

Folgender Beitrag wurde im ***I-Journal Mai 2013*** des Wiener Stadtschulrates in leicht abgeänderter Form erstmals veröffentlicht:

**"MAMA, DER RADFAHRER HAT AUCH PFADE GEMACHT."**

**"DU PAPA, GELL DER OPA KENNT PFADE ABER NICHT."**

Diese beiden Sätze haben ehemalige Schüler von mir zu ihren Eltern gesagt. Für die Kinder bedeutete PFADE zusammengefasst wohl: respektvoller, wertschätzender, rücksichtnehmender, gleichwertiger Umgang miteinander.

**PFADE** ist die Abkürzung von **P**rogramm zur **F**örderung **A**lternativer **D**enkstrategien und ist ein aus den USA kommendes Programm, das die sozialkognitiven Kompetenzen (Denken), die sozialen Fertigkeiten (Tun), die emotionalen Kompetenzen (Fühlen) und die Wertorientierungen (Wollen) fördern und Verhaltensproblemen vorbeugen soll. Das Programm wurde von Dr. Carol Kusché und Dr. Mark Greenberg entwickelt, von Dr. Rahel Jünger von der Universität Zürich ([www.pfade.ch](http://www.pfade.ch)) aus dem Englischen (PATHs Curriculum) ins Deutsche übersetzt und erstmals im deutschsprachigen Raum 2004 in Züricher Grundschulklassen eingesetzt.

Am ersten Wochenende des Schuljahres 2007/08 waren mein Direktor OSR Josef Reichmayr und ich gemeinsam in Zürich auf dem Pädagogischen Institut und haben bei Dr. Rahel Jünger eine Kurzschulung zum PFADE Curriculum gemacht. Nur unter der Bedingung, das Programm mit einer ganzen Klasse zu machen - wobei eine „Klassenlehrerin“ das Programm durchzuführen hat - wurde es mir in unserer Stammgruppe und uns in der Integrativen Lernwerkstatt Brigittenau als erster Schule in Österreich ermöglicht, mit diesem Programm zu arbeiten.

Schon 2004 wurde ich in dem Buch von Daniel Goleman „Dialog mit dem Dalai Lama - Wie wir destruktive Emotionen überwinden können“ auf das PATHs-curriculum aufmerksam, und seine vier Regeln – klar verständlich und prägnant – beeindruckten mich gleich.

1. Regel: Gefühle sind wichtige Signale! (Alle Gefühle sind okay, aber nicht jedes Verhalten ist okay.)
2. Regel: Gefühle und Verhalten sind auseinander zu halten! (Welches Verhalten ist okay und welches nicht?)
3. Regel: Man kann nur denken, wenn man ruhig ist! (Erst einmal beruhigen, um klar zu sehen, was los ist, dann überlegen, was man tun wird.)
4. Regel (= Goldene Regel): Behandle andere, wie du selbst behandelt werden möchtest!

Mir war es stets wichtig, den mir anvertrauten Schülerinnen und Schülern in einer wertschätzenden Haltung (als Transaktionsanalytikerin würde ich sagen: in einer +/- (ich bin okay / du bist okay) – Haltung) zu begegnen. Ich gehe davon aus, dass Kinder das beste Verhalten, zu dem sie im Moment in der Lage sind, zeigen. Die Frage, die mich lange beschäftigte, lautete: „Wie am besten umgehen mit einem Verhalten, das nicht akzeptierbar ist, weil dadurch das Kind sich selbst oder anderen Schaden zufügt? Wie gleichzeitig vermitteln, dass das Kind in seinem Sein sehr wohl in Ordnung ist, dass manche Verhaltensweisen nicht in Ordnung sind und dass vor allem jedes der Handlung vorangegangene Gefühl wie Wut, Enttäuschung, Empörung etc. schon in Ordnung ist?“ Das PFADE-Programm kam mir da gerade recht.

Im PFADE-Programm, das ein Präventions- und kein Interventionsprogramm ist, wird zu folgenden Schwerpunkten immer wieder und sehr ausführlich gearbeitet.

- ❖ **Gefühle**
- ❖ **Gesundes Selbstwertgefühl**
- ❖ **Selbstkontrolle**
- ❖ **Problemlösungsfertigkeiten**
- ❖ **Umgang mit Freundschaften, Beziehungen**
- ❖ **Regeln des Zusammenlebens**

Beim Schwerpunkt „**Gefühle**“ geht es um das Wahrnehmen der eigenen Gefühle, das Benennen der Gefühle, das Erkennen der Gefühle bei anderen (am Gesichtsausdruck, der Körperhaltung), die Einsicht, dass verschiedene Menschen bei ein und derselben Situation verschiedene Gefühle empfinden können (so z.B. freuen sich manche Kinder, wenn sie endlich allein zu Hause sind, manche haben Angst), das Anerkennen, dass alle authentischen Gefühle okay sind, und um die Einteilung der Gefühle in angenehme und unangenehme. Es ist von großer Wichtigkeit, Gefühle nicht mit moralischen Begriffen wie „gut“ und „schlecht“ in Verbindung zu bringen, weil das leicht dazu führen kann, dass zum Beispiel das „schlechte“ Gefühl Zorn nicht zugelassen und durch das Gefühl der Trauer überdeckt wird. Alle authentischen Gefühle sind aber wichtige Signale, und Zorn ist ein authentisches Gefühl, wenn die eigene (Schmerz-)Grenze überschritten wird. Gerade durch das Wutgefühl kann schließlich auch die Kraft mobilisiert werden, die eigenen Grenzen zu zeigen und eventuelle Übergriffe abzuwehren.

Ein bei den Kindern sehr beliebter Part des PFADE-Programms zum Schwerpunkt „**Gesundes Selbstwertgefühl**“ ist das KIND DER WOCHE.

Die Schülerinnen und Schüler der ersten Stammgruppe, in der ich vor nunmehr fast 6 Jahren mit PFADE begonnen habe, waren davon so angetan, dass durch deren Erzählungen etliche

KollegInnen meiner Schule mehr von PFADE wissen wollten. Ich habe daraufhin - unterstützt von unserem Inspektor - im Oktober 2009 eine Fortbildungsveranstaltung mit Dr. Rahel Jünger in unserer Schule organisiert, an der mehr als zwanzig LehrerInnen (und auch eine sehr interessierte Mutter) teilgenommen haben. Etliche KollegInnen haben sich danach entschieden, ebenfalls mit ihrer Stammgruppe PFADE zu machen.

Foto von einem  
„Kind der Woche“  
aus dem ersten PFADE-Jahr  
(Schuljahr 2007/08)



Ein Foto des KINDES DER WOCHE ist in unserer Stammgruppe gut sichtbar angebracht. Wichtig: JEDES Kind kann KIND DER WOCHE werden. Es darf sich immer als erstes anstellen, darf bei Lehrausgängen die Gruppe anführen, wird immer als erstes gefragt, ob es den LernbegleiterInnen helfen will, darf bei der morgendlichen Begrüßungsrunde beginnen – kurz es steht im Mittelpunkt des Geschehens und ist Assistent/Assistentin der LernbegleiterInnen. Seit ich in meiner Stammgruppe „pfade“, gibt es keine Rangeleien mehr beim Anstellen oder ums „Vorne gehen“, und da das Kind der Woche immer als erstes gefragt wird, wird deutlich, dass ALLE Kinder gleich wichtig sind. Eine Komplimenteliste wird für das KIND DER WOCHE aufgehängt, und die Kinder können im Laufe der Woche Komplimente drauf schreiben. Es versteht sich von selbst, dass die Komplimente ehrlich und passend sein sollen. Nach einer Woche wird dann eine mündliche Komplimenterunde gemacht. Es ist immer wieder beeindruckend, wie genau die Kinder ihre Mitschüler und Mitschülerinnen beobachten und kennen, und welche treffende Komplimente sie machen! Das KIND DER WOCHE sucht sich zum Abschluss drei Komplimente aus, die auf eine farbige Komplimenteliste geschrieben werden. Danach macht es sich noch selbst ein Kompliment. Die Komplimenteliste wird dann verziert und mit nach Hause gegeben, denn auch die Eltern sollen ihrem Kind Komplimente drauf schreiben. Beim Überreichen der Komplimenteliste bekommt das Kind der Woche einen Abschlussapplaus und darf dann das Namenskärtchen vom neuen KIND DER WOCHE ziehen. Es ist also dem Zufall überlassen, wer das neue

KIND DER WOCHE wird. Zuvor frage ich allerdings noch jedes Kind, das noch nicht dran war, ob es KIND DER WOCHE werden will. In den sechs Jahren, in denen ich „pfade“, habe ich nur wenige Kinder erlebt, die auf meine Frage mit „Nein“ geantwortet haben: ein paar wenige wollten sich die Enttäuschung ersparen, falls sie nicht gezogen werden und haben die Strategie verfolgt, bis zuletzt zu warten; für einen Burschen mit autistischer Wahrnehmung war nicht nur das KIND DER WOCHE, sondern überhaupt jede Gruppensituation zu herausfordernd. Das „Problem“ hat die Gruppe damals so gelöst: Ohne sein Beisein wurden seine Stärken genannt, und wir haben ihm eine Komplimenteliste erstellt und mitgegeben. Auch heuer ist in unserer Stammgruppe ein Bursche mit autistischer Wahrnehmung, der auf die Frage, ob er KIND DER WOCHE werden wolle, bis zu dem Zeitpunkt, wo er das einzige Kind war, das noch nicht dran gewesen ist, immer mit „nein“ geantwortet hat. Da das Kind der Woche bei uns auch das Recht hat, auf einem ganz besonderen Stuhl zu sitzen, und da dieser Bursche auch gerne auf diesem Stuhl sitzen wollte, hat er dann doch zugestimmt, Kind der Woche werden zu wollen. Was für ein großer Lernschritt für ihn: bei der Komplimenterunde im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen, Komplimente zu bekommen und diese Gruppensituation zu meistern! Ganz anders war ebenfalls heuer die Situation bei einem Mädchen mit Down-Syndrom: Sie wollte immer Kind der Woche werden und hat über das ganze Gesicht gestrahlt, als ihr Namenskärtchen gezogen wurde. Sie genießt es sehr, im Mittelpunkt zu stehen. Sie bekam auch heuer wieder viele Komplimente, denen sie sehr aufmerksam und stolz lauschte (siehe Foto unten).



Ein Bursche (4. Lernjahr, 3. Schulstufe), der erst heuer in unsere Stammgruppe gekommen ist, und der daher erst einmal KIND DER WOCHE war, hat nach der Komplimenterunde freudestrahlend zu mir gesagt: „Christa, mein Herz ist jetzt sooo weit.“ - und hat dabei die Arme ausgestreckt.

Wenn ich mir DAS KIND DER WOCHE vom Inklusionsstandpunkt her anschau, komme ich zu dem Schluss, dass gerade dieses Tool für ALLE Kinder (mit nur ganz wenigen Ausnahmen) sowohl physische, als auch kognitive und emotionale Teilhabe ermöglicht.

*Exkurs: Als Transaktionsanalytikerin schätze ich DAS KIND DER WOCHE auch aus folgenden Überlegungen: Es ist ein wunderbares Antimittel gegen das, was Claude Steiner unter dem Begriff „Stroke-Ökonomie“ in der Transaktionsanalyse bekannt gemacht hat. (Steiner ist der Ansicht, dass fast alle Menschen an einem Mangel an „Streicheinheiten“ bzw. an einem Zuwendungsmangel leiden. Er meint, dass dies durch einschränkende gesellschaftliche „ungeschriebene“ Regeln hervorgerufen wird.)*

*Ich zitiere aus Stewart/Joines: Die Transaktionsanalyse:*

- *Gib keine Strokes, auch wenn du gerne möchtest!*
- *Bitte nicht um Strokes, wenn du welche brauchst!*
- *Nimm keine Strokes an, wenn du welche willst.*
- *Lehne keine Strokes ab, wenn du sie nicht willst!*
- *Stroke dich nicht selbst!*

*In der Übersetzung von Schlegel lauten sie so:*

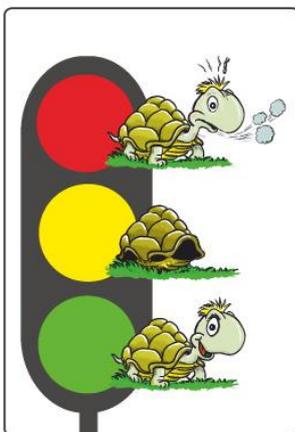
- *Schenke niemandem ausdrücklich Äußerungen positiver Beachtung außer den nächsten Familienangehörigen, auch wenn du die Möglichkeit hättest und den Impuls verspürst, einem nur oberflächlich Bekannten oder gar einem Fremden etwas Nettos zu sagen oder deine Sympathie zu zeigen!*
- *Bitte niemanden darum, dich dir zuzuwenden, denn damit würdest du deine Schwäche zeigen!*
- *Genieß nicht offen und mit gutem Gewissen, wenn dir jemand eine positive Anerkennung zukommen lässt!*
- *Weise nie eine positive Zuwendung zurück, selbst wenn du sie nicht magst!*
- *Freue dich nie über etwas, was du kannst oder an dir magst, denn sonst bist du eitel und eingebildet!*

Zur Erklärung: **STROKES**

*Ein STROKE ist die kleinste Einheit menschlicher Kommunikation, in der die Gegenwart eines Menschen anerkannt wird. Jeder Mensch braucht diese Stimulation. Jede Transaktion stellt einen Austausch von STROKES dar. Jede Art von STROKE ist besser als gar keine! Erhaltene Zuwendung, sei sie auch noch so negativ, ist immer noch besser als überhaupt keine! STROKEN verstärkt jenes Verhalten, das gestrokt wird!*

Ein Kernstück des PFADE-Programms zum Schwerpunkt „**Selbstkontrolle**“ ist die Geschichte von Benjamin und seinen Wutausbrüchen. Sie handelt von einem Burschen (ich sage den Kindern immer, es könnte genauso gut ein Mädchen sein) im Alter von 6 – 8 Jahren, der ein großes Problem hat: Wutausbrüche, bei denen er nicht nur schreit und mit den Füßen aufstampft, sondern manchmal auch mit Sachen um sich wirft, was die Situation nur noch verschlimmert. Im Traum kommt ein Zaubervogel zu ihm, der ihm erklärt, wie es zu seinem Wutausbrüchen kommt und was er dagegen tun kann. Er nennt ihm das wichtige Wort „STOPP“, das Benjamin daran erinnern soll, sich zu beruhigen, bevor er handelt (schreit, mit Sachen um sich wirft etc.) Zur Illustration gibt es in unserer Stammgruppe einen ZAUBERVOGEL, eine besonders schön verzierte, große Handpuppe.

Wir nehmen uns immer wieder Zeit, mit den SchülerInnen die Bauchatmung zu üben. Ich erinnere mich daran, dass in meiner ersten PFADE-Stammgruppe ein Mädchen mit Down-Syndrom war, das die Bauchatmung wunderbar beherrschte. Als mir einmal eine Kollegin von ihren großen Sorgen um den gesundheitlichen Zustand ihres Vater erzählte (ihr stiegen beim Erzählen Tränen auf), kam das Mädchen mit Down-Syndrom zu uns dazu, umarmte meine Kollegin, stellte sich dann vor sie hin, und machte ihr die Bauchatmung vor, indem sie die Hände auf den Bauch legte und langsam ein- und ausatmete. Beim Einatmen wurde ihr Bauch kugelrund, beim Ausatmen wurde er flach.



Ampelposter für jüngere SchülerInnen  
(durch die bildliche Darstellung der Schildkröte)

Rot: STOPP - BERUHIGEN

Gelb: NACHDENKEN - ENTSCHIEDEN

Grün: TUN - REFLEKTIEREN

Das Ampelposter ist eine große Hilfe beim Erlernen der **Problemlösungsfertigkeiten**. Wenn Probleme auftauchen, nehmen wir das oft zum Anlass, gemeinsam Lösungsmöglichkeiten für das Problem zu suchen. Ein stehender Satz bei uns ist: „Zuerst suchen wir einmal zumindest vier verschiedene Lösungsmöglichkeiten.“ Wie ja bekannt ist, ist die Lösungsmöglichkeit, die einem als erstes in den Kopf kommt, meist nicht die beste. Daher heißt es zuerst noch weitere suchen. Danach wird abgewogen (welche Lösungsstrategie führt zum gewünschten Ziel, verletzt keine Regel und ist für das weitere Zusammenleben förderlich) und entschieden. Nach der vollzogenen Lösungsstrategie wird reflektiert, ob sie eine stimmige war. Ist das Problem noch nicht gelöst, heißt es wieder eine neue Lösungsstrategie suchen und ausprobieren.

Zum Schwerpunkt **Umgang mit Freundschaften, Beziehungen** gibt es etliche Lektionen, die Verhaltensweisen aufzeigen, die für eine Beziehungsanbahnung, für eine gute Beziehung förderlich sind, aber es kommen auch solche Lektionen vor, die sich mit Gerüchten, mit Schuldzuweisungen und Missverständnissen auseinandersetzen. Was wir heuer in der Gruppe gemacht haben (was zwar nicht im PFADE-Programm genannt wurde, was bei den SchülerInnen aber sehr gut angekommen ist): geheimer Freund/geheime Freundin. Die SchülerInnen haben ein Namenskärtchen eines Mitschülers/einer Mitschülerin gezogen und sollten sich ihr bzw. ihm gegenüber so verhalten, dass er/sie draufkommt, wer ihr/sein geheimer Freund bzw. ihre/seine geheime Freundin war. Wir sprachen dann auch darüber, an welchem Verhalten es erkannt wurde, bzw. wenn es nicht erkannt wurde, wurde nach der Ursache gesucht: Der geheime Freund/die geheime Freundin hatte darauf vergessen, hat ein so schwaches Zeichen gesetzt, dass es schwerlich zu erkennen war, bzw. hat ein klares Zeichen gesetzt, es wurde aber nicht wahrgenommen.

Ebenfalls nicht direkt im PFADE-Programm behandelt, aber mir sehr wichtig ist es, mit den Kindern den entscheidenden Unterschied zwischen PETZEN und HILFE HOLEN zu erarbeiten. Dass gerade in diesen Stunden dann unter Umständen auch Übergriffe im familiären Bereich von den Kindern angesprochen werden, führt uns LernbegleiterInnen oft dazu, schwierige Entscheidungen treffen zu müssen (z.B.: ob wir das in einem Gespräch mit den Eltern ansprechen sollten oder ob das Amt für Jugend und Familie eingeschaltet werden sollte oder nicht), und dennoch halten wir daran fest, weil es den Kindern und Jugendlichen eine Chance gibt, sich mit ihren Problemen nicht alleingelassen fühlen zu müssen.

Zu Beginn jeden Schuljahres (aber natürlich nicht nur dann) ist der Schwerpunkt **Regeln des Zusammenlebens** von großer Bedeutung. Die neu hinzukommenden SchülerInnen müssen die in der Stammgruppe geltenden Regeln kennenlernen. Dass Regeln nicht etwas

Naturgegebenes sondern Vereinbartes und Veränderbares sind, und dass Regeln in der Gemeinschaft entwickelt werden, sind wichtige Erkenntnisse aus der Beschäftigung mit diesem Thema. Eine allerdings unverhandelbare Regel bei uns ist die „goldene Regel“: Behandle andere so, wie du selbst behandelt werden möchtest. Dass gerade diese Regel einzuhalten nicht immer leicht ist, wissen auch wir Erwachsene nur allzu gut. Zum Glück gibt es die Kinder, die uns bisweilen darauf aufmerksam machen: Ich erinnere mich an eine Szene, wo ich meine auftauchende Wut nicht so früh bemerkte wie ein Mädchen, das nahe bei mir saß. Es stand auf, holte den Zaubervogel und sagte zu mir: „Christa, ich glaube, du brauchst den Zaubervogel.“ – Und sie hatte recht!

Zusammenfassend möchte ich sagen: Die Kinder auf dem PFADE begleiten zu dürfen ist für mich äußerst sinnvoll und lohnend. Sowohl Martin Bubers Satz: „Das Ich lernt am Du“ als auch das Motto, das beim Eingang unserer Schule hängt: MITEINANDER LEBEN - VONEINANDER LERNEN werden durch PFADE bekräftigt und bestätigt.

Verwendete Literatur:

- Auszug aus meinem Beitrag „ICH BIN OK – DU BIST OK (+/+ ) - TRANSAKTIONEN, einmal anders gesehen“ im Integrationsjournal 2007
- Leonhard Schlegel: Die Transaktionale Analyse, 4. Auflage, UTB für Wissenschaft, Francke Verlag Tübingen und Basel
- Ian Stewart/Vann Joines: Die Transaktionsanalyse, 7. Auflage, Herder Freiburg-Basel-Wien
- Infomappe PFADE von [www.gewaltpraevention-an-schulen.ch](http://www.gewaltpraevention-an-schulen.ch)

**Dipl.Päd.in Christiana Pock-Rosei** (geboren 1955, VS-Lehramt 1976)

- seit 1992 Volksschullehrerin in Integrationsklassen
- Lernbegleiterin der ersten Stunde (also seit September 1998 – genauer gesagt seit September 1997 durch aktive Mitarbeit bereits in der Vorlaufphase) in der Integrativen Lernwerkstatt Brigittenau ([www.lernwerkstatt.or.at](http://www.lernwerkstatt.or.at)) - und derzeit noch immer mit Freude hauptsächlich im Eingangsbereich (0. – 3. Schulstufe) - mit PFADE aber auch im Übergangsbereich (4. – 6. Schulstufe) - ebendort tätig
- Montessoripädagogin seit 1992
- seit 2005 zertifizierte Transaktionsanalytikerin im Bereich Pädagogik und Erwachsenenbildung (CTA-E)