

Astrid Riedener Nussbaum  
Maja Storch

# Ich packs!

## Selbstmanagement für Jugendliche

Ein Trainingsmanual für  
die Arbeit mit dem  
Zürcher Ressourcen Modell

4., unveränderte Auflage



# **Ich packs!**

---

## **Ich packs!**

Astrid Riedener Nussbaum, Maja Storch

**Astrid Riedener Nussbaum  
Maja Storch**

# **Ich packs!**

## **Selbstmanagement für Jugendliche**

Ein Trainingsmanual für die Arbeit mit dem  
Zürcher Ressourcen Modell

4., unveränderte Auflage



Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG  
Lektorat Psychologie  
Länggass-Strasse 76  
3000 Bern 9  
Schweiz  
Tel: +41 31 300 45 00  
E-Mail: [verlag@hogrefe.ch](mailto:verlag@hogrefe.ch)  
Internet: <http://www.hogrefe.ch>

Lektorat: Dr. Susanne Lauri  
Bearbeitung: Edeltraud Schönfeldt, Berlin  
Herstellung: Daniel Berger  
Umschlaggestaltung: Claude Borer, Riehen  
Druckvorstufe: Claude Borer, Riehen  
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s.r.o., Český, Těšín  
Printed in Czech Republic

4., unveränderte Auflage 2018  
© 2018 Hogrefe Verlag, Bern  
© 2005/2006/2014 Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern

(E-Book-ISBN\_PDF 978-3-456-95872-9)  
ISBN 978-3-456-85872-2  
<http://doi.org/10.1024/85872-000>

**Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

**Anmerkung:**

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

# Inhalt

Vorwort zur dritten Auflage .....	11
Einleitung .....	13
<b>Teil 1 Theorie</b> .....	<b>17</b>
<b>1.1 Identität im Zürcher Ressourcen Modell</b> .....	<b>19</b>
1.1.1 Das Körper-Selbst .....	24
1.1.2 Das adaptive Unbewusste .....	27
1.1.3 Das Ich .....	31
1.1.4 Die Außenwelt und die Innenwelt – zwei Wege zur Antwort .....	37
1.1.5 Die MEs .....	39
1.1.6 Die Inhalte der MEs .....	45
1.1.7 Die Identität .....	49
1.1.8 Das Identitätsgefühl .....	57
<b>1.2 Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM</b> .....	<b>65</b>
1.2.1 Neurobiologische Grundlagen .....	65
1.2.2 Der Rubikon-Prozess .....	74
1.2.3 Die Phasen des ZRM-Trainings .....	82

<b>Teil 2</b>	<b>Trainingsmanual für die Arbeit mit Jugendlichen</b> .....	141
	<b>Einleitung</b> .....	143
	Der Nutzen für die Jugendlichen .....	143
	Der Nutzen für die Trainer/ innen .....	144
	Eine Manual-Version .....	145
	<b>Hinweise zur Durchführung</b> .....	147
	Aufbau des Trainings .....	148
	Der Trainingsrahmen .....	150
	Durchführungsmodi und Zeitbedarf .....	150
	Zielgruppe, Teilnehmer/ innenvoraussetzungen und Mediatoren-Konzept .....	151
	Bedarf an Räumen, Material und Medien .....	154
	Der äußere Rahmen muss stimmen .....	155
	<b>Didaktische Empfehlungen</b> .....	157
	Transfersicherung als wesentlicher Baustein in der ZRM-Arbeit mit Jugendlichen .....	157
	Theorie-Impulse und Lernziele braucht es, aber kurz und redundant .....	158
	Mehr praktische Anwendungen, weniger Schreibarbeiten .....	159
	Kurssprache und Methodik den Bedürfnissen der Jugendlichen anpassen .....	159
	Die Gruppe gezielt als Ressource nutzen .....	161
	Lehrkräfte gezielt als Ressource einsetzen .....	161
	Einen privaten und einen öffentlichen Bereich vorsehen .....	162
	Ganzheitliches Lernen .....	163
	Elterninformation .....	164
<b>2.1</b>	<b>Vorkurs: Trainingsvereinbarungen und Situationssammlung</b> .....	167
2.1.1	Der Einstieg .....	167
2.1.2	Öffnen des Themenspeichers und Situationssammlung mittels Logbuch .....	174



<b>2.2</b>	<b>Trainingsphase 1: Mein Thema klären</b> .....	181
2.2.1	Themenwahl .....	181
2.2.2	Chill out: Gemeinsam und entspannt starten .....	183
2.2.3	Mit Wunschelementen das persönliche Thema präzisieren .....	184
2.2.4	Warum wir mit somatischen Markern arbeiten .....	192
2.2.5	Mit dem Ideenkorb die Ressourcen der Gruppe nutzen .....	197
2.2.6	Den Ideenkorb mittels Gefühlsbilanz auswerten .....	202
<b>2.3</b>	<b>Trainingsphase 2: Vom Wunsch zum Motto-Ziel – «So will ich sein!»...</b>	215
2.3.1	An die erste Kursphase anknüpfen – Wunschelemente-Ratespiel .....	215
2.3.2	Motto-Ziele handlungswirksam formulieren .....	216
<b>2.4</b>	<b>Trainingsphase 3: Vom Motto-Ziel zu meinem Ressourcenpool – «Krafttraining für mein Gehirn»</b> .....	229
2.4.1	Ressourcen und Ressourcenpool .....	229
2.4.2	Ressourcenaufbau 1: Ein handlungswirksames Motto-Ziel entwickeln .....	231
2.4.3	Ressourcenaufbau 2: Erinnerungshilfen, Zielauslöser und Primes entwickeln .....	233
2.4.4	Ressourcenaufbau 3: Das Ziel in den Körper bringen .....	244
2.4.5	Den Ressourcenpool aktualisieren .....	255
<b>2.5</b>	<b>Trainingsphase 4: Mit meinen Ressourcen zielgerichtet handeln – «So bringe ich mich neu ins Spiel!»</b> .....	257
2.5.1	Die ZRM-Situations-Typologie zur Umsetzung von Motto-Zielen in Handlungen .....	257
2.5.2	Auf den angemessenen Herausforderungsgrad achten – Vorbereitung des Rollenspiels .....	261
2.5.3	Mein Motto-Ziel im Alltag umsetzen – Rollenspiel .....	263
2.5.4	Das Cup-Finale .....	268
2.5.5	Elchtest .....	274
2.5.6	Den Ressourcenpool aktualisieren .....	279

<b>2.6</b>	<b>Trainingsphase 5: Mein Weg im Kurs – Integration, Transfer und Abschluss</b> .....	281
2.6.1	Den Trainingsprozess reflektieren, integrieren und symbolisieren .....	281
2.6.2	Dreistufige Transfersicherung .....	284
2.6.3	Der Ressourcenpool: Endstand .....	292
2.6.4	Ausblick und Abschluss .....	293
<b>Teil 3</b>	<b>ZRM in verschiedenen Anwendungsfeldern</b> .....	299
	<i>Nicole Bruggmann</i>	
<b>3.1</b>	<b>Motivation fördern, Bereitschaft aktivieren</b> .....	303
3.1.1	Voraussetzungen für einen gelingenden Einstieg in Veränderungsprozesse .....	304
3.1.2	Besonderheiten des Einstiegs in den ZRM-Prozess im sozialpädagogischen Bereich .....	310
3.1.3	Chancen der Transfersicherung in sozialpädagogischen Institutionen .....	318
	<i>Uwe Hildebrandt</i>	
<b>3.2</b>	<b>Das ZRM im Rahmen der Schulsozialarbeit</b> .....	321
3.2.1	Praktische Umsetzung .....	322
3.2.2	Umsetzung von <i>Ich packs!</i> in einer Berufsorientierungsmaßnahme .....	327
3.2.3	Umsetzung von <i>Ich packs!</i> in einem Lerncoaching .....	331
	<i>Denise Perret</i>	
<b>3.3</b>	<b>Das ZRM im Klassenverband</b> .....	337
	Praxis .....	340
	Anregungen zum Transfer in den Schulalltag .....	345

	<i>Susanne Benz und Barbara Hobi</i>	
<b>3.4</b>	<b>Auf die Implementierung kommt es an: das ZRM im stationären Bereich</b>	349
3.4.1	Stationäre Einrichtungen	349
3.4.2	Wirkungsvolle pädagogische Maßnahmen	350
3.4.3	Die Implementierung des Zürcher Ressourcen Modells	353
	<i>Gabi Wenger-Müller</i>	
<b>3.5</b>	<b>Das ZRM in der Arbeit mit Familien</b>	363
	<i>Friedrich Fuhr</i>	
<b>3.6</b>	<b>Das ZRM in der Logopädie</b>	377
3.6.1	Fallvignetten	377
3.6.2	ZRM-Training in der Logopädie	381
3.6.3	Fazit	388
	<i>Barbara Hobi</i>	
<b>3.7</b>	<b>Der etwas andere Ideenkorb</b>	389
	Zusammenfassung	389
3.7.1	Stärkung des Vertrauens in die eigenen Kompetenzen	389
3.7.2	Das Psychodrama	391
3.7.3	Das Forumtheater	393
3.7.4	Psychodramatisches Forumtheater	394
	<i>Tanya Faude-Koivisto und René Keller</i>	
<b>3.8</b>	<b>Wenn-Dann-Pläne</b>	403
3.8.1	Theoretische Einführung	403
3.8.2	Der Einsatz von Wenn-Dann-Plänen im ZRM-Coaching mit Jugendlichen	406
	<i>Patricia Schuler und Anita Sandmeier</i>	
<b>3.9</b>	<b>Das ZRM in der Psychiatrischen Station für Jugendliche</b>	415
3.9.1	Einleitung	415
3.9.2	Implementierung des ZRMs in der Jugendpsychiatrischen Station	415
3.9.3	Evaluation	416

3.9.4	Ergebnisse .....	419
3.9.5	Diskussion und Schlussfolgerung .....	429
	Nachwort .....	431
	<i>Corinna Büniger</i>	
<b>3.10</b>	<b>Das ZRM im Rahmen von ChaGALL</b> .....	433
3.10.1	Das ChaGALL Programm .....	433
3.10.2	Das ZRM-Training innerhalb des ChaGALL-Programms .....	435
3.10.3	Der ZRM-Trainingsablauf innerhalb des ChaGALL-Programms .....	436
3.10.4	Erfahrungen .....	445
<b>Anhang</b>	.....	449
Literatur	.....	451
Verzeichnisse	.....	469
Sachregister	.....	479
Autorenverzeichnis	.....	485
Die Autorinnen und Autoren	.....	491
Aus- und Weiterbildung	.....	495

## Vorwort zur dritten Auflage

In der Zeit, die zwischen der ersten und der dritten Auflage dieses Buches liegt, haben Praktiker und Praktikerinnen das Zürcher Ressourcen-Modell in der Arbeit mit Jugendlichen auf breiter Ebene angewendet. Als eine dritte Auflage anstand, reifte darum in uns die Überlegung, diesen Variantenreichtum und diese Erfahrungen sichtbar zu machen.

Und so finden sich in dieser Auflage von *Ich packs!* zahlreiche Beiträge von Autorinnen und Autoren, die praxisnah Einblick in die Art und Weise geben, wie sie mit ihrer speziellen Klientel oder in ihrem speziellen Setting mit der ZRM-Methode arbeiten. Weil das ZRM eine Open Source ist, sind kreative Neuentwicklungen immer willkommen; auch solche finden sich in dieser Praxissammlung in Teil 3.

Den Theorieteil haben wir um aktuelle Literatur ergänzt und, was die Weiterentwicklungen der ZRM-Methode betrifft, auf den neuesten Stand gebracht. Besonders wichtig sind in dieser Hinsicht die Ergänzungen zu dem neuen Zieltyp, der im Rahmen der Arbeiten zum ZRM entwickelt wurde, den sogenannten Motto-Zielen. Einen riesigen Innovationsschub haben wir auch bei der wissenschaftlichen Forschung zum Thema Embodiment zu verzeichnen. Hier gibt es eine erfreuliche Fülle an theoretischen und experimentellen Arbeiten, welche die Ressourcenaktivierung mit dem Körper wissenschaftlich solide begründbar machen.

In Teil 2, dem Manual-Teil, beziehen sich die Neuerungen der dritten Auflage hauptsächlich auf die *eine* Manual-Version mit den Schwerpunkten Wunschelemente-Technik, Gefühlsbilanz und Wenn-Dann-Pläne. Weil sich in der Praxis die Arbeit mit eigenen Bildern der Jugendlichen bewährt hat, konzentrieren wir uns in der vorliegenden Drittauflage auf die Arbeit

mit Wunschelementen. Selbstverständlich lässt sich bei persönlichen Präferenzen der Trainerin, des Trainers und/oder in der Arbeit mit älteren Jugendlichen auch weiterhin die Bildkartei einsetzen (KRAUSE & STORCH, 2010). Neu werden aus den prall gefüllten Ideenkörben der Jugendlichen zu ihren Wunschelementen nur noch diejenigen Begriffe mit in die Motto-Ziel-Bildung hineingenommen, welche die Kriterien der Gefühlsbilanz (auch: Affektbilanz) erfüllen. Eine weitere Neuerung sind die Wenn-Dann-Pläne. Sie stellen eine wirksame Maßnahme gegen die «Elche» dar, gegen die ungeliebten Automatismen, welche die Jugendlichen trotz vollem Ressourcenpool noch von ihrer Motto-Zielbildung abhalten könnten.

Wie immer freuen wir uns über Feedbacks zur Anwendung des ZRM-Trainings mit Jugendlichen in verschiedenen Settings. Wir sind sicher, dass die Fülle von konkreten Praxisbeispielen, die in dieser dritten Auflage zusammengetragen sind, eine gute Grundlage für die eigene Kreativität bildet.

Zürich, im März 2014

*Astrid Riedener Nussbaum und Maja Storch*

## Einleitung zur ersten Auflage

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 darum an diesem Lehrstuhl stets präsent und steht natürlich auch bei den Studierenden im Fokus der Aufmerksamkeit. Es ist darum nicht verwunderlich, dass ziemlich bald, nachdem das Zürcher Ressourcen-Modell für Erwachsene (STORCH & KRAUSE, 2014) Form anzunehmen begann, interessierte Studierende mit der Frage aufwarteten, ob sich dieses Selbstmanagement-Training nicht auch für Jugendliche adaptieren ließe. Hintergrund war die Tatsache, dass viele in der Praxis Tätige eine zunehmende Orientierungslosigkeit bei Jugendlichen feststellten. Hier ist nicht der Ort, um eine Liste mit Klagen über die heutige Jugend zu führen; die Medien sind voll davon. Der Wunsch aus der Praxis, der die Idee von einem Selbstmanagement-Training für Jugendliche beflügelte, bestand darin, über ein Instrument zur Ressourcenaktivierung zu verfügen, das die Jugendlichen in die Lage versetzt, 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 in der momentanen Unsicherheit darüber, 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 einen hellsichtigen Blick in die Zukunft bräuchte man aber, wenn man Jugendlichen etwas beibringen möchte, das ihnen auch im Erwachsenenalter oder als Greisinnen und Greisen 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 ihnen entgegen steht 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 sich mit diesem Modell vermitteln lässt, 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 einnehmen.» Das Zürcher Ressourcen-Modell stellt ein allgemeinspsychologisches und störungsunspezifisches theoretisches System zur 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, 2014), haben wir in diesem Band einige Themen zusammengefasst dargestellt. Wir haben aber gut darauf geachtet, dass jedes Kapitel genug Informationen enthält, um auch für «Erstleser/innen» 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 Artikel 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, für uns mit den Theorien zur Identitätsentwicklung im Jugendalter 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 Theorie-Teil und Manual-Teil 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 hinken immer hinterher. Wir empfehlen darum, die Sprache, in der ein ZRM-Training durchgeführt wird, mit Hilfe einer Steuergruppe aus dem Teilnehmendenkreis aktuell anzupassen. Sowohl der Theorie-Teil als auch der Manual-Teil sind nicht geschlechtsspezifisch aufgebaut. Mädchen und

Jungen gehen denselben Weg zur Selbstbestimmung, in dieser Hinsicht gibt es keine Geschlechtsunterschiede, seien sie auch in anderen Themenbereichen des Jugendalters noch so virulent.

Einsatzgebiete für das Jugend-ZRM sehen wir überall 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 sich dieses Training aufgrund der ressourcenorientierten Kommunikationsformen, welche die Jugendlichen dabei en passant erwerben, hervorragend dazu eignet, 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 sich im Training für Jugendliche nicht nur auf der Ebene des Individuums, sondern auch auf der Ebene der ganzen Gruppe planen lassen, wird ein nachhaltiger Prozess der Ressourcenaktivierung und der Ressourcensicherung auf den Weg gebracht und gefördert.

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

*Astrid Riedener Nussbaum und Maja Storch*

# Teil 1

## Theorie



## 1.1 Identität im Zürcher Ressourcen Modell

Die Vorgänge in der menschlichen Psyche werden sehr unterschiedlich in Worte gefasst. Der Begriff «Identität» wird in zahlreichen verschiedenen Zusammenhängen verwendet, genauso wie auch der Begriff «Selbst». Der gesamte Themenbereich ist eher unübersichtlich, und da keine höchste Instanz existiert, die hier den Gebrauch der Begrifflichkeiten regelt, bleibt nur, dem dringenden Aufruf von LEARY (2004) zu folgen, jeweils präzise zu definieren, in welcher Art und Weise man die Begriffe, mit denen man arbeitet, verstanden haben will. Denn teilweise, so konstatiert zum Beispiel KEUPP (1997), reden manche Autor/innen von derselben Sache, verwenden aber unterschiedliche Begriffe dafür. Umgekehrt kann es vorkommen, dass zwei Autoren zwar denselben Begriff benutzen, damit jedoch völlig unterschiedliche Elemente der menschlichen Psyche ansprechen. Aus diesem Grund haben wir vor langer Zeit schon damit begonnen, für die Lehrveranstaltungen an der Universität und für die Seminare in der Erwachsenenbildung mit Visualisierungen zu arbeiten, um die verschiedenen innerpsychischen Instanzen und ihre Funktionsweisen sauber auseinanderzuhalten. Diese Illustrationen haben schon vielen Studierenden und Kursteilnehmenden dabei geholfen, die äußerst spannende, aber ziemlich komplizierte Thematik besser zu verstehen. Darum benutzen wir sie auch in diesem Buch als didaktische Hilfsmittel, um die Vorstellung von Identität, mit der im Zürcher Ressourcen Modell gearbeitet wird, gut nachvollziehbar zu gestalten.

Wesentlich für den Anfang ist folgende Unterscheidung: Wir unterteilen die Thematik der Identität in einen *strukturellen* Aspekt und einen *prozessualen* Aspekt. Strukturelle Aspekte betreffen die Inhalte, die Bausteine

von Identität, prozessuale Aspekte betreffen die Vorgänge, aus denen heraus Identität entsteht. Die prozessualen Aspekte verhalten sich zu den strukturellen Aspekten wie der Vorgang des Mauerns zu den Bausteinen. Indem Bausteine aufeinandergemauert werden, entsteht ein Haus. In dieser Metaphorik wäre die Identität das Haus, das aus der Kombination von strukturellen und prozessualen Aspekten entsteht.

Seit Erik ERIKSONS Buch «Jugend und Krise» ist in der Entwicklungspsychologie unwidersprochen, dass sich die Herstellung einer autonomen Identität als die wichtigste Aufgabe der Adoleszenz betrachten lässt (FEND, 1994, 2000). In diesem Sinn sind Eriksons Einsichten bis heute gültig. Kritik geäußert wird allerdings an seiner Vorstellung, dass die Identität etwas ist, das sich einmal im Leben – in der Phase des Jugendalters nämlich – festlegt und dann für immer unverändert bleibt. (Übersichtsartikel hierzu finden sich bei KRAPPMANN, 1997, und BARKHAUS, 1999.) Inzwischen besteht weitgehend Einigkeit darüber, dass Identität keine psychische Eigenschaft ist, die einmal erworben wird und dann für immer gleich bleibt. Man geht heute vielmehr davon aus, dass es einer aktiven Konstruktionsleistung des Individuums bedarf, die Identität fortlaufend neu erzeugt und über wechselnde Kontexte hinweg stabil balanciert.

Während zu den Zeiten, in denen Erikson seine Bücher schrieb, die Menschen noch in relativ geruhsamen Verhältnissen lebten, in denen sie langfristige Lebensperspektiven aufbauen konnten und in denen es möglich war, auf ein allgemein anerkanntes System von Werten und Normen zurückzugreifen, schwinden diese stabilisierenden Faktoren heute und in Zukunft immer mehr. Das soziale Koordinatensystem eines Menschen wird zunehmend komplexer (БЕCK, 1994). «Die technologischen Errungenschaften des vergangenen Jahrhunderts haben eine radikale Verschiebung darin bewirkt, wieweit wir einander preisgegeben sind. Als Ergebnis des Fortschritts von Rundfunk, Telefon, Verkehr, Fernsehen, Satellitenübertragung, Computer und dergleichen mehr sind wir einer enormen Menge gesellschaftlicher Reize ausgesetzt. Kleine und bleibende Gemeinschaften, mit einer begrenzten Gruppe wichtiger Personen, werden durch ein gewaltiges und sich stets vergrößerndes Ausmaß von Beziehungen ersetzt.» (GERGEN, 1996, S.16.) Die Kontexte, über die hinweg die Identität eines Menschen wenigstens einigermaßen balanciert werden muss, damit dieser Mensch psychisch gesund bleibt, wechseln in der heutigen Zeit so rasant, dass die