

Ben Furman

Ich schaffs!

Spielerisch und praktisch
Lösungen mit Kindern finden –
Das 15-Schritte-Programm
für Eltern, Erzieher und
Therapeuten

Aus dem Englischen von Kirsten Dierolf

Neunte Auflage, 2021

Inhalt

Vorwort	8
Wie man dieses Buch nutzen kann	II
Ein Lehrbuch der »Ich schaffs«-Methode	II
Eine Einführung in den lösungsorientierten Unterricht und die Therapie mit Kindern	II
Eine Sammlung guter Ideen für das »Elternsein« und die Kindererziehung	II
Was ist das »Ich schaffs«-Programm?	13
Probleme in Fähigkeiten verwandeln	14
Die Motivation aufbauen	15
Die Fähigkeit üben	16
Das Lernen verstärken	16
Die Geburt von »Ich schaffs«	17
Die Ziele	17
»Ich schaffs« wird erwachsen	18
»Ich schaffs« erfordert ein Umdenken	21
Die 15 Schritte	21
Schritt 1: Probleme in Fähigkeiten verwandeln	23
Wenn das Kind viele Schwierigkeiten hat	25
Komplexe Probleme aufteilen	27
Etwas aufzuhören ist keine Fähigkeit	29
Von »Lass das!« zu »Tu das!«	31
Schritt 2: Sich auf eine zu erlernende Fähigkeit einigen	33
Schritt 3: Den Nutzen der Fähigkeit herausfinden	38
Woraus besteht Motivation?	38
Was bedeutet eigentlich »Vorteil«?	40
Jeder kann beitragen	41
Schritt 4: Der Fähigkeit einen Namen geben	44
Helden leihen Kindern ihre Namen	45

Schritt 5: Eine Kraftfigur aussuchen	47
Die Kraftfigur malen	49
Wie kann die Kraftfigur dem Kind helfen?	49
Schritt 6: Helfer einladen	52
Wer kann ein Helfer sein?	53
Wie bittet das Kind jemanden, ein Helfer zu sein?	56
Schritt 7: Vertrauen aufbauen	58
Wie man Selbstvertrauen und Zuversicht aufbaut	60
Wie man gute Gründe für die Zuversicht nennt	61
Schritt 8: Die Feier planen	63
Was heißt eine »Feier«?	64
Mit großen Gruppen von Kindern feiern	65
Wenn ein Kind keine Feier möchte	66
Selbst ältere Kinder feiern gerne	66
Schritt 9: Die Fähigkeit beschreiben	69
Zeig mir, wie du das dann machst	70
Lass es uns einmal versuchen	72
Schritt 10: Öffentlich machen	74
Es ist viel leichter, über das Erlernen von Fähigkeiten zu sprechen als über das Überwinden von Problemen	75
Es öffentlich zu machen reduziert Vorurteile	76
Wie weit geht »öffentlich machen«?	77
Wie wird es öffentlich gemacht?	79
Schritt 11: Die Fähigkeit üben	82
Am besten übt man durch Vorführen	83
Lassen Sie das Kind selbst Ideen entwickeln, wie man die Fähigkeit üben kann	83
Wie oft soll das Kind die Fähigkeit üben?	84
Kleine Schritte	85
Erfolgstagebuch	86
Sicherstellen, dass das Kind die Energie zum Weiterüben hat ...	87
Dreifaches Lob	88
Durch die Gerüchteküche loben	89
Loben ist ein Mannschaftssport	90

Schritt 12: Erinnerungshilfen erfinden	93
Mit Frustration und Enttäuschung umgehen	94
Wie man das Kind an die zu erlernende Fähigkeit erinnert	95
Kinder können sich gegenseitig erinnern	96
Schritt 13: Den Erfolg feiern	97
Was tun, wenn die Kinder die Fähigkeiten nicht erlernen?	98
Die Bedeutung der Feier	100
Anderen danken	101
Die positive Wirkung dessen, dass man anderen dankt	102
Schritt 14: Die Fähigkeit an andere weitergeben	104
Auch die Lehrer lernen	105
Anderer anzuerkennen verbessert den Ruf und erhöht die Wertschätzung	106
Kinder sind natürliche Lehrer für andere Kinder	106
Schritt 15: Zur nächsten Fähigkeit übergehen	108
Selbstvertrauen	109
Fähigkeiten in der Warteschlange	109
Mit »Ich schaffs« Lösungen für Kinder finden	112
Schlechte Angewohnheiten	112
Aggressives Verhalten	116
Depression, Verlust, Trauer	123
Ängste und Alpträume	124
Verhaltensprobleme	128
Zwangsrituale	130
Bullying	136
Einkoten	137
Horror im Sommerlager	140
Wutanfälle	144
Zündeln	148
Aufmerksamkeitsstörungen (ADS)	150
Fassen wir alles zusammen	152
Danksagungen	155
Einige nützliche Buchtipps	157
»Ich schaffs!« im Internet	157
Über den Autor	158

Vorwort

Eine der besten Arten zu lernen, wie Probleme bewältigt werden können, ist die Beobachtung und der Austausch mit Menschen, die vergleichbare Situationen schon bewältigt haben und, noch besser, von denen, die das ohne professionelle Hilfe oder Therapie geschafft haben. Unsere Aufgabe als Professionelle ist es dann, Menschen beim Suchen nach solchen Vorbildern, nach guten Ideen und nach Helfern zu unterstützen.

Das Geniale und Gemeinsame der vielen von Ben Furman entwickelten Programme ist nicht nur, dass er diese Idee in handhabbare Modelle umsetzt, sondern dass er gleichzeitig auch die dazu erforderlichen Haltungen vermittelt. Wer Ben Furman selbst erlebt hat, wird das nur bestätigen können. Er macht es selber vor:

Mit Mut und Vertrauen auf Erfolg sind Ziele leichter zu erreichen. Ben Furman macht Mut. Er macht Klienten Mut, die Probleme ihres Lebens auch unter schwierigen Bedingungen anzugehen, und er macht Professionellen Mut, auch mit »schwierigen« Klienten zu arbeiten.

Mit Spaß gelingen auch schwierige Aufgaben leichter. Mit Ben Furman zu arbeiten macht Spaß. Mit ihm kann jeder erfahren, wie Respekt und Humor zusammenpassen; dass auch bei schweren Lebensthemen Veränderungen und Lernen Spaß machen können und dass eine durch Humor geförderte innere Distanz Lernen erleichtert.

Kooperation ist die beste Voraussetzung für Lernen und Veränderung. Wie sonst wenige Menschen ermutigt Ben Furman auf seine humorige Art dazu, gemeinsam mit anderen schwierige Aufgaben anzugehen und Helfer zu suchen. Die meisten von uns werden die alten Sprichworte »Gemeinsam sind wir stark«, »Geteiltes Leid ist halbes Leid« und »Geteilte Freude ist doppelte Freude« nur bestätigen können.

Ich schaffs ist die konsequente Anwendung dieses Ansatzes für die Arbeit mit Kindern. Das Konzept wird in einer Sprache angeboten, die gut zu Kindern passt und die Übernahme in Einrichtungen, die mit Kindern arbeiten, erleichtert. Es arbeitet mit Metaphern und Methoden, die sich seit langem in der therapeutischen und pädagogischen Arbeit mit dieser Altersgruppe bewährt haben, und es ist so flexibel, dass es sich leicht in ganz unterschiedlichen Settings, wie Schulen, Tagesstätten oder Einzeltherapien, einsetzen lässt.

Das internationale Programm *kids' skills*, das *Ich schaffs* zugrunde liegt, hat in vielen Ländern wegen seines einmaligen und trotzdem einfachen Ansatzes immer größeren Erfolg und wurde in über zehn Sprachen übersetzt. Seit es ins Deutsche übertragen wurde, findet es auch in den deutschsprachigen Ländern immer mehr Freunde und praktische Nutzer. Schulen nutzen *Ich schaffs*, um die Idee des gemeinsamen Lernens zu fördern, nicht nur in Bezug auf den Stoff des Lehrplans, sondern auch im Hinblick auf soziale Kompetenzen. Tagesstätten nutzen *ich schaffs*, um eine Kultur der Kooperation und gegenseitigen Hilfe aller – der Kinder untereinander, der Eltern und der Professionellen – zu fördern. Mit *Ich schaffs* kann allen Kindern, den schüchternen und zurückgezogenen ebenso wie den expansiven und störenden, in gleicher Weise ein Platz zum Lernen angeboten werden. Therapeutinnen und Therapeuten für psychische, körperliche oder soziale Probleme bestätigen den großen Nutzen von *Ich schaffs* gerade in den vielen Fällen von Hoffnungslosigkeit, wo es gilt, eine neue Kultur von Optimismus und Vertrauen auf Fortschritte zu schaffen. Alle diese Vorteile lassen sich immer neu kombinieren und in vielen Einrichtungen mit großem Gewinn einsetzen.

Ben Furman bietet nun in diesem Buch eine umfassende Darstellung der Ideen und Methodiken von *Ich schaffs* im Speziellen und der lösungsorientierten Arbeit mit Kindern und ihren Familien ganz allgemein. In zahlreichen Beispielen aus der ganzen Breite des therapeutischen und pädagogischen Feldes beschreibt er ganz praktisch und bis in die konkreten Formulierungen hinein das methodische Vorgehen. Die einzelnen Schritte von *Ich schaffs* werden vorgestellt, und die zentralen Ideen von Mutmachen, Spaß und Kooperation werden praktisch auf jeder Seite spürbar. Auf die am häufigsten gestellten Fragen werden praktische Antworten gegeben: Wie setze ich *Ich schaffs* in einer Klasse mit 25 Kindern ein? Was mache ich, wenn die Eltern nicht kooperativ sind? Wie gehe ich vor, wenn ein Kind ganz viele Probleme hat? Was tue ich, wenn ein Kind nicht einsehen will, dass es sein Verhalten ändern muss?

Therapeutische und pädagogische Arbeit steht vor gewaltigen Veränderungen. Finanzielle und personelle Ressourcen werden zurückgefahren, Familien finden eher verschlechterte Rahmenbedingungen für das Leben mit Kindern vor, und die Weitergabe von Erfahrungswissen wird immer lückenhafter. Ich denke, dass in diesem Kontext die bestmögliche Förderung von Kompetenzen, Fähigkeiten oder

»Skills« die beste Unterstützung ist – die Kompetenzen von Kindern, ihr Leben zu meistern, und die Kompetenzen von Eltern, ihre Kinder auf diesem Wege zu unterstützen und zu begleiten. *Ich schaffs* macht hier ein beispielhaftes Angebot. Es ist leicht zu lernen und schult alle im Aufbau von Kooperation – einer besonderen Fähigkeit, die lebenslang von Nutzen ist, denn wer sagen kann »Wir schaffen es«, sagt auch leichter »Ich schaffs«.

Ich wünsche diesem Buch viele Leserinnen und Leser und dass es dazu beiträgt, Spaß und Kooperation in Therapie und Pädagogik zu fördern.

Thomas Hegemann
ISTOB – Institut für Systemische Therapie
und Organisationsberatung e.V.
München, im August 2005

Die Geburt von »Ich schaffs«

Mitte der 90er Jahre kontaktierten mich zwei kreative Sonderschullehrerinnen, Sirpa Birn und Tuija Terävä, und baten mich, ihr Supervisor zu werden. Diese beiden Frauen arbeiteten im Tageszentrum Keula, einer Sonderschule für Kinder mit speziellem Förderungsbedarf. Sie waren außerordentlich engagiert bei ihrer Arbeit mit den Kindern und Familien. Ich traf mich kurz darauf mit Sirpa und Tuija, um zu diskutieren, wie ich sie am besten unterstützen kann. In dieser Besprechung kamen wir auf folgende Idee: Ich würde nicht als ihr Supervisor in der üblichen Form (mit regelmäßigen Sitzungen zur Besprechung ihrer Fälle) fungieren, sondern wir würden gemeinsam eine Methode entwickeln, die Probleme zu lösen, vor denen Kinder stehen. Diese Methode könnten wir dann jedem beibringen, der Ideen braucht, um Kindern bei der Überwindung ihrer Schwierigkeiten helfen zu können. Diese Zusammenarbeit führte dann zur Geburt dessen, was wir später »Ich schaffs« nannten.

Die Ziele

Am Anfang des Projekts setzten wir uns eine Reihe klarer Ziele. Zunächst wollten wir eine Methode entwickeln, die effektiv und nützlich für die Arbeit mit vielen die Kinder betreffenden Themen ist. Die Methode sollte sich für die Lösung der alltäglichen Schwierigkeiten genauso anbieten wie für die ernsteren Probleme, für die professionelle Helfer zu Rate gezogen werden, die sich auf Kinder mit besonderen Bedürfnissen spezialisiert haben.

Die Methode sollte zielgerichtet und leicht zu verstehen sein, weil es uns wichtig war, dass jeder, der sich um Kinder kümmert, sie anwenden kann und aus ihr Nutzen ziehen kann. Sie sollte in verschiedenen Umgebungen wie zu Hause, in Schulen, Kindergärten, Familienberatungsstellen, Heimen etc. einsetzbar sein.

Wir wollten auch, dass die Methode von den Kindern anerkannt wird. Über die Jahre habe ich bei meiner Arbeit mit Kindern die Überzeugung gewonnen, dass wir die uneingeschränkte Mitarbeit des Kindes brauchen, wenn wir Ergebnisse erzielen möchten. Aus diesen Gründen war es für uns wichtig, dass unsere Ideen auch kindgerecht

(wirksam) waren und dass Kinder die Methode ansprechend finden.

Aber es reichte uns nicht, dass die Kinder die Methode mögen. Wir wollten auch, dass die Eltern sie schätzen, und wir wollten mit ihr die Beziehungen zwischen den Erwachsenen, die sich um ein Kind kümmern, verbessern. Dies verlangte, dass die Methode auf dem Grundgedanken basiert, nicht irgendjemanden für die Schwierigkeiten des Kindes verantwortlich zu machen, sondern stattdessen jeden als Ressource anzusehen. Alle diejenigen, die dem Kind nahe stehen, sollten als Unterstützer angesehen werden, die auf die eine oder andere Art in der Lage sind, dem Kind zu helfen, die zu entwickelnde Fähigkeit zu erlernen.

Diese Ziele hatten wir zu Beginn unserer Arbeit vor Augen. Wir trafen uns alle paar Wochen und entwickelten Ideen, die Sirpa und Tuija mit ihren Kollegen im Tageszentrum Keula dann ausprobierten. Auch mein Kollege Tapani Ahola arbeitete an der Entwicklung der Ideen mit. Schritt für Schritt, nach einigen geglückten und weniger gelungenen Versuchen, konnten wir ein 15-Schritte-Programm aufstellen, das wir dann »Ich schaffs« nannten.

»Ich schaffs« wird erwachsen

Nun, da »Ich schaffs« nicht nur bei uns in Finnland, sondern auch in anderen Ländern weithin Akzeptanz gefunden hat, können wir sicher behaupten, dass wir die Ziele erreicht haben, die wir uns ursprünglich für das Programm gesetzt hatten. Es funktioniert gut, die Kinder sind begeistert, und die Eltern stehen ihm uneingeschränkt positiv gegenüber. »Ich schaffs« hat positive Auswirkungen auf die Beziehung der Eltern untereinander, und wenn es in Schulen oder anderen Einrichtungen angewendet wird, unterstützt es die Zusammenarbeit zwischen den dort Beschäftigten und den Eltern. Am wichtigsten ist aber, dass die »Ich schaffs«-Methode so einfach ist, dass sie von jedem angewendet werden kann: sowohl von Eltern und Lehrern als auch von anderen Menschen, die beruflich damit zu tun haben, Eltern zu helfen, deren Kinder Probleme zu bewältigen haben.

»Ich schaffs« erfordert ein Umdenken

»Ich schaffs« ist zwar eine einfache Methode, sie anzuwenden ist aber nicht ganz so einfach, wie es zunächst aussehen mag. Mit dieser Methode zu arbeiten, erfordert von uns ein Umdenken, und ihre Umsetzung ist mit einigen Anstrengungen verbunden.

Die westliche Psychologie lehrt uns, dass die Probleme von Kindern von Umweltfaktoren wie z. B. der Beschaffenheit der Familie, dem Umgang miteinander und der Erziehung herrühren. Diese Denkweise führt dazu, dass Eltern anfangen, sich gegenseitig die Schuld zuzuschieben, wenn ihre Kinder vor Problemen stehen. »Das kommt davon, dass du ihm immer nachgibst!« oder »Kein Wunder, dass sie so ist. Du musst sie ja ständig antreiben!« oder »Auf unserer Seite der Familie hatten wir nie solche Probleme!« Das gleiche Phänomen – »Blamestorming«, wie es manchmal genannt wird – zeigt sich auch, wenn Kinder in der Schule Schwierigkeiten haben. »Er wäre sicher besser in der Schule, wenn Sie Interesse an seinen Hausaufgaben zeigen würden«, könnte ein Lehrer im Gespräch mit den Eltern sagen. Die Eltern würden normalerweise die Worte des Lehrers als Anschuldigung verstehen und im Gegenzug antworten: »Er war letztes Jahr viel besser in der Schule, als er noch einen anderen Lehrer hatte!«

»Ich schaffs« verhindert »Blamestorming«. Wenn wir mit »Ich schaffs« arbeiten, verbringen wir nicht so viel Zeit damit, die Ursache für das Problem des Kindes herauszufinden. Stattdessen lenken wir den Fokus auf das, was das Kind lernen muss, und vermeiden somit diese typischen fehlersuchenden und anschuldigenden Gespräche, die für traditionellere Ansätze beim Umgang mit Schwierigkeiten in der Kindheit charakteristisch sind.

Dennoch möchte ich herausstellen, dass das nicht bedeutet, dass wir vor der Tatsache die Augen verschließen, dass es auch viele negative Einflüsse der psychosozialen Umwelt auf das Kind geben kann. Im Gegenteil: Dadurch dass »Ich schaffs« den Fokus darauf legt, Kindern zu helfen, Fähigkeiten zu erlernen, hat dies gleichzeitig auch positive Auswirkungen auf das Umfeld, in dem das Kind aufwächst. »Ich schaffs« bringt Menschen dazu, am gleichen Strang zu ziehen. Es hilft Erwachsenen und anderen Kindern, das Kind stärker zu unterstützen,

und bietet jedem, der dem Kind hilft, seine Fähigkeit zu erlernen, die Gelegenheit, sich wichtig und nützlich zu fühlen.

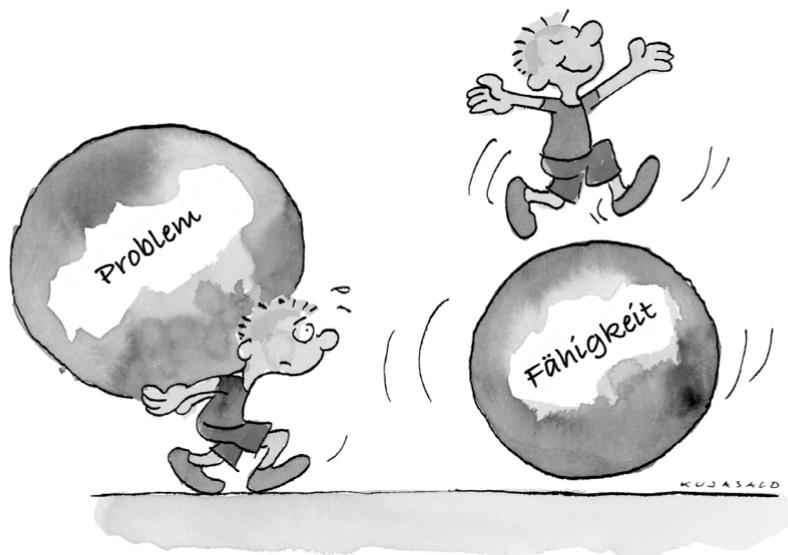
»Ich schaffs« fordert uns auf zu überdenken, wie wir mit Kindern umgehen. Traditionell wurden Kinder als Zielobjekte elterlicher und schulischer Erziehung oder therapeutischer Beratung gesehen. Das heißt nicht, dass Kindern nie erlaubt wurde, an den Diskussionen über sie teilzunehmen. Das schon. Der Knackpunkt dabei ist, dass Kindern bislang wenig Möglichkeiten gegeben wurde, sich selbst dazu zu äußern, wie ihre Schwierigkeiten beseitigt werden sollen. Das ist bei »Ich schaffs« ganz anders. Hier werden die Kinder nicht als Zielobjekte erwachsener Interventionen gesehen, sondern sie werden als gleichwertige Partner behandelt, von denen erwartet wird, dass sie sich an allen sie betreffenden Entscheidungen beteiligen.

Eltern ist es oft peinlich zuzugeben, dass ihre Kinder Probleme oder Schwierigkeiten haben. Wenn sie mit anderen Eltern in der Schule oder mit professionellen Helfern über die Schwierigkeiten sprechen, tun sie das meist hinter verschlossenen Türen. Im Gegensatz dazu zeichnet sich »Ich schaffs« durch Offenheit aus. Sobald das Problem in eine zu erlernende Fähigkeit verwandelt worden ist, kann man offen über die Fähigkeit und den Lernprozess sprechen. Der Vorteil dieser Offenheit ist es, dass jeder, Erwachsene wie die Freunde des Kindes, daran mitarbeiten kann, das Kind beim Erlernen der Fähigkeit zu unterstützen.

Uns wurde bisher die Ansicht vermittelt, dass wir uns an Experten wenden sollten, wenn ein Kind Schwierigkeiten hat, die das Kind dann untersuchen und eine Therapie vorschlagen. Experten wird man zwar immer brauchen, aber »Ich schaffs« sucht nach einem anderen Handlungsablauf. Ziel ist, das Wissen um die Lösung von Problemen der Kinder denen zu vermitteln, die es am meisten brauchen – den Eltern, Lehrern, Betreuerinnen und all den anderen Menschen, die sich in erster Linie damit beschäftigen, Kindern und ihren Familien zu helfen. Mit der »Ich schaffs«-Methode zu arbeiten bedeutet, sich nicht routinemäßig auf Experten zu verlassen und gleichzeitig zu akzeptieren, dass die besten Schlüssel zu einer Lösung tatsächlich in unseren eigenen Händen liegen.

Schritt 1: Probleme in Fähigkeiten verwandeln

Finden Sie zunächst selbst heraus, welche Fähigkeit das Kind erlernen muss, um das Problem zu überwinden.



In jedem unerwünschten Verhalten steckt eine Fähigkeit, die es zu erlernen gilt.

»Ich schaffs« basiert auf der Idee, dass sich Probleme, mit denen ein Kind zu tun hat, am besten dadurch lösen lassen, dass man das Kind motiviert, eine bestimmte Fähigkeit zu erlernen. Diese Idee basiert auf der Beobachtung, dass, wenn ein Kind vor einem Problem steht, es oft daran liegt, dass ihm eine gewisse Fähigkeit fehlt, und dass sich das Problem auflöst, wenn das Kind diese Fähigkeit erlernt hat.

Zunächst mag Ihnen dies als Haarspalterei vorkommen. Aber wenn wir nun über Fähigkeiten anstatt über Probleme sprechen, ist das nicht einfach nett gemeint, sondern wir sind davon überzeugt, dass es den Erwachsenen wie auch den Kindern so viel leichter fallen wird, konstruktiv über eine Schwierigkeit zu sprechen.

Stellen wir uns vor, Sie wären die Mutter eines lebhaften Jungen. Seine Lehrerin spricht Sie an und sagt: »Ihr Sohn verhält sich den anderen Kindern in der Klasse gegenüber aggressiv.« Wie reagieren Sie

darauf? Danken Sie der Lehrerin dafür, dass sie Sie darauf aufmerksam gemacht hat, und sprechen dann ruhig mit ihr darüber? Das bezweifle ich, denn da müssten Sie schon eine außergewöhnliche Mutter (oder Vater) sein.

Als normale Mutter würden Sie sich angegriffen fühlen und entsprechend reagieren. Sie würden sich verteidigen, indem Sie jemand anderem die Schuld zuschieben. Zum Beispiel könnten Sie antworten: »Zuhause macht er das nie!« oder »Das liegt nur daran, dass er von seinen Klassenkameraden gemobbt wird!« oder sogar »Ich bin nie aggressiv, dieses Verhalten muss er also von seinem Vater haben!«.

Wie würden Sie aber reagieren, wenn die Lehrerin das gleiche Thema auf eine andere Art und Weise ansprechen würde? Stellen Sie sich vor, sie würde kein Wort über das problematische Verhalten Ihres Sohnes verlieren, sondern mit Ihnen über die Fähigkeiten sprechen, von denen Sie denkt, dass Ihr Sohn sie noch erlernen muss. Ungefähr so:

Ich habe mit meinen Kollegen über Karl gesprochen, und wir haben darüber nachgedacht, was wohl im Moment für ihn am wichtigsten wäre zu lernen, damit er in der Schule erfolgreich ist. Wir sind zu dem Schluss gekommen, dass es für ihn wichtig wäre, etwas mehr Selbstkontrolle zu entwickeln und ruhig zu bleiben, selbst wenn andere nicht nett zu ihm sind. Was meinen Sie dazu?

Das ist ziemlich entwaffnend, oder nicht? Wie würden Sie jetzt reagieren? Sie würden vielleicht sogar in Betracht ziehen, etwas zu sagen wie: »Das habe ich auch schon gedacht!« oder »Er muss wirklich noch mehr Selbstkontrolle entwickeln, und, um ehrlich zu sein, die Fähigkeit könnte ich manchmal auch selbst ganz gut gebrauchen«.

Über zu erlernende Fähigkeiten statt über zu bewältigende Probleme zu sprechen ist eine weitaus kooperativere und konstruktivere Herangehensweise an die Schwierigkeiten, vor denen Kinder stehen.

»Verfähigen« – die Fähigkeit hinter dem Problem herausfinden

Wenn wir anfangen, Probleme als zu erlernende Fähigkeiten anzusehen, werden wir bald in der Lage sein zu erkennen, welche Fähigkeit ein Kind erlernen muss (oder in welcher es besser werden muss), um ein bestimmtes Problem zu lösen. Nehmen wir an, ein Kind ist ungeduldig und möchte, dass alles auf einmal passiert. Wahrscheinlich würden wir dann sagen, dass das Kind die Fähigkeit entwickeln muss

zu warten. Wir haben dann die passende Fähigkeit gefunden, wenn wir vorhersagen können, dass sich das Problem auflösen wird, wenn diese Fähigkeit erworben wurde.

Nichtsdestotrotz ist es nicht immer leicht, Probleme als zu erlernende Fähigkeiten zu betrachten. Probleme in Fähigkeiten zu verwandeln, das »Verfähigen«, ist eine Fähigkeit für sich, eine Fähigkeit, die wir alle erlernen und weiterentwickeln können. Viele, die sich die »Ich schaffs«-Methode angeeignet haben, fanden diesen Schritt am schwierigsten.

Beim »Verfähigen« eines Problems kann es uns weiterhelfen, wenn wir uns folgende Frage stellen: *Was muss das Kind lernen, damit das Problem verschwindet?*

Stellen wir uns nun vor, Sie hätten ein Kind, das die in der Gesellschaft verpönte Angewohnheit hat, in der Nase zu bohren. Sie könnten obige Frage so beantworten, dass das Kind lernen muss, seine Nase mit einem Taschentuch zu putzen (statt mit seinem Finger).

Wenn wir über die Fähigkeit nachdenken, die das Problem beseitigen kann, sollten wir stets eine Regel der lösungsfokussierten Psychologie beachten, die besagt, dass *eine Fähigkeit immer so formuliert sein soll, dass sie aussagt, was gelernt werden soll, und nicht, was man aufhören soll zu tun*. Die folgenden Beispiele verdeutlichen diese Regel:

- Wenn ein Kind nachts ins Bett macht, ist die Fähigkeit, die das Kind zu erlernen hat, nicht »Aufhören ins Bett zu machen«, sondern aufzuwachen und nachts auf die Toilette zu gehen oder bis zum nächsten Morgen abwarten zu können.
- Wenn ein Kind mit dem Essen spielt, ist die Fähigkeit, die es erlernen muss, nicht, damit aufzuhören, mit dem Essen zu spielen, sondern ordentlich zu essen.
- Wenn ein Kind beim Anziehen trödelt, besteht die Fähigkeit nicht darin, mit dem Trödeln aufzuhören, sondern seine Kleider in angemessenem Tempo anzuziehen.

Wenn das Kind viele Schwierigkeiten hat

»Aber unser Kind hat nicht nur eine Schwierigkeit, es hat massenhaft Schwierigkeiten!«, ist das, was uns viele Eltern sagen, die darüber nachdenken, wie sie ihren Kindern beim Bewältigen der Schwierigkeiten mit »Ich schaffs« helfen können. Auch sie werden erkennen,

dass es einfacher ist, Kindern bei ihren Schwierigkeiten zu helfen, wenn die Annahme, dass Kinder viele Probleme haben, durch die Vorstellung ersetzt wird, dass sie einfach noch mehrere Fähigkeiten erlernen oder verbessern müssen.

Wenn wir alle Probleme in entsprechende Fähigkeiten verwandeln konnten, wird aus der ursprünglichen Liste der »Probleme« eine mit Fähigkeiten, die erlernbar sind. Es gibt nur wenige Kinder, die mehrere Fähigkeiten gleichzeitig erlernen können. Daher müssen Sie als Nächstes, am besten gemeinsam mit dem Kind, entscheiden, welche der Fähigkeiten es zuerst erlernen möchte.

In solch einem Fall ist es ratsam, nicht gleich mit der am schwierigsten zu erlernenden Fähigkeit auf der Liste anzufangen, sondern stattdessen mit einer einfacheren – selbst wenn es nur die ist, nach dem Essen »Danke« zu sagen. So erhöhen wir die Wahrscheinlichkeit, dass es dem Kind gelingt, diese Fähigkeit zu erwerben, was wiederum sein Selbstvertrauen stärkt und es darauf vorbereitet, die nächste Fähigkeit zu erlernen, selbst wenn diese beträchtlich schwieriger ist.

Ich sprach über den achtjährigen Mike mit seinem Lehrer und seiner Mutter. Mike war zu dem Zeitpunkt nicht dabei. Seine Mutter und sein Lehrer erzählten mir, dass Mike viele Schwierigkeiten hat. Neben anderen Dingen trödelte er morgens herum, so dass er oft zu spät zur Schule kam. Er schien nicht die Energie aufzubringen, seine Hausaufgaben zu machen, außer wenn ein Erwachsener die ganze Zeit dabei war, um ihm zu helfen. Bei jedem kleinen Rückschlag bekam er einen Wutanfall. Wir brauchten nicht lange, um eine Liste der Fähigkeiten zu erstellen, die Mike erlernen sollte.

Mikes Mutter schaute sich die Liste an und fragte: »O. k., welche dieser Fähigkeiten soll Mike nun zuerst lernen?« Ich war mir unsicher, und so fragte ich sowohl die Mutter als auch den Lehrer nach ihrer Meinung. Nach einiger Überlegung kamen sie zu der Schlussfolgerung, dass es wohl das Wichtigste für Mike wäre zu lernen, morgens pünktlich zur Schule zu kommen. Dies war eine gute Fähigkeit für den Anfang. Sie war für Mike nicht zu schwer zu erlernen, und ein Lernerfolg würde ihm wahrscheinlich den Weg bereiten dafür, auch die anderen Fähigkeiten zu erlernen.

Komplexe Probleme aufteilen

Ein »großes« oder komplexes Problem in eine einzige Fähigkeit zu verwandeln, kann schwierig sein. Geläufige Beispiele für komplexe Probleme sind mangelnde Konzentration, geringes Selbstwertgefühl und fehlendes Einfühlungsvermögen. Wir können das »Verfähigen« solch großer Probleme einfacher machen, wenn wir sie zunächst in kleinere Einheiten aufteilen und diese dann eine nach der anderen in die entsprechenden Fähigkeiten verwandeln.

Ich gab gerade einen Workshop über die Auflösung von Themen aus der Kindheit, als eine der Teilnehmerinnen, eine Sonderschullehrerin, uns von einem extrem schüchternen Jungen in ihrer Klasse erzählte, der ihrer Beschreibung nach praktisch keinerlei Selbstwertgefühl hatte.

Die Lehrerin hatte eines Tages alle Kinder gebeten, ein Bild von sich zu malen, und dieser Junge malte einen Tiger. Das war recht überraschend, denn der Junge selbst ähnelte eher einer verängstigten Maus als einem Tiger.

Es folgte eine Diskussion darüber, warum dieser schüchterne Junge sich selbst als Tiger gemalt hatte, wenn doch dieses Bild so weit von der Wirklichkeit entfernt war. Die Lehrerin vermutete, dass der Junge auf diese Weise ausdrücken wollte, dass er zwar kein Tiger sei, aber doch gerne einer wäre. Wir überlegten noch eine Weile und kamen dann zu dem Schluss, dass er damit vielleicht sagen wollte, dass in ihm ein Tiger wohnt, der nur darauf wartet, von der Leine gelassen zu werden.

Die Idee des inneren Tigers löste anfangs einiges Gelächter aus, aber nach einer Weile wurde das Bild für uns lebendig. Es ermöglichte uns, unsere Aufmerksamkeit von den vielen Problemen des Jungen weg und auf die Fähigkeiten zu lenken, die er in sich selbst entdecken muss, um sich in die gewünschte Richtung zu entwickeln. Die Metapher des Tigers half uns, die Fähigkeiten und Kompetenzen zu erkennen, die er noch entwickeln muss, wie z. B. »sich trauen, die Fragen der Lehrerin im Unterricht zu beantworten« und »sich trauen, mit den anderen Kindern zu spielen«. Es ist oft schwer, »große« Probleme wie ein geringes Selbstwertgefühl direkt anzugehen. Wenn wir aber das große Problem in mehrere kleinere zu erlernende Fähigkeiten aufteilen, können wir sofort Ideen entwickeln, wie das Kind diese Fähigkeiten erlernen kann – um den inneren Tiger zu wecken.

Konzentrationschwäche ist ein anderes Beispiel eines komplexen Problems, mit dem man viel leichter arbeiten kann, wenn man es in kleinere Einheiten aufteilt. Aber wenn man es sich genau überlegt, ist »mangelnde Konzentration« eigentlich kein Problem an sich. Es ist ein Überbegriff für ein weites Feld von spezifischeren Problemen. Nehmen wir an, wir würden diese alle auflisten und sie in die entsprechenden Fähigkeiten verwandeln, dann ergäbe dies wahrscheinlich solch eine Liste:

- Die Fähigkeit, eine bestimmte Zeit lang an einem Ort zu bleiben
- Die Fähigkeit zuzuhören, ohne zu unterbrechen
- Die Fähigkeit abzuwarten, bis man an der Reihe ist
- Die Fähigkeit, sich zu melden, wenn man etwas im Unterricht sagen möchte

»Mit anderen Kindern spielen zu können« ist ein weiteres Beispiel für eine komplexe Fähigkeit, die schwer zu »knacken« wäre, ohne sie zunächst in eine Reihe kleinerer Fähigkeiten aufzuteilen.

Harry leicht reizbares Temperament war in der Schule so auffällig, dass er nur unter ständiger Aufsicht durch das Schulpersonal mit anderen Kindern spielen durfte. Als Harry gefragt wurde, welche Fähigkeit er lernen wolle, sagte er, dass er lernen möchte, mit anderen Kindern zu spielen. Harry wusste, dass er etwas tun musste, um seine Wutanfälle in den Griff zu bekommen.

Sein Temperament zeigte sich zu unterschiedlichen Anlässen im täglichen Ablauf in der Schule. Eine der alarmierendsten Ausdrucksformen seines Temperaments bestand darin, dass er auf dem Klettergerüst auf dem Spielplatz plötzlich ohne Grund wütend wurde und dann ein anderes Kind vom Klettergerüst zu Boden stieß. Die Fähigkeit, die Harry am dringendsten erlernen musste, war, mit anderen Kindern auf dem Klettergerüst zu spielen, ohne jemanden herunterzuschubsen. Das war eine Fähigkeit, die für Harry einfach zu erlernen und konkret genug war, um sofort anzufangen, sie zu üben.

Aus Sicherheitsgründen übte Harry seine Fähigkeit zunächst innerhalb des Schulgebäudes. Einmal pro Woche bekam er die Gelegenheit, mit einem anderen Kind zusammen in der Turnhalle am Reck herumzuturnen. Wenn beide Kinder auf dem Reck waren, sollte Harry dem Lehrer und seinen Schulkameraden zeigen, dass er mit dem anderen Kind eine Weile lang freundschaftlich spielen kann. Als Harry wiederholt gezeigt hatte, dass er es kann, wurde ihm erlaubt,

das Gleiche auf dem Klettergerüst im Schulhof auszuprobieren. Er machte schnelle Fortschritte, und innerhalb eines Monats fühlte sich das Schulpersonal sicher genug, ihm zu erlauben, ohne Aufsicht auf dem Hof zu spielen. Praktisch sah das so aus, dass Harry von da an auf den Spielplatz gehen durfte, um mit den anderen Kindern zu spielen, selbst wenn der Aufsichtslehrer noch im Gebäude war.

Mit etwas aufzuhören ist keine Fähigkeit

Lassen Sie mich noch einmal betonen, dass eine Fähigkeit nicht bedeutet, *etwas Falsches nicht zu tun*, sondern *etwas Richtiges zu tun*. Dies ist ein einfaches Prinzip, aber es braucht ein wenig Übung, um es richtig hinzubekommen. Wenn man Eltern nach ihrer Meinung fragt, welche Fähigkeit ein Kind erlernen sollte, passiert es häufig, dass Sie eine Antwort wie die bekommen: »Es sollte lernen, das nicht zu tun.«

Die folgenden vier Beispiele verdeutlichen, wie man von dem, was das Kind *nicht* tun soll, dahin kommt, was das Kind tun *soll*.

»Welche Fähigkeit soll Sven erlernen?«

»Er sollte lernen, zu anderen Kindern nicht gemein zu sein.«

»Richtig. Also, in welcher Fähigkeit muss er sich verbessern, so dass er nicht mehr gemein zu anderen Kindern ist?«

»Er sollte verstehen, dass er nicht immer derjenige sein kann, der allen anderen sagt, was sie tun und lassen sollen.«

»Alles klar, aber um das hinzubekommen, welche Fähigkeit muss er da erlernen?«

»Er muss lernen, mit anderen zu verhandeln.«

»Das klingt gut. Ich bin sicher, dass Sven verstehen würde, dass es ihm etwas nützt, wenn er lernt, mit anderen zu verhandeln. Außerdem könnte ihm diese Fähigkeit viel Spaß machen.«

»Welche Fähigkeit sollte Sheena erlernen?«

»Sie hat die schlechte Angewohnheit, andere Leute nachzuaufen. Sie sollte lernen, damit aufzuhören.«

»Was muss sie lernen, um diese Angewohnheit aufzugeben?«

»Sie muss einfach damit aufhören, das ist alles.«

»Das ist richtig, aber wir müssen uns klar darüber sein, dass es für Kinder sehr schwer ist, schlechte Angewohnheiten aufzugeben, wenn sie keine andere Angewohnheit haben, mit der sie die schlechte Angewohnheit ersetzen können. Was könnte denn diese bessere Angewohnheit sein?«

»Das weiß ich nicht, aber ich glaube, es ist nicht so sehr die Frage, dass sie aufhören soll, andere Leute nachzuäffen, sondern, dass sie verstehen lernt, dass es manchmal in Ordnung ist, andere Leute nachzumachen, und manchmal sehr respektlos oder sogar verletzend sein kann.«

»Ist es also so, dass sie die Angewohnheit, andere Leute nachzumachen, nicht ganz verlieren sollte, sondern dass sie lernen muss zu unterscheiden, wann es in Ordnung ist und wann nicht?«

»Genau. Sie sollte wahrscheinlich lernen, andere Leute um Erlaubnis zu bitten, wenn sie Lust hat, sie nachzumachen, und zumindest sollte sie lernen, sich zu entschuldigen, wenn sie damit die Gefühle anderer verletzt hat.

»Welche Fähigkeit sollte Matthias erlernen?«

»Er sollte lernen, nicht zu lügen.«

»Er weiß wahrscheinlich, dass er keine Geschichten erzählen soll, aber was muss er lernen, damit er das nicht mehr tut?«

»Er muss einfach aufhören, Geschichten zu erzählen.«

»Aber Sie wollen doch nicht, dass Matthias ganz damit aufhört, Geschichten zu erzählen, oder? Schließlich ist das ja auch eine Fähigkeit, wenn man spannende Geschichten erzählen kann. Wer weiß, vielleicht wird er ja Schriftsteller, wenn er groß ist.«

»Nein, ich meine nicht, dass er ganz damit aufhören sollte, Geschichten zu erzählen, aber er sollte lernen, Dichtung und Wahrheit zu unterscheiden.«

»Das ist, glaube ich, eine wichtige Fähigkeit, die Kinder erlernen müssen. Können wir sagen, dass die Fähigkeit, die Matthias erlernen muss, ist, Dichtung und Wahrheit zu unterscheiden und den anderen mitzuteilen, welche Geschichte wahr ist und welche nicht?«

»Das ist genau die Fähigkeit, die Matthias erlernen muss, denn es ist eigentlich gar nichts Schlimmes dran an seinen Geschichten. Es ist nur, dass er nicht versteht, dass es seine Pflicht ist, den anderen klar zu machen, ob das, was er sagt, wahr ist oder nicht.«

Ein Lehrer zu seinen Schülern: »Was müsst ihr lernen, damit ihr ordentlich in die Schulkantine gehen könnt?«

»Wir müssen lernen, nicht zu rennen, wenn wir da hingehen.«

»Das stimmt, aber was solltet ihr machen, anstatt zu rennen?«

»Wir sollten in die Kantine gehen.«

»Sehr gut. Das ist eine Fähigkeit, die ihr üben könnt. Lasst mich das aufschreiben! Und was müsst ihr noch können, damit es reibungslos abläuft, wenn ihr in die Kantine geht?«

- »Wir müssen lernen, einander nicht zu schubsen.«
- »Und was müsst ihr lernen, damit ihr das nicht mehr macht?«
- »Wir müssen lernen, in der Schlange zu stehen und zu warten.«
- »Gut, das schreibe ich auch auf. Auch das ist eine Fähigkeit, die man erlernen kann.«

Von »Lass das!« zu »Tu das!«

Sie haben vielleicht schon einmal festgestellt, dass Sie nichts erreichen, wenn Sie Ihr Kind bitten, dass es aufhören soll, etwas zu tun, von dem Sie nicht möchten, dass es dies tut. Sie sagen: »Lass das!«, und Ihr Kind macht einfach so weiter, als hätten Sie nichts gesagt.

- »Hör auf zu schreien!«
- »Hör auf, Sachen herumzuschmeißen!«
- »Lass das Treten!«
- »Spiel nicht mit dem Essen herum!«
- »Hör auf damit, deine Schwester zu ärgern!«

Zusätzlich zu der Tatsache, dass diese »Stopp-Befehle« oft keinen oder nur wenig Effekt haben, provozieren sie in einigen Fällen die Kinder sogar dazu, absichtlich mit dem weiterzumachen, was sie gerade tun. Wie gut, dass wir wissen, dass Kinder auf unsere Anweisungen besser reagieren, wenn wir uns so ausdrücken, dass wir ihnen sagen, was wir möchten, dass sie das tun, anstatt was wir nicht möchten, dass sie das tun. Wenn wir einem Kind sagen, was wir möchten, dass es tut – und nicht, was wir nicht möchten, dass es tut – wird es sich nicht kritisiert fühlen und deshalb auch kein Bedürfnis haben, sich zu verteidigen. Ich nenne das eine Umkehrung einer »Tu-das-nicht«-Aussage in eine »Mach-das-stattdessen«-Aussage: von »Lass-das!« zu »Tu-das!«. Hier sind ein paar Beispiele:

- | | |
|--|---|
| »Schrei mich nicht an!« | → »Sprich leise!« |
| »Wirf keine Sachen durch die Gegend!« | → »Behalt die Sachen bei dir!« |
| »Hör mit dem Treten auf!« | → »Halt deine Füße ruhig!« |
| »Spiel nicht mit dem Essen herum!« | → »Iss ordentlich!« |
| »Ärgere deine kleine Schwester nicht!« | → »Sei nett zu deiner kleinen Schwester!« |

»Ich schaffs« fängt damit an, dass sich die verantwortlichen Erwachsenen, normalerweise in Abwesenheit des Kindes, zusammensetzen und besprechen, welche Fähigkeit das Kind erlernen oder verbessern soll, um sein Problem loszuwerden. Wenn sie sich darüber verständigt haben, welche Fähigkeit das Kind erlernen sollte, treten sie an das Kind heran und schlagen ihm vor, diese Fähigkeit zu erlernen. Im nächsten Abschnitt geht es darum, wie man Kindern solche Vorschläge unterbreitet und wie man mit ihnen über die Fähigkeiten, die sie erlernen sollen, spricht.