

# EINE WARME WOHLFÜHL-DUSCHE STATT PERFEKT SEIN ZU MÜSSEN - VOM UMGANG MIT EINEM FIESEN ANTREIBER

*Vater: «Beeil dich, wir sind spät dran!»*

*Nora: «Ich bin noch müde, ich mag nicht.»*

*Mutter: «Sei stark und mach vorwärts!»*

*Nora: «Ich kann den Reissverschluss nicht schliessen, er klemmt!»*

*Vater: «Streng dich an, wir müssen gehen.»*

*Nora: «Ich bin soweit, tschau Mami.»*

*Mutter: «Tschau, sei brav im Kindergarten und bring mir wieder die schönste Zeichnung nach Hause!»*

In diesem kurzen Gespräch sind der 4jährigen Nora von ihren Eltern erzieherisch gemeinte Aufforderungen vorgeschrieben worden. Diese Verhaltensweisen versucht das Kind zu erfüllen, um von den Eltern für ok gehalten zu werden. In diesem Beispiel hat das Kind alle fünf sogenannten Antreiber («mach schnell», «sei stark», «streng dich an», «machs andern recht» und «sei perfekt») erfüllt. Mit den Antreibern versucht ein Mensch, das Gefühl nicht zu genügen mit dem entsprechenden Verhalten zu korrigieren. Beispielsweise hat Nora gelernt, dass sie «nur» für die schönste (perfekte) Zeichnung Anerkennung erhält. Die meisten Menschen haben einen bevorzugten Antreiber, ihren Primärantrieber.

Sind Antreiber nicht auch fördernd in einer Leistungsgesellschaft? Genauigkeit, Unabhängigkeit, Durchhaltevermögen, Freundlichkeit und Schnelligkeit – sind das nicht Eigenschaften, die in unserer Gesellschaft von wichtiger Bedeutung sind und unsere Kinder zu guten Leistungen anspornen? In der Schule ist Bewertung von Leistung ein zentrales Thema, auch wenn heute von «Kompetenzstufen» gesprochen wird und die «Leistung» an Bedeutung verlieren soll. Das Kompetenzkonzept an den Schulen ist mit Pisa gross geworden, der Idee von Messbarkeit mit standardisierten Tests in internationalen Schulleistungsuntersuchungen. Die Qualität von Bildungsinhalten, pädagogischen Konzepten lässt sich so nicht verbessern, die Bedürfnisse der Kinder werden kaum beachtet.



## **Monique Naef**

Transaktionsanalytikerin CTA-E

Kindergartenlehrperson

Montessori Heilpädagogin

Practitioner für Emotionale Kompetenz (DGEK)

Erwachsenenbildnerin (SVEB 1)

[monique.naef@bluewin.ch](mailto:monique.naef@bluewin.ch)

Antreiber wirken sich deswegen negativ auf die Kinder aus, weil sie immer, selbst in unpassenden Situationen erfüllt werden müssen. Das «OK-Gefühl» des Kindes ist vom Einhalten des Antreibers abhängig, das kostet Zeit und Kraft. Es bedeutet eine Belastung für das Kind, es bemüht sich um ein unerreichbares Ziel.

### MINISKRIPT

Das Nicht-ok-Miniskript hat 4 Positionen und beginnt immer mit einem Antreiber.

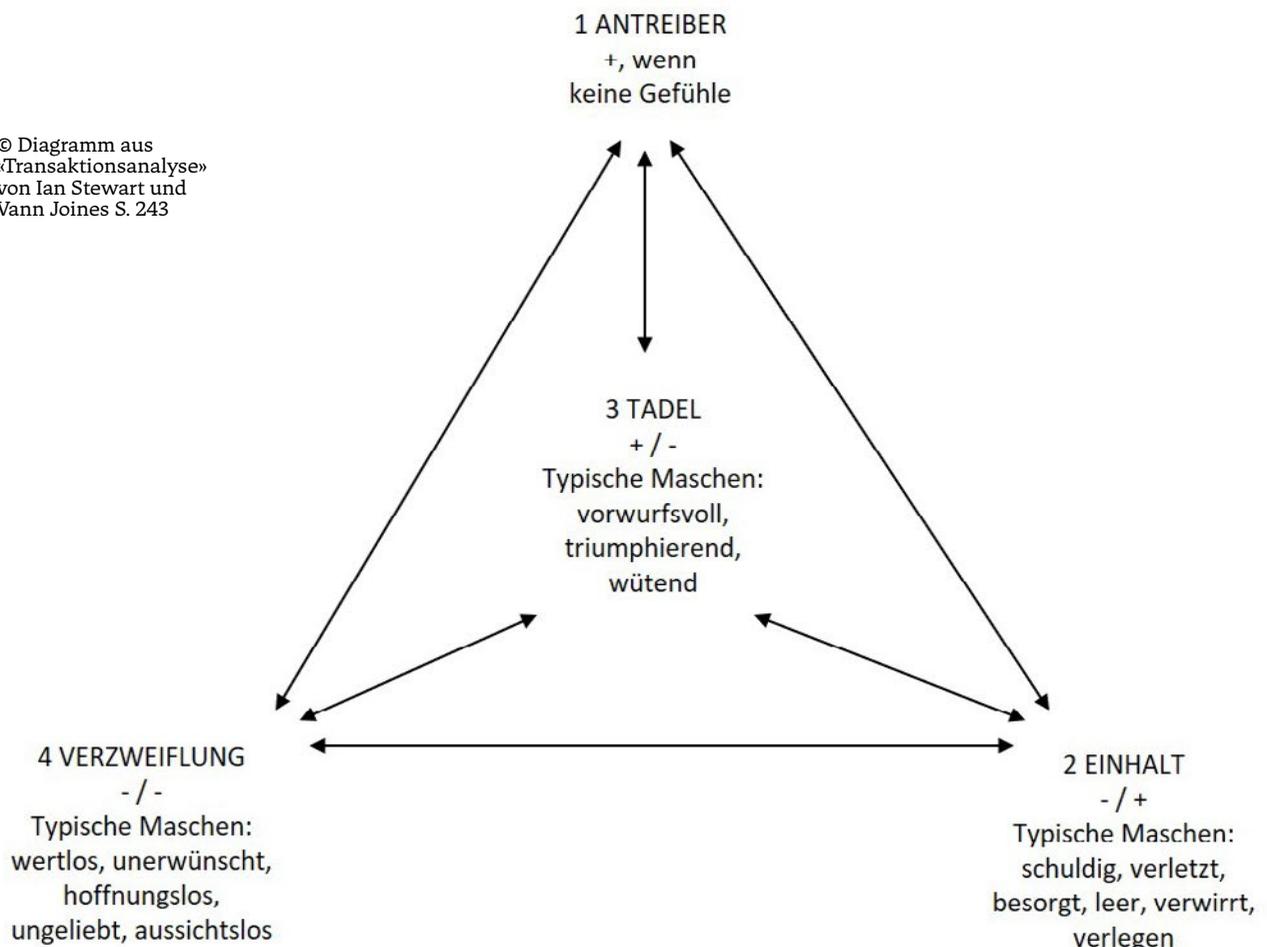
Taibi Kahler und seine MitarbeiterInnen haben das «Konzept der Antreiber» in die Transaktionsanalyse (TA) eingeführt. Die Antreiber gehören zu einem umfassenden Verhaltensmuster das Kahler «Miniskript» nannte. Das Konzept beschreibt das übertriebene und unpassende Ausleben dieser Eigenschaften. Der Antreiber zwingt den Menschen zum entsprechenden Verhalten, er kann nicht mehr wählen.

Die Positionen zwei, drei und vier haben die Funktion eine Abwehr zu bilden gegen die Wirksamkeit von Bannbotschaften und machen den Impuls, sich durch Anstrengung ok zu fühlen zunichte.

Der Ablauf des Miniskripts dauert einige Sekunden bis einige Minuten, die Positionen können unterschiedlich durchlaufen werden.

Nora kommt mit ihrem Vater im Kindergarten an. Sie verabschieden sich und Nora zieht sich in der Garderobe um. Sie begrüsst die anderen Kinder, Neuigkeiten werden ausgetauscht. Ich werfe einen Blick in die Garderobe und mache die Kinder auf die Zeit aufmerksam. Nora erlebt sich nur noch als bedingt ok und ihre Antreiber, insbesondere «sei perfekt» werden wirksam. Sie erschrickt, blickt mich reumütig an und gerät in die 2. Position, wo sie sich weiterhin als nicht ok erlebt und beschuldigt die anderen Kinder, sie

© Diagramm aus «Transaktionsanalyse» von Ian Stewart und Vann Joines S. 243



nicht in Ruhe gelassen zu haben. Dadurch gerät sie in die 3. Position, sie tadelt die anderen Kinder und fühlt sich wieder ok. Bald kommt sie in den Raum, nimmt mich an der Hand und führt mich in die Garderobe, um mir zu zeigen, dass ihre Kleider alle am vorgesehenen Platz sind. Perfekt, Nora hat ihren Antreiber «sei perfekt» nach einem Umweg über das Miniskript doch noch erfüllen können. Nochmals bedient sie ihren Antreiber, indem sie mich auch darauf aufmerksam, dass nicht alle Kinder ihre Schuhe schön hingestellt haben. Nora sucht eine Bestätigung für ihr perfektes Verhalten. Diesen Wunsch möchte ich so nicht erfüllen, um ihren Antreiber nicht zu unterstützen. Ich lobe sie für ihr Erinnerungsvermögen an die Ordnungsregeln in der Garderobe und freue mich über ihren Kontakt zu den anderen Kindern. Ich frage Nora, was sie in der Garderobe erzählt hat, um ihr die Erlaubnis zu geben Freude am Austausch mit den anderen zu haben.

Nun möchte Nora ein Spiel spielen nur mit mir allein. Dazu bin ich nicht bereit, ich möchte sie wieder in die Gruppe führen und ihr keine Gelegenheit geben in die «Verzweiflung» (4. Position) zu geraten. Sie hat in der Garderobe ihre Freundinnen zu Unrecht bei mir angeschuldigt und braucht jetzt Unterstützung, um wieder zu ihnen zu finden. Ich biete ihr ein Spiel an, in welchem kooperatives Verhalten zum Ziel führt und es keine Sieger oder Verlierer gibt. Sie holt die betroffenen Kinder und wir spielen zusammen.

Die Antreiber bei den Kindern zu fördern, hilft ihnen kaum bessere Leistungen zu erreichen. Mit gezielten Erlaubnissen versuche ich Nora immer wieder dabei zu unterstützen, ihrem Antreiber nicht mehr zu gehorchen und sie von nichterreichbaren Zielen zu befreien.

Gezielte Erlaubnis:

- Du bist gut genug, so wie du bist, du darfst Fehler machen!

Neben dem Nicht-ok-Miniskript gibt es auch das Ok-Miniskript. Hier wird «Einhalt» durch Motivation, «Tadel» und «Verzweiflung» durch Freude ersetzt und es entsteht ein motivierender, konstruktiver Kreislauf.

## **LERNBEREITSCHAFT**

Wie können wir Kinder mit Freude zum Lernen motivieren?

Glücklicherweise wollen Kinder üben! Sie wiederholen Fertigkeiten, bis sie diese beherrschen – vom ersten Stehen bis zum ersten Schritt übt das Kind unermüdlich. Vorausgesetzt es fühlt sich ausreichend geborgen und nicht so allein gelassen, dass seine Neugier erlahmt. Kinder lernen, weil sie dafür Anerkennung erhalten. Können sie dabei schöne Beziehungserfahrungen machen, spannende Inhalte kennen lernen und sich kompetent fühlen sind sie motiviert zum Lernen.

Die TA bietet uns eine Fülle von Konzepten, die uns helfen das Kind in seiner Lernfreude zu unterstützen.

Ich erzähle hier von meinen Erfahrungen in einem öffentlichen Kindergarten in Zürich, mit der Überzeugung, dass sich diese Anwendungsmöglichkeiten der TA auch auf alle anderen Schulstufen anpassen lassen.

## **GEFÜHLE UND EMOTIONEN**

Der Schultag beginnt für die Kinder mit dem Eintreffen in der Garderobe. Bei der Begrüssung können wir dem Kind unser persönliches Interesse an ihm zeigen, indem wir nach seinem Befinden fragen, Veränderungen wie z. B. die neue Frisur beachten und sie so willkommen heissen.

Im Kindergarten versammeln sich die Kinder im Kreis. Es hat sich bewährt, den Kindern die Möglichkeit zu geben ihr Befinden zu spüren und zu zeigen. Dazu hat jedes Kind die Kreisgesichter mit den 4 Grundgefühlen zur Verfügung. Die TA geht davon aus, dass ein Baby von der ersten Sekunde an die Gefühle Freude, Wut, Trauer und Angst zeigen und ausleben kann.

Jedes Kind legt das passende Gefühl vor sich hin. Um Unstimmigkeiten auszuräumen und eine gute Stimmung für das Einzelne und die Gruppe zu erreichen, frage ich jedes Kind nach dem gewählten Gefühl. Wütende Kinder erhalten die Gelegenheit ihre Wut in den Boden zu stampfen, in die Luft zu boxen oder herauszuschreien. Traurige Kinder suchen sich ein anderes Kind aus, von dem sie sich festhalten und trösten lassen. Angstgefühle sind selten aktuell, bei der Erarbeitung der einzelnen Grundgefühle, behaupten viele Kinder, insbesondere Knaben, nie Angst zu haben, eventuell ein Hinweis perfekt sein



Kreisgesichter

zu müssen. Ab und zu erzählen die Kinder aber von Träumen, die ihnen Angst gemacht haben. Das Erzählen hilft ihnen die Angst nochmals zu spüren und aus dem Gefühl heraus zu finden. Können alle Kinder sich wieder freuen singen wir ein passendes Lied, mit dem die Kinder, auch mit Bewegung ihre Freude ausdrücken können.

Über Gefühle zu sprechen hilft den Kindern ihre eigenen Emotionen im Blick zu haben. Emotionen zu versprachlichen, unterstützt sie in der Steuerung ihres Gefühlslebens. Gefühle in der eigenen, persönlichen Ausprägung sind Folgen eines anhaltenden Lernprozesses, beeinflusst durch die Interpretation von Situationen, Reaktionen, ihren Zusammenhängen und Auswirkungen. Dadurch entstehen die unterschiedlichen Gefühle der jeweiligen Menschen in ähnlichen Situationen. Durch die täglichen Gespräche in verschiedenen Situationen, verstehen die Kinder zunehmend auch die Gefühle der anderen anzunehmen.

Hilfreich ist es Möglichkeiten kennen zu lernen sich selbst zu guten Gefühlen zu verhelfen.

### STROKES

Das englische Wort «stroke» bedeutet sowohl streicheln wie auch Schlag, Stoss, Hieb, Schicksalsschlag, Schlaganfall. Berne wählte das Wort, um damit das ursprüngliche Bedürfnis des Säuglings nach körperlicher Berührung, nach streicheln, deutlich zu machen. Als Kinder und auch noch als Erwachsenen sehnen wir uns nach körperlichem Kontakt. Mit der Zeit lernen wir uns auch mit anderen Formen von Anerkennung zufrieden zu geben. Der Begriff «Stroke» wird für jede Art von menschlichem Kontakt verstanden, Hauptsache wir werden überhaupt wahrgenommen. Die englische Vielfalt ist im deutschen Wort Zuwendung nicht enthalten. Ich benutze Zuwendung, Anerkennung und Stroke gleichwertig.

Kinder probieren gerne viele verschiedene Arten von Verhalten aus, um herauszufinden, welche davon ihnen Zuwendung bringen und welche nicht. Sie lernen, welches positive oder negative Verhalten die Strokezufuhr aufrecht-

erhält. Hat das Kind das Gefühl zu wenig Anerkennung zu bekommen, kämpft es um mehr. Erhält es vorwiegend negative Beachtung, wird es sich um diese bemühen, um nicht komplett auf Strokes verzichten zu müssen.

Die Kinder in unserem Kindergarten können Strokes einfordern, indem sie eine warme Wohlfühl-Dusche geniessen. Eine Halbkugel symbolisiert einen Duschkopf. Die farbigen Papierstreifen stellen das warme Wasser dar und schützen das Kind auch vor Blicken. Das Kind setzt sich unter die warme Dusche und erhält von jedem Kind und auch von mir eine positive Zuwendung. Anfänglich geben die Kinder viele bedingte Strokes zu Kleidung und Aussehen. In dieser Situation achte ich darauf in meiner Vorbildfunktion ausschliesslich unbedingte Zuwendung zu formulieren, wie beispielsweise «du kannst schön singen».

Das Angebot wird oft gebraucht, es werden zuweilen auch «Probleme» erfunden, um sich eine warme Wohlfühl-Dusche zu gönnen. Dies ist der Moment, die Kinder erleben zu lassen, dass sie Zuwendung um der Zuwendung willen verlangen dürfen, «einfach so, weil ich es möchte».

Strokes erlauben den Kindern sich selbst zu guten Gefühlen zu verhelfen:

- wenn ich Zuwendung möchte, kann ich sie verlangen
- wenn ich Zuwendung gebe, fühle ich mich glücklich
- wenn ich Zuwendung gebe, erhalte ich auch Zuwendung
- wenn ich Zuwendung geben will, darf ich sie geben

Für Nora ist es wichtig für alle ihre Handlungen eine Reaktion zu erhalten, sie sucht nach Bestätigung, wie alle Kinder. Aber nur wahrgenommen werden reicht für sie häufig nicht, sie möchte es korrekt gemacht haben. Anderen Kindern Strokes zu geben fällt ihr schwer, insbesondere bedingungslos, nicht an eine Leistung gebundene Zuwendung auszusprechen. Anfänglich bewirkt die warme Dusche bei Nora eine starke Anspannung, die sich mit «Hustenanfällen» oder lautem räuspern zeigt. Es hilft ihr, wenn ich vor ihr meinen Stroke äussere, so kann sie dieselbe Zuwendung wiederholen und den in ihren Augen perfekten Stroke geben. Es ist für sie auch schwierig selbst eine warme Dusche zu nehmen, weil sie hohe Ansprüche an



Warme Dusche

die Gruppe hat: »Ich spiele gerne mit dir« genügt nicht «Ich spiele am liebsten mit dir oder nur mit dir» möchte sie hören. Sie möchte keine warme Dusche mehr nehmen. Es dauert ein halbes Jahr bis Nora beginnt warme Duschen zu geniessen.

#### **DIE VIER HUNGER DES MENSCHEN**

Die täglichen Rituale, die Kinder mit «Kreisgesichtern» und «warmen Wohlfühl-Duschen» ihre Emotionen spüren zu lassen und ihnen die Möglichkeit zu geben, sich wohl zu fühlen, stärkt sie ihre zentralen Bedürfnisse («Hunger») zu erfüllen: ihr Bedürfnis nach körperlicher und seelischer Stimulation, der Stimulus-Hunger, ebenso ihr Hunger nach Strokes, ist befriedigt. Der sich täglich wiederholende Ablauf unterstützt den Hunger nach einer sinnvollen Zeitstrukturierung. Auch der Hunger nach Position, den die Kinder bei einer persönlichen Begrüssung und dem Eingehen auf ihr Befinden erleben stärkt sie. Nora hat einen grossen Hunger nach Position. Sie drängt sich vor, gibt ungefragt Antworten

und wirkt dadurch vorlaut. Ihre ungefragt erteilten Ratschläge möchte sie von mir als richtig und passend beurteilt haben. Damit befriedigt sie nicht nur ihren Hunger nach Position, sie ist auch getrieben von ihrem «sei perfekt»-Antrieber und will in eine +/- Haltung (ich bin ok, du bist nicht ok) kommen. Sie stellt sich damit über die anderen Kinder, die auch entsprechend reagieren. Immer wieder mache ich Nora darauf aufmerksam, wie ihr Verhalten auf andere wirkt, indem wir solche Szenen mit Stofftieren nachspielen. Wichtig ist bei der Darstellung das Nora nicht beschämt wird, ein positives Rollenangebot stärkt sie und hilft den anderen Kindern wieder freundlich auf Nora zuzugehen.

Die Konzentration und die Neugier für die anschließende Kreissequenz sind bei den meisten Kindern nun gegeben. Die Aufgabe für den heutigen Tag weckt das Interesse der Kinder, sei das die Einführung eine Bastelarbeit, eines Spiels, einer neuen Technik, eines Liedes oder das Erzählen und Darstellen einer Geschichte. Im Kreis kann ich für alle Kinder gleichzeitig erklären und vorzeigen, ich kann die Kinder für einzelne Schritte einbeziehen. Stelle ich ein Beispiel für eine Bastelarbeit vor, ist das für Kinder, die meinen perfekt sein zu müssen, schwierig. Darum ist es wichtig den Kindern immer wieder zu erklären, dass ich schon viele Jahre üben konnte und sie selbst, es so gut machen dürfen, wie es ihnen gelingt. «Sei perfekt»-Kinder brauchen zusätzliche Unterstützung, um mit ihrem Resultat zufrieden zu sein. Insbesondere Nora, die sprachlich und mathematisch von ihren Eltern gefördert wird, motorisch, aber ungeschickt ist. Kinder, die denken sie hätten die gestellte Aufgabe verstanden, dürfen sich ihren Arbeitsplatz einrichten. Es stehen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung, entweder Einzelplätze oder unterschiedlich grosse Gruppentische. Es ist eine grosse Herausforderung einen Arbeitsplatz auszuwählen, der dem einzelnen Kind erlaubt die gestellte Aufgabe zu erfüllen. Die beste Freundin kann vielleicht gute Unterstützung anbieten, aber auch viel Ablenkung. Die Nachbesprechung im Kreis hilft den Kindern für sie sinnvolle Arbeitskombinationen zu finden.

#### 4 P

Meine Bewusstheit über die «3 P» (Protection: Schutz, Permission: Erlaubnis, Potency: Überzeugungskraft) ist für eine fördernde Unterstüt-

zung der Kinder besonders wichtig und hilft ihnen sich in der Gruppe aufgehoben zu fühlen. In der täglichen Arbeit kommen die drei P vereint zur Anwendung. Die Wirkung einer Erlaubnis (Permission) ist nur möglich, wenn sich das Kind geschützt weiss (Protection) und meine Ermutigung, mein Einfluss und meine Überzeugungskraft (Potency) genügend stark sind. Für die pädagogische Arbeit möchte ich ein «viertes P» einbringen, nämlich Patience: Geduld. Bei der Arbeit mit so jungen Kindern merke ich, dass Geduld eine bedeutsame Eigenschaft ist. Die ursprünglichen Bannbotschaften, Antreiber, die skriptgebundenen Verhaltensweisen beeinflussen und prägen auch (unbewusst) den Alltag der Kinder. Ich muss ebenso überzeugend sein, wie es die jeweiligen Autoritätspersonen waren. Es braucht viel Geduld, immer wieder genügend Zeit, den Moment abzuwarten, in dem das Kind bereit ist. Eine Konfrontation kann beim Kind auch Trotz auslösen oder es reagiert mit Anpassung. Das ist der Moment, um eine Intervention zu unterbrechen und auf einen späteren Zeitpunkt zu verschieben.

Viele Kinder erleben bereits im Kindergartenalter einen hektischen Alltag und werden durch Zeitdruck und hohe Anforderungen teilweise in ihrer Selbständigkeit und Selbstverantwortung gehindert. Wichtig ist jedoch, dass die Kinder sich die Zeit nehmen dürfen, die sie für ihre Entwicklung brauchen. Daraus entstehen ganz normale Konflikte mit sich und anderen. Wir können die Kinder unterstützen ihre Persönlichkeit in ihrem eigenen Tempo zu entwickeln, ihnen genügend Zeit zur Entfaltung zu gewähren und unsere geduldige Unterstützung anzubieten. Den Wert von positiven Beziehungen auch in Lernbeziehungen zu erleben und einen sinnvollen Umgang mit ihren Gefühlen zu üben, stärkt die Kinder in ihrer weiteren Entwicklung. Die Grundeinstellung «ich bin ok, du bist ok» ist eine Voraussetzung für eine sinnvolle Arbeit im Klassenzimmer.

#### Literatur

- Berne, Eric: Was sagen Sie, nachdem Sie «Guten Tag» gesagt haben? Psychologie des menschlichen Verhaltens. Fischer Taschenbuch Verlag 2007
- Steiner, Claude: Emotionale Kompetenz. Deutscher Taschenbuch Verlag 2006
- Schlegel, Leonhard: Die Transaktionale Analyse. Deutscheschweizer Gesellschaft für Transaktionsanalyse, Zürich 2001
- Stewart, Ian und Joines, Vann: Die Transaktionsanalyse. Taschenbuch Verlag Herder 2000
- Kleinewiese, Elisabeth: Kreisgesicht-Symbole. Institut für Kommunikationstherapie 1999



## **EINFÜHRUNG IN TRANSAKTIONSANALYSE (TA101)**

### **Beziehung – Kommunikation – Persönlichkeit**

- Ichzustände und Transaktionen
- Psychologische Spiele
- Lebensskript
- 2.5 Tage

## **LEHRGANG IN TRANSAKTIONSANALYSE**

### **Für Menschen, die mit Menschen arbeiten in Beratung, Führung, Pflege, Bildung, Leitung...**

- Grundlagen und praktische Anwendung der TA
- Entwicklung von persönlichen, sozialen und fachlichen Kompetenzen
- Training in Coaching, Beratung und Gesprächsführung
- 20 Tage pro Ausbildungsjahr
- in Zürich und Winterthur

**Aktuelle Daten und Informationen unter [www.ebi-zuerich.ch](http://www.ebi-zuerich.ch).  
Besuchen Sie uns!**

[WWW.EBI-ZUERICH.CH](http://WWW.EBI-ZUERICH.CH)

## **WORKSHOP**

### **EMOTIONALE KOMPETENZ FÖRDERN** Vom Umgang mit Gefühlen in der Schule

Konflikte sind ein integraler Bestandteil des Unterrichts. Ohne sie würde das Entwicklungspotential und der Erwerb emotionaler Kompetenz von Kindern erheblich eingeschränkt.

Ziel des Workshops ist die Vermittlung von verschiedenen Möglichkeiten zur Förderung eines sinnvollen Umgangs mit Konflikten. Damit werden die Selbstachtung und die Lernbereitschaft der Kinder unterstützt.

**MONIQUE NAEF CTA-E**

Mittwoch 15. und 29. September 2021

jeweils 14.00 – 17.00 Uhr in Zürich

180.- CHF (6 Lektionen)

Anmeldung über die Website der Zürcher Arbeitsgemeinschaft für Weiterbildung der Lehrpersonen: [www.zal.ch](http://www.zal.ch)

**cornelia willi**



verstehen • entwickeln • verändern

#### **Perfektsein**

zwingend immer  
frühe wirksame Strategie  
nun nehme ichs locker  
gutgenug

Introvision-Einblickstage  
Supervision zur Methode Introvision  
101 Einführungskurse in TA  
Grundausbildung Start jeweils im August  
siehe [www.cornelia-willi.ch](http://www.cornelia-willi.ch)