



PUBERTÄT -

Eine Chance für Eltern gemeinsam
mit den Jugendlichen zu wachsen

Projektarbeit zum
Abschluss „Elternbildnerin“
Arge Erziehungsberatung und Fortbildung GmbH

eingereicht von
Mag. Ines Berger (AG 22)

Mödling, im Juni 2013

INHALTSVERZEICHNIS

I.	Leserhinweis	1
II.	Vorwort.....	1
III.	Einleitung	2
IV.	Was verändert sich für die Jugendlichen?.....	3
	1. Körperliche Entwicklung.....	3
	a) erstmaliges Auftreten der sekundären Geschlechtsmerkmale.....	3
	b) Ausreifung der primären Geschlechtsorgane:	3
	c) Erreichen der Geschlechtsreife:.....	3
	d) Pubertäres Wachstum:	3
	e) Gehirn ist im Umbau	3
	2. Sexualverhalten und Geschlechtsidentität	3
	a) Geschlechtsidentität:	3
	b) Geschlechtstypisches Verhalten:.....	4
	c) Sexuelle Orientierung:	4
	3. Sozialverhalten	4
	a) Loslösung von den Eltern	4
	b) Peergruppen werden immer wichtiger	4
	c) Entwicklung einer eigenen, anderen Sprache	4
	4. Emotionale Neuorientierung	4
	a) Geborgenheit.....	4
	b) Selbstverwirklichung	5
	c) Selbstwahrnehmung und Selbstwertgefühl.....	5
V.	Was verändert sich für die Eltern?	5
	1. Abschied von der Kindesliebe.....	5
	2. Loslassen als Abgabe von Kontrolle und damit verbundene Ängste	6
	3. Erziehen geht nicht mehr	6
	4. Werte der Eltern kommen auf den Prüfstand.....	6
	5. Kommunikation wird schwieriger.....	7
	6. „Rückzahlungszeit“	7
	7. Neuorientierung des eigenen Lebens	7
VI.	Was hassen Jugendliche?	8
	1. Wenn sich ihre Eltern allzu viele Sorgen machen	8
	2. Wenn sie definiert und /oder kategorisiert werden	8
	3. Wenn ihnen misstraut wird, sie bevormundet und kontrolliert werden	8
	4. Wenn es den Erwachsenen an Respekt für ihre Grenzen und ihr Privat leben mangelt	9
	5. Wenn sich ihre Eltern ihretwegen streiten.....	9

VII. Was brauchen Jugendliche? – Beziehung statt Erziehung	9
1. Vertrauen, Vertrauen, Vertrauen.....	9
2. Empathie.....	9
3. Ehrliches Interesse ohne Wenn und Aber.....	10
4. Bedingungslose Liebe.....	10
5. Authentische Eltern.....	10
6. Verantwortungsvolle Eltern	11
7. Eltern, die nicht nur liebevoll fühlen, sondern auch liebevoll handeln	11
8. Eltern wie Leuchttürme	12
9. Eltern, die eine persönliche Sprache sprechen.....	12
10. Konstruktiver Umgang mit Konflikten – Dialog statt Konfliktgespräch.....	13
VIII. Wichtige Themen innerhalb einer Familie mit Teenagern	13
IX. Resümee.....	14
X. Literaturverzeichnis	15
XI. Abbildungsverzeichnis.....	15

I. Leserhinweis

Um die Lesbarkeit meiner Arbeit zu erleichtern, habe ich darauf verzichtet, neben der männlichen auch die weibliche Form anzuführen, die gedanklich selbstverständlich immer miteinzubeziehen ist.

II. Vorwort

Das Thema Pubertät begleitet mich – abgesehen von meiner eigenen Pubertät – nun schon seit 25 Jahren: als Lehrerin für Mathematik und Latein in der AHS durfte und darf ich mit Jugendlichen im Alter von 10 bis 18 Jahren arbeiten. Als Mutter zweier fast erwachsener Kinder stecke ich auch emotional noch immer mitten im Prozess des Erwachsenwerdens meines 16-jährigen Sohnes.

Der Auslöser für die Beschäftigung mit diesem Thema war für mich ein sehr persönlicher. Aufgrund meiner beruflichen Tätigkeit und meines persönlichen Umfeldes

war und bin ich sehr oft mit unglücklichen, unverständenen Jugendlichen und nicht weniger unglücklichen und verzweifelten Erwachsenen konfrontiert. Und auch ich selbst bin im privaten wie auch im beruflichen Kontext immer wieder an meine Grenzen gestoßen.

Daher habe ich in den letzten zehn Jahren meinen Schwerpunkt in Bezug auf Weiter- und Persönlichkeitsbildung auf die Themen Erziehung, Teambildung, Kommunikation, Konfliktlösung, Mediation, Psychologie und Entwicklungspsychologie gelegt. Auch in der Selbsterfahrung habe ich mich intensiv mit diesen Punkten auseinandergesetzt und bin dabei immer wieder zur Überzeugung gelangt, dass jede Krise, jeder Konflikt, jedes Problem als wirkliche Chance zur persönlichen Weiterentwicklung gesehen werden kann. Dafür braucht es eigentlich „nur“ einen Perspektivenwechsel.

Und für uns Eltern ist die Pubertät der eigenen Kinder immer auch eine Chance, noch einmal über die eigenen Wertvorstellungen und unseren Lebensplan nachzudenken und zu reflektieren. Die Jahre der Pubertät meiner Kinder und die „Zusammenarbeit“ mit meinen jugendlichen Schülern haben mir die Möglichkeit eröffnet, mich gemeinsam mit ihnen zu entwickeln und zu wachsen.

Daher möchte ich sowohl an alle Eltern als auch Pädagogen appellieren, diese für die Entwicklung der Jugendlichen so wichtigen Lebensjahre nicht zu fürchten, sondern diese Herausforderung dankbar als Chance zur eigenen Weiterentwicklung anzunehmen.



Abb. 1

III. Einleitung

„Die Jugend hat keine Manieren und missachtet jegliche Autorität; sie gibt ihren Eltern nichts als Widerworte und tyrannisiert zu allem Überfluss die Pädagogen.“ Dieses Zitat, das dem griechischen Philosophen Sokrates aus dem 5. Jhdt. v. Chr. zugeschrieben wird, lässt leicht erkennen, dass das Thema Pubertät kein neues ist. Ich wage zu behaupten, dass es bisher in der Menschheitsgeschichte keine Generation gab, die nicht damit konfrontiert war, dass Kinder sich zu Erwachsenen entwickelten und dabei die Werte der Elterngeneration gehörig ins Wackeln brachten.

Allerdings scheint es für mich ein Phänomen der heutigen Zeit zu sein, dass die Jugendlichen während dieses Prozesses, der früher eher unaufgeregt und selbstverständlich abzulaufen schien, heute unter ständiger Beobachtung stehen. Eltern setzen sich oft schon Jahre zuvor mit dem Thema auseinander, dass es den Anschein hat, als schwebte die kommende Pubertät der Jugendlichen wie ein Damoklesschwert über vielen Familien.

Mein großes Anliegen ist es, den Eltern diese Angst und Unsicherheit zu nehmen. Für mich bedeutet das Heranwachsen von Kindern zu Erwachsenen eine große persönliche Herausforderung, der ich mich immer wieder gerne stelle. Ich empfinde es als unglaublich bereichernd, mich auf die Denk- und Sichtweisen der Jugendlichen einzulassen und von ihnen zu lernen. Gleichzeitig sehe ich es aber auch als meine Aufgabe, für sie da zu sein, wenn sie jemanden brauchen, der ihnen einfach nur zuhört und sie mit ihren Problemen und Themen ernst nimmt. Denn die wirkliche Veränderung bedeutet die Pubertät für die Jugendlichen. Abgesehen von der massiven körperlichen Veränderung befinden sie sich während dieser Zeit auch in einer Art Zwischenwelt. Sie sind keine Kinder mehr, aber auch noch keine Erwachsenen. Und um diese Übergangsphase mit all ihren Entwicklungsschritten seelisch gesund zu bewältigen, dafür brauchen die uns anvertrauten Jugendlichen unsere volle Unterstützung.

„Es gibt wirklich sehr wenige Probleme in unserem Leben. Es gibt jedoch eine ganze Menge an Tatsachen, auf die wir uns in einer mehr oder weniger problematischen Weise beziehen können. Pubertät ist eine dieser Tatsachen.“¹

Im ersten Teil meiner Arbeit möchte ich beschreiben, welche Veränderungen – in Form von Tatsachen – sowohl auf die Jugendlichen als auch auf die Eltern zukommen. Aber mein Hauptaugenmerk möchte ich im zweiten Teil darauf richten, wie es Eltern und Pädagogen möglich werden kann, eine Beziehung zu Jugendlichen aufzubauen, die es den Teenagern möglich macht, zu seelisch gesunden Erwachsenen heranzuwachsen.

Denn wie Monika Czernin und Remo Largo bin auch ich fest davon überzeugt, dass „die wirksamste Medizin gegen die Angst bei den Erwachsenen und die beste Unterstützung für das jugendliche Kind ist, darauf zu vertrauen, dass es sein Bestes geben wird, um zu dem Menschen zu werden, der in ihm angelegt ist. Dies zu ermöglichen ist unsere Aufgabe. Wir Erwachsene müssen die Jugend tatkräftig bei der Bewältigung ihrer schwierigen Entwicklungsaufgaben unterstützen.“² Denn Jugendliche sind weder das Problem noch die Ursache der Probleme. Sie machen nur das, was sie machen müssen: nämlich wachsen.³

¹ Juul, Jesper, Pubertät, S. 14

² Largo, Czernin, S. 13

³ Vgl. Juul, Jesper, Pubertät, S. 15

IV. Was verändert sich für die Jugendlichen?

Der Übergang zwischen Kindheit und Erwachsenenalter ist ein drastischer Einschnitt im Leben eines Jugendlichen – die alten Sicherheiten gelten nicht mehr, die neue Persönlichkeit ist allenfalls in Umrissen zu erkennen.

1. Körperliche Entwicklung

- a) erstmaliges Auftreten der sekundären Geschlechtsmerkmale
Mädchen: Brustentwicklung, Achsel- und Schambehaarung
Burschen: Achsel- und Schambehaarung, Bartwuchs, Stimmbruch
- b) Ausreifung der primären Geschlechtsorgane:
Mädchen: Eierstöcke, Gebärmutter, Vagina
Burschen: Penis, Hoden
- c) Erreichen der Geschlechtsreife:
Mädchen: erste Menstruationsblutung
Burschen: erster Samenerguss (oft unbemerkt)
- d) Pubertäres Wachstum:
Wachstumsschub
Veränderung der Körperproportionen
Erreichen der Erwachsenengröße
- e) Gehirn ist im Umbau

Die Gehirnforschung konnte in den letzten 10 Jahren durch die Anwendung moderner Untersuchungsmethoden feststellen, dass sich das Gehirn während der Adoleszenz in einem Wachstumsprozess befindet, der es 85% der Jugendlichen so gut wie unmöglich macht beispielsweise über Konsequenzen nachzudenken.“ Die Verbindungen im Gehirn, die dazu nötig wären, funktionieren in dieser Zeit nicht.“⁴

Die heutige Gehirnforschung konnte mittlerweile beweisen, dass sowohl für den scheinbar permanenten Schlafmangel als auch die erhöhte Risikobereitschaft von Jugendlichen sowohl Hormone als auch der Umbau im Gehirn mitverantwortlich sind.⁵



Abb. 2

2. Sexualverhalten und Geschlechtsidentität⁶

Sexualität war immer ein wichtiges Thema für Jugendliche, Eltern und Gesellschaft. Aber ich glaube, dass die Vorstellung, dass es Jugendlichen hauptsächlich um Sex gehe, eine Verzerrung und Angstmacherei durch die Erwachsenenwelt ist. Die meisten Jugendlichen suchen Vertrauen, Nähe, Geborgenheit und Verlässlichkeit.

Die Geschlechtsentwicklung im umfassenden Sinn setzt sich aus drei Komponenten zusammen, mit denen sich der Jugendliche auseinandersetzen muss:

- a) Geschlechtsidentität:
Eigenwahrnehmung und Körperbewusstsein als Mann oder Frau unabhängig von der sexuellen Orientierung.

⁴ Juul, Jesper, Pubertät, S. 18

⁵ Für weitere Informationen: Crone, Eveline, Das pubertierende Gehirn

⁶ Vgl. Largo, Czernin, S. 45 – 86

b) Geschlechtstypisches Verhalten:

Aufgrund einer angeborenen Neigung stellt sich ein geschlechtsspezifisches Rollenverhalten ein; Verhalten und Tätigkeiten eines Geschlechts werden bevorzugt, unabhängig von Geschlechtsidentität und späterer sexueller Orientierung.

c) Sexuelle Orientierung:

Eine angeborene Präferenz bewirkt in der Pubertät, dass sich der Jugendliche vom anderen und/oder vom gleichen Geschlecht sexuell angezogen fühlt. Erotische Signale und sexuelle Aktivität mit gleichgeschlechtlichen und/oder heterosexuellen Partnern werden bevorzugt.

3. Sozialverhalten

a) Loslösung von den Eltern

„Nur durch die Ablösung wird der Jugendliche für eine eigene Partnerschaft reif und zur Integration in die Gesellschaft befähigt. Nur so kann die neue Generation ihre eigenen Regeln und den eigenen Lebensstil entwickeln.“⁷

b) Peergruppen werden immer wichtiger

Jugendliche lösen sich in der Pubertät zwar von der nahen einzigartigen Beziehung zu den Eltern, aber sie wollen sich im Allgemeinen dennoch in bestehende soziale Strukturen integrieren und von diesen akzeptiert werden. Diese Rolle übernehmen nun die Peergruppen. Sie werden zu dominanten Vorbildern. „Von den Peers akzeptiert zu werden und einen Platz in der Clique zu finden hat für die meisten Jugendlichen hohe Priorität. Die Clique ist das Trainingsfeld für die soziale Integration in die Gesellschaft.“⁸ In den Cliquen kann Vieles gelernt werden, was in der Familie nicht erworben werden kann, aber für die Stellung in der Gesellschaft wichtig sein wird.

c) Entwicklung einer eigenen, anderen Sprache⁹

Auch in der Sprache zeigt sich einerseits die Loslösung der Jugendlichen von den Erwachsenen, andererseits stärkt die gemeinsame Sprache innerhalb einer Clique auch das Zusammengehörigkeitsgefühl. Die Sprachschöpfungen, die von Peergruppe zu Peergruppe durchaus sehr unterschiedlich sein können, haben einerseits das Ziel sich von der Sprache der Erwachsenen abzugrenzen, aber natürlich auch zu provozieren. Auffallend ist in dieser Zeit vor allem die große Anzahl von unschmeichelhaften Ausdrücken für die ältere Generation. Besonders ins Gewicht fallen aber auch Schimpfwörter und sozialdiskriminierende Wendungen. Viele Jugendliche wollen bei Gleichaltrigen als cool gelten und versuchen das u.a. auch durch herablassende Ausdrücke zu erreichen.

4. Emotionale Neuorientierung¹⁰

a) Geborgenheit

Abgesehen von den körperlichen Veränderungen betrifft eine der größten Veränderungen in dieser Entwicklungsphase das Bindungsverhalten. Während ein Kind noch bedingungslos an die Eltern gebunden und in seinem Wohlbefinden von ihnen abhängig ist, sucht der Jugendliche Geborgenheit bei Gleichaltrigen und später bei einem Partner. Von Freunden und seinem Partner erwartet der Jugendliche unbedingte Treue, Verlässlichkeit und Geborgenheit, wie er sie hoffentlich in seiner Kindheit erfahren hat. Alleinsein ist für Jugendliche der Albtraum schlechthin.

⁷ Largo, Czernin, S. 88

⁸ Vgl. Largo, Czernin, S. 100f

⁹ Ebenda S. 108 – 115

¹⁰ Vgl. Largo, Czernin, S. 154 – 231

Von den Eltern erwarten die Jugendlichen allerdings nach wie vor, angenommen und geliebt zu werden, besonders dann, wenn sie die emotionale Sicherheit bei Gleichaltrigen noch nicht finden können.

Das Erleben von Geborgenheit in der Kindheit ist zwar kein Garant für eine gelungene Partnerschaft, allerdings kann sich das Erleben von zu wenig Geborgenheit in der Kindheit erschwerend auf die Beziehungsfähigkeit eines Jugendlichen in der Pubertät auswirken.

b) Selbstverwirklichung

Eine der Herausforderungen, die auf einen Jugendlichen zukommen, ist die Beantwortung der Frage: „Was will ich werden?“ Dafür ist es notwendig, dass die individuellen Begabungen des Einzelnen entdeckt und gefördert werden. Da aber viele Eltern in ihren Kindern ein „Projekt“ sehen, mit dem sie sich (meist unbewusst) selbst verwirklichen wollen oder, weil sie ihrem Kind eine gute und sichere Zukunft schaffen wollen, bleiben die wirklichen Talente und Stärken der Jugendlichen oft im Verborgenen. Und auch die Tatsache, dass in unserem Schulsystem fast nur auf die Schwächen des Einzelnen hingewiesen wird, erleichtert die Beantwortung dieser Frage nicht.

c) Selbstwahrnehmung und Selbstwertgefühl

Jugendliche leben einige Jahre in einer Art Zwischenwelt. Sie pendeln zwischen Kind- und Erwachsensein. Dieses Hin und Her stellt eine große Herausforderung dar, und es ist anstrengend und auch verwirrend. Teenager sind auf der Suche nach Geborgenheit und Vertrautheit und auch auf der Suche nach sich selbst. Durch die Ablösung von den Eltern wird der junge Erwachsene zwar emotional unabhängig, ist aber in seinem Selbstverständnis noch keine eigenständige Persönlichkeit.

„Das Selbstwertgefühl beruht auf Erfahrungen, die dem Kind das Gefühl geben, wichtig und wertvoll zu sein.“¹¹ Es wird im Laufe der Pubertät immer weniger durch die Anerkennung in der Familie und immer mehr durch die Anerkennung von Gleichaltrigen und der Erwachsenenwelt bestimmt. Der Jugendliche muss nun selbst sein Verhalten und seine Tätigkeiten verantworten.

Je mehr der Jugendliche es geschafft hat zu sich selbst zu finden, desto mehr nehmen seine Zukunftsängste ab. „Der junge Mensch hat sich gefunden, wenn er sich sagen kann: Ich werde akzeptiert so wie ich bin. Ich kann mich mit meinen Begabungen durchsetzen und habe einen Platz in der Gesellschaft gefunden.“¹²

V. Was verändert sich für die Eltern?

Für Eltern ist die Pubertät eine Art Abschied von ihrem Kind. Es ist eine sehr emotionale Zeit, und ich finde, als solche darf sie von den Erwachsenen auch empfunden werden.

„Die Pubertät beraubt Eltern auch ihrer Sonderstellung. Sie sind nun nicht mehr das »Ein und Alles« für ihre Kinder, sondern höchst normale, fehlbare Mitmenschen.“¹³

1. Abschied von der Kindesliebe

Das Kind, das vielleicht gerade noch auf dem Schoß der Eltern gesessen ist, das mit ihnen gekuschelt hat, das seinen Papa oder seine Mama vielleicht sogar heiraten wollte, zieht sich zurück, sperrt sich ins Badezimmer ein und will von den Eltern plötzlich in Ruhe gelassen werden. Diese natürliche Loslösung ist eine für Eltern normalerweise eher schmerzliche Phase, aber dabei sollten die Erwachsenen darauf

¹¹ Ebenda, S. 185

¹² Largo, Czernin, S. 189

¹³ Ebenda S. 236

achten, dass sie ihre Ängste und seelischen Schmerzen mit Erwachsenen teilen und nicht auf die Jugendlichen übertragen. Denn wenn Jugendlichen die Verantwortung für die Gefühle der Eltern übertragen wird, dann kann das ihre gesunde Entwicklung beeinträchtigen.

2. Loslassen als Abgabe von Kontrolle und damit verbundene Ängste

„Eltern durchlaufen während der Pubertät ihrer Kinder ebenfalls eine Art pubertäre Krise. Sie müssen einige Allmachtsfantasien aufgeben. Insbesondere sich zu der Einsicht durchzuringen, dass sie das Leben ihres Kindes nicht länger vollständig regulieren können. Ständige Disziplinierungsmaßnahmen und Strafandrohungen sowie permanente Kontrolle hemmen die kaum begonnene Selbstständigkeit, machen es dem Kind schwerer als nötig, seine Individualität zu entdecken. Kurzum, sie verlängern das pubertäre Drama ins Unendliche. Und dagegen wehren sich die Kinder. Zu Recht. ... Ob Eltern es mögen oder nicht, sie müssen akzeptieren, dass ihr Kind ihnen entwächst, dass es sein eigenes Schicksal hat, und dass sie ihm dieses nicht ersparen können. Dass seine Siege nicht ihre Siege und seine Niederlagen nicht ihre Niederlagen sind. In all der elterlichen Sorge und Meckerei steckt nämlich, ganz ähnlich wie in der Unzufriedenheit des Nachwuchses, ein gehöriges Stück Angst vor dem Verlust der Bindung.“¹⁴

„Loslassen hat für Eltern eine stark emotionale Seite. Es nicht einfach, zu akzeptieren, dass die Beziehung zum Jugendlichen für einige Jahre den Charakter einer Einbahnstraße bekommt: Wenn es ihm gut geht, hören sie nichts von ihm und sehen ihn kaum. Wenn er in Schwierigkeiten gerät und nicht mehr weiter weiß, dann landet er bei den Eltern. Dem Jugendlichen die Tür jederzeit offen zu halten ist eine undankbare, aber enorm wichtige Aufgabe der Eltern. Wenn sich der Jugendliche darauf verlassen kann, wird er seinen Eltern – auch noch im Rückblick – sehr dankbar sein.“¹⁵

3. Erziehen geht nicht mehr¹⁶

Während jüngere Kinder Eltern brauchen, die mehr Erfahrung haben und mehr von der Welt wissen, als sie selber, und die bereit sind die Führungsrolle in der Beziehung zum Kind zu übernehmen, wehren sich Jugendliche normalerweise massiv gegen Eltern, die ihnen sagen: „Wir wissen, was du brauchst und was gut für dich ist. Wir wollen nur dein Bestes.“

Denn in der Pubertät brauchen Jugendliche elterliche Begleitung in einer anderen Form. Sie brauchen Eltern als „Sparrings-Partner“¹⁷, der dem Teenager ein Maximum an Widerstand bietet; d.h. Eltern sollten reagieren und ihre Meinungen und Überzeugungen zum Ausdruck bringen, jedoch nicht mit der erzieherischen Absicht, die Jugendlichen ändern und formen zu wollen.



Abb. 3

4. Werte der Eltern kommen auf den Prüfstand

Junge Menschen haben viele Jahre die Werte ihrer Eltern kennengelernt. Sie sind ihnen wie ein Computerprogramm auf der Festplatte „eingebrennt“. Nun ist es an der Zeit, dass sie diese Werte überprüfen, um sie in ihr eigenes Leben einzubinden oder Alternativen zu suchen. Das ist ein notwendiger Prozess, um ein verantwortliches erwachsenes Individuum zu werden. Daher sollten Eltern versuchen, dieses „Hinterfragen“ nicht persönlich zu nehmen.

¹⁴ Bergmann, Wolfgang, in: Geowissen Nr. 41, S. 131

¹⁵ Largo, Czernin, S. 243

¹⁶ Vgl. Juul, Jesper, Seminar-Handbuch Pubertät

¹⁷ Der Begriff des Sparringspartners stammt aus dem Berufsboxen. Der Sparringspartner ist der Trainingspartner von Berufsboxern, dessen Job es ist, maximalen Widerstand zu geben und minimalen Schaden anzurichten.

5. Kommunikation wird schwieriger¹⁸

Viele Eltern leiden darunter, dass die Kommunikation mit ihren jugendlichen Kindern kaum mehr stattfindet. Traditionell besteht verbale Kommunikation zwischen Eltern und Kindern darin, dass Eltern Fragen stellen bzw. ihre Kinder „interviewen“, die sich ihrerseits bis zu einem gewissen Alter vielleicht um sinnvolle Antworten bemühen.

Spätestens in der Pubertät stellen die Jugendlichen dieses Bemühen ein. Daher ist es für Eltern, die in Kontakt mit ihren Kindern bleiben wollen, unumgänglich, eine neue Art der Kommunikation zu schaffen: den Dialog. Denn wenn Fragen immer nur von **einer** Person kommen, kann derjenige, der antworten soll, nur schwer entscheiden, ob die Fragen der Eltern Ausdruck von Interesse, Fürsorge und Neugier sind, oder ob sie nur der Kontrolle dienen. Und sehr oft empfinden Jugendliche ihre Eltern als „Polizisten“, die nur an Kontrolle interessiert sind und wenig wirkliches Interesse an der Gefühls- und Lebenswelt der jugendlichen Erwachsenen haben.

6. „Rückzahlungszeit“¹⁹

Mit diesem Begriff ist gemeint, dass besonders während der Pubertät Jugendliche unser Verhalten spiegeln. Eltern werden in dieser Zeit das Verhalten zurückerhalten, das sie in den Jahren zuvor vorgelebt haben. Wenn Kinder kritisiert oder angebrüllt wurden, wird zumindest ein Teil von ihnen die Eltern in dieser Zeit verstärkt kritisieren und anbrüllen. Der andere Teil wird Kritik und Aggression manchmal nach innen kehren und selbst-destruktiv werden.

Für Eltern ist dies oft eine bittere Erfahrung, da sie sich ihres Verhaltens oft nicht bewusst sind, bzw. wenn sie sich dessen bewusst werden, dann kann es sehr schmerzlich sein, den eigenen Spiegel vorgehalten zu bekommen. Allerdings bietet dieses Spiegeln der Jugendlichen eine Chance für die Eltern sich selbst und ihr Handlungsweisen zu hinterfragen und daraus zu lernen und sich weiter zu entwickeln.

7. Neuorientierung des eigenen Lebens²⁰

Viele Eltern glauben, dass das Leben mit Teenagern deshalb so schwierig ist, weil diese pubertieren. Allerdings befinden sich auch viele Eltern zu dieser Zeit selbst in einer Umbruchphase, ohne sich dessen bewusst zu sein. Denn die Entwicklung von der Familie, die sich langsam nun wieder auf zwei Erwachsene (oder bei Alleinerziehern auf eine Person) reduziert, ist emotional gesehen nicht immer einfach. Eltern hinterfragen zu dieser Zeit oft ihr eigenes Leben, ihre Partnerschaft, den Beruf und all das, was sie in ihrem eigenen Leben erreicht haben.

Jugendliche wollen Eltern, die für sich sorgen und die Verantwortung für sich übernehmen. Selbstaufopferung wird von manchen Heranwachsenden als Unter-Druck-Setzen empfunden. Jugendliche haben im Normalfall kein Problem damit, dass Eltern sich auch um ihr eigenes Wohl kümmern. Denn dann brauchen sich die Jugendlichen nicht für die Eltern verantwortlich fühlen.

Besonders für Mütter, die sich sehr über ihre Mutterrolle definiert haben, ist diese Phase ihrer Kinder ein schwerwiegender Einschnitt in ihr eigenes Leben. Sie müssen sich von dieser Rolle verabschieden und ihre Aufmerksamkeit nun auf ihren Partner und ihr eigenes Leben richten. Und das ist für Erwachsene ein schmerzlicher, aber notwendiger Prozess.

„Das Beste, das Eltern für ihre Kinder tun können, ist immer noch, sich um das eigene Leben und die eigenen Beziehungen zu kümmern.“²¹

¹⁸ Vgl. Juul Jesper, Pubertät S. 24; Die kompetente Familie, S. 128

¹⁹ Vgl. Juul Jesper, Pubertät – Seminar-Handbuch, S. 7f

²⁰ Vgl. Largo, Czernin, S. 271 – 278; Rogge, S. 80 – 91; Juul, Seminarhandbuch, S. 14;

²¹ Juul, Jesper, Pubertät – Seminarhandbuch, S. 14

VI. Was hassen Jugendliche?

Jugendliche hassen es:

1. Wenn sich ihre Eltern allzu viele Sorgen machen

„Nichts raubt Kindern so gründlich das Selbstvertrauen wie ständig besorgte Eltern.“²²

Jugendliche dürsten nach dem Vertrauen ihrer Eltern und hassen deren Besorgnis. Das soll nicht heißen, dass Eltern sich nicht sorgen dürfen, und dass diese oft sehr relevante Sorge von Eltern für das Verhältnis zu den Jugendlichen schädlich wäre. Aber für manche Eltern ist es „die einzige Art ihre Liebe und Fürsorge für ihr Kind auszudrücken. Das ist schlecht für die Eltern, da es sie daran hindert, ihr Kind zu genießen, und es ist schlecht für das Kind, da es das als Mangel an Vertrauen der Eltern in seine Fähigkeiten erlebt.“²³ Daher sollten Eltern ihre Sorgen mit Erwachsenen teilen, statt sie den Heranwachsenden aufzubürden.

“Wenn wir uns ständig Sorgen machen, fallen wir einzig und allein unseren Fantasien zum Opfer und sind unfähig zu handeln, weil es eben Fantasien und nicht Tatsachen sind, die uns bedrohen.“²⁴

2. Wenn sie definiert und /oder kategorisiert werden²⁵

Teenager hassen es zu Recht, definiert und kategorisiert zu werden. Der Begriff „pubertierende Jugendliche“ identifiziert sie über ihre Hormone. Und nicht nur ich bin der Meinung, dass niemand über seinen Hormonlevel definiert werden will. Man denke an Frauen in der prämenstruellen Phase oder den Wechseljahren oder an Männer in der Midlife Crisis.

Für junge Erwachsene ist diese Kategorisierung umso problematischer, weil es in der Pubertät ja darum geht, seine Individualität zu entdecken. Und wenn dann von den Erwachsenen gesagt und erklärt wird, dass man eigentlich kein Individuum ist, sondern nur ein Teil einer Kategorie, dann ist das auf dem Weg zur Selbstfindung nicht hilfreich. Niemand will, dass uns andere sagen, wer oder was wir sind.

3. Wenn ihnen misstraut wird, sie bevormundet und kontrolliert werden

Misstrauen, Kontrolle und Bevormundung sind Verhaltensweisen von Erwachsenen, die sich auf zweifache Weise problematisch auswirken können:

Einerseits hassen Jugendliche Misstrauen und Kontrolle, da sie dadurch das Vertrauen in sich selber verlieren.

Und andererseits nehmen Eltern, wenn sie Entscheidungen für ihre Kinder treffen, ihnen damit, die Möglichkeit zu lernen und die Verantwortung für ihr Verhalten zu übernehmen. Dies ist eine Art der Vernachlässigung ihrer Kinder, denn sie vermitteln ihnen damit, dass sie einfach nur auf Autoritäten hören müssen. Aber gleichzeitig möchten Eltern auch, dass ihre Kinder dem Gruppendruck unter Gleichaltrigen standhalten können. Dies bedarf aber eines vorangegangenen Übungsprozesses. Und mit niemandem kann ein Jugendlicher besser und öfter üben als mit seinen Eltern. Gleichzeitig können Eltern in diesen Entscheidungsprozessen mit den Jugendlichen das Vertrauen gewinnen um zu sehen, dass ihre Kinder eigene Entscheidungen treffen können.

²² Juul, Jesper, Die kompetente Familie, S. 115

²³ Vgl. Juul, Jesper, Pubertät – Seminarhandbuch, S. 12

²⁴ Juul, Jesper, Die kompetente Familie, S. 105

²⁵ Vgl. Juul, Jesper, DVD Wenn Kinder Jugendliche werden

4. Wenn es den Erwachsenen an Respekt für ihre Grenzen und ihr Privatleben mangelt

Eltern sollten die Privat- und Intimsphäre der Jugendlichen unbedingt respektieren. Ein Eindringen der Eltern in den Privatbereich und sei es auch nur, weil sie glauben wieder einmal „Ordnung“ schaffen oder gebügelte Kleidung ablegen zu müssen, ist eine Verletzung des Rechts auf Privatsphäre.

Generell ist es für Eltern nun an der Zeit sich ihrem Jugendlichen gegenüber so zu verhalten, als wäre er ein Gast. Greifen Eltern in die Privatsphäre ein, verletzen sie massiv das Vertrauensverhältnis.

5. Wenn sich ihre Eltern ihretwegen streiten²⁶

Teenager reagieren auf Streitigkeiten ihrer Eltern, bei dem sie selbst Thema sind, genauso wie jüngere Kinder: sie kommen automatisch zum Schluss, dass sie an der schlechten Kommunikation der Eltern Schuld haben.

VII. Was brauchen Jugendliche? – Beziehung statt Erziehung

1. Vertrauen, Vertrauen, Vertrauen

Eltern sind oft der Meinung, dass Jugendliche sich ihr Vertrauen verdienen müssen. Meiner Ansicht nach ist das eine falsche Annahme. Denn das würde für den Jugendlichen bedeuten, dass er sein Leben danach richten muss, das zu tun, was die Eltern als richtig erachten und nichts zu tun, was diese als falsch erachten.

Diese Art von Vertrauen bietet keine gute Voraussetzung dafür, dass Jugendliche sich zu selbstständigen, seelisch gesunden Menschen entwickeln können. „Das Vertrauen, das Kinder so sehr von ihren Eltern benötigen, ist die Zuversicht, dass die Kinder ihr Bestes geben werden, um zu dem Menschen zu werden, der sie gerne sein möchten. Und zwar auf dem Fundament, das sie gemeinsam mit ihren Eltern, dem Kindergarten, der Schule und ihrem gesamten Netzwerk errichtet haben.“²⁷

„Eltern von heute können u.a. auf folgende Dinge vertrauen, falls das Verhältnis zu ihren jugendlichen Kindern in Ordnung ist.

Sie können darauf vertrauen, dass die Jugendlichen

- einigen Versuchungen erliegen und eine Reihe schmerzhafter Erfahrungen machen werden.
- sich aktiver darum bemühen werden, ihr Verhältnis zu folgenden Dingen zu klären: Alkohol, Nikotin, Haschisch und eventuell andere Drogen, Sex, Pornografie und Verliebtheit.
- zu unterscheiden beginnen, worüber sie mit den Eltern oder worüber mit Gleichaltrigen sprechen wollen.
- alles, was sie in den nächsten Jahren unternehmen und tun, **für sich selbst** tun und **nicht gegen die Eltern**.“²⁸

2. Empathie

Unter Empathie versteht man das, was der international renommierte Säuglingsforscher und Entwicklungspsychologe Daniel N. Stern als „Einfühlung“ bezeichnet: nämlich die Fähigkeit, die Gefühle eines Anderen zu erspüren und sich gewissermaßen in sie hineinzusetzen.

„Empathie wird oft als Fähigkeit zum Mitgefühl missverstanden. Doch Mitgefühl setzt voraus, dass man ähnliche Erlebnisse und Gefühle hatte wie derjenige, dem man das Mitgefühl entgegenbringt.“²⁹

²⁶ Vgl. Juul, Jesper, Pubertät – Seminarhandbuch, S. 13

²⁷ Juul, Jesper, Pubertät, S. 53

²⁸ Vgl. Juul, Jesper, Pubertät, S. 52f

Wenn es Eltern immer wieder gelingt, sich in die Gefühle ihres Kindes einzulassen und diese anzuerkennen ohne zu „vertrösten“, sich lächerlich zu machen, zu belehren, zu bevormunden oder zu werten, dann ist mit großer Wahrscheinlichkeit eine stabile Eltern-Kind-Beziehung gelungen, die es dem Jugendlichen in seiner weiteren Entwicklung ermöglichen wird, ein gesundes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen aufzubauen bzw. weiter zu entwickeln.

3. Ehrliches Interesse ohne Wenn und Aber

Jugendliche brauchen Eltern, die ein wirkliches Interesse daran haben herauszufinden, wer ihr Kind eigentlich ist. D.h. Eltern sollten sich darauf einlassen mit ihrem Kind Dialoge zu führen, die kein anderes Ziel haben als die Persönlichkeit, die Interessen, die Meinungen und die Gefühlswelt des Jugendlichen zu erkunden.

Wenn dieses Interesse von Eltern gegeben ist, dann werden Jugendliche nicht zu deren „Projekt“ gemacht (was z.B. die Themen Schule, Kleidung, Wertvorstellungen, das Image der Eltern betrifft), sondern es steht die Person im Mittelpunkt, die gerade im Begriff ist herauszufinden, wer sie eigentlich ist.

4. Bedingungslose Liebe

Jugendliche brauchen zumindest einen oder zwei Menschen auf der Welt, die bereits sind es zu lieben und zu akzeptieren so wie es ist.

Aber wir Eltern sitzen oft mit dem „Rotstift“ da und schauen darauf, was an unserem Kind noch nicht richtig ist, was noch geändert gehört. Wenn es uns gelingt, den Fokus auf das zu richten, was wunderbar ist, erleichtern wir den Jugendlichen den Weg ihrer Selbstfindung.

5. Authentische Eltern³⁰

Unter Authentizität versteht Jesper Juul die Fähigkeit, die Person zu sein, die man wirklich ist, damit man auch andere in ihrer Einmaligkeit wahrnehmen kann.

In der Erlangung dieser Eigenschaft sehe ich ein der großen Herausforderungen für Eltern in unserer Zeit: denn es ist wichtig, nicht eine Elternrolle zu spielen und das zu tun, was man glaubt, das von der „Gesellschaft“ erwartet wird, sondern wirklich „echt“ in seinen Reaktionen und Handlungen zu sein. Dafür ist es dringend notwendig, dass Eltern sich mit sich selbst auseinandersetzen.

Die Schwierigkeit besteht aber darin, dass viele Erwachsene selbst in Familien aufwuchsen, wo Authentizität nicht gefragt war. Authentizität hatte keinen Platz in einer Gehorsamskultur, in der Erwachsene behauptet haben zu wissen, was ihre Kinder brauchen. Daher gibt es kaum Geeignetes, auf das Erwachsene zurückgreifen können. Somit ist es nun auch für Eltern an der Zeit, herauszufinden, wer sie wirklich sind.

Wenn Eltern „echt“ in ihren Handlungen und Reaktionen sind, dann ist das nicht nur für sie selbst gesünder, sondern gleichzeitig stellen sie auch hervorragende Rollenmodelle für ihre Kinder dar.

„Wir werden als Originale geboren und sterben als Kopie“, sagte der Philosoph Max Stirner. „Bei Authentizität geht es darum, zur eigenen Kraft zu stehen und zu kommen. Zur eigenen Kraft kommen wir, wenn wir zu dem Menschen werden dürfen, der wir wirklich sind. Das bedeutet, dass wir versuchen, die eigene Persönlichkeit jeden Tag aufs Neue zu vertreten und die unserer Kinder mit aller Liebe und Wohlwollen zu entdecken und zu akzeptieren.“³¹

²⁹ Juul, Jesper, Die kompetente Familie, S. 40

³⁰ Vgl. Juul, Jesper, 4 Werte, die Kinder ein Leben lang tragen, S. 83 – 127

³¹ Ebenda, S. 85

6. Verantwortungsvolle Eltern³²

Für Jesper Juul bedeutet Verantwortung, dass wir die persönliche Verantwortung für unser eigenes Leben, für unser Handeln und für unsere Werte übernehmen. Erst wenn es uns wirklich gelingt, die Verantwortung für uns selbst zu übernehmen, sind wir in der Lage, auch die soziale Verantwortung gegenüber anderen zu tragen.

Diese beiden Ebenen der persönlichen und sozialen Verantwortung werden oft vermischt. „Oft nehmen die Eltern die persönliche Verantwortung, die Kinder für sich selbst haben sollten, an sich. Als Gegenleistung wünschen sie sich dann, dass die Kinder mehr Verantwortung für die Gemeinschaft übernehmen. Solche Geschäfte gehen oft schief, dazu sind die „Währungen“ zu unterschiedlich.“³³

Das Entscheidende für die Qualität im Leben eines Kindes, seiner Eltern und im Verhältnis zwischen ihnen, ist die Fähigkeit und Bereitschaft der Eltern, die Verantwortung auch für das zu übernehmen, was nicht gelingt.

Viele Generationen lang war es ja vornehmlich so, dass sich die Eltern eine „gelungene Erziehung“ auf ihre eigenen Fahnen geheftet haben; hat allerdings das „Ergebnis“ der Erziehung nicht den Erwartungen der Erwachsenen entsprochen, so war dies die Schuld der Jugendlichen. Auch heute noch werden meistens die Kinder in die Therapie gegeben; viele Eltern ignorieren ihre eigene Verantwortung bei einer „Fehlentwicklung“ des Kindes.

Wenn dies geschieht, dann belasten wir die Kinder und Jugendlichen mit einer Schuld, die sie oft entweder aggressiv oder depressiv werden lässt.

Wenn es einem Erwachsene aber gelingt, die Verantwortung für seine Fehler zu übernehmen (sofern er sie erkennt), dann wird das Kind von Schuld entlastet und es lernt zugleich, was es heißt, ein verantwortlich handelnder Mensch zu sein.

7. Eltern, die nicht nur liebevoll fühlen, sondern auch liebevoll handeln

Ich bin wie Jesper Juul fest davon überzeugt, dass Eltern immer ihr Bestes tun. Normalerweise wollen Eltern ihren Kindern keinen Schaden zufügen. Sie handeln in bester Absicht. Aber sehr oft spüren Jugendliche die liebevollen Gefühle der Eltern nicht, weil sie deren Handlungen als besserwisserisch und bevormundend erleben. Daher brauchen sie Eltern, die es schaffen, ihre liebevollen Gefühle in liebevolle Handlungen umzusetzen, die die Jugendlichen auch als solche fühlen können.



Abb. 4

Wenn Jugendliche nicht spüren, dass ihnen ein echtes Interesse an ihrer Persönlichkeit, ihrem Denken und Fühlen entgegengebracht wird, dann empfinden sie gut gemeinte Ratschläge als Schläge, die sie natürlich nicht annehmen können und wollen. Und so erfolgt dann oft eine Entfremdung zwischen Eltern und Jugendlichen.

Daher brauchen Jugendliche Eltern, die sich ehrlich dafür interessieren, was ihr Kind braucht, damit es die Liebe, die Eltern empfinden, auch als solche spüren kann.

³² Ebenda, S. 129 – 167; vgl. Juul, Jesper, Pubertät, S. 18f; vgl. Juul, Jesper, Grenzen, Nähe Respekt, S. 87f

³³ Juul Jesper, Pubertät, S. 19

8. Eltern wie Leuchttürme

Kinder wollen ein selbstbestimmtes Leben führen. Allerdings brauchen sie auf dem Weg dorthin die Unterstützung von Eltern und Erwachsenen, die sich aus ganzem Herzen auf sie einlassen.

Dabei sollten Erwachsene zwei Dinge beachten:

Jugendliche brauchen Eltern, die eine eigene Meinung haben, die wissen was sie wollen und wer sie sind. Sie brauchen keine „Gummiwände“, die ihnen auf ihrer Suche nach sich selbst keinen Halt geben können.

Sie brauchen „Leuchttürme“, an denen sie sich orientieren können. Dabei dürfen diese Leuchttürme auch einmal „Stromausfall“ erleiden. Was ich damit verdeutlichen möchte ist, dass auch Eltern manchmal ratlos sein dürfen. Sie müssen nicht immer sofort wissen, was zu tun oder zu sagen ist. Sie sollten sich meiner Meinung nach auch bei komplexeren und heiklen Entscheidungen oder einfach auch nur bei Themen, über sie sich noch nicht informiert haben und vielleicht noch nicht genug darüber wissen, auch wirklich die Zeit nehmen um eine Entscheidung zu treffen oder sich eine Meinung zu bilden. Damit geben sie ein Vorbild für die Jugendlichen.



Abb. 5

9. Eltern, die eine persönliche Sprache sprechen³⁴

In vielen Familien scheint die Kommunikation spätestens in der Pubertät der Kinder immer schwieriger zu werden. Immer seltener gelingen Gespräche, bei denen sich alle gehört, gesehen und verstanden fühlen.

Oft liegt es daran, dass Eltern mit ihren Kindern ein „ernstes Wort“ sprechen wollen, was in vielen Fällen einen erklärenden oder belehrenden Monolog zur Folge hat. Wenn das passiert, dann schalten Kinder oft auf „Durchzug“.

Wie ist es also möglich, dass Gespräche mit Jugendlichen gelingen, die nicht in Streit und gegenseitigen Schuldzuweisungen enden?

Eine Voraussetzung dabei ist, dass Eltern eine persönliche Sprache sprechen. Denn wenn wir uns nicht persönlich ausdrücken, sprechen wir sozusagen mit „zwei Zungen“. Unsere Worte sagen das eine, und das, was die Kinder spüren, meint etwas anderes. Kleinere Kinder werden dadurch oft verwirrt und wissen nicht, welche Botschaft sie ernst nehmen sollen. Bei Jugendlichen ist es aber oft eher so, dass sie nicht mehr daran interessiert sind, die Botschaften der Erwachsenen zu entschlüsseln. Also reagieren sie oft mit Schweigen, welches von den Erwachsenen wiederum als abweisendes Verhalten empfunden werden kann.

Kinder haben die persönliche Sprache eigentlich von Geburt an „mitbekommen“. Nur wir Erwachsene haben im Laufe unseres Lebens oft diese persönliche Sprache durch die höfliche, wohlgesetzte Sprache, die ihre Berechtigung in sozialen Beziehungen hat, ersetzt.

„Das kleine Einmaleins der persönlichen Sprache lautet:

- Ich will – ich will nicht
- Ich mag – ich mag nicht
- Ich will haben – ich will nicht haben.

³⁴ Vgl. Juul, Jesper, Pubertät, S. 24 – 30; vgl. Juul Jesper, Nein aus Liebe, S. 39 – 51

... Die persönliche Sprache bringt die Gefühle und Gedanken eines Menschen im Verhältnis zu einem anderen Menschen zum Ausdruck – bezogen auf einen ganz bestimmten Augenblick. Sie besitzt persönliche Substanz und »Körper« und ist somit wärmer als das, was ausschließlich vom Kopf ausgeht. Sie erleichtert den Sprecher und beeindruckt den Hörer. Das ist die *authentische* Qualität der persönlichen Aussage. ... Die persönliche Aussage handelt stets von dem, der spricht, und ist deshalb niemals kritisch oder belehrend.“³⁵

10. Konstruktiver Umgang mit Konflikten – Dialog statt Konfliktgespräch³⁶

Gegensätze und Konflikte sind im familiären Zusammenleben im Allgemeinen, aber mit Teenagern im Besonderen ganz natürlich und auch notwendig. In diesem Zusammenhang versuchen Eltern oft vergeblich (aber mit bester Absicht), Grenzen und einen verbindlichen Rahmen zu setzen, während die Jugendlichen scheinbar permanent, mit größter Beharrlichkeit versuchen, diesen Rahmen zu sprengen.

Jede Familie braucht einen Rahmen bzw. ein paar Regeln, damit die zwischenmenschlichen und sozialen Prozesse entwickelt bzw. gefördert werden können. Diese Regeln müssen allerdings immer die individuellen Überzeugungen der Eltern widerspiegeln, denn nur dann sind sie auch in der Lage, diese mit Überzeugung und persönlicher Sprache zu „verteidigen“.

Aber spätestens im Zusammenleben mit Teenagern sollten diese Regeln stets neu ausdiskutiert und angepasst werden, denn wenn sich Jugendliche nicht gehört fühlen, werden sie viel Energie darauf verwenden, sich diesen Regeln zu widersetzen und wahrscheinlich in diesem Kontext auch die Kunst erlernen, überzeugend zu lügen. Sollte dies bereits passiert sein, liegt die Verantwortung bei den Eltern, sich um eine Änderung in der Beziehung zu den Jugendlichen zu bemühen.

Als Alternative zu unfruchtbaren Konfliktgesprächen, in denen es meist nur um Machtausübung geht, also darum wer am Ende Recht behalten und sich durchgesetzt hat, gibt es eine Gesprächsform, die sich grundlegend von Diskussion, Verhandlung, Debatte und Monolog unterscheidet: den Dialog.

„Ein Dialog setzt Offenheit, Interesse und Engagement von beiden Seiten voraus. Entweder im Verhältnis zur Sache oder zueinander oder zu beidem.“³⁷ In einem Dialog lernen wir etwas über uns selbst, den anderen und das Thema. In einem Dialog geht es nicht darum, den anderen von einer vorgefertigten Meinung zu überzeugen. Ein Dialog dient dazu, dass man so lange und so ausführlich miteinander redet, dass sich alle Beteiligten gehört und ernst genommen fühlen. Dabei ist das jeweilige Thema zweitrangig.

VIII. Wichtige Themen innerhalb einer Familie mit Teenagern

Themen wie z.B. Schule/Ausbildung, Fortgehen/Ausgehzeiten, Alkohol/Nikotin, Computer/Facebook/Fernsehen, Kleidungsstil, Piercings, Tattoos, Frisur, Geld/Konsum, Sexualität/Liebe, Freunde (gute/schlechte), Verantwortung und Aufgaben im Haushalt, Recht auf Privat-/Intimleben, Freizeit-/Urlaubsgestaltung sind eigentlich nur Themen, zu denen sich Eltern mehr oder weniger problematisch verhalten können. Wenn es aber Eltern gelingt, authentisch, verantwortungsvoll, persönlich und liebevoll zu kommunizieren, dann ist normalerweise zwischen Eltern und Jugendlichen bereits so viel Vertrauen und Beziehung entstanden, die es allen Beteiligten einfacher machen sollte, mit diesen Themen umzugehen.

³⁵ Ebenda S. 25f

³⁶ Vgl. Juul Jesper, Die kompetente Familie, S. 127 – 129, vgl. Juul Jesper, Pubertät, S. 27ff; vgl. Juul, Jesper, Nein aus Liebe, S. 88 – 95

³⁷ Juul, Jesper, Pubertät, S. 27

IX. Resümee

Zusammenfassend möchte ich Eltern meine persönlichen „Empfehlungen“ ans Herz legen, die es unseren Kindern und uns Eltern immer wieder erleichtert haben, schwierige Zeiten gut zu meistern:

- Nehmen Sie die – zugegeben oft sehr verletzenden – Verhaltensweisen der Jugendlichen nicht persönlich. Sie handeln selten gegen die Eltern, sondern für sich.
- Bleiben Sie mit ihnen in Kontakt und hören Sie „aktiv“ zu, auch wenn das manchmal sehr schwierig erscheint.
- Sprechen Sie eine persönliche Sprache. Verstecken Sie sich nicht hinter Floskeln.
- Zeigen Sie Respekt, Interesse und Verständnis, wie Sie das auch für einen guten Freund tun würden.
- Führen Sie Dialoge statt fruchtlose, verletzende Streitgespräche, die Sieger und Verlierer produzieren.
- Sehen Sie Konflikte als Herausforderungen und Geschenke, die auch Sie in Ihrer persönlichen Entwicklung weiterbringen können.
- Übernehmen Sie Verantwortung für Ihr eigenes Verhalten, auch wenn es manchmal einfacher wäre, den Jugendlichen die Schuld dafür zu geben.
- Richten Sie den Fokus auf das Positive.
- Erinnern Sie sich an Ihre eigene Pubertät. Was hat Ihnen geholfen bzw. gefehlt?
- Üben Sie sich in Gelassenheit und seien Sie geduldig mit sich selbst.
- Gestehen Sie sich und den Jugendlichen zu, Fehler zu machen.
- Üben Sie sich täglich im Vertrauen.
- Lernen Sie mit Ihren Ängsten umzugehen.
- Versuchen Sie möglichst vieles humorvoll zu betrachten.
- Seien Sie nicht zu stolz, auch professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

„Wenn der Hummer den Panzer wechselt, verliert er zunächst seinen alten Panzer und ist dann so lange, bis ihm ein neuer gewachsen ist, ganz und gar schutzlos.“³⁸

Wenn es uns Erwachsenen gelingt, eine Änderung unseres Denkens und Verstehens herbeizuführen, aus der sich dann hoffentlich auch neue Verhaltensweisen den Jugendlichen gegenüber entwickeln, dann tun wir das Beste um es den „panzerlosen“ Jugendlichen zu erleichtern, den Weg des Erwachsenwerdens physisch und psychisch möglichst unbeschadet zu überstehen.

Und für uns Erwachsene ist dies auch die Grundlage für unser späteres Verhältnis zu den erwachsenen Kindern, das von Vertrauen und Freundschaft geprägt wird. Hoffen wir, dass unsere Kinder zu uns zurückkommen, nicht, weil sie sich uns als Eltern verpflichtet fühlen, sondern weil wir für sie Menschen waren, die sie auf ihrem Weg des Erwachsenwerden so unterstützen und begleiten konnten, dass sie gerne und mit Freude ihre Zeit mit uns verbringen wollen.

**„Ein Schiff ist im Hafen sicher,
aber dafür wurden Schiffe nicht
gebaut.“** *William Shed*



³⁸ Largo, Czernin, S. 8

X. Literaturverzeichnis

- Crone, Eveline: *Das pubertierende Gehirn*, Droemer Verlag, München 2011
- Geo Wissen: *Pubertät – Auf der Suche nach dem neuen Ich*, Gruner + Jahr AG & CoKG, Hamburg 41/2008
- Juul, Jesper: *Pubertät – Wenn Erziehen nicht mehr geht*, Kösel-Verlag, München 2011⁶
- Juul, Jesper: *Seminar-Handbuch - Pubertät*, familylab, 2009
- Juul, Jesper: *4 Werte, die Kinder ein Leben lang tragen*, Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München 2012
- Juul, Jesper: *Nein aus Liebe, Klare Eltern – starke Kinder*, Kösel-Verlag, München 2012¹²
- Juul, Jesper: *Die kompetente Familie – Neue Wege in der Erziehung*, Kösel-Verlag, München 2012⁸
- Juul, Jesper: *Wenn Kinder Jugendliche werden*, DVD, Verlagsgruppe Beltz
- Largo, Remo H., Czernin, Monika: *Jugendjahre – Kinder durch die Pubertät begleiten*, Piper Verlag GmbH, München 2011
- Rogge, Jan-Uwe.: *Pubertät – Loslassen und Haltgeben*, Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg 2006¹¹

XI. Abbildungsverzeichnis

- Abb. 1: <http://www.fotocommunity.de/pc/pc/display/9814962> (10.6.2013; 19.30)
- Abb. 2: <http://www.spreadshirt.com/brain-at-work-apron-C3376A10863142>
(10.6.2013; 19.45)
- Abb. 3: <http://www.inspiranten.net/heimat-de/so-machen-wir-das/sparringspartner/>
(10.6.2013; 19.05)
- Abb. 4: <http://www.branchenbuch.ch/portrait.asp?Id=69171> (10.6.2013; 19.20)
(10.6.2013; 21.45)
- Abb. 5: <http://wakpaper.com/id164873/warum-berhaupt-ein-leuchtturm-1796x1365-pixel.html> (10.6.2013; 19.15)
- Abb. 6: http://www.faro.at/nca/Berichte/Assa-Sailing/AA_Etappe4/AA_MalagaHannibal.htm (15.3.2013; 13.20)