

Ariane Bentner (Hrsg.)

Vom Meckern zum Wünschen

Studie zur Wirksamkeit des lösungs-
fokussierten Programms „Ich schaffs!“

Mit einem Vorwort von Thomas Hegemann
und einem Interview mit Ben Furman

2013

Der Verlag für Systemische Forschung im Internet:
www.systemische-forschung.de

Carl-Auer im Internet: www.carl-auer.de
Bitte fordern Sie unser Gesamtverzeichnis an:

Carl-Auer Verlag
Vangerowstr. 14
69115 Heidelberg

Über alle Rechte der deutschen Ausgabe verfügt
der Verlag für Systemische Forschung
im Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg
Fotomechanische Wiedergabe nur mit Genehmigung des Verlages
Reihengestaltung nach Entwürfen von Uwe Göbel & Jan Riemer
Printed in Germany 2013

Erste Auflage, 2013
ISBN 978-3-89670-970-7
© 2013 Carl-Auer-Systeme, 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.

Die Verantwortung für Inhalt und Orthografie liegt bei der Herausgeberin.
Alle Rechte, insbesondere das Recht zur Vervielfältigung und Verbreitung sowie der
Übersetzung vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Foto-
kopie, Mikrofilme oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Ver-
lags reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet werden.

Anja Becker, Ariane Bentner

ELF FRAGEN AN BEN FURMAN

1. Wie und wann entstand das Programm „Ich schaffs“?

Ich arbeitete damals als Supervisor für die Mitarbeiter der Heilpädagogik-Abteilung der Keula Vorschule in Helsinki. Diese Abteilung ist spezialisiert auf die Arbeit mit verhaltensauffälligen Kindern. Gemeinsam mit den Lehrern versuchten wir, aufbauend auf der Kurzzeit-Therapie und lösungsfokussierten Therapie einen Ansatz zu entwickeln, der zu einer verbesserten Kooperation mit den Eltern führen, aber auch die Kinder zu einer aktiveren Beteiligung im Rahmen der Behandlung verpflichten sollte. Hierzu starteten wir mit der Entwicklung eines Arbeitsbuches für die Kinder. Jedes Kind sollte sein eigenes, buntes Arbeitsbuch haben, das ihm Struktur und Hilfestellung bei der Kommunikation mit den Eltern ermöglichen sollte.

Das von uns entwickelte Arbeitsbuch war lösungsfokussiert. „Probleme“ tauchten im Arbeitsbuch nicht auf. Stattdessen waren Abschnitte vorgesehen für:

- Fähigkeiten zum Lernen
- Fähigkeiten, über die das Kind bereits verfügte,
- Ressourcen des Kindes,
- Menschen, die dem Kind helfen wollen
- Wie soll das Erlernen der Fähigkeiten gefeiert/gewürdigt werden, etc.

Wir stellten fest, dass bei Kindern das Ziel der Behandlung fast immer das Erlernen einer Fähigkeit ist. Gewöhnlich ist es das Erlernen sozialer Fähigkeiten wie das Spielen mit anderen Kindern, das Kontrollieren von Wut oder zu warten, bis man an der Reihe ist.

Um Motivation sicherzustellen war es wichtig, dass Eltern und auch die Kinder involviert sind bei der Entscheidung darüber, welche Fähigkeiten die Kinder lernen sollen. Das Personal konnte natürlich Fähigkeiten vorschlagen, aber die Entscheidung über die zu erlernenden Fähigkeiten des Kindes lag bei seinen Eltern und dem Kind selbst.

So entstand „Ich schaffs!“.

2. Gab es ein bestimmtes Ereignis, das zur Entwicklung des Programms führte?

Es gab für mich einen besonderen Vorfall, noch bevor ich Supervisor der Lehrer der Keula Vorschule wurde. Ich supervidierte die Lehrer einer Krankenhausschule für die Kinder der Kinderpsychiatrie Station des Krankenhauses. Ich wollte den Lehrern aufzeigen, wie man lösungsfokussiert mit Kindern und ihren Familien arbeiten kann. Zu diesem Zweck bat ich die Lehrer, eines der Kinder zusammen mit seinen Eltern und der zukünftigen Pflegerin zu uns einzuladen. Die eingeladenen Ärzte lehnten ab. Sie wollten nicht, dass ich mich in die Behandlung *ihrer* Kinder einmische. Sie dachten, meine Intervention könnte ihre Behandlung stören.

Ich wies darauf hin, dass ich nicht beabsichtigte, mich in irgendeiner Weise in die Behandlung einzumischen. Ich würde keine Probleme ansprechen und auch nicht nach Problemen in der Familie suchen oder irgendetwas in dieser Richtung. Ich würde nur mit dem Kind und anderen Teilnehmern an der Sitzung sprechen; und zwar darüber, wie es in der Schule läuft, welche Fähigkeiten das Kind für die Schule entwickeln sollte, und wie alle Beteiligten gemeinsam dem Kind Unterstützung bei der Entwicklung dieser Fähigkeiten geben könnten.

Aber meine Begründungen stießen auf taube Ohren. Die Ärzte der Station erlaubten mir die angestrebte Sitzung mit dem Klienten nicht. Dieser Vorfall gab mir zu denken. Ich dachte, wir müssten ein pädagogisches Konzept zur Arbeit mit Kindern entwickeln, das den etablierten Einrichtungen nicht auf die Füße tritt. Ein praxisorientiertes Konzept, das von den Leuten eingesetzt werden kann, die täglich mit den Kindern arbeiten. Ein Konzept, das etwas bewirkt, aber nicht die psychiatrische Behandlung der Kinder in Frage stellt oder damit konkurriert. Etwas so Unterschiedliches, dass die Einrichtungen den gleichzeitigen Einsatz des Konzeptes mit deren etablierten Behandlungsmethoden dulden (die oftmals wenig wirkungsvoll sind oder lange brauchen um Ergebnisse zu zeigen).

3. Warum wählten Sie den Fokus auf diesen mitfühlenden, wertschätzenden Ansatz?

Das Konzept der „Wertschätzung“ ist zentral in der lösungsfokussierten Psychologie. In vielen anderen Ansätzen sind es die professionellen

Fachkräfte, die dem Klienten sagen, was bei ihm falsch läuft (Diagnose) und die dem Klienten einen Behandlungsplan vorlegen. Lösungsfokussierte Psychologie basiert auf einem grundsätzlich anderen Konzept. Hier wird der Klient als Experte angesehen. Die professionellen Fachkräfte respektieren hier bewusst die Selbstbestimmung des Klienten und vermeiden eine Haltung wie „Ich, der Experte, sage Dir, was bei Dir falsch läuft und ich, der Experte, sage Dir, was Du dagegen machen kannst“. Stattdessen ist die Haltung „Sage mir, was Du lernen musst, um glücklich zu werden und lass mich wissen, wie ich Dir dabei helfen kann“.

Überraschenderweise wissen Kinder oft, was sie lernen müssen, um in ihren Umfeld glücklicher zu sein und dasselbe gilt auch für ihre Eltern, die oftmals gut einschätzen können, welche Fähigkeiten ihren Kindern weiterhelfen können. Und das gilt auch für professionelle Fachkräfte, die im Rahmen dieses Ansatzes nichts diktieren, sondern am Gespräch teilnehmen im Sinne von „Ich frage mich, ob es nicht hilfreich wäre, wenn Du besser lernen würdest zu warten, bis Du an der Reihe bist? Was denkst Du?“. Oder „Du bekommst oft Streit mit anderen Kindern. Denkst Du, es wäre hilfreich, wenn Du lernen könntest, die anderen Kinder zu ignorieren, wenn sie etwas sagen, was Dich verärgert?“. Und adressiert an die Mutter: „Glauben Sie, diese Fähigkeit würde Ihrem Sohn weiterhelfen?“

4. Wie haben Sie mit diesem Programm in den ersten Jahren gearbeitet?

Ich habe mich regelmäßig mit den Lehrern der Keula Vorschule getroffen. Sie schilderten mir ihre Erfahrungen und wir nutzten dieses Feedback, um einzelne Schritte des Programms zu modifizieren, bis das Konzept rund war. Es war letzten Endes Versuchen und Schauen was funktioniert. Einige Ideen wurden fallen gelassen und andere wurden ganz elementar. Die Idee, über Fähigkeiten statt über Probleme zu sprechen, wurde zum Inbegriff dieses Ansatzes. Aber verschiedene andere Ideen, wie die, mit dem Kind zu planen, wie gefeiert wird, wenn das Kind die entsprechende Fähigkeit erlernt hat, oder die Idee, das Kind seine Unterstützer auswählen zu lassen, wurden ebenfalls wichtige Elemente des Programms. Wir lernten auch, dass die Methode nur funktioniert, wenn wir den Eltern erklären, was wir tun, und warum wir es so

tun. So sind sie auf dem gleichen Stand wie wir und sind in der Lage ihr Kind zu unterstützen.

5. Unsere Studien zu den Auswirkungen von „Ich schaffs“ zeigten ein überwältigend positives Feedback von Anwendern und Klienten. Was ist Ihrer Meinung nach das Geheimnis des Erfolgs?

Dies gilt nicht nur für „Ich schaffs“ im Speziellen, sondern generell für die lösungs-fokussierte Therapie allgemein. Sie geht sehr respektvoll mit Klienten um. Sie basiert auf einem Menschenbild, das, wenn ich das so sagen darf, Vertrauen in Menschen setzt, auf ihre Ressourcen schaut, annimmt, dass jeder sein Bestes gibt, und jeder motiviert ist, seine Probleme zu lösen, wenn man sich ihm mit Wertschätzung und Respekt nähert. Menschen wertzuschätzen für das, was sie bereits richtig machen, ist bereits ein großer Schritt zum Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung mit dem Klienten.

6. Obwohl sich Ihr Buch „Ich schaffs“ sehr gut in Deutschland verkauft, wird das Programm dennoch in Deutschland verhältnismäßig wenig in der Praxis eingesetzt. Haben Sie hierfür eine Erklärung?

Ich werde oft gefragt „Hast Du statistische Zahlen, die den Erfolg des Programms belegen?“ Seit Jahren muss ich aber sagen: „Leider nicht. Ich habe hunderte Beschreibungen erfolgreicher Fälle aus der ganzen Welt, aber ich habe keine harten, statistische Fakten“.

Aber vielleicht beginnt sich dies mit Ihrer Studie zu ändern, wenn bekannt wird, dass „Ich schaffs“ auch wissenschaftlichen Standards genügt. Eine völlig andere Sache ist, dass Entscheidungen darüber, welche Methoden gerade angesagt sind, oftmals nicht rational getroffen werden. Unser Gebiet unterliegt Moden und ist von Wohlwollen und Ablehnung der Entscheidungsträger abhängig. So ist z.B. in meinem Heimatland Finnland die Langzeit-Psychotherapie mit Kindern noch sehr weit verbreitet. Warum? Viele der Schlüsselpersonen wurden in Langzeit-Therapien geschult und tendieren daher zu einer Bevorzugung dieser Therapieform.

Leider ist – und war es auch immer – der Umgang mit psychischen Erkrankungen eher geprägt durch Politik als durch Wissenschaft.

7. Ist die unterschiedlich in anderen Ländern? Falls ja, was sehen Sie als die Gründe hierfür?

Dies ist für mich immer ein Rätsel. Warum mögen einige Leute sehr stark eine Idee, aber nicht eine andere und warum unterscheiden sich Länder so stark in Bezug auf ihre Präferenzen? Ich bin glücklicherweise in Deutschland eine Kooperation mit Thomas Hegemann eingegangen. Er ist Kinder-Psychiater und Ausbilder für Familientherapie, oder Systemische Therapie, wie sie in Deutschland genannt wird. Er hat sich dafür entschieden, diese Ideen in Deutschland weiter zu verbreiten und hat wunderbare Arbeit geleistet. In den Niederlanden hat Caroline Beumer, eine Psychologin und Therapeutin mit Erfahrung in Werbung und Marketing, geholfen die Ideen zu verbreiten. In Schweden habe ich über viele Jahre mit Stefan Görson zusammengearbeitet. Und da könnte ich noch viele weitere Beispiele bringen. Ohne diese Menschen, die für sich entschieden haben, diese Ideen in ihrem Heimatland zu verbreiten, wäre „Ich schaffs“ nicht auf der ganzen Welt bekannt. Mein Gefühl sagt mir, neben enthusiastischen Individuen braucht es einfach auch Glück, damit eine Methode sich durchsetzt.

8. Was sind die wesentlichen Voraussetzungen für die weitere Verbreitung des Programms in der Praxis?

Ich denke, da gibt es eine ganze Reihe von Voraussetzungen, welche die Verbreitung einer neuen Methode fördern. Zu allererst benötigen wir irgendeine Form des Nachweises, dass die Methode funktioniert. Dann benötigen wir Menschen, die sich für die Methode begeistern und sich auch öffentlich dafür stark machen. Wir brauchen Training, wir brauchen Literatur, wir brauchen Youtube Videos, wir benötigen positives Feedback von Kunden und Anwendern. Wir müssen auch hören, dass die Methode benutzerfreundlich ist. Dass Lehrern, Beratern und Therapeuten die Anwendung der Methode auch Spaß macht, dass sie ihnen die Arbeit erleichtert und die Beziehung zum Klienten verbessert. Damit eine neue Methode sich durchsetzt, müssen viele Dinge zusammen kommen. Die Medien müssen sich auch dafür interessieren, die Graphik muss ansprechend gestaltet sein, die Methode muss Werte repräsentieren, die von vielen geteilt werden. Es ist eine komplizierte Gleichung, zu kompliziert für mich, um sie voll zu verstehen. Beispielsweise habe ich keine Ahnung, warum „Ich schaffs“ in den USA nur wenig

verbreitet ist, während viele Australier die Methode sehr mögen. Das verstehe ich einfach nicht.

In vielen Ländern hat die Verschreibung von Medikamenten zur Behandlung von Problemen der Kinder überhand genommen. Vielleicht sind nun professionelle Fachkräfte bereit, nach Alternativen zur Medikamentenverschreibung zu suchen und da ist sicherlich „Ich schaffs“ eine solche Alternative.

9. Aus unseren Studien ergibt sich, dass es als schwierig empfunden wird, die vollen 15 Stufen des Programms durchzuarbeiten.

Kann das Programm auch mit weniger Stufen funktionieren?

Ja, sicherlich. Wenn ich die Methode unterrichte, empfehle ich den Trainingsteilnehmern, sich durch alle 15 Schritte des Programms durch zu arbeiten um ein Verständnis für jeden Schritt zu entwickeln. Ich sage aber auch, „dass Du, sobald Du mit der Methode vertraut bist, die Freiheit hast, die Methode Deiner Arbeitsweise anzupassen; Du kannst mit der Reihenfolge der Schritte experimentieren, Du kannst einige Schritte auslassen oder neue Schritte hinzufügen. Was immer für Dich und Deine Klienten passt“.

Ich versuche immer, die Leute daran zu erinnern, dass „Ich schaffs“ nicht als rigide Methode gedacht ist, die sklavisch Schritt für Schritt durchgeführt werden muss. Es ist einfach eine Sammlung guter Ideen, die sich bei der gemeinsamen Lösung von Problemen durch Kinder und Ihre Familien bewährt haben.

10. Einige der von uns interviewten Anwender stellten fest, dass manchmal nicht genug Menschen im Umfeld des Kindes bereit oder in der Lage waren, zu helfen. Falls das Kind nicht länger durch einen professionellen Coach unterstützt werden kann (z.B. weil dieser nicht mehr bezahlt werden kann, das Kind in Urlaub fährt, die Therapie beendet wird usw.), – wie kann dennoch eine nachhaltige Entwicklung der Fähigkeiten des Kindes sichergestellt werden?

Ich empfehle hier kreative Lösungen. Eine Möglichkeit ist die Wahl von Bezugspersonen oder anderen Personen außerhalb der Kernfamilie als Unterstützer für das Kind. Das Kind kann beispielsweise unterstützt werden von Onkeln, Tanten, Großeltern, Musiklehrern, Trainern im

Sportverein.... In vielen Schulen gibt es eine Art von „Buddy-System“. Die im Rahmen eines solchen Systems ausgebildeten Schüler eignen sich als gute und zuverlässige Unterstützer.

Man kann auch mehrere Kinder zu einer Gruppe zusammenschließen, die sich gegenseitig beim Erlernen von Fähigkeiten unterstützen. Oft benennen Kinder ihre Hunde oder Katzen als Unterstützer. Wenn dies geschieht, sollte auch überlegt werden, wie denn das Haustier zum Erlernen von Fähigkeiten beitragen kann. Manchmal kann sogar eine tote Person, z.B. eine schon länger verstorbene Großmutter, als Unterstützerin dienen. „Was würde Deine Großmutter sagen, wenn sie hier wäre? Welchen Rat würde Deine Großmutter Dir geben? Würde sich Deine Großmutter freuen, wenn Du besser wärst beim ...?“ Um die Suche nach Unterstützern auch international zu erleichtern, habe ich ein Computerprogramm unter dem Namen „Kid’s Skills Online“ entwickelt, das auf Englisch, Deutsch, Finnisch und Schwedisch zur Verfügung steht (www.kidsskillsonline.com)

11. Haben Sie abschließende Empfehlungen für die deutschen Anwender?

Ich hoffe, „Ich schaffs“ findet noch weitere Verbreitung, da ich es für eine sehr anwenderfreundliche Methode halte und es sehr respektvoll mit Kindern und ihren Eltern umgeht. Es unterscheidet sich sehr von üblichen Methoden, bei denen professionelle Fachkräfte oftmals den Eltern die Schuld geben, den Kindern eine psychiatrische Diagnose stellen und psychotrope Medikamente verschreiben, die Einfluß auf die Entwicklung des Gehirns nehmen.

Es ist mir wichtig, darauf hinzuweisen, dass keine Methode an sich gut oder schlecht ist. Alles hängt davon ab, wie man sie anwendet. Wenn es flexibel, kooperativ und respektvoll angewendet wird, ist „Ich schaffs“ eher hilfreich. Wenn es aber in autoritärer Weise angewendet wird, kann es möglicherweise mehr Probleme verursachen als lösen.

Wir präsentieren „Ich schaffs“ oftmals als Methode, um Kindern bei der Überwindung psychosozialer Probleme zu helfen. Doch tief in uns wissen wir alle, dass „Ich schaffs“ eigentlich nicht für Kinder gedacht ist. Es ist gedacht für uns Erwachsene, um uns Kindern, die emotionale oder verhaltensbezogene Schwierigkeiten haben, mit dem Respekt und der Wertschätzung zu nähern, die sie verdienen.