

**Thomas A. Harris**

# **Ich bin o.k. Du bist o.k.**

Wie wir uns selbst  
besser verstehen  
und unsere Einstellung  
zu anderen  
verändern können -  
Eine Einführung in die  
Transaktionsanalyse

entsprechender Währung zurückzahlt. Zwischen einem «Sender» und einem «Empfänger» spielt sich ein kompliziertes Geben und Nehmen ab. Die Rollen des Senders und des Empfängers können dabei blitzschnell und wiederholt ausgetauscht werden. Immer aber übt ein bestimmter Ich-Zustand des Senders einen Reiz aus auf den Empfänger, der mit verbalen oder nichtverbalen Verhaltenssignalen seines jeweils angesprochenen Ich-Zustandes

darauf reagiert.

Was sich in dieser abstrakten Formulierung so unverständlich ausnimmt, erleben wir tagtäglich hundertmal bei jedem scheinbar noch so unbedeutenden zwischenmenschlichen Kontakt.

Wenn Hans zu Grete sagt: «Wo hast du denn schon wieder meinen Autoschlüssel versteckt?», und Grete antwortet: «Wenn du so weitermachst, hast du bald deinen Herzinfarkt. Autofahren ist Gift für dich», dann ist dieser

Allerweltsdialog eine  
«Transaktion». Die Transaktions-  
Analyse arbeitet nun heraus,  
*warum* Hans und Grete  
miteinander so umgehen, wie sie  
es tun, und *warum* Hans nicht  
einfach fragt: «Weißt du, wo der  
Autoschlüssel ist?», und *warum*  
Grete darauf nicht ebenso einfach  
antwortet: «Leider nicht. Aber  
hast du schon im Regenmantel  
nachgesehen?» Das mag vorerst  
genügen, um eine ungefähre  
Vorstellung davon zu bekommen,

was sich hinter dem abschreckend wirkenden Fremdwort

«Transaktions-Analyse» verbirgt.

Die Transaktions-Analyse ist eine neue und wirksame Methode der Psychiatrie. Sie hilft allen, die sich verändern wollen, statt sich anzupassen. Sie ist wirklichkeitsnah, denn sie eröffnet dem Patienten die Chance, ungeachtet seiner Vergangenheit seine Zukunft selbst gestalten zu können. Darüber hinaus befähigt uns die Transaktions-Analyse dazu,

uns zu verändern, andere Menschen zu werden, unser Verhalten zu kontrollieren und selbst zu lenken – und zu entdecken, dass wir unser Schicksal frei wählen können.

Es ist leider eine unbestreitbare Tatsache, dass der Bedarf an psychiatrischer Hilfe täglich zunimmt und dass die tatsächlich geleistete psychiatrische Versorgung der Bevölkerung damit nicht nur nicht Schritt halten kann, sondern auch noch immer