

Inhalt

Vorwort von Antje Heigl	14
Über dieses Buch	19
Warum schreiben wir über Jugendliche?	20
Warum unterscheiden wir nicht zwischen Therapie, Beratung und Sozialarbeit?	22
Zum Aufbau unseres Buches	24
Es gibt nichts Gutes, außer: Man tut es	26
1 Jugendliche und ihre Entwicklungshelfer	28
1.1 <i>Lasst mich doch einfach alle in Ruhe!</i>	
Entwicklungsaufgaben Jugendlicher	29
1.1.1 <i>Und jetzt soll ich auch noch vegan kochen!</i>	
Begleitung bei der Autonomieentwicklung	29
1.1.2 <i>So wie meine Mutter will ich auf keinen Fall werden!</i>	
Begleitung bei der Identitätsentwicklung	35
Hintergrund: Die Sinus-Jugendstudie	42
1.2 <i>75 Prozent der Jugendlichen verstehen sich hervorragend mit ihren Eltern! Und die anderen?</i>	
Sozialer Kontext Jugendlicher und Ungleichheit	44
1.3 <i>Rückfälle sind Vorfälle!</i>	
Hilfreiche Haltung in der Arbeit mit Jugendlichen aus prekären Lebenslagen	49
1.4 <i>Mann, ist der gewachsen!</i>	
Ein wenig Entwicklungspsychologie zur Adoleszenz	50
Hintergrund: Die drei entwicklungspsychologischen Abschnitte der Adoleszenz	53
1.5 <i>Die vier engen Türen</i>	
Typische Schwierigkeiten und wirksame Begleitung von Jugendlichen	56
1.5.1 <i>Dann komm ich und sag nichts!</i>	
Jugendliche sind erbarmungslos im Schweigen und Meister der Kommunikation	56
1.5.2 <i>Ich geh' nicht mehr zur Schule!</i>	
Wo steht die Unterstützerin in den Konflikten des Jugendlichen mit Familie, Schule oder Polizei?	58
1.5.3 <i>Gegeneinander, ohne einander, miteinander?</i>	
Jugendliche und ihre Eltern	59

1.5.4	<i>Wer hat hier was zu sagen?</i>	Autonomiebestreben und Herrschaftsausrichtung	60
1.5.5	<i>Ich kiffe, so viel ich will!</i>	Riskante Autonomieentwicklung und Kooperationsverweigerung	61
1.6	<i>Ich kann nicht mehr!</i>	Arbeitsbedingungen und Motivation professioneller Begleiter	64
2	Haltungen und Strategien in der Arbeit mit Jugendlichen	69
2.1	<i>Ich glaube, Sie brauchen doch eine andere Beraterin!</i>	Ohne Wertschätzung, Akzeptanz und Allparteilichkeit kein Arbeitsbündnis	71
2.1.1	<i>Deine Eltern haben völlig Recht!</i>	Neutralität und Allparteilichkeit im Mehrpersonensetting	72
2.1.2	<i>Ich will eine Beraterin, die mich versteht!</i>	Offenheit, Akzeptanz und Wertschätzung	73
2.1.3	<i>Ich bin jetzt ganz für dich da!</i>	Braucht es im Einzelsetting auch Allparteilichkeit?	76
2.1.4	<i>Darf ich denn als Beraterin keine Meinung haben?</i>	Unterschiedliche Sichtweisen von Klient und Beraterin	77
2.1.5	<i>Ach, so sehen Sie das?</i>	Neutralität gegenüber Beratungsergebnissen und staatliches Wächteramt	79
2.2	<i>Wofür möchtest du dein Leben nutzen?</i>	Offenheit und Kompetenz für Sinnfragen	80
	Hintergrund: Engagement und Verantwortung erzeugen Sinn	83	
2.2.1	<i>Dein Schlagzeug ist für dich wirklich das Wichtigste im Leben?</i>	Sinnerfülltes Leben als Beratungsthema	85
2.2.2	<i>Du spürst, dass dein Freund dich jetzt braucht!</i>	Sinnerfahrungen im Alltag	87
2.2.3	<i>Auch zu Sinngabe gibt es Statistiken!</i>	Empirische Befunde zu Werten von Jugendlichen	90
2.3	<i>Die Kraft des Hier und Jetzt</i>	Achtsamkeit, ein Weg für Stressbewältigung und Wachstum	92
2.3.1	<i>Der gegenwärtige Moment ist dein bester Lehrer!</i>	Achtsamkeit, um Ruhe und Gelassenheit zu gewinnen	95
2.3.2	<i>Akzeptanz statt Kontrolle</i>	Achtsamkeit zur Bewältigung von Stress und belastenden Gefühlen	97
2.3.3	<i>Familie, Schulklasse, Peers</i>	Achtsamkeit verbessert die Beziehungen zu anderen	101
2.3.4	<i>Hast du deinen Körper dabei?</i>	Ganzheitlich arbeiten: Auch Jugendliche haben Leib und Seele	104
	Hintergrund: Zu den Begriffen »Emotionen«, »Gefühle«, »Affekte«	109	
2.4	<i>Im Zweifel für die Hoffnung</i>	Normalisierung	111
2.5	<i>Ich will das nicht, aber es passiert immer wieder. Oops, it happened again!</i>	Symptome und Probleme utilisieren	117

2.5.1	<i>Nur aus Fehlern wird man klug, drum ist einer nicht genug</i>	
	Was heißt Utilisieren	117
2.5.2	<i>Das kann man auch ganz anders sehen!</i>	
	Das Reframing	118
2.5.3	<i>Leibesübungen für die Seele</i>	
	Das Problem als Wecker für die Lösung nutzen: Problem-Lösungs-Gymnastik	122
2.5.4	<i>Dein Körper weiß mehr, als du denkst!</i>	
	Nutzung des Symptoms zur Erweiterung des Selbsterlebens	124
2.5.5	<i>Wer bist du und wer willst du sein?</i>	
	Symptome zur Klärung von Werten und zum Finden von mehr Lebenssinn nutzen	125
2.5.6	<i>Verfähigen! In jedem Symptom schläft ein Curriculum zu seiner Überwindung</i>	
	Symptome zum Finden von Lernaufgaben nutzen	126
2.6	<i>Nachdenken über unser Nachdenken</i>	
	Fallverstehen und Hypothesenbildung	129
	Hintergrund: Wie kommen wir zu Einschätzungen und Urteilen	130
2.6.1	<i>Wo suchen wir? Und wenn, was suchen wir?</i>	
	Inhalte von Hypothesen unterscheiden	132
2.6.2	<i>Hypothetisieren: wo, wann, wer und wozu? Oder doch besser gar nicht?</i>	
	Wie gehen Systemikerinnen mit Hypothesen um?	141
2.7	<i>Kannst du mir das genauer erklären? Der Jugendliche als Chef in eigener Sache</i>	
	Wie geht man auf Augenhöhe?	144
2.8	<i>Hier ist kein Kampfplatz, sondern ein Ort des Respekts</i>	
	Muster der Abwertung nutzen und verändern	147
	Hintergrund: Konflikt ist nicht gleich Konflikt: Von heißen und kalten Konflikten	148
2.8.1	<i>Stress ist so ansteckend wie ein Virus</i>	
	Der eigenen Ansteckung von Aggression entgegenwirken	149
2.8.2	<i>Wo soll's denn hingehen?</i>	
	Ausrichtung auf gemeinsame Ziele	150
2.8.3	<i>Und wann ist es mal nett miteinander?</i>	
	Problemverminderte oder problemfreie Situationen erzählen	150
2.8.4	<i>Was sich liebt, das neckt sich!</i>	
	Angriffe als Kooperationsangebote umdeuten	151
2.8.5	<i>Toll gemacht!</i>	
	Komplimente helfen, aus dem Angriffsmodus rauszukommen	154
2.9	<i>Lasst mich ganz einfach in Ruhe!</i>	
	Der Nutzen, sich zu verweigern; geschickte Jugendliche	155
2.9.1	<i>Ich muss doch hierher!</i>	
	Was heißt Freiwilligkeit?	156
2.9.2	<i>Du sagst wenigstens, was du denkst!</i>	
	Teilnahme unter Druck akzeptieren und positiv rahmen	158
2.9.3	<i>Wer wollte eigentlich, dass du kommst, und warum?</i>	
	Eine sorgfältige Auftrags- und Zielklärung tut not!	159

2.9.4	<i>Was müsste passieren, dass Sie mich schnell wieder los sind?</i>	162
	Gemeinsam konsensfähige Ziele finden	
2.9.5	<i>Worüber macht sich deine Mutter denn solche Sorgen?</i>	163
	Aus einem unmotivierten Klienten einen Unterstützer für andere machen	
2.9.6	<i>Ich sehe mich als deinen Trainer!</i>	164
	Beratung und Therapie als Label meiden	
3	Methoden in der Arbeit mit Jugendlichen	165
3.1	<i>Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker</i>	
	Grundsätzliche Überlegungen zu Methoden	
	im systemischen Arbeiten	165
3.1.1	<i>Welche Ausrüstung taugt für welche Expedition?</i>	166
	Hypothesengeleiteter Einsatz von Methoden	
3.1.2	<i>Ist der Jugendliche noch dabei oder wandern Sie schon allein?</i>	167
	Stimmigkeit in der Begegnung mit dem Klienten	
3.1.3	<i>Langlaufski oder Schneeschuhe?</i>	167
	Warum gerade diese Methoden?	
3.1.4	<i>Systemiker sind doch die mit den Werkzeugkoffern?</i>	168
	Funktion und Risiken von Methoden im systemischen Arbeiten	
3.1.5	<i>Wer hat's erfunden?</i>	169
	Schulübergreifende Offenheit	
3.1.6	<i>Die Angst des Beraters vor dem offenen Meer</i>	169
	Methode dient mehr dem Schutz des Behandlers als der Förderung	
	des Klienten!	169
3.1.7	<i>Wohin blicken wir?</i>	170
	Methoden beeinflussen den Aufmerksamkeitsfokus der Klientin	
3.2	<i>Will ich wirklich mit der wandern?</i>	171
	Eröffnungsrituale	
3.2.1	<i>Der erste Eindruck lässt sich nicht wiederholen</i>	172
	Telefonische Einladung des Jugendlichen	
3.2.2	<i>Was gibt's denn hier und wofür ist das gut?</i>	177
	Gebrauchsinformationen für die Hilfe	
3.2.3	<i>Geeignete Spieleröffnung</i>	179
	Methoden für erfolgreiche Erstkontakte (PELZ und Pacing)	
3.3	<i>Einander verstehen macht klüger</i>	182
	Mentalisieren	
3.3.1	<i>Kannst du dich mit den Augen deiner Schwester sehen?</i>	184
	Was meint Mentalisieren?	
3.3.2	<i>Wir basteln ein Papaskop</i>	185
	Mentalisieren in der Praxis	
3.3.3	<i>Wie findet es Ihre Mutter, dass Sie im Knast sind?</i>	188
	Mentalisieren in unterschiedlichen Settings	
3.3.4	<i>In den Schuhen Ihres Sohnes gehen!</i>	191
	Mentalisierungsbasierte Spiele und Übungen	
3.3.5	<i>Sei nett zu deinen Kindern, sie suchen dein Altersheim aus!</i>	193
	Systemisches Arbeiten und Mentalisieren	
3.3.6	<i>Autonomie und Gemeinschaftsfähigkeit</i>	194
	Konflikte besprechbar machen	

3.3.7	<i>Wer darf auf die Insel und wer arbeitet auf dem Festland?</i>	
	Verhandlung von Pflicht und Kür	195
3.3.8	<i>Geht doch!</i>	
	Mit dem Jugendlichen reden, während die Eltern zuhören	198
3.3.9	<i>In Ruhe lassen ist zwar bequem, aber zu wenig</i>	
	Die zweitbeste Lösung	200
3.3.10	<i>Legal, illegal, scheißegal?</i>	
	Eigenverantwortung, ein gemeinsames Ziel von Jugendlichen und Eltern	202
3.3.11	<i>Was soll bleiben, was soll anders werden?</i>	
	Lösungen für Konflikte zwischen Eltern und Jugendlichen finden (vier Körbe)	205
3.4	<i>Stärken stärken wirklich!</i>	
	Ressourcenaktivierende Arbeit	207
3.4.1	<i>Reden allein nutzt nichts. Aufs Spüren kommt es an</i>	
	Ressourcenbenennung ist nicht Ressourcenaktivierung	207
3.4.2	<i>Nomen est omen</i>	
	Den Vornamen für Komplimente nutzen	210
3.4.3	<i>Was du alles drauf hast!</i>	
	Positives Spekulieren	210
3.4.4	<i>Ist ja super, was du alles kannst!</i>	
	Einleitendes Ressourceninterview	210
3.4.5	<i>Endlich als gute Tochter gesehen werden!</i>	
	Identitäten positiv würdigen	211
3.4.6	<i>Wie genau haben Sie das gemacht?</i>	
	Cheerleading	214
3.5	<i>You'll never walk alone!</i>	
	Lebenskontexte darstellen	215
3.5.1	<i>Lust auf ein Spiel?</i>	
	Skulpturen mit Figuren oder auf dem Familienbrett	216
3.5.2	<i>Was soll ich tun?</i>	
	Entscheidungsfindung mit dem sozialen Atom	221
3.5.3	<i>Bei wem könntest du übernachten, wenn die Eltern dich rauschmeißen?</i>	
	Die VIP-Karte	224
3.6	<i>Wer bin ich und wenn ja, wie viele?</i>	
	Teilearbeit mit Jugendlichen	226
	Hintergrund: Varianten von Teilearbeit in der Geschichte der Psychologie ...	234
3.7	<i>Höher, weiter, schneller oder weniger</i>	
	Skalenarbeit	242
3.7.1	<i>Wie gern kommt dein Vater zum Jugendamt?</i>	
	Unterschiede sichtbar machen	243
	Hintergrund: Im Konflikt ticken Systeme anders – wie Skalierung helfen kann	245
3.7.2	<i>Wie hilfsbereit warst du letzte Woche und wie sieht das deine Mutter?</i>	
	Verhalten diskutierbar machen	247
	Hintergrund: Arbeit mit dem BASK-Modell	248
3.7.3	<i>Wenn deine Wut morgen bei drei wäre, woran würdest du das merken?</i>	
	Emotionsmanagement und Impulskontrolle trainieren	249
3.7.4	<i>Wer will überhaupt meine Unterstützung?</i>	
	Skalierung in der Auftragsklärung	251

3.7.5	<i>Skaleningenieure</i>	
	Einige technische Hinweise zur Skalenarbeit	252
3.8	<i>Das Schöne am Körper ist, dass man ihn meistens dabei hat</i>	
	Arbeit mit somatischen Markern	254
3.8.1	<i>Reden überflüssig</i>	
	Selbstcoaching mit Bodenankern	254
3.8.2	<i>Ich bin cool, wenn ich im Internet surfen</i>	
	Das Zürcher Ressourcenmodell (ZRM) nutzen	256
3.8.3	<i>Sprache und Körper arbeiten zusammen</i>	
	Focusing	258
4	Wahl und Variation des Settings	262
4.1	<i>Wie wollen wir arbeiten?</i>	
	Setting als Intervention	266
	Hintergrund: »Wenn ich abends trinke, fühle ich mich am nächsten Tag mies und habe oft auch Ärger in der Schule.« – Das biologische-psychologische-soziale-institutionelle Modell (BPSI-Modell)	267
4.2	<i>Was ist da los?</i>	
	Hypothesengeleitete Settingvorschläge	270
4.3	<i>Das betrifft uns doch alle!</i>	
	Arbeit mit dem Familiensystem	273
4.4	<i>Fühlt sich Ihre Frau von Ihnen ...?</i>	
	Sitzungen mit Eltern ohne Kinder	276
4.5	<i>Deine Schwester ...!</i>	
	Arbeit mit dem Geschwistersystem	278
4.6	<i>Nur was dein Trainer sagt, zählt doch für dich!</i>	
	Multisystemische Sitzungen	280
4.7	<i>Ich brauche mal jemanden, der mir zuhört!</i>	
	Einzelsetting mit Jugendlichen	284
4.8	<i>Mit meinem Lehrer allein komme ich sehr gut klar!</i>	
	Gruppen mit Jugendlichen	287
4.8.1	<i>Bin ich hier sicher?</i>	
	Rahmen und Strukturen für Jugendgruppen	289
4.8.2	<i>Das kenne ich auch!</i>	
	Methoden, die sich in Jugendlichengruppen eignen	290
4.8.3	<i>Da könnten wir doch was Neues starten</i>	
	Wie entstehen Gruppenangebote in unterschiedlichen Kontexten?	290
	Hintergrund: Heilung als Gemeinschaftsleistung	292
4.9	<i>Wie läuft's bei euch zuhause?</i>	
	Multifamilientraining (MFT)	293
4.9.1	<i>Ist ja schlimmer, als ein Sack Flöhe zu hüten!</i>	
	Praktische Tipps zur Arbeit mit MFT-Gruppen	295
4.9.2	<i>Wir kommen zu Ihnen!</i>	
	Aufsuchende Familientherapie (AFT) und cotherapeutische Modelle ...	298
4.9.3	<i>Geteiltes Leid ist halbes Leid, geteilte Freud ist doppelte Freud</i>	
	Zwei Therapeuten und andere Qualitätsstandards der AFT	299
4.9.4	<i>Hello, wir sind die Neuen, wir kommen jetzt öfter ...</i>	
	Der Gaststatus	300

4.9.5	<i>Die Roadmap</i>	301
	Gemeinsame Einschätzung zum Prozess	
4.9.6	<i>In der Hitze des Gefechts</i>	302
	Standardinterventionen sind nützlich	
4.10	<i>Der digitale Dorfplatz</i>	303
	Virtuelles Leben schafft virtuelle Settings	
4.10.1	<i>Das wird böse enden</i>	304
	Profis zwischen Warnungen und gelassener Nutzung	
4.10.2	<i>Mail, WhatsApp oder Twitter?</i>	305
	Vielfalt virtueller Beratungssettings	
4.10.3	<i>Live oder Zoom?</i>	306
	Online-Video-Plattformen	
4.10.4	<i>Du kannst den Zeitpunkt der Beratung frei wählen</i>	309
	Onlineberatung per Mail	
4.10.5	<i>Was bringt das?</i>	312
	Chancen, Grenzen, sinnvoller Einsatz virtueller Settings	
4.10.6	<i>Probieren geht über Studieren!</i>	317
	Einladung zum Experimentieren	
5	Systemische Ideen zur Entwicklung von Problemen bei Jugendlichen	319
	Hintergrund: Lineare Kausalität und Zirkularität	321
5.1	<i>Auf welcher Seite stehst du eigentlich?</i>	323
	Schwierige Mutter-Vater-Kind-Triaden	
5.1.1	<i>Das macht der nur bei dir!</i>	326
	Woran erkennt man eine nicht funktionierende Elternallianz?	
5.1.2	<i>Du bist einfach zu nachgiebig!</i>	328
	Nicht kooperierende Eltern: Was tun?	
	Hintergrund: Elternunterstützung in der Arbeit mit dem Jugendlichen	
	oder Paartherapie?	328
5.1.3	<i>Der heilsame Schock – das Muster erkennen!</i>	332
	Kooperation von Eltern fördern	
5.1.4	<i>Streiten verbindet, manchmal</i>	334
	Angriffe als Kooperationseinladung reframen	
5.1.5	<i>Pubertät ist, wenn die Eltern schwierig werden</i>	336
	Verselbstständigung unterstützen	
5.2	<i>Wir haben schon alles probiert!</i>	338
	Parentale Hilflosigkeit	
5.3	<i>Von dir lass' ich mir nichts sagen!</i>	343
	Herrschtausrichtung Jugendlicher	
	Hintergrund: Herrschtausgerichtete Jugendliche – Von der Bindungsforschung lernen!	346
5.3.1	<i>Ich würde gern mal mit dir Tischtennis spielen!</i>	349
	Herrschtausgerichtete Jugendliche: Was tun?	
5.3.2	<i>Ich könnte den ...!</i>	350
	Herrschtausgerichtete Jugendliche sind sehr anstrengend für Erziehungs Personen	
	Hintergrund: Beziehungsreparatur – die gute, alte Entschuldigung	351

5.4 Was ist gut daran, dass es so ist, wie es ist	
Das Störungs- und Lösungskonstrukt der Akzeptanz- und Commitment-Therapie	354
5.4.1 Das ist doch klar!	
Was hält die benannten Probleme aufrecht?	355
5.4.2 Das habe ich schon immer so gemacht!	
Rigidität: Was tun?	356
5.5 Pech gehabt!	
Die Essenz der Lösungsorientierung	360
5.5.1 Auch eine schwere Tür braucht nur einen kleinen Schlüssel	
Lösungsorientierung: ja! Wie geht das praktisch?	361
6 Unterstützung von Jugendlichen in einer globalisierten Welt	364
6.1 Verstehen Sie Afropäisch?	
Leben in einer globalisierten Situation	364
6.1.1 Flucht, Arbeitsmigration oder Expats?	
Migrationshintergrund lässt sich deutlich unterscheiden	367
Hintergrund: Was heißt hier eigentlich Kultur?	368
6.1.2 Sind einige gleicher als andere?	
Ungleichheit: Der Zusammenhang zwischen Migration und Armut ...	373
6.1.3 Bilder, Vorurteile, Erfahrungen	
Rassismus im Zusammenleben der Kulturen	376
Hintergrund: Wie werden wir Deutsche von Menschen aus anderen Nationen erlebt?	379
6.1.4 Was soll man denn da machen?	
Beispielhafte Projekte mit ausländischen Jugendlichen aus prekären Kontexten	382
6.2 Wie viele Migranten arbeiten in Ihrem Team?	
Interkulturelle Beratung	397
6.2.1 Salâm ...	
Joining, Zeit zum Kennenlernen	397
6.2.2 Wir sind weder Polizei, Ärzte noch Ordnungsamt, sondern ...	
Gebrauchsinformationen: Weiß unser Klient, wo und bei wem er ist? ...	398
6.2.3 Was brauchen Sie von mir?	
In welcher Situation und Phase der Migration ist unser Klient?	
Was sind angemessene Arbeitsziele?	399
Hintergrund: Empathisches Interesse oder Othering?	404
6.2.4 Interkulturell	
Wo genau ist der Platz unseres Klienten zwischen den Kulturen?	405
6.2.5 Ich komme aus Frankfurt und arbeite hier seit acht Jahren ...	
Joining: Vorstellung von sich und der Institution	406
6.2.6 Liegt es an der Migration, der Schule oder der Familie?	
Hypothesenbildung in der interkulturellen Beratung?	407
6.2.7 Auf keinem Auge blind sein!	
Was bringt die Arbeit mit den drei Kategorien von Hypothesen?	411
6.2.8 Darf meine Tochter zum Tanzen gehen?	
Kulturelle Sichtweisen explorieren	412

6.2.9 Was würde der Imam dazu sagen?	
Was bringt die Arbeit mit kulturellen Zeugen?	415
Hintergrund: Internationale Entwicklung im Feld interkultureller Arbeit	417
6.2.10 Wenn ein Sohn so respektlos ist, dann muss man ihn schlagen!	
Wie dekonstruiert man starre kulturelle Konstrukte?	418
Hintergrund: Kulturen – heiß oder kalt, individualistisch oder kollektivistisch oder doch relational?	422
6.2.11 Ein Lob der Langsamkeit	
Von Entwicklung in interkulturellen Beratungen	424
6.2.12 Ich ertrage dieses fundamentalistische Gerede nicht mehr!	
Innere Einstellung und Selbstmotivation der Beraterin	426
Hintergrund: Genauso verrückt wie wir? – Diagnosen und Kultur	428
6.2.13 Nix deutsch?	
Arbeit mit Übersetzerinnen	432
6.3 Wer ist hier der Chef?	
Kulturelle Unterschiede im Umgang mit Macht	435
6.4 Wir schaffen das! Aber wie?	
Umgang mit schrecklichen Erfahrungen auf der Flucht	439
6.4.1 Ich möchte daran arbeiten, dass nicht mehr gefoltert wird!	
Persönliches Wachstum durch Erfahrung von Leiden?	440
6.4.2 Und dann?	
Umgang mit Traumaerfahrungen	442
Hintergrund: Stressassoziierte Störungen bei jugendlichen Geflüchteten	443
6.4.3 Traumatherapie ist nicht alles!	
Mit vielfältigen Hypothesen arbeiten	446
7 Schlussbemerkung	448
8 Danksagungen	451
9 Literatur	453
10 Register	462