

Feel strong, now!

**Eine kraftvolle Methode in der Single Session Therapy mit Jugendlichen
oder
Wie man mit Symbolfiguren kleine Wunder in scheinbar ressourcenarmen
Settings erzeugen kann**

Stephanie Groitzsch

Zusammenfassung

In dem Artikel wird die systemisch-lösungsorientierte Beratungsmethode „Feel strong, now“ schrittweise erklärt und ihre Effekte anhand eines Fallbeispiels verdeutlicht. Sie wurde entwickelt, um Jugendlichen schnell neue Kraft und Zuversicht zu geben, weil sie die Beratung voraussichtlich nur einmal in Anspruch nehmen konnten und unter schwierigen Lebensumständen litten. Sie entstand im Rahmen eines sizilianischen Modellprojekts zur psychologischen Beratung Jugendlicher.

**„Was tun, wenn die Situation des Klienten sehr schwierig erscheint und man ihn
wahrscheinlich nur einmal sieht?“**

Diese Frage war für mich von großer Bedeutung, als ich 2011 sizilianische Schüler eines „sozialen Brennpunktes“ beriet.

Die sizilianische Non-Profit-Organisation, für die ich damals arbeitete, hatte eine Ausschreibung über soziale Leistungen für Familien gewonnen. Ein Teil des Projektes beinhaltete die psychologische Beratung von Jugendlichen direkt in der Schule. Durch die Niedrigschwelligkeit des Angebots sollten organisatorische Hürden für Jugendliche in schwierigen sozialen Situationen gemindert und negative Vorurteile gegenüber Psychologen abgebaut werden. Ich konnte den Vizedirektor einer Gesamtschule, in der zirka 1.000 Jugendliche unterrichtet wurden, begeistern an dem Modellprojekt teilzunehmen. Dafür wurden vier Beratungsstunden pro Woche vorgesehen. Der finanzielle Bewilligungszeitraum betrug vier Monate.

Als sich sofort viele Jugendliche bei mir für die Beratung anmeldeten, beschloss ich radikal lösungsorientiert mit ihnen zu arbeiten, um den maximalen Gewinn in einer kurzen Zeit für sie zu erreichen. Fast alle von ihnen lebten unter wirklich schwierigen sozialen Bedingungen und wenn ich alle sehen sollte, konnte ich voraussichtlich jeweils nur eine Stunde einplanen. Alle Jugendlichen füllten am Ende des Modellprojektes anonym einen Evaluationsfragebogen aus.

Verbreitete Themen der jungen Klienten im Alter von 11 bis 16 Jahren waren ungewollte Schwangerschaft, drogenabhängige Familienmitglieder, Kriminalität, suizidale Eltern, Tod der Eltern oder Geschwister, Vernachlässigung oder Überforderung zu Hause, schizophrene Gedanken und schweres Mobbing.

Radikal lösungsorientierte Methode: „Feel strong, now“

Im Folgenden möchte ich eine Kombination systemisch-lösungsorientierter Interventionen vorstellen, die bei vielen Jugendlichen in dieser sizilianischen Schule oft kleine Wunder bewirkte. Sie ist einfach anzuwenden und hat mich in ihrer Wirksamkeit immer wieder überrascht.

1. „Andoggen“

Als Erstes sollte man am Erzählten des Jugendlichen¹ mit dessen Worten anknüpfen und zu verstehen geben, dass man sein Anliegen verstanden hat (z. B.: „Oh, ok, das ist wirklich eine scheiß Situation ... Ich habe verstanden, dass es dir nicht gut geht, weil deine Mutter sich nicht genug um dich kümmert, und du wünschst dir, dass sie wieder aus dem Bett aufsteht und dich zum Beispiel wieder zu deiner Freundin fährt“).

2. Wertschätzend Ressourcen aktivieren

Dann sollte man sein Erstaunen darüber ausdrücken, wie gut der Jugendliche trotzdem seinen Tagesablauf und seine Aufgaben bewältigt. Jugendliche schaffen es eigentlich immer, zumindest einen großen Teil ihrer Entwicklungsaufgaben zu meistern, selbst wenn sie schon psychische Symptome zeigen. Bereiche, die man wertschätzend erwähnen kann, sind: Morgens aufstehen, sich waschen und zurechtmachen, in die Schule gehen, bis in die entsprechende Schulklasse gekommen sein, lesen und schreiben können, Hobbys, Freunde haben, freundliches Antworten, gutes Verständnis der Fragen, gut erzogen wirken, respektvoll mit der Beraterin umgehen, eine eigene Meinung haben, wissen, was gut tut, Vertrauen (aufbauen) können, reif wirken, guten Geschmack für Kleidung, Accessoires, Make-up usw. haben. Je mehr positive Beispiele erwähnt werden, die man aus dem Gespräch erfahren hat, desto besser. Meist werden diese Jugendlichen nur in ihren Defiziten wahrgenommen und es ist ein bedeutsamer Perspektivenwechsel, wenn sie ihre Ressourcen und Leistungen anerkannt sehen.

1) Aus Gründen besserer Lesbarkeit verzichte ich auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für beiderlei Geschlecht.

3. „Wie hast du das denn geschafft?“

„Trotz all der schwierigen Umstände hast du das alles geschafft! Mich würde total interessieren, wie genau du das gemacht hast!“

Man lenkt also die Aufmerksamkeit direkt auf persönliche Ressourcen, die der junge Klient entwickeln musste, um mit schwierigen Situationen, Krisen oder Problemen „klarzukommen“. Man geht davon aus, dass ein Bewerkstelligen von Entwicklungsaufgaben trotz widriger Bedingungen möglich wird, weil Kinder bestimmte Resilienzfaktoren, wie beispielsweise Optimismus, positive soziale Kontakte oder Leistungsorientierung, für sich nutzen (vgl. Furman, 2008).

Mit verschiedenen Symbolfiguren (Tier- oder Spielfiguren) verdeutlicht nun der junge Klient seine Ressourcen, die er in dieser schwierigen Zeit entwickelt hat und die ihm somit geholfen haben, trotzdem „weiterzumachen“, „weiterzuleben“ oder „wichtige Dinge im Leben zu schaffen“. Er wählt dementsprechend für jede „Fähigkeit“ oder „Stärke“ eine Figur aus, welche diese symbolisiert. Die Auswahl erfolgt meistens schnell und intuitiv. Durch den hohen emotionalen Gehalt der Symbole wird es dem Klienten ermöglicht, kreative Ideen zu entwickeln und vielfältige Ressourcen zu entdecken. Erleichtert wird ebenso der Zugang zu positiven unterdrückten Gefühlen, wie Lebensfreude Gelassenheit, Vertrauen, Neugier, Humor, Würde usw. (vgl. Cormann 2011, S. 38).

4. Achtsam und respektvoll präsent sein

Während der Jugendliche seine Symbole auswählt, beobachtet man still und aufmerksam, welche er wählt. Wenn diese gleich kommentiert werden, notiert man sich die Ressource mit dem vom Jugendlichen gewählten Namen auf je einem farbigen Kärtchen. Ansonsten wartet man, bis er fertig ist, und fragt dann nach, welche Ressourcen wodurch repräsentiert sind (Punkt 5).

Wichtig ist in dieser Phase vor allem Respekt. Ungewöhnliche Assoziationen sollten nicht verlacht oder verniedlicht werden. Nimmt man den Jugendlichen nicht ernst, läuft man Gefahr, dass die ganze Methode an Mangel an Vertrauen und Offenheit gegenüber der Beraterin scheitern wird. Zum Beispiel kann eine Schlange für Optimismus ausgewählt werden, wobei man nicht nach dem Grund dafür fragen sollte. Die Bedeutung für den Jugendlichen ist intuitiv klar und das reicht.

5. Symbole definieren

„Wofür stehen denn diese Symbole?“ Jede Ressource wird auf einem bunten Zettel notiert und man sollte immer noch einige leere Kärtchen dazulegen und beispielsweise sagen: „Ich bin mir sicher, du hast noch mehr Stärken entwickelt, die dir jetzt nur gerade nicht einfallen, so schwierig wie es für dich ist/war“. Das ist vor allem nützlich, wenn dem Jugendlichen nur sehr wenige Ressourcen einfallen.

6. Ressourcen spüren

Dann bittet man den Jugendlichen seine Hände aufzuhalten, legt ihm die Symbole hinein und lässt ihn spüren, wie sich das anfühlt: „Fühl' mal, das sind alles deine Kräfte, Stärken, die du hast... Wie fühlt sich das denn an?“ Man kann auch einen Kreis aus den Symbolen im Raum legen und den Jugendlichen bitten inmitten seiner Ressourcen Platz zu nehmen und ihn fragen, wie sich das so anfühlt. An diesem Punkt tritt eigentlich immer eine sichtbare Veränderung ein, die sofort an einer offeneren und gestärkten Körperhaltung sowie am „Aufhellen“ des Gesichtes deutlich wird. Der Jugendliche erlebt ein gutes und gestärktes Gefühl, das ihm Kraft und Zuversicht gibt, seinen Weg weiterzugehen, auch wenn es schwierig ist.

7. Abschied und Transfer ins Familiensystem

Man bedankt sich zunächst für die Offenheit und den Mut, den der Jugendliche in der Sitzung gezeigt hat, indem er eine kreative Methode ausprobiert und intime Dinge von sich gezeigt hat. Dann gibt man ihm die bunten Zettel, auf denen all seine Ressourcen stehen, sowie die leeren Zettel mit nach Hause und empfiehlt, sie an einem gut sichtbaren Platz, wie beispielsweise über dem Schreibtisch oder dem Bett, aufzuhängen. Somit kann er sie immer im Auge behalten und weiß, wie viele Ressourcen er hat, um auftretende Probleme bewältigen zu können. Durch die Sichtbarkeit von positiven Seiten des Jugendlichen werden auch Eltern angeregt darüber mit ihrem Kind zu sprechen.

Fallbeispiel aus dem sizilianischen Modellprojekt Schülerberatung – Effekte der „Feel strong, now!“-Methode bei Anna

Anna² (13 Jahre) wurde von ihrem Lehrer zu mir geschickt. Auf die Frage hin, ob ihr das Treffen irgendwie helfen könnte, meinte sie „Ja“, weil sie sich erhoffte mit jemanden reden zu können und dass sie sich weniger einsam sowie glücklicher fühlte. Sie lebte allein mit ihrer Mutter, der es seit dem Tod ihres Ehemannes sehr schlecht ging. Seit vier Jahren war

2) Alle Namen sind anonymisiert.

sie nicht mehr aus dem Bett aufgestanden und tat nichts mehr im Haushalt und für ihre Tochter. Sie schnitt sich laut Anna auch in die Arme und dann sei überall Blut. Seit kurzem habe sich Annas Situation verschlechtert, weil ihre beste Freundin Irene auch persönliche Probleme habe und sich deshalb nicht mehr bei ihr melde. Ihre Geschwister kämen auch nicht mehr zu ihnen nach Hause. Weitere Freundschaften hatte die Jugendliche nicht. Ihr Ex-Freund war unter polizeilichen Arrest gestellt, weshalb sie sich einen Neuanfang auch nicht vorstellen könne. Sie ging selten aus dem Haus, weil ihre Mutter ihr vorwarf, sie allein zu lassen. Einmal habe sie versucht von zu Hause wegzulaufen, wobei ihre Mutter sich damals das erste Mal seit langem angezogen hatte und aufgestanden war, um ihr hinterherzulaufen. Anna meinte, dass dies jedoch keine Lösung sei.

Die Schülerin schätzte ihre Situation auf einer Skala von eins bis zehn (eins: gar nicht schwierig, zehn: sehr, sehr schwierig) auf „sechs“ ein. Zu Hause weinte sie oft.

Sie wählte folgende **Symbole für ihre Ressourcen**:

- Edelstein: Altruismus
- Schlange: Optimismus
- Schmetterling: Freiheit/Ungebundenheit
- Katze: Offenheit/Aufrichtigkeit
- Grille: „sfogo“ = Seine Gefühlen raus lassen
- Pferd: Kraft/Stärke
- Schwan: Glaube an Gott
- Fee: Glücklich sein
- Ente: Anderen Zuneigung geben



Abb. 1: Annas gewählte Symbole für ihre Ressourcen

Die Ressourcen in den Händen haltend, fühlte sich Anna freier und wollte sie nutzen, um die Beziehung zu Irene zu verbessern. Sie bemerkte, dass sie sich mehr um sich selbst kümmern müsse als um andere. Sie wolle auch Psychologin werden, aber zuerst wolle sie sich um ihr eigenes Wohlbefinden bemühen.

Die Jugendliche bat mich um ein weiteres Gespräch, welches wir einen Monat später im selben Setting durchführten, und Anna berichtete mir, dass ein „Wunder geschehen“ sei. Ihre Mutter sei aus dem Bett aufgestanden, weil sie ihr gesagt habe, dass es so nicht weitergehen könne. Dann habe ihre Mutter Anna gemeinsam mit ihrer Freundin auf den Rummel gefahren. Seitdem hätte sie wieder sehr guten Kontakt zu Irene und es gehe ihr viel besser.

Anna hatte in der zweiten Sitzung dann kein Anliegen mehr an mich und meinte: „Man muss sich einfach das Gesicht nach dem Weinen waschen und rausgehen“. Einen Monat später traf ich sie zufällig zusammen mit ihrer Mutter, welche sie mir lächelnd im Schulfoyer vorstellte.

Literatur

Cormann, W. (2011). Selbstorganisation als kreativer Prozess. Stuttgart: Klett-Cotta.

Furman, B. (2008). Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben. Dortmund: Borgmann-Verlag.

Stephanie Groitzsch: *Diplom-Psychologin, Systemische Beraterin/IFW, Integrative Lerntherapeutin (F.i.L.), Systemische Familientherapeutin i.A./IFW.*

Aktuell tätig in der Familienberatungsstelle der Initiative Jugendarbeit Neuruppin e.V. (IJN) und freiberuflich in der LösBarBerlin in Berlin-Mitte: systemisch-lösungsorientiertes Coaching (www.loesbar-berlin.de).

E-Mail: stephanie-groitzsch@web.de