

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

Achte Auflage, 2020

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 »verfähen«. 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.

Die Geburt von »Ich schaffs«

Mitte der 90er Jahre kontaktierten mich zwei kreative Sonderschullehrerinnen, Sirpa Birn und Tuija Terävä, und baten mich, ihr Supervisor zu werden. Diese beiden Frauen arbeiteten im Tageszentrum Keula, einer Sonderschule für Kinder mit speziellem Förderungsbedarf. Sie waren außerordentlich engagiert bei ihrer Arbeit mit den Kindern und Familien. Ich traf mich kurz darauf mit Sirpa und Tuija, um zu diskutieren, wie ich sie am besten unterstützen kann. In dieser Besprechung kamen wir auf folgende Idee: Ich würde nicht als ihr Supervisor in der üblichen Form (mit regelmäßigen Sitzungen zur Besprechung ihrer Fälle) fungieren, sondern wir würden gemeinsam eine Methode entwickeln, die Probleme zu lösen, vor denen Kinder stehen. Diese Methode könnten wir dann jedem beibringen, der Ideen braucht, um Kindern bei der Überwindung ihrer Schwierigkeiten helfen zu können. Diese Zusammenarbeit führte dann zur Geburt dessen, was wir später »Ich schaffs« nannten.

Die Ziele

Am Anfang des Projekts setzten wir uns eine Reihe klarer Ziele. Zunächst wollten wir eine Methode entwickeln, die effektiv und nützlich für die Arbeit mit vielen die Kinder betreffenden Themen ist. Die Methode sollte sich für die Lösung der alltäglichen Schwierigkeiten genauso anbieten wie für die ernsteren Probleme, für die professionelle Helfer zu Rate gezogen werden, die sich auf Kinder mit besonderen Bedürfnissen spezialisiert haben.

Die Methode sollte zielgerichtet und leicht zu verstehen sein, weil es uns wichtig war, dass jeder, der sich um Kinder kümmert, sie anwenden kann und aus ihr Nutzen ziehen kann. Sie sollte in verschiedenen Umgebungen wie zu Hause, in Schulen, Kindergärten, Familienberatungsstellen, Heimen etc. einsetzbar sein.

Wir wollten auch, dass die Methode von den Kindern anerkannt wird. Über die Jahre habe ich bei meiner Arbeit mit Kindern die Überzeugung gewonnen, dass wir die uneingeschränkte Mitarbeit des Kindes brauchen, wenn wir Ergebnisse erzielen möchten. Aus diesen Gründen war es für uns wichtig, dass unsere Ideen auch kindgerecht

(wirksam) waren und dass Kinder die Methode ansprechend finden.

Aber es reichte uns nicht, dass die Kinder die Methode mögen. Wir wollten auch, dass die Eltern sie schätzen, und wir wollten mit ihr die Beziehungen zwischen den Erwachsenen, die sich um ein Kind kümmern, verbessern. Dies verlangte, dass die Methode auf dem Grundgedanken basiert, nicht irgendjemanden für die Schwierigkeiten des Kindes verantwortlich zu machen, sondern stattdessen jeden als Ressource anzusehen. Alle diejenigen, die dem Kind nahe stehen, sollten als Unterstützer angesehen werden, die auf die eine oder andere Art in der Lage sind, dem Kind zu helfen, die zu entwickelnde Fähigkeit zu erlernen.

Diese Ziele hatten wir zu Beginn unserer Arbeit vor Augen. Wir trafen uns alle paar Wochen und entwickelten Ideen, die Sirpa und Tuija mit ihren Kollegen im Tageszentrum Keula dann ausprobierten. Auch mein Kollege Tapani Ahola arbeitete an der Entwicklung der Ideen mit. Schritt für Schritt, nach einigen geglückten und weniger gelungenen Versuchen, konnten wir ein 15-Schritte-Programm aufstellen, das wir dann »Ich schaffs« nannten.

»Ich schaffs« wird erwachsen

Nun, da »Ich schaffs« nicht nur bei uns in Finnland, sondern auch in anderen Ländern weithin Akzeptanz gefunden hat, können wir sicher behaupten, dass wir die Ziele erreicht haben, die wir uns ursprünglich für das Programm gesetzt hatten. Es funktioniert gut, die Kinder sind begeistert, und die Eltern stehen ihm uneingeschränkt positiv gegenüber. »Ich schaffs« hat positive Auswirkungen auf die Beziehung der Eltern untereinander, und wenn es in Schulen oder anderen Einrichtungen angewendet wird, unterstützt es die Zusammenarbeit zwischen den dort Beschäftigten und den Eltern. Am wichtigsten ist aber, dass die »Ich schaffs«-Methode so einfach ist, dass sie von jedem angewendet werden kann: sowohl von Eltern und Lehrern als auch von anderen Menschen, die beruflich damit zu tun haben, Eltern zu helfen, deren Kinder Probleme zu bewältigen haben.

»Ich schaffs« erfordert ein Umdenken

»Ich schaffs« ist zwar eine einfache Methode, sie anzuwenden ist aber nicht ganz so einfach, wie es zunächst aussehen mag. Mit dieser Methode zu arbeiten, erfordert von uns ein Umdenken, und ihre Umsetzung ist mit einigen Anstrengungen verbunden.

Die westliche Psychologie lehrt uns, dass die Probleme von Kindern von Umweltfaktoren wie z. B. der Beschaffenheit der Familie, dem Umgang miteinander und der Erziehung herrühren. Diese Denkweise führt dazu, dass Eltern anfangen, sich gegenseitig die Schuld zuzuschieben, wenn ihre Kinder vor Problemen stehen. »Das kommt davon, dass du ihm immer nachgibst!« oder »Kein Wunder, dass sie so ist. Du musst sie ja ständig antreiben!« oder »Auf unserer Seite der Familie hatten wir nie solche Probleme!« Das gleiche Phänomen – »Blamestorming«, wie es manchmal genannt wird – zeigt sich auch, wenn Kinder in der Schule Schwierigkeiten haben. »Er wäre sicher besser in der Schule, wenn Sie Interesse an seinen Hausaufgaben zeigen würden«, könnte ein Lehrer im Gespräch mit den Eltern sagen. Die Eltern würden normalerweise die Worte des Lehrers als Anschuldigung verstehen und im Gegenzug antworten: »Er war letztes Jahr viel besser in der Schule, als er noch einen anderen Lehrer hatte!«

»Ich schaffs« verhindert »Blamestorming«. Wenn wir mit »Ich schaffs« arbeiten, verbringen wir nicht so viel Zeit damit, die Ursache für das Problem des Kindes herauszufinden. Stattdessen lenken wir den Fokus auf das, was das Kind lernen muss, und vermeiden somit diese typischen fehlersuchenden und anschuldigenden Gespräche, die für traditionellere Ansätze beim Umgang mit Schwierigkeiten in der Kindheit charakteristisch sind.

Dennoch möchte ich herausstellen, dass das nicht bedeutet, dass wir vor der Tatsache die Augen verschließen, dass es auch viele negative Einflüsse der psychosozialen Umwelt auf das Kind geben kann. Im Gegenteil: Dadurch dass »Ich schaffs« den Fokus darauf legt, Kindern zu helfen, Fähigkeiten zu erlernen, hat dies gleichzeitig auch positive Auswirkungen auf das Umfeld, in dem das Kind aufwächst. »Ich schaffs« bringt Menschen dazu, am gleichen Strang zu ziehen. Es hilft Erwachsenen und anderen Kindern, das Kind stärker zu unterstützen,

und bietet jedem, der dem Kind hilft, seine Fähigkeit zu erlernen, die Gelegenheit, sich wichtig und nützlich zu fühlen.

»Ich schaffs« fordert uns auf zu überdenken, wie wir mit Kindern umgehen. Traditionell wurden Kinder als Zielobjekte elterlicher und schulischer Erziehung oder therapeutischer Beratung gesehen. Das heißt nicht, dass Kindern nie erlaubt wurde, an den Diskussionen über sie teilzunehmen. Das schon. Der Knackpunkt dabei ist, dass Kindern bislang wenig Möglichkeiten gegeben wurde, sich selbst dazu zu äußern, wie ihre Schwierigkeiten beseitigt werden sollen. Das ist bei »Ich schaffs« ganz anders. Hier werden die Kinder nicht als Zielobjekte erwachsener Interventionen gesehen, sondern sie werden als gleichwertige Partner behandelt, von denen erwartet wird, dass sie sich an allen sie betreffenden Entscheidungen beteiligen.

Eltern ist es oft peinlich zuzugeben, dass ihre Kinder Probleme oder Schwierigkeiten haben. Wenn sie mit anderen Eltern in der Schule oder mit professionellen Helfern über die Schwierigkeiten sprechen, tun sie das meist hinter verschlossenen Türen. Im Gegensatz dazu zeichnet sich »Ich schaffs« durch Offenheit aus. Sobald das Problem in eine zu erlernende Fähigkeit verwandelt worden ist, kann man offen über die Fähigkeit und den Lernprozess sprechen. Der Vorteil dieser Offenheit ist es, dass jeder, Erwachsene wie die Freunde des Kindes, daran mitarbeiten kann, das Kind beim Erlernen der Fähigkeit zu unterstützen.

Uns wurde bisher die Ansicht vermittelt, dass wir uns an Experten wenden sollten, wenn ein Kind Schwierigkeiten hat, die das Kind dann untersuchen und eine Therapie vorschlagen. Experten wird man zwar immer brauchen, aber »Ich schaffs« sucht nach einem anderen Handlungsablauf. Ziel ist, das Wissen um die Lösung von Problemen der Kinder denen zu vermitteln, die es am meisten brauchen – den Eltern, Lehrern, Betreuerinnen und all den anderen Menschen, die sich in erster Linie damit beschäftigen, Kindern und ihren Familien zu helfen. Mit der »Ich schaffs«-Methode zu arbeiten bedeutet, sich nicht routinemäßig auf Experten zu verlassen und gleichzeitig zu akzeptieren, dass die besten Schlüssel zu einer Lösung tatsächlich in unseren eigenen Händen liegen.

Die 15 Schritte



Schritt 1: Probleme in Fähigkeiten verwandeln

Finden Sie zunächst selbst heraus, welche Fähigkeit das Kind erlernen muss, um das Problem zu überwinden.



Schritt 2: Sich auf eine zu erlernende Fähigkeit einigen

Besprechen Sie sich mit dem Kind und einigen Sie sich mit ihm darüber, welche Fähigkeit es zuerst erlernen möchte.



Schritt 3: Den Nutzen der Fähigkeit herausfinden

Helfen Sie dem Kind dabei zu erkennen, welche Vorteile es hat, diese Fähigkeit zu erlernen.



Schritt 4: Der Fähigkeit einen Namen geben

Fordern Sie das Kind auf, der Fähigkeit einen Namen zu geben.



Schritt 5: Eine Kraftfigur aussuchen

Lassen Sie das Kind ein Tier oder eine andere Figur auswählen, die ihm dabei helfen wird, die Fähigkeit zu erlernen.



Schritt 6: Helfer einladen

Veranlassen Sie das Kind, eine Reihe von Menschen dazu einzuladen, seine Helfer zu werden.



Schritt 7: Vertrauen aufbauen

Helfen Sie dem Kind dabei, Selbstvertrauen und Zuversicht aufzubauen, dass es die Fähigkeit erlernen wird.



Schritt 8: Die Feier planen

Planen Sie mit dem Kind schon frühzeitig, wie gefeiert werden soll, wenn es die Fähigkeit erlernt hat.



Schritt 9: Die Fähigkeit beschreiben

Bitten Sie das Kind, Ihnen zu beschreiben und zu zeigen, wie es sich verhalten wird, wenn es die Fähigkeit erlernt hat.



Schritt 10: Öffentlich machen

Informieren Sie die Menschen in seinem Umfeld darüber, welche Fähigkeit das Kind gerade erlernt.



Schritt 11: Die Fähigkeit üben

Einigen Sie sich mit dem Kind darüber, wie es die Fähigkeit üben wird.



Schritt 12: Erinnerungshilfen erfinden

Bitten Sie das Kind, Ihnen zu sagen, wie es möchte, dass die anderen reagieren, wenn es einmal seine Fähigkeit vergisst.



Schritt 13: Den Erfolg feiern

Wenn das Kind die Fähigkeit erlernt hat, ist es Zeit zu feiern und ihm eine Gelegenheit zu geben, allen Menschen zu danken, die ihn dabei unterstützt haben.



Schritt 14: Die Fähigkeit an andere weitergeben

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



Schritt 15: Zur nächsten Fähigkeit übergehen

Einigen Sie sich mit dem Kind darüber, welche nächste Fähigkeit es erlernen möchte.