

Thomas Hegemann/Birgit Dissertori Psenner
(Hrsg.)

»*Ich schaffs!*« in der Schule

Das lösungsfokussierte 15-Schritte-
Programm für den schulischen Alltag

Mit Beiträgen von: Anke Brönstrup • Melisa Budimlic •
Corinna Cappel-Sellin • Frank Dandyk • Stephan Deiner •
Michael Eß • Michael Franz • Karin Gummerer • Claudia Guth •
Kirsten Hitter • Claudia Höhendinger • Amelie Huth •
Eszter Jókay • Susanne Kaplan • Adelheid Lücke •
Iris Pescolderung • Martin Rederlechner • Robert Roedern •
Gerd Seebacher • Ruedi Spiegel

Grafiken: Achim Korths

Mit einem Geleitwort von Ben Furman

2018

1 Einleitung

***Ich schaffs!* als Leitungsmaxime, Grundzüge der Lösungsfokussierung und des *Ich schaffs!*-Programms**

»Ich schaffs!« ist eine praktische Anwendung zur Umsetzung des lösungsfokussierten Ansatzes in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.

1.1 Was ist Lösungsfokussierung?

Lösungsfokussierung ist ein von Steve de Shazer und Insoo Kim Berg ursprünglich als *Solution Focused Brief Therapy (SFBT)* entwickelter Beratungs- und Therapieansatz (de Shazer 2008, 2010; de Shazer a. Dolan 2008, de Jong a. Berg 2010). Er bündelt die Aufmerksamkeit aller Gesprächsteilnehmer konsequent darauf, dass Probleme als Hinweise auf zu erlernende Fähigkeiten anzusehen sind, dass wir alle an der Weiterentwicklung unsere Fähigkeiten arbeiten können, seien es psychische, soziale oder körperliche Fähigkeiten, und dass wir in Kooperation mit anderen Menschen besser lernen können. Auf diese Weise können für als »problematisch« angesehene Ist-Zustände zuerst mehr Handlungsmöglichkeiten gedacht und später umsetzbar werden.

Das Konzept der Lösungsfokussierung hat eine seiner Wurzeln in den Konzepten der Systemtheorie und dabei vor allem in denen der systemischen Therapie, wie sie ursprünglich im kalifornischen *Mental Research Institute (MRI)*, Palo Alto, von Bateson und seinen Schülern Jackson, Weakland, Fisch und Watzlawick, als Familientherapie entwickelt wurde (Foerster et al. 1992). Zentrale Idee ist die der Zirkularität. Es geht um die Interaktionen der Mitglieder eines Systems untereinander und mit der Umwelt, systemisch als *Kontext* bezeichnet. Nützlich ist es dabei, mehrere Dimensionen im Auge zu behalten (Bauer u. Hegemann 2018, S. 22):

- 1) Personen als die Elemente eines sozialen Systems,
- 2) die subjektiven Wirklichkeitsdeutungen der Beteiligten,

- 3) die expliziten und impliziten Regeln in Systemen,
- 4) die Muster und Regelkreise, nach denen sich die Mitglieder verhalten,
- 5) die Beziehungen zur relevanten Umwelt des Systems,
- 6) die Geschichte und Entwicklungsrichtung des Systems.

Die zweite Wurzel ist die Hypnotherapie nach Milton Erickson (Haley 2010; Zeig 2013), die ihre Klienten durch Erfindung potenzialaktivierender Geschichten in einer Lösungs trance hält. Hier geht es darum, solche Geschichten zu verwenden, die anschlussfähig an die Erlebniswelt der Klienten sind und als Modelle dienen können, wie mit aktuellen Anforderungen variabler als bisher umgegangen werden kann.

Die Begründer des lösungsfokussierten Ansatzes de Shazer und Berg haben die Leitsätze der Lösungsfokussierung so formuliert (de Shazer u. Dolan 2008):

- *Was nicht kaputt ist, muss auch nicht repariert werden!*
Demnach sind Beratung und Therapie nur angezeigt, wenn Klienten etwas als problematisch erleben. Prophylaktische Beratung ist nach diesem Ansatz nur dann erforderlich, wenn die Furcht vor zukünftigen Problemen als problematisch erlebt wird.
- *Das, was funktioniert, sollte man häufiger tun!*
Entsprechend dem genannten pragmatischen Vorgehen, werden Klienten konsequent ermutigt, nützliche und bewährte Vorgehensweisen zur Bewältigung des Alltags und von Problemen einzusetzen und möglichst viele Erfahrungsfelder dazu zu nutzen.
- *Wenn etwas nicht funktioniert, sollte man etwas anderes probieren!*
Im Umkehrschluss werden Klienten dazu ermutigt, Umgangsweisen mit den Anforderungen des Alltags ebenso wie mit Problemen, die von ihnen als beklagenswert beschrieben werden, zu ändern und dazu dosierte, überschaubare (emotionale) Risiken einzugehen.
- *Kleine Schritte können zu großen Veränderungen führen!*
Unter dieser Annahme werden mit den Klienten »kleinstmögliche« Veränderungsschritte ausgehandelt. Dieses pragmatische Vorgehen erhöht die Wahrscheinlichkeit der Umsetzung

und damit von Erfolgserlebnissen, was seinerseits die Zuversicht, sich Veränderungen zu stellen, stärkt.

- *Die Lösung hängt nicht zwangsläufig direkt mit dem Problem zusammen!*

Dieser Leitsatz fokussiert auf die Erkenntnisse der Resilienztheorien und der Salutogenese, wonach Veränderungen nicht notwendigerweise eine Analyse oder Betrachtung von Problemen voraussetzen; vielmehr lernen wir am besten von den Menschen, die Veränderungen ohne professionelle Unterstützung erreichen.

- *Die Sprache der Lösungsentwicklung ist eine andere als die, die zur Problembeschreibung notwendig ist!*

Dieser Leitsatz bezieht sich am stärksten auf Ludwig Wittgenstein und sein Statement (Wittgenstein 1997, S. 83, § 6.43): »Die Welt des Glücklichen ist eine andere als die des Unglücklichen.« Um in die Zukunft zu schauen, ist eine optimistische und (selbst)ermutigende Sprache erforderlich, die sich deutlich von einer problem- und vergangenheitsorientierten Sprache unterscheidet.

- *Kein Problem besteht ohne Unterlass; es gibt immer Ausnahmen, die genutzt werden können!*

Hier wird davon ausgegangen, dass kein Problem kontinuierlich gleich bleibt und gleich erlebt wird. Daher ist es Aufgabe von Beratern und Therapeuten, nach Ausnahmen zu suchen, also nach Zeiten, in denen der problematisch erlebte Zustand nicht oder seltener oder weniger problematisch auftritt. Denn diese Situationen bieten den Schlüssel zu Veränderungen.

- *Die Zukunft ist sowohl etwas Geschaffenes als auch etwas Verhandlbares!*

- Mit diesem Leitsatz wird die Verbindung zum Konstruktivismus hergestellt. Menschen werden nicht als Determinanten ihrer eigenen Handlungen oder ihres Kontextes gesehen – seien es soziale und kulturelle Hintergründe oder Diagnosen –, und die Zukunft wird als Ort der Zuversicht betrachtet, der Visionen ermöglicht, die als Leitlinien für neues Handeln dienen.

Steve de Shazer und Insoo Kim Berg sowie weitere Praktiker haben konkrete Vorgehensweisen beschrieben, wie lösungsfokussiertes Arbeiten beobachtbar wird (z. B. Dolan 2009; Furman 2008a,

2008b; Furman u. Ahola 2010; Isebaert 2009; Walter u. Peller 1996; Bamberger 2015). Hier zeigt sich, ob und wie eine lösungsorientierte Haltung in lösungsfokussiertes Handeln in der Beratung umgesetzt wird. Die wichtigsten Vorgehensweisen sind:

- Eine *Haltung, ein Auftreten und eine Sprache, die jeweils konsequent auf Lösungen ausgerichtet sind*, verbreiten den Klienten gegenüber die Zuversicht, dass es möglich ist, das Leben zu verbessern und zu erleichtern. Keinesfalls geht es darum, Schweres schönzureden oder zu bagatellisieren. Diesem ist mit Respekt zu begegnen, vor allem den damit verbundenen Gefühlen. Der Respekt äußert sich auch darin, dass allen Reaktionen der Klienten, die die Wünsche nach Schutz, Vorsicht und Langsamkeit ausdrücken – und von anderen Ansätzen gerne als Widerstand bezeichnet werden –, wertschätzend begegnet wird. Lösungsfokussierte Berater reagieren daher mit Fragen und nicht mit Konfrontationen. Eine Haltung der teilnehmenden Neugier drückt sich in einer Sprache aus, die konkret und zukunftsorientiert alle Veränderungen, auch die kleinen, wertschätzt.
- Eine *Suche nach früheren Lösungen, Ausnahmen und Unterstützern* fokussiert die Klienten auf ihre Ressourcen und äußert sich in der Suche nach Kompetenzen in vergangenen Situationen und in Nischen, in denen das Problem geringer erlebt wurde oder wird. Der Fokus auf Unterstützer fördert die Orientierung auf Netzwerke, die über die jetzige Beratung hinaus Bestand haben.
- *Fragen nach Sichtweisen und Perspektiven*, die auf die Gegenwart und die Zukunft fokussieren, helfen den Klienten, sich auf einer Entwicklungslinie zu verorten, die einen zunehmend besseren Umgang mit den Anforderungen des Lebens gestattet. *Skalierungsfragen* rücken die Entwicklung in den Vordergrund, die *Wunderfrage* orientiert hin zu einer besseren Zukunft. Lösungsfokussierte Berater enthalten sich daher Interpretationen und Deutungen.
- *Komplimente, Anerkennung und Ermutigung* drücken Anteilnahme aus und fokussieren auf Kompetenzen, die zu wenig beachtet werden. Ermutigungen regen eher zu Experimenten mit eigenen Planungen an als Verschreibungen.

Die von vielen Autoren gewählte Bezeichnung »Lösungsfokussierung« zeigt deutlich, dass dieser Ansatz eine Haltung der »Lösungsorientierung« an konkrete Vorgehensweisen knüpft, die beobachtbar und überprüfbar sein müssen (Hegemann 2012).

1.2 Was ist Lösungsfokussierung in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen?

Am besten erlernen wir den lösungsorientierten Ansatz, wenn wir junge Kinder beobachten, die motorische Fähigkeiten lernen, oder Jugendliche, die ein Computerprogramm lernen. Diese machen keine Problemanalyse, bevor sie loslegen. Sie stehen vor einer Anforderung und fangen einfach an. Sie machen erste Schritte und erleben dabei sowohl Erfolge als auch Misserfolge.

Nehmen wir als Beispiel Kinder, die Purzelbaum-Schlagen lernen. Erst rollen sie nur vor und fallen viele Male zur Seite. Sie machen das alles am liebsten mit anderen Kindern zusammen, vor allem dann, wenn Publikum dabei ist. Auch wenn sie zur Seite kippen, kommt immer ein aufmunternder Kommentar. Skeptische männliche Personen, die Bedenken äußern, ob das wohl noch etwas wird, werden darauf hingewiesen, dass Skepsis »schlechte Laune macht« und vor allem den gewünschten Erfolg eher behindert. Durch das gemeinsame Erleben und die kontinuierliche Bestätigung in der Gruppe lernen auch Kinder, die sich schwerer tun, altersadäquat die Technik des Purzelbaum-Schlagens.

Gleiches können wir bei Jugendlichen beobachten, die Computerprogramme oder soziale Kompetenzen erlernen, wie beispielsweise sich in einem neuen sozialen Kontext sicher zu bewegen.

Ja, werden viele entgegenen, das mag für Kinder und Jugendliche gelten, die gut ausgestattet sind – körperlich, psychisch und sozial. Aber auch die Lebensgeschichten von Menschen, die schweren Belastungen ausgesetzt waren, zeigen, dass eine lösungs- und ressourcenorientierte Haltung Voraussetzung dafür war, sich im Leben gut zu platzieren. Es ist unumstritten, dass schwierige Kindheitserlebnisse oder gar Traumen Spuren in uns hinterlassen und dass der Kontext, in dem wir aufwachsen, unser Leben beeinflusst. Aber nur ein Teil der Menschen, die Kriege und andere Traumen überstanden haben oder die in miserablen Verhältnissen aufgewachsen sind,

werden später auffällig. Ein anderer Teil geht gut daraus hervor und kann auf eine Erfolgsgeschichte zurückblicken. Von diesen können wir lernen (Bauer u. Hegemann 2018, S. 30)!

Wie wir von den genannten Pionieren lernen, ist Lösungsorientierung in erster Linie eine Frage der Haltung und nur in zweiter Linie eine Frage der Technik.

Und so, wie es für uns gilt, diese Haltung weiterzugeben, bemisst sich auch der Erfolg lösungsorientierter Arbeit nicht so sehr nach den unmittelbar beobachtbaren Effekten. Wichtiger ist es, unsere Gespräche so zu führen, dass eine Atmosphäre geschaffen wird, die Jugendliche ermutigt, für sich passende Lösungen zu suchen und zu finden (Abb. 1).

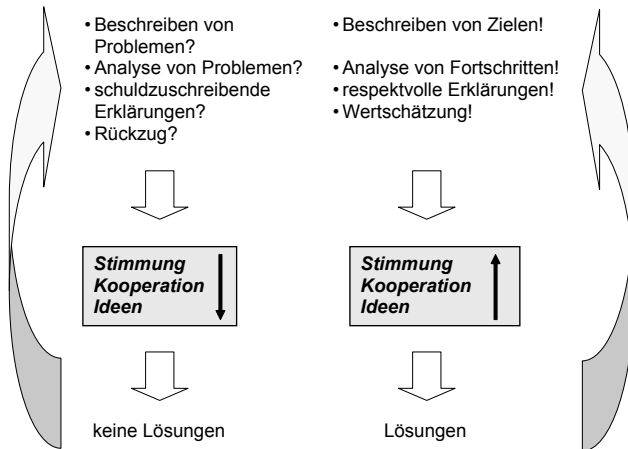


Abb. 1: Lösungstrance (nach Ben Furman)

Damit wird Motivation zu einer zentralen Frage von Lösungsfokussierung in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Die Frage ist also: Wie können wir Begeisterung zur Veränderung hervorrufen und fördern? Wir möchten dazu ein kleines Modell anbieten (Abb. 2):

Kinder und Jugendliche brauchen – wie alle Menschen – beides: ein selbst gewähltes, attraktives Ziel und das Vertrauen, dass sie dieses auch erreichen können.

Es handelt sich um eine Multiplikationsgleichung, von der wir wissen, dass das Gesamtergebnis gleich null ist, wenn ein Faktor null ist: Ist das Ziel für die Jugendlichen nicht attraktiv (sondern z. B. nur für die betroffenen Erwachsenen), also gleich null, so ist auch

$$M = \boxed{\text{Anziehungskraft des Ziels}} \times \boxed{\text{Vertrauen auf Erfolg}}$$

- erwartete Gewinne
- konkrete Beschreibungen

- Ressourcen
- frühere Erfolge
- jüngste Fortschritte

Abb. 2: Motivation (nach Ben Furman)

die Motivation, es zu erreichen, gleich null; und ist umgekehrt das Ziel attraktiv, aber das Zutrauen in den Erfolg gleich null, so ist die Motivation ebenfalls gleich null.

Ein lösungsorientiertes Gespräch zu führen, heißt Ermutigung zur Veränderung, Klärung des Nutzens von Veränderung, Ermutigung zum Vertrauen in die eigenen Ressourcen durch beständige Suche nach früheren und aktuellen Erfolgen sowie die Suche nach Helfern und Unterstützerinnen.

Demnach besteht Lösungsfokussierung nicht darin, für Kinder und Jugendliche Lösungen zu suchen oder sich den Kopf zu zerbrechen, was für sie das Beste ist oder was sie wohl Gutes für sich tun könnten. Lösungsorientierung kommt darin zum Ausdruck, alle Gespräche so zu führen, dass Kinder und Jugendliche bestmöglich ermutigt werden, auf eigene, für sie in der aktuellen Lage passende Lösungen zu kommen und ihre eigenen oder neuen Ressourcen dafür bestmöglich zu entwickeln.

Eine kooperative Gesprächssituation herzustellen ist das A und O!

Mit unseren Klienten können wir nur erfolgreich mit dem lösungs-fokussierten Ansatz arbeiten, wenn es uns gelingt, eine kooperative und vertrauensvolle Gesprächssituation herzustellen. Kleine Kinder lernen vielleicht noch, »weil die Mama oder die Lehrerin sich freuen«. Erwachsene lernen vielleicht noch, »weil ihnen nichts anderes übrig bleibt«. Für beide wird das auch nur vorübergehend zutreffen. Jugendliche und vor allem solche, die eine Kette von Entmutigungen erlebt haben, lernen nach unserer Erfahrung nur, wenn ihnen der Nutzen klar ist, sie Vertrauen in den eigenen Erfolg haben und sie dem Berater vertrauen. In jedem Fall gehört zum Herstellen einer Arbeitsbeziehung die Achtung des Autonomiebedürfnisses und die Würdigung der aktuellen Problemlage der Klienten. Letzteres bedeu-

tet wertzuschätzen, dass Kinder und Jugendliche gute Gründe haben können, weshalb eine spezielle Situation für sie nicht einfach ist. Entsprechende Sätze können wie folgt lauten (Bauer u. Hegemann 2018, S. 34):

- Ich kann gut verstehen, dass das für dich in dieser Situation nicht leicht ist.
- Das klingt ja alles nicht so einfach.
- Das fordert einem ja schon einiges ab.

Gleichzeitig gehört zur Lösungsfokussierung, eine Haltung der Zuvorsicht einzuführen und die Problemsicht wieder etwas zu relativieren, zu »normalisieren«. Passende Sätze dazu können sein (ebd.):

- Diese Probleme haben viele andere auch, aber im Laufe der Zeit schaffen es die meisten schon, damit zurechtzukommen.
- Auch wenn es schwer ist, gibt es eine Reihe von Möglichkeiten, damit umzugehen.
- Wir sehen hier viele Kinder und Jugendliche, die mit ähnlichen Problemen zu kämpfen haben; aber es lohnt sich, mit anderen gemeinsam zu schauen, wie man da auch wieder rauskommt.
- Oder: Ja, das ist wirklich blöd für dich. Doch jetzt bist du hier, um eine gute Lösung zu finden.
- Oder in Klassen: Ja, da habt ihr wirklich eine Menge Probleme, die ihr bewältigen wollt! Und heute geht ihr den ersten Schritt, zu dem ihr gemeinsam überlegt, was ihr dafür tun könnt, dass ihr euch wieder wohler in eurer Klasse fühlt!

Wir brauchen für lösungsorientierte Beratung im Allgemeinen und für das *Ich schaffs!*-Programm im Speziellen eine Haltung der »anteilmehmenden Neugier«, wie Giancarlo Cecchin (1988) sie am besten beschrieben hat. Mit dieser suchen wir das Gespräch mit unseren Klienten, um gemeinsam mit ihnen zu erforschen, wie die Dinge sind und welche Veränderungsmöglichkeiten es gibt.

Für uns als Beratende wird dieses Ideal nicht immer durchzuhalten sein. Gerade Jugendliche verstehen es meisterhaft, Erwachsene an ihre Grenzen zu bringen. Eigene innere Bilder können aktiviert werden, die uns aus der anteilnehmenden Neugier ablenken – ein ganz normaler Prozess, denn auch wir haben unsere Geschichte.

Daher ist es wichtig, die eigene Aufmerksamkeit dafür zu schärfen, wann wir sie verlieren und wie wir sie wiederfinden können. Besser ist es daher, in solchen Situationen das Gespräch zu unterbrechen, um es später wiederaufzunehmen.

1.3 Was ist das Besondere an *Ich schaffs!*?

Ben Furmans einmaliger Beitrag zum Feld der Lösungsfokussierung besteht darin, dass er für die Arbeit mit Kindern aus dem lösungsfokussierten Ansatz mit *Ich schaffs!* einen praktischen und leicht zu erlernenden Ablaufplan entwickelt hat, der es in einer speziellen Systematik in 15 Schritten ermöglicht, Lösungsfokussierung in ganz unterschiedlichen Settings umzusetzen (Furman 2005). Diese Schritte bilden den Ablauf einer Beratung in einer logischen, aufeinander aufbauenden Reihenfolge ab. Jeder Schritt fokussiert auf einen relevanten Aspekt des lösungsfokussierten Vorgehens. Nicht alle diese Schritte müssen in jedem einzelnen Fall auch umgesetzt werden. Wenn der Prozess aber mal stocken sollte oder die Entwicklung nicht weitergeht, kann immer auf die vorhergehenden Schritte zurückgegriffen werden. Gerade in solchen Situationen zeigt sich meist, dass wichtige Schritte nicht ausreichend beachtet wurden.

Bauer und Hegemann (2008) haben den Ansatz für die Arbeit mit Jugendlichen weiterentwickelt, einzelne Schritte und ihre Reihenfolge wurden für diesen Personenkreis modifiziert. Im folgenden Abschnitt werden sie in einer Weiterentwicklung im Detail dargestellt.