



Ben Furman

# Ich schaffs!

Spielerisch und praktisch  
Lösungen mit

Kindern finden –

Das 15-Schritte-Programm

für Eltern, Erzieher  
und Therapeuten



Ben Furman

# **Ich schaffs!**

Spielerisch und praktisch  
Lösungen mit Kindern finden –  
Das 15-Schritte-Programm  
für Eltern, Erzieher und  
Therapeuten

Aus dem Englischen von Kirsten Dierolf

Neunte Auflage, 2021



Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)  
Prof. Dr. Dirk Baecker (Witten/Herdecke)  
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)  
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)  
Dr. Barbara Heitger (Wien)  
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)  
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)  
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)  
Prof. Dr. Heiko Kleve (Witten/Herdecke)  
Dr. Roswita Königswieser (Wien)  
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)  
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)  
Tom Levold (Köln)  
Dr. Kurt Ludewig (Münster)  
Dr. Burkhard Peter (München)  
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)  
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)  
Dr. Rüdiger Retzlaff (Heidelberg)

Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)  
Dr. Wilhelm Rotthaus (Bergheim bei Köln)  
Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)  
Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)  
Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)  
Jakob R. Schneider (München)  
Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)  
Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)  
Dr. Therese Steiner (Embrach)  
Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)  
Karsten Trebesch (Berlin)  
Bernhard Trenkle (Rottweil)  
Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Schef?er (Köln)  
Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)  
Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)  
Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)  
Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)  
Prof. Dr. Jan V. Wirth (Meerbusch)

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel  
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach  
Printed in Germany  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Neunte Auflage, 2021  
ISBN 978-3-89670-500-6 (Printausgabe)

ISBN 978-3-8497-8235-1 (ePub)  
© 2005, 2021 Carl-Auer-Systeme Verlag  
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg  
Alle Rechte vorbehalten

Die Originalausgabe dieses Buches erschien unter dem Titel  
"Muksuoppi. Ratkaisun avaimet lasten ongelmiin"  
im Verlag Kustannusosakeyhtiö Tammi Helsinki, 2003  
Copyright © Ben Furman, 2003  
All Rights reserved  
Copyright © der deutschen Ausgabe  
Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg, 2005

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

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren und zum  
Verlag finden Sie unter: <https://www.carl-auer.de/>. Wenn Sie Interesse an  
unseren monatlichen Nachrichten haben, können Sie dort auch den Newsletter  
abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH  
Vangerowstraße 14 o 69115 Heidelberg  
Tel. +49 6221 6438-0 o Fax +49 6221 6438-22  
[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

# Inhalt

## Vorwort

### **Wie man dieses Buch nutzen kann**

Ein Lehrbuch der »Ich schaffs«-Methode

Eine Einführung in den lösungsorientierten Unterricht und die Therapie mit Kindern

Eine Sammlung guter Ideen für das »Elternsein« und die Kindererziehung

### **Was ist das »Ich schaffs«-Programm?**

Probleme in Fähigkeiten verwandeln

Die Motivation aufbauen

Die Fähigkeit üben

Das Lernen verstärken

### **Die Geburt von »Ich schaffs«**

Die Ziele

»Ich schaffs« wird erwachsen

### **»Ich schaffs« erfordert ein Umdenken**

## **Die 15 Schritte**

### **Schritt 1: Probleme in Fähigkeiten verwandeln**

Wenn das Kind viele Schwierigkeiten hat

Komplexe Probleme aufteilen

Etwas aufzuhören ist keine Fähigkeit

Von »Lass das!« zu »Tu das!«

## **Schritt 2: Sich auf eine zu erlernende Fähigkeit einigen**

## **Schritt 3: Den Nutzen der Fähigkeit herausfinden**

Woraus besteht Motivation?

Was bedeutet eigentlich »Vorteil«?

Jeder kann beitragen

## **Schritt 4: Der Fähigkeit einen Namen geben**

Helden leihen Kindern ihre Namen

## **Schritt 5: Eine Kraftfigur aussuchen**

Die Kraftfigur malen

Wie kann die Kraftfigur dem Kind helfen?

## **Schritt 6: Helfer einladen**

Wer kann ein Helfer sein?

Wie bittet das Kind jemanden, ein Helfer zu sein?

## **Schritt 7: Vertrauen aufbauen**

Wie man Selbstvertrauen und Zuversicht aufbaut

Wie man gute Gründe für die Zuversicht nennt

## **Schritt 8: Die Feier planen**

Was heißt eine »Feier«?

Mit großen Gruppen von Kindern feiern

Wenn ein Kind keine Feier möchte

Selbst ältere Kinder feiern gerne

## **Schritt 9: Die Fähigkeit beschreiben**

Zeig mir, wie du das dann machst

Lass es uns einmal versuchen

## **Schritt 10: Öffentlich machen**

Es ist viel leichter, über das Erlernen von Fähigkeiten zu sprechen als über das Überwinden von Problemen

Es öffentlich zu machen reduziert Vorurteile

Wie weit geht »öffentlich machen«?

Wie wird es öffentlich gemacht?

### **Schritt 11: Die Fähigkeit üben**

Am besten übt man durch Vorführen

Lassen Sie das Kind selbst Ideen entwickeln, wie man die Fähigkeit üben kann

Wie oft soll das Kind die Fähigkeit üben?

Kleine Schritte

Erfolgstagebuch

Sicherstellen, dass das Kind die Energie zum Weiterüben hat

Dreifaches Lob

Durch die Gerücheküche loben

Loben ist ein Mannschaftssport

### **Schritt 12: Erinnerungshilfen erfinden**

Mit Frustration und Enttäuschung umgehen

Wie man das Kind an die zu erlernende Fähigkeit erinnert

Kinder können sich gegenseitig erinnern

### **Schritt 13: Den Erfolg feiern**

Was tun, wenn die Kinder die Fähigkeiten nicht erlernen?

Die Bedeutung der Feier

Anderen danken

Die positive Wirkung dessen, dass man anderen dankt

### **Schritt 14: Die Fähigkeit an andere weitergeben**

Auch die Lehrer lernen

Andere anzuerkennen verbessert den Ruf und erhöht die

Wertschätzung

Kinder sind natürliche Lehrer für andere Kinder

## **Schritt 15: Zur nächsten Fähigkeit übergehen**

Selbstvertrauen

Fähigkeiten in der Warteschlange

## **Mit »Ich schaffs« Lösungen für Kinder finden**

Schlechte Angewohnheiten

Aggressives Verhalten

Depression, Verlust, Trauer

Ängste und Alpträume

Verhaltensprobleme

Zwangsrituale

Bullying

Einkoten

Horror im Sommerlager

Wutanfälle

Zündeln

Aufmerksamkeitsstörungen (ADS)

## **Fassen wir alles zusammen**

**Danksagungen**

**Einige nützliche Buchtipps**

**»Ich schaffs!« im Internet**

**Über den Autor**



# Vorwort

Eine der besten Arten zu lernen, wie Probleme bewältigt werden können, ist die Beobachtung und der Austausch mit Menschen, die vergleichbare Situationen schon bewältigt haben und, noch besser, von denen, die das ohne professionelle Hilfe oder Therapie geschafft haben. Unsere Aufgabe als Professionelle ist es dann, Menschen beim Suchen nach solchen Vorbildern, nach guten Ideen und nach Helfern zu unterstützen.

Das Geniale und Gemeinsame der vielen von Ben Furman entwickelten Programme ist nicht nur, dass er diese Idee in handhabbare Modelle umsetzt, sondern dass er gleichzeitig auch die dazu erforderlichen Haltungen vermittelt. Wer Ben Furman selbst erlebt hat, wird das nur bestätigen können. Er macht es selber vor:

*Mit Mut und Vertrauen auf Erfolg sind Ziele leichter zu erreichen.* Ben Furman macht Mut. Er macht Klienten Mut, die Probleme ihres Lebens auch unter schwierigen Bedingungen anzugehen, und er macht Professionellen Mut, auch mit »schwierigen« Klienten zu arbeiten.

*Mit Spaß gelingen auch schwierige Aufgaben leichter.* Mit Ben Furman zu arbeiten macht Spaß. Mit ihm kann jeder erfahren, wie Respekt und Humor zusammenpassen; dass auch bei schweren Lebensthemen Veränderungen und Lernen Spaß machen können und dass eine durch Humor geförderte innere Distanz Lernen erleichtert.

*Kooperation ist die beste Voraussetzung für Lernen und Veränderung.* Wie sonst wenige Menschen ermutigt Ben Furman auf seine humorige Art dazu, gemeinsam mit

anderen schwierige Aufgaben anzugehen und Helfer zu suchen. Die meisten von uns werden die alten Sprichworte »Gemeinsam sind wir stark«, »Geteiltes Leid ist halbes Leid« und »Geteilte Freude ist doppelte Freude« nur bestätigen können.

*Ich schaffs* ist die konsequente Anwendung dieses Ansatzes für die Arbeit mit Kindern. Das Konzept wird in einer Sprache angeboten, die gut zu Kindern passt und die Übernahme in Einrichtungen, die mit Kindern arbeiten, erleichtert. Es arbeitet mit Metaphern und Methoden, die sich seit langem in der therapeutischen und pädagogischen Arbeit mit dieser Altersgruppe bewährt haben, und es ist so flexibel, dass es sich leicht in ganz unterschiedlichen Settings, wie Schulen, Tagesstätten oder Einzeltherapien, einsetzen lässt.

Das internationale Programm *kids' skills*, das *Ich schaffs* zugrunde liegt, hat in vielen Ländern wegen seines einmaligen und trotzdem einfachen Ansatzes immer größeren Erfolg und wurde in über zehn Sprachen übersetzt. Seit es ins Deutsche übertragen wurde, findet es auch in den deutschsprachigen Ländern immer mehr Freunde und praktische Nutzer. Schulen nutzen *Ich schaffs*, um die Idee des gemeinsamen Lernens zu fördern, nicht nur in Bezug auf den Stoff des Lehrplans, sondern auch im Hinblick auf soziale Kompetenzen. Tagesstätten nutzen *ich schaffs*, um eine Kultur der Kooperation und gegenseitigen Hilfe aller - der Kinder untereinander, der Eltern und der Professionellen - zu fördern. Mit *Ich schaffs* kann allen Kindern, den schüchternen und zurückgezogenen ebenso wie den expansiven und störenden, in gleicher Weise ein Platz zum Lernen angeboten werden. Therapeutinnen und Therapeuten für psychische, körperliche oder soziale Probleme bestätigen den großen Nutzen von *Ich schaffs* gerade in den vielen Fällen von Hoffnungslosigkeit, wo es

gilt, eine neue Kultur von Optimismus und Vertrauen auf Fortschritte zu schaffen. Alle diese Vorteile lassen sich immer neu kombinieren und in vielen Einrichtungen mit großem Gewinn einsetzen.

Ben Furman bietet nun in diesem Buch eine umfassende Darstellung der Ideen und Methodiken von *Ich schaffs* im Speziellen und der lösungsorientierten Arbeit mit Kindern und ihren Familien ganz allgemein. In zahlreichen Beispielen aus der ganzen Breite des therapeutischen und pädagogischen Feldes beschreibt er ganz praktisch und bis in die konkreten Formulierungen hinein das methodische Vorgehen. Die einzelnen Schritte von *Ich schaffs* werden vorgestellt, und die zentralen Ideen von Mutmachen, Spaß und Kooperation werden praktisch auf jeder Seite spürbar. Auf die am häufigsten gestellten Fragen werden praktische Antworten gegeben: Wie setze ich *Ich schaffs* in einer Klasse mit 25 Kindern ein? Was mache ich, wenn die Eltern nicht kooperativ sind? Wie gehe ich vor, wenn ein Kind ganz viele Probleme hat? Was tue ich, wenn ein Kind nicht einsehen will, dass es sein Verhalten ändern muss?

Therapeutische und pädagogische Arbeit steht vor gewaltigen Veränderungen. Finanzielle und personelle Ressourcen werden zurückgefahren, Familien finden eher verschlechterte Rahmenbedingungen für das Leben mit Kindern vor, und die Weitergabe von Erfahrungserfahrungen wird immer lückenhafter. Ich denke, dass in diesem Kontext die bestmögliche Förderung von Kompetenzen, Fähigkeiten oder »Skills« die beste Unterstützung ist – die Kompetenzen von Kindern, ihr Leben zu meistern, und die Kompetenzen von Eltern, ihre Kinder auf diesem Wege zu unterstützen und zu begleiten. *Ich schaffs* macht hier ein beispielhaftes Angebot. Es ist leicht zu lernen und schult alle im Aufbau von Kooperation – einer besonderen Fähigkeit, die lebenslang von Nutzen

ist, denn wer sagen kann »Wir schaffen es«, sagt auch leichter »Ich schaffs«.

Ich wünsche diesem Buch viele Leserinnen und Leser und dass es dazu beiträgt, Spaß und Kooperation in Therapie und Pädagogik zu fördern.

*Thomas Hegemann  
ISTOB - Institut für Systemische Therapie  
und Organisationsberatung e.V.  
München, im August 2005*

# **Wie man dieses Buch nutzen kann**

Sie können dieses Buch auf verschiedene Art und Weise nutzen, je nachdem, wo Ihr Interesse liegt und was Ihre Bedürfnisse sind. Sie können es unter folgenden Gesichtspunkten lesen:

## **Ein Lehrbuch der »Ich schaffs«-Methode**

Sie können dieses Buch als Lehrbuch verwenden, um zu lernen, wie Sie die »Ich schaffs«-Methode mit Ihren eigenen Kindern oder mit den Kindern, mit denen Sie arbeiten, anwenden können. In diesem Fall lesen Sie es am besten ganz konventionell von Anfang bis Ende durch, diskutieren den Inhalt mit anderen und lernen die Methode, indem Sie sie praktisch anwenden.

## **Eine Einführung in den lösungsorientierten Unterricht und die Therapie mit Kindern**

Sie können sich auch auf die theoretischen Aspekte dieses Buches konzentrieren, um mehr über den neuen und revolutionären Ansatz der lösungsorientierten Psychologie zu erfahren. In diesem Fall lesen Sie es am besten äußerst kritisch und prüfen die vorgestellten Ideen gemeinsam mit Ihren Freunden oder Kollegen sehr genau. Sie können sich darüber Gedanken machen, welche Implikationen diese Ideen hätten, wenn sie von der Gesellschaft im Ganzen angenommen würden. Wie würden sie die Kindererziehung und das Ausbildungssystem beeinflussen? Welche

Auswirkungen hätten sie darauf, wie wir Familien anleiten, wenn sie uns um Hilfe bei den Schwierigkeiten ihrer Kinder bitten.

## **Eine Sammlung guter Ideen für das »Elternsein« und die Kindererziehung**

Eine dritte Art, dieses Buch zu nutzen, besteht darin, es als Sammlung kreativer Ideen und Techniken anzusehen, die sich im Umgang mit Kindern als nützlich erwiesen haben. Die »Ich schaffs«-Methode besteht aus 15 Schritten. Sie können diese Schritte als eine Abfolge von Schritten sehen, die von Anfang bis Ende durchgeführt werden sollte, aber auch als Sammlung von unabhängigen Ideen, die Sie in passenden Situationen auf kreative Weise umsetzen können.

## **Was ist das »Ich schaffs«-Programm?**

Alle Kinder stehen im Laufe ihrer Entwicklung immer wieder einmal vor Herausforderungen. Bei manchen Kindern ist das mit Schwierigkeiten verbunden, sie entwickeln Ängste, Wutanfälle oder Lernschwierigkeiten auf bestimmten Gebieten. Im Normalfall kommen und gehen solche Schwierigkeiten auch wieder. Manchmal aber scheint es so, als würden sie sich festsetzen – und dann fangen die Erwachsenen, die für das Kind sorgen, an, nach Lösungen zu suchen. Und dafür brauchen sie Ideen.

Das »Ich schaffs«-Programm bietet solche Ideen. Es ist eine Methode, mit der Kinder Schwierigkeiten positiv und konstruktiv überwinden können, indem sie neue Fähigkeiten erlernen.

»Ich schaffs« wurde ursprünglich im finnischen Tageszentrum Keula für Kinder zwischen vier und sieben Jahren entwickelt. Es zeigte sich aber sehr schnell, dass dieser Ansatz auch für ältere Kinder geeignet ist. Die Prinzipien von »Ich schaffs« haben in der Tat wenig mit dem Alter zu tun. Der Ansatz kann leicht modifiziert ebenso verwendet werden, um Teenagern oder selbst aufgeschlossenen Erwachsenen zu helfen, ihre Schwierigkeiten zu bewältigen.

Das »Ich schaffs«-Programm besteht aus 15 aufeinander folgenden Schritten. Beim Lesen des Buchs werden Sie sich vielleicht fragen, wie eng Sie sich an das Programm halten sollten, wenn Sie mit Kindern arbeiten. Vielleicht fragen Sie sich auch, ob es entscheidend ist, alle Schritte in den

Prozess mit einzubeziehen, oder ob Sie alle Schritte genau in der beschriebenen Reihenfolge durchführen sollten.

Wenn jemand Tanzstunden nimmt, wird er vielleicht seinen Lehrer fragen, ob es besser sei, auf der Tanzfläche zu improvisieren, oder ob er bei den Schritten bleiben sollte, die er gelernt hat. Der Tanzlehrer wird dem Schüler üblicherweise raten, mit den Schritten anzufangen, die er gelernt hat und erst dann mit dem Improvisieren zu beginnen, wenn er sich beim Tanzen locker und sicher fühlt. Mit anderen Worten, wenn er sich im Einklang mit dem Rhythmus des Tanzes fühlt. Erst dann sollte der Tänzer anfangen zu experimentieren, die Schrittfolge verändern, ein paar Schritte auslassen oder sogar neue Schritte dem Tanz hinzufügen.

Dieses Prinzip gilt auch für »Ich schaffs«. Wenn Sie mit den einzelnen Schritten vertraut sind und ein Gefühl für das Programm entwickelt haben, können Sie anfangen zu improvisieren, um Ihre eigene Art, die Ideen anzuwenden, herauszufinden - sei es bei Ihren eigenen Kindern oder den Kindern und den Familien, mit denen Sie arbeiten. Denken Sie dabei daran, dass es sich bei »Ich schaffs« nicht um eine weitere neue Erziehungsmethode handelt, die Ihnen vorschreibt, was Sie mit Ihren Kindern tun oder lassen sollen. Im Gegenteil: »Ich schaffs« ist wie ein Floß, auf dem Sie zum anderen Ufer des Flusses übersetzen können, dorthin, wo Sie Ihre Kreativität ausschöpfen und wieder Spaß haben können - also diese zwei so entscheidenden Faktoren für Menschen, die Kindern bei der Bewältigung von Herausforderungen bzw. bei den damit verbundenen Schwierigkeiten helfen.

## **Probleme in Fähigkeiten verwandeln**



**Daniel, ein sechsjähriger Junge**, fiel durch sein problematisches Verhalten auf. Er weigerte sich, wie alle anderen auf die Toilette zu gehen, und machte stattdessen in die Hose. Seine Eltern hatten alles Mögliche versucht, um ihm zu helfen, aber vergebens. Daniel litt selbst unter dieser Entwicklungsverzögerung. Die anderen Kinder mieden ihn, und er wurde nur selten eingeladen, bei seinen Freunden zu spielen. Auch die Möglichkeit, in eine Ferienfreizeit zu fahren, kam erst gar nicht in Frage.

Nichtsdestotrotz fing Daniel im Sommer kurz vor seinem siebten Geburtstag an, wie alle anderen auf die Toilette zu gehen. Eines Tages sprach seine Mutter ihn darauf an.

»Du weißt ja gar nicht, wie froh ich bin, dass du jetzt gelernt hast, regelmäßig auf die Toilette zu gehen«, sagte sie. »Ist das nicht auch für dich schön?«

»Ja, klar«, sagte Daniel und fuhr fort: »Es hat eine ganze Weile gedauert, aber zum Schluss habe ich es dann gelernt.«

Diese Geschichte illustriert die Grundidee von »Ich schaffs«. Wenn Kinder sich weigern, auf die Toilette zu gehen, und stattdessen in die Hose machen, denken Erwachsene üblicherweise, dass dies ein Symptom einer tiefer liegenden Störung ist. Aber Daniel war da anderer Meinung. Seine Worte »Zum Schluss habe ich es dann gelernt« zeigen, dass es für ihn einfach eine Fähigkeit war, die alle Kinder erlernen müssen, mit dem einzigen Unterschied, dass er dazu eben länger brauchte als die anderen.

»Ich schaffs« basiert auf dem Gedanken, dass Kinder eigentlich keine Probleme haben. Probleme werden definiert als Fähigkeiten, die sie noch nicht erlernt haben. Anders ausgedrückt, die meisten Schwierigkeiten, mit denen Kinder zu tun haben - Ängste, schlechte Angewohnheiten, Schlaf- und Essstörungen, Probleme beim Urinieren und beim Stuhlgang eingeschlossen - werden als noch nicht ausgebildete Fähigkeiten angesehen. Kinder können diese Schwierigkeiten überwinden, indem sie die damit korrespondierende Fähigkeit erlernen.

Im »Ich schaffs«-Programm beginnen wir den Prozess der Problemlösung damit, dass wir die Probleme in

Fähigkeiten »verwandeln« - das heißt, dass wir uns von der Wahrnehmung eines »Problems« wegbewegen hin zu einem Bewusstsein der Fähigkeit, die erforderlich ist, um das Problem zu überwinden. Diesen Schritt nennen wir »verfähig«.

Wenn wir eine Fähigkeit identifiziert haben, die das Kind erlernen muss, damit sich das Problem auflöst, können wir anfangen, über Fähigkeiten zu sprechen anstatt über Probleme. Schließlich ist der Gedanke, eine Fähigkeit zu entwickeln, für Kinder viel attraktiver und motivierender als die Vorstellung, Schwierigkeiten überwinden zu müssen.

## **Die Motivation aufbauen**

Wenn man sich mit einem Kind darüber geeinigt hat, welche bestimmte Fähigkeit es entwickeln sollte, heißt das aber noch lange nicht, dass das Kind auch motiviert ist, diese Fähigkeit zu erlernen. Es kann sein, dass noch das ein oder andere getan werden muss, um die Motivation des Kindes aufzubauen. Wir können beispielsweise das Kind auffordern, der zu entwickelnden Fähigkeit einen Namen zu geben, oder dem Kind helfen, die Vorteile des Erlernens zu erkennen, oder mit ihm frühzeitig Pläne schmieden, wie es feiern kann, wenn es die Fähigkeit erlangt hat. Zusätzlich können wir noch sicherstellen, dass es mehrere Menschen in seinem Umfeld gibt, die willens sind, das Kind zu unterstützen und ihm beim Erlernen der Fähigkeit zu helfen.

## **Die Fähigkeit üben**

Wenn wir das Kind erfolgreich motiviert haben, die Fähigkeit zu erlernen, dann ermutigen wir es, die Fähigkeit zu üben. Wir zeigen ihm auch einen geeigneten Weg, die