

Monika Baumann in:
Schwierige Zeiten-schwierige Kinder
von Christine Meier Rey (Hrsg.) (2009), Bern: Hauptverlag

Aufwachsen und selbständig werden in „schwierigen Zeiten“

Mit dem Zürcher Ressourcen Modell lernen sich gut selber zu managen

Einleitung

Ist die heutige Zeit wirklich schwierig? Ist das Aufwachsen heutzutage schwieriger als zu vergangenen Zeiten? Letztlich ist das eine Frage, die nicht einfach zu beantworten ist. Es kann aber sicher gesagt werden, dass die Rahmenbedingungen des Aufwachsens in unserer Gesellschaft für die Kinder und Jugendlichen sehr komplex sind. Es gibt eine Vielfalt von verschiedenen Werten und Normen, und die Gesellschaft ist insgesamt sehr heterogen: Verschiedene Kulturen und verschiedene Religionen leben zusammen, es gibt verschiedene Schichten mit sehr unterschiedlichen finanziellen und bildungsmässigen Möglichkeiten, die Generationen sind oft nicht klar voneinander abgetrennt, und es gibt die verschiedensten pädagogische Ansätze und erzieherischen Methoden auf dem Markt, um nur ein paar Stichworte zu nennen. Dazu kommt der Aspekt der Globalisierung. Die Perspektive der Jugendlichen ist heutzutage eine ganz andere als früher, der Blick auf die Welt und auf die Mitmenschen hat sich verändert, die Distanzen sind relativ geworden. Die Welt ist einerseits ein grosses Ganzes, man fühlt sich zusammengehörig und London ist fast so nah wie das Nachbardorf. Andererseits besteht die Gefahr, aufgrund dieser „Distanzlosigkeit“ das Gefühl für die reale Wirklichkeit zu verlieren und sich von den Mitmenschen zu entfremden, und möglicherweise zu vereinsamen. Das hat viel mit den modernen Kommunikationsmitteln und dem Internet zu tun, wo eine virtuelle Wirklichkeit entstanden ist. Wie nah ist der Freund aus dem Internet wirklich? Und wie baue ich mir in Zeiten der Individualisierung in der realen Welt einen Freundeskreis auf, dem ich mich wirklich zugehörig fühle?

Angesichts all dieser Aspekte ist es für die Kinder und Jugendlichen heutzutage eine grosse Herausforderung sich unter den Peers, in der Familie und in der Gesellschaft zurechtzufinden, sich gesund zu entwickeln und selbständig zu werden. Die wichtigste Entwicklungsaufgabe im Jugendalter ist die Herausbildung einer eigenen Identität. Sie sollen ein positives Selbstgefühl entwickeln können, wofür das Gefühl von Selbstvertrauen und inneren Kontrollüberzeugungen wesentlich ist.

Diese gesellschaftliche Heterogenität und die oftmals unklaren oder fehlenden Strukturen können Orientierungslosigkeit auslösen. Und diese erachte ich als etwas vom Schwierigsten für Kinder und Jugendliche, denn sie sind in ihrem Aufwachsen und in ihrer Entwicklung auf Strukturen im Sinne von Leitplanken angewiesen. Es ist immer eine Entwicklung entlang gewisser Orientierungspunkte. Wenn sie diese Leitplanken spüren und die Orientierungspunkte immer wieder sehen, dann gibt ihnen das zum einen den Halt, den sie brauchen. Zum andern bekommen sie auch die Grenze zu spüren, wenn ein bestimmtes Verhalten nicht in Ordnung ist. Kinder und Jugendliche lernen vor allem durch Abschauen, Nachahmen und Ausprobieren. Ab und zu stossen sie an die Leitplanken, bekommen vielfältige Rückmeldungen, müssen die Konsequenzen des eigenen Verhaltens spüren, um sich dann wieder neu zu orientieren und weiter auszuprobieren. So lernen sie sich immer besser kennen und kommen mit den Anforderungen der Gesellschaft immer besser zurecht. Am schwierigsten ist es für die Heranwachsenden, wenn aus dem Umfeld widersprüchliche

Aussagen kommen, was bei der vorhandenen Heterogenität oft passiert. Das verwirrt und kann Unsicherheit und aggressive Gefühle auslösen, weil man nicht mehr weiss, was nun gilt und was nicht. Deshalb ist es sehr wichtig die Kinder und Jugendlichen so zu stärken und zu befähigen, dass sie für sich selber abschätzen können, welche Orientierungspunkte für sie hilfreich sind, und welche Fixseile sie brauchen und in Anspruch nehmen wollen. Auf diesem Weg lernen sie, welche Strukturen für sie gut sind und sie werden diese auch internalisieren und später wieder darauf Bezug nehmen.

In diesem Artikel stelle ich ein Instrument vor, das ich als sehr geeignet erachte, um Kinder und Jugendliche darin zu unterstützen, sich in dieser komplexen Welt zu bewegen und zurechtzufinden. Es handelt sich dabei um das Zürcher Ressourcen Modell, kurz ZRM genannt. Denn in meinen Augen ist es wesentlich, dass wir den Fokus auf die Kinder und Jugendlichen richten und uns überlegen, wie wir sie stärken und zur Selbstbestimmung befähigen können. Die Welt und die Gesellschaft sind, wie wir sie momentan vorfinden. Das soll nicht heissen, dass wir alles als gegeben und unveränderbar hinnehmen müssen, vor allem nicht Ungerechtigkeiten, Missstände und Unrecht. Wir sollen uns einerseits für gesellschaftliche Veränderungen einsetzen, und andererseits ressourcenorientiert mit den Kindern und Jugendlichen arbeiten.

Das Zürcher Ressourcen Modell ist ein Selbstmanagement-Instrument und stellt eine Interventionsmöglichkeit zur gezielten Entwicklung von Handlungspotenzialen dar. Es kann Unterstützung bei der Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen bieten zur Frage, wie sie herausfinden können, was sie wirklich wollen, wohin sie sich entwickeln möchten, und wo sie bereit sind Verantwortung zu übernehmen. Das Ziel ist, den Kindern und Jugendlichen mit dem ZRM einen Ansatz und ein Instrument in die Hand zu geben, mit dem sie sich selber möglichst gut steuern und managen können. Die Aufgabe der Erwachsenen ist dabei, ihnen das Instrument vorzustellen, sie anzuleiten und im Prozess zu begleiten. Dabei ist es wichtig das Alter und den Entwicklungsstand des Kindes oder der Jugendlichen zu beachten. Wenn man das Instrument schrittweise und altersadäquat einführt und anwendet, ist es bereits ab dem Kindergartenalter einsetzbar, es ist also bei weitem nicht nur ein Instrument für Jugendliche und Erwachsene. Dem Alter angepasst ist jedes Kind und jede und jeder Jugendliche durchaus in der Lage zu spüren und sich Gedanken zu machen, was er oder sie im Moment will und was nicht, was ihm oder ihr gut tut und was nicht, und welche Entwicklungsaufgabe er oder sie als nächstes in Angriff nehmen will. Wenn man sie ernst nimmt und sie sich ernst genommen fühlen, dann verstehen sie sehr gut, um was es geht und sind mit Freude und Lust dabei, wenn es darum geht, ihre eigenen Ziele herauszufinden. Denn es gibt nichts Schöneres als zu spüren und zu wissen, wozu man motiviert ist, diese Richtung einzuschlagen, dabei Unterstützung zu erfahren und dann natürlich zu erleben, wie man sich schrittweise dem Ziel nähert, bis man sagen kann: Dieses Ziel habe ich erreicht!

Wenn ich in diesem Artikel mit der Vorstellung des Zürcher Ressourcen Modells das Hauptgewicht auf das Individuum lege soll das nicht heissen, dass die soziale und gesellschaftliche Ebene ausser Acht gelassen werden soll. Der Ansatzpunkt dieses Instruments ist der einzelne Mensch, im Bewusstsein, dass nur die Gemeinschaft den Menschen ausmacht und dass eine wichtige Grundlage für das Zusammenleben der Menschen darin besteht, wie man gut für sich selber sorgen kann.

„Die Botschaft ... lautet: Nur du kannst letztendlich entscheiden, wie du dein Leben gestalten willst. Nur der Mensch ist in der Lage, gut mit andern 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“ (Storch/Riedener, 2005, S. 14).

Um das Zusammenleben zu lernen, brauchen die Heranwachsenden Rückmeldung zu ihrem Verhalten. Das bedeutet, dass man sich mit ihnen auseinandersetzt und ihnen immer wieder die Leitplanken aufzeigt und in diesem Sinn kritische Rückmeldungen gibt. Es ist von grundsätzlicher Bedeutung, dass die Rückmeldungen wohlwollend sind. Wenn die Kinder und Jugendlichen dieses grundsätzliche Wohlwollen spüren, dann sind sie auch bereit, kritische Rückmeldungen und Konsequenzen anzunehmen und ihr Verhalten oder ihre Äusserungen zu überdenken. Das gespürte Wohlwollen ist der Boden und gibt das Vertrauen dafür, dass sie trotz der Kritik spüren, dass man es mit ihnen ernst meint und sie in ihrer Entwicklung unterstützen will. Das ist der Respekt vor jedem einzelnen Kind und Jugendlichen. So können sie spüren, dass man sie in ihrer Individualität schätzt und dass man ihre Worte, Wünsche und Ziele ernst nimmt und respektiert, auch wenn man sie nicht auf Anhieb versteht.

Ich arbeite seit ungefähr 20 Jahren Jahren mit Kindern und Jugendlichen, zuerst im Schulbereich und seit fast zehn Jahren im stationären sozialpädagogischen Bereich. Im Moment leite ich in einem Heim eine Wohngruppe mit Kindern und Jugendlichen, die aufgrund der familiären Situation nicht zu Hause bei den Eltern oder einem Elternteil aufwachsen können. Diese Kinder und Jugendlichen haben Erfahrungen in ihren Leben gemacht, die schwierig einzuordnen und zu verarbeiten sind, und die sie für ihre weitere Entwicklung prägten. Es ist kein Wunder, dass sie gewisse Auffälligkeiten in ihrem Verhalten entwickeln, weil sie es zum Beispiel mangels Vorbildern nicht anders lernen konnten. Oder die Auffälligkeit ist ein Kompensationsversuch für schmerzhaft Erfahrungen und Vernachlässigung, oder es ist ein Hinweis und Hilfeschrei: Seht her, mir geht es schlecht, da stimmt bei mir oder in meinem Umfeld etwas nicht!

In Bezug auf meine einleitenden Worte kann ich sagen, dass speziell diese Kinder und Jugendlichen in ihrem Innersten noch verunsicherter und orientierungsloser sind. Oft haben sie seit früher Kindheit zu wenig Halt und Geborgenheit von ihren nächsten Bezugspersonen erlebt, zu wenig stimmige Vorbilder, die sich auf sie einlassen, mit denen sie Auseinandersetzungen führen können, die einen wahr- und ernst nehmen, die einem Grenzen setzen, die einem Rückmeldungen geben, sowohl positive wertschätzende als auch kritische.

Wir SozialpädagogInnen begleiten die uns anvertrauten Kinder und Jugendlichen nur über eine bestimmte Zeit. Daher ist mir der Gedanke sehr wichtig, ihnen in dieser Zeit nicht nur viel Wohlwollen, Wertschätzung und Auseinandersetzung zukommen zu lassen, sondern ihnen auch etwas in die Hand zu geben, das sie mit auf ihren weiteren Lebensweg mitnehmen können.

Das ZRM-Training

Das ZRM-Training wurde in den 90er-Jahren von Maja Storch und Frank Krause an der Universität Zürich entwickelt. Grundsätzlich geht es darum, dass die Menschen lernen, sich besser selber zu managen. Es handelt sich also um ein Training im Selbstmanagement. Was ist darunter zu verstehen? Die Menschen lernen ihre im Moment gerade aktuellen Bedürfnisse und Themen aufzuspüren. Daraus werden in einem zweiten Schritt gut verankerte Ziele formuliert. Und zuletzt werden diese Ziele in konkrete Handlung umgesetzt. Diese Entwicklung verläuft entlang den Phasen des Rubikonmodells, das ich weiter unten genauer beschreiben werde. Um das Funktionieren dieses Trainings wirklich verstehen zu können, erachte ich es als notwendig, die wichtigsten neurobiologischen Erkenntnisse und die Theorie der somatischen Marker näher zu erläutern. Doch zuerst möchte ich näher auf die Ressourcenorientierung eingehen, die für das ZRM zentral ist.

Die Ressourcenorientierung

Auf dem Gebiet der Psychologie, aber auch in unserem Alltag, herrscht oft eine Defizitorientierung vor. Ein Problem steht im Mittelpunkt, das man möglichst schnell und gut lösen soll. Alle Gedanken kreisen um das Problem, um die vermeintliche Ursache des Problems und man ist ganz gefangen in diesem problemorientierten Denken. 1981 wurde in den Sozialwissenschaften von Bandura (vgl. Storch & Krause, 2007, S. 16) der Begriff der „Ressource“ eingeführt. Er plädierte für eine Abkehr von der Problemorientierung, denn das bringe weder den einzelnen Menschen noch die Wissenschaft an sich weiter in seiner Entwicklung. Daraufhin gab es vor allem im Gesundheitsbereich neue Forschungsprojekte, die zum Beispiel herauszufinden versuchten, welche Faktoren Menschen gesund erhalten, und nicht, welche Faktoren krank machten. Dieser neue Ansatz wurde unter dem Stichwort „Salutogenese“ bekannt. Auf den ersten Blick tönt das Ganze simpel und logisch, bedeutete auf dem Gebiet der Wissenschaft jedoch eine grundlegende Veränderung und Neuorientierung, die bisherigen Ansichten wurden sozusagen auf den Kopf gestellt.

Diese neue Ressourcenperspektive wurde auch in der Psychotherapie, in der Beratung und in der Pädagogik begeistert aufgenommen. Auf diesem Gebiet bedeutet Ressourcenorientierung, dass davon ausgegangen wird, dass der Mensch die meisten Ressourcen, die er zur Lösung seiner Probleme benötigt, selbst in sich trägt. Der Berater oder die Pädagogin hilft und unterstützt dabei, diese Ressourcen zu entdecken und zu entwickeln. Diese Sichtweise bedeutet, dass jeder Mensch ein grosses Veränderungspotenzial in sich trägt. Und die Rolle des Beraters oder der Pädagogin verändert sich grundlegend: Er oder sie werden neu zu Wegbegleitern, Hebammen oder Prozesshelfern. Es ist nicht mehr die erwachsene Fachperson, die alles am besten weiss und Tipps und Tricks erteilen kann. Denn jeder Mensch weiss für sich am besten, was ihm hilft oder was ihn in diesem Moment am besten unterstützt. Zusammenfassend kann man sagen, dass unter dem Ressourcenbegriff alle gesundheitsförderlichen Kompetenzen, Aktivitäten und Einflüsse zu verstehen sind, die das seelisch-körperliche Wohlbefinden stärken. Ressourcen fördern eine Grundhaltung, die geprägt ist durch Stimmigkeit dem eigenen Leben und der Welt gegenüber.

Als Ressource kann grundsätzlich jeder Aspekt des seelischen Geschehens und darüber hinaus der gesamten Lebenssituation eines Menschen aufgefasst werden, also zum Beispiel Ziele, Wünsche, Interessen, Geschmack, Aussehen, Kraft, Bildung und das ganze Potenzial der zwischenmenschlichen Beziehungen eines Menschen. Die Gesamtheit all dieser Faktoren stellt sein ganzes positives Potenzial dar, das er in den Veränderungsprozess einbringen kann. Für das Verständnis von Erziehung bedeutet das, dass jeder Mensch einzigartig in seiner Individualität und Experte für sich selber ist. Das heisst, dass der Gedanke aufgegeben werden muss, dass erwachsene und erziehende Personen besser wissen, welches Ziel das Kind oder der Jugendliche sich vornehmen muss, damit es gut kommt, oder woran er oder sie noch arbeiten muss. Die Kinder und Jugendlichen stehen im Zentrum und sollen altersadäquat über sich selber bestimmen können. Wir müssen aushalten, dass wir mit unseren Gedanken, unseren Erfahrungen und unserem Wissen zuerst zurückhaltend sein müssen. Es geht nicht darum, den Kindern und Jugendlichen unsere Gedanken und Erwartungen überzustülpen, sondern sie dabei zu begleiten, ihre eigenen Bedürfnisse, Themen und Ziele zu entdecken. Denn dort sitzt ihre Motivation, in ihrem Handeln etwas zu verändern. Und es kann nur in Handlung umgesetzt werden, wozu man wirklich motiviert ist.

Das bedeutet nicht, dass wir Erwachsenen und Fachpersonen gar nichts sagen, beisteuern und einwenden sollen. Unsere Erfahrungen und unser Wissen sind natürlich ein reicher Schatz, den wir den Kindern und Jugendlichen zur Verfügung stellen sollen, damit sie davon profitieren können. Diese Inputs sind sehr wichtig, aber im Sinne von Angeboten. Es kann nicht sein, dass ich besser als mein Gegenüber weiss, was für ihn oder sie richtig ist. Es ist am Gegenüber zu schauen und zu spüren, was das Gesagte in ihm auslöst und was es davon

aufnehmen will. Mit gezielten Fragen kann man unterstützen, die eigenen und fremden Gedanken und Empfindungen zu sortieren, herauszufinden was im Moment am Vordringlichsten ist und wo der Mut reicht, einen Schritt zu wagen und sich ein Ziel dazu zu formulieren. Das heisst letztlich auch akzeptieren, wenn die Kinder und Jugendlichen etwas wählen oder einen Weg einschlagen, der uns persönlich nicht passt, solange er sich im Rahmen der gesellschaftlichen und menschlichen Normen und Werte bewegt und nicht selbst- oder fremddestruktiv ist. Die Selbstbestimmung beginnt bei der Wahl der Kleidung, der Wahl der Freundin, der Gestaltung des Zimmers und geht weiter bis zum Beispiel zur Berufswahl. Natürlich gibt es Grenzen und gesellschaftliche Erwartungen, die wir ihnen aufzeigen und sie dafür sensibilisieren müssen. Grundsätzlich geht es jedoch darum, sie mit ihrem Thema, Wunsch oder Ziel ernst zu nehmen als Ausdruck eines inneren Bedürfnisses, einer inneren seelischen Befindlichkeit. Als Beispiel ein Jugendliche, der die Schule verweigert: Es kann von uns nicht der Wunsch unterstützt werden, nicht mehr zur Schule gehen zu müssen. Aber es ist wichtig, dass der Jugendliche aussprechen kann, wie es ihm in der Schule geht, und dass er am liebsten nicht mehr gehen würde. Denn so bietet sich uns die Möglichkeit, zusammen mit dem ihm zu schauen, was dahinter steckt, welche Erfahrungen er gemacht hat oder ob Konflikte vorhanden sind. Dieser Moment wirkt oft schon sehr entlastend, wenn sie bei sich wahrnehmen und aussprechen können, wie es ihnen warum wirklich geht. Und dann geht es darum, innerhalb des Themas den Bereich zu finden, wo Selbstbestimmung möglich ist. Die Grenzen der Selbstbestimmung sollen kennengelernt und akzeptiert werden, und gleichzeitig sollen die Bereiche der Selbstbestimmung gefunden werden, auch wenn sie noch so klein sind. Zum Beispiel kann es dann bei der Schulverweigerung um die Frage gehen, was der Jugendliche braucht, damit er wieder zur Schule gehen kann: Begleitung, ein Gespräch mit der Lehrkraft oder den MitschülerInnen, Nachhilfestunden, Pausenaufsicht usw.

Unsere Rolle ist in erster Linie die der Begleitung und Unterstützung der Kinder und Jugendlichen auf dem Weg zu ihren Zielen. Wir schauen von Zeit zu Zeit mit ihnen die Ziele wieder an, schauen wo sie stehen, benennen die Fortschritte und melden, sie zurück, um sie so wieder zu motivieren weiter daran zu bleiben. Es ist etwas vom schönsten mitzuerleben, wie eine solche positive Entwicklung den Kindern und Jugendlichen Kraft und Stolz verleiht, wenn sie realisieren, dass sie wirklich auf dem Weg zu ihrem Ziel sind, und das ganz aus eigener Motivation und Kraft. Mit der Zeit und mit entsprechenden Erfahrungen werden sie immer mutiger, tiefliegendere und schwierigere Themen anzusprechen und auch dort Entwicklungsschritte zu machen. Es gelingt ihnen immer besser, ein Gefühl dafür zu entwickeln, was es heisst, das Leben in die eigenen Hände zu nehmen und zu gestalten. Diese Erfahrung ist zentral für alle Menschen und ihre inneren Kontrollüberzeugungen, besonders jedoch für Kinder und Jugendliche im sozialpädagogischen Rahmen, denen es oft an diesen inneren Überzeugungen und damit am Selbstvertrauen mangelt. Zu oft haben sie erlebt, dass über sie bestimmt wurde, auch in destruktiver und verletzender Art und Weise. Die Ohnmachtsgefühle sind sehr stark, viele Male waren sie in der Opferrolle. Deshalb ist es sehr wichtig, dass sie und somit ihr Gehirn gegenteilige Erfahrungen machen können.

Neurobiologische Grundlagen

Die Neurowissenschaften haben in den letzten Jahren eine Fülle von Ergebnissen hervorgebracht, die für das Zürcher Ressourcen Modell grundlegend sind. Von zentraler Bedeutung ist, dass das Gehirn als selbstorganisierender Erfahrungsspeicher betrachtet wird. Es ist ein Überlebensorgan, das darauf spezialisiert ist, sich flexibel den sich verändernden Umwelten und Einflüssen anzupassen. Es ist eine Tatsache, dass das Gehirn ein Leben lang aufgrund der gemachten Erfahrungen seine Struktur ändern und neue synaptische Verbindungen herstellen kann. Das Gehirn und der dazugehörige Organismus organisieren

sich selbst, wozu auch das Verhalten gehört, und zwar mit dem Potential zur psychobiologischen Gesundheit. Dieses Potential macht sich das ZRM in seiner Vorstellung von gelingendem Selbstmanagement zunutze.

Alle Erfahrungen, die ein Mensch während seinem Leben macht, werden auf neuronaler Ebene als Gedächtnisinhalte in Form von neuronalen Netzen gespeichert. Dabei ist es nicht von Belang, um welche Art von Erfahrung es sich handelt. So hinterlässt eine motorische wie auch eine psychische Erfahrung ihre Spur im Gehirn, was man Emotionales Erfahrungsgedächtnis nennt. Das heisst, dass jede Gedächtnisleistung erfahrungsabhängig ist. Aus dieser neurowissenschaftlichen Sicht ergibt sich eine präzise Vorstellung davon, was psychische Krankheit und was psychische Gesundheit ausmacht. Neurotisches Verhalten beruht letztlich auf einer Struktur aus gemachten Erfahrungen, die dem Gehirn für diese Aufgabe offenbar keine optimale Grundlage liefert. So kann man neurotisches Verhalten sehr pragmatisch erklären. Wenn sich ein Mensch auf eine Art und Weise verhält, die seinem Wohlbefinden abträglich ist, dann hat er ungeeignetes Wissen darüber, wie man den Zustand des Wohlbefindens herstellen kann. Dieses ungeeignete Wissen nennt man maladaptives Wissen, das auf maladaptiven neuronalen Verbindungen beruht. In dieser Sichtweise gibt es kein krank oder gesund, sondern es gibt nur unnützes, eben maladaptives, und nützliches, wohladaptives Wissen.

Im ZRM-Training geht es nun darum, wohladaptives Wissen zu fördern. Wohladaptive neuronale Erregungsmuster werden anhand von Zielformulierungen installiert, das heisst gelernt. Das Training hat die Funktion, die neuen neuronalen Netze möglichst oft zu aktivieren, damit sie stark gebahnt werden, bis daraus ein Automatismus geworden ist, der den alten nicht mehr erwünschten ersetzt. Auf diesem Hintergrund kann der Begriff der Ressource folgendermassen definiert werden: Eine Ressource ist ein wohladaptives neuronales Erregungsmuster. Etwas weiter gefasst bedeutet im ZRM Ressource alles, das in der Lage ist, dieses wohladaptive neuronale Netzwerk zu aktivieren, zum Beispiel Bilder, Lieder usw.

Somatische Marker

Wie kann der Mensch nun wohladaptives neuronales Wissen erkennen und fördern? Die somatischen Marker geben dabei die entscheidenden Hinweise. Wenn die Erfahrungen als Informationen in Form von neuronalen Netzwerken im Gehirn abgespeichert werden, werden sie vom Organismus bewertet, und zwar ganz einfach gemäss der Frage: tut es mir gut oder nicht. Dieser Bewertungsvorgang wird vom limbischen System im Gehirn ausgeführt. Wir erleben das Wirken des limbischen Systems als begleitende Gefühle, die uns entweder vor etwas warnen, oder uns in eine bestimmte Richtung lenken. Diese Gefühle, die sich irgendwo im Körper als Körperempfindung wahrnehmen lassen, nennt man nach Damasio somatische Marker.

„Gefühle sind somit konzentrierte Erfahrungen; ohne sie ist vernünftiges Handeln unmöglich. Wer nicht fühlt, kann auch nicht vernünftig entscheiden oder handeln,“ (Storch/Krause, 2007, S. 39).

Die Bewertung von bestimmten Handlungen, zum Beispiel anstehenden Entscheidungen, wird also nicht ausschliesslich vom Verstand vorgenommen, sondern wird auch durch Gefühle gesteuert. Da das Bewertungssystem des Gedächtnisses an Emotionen gekoppelt ist, ergibt sich eine enge Verbindung von emotionaler Bewertung und körperlicher Reaktion. Jede Erfahrung, die wir machen, ist mit Emotionen und den begleitenden Körperzuständen verknüpft. Das heisst, wenn wir eine bestimmte Situation erleben werden nicht nur die Informationen im Gehirn gespeichert, sondern auch die begleitende Emotion und Körperempfindung. So hinterlässt jede Erfahrung einen somatischen Marker im Menschen.

Für uns im Zürcher Ressourcen Modell sind nun vor allem die positiven somatischen Marker wichtig, die als Indikatoren in Entscheidungssituationen berücksichtigt werden sollen. Wenn wir nicht wissen, wie wir uns entscheiden sollen, ruft das Gehirn alle gespeicherten Informationen ab, die es zu ähnlichen früheren Situationen findet, und gleichzeitig werden die dazugehörigen somatischen Marker aktiviert. Wir können lernen, diese besser wahrzunehmen und als Entscheidungshilfen zu brauchen. Der Verstand und die somatischen Marker sollen verbunden werden, um einen Entscheid fällen zu können, der einem wirklich gut tut.

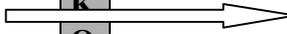
„Somatische Marker nehmen uns das Denken nicht ab. Sie helfen uns beim Denken, indem sie einige (gefährliche oder günstige) Wahlmöglichkeiten ins rechte Licht rücken und sie rasch aus allen weiteren Überlegungen ausklammern. Sie können sich das Ganze als ein automatisches System zur Bewertung von Vorhersagen vorstellen, das die ausserordentlich verschiedenen Szenarien Ihrer antizipierten Zukunft beurteilt, ob Sie es wünschen oder nicht“ (Damasio, 1995, S. 238).

Das Rubikonmodell

Das vierphasige Rubikonmodell von Heckhausen (1989) und Gollwitzer (1990), ein motivationspsychologisches Prozessmodell zielrealisierenden Handelns, wurde, dem Vorschlag von Grawe (1998) folgend, von Storch und Krause um die Phase der unbewussten Bedürfnisse erweitert. Das so erweiterte Modell wurde von Storch und Krause der Rubikon-Prozess genannt.

„Es gibt einen Überblick über die verschiedenen „Reifungsstadien“, die ein Wunsch, ist er einmal im Bewusstsein aufgetaucht, durchlaufen muss, bis der betreffende Mensch soweit mobilisiert, motiviert und aktiviert ist, damit dieser Wunsch zum Ziel wird, mit Willenskraft verfolgt und aktiv in Handlung umgesetzt wird“ (Storch/Krause, 2007, S. 57).

Alle Menschen verfügen über eine vielfältige innere Bedürfnis- und Ziellandschaft. Meist ist man an verschiedenen Themen dran, die in ihrer Bewusstheit und Konkretheit sehr unterschiedlich sein können. Oft ist diese Vielfalt unübersichtlich und verwirrend. Das Rubikonmodell bietet die Möglichkeit eines roten Fadens in diesem Labyrinth. Der springende Punkt ist die Überquerung des Rubikons. Wenn das gelingt werden aus den Vorstellungen tatsächlich Handlungen. Dabei spielen die somatischen Marker eine entscheidende Rolle.

Bedürfnis	Motiv		Intention	Präaktionale Vorbereitung	Handlung
Unbewusste oder vorbewusste Bedürfnisse	Bewusst gewordenen Bedürfnisse	R U B I K O N 	Feste Absicht, begleitet durch starke positive Gefühle	Automatismen schaffen	
Äussern sich teilweise durch diffuse Gefühle oder Körpersensationen	<i>„Das wäre schön...“</i>		<i>„Das mach ich!“</i>		

<ul style="list-style-type: none"> ☛ Unbewusste Bedürfnisse sabotieren ☛ bewusste Motive, falls ein Konflikt besteht; ☛ KlientIn weiss nicht genau, was nicht stimmt, da nur diffuse Gefühle 	<ul style="list-style-type: none"> ☛ Motivkonflikte; Stecken bleiben im Abwägungsprozess; Sabotage durch unbewusste Bedürfnisse; No-GO Signale aus dem limbischen System 		<ul style="list-style-type: none"> ☛ Ziele, die nicht unter eigenen Kontrolle liegen (<i>Meine Kollegen nehmen mich ernst</i>); Ziele, die nicht wirklich motivieren 	<ul style="list-style-type: none"> ☛ Stresssituationen lösen alte Verhaltensmuster aus, neues Verhalten wird überlagert 	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bedürfnisse bewusst machen und in Ziel integrieren. ✓ Falls starker Konflikt, altes bewusstes Ziel ersetzen. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Informationen sammeln; Abwägen der unterschiedlichen Vor- und Nachteile = motivationaler Klärungsprozess 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Wünschbarkeit des Ziels erhöhen; ✓ Realisierbarkeit durch eigenes Handeln prüfen 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Automatismen bilden durch planen, üben, positiv verstärken; Priming Phänomen nutzen (unbewusstes Lernen) 	

(Storch/Krause, 2007, S. 59).

Phase 1: Das Bedürfnis - Wünsche

Der Ursprung von Handlungen sind Wünsche und Bedürfnisse. In dieser Phase sind es Wünsche, die noch nicht bewusst geworden sind. Bedürfnisse und Antriebe werden vom limbischen System im Gehirn erzeugt, genauer vom Emotionalen Erfahrungsgedächtnis, in dem gespeichert ist, was dem Wohlbefinden zuträglich ist und was nicht. Das Bedürfnis muss bewusst gemacht werden, denn unbewusste Inhalte können nicht für eine bewusste Handlungsplanung eingesetzt werden. Um überhaupt an die oft verborgenen Bedürfnisse heranzukommen, nimmt man wieder die somatischen Marker zu Hilfe. Der erste Schritt besteht nämlich aus einem projektiven Verfahren: es wird aus einer grossen Bildkartei das Bild ausgewählt, bei dem man den positivsten somatischen Marker spürt, auch wenn man gar noch nicht weiss warum. In diesem Bild ist das Bedürfnis und Thema verborgen, mit dem nun weitergearbeitet werden kann.

Phase 2: Das Motiv – die Abwägephase

Wenn das erste Reifungsstadium erfolgreich durchlaufen wurde und ein Bedürfnis ins Bewusstsein gekommen ist, hat sich das Bedürfnis in ein sogenanntes Motiv verwandelt. Nun kann man auf Verstandesebene weiter daran arbeiten und schauen, ob es zum Beispiel Motivkonflikte gibt, bei welchen man abwägen muss, in welche Richtung es jetzt wirklich gehen soll. In dieser Phase ist es wichtig viele Informationen zu sammeln, um den weiteren Weg bestimmen zu können. Auch hier geben die somatischen Marker wichtige Hinweise, die es wahr- und ernst zu nehmen gilt. Das Ziel dieser Phase ist das Formulieren eines Zielsatzes, der rundum stimmt.

Übergang über den Rubikon

Berühmt geworden ist der südlich von Rimini verlaufende Fluss Rubikon durch Julius Cäsar. Nachdem sein Gegner Pompeius die politische Macht an sich gerissen hatte, kehrte Cäsar aus Gallien zurück und überschritt 49 v.Chr. nach langem Abwägen die kriegerische Entscheidung suchend den Rubikon mit seinen Legionen. In der Gewissheit, mit diesem Handeln einen Bürgerkrieg auszulösen, soll Cäsar die berühmten Worte ‚alea iacta est‘ – der Würfel ist gefallen, ausgesprochen haben.

Der Begriff Rubikon ist das Symbol für die Intentionbildung. Wird der psychologische Rubikon überschritten, ist eine Entscheidung für den weiteren Weg gefallen. Im übertragenen Sinn gibt es keinen Weg zurück. Im Englischen unterscheidet man zwischen ‚Goal setting‘ und ‚Goal striving‘, von: ‚das würde ich eigentlich gerne tun‘ zu: ‚das mach ich‘! Dieser Entschluss wird von starken Gefühlen der Entschlossenheit begleitet und diese sind nötig, um ein Vorhaben mit Kraft und Willen umzusetzen. Diese starken Gefühle sind positive Gefühle, die wir als somatische Marker erkennen. Sie sind die wesentlichen Treiber der Motivation, man spricht auch vom willensbahnenden Einfluss positiver Affekte.

„Wenn das gute Gefühl sich einstellt, ist entschieden, was gewollt wird, und dann kann zur Tat geschritten werden“ (Storch/Krause, 2007, S. 64).

Phase 3: Die Intention – eine feste Absicht

Nach der Überschreitung des Rubikons liegt das Ziel in einem neuen Reifungsstadium, das dadurch geprägt ist, dass der Mensch sich nun in einer andern Verfassung befindet. Man ist gestärkt durch die starken positiven Gefühle, die einem die feste Absicht spüren lassen, das Ziel in Handlung umzusetzen.

Phase 4: Die präaktionale Vorbereitung

Diese Phase ist sehr wichtig, auch wenn man am liebsten sofort und schnell Richtung Handlung gehen würde. Denn es ist wichtig zu prüfen, ob zum Beispiel das Ziel wirklich 100% unter der eigenen Kontrolle ist, ob die somatischen Marker wirklich genug stark sind, oder wie sich das Ziel längerfristig zum Beispiel im persönlichen Umfeld auswirken wird. Die Realitätsprüfung ist enorm wichtig. Ansonsten merkt man vielleicht erst einen Schritt später, dass es doch nicht so einfach geht mit der Umsetzung, dass zum Beispiel plötzlich Ängste auftauchen, was bedeutet, dass es irgendwo noch etwas Hemmendes oder Blockierendes geben muss. Bei der Umsetzung kann es auch passieren, dass in hektischen Situationen das neue Verhaltensmuster von alten Automatismen überrollt wird, weil es im Gehirn noch zu wenig automatisiert werden konnte. Deshalb muss das Ziel im Gehirn immer wieder aktiviert werden durch Planen, Üben und Primen, damit die neuronalen Verbindungen wachsen können.

Fallbeispiel

Mika ist zum beschriebenen Zeitpunkt 14 Jahre alt und wohnt bereits seit 2 ½ Jahren im Heim bei uns auf der Wohngruppe. Als Mika 4 Jahre alt war trennten sich die Eltern und die Mutter verließ die Familie. Man kam vor Gericht überein, dass der Vater den Mädchen mehr Stabilität bieten konnte, und so bekam er auch das Sorgerecht. Mika und ihre um ein Jahr ältere Schwester wuchsen fortan beim Vater auf, der rund 20 Jahre älter ist als die Mutter und zu diesem Zeitpunkt schon frühpensioniert war. Gegen aussen funktionierte während Jahren

alles gut. Die Mädchen besuchten die öffentliche Schule, wo aber vor allem Mika immer grössere soziale Probleme bekundete. Sie war überall die Aussenseiterin, war in keiner Gruppe richtig integriert und verhielt sich natürlich auch so „schwierig“ und abweisend, dass sie sich selber immer wieder unbeliebt machte und in die Opferrolle kam. Zu Hause begann die Situation ebenfalls immer schwieriger zu werden, so dass der Vater irgendwann Hilfe suchte: er komme vor allem mit Mika nicht mehr zurecht, sie sei zu frech, gehorche nicht mehr, und so sei ihm eben auch schon die Hand ausgerutscht.

Deshalb kam es zum Vorschlag sie in einem Heim zu platzieren, worauf sie zu uns auf die Wohngruppe kam. Auffallend war, dass Mika mit ihren knapp 12 Jahren keinen Moment Heimweh hatte. Sie fühlte sich von Anfang an wohl auf der Gruppe, auch wenn die sozialen Schwierigkeiten auch bei uns schnell auftauchten. Sie fand nur schwer Zugang zu den andern Jugendlichen auf der Gruppe, und auch zu uns Erwachsenen behielt sie lange Zeit viel Distanz, sie blieb eine Einzelgängerin. Ein weiteres grosses Problem waren ihre wiederkehrenden Lügereien und das Auspielen der Erwachsenen untereinander. Immer wieder besprachen wir ihre Situation mit ihr und versuchten zu schauen, warum ihr Verhalten bei den andern Ärger und Abweisung auslöst. Aber sie war so gefangen in ihrer Opferperspektive, dass sie die Sicht der andern gar nicht wahrnehmen konnte. Mika wurde von wiederkehrenden Ängsten geplagt, bspw. konnte sie nicht bei geschlossener Zimmertüre schlafen und brauchte ein Nachtlicht. Seit Beginn der Pubertät kommt bei Mika ein grosses Abgrenzungsproblem den männlichen Jugendlichen gegenüber dazu. Immer wieder gerät sie in schwierige Situationen und wird Opfer von Übergriffen. Sie hat Phasen, in denen sie sehr traurig und verzweifelt ist, dann kann es vorkommen, dass sie sich am Unterarm mit einer Rasierklinge ritzt. Während knapp einem Jahr hatte sie Essstörungen, so dass sie massiv an Gewicht verlor bis zur kritischen Grenze, was sie jetzt aber wieder im Griff hat.

Vor kurzem wagte sie es zu erzählen, was sie in der Kindheit während Jahren an sexuellen Übergriffen seitens des Vaters erdulden musste. Zum Zeitpunkt der unten beschriebenen Zielerarbeit war das aber noch ihr Geheimnis.

Als es wieder einmal an der Zeit war, sich mit neuen Zielen zu befassen, machte ich ihr den Vorschlag, etwas neues auszuprobieren und einfach mal zu schauen, was vielleicht noch im Verborgenen liegt. Bis anhin hatten sich ihre Ziele eher auf der Handlungsebene bewegt, zum Beispiel: Ich mache täglich meine Hausaufgaben, oder: ich bleibe mit meinen Aussagen bei der Wahrheit. Sie war einverstanden und so breitete ich ganz viele Bilder vor ihr aus. Und damit war das Eis schon gebrochen und ihr Interesse geweckt. Sie reagierte begeistert auf die Fülle dieser Bilder. Das war ein erster sehr positiver somatischer Marker. Ich gab ihr die Aufgabe, sich das Bild rauszusuchen, das ihr am meisten gefällt, einfach so aus dem Bauch heraus ohne gross zu überlegen. Sehr zielstrebig sortierte sie die Bilder und wählte am Schluss zwei Bilder, zwischen denen sie sich nicht entscheiden konnte. Das Hauptbild war die Herde mit Einhörnern.



Anhand des Beispiels wie sie das Bild ausgewählt hatte erklärte ich ihr in altersadäquaten Worten kurz die Theorie der somatischen Marker, was sie sehr gut verstand. Dann holten wir ein anderes gleichaltriges Mädchen von der Gruppe dazu, und dieses Mädchen und ich machten für sie den Ideenkorb: wir assoziierten zum Bild der Einhörner, was uns in den Sinn kam und schrieben alles auf. Einzige Einschränkung war, dass wir nur ressourcenorientierte Eindrücke, Beobachtungen und Gedanken sagen durften. Mika sass dabei, hörte gut zu und achtete bei sich darauf, welche Äusserung in ihr einen positiven somatischen Marker auslöste. Danach nannte Mika zusätzlich ihre eigenen Gedanken zum Bild, die ebenfalls aufgeschrieben wurden. Im nächsten Schritt wählte sie aus allem Aufgeschriebenen ihre Lieblingsideen aus:

Mut zum Miteinander sein, niemand ist allein, Vertrauen, dass die andern nicht weggehen, und zusammen sind wir stark und mutig!

In einem nächsten Schritt formulierte Mika anhand der Frage: So will ich sein! folgenden Satz, der ihr Thema benennt:

Ich will sein wie ein Einhorn in der Gruppe, mit Mut, Vertrauen und dem Wissen stark zu sein.

Plötzlich schaute sie mich traurig an und sagte: aber das geht gar nicht, ich bin ja das Einhorn ganz rechts aussen, das ist schon irgendwie dabei, aber nur halb, und es ist noch ganz traurig. Da nahmen wir das zweite Bild zu Hilfe, die zwei kleinen Hündchen, die sich aneinander kuscheln.



Wir wiederholten mit dem zweiten Bild den Prozess des Ideenkorbs und der Lieblingsideen. Am Ende dieser Phase formulierte sie zusätzlich den Satz:

Ich will mich geliebt und aufgehoben fühlen, und dass wir füreinander da sind.

Mit diesem Satz war sie sehr glücklich, wollte aber die Einhörner auch wieder dabei haben als es darum ging, die Themen in einem Zielsatz zusammenzufassen:

Ich bin gleichzeitig wie ein Einhorn in der Gruppe, mutig und voller Vertrauen stark zu sein, und fühle mich wie eines dieser Hündchen, geliebt und aufgehoben.

Bei dieser Formulierung hatte sie eindeutige positive somatische Marker, die sie auch benennen konnte, strahlte über das ganze Gesicht und wollte die Bilder nicht mehr aus den Augen lassen. Von sich aus sagte sie plötzlich: sie wisse auch, wie sie das machen wolle, zum Beispiel auf der Gruppe. In ihren Worten hiess das: ich will nicht mehr so zickig sein mit den andern, ich will netter und ehrlicher sein! Und die Bilder gäben ihr das Selbstvertrauen, das sie brauche, um es auszuprobieren.

So ist es ihr gelungen, das Thema ihres Aussenseiterinnendaseins und ihrer Traurigkeit und Verzweiflung darüber von einer ganz anderen Seite her anzugehen und eine zuversichtliche Perspektive zu bekommen, wie es ihr „nur“ über den Kopf und das Reden nie gelungen wäre.

In der weiteren Arbeit, die wir an einem der nächsten Tage fortsetzten, ging es dann noch darum, das Ziel auf seine Umweltverträglichkeit zu testen (wann, mit wem und wie oft möchte ich das Ziel gebrauchen? Verträgt sich das Ziel mit meiner Umgebung?) und einen Ressourcenpool mit Erinnerungshilfen und Primes aufzubauen. In diesem Teil baute ich auch nochmals Sequenzen über die Funktionsweise des Gehirns und über das Rubikonmodell ein, damit sie gut nachvollziehen konnte, in welcher Phase sie sich gerade befindet und wie das alles funktioniert.

Seither ist einige Zeit vergangen und Mika hat viel, auch unbewusst, mit ihrem Ziel gearbeitet. Immer wieder haben wir darüber geredet, gewerweist, wie schmal oder eben schon breit die Bahn im Gehirn geworden ist, und was sich für sie verändert hat. Sie bemerkte bei sich selber grosse Veränderungen. Sie sagt, dass sie jetzt viel mutiger und selbstsicherer ist, dass dadurch der Kontakt zu den andern Jugendlichen einfacher und entspannter

geworden ist, und dass sie tatsächlich „netter“ und viel weniger „zickig“ ist, was auch die andern Jugendlichen viel entspannter auf sie reagieren lässt. Mittlerweile ist Mika auf der Gruppe richtig gut integriert und alle haben sie gern.

Literatur

Storch, M. /Krause F. (2007, 4. Auflage). **Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcenmodell.** Hans Huber: Bern.

Damasio, A. (1997). **Descartes`Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn.** München: Deutscher Taschenbuchbuch Verlag.

Storch, M./ Riedener, A. (2005). **Ich packs! – Selbstmanagement für Jugendliche. Ein Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell.** Hans Huber: Bern.

Heckhausen, H. (1998). **Motivation und Handeln.** Springer: Berlin.

Grawe, K. (1998). **Psychologische Psychotherapie.** Hogrefe: Göttingen.

Gollwitzer, P.M. (1990). Action Phases and Mind-Sets. In E.T. Higgins & R.M. Sorrentino (Eds.), **Handbook of Motivation and Cognition. Foundations of Social Behaviour** (Vol. II, 53-92). Guilford Press: New York.