

Leseprobe aus:

**Storch, M. & Riedener, A. (2005)**

**Ich packs! Selbstmanagement für Jugendliche.**

**Ein Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM.**

**Bern: Huber Verlag**

## **Einleitung**

Beide Autorinnen dieses Buches stehen in enger Verbindung mit dem Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie I am Pädagogischen Institut der Universität Zürich. Astrid Riedener hat dort studiert und ihre Lizentiatsarbeit geschrieben, Maja Storch arbeitet dort seit vielen Jahren als wissenschaftliche Mitarbeiterin und Projektleiterin. Der Lehrstuhlinhaber, Helmut Fend, forscht über einen der grössten Datensätze im deutschsprachigen Raum zur Entwicklung im Jugendalter (Fend, 1990; 1991, 1994, 1997, 1998, 2000). Das Thema „Jugend“ ist an diesem Lehrstuhl stets präsent und natürlich auch im Fokus der Aufmerksamkeit der Studierenden. Es ist darum nicht verwunderlich, dass ziemlich bald, nachdem das Zürcher Ressourcen Modell für Erwachsene (Storch & Krause, 2002) begann, Form anzunehmen, interessierte Studierende mit der Frage auftauchten, ob dieses Selbstmanagement-Training nicht auch für Jugendliche adaptiert werden könne. Hintergrund dieser Fragestellung war die Tatsache, dass viele in der Praxis tätige Personen eine zunehmende Orientierungslosigkeit bei Jugendlichen feststellen. Der Wunsch aus der Praxis, der die Idee von einem Selbstmanagement-Training für Jugendliche beflügelte, war, über ein Instrument zur Ressourcenaktivierung zur verfügen, das die Jugendlichen in die Lage versetzte, an sich zu glauben, ihren Idealen treu zu bleiben und ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen.

Dieser Wunsch war in der Psychotherapie genauso vorzufinden wie in der Schulpsychologie, bei Lehrkräften genauso wie bei Heimmitarbeitenden aus der Sozialpädagogik. Professionell Tätige jeglicher Herkunft, die sich mit Jugendlichen befassen, haben es mit zwei Grundproblemen zu tun. Das eine Problem besteht darin, dass im Moment Unsicherheit darüber besteht, auf welche Werte hin Jugendliche erzogen werden sollen. Ist es das lebenslange Lernen, die Flexibilität, das Job-Portfolio, die Patchwork-Familie? Oder eher das „back-to-the-roots“, die Wiederkehr der Moral, die Neuentdeckung der traditionellen Familienwerte, der Rückzug aus der Globalisierung? Diese Frage ist unter anderem deswegen so schwierig zu beantworten, weil kein Mensch vorhersehen kann, wie die Welt sich entwickeln wird. Solch ein hellichtiges Auge in die Zukunft bräuchte man aber, wenn man Jugendlichen etwas beibringen möchte, das ihnen auch im Erwachsenenalter oder als Greisinnen und Greise ein zufriedenes Leben

ermöglicht. Die Aufgabe, der sich die professionell Tätigen in diesem Bereich gegenübersehen, gleicht der, zum jetzigen Zeitpunkt ein Auto konstruieren zu müssen, das alle Bedürfnisse von Autofahrenden im Jahr 2050 abdeckt. Einiges davon lässt sich erahnen, vieles aber auch nicht.

Das zweite Problem für professionell Tätige besteht darin, dass Jugendliche in einer seltsamen Lebensphase sind, was äussere Einflüsse angeht. Sie sind teilweise noch im Einflussbereich ihrer Eltern, teilweise aber auch schon im – immer mächtiger werdenden – Einflussbereich der Gleichaltrigen. Die Medien und die Werbung tun ein Übriges, um von den Seelen, Persönlichkeiten und Gehirnen der jungen Menschen Besitz zu ergreifen. Viele Einflussquellen, und dagegen steht dann ein einzelkämpfender Lehrer, eine idealistische Psychotherapeutin, eine unterbezahlte Sozialpädagogin in der Einrichtung für Drogenabhängige oder ein burnoutgefährdeter, weil überdurchschnittlich einsatzbereiter Jugendpsychiater in der Klinik, der mindestens drei Reinkarnationen benötigt, um die Überstunden abzubauen, die er in diesem Leben schon angesammelt hat. Und zwischendrin befindet sich ein junger Mensch, der nicht weiss, auf wen er hören soll. Die Verhältnisse sind extrem ungleichgewichtig und unüberschaubar. Wie kann es gelingen, inmitten dieser chaotischen Informationsmenge eine kleine Insel der Ruhe und Besinnung zu schaffen? Und was soll die Botschaft sein, die auf dieser Insel vermittelt wird?

Für beide Fragen, so meinen wir, bietet das Zürcher Ressourcen Modell eine brauchbare Lösung an. Die Botschaft, die mit diesem Modell vermittelt werden kann, lautet: „Nur du kannst letztendlich entscheiden, wie du dein Leben gestalten willst. Nur der Mensch ist in der Lage, gut mit anderen auszukommen, der gut mit sich selbst auskommt. Nur der Mensch erwirbt sich Lebenszufriedenheit, der seine eigenen Träume ernst nimmt, und sich ausdauernd und hartnäckig dafür einsetzt, dass sie einen Platz in seinem Leben bekommen.“ Das Zürcher Ressourcen Modell stellt ein allgemeinspsychologisches und störungsunspezifisches theoretisches System zu Verfügung, das darauf abzielt, Menschen selbstbestimmt und handlungsfähig zu machen. Im ZRM-Training, das auf den theoretischen Überlegungen des Zürcher Ressourcen Modells aufbaut, werden diese Kompetenzen anhand eines methodenintegrativen Manuals schrittweise und systematisch entwickelt.

Weil zum Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell schon ein Grundlagenbuch existiert (Storch & Krause, 2002) haben wir in diesem Band einige Themen zusammengefasst dargestellt. Wir haben aber gut darauf geachtet, dass jedes Kapitel genug Informationen enthält, um auch für „ErstleserInnen“ aus

sich heraus völlig verständlich zu sein. Wer mag, kann sich über das Internet weiter in die Materie einarbeiten. Auf der homepage [www.zrm.ch](http://www.zrm.ch) stehen zahlreiche Texte als pdf-Dateien zum Herunterladen zur freien Verfügung. In diesem Buch haben wir den theoretischen Schwerpunkt auf das Thema „Identität“ gelegt, weil die Selbstbestimmung, die wir als Kernkompetenz bei den Jugendlichen schulen wollen, mit den Theorien zur Identitätsentwicklung im Jugendalter für uns am besten zu fassen ist. Die einzelnen Phasen des ZRM-Trainings enthalten bekanntes ZRM-Grundlagenwissen, vertiefende Fallbeispiele sowie aktuelle und neue wissenschaftliche Perspektiven, die sich mittlerweile ergeben haben oder die im Grundlagenbuch noch nicht behandelt wurden. Zahlreiche Querverweise zwischen Theorieteil und Manualteil ermöglichen es, dort einzusteigen, wo man Lust hat.

Wir haben uns nach langen Debatten dafür entschieden, die Flipcharts und die Handouts für das Training nicht in Jugendsprache zu formulieren, sondern eher zeitlose Varianten zu wählen. Diesem Vorgehen liegt die Überlegung zugrunde, dass Jugendsprache eine extrem volatile Angelegenheit ist, die nach Region, Subgruppe und Zeit massiv variiert. Erwachsene, die versuchen, sich dieser Sprache anzupassen, können nur verlieren, sie sind immer hintendran. Wir empfehlen darum, die Sprache, in der ein ZRM-Training durchgeführt wird, mit Hilfe einer Steuergruppe aus dem Teilnehmendenkreis aktuell anzupassen. Sowohl der Theorieteil als auch der Manualteil sind nicht geschlechtsspezifisch aufgebaut. Mädchen und Jungen gehen denselben Weg zur Selbstbestimmung, diesbezüglich gibt es keine Geschlechtsunterschiede, seien sie auch in anderen Themenbereichen des Jugendalters noch so virulent.

Einsatzgebiete für das Jugend-ZRM sehen wir immer dort, wo Jugendliche lernen sollen, wie sie sich selbst managen können. Wer mit Jugendlichen arbeitet, denen es gut tut, ihre Stärken und Ressourcen zu entdecken und ihren Selbstwert zu steigern, liegt mit diesem Training richtig. Da in diesem Training ein starker Akzent auf psychodramatischem Rollenspiel liegt, eignet es sich auch als Verhaltens- und Stresstraining, um schwierige Situationen zu meistern. Einen ganz wesentlichen Nutzen sehen wir ausserdem darin, dass dieses Training aufgrund der ressourcenorientierten Kommunikationsformen, welche die Jugendlichen dabei erpassant erwerben, sich hervorragend eignet, um das Gruppenklima zu fördern. Das ZRM-Training ist zwar *nicht* geeignet für Gruppen, in denen starke Konflikte bestehen, es ist jedoch immer dann angebracht, wenn eine Gruppe Kohäsion, Zusammenhalt und unterstützenden Halt füreinander entwickeln soll. Durch die Transferhilfen, die im Training für Jugendliche nicht nur auf der Ebene des Individuums sondern auch auf der Ebene der ganzen Gruppe geplant werden

können, wird ein nachhaltiger Prozess der Ressourcenaktivierung und der Ressourcensicherung auf den Weg gebracht und gefördert.

Die Probleserinnen und Probeleser, die unser Manuskript vorab gelesen haben, haben uns erzählt, dass sie durch die Lektüre grosse Lust bekommen haben, solch ein Training jetzt selbst durchzuführen. Wir hoffen, es geht Ihnen genauso!

Astrid Riedener

Maja Storch