

**Zukunft denken – Wandel gestalten  
Perspektiven zu persönlicher Entwicklung,  
gesellschaftlicher Veränderung und ökonomischem Erfolg**

**TA-Antreiberdynamiken und Qigong begegnen sich**

***Was treibt uns an oder bremst uns aus, wenn es um Zukunft und Wandel geht?***

Das TA-Modell der Antreiber gibt Hinweise, was Denken, Fühlen und Verhalten beeinflusst und erlaubt damit ein besseres Verstehen unseres Handelns im Hier und Jetzt.

Zukunft braucht Gegenwart als Handlungsebene und Wandel braucht die Bereitschaft zu Veränderung und Bewegung. Bewegungsorientiertes Arbeiten mit Qigong ermöglicht Gestaltungsräume zu öffnen, in denen die/der Praktizierende selbst aktiv werden kann.

In der Begegnung verschiedener Zugangs- und Betrachtungsweisen soll eine erweiterte Ausgangsbasis entstehen können, auch um Zukunft denken und gestalten zu können.

Im Folgenden werden einige grundlegende Ideen zum TA-Antreibermodell und zum Qigong vorgestellt, so das ein Rahmen für die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten in der praktischen Umsetzung gegeben ist.

*Das TA Modell der Antreiberdynamik*

Taibi Kahler (1974) beschrieb in den Neunzehnhundertsiebzigern fünf Antreiberdynamiken, die typisch sind für unbewusste Muster, die ursprünglich als Orientierung dienten. Heute, im Hier und Jetzt, können sie allerdings unangemessen sein und hinderlich wirken, da sie ein *OK-Sein* im Sinne der Transaktionsanalyse nur unter Bedingungen zulassen: Du bist nur OK, wenn Du immer perfekt bist, oder wenn Du immer schnell bist. Entsprechend lauten die fünf Antreiber nach Stewart und Joines (2009):

Sei perfekt!

Sei (anderen) gefällig! (andere Bezeichnung „mach’s recht“)

Streng Dich an!

Sei stark!

Beeil Dich!

Indizien für Antreiberverhalten bei sich oder anderen zu erkennen, erfordert eine hohe Aufmerksamkeit, da Hinweise in sehr kurzen Momenten gezeigt werden. Das Beobachten, was tatsächlich zu sehen und zu hören ist - ohne zu interpretieren – erfordert Erfahrung und Disziplin. Erst das Zusammenspiel mehrerer Merkmale lässt eine Zuordnung zu einem Antreiberverhalten letztendlich zu. Als Merkmale gelten z.B. Wortwahl, Rhythmus und Tonlage der Sprechweise, Gesichtsausdruck und Gestik, Körperhaltung. Einzelne Merkmale reichen nicht aus, sondern nur eine Kombination mehrerer kann als Hinweis auf Antreiberverhalten verstanden werden (ebd.). Dieser Ansatz regt dazu an, die heute so aktuellen „ganzheitlichen“ Betrachtungen wie Embodiment in weitere Beobachtungen mit einzubeziehen (siehe Damasio, Storch).

Wie hinderlich und anstrengend die Botschaft sein kann, z.B. immer perfekt sein zu müssen und keine Fehler machen zu dürfen ist leicht vorstellbar. Dieser Antreiber fordert ständige Vollkommenheit, was zu einer andauernden übertriebenen Ausführung von Aufgaben führen kann oder auch dazu, dass ein Ziel gar nicht erreicht wird. Beispielhaft, ein Buchhalter, der seine Zahlen zum x-ten Mal durchrechnet, um sicherzustellen, dass er keinen Fehler gemacht hat.

Die Steuerungsmuster der Antreiber können aber auch wesentliche Qualitäten haben, wenn sie nicht jederzeit oder in besonders fordernden Situationen, ungewollt die komplette Führung übernehmen.

©Ramona Heister

**Zukunft denken – Wandel gestalten**  
**Perspektiven zu persönlicher Entwicklung,**  
**gesellschaftlicher Veränderung und ökonomischem Erfolg**

Leonard Schlegel (1988, S. 194) beschreibt z.B. „...ist es doch gut, perfekt sein zu können, sich beeilen zu können usw., wenn es die Situation erfordert“. Diese Qualitäten zu erkennen und sich bewusst zu machen kann den Zugang zu Antreibern erleichtern und helfen die Kraft der Dynamik auch auf die Ressourcen zu verteilen.

Am Beispiel des Antreibers *sei perfekt* liegen z. B. Ressourcen im Sinn für Vollkommenheit. Menschen im *sei perfekt* Antreibermodus sind oft sehr gut organisiert und können komplexe Sachverhalte gut erfassen. Es gibt vielfache Situationen und Berufsfelder, die diese Fähigkeiten als sehr wertvoll schätzen, z.B. in der Flugsicherung oder im Operationssaal (ebd., siehe auch Vogelauers „konstruktive Kerne“ in Nowak, R., 2011).

Zu jeder Antreiberbotschaft gibt es außerdem nach Stewart und Joines (2009) auch eine Erlaubnis, quasi als eine Art Gegenmittel:

Sei perfekt	-	Du bist gut genug, so wie Du bist
Sei (anderen) gefällig	-	Sei Dir selbst zu gefallen
Streng Dich an	-	Sei offen und drück Deine Wünsche aus!
Sei stark	-	Tu's einfach! oder: Du darfst offen sein und vertrauen (Schmid) Beeil
Dich	-	Nimm Dir Zeit!

Diese Erlaubnisse können helfen einen bewussten Ausstieg aus der Antreiberdynamik zu festigen und zu stärken. Der Einsatz dieses antreiberfreien Verhaltensangebotes erfordert allerdings einen achtsamen Umgang im Kontakt mit sich selbst, um sicherzustellen, dass der Weg auch gangbar ist (ebd.).

Bernd Schmid (o. D.) öffnet den Spannungsbogen noch weiter von den Ressourcen eines Antreibers bis zur „Konterdynamik“. Hier ist die Person an der Logik einer Antreiberdynamik ausgerichtet, bemüht sich aber durch gegenteiliges Verhalten auszuweichen. So kann aus der angestrebten Perfektion ein „alles egal“ werden.

Wie oben beschrieben, gibt es im Modell der Antreiberdynamik zwingende Botschaften deren Wirkung dem Hier und Jetzt unangemessen ist sowie eine mögliche Konterdynamik. Es gibt weiterhin die dem Antreiber inne liegenden Qualitäten und Erlaubnisse, die für die umfassende Beobachtung und den Umgang mit diesem TA-Modell zur Verfügung stehen.

Den Antreibern mit körperbezogenen Übungen nachzuspüren erscheint naheliegend, sind sie doch als zunächst unbewusst und mit zahlreichen körpernahen Aspekten beschrieben. Aus meinem gesundheitswissenschaftlichen Hintergrund und einer gesundheitsförderlichen Ausrichtung, verbunden mit langjähriger Erfahrungen mit körperbezogener Arbeit mit Taijiquan und Qigong, bietet sich eine salutogenetische, ressourcenorientierte, und an den Modellen der chinesischen Gesundheitslehren zur Lebenspflege ausgerichtete Betrachtung an.

*Qigong – ein ressourcenorientiertes Übungssystem*

Qigong basiert auf den Theorien, Modellen und Erfahrungen der chinesischen Gesundheits- und Lebenspflege (z. B. dem Modell der 5 Wandlungsphasen, Meridianlehre, Yin Yang Konzept), die vielfältige Anwendungsmöglichkeiten erlauben. Als Methoden zur Kultivierung des Lebens, zur Erhaltung der Gesundheit und der Stärkung der Lebenskräfte haben sie eine jahrhundertalte Tradition, die bis heute weiterentwickelt wurde und Verwendung findet (Engelhardt, 2007).

(siehe hierzu auch den grundlegenden Beitrag im Reader 35. DGTA Kongress TA und Qigong – Qigong und TA).

Als eine traditionell körperorientierte Methode verbindet Qigong bewegte Übungen mit achtsamer Präsenz im Tun. Dabei ist die Ausrichtung der klassischen Chinesischen Gesundheitslehren und Medizin

**Zukunft denken – Wandel gestalten  
Perspektiven zu persönlicher Entwicklung,  
gesellschaftlicher Veränderung und ökonomischem Erfolg**

zuerst die Gesundheitsförderung und Stärkung der gesunden Anteile (Beinfeld/Korngold, 2002; Friedl, 2009). Für die Diagnostik in der chinesischen klassischen Medizin wie in den Beratungen zur Gesundheits- und Lebenspflege ist heute wie damals das Modell der fünf Wandlungsphasen ein Standard (Platsch, 2005). Das oben genannte Wandlungsphasenmodell ist als Entsprechungssystem für unterschiedliche Lebensphänomene auch auf Bewegungsrichtungen und Haltungsqualitäten anwendbar. Die fünf unterschiedlichen Qualitäten des Wandlungsphasenmodells regen weiterhin dazu an, auch die fünf Antreiber mit dem Modell zu verbinden.

Die Wirksamkeit des Qigong wird in der praktischen Übung erfahrbar. Der so erworbenen Kompetenz vertrauend, kann in besonders fordernden Situationen zuversichtlicher agiert werden. Diese Errungenschaft bleibt nicht im Übungsraum des Qigong, sondern wird zur Komponente mit allgemeiner Gültigkeit. Die eigenen Handlungspotentiale im Üben von Qigong zu erfahren kann in belastenden Lebensphasen helfen, die Gelassenheit zu bewahren und angemessene, d. h. der Person und der Situation entsprechende Lösungen zu kreieren (Bölts, 2003). Heute hat sich Qigong, mehr noch als Taijiquan, auch im Anwendungsfeld der Therapie und des Selbstmanagements etabliert (Fischer/Schwarze, 2008).

Auch als Impuls zur Selbstpraxis, eigener Fortbildung in Qigong, zur allgemeinen Gesundheitsförderung oder zum Selbstmanagement. Insbesondere als Selbstständige und in Positionen, die verantwortungsvollen Umgang mit anderen Menschen erfordern, sind die eigenen Ressourcen ein wichtiger Faktor für ökonomische Sicherheit und Erfolg. Die Dienstleistungsbranche in Deutschland ist laut dem Statistik-Portal Statista der größte und am schnellsten wachsende Wirtschaftsbereich in Deutschland. Im Jahr 2013 wurden in den Dienstleistungsbereichen dreiviertel der gesamtwirtschaftlichen Wertschöpfung generiert.

Die westlichen Gesundheitswissenschaften orientieren sich wesentlich am Salutogenese Modell von Aron Antonovsky (1997), das gesund sein als ein Kontinuum beschreibt zwischen den Polen „krank“ und „gesund“. Ein lebender Mensch befindet sich ständig in Bewegung zwischen den beiden Polen und ein wesentliches Ziel der Gesundheitsförderung ist es, die gesunden Anteile so zu stärken, dass die Bewegung immer weiter in Richtung „gesund“ geht.

Auch in der chinesischen Gesundheitslehre und Naturphilosophie werden grundsätzlich Pole einer Eigenschaft betrachtet, die niemals gänzlich nur das Eine oder Andere sein können. Das Modell von *Yin* und *Yang* beschreibt in der chinesischen Tradition ein Entsprechungssystem, dem Lebensphänomene zuordenbar sind, die in Relation zueinander stehen, z. B. heiß und kalt, ruhig und bewegt. Gesundheit ist in diesem Denkmodell ein dynamischer Prozess, der durch aktive Beteiligung – die „Lebenspflege“ – aktiv beeinflusst werden kann. Grundlage dieser Lebenspflege ist eine Ausrichtung auf ein angemessenes Maß für die jeweilige Situation zu finden und zu nutzen.

Das klassische chinesische Denkmodell der Balance zwischen den Polen für die Antreiberdynamik aufzugreifen lädt dazu ein, die Ressourcen der Antreiber viel mehr in den Fokus der Betrachtungen zu nehmen. Für *sei perfekt* ergibt sich ein Raum zwischen „alles egal“ und „sei immer perfekt“, der Genauigkeit und den Blick für Details wertschätzt. Die gestärkte Wahrnehmung für diese Qualitäten der Antreiber und ein grundsätzliches Annehmen unterstützen einen bewussten und angemessenen Umgang damit. Die vielfältigen Übungen des Qigong ermöglichen sowohl den Sinn für Details zu fördern als auch das Loslösen für ein Gesamtbild, fast spielerisch, zu erfahren und erlauben diesen Raum zwischen den Polen mit Inhalt zu füllen und damit den Fokus zu verlagern.

### *Qigong als praktische Übung*

Zukunft ohne Gegenwart ist nicht möglich. In den klassischen chinesischen Bewegungskünsten ist das Üben des „im Hier und Jetzt sein“ ein wesentlicher Bestandteil. Diese Grundhaltung des Qigong - die ressourcenorientierte Ausrichtung als eine der fünf Säulen der Chinesischen Präventionsmedizin und

**Zukunft denken – Wandel gestalten**  
**Perspektiven zu persönlicher Entwicklung,**  
**gesellschaftlicher Veränderung und ökonomischem Erfolg**

die achtsame Übungsweise - laden dazu ein, Antreiberdynamiken über gezielt ausgewählte Übungen nachzuspüren, einen bewussten Ausstieg anzuregen und diesen über Erlaubnisse - eingebunden auch in Körperübungen - weiter zu stärken.

Dabei ist dieses Übungsfeld grundsätzlich für alle Menschen geeignet, die offen und interessiert sind bekanntes mit neuen Erfahrungen zu verbinden, und gehen und stehen können. Als Selbstmanagement und Selbsterfahrung ebenso wie für Trainer, Berater und Coaches, die mit TA Modellen arbeiten oder arbeiten möchten und über körperbezogene Übungen den ganzen Menschen in den Prozess einbeziehen möchten.

Erfahrungen, die über das Qigong-Üben auf Antreiberdynamiken wirken können sind:

- Erfahrungen, wie es leicht gehen kann,
- den eigenen Rhythmus finden,
- über die Bewegung zur Ruhe zu kommen
- selbst zu einem Schluss in einer Übung finden
- sich Zeit nehmen
- etwas nur für sich selbst tun
- den eigenen Standpunkt spüren
- in sich selbst und eine innere Stärke vertrauen
- Durchhaltevermögen üben.

Grundsätzlich wird im Qigong geübt

- Beweglichkeit und Koordination
- einen sicheren Stand zu fördern
- einen stimmigen Rhythmus zu finden
- die eigene Mitte zu stärken
- sich selbst Aufmerksamkeit zu schenken
- Präsenz und Wahrnehmung ohne Wertung
- Elastizität und Gefühl mit Bewegung und Haltung zu verbinden.

Im Sinne der Meridianlehre aus den Konzepten der klassischen Chinesischen Medizin, ist jedes Qigong grundsätzlich ganzheitlich und umfassend wirksam. Eine gezielte Auswahl und Anwendung von Übungen durch erfahrene Lehrende ist dennoch möglich. Entscheidend für die Auswahl sind dann das Zeitfenster für die Maßnahme, der Erfahrungsstand der Teilnehmenden und der Rahmen des Settings. Die Vielfalt der Übungen erleichtert Teilnehmenden vor allem auch Spaß und Freude am Tun zu haben. Weniger fokussiert einen Zweck zu verfolgen sondern sich offen von Wahrnehmung und Wirkung überraschen zu lassen ermöglicht Erfahrungs- und Entspannungsmomente, die so nicht planbar sein können.

Einige der bewegten Übungen sind gezielt komplex aufgebaut, um die/den Praktizierenden mit der gesamten Aufmerksamkeit und Körpergeschick in den Moment des Tuns zu bringen. Andere sind in der Ausführung scheinbar so leicht, das die gesamte Achtsamkeit gefordert ist, die Übung mit dem Inhalt (z.B. Haltung, Atem, Aufmerksamkeit, Vorstellung) zu füllen, der sie erst zur Qigong Übung macht.

Geleitet durch das theoretische Konzept der fünf Wandlungsphasen, das den Grundgedanken der Balancierung der chinesischen Medizin und Naturphilosophie veranschaulicht, können die Wirkprinzipien des Qigong Übens auch als harmonisierend und balancierend verstanden werden. „Ergebnisse“ der Veränderung sind eher sanft, manchmal kaum merkbar, ohne einen Vergleichsparameter zu benennen. Eher wahrnehmbar in einem ganzheitlichen Wohlgefühl, von Teilnehmenden manchmal auch als *Zufriedenheit* oder *mehr Gelassenheit* benannt.

**Zukunft denken – Wandel gestalten**  
**Perspektiven zu persönlicher Entwicklung,**  
**gesellschaftlicher Veränderung und ökonomischem Erfolg**

*Perspektive Zukunft*

Märle Poser (2014) beschreibt Kooperationsfähigkeit als die Schlüsselqualifikation des sechsten Kondratieff-Zyklus, nach dem Gesellschaft und Wirtschaft in der nächsten Zukunft voraussichtlich von den Themen Gesundheit und Bildung getragen werden. Ein Kennzeichen der Kondratieff-Zyklen ist, dass bereits vorhandene, aber bislang wenig oder nicht genutzte Ressourcen ins allgemeine Bewusstsein gelangen und dann eine breite Bedeutung erlangen (Nefiodow, 1999).

Wenn sich Antreiberdynamiken und Qigong begegnen, begegnen sich Erfahrungen und Konzepte westlicher und östlicher Denkmodelle, die aus meiner Perspektive beide eine ganzheitliche eigenverantwortliche Gesundheit fördern.

Wer durch die ganzheitliche Übung gut im Kontakt mit sich selbst ist, kann wahrscheinlich auch die Dynamik der Antreiber bewusster wahrnehmen. Steuerungsmuster, die im Hier und Jetzt unangebracht sind können möglicherweise leichter erkannt und eine andere Umgangsweise gefunden werden. In Kontakt mit sich selbst zu kommen ist ein wesentlicher Teil des Übungsweges im Qigong.

Die besonderen Bewegungsbilder, die Art und Weise einzelnen Körperbereichen Aufmerksamkeit zu geben, Bewegungsabläufe zusammenhängend als Fluss zu erleben und feinsinnig innere und äußere Haltungen aufeinander abzustimmen fordern und fördern ein sich Einlassen für andere, neue Muster. Der oft ungewohnt langsame Rhythmus, der auch in alltagsnahen Übungen einfließen kann, irritiert und erlaubt Gewohnheiten des Alltagsrhythmus zu hinterfragen. So kann angeregt durch die Qigongübung vielfältige Bewegung entstehen und reflektiert über TA-Konzepte eine ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung unterstützt werden.

*Literatur*

- Antonovsky, A. (1997) Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. dgvt-Verlag, Tübingen.
- Beinfeld, H./ Korngold, E. (2002) Traditionelle Chinesische Medizin und westliche Medizin, O.W. Barth.
- Bölts, J. (2003): Lernziel Gesundheitskompetenz. Der Beitrag des Qigong zur zukunftsfähigen Gesundheitsbildung in der Schule. Theorie & Praxis des Qigong Band 8. Bibliotheks- und Informationssystem der Universität Oldenburg.
- Damasio, A.R. (1994) Descartes' Irrtum. Paul List Verlag, München.
- Engelhardt, U./ Hildenbrand, G. (2007) Leitfaden Qigong, Gesundheitsfördernde und therapeutische Übungen der chinesischen Medizin, Elsevier Urban Fischer Verlag.
- Friedl, F. (2009) Das Gesetz der Balance. Chinesisches Gesundheitswissen für ein langes Leben, GU.
- Nefiodow, L. (1999) Der sechste Kondratieff, Rhein-Sieg Verlag. In: Poser, M. (2014) Fachbereich Pflege und Gesundheit FH Münster, <https://www.fh-muenster.de/fb12/index.php> (17.01.2015)
- Platsch, Kl.-D. (2005) Die fünf Wandlungsphasen. Das Tor zur chinesischen Medizin. Elsevier Urban&Fischer Verlag.
- Schlegel, L. (1988) Die Transaktionsanalyse. 3. Auflage. UTB Verlag Franke, Tübingen.
- Schmid, B. / Hipp, J. (o. Datum) Antreiber-Dynamiken – Persönliche Inszenierungsstile und Coaching. [http://www.systemische-professionalitaet.de/isbweb/component?option=com\\_docman/task/doc\\_view/gid,440/](http://www.systemische-professionalitaet.de/isbweb/component?option=com_docman/task/doc_view/gid,440/) (11.01.2015)
- Statista. Das Statistik-Portal. <http://de.statista.com/themen/1434/dienstleistungsbranche/> (11.01.2015)
- Stewart, I. / Joines, V. (2009) Die Transaktionsanalyse. 9. Auflage Taschenbuch. Verlag Herder, Freiburg, S. 228-241.
- Storch, M. et al (2010) Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. 2. Auflage, Verlag Hans Huber.
- Vogelauer, W. (2005) in: Nowak, R. (2011) Transaktionsanalyse und Salutogenese. Waxmann, Münster. S. 202-209.