

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

Sechste Auflage, 2015

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)	Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Friedrichshafen)	Dr. Wilhelm Rotthaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)	Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/ Herdecke)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Alfter bei Bonn)	Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Dr. Barbara Heitger (Wien)	Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)	Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)	Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)	Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Potsdam)	Dr. Therese Steiner (Embrach)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)	Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)	Karsten Trebesch (Berlin)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)	Bernhard Trenkle (Rottweil)
Tom Levold (Köln)	Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Schefer (Köln)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)	Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Burkhard Peter (München)	Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)	Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)	Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel

Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach

Printed in Germany

Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, www.fgb.de

Sechste Auflage, 2015

ISBN 978-3-89670-500-6

© 2005, 2015 Carl-Auer-Systeme Verlag

und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Die Originalausgabe dieses Buches erschien unter dem Titel

“Muksuoppi. Ratkaisun avaimet lasten ongelmiin”

im Verlag Kustannusosakeyhtiö Tammi Helsinki, 2003

Copyright © Ben Furman, 2003

All Rights reserved

Copyright © der deutschen Ausgabe

Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg, 2005

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten

aus der Vangerowstraße haben, können Sie unter

<http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH

Vangerowstraße 14

69115 Heidelberg

Tel. 0 62 21-64 38 0

Fax 0 62 21-64 38 22

info@carl-auer.de

Wie man dieses Buch nutzen kann

Sie können dieses Buch auf verschiedene Art und Weise nutzen, je nachdem, wo Ihr Interesse liegt und was Ihre Bedürfnisse sind. Sie können es unter folgenden Gesichtspunkten lesen:

Ein Lehrbuch der »Ich schaffs«-Methode

Sie können dieses Buch als Lehrbuch verwenden, um zu lernen, wie Sie die »Ich schaffs«-Methode mit Ihren eigenen Kindern oder mit den Kindern, mit denen Sie arbeiten, anwenden können. In diesem Fall lesen Sie es am besten ganz konventionell von Anfang bis Ende durch, diskutieren den Inhalt mit anderen und lernen die Methode, indem Sie sie praktisch anwenden.

Eine Einführung in den lösungsorientierten Unterricht und die Therapie mit Kindern

Sie können sich auch auf die theoretischen Aspekte dieses Buches konzentrieren, um mehr über den neuen und revolutionären Ansatz der lösungsorientierten Psychologie zu erfahren. In diesem Fall lesen Sie es am besten äußerst kritisch und prüfen die vorgestellten Ideen gemeinsam mit Ihren Freunden oder Kollegen sehr genau. Sie können sich darüber Gedanken machen, welche Implikationen diese Ideen hätten, wenn sie von der Gesellschaft im Ganzen angenommen würden. Wie würden sie die Kindererziehung und das Ausbildungssystem beeinflussen? Welche Auswirkungen hätten sie darauf, wie wir Familien anleiten, wenn sie uns um Hilfe bei den Schwierigkeiten ihrer Kinder bitten.

Eine Sammlung guter Ideen für das »Elternsein« und die Kindererziehung

Eine dritte Art, dieses Buch zu nutzen, besteht darin, es als Sammlung kreativer Ideen und Techniken anzusehen, die sich im Umgang mit Kindern als nützlich erwiesen haben. Die »Ich schaffs«-Methode besteht aus 15 Schritten. Sie können diese Schritte als eine Abfolge von

Schritten sehen, die von Anfang bis Ende durchgeführt werden sollte, aber auch als Sammlung von unabhängigen Ideen, die Sie in passenden Situationen auf kreative Weise umsetzen können.

Was ist das »Ich schaffs«-Programm?

Alle Kinder stehen im Laufe ihrer Entwicklung immer wieder einmal vor Herausforderungen. Bei manchen Kindern ist das mit Schwierigkeiten verbunden, sie entwickeln Ängste, Wutanfälle oder Lernschwierigkeiten auf bestimmten Gebieten. Im Normalfall kommen und gehen solche Schwierigkeiten auch wieder. Manchmal aber scheint es so, als würden sie sich festsetzen – und dann fangen die Erwachsenen, die für das Kind sorgen, an, nach Lösungen zu suchen. Und dafür brauchen sie Ideen.

Das »Ich schaffs«-Programm bietet solche Ideen. Es ist eine Methode, mit der Kinder Schwierigkeiten positiv und konstruktiv überwinden können, indem sie neue Fähigkeiten erlernen.

»Ich schaffs« wurde ursprünglich im finnischen Tageszentrum Keula für Kinder zwischen vier und sieben Jahren entwickelt. Es zeigte sich aber sehr schnell, dass dieser Ansatz auch für ältere Kinder geeignet ist. Die Prinzipien von »Ich schaffs« haben in der Tat wenig mit dem Alter zu tun. Der Ansatz kann leicht modifiziert ebenso verwendet werden, um Teenagern oder selbst aufgeschlossenen Erwachsenen zu helfen, ihre Schwierigkeiten zu bewältigen.

Das »Ich schaffs«-Programm besteht aus 15 aufeinander folgenden Schritten. Beim Lesen des Buchs werden Sie sich vielleicht fragen, wie eng Sie sich an das Programm halten sollten, wenn Sie mit Kindern arbeiten. Vielleicht fragen Sie sich auch, ob es entscheidend ist, alle Schritte in den Prozess mit einzubeziehen, oder ob Sie alle Schritte genau in der beschriebenen Reihenfolge durchführen sollten.

Wenn jemand Tanzstunden nimmt, wird er vielleicht seinen Lehrer fragen, ob es besser sei, auf der Tanzfläche zu improvisieren, oder ob er bei den Schritten bleiben sollte, die er gelernt hat. Der Tanzlehrer wird dem Schüler üblicherweise raten, mit den Schritten anzufangen, die er gelernt hat und erst dann mit dem Improvisieren zu beginnen, wenn er sich beim Tanzen locker und sicher fühlt. Mit anderen Worten, wenn er sich im Einklang mit dem Rhythmus des Tanzes fühlt. Erst dann sollte der Tänzer anfangen zu experimentieren, die Schrittfolge verändern, ein paar Schritte auslassen oder sogar neue Schritte dem Tanz hinzufügen.

Dieses Prinzip gilt auch für »Ich schaffs«. Wenn Sie mit den einzelnen Schritten vertraut sind und ein Gefühl für das Programm entwickelt haben, können Sie anfangen zu improvisieren, um Ihre eigene Art, die Ideen anzuwenden, herauszufinden – sei es bei Ihren eigenen Kindern oder den Kindern und den Familien, mit denen Sie arbeiten. Denken Sie dabei daran, dass es sich bei »Ich schaffs« nicht um eine weitere neue Erziehungsmethode handelt, die Ihnen vorschreibt, was Sie mit Ihren Kindern tun oder lassen sollen. Im Gegenteil: »Ich schaffs« ist wie ein Floß, auf dem Sie zum anderen Ufer des Flusses übersetzen können, dorthin, wo Sie Ihre Kreativität ausschöpfen und wieder Spaß haben können – also diese zwei so entscheidenden Faktoren für Menschen, die Kindern bei der Bewältigung von Herausforderungen bzw. bei den damit verbundenen Schwierigkeiten helfen.

Probleme in Fähigkeiten verwandeln

Daniel, ein sechsjähriger Junge, fiel durch sein problematisches Verhalten auf. Er weigerte sich, wie alle anderen auf die Toilette zu gehen, und machte stattdessen in die Hose. Seine Eltern hatten alles Mögliche versucht, um ihm zu helfen, aber vergebens. Daniel litt selbst unter dieser Entwicklungsverzögerung. Die anderen Kinder mieden ihn, und er wurde nur selten eingeladen, bei seinen Freunden zu spielen. Auch die Möglichkeit, in eine Ferienfreizeit zu fahren, kam erst gar nicht in Frage.

Nichtsdestotrotz fing Daniel im Sommer kurz vor seinem siebten Geburtstag an, wie alle anderen auf die Toilette zu gehen. Eines Tages sprach seine Mutter ihn darauf an.

»Du weißt ja gar nicht, wie froh ich bin, dass du jetzt gelernt hast, regelmäßig auf die Toilette zu gehen«, sagte sie. »Ist das nicht auch für dich schön?«

»Ja, klar«, sagte Daniel und fuhr fort: »Es hat eine ganze Weile gedauert, aber zum Schluss habe ich es dann gelernt.«

Diese Geschichte illustriert die Grundidee von »Ich schaffs«. Wenn Kinder sich weigern, auf die Toilette zu gehen, und stattdessen in die Hose machen, denken Erwachsene üblicherweise, dass dies ein Symptom einer tiefer liegenden Störung ist. Aber Daniel war da anderer Meinung. Seine Worte »Zum Schluss habe ich es dann gelernt« zeigen, dass es für ihn einfach eine Fähigkeit war, die alle Kinder er-

lernen müssen, mit dem einzigen Unterschied, dass er dazu eben länger brauchte als die anderen.

»Ich schaffs« basiert auf dem Gedanken, dass Kinder eigentlich keine Probleme haben. Probleme werden definiert als Fähigkeiten, die sie noch nicht erlernt haben. Anders ausgedrückt, die meisten Schwierigkeiten, mit denen Kinder zu tun haben – Ängste, schlechte Angewohnheiten, Schlaf- und Essstörungen, Probleme beim Urinieren und beim Stuhlgang eingeschlossen – werden als noch nicht ausgebildete Fähigkeiten angesehen. Kinder können diese Schwierigkeiten überwinden, indem sie die damit korrespondierende Fähigkeit erlernen.

Im »Ich schaffs«-Programm beginnen wir den Prozess der Problemlösung damit, dass wir die Probleme in Fähigkeiten »verwandeln« – das heißt, dass wir uns von der Wahrnehmung eines »Problems« wegbewegen hin zu einem Bewusstsein der Fähigkeit, die erforderlich ist, um das Problem zu überwinden. Diesen Schritt nennen wir »verfähigen«. Wenn wir eine Fähigkeit identifiziert haben, die das Kind erlernen muss, damit sich das Problem auflöst, können wir anfangen, über Fähigkeiten zu sprechen anstatt über Probleme. Schließlich ist der Gedanke, eine Fähigkeit zu entwickeln, für Kinder viel attraktiver und motivierender als die Vorstellung, Schwierigkeiten überwinden zu müssen.

Die Motivation aufbauen

Wenn man sich mit einem Kind darüber geeinigt hat, welche bestimmte Fähigkeit es entwickeln sollte, heißt das aber noch lange nicht, dass das Kind auch motiviert ist, diese Fähigkeit zu erlernen. Es kann sein, dass noch das ein oder andere getan werden muss, um die Motivation des Kindes aufzubauen. Wir können beispielsweise das Kind auffordern, der zu entwickelnden Fähigkeit einen Namen zu geben, oder dem Kind helfen, die Vorteile des Erlernens zu erkennen, oder mit ihm frühzeitig Pläne schmieden, wie es feiern kann, wenn es die Fähigkeit erlangt hat. Zusätzlich können wir noch sicherstellen, dass es mehrere Menschen in seinem Umfeld gibt, die willens sind, das Kind zu unterstützen und ihm beim Erlernen der Fähigkeit zu helfen.

Die Fähigkeit üben

Wenn wir das Kind erfolgreich motiviert haben, die Fähigkeit zu erlernen, dann ermutigen wir es, die Fähigkeit zu üben. Wir zeigen ihm auch einen geeigneten Weg, die Fähigkeit zu üben, und stellen sicher, dass es viel positives Feedback bekommt, wann immer es übt und die Fähigkeit zeigt.

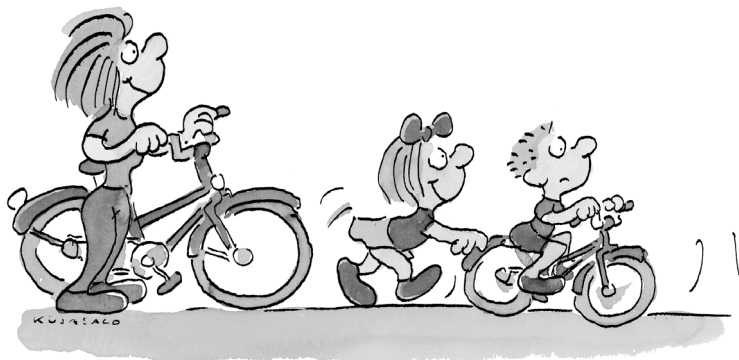
Lernen geschieht selten linear, und daher müssen wir auch auf Rückschläge gefasst sein – das heißt Zeiten, in denen das Kind die erlernte Fähigkeit vorübergehend verliert und das problematische Verhalten zurückkehrt.

Das Lernen verstärken

Wenn das Kind seine Fähigkeit erlernt hat, geben wir ihm zu Ehren ein Fest. Vorher schlagen wir ihm noch vor, allen Menschen, die es unterstützt haben oder die ihm geholfen haben, zu danken. Als ein weiterer wichtiger Schritt des Prozesses versuchen wir auch, dem Kind eine Gelegenheit zu verschaffen, die neu erlernte Fähigkeit an jemand anderes weiterzugeben. Zum Schluss einigen wir uns dann gemeinsam mit dem Kind auf die nächste Fähigkeit, die es erlernen möchte.

Schritt 14: Die Fähigkeit an andere weitergeben

Ermutigen Sie das Kind dazu, die neue Fähigkeit einem anderen Kind beizubringen.



Die beste Art, etwas zu lernen, ist, es jemand anderem beizubringen.

Vor ein paar Jahren besuchte ich einen internationalen therapeutischen Kongress in den USA. Einer der Vortragenden auf dem Kongress, Dr. Terry Tofoya, ein nordamerikanischer Psychologe und Heiler, erzählte eine indianische Geschichte, die mich sehr beeindruckt hat. Die Geschichte handelte von einem unglücklichen Mädchen namens Ayayesh, die von allen verachtet wurde, weil sie für niemanden im Dorf etwas Nützliches tat.

Die unglückliche Ayayesh verließ das Dorf und ging in die Wildnis. Dort traf sie verschiedene Tiere, von denen jedes ihr eine Fähigkeit beibrachte, die sie gebrauchen konnte, um in ihrem Dorf etwas Nützliches zu machen. Als Ayayesh zum Beispiel die Schlange traf, brachte die ihr bei, wie man das Zickzack-Muster auf ihrem Rücken webt, und als Ayayesh die Eule traf, lernte sie von ihr, ein anderes Muster mit Eulenaugen zu weben.

Als Ayayesh nach der langen Reise in ihr Dorf zurückkehrte, überraschte sie die Dorfbewohner damit, dass sie die schönsten Muster webte, die sie je gesehen hatten.

An diesem Punkt hörte Dr. Tofoya auf zu trommeln und fragte uns alle im Publikum, ob wir dachten, dass die Geschichte hier zu

Ende sei. Er beantwortete dann seine Frage selbst und sagte: »Normalerweise denken Menschen, die in der westlichen Zivilisation aufgewachsen sind, dass die Geschichte zu Ende ist, wenn Ayayesh in ihr Dorf zurückkommt, nachdem sie gelernt hat, wunderschöne Muster zu weben. Aber in unserer Tradition endet die Geschichte hier noch nicht ganz.« Dr. Tofoya schlug weiter auf seine Trommel und erzählte das Ende der Geschichte. Ayayesh wurde gebeten, ihre neu erworbene Fähigkeit den anderen Dorfbewohnern beizubringen und ihr Wissen den anderen zur Verfügung zu stellen.

In der Tradition der amerikanischen Indianer wie auch in vielen anderen traditionellen Kulturen auf unserem Planet wird Lernen als ein Kreislauf angesehen, der mit Ignoranz anfängt, mit Lernen weitergeht und erst dann endet, wenn eine Person das Gelernte im Stamm verbreitet hat. Um etwas zu wissen, reicht es nicht aus, dass man es einfach weiß. Man muss auch in der Lage sein, es anderen beizubringen.

Auch die Lehrer lernen

Fähigkeiten weiterzugeben dient der Gemeinschaft, aber es dient auch der Person, die andere die Fähigkeit lehrt. Es ist wohl bekannt, dass die effizienteste Methode, etwas zu lernen, ist, es jemand anderem beizubringen. Deswegen versuchen wir in »Ich schaffs«, den Kindern eine Möglichkeit zu geben, ihre Fähigkeiten an andere Kinder weiterzugeben. Das hilft den Kindern, ihre Fähigkeiten zu verstärken, und reduziert daher das Risiko eines Rückschlags.

Karen hatte gelernt, ruhiger zu werden, um den obligatorischen Nachmittagsschlaf machen zu können, und war zur nächsten zu erlernenden Fähigkeit übergegangen. Als die Kinder zum Schlafen gingen und die Lehrerin ihnen ein Märchen vorlas, fing Daniel, der ein Jahr jünger war als Karen, damit an, laut Quatsch zu machen und andere Kinder damit anzustecken. Karen sah die Lehrerin an und sagte: »Erinnern Sie sich, so war ich früher auch!« Dann wandte sie sich an den Jungen, der Quatsch machte, und sagte: »Schau mal, alles, was du tun musst, ist, dich so hinzulegen, siehst du? Nimm die Hände an deine Seite und schau an die Decke, dann entspann dich! Es ist ganz leicht. Du kannst das.« Der Junge schaute Karen erstaunt an und machte dann genau das, was sie gesagt hatte.

Andere anzuerkennen verbessert den Ruf und erhöht die Wertschätzung

Eine interessante Nebenwirkung, wenn Kinder anderen für ihre Hilfe danken, ist, dass es meist einen positiven Effekt auf den Ruf des Kindes hat. Wenn Kinder von ihren Problemen niedergedrückt werden, besonders im Fall von Verhaltensproblemen, leidet ihr Ruf, und sie werden in der Schule, von den Nachbarn oder ihrem Umfeld oft kritisiert. Wenn wir Probleme in Fähigkeiten verwandeln und öffentlich über die Fähigkeiten sprechen, die das Kind erlernt, dann hat das positive Auswirkungen auf den Ruf des Kindes. Ein Kind, das eine Fähigkeit erlernt, wird von seinem Umfeld nicht als »das Kind mit diesen Problemen« angesehen, sondern als »das Kind, das eine Fähigkeit erlernt«. Und das macht einen großen Unterschied. Wenn sich die Nachricht, dass das Kind die Fähigkeit erworben hat, schließlich ausbreitet, wirkt sich auch das positiv auf den Ruf des Kindes aus. Aber der Ruf des Kindes erholt sich erst dann völlig, wenn die anderen hören, dass es nicht nur das Problem bewältigt hat, sondern auch seine neue Fähigkeit einem anderem beigebracht hat.

Kinder sind natürliche Lehrer für andere Kinder

Der amerikanische Journalist, Bob Wallace, schrieb diese Geschichte in einer seiner Kolumnen im Internet:

Vor ein paar Jahren wurde ich überredet, für einen Abend als Babysitter für ein siebenjähriges Mädchen und zwei Jungen im Alter von fünf und drei Jahren einzuspringen. Da eines meiner wichtigsten Anliegen im Leben ist, auf der Couch zu liegen und zu träumen, musste ich irgendwie herausfinden, wie ich die Kinder dazu bringen konnte, mich in Ruhe zu lassen. Plan A war, sie zu fesseln, sie verkehrt herum in einen Wandschrank zu hängen und ihnen zu erzählen, dass sie kleine Vampirfledermäuse wären, die schlafen müssen, bis ihre Eltern wieder nach Hause kommen. Ich entschied mich aber dagegen, weil diese kleinen potenziellen Zuchthäusler mich vielleicht ausge-trickt hätten.

Ich fing also an, im Haus herumzuwühlen, in der Hoffnung, dass ich vielleicht Plan B entdecken würde. Eine Tafel, eine Staffelei und etwas Kreide. Ich stellte die Tafel auf die Staffelei in einem der Schlafzimmer, setzte die Jungs davor, gab dem Mädchen die Kreide in die Hand und bat sie, ihren Brüdern das Alphabet beizubringen.

Sehr zu meiner Überraschung, saßen die Jungs ganz erwartungsvoll da, und das Mädchen nahm eine Lehrerinnenhaltung ein. Das faszinierte mich. Das Mädchen schrieb Buchstaben an die Tafel und ließ ihre Brüder deren Namen wiederholen. Das machte ihr sehr viel Spaß und den beiden kleinen Monstern auch.

Wallace zog die Schlussfolgerung, dass Schulen »falsch geplant« sind. Er postuliert, dass Kinder verschiedener Altersgruppen nicht in verschiedene Schulen wie Grundschule oder Gymnasium eingeteilt werden sollten, sondern dass alle zur gleichen Schule gehen sollten. Das würde es für die älteren Kinder möglich machen, die jüngeren zu unterrichten. Er spekuliert darauf, dass die Größeren aktiv daran teilnehmen würden, die Jüngeren zu unterrichten, wenn die Kinder aller Altersgruppen zusammen zur Schule gingen.

Kinder haben ein angeborenes Bedürfnis zu lernen, aber sie haben auch ein angeborenes Bedürfnis zu lehren. Wenn ein Kind ein anderes unterrichtet, sei es ein Freund oder ein Geschwister, fühlt es sich nützlich und wichtig. Wenn wir möchten, dass unsere Kinder etwas lernen, sollten wir ihnen die Gelegenheit dazu geben, das Erlernte auch anderen Kindern zu vermitteln. Sie können sich sicher vorstellen, wie ermutigend es für Kinder ist, wenn sie nach Hause kommen und wir sie fragen: »Wen hast du denn heute in der Schule unterrichtet?« anstatt: »Was hast du denn heute in der Schule gelernt?«

Hier schließt sich der Kreis nun fast. Es gibt nur noch eine Sache zu besprechen: Welche Fähigkeit wird das Kind als Nächstes erlernen.