

# Übung 1: Über unsere Probleme nachdenken

## Einführung

Zu Beginn geht es um Probleme. Was ist eigentlich ein Problem? Ein Problem ist eine Situation, in der Du eine Entscheidung treffen musst oder nach einer Lösung suchen musst.

Einige Probleme sind ziemlich einfach zu lösen: z. B. zu entscheiden, was man auf einer Party anzieht, ob man für einen Test lernt oder mit Freunden weggeht usw. Einige Probleme sind schwerer zu lösen, besonders, wenn andere Personen beteiligt sind: zu entscheiden, welchen von zwei Freunden man zu einem Konzert einlädt, oder zu versuchen, einen Konflikt mit einem Aufseher zu lösen, usw.

Kennst Du irgendjemanden, der **noch nie** ein persönliches Problem hatte? Du kennst wahrscheinlich einige, die beim Lösen ihrer Probleme gescheitert sind oder sich für schlechte Lösungen entschieden haben. Und Du kennst andere, die erfolgreichere Lösungen gefunden haben.

Aber es ist unmöglich, jemanden zu treffen, der überhaupt keine Probleme hat. Es ist wichtig für Dich zu wissen, dass Probleme ein **normaler** Bestandteil des Lebens sind und dass sie gelöst werden können.

In dieser Übung wirst Du Gelegenheit haben, über verschiedene Probleme nachzudenken. Es werden zwei besondere Probleme vorgestellt: Eines bezieht sich auf einen Streit zwischen einem Elternpaar und seinem Kind, und bei einem anderen Problem geht es um eine Situation zwischen zwei Freunden.

Am Ende der ersten Übung wirst Du die **Acht Stufen zum erfolgreichen Problemlösen** kennen lernen. Diese Stufen sind keine Musterlösung für alle Situationen im Leben. Sie können Dir aber helfen, mehr Kontrolle über Dein Leben zu bekommen und besser mit anderen klarzukommen. Die Idee ist folgende: Wenn Du besser mit Deinen Problemen und Schwierigkeiten umgehen kannst, dann hast Du auch weniger Ärger und Stress mit anderen Leuten.

## Ritas Geschichte

Rita bleibt oft stundenlang alleine in ihrem Schlafzimmer. Sie liegt dann einfach auf ihrem Bett, starrt an die Decke und denkt darüber nach, wie schwer es ihr fällt, Freunde in der Schule zu finden. »Warum mögen die anderen Mädchen mich nicht?« fragt sie sich. »Warum gibt mir keiner eine Chance? Warum bietet mir keiner eine Zigarette an? Es muss deshalb sein, weil ich arm bin und kein Handy und keine schönen Klamotten habe wie alle anderen. Wenn ich nur reich wäre, hätte ich keine Probleme mehr. Wenn ich nur reich wäre ...«

Stimmst Du dem zu, was Rita denkt? Werden ihr ihre Überlegungen dabei helfen, ihre Probleme zu lösen? Begründe Deine Antwort!

---

---

---

1. Manchmal denkst Du vielleicht, dass Leute keine Probleme haben, wenn sie reich, schlau, schön, schick oder berühmt sind. Aber gibt es irgendjemanden ohne Probleme? Begründe Deine Antwort!

---

---

---

2. Welche Probleme könnten folgende Personen haben?

a. Eine schöne und erfolgreiche 38-jährige Schauspielerin

---

---

b. Ein 60-jähriger Gefängnisaufseher

---

---

c. Ein dreijähriges Mädchen mit acht Brüdern und Schwestern

---

---

d. Ein 16-jähriger Junge aus einer sehr wohlhabenden Familie, der von seinen Eltern gerade auf ein Internat geschickt wurde

---

---

e. Eine junge Frau, die gerade Opfer eines Gewaltverbrechens wurde

---

---

f. Ein Bundestagsabgeordneter, der seit drei Jahren im Bundestag ist

---

---

g. Ein 28 Jahre alter Lehrer

---

---

3. Jetzt nimm Dir etwas **Zeit zum Nachdenken**. Hattest Du je schwierige Probleme zu lösen? Warst Du in der Lage, mit ihnen fertig zu werden? Wie? (Wenn nicht, beschreibe eine Lösung, die vielleicht geklappt hätte.)

**Problem:** \_\_\_\_\_

---

---

Lösung: \_\_\_\_\_

---

---

**Du musst Dir unbedingt klarmachen, dass jeder irgendwann Probleme hat und dass diese Probleme auf unterschiedliche Art und Weise gelöst werden können.**

## **Murats Zwickmühle**

Murat aus Albanien und Alexej aus Russland waren Freunde, seit sie in der D-Jugend zusammen in einer Fußballmannschaft spielten. Sie hatten viele schöne Erlebnisse zusammen in der Berufsschule und gerieten selten in Schwierigkeiten. Eines Tages fing Alexej an, sich mit einer Gruppe von Jugendlichen herumzutreiben, die häufig Drogen nahmen. Kurz darauf begann er, Kokain an jüngere Schüler an der Schule zu verkaufen. Als Murat sah, wie viel Geld Alexej verdiente, fragte er Alexej, ob er ihm ein paar Deals überlassen könne.

Kurz darauf handelte auch Murat mit Drogen. Er hatte wirklich Angst, dass er geschnappt werden könnte. Er wusste, dass sie beide schon 18 Jahre alt waren und somit im Gefängnis landen könnten. Alexej sagte, dass sie wahrscheinlich nie gefasst würden, und selbst wenn, könnten sie sich im Gefängnis aufeinander verlassen.

Aber das Schlimmste passierte, und Murat und Alexej wurden eingesperrt, weil sie Kokain an Minderjährige verkauft hatten. Sie waren beide schockiert, als sie zu sieben Jahren Gefängnis verurteilt wurden. »O. k.«, dachte Murat, »wenigstens kann ich mich im Gefängnis auf Alexej verlassen.« Es schauderte ihn bei dem Gedanken, eingesperrt zu sein.

Am ersten Tag im Gefängnis wurde Murat von drei Kerlen angesprochen, die wie er Albaner waren. Sie erzählten Murat, dass sie nicht wollten, dass er mit irgendwelchen Russen herumhänge. Einer sagte. »Sieh her, hier halten die Albaner zusammen. Die Deutschen halten zusammen, die Albaner halten zusammen, und die Russen halten zusammen. Ich meine, du musst dich mit deinen Landsleuten zusammentun.«

Weil Alexej Russe war, wusste Murat, er würde eine Menge Ärger bekommen, wenn er in engem Kontakt mit ihm bleiben würde. Er beschloss, dass es am wichtigsten war zu überleben. Deswegen erzählte er Alexej, dass sie besser getrennte Wege gehen sollten. Obwohl er Alexej vermisste, kam Murat mit seinen neuen albanischen Freunden gut aus.

Eines Tages gab es einen großen Streit im Gefängnis. Als Murat näher hinging, um etwas zu sehen, erblickte er einen Russen, der von zwei Albanern brutal zusammengeschlagen wurde. »Armer Kerl«, dachte er. Als er wegging, bemerkte er, dass der Russe sein Freund Alexej war.

- »Hey, lasst ihn los«, sagte Murat zu den beiden Kerlen. »Er ist mein Freund.«  
»Kein Russe ist dein Freund«, rief einer.  
»Aber ihr werdet ihn töten!«, schrie Murat.

1. Warum ist dies ein schwieriges Problem für Murat?

---

---

---

---

2. Was ist das Wichtigste für Murat? (Nur eine Antwort ist möglich!)

- Murat sollte auf seine eigene Sicherheit achten.  
 Murat sollte zu seinem Freund stehen.  
 Murat sollte mit seinen Landsleuten zusammenhalten.

3. Was sollte Murat tun? Warum?

---

---

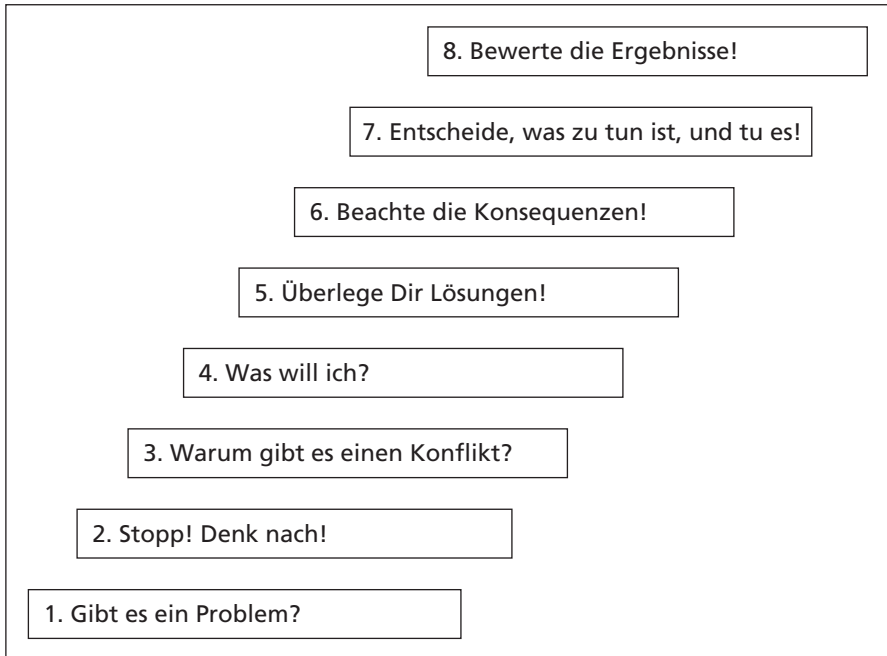
---

---

## Acht Stufen zum erfolgreichen Problemlösen

Über Lösungen nachzudenken ist ein wichtiger Teil des Problemlösens. Es gibt aber noch einige andere Dinge zu beachten. In diesem Handbuch wirst Du nach und nach die **Acht Stufen zum erfolgreichen Problemlösen** kennen lernen. Diese Stufen sollen Dir helfen, besser mit Problemen klarzukommen.

Verschaffe Dir einen kurzen **Überblick über die acht Stufen**. Sie werden in diesem Handbuch genauer behandelt werden. Wir haben die Schritte extra auf ein Blatt gedruckt, es soll Dir als Erinnerungshilfe dienen.



# Übung 2: Gibt es ein Problem? (Schritt 1)

## Einführung

Um ein Problem lösen zu können, musst Du zunächst in der Lage sein **zu entscheiden**, ob Du **überhaupt ein Problem hast**. Dies fällt manchmal schwer. Wie kannst Du wissen, ob Du es mit einem Problem zu tun hast?

Probleme beinhalten oft Dinge wie Auswählen, Entscheidungen, Handlungen, Ziele und Konsequenzen. Du kannst Dir selbst Fragen stellen wie die folgenden: Habe ich eine Wahl? Was will ich? Was wollen die anderen? Kann irjemand anderer verletzt werden? Übertrete ich ein Gesetz?

In diesem Abschnitt wirst Du dazu angeregt, darüber nachzudenken, wann Du im letzten Jahr große Probleme hattest und wann Du genervt warst, also wann Du Stress hattest.

Diese Sitzung soll Dir helfen, darüber nachzudenken, wann ein Problem zum ersten Mal auftritt und wie man wirkungsvoll damit umgehen kann.

## Stress – was ist das?!

Bevor Du lernst, wie man bestimmte Probleme erkennt, denke über **Zeiten in Deinem Leben** nach, in denen Du **die meisten Probleme** hattest. Probleme treten häufig dann auf, wenn bestimmte Ereignisse in Deinem Leben außergewöhnlich anstrengend oder nervig sind. Viele unterschiedliche Dinge können sowohl bei Dir als auch bei anderen Stress hervorrufen.

Überlege Dir, was Dich in den letzten zwölf Monaten am meisten gestresst hat. Nenne die drei wichtigsten Dinge, die Dir sehr auf die Nerven gegangen sind oder Dich gestresst haben!

Dies können Personen wie z. B. ein Mitgefangener oder Ereignisse wie z. B. die Trennung von Deiner Freundin sein. Es ist wichtig, dass jeder **für sich alleine** überlegt, was ihn sehr genervt oder belastet hat.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Das Wichtigste zuerst

Eine Möglichkeit, den Stress zu verringern, besteht darin, ein Problem zu erkennen, wenn es **zum ersten Mal auftritt**. Es ist einfacher, mit einem kleinen Problem fertig zu werden, anstatt zu warten, bis aus einem kleinen Problem ein großes geworden ist. Wenn Du z. B. kein Geld hast und Schulden machen musst, solltest Du überlegen, was Du tun kannst. Das ist einfacher, wenn Du »erst« 500 Euro Schulden hast und nicht noch wartest, bis es immer mehr Schulden werden.

Lies jedes der folgenden Beispiele. Kreuze die Antworten an, die Dir sagen, wann das Problem begann.

1. Martin fuhr von einer Party nach Hause, nachdem er zehn Bier getrunken hatte. Er überfuhr ein kleines Mädchen. Das Mädchen wurde in ein Krankenhaus gebracht, starb aber ein paar Stunden später. Die Polizei kam und verhaftete Martin.

Wann begann Martins Problem?

- Als er zehn Bier trank.
- Als er in sein Auto stieg, nachdem er so viel getrunken hatte.
- Als er das Mädchen überfuhr.
- Als das Mädchen starb.
- Als die Polizei kam und ihn verhaftete.

2. Es war Dienstagabend, und Alexa hatte ihre Mathematikprüfung am Mittwoch. Sie hatte bisher nichts gelernt, und deswegen beschloss sie, dass sie Dienstagabend länger aufbleiben würde und eine Menge lernen würde. Ihre Freundin Martha rief sie an und fragte, ob sie mit zu Freunden gehen wolle. Alexa ging mit Martha mit, und als sie heimkam, war es zu spät zum Lernen. Alexa fiel durch die Mathematikprüfung und musste die Klasse wiederholen.

Wann begann Alexas Problem?

- Als sie das Lernen bis zur letzten Minute hinausschob.
- Als sie beschloss, mit Martha mitzugehen.
- Als sie spät nach Hause kam.
- Als sie durch die Prüfung fiel.
- Als sie die Klasse nicht schaffte.



3. Mark wollte Sarah immer fragen, ob sie mit ihm ausgehen würde. Schließlich traute er sich und fragte sie, ob sie am Samstagabend Zeit hätte. Sarah mochte Mark nicht wirklich, aber sie sagte zu, weil sie nichts anderes zu tun hatte. Aber am Donnerstag fragte Willy, ein Junge, den sie wirklich gern mochte, ob sie mit ihm ausgehen wolle. Sie stimmte zu und vergaß, Mark Bescheid zu sagen. Um 19 Uhr am Samstagabend klopfen sowohl Mark als auch Willy an ihre Tür. Als ihnen klar wurde, dass Sarah sich mit ihnen beiden verabredet hatte, drehten sich beide um und gingen.

Wann begann Sarahs Problem?

- Als sie sich mit Mark verabedete, obwohl sie ihn nicht wirklich mochte.
  - Als sie sich mit Willy verabedete.
  - Als sie vergaß, Mark zu sagen, dass sie nicht mit ihm ausgehen kann.
  - Als sie die Tür öffnete.
4. Gregor rauchte gelegentlich einen Joint, sah sich selbst jedoch nicht als starken Drogenkonsumenten an und verkaufte nie Drogen. Eines Tages traf er eine sehr nette und gut aussehende Frau, die Interesse an ihm zu haben schien. Nach einer Weile fragte sie ihn, ob er ihr Kokain beschaffen könne. Weil er sie beeindruckt wollte, suchte und fand er jemanden, der ihm Kokain verkaufte. Als er den Stoff zu seiner neuen Freundin brachte, sagte sie ihm, dass sie eine verdeckte Ermittlerin sei, und ließ ihn verhaften.

Wann begann Gregors Problem?

- Als er begann, Joints zu rauchen.
- Als er die Frau traf.
- Als er beschloss, das Kokain zu besorgen.
- Als die Frau sich als Polizistin zu erkennen gab und ihn verhaftete.

In jeder dieser Situationen begann das Problem nicht, als die Person gefasst bzw. ertappt wurde. Es begann eher, als die Person beschloss, etwas mit möglicherweise schädlichen Konsequenzen zu tun.

**Blättere zurück und überprüfe Deine Antworten. Bist Du Dir sicher, dass Du erkannt hast, wann das Problem wirklich begann?**

Beschreibe eine Erfahrung, die Du gemacht hast, als Du dabei erwischt wurdest, etwas Falsches oder Unerlaubtes zu tun. Du kannst einen harmlosen Zwischenfall wählen, wie z. B. beim Abschreiben in der Schule ertappt worden zu sein, oder ein größeres Ereignis, aufgrund dessen Du beispielsweise eingesperrt wurdest.

Was ich getan habe, war:

---

---

---

---

Der erste Punkt, an dem mein Problem begann, war:

---

---

---

---

### Frühe Warnsignale

Stell Dir vor, Du bist in der Küche am Kochen. Ein Mitgefangener stößt Deine Schüssel extra um, so dass sie auf den Boden fällt und Du alles wegwerfen musst.

Jeder von Euch kann sich bestimmt in diese Situation hineinversetzen.

Was hättest Du in dieser Situation gedacht?

Welche Gefühle hättest Du in dieser Situation?

Wie hätte Dein Körper reagiert?

Zu schwierigen Situationen und Ärger gehören auch *körperliche Reaktionen*. Diese ähneln den Reaktionen, wenn Du körperlich schwer arbeitest. Wenn sie das Ergebnis von Stress sind, fühlen sie sich schlecht an und führen zu weiterem Ärger.

**Beschreibe eine stressige Situation**, die zu solchen Reaktionen geführt hat.

---

---

---

---