

Ben Furman

»Ich schaffs!« in Aktion

Das Motivationsprogramm für Kinder
in Fallbeispielen

Aus dem Englischen von Nicola Offermanns
Mit einem Vorwort von Thomas Hegemann
Zweite, unveränderte Auflage, 2013

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

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel

Umschlagmotiv: © 2010, Kai Kujasalo, Helsinki

Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach

Printed in Germany

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

Zweite, unveränderte Auflage, 2013

ISBN 978-3-89670-743-7

© der deutschen Ausgabe 2010, 2013

Carl-Auer-Systeme Verlag und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Das Original erschien unter dem Titel: »Muksuopin lumuos – Uusi tapa auttaa lapsia voittamaan psykiset ongelmat« im Verlag Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki, 2010.
Copyright: © Ben Furman 2010

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

Vorwort

Dank der weltweiten Vortragstätigkeit des finnischen Psychiaters Ben Furman erfreut sich das Motivationsprogramm »Ich schaffs«, das er gemeinsam mit seinen Kollegen vom *Helsinki Brief Therapy Institute* entwickelt hat, immer größerer Beliebtheit. »Ich schaffs« bzw. sein englisches Pendant »Kids' Skills« wird in immer mehr Sprachen übersetzt, so zuletzt ins Griechische, Portugiesische und Polnische. Auch in Ostasien wird das Programm immer bekannter. Chinesische, japanische und koreanische Versionen wurden in den letzten Jahren veröffentlicht.

Das zeigt, dass »Ich schaffs« zu einem viel geschätzten Lernprogramm für eine große Breite von Fähigkeiten geworden ist: für soziale Kompetenzen, die im Leben mit anderen gebraucht werden; für psychische Kompetenzen, um mit sich selbst und seinen Affekten gut zurecht zu kommen; für »akademische« Fertigkeiten, um in Schule und Ausbildung gut zu bestehen; für motorische und sensorische Fähigkeiten, um Einschränkungen kompensieren zu können oder einfach immer besser zu werden.

Und Ben Furman ist immer für eine weitere Überraschung gut! »Von Praktikern für Praktiker« könnte man die Idee umschreiben, die hinter seinem neuen Buch *»Ich schaffs« in Aktion* steht. Es beschreibt Erfolgsgeschichten aus Schulen und Horten, Kindergärten und Tagesstätten, Einrichtungen der Jugendhilfe und der Jugendarbeit, kinderpsychiatrischen Praxen und Kliniken, ergotherapeutischen und logopädischen Praxen und vielen anderen Einrichtungen, die mit Kindern, Jugendlichen und ihren Eltern arbeiten – in jüngster Zeit sogar auch in Sportvereinen.

Neben Büchern, die die Grundlagen von »Ich schaffs« erläutern, entwickelten Ben Furman und seine Partner in den letzten Jahren auch Materialien und anwenderbezogene lösungsfokussierte Programme für die Arbeit mit Jugendlichen, mit Teams und Elterngruppen. In seiner Begeisterung für computergestütztes Lernen hat Ben Furman dabei ganz neue Wege beschritten und mediengestützte Lernprogramme für ganz unterschiedliche Anwender ausgearbeitet.

In den Workshops und schulischen Programmen, in denen wir engagierten Pädagogen und Therapeuten »Ich schaffs« vermitteln,

werden wir immer wieder gefragt: »Wie mache ich das denn jetzt genau? Was mache ich, wenn die Kinder oder die Eltern nicht kooperieren? Was tue ich, wenn die Klasse zu unruhig ist? Wie kann ich vorgehen, wenn Kinder mehrere Probleme haben? Was ... wenn ...?« Ganz häufig kommen auch Fragen nach den »richtigen« Formulierungen, die das Gespräch über eine zu lernende Fähigkeit auf den Punkt bringen.

Diese Lücke wird jetzt von Ben Furmans neuestem Buch geschlossen. Es stellt die Grundidee von »Ich schaffs« und den zugrundeliegenden lösungsfokussierten Ansatz noch einmal kompakt vor, so dass auch Neueinsteiger gut folgen können. Ganz offen werden auch häufig formulierte skeptische Fragen angesprochen.

Herzstück dieses Buches sind aber die Praxisbeispiele, die Ben Furman bei erfahrenen »Ich schaffs«-Ambassadors und Fortbildnern aus vielen Ländern gesammelt hat. Nach Themengebieten und Einsatzfeldern geordnet, stellt er sie uns in der gewohnt anschaulichen Sprache sehr plastisch vor, sodass man sich schnell an vergleichbare Fälle aus der eigenen Arbeit erinnert fühlt. Detailliert werden Formulierungen präsentiert, die Kinder anregen, für sich ganz persönliche Lernziele zu entwickeln, die sie dann auch über längere Zeit verfolgen können.

Besonders gefallen haben mir die vielen praktischen Beispiele für die Arbeit mit Gruppen und Klassen. In der Arbeit mit Schulen und Jugendhilfeeinrichtungen wird einfach deutlich, dass dort langfristig nur Methoden hilfreich sind, die Kinder für ein gemeinsames Lernen motivieren können. Gerade Lehrer erhalten hier viele nützliche Tipps.

Ich bin sicher, dass dieses Praxisbuch das bisherige »Ich schaffs«-Programm um ganz neue Facetten bereichern wird.

*Dr. Thomas Hegemann
ich schaff's Institut
München, im Juli 2010*

3 »Ich schaffs« mit Kindern im Alter von 3 bis 14 Jahren

Der Dialog mit der Toilette

Arild, 3 Jahre

Diese Fallbeschreibung hat Ivar Haug aus Oslo/Norwegen beige-steuert. Der Bericht zeigt, wie man die Prinzipien von »Ich schaffs« spielerisch und mit ein bisschen Kreativität auch schon bei 3-jährigen Kindern einsetzen kann. Die Geschichte liefert uns auch ein Beispiel dafür, wie man die Methode flexibel anwenden kann, indem man nur die Schritte durchläuft, die für die gegebene Situation relevant sind.

Ivar wurde bei einer Supervision von dem 3-jährigen Arild berichtet, der regelmäßig in die Hose machte.

»Kann man »Ich schaffs« auch bei so kleinen Kindern anwenden?«, fragte eine Mitarbeiterin.

Ivar erfuhr, dass Arild nicht das einzige Kind mit diesem Problem war. Ein paar andere Kinder machten auch immer mal wieder in die Hose, aber bei Arild passierte es jeden Tag ein- bis zweimal.

»Ich schaffs« kann man im Prinzip immer dann anwenden, wenn es eine erlernbare Fähigkeit gibt, die dem Kind dabei hilft, sein Problem loszuwerden«, antwortete Ivar. »Was denken Sie also: Welche Fähigkeit müsste Arild lernen, um nicht mehr in die Hose zu machen?«

Nach kurzer Überlegung kam das Team zu der Schlussfolgerung, dass Arild im Laufe des Tages ab und zu innehalten und auf seinen Körper hören müsste, um zu fühlen, ob er einen Harndrang hatte oder nicht. Und wenn der Drang da war, müsste er auf die Toilette gehen. Sie erklärten, dass Arild ein so lebhafter Junge sei, der die ganze Zeit von einer Sache zur nächsten renne, dass er aus Zeitmangel schlichtweg vergesse, aufs Klo zu gehen.

»Das klingt doch gut. Ich habe den Eindruck, das ist die richtige Fähigkeit, die er lernen muss«, sagte Ivar. »Und wann soll er das immer machen?«

Die Mitarbeiter einigten sich darauf, dass er lernen sollte, immer dann anzuhalten und auf seinen Körper zu hören, wenn er von einer Aktivität zur nächsten wechselte – z. B., wenn die Kinder nach draußen gingen, wenn sie hereinkamen oder wenn sie sich fürs Mittagessen fertig machten.

»Das klingt vernünftig. Und glauben Sie, dass er sich darauf einlassen wird, diese Fähigkeit zu lernen?«

Die Lehrer meinten, sie könnten ihn wahrscheinlich zu einem Versuch überreden. »In welcher Art und Weise könnten Sie ihm dabei helfen?«, fragte Ivar.

Einer der Lehrer sagte: »Wir könnten uns mit ihm auf ein Kodewort einigen, das wir zu ihm sagen, wenn es wieder an der Zeit ist, anzuhalten und auf seinen Körper zu hören. So könnte er herausfinden, ob er den Drang hat zu pinkeln oder nicht.«

»Das stimmt«, sagte ein anderer. »Und wir könnten mit ihm verabreden, dass er, wenn er das Kodewort hört, ins Badezimmer geht und sich vor die Toilette stellt, um nachzuspüren, ob er muss.«

»Das klingt doch ganz brauchbar«, sagte Ivar.

»Wisst ihr, was wir noch machen können?«, sagte der erste Lehrer begeistert: »Wir könnten ihn bitten, dass er mit der Toilette spricht und es der Toilette überlässt, ihm zu sagen, ob er pinkeln muss oder nicht.«

Am nächsten Tag besprachen die Mitarbeiter die Idee mit Arild. Er willigte ein, die Fähigkeit, auf seinen Körper zu hören, zu erlernen, und fand die Idee, mit der Toilette zu sprechen, äußerst amüsant. Von da an gab jeden Tag, wann immer die Kinder nach draußen auf den Spielplatz gingen oder gerade hereinkamen, zum Essen gingen oder sich für den Mittagsschlaf fertig machten, immer einer der Mitarbeiter Arild ein Zeichen, dass es an der Zeit war, sich mit der Toilette zu unterhalten. Wenn Arild das Signal bekam, ging er ins Badezimmer, stellte sich vor die Toilette, guckte hinein und fragte: »Brauchst du mein Pipi?« Man hatte sich auf Folgendes geeinigt: Wenn die Toilette antwortete »Nein, jetzt grad nicht« konnte er wieder rausgehen, aber wenn sie »Ja, bitte, gib mir ein bisschen« antwortete, musste er die Hose runterlassen und der Toilette geben, was sie wollte.

Arild hatte Spaß an diesem Spiel, und innerhalb von zwei Wochen war er sein Problem los. Darüber hinaus übernahmen aber auch ein paar andere Kinder, die Arild bei seinen Gesprächen mit der Toilette beobachtet hatten, dieselbe Angewohnheit – mit dem Ergeb-

nis, dass in diesem Kindergarten nach wenigen Wochen der ganze Ärger mit den nassen Hosen kein Thema mehr war.

Fertig zum Aufbruch

Victor, 4 Jahre

Diese Geschichte stammt von Päivi Saari-Vesa.. Ihr Bericht handelt von einem 4-jährigen Jungen, der den Mitarbeitern wegen verschiedener Probleme Sorgen bereitete, insbesondere wegen der hartnäckigen Weigerung, sich für den Nachhauseweg anzuziehen, wenn seine Eltern ihn nachmittags abholten. Die Fallbeschreibung ist ein weiteres Beispiel dafür, wie man »Ich schaffs« bei kleineren Kindern einsetzen kann, und zeigt wunderbar, wie die Methode die Zusammenarbeit mit den Eltern erleichtert.

Als Päivi von Victors Problemen erfuhr, schlug sie vor, dass man seine Eltern zu einem Treffen in der Kindertagesstätte einladen und ihnen den Einsatz von »Ich schaffs« vorschlagen sollte. Bald darauf trafen sich Päivi und Alice – die für Victor zuständige Erzieherin – mit Victors Eltern. Päivi erzählte den Eltern von »Ich schaffs«. Da sie interessiert schienen, sagte Alice, es wäre gut für Victor, die Fähigkeit zu erlernen, dass er sich anzieht und zügig aufbricht, wenn seine Eltern zum Abholen kommen. Victors Eltern stimmten spontan zu und versprachen, ihr Bestes zu tun, um ihm zu helfen. Sie bekamen auch eine Broschüre, in der die Schritte von »Ich schaffs« beschrieben waren.

Am nächsten Tag sprach Alice mit Victor: »Wir haben uns gestern mit deinen Eltern getroffen und gemeinsam mit ihnen beschlossen, dass es gut für dich wäre, wenn du lernen würdest, am Ende des Kindergartenabends deine Kleider zügig anzuziehen, wenn sie zum Abholen kommen. Was meinst du? Wär' das für dich eine gute Sache? Fändest du es gut, das zu lernen?«

Victor bejahte.

»Warum wäre das gut für dich? Warum würde es dir nützen, wenn du lernst, deine Sachen schnell anzuziehen?«, fragte Alice, damit Victor sich der Vorzüge dieser Fähigkeit bewusst würde.

Victor überlegte eine Weile und nannte dann eine Begründung, die von seiner Begeisterung für Autos bzw. dem Fahren in Autos herührte. Wenn er lernen würde, seine Sachen schneller anzuziehen,

wäre er in der Lage, vor seinem kleinen Bruder zum Auto zu gelangen, und könnte sicherstellen, dass er den besten Platz im Auto bekäme. Die Fahrt nach Hause ginge schneller und er hätte dann noch ein bisschen Zeit, vor dem Abendessen mit seinen Freuden im Garten zu spielen. Je mehr Victor über die Vorzüge nachdachte, umso größer wurde sein Interesse daran, das schnellere Anziehen beim Abholen zu lernen.

»Wie möchtest du diese Fähigkeit denn nennen?«, fragte Alice.

»Die Auto-Fähigkeit«, antwortete Victor.

»Du kannst dir ein Kraft-Tier aussuchen, das dir dabei hilft, die ›Auto-Fähigkeit‹ zu erlernen«, sagte Alice. »Welches Kraft-Tier möchtest du haben?«

Victor hing sehr an seinem weichen Kuschtiger, den er immer im Arm hielt, wenn er schlief, und den er immer bei sich hatte – egal, wohin er ging. Der Tiger sollte sein Kraft-Tier sein. Er zeichnete ein Bild des Tigers in sein Arbeitsbuch. Alice erklärte ihm, dass ihm der Tiger beim Erlernen seiner Fähigkeit Kraft geben würde.

»Schau, Victor, hier ist ein Bild von einer Sonne, und dies sind die Sonnenstrahlen«, sagte Alice und zeigte auf eine Abbildung in dem »Ich schaffs«-Arbeitsbuch. »Auf diese Strahlen können wir die Namen von allen Leuten schreiben, die du als Helfer für das Lernen der Auto-Fähigkeit haben möchtest. Welche Leute sollen also deine Helfer sein?«

Die Seite wurde ganz schnell voll: Mutter, Vater, kleiner Bruder, die anderen Kinder in seiner Kindergartengruppe und auch Selma, eine junge neue Erzieherin, die Victor ganz besonders mochte.

»Weißt du, Victor«, erklärte Alice, »wir Erzieher glauben, dass du die Auto-Fähigkeit erlernen kannst, weil du so ein pfiffiger Junge bist. Du hast viele Helfer, und deine Mutter und dein Vater haben gesagt, dass sie dich auch unterstützen werden. Schau, hier in deinem Arbeitsbuch gibt es eine Seite, auf der deine Helfer dir Mut machen können, indem sie Bilder für dich malen oder Aufkleber hineinkleben oder dir etwas Nettes aufschreiben. Und wenn du erst mal die Auto-Fähigkeit erlernt hast, kannst du eine Party feiern. Hast du Lust dazu?«

»Ja!«, rief Victor.

»Okay, was für eine Art von Party möchtest du denn haben?«

Victor hatte eine Idee: Er wünschte sich ein Fest am See, bei dem sie alle zusammen Spiele spielen könnten und Hotdogs an Stöcken über dem Lagerfeuer grillen.

»Klingt super«, sagte Alice, »und jetzt wollen wir uns vorstellen, dass du die Auto-Fähigkeit schon gelernt hast. Deine Mutter kommt, um dich abzuholen, und du sollst dich schnell für den Nachhauseweg fertig machen.« Alice übernahm die Rolle der Mutter, und Victor demonstrierte auf beeindruckende Art und Weise die Auto-Fähigkeit, indem er all seine Kleider, auch seinen Schneeanzug, seine Stiefel, die Mütze und Handschuhe in Rekordzeit anzog. »Wow!«, rief Alice.

Nach den erfolgreichen Proben gingen Alice und Victor zusammen in den Eingangsbereich des Kindergartens. Alice nahm farbiges Klebeband und markierte damit einen »Parkplatz« vor Victors Haken an der Garderobe. Dies war der Platz, an dem er die Auto-Fähigkeit üben sollte. Dann entwarfen sie ein Poster für ihn, das an die Wand im Eingangsbereich gehängt wurde. Oben auf dem Poster stand »Victor« und darunter in großen Buchstaben: »DIE AUTO-FÄHIGKEIT«. Außerdem gab es darauf ein Bild des Tigers und ein Täschchen mit »Parkscheinen«. Alice hatte die Idee gehabt, dass Victor immer, wenn er die Auto-Fähigkeit demonstrierte, einen Parkschein aus dem Täschchen nehmen und ihn auf sein Poster kleben dürfte.

Am nächsten Tag erzählte Alice in der Morgenrunde den anderen Kindern von der Fähigkeit, die Victor erlernen würde, und erklärte ihnen, dass es ihre Aufgabe sei, Victors Helfer zu sein; sie sollten ihm helfen, indem sie etwas Nettes sagten oder Beifall klatschten, wenn sie sahen, dass es ihm gelang. Alice erzählte den Kindern auch, dass sie zu einem Fest am See eingeladen würden, wenn Victor die Fähigkeit erlernt hätte.

Victor übte seine Fähigkeit jeden Tag. Er zog größte Befriedigung daraus, Parkscheine auf sein Poster zu kleben. Die Lehrer und Kinder geizten nicht mit Lob, und seine Eltern unterstützten ihn dadurch, dass sie draußen auf ihn warteten, statt im Flur zu stehen – damit er sich auf das Üben seiner Fähigkeit konzentrieren konnte. Alice lobte Victor vor seinen Eltern: »Viktor hat heute wieder mit seiner Auto-Fähigkeit Erfolg gehabt!«, sagte Alice zum Beispiel zu seiner Mutter. »Sie können wirklich stolz auf ihn sein. Er ist in letzter Zeit so ein braver Junge!« Und die Mutter antwortete: »Das freut mich. Das sollten wir der Oma erzählen, wenn wir heute Abend mit ihr telefonieren.«

Nach etwa einem Monat waren sich alle einig, dass Victor die Fähigkeit erlernt hatte und es an der Zeit war, das Fest zu organisieren. Beide Eltern konnten kommen, obwohl die Feier tagsüber statt-

fand. Sie spielten Spiele und grillten Hotdogs an Stöcken über dem Lagerfeuer. Am Ende der Feier schüttelte Victor allen die Hand und bedankte sich bei jedem dafür, dass er ihm beim Erlernen der Fähigkeit geholfen hatte.

Als man ihn fragte, ob er jemanden kenne, dem er nun seinerseits dieselbe Fertigkeit beibringen könne, nannte er seinen kleinen Bruder. Er zeigte ihm, wie man sich rasch anzieht, damit sie beide schnell nach Hause kommen konnten. Bald darauf begann ein anderes Kind aus dieser Kindertagesstätte, eine Fähigkeit zu erlernen, und Victor, der in dieser Methode nun schon ein alter Hase war, wurde zum Helfer für dieses Kind ernannt.

Töpfchen-Training mit dem »Poop-King«

Jasper, 5 Jahre

Raija Väisänen aus Oulu im Norden Finnlands bietet Training und Beratung für Schulen und Kindertagesstätten an, wenn es darum geht, wie man Kindern mit einem Aufmerksamkeitsdefizit oder einer Störung aus dem Autismus-Spektrum am besten begegnet. Ihre Geschichte ist ein Beispiel dafür, was für eine enorme Veränderung es im Leben eines Kindes bewirken kann, wenn ein Kindertherapeut im Rahmen einer Einzeltherapie den Eltern und Erziehern Hilfestellungen an die Hand gibt, wie sie zu Hause und in der Betreuungseinrichtung mit den Problemen des Kindes umgehen können.

Raija behandelte Jasper, einen 5-jährigen Jungen mit autistischen Merkmalen und verzögerter Sprachentwicklung, der regelmäßig zu ihr in die Logopädie kam. Zusätzlich hatte Jasper das Problem, dass er sehr wählerisch war, was Essen angeht – sowohl zu Hause als auch in der Vorschule. Wegen seiner recht eingeschränkten Diät litt er unter Verstopfung und weigerte sich infolgedessen, aufs Töpfchen zu gehen, weil der Stuhlgang für ihn so schmerzhaft war. In der Vorschule war die Situation so schlimm geworden, dass Jasper sich weigerte, sich zum Mittagessen an den Tisch zu setzen. Stattdessen versteckte er sich zum Beispiel für die Dauer des Mittagessens hinter einer Tür und kam erst wieder heraus, wenn das Mittagessen vorbei war und die Kinder wieder spielen gingen. Er hatte häufig Bauchweh und schlechte Laune, da er Hunger hatte.