

**Zeitschrift:** Schweizerische Zeitschrift für Kriminologie = Revue suisse de criminologie = Rivista svizzera di criminologia = Swiss Journal of Criminology

**Herausgeber:** Schweizerische Arbeitsgruppe für Kriminologie

**Band:** 4 (2005)

**Heft:** 1

**Artikel:** Problemlösen und Legalbewährung : Problemlösetrainings als Aufgabe von Strafvollzug und Bewährungshilfe. Die Romanshorner Fachtagung 2004

**Autor:** Mayer, Klaus

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1050848>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Problemlösen und Legalbewährung

## Problemlösetraining als Aufgabe von Strafvollzug und Bewährungshilfe / Die Romanshorer Fachtagung 2004

### Zusammenfassung

Ungenügenden individuellen Problemlösefertigkeiten kommt eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Rückfällen nach dem Strafvollzug zu. Ein Problemlösetraining bietet die Chance, diesen bedeutenden Kompetenzbereich zu fördern und die Aussichten auf eine Legalbewährung zu verbessern. Die gezielte Förderung kognitiver Fertigkeiten sollte standardisiert erfolgen und unter Beachtung grundlegender Qualitätsprinzipien durchgeführt werden. Die an der diesjährigen 10. Romanshorer Fachtagung für die kantonalen Bewährungshilfeorganisationen und Sozialdienste der Vollzugsanstalten des Ostschweizer Strafvollzugskonkordats vorgestellte INSEL-Methode bietet ein theoriegestütztes, systematisch aufgebautes Problemlösetraining mit im Beratungsalltag praktikablen Arbeitsinstrumenten. Das Trainingskonzept, dessen Grundlagen, Inhalte und Durchführungsprinzipien in diesem Artikel dargestellt werden, stellt den Transfer der im Training geförderten Fertigkeiten in den Alltag und den Aufbau einer nachhaltigen Verhaltensänderung in den Vordergrund.

### Résumé

Des insuffisances dans les stratégies individuelles de résolution des problèmes jouent un rôle important par rapport aux récidives. Un entraînement à la résolution des problèmes offre la possibilité d'encourager des compétences importantes en ce domaine et par ce biais d'améliorer les perspectives pendant le temps du sursis. L'encouragement de capacités cognitives devrait avoir lieu d'une manière standardisée et respecter des critères fondamentaux de qualité. La méthode INSEL présentée lors de la 10<sup>ème</sup> Rencontre de Romanshorn des offices de probation et des services sociaux des établissements du Concordat d'exécution des sanctions de Suisse orientale offre un entraînement systématique, fondé sur des bases théoriques et des instruments de travail qui peuvent être utilisés pendant les consultations journalières. Cet article présente les bases, le contenu et l'application de ce concept d'entraînement qui met un accent capital sur le transfert des ressources acquises dans la vie quotidienne et sur le développement d'un changement de comportement durable.

### Summary

Insufficient individual problem-solving strategies play an important role in the relapse into crime after having been released from prison. A problem-solving training offers the possibility to encourage competences in this important field and thus improve perspectives during the time of probation. The targeted encouragement of cognitive abilities should take place in a standardized way and with respect to basic quality principles. The INSEL-method presented during the 10<sup>th</sup> Meeting of the probation offices and social services of the penitentiary institutions within the inter cantonal Concordat for the execution of sanctions held in Romanshorn offers a theory-based, systematic problem-solving training and working tools that can be used in the day-to-day counselling practice. The

following article presents the basics, contents and implementation principles of this training concept, which puts special emphasis on the transfer of the newly attained abilities into daily life and the development of a lasting change in behaviour.

### 1. Rückfall und Legalbewährung

#### 1.1. Rückfälligkeit nach dem Strafvollzug

Nahezu die Hälfte der jährlich aus dem Strafvollzug Entlassenen wird innerhalb von sechs Jahren wieder strafrechtlich verurteilt, ein Drittel der Entlassenen wird erneut in eine Strafanstalt eingewiesen (Storz, 1997). Besonders betroffen sind Personen, die bereits mehr als ein Mal in eine Strafanstalt eingewiesen wurden. Ihre Wiederverurteilungsrate liegt um 10 Prozentpunkte höher als die der Straftentlassenen insgesamt (Storz, 1997). Die Zahl der Rückfälligen ist naturgemäss noch höher als die der Wiederverurteilten. Wie kommt es zu diesen hohen Rückfälligkeits- und Wiederverurteilungsraten? Unter welchen Bedingungen erhöht sich die Gefahr eines Rückfalls? Wie verläuft ein Rückfall?

#### 1.2. Bewährungs- und rückfallfördernde Faktoren

Wichtige Erklärungsansätze zur Aufrechterhaltung delinquenter Verhaltensweisen werden unter den Stichworten *coping criminality* (Zamble und Porporino, 1988; Porporino et al., 1990) und *relapse prevention* (Marlatt und Gordon, 1985; Laws, 1989; Annis und Davis, 1989) zusammengefasst.

##### 1.2.1 Coping criminality

Dieser Ansatz betrachtet kriminelles Handeln als inadäquaten Versuch einer Problembewältigung. Ungenügende Problembewältigungskompetenzen der Betroffenen führen häufig in einen chronischen Belastungs-Zustand, aus dem kriminelle Handlungen einen Ausweg bieten sollen. Eine Reihe von Untersuchungen stützen diese Annahmen. Zamble und



Tabelle 1:

Bewährungsrelevante Einflüsse der Bedingungsfaktoren «Familiäre Erziehungssituation» und «Soziale Integration» (nach Besozzi, 1999)

<i>Familiäre Erziehungssituation</i>	
Bewährungsfördernde Faktoren	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Es werden eine breite Palette von Ressourcen vermittelt, die zur Lösung von Problemen eingesetzt werden</li> <li>– Folge: Die Erziehung generiert Autonomie (S. 29)</li> </ul>
Bewährungshemmende Faktoren	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Verfügbare Ressourcen zur Problembewältigung werden eingeengt</li> <li>– Folge: Es entsteht eine Einschränkung von Autonomie bis hin zu abhängigen Verhaltensmustern</li> </ul>
<i>Soziale Integration</i>	
Bewährungsfördernde Faktoren	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ressourcen und Fähigkeiten, die zu einer Lebensführung entsprechend den Anforderungen der Gesellschaft befähigen</li> </ul>
Bewährungshemmende Faktoren	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Soziale Situationen, die Probleme generieren</li> <li>– Mangelnde Fähigkeiten, diese Probleme zu bewältigen</li> </ul>

Porporino (1988) fanden keine Hinweise darauf, dass Straffällige im Alltagsleben ausserhalb des Gefängnisses mit anderen oder schwerwiegenderen Problemen konfrontiert waren als die meisten gesetzestreuen Mitbürger. Unterschiede fanden sich jedoch in der Art und Weise, wie mit diesen Schwierigkeiten umgegangen wird. Straffällige zeigten ineffektive und inadäquate Bewältigungsstrategien, die häufig zu einer Exazerbation der Probleme führten. Auch fanden sich Hinweise auf ungenügende Problembewältigungskompetenzen in retrospektiven und prospektiven Erhebungen krimineller Verhaltensweisen. Porporino und Kollegen (1990) fanden eine signifikante negative Korrelation zwischen der bisherigen Deliktgeschichte und der persönlichen Bewältigungseffizienz («coping efficacy») und stellten fest, dass sich zukünftige Delinquenz anhand verschiedener Kennzeichen des persönlichen Problembewältigungsstils prognostizieren lässt (zitiert nach Zamble und Quinsey, 1997). Die Ergebnisse vergleichender Untersuchungen mit anderen Stichproben weisen in dieselbe Richtung. Hughes und Zamble (1993) fanden erhebliche Unterschiede bei Coping-Fertigkeiten von Straffälligen gegenüber einer nicht-straffälligen Vergleichsgruppe. Dabei sind die Geschlechtsunterschiede gering. Weibliche Gefängnisinsassen zeigen ein vergleichbar niedriges Niveau wirksamer Coping-Strategien wie männliche Insassen (Loucks und Zamble, 1994).

### 1.2.2 Relapse prevention

Der relapse prevention-Ansatz entstand aus der Erforschung therapeutischer Veränderungen und deren Aufrechterhaltung nach dem

Abschluss der Therapie. Im Zentrum stehen Fragen nach dem «Warum» und «Wie» eines Rückfalls in unerwünschte Handlungsmuster und das Ziel, potentielle Rückfall-Situationen frühzeitig wahrzunehmen und rückfallfrei bewältigen zu können. Auch hierbei spielt «die Fähigkeit des Klienten, angemessene Bewältigungsstrategien zu erlernen und zum frühestmöglichen Zeitpunkt in einem Rückfallprozess anzuwenden» (Laws, 1989, S. 139; Übersetzung des Autors), eine zentrale Rolle.

### 1.2.3 Qualitative Untersuchungsbefunde

Zu ähnlichen Ergebnissen kommt Besozzi (1998) in einer qualitativen Untersuchung über Rückfälligkeit und Legalbewährung bei erstmals aus dem Strafvollzug Entlassenen. Er identifiziert bewährungsrelevante Einflüsse wie die familiäre Erziehungssituation oder die soziale Integration der Betroffenen und Prozesse, welche die Wiedereingliederung und Legalbewährung fördern bzw. hemmen. Im Vordergrund stehen dabei die kognitive Verarbeitung und Einstellungen gegenüber der Straftat sowie Lebensprobleme und die persönlichen Fähigkeiten, diese angemessen zu bewältigen (siehe Tabelle 1). Laut Besozzi sind besonders jene Straffälligen von Rückfälligkeit bedroht, die

- auftretende Probleme nicht angemessen wahrnehmen, sondern sie verdrängen oder verharmlosen
- bei anstehenden Problemen die Verantwortung für deren Lösung nicht bei sich selbst sehen, sondern eine Lösung als ausserhalb ihrer Kontrolle liegend sehen
- über geringe Ressourcen zur Problembewältigung verfügen



- dazu neigen, die ihnen zur Realisierung eines Ziels zur Verfügung stehenden Ressourcen über zu bewerten
  - dazu neigen, die auftretenden Schwierigkeiten und nötigen Anstrengungen zur Erreichung eines Ziels zu unterschätzen
  - Denkschemata folgen, die potentiell vorhandene Lösungsstrategien für ein Problem künstlich einengen
  - sich unrealistische, nicht erreichbare Ziele setzen bzw. an ihnen festhalten und dadurch problematische Lebenssituationen generieren
  - nicht bereit sind, die Verwirklichung an sich realistischer Ziele aufzuschieben, z.B. wenn die Umstände augenblicklich ungünstig sind.
- Auf der anderen Seite haben diejenigen Straftentlassenen eine höhere Chance auf Wiedereingliederung und Legalbewährung, die
- anstehende Probleme rechtzeitig wahrnehmen und sich ihnen aktiv und konstruktiv zuwenden
  - realistische Erwartungen über die Möglichkeiten zur Lösung von Problemen und zur Erreichung von Zielen entwickeln
  - fähig sind, Lebensziele und Ansprüche auf ein ihren Möglichkeiten angemessenes Niveau herabzusetzen
  - beim Festhalten an ursprünglichen Lebenszielen in der Lage sind, zusätzliche Ressourcen zu mobilisieren bzw. Fertigkeiten zu erwerben
  - ihr Spektrum an verfügbaren Problemlösestrategien erweitern, d.h. neue Fertigkeiten erlernen.

Die Befunde von Besozzi weisen auf einen engen Zusammenhang von gescheiterter Legalbewährung und ungenügenden Problemlösefertigkeiten hin. Dabei zeigen sich Störungen beim Problemlösen in den verschiedensten Bereichen wie Problemwahrnehmung, Verantwortungsübernahme, Zieldefinition und Lösungsgenerierung.

### 1.3. Der Rückfallprozess

Wie kommt es zu einem Rückfall? Welche Prozesse spielen dabei eine Rolle? Marlatt und Gordon (1985) entwickelten ein Rückfall-Modell, das einen Rückfall weniger als Unvermögen zur Veränderung denn als Unvermögen, eine Veränderung *aufrechtzuerhalten* betrachtet. Dabei spielen neben Umweltfaktoren vor allem motivationale Bedingungen und die erlebte Selbstwirksamkeit bzw. deren subjektive

Einschätzung durch die betroffene Person eine entscheidende Rolle.

#### 1.3.1 Einschätzung der Selbstwirksamkeit

Individuelle Bewältigungsfertigkeiten entscheiden darüber, ob eine Person in eine Risiko-Situation gerät, in der die Gefahr eines Rückfalls besteht. In dieser Situation schätzt die betroffene Person ab, inwieweit sie in der Lage ist, die aufgetretenen Schwierigkeiten zu bewältigen. Von dieser Einschätzung der Selbstwirksamkeit («self-efficacy») hängt das weitere Vorgehen ab. Bei einer negativen Selbstwirksamkeitseinschätzung wird ein Prozess sich gegenseitig verstärkender negativer Affekte und Kognitionen in Gang gesetzt, der in einer Abwärtsspirale zu einer Erhöhung des Rückfallrisikos führt. Eine positive Selbstwirksamkeitseinschätzung erhöht die Chancen für Problembewältigung und Rückfallfreiheit. Diese prinzipiellen Elemente eines Rückfallprozesses gelten neben der Bewältigung von Suchterkrankungen oder anderen Verhaltensstörungen auch für den Bereich kriminellen Verhaltens. Im Kern handelt es sich um den Zusammenbruch von Bewältigungsstrategien und den Rückfall in alte Verhaltensmuster und Reaktionsgewohnheiten in problematischen und belastenden Situationen.

#### 1.3.2 Übergreifendes Rückfallmodell

Zamble und Quinsey (1997) weisen auf das komplementäre Ineinandergreifen des Coping- und des Relapse prevention-Ansatzes hin und formulieren ein übergreifendes Modell des Rückfalls in kriminelle Verhaltensmuster. «[...] Die [die] Verbindung zwischen inadäquatem Bewältigungsverhalten und kriminellen Handlungen besteht wahrscheinlich in emotionaler Belastung und entsprechenden Kognitionen, die das antisoziale Verhalten entweder direkt auslösen oder die Bemühungen des Individuums um Selbstbeobachtung und Selbstkontrolle zu nichte machen. Umgekehrt werden, entsprechend der Rückfall-Theorie, die Hochrisiko-Situationen, die zu einem Rückfall in kriminelles Verhalten führen, erst durch ungeeignetes oder inadäquates Bewältigungsverhalten herbeigeführt» (S. 13, Übersetzung des Autors).

#### 1.3.3 Psychologische Interventionen

Sowohl der coping- als auch der Relapse prevention-Ansatz liefern Grundlagen und Hinweise zur Gestaltung psychologischer Interventionen für Straffällige. Psychologische In-



erventionen auf der Basis des Coping-Ansatzes fokussieren die Vermittlung kognitiver und interaktioneller Problembewältigungsstrategien. Der Relapse prevention-Ansatz führt zu einer Förderung der Wahrnehmung von Signalen, die ein bestehendes Rückfallrisiko anzeigen mit dem Ziel, einen Rückfallprozess durch geeignete Strategien rechtzeitig zu stoppen.

## 2. «Mir wurde alles zuviel» – Ein Praxisbeispiel

### 2.1. Die Phasen des Rückfall-Prozesses

Ein Rückfall verläuft häufig in typischen Phasen. Das folgende Beispiel illustriert diesen Prozess. Es erhebt keinesfalls den Anspruch, alle denkbaren Rückfallprozesse umfassend abzubilden.

#### 2.1.1 Erste Phase: Gute Vorsätze

Herr A. ist ein junger Mann Mitte 20. Er ist gerade dabei, seine in einer Arbeitserziehungsanstalt (AEA) begonnen Berufsausbildung in Freiheit fortzusetzen. Dabei hat er den festen Vorsatz, sich «durchzubeissen» und deliktfrei zu leben. Er ist bereit, hart zu arbeiten und ein Leben in zunächst bescheidenen finanziellen Verhältnissen zu akzeptieren. Er ist zuversichtlich, die Schwierigkeiten, die vor ihm liegen, bewältigen zu können. In diesem Stadium ist seine Bilanz ausgeglichen. Einerseits hat er einen arbeitsreichen, anstrengenden Alltag mit wenig Freizeit. Sein Einkommen ist gering, sein Lebensstandard deutlich niedriger als zu Zeiten, als er sich noch durch Einbrüche finanzierte. Er erhält wenig Lob und Bestätigung durch andere, am Arbeitsplatz wird er als Lehrling häufig kritisiert. Die Perspektive lässt erwarten, dass er diesen Lebensstil noch eine Zeit lang führen wird. Auf der positiven Seite steht das Bewusstsein, auf dem richtigen Weg zu sein und im Einklang mit seinen Vorsätzen und Zielen zu leben. Es gelingt ihm, die Bilanz auszugleichen, indem er in einer Art «Wechsel auf die Zukunft» daran denkt, dass er eines Tages ein angenehmeres Leben wird führen können. Er bewertet diese positive Zukunftserwartung und das Befolgen seiner guten Vorsätze höher als die damit verbundenen Einschränkungen. Also bleibt er auf seinem Weg.

#### 2.1.2 Zweite Phase: Misserfolge und Schwierigkeiten

Bald treten Schwierigkeiten auf. Herr A. fühlt sich von seiner Chefin schlecht behandelt und wegen seiner Herkunft diskriminiert. Er hat Betreibungen wegen früherer Schulden und Bussgelder am Hals, die sein ohnehin karges Budget auf ein Minimum reduzieren. Dies führt zu Ärger mit der Freundin, die an den Wochenenden von ihm ausgeführt werden will. Diesen Schwierigkeiten begegnet der Herr A. mit ungenügenden Strategien. Bei der Arbeit zieht er sich zurück und versucht, jede Frustration zu ertragen. Er macht Schulden bei früheren Kollegen, um Geld für den Ausgang zur Verfügung zu haben. In diesem Stadium ist seine Bilanz negativ. Die ungenügenden Strategien führen nicht zu den gewünschten Erfolgen. Aus seiner Perspektive überwiegen Aufwand und Anstrengungen bei weitem gegenüber dem Erfolg und der Freude im Lebensalltag. Er behilft sich mit Durchhalteparolen.

#### 2.1.3 Dritte Phase: Misserfolge und Schwierigkeiten «zweite Ordnung»

Der unangemessene Umgang mit Problemen führt zu weiteren Schwierigkeiten. Diese Schwierigkeiten «zweiter Ordnung» stellen eine Verschlechterung der Situation und häufig eine neue Qualität von Problemen dar. Bei der Arbeit erhält Herr A. kritische Rückmeldungen seiner Chefin und den Hinweis, sich stärker zu öffnen und aktiver auf seine Arbeitsumgebung zuzugehen. Er wehrt diesen Ratschlag ab, weil er von seiner Chefin ohnehin nur noch negative Rückmeldungen erwartet und dies damit begründet, dass diese ihn einfach nicht leiden kann. Eine «Da-kann-man-nichts-machen»-Haltung, die Aspekte von Hilflosigkeitserleben und Verantwortungsabschiebung vereint, beginnt, seinen Umgang mit Schwierigkeiten im Alltag zu prägen. Herr A. gerät in einen Teufelskreis aus sich selbst erfüllenden negativen Prophezeiungen. In dieser Phase ist seine Bilanz stark negativ. Er kann seinen «Frust» nicht mehr durch Durchhalteparolen und die Konzentration auf positive Fernziele kompensieren.

#### 2.1.4 Vierte Phase: Irritation und Ambivalenz

Die kognitive Strategie der Verantwortungsabschiebung führt zu einer sofortigen emotionalen Entlastung. Wer sich selbst nur aus der Perspektive eines Opfers der Umstände und Mitmenschen wahrnimmt beginnt, die Dinge für



unveränderlich zu halten. Herr A. erlebt seine Schwierigkeiten zunehmend als unerträglich und nicht lösbar. Er sieht sich in einer Falle, der er nicht enttrinnen kann. Seine negative Bilanz kann von ihm nicht mehr ausgeglichen werden. Spätestens in dieser Phase beginnt er, den von ihm eingeschlagenen Kurs ernsthaft in Frage zu stellen. Er weiss nicht, wie es weitergehen soll.

#### 2.1.5 Fünfte Phase: Rückfall

Herr A. beginnt damit, sich umzuorientieren. Er wehrt die Kontaktversuche seiner Kollegen aus früheren Zeiten nicht mehr ab und erhält dadurch wieder Kontakt zu einem anderen Lebensstil. Er bekommt mit, dass sich einige dieser Leute durch Delikte finanzieren. Angesichts der eigenen Schulden und der bedrückenden Lebenssituation ist die Vorstellung, auf diese Weise an Geld zu kommen, durchaus attraktiv. Besonders verhängnisvoll erweist sich der Mythos vom Befreiungsschlag, der besagt, dass eine verzwickte, komplizierte und subjektiv undurchschaubare Lebenssituation ähnlich dem gordischen Knoten nicht durch mühsame Kleinarbeit, sondern durch einen einzigen Befreiungsschlag gelöst werden kann. Es ergibt sich eine verlockende Perspektive: Ein einziges Mal Angst aushalten, und dafür mit einem Schlag alle finanziellen Probleme vom Hals haben. Irgendwann ist die Entscheidung gefallen. Zum Rückfall fehlt jetzt nur noch die Gelegenheit. Je nach dem, wie sehr die Schulden drücken und wie gross die Überzeugung vom Befreiungsschlag ist, wird der junge Mann diese Gelegenheit aktiv suchen oder ergreifen, wenn sie sich ihm zufällig bietet.

#### 2.2. Elemente des Rückfall-Prozesses

Ein Rückfallprozess erscheint rückblickend häufig wie eine Wanderung durch Morast. Mit jedem Schritt bleibt mehr Schlamm an den Schuhen kleben, bis der Wanderer zu müde wird zum weitergehen und erschöpft aufgibt. Er kann dies als Niederlage oder als grosse Befreiung und Erleichterung erleben. Hier wirkt das lernpsychologische Prinzip, dass unmittelbar auf ein bestimmtes Verhalten folgende Konsequenzen künftige Verhaltensweisen sehr viel stärker beeinflussen als später auftretende Folgen. Wer also aufgibt und dieses Aufgeben kurzfristig als erleichternd erlebt, wird damit für sein Aufgeben belohnt. Die Reue darüber setzt, wenn überhaupt, erst viel später ein und entfaltet keine ähnlich starke Wirkung wie die

belohnende Erleichterung. Dieser Belohnungs-Effekt steht in einer Reihe von psychologischen Prozessen, die den Rückfallprozess kennzeichnen. Ausgehend von ungenügenden Problemlösestrategien führt dieser Prozess über sich selbst erfüllende negative Prophezeiungen, der Abschiebung von Verantwortung, dem damit verbundenen Erleben von Hilflosigkeit und Überforderung und der Vorstellung vom grossen Befreiungsschlag in eine Perspektive, aus der ein Delikt als gute Möglichkeit zur Bewältigung einer schwierigen Lebenssituation erscheint.

### 3. Die INSEL-Methode

#### 3.1. Ziele des Trainingsprogramms

##### 3.1.1 Zielbereich 1: Problemlösefertigkeiten

Ein Problemlösetraining vermittelt in erster Linie kognitive Fertigkeiten, die in den einzelnen Phasen eines Problemlöseprozesses gefordert sind wie problemorientiertes Denken (sich den Problemen zuwenden), alternativenorientiertes Denken (sich verschiedene Lösungswege vorstellen können), konsequenzenorientiertes Denken (an die möglichen Folgen einer Handlung denken) und ergebnisorientiertes Denken (bewerten, ob eine Handlung zum gewünschten Ziel geführt hat). Diese kognitiven Fertigkeiten sollen die Klienten dazu befähigen, in einer bestimmten problematischen Lebenssituation die jeweils beste Lösungsmöglichkeit entdecken zu können.

##### 3.1.2 Zielbereich 2: Planvolles Handeln

Häufig bestehen Defizite nicht nur in der Fähigkeit, gute Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln, sondern auch darin, diese angemessen umzusetzen. Dabei spielt der bereits erwähnte Mythos vom Befreiungsschlag, der Lösung einer verzwickten Situation mit einem einzigen Streich, eine gewichtige Rolle. Neben der Bereitschaft, anzuerkennen, dass die Bewältigung schwieriger Lebenssituationen in der Regel ein mühsamer Prozess ist, der in einzelnen kleinen Schritten umgesetzt wird, bedarf es der Fähigkeit, einen sinnvollen Handlungsplan entwickeln zu können. Handlungspläne zu erstellen bedeutet, ein grosses Ziel in kleinere Einzelziele zu zerlegen und diese in einer aufeinander aufbauenden Abfolge anzuordnen. Diese Fertigkeit kann als kognitive Voraussetzung für



Tabelle 2:  
Die Problemlöse-Schritte der INSEL-Methode

(I) Innehalten	– das Problem nicht ignorieren, sondern sich der problematischen Situation aktiv zuwenden – bisherige «automatische», spontane und unreflektierte Reaktionen vermeiden
(N) Nachdenken	– Sich darüber klar werden, worin genau das Problem besteht – Sich über sein Ziel klar werden und prüfen, ob dieses Ziel realistisch ist – Bereits erkennbare oder mögliche Hindernisse auf dem Weg zu diesem Ziel identifizieren
(S) Sammeln	– So viele Lösungsmöglichkeiten wie möglich sammeln – Dabei auch mit anderen über das Problem und mögliche Lösungen sprechen
(E) Entscheiden	– Die gesammelten Lösungsmöglichkeiten bewerten – Die günstigste Lösungsmöglichkeit auswählen
(L) Lösung umsetzen	– Einen realistischen Handlungsplan erstellen – Den Handlungsplan konsequent umsetzen – Das Ergebnis seiner Handlungen bewerten

planvolles Handeln bei der Umsetzung einer gefundenen Lösung verstanden werden.

### 3.1.3 Zielbereich 3: Selbstwirksamkeit

Über Probleme nachzudenken, sich ihnen aktiv zuzuwenden, sich für ihre Lösung selbst verantwortlich zu fühlen, konsequent an ihrer Lösung zu arbeiten und diese dann planvoll umzusetzen, sind Handlungsweisen, die nicht nur auf zugrundeliegenden kognitiven Fertigkeiten beruhen. Wer nicht überzeugt ist, eine problematische Situation bewältigen zu können, wird versuchen, der Konfrontation mit ihr auszuweichen. Die Erwartung, dass Klienten sich Problemen zuwenden, denen sie sich nicht gewachsen fühlen, ist unrealistisch und bleibt dies auch trotz eines Problemlösetrainings. Ein grundlegender Aspekt erfolgreichen Problemlösens ist die Selbstwirksamkeit, also die Erwartung, mit eigener Anstrengung etwas bewirken zu können.

### 3.2. Aufbau und Inhalte des Trainingsprogramms

Entsprechend diesen Zielbereichen beruht das INSEL-Trainingsprogramm auf drei Pfeilern: der Vermittlung kognitiver Problemlösefertigkeiten (Abschnitt «Lösungen finden»), der Anleitung zur Erstellung von Handlungs-Plänen (Abschnitt «Handeln») und der Förderung von Selbstwirksamkeit (Abschnitt «Bewerten»).

#### 3.2.1 Abschnitt 1: Problemlösefertigkeiten

In diesem Abschnitt wird den Teilnehmern das INSEL-Modell vermittelt. Es beschreibt einen idealtypischen Problemlöseprozess, dessen fünf Stufen jeweils durch charakteristische Fertigkeiten gekennzeichnet sind (siehe Tabelle 2).

Die INSEL-Methode beruht auf dem Problemlösemodell von D’Zurilla und Goldfried (1971), die einen idealtypischen Problemlöseprozess in mehreren Stufen abbildeten: Allgemeine Orientierung (auf Probleme hin), Problemdefinition, Alternativensuche, Entscheidung (Auswahl einer Lösungsalternative) sowie Umsetzung und Überprüfung. Eine entscheidende Voraussetzung für diesen Prozess des systematischen Problemlösens besteht in der Übernahme von Verantwortung. Die Verleugnung von Selbstverantwortung und das Abschieben der Verantwortung auf bestimmte Personen oder Umstände verhindern eine aktive und konstruktive Auseinandersetzung mit der problematischen Situation. Die Verantwortungsübernahme steht am Beginn eines jeden Problemlöseprozesses und muss daher in das Problemlösetraining einbezogen werden.

#### 3.2.2 Abschnitt 2: Planvolles Handeln

Die Umsetzung eines gefunden Lösungsweges für eine problematische Situation verdient besondere Aufmerksamkeit. Viele Problemlöseversuche scheitern an der Erwartung einer raschen Lösung mit einem Befreiungsschlag. In Wirklichkeit sind Problemlösungen oft mühsame Prozesse, in deren Verlauf wir uns Schritt für Schritt einer Lösung annähern und dabei Geduld und Zielstrebigkeit benötigen, um am Ball zu bleiben. In diesem Trainingsabschnitt wird den Klienten vermittelt, dass Problemlösungen häufig nach dem Prinzip der einzelnen Schritte funktionieren, die einer auf den anderen folgend getan werden müssen. Dabei arbeiten motivationale und kognitive Fertigkeiten Hand in Hand (siehe Tabelle 3).

*Tabelle 3:  
Fertigkeitsbereiche der Handlungsplanung*

Motivationale Fertigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Geduld für einen längerfristigen Problemlöseprozess aufbringen</li> <li>– Stillstand und Rückschläge ertragen können</li> <li>– Zielstrebig handeln und das Ziel nicht aus den Augen verlieren</li> </ul>
Kognitive Fertigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ein grösseres Ziel in kleinere Unter-Ziele zerlegen und diese als Zwischenschritte formulieren</li> <li>– diese Zwischenschritte in einer zielführenden Reihenfolge anordnen</li> </ul>

*Tabelle 4:  
Typische Fehler bei der Selbst- und Situationsbewertung*

Globalisierungs-Fehler (pauschale Bewertung)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ereignisse werden global in «gut» bzw. «schlecht» bewertet</li> <li>– Eine global positive Bewertung unterdrückt mögliche negative Aspekte und führt zu einer undifferenzierten Selbst- und Situationsbewertung («Alles ist super», «Ich bin grossartig»)</li> <li>– Eine global negative Bewertung übersieht mögliche positive Aspekte und führt zu einer undifferenzierten negativen Selbst- und Situationsbewertung («Ich bin ein Versager», «Es hat alles keinen Sinn»)</li> </ul>
Richtungs-Fehler (einseitige Bewertung)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Die Bewertung beschränkt sich einseitig auf einen Ist-Soll-Vergleich, bei dem der aktuelle Standort nur mit dem Ziel verglichen wird</li> <li>– Diese Vergleichsrichtung führt automatisch zu negativen Ergebnissen, da das Ziel (noch) nicht erreicht ist</li> <li>– Eine Ergänzung um einen Vergleich des aktuellen Standorts mit der ursprünglichen Ausgangslage zeigt den bereits zurückgelegten Weg und führt zu einer positiven Bewertung</li> </ul>

Erst die Synergie motivationaler und kognitiver Prozesse erlaubt die Erstellung eines realistischen Handlungsplans und dessen konsequente Umsetzung.

### 3.2.3 Abschnitt 3: Selbstbewertung

Problemlöseaktivitäten und Selbstwirksamkeitserleben sind eng miteinander verbunden. Je aktiver sich eine Person ihren Problemen zuwendet, desto grösser sind ihre Möglichkeiten, sich selbst als kompetent und fähig zu erleben. Je stärker ausgeprägt die Selbstwirksamkeitserwartung ist, desto eher wird sich eine Person aktiv um ihre Schwierigkeiten kümmern. Viele Klienten vermeiden eine Auseinandersetzung mit ihren Lebensproblemen, weil sie die Erfahrung gemacht haben, dass ihre Bemühungen nicht zum Erfolg führen. Ein Problemlösetraining ohne die Berücksichtigung des Selbstwirksamkeitserlebens greift daher zu kurz. Der im letzten Problemlöse-Schritt enthaltene Punkt der Bewertung des Ergebnisses der Umsetzung muss um eine Selbstbewertung ergänzt werden. Dies wird von vielen Klienten vermieden, da sie mit negativen Erfahrungen verbunden ist, die auf typischen Bewertungs-Fehlern beruhen.

Das Ziel dieses Abschnitts besteht in der Vermittlung eines differenzierten Selbstbe-

wertungs-Stils. Ausgehend von der Überlegung, dass kaum ein Vorgang im Leben nur gut bzw. schlecht ist gehört es zu den Aufgaben einer Selbstbewertung, die positiven und die negativen Aspekte einer Situation zu identifizieren und differenziert zu bewerten. Dabei können positive Aspekte als Beleg für den Nutzen eigener Anstrengungen herangezogen und negative als Ansporn für weitere Bemühungen zur Verbesserung der Situation genutzt werden.

### 3.3. Durchführungs-Prinzipien

Die Qualität des Trainings hängt weitgehend von der Beachtung grundlegender Durchführungs-Prinzipien ab.

#### 3.3.1 Entmächtigung vermeiden

Entmächtigung ist ein Prozess, der den Trainings-Teilnehmenden Problemlösekompetenzen weitgehend abspricht und sie ausschliesslich aus einer defizitorientierten Perspektive anspricht. Diese Haltung stösst die Teilnehmenden ab und verhindert häufig den Aufbau einer kooperativen Arbeitsbeziehung. Diese gelingt eher, wenn die bisherigen Bemühungen und Erfahrungen der Teilnehmenden mit den grösseren und kleineren Problemen des Lebens gewürdigt werden.



### 3.3.2 Ressourcenorientiert arbeiten

Eine ressourcenorientierte Arbeitshaltung geht über die Anerkennung persönlicher Kompetenzen hinaus. Sie bezieht diese aktiv in den Trainingsprozess ein, indem sie bei der Suche nach Lösungen für problematische Lebenssituationen gezielt an persönliche Erfahrungen, Fertigkeiten und Erfolge anknüpft.

### 3.3.3 Transfereffizienz

Die Wirksamkeit von Trainingsprogrammen leidet häufig an der geringen Übertragung der im Training eingeübten Dinge auf das Alltagsleben. Häufig entsteht eine Form von «doppelter Buchführung», bei der Teilnehmende aktiv am Training teilnehmen, jedoch ihre neu erworbenen Fertigkeiten ausserhalb des Trainings nicht nutzen. Es gehört zu den grundlegenden Qualitätsmerkmalen eines Trainings, dass es den Transfer in den Alltag gezielt durch spezifische Interventionen fördert. Die wichtigsten Mittel dazu sind selbständige Übungen, Selbstbeobachtungsprotokolle sowie Rückmelde- und Auswertungsgespräche im Rahmen der Gruppe.

### 3.3.4 Standardisierung

Bei aller gebotenen Orientierung an den individuellen Trainingsbedürfnissen der Teilnehmenden ist eine standardisierte Trainingsdurchführung die Voraussetzung für die Vernetzung des Trainings mit weiterführenden Angeboten. Die Einheitlichkeit des Trainings ermöglicht die Kombination mehrerer Trainingsprogramme wie beispielsweise der TRIAS-Programme des Bewährungsdienstes Zürich und die Verknüpfung von Gruppen- und Einzeltraining. Da ein in der Regel zeitlich stark limitiertes Gruppentraining nur eine initiale Intervention zu einer Veränderung des Umgangs mit problematischen Situationen sein kann, müssen die im Gruppentraining erzielten Fortschritte anderenorts aufgegriffen und vertieft werden, um nachhaltig wirksam zu sein. Hierzu bieten sich Auffrischungs- und Vertiefungssitzungen in Einzelgesprächen an.

## 4. Vom Problemlösen zur Verhaltensänderung

Die Beschränkung eines Problemlösetrainings auf die Vermittlung eines bestimmten Problemlöse-Systems in Form einer Gebrauchsanleitung fördert zwar das Wissen der Teilnehmenden über den idealtypischen Verlauf von

Problemlöseprozessen, ist jedoch nicht geeignet, das *Problemlöseverhalten* der Teilnehmenden nachhaltig zu beeinflussen. Wer eine Verhaltensänderung statt einer reinen Wissensvermittlung anstrebt, muss die Teilnehmenden zu einem Veränderungsprozess anleiten und sie so weit wie möglich durch die Stadien dieses Veränderungsprozesses begleiten.

### 4.1. Stadien der Verhaltensänderung

In Anlehnung an das Stadien-Modell von Prochaska & DiClemente (1985), das den Prozess der Verhaltensänderung als Abfolge der Phasen Absichtslosigkeit (precontemplation), Absichtsbildung (contemplation), Vorbereitung (preparation), Handlung (action), Aufrechterhaltung (maintenance) und Abschluss (termination) beschreibt, basiert das INSEL-Training an einem Prozessmodell, das die Veränderung alter Gewohnheiten in vier Schritten beschreibt (siehe Abbildung 1).

Abbildung 1:  
Prozessmodell der Verhaltensänderung

Alte Gewohnheit

↓

1. Schritt: **Abwägung und entscheiden**

↓

2. Schritt: **Vorbereiten**

↓

3. Schritt: **Erproben**

↓

4. Schritt: **Aufrechterhalten**

↓

Neue Gewohnheit

### 4.2. Prozessorientierung

Die Schritte der Verhaltensänderung folgen nicht automatisch aufeinander. Bei jedem Veränderungsprozess besteht die Möglichkeit, in einer der dargestellten Stadien zu verharren. Für jedes Stadium benötigt es einen Anstoss der Veränderung, um einen Schritt weiter zu gelangen. Das Prinzip der Prozessorientierung verlangt, dass bei jedem Klienten individuell abgeklärt werden muss, in welchem der Veränderungsstadien er sich aktuell befindet und welche Anstösse er benötigt, um in das nächste Stadium wechseln zu können. Hinzu kommt, dass jeder Klient sein individuelles Veränderungs-Tempo hat, was besonders in der Arbeit mit Gruppen eine besondere Herausforderung

darstellen kann. Im Stadium der Aufrechterhaltung kann es immer wieder zu Rückfällen in alte Verhaltensweisen kommen, die jedoch nicht als Scheitern des gesamten Prozesses, sondern als Aufforderung zu einer sorgfältigen Klärung der Umstände des Rückfalls und sich daraus ergebender Konsequenzen betrachtet werden müssen.

## 5. Diskussion

Die Frage, welchen praktischen Nutzen das INSEL-Trainingsprogramm für Sozialdienst und Bewährungshilfe bietet, rührt an das grundlegende Selbstverständnis und die praktische Arbeitsorganisation dieser Dienste. Denkbar sind drei verschiedene Varianten.

### 5.1 Gesprächs-Strukturierung

Die INSEL-Methode dient als Arbeits-Modell, das in der alltäglichen Arbeit mit den Klienten sozusagen im Hinterkopf genutzt wird, um einen gemeinsamen Problemlöseprozess im Beratungsgespräch zu strukturieren.

### 5.2 Ergänzung zum Gruppentraining

Die INSEL-Methode wird im Einzelgespräch als Ergänzung und Fortführung eines Gruppen-Problemlösetrainings aufgegriffen. Die Klienten haben die Methode bereits in einem Gruppentraining kennen gelernt und vertiefen deren Anwendung in den Einzelgesprächen.

### 5.3 Einzel-Training

Klienten, die keine Gelegenheit hatten, im Rahmen einer Trainingsgruppe Problemlösefertigkeiten zu verbessern, erhalten diese Förderung im Rahmen eines Einzeltrainings. Dieses «One-to-one»-Training wird unter Nutzung der bereits erarbeiteten Trainingsmaterialien standardisiert durchgeführt.

Die Förderung von Problemlösefertigkeiten gehört zu den wichtigen Aufgaben der Arbeit mit Straffälligen. Die INSEL-Methode bietet die Möglichkeit, diese Aufgabe systematisch, strukturiert und einheitlich anzugehen.

## Literatur

- Annis H.M., Davis C.S., Relapse prevention, in: Hester R.K., Miller W.R. (Eds.) *Handbook of alcoholism treatment approaches*, Pergamon Press, New York, 1989, 82–170.
- Besozzi C., *Die (Un)Fähigkeit zur Veränderung. Eine qualitative Untersuchung über Rückfall und Bewährung von erstmals aus dem Strafvollzug Entlassenen*, Bundesamt für Justiz, Bern, 1998.
- Prochaska J.O., DiClemente C.C., Common processes of change in smoking, weight control, and psychological distress, in: Shifman S., Willis T. (Eds.), *Coping and substance abuse*, Academic Press, San Diego, 1985, 345–363.
- D’Zurilla T.J., Goldfried M.R., Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78, 107–126.
- Hughes G., Zamble E., A profile of Canadian correctional workers: How they experience and respond to job stress, *International journal of offender therapy and Comparative Criminology*, 37, 99–113.
- Laws D.R. (Ed.), *Relapse prevention with sex offenders*, Guilford Press, New York, 1989.
- Loucks A., Zamble E., Some comparisons of male and female serious offenders, *Forum on Corrections Research*, 6, 5–22.
- Marlatt G.A., Gordon J.R., Relapse prevention: theoretical rationale and overview of the model, in: Marlatt G.A., Davidson J.R. (Eds.), *Relapse prevention: Maintenance strategies in the treatment of addictive behaviours*, Guilford Press, New York, 1985, 3–70.
- Porporino F.J., Zamble E., Higginbottom S.F. (1990) *Assessing models for predicting risk of criminal recidivism*, Unpublished manuscript, Queens University, 1990.
- Storz R., *Rückfallraten. Kriminalstatistische Befunde zu Wiederverurteilungen und Wiedereinweisungen*, Bundesamt für Statistik, Bern, 1997.
- Zamble E., Quinsey V.L., *The criminal recidivism process*, Cambridge University Press, Cambridge, 1997.
- Zamble E. & Porporino F.J., *Coping, behavior, and adaptation in prison inmates*, Springer, New York, 1988.

## Klaus MAYER

Bewährungsdienst Zürich II/Lernprogramme  
Amt für Justizvollzug Kanton Zürich  
Feldstrasse 42, 8090 Zürich  
E-Mail: klaus.mayer@ji.zh.ch