

5D: Problemlösetraining zur Bewältigung des Schulwegs

Jasmin ist 14 Jahre alt und traut sich seit zehn Monaten nicht mehr, alleine in die Schule zu gehen. Sie hat Angst vor Schwindel und Panikattacken. Ihre Mutter muss sie morgens zur Schule bringen und nachmittags wieder abholen. Jasmin ist das höchst unangenehm und peinlich. Deshalb will sie ihr Angstproblem unbedingt lösen. Am Ende gelingt ihr das auch mithilfe der folgenden acht Problemlöseschritte.

Versuche wie Jasmin, eines deiner Angstprobleme Schritt für Schritt zu lösen. Ihre Problemlöseschritte sahen so aus:

1 Schritt: Was genau ist das Problem (Problembeschreibung)?

Ich traue mich nicht mehr, alleine zur Schule zu gehen, und das ärgert mich.



© Klaus Gehrman

2 Schritt: Warum schaffe ich das nicht mehr, wovor fürchte ich mich, was könnte Schreckliches passieren (Problemanalyse)?

Mir wurde vor zehn Monaten auf dem Weg zur Schule furchtbar schwindelig und ich bekam einen Panikanfall. Ich war ganz benommen und hatte Angst, umzukippen. Bei einer Ohnmacht auf offener Straße käme ich mir völlig ausgeliefert vor. Wahrscheinlich würde jeder vorbeilaufen und keiner mir helfen. Die würden vielleicht denken, ich hätte zu viel getrunken. Es wäre mir hoch peinlich, für eine Alkoholikerin gehalten zu werden.

3 Schritt: Was möchte ich erreichen (Ziel)?

Ich möchte wieder alleine und angstfrei zur Schule gehen können.

4 Schritt: Wie könnte ich das schaffen, welche Lösungsideen fallen mir ein? (Ideen sammeln, Brainstorming – alle möglichen Einfälle aufschreiben, auch unsinnige.)

- Ich könnte eine Schulfreundin, die in der Nähe wohnt, fragen, ob sie mich abholt.
- Ich gehe alleine zur Schule mit meinem inneren Begleiter, sage mir Mut-Sätze und achte auf ungewöhnliche Dinge, die mir unterwegs auffallen.
- Ich bitte meine Mutter, mich weiterhin zu begleiten, aber jeden Tag etwas weniger, bis ich den Weg alleine schaffe.
- Ich nehme den Bus, obwohl es nur eine Haltestelle ist.
- Ich fahre mit dem Fahrrad.

5 Schritt: Was spricht für jeden dieser Einfälle und was dagegen (Bewertung)?

- Meine Freundin sagt bestimmt „ja“, weil sie mir helfen will. Sie muss aber einen Umweg machen und das wird ihr bestimmt bald lästig sein.
- Mit folgenden Hilfsmaßnahmen könnte ich es schaffen: Als inneren Beschützer kann ich mir einen feuerspeienden Dinosaurier vorstellen, obwohl ich das für etwas kindisch halte. Ein paar Mut-Sätze habe ich drauf, z. B. „Ich bin gesund“, „Schwindel hat jeder mal“, „Angst geht immer vorbei“. Ich kann auf meine Umgebung besonders konzentriert achten und Bauchatmung machen. Sollte ich einen schlechten Tag erwischen, frage ich meinen Vater, ob er mich per Handy zur Schule lotsen kann.



© Klaus Gehrman

- c) Der Schulweg ist etwas über einen Kilometer lang und dauert 15 Minuten. Wenn ich meine Mutter bitte, mich jeden Tag 100 Meter weniger zu begleiten, könnte ich den Weg in etwa zwei Wochen alleine schaffen. Für sie ist der Aufwand groß, weil sie zur Arbeit muss. Sie wird erleichtert sein, wenn sie mich nicht mehr begleiten muss. Ich komme mir vor wie ein kleines Kind und das geht mir tierisch auf den Keks.
- d) Zur Bushaltestelle müsste ich auch alleine gehen. Der Weg (zwei Block weiter) ist eigentlich schon die halbe Miete.
- e) Wenn ich mit dem Rad fahre, können wir uns das Geld für den Bus sparen. Jetzt ist aber Winter. Da muss ich mich ganz schön warm anziehen und dicke Handschuhe tragen. Meine Mutter macht sich bestimmt Sorgen und muss erst überredet werden. Vielleicht legt mein Vater ein gutes Wort für mich ein. Der findet es immer gut, wenn ich mich körperlich bewege. Ich wäre auch bereit, einen Schutzhelm zu tragen.

6 Schritt: Was wäre für mich die vernünftigste Lösung (Entscheidung)?

Von allen Lösungen traue ich mir noch am ehesten zu, mit dem Rad zur Schule zu fahren (Lösung e), zusammen mit b)).

Bei Glätte schiebe ich das Rad. Bei Schneetreiben oder Regen ziehe ich die Regenhaut über. Beim Radfahren achte ich gut auf den Verkehr und auch noch auf Dinge, die ungewöhnlich sind (auf die ersten Knospen an Büschen und Bäumen, Straßenschilder, andere Schulkinder usw.). Ich kann auch den Dinosaurier rufen und mich mit ihm unterhalten. Mut-Sätze helfen bestimmt ebenfalls. Zur Not kann ich meinen Vater anrufen. Er hat mir versprochen, mich im Notfall telefonisch zu lotsen.

7 Schritt: Wann beginne ich damit (Umsetzung)?

Gleich morgen (Mittwoch) fahre ich mit dem Rad zur Schule und von da an jeden Tag, es sei denn, ich habe einen fiebrigen Infekt. Schaffe ich es erst einmal bis zum Wochenende, laden mich meine Eltern ins Kino ein. Nach dem Wochenende wird es mir am Montagmorgen vermutlich wieder schwerer fallen, damit muss ich rechnen. Aber ich fahre eisern jeden Tag. Ich gewöhne mich dann auch schneller an die Angst und besiege sie.

8 Schritt: Was habe ich erreicht (Erfolgskontrolle)?

Nach einigen Wochen überprüfe ich, ob mein Lösungsweg erfolgreich ist. Sollte ich es mit ihm nicht schaffen, was ich nicht hoffe, geht die Welt nicht unter. Dann muss ich mir eben noch bessere Lösungsschritte suchen, um meine Angst zu bewältigen.

Problemlösen ist eine sehr bewährte Vorgehensweise und leicht zu lernen. Sie lässt sich für alle möglichen Schwierigkeiten nutzen (andere Angstsituationen, Vorbereitung auf ein Referat, Aushandeln von Kompromissen bei Streit, Ansprechen eines Jungen oder Mädchens, Berufswahl usw.). Problemlösungen kannst du alleine erarbeiten – oder gemeinsam mit Freunden oder deinen Eltern. Du kannst auch anderen Menschen Problemlösen beibringen, wenn die Schwierigkeiten haben. Das Vorgehen macht Spaß und am Ende wirst du ganz erstaunt sein, was sich damit erreichen lässt.