

Ich bin okay, du bist okay - Transaktionsanalyse

Mit der Transaktionsanalyse nach Eric Berne als Persönlichkeitskonzept lassen sich die inneren Prozesse eines Menschen verstehen.

Die Transaktionsanalyse hat drei **Grundprinzipien**:

- Die Menschen werden „okay“ geboren. Wir alle haben ein in uns wohnendes Potenzial mit gesunden Absichten, wir sind in unserer Ganzheit „in Ordnung“.
- Auch Menschen mit psychischen Problemen sind vollwertig und intelligent.
- Jeder Mensch ist in der Lage, Verantwortung für sich und seine Situation zu übernehmen und sein Leben zu gestalten.

Zu den inneren Persönlichkeitszuständen zählt Berne drei **Ich-Zustände**:

- Das Eltern-Ich repräsentiert die von den Eltern übernommenen Überzeugungen und Verhalten und äußert sich bspw. dann, wenn wir andere Personen von etwas überzeugen wollen, bevormunden möchten oder Eigenschaften und Verhalten kritisieren.
- Das Erwachsenen-Ich steht für die eigene, entwickelte und gereifte Persönlichkeit. In diesem Zustand können wir uns angepasst und zielführend mit anderen Verhalten.
- Das Kind-Ich wird angesprochen, wenn bspw. eine andere Person mit uns aus einem Eltern-Ich interagiert. Besonders in unangenehmen Situationen, welche uns durch unsere eigenen Eltern noch (unbewusst) präsent sind, kann unser Kind-Ich einsetzen.

So lassen sich schwierige Situationen mit unseren Mitmenschen verstehen. Aus einer gesunden Distanz heraus lässt sich analysieren, aus welchem Ich heraus wir und unser Gegenüber gehandelt haben. Das zu erkennen kann durch diese Fragen unterstützt werden:

- Kann ich bei mir selbst die verschiedenen Ich-Zustände erkennen?
- Kenne ich den Zustand eines anderen vielleicht auch von mir selbst?
- In welchen Situationen handle ich aus den unterschiedlichen Ich-Zuständen?
- Welche Situationen davon sind für mich schwierig, welche sind für mich stimmig?
- Wie kann ich mir in der Interaktion mit anderen bewusst werden, aus welchem Ich-Zustand heraus ich gerade spreche?

Diesen Ich-Zuständen lassen sich noch die „**Okay**“-Zustände hinzufügen, um ein noch besseres Bild unserer zwischenmenschlichen Prozesse gewinnen zu können. Sie beziehen sich dabei besonders auch auf unser Selbstbewusstsein und unseren Selbstwert:

- Ich bin okay – du bist okay: Das wäre die optimale Paarung. Wir sind uns unseres Wertes und dem Wert unseres Gegenübers bewusst.
- Ich bin okay – du bist nicht okay: Wir setzen den anderen in seinen Eigenschaften und seinem Verhalten herab. Möglicherweise auch zum eigenen Schutz – so ist jedoch für uns und in der Beziehung mit unserem Gegenüber keine Entwicklung möglich.
- Ich bin nicht okay – du bist okay: Wir setzen uns als Person herab und stellen unser Gegenüber auf einen Sockel. Wir verlieren die Kontrolle über uns selbst und ermöglichen es unserem Gegenüber gar, Macht über uns auszuüben.
- Ich bin nicht okay – du bist nicht okay: In dieser Konstellation ist die eigene Entwicklung und die Beziehung zu anderen dauerhaft gefährdet.

Um den „Okay“-Zuständen auf die Spur zu kommen, helfen diese Fragen:

- Welche Botschaften über meine Person wurden mir in meiner Kindheit vermittelt?
- Welche Botschaften über andere Menschen wurden mir in meiner Kindheit vermittelt?
- Wann und warum fühle ich mich heute unterlegen oder weniger wert als andere?
- Wann und warum werte ich andere Menschen ab? Wie fühle ich mich dabei?
- Wie kann ich in meinem Gegenüber die Seiten erkennen, die okay sind? Was hindert mich daran?