

TA – Abschlussarbeit

Ausbildungszyklus 2007 bis 2010
bei Dr. Hans Joss, Bern und Jürg Schläpfer, Zürich

TA in Aktion

Inhaltsverzeichnis

Meine erste Begegnung mit TA.....	2
Meine Vorgeschichte	3
Grundsätzliches	5
Umsetzung im eigenen Leben	5
Die Ich-Zustände.....	5
Mein Script.....	6
Autonomie	9
1. Bewusstheit.....	9
2. Spontaneität	9
3. Intimität	9
Gewaltfreie Kommunikation	10
Erster Schritt.....	10
Zweiter Schritt.....	10
Dritter Schritt	11
Vierter Schritt	11
Umsetzung in der Schule.....	11
Fazit	15
Literaturverzeichnis	17

Im Dezember 2009 / ER

Meine erste Begegnung mit TA

Die Formulierung der Ausschreibung einer zweitägigen Einführung in die Transaktionsanalyse, des 101 – Kurses (Schulblatt 4/2006), zog meine Aufmerksamkeit auf sich:

„Die Transaktionsanalyse ist eine wirksame Methode, um Menschen, Sichtweisen und Lebensmuster zu verstehen und positive Veränderungen einleiten zu können.

Schwerpunkte sind unter anderem:

- Erkennen von Lebensmustern und wirksamen Bewältigungsinstrumenten
- Massnahmen in Stresssituationen
- Ausstieg aus „Spielen“ und belastenden Situationen“

Mit dem Begriff Transaktionsanalyse hatte ich bis anhin immer etwas nicht Fassbares, Spektales verbunden, mich aber nie dafür interessiert, was es damit wirklich auf sich hat. Nun bot sich mir Gelegenheit, diese Materie an zwei Samstagen im September kennen zu lernen. Da vergab ich mir sicher nichts...! Dass der gleichzeitig angekündigte Jahreskurs 07/08 spezifisch für Lehrpersonen angeboten wurde, verstärkte mein Vertrauen in diese Sache und machte sie für mich doppelt sinnvoll.

Meine damaligen Erwartungen:

- Kennenlernen der TA
- Transfersmöglichkeiten in mein eigenes Leben und in den Schulalltag.

Meine Motivation:

- Ich setze mich sehr gerne mit Lebensthemen auseinander. Zudem war ich in meinem bisherigen Leben immer wieder auf der Suche nach mehr Erkenntnis von Gesetzmässigkeiten und dementsprechender Veränderung.
- Es ist mir ein Anliegen, mein Leben zu hinterfragen, zu reflektieren und neue Ansätze für ein erfüllenderes Unterwegssein zu finden, zu prüfen und umzusetzen.

Die beiden Kurstage waren sehr interessant und vergingen im Flug! Voll Begeisterung erzählte ich darauf ganz spontan meiner Stellenpartnerin und ihrem Mann, einem Gymnasiallehrer, von diesem Erlebnis. Angesteckt davon entschieden auch sie sich für einen Einstiegskurs, der für sie sehr gewinnbringend war. Daraus resultierte, dass ich während der Grundausbildung mit meiner Berufskollegin, die gleichzeitig eine Freundin ist von mir, ein Tandem bildete. Regelmässig gab ich ihr die für sie relevanten TA-Inhalte weiter. Dadurch entstanden interessante, weiterführende Gespräche. Auch aktuell ist die TA in unseren lebendigen Unterhaltungen ein präsent Thema, da sie zum Teil an denselben oder ähnlichen Lebensthemen arbeitet. Das ist für uns beide eine Hilfe und gegenseitige Bereicherung.

Nachdem ich am 18.11.06 die Workshops „Lernschatzkisten - Kinder erforschen ihr Lernen“ von Karin Baumgartner und „Unser Grossraumbureau - TA-Anwendung in der Praxis“ von Daniel Schütz besucht hatte, war ich davon überzeugt, dass TA-Konzepte auch sinnvoll und fördernd im Unterricht eingesetzt werden können.

So meldete ich mich am 24. Dezember - so quasi als mein Weihnachtsgeschenk an mich - zur 1-jährigen Grundausbildung an.

Meine Vorgeschichte

Während der Arbeit an meiner Lernbiographie ging ich durch alle Stationen meines Lebens. Dabei hat sich herauskristallisiert, was mich in Bezug auf mein Lernen geprägt hat.

Ich hatte ein Elternhaus, in dem ich gewollt war und geliebt wurde. Fürsorge, die ich sehr genoss und Strenge, bis hin zu körperlicher Strafe, die ich sehr fürchtete, waren die Merkmale. Später erfolgten die Massregelungen durch Blicke und entsprechende Mimik. Da ich in einem sehr offenen Haus aufwuchs, wurden wir mit vielen Schicksalen konfrontiert. Meine beiden Schwestern und ich mussten uns die Eltern sehr häufig mit anderen Menschen teilen. Wir durften nicht aus dem Rahmen fallen, mussten anständig und freundlich sein.

Um den Strafen meines oft dominanten Vaters zu entgehen, wurde ich angepasst und nett. Widersprechen wurde nicht geduldet und so habe ich auch nicht gelernt, meine Bedürfnisse auszusprechen oder Wut auszuleben. Durch den mehrmaligen Umzug meiner Eltern bin ich an vier verschiedenen Orten aufgewachsen und konnte nirgends richtig Wurzeln fassen.

Die Schule erlebte ich während den ersten fünf Jahren sehr positiv. In der Oberstufe (6.-9.Kl.) hatte ich dann eine Klassenlehrerin, die mich nicht leiden mochte. Fast täglich stellte sie mich in irgendeiner Form bloss, beschämte mich oder zeigte mir ihre Antipathie, was für mich sehr quälend wurde.

Meine Eltern leiteten in dieser Phase ein städtisches Altersheim und hatten nicht viel Zeit für uns.

Mein Selbstwert fiel in den Keller.

Heute weiss ich:

- Anpassung verhalf mir zur Fähigkeit, mich in schwierigen Situationen besser einzufinden und
- Persönliche Nöte und schwierige Lebenssituationen haben mich sensibilisiert, achtsam und einfühlsam zu sein.

Während meiner Ausbildung zur Primarlehrerin war die Schumatmosphäre vorwiegend von einer positiven Grundhaltung geprägt. Die Lehrer glaubten an uns! Unterdessen waren wir als Familie auch in ein neues Umfeld gezogen. Das erlaubte mir, langsam wieder Selbstvertrauen aufzubauen.

Meine Erfahrung:

- Annahme und Wertschätzung setzen Energien und Ressourcen frei und befähigen zu guten Leistungen.

Später begann ich konkret nach dem Lebenssinn zu fragen. Das Forschen nach Antworten in verschiedenen Weltreligionen brachte mich zurück zu meinen christlichen Wurzeln. In einer lebendigen Gottesbeziehung habe ich Ruhe und Geborgenheit gefunden, gepaart mit der täglichen Herausforderung und dem Wunsch, mich einem Veränderungsprozess auszusetzen, der mich immer mehr zu der Persönlichkeit werden lässt, die in mir angelegt ist.

Mich bewegten immer wieder Fragen:

- Wie kann ich mit meinen Gefühlen umgehen? (Minderwertigkeit, Unsicherheit, Druck)
- Wie kann ich mein Verhalten verändern? (Retter-, Verfolger- und Opferrolle)
- Was habe ich für Muster, die mich hindern?

Deshalb las ich auch immer wieder Bücher oder machte Kurse, die mich ein Stück weiter brachten, so z. Bsp. ein Onken-Fernkurs zum Thema Persönlichkeitsbildung (1985 – 87) oder die NLP-Weiterbildung zum Practitioner, resp. Master-Practitioner (2003 -05). Eine Standortbestimmung anlässlich eines Kurses der Pädagogischen Hochschule Zürich liess mich zurückblickend auf mein bisheriges Leben zwar einiges wahrnehmen, auch Muster erkennen. Doch die Ansatzpunkte zu einer tiefer greifenden Veränderung wurden mir nicht klar.

Ich weiss sehr wohl, dass mit dem Willen viel zu erreichen ist. Doch ich will mir nicht etwas von aussen aufpfropfen, sondern mich von innen nach aussen verändern, um mich selbst zu sein. Mein Credo ist: Ich will etwas **werden** lassen. „Die längsten 30 Centimeter sind diejenigen vom Kopf bis ins Herz.“ Diesen vor Jahren zum ersten Mal gehörten Ausspruch nehme ich mir immer wieder zu Herzen. Ich gebe mir diese Zeit, damit ich das Erkannte und für mich Wünschenswerte ins eigene Leben integrieren kann. **Authenzität** und **Kongruenz** sind mir sehr wichtige Werte.

So kam die Möglichkeit, mich mit der Transaktionsanalyse auseinander zu setzen für mich zu einem sehr guten Zeitpunkt. Ich war offen für Neues!

Die Folgerung für mich:

- Situativ entstandene Lebensfragen regen mich an, Antworten zu suchen und zu finden.



Symbolische Darstellung meiner Lernbiographie

Grundsätzliches

Meine Arbeit „**Transaktionsanalyse in Aktion**“ ist eine Momentaufnahme mit der Einstellung:

Ich darf wachsen – du darfst wachsen!

Ich setze sie in den Kontext von meinem ganzen bisherigen Leben, da es für mich ein dauernder Veränderungsprozess ist. Alles, was in Bewegung kommt, ist miteinander verknüpft, respektive vernetzt und reagiert deshalb in Abhängigkeit voneinander. Dieser Komplexität stehe ich einerseits mit Respekt gegenüber, andererseits reizt mich die Herausforderung, ihr mehr auf den Grund zu kommen.

Das Fundament der Transaktionsanalyse ist die Tiefenpsychologie. Auf meinem Kennenlern - Weg mit der TA bin ich immer neugieriger geworden, bin zu neuen Einsichten gekommen und habe Grenzen überschritten.

Umsetzung im eigenen Leben

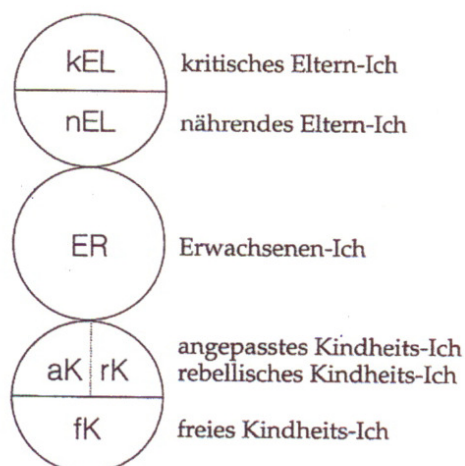
Die folgende Aussage von Eric Berne fasziniert mich:

„We were all born as princes/princesses, and then the process of growing up turned us into frogs. The purpose of TA is to help us turn back into princes/princesses.“

Vieles, das ich beim Überdenken meiner Verhaltensmuster bis anhin nur vage wahrgenommen hatte und dementsprechend nicht einordnen, geschweige denn gezielt angehen konnte, bekam in den vergangenen drei Jahren ein Gesicht und wurde dadurch für mich greifbar. **Das Erkennen wird zu einem Werkzeug im aktiven Veränderungsprozess.**

Die Ich - Zustände

Ein sehr anschauliches Konzept, das mir zu einer grossen Hilfe geworden ist, ist die Definition der Ich-Zustände. Da liegt Potenzial für Veränderung drin!



Das funktionale Ichzustands-Modell

Die TA unterscheidet 6 Ich-Zustände (IZ), die mit Energie besetzt, resp. aktiviert werden können. Dieses System von Fühlen und Denken ist verbunden mit einem System von dazugehörigen Verhaltensmustern.

Das **Strukturmodell** der IZ dient zur Analyse, **was** in einem Menschen alles auf Grund der Inhalte der IZ vorhanden ist.

Das **Funktionsmodell** der IZ analysiert, **wie** wir im täglichen Umgang mit der Umwelt unsere IZ einsetzen.

Im **Eltern-Ich** werden Einstellungen, Wahrnehmungs- und Verhaltensweisen abgelegt, die von Vorbildern und Autoritätspersonen übernommen werden.

- Das +kEI setzt Grenzen, ist streng, gerecht und einführend.
- Das -kEI verletzt, wertet ab, ist destruktiv und schädigend.
- Das +nEI ist wohlwollend, schützend, nährend.
- Das -nEI ist erdrückend, symbiotisch, überbehütend und behindernd für die Entwicklung.

Im **Kindheits-Ich** werden individuelle Gefühle, Selbstbewusstsein, Identitätsbewusstsein, spezifische Wünsche und Bedürfnisse abgelegt.

- Das +aK ist anständig, brav, reaktiv.
- Das -aK wertet sich selber ab, ist unterwürfig, unanständig, chaotisch.
- Das +rK wehrt sich, behauptet sich und sorgt für sich.
- Das -rK wertet sich und andere ab, verletzt, ist chaotisch und quer.

Das **Erwachsenen-Ich** verarbeitet Informationen aus allen möglichen Quellen: Aus dem EL und K, den inneren und aus der Umwelt, den äusseren.

- Das ER ist sachlich, entscheidungsorientiert, wägt ab, konzentriert sich auf das Hier und Jetzt, ist autonom.

Mein Script

Anhand dieses Modells wurde mir vieles von meinem persönlichen Script bewusst. Ich erkannte auch eine tief verwurzelte -/+ Haltung.

Im EL fand ich

- meine Antreiber: Sei perfekt! Mach es mir/uns immer recht!
- Vorurteile: Frauen sind weniger wert als Männer. Frauen gehören hinter den Herd. Der Mann trifft die wichtigen Entscheidungen.
- Gebote: Sei fleissig, ohne Fleiss kein Preis! Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen!
- Werte: Das gehört sich/nicht! Sei immer anständig! Sei nicht rebellisch! Sei brav!

Im K fand ich

- meine Bannbotschaften: Denke nicht! Fühle nicht!
- Emotionen: Scham, Schuldgefühle, Minderwertigkeitsgefühle
- das Ersatzgefühl für Wut: Trauer = **Maschengefühl**

Da ich mich entschieden hatte, gute Miene zu bösem Spiel zu machen, entwickelte ich im Laufe der Jahre ein Galgenlachen. Bei einer Übung in der vergangenen Intensivwoche zeigte es sich in folgender Situation: Wir hatten die Aufgabe, unserem Gegenüber

nonverbal mit einer starken Bewegung Wut auszudrücken. Meine Partnerin machte mich darauf aufmerksam, dass ich dazu lächelte...!

Ein wesentliches Aha-Erlebnis bei der Arbeit mit der Lernbiographie war die Feststellung, dass ich Wut nicht ausleben konnte. Als mir das bewusst wurde, war für mich klar, dass ich diesem Defizit nachgehen wollte. So entschied ich mich, Wut zuzulassen. Ich wurde immer wacher für Situationen, in denen ich diese verspürte. Ein eindrückliches Erlebnis war die erste Phase. Ich fühlte buchstäblich körperlich, wie die Wut sich einen Weg bahnte. Mein Empfinden war ein eruptierender Vulkan in mir drin. Ich erlebte dies total befreiend, da die Wut sich anfangs aus den Tiefen meines Wesens heraus zu finden. Anfänglich war es nicht einfach, damit umzugehen. Aber ich wollte diese Wut bewusst heraus lassen. Die Mitbeteiligten mag ich damit anfangs etwas überfordert haben.

Da ich mir dies erlaubte, war ich anschliessend in einer zweiten Phase fähig, die wahrgenommene Wut zu kanalisieren und ihr einen adäquaten Ausdruck zu verleihen. Wenn sich ein diesbezügliches Unbehagen einstellt, übe ich nun, dies sogleich ernst zu nehmen. Ich bin sehr dankbar dafür, dass ich dies zusammen mit meinem verständnisvollen Partner üben kann. Dadurch gelingt es mir immer besser, mich aus dem ER heraus zu äussern. Auch in meinem erweiterten Umfeld kann ich dies jetzt bereits praktizieren. Das Wissen, dass hinter jedem Gefühl ein Bedürfnis steckt, lässt mich achtsamer sein.

Früher hatte ich zum Beispiel immer ein schlechtes Gewissen oder zumindest ein ungutes Gefühl, wenn ich jemandem einen an mich gestellten Anspruch ausschlug. Wenn überhaupt, dann äusserte ich meine Bedürfnisse jeweils nur zögerlich. Blitzschnell lief dann ein **Nicht-OK-Miniskript** ab.

Ein typischer innerer Dialog war in etwa:

kEl: „Du kannst doch jetzt nicht einfach nein sagen!“

aK: „Stimmt, ich muss da mitmachen!“

kEl: „Wenn du dich weigerst, mögen sie dich nicht mehr!“

aK: „Ja, ich weiss, ich muss nett sein.“

kEl: „Mach endlich vorwärts und entscheide dich! Du musst jetzt deine Bedürfnisse zurückstellen!“

aK: „Ok, die sind ja jetzt nicht so wichtig. Dann mach ich halt mit.“

Unterdessen meldet sich in solchen Situationen auch ab und zu das rK, da ich ja am Lernen bin, Wut zuzulassen: „Das mache ich nicht! Ich lasse mich nicht mehr ausbeuten! Die sollen von mir denken, was sie wollen!“

Ich übe mich darin, mich aus dem +nEl selbst zu beeltern, mir Erlaubnisse zu geben und auch das ER einzusetzen. So entsteht ein **OK-Miniskript**.

ER: „Wie kannst du zu deinem eigenen Wunsch stehen?“

nEl: „Lass dich nicht unter Druck setzen! Du darfst nein sagen.“

fK: „Toll! Ich will heute nämlich etwas für mich ganz alleine unternehmen!“

nEl: „Klar, nimms locker und mach dir ja keine Vorwürfe!“

ER: „Deine Bedürfnisse ernst zu nehmen, ist keine Frage der Schuld.“

nEl: „Es ist völlig ok, dass du dazu stehst.“

ER: „Du leistest deinen Beitrag zu einem guten Miteinander.“

fK: „Juhu, ich freue mich!“

Ich **darf** mir eine Pause gönnen! Ich **darf** mir einen Wunsch erfüllen! Ich **darf** ein Kompliment annehmen! Ich **darf** Freude haben an einer schönen Cabrioletfahrt, etc.

Ich nehme meine Gefühle und Bedürfnisse ernst und sage mir selbst, dass es ok ist diese zu haben. Ich Sorge für mich und lerne, mich so einzurichten, dass es mir wohl ist. Ich bin in Ordnung so wie ich bin. Ich darf Fehler machen.

Es macht mir richtig Spass, mir **Erlaubnisse** zu geben. Da kommt mein fK zum Zug. Ich gönne es mir zum Beispiel, über den Markt zu bummeln, all die Gerüche und Stimmungen wahr zu nehmen und es einfach so zu geniessen. Und wenn der innere Kritiker seine Stimme erhebt: „ Schau mal auf die Uhr, das kannst du dir nicht leisten! Du solltest doch noch ...!“, bringe ich ihn zum Schweigen:“Sei still! Ich weiss besser, was mir jetzt gut tut! Alles hat seine Zeit!“

Ein wesentlicher Schritt war z. Bsp.auch, dass ich angefangen habe, mit meiner Schwester zusammen jährlich einen mehrtägigen Aufenthalt zu planen, den ich mehr und mehr ohne schlechtes Gewissen geniessen kann. Ein genialer Fortschritt, über den ich mich sehr freue!

In diesem Zusammenhang lese ich ab und zu einen Text, den ich in meiner NLP-Ausbildung kennen gelernt habe. Diese Gedanken inspirieren mich:

„Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte“,
schrieb die Engländerin Nadine Stair in einem Gedicht,
„würde ich riskieren, mehr Fehler zu machen.
Ich wäre entspannter und lockerer.
Ich würde mehr Unsinn machen, als ich es auf dieser Reise tat.
Ich würde einige Dinge weniger ernst nehmen.

Ich würde mehr auf Reisen gehen,
auf mehr Berge steigen und öfters in Flüssen schwimmen.
Ich würde mehr Glace und weniger Bohnen essen.
Vielleicht hätte ich mehr wirkliche Sorgen, aber dafür weniger eingebildete.
Du siehst, ich bin eine von denen, die ernst und gesund leben -
Stunde für Stunde, Tag für Tag.
Ich hatte wunderbare Augenblicke und wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte,
hätte ich mehr von diesen.
Tatsächlich würde ich nicht versuchen, anderes zu haben -
nur Momente, einer nach dem anderen -
anstatt so viele Jahre jedem Tag voraus zu leben.
Ich war eine von denen, die nie ohne Thermometer, Bettflasche,
Regenmantel und Fallschirm aus dem Hause gingen.
Wenn ich noch einmal leben könnte,
würde ich mit leichterem Gepäck reisen.
Ich würde früher im Frühling barfuss gehen und länger im Herbst.
Ich würde mehr tanzen gehen, mehr Karussell fahren
und ich würde auf jeden Fall - mehr Gänseblümchen pflücken.“

Wenn eine Entscheidung oder ein Problem ansteht, habe ich die Möglichkeit zu fragen:

Aus dem Kindheits-Ich: Was würde mir Spass machen?
Wovor habe ich Angst?

Aus dem Eltern-Ich: Welchen Rat würden mir meine Eltern
geben?

Aus dem Erwachsenen-Ich: Was ist zu beachten?
Was brauche ich für Infos?
Was sind die Facts?

Das Wissen darum, dass ich meinen Ich-Zustand bewusst wechseln kann, gibt mir Mut zur Umsetzung des in dieser Beziehung Gelernten. Ich kann in diesem Zusammenhang auch viel eher erkennen, in was für einem Ich-Zustand mein Gegenüber ist, was mir viel mehr Möglichkeiten gibt, konstruktiv zu kommunizieren. Die Tatsache, dass ich mir meiner Antriebe bewusst wurde, hilft mir auch eher herauszufinden, was für Antriebe und Bedürfnisse mein Gegenüber hat. So kann ich es besser verstehen und mit ihm umgehen. Die gewachsene ok-Haltung mir selber gegenüber hat die ok-Haltung anderen gegenüber verstärkt. Rein gefühlsmässig ist das für mich aber ein wesentlicher Unterschied zu meinem früheren Empfinden. Denn die anderen waren besser, weil ich mich selber **discountete**.

Mit dem, dass für mich Abgrenzung einen zentralen Stellenwert bekommen hat, rückte das Thema Autonomie in den Mittelpunkt. Die Freiheit, die ich zu wittern begann, rief nach mehr. Ich wollte meine einengenden Grenzen sprengen und den **Bezugsrahmen** erweitern!

Dabei ist mir der gegenseitige Umgang mit Achtsamkeit, Respekt und Wertschätzung wichtig. Damit fördere ich die ++ Haltung.

Autonomie

Aus Sicht der TA ist **das Erreichen von Autonomie ein zentrales Ziel**. In letzter Konsequenz ist sie gleichbedeutend mit Skriptfreiheit. Sie beinhaltet:

1. Bewusstheit

Dies bedeutet die Entwicklung der Fähigkeit zu sinnlicher Offenheit, d.h. Dinge als reine Sinneseindrücke zu sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken. Dabei wird das Erleben nicht interpretiert oder entsprechend fremder Definitionen gefiltert.

2. Spontaneität

Spontaneität kann gleichgesetzt werden mit Unvoreingenommenheit. Die Reaktion ist direkt, ohne Teile der Realität auszublenden oder so umzudefinieren, dass sie elterlichen Definitionen entsprechen. Die Person wählt den Ich-Zustand, in dem sie passend zur Situation agieren will, frei.

3. Intimität

Intimität wird vom ER beider Seiten herbeigeführt. Um dabei ins freie Kind gehen zu können, braucht es diese Sicherheit (Vertragsschluss) und den Schutz aus dem Eltern-Ich. Es gibt keine geheimen Botschaften. Die soziale und die psychologische Ebene sind kongruent. Das heisst, es werden keine Spiele gespielt und die andere Person wird nicht ausgebeutet. Es wird kommuniziert ohne zu discounten. Deshalb ist das Ergebnis für die Betroffenen immer konstruktiv, auch wenn es nicht immer angenehm ist, da der Austausch nebst direkten positiven Strokes auch direkte negative Strokes beinhalten kann.

Je mehr ich diese Fähigkeiten zurück gewinne, je freier werde ich von meinem Script. Die eingehenden Daten über die Welt werden im Erwachsenen-Ich verarbeitet. Das ER entscheidet darauf bewusst, aus welchem Ich-Zustand heraus nun die Reaktion erfolgen soll. Es gelingen **Neuentscheidungen**. Das heisst auch, ich komme mehr und mehr aus der Passivität heraus, denke nicht nur über eine Problemlösung nach, sondern führe sie aktiv herbei. So kann sich auch immer häufiger eine **Gewinnerhaltung** einstellen. Manchmal entdecke ich mich sogar dabei, dass ich mir sage: „Super, das hast du gut gemacht!“

Das hat Auswirkungen. Ich erlebe ganz praktisch, dass ich dadurch meine Ressourcen viel besser bündeln kann und weniger Kraft brauche. Ich bin klarer geworden – mir selber, aber

auch anderen gegenüber. Es ist mir bewusst geworden, wie oft ich Verantwortung stellvertretend für etwas oder jemanden übernommen hatte. Auch erklärte oder rechtfertigte ich mich sehr oft. Das kostete mich viel Energie.

Dadurch, dass ich immer öfter sowohl bei mir wie bei anderen den Ich-Zustand definieren kann, verändert sich mein Kommunikationsverhalten. Jedesmal, wenn es mir gelingt, auf dieser Ebene aktiv zu sein, ist dies für mich sehr befreiend und wohltuend. Das wiederum spornt mich an, meine Achtsamkeit zu verstärken.

Ich habe mir selber gegenüber mehr Wertschätzung und Respekt entwickelt. Diese wachsende Selbstachtung und wahrgenommene Selbstverantwortung stärkt meine Persönlichkeit. Ich falle weniger oft in eine Position im **Dramadreieck**, da ich nun darauf sensibilisiert bin, von einer Retter- oder Opferrolle, in der ich früher oft verharrte, abzusehen.

Durch die Biographiearbeit während der ersten Intensivwoche wurde mir auch bewusst, wie wichtig es ist, mich mit denjenigen Verhaltensweisen meiner Eltern und Bezugspersonen, die mich negativ prägten, zu versöhnen. Auch da lohnt sich das genaue Hinschauen. Was bekamen diese Personen für Prägungen mit auf den Weg? Warum handelten sie so und nicht anders? Das hat in diesem Feld meinen Bezugsrahmen erweitert. Dadurch wird es auch möglich, dass **Trübungen** aus der Kindheit aufgelöst werden.

Ein für mich ebenfalls grosser Meilenstein war während der ersten Selbserfahrungswoche die Erkenntnis, dass ich mit meinem Vater in einer ungesunden Symbiose gelebt hatte. In einem eindrücklichen Psychodrama spielten wir eine Situation nach. Sie verhalf mir zum Durchbruch und öffnete den Weg für einen entsprechenden Lernprozess.

Mein Vater lebt nicht mehr. Aber ich habe dieses symbiotische Verhalten mit in die Ehe genommen. Zwar habe ich ansatzweise daran gearbeitet, in mehr Unabhängigkeit zu kommen. Seitdem es mir klar ist, wo die Wurzel ist, kann ich das Problem wesentlich besser angehen.

Es ist erstaunlich und richtig wohltuend, wie befreiend sich meine Lernschritte in mehr Autonomie auf meine Gefühlslage, die Beziehung zu meinem Partner und zu anderen auswirken.

Und da, wo ich bereit bin, meinen Schatten zu integrieren und so Frieden zu schliessen, kann die eigene Leidensgeschichte in Ressourcen umgewandelt werden.

Gewaltfreie Kommunikation

Eine besondere Kostbarkeit ist für mich die Entdeckung der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg, ein wunderbares Werkzeug zur Gestaltung von konstruktiven Transaktionen. Das Büchlein „Wenn die Giraffe mit dem Wolf tanzt“ habe ich mit grossem Gewinn gelesen. Das Beachten der vier Schritte hilft mir, wenn ich in einer aktuellen Situation auch wirklich die Geistesgegenwart habe, sorgfältig zu sein.

Der XIV. Dalai Lama sagt: „Wir müssen Frieden führen, und zwar genau so wachsam, wie wir Krieg führen.“

Erster Schritt

Beobachtung – Was sehe oder höre ich?

Worauf beziehe ich mich?

statt: Bewertung – Wie bewerte ich das?

Ich versuche den Anlass wie durch das Objekt einer Kamera zu sehen und mache mir klar, worauf ich reagiert habe.

Zweiter Schritt

Gefühl – Was fühle ich?

statt: Interpretation – Wie deute ich das?

Ich mache mir klar, was ich in Bezug auf diesen Anlass, diese Beobachtung fühle.

Dritter Schritt

Bedürfnisse – Was brauche ich?

statt: Strategien – Wie erfülle ich es mir?

Hier kann ich meine Gefühle als wichtige Hinweise für meine Bedürfnisse nutzen. Die Gefühle sind wie farbig, blinkende Lämpchen, die ihre Leuchtkraft von meinen Bedürfnissen bekommen. Dies ist ein wichtiger Schlüssel.

Im Verständnis der Gewaltfreien Kommunikation sind Bedürfnisse der Grundbedarf, den alle Menschen zum Leben brauchen: Z. Bsp. Zugehörigkeit, Sinn, Sicherheit, Schutz, Autonomie, Würde, Individualität, Freiheit, Gleichwertigkeit, Authentizität, Integrität, Sättigung. Der Drehpunkt liegt bei der Erfüllungsstrategie. Wenn mir dieser Zusammenhang wirklich klar ist, kann ich etwas missbilligen, das jemand in einer bestimmten Situation tut, denkt oder fühlt – doch ich wertschätze sein inneres Wesen, das die gleichen Bedürfnisse hat wie ich selbst.

Das ist anspruchsvoll, denn oft weiss ich gar nicht so genau, um welche Bedürfnisse es in einem Konflikt geht.

Ich denke, dass das Einnehmen der +/+ Haltung auch hier eine zentrale Rolle spielt. Der persische Dichter Rumi sagt: „Es gibt einen Raum jenseits von richtig und falsch, dort begegnen wir uns.“

Vierter Schritt

Bitten – Kannst du bitte...?

statt: Forderung – Du musst, sonst...!

Mit meiner Bitte gebe ich meinem Bedürfnis Ausdruck. Dabei geht es darum, dass der andere meine Bitte nur erfüllt, wenn er das aus freien Stücken gerne möchte, einfach weil es das Leben bereichert – meines und seines.

Marshall B. Rosenberg schreibt: „Was ich in meinem Leben will, ist Einfühlsamkeit, ein Fluss zwischen mir und anderen, der auf gegenseitigem Geben von Herzen beruht.“

Umsetzung in der Schule

Mein Entschluss als Lehrerin stand von allem Anfang an fest: Blossstellungen, Beschämungen und gezeigte Antipathie meinen Schülern gegenüber kam auf keinen Fall in Frage.

Ein gutes Grundklima ist für mich unabdingbare Voraussetzung und die Grundlage, um effizient lernen zu können. Das Aufbauen einer gegenseitigen Beziehung im Wissen darum, dass jeder Mensch einmalig ist und die Freude der Stoffvermittlung sind für mich die zentralen Anliegen. So herrschte in meinem Schulzimmer schon immer eine Atmosphäre der Offenheit, Wertschätzung und Ermutigung. Das beginnt bei der Begrüssung und endet mit der Verabschiedung – wir geben einander die Hand und schauen uns dabei in die Augen. Nicht allen Kindern ist dies geläufig, aber wenn sie entdeckt haben, was dabei geschieht, geniessen sie es.

Strokes (auch wenn ich damals noch nicht wusste, wie der Fachausdruck heisst) waren für mich schon immer Teil meines Konzeptes. Seitdem ich mehr darüber weiss, kann ich darauf achten, dass ich direkte, unbedingte Strokes gebe. Bei den negativen Strokes will ich, dass die Kinder verstehen, dass ich damit nicht ihre Person in Frage stelle, sondern ein bestimmtes Verhalten oder eine Leistung nicht akzeptieren kann oder will. Dabei sind mir Ich-Botschaften wichtig. So wird für sie erfahrbar, dass ich sie trotz ihrer unpassenden Handlung oder schlechten Leistung wertschätze. In dieser Unterscheidung liegt für mich ein wichtiger Schlüssel. Jede Transaktion, ob verbal oder nonverbal, stellt ein Austausch von Strokes dar. Ich will positive Verhaltensweisen stroken. Dies stärkt den Selbstwert des Kindes. Im Gegensatz zu einem sogenannten **Teufelskreis**, einer Abwärtsspirale, wie ich sie erlebt habe,

kann ein **Engelskreis**, eine Aufwärtsspirale eingeleitet werden. Das Kind lernt durch Verstärkung seiner Ressourcen. Es wird so freigesetzt.

Während den vergangenen drei Jahren wurde mir auch bewusst, dass ich oft in der Retterrolle war. Diese Einsicht führte dazu, dass ich in dieser Beziehung achtsamer wurde und neue Ansätze da sind, um die Kinder in die Eigenverantwortung zu führen.

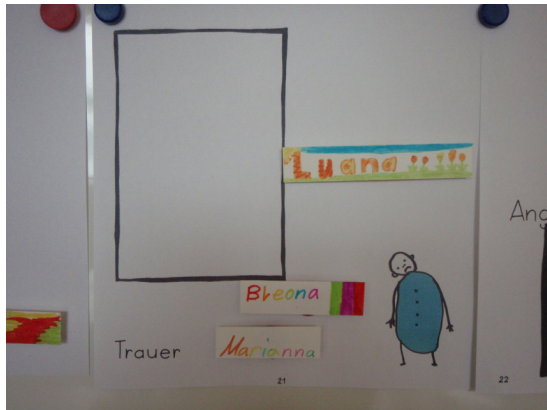
Da ich als Fachlehrerin tätig bin, kommen die Schüler in kleinen Gruppen und normalerweise nur zweimal pro Woche eine Lektion zu mir. Das heisst, dass ich in meinen zeitlichen Möglichkeiten bei der Einführung von TA-Konzepten begrenzt bin. Da mir aber viel daran liegt, lege ich neben einer +/+ - Haltung Wert darauf, gezielt einen Teil davon umzusetzen. Dabei kommt mir zu Hilfe, dass diese Themen gute Sprechansätze sind, was meine Schüler zur Erweiterung ihrer Sprachkompetenz sehr nötig haben.

Viele dieser Kinder stehen zwischen zwei zum Teil sehr verschiedenen Kulturen. Dies verunsichert sie. Diejenigen, die als Secondos am Sprachunterricht teilnehmen, haben im Gegensatz zu den frisch aus ihren Heimatländern kommenden, bereits wieder etwas Wurzeln gefasst, obschon sie sich de facto klar als Albaner, Kosovaren, Araber, etc. sehen. Mein Anliegen ist, ihnen den Rücken zu stärken, einen sicheren Ort zu bieten - Geborgenheit, Offenheit und Ehrlichkeit.

Als ich vor 13 Jahren mit dieser Aufgabe startete, gestaltete ich mit den Kindern als erstes eine Weltkarte. Darauf wurde die Heimat jedes einzelnen mittels eines roten Fadens mit seinem Namen verbunden. Seither aktualisiere ich dieses im Korridor hängende Dokument jedes Jahr. Die anderen Schüler, Lehrpersonen und auch Eltern interessieren sich immer wieder dafür, von wo überall her unsere Schüler kommen. Im Moment gehen bei uns 35 Kinder ein und aus.



Die erste TA-Sequenz dient den **vier Grundgefühlen**. Dazu verwende ich die Illustrationen von Kathrin Baumgartner aus ihrer Mappe „Du darfst wachsen.“ Gemeinsam bearbeiten wir, was für die Kinder bei den einzelnen Gefühlen dazu gehört. Aktuell schaue ich mit meinen neuen 1. Klässlern zum Thema Angst das Bilderbuch „Angst“ von Tina Rau an. Anschliessend verzieren sie ein kleines Namenskärtchen, das auf einen Magneten geklebt wird. Zu Beginn jeder Lektion liegen diese auf meinem Pult bereit. Sehr bald werden beim Eintreten ins Schulzimmer der Gang zur Seitentafel, wo die Bilder hängen, und das Setzen der Magnete zur Selbstverständlichkeit.



Normalerweise sitzen wir zu Beginn der Lektion vorne in einem kleinen Halbkreis. So habe ich die Möglichkeit, als erstes die Positionen der Magnete aufzunehmen. Wer will, darf etwas dazu sagen. Ich danke die Beiträge und würdige sie damit.

Die Kinder lernen dadurch, ihre eigenen Gefühle wahrzunehmen, anzunehmen und erleben, was andere Kinder fühlen. Dadurch wird die Empathie gefördert. Sie wissen, dass es ok ist, ein bestimmtes Gefühl zu haben. Es fördert auch das Ausdrucksvermögen und das aktive Zuhören. Das ist in einem solch geschützten Rahmen ein wunderbares Übungsfeld.

Da wir uns im Schulhaus seit ein paar Jahren in Mediation üben, war es schon vorher selbstverständlich, aktuelle Vorfälle aus der Pause sofort aufzunehmen. Auch belastende Situationen von einzelnen Schülern kamen bei Bedarf zur Sprache. Das schöne daran ist, dass ich auch mal die Kinder fragen kann, die ihren Magneten zur Freude gesetzt haben, was sie dazu veranlasst hat. Mit einem Blick auf diese Tafel kann ich mir in Sekundenschnelle ein Bild über den momentanen Gemütszustand der Schüler verschaffen. Praktisch kann das auch so aussehen, dass alle Namen bei der Freude platziert sind, ich dieser Feststellung Ausdruck gebe und mit diesem Bezug zum Unterricht überleite.

Meine Erfahrung ist, dass die Kinder das Setzen der Magnete lieben. Als ich sie mal versuchsweise unter Verschluss hielt, fragten sie sofort danach!

Als zweites Element führe ich die **warme Dusche** ein. Die Kinder lernen einander Strokes zu geben. Wir lernen im Ansatz miteinander, was positiv bedingte – „Du bist super, weil du so gut rechnen kannst!“, positiv bedingungslose – „Ich finde dich sehr nett!“ und Plastik – Strokes „Du siehst wie ein Filmstar aus!“ sind und üben uns darin, was bei Unterstufenschülern kein einfaches Unterfangen ist. Auf diesem Weg kommen sie aber den positiven Eigenschaften und Ressourcen von sich selber und den anderen auf die Spur.

Das Kind der Woche ist besonders beliebt. Auch da setze ich die warme Dusche ein. Zusätzlich dürfen sich die Kinder von ihren Eltern **Komplimente** einholen. Da geschehen oft berührende Momente, von denen die Kinder erzählen. Es tut ihnen sehr wohl, so gezielte Strokes zu erhalten. Ich habe festgestellt, dass nicht alle Kulturen gleich gut damit umgehen können, besonders wenn es um Komplimente von Vätern für Mädchen geht. Doch ich bleibe jeweils hartnäckig. Da ich nur wenige Kinder pro Gruppe habe, setze ich dies nicht im Dauerlauf, sondern nur punktuell ein.

Das Geburtstagsritual bestand früher aus dem Abspielen einer Musikdose, der Übergabe eines Glückskäfers und Wünschen meinerseits. Dies habe ich erweitert, indem die Kinder ebenfalls einen Wunsch mitgeben können. Wenn das Geburtstagskind möchte, darf es auch eine warme Dusche haben.

Die Schüler genießen diese Sequenzen. Sie dienen zu einem guten Klima, gegenseitigem Respekt und Wertschätzung. Im Laufe der vergangenen drei Jahre ist dadurch im Vergleich zu vorher mehr Vertrauen und Intimität gewachsen. Das beglückt mich sehr!

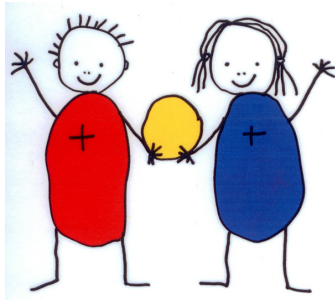
Wenn es angezeigt ist, mache ich mit einzelnen Schülern auch mündliche **Verträge** - per Handschlag. Ich bin immer wieder erstaunt, wie wirkungsvoll dies ist.

Auch was meine Sprache anbelangt, bin ich achtsam. Anstatt „du musst“, sage ich „ich will, dass du...“ oder „jetzt kannst du das abschreiben, nachher darfst du...“. Ich gebe den Kindern im Vergleich zu früher mehr Möglichkeiten aus verschiedenen Angeboten zu wählen. Am Schluss haben sie trotzdem das gemacht, was sie zum Weiterkommen brauchen.

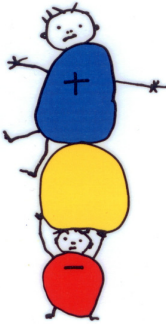
Auch im Umgang miteinander gebe ich ihnen mehr Verantwortung ab. Sie lernen so, selber Lösungen zu suchen. Sie wissen, dass ich ihnen das zutraue und dass ich ihr bestes will. Wenn ich aus irgendeinem Grund mit einem Kind Mühe habe, versuche ich meinen Fokus zu verändern und mir vorzustellen, dass es seinen Weg machen wird.



Angeknüpft an die eingangs zitierte Aussage von Berne setze ich nach Möglichkeit das Märchen vom **Froschkönig** nach dem Vorbild von Karin Baumgartner ein. Es bietet sehr gute Möglichkeiten, darüber nachzudenken, wann sich die Kinder als Frosch, respektive als Prinz/Prinzessin fühlen.



Ich bin o.k. – Du bist o.k.



Ich bin nicht o.k. – Du bist o.k.

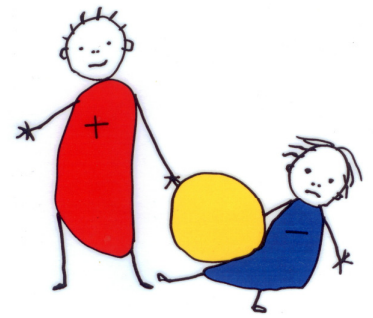
Mit Hilfe der Darstellung der **vier Grundpositionen** aus dem erwähnten Lehrmittel komme ich mit den Kindern ins Gespräch über die Beziehungen zu andern.

Anhand von aktuellen Vorfällen oder praktischen Beispielen erarbeiten wir die vier Haltungen.

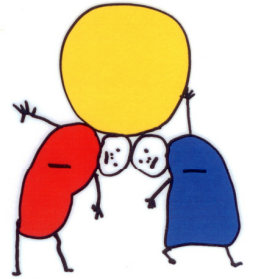
So bin ich jederzeit in der Lage, in einer entsprechenden Situation darauf zurückzugreifen.

Es ist beglückend zu erleben, wie sich dadurch eingeschliffene Überzeugungen aufweichen lassen.

Die Kinder reagieren sehr gut auf diese Konzepte. Dadurch entsteht ein Klima mit hoher Lernbereitschaft.



Ich bin o.k. – Du bist nicht o.k.



Ich bin nicht o.k. – Du bist nicht o.k.

Fazit

Für mich war es ein Privileg, mir diese drei TA-Jahre gönnen zu können. Jeder Anlass war jeweils eine kleine Auszeit. Und so hat es mir auch Spass gemacht, diese Abschlussarbeit zu schreiben.

Es gibt ein Sprichwort: "Dein Leben spricht so laut, dass ich nicht höre, was du sagst!"

Der wichtigste Aspekt für mich ist, dass ich den Inhalt der kennengelernten TA-Konzepte verstoffwechseln und so verinnerlichen, respektive in mein Leben integrieren kann: Vom Logos zum Rhema (zu einer persönlichen Offenbarung). Dazu lasse ich mir Zeit. Wie in der Natur, so ist dies auch hier ein fortwährender Prozess. Ich liebe die Metapher des Baumes. Nur was dynamisch ist, lebt auch wirklich. Es ist mir ein grosses Anliegen dabei authentisch zu sein und mein Leben in dieser Kongruenz zu gestalten. Ich freue mich, weiterhin als Lernende unterwegs zu sein!

**Wurzeln, die tragen
meine Wurzeln
verschiedene Wurzeln
tief verwurzelt – befreit zum Leben**

Wie ein Baum, der ins Licht wächst, fühle ich mich,
wenn ich in der Krise neue Wege entdecke
wenn ich es wage, Abschied zu nehmen vom Alten
wenn ich im Konflikt mein Rückgrat spüre
wenn ich mit Mut meine errungene Meinung vertrete
wenn ich meine Lebensbilder mit meinen Farben selber male.

Wie ein Baum, der ins Licht wächst, fühle ich mich,
wenn ich meine Tränen der Trauer fliessen lasse
wenn ich mein Lachen vor Freude spontan ausdrücke

wenn ich die Energie spüre, die mich durchströmt
wenn ich ganz stille werden kann und meine eigene Mitte erfahre.

Wie ein Baum, der ins Licht wächst, fühle ich mich,
wenn ich die Geschenke meines Lebens mit anderen teile
wenn ich nicht mehr klar unterscheiden kann, ob ich Gebende oder Empfangende bin
wenn ich das göttliche Licht im Dunkel sehen kann
wenn andere mir sagen, dass es gut ist, dass es mich gibt

Literaturverzeichnis

Thomas Meier-Winter
Anwendung der Transaktionsanalyse
Verlag LCH

Ian Stewart Vann Joines
Die Transaktionsanalyse
Herder Spektrum

Serena Rust
Wenn die Giraffe mit dem Wolf tanzt
KOHA

Karin Baumgartner-Reichenbach
Du darfst wachsen Kinder stark machen
ELK ZH