

Protokoll vom Psychoseseminar am 14.05.2013

„Das konstruktive Gespräch“

Protokoll: Marcus Wennemuth

Teilnehmerzahl: 13

Aus dem Programm-Teaser:

Die Analyse von Transaktionen basiert nach den Prinzipien der Transaktionsanalyse auf dem sogenannten Ich-Zustands-Modell. Sie 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 Mienenspiel 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 Ich-Zuständen der beteiligten Personen. Einen Einblick in die Transaktionsanalyse gibt Ilona Hansen vom Verein Einblicke e. V.

Die Moderation führte Fr. Hinkel und Frau Hansen stellte sich kurz vor.

Die einleitende Frage an alle Teilnehmer hieß „ Was ist ein konstruktives Gespräch?“

Antworten:

- Sachlichkeit, d.h. Dinge können geklärt werden
- ein nicht verletzendes Gespräch
- nach dem Gespräch sollte man sich besser fühlen
- Erwartungen konnten erfüllt werden
- ist ein klärendes Gespräch
- alle Beteiligten haben einen Gewinn daran
- man hat das Gefühl wahrgenommen zu sein, sich verstanden zu fühlen
- ein klärendes Gespräch mit dem Gefühl für sich weiter gekommen zu sein

Danach begann Hr. Hansen mit ihrem Kurzreferat.

Literatur:

Das konstruktive Gespräch

Ein Leitfaden für Beratung, Unterricht und Mitarbeiterführung mit Konzepten der Transaktionsanalyse

Von Manfred Gührs und Claus Nowak, 3. überarbeitete und erweiterte Auflage 1995

Kernsätze aus dem Referat:

- Es geht um Gespräche mit einem irgendwie gearteten Problemgehalt oder Klärungswunsch.
- Informationsaustausch und Zusammenarbeit in Arbeitsgruppen
- Die Klärung von Fragen oder Problemen, die jemand von sich aus anspricht
- Selbstüberprüfung und Austausch von Feedback
- Konfliktbearbeitung und Beziehungsklärung

Grundlegendes:

1. Mich auf das Gespräch vorbereiten
2. Anderen respektvoll gegenüberstehen
3. Kontakt herstellen
4. Erwartungen klären
5. Informationen zum Thema einholen
6. Im Hier und Jetzt arbeiten
7. 'Ich' statt 'Man' und 'Wir' verwenden
8. Wichtige Gesprächsinhalte paraphrasieren (lassen)
9. Körperausdruck und Gefühlsinhalte beachten
10. Interpretationen deutlich machen
11. Authentisch und selektiv miteinander reden
12. 50%-Regel beachten
13. Bilanz ziehen

Transaktionsanalyse - Leitfaden für die Gesprächsführung:

- **Anderen respektvoll und akzeptierend begegnen** („ Du bist ok, ich bin ok.“)
 - **Mit Verträgen arbeiten im Hier und Jetzt**
 - **Hinweise auf den Bezugsrahmen registrieren und nutzen**
 - **Die Ichzustände beobachten bei sich und bei den anderen >**
- ### **Transaktionsanalyse:**

Grundgedanken der Transaktionsanalyse

Wenn Menschen mit Hilfe der Grundgedanken der Transaktionsanalyse auf soziale Interaktionen oder einzelne Persönlichkeiten schauen, dann gelten hierfür diese Annahmen:

- Jeder Mensch hat die Fähigkeit, zu denken und Probleme zu lösen.
- Jeder Mensch ist in all seinen Schattierungen und in seiner Ganzheit in Ordnung.
- Jeder Mensch ist in der Lage, Verantwortung für sein Leben und dessen Gestaltung zu übernehmen. Er verfügt dazu über die Fähigkeit der bewussten Wahrnehmung und Steuerung seiner mentalen, emotionalen und sensorischen Vorgänge und der sich daraus ergebenden Handlungen bzw. sozialen Interaktionen.
- Jeder Mensch wird als fähig angesehen, sein Lebenskonzept (oder Lebensgestaltungsmuster) schöpferisch, zuträglich und konstruktiv zu gestalten.

Zudem ist es jedem Menschen möglich, durch Nutzen seiner ihm innewohnenden Ressourcen autonome Entscheidungen für sich und andere zu fällen. Dazu benutzt er seine Fähigkeit zur Bewusstmachung der momentanen Gegebenheiten, seine Fähigkeit, aus einer Bandbreite verschiedener energetischer Zustände auszuwählen und die Fähigkeit zu echtem [emotionalen](#) Kontakt mit anderen Menschen

Für Transaktionsanalytiker hat Autonomie im Sinne von Selbstbestimmung, Spontaneität und Bezogenheitsfähigkeit auf die Welt höchsten Stellenwert.

Theorieentwicklung

Eric Berne entwickelte die Transaktionsanalyse aus der Beobachtung zwischenmenschlicher Kommunikation heraus. Diese von ihm als Transaktionen benannten Vorgänge setzte er dann mit von Patienten berichteten inneren Prozessen in Beziehung. Eine Transaktion beschreibt stattfindende Kommunikation: das bewusste und unbewusste Austauschgeschehen zwischen Menschen und ihrer Umwelt, sowohl verbal als auch nonverbal.

Kommunikationsabläufe werden in Transaktionen differenziert und dadurch für den Betrachter verstehbar und beeinfluss- bzw. veränderbar. Komplexe Abläufe stereotyper Transaktionsmuster werden in der Transaktionsanalyse als Spiele bezeichnet (z.B. ein immer wieder ähnlich ablaufender Ehestreit). Sie stellen damit fixierte und einschränkende Muster des sozialen Miteinanders dar, denen Eric Berne sehr große Aufmerksamkeit widmete.

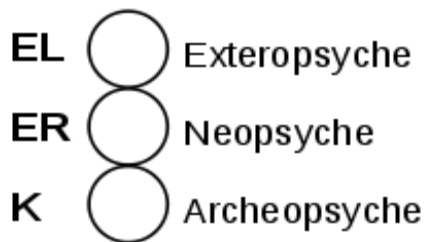
Als Psychiater bezog Berne seine Theorieentwicklung ursprünglich auf psychotherapeutische Kontexte. Auf dem Weg zur Heilung standen anfangs für ihn die Einsicht des Patienten in dessen psychische Strukturen und die sich daraus ergebenden Transaktionen und Spiele im Vordergrund. Aus dieser Einsicht heraus sollte es dem Patienten durch Veränderung seines Verhaltens und seiner Denkstrukturen gelingen, Autonomie zu erlangen. Dazu entwickelte er sehr treffende und leistungsfähige Modelle, anhand derer er sich mit dem Patienten über dessen Strukturen und Schwierigkeiten besprach. Mit der Zeit und der weiteren Entwicklung der Transaktionsanalyse verschob sich dann der Schwerpunkt dieser kognitiven Herangehensweise, so dass das zeitgemäße Arbeiten im Kontext der Transaktionsanalyse bedeutet, neue Sicht- und Erlebensweisen der Welt ganzheitlich zu entwickeln.

Die Vorstellung, dass die Kraft, das Potenzial und die Verantwortung für die Heilung im Patienten liegen, stellte in der Mitte des letzten Jahrhunderts einen [Paradigmenwechsel](#) in der Behandlung – auch schwerer [psychischer Störungen](#) – dar. Aus dieser Grundannahme geht direkt die zentrale Stellung des Vertrags in der Arbeit von Transaktionsanalytikern hervor. Das bedeutet, dass der Patient die Ziele der gemeinsamen Arbeit definiert, indem er im Gespräch mit dem Transaktionsanalytiker klärt, was er verändern wird und was dabei die Aufgabe des Außenstehenden ist. Auch wenn Transaktionsanalytiker heute meist ganz andere Zugänge in der Arbeit mit Klienten nutzen - weg von der klassischen [kognitiv-verhaltensorientierten](#) hin zu emotional beziehungs- und prozessorientierten, so ist und bleibt der Vertrag Dreh- und Angelpunkt der professionellen Orientierung. Er ist auch Ausdruck der hohen Bedeutung der ethischen Prinzipien in der Transaktionsanalyse.

Die unterschiedlichen theoretischen Konzepte der Transaktionsanalyse stellen meist unterschiedliche Schwerpunkte in den Fokus. Wenn die psychische Struktur des Individuums Zentrum der Betrachtung ist, dann benutzen Transaktionsanalytiker meist das Strukturmodell der Ich-Zustände. Eric Berne beobachtete, dass ein und derselbe Mensch zu unterschiedlichen Zeiten qualitativ unterschiedliche Erlebenszustände aktivieren kann. Solche Erlebenszustände, die jeweils durch ein zusammenhängendes Muster von Denk-, Fühl- und Verhaltensweisen charakterisiert sind, nannte er Ich-Zustände. Die prinzipiell unendlich vielen Erlebenszustände eines Menschen können grundsätzlich in drei Kategorien eingeteilt werden: Wir können abgespeichertes Erleben von früher erneut aktivieren, der Zustand wird dann Kindheits-Ich-Zustand genannt. Kreieren wir einen neuen Erlebenszustand, der sich in angemessener Weise voll und ganz auf das Hier und Jetzt bezieht, so wird dieser als Erwachsenen-Ich-Zustand bezeichnet. Wenn wir uns auf eine Art und Weise erleben, die wir im Denken, Fühlen und Verhalten von anderen übernommen haben, so ist das ein Eltern-Ich-Zustand. Mit dem Strukturmodell der Ich-Zustände werden die individuellen internen Energiebesetzungen von Menschen beschrieben und eingeordnet. Die Ich-Zustände als Persönlichkeitsanteile stellen Muster des Erlebens und Handelns dar, wie sie im Hier und Jetzt wahrgenommen werden. Allerdings aktivieren wir oft stereotype und teils weniger geeignete Reaktionsmuster in Rückwirkung auf unbewusste Erinnerungen früheren

Beziehungserlebens. Mit Hilfe der Transaktionsanalyse sollen auf die gegenwärtige Situation angemessene und selbstbestimmte Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster entwickelt werden, dort wo diese alten Muster den Lebensfluss so stark einschränken, dass unnötiges Leiden entsteht.

Das bekannte Symbol der drei übereinander liegenden Kreise stellen das Strukturmodell der Ich-Zustände dar, wobei die Kreise die Kategorien Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich und Kindheits-Ich symbolisieren.



Das Ich-Zustands-Modell

Der Mensch erlebt sich immer in Bezug zu seiner Umwelt, selbst im Rückzug (von ihr). Die Umwelt erlebt sich immer auf den Menschen bezogen. Die Beschreibung der Dynamik dieser gegenseitigen Bezogenheit stellt den Kern der Transaktionsanalyse dar. Sie vereinigt demnach in ihren Konzepten [tiefenpsychologische](#), beziehungsorientierte und [systemische](#) Aspekte des menschlichen Miteinanders.

Heutzutage beziehen sich transaktionsanalytische Konzepte und Modelle auf alle Bereiche des sozialen Miteinanders, so dass Transaktionsanalyse in den vier Anwendungsfeldern Psychotherapie, Beratung, Organisationsentwicklung und Pädagogik/Erwachsenenbildung gelehrt und ausgeübt wird. Transaktionsanalyse wird auf einem wissenschaftlichen Hintergrund und mit wissenschaftlicher Begleitung ständig weiterentwickelt. (Quelle: www.wikipedia.de)

- **Kreuzungstransaktionen aus und zu den produktiven Ichzuständen benutzen.**
- **Erlaubnis geben anstatt zu fordern, zu kritisieren und abzuwerten**
- **Schutz geben, wo es nötig ist**
- **Nicht ins Dramadreieck gehen: Verfolger stoppen; Retter konfrontieren; Opfer-Attitüden nicht akzeptieren**
- **Passivität konfrontieren**
- **Redefinitionen konfrontieren**
- **Keine Rabattmarken**
- **Antreiberverhalten vermeiden**

- **Viel Zuwendung geben**
- **Widerstand respektieren**
- **Bilanz ziehen und Verabredungen treffen**

Siehe ausführlicher unter www.einblicke-altenburg.de > Das Psychoseseminar > Material&Protolle > Referat

Kernsätze aus der Teilnehmersdiskussion:

- Bilanz ziehen und Termine vereinbaren sind sehr wichtig
- Rollenwechsel zwischen Elternteil/Erwachsenenteil/Kind sind immer vorhanden und nicht schlimm, wichtig ist seinen Zustand reflektieren zu können
- wichtig ist die Vorbereitung und das Wissen um das Ziel
- Voraussetzung ist das Wollen um Klarheit/Lösung aller Beteiligten am Gespräch
- Das „ Du bist ok, ich bin ok“ ist harte Arbeit an sich selbst
- Selbstwert halten ist gesellschaftlich sehr wichtig, aber schwierig da die Leistungsausrichtung in Deutschland sehr materiell und Statusgeprägt ist
- „ Wo das Wort endet, beginnt Gewalt“ d.h. das Gespräch ist ein wichtiges Instrument zur Lösungsklärun

Damit endete ein sehr aktiver und gewinnbringender Dialog und der Termin für den nächsten Dialog **Dienstag der 11.06.2013 Thema: Achtsamkeit** wurde angekündigt.

Vielen Dank an Frau Hansen!