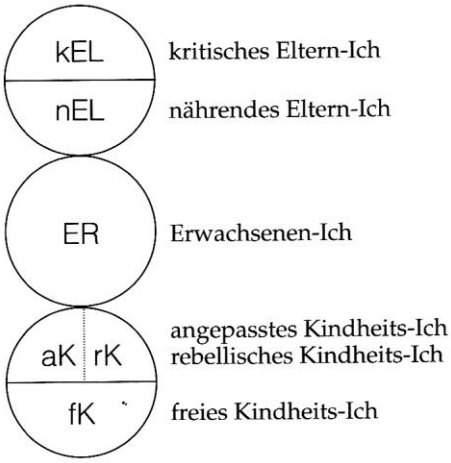
tungen anderer (auch an den nur vermuteten oder den aus früherer Zeit verinnerlichten) orientieren und unsere eigenen Wünsche und Ideen zurückstellen.
Oft geht das damit einher, dass wir in gelernte, für uns typische Gefühlshaltungen hineingehen, die zur aktuellen Situation im Grunde nicht passen, z.B. übertriebene Ängstlichkeit, unangemessenes Schuldgefühl, Verwirrtheit, Weinerlichkeit, Unzulänglichkeitsgefühle, beleidigter Rückzug etc. Wir agieren nicht, sondern reagieren und überlassen die Initiative anderen. Wir stellen unser eigenes Licht unter den Scheffel und verbergen die wahren Bedürfnisse und kreativen Möglichkeiten des freien Kindes. Andererseits ist ein soziales Zusammenleben und ohne ein Mindestmaß an Anpassung schwer vorstellbar.

Auch im rebellischen Kindheits-Ich (rK) orientieren wir uns vorwiegend an den - tatsächlichen oder vermeintlichen - Forderungen anderer, nur tun wir gerade das Gegenteil des von uns Erwarteten. Das rebellische Kind ähnelt somit dem angepassten Kind in seiner Orientierung am Eltern-Ich, nur unter entgegengesetztem Vorzeichen. Es reibt sich permanent an oft nur vermeintlichen Autoritäten und wartet mit geballter Faust in der Tasche auf Gelegenheiten, es „denen" zu zeigen. Es tritt manchmal nur sehr verhüllt auf, z.B. bei passiv-aggressivem Verhalten, meist aber mit sehr viel Power. Es bringt dadurch bisweilen auch produktive Prozesse in Gang, etwa wenn es darum geht, sich gegen eine Abwertung eigener Fähigkeiten zur Wehr zu setzen. Allerdings müssen im weiteren Verlauf dann noch andere Ichzustände hinzukommen. Allzu oft aber bewirkt das rebellische Kind lediglich eine Verhärtung der Fronten.

Das kritische Eltern-Ich (kEl) greift mit Zurechtweisungen, Verboten, Drohungen sowie mit Vorurteilen und Abwertungen ins Geschehen ein und duldet keine weitere Diskussion. Im kritischen Eltern-Ich halten wir andere Personen häufig durch Einschüchterung auf Distanz und unter Kontrolle. Andererseits sorgen wir unter anderem mit dem kritischen Eltern-Ich für eine Aufrechterhaltung von Regeln und Normen und stoppen ggf. destruktives Verhalten bei uns selbst und anderen. Man nennt diesen Ichzustand daher bisweilen auch das normative Eltern-Ich. Das ist neutraler formuliert und wird den positiven Aspekten des kritischen Eltern-Ichs eher gerecht.
Ein allzu massives kritisches Eltern-Ich ist der Nährboden für das Entstehen eines ausgeprägten rebellischen Kindes, das glaubt, sich nur durch Widerstand und Opponieren behaupten zu können. Auch bei erwachsenen Menschen verhaken sich diese beiden Ichzustände oft in-

einander, wobei beide Seiten ihre Anstrengungen um so mehr verstärken, je mehr die jeweils andere Seite dagegenhält. („Der ist so verbockt, da hilft nur massiver Druck." - „Von dem alten Stinker lasse ich mich schon gar nicht klein kriegen. Dem werde ich's zeigen.")
Vielfach erscheint ein machtvolles kritisches Eltern-Ich dem Gegenüber jedoch so bedrohlich, dass die Reaktion eher aus dem ängstlich sich duckenden angepassten Kind kommt. Häufig verbirgt sich hinter einem bedrohlich wirkenden kritischen Eltern-Ich selbst ein ängstlich-angepasstes Kind, das glaubt, keine Schwäche eingestehen zu dürfen.

Das nährende Eltern-Ich (nEL) dagegen zeigt Eigenschaften und Verhaltensweisen, wie sie exemplarisch eine fürsorgliche Mutter ihrem Kleinkind gegenüber entfaltet: Fürsorge, Schutz, Unterstützung, Hilfe, Lob, Ermutigung, Besänftigung. Das sind wertvolle Eigenschaften, die in vielen Situationen unverzichtbar sind und meist auch von anderen sehr geschätzt werden. Allerdings kann das nährende Eltern-Ich auch eingesetzt



Das funktionale Ichzustands-Modell

werden, um andere klein zu halten und abhängig zu machen oder um Auseinandersetzungen und Konflikte zu vermeiden bzw. vorschnell zu harmonisieren. Auch bei diesem Harmoniestreben kommt die Energie nicht selten aus der Angst des angepassten Kindes vor Konflikten. So verfügt jeder Ichzustand über konstruktive, aber auch problematische Seiten, je nach dem, in welchem Kontext und mit welcher Zielrichtung er eingesetzt wird. Ein Selbst-Bewusstsein darüber herzustellen ist eine große Hilfe in der Kommunikation mit anderen und sich selbst.

Jeder Ichzustand hat konstruktive, aber auch problematische Seiten, je nach dem, in welchem Kontext er eingesetzt wird.

Wenn Sie sich jetzt noch einmal das Beispiel vom Beginn dieses Kapitels ansehen, so werden Sie entdecken, dass es diese sechs Ichzustände gewesen sind, die sich in dem inneren Dialog zu Wort gemeldet haben:

- Das freie Kind wollte Spaß haben, ohne die Folgen zu bedenken.
- Das kritische Eltern-Ich fuhr maßregelnd dazwischen.
- Das rebellische Kind schob den anderen die Verantwortung zu und stellte sich einen Freibrief aus.
- Das angepasste Kind bekam ein wenig „Schiss" und wollte sich lieber fügen oder durchmogeln.
- Das nährende Eltern-Ich ergriff fürsorglich Partei.
- Das Erwachsenen-Ich gewichtete die verschiedenen Aspekte und suchte einen angemessenen Weg.

Ähnliche Verhandlungen mit sich selbst kennen Sie vermutlich auch. Die Betrachtungsweise der TA ermöglicht es, solche bisweilen recht komplizierten Entscheidungsfindungen bewusster und klarer zu vollziehen und Spaß, Verantwortlichkeit und Effektivität gut miteinander zu verbinden.

Vor- und Nachteile der Ichzustände

Das kritisch-normative Eltern-Ich (kEL)

	stark ausgeprägt	schwach ausgeprägt
+	kann in Notsituationen entscheiden bringt sinnvolle Normen zur Geltung sorgt für Struktur, Disziplin und Ordnung	wirkt nicht autoritär ist flexibel, nicht festgefahren offen für andere Meinungen
-	lehnt Neues eher ab, intolerant reagiert mit Aggression und Macht fördert ein Klima von Anpassung, Risikoscheu und Intrige	Ineffektiv wenig bestimmt lädt zur Manipulation ein

Das fürsorglich-nährende Eltern-Ich (nEL)

	stark ausgeprägt	schwach ausgeprägt
+	hat viel Verständnis schafft ein Klima von Akzeptanz und Sicherheit fördert Hilfsbereitschaft und gegenseitige Unterstützung	lässt andere machen kann gut delegieren gibt Raum für Entfaltung
-	erhindert Selbständigkeit, macht andere von sich abhängig, hält sie klein durch Überfürsorglichkeit vermeidet nötige Konfrontation	zeigt wenig Verständnis lobt wenig ist sehr auf sich bezogen lässt andere im Stich

Das Erwachsenen-Ich (ER)

	stark ausgeprägt	schwach ausgeprägt
+	geht Ursachen auf den Grund trifft / hält sich an Vereinbarungen löst Konflikte durch Kooperation	keine Vorteile
-	zeigt wenig Gefühle wirkt kontrollierend tut nichts für eine gute Beziehungskultur	lernt nicht aus Erfahrungen viele Vorurteile und Phantasien statt Realitätsbezug keine Metakommunikation

Vor- und Nachteile der Ichzustände

Das freie Kindheits-Ich (fK)

	stark ausgeprägt	schwach ausgeprägt
+	Phantasievoll , locker, charmant animiert zu Kreativität und Mut fördert ein Klima von Energie und Unternehmungslust	wirkt ruhig bleibt eher realitätsnah
-	impulsiv, flippt aus, hebt ab fördert ein Klima von Chaos, Rücksichtslosigkeit und Ellenbogenmentalität	zeigt kaum Gefühle zurückhaltend, unlebendig fördert ein Klima von Lustlosigkeit und Langeweile

Das angepasste Kindheits-Ich (aK)

	stark ausgeprägt	schwach ausgeprägt
+	nimmt Rücksicht auf andere kann auf Kompromisse eingehen hält sich an Normen und Richtlinien	steht zur eigenen Meinung lässt sich kaum bestechen richtet sich nicht nach anderen
-	Überangepasst zieht sich schnell zurück hat Angst, etwas falsch zu machen gibt schnell nach, resigniert früh	undiplomatisch, unhöflich wenig kompromissfähig fügt sich in Abläufe schwer ein hält sich nicht an Regeln

Das rebellische Kindheits-Ich (rK)

	stark ausgeprägt	schwach ausgeprägt
+	geht eigene Wege wehrt sich gegen Unterdrückung und Abwertung deckt Widersprüche auf bringt Veränderung in Gang	Fähig zur Rücksichtnahme und Einordnung lässt sich auf Kompromisse ein
-	kaum kompromissfähig verzehrt unproduktiv Energie keine positiven Alternativen	gibt schnell nach zieht sich schnell zurück

Transaktionen

Die TA heißt nicht zufällig Transaktions-Analyse. Berne wollte mit dieser Benennung betonen, dass sie ihr Hauptaugenmerk auf den Austausch in der Kommunikation zwischen den Menschen richtet - im Unterschied zur Psycho-Analyse, die zuallererst das Seelenleben des Einzelnen untersucht. Die Analyse von Transaktionen basiert auf dem Ichzustands-Modell und bietet ein sehr anschauliches Instrument zur Beschreibung, Erklärung und bewussteren Gestaltung der zwischenmenschlichen Kommunikation.
Der Begriff Transaktion bezeichnet die kleinste vollständige Kommunikationseinheit. Sie besteht aus einem Stimulus (einer Bemerkung, einer Frage, einem Minenspiel etc.) sowie der darauf folgenden Reaktion und umfasst sowohl die verbalen wie auch die nonverbalen Aspekte der Kommunikation. Ein Gespräch besteht somit aus einer Vielzahl unterschiedlicher Transaktionen zwischen den einzelnen Ichzuständen der beteiligten Personen.
Es gibt dabei drei Grundmuster von Transaktionen, die wir im Folgenden beschreiben und an Beispielen verdeutlichen.

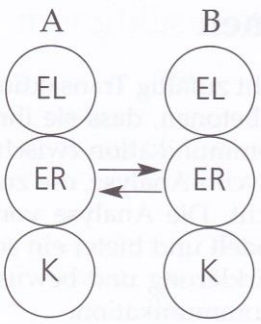
Dies sind:

1. Komplementäre (parallele) Transaktionen
2. Gekreuzte Transaktionen
3. Verdeckte Transaktionen

Auf die Sonderfälle blockierende Transaktionen und tangentiale Transaktionen werden wir im Kapitel Passivität näher eingehen.

Komplementäre (parallele) Transaktionen

Wenn ein Mensch mit einem anderen kommuniziert, enthält sein Eröffnungszug - der Stimulus - zugleich auch eine Information darüber, wie der Angesprochene reagieren soll. Der Stimulus kommt aus einem Ichzustand und richtet sich an einen ganz bestimmten Ichzustand des Gesprächspartners. Nimmt dieser die Einladung an und reagiert, wie erwartet, mit dem angesprochenen Ichzustand, so ergibt sich daraus eine komplementäre Transaktion:



A: „Wie spät ist es?"

B: „Kurz vor zwei!"

Häufig wird diese Art von Transaktionen auch „parallel" genannt, weil die Pfeile im Diagramm parallel verlaufen. Unsere alltägliche Kommunikation besteht überwiegend aus solchen komplementären Transaktionen. Das Gespräch ist im Fluss, es könnte im Prinzip ungehindert so weitergehen, da die Erwartungen und Reaktionen der Partner einander entsprechen.

Es gibt eine Vielzahl verschiedener komplementärer Transaktionen, die freilich einen sehr unterschiedlichen Charakter haben. Sehr ergiebig sind zum Beispiel komplementäre Transaktionen von Erwachsenen-Ich zu Erwachsenen-Ich in einer Lerngruppe oder bei Arbeitsprozessen, an denen mehrere Personen beteiligt sind. Emotional sehr befriedigend sind komplementäre Transaktionen vom freien Kind zum freien Kind in spielerischen, kreativen oder zärtlichen Situationen.

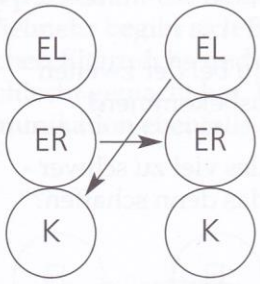
Letztlich unergiebig sind dagegen die vertrauten komplementären Transaktionen zwischen zwei Personen, die ihr kritisches Eltern-Ich benutzen. Es handelt sich dabei um Gespräche mit dem Obertitel „Ist es nicht schrecklich ... (mit der heutigen Jugend, den unfähigen Mitarbeitern, den Lehrern, Schülern, den Männern, Frauen etc.)!" Diese Art von Transaktionen wird in der TA als „Zeitvertreib" bezeichnet. Es wird nichts Schlimmes angerichtet, aber auch nichts Effektives bewirkt. Die Beziehung bleibt oberflächlich, es kommt lediglich zu einer gewissen Spannungsabfuhr in einer Atmosphäre scheinbarer Solidarität.

Ähnlicher Art ist das Jammern von Personen, die aus dem angepassten Kind miteinander kommunizieren: „Die da oben machen es uns so schwer. Die haben doch keine Ahnung. Immer müssen wir ...".

Besonders unproduktiv und häufig belastend sind komplementäre Transaktionen zwischen einem schimpfenden kritischen Eltern-Ich und einem sich jammernd rechtfertigenden angepassten oder maulenden rebellischen Kind.

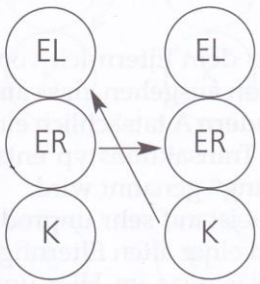
Gekreuzte Transaktionen

Eine andere Art von Transaktionen liegt vor, wenn in Gesprächen überraschende Wendungen, unerwartete Manöver und Irritationen vorkommen, nach denen wir uns fragen *„Es ging doch gut - was ging denn schief?"* (so der Titel eines lesenswerten Buches von Fanita English), oder wenn wir das Gefühl haben: „Den habe ich wohl auf dem falschen Fuß erwischt". Wenn wir uns anschauen, wie das kam, werden wir in der Regel eine gekreuzte Transaktion ausfindig machen, mit der die unerquickliche Wende eingeleitet wurde.
Das Wesen einer gekreuzten Transaktion besteht darin, dass B nicht mit dem Ichzustand reagiert, an den A sich gerichtet hatte:



A: „Wie spät ist es?"

B: „Schon reichlich spät!"



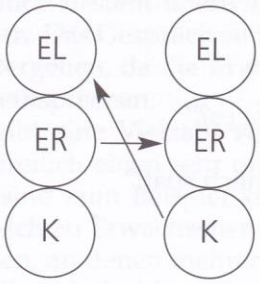
A: „Wie spät ist es?"

B: „Oh, Entschuldigung, ich habe heute meine Uhr nicht um."

Es folgt eine zumindest kurzzeitige Irritation oder Unterbrechung, die manchmal zu einem Abbruch führt, zumeist aber dem Gespräch eine neue Wendung gibt. Wenn wir ihr nachgehen, landen wir meist ganz woanders, als wo wir eigentlich hin wollten. Manchmal gelingt es je-

doch, den verlorenen Faden durch eine erneute Kreuzungstransaktion wieder aufzunehmen und doch noch an das ursprünglich angestrebte Ziel zu kommen.
Zwei Typen von Kreuzungstransaktionen sind es, die uns in der Alltagskommunikation am meisten Verdruss bereiten.

Bei Typ 1 richtet sich A mit dem Erwachsenen-Ich an das Erwachsenen-Ich von B, bekommt aber unerwartet eine schnodderige, aggressive oder jammerige Reaktion aus dem rebellischen oder angepassten Kindheits-Ich:

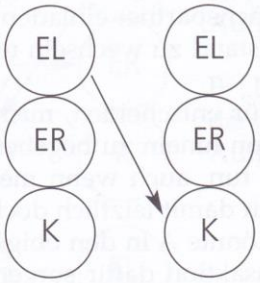


A: „Was hast du bei der zweiten Aufgabe herausbekommen?"

B: „Das war alles viel zu schwer - wie sollte ich das denn schaffen?"

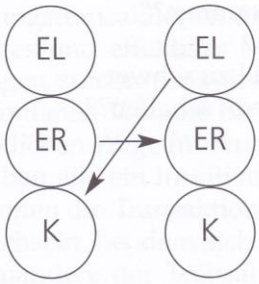
B reagiert so, als habe er einen Vorwurf aus dem Eltern-Ich von A bekommen (wobei wir in diesem Beispiel davon ausgehen, dass auch unterschwellig kein Vorwurf mitschwang, sondern A tatsächlich eine Frage ohne jede Beimischung stellte). Dieser Transaktionstyp entspricht dem, was in der Psychoanalyse „Übertragung" genannt wird.
In Gesprächen führt diese Transaktion zumeist auf sehr unproduktive Bahnen. Denn B hängt A sozusagen das Bild einer alten Elternfigur aus seinem Leben über. Er reagiert nicht auf das, was im Hier und Jetzt tatsächlich geschieht, sondern auf etwas, was er vermutlich früher oft erlebt hat und jetzt wiederzuerleben meint. Damit legt er A nahe, seinerseits nun tatsächlich aus dem kritischen Eltern-Ich zu reagieren - also in die sogenannte „Gegenübertragung" zu gehen. Wenn A das tut, ist es B gelungen, die Kommunikation auf ein unerquickliches Nebengleis zu verlagern.

Ein alter Konflikt wird noch einmal erlebt, eine befriedigende Lösung der gegenwärtigen Situation jedoch verhindert:



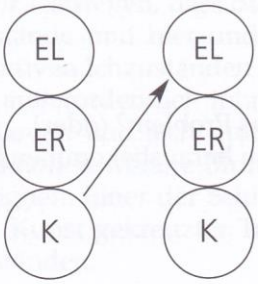
A: „Du hättest letzte Woche aufpassen müssen statt herumzublödeln!"

Bei Typ 2 kommt die Reaktion ebenfalls nicht aus dem Erwachsenen-Ich. Vielmehr begibt sich B statt dessen in die überlegene Position des kritischen Eltern-Ichs und maßregelt A wie ein Kind, das seine Aufgaben schlecht gemacht hat. Wenn A diese Einladung annimmt, gerät die Kommunikation ebenfalls auf ein unproduktives Gleis.



A: „Was hast du bei der zweiten Aufgabe herausbekommen?"

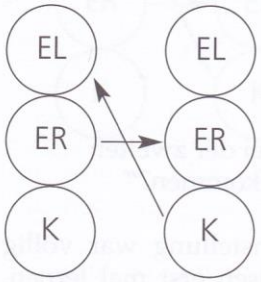
B: „Die Aufgabenstellung war völlig daneben. Sie müssen erst mal lernen, Aufgaben richtig zu formulieren."



A: „Oh, das tut mir leid. Ich dachte nicht ... Waren die anderen Fragen etwa auch so unverständlich?"

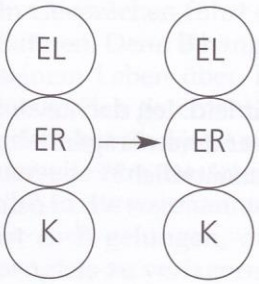
Neben diesen Kreuzungstransaktionen, die überwiegend unbewusst stattfinden und zu Verwirrung, Ärger, Enttäuschung und anderen schlechten Gefühlen führen, gibt es auch die Möglichkeit, Transaktionen bewusst und produktiv zu kreuzen. Durch eine gezielt eingesetzte Kreuzungstransaktion kann ich den Gesprächspartner einladen, einen unergiebigen Weg zu verlassen, den Ichzustand zu wechseln und mit etwas Erfreulicherem weiterzumachen.
Zumindest aber kann ich mich selbst dafür entscheiden, mich nicht weiter in derlei destruktive Kommunikation hinein zu begeben, sondern für mich selbst etwas Sinnvolles zu tun, auch wenn mein Gegenüber nicht mitzieht. Bisweilen werde ich damit letztlich doch noch einen Ichzustands-Wechsel bewirken. So könnte A in den obigen Beispielen mit einer erneuten Kreuzungstransaktion dafür sorgen, dass die Beteiligten zum ursprünglichen Thema zurückkehren und über auftretende Probleme sachlich und problemlösend miteinander reden:

Typ 1



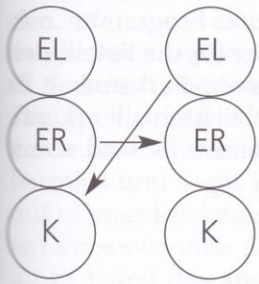
A: „Was hast du bei der zweiten Aufgabe herausbekommen?"

B: „Das war alles viel zu schwer - wie sollte ich das denn schaffen?"



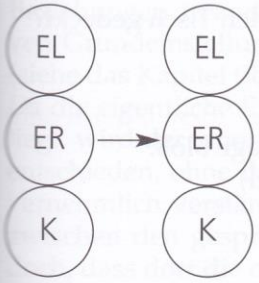
A: „Wo genau lag das Problem? (oder) Gibt es etwas, was du herausbekommen hast?"

Typ 2



A: „Was hast du bei der zweiten Aufgabe herausbekommen?"

B: „Die Aufgabenstellung war völlig daneben. Sie müssen erst mal lernen, Aufgaben richtig zu formulieren."

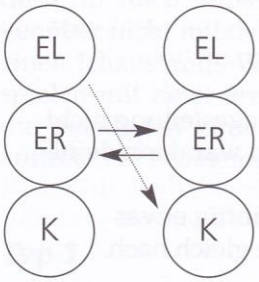


A: „Du bist also mit der Fragestellung nicht klargekommen. Was genau war denn deine Schwierigkeit?"
(Und später) „Wenn dir künftig etwas unklar ist, dann frage bitte gleich nach."

Kreuzungstransaktionen dieser Art sind in der Gesprächsführung ein wichtiges und effektives Mittel. Sie ermöglichen bewusste Weichenstellungen zu den produktiven Ichzuständen, während die vermeintlich spontanen Verläufe häufig automatisch auf die ausgetretenen, unerquicklichen Wege führen würden.
Wir haben alle ein intuitives Wissen darüber, wie man in bestimmten Situationen die Transaktionen kreuzt, zum Beispiel wenn wir ein Thema wechseln, bei dem sich das Gespräch festgefahren hat, oder wenn wir jemanden, der Trübsal bläst, durch eine humorvolle Bemerkung aufheitern, ihn also vom angepassten ins freie Kind locken. Wenn wir uns gut verlaufene Gespräche im Nachhinein vergegenwärtigen, werden wir feststellen, dass die Beteiligten überwiegend die produktiven Ichzustände und hier und da auch Kreuzungstransaktionen zu den produktiven Ichzuständen hin benutzt haben.
Es ist außerordentlich lohnend, dieses intuitive Wissen und Können auszubauen und sich durch das gezielte Einsetzen von Kreuzungstransaktionen weitere Strategien für vertrackte Gesprächssituationen anzueignen. Einer der Schlüssel für eine gute Gesprächsführung liegt in der Kunst gekreuzter Transaktionen aus und zu den produktiven Ichzuständen.

Verdeckte Transaktionen

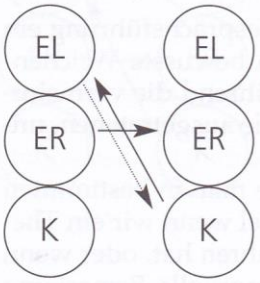
In vielen Gesprächen läuft nebenher eine Art „zweites Programm" mit. Was gemeint ist, bleibt meist unausgesprochen, aber für die Beteiligten ist es durch nonverbale Signale oder durch den Kontext erkennbar. Es finden Transaktionen statt, bei denen neben der oberflächlich erkennbaren noch eine weitere, verdeckte Ebene vorkommt. Es sind somit zwei Ichzustände im Spiel:



Mutter: „Marion, hast du den Tisch gedeckt?"

Tochter: „Ja, wieso?"

Mutter: „Ach nichts, ich frage bloß."
(gruppiert die Bestecke um)



Mann: „Es ist kein Salz auf dem Tisch."

Frau: „Oh, tut mir leid, ich hole welches."

Wir nennen diese zwei Ebenen bei verdeckten Transaktionen die soziale (offene) und die psychologische (verdeckte) Ebene. Das, was eigentlich gemeint ist, wird nicht oder nicht direkt ausgesprochen, sondern ist nur indirekt zu erschließen - aus dem Klang der Stimme, der Betonung, der Mimik, der Erinnerung an vorangegangene Situationen etc. Oft ist den betreffenden Personen gar nicht bewusst, dass noch eine verdeckte Aussage mitschwingt, etwa wenn es um Wünsche geht, die man sich nicht klar auszusprechen traut, oder um Kritik, zu der man sich nicht offen stellen mag.

Die psychologische Ebene kann entweder völlig verdeckt sein (mitunter selbst für den Absender) und erst im weiteren Verlauf offenbar werden, oder es werden beide Ebenen (z.B. verbal und nonverbal) deutlich erkennbar ausgesendet. In diesem Fall handelt es sich um eine doppelte Botschaft. Dazwischen existieren alle möglichen Zwischenformen. Das Spektrum reicht weiter bis zum beiderseits bewussten „Spiel" mit verdeckten Transaktionen etwa beim Flirt oder bei Ironie. Das kann harmlos und sogar lustvoll sein, wenn es als behutsames Herantasten mit offener Rückzugsmöglichkeit benutzt wird und keine der beteiligten Personen eine Abwertung oder Verletzung erfährt. Sehr oft allerdings fädelt das angepasste Kind durch verdeckte Transaktionen die Beziehungen zu anderen Menschen so ein, dass letztlich die destruktiven Grundeinstellungen mit aktuellen Erfahrungen bestätigt werden (siehe das Kapitel über Manipulative Spiele).
Da die eigentliche Energie auf der verdeckten psychologischen Ebene liegt, wird der emotionale Ausgang des Gesprächs letztlich auch dort entschieden, ohne dass die Beteiligten sich darüber bewusst und einvernehmlich verständigt haben. So müssen Kinder sehr früh lernen, zwischen den gesprochenen Zeilen ihrer Eltern zu lesen, spüren sie doch, dass dort die eigentliche Botschaft liegt. Der alleinige Glaube an das gesprochene Wort wird in diesem Fall zu wiederholten schmerzlichen Erfahrungen führen. In der Familiengeschichte Schizophrener spielt diese Form verrücktmachender Kommunikation eine zentrale Rolle.
Doppelbödige Transaktionen sind somit sehr häufig der Stoff, aus dem Verwirrungen und Verstrickungen in Gesprächen gemacht sind. Rechtzeitiges Erkennen und ein bewusster Umgang sind daher außerordentlich wichtig für eine gute Gesprächsführung.

Anregungen zur Selbstreflexion

Blättern Sie noch einmal zurück zu den Anregungen zur Selbstreflexion im vorherigen Kapitel, als es um die Ichzustände ging.

- *Welche typischen Transaktionen finden zwischen Ihnen und der schwierigen Person statt?*
- *Welche Transaktionen halten Sie für sinnvoller?*
- *Durch welche geeignete Kreuzungstransaktion könnten Sie eine Wende im Gespräch einleiten?*

Überlegen Sie sich möglichst konkrete Beispiele und Situationen.