

Zuversicht stärken und Ziele erreichen.

Das Konzept: „Ich schaffs!“

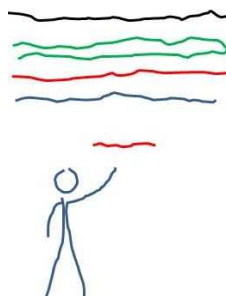
In der Jugendhilfe gibt es ein sympathisches, überaus wirkungsvolles Konzept, das wir mit großem Gewinn auch für uns Erwachsene übernommen haben: Es kombiniert die Lösungsorientierung mit dem systemischen Ansatz.

Was auch immer „das Problem“ ist, es wird aufgelöst in ein Bündel noch zu erlernender Fähigkeiten. – Das hört sich sofort besser an.



Beispiel: „Ich bin zu dick!“ –

Die Frage ist jetzt: Welche Fähigkeiten sind noch zu erlernen, um das Ziel „Schlank sein“ zu erreichen? – Das sind, wenn man alles aufzählt, eine Menge Fähigkeiten. Aber wenn ich für mich genau hinschaue, habe ich bereits viele davon. (Spürt Ihr den positiven, ermutigenden Ansatz?): Ich weiß zum Beispiel viel über gesunde Ernährung und kann gut kochen. Auch kann ich – jedenfalls in vielen Bereichen – eine Sache, die ich mir vorgenommen habe, konsequent durchziehen. Welche Fähigkeiten sollten also noch dazu kommen? Bei mir wäre es die Fähigkeit, deutlicher wahrzunehmen, was mein Körper braucht. Das ist Übungssache. Und dazu brauche ich noch die Fähigkeit, mir das Bedürfnis – oft ist es einfach Ruhe – auch gegen die Erwartung der Umgebung zu erfüllen. Das ist eine komplexe Angelegenheit. Vielleicht muss ich diese Fähigkeit in noch feinere Fasern auflösen: Mut, Charme und vor allem Flexibilität im Umgang mit den eigenen Zielen gehören dazu. – Letzteres ist bei mir der springende Punkt: Will ich das lernen? Ja! Es hätte große Vorteile in vielen Lebensbereichen, über mehr Flexibilität im Umgang mit den eigenen Zielen zu verfügen.



Das Ziel und die Motivation sind also geklärt. - Aber vor der Umsetzung stehen noch ziemliche Hürden! An dieser Stelle führt das Konzept „Ich schaffs!“ überraschenderweise das soziale Umfeld als Ressource ein:

Die Jugendlichen werden aufgefordert, Unterstützer zu finden: „Wer könnte Dir helfen?“ Sie wählen klug unter den Gleichaltrigen, Motto: Wer hat mit meinem Problem keine Probleme (mehr)? Und sie wählen klug unter den Erwachsenen: Wem vertraue ich? Wer vertraut mir? Wen kann ich um Rat fragen? - Vielleicht sind die eigenen Eltern dabei, vielleicht gerade nicht. – Den sozialen Kontext einzubeziehen hat große Vorteile: Die Helfergruppe unterstützt nicht nur in praktischen Fragen, sie bietet auch Trost und Ermutigung bei Rückschlägen. Allein schon die Veröffentlichung des Ziels holt das Problem aus dem Sumpf von Scham und Verdrängung auf den festen Boden der Tatsachen und der gangbaren Wege.

Auch für uns Erwachsene ist es klug, den Partner, die Familie einzubeziehen und um Unterstützung zu bitten, wenn wir etwas in unserem Leben verändern wollen. Auch haben wir die Möglichkeit, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Noch wichtiger sind echte Freunde, die uns in einer bestimmten Frage eine Zeit lang begleiten. – Die Zeit ist begrenzt. Sie endet mit einem Fest, bei dem den Unterstützern in aller Form gedankt wird.

Und dann geht es weiter – sowohl mit unserer Bereitschaft, anderen auf diesem Weg zu helfen, als auch mit neuen Lernzielen für uns selbst.



Das Konzept „Ich schaffs!“ geht auf den finnischen Therapeuten Ben Furman zurück, der wiederum von Steve de Shazer und Milton Erickson gelernt hat – keine unbekanntenen Größen für NLP-ler!

Literatur: Christiane Bauer und Thomas Hegemann: Ich schaffs! Cool ans Ziel. Das lösungsorientierte Programm für die Arbeit mit Jugendlichen. Carl Bauer Verlag, 3. Auflage 2013