

Christiane Bauer / Thomas Hegemann

Ich schaffs! – Cool ans Ziel

Das lösungsorientierte Programm
für die Arbeit mit Jugendlichen

Mit einem Vorwort von Ben Furman
und Illustrationen von Achim Korths

2008

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold	Prof. Dr. Wolf Ritscher
Prof. Dr. Dirk Baecker	Dr. Wilhelm Rotthaus
Prof. Dr. Ulrich Clement	Prof. Dr. Arist von Schlippe
Prof. Dr. Jörg Fengler	Dr. Gunther Schmidt
Dr. Barbara Heitger	Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp	Jakob R. Schneider
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand	Prof. Dr. Jochen Schweitzer
Prof. Dr. Karl L. Holtz	Prof. Dr. Fritz B. Simon
Prof. Dr. Heiko Kleve	Dr. Therese Steiner
Dr. Roswita Königwieser	Prof. Dr. Helm Stierlin
Prof. Dr. Jürgen Kriz	Karsten Trebesch
Prof. Dr. Friedebert Kröger	Bernhard Trenkle
Dr. Tom Levold	Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler
Dr. Kurt Ludewig	Prof. Dr. Reinhard Voß
Prof. Dr. Siegfried Mrochen	Dr. Gunthard Weber
Dr. Burkhard Peter	Prof. Dr. Rudolf Wimmer
Prof. Dr. Bernhard Pörksen	Prof. Dr. Michael Wirsching
Prof. Dr. Kersten Reich	

Über alle Rechte der deutschen Ausgabe verfügt
Carl-Auer-Systeme Verlag und
Verlagsbuchhandlung GmbH; Heidelberg.
Fotomechanische Wiedergabe nur mit Genehmigung des Verlages
Umschlaggestaltung: Goebel/Riemer
Satz: Josef Hegele, Heiligkreuzsteinach
Printed in the Netherlands
Druck und Bindung: Koninklijke Wöhrmann, Zutphen

Erste Auflage, 2008
ISBN: 978-3-89670-643-8
© 2008 Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg

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 unseren Newsletter zu aktuellen Neuerscheinungen
und anderen Neuigkeiten abonnieren möchten, schicken Sie
einfach eine leere E-Mail an: carl-auer-info-on@carl-auer.de.

Carl-Auer Verlag
Häusserstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. 0 62 21-64 38 0
Fax 0 62 21-64 38 22
E-Mail: info@carl-auer.de

Vorwort

Jugendliche haben immer wieder Probleme, und viele brauchen daher während ihrer Entwicklung Unterstützung und Begleitung. Das ist keine leichte Aufgabe!

Jugendliche scheinen geradezu allergisch auf Erwachsene zu reagieren, die ihnen sagen wollen, was sie zu tun oder gar zu denken haben. Ein Teenager ist sozusagen die Verkörperung von Selbstbestimmung. Sobald wir versuchen, sie mit unseren Vorstellungen zu drängen, verweigern sie sich.

Der Schlüssel zur Arbeit mit Jugendlichen heißt *Motivation*! Kennen Sie den englischen Glühbirnenwitz? »Wie viele Therapeuten braucht es, um eine Glühbirne zu wechseln? Nur einen! Aber die Glühbirne muss auch gewechselt werden wollen!« Ich weiß nicht, ob Sie, wie ich, auf englischem Humor stehen. Jedenfalls können Sie in der Arbeit mit Jugendlichen viel erreichen, aber Ihre Arbeit wird nur dann gelingen, wenn sie in der eigenen inneren Bereitschaft verankert ist, etwas im eigenen Leben zu verändern.

ICH SCHAFFS basiert auf »wenigen einfachen Wahrheiten«. Die erste ist, dass wir Menschen, um uns zu verändern, das Gefühl brauchen, dass wir es für uns und nicht für andere tun. Die zweite ist, dass wir das Vertrauen brauchen, dass wir Veränderung auch schaffen, dass das möglich ist. Die dritte ist, dass wir während des Versuchs zur Veränderung Fortschritte erleben müssen, dass wir nicht auf der Stelle treten, sondern uns beständig in die richtige Richtung bewegen.

ICH SCHAFFS basiert auf diesen drei einfachen Wahrheiten. Stützen Sie nicht Ihre Ideen den Jugendlichen über. Fragen Sie sie lieber nach ihren Träumen und Hoffnungen für die Zukunft. Und zeigen Sie Respekt für das, was sie sich für ihr Leben wünschen. Danach sprechen Sie mit ihnen darüber, was sie dafür tun können, damit diese Träume wahr werden. Jugendliche werden dann zwangsläufig ihr Ziel festlegen.

Sobald das Ziel festliegt, können Sie damit loslegen, Vertrauen aufzubauen. Das erreichen Sie mit den folgenden Schritten von ICH SCHAFFS: durch Suche nach früheren Erfolgen und verschütteten Ressourcen, durch Aufmerksamkeit für bisherige Erfolge, durch Anwerben von Helfern, durch Stufenpläne, die auf kleinen machbaren

Schritten beruhen ... So wird das Ziel realisierbar, nicht nur etwas, wonach man sich sehnt, sondern auch etwas, das machbar ist.

Sobald das Projekt auf den Weg gebracht ist, wollen wir sichergehen, dass es weitergeht, bis das Ziel erreicht ist. Motivation soll sicherstellen, dass es nicht verkümmert, bis es durch erste Erfolge Kraft bekommt. Daher achten wir bei ICH SCHAFFS auf alle Erfolge. Sie sind die Highlights, auf die wir nicht genügend verweisen können und die immer mit den Helfern geteilt werden können.

Für Jugendliche sind Freunde höchst einflussreich – im Guten wie im Schlechten. Freunde können sie runterziehen oder aufbauen. Bei ICH SCHAFFS sind Freunde konkurrenzlose Ressourcen. Freunde werden eingeladen, Helfer für Jugendliche zu werden. Solange sie Helfer sind und unsere Jugendlichen unterstützen, schwindet die Wahrscheinlichkeit, dass sie durch ihr Verhalten Probleme verstärken.

Ich wünsche mir, dass ICH SCHAFFS auch Ihnen hilft, Jugendliche zu erreichen und mit ihnen einen guten Weg zu finden. Ich bin sicher, dass dieses Programm Brücken baut und dazu beiträgt, neue Wege in der Pädagogik zu beschreiten, wo Jugendliche nicht länger Objekte unserer Maßnahmen sind, sondern aktive Teilnehmer, die selbst ihren eigenen Entwicklungs- und Reifungsprozess steuern.

Nicht zuletzt möchte ich an dieser Stelle auch Thomas Hegemann danken für die langjährige Zusammenarbeit. Ihm und seiner Kollegin Christiane Bauer ist es zu verdanken, dass ICH SCHAFFS ein so großer Erfolg in den deutschsprachigen Ländern geworden ist.

*Ben Furman, M. D.
Helsinki Brief Therapy Institute
Helsinki, im Februar 2008*

Was ist ICH SCHAFFS?

Jugendliche haben viel zu lernen! und Lernen gelingt am besten

- mit Zuversicht
- wenn es sich lohnt
- gemeinsam mit anderen.

Dies ist die Idee von ICH SCHAFFS.

Wie gutes Lernen gelingt, lernen wir als Eltern, Betreuerinnen, Lehrkräfte und Therapeuten am besten von Jugendlichen, die gut lernen. Mit *Lernen* meinen wir hier nicht in erster Linie das Lernen von akademischem Stoff, wie mathematischen Formeln oder Vokabeln. Lernen ist für uns die Fähigkeit, aus den Erfahrungen des Lebens Konsequenzen ziehen zu können: alles, was sich bewährt und hilfreich ist, weiterzumachen und auszubauen, und das, was sich nicht bewährt, zu verändern und anders zu machen.

Gerade Jugendliche, die es schwer hatten im Leben und trotzdem einen guten Weg gehen, zeigen uns das auf exemplarische Weise. Viele Mädchen und Jungen, Frauen und Männer aus den unterschiedlichen sozialen Milieus und Kulturen zeigen durch ihre beeindruckenden Lebenswege, wie gutes Lernen gelingt.

Kein Lebensalter bietet so viel Vitalität, Neugier und Begeisterungsfähigkeit wie die Jugend. Aber auch kein Lebensalter ist so anfällig für Probleme, die die eigenen Lösungsmöglichkeiten übersteigen. Psychische Krankheiten, Süchte, selbstschädigendes Verhalten oder Kriminalität beginnen in keiner Lebensphase so häufig wie in der Adoleszenz. Viele Jugendliche brauchen daher Hilfe, um ihre Probleme besser bewältigen zu können.

Ben Furman hat mit Tapani Ahola die der Idee dieses Buchs zugrunde liegenden Konzepte seit 20 Jahren in Finnland entwickelt und immer weiter ausgebaut.

In der Arbeit mit Kindern mit besonderem Förderungsbedarf haben sie das Programm *Kids' Skills* entwickelt und in der Arbeit mit Teams in ganz unterschiedlichen Branchen die Programme *Reteaming* und *Twin Star*.

Was liegt ICH SCHAFFS zugrunde?

Das hat uns Ben Furman bereits im Vorwort dargelegt.

Wenn auch Sie unsere Annahme teilen, dass Lernen mit Zuversicht, Spaß und gemeinsam mit anderen am besten gelingt, bietet Ihnen ICH SCHAFFS eine Erfolg versprechende Methodik, Jugendliche beim Lernen neuer Fähigkeiten, seien es soziale, motorische oder kognitive, zu fördern.

Dieses Konzept hat sich vielfach bewährt!

Kids' Skills wurde in zehn Sprachen übersetzt und in vielen Ländern erfolgreich eingesetzt. Ben Furman wurde dazu weltweit angefragt – von Kanada über Deutschland bis Australien. Schulen, Jugendeinrichtungen und therapeutische Servicedienste profitieren von diesem Konzept, das sie jeweils ganz nach ihren speziellen Erfordernissen anpassen. In den Niederlanden, in den nordischen Ländern und in Kanada wurde *Kids' Skills* erfolgreich auch in Regeldienste übernommen. Das *Reteaming*- und das *Twin-Star*-Programm werden in vielen Personalentwicklungsprogrammen in der Industrie und bei Dienstleistern umgesetzt.

Ende der 90er-Jahre hat unser Co-Autor Thomas Hegemann *Kids' Skills* unter dem Namen ICH SCHAFFS zuerst als ein Programm für jüngere Kinder übersetzt und in die deutschsprachigen Länder eingeführt. Ben Furman hat in seinen vielen Vorträgen, vor allem auf der Tagung der European Family Therapy Association (EFTA) 2004 in Berlin und auf der Kinder-Tagung 2005 in Heidelberg, durch seinen unnachahmlichen Präsentationsstil ICH SCHAFFS einem großen Publikum bekannt gemacht.

Ein gewaltiger Sprung in dieser Erfolgsgeschichte war dann 2005 die Übersetzung und Publikation des ICH SCHAFFS-Buchs von Ben Furman durch den Carl-Auer Verlag.

Christiane Bauer und Thomas Hegemann haben zu ICH SCHAFFS ein großes Methodenrepertoire entwickelt, das auf die Bedürfnisse ganz unterschiedlicher Servicedienste zugeschnitten wurde. Unser Kollege Stefan Deiner hat spezialisierte Schulungen für die Bedürfnisse des Schulwesens konzipiert und Werner Eder in Oberösterreich für den Umgang mit Jugendlichen mit Behinderungen.

In den letzten Jahren wurden von uns ICH SCHAFFS-Schulungen für therapeutische Servicedienste und für Einrichtungen der Jugend-

hilfe, der offenen und Verbandsjugendarbeit, der Kinder- und Jugendpsychiatrie, des Schul-, Hort- und Kindergartenwesens, der Logopädie, des Kinderschutzes und für vergleichbare Einrichtungen sowie deren Trägerorganisationen entwickelt und durchgeführt.

Dies hat zu einem immer größeren Interesse an ICH SCHAFFS geführt, immer mehr Fachleute sind von diesem Programm fasziniert. Wir führen daher in ganz Deutschland, Österreich und in der Schweiz Workshops durch, in denen wir vielen interessierten und vor allem auch interessanten Menschen begegnen, die mit ICH SCHAFFS arbeiten. Wir haben sicher von diesen Menschen ebenso viel zu ICH SCHAFFS gelernt, wie sie von uns.

In diesen Workshops und Schulungen für Fachleute wurde aber auch deutlich, dass das bisherige ICH SCHAFFS-Programm sehr auf Kinder im Grundschul- und Vorschulalter zugeschnitten ist und es im Stil und in den Beispielen an die Erfordernisse der Arbeit mit Jugendlichen angepasst werden muss.

Wir freuen uns daher, jetzt ein neues ICH SCHAFFS-Programm vorstellen zu können, das speziell auf die Altersgruppe von 13 bis 17 Jahren zugeschnitten ist. Erste Ideen dazu lieferte das Programm *Mission Possible*, das Ben Furman selbst für Jugendliche und *Junggebliebene* entwickelt hat. Es ist von Wilhelm Geisbauer ins Deutsche übersetzt worden. Hierauf aufbauend haben wir jetzt ein umfassendes Schul- und Trainingsprogramm in diesem Buch zusammengestellt. Es entspricht im Konzept und den Abläufen dem bewährten Programm für Kinder. Wir haben lange nach Cartoons gesucht, die auch Jugendliche ansprechen. Jetzt freuen wir uns sehr, dass es Achim Korthis so gut gelungen ist, mit Witz und Fantasie genau die notwendige Originalität überzubringen.

Herzstück dieses Buchs sind die zahlreichen und für uns unschätzbaren Praxisbeispiele, die nicht nur die 15 Schritte anschaulich machen, sondern auch das breite Feld der Anwendungsmöglichkeiten. Die Beispiele kommen teils aus unserer eigenen ICH SCHAFFS-Arbeit. Doch weitaus die meisten haben uns die Teilnehmer unserer Workshops zur Verfügung gestellt. Wir sind ihnen allen daher zu großem Dank verpflichtet. Nur mit ihrer Unterstützung ist es gelungen, diese Anschaulichkeit bei der Umsetzung von ICH SCHAFFS herzustellen.

Nachdem Sie jetzt die Geschichte von ICH SCHAFFS kennengelernt haben, möchten wir Ihnen als Nächstes den Aufbau unseres Buchs vorstellen.