

Der Elterncoach

Aus der Online-Beratung
mit Jugendlichen

Gabriele Matuszczyk
Jürgen Wolf
Uwe Britten



BALANCE ratgeber

jugend+erziehung

b_•ke
besser
beraten



Alarmglocken und strapazierte Nerven – Vorbemerkung	7
Bindung trotz(t) Ablösung: das schwierige Alter der Adoleszenz – Einleitung	13

TEIL I Entwicklungsräume

Jugendliche und ihr Zusammenspiel mit anderen Personen	26
Identitätsfindung und Selbstwertgefühl:	
vom Suchen nach dem Selbst	29
Der Sinn des Lebens: vom Wissen um das Nichtwissen	45
Sexualität: von Sehnsüchten und Verunsicherungen	57
Rechte und Pflichten: zwei Medaillen mit vier Seiten	72
Schulische und berufliche Leistungen:	
die Mühen des Erfolgs	87

TEIL II Symbole des Übergangs

Tattoos, Piercing, Kleidung: die Sprengkraft	
von Leder, Löchern und Lumpen	104
Neue Medien und soziale Teilhabe: Allzeit verfügbar	117

TEIL III Symptome des Übergangs

Selbstverletzendes Verhalten, Depressionen und Suizidalität:	
tiefe Wunden und schwarze Löcher	134
Essstörungen: Schwanken zwischen Macht und Ohnmacht	150
Komasaufen, Kiffen und noch viel mehr:	
graue Tage bunt getüncht	171

TEIL IV Belastende und förderliche Faktoren

Die liebe Familie: Beziehungen und Krisen 192

Geschwister: Fluch und Segen 210

Gewalt und Missbrauch: Spuren an Leib und Seele 222

Wünsche nach Beratung und Therapie:

zwischen Hoffen und Bangen 242

Gelingende Ablösung – Ausklang 256

Anhang: Ausgewählte Literatur und Internetadressen 265

Vorbemerkung

Mit dem Beginn der Pubertät treten beim Kind Veränderungen ein, die sowohl die Eltern als auch die Heranwachsenden selbst erst einmal irritieren und verunsichern. Das eigene Kind wird den Eltern fremd und die Jugendlichen fühlen sich unwohl in ihrer eigenen Haut. Äußerlichkeiten, Verhaltensweisen, aber auch Wandlungen in Stimmung und Befindlichkeit wirken »auf einmal« so anders. Das Kind erscheint wie verwandelt.

Gleichzeitig wird der Kontakt zu den Jugendlichen schwieriger. Die Begegnungen im Alltag erhalten plötzlich etwas Mühsames, Gequältes, die Gespräche laufen oft aneinander vorbei, Abgrenzungsgesten der Jugendlichen nehmen zu.

»Erzieherisch« betrachtet, geraten die Eltern häufig in eine tiefe Ratlosigkeit. Sie selbst sind völlig verunsichert. Von ihren Kindern erhalten sie beinahe ausschließlich die Rückmeldung, alles nur noch falsch zu machen. Die Irritation wächst. Was soll ich denn tun? Was kann ich überhaupt noch richtig machen? Das sind Fragen, die sich Eltern häufig stellen.

Fremdheitserfahrungen

Unabhängig von den zurückweisenden Gesten der Jugendlichen erleben Eltern durchaus auch selbst eine gewisse Distanz zu ihren heranwachsenden Kindern schon aufgrund der körperlichen Veränderungen der Jugendlichen: Sie bekommen Pickel, fangen an, nach Schweiß zu riechen, und die sekundären Geschlechtsmerkmale treten deutlich hervor. Es wird allzu offensichtlich: Das Kind ist kein Kind mehr.

Hinzu kommen Veränderungen in den Verhaltensweisen und Haltungen. In der beginnenden Außenorientierung der Jugendlichen findet ein Abrücken von den elterlich und familiär vorgelebten Verhaltensmustern und Prinzipien statt. Jugendkulturelle Gesten werden neu aufgenommen und besonders gepflegt.

Sowohl in den Verhaltensweisen als auch in Äußerlichkeiten entwickeln die Heranwachsenden nun Besonderheiten, manchmal auch Auffälligkeiten: Piercings vielleicht, bestimmte Kleidungsmoden, das Kultivieren des Musikhörens und manches andere gehören dazu. Bei vielen Jugendlichen wird das Auftreten insgesamt extrovertierter, nach außen auffälliger.

Dies verbindet sich häufig mit einer Verweigerungshaltung. Elterliche Regeln werden infrage gestellt und boykottiert. Die Beteiligung an der häuslichen Arbeit wird umgangen. Auch das schulische Lernen findet vielfach kaum noch statt. Spätestens jetzt sind Eltern nicht nur genervt und verunsichert, sie beginnen sich auch Sorgen zu machen: Verspielt das eigene Kind einen guten Schulabschluss und verbaut es sich damit wichtige Zukunftsperspektiven?

Doch auch weniger dramatische Veränderungen können die Alarmglocken klingen lassen: Mädchen, die kaum noch über etwas anderes sprechen als über ihre Figur, Jungen, die jeden Abend nach Zigarettenrauch stinken und sich Gesprächen entziehen.

Eltern und Kinder scheinen den Kontakt zu verlieren, voneinander abzurücken. Doch auch das Gegenteil kann der Fall sein: Durch die erlebte Verunsicherung rücken die Jugendlichen näher an die Eltern heran, verhalten sich kindlicher, verbringen ihre Abende mit ihnen auf dem Sofa und werden besonders häuslich.

Darüber hinaus signalisieren sie ein starkes »Kuschelbedürfnis«, was Eltern oft zu nah und unpassend erscheint.

Andere Jugendliche wiederum werden sehr streng, was das Vertreten von Regeln und Werten anbelangt, und übertrumpfen dabei die Eltern in ihren moralischen Ansichten. Den Eltern wird ihr inkonsequentes Verhalten im Umgang mit ihnen, aber auch bei der Erziehung jüngerer Geschwister vorgeworfen. Die Folge sind Vorwürfe und endlose Diskussionen vonseiten der Kinder über die richtige Erziehung, die richtigen Werte und über Moralvorstellungen. Wie auch immer ihr Kind agiert, es erscheint schwer, sowohl gelassen als auch angemessen zu reagieren.

■ ■ Verstehensversuche

Gegen das Fremdwerden des eigenen Kindes hilft nur eins: der Versuch zu verstehen. Was auf den ersten Blick widersinnig erscheinen mag in den Verhaltensweisen Heranwachsender, ist es auf den zweiten Blick oft nicht. Mehr noch: Was von den Eltern als blanke Zurückweisung empfunden werden kann, ist vielleicht ein (unbeholfener) Versuch, sich der elterlichen Bindung zu vergewissern, und zwar gerade weil die Jugendlichen selbst verunsichert sind. Mit ihnen geschieht etwas in diesen Jahren, das auch sie nicht verstehen. Bestimmte Stimmungsschwankungen sind auch für sie neu, ebenso gewisse Gefühle. Erotisch-sexuelle Empfindungen zu anderen beispielsweise sind zwar prickelnd und geben jedem Tag einen besonderen Reiz, der Umgang mit ihnen muss aber erst gelernt werden und ist auch mit Verunsicherung und Ängsten verbunden.

Zu diesem Lernprozess gehört es auch, sich seiner selbst zu vergewissern. Die Zeit des Heranwachsens gilt als jene Phase,

in der als Entwicklungsaufgabe die Bildung der eigenen Identität ansteht. Das umfasst zum einen die Akzeptanz des eigenen Körpers, der sich genau in dieser Zeit rapide verändert – eine doppelte Herausforderung. Zum anderen müssen Jugendliche nun auch mehr Verantwortung für sich übernehmen und erste Erwachsenenaufgaben übernehmen – ob sie wollen oder nicht. Und es gilt, sich in neuen sozialen Umgebungen zurechtzufinden und dort Anerkennung zu bekommen.

Während der Pubertät und des Heranwachsens ist die Verunsicherung also ein Merkmal beider Seiten: der Eltern und der Jugendlichen.

Erzieherisch ist diese Zeit eine große Herausforderung. Dieses Buch will dazu beitragen, die Missverständnisse zwischen Eltern und ihren heranwachsenden Kinder abzubauen, will Verstehen erleichtern.

■ ■ **Expertenwissen**

Um Jugendliche besser zu verstehen, haben wir Expertenaussagen ausgewertet, und zwar die von Jugendlichen selbst. Dazu diente uns das Onlineangebot der »Bundeskonferenz für Erziehungsberatung« (bke), das seit einigen Jahren verschiedene Foren anbietet, in denen sich Eltern, Jugendliche und auch beide gemeinsam austauschen können.

Uns fiel auf, dass sich in dem Unterforum »Die offene Tür«, das von beiden Seiten (den Eltern und den Jugendlichen) genutzt werden kann, eine ganz eigene Diskussionskultur entwickelte. Eltern fragten Jugendliche, was das Verhalten ihres Sohnes denn bedeuten könne oder wie mit sichtbaren Anzeichen einer Essstörung ihrer Tochter am besten umzugehen sei.

Jugendliche diskutierten mit fremden Eltern über Sinn und Zweck von Regeln und Pflichten und gaben ihnen Tipps, wie in der Familie für beide Parteien zufriedenstellende Lösungen gefunden werden könnten.

Wie war dieser »entspannte« und verständnisvolle Austausch möglich?

Wir vermuten, dass bei der Diskussion mit fremden Eltern bzw. Kindern die emotionale Betroffenheit geringer ist und alle Beteiligten höflicher nachfragen und Ideen besser annehmen können. Ein kleiner Abstand zum Geschehen ermöglicht das Zulassen anderer Sichtweisen, und das wiederum ist die Grundlage von Verstehen und Verständnis.

Dieses Forumgefühl würden wir gerne weitergeben. Die wesentlichen Themen, die dort diskutiert wurden und werden, haben wir in diesem Buch aufgegriffen. Abgeleitet aus den Originalaussagen der Jugendlichen und jungen Erwachsenen (im Alter von etwa 14 bis 25 Jahren), beleuchten wir die Hintergründe und Zusammenhänge und wollen damit Eltern »Verstehenshilfen« anbieten.

Die zitierten Aussagen wurden von uns im üblichen Rahmen redaktionell bearbeitet, Schreibfehler wurden korrigiert. Die »Nicknames«, wie sie Nutzerinnen und Nutzer im Internet verwenden, sind von uns noch einmal anonymisiert worden. Die vielen guten Ideen und der Mut, diese auch im Forum zu veröffentlichen, haben dieses Buch wesentlich bereichert. Daher gebührt den Jugendlichen und auch den Eltern Anerkennung und Dank für den konstruktiven Austausch. Nur dadurch wurde dieses Buch überhaupt möglich.

Wir wollen aber nicht nur ein besseres Verstehen ermöglichen, sondern auch einladen zur konkreten, praktischen