PRESSEMITTEILUNG

Transaktionsanalyse – die Ebenen der Kommunikation neu justieren

Mit Psychotherapie das Kind-Ich und Erwachsenen-Ich in Einklang bringen

München, 08.07.2026. Die tägliche Kommunikation in Familie oder Beruf lässt uns manchmal staunen. Denn das Gegenüber reagiert ganz anders als erwartet: als ob es getriggert wurde. Manchmal fühlt es sich so an, als ob der gestandene Mann wie ein kleiner Junge reagiert. Und manchmal fragt man sich, warum man von oben herab behandelt wird. Und egal, was man sagt oder tut – das Verhalten ändert sich nicht. Die Psychotherapiemethode „Transaktionsanalyse“ bietet die Möglichkeit, sehr strukturiert das eigene Verhalten zu durchschauen. Nach Analyse von Lebensskript, Lebenseinstellungen und „Spielen“, in denen man sich regelmäßig wiederfand, kehrt neues sachlicheres Steuern des eigenen Verhaltens und der Reaktion auf Dritte ein. Das ursprünglich Anfang der 1960er Jahre vom US-Psychologen Eric Berne publizierte Therapiekonzept wurde inzwischen weiterentwickelt und in weitere Behandlungsformen übernommen.

Konzeptionelle Entwicklung und Einsatzbereiche

Eric Berne entwickelte die Transaktionsanalyse aus der Psychoanalyse von Sigmund Freud und bezog wesentliche Werte aus der humanistisch-existenzialistischen Psychologie ein. Darüber hinaus nimmt die Transaktionsanalyse auf Aspekte von tiefenpsychologischen, systemischen und beziehungsorientierten Ansätzen Bezug. Die Transaktionsanalyse und ihre Konzepte werden von Fachleuten kontinuierlich überprüft und weiterentwickelt. Der Wechsel vom „inneren Kind“ ins Eltern-Ich oder in das Erwachsenen-Ich wird ebenfalls in der Schematherapie, der Systemischen Therapie und der Verhaltenstherapie verwendet. Zudem wird die Transaktionsanalyse in Beratung und Coaching sowie in der Pädagogik und Erwachsenenbildung eingesetzt. Auch bei der Begleitung von Veränderungsprozessen im beruflichen Bereich – etwa bei Teamentwicklung oder Führungsprozessen – wird sie erfolgreich angewendet. Kritiker finden, dass das Veränderungspotenzial beim Einzelnen, in sozialen Beziehungen und der Kommunikation überschätzt würden.

Ein Beispiel: Frau E., eine 34-jährige Hausfrau, leidet unter wiederkehrenden depressiven Verstimmungen, ihr 13-jähriger Sohn vernachlässigt seine Hausaufgaben und blockiert. Sie findet, dass sie zu wenig Aufmerksamkeit und Anerkennung von ihrem Ehemann bekommt. Daher trägt sie immer wieder extravagante Kleidung, um von ihm gesehen zu werden. Bewundert er sie nicht, wird sie traurig oder aggressiv.
In der transaktionsanalytischen Psychotherapie wird deutlich, dass sie wie in ihrer Kindheit ein kleines Mädchen die Anerkennung ihres Ehemannes sucht und rebellisch wird, wenn diese ausbleibt. Frau E. lernt in der Strukturanalyse die verschiedenen Ich-Zustände kennen. Zudem werden ihre Erfahrungen, die ins Lebensskript eingegangen sind, gründlich analysiert. Die verstecken Kommunikationsmuster – sogenannte Transaktionen – zwischen der Klientin und ihrem Ehemann bzw. Sohn werden deutlich. So zeigt sich, dass Frau E. oft ungünstige Transaktionen verwendet und mit ihrem Sohn und ihrem Mann psychologische „Spiele“ spielt. Sie erkennt, wie ihr unterbewusst gesteuerter Protest die Beziehungen prägt. Mit zunehmendem Wissen kann sie ihre Symptome besser kontrollieren, Depression und Wut gehen zurück. In der Familie entwickeln sich Umgang auf Augenhöhe und sachliche Kommunikation.
Im Lauf der Therapie berichtet die Klientin, dass sie sich deutlich besser fühle und kaum noch depressive Verstimmungen habe. Auch das Verhältnis zu ihrem Sohn sei deutlich besser geworden und er sei für und in der Schule motivierter. In der weiteren Therapie nimmt der Therapeut teilweise die Rolle des fürsorglichen Eltern-Ich ein, damit die Patientin statt der ungünstigen Beziehungserfahrungen mit ihren Eltern günstigere Beziehungserfahrungen nachholen kann.)*

Grundgedanke und Ziele der Transaktionsanalyse

Eric Berne nennt die Kommunikationseinheiten, die Menschen bewusst oder unbewusst austauschen, Transaktionen. Gesendete Kommunikationssignale werden fortgesetzt durch Reaktionen beantwortet. Eine Transaktion wird durch Gefühle und Gedanken hervorgerufen und als daraus resultierendes Verhalten beschrieben. Die Kommunikation findet verbal – also über das Gesagte – und nonverbal – also über Mimik, Stimmklang, Gesten und Körperhaltung – statt. Die nonverbale Kommunikation transportiert Gefühle und Stimmung. Dies wiederum beeinflusst unbewusst die Gefühle des Gegenübers.

Die Transaktionsanalyse untersucht in der Therapie Persönlichkeitseigenschaften und die zwischenmenschliche Kommunikation. Die Klienten lernen, ihre typischen Verhaltensweisen und Persönlichkeitsmerkmale zu analysieren, zu reflektieren, besser zu verstehen und dann bei Bedarf auch entsprechend zu verändern. Darüber hinaus werden Kommunikationsmuster und -abläufe aufgezeigt und Veränderung ermöglicht. Meist hat die Transaktionsanalyse diesen Ablauf: Analyse von Ich-Zuständen, der Transaktionen, Spielen und Lebensskript.

Das Ziel der Transaktionsanalyse ist eine positive persönliche Entwicklung, um besser zu kommunizieren und die Beziehungen zu gestalten. Auf diese Weise können auch psychische Probleme, somit auch psychische Erkrankungen, vermindert oder überwunden werden.

** Quelle des Beispiels: Berne, Eric (1961). Die Transaktionsanalyse in der Psychotherapie.*

Lesen Sie das Dossier von Dr. Christine Amrhein zu Psychotherapie mit der Transaktionsanalyse:
https://www.therapie.de/psyche/info/therapie/transaktionsanalyse/artikel/

Therapeutensuche
https://www.therapie.de/therapeutensuche/

Akute Hilfe

Wenn dieser Artikel bei Ihnen Ängste, Beklemmungen oder weitere Probleme auslöst holen Sie sich bitte rasch externe Hilfe bei der Hausärztin oder dem Hausarzt. Kassenpatienten können rund um die Uhr die Nummer 116 117 wählen.

Falls Ihnen ein Trauma akut Beschwerden verursacht, rufen Sie eine der Hilfenummern an oder schreiben im Chat. Es gibt auch regionale Trauma-Akutzentren, die Ihnen in Ihrem Bundesland oder Stadtstaat rasch weiterhelfen.

Die Telefonseelsorge ist online und unter den Telefonnummern (0800) 111 0 111, (0800) 111 0 222 sowie 116 123 rund um die Uhr anonym und kostenfrei erreichbar.
https://www.telefonseelsorge.de/chat/

Akute Hilfe für Kinder, Jugendliche und Erwachsene gibt es bei der „Nummer gegen Kummer“ unter der Telefonnummer 116 111.
Für Menschen bis 24 Jahre hilft www.krisenchat.de weiter.

Über Pro Psychotherapie e.V.
Der Verband Pro Psychotherapie e.V. setzt sich für eine bessere Versorgung von Menschen mit psychischen Problemen, verständlichere Informationen über Psychotherapie und den Austausch unter Fachleuten ein. Der Verband wurde im Jahr 2004 in München gegründet. Das Online-Portal therapie.de richtet sich an Hilfesuchende, interessierte Laien und an Experten, die fachlichen Austausch suchen. Knapp 20.000 qualifizierte Psychotherapeuten, Psychologen und psychotherapeutische Heilpraktiker bieten dort ihre professionelle Hilfe an. Mehr Informationen unter www.therapie.de

Ansprechpartner therapie.de
Pro Psychotherapie e.V.
Dipl.-Psych. Fritz Propach
Tel. 089 – 72 99 75 36
psyche@therapie.de

Pressesprecherin
Kommunikationsmanagement
Ulrike Propach
Mobil 0178 – 41 55 391
presse@therapie.de