

# *Kontakte und die Zeit für Zärtlichkeit*

E. Berne kennt in seiner Transaktionsanalyse zwei Grundbedürfnisse des Menschen: das Bedürfnis nach mitmenschlichem Kontakt durch "Streicheleinheiten" (engl. strokes) und das Bedürfnis, immer etwas Bestimmtes zu erleben oder zu tun, um der Langeweile zu entgehen. Dazu braucht der Mensch Kontakte, in denen er Bestätigung und Anerkennung findet. Berne unterscheidet 6 Arten von Kontakten.

## **1. Rituale**

Nach einem festen Ablauf geregelte Zeit

*Beispiele:* Rockkonzert, Gottesdienst, Wettkämpfe, Unterricht, Arbeitsabläufe, Feiern

## **2. Aktivitäten**

Auf ein bestimmtes Produkt, Ergebnis, Ziel ausgerichtetes Aktivsein

*Beispiele:* Ein Mofa reparieren, einen Brief schreiben, einen Kurs besuchen, Arbeit, Ausbildungstätigkeiten, Sport

## **3. Zeitvertreib mit anderen zusammen**

Zweckfreie, gemeinsame Tätigkeiten

*Beispiele:* Disco, Spazieren gehen, Kneipenbesuch, Einkaufsbummel, Rumhängen

## **4. Psychologische "Spiele"**

"ein Spiel mit jemandem spielen" – als ein verdecktem Verhalten gleiches Muster, um mich anderen gegenüber selbst zu bestätigen – oft auf Kosten anderer (destruktive Spiele), manchmal auch zur Freude aller (gutartige Spiele)

*Beispiele:* Necken, Flirten, Schülerspiele mit Lehrern, Lehrerspiele, "Hab ich dich erwischt, du Schweinehund", "ja, aber", Klagen, Schimpfen, "Ich lasse dich ins Messer laufen", Beziehungsmuster in Partnerschaften, Täter/Opfer/Retter-Spiele, Big Brother

## **5. Intimität – Zärtlichkeit**

Mit einem Menschen nahe zusammensein, Streicheln, bedingungslos mich anvertrauen können, offen für den anderen

*Beispiele:* Freundschaft, Partnerschaft, Familie, Sterbebegleitung, Krankenbesuch

## **6. Alleinsein**

Zeitweilig kein Kontakt zu anderen, nur mit sich selbst allein sein. Auch um sich vor sich selbst zu bestätigen

*Beispiele:* inneres Zwiegespräch mit mir selbst, Baden, Selbstbefriedigung, Träumen, Lesen, Nichtstun

- Finden Sie weitere Beispiele für die Arten der Kontakte.
- Versuchen Sie die 6 Arten der Kontakte in Kreissegmenten für einen Tag / eine Woche einzutragen (Verteilungskuchen) – Wofür möchten Sie mehr Zeit haben?
- Schätzen Sie ab, wo Sie persönlich am meisten Risiko eingehen.
- Überprüfen Sie, wieweit die Grundbedürfnisse in den 6 Arten befriedigt werden.
- Welche Arten kommen im religiösen Bereich vor, welche weniger? Warum?