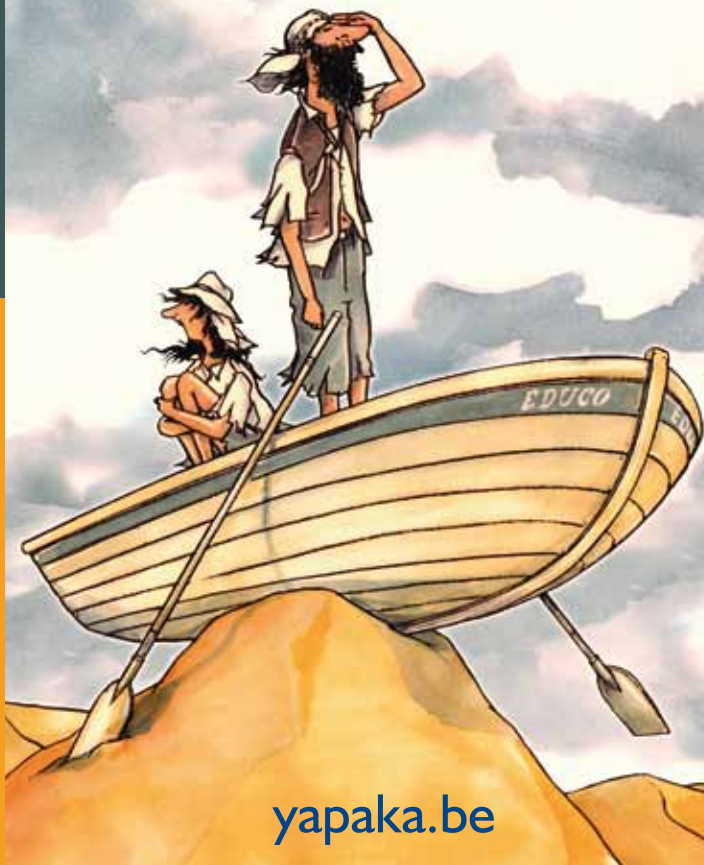


ÜBERLEBENSHANDBUCH

FÜR ELTERN VON JUGENDLICHEN,
DENEN DIE SICHERUNGEN DURCHBRENNEN



yapaka.be

ÜBERLEBENSHANDBUCH

FÜR ELTERN VON JUGENDLICHEN,
DENEN DIE SICHERUNGEN DURCHBRENNEN

Deutsche Ausgabe

Herausgegeben durch den Psychiatrieverband der
Deutschsprachigen Gemeinschaft,

Sekretariat: Vervierser Straße 14 (2. Etage),
4700 Eupen/Belgien

Koordination: Martine Engels, Achim Nahl
Ausgabe Dezember 2013

Layout der deutschen Ausgabe: Louise Laurent

Mit freundlicher Genehmigung der Herausgeber der
französischen Originalausgabe, Auflage von 2011.

Text: Pascal Hachet sowie Vincent Magos, Patricia Piron,
Claire-Anne Sevrin und Reine Vander Linden

Illustrationen: Pierre Dalla Palma

Lenkungsausschuss: Nicole Bruhwyler, François De Smet,
Etienne De Maere, Nathalie Ferrard, Ingrid Godeau, Louis
Grippa, Françoise Guillaume, Pascale Gustin, Gérard Hansen,
Françoise Hoornaert, Perrine Humblet et Juliette Vilet.

Fachliche Beratung: die Mitglieder der Jugendhilferäte (CAAJ)
Arlon, Lüttich, Marche-en-Famenne, Neufchâteau und Verviers,
der Gesundheitszentren (CLPS) Wallonisch Brabant, Lüttich
und Luxemburg, des Jugendhilfedienstes Brüssel (SAJ), der
Vereinigungen Carrefour J, L'Étrier und La Teignouse sowie
Philippe Béague und Cécile Laurent.

Koordination: Vincent Magos mit Unterstützung von Meggy
Allo, Philippe Dufromont, Sandrine Hennebert, Diane Huppert,
Philippe Jadin et Claire-Anne Sevrin.

Layout: Marie-Françoise Goblet

Verantwortlicher Herausgeber: Frédéric Delcor, Ministerium
der Französischen Gemeinschaft Belgiens, Boulevard Léopold II
44, 1080 Brüssel.

Mit Unterstützung der Ministerin für Kinderwohlfahrt,
Jugendhilfe und Gesundheit



Eine Aktion der Französischen Gemeinschaft

ÜBERLEBENSHANDBUCH

FÜR ELTERN VON JUGENDLICHEN,
DENEN DIE SICHERUNGEN DURCHBRENNEN



Die Jugend ist ein Lebensabschnitt voller Rätsel – eine Herausforderung nicht nur für die Jugendlichen, auch für das gesamte Umfeld!

Jugendliche stehen unter Strom, und in ihrer Gegenwart brennen auch den Eltern des Öfteren die Sicherungen durch. Die Familie scheint durch einen Orkan zu segeln. Es herrscht Weltuntergangsstimmung, und tatsächlich ist es auch das Ende einer Welt: das Ende der Kindheit. Vorbei die Zeit der kleinen Kavaliere in kurzen Hosen und der kleinen Prinzessinnen mit ihren Zöpfen. Die süßen Kleinen, die Mama und Papa einst zu Tränen rührten, gibt es nicht mehr. Die Familie gleicht eher einer Art Jurassic Park, in dem jeder seine Haut zu retten versucht.

Die Jugend ist eine schwierige Zeit. Sie treibt uns ohne unser eigenes Zutun in ein Niemandsland: Die Kindheit ist verschwunden und das Erwachsensein noch fern.

Soll man dem freien Lauf lassen? Die Arme sinken lassen und abwarten, dass es vorbei geht? Dieses Büchlein befasst sich genau mit dieser Frage und malt sie in lebhaften Farben aus. Es kann in einem Zug gelesen werden, auch ohne Brummschädel, oder gemütlich, in der Reihenfolge der Themen, oder einfach durcheinander.

Auf geht's, werte Eltern! Wir haben noch einen längeren Weg vor uns.



Es ist keine Schande, dieses Büchlein zu lesen

Für den Umgang mit nervenden Jugendlichen bringen Verhaltensratgeber meist nicht viel. Es ist sowieso schon schwer, sich auf ein schlaues Buch zu konzentrieren, während Ihr Jugendlicher Sie gerade zermürbt, weil er zu seinen Freunden will, obwohl er kurz davor steht, von der Schule zu fliegen, und es schon fast Mitternacht ist... Und außerdem: vom Lesen einer Speisekarte wird man auch noch nicht satt.

Trotzdem: manchmal können Eltern von Jugendlichen Denkanstöße gut gebrauchen. Hier bekommen sie jetzt welche. Am besten aber nicht 1:1 zu übernehmen: natürlich funktioniert nicht alles, und auch nicht immer. Aber es kann Eltern ein bisschen Luft verschaffen, um zusammen nachzudenken und zu handeln. Sie werden schnell merken, dass es keine Patentrezepte gibt, um vor einem Jugendlichen zu bestehen, der gerade über alles motzt und seinem Umfeld beharrlich auf die Nerven geht.

Auch wer den Kurs hält, kann den Stürmen nicht automatisch ausweichen. Er muss dann das Tempo zurücknehmen und den Wind schneiden, damit das Boot nicht kentert.

Nicht einfach, so ein Boot jeden Tag zu steuern...Deshalb vorweg schon mal zwei Faustregeln:

- Wer standhaft sein will, muss auch mal nachgeben können, und umgekehrt.
- Eltern müssen sich absprechen, ganz gleich, ob sie zusammen leben oder getrennt sind. Sie müssen sich genug Zeit nehmen, um miteinander zu beraten, wie sie mit dem Jugendlichen die Kurve kriegen.

Sie brauchen sich nicht zu verstecken, um dieses Handbuch zu lesen. Gerade bei Unwetter ist ein Kapitän auf gutes Kartenwerk angewiesen. Am Ende wird es der ganzen Familie gut tun, wenn Ihr Kind sich zum Erwachsenen gemausert hat.

„Ich erkenne ihn nicht wieder. Er war so ein süßes Baby. Ich habe ein wunderbares Kind groß gezogen. Und plötzlich - Tataa! - ist er zu einer Art Alien mutiert. Früher war er so liebevoll, jetzt ist er so patzig. Er fragt nicht mehr, er fordert nur noch. Er isst nicht mehr, nein, er stopft sich voll. Er lacht nicht mehr, er grinst nur noch hämisch. Und wie er rumläuft: wie ein Penner. Manchmal frage ich mich, ob ich ihn in einen Käfig sperren oder besser in die freie Wildbahn aussetzen soll.“

„Klar bedeuten meine Eltern mir noch was. Auch wenn sie das Gegenteil behaupten. Sie verstehen einfach nicht, dass sie mich auch mal in Ruhe lassen sollen.“

„Wenn wir Gregory vernachlässigt hätten, hätte er ja allen Grund, uns das Leben schwer zu machen. Aber wir haben immer alles für ihn getan. Es hat ihm an nichts gefehlt. Warum behandelt er seine Mutter und mich dann wie den letzten Dreck?“

„Mein Vater geht mir auf den Wecker mit seinen ewigen Belehrungen. Er meint wohl, das beeindruckt mich, aber damit schießt er sich nur selber ins Knie. Ich hab´ dann nur noch mehr Lust, Mist zu bauen. Soll er mich doch mal richtig anschauen, das wäre wenigstens nicht so erbärmlich.“

„Wir fragen uns, ob wir bei Annas Erziehung irgendwas falsch gemacht haben. Aber so oft wir auch ihre Kindheit durchgehen, wir finden einfach nichts, was da schief gelaufen sein könnte. Wir haben sie mit Liebe überschüttet. Wir sind ziemlich durcheinander und wissen nicht mehr, woran wir uns halten sollen. Sind alle Jugendlichen so?“

„Das Leben ist an sich schon hart genug. Also ehrlich, das ist echt heavy, wenn du dann auch noch merkst, dass deine Eltern schon Angst kriegen, wenn du dich nur bewegst.“

„Unser Sohn ist jetzt 12 und seit Kurzem auf einer anderen Schule. Und mit wem hat er sich da angefreundet? Mit zwei Problemfällen.

Neulich hat der famose Cédric ihn dazu angestiftet, mehr als eine Stunde zu spät nach Hause zu kommen. Cédrics Eltern waren völlig aus dem Häuschen vor Sorge. Ich habe meinen Sohn ausgeschimpft, aber er hatte keine bessere Ausrede, als es auf einen gewissen Bryan zu schieben. Ich habe ihn dann gefragt, was er denn tun würde, wenn Cédric ihm erst ein Bier oder einen Joint anbietet. Ich habe ihm klargemacht, dass ich von ihm erwarte, dass er Cédric beeinflussen soll, und nicht umgekehrt.“

„Papa hat Plätze für ein Konzert meiner Lieblingsband bekommen. Er hätte mir ja auch erlaubt, dass ich alleine mit einer Freundin hinfahre, weil er diese Musik nicht besonders mag, aber meine Mutter will unbedingt mitkommen.

Ich bin zwar erst 14, aber das wird voll peinlich mit ihr. Mein Vater hat's zum Glück kapiert. Um Mama nicht zu beleidigen, hat er vorgeschlagen, dass meine Kusine mitfährt. Sie ist 18, das ist schon besser.“

- ★ Jugendliche bringen ihre Eltern oft auf die Palme. Nicht immer mit Absicht, denn sie selbst haben es auch nicht leicht. Sie spüren, dass sich bei ihnen vieles verändert und außer Kontrolle gerät. Sie haben Komplexe wegen ihres Körpers und werden von Gefühlen überwältigt. Das geht in null Komma nichts vom Lachen zum Weinen. Man weiß nicht mehr, woran man bei ihnen ist. Sie können nicht ausdrücken, was mit ihnen los ist, und das frustriert auch die Erwachsenen.
- ★ Jugendliche brauchen sich gegenseitig. Sie bilden eine Clique, um sich von der eigenen Familie abzugrenzen. Doch weil sie sich alle mit ähnlichen Problemen herumschlagen, bringt sie das Gespräch untereinander auch nicht immer weiter. Dennoch reagieren sie manchmal sehr gereizt, wenn die Eltern das Gespräch mit ihnen suchen. Dies sollte aber kein Grund sein, die Jugendlichen sich selbst zu überlassen.



Nicht nach Perfektion streben

Perfekte Eltern gibt es nicht. Jede Mutter, jeder Vater macht Fehler und kann sich irren. Menschliche Schwächen, ob groß oder klein, sind vollkommen natürlich und bedeuten nicht, dass wir Jugendlichen keine guten Eltern sein können.

Als Ihr Spross ein Kleinkind war, mussten Sie auch nicht jederzeit und sofort zur Stelle sein, wenn es weinte, vor sich hin wimmerte oder ungeduldig quäkte. Das Fläschchen war nicht immer fertig, Sie hatten nicht sofort Zeit und Lust zum Spielen, oder das Badewasser hatte noch nicht die richtige Temperatur. Davon ist Ihr Kind nicht gestorben oder verrückt geworden, im Gegenteil.

Und wenn es bei Jugendlichen genau so wichtig wäre, dass Ihr Verhalten im wahrsten Sinne des Wortes „zu wünschen übrig lässt“? Wenn gerade Ihre Ungeschicklichkeit und Unschlüssigkeit als Eltern, Ihre unbeholfenen Äußerungen und Gesten den nötigen Nährboden schaffen, damit Ihr Kind sich entwickeln kann? Sie haben Ihrem Kind mehr zu bieten, als Sie vielleicht glauben, auch wenn - oder eben weil - Sie vieles nicht selbst in der Hand haben. Jugendliche entwickeln sich nicht nur durch die Beziehung zu ihren Eltern. Man kann auch des Guten zu viel tun. Also einfach auch mal loslassen und durchatmen.

„Anfangs verlangte ich von Chiara, dass sie nach der Schule sofort nach Hause kommt, ohne sich auf der Straße ansprechen zu lassen, weil da allerhand kranke Typen rumlaufen, nicht nur Pädophile. Aber wenn ich jetzt sehe, wie sie ihre Kumpels zurechtweist und jeden, der sich etwas einbildet, abblitzen lässt, dann glaube ich, dass sie ganz gut auf sich aufpassen kann.“

„Im Fernsehen hört man immer wieder, dass Eltern für das Verhalten ihrer Kinder verantwortlich sind. Ich kann diese sogenannten Fachleute nicht mehr hören. Man fragt sich, ob die überhaupt selber Kinder haben. Florian wird nie so sein, wie wir uns das vorgestellt haben, aber deshalb ist er noch lange kein Versager. Und wir auch nicht!“

„Marina ist unberechenbar. Mit 17 kommt sie immer noch ab und zu und kuschelt sich beim Fernsehen an mich. Das sind schöne Augenblicke. Aber dann kann es vorkommen, dass sie eine ganze Woche nur bei ihren Freundinnen ist oder mit ihnen telefoniert, ohne auch nur ein Wort mit mir zu wechseln oder mich überhaupt zu beachten. Mal ist sie noch meine liebste Tochter, mal beinahe eine Fremde für mich. Da blick` ich nicht mehr durch.“

„Mein Vater wollte immer perfekt sein. Das war unerträglich und außerdem unrealistisch. Bei meinen eigenen Kindern versuche ich einfach, ein ganz normaler Vater zu sein.“

„Ich war es so satt, immer wieder von Kevin angefahren zu werden, sobald ich auch nur den Mund öffnete. Da habe ich beschlossen, drei Tage lang gar nichts mehr zu sagen und meinem Partner das Kommando zu überlassen.“

„Wenn Myriam unzufrieden ist, lässt sie es meist an ihrem Vater und mir aus. Hört man sie so reden, dann müssten wir ja die letzten Hinterwäldler sein. Der Gipfel ist, wenn sie uns vorwirft, dass wir nicht reich oder berühmt sind. Natürlich sind wir keine Medienstars. Wir lassen schon mal anklingen, dass die berühmten Leute dieser Welt auch nicht unbedingt ein tolles Leben haben.“

„Als ich klein war, war meine Mutter mein Ein und Alles. Für mich war sie die Königin. Wir hielten wie Pech und Schwefel zusammen, und ich konnte mich hundertprozentig auf sie verlassen. Jetzt stehen wir uns nicht mehr so nahe, und sie kann mir auch nicht mehr in all meinen Fragen weiterhelfen. Aber das ist nicht schlimm. Dafür habe ich ja meine Freundinnen.“

„Ich habe meine Mutter immer bewundert. Aber dann habe ich kapiert, wie sie wirklich ist, wenn sie auf verführerisch macht, oder wenn sie mit meinem ältesten Bruder knallhart über das Geschäft spricht - da habe ich plötzlich Hass gefühlt. Was kann ich tun, damit ich nicht wie sie werde? Meine Schwester sieht das ganz anders: Sie sieht in unserer Mutter eine Kämpferin.“

„Meine Tochter ist 13. Sie sagt mir oft, dass ich alt und hässlich bin. Das sagt sie zwar im Lachen, aber es tut trotzdem weh. Als ich sie bekam, war ich schon 40. Neben anderen Müttern sehe ich natürlich älter aus. Manchmal fürchte ich, sie sagt das nur, weil sie sich derzeit selbst nicht sonderlich mag.“

✶ Jugendliche scheinen einen regelrechten Spaß darin zu finden, die Fehler ihrer Eltern gnadenlos aufzuspüren und hervorzuheben. Das hat jedoch nichts mit Sadismus zu tun. In Wirklichkeit sind sie enttäuscht, dass ihre Eltern keine magischen Kräfte besitzen, um sie sicher durch die Jugend zu lotsen. Wenn Jugendliche alles kritisieren, suchen sie meist nur eine Bestätigung dafür, dass man sie noch liebt: trotz des Chaos in ihrem Kopf, trotz ihrer Dummheiten. Sie suchen die Konfrontation, um die Welt zu verstehen und ihren eigenen Weg zu finden, auch wenn sie damit hin und wieder gegen die Wand laufen.



Akzeptieren, dass man sich auch mal schlecht fühlt

Mit Jugendlichen ist es grundsätzlich nicht einfach, und das wird auch eine ganze Weile andauern. Entscheidend ist, dass ein Streit niemals etwas anrichtet, das nicht wiedergutzumachen ist. Auch nach einer Meinungsverschiedenheit muss man wieder miteinander reden, und wenn Ihr Kind Sie hintergangen hat, muss man das Vertrauen neu aufbauen.

Wenn Sie den Tumult, den die Pubertät Ihres Kindes auslöst, heil überstehen wollen, brauchen Sie auf jeden Fall Geduld und Ausdauer. Die Sorge um Ihr Kind sollte Sie nicht in den Wahnsinn treiben. Sie dürfen auch mal ratlos sein. Das passiert jedem. Wenn es Sie zu sehr belastet, wenden Sie sich ruhig an jemanden, der helfen kann.

Das Leben steckt voller Risiken. Ohne geht es gar nicht. Überlegen Sie deshalb immer erst, ob Sie in der betreffenden Situation wirklich einschreiten müssen oder besser wegschauen sollten.

Welche Worte oder Taten sind für Sie inakzeptabel? Schreiten Sie nur ein, wenn die Sache es wirklich wert ist. So merken Jugendliche, wo genau die Grenze verläuft, die nicht überschritten werden darf. Warten Sie nicht erst, bis Ihr Jugendlicher sie wirklich verletzt. Warnen Sie rechtzeitig, stellen Sie Forderungen und verhängen Sie Strafen, wenn die rote Linie überschritten wird. So findet er den inneren Halt auf dem steilen Weg zum Erwachsenwerden.

Und wenn es Sie stört, dass der Jugendliche nichts ernst nimmt: nehmen Sie ihn so ernst wie möglich. Das hilft ihm, reifer zu werden. Schenken Sie ihm grundsätzlich Ihr Vertrauen. Stellen Sie ihm Fragen, um ihn besser zu verstehen und respektvoll miteinander zu sprechen, anstatt an jeder Ecke das Auge des Gesetzes zu spielen.

„Benjamins Zigaretten riechen komisch. Er sagt, das ist Eukalyptus. Angeblich hilft es ihm, weniger zu rauchen. Ich glaube eher, das ist Cannabis. Mir gegenüber schwört er immer, dass er Alkohol nicht ausstehen kann, manchmal aber torkelt er und riecht nach Bier. Bin ich denn blöd?“

„Luisa macht mich krank. Wie oft habe ich schon mitten in der Nacht die Polizei angerufen, damit sie nach ihr sucht. Nach dem Vorfall am letzten Samstag habe ich stundenlang geweint. Mein Arzt rät mir, eine Auszeit zu nehmen. Aber wer passt dann auf meine Tochter auf?“

„Mein Vater hängt ständig vor dem Fernseher oder am Computer. Das macht mich rasend, denn ich schleppe alles, was mich nervt, mit mir allein herum. Im Unterricht geht es einfach zu schnell. Die Lehrer nehmen sich kaum Zeit, etwas zu erklären. Meine Freundin macht anderen Typen schöne Augen. Was muss denn noch passieren, damit mein Vater endlich von diesem Bildschirm wekommt? Muss ich aus dem Fenster springen? Vielleicht bekäme er dann endlich den Arsch hoch!“

„Zuhause ist doch kein Hotel! Jan tut so, als ob alles ihm gehörte. Alles ist selbstverständlich. Kein Dankeschön, kein Lächeln. Ich weiß, dass er im Augenblick seinen Weg finden muss und mit den Gedanken anderswo ist, aber das musst du erst mal aushalten!“

„Dieses Wochenende hat es mal wieder gekracht. Marvin musste einen Vortrag mit zwei Klassenkameradinnen vorbereiten. Er sollte die Präsentation zusammenstellen, konnte aber nicht viel machen, solange er den Text von den Mädchen nicht hatte. Jedes Mal, wenn er sie anrief, schoben sie es wieder auf. Ich habe die Geduld verloren und ihm gesagt, dass ich selber anrufe, wenn der Text nicht bald da ist. Mein Mann ist dann zu ihm ins Zimmer gegangen, um zu sehen, was los ist. Da sagte Marvin, er hat die Nase voll, dass ich mich in seine Angelegenheiten einmische. Angeblich hat er ihm gesagt: «Selbst wenn Klara den Text kurz vor Mitternacht schickt, bringt

Mama es noch fertig, die Präsentation nachts an meiner Stelle zu machen.» Das Schlimmste ist, dass er damit Recht hat. Ich muss ihn einfach loslassen, ohne ihn fallen zu lassen. Das wird nicht einfach für mich.“

„Meine Mutter hat uns an der Schule abgeholt. Sie hatte gerade eine neue CD von Grönemeyer gekauft und auf volle Lautstärke aufgedreht. Während der Fahrt sang sie auch noch mit. Wie ein Teenie. Ich habe mich echt geschämt. Sie wollte wohl cool aussehen vor meinen Freundinnen. Die fanden das lustig, aber ich habe nur noch nach einer Möglichkeit gesucht, ihr die Laune zu verderben. So in der Art: « Hast du dir den neuen Maffay geleistet? »“

- ★ Aus mehreren Gründen sind Jugendliche darauf aus, eine Reaktion bei ihren Eltern auszulösen. Wenn sie schon eine schwere Zeit durchmachen, sollen wenigstens die anderen auch etwas davon haben: teils, um sie zu provozieren, teils um mit dem Gefühlschaos nicht alleine da zu stehen. Jugendliche hoffen, ihre Unruhe in den Griff zu bekommen, indem sie sie an andere weitergeben. Im Grunde wollen sie damit testen, ob sie ihren Eltern wirklich noch etwas bedeuten. Sie erwarten von den Eltern eine Art „Le-sebestätigung“ für all ihre Übertreibungen und Provokationen. Das muss nicht bedeuten, dass es den Jugendlichen schlecht geht.
- ★ Jugendliche können auch die Nase voll haben. Es hilft ihnen aber nicht beim Erwachsenwerden, Vater oder Mutter runter zu machen. Jugendliche suchen verwundbare Gegner (also Menschen...), die hinter den Angriffen auch das innere Chaos oder die Not der Jugendlichen erkennen. Sie wollen nach Punkten siegen, nicht durch K.O. – sie wollen provozieren, nicht vernichten.



Sich das Leben nicht verderben lassen

Gönnen Sie sich Zeit nur für sich, Augenblicke der Entspannung, Freizeit, einen schönen Abend mit Freunden. Sie haben ein Recht darauf. Wenn Jugendliche sehen, dass ihre Eltern auch ein eigenes Leben haben, spüren sie, dass es legitim ist, selber erwachsen zu werden. Sie müssen dieses Recht auf Erwachsenwerden dann nicht mehr so oft durch Grenzüberschreitungen auf die Probe stellen. Das heißt natürlich nicht, dass man nicht auch für sie da sein muss.

Damit es sich weiterhin angenehm leben lässt, sollten Sie von den Jugendlichen verlangen, die Regeln in Ihrer Familie zu beachten. Bringen Sie auch andere Erwachsene und die Öffentlichkeit ins Spiel, damit Sie nicht ständig aufeinander hängen und sich gegenseitig erdrücken. Ein Jugendlager oder ein Ferienjob beispielsweise lassen Jugendliche reifen und einen Sinn für Verantwortung entwickeln.

Weil viele Eltern nicht genau wissen, wie sie es angehen sollen, neigen sie oftmals dazu, den vielen Wünschen und Forderungen, die ihre Kinder im Jugendalter haben, allzu schnell nachzugeben. Heißt Liebe nicht auch, Jugendlichen beizubringen, Frust auszuhalten und die Grenzen der Realität zu erkennen?

Wenn Sie Jugendlichen wirklich etwas Gutes tun wollen, gehen Sie besser nicht auf jeden Wunsch ein. In unserer Konsumgesellschaft haben wir ständig Bilder aus Werbungen vor Augen, die nur darauf abzielen, die Grenze zwischen Wunsch und Wirklichkeit zu verwischen. Helfen Sie den Jugendlichen zu erfahren, dass das Wünschen mehr Freude macht als ein endloses Besitzen von Dingen. Lassen Sie ihnen die Freude, sich etwas zu wünschen, ohne dass Sie sofort Nein sagen; machen Sie aber auch deutlich, dass Wünsche nicht gleich in Erfüllung gehen, sondern - vielleicht - bei einer anderen Gelegenheit.

„Christina mischt sich in alles ein. Sie kritisiert meine Kleider, meine Freundinnen und auch das Essen, sobald es nicht gerade ihr Lieblingsgericht ist. Wenn es mir zu viel wird, sage ich ihr, dass sie später, wenn sie erwachsen ist, bei sich zuhause machen kann, was sie will. Das ist zwar kein besonders originelles Argument, aber so ist es eben.“

„Meine Eltern lassen mich nie mitreden. Ok, letzten Endes entscheiden natürlich sie, aber sie könnten sich zumindest anhören, was ich davon halte, wenigstens bei den Sachen, die wir gemeinsam machen, zum Beispiel wo wir an den Wochenenden oder im Urlaub hinfahren.“

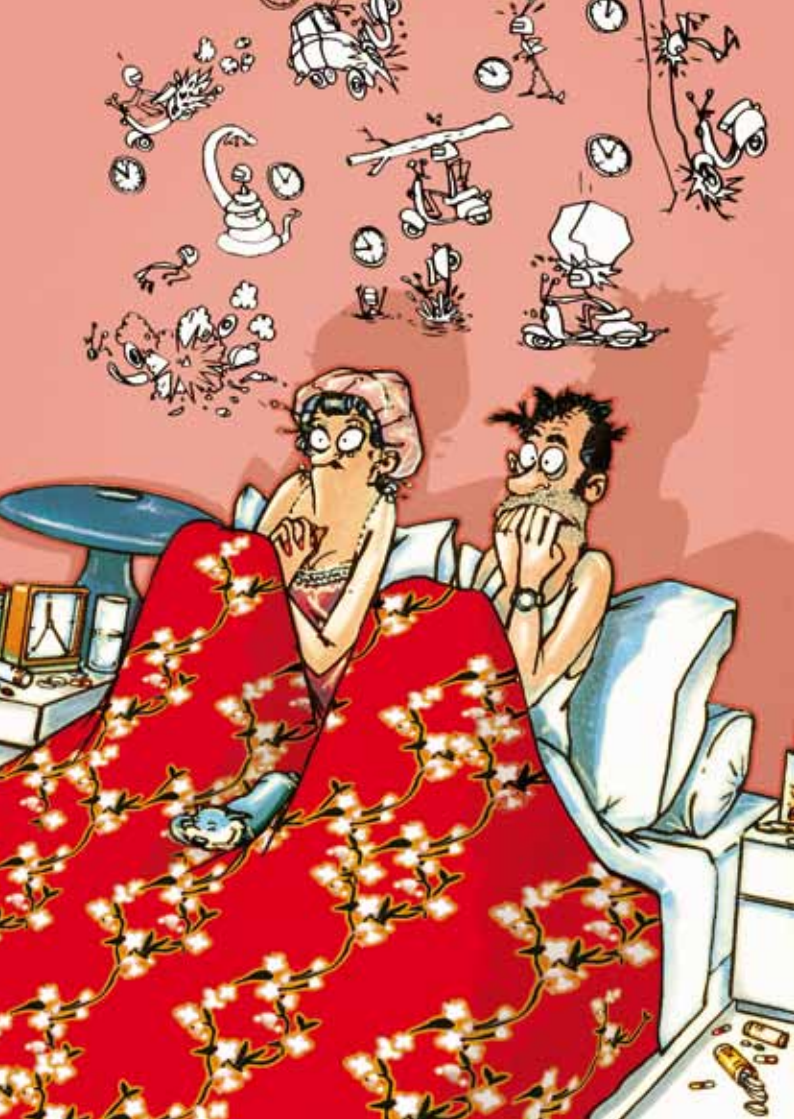
„Seitdem meine Eltern getrennt leben, erlauben sie mir alles. Klamotten, Handy, Computer, Ausgänge, Ferien,... Anfangs fand ich das cool, aber jetzt sagt mir das alles kaum noch was. Ich fühle mich irgendwie leer.“

„Heute Nachmittag gab es wieder Krach mit Joshua darüber, wann er am Samstag nach der Party zuhause sein muss. Das macht mich fertig. Ich weiß einfach nicht, was ich sagen soll, wenn er ständig nachfragt, warum es 1 Uhr morgens zu sein hat und nicht 3 Uhr. Als Josef von der Arbeit kam, hat er meine Uhrzeit einfach bestätigt, und als wir später zu zweit waren, haben wir uns gesagt: Wenn Joshua sich nicht an die Abmachung hält, ist es sein Problem. Das muss er dann selber mit seinem Gewissen ausmachen.“

„Bei uns kommt es nicht in Frage, dass man eine Waschmaschine für eine einzige Jeans laufen lässt.“

„Immer wenn es um größere Entscheidungen geht, zum Beispiel wer was zu Weihnachten bekommt oder mit wem man wohin in Ferien fährt, sagt mein Vater: «Kinder, wir fragen euch, aber das heißt nicht, dass wir eure Wünsche auch erfüllen. Wir wollen versuchen, alle Bedürfnisse unter einen Hut zu bekommen.» Das ärgert mich irgendwie, andererseits finde ich das auch gerecht. Das ist wenigstens ehrlich. Bei meiner Mutter ist das anders. Sie würde uns sofort jeden Wunsch erfüllen, aber danach würde sie uns dann vorwerfen, dass sie immer zu kurz kommt.“

- ✱ Jugendliche brauchen es, ein eigenes Reich, eigene Spielräume zu erobern. Das zeigt, dass ein Loslösungsprozess stattfindet. Jugendliche finden zuhause und draußen Wegweiser, mit denen sie sich schrittweise aus der emotionalen und materiellen Abhängigkeit von den Eltern lösen.
- ✱ Um voran zu kommen, brauchen Jugendliche die Unterstützung von Erwachsenen bei ihren Projekten, Wünschen und Vorhaben. Die Unterstützung darf durchaus an Bedingungen geknüpft sein.
- ✱ Jugendliche wollen spüren, dass ihre Eltern sie noch von Herzen lieben, auch wenn sie ihre Geduld auf eine harte Probe stellen. Entzieht man Jugendlichen diese Zuneigung, sind sie gezwungen, ihr Selbstvertrauen allein aufzubauen, womit sie aber schnell an ihre Grenzen stoßen. Um sich zu schützen, werden sie dann arrogant, zynisch und provozierend. Es gibt auch das Umgekehrte: wenn elterliche Liebe zu sehr behütet, können Jugendliche nicht lernen, sich anzustrengen und über die Grenzen hinauszuwachsen, an die sie früher oder später stoßen werden.



Immer wieder relativieren

Wachsen heißt Bewegung. Schon das Baby strampelt in der Wiege, und wenn das Kleinkind krabbelt, bereitet es den Eltern mehr Freude, als dass es sie beunruhigt. Kinder gehen auf Entdeckungsreise, oft immer waghalsiger, und Eltern wachen aufmerksam, aber gelassen darüber. Jugendliche dagegen können ihre Eltern häufig in Angst und Schrecken versetzen: mit ihrer impulsiven, draufgängerischen Art, mit ihrer Widerspenstigkeit, mit ihrer Geheimniskrämerei.

Wenn ein Jugendlicher schlecht dran ist und ausrastet, ist es natürlich schwierig, die Ruhe zu bewahren. Wer ist nicht erschüttert, wenn der Jugendliche immer wieder blaue Flecken hat und nicht darüber reden will? Wenn er betrunken nach Hause kommt? Oder plötzlich beim Essen in Tränen ausbricht, wortlos aufsteht und mit dem Moped davonrast?

Dennoch brauchen Eltern sich nicht von jedem Alarmzeichen einschüchtern zu lassen. Angst ist wie eine übersensible Alarmanlage im Auto: wenn sie durch jede Kleinigkeit ausgelöst wird, ist sie kein große Hilfe.

Wenn Ihr Jugendlicher Angst bei Ihnen auslöst, spielt sich das im Wesentlichen in Ihnen selbst ab: wie gehen Sie selbst mit Einsamkeit, mit Stille, mit der Leere um, die der Jugendliche hinterlässt? Umgekehrt: wie gehen Sie mit allem um, was Ihr Denken und Fühlen vereinnahmt, was Ihre Gewohnheiten umstößt? Was kann Sie aus der Bahn werfen, bei wem können Sie dann Hilfe finden?

„Alles ist gefährlich, die Welt da draußen, die Leute auf der Straße, einfach alles. So sehen meine Eltern das. Ich bin schon 14, aber meine Mutter will mich überall hin begleiten. Immer ist sie dabei, angeblich zu meinem Schutz. Fehlen nur noch die Bodyguards und die kugelsichere Weste. Ich habe die Nase voll. Ich bin doch keine 8 mehr!“

„Gregory war Stammkunde im Krankenhaus, angefangen bei der Frühchen-Station. Heute ist er ein Jugendlicher, der nur so vor Leben strotzt, aber wir werden das Bild vom hilflosen Kleinen einfach nicht los. Wir versuchen, uns nichts anmerken zu lassen, aber seitdem er ausgeht, ist das gar nicht so einfach.“

„Wenn ich zum Rugby fahre, bekommt meine Mutter Panik. Ich hab´ sie ja gern, aber ich geb´ doch meinen Sport nicht auf, nur weil sie Angst hat, dass ich mir was brechen könnte. Was wird das erst, wenn ich mal von zuhause ausziehe?“

„Nach unserem Streit hat Jeremy die Tür zugeschlagen und war die ganze Nacht weg. Ich hatte schreckliche Angst, aber ich konnte dafür doch nicht Child Focus anrufen. Dann endlich rief sein Pate an, um mir zu sagen, dass er bei ihnen übernachtet.“

„Als Magali mir erzählte, wie sie den Typen hat abblitzen lassen, war ich richtig stolz auf sie. Da habe ich gemerkt, wie groß sie schon ist, mein kleiner Liebling! Dabei denke ich manchmal, ich hätte ihr nicht viel Gescheites beigebracht.“

„Als meine Mutter mir zum hundertsten Mal sagte: «Du weißt ja, dass ich nicht schlafen kann, solange du nicht zuhause bist» habe ich geantwortet: «Das ist dein Problem», und die Tür zugeschlagen. Jedem seine Aufgabe: Ich muss zur vereinbarten Uhrzeit zuhause sein, und sie muss mit ihrer Schlaflosigkeit fertig werden.“

„Das Maß ist voll: Justin kommt immer öfter voller blauer Flecken nach Hause. Er weicht mir dann aus und behauptet, er sei hingefallen. Ich glaube eher, er wird von anderen Jugendlichen gemobbt und hat Angst, es mir zu sagen. Das macht mir richtig Angst, aber ich kann nicht einfach weiter zusehen. Ich habe ihm gesagt, dass ich ihm kein Wort mehr glaube und etwas unternehmen werde. Heute Abend rufe ich seinen Vater an und spreche morgen auch mit seinem Lehrer.“

- ✱ Jugendliche kommen zwangsläufig mit gewissen Risiken in Berührung. Sie suchen packende Erlebnisse, ob mit Freude oder mit Angst verbunden. Die Abläufe und die Folgen davon beherrschen sie aber nicht. Dabei lernen sie zu überlegen, richtig zu handeln, auf ihre zu Gefühle achten, Entscheidungen zu treffen und Pläne zu schmieden. Dieses Experimentieren mit intensiven Erlebnissen kann die Angehörigen manchmal aus der Fassung bringen, es ist aber meistens nicht so schlimm, wie es aussieht. Das Vertrauen, das die Eltern ihren Jugendlichen entgegenbringen, hilft ihnen letztendlich, selbständig zu werden.
- ✱ Wenn Jugendliche gefährliche Dinge anstellen und ihre Eltern damit ständig in Angst versetzen, sollte man eines berücksichtigen: Eltern sehen manchmal schon Gefahren, wo noch keine sind. Jugendliche fordern ihre Eltern oft auch heraus, um zu testen, ob sie dagegen halten können – eine ständige Sorge von Eltern ist somit kontraproduktiv. Sie hemmt die Entwicklung von Jugendlichen: Jugendliche wollen spüren, dass die Eltern stark genug sind, um ihre wachsende Selbständigkeit und Ablösung von der Familie zu verkraften. Aber: bei manchen Jugendlichen ist riskantes Verhalten Ausdruck von psychischer Belastung. Anstatt ihren Körper anzunehmen, misshandeln sie ihn: mit selbstverletzendem Verhalten, Magersucht, Bulimie oder Suizidversuchen. Bei solchen Jugendlichen ist die Sorge der Eltern berechtigt, doch sollten sie nicht vor Angst erstarren, sondern Hilfe bei einer Fachstelle suchen.



Eltern sollten sich in den wichtigsten Punkten einig sein

Der Vater und die Mutter, ob als Paar oder getrennt, haben das elterliche Sorgerecht und die Erziehungsverantwortung. In der Praxis sind auch die Stiefväter oder Stiefmütter beteiligt, wenn Jugendliche in Patchwork-Familien leben.

Ganz gleich, wie viele Regeln die Eltern aufstellen, das Wichtigste ist, dass beide Elternteile dahinterstehen, dass beide Elternteile dem Jugendlichen diese Regeln vermitteln und erklären. Wichtig ist auch, dass die Nichteinhaltung dieser Regeln Folgen hat und eventuelle Strafen von beiden Eltern durchgesetzt werden.

Natürlich müssen Eltern nicht in allem einer Meinung sein, was auch utopisch wäre. Jeder hat das Recht auf eine eigene Meinung. Wichtig ist nur, dass sie sich auf ein Minimum an verbindlichen Regeln einigen, die Struktur in den Alltag bringen. Manchmal muss man einfach untereinander absprechen, wer wann das letzte Wort hat. Das kann schwieriger sein, wenn Jugendliche zwischen zwei Familien hin und her pendeln.

Die Erfahrung, dass ihre Eltern unterschiedliche Meinungen vertreten können, hilft den Jugendlichen dabei, Dinge selbst auch differenzierter zu sehen. So lernen sie, dass Erwachsene sich selbst dann an Vereinbarungen halten können, wenn sie unterschiedliche Standpunkte haben.

Die Eltern brauchen im übrigen nicht ständig zu zweit aufzutreten, um Jugendlichen zu sagen, wo die Grenzen sind und ab wann sie überschritten werden. Wichtig ist nur, dass jeder Elternteil daran denkt, dass diese Regeln gemeinsam mit dem anderen aufgestellt wurden - auch wenn der andere nicht anwesend ist oder woanders lebt.

„Ich hätte Geoffray den Code meiner Bankkarte nicht geben dürfen. Er hat damit im Internet Poker gespielt. Ich habe mich aufgeregt, und er hat versprochen, dass er alles zurückbezahlt. Ich warte bis heute auf mein Geld, schlimmer noch: Er hat es sogar wieder getan. Ich traue mich gar nicht, es seinem Vater zu sagen, obwohl ich weiß, dass kein Weg daran vorbei führt.“

„Mein Vater setzt mich mit der Schule nicht sonderlich unter Druck, meine Mutter wohl. Wenn das Zeugnis da ist, macht sie meinen Vater ganz verrückt, bis der sich auch aufregt und mir die Leviten liest. Kurz danach hat er alles vergessen. Was wollen die eigentlich?“

„Meine Eltern sind geschieden. Weil sie kein Wort mehr miteinander reden, könnte ich jedem erzählen, was ich wollte. Ich könnte sogar doppeltes Taschengeld raus schlagen.“

„Mein Freund und ich sind oft anderer Meinung. Wenn wir aber eine Abmachung getroffen haben, dann halten wir uns auch daran. Zum Glück, denn da muss man manchmal ganz schön fest im Sattel sitzen, unter einem Dach mit seinen zwei Jugendlichen und meinem Sohn.“

„Leila dachte wohl, sie könnte mitten in der Nacht nach Hause kommen, weil ihr Vater auf einer Baustelle in Flandern arbeitet und nur am Wochenende da ist. Daniel ruft mich aber jeden Abend an, um zu wissen, wie es hier läuft. Da hat er ihr schnell klargemacht, dass er so etwas nicht mehr haben will.“

„Eine ihrer Freundinnen hat sich letztes Jahr das Leben genommen. Seither ist Denise total deprimiert. Ich bin einfach ratlos. Mit ihrem Vater kann ich darüber nicht reden. Von ihm bin ich ja seit ihrer Geburt getrennt, weil er gewalttätig ist. Letzte Woche hat er ihr doch tatsächlich einen Joint gedreht und gesagt, das würde ihr helfen, das Ganze lockerer zu sehen. Ich war außer mir vor Wut. Diesmal kann er sich auf was gefasst machen!“

„Es ist immer die alte Leier mit Emma, wenn es darum geht, wann sie am Samstagabend wieder zuhause sein muss. Sie kommt mit den haarsträubendsten Geschichten an, um 30 Minuten rauszuschinden. Als mein Lebensgefährte heute Nachmittag nach Hause kam, hat er nur mit den Schultern gezuckt und gemeint, wir sollten uns doch nicht wegen einer halben Stunde streiten. Das Schlimmste ist ihr Blick, mit dem sie sich regelrecht lustig über mich macht. Ich bin richtig wütend über meinen Freund, dass er vor meiner Tochter nicht zu mir hält, aber er nimmt das nicht ernst. Er meint nur, ich rege mich über jede Kleinigkeit auf. Das ist aber keine Kleinigkeit!“

- ✱ Jugendliche besitzen ein unglaubliches Talent, ihren Eltern den Eindruck zu vermitteln, dass sie für die Katz' reden – in ein Ohr rein, aus dem anderen raus. In Wirklichkeit ist diese Gleichgültigkeit aber gespielt. Jugendliche achten sehr wohl darauf, woran Eltern sich halten, wenn sie Dinge erlauben oder verbieten. Auch wenn es die Jugendlichen stört, so spüren sie doch, wie wichtig Grenzen sind, um erwachsen zu werden.
- ✱ Die Erziehungsverantwortung der Eltern ist für Jugendliche sozusagen das, was als Baby die Muttermilch für sie war, auch wenn sie sich jetzt dagegen sträuben. Damit das funktioniert, müssen Eltern sich aber einig sein. Alle beide sind fähig und berechtigt, ihre Jugendlichen hin und wieder an die Grenzen zu erinnern, die es nicht zu überschreiten gilt.
- ✱ Im Grunde gibt es Jugendlichen ein Gefühl von Sicherheit, zu spüren, dass Vater und Mutter weiterhin Sorge tragen. Ganz gleich, ob die Eltern zusammenleben oder getrennt sind. Jugendliche merken so, dass ihre Eltern sich ihnen gegenüber einig sind: darin, sie zu lieben und zu beschützen, und darin, ihnen notfalls auch den Kopf zu waschen.



Man muss nicht mit allem alleine fertig werden

Auch wenn Eltern gemeinsam konsequent bleiben, um Übertreibungen von Jugendlichen im Zaum zu halten, kann sie doch auch hin und wieder der Mut verlassen. Es zehrt an den Kräften, von morgens bis abends abgewertet zu werden.

Jugendliche beherrschen die Kunst, sich selbst und auch den Eltern einreden zu wollen, dass ihre Eltern rückständig und die gesetzten Grenzen überholt sind. Deshalb: Respekt für alle Eltern, die den Mut nicht verlieren. Das ist nicht immer selbstverständlich. Und deshalb sollte man nicht versuchen, alleine mit allem fertig zu werden.

Das Jugendalter ist manchmal wie ein Sturm, der durch das Elternhaus fegt. Da ist es für die Erwachsenen wichtig, sich nicht abzukapseln, sondern ihre Fragen und Irritationen mit anderen Familien oder befreundeten Elternpaaren zu teilen.

Die Begegnung mit anderen Eltern ist meistens eine Bereicherung. Gelegenheiten dazu gibt es genug: Elternversammlungen, Fußballspiele, Gespräche unter Nachbarn oder Schlangestehen im Supermarkt... Es erleichtert, beruhigt und gibt neue Ideen.

Dabei geht es nicht darum, eine Front gegen die Jugendlichen zu bilden, sondern Erfahrungen auszutauschen, ohne sich für etwas schämen zu müssen. Ein solcher Austausch gibt den Eltern oft neues Vertrauen.

Manchmal hilft es auch, an einem Gesprächskreis teilzunehmen oder sich an einen Fachberater zu wenden. Um wieder klarer zu sehen und in der eigenen Elternrolle unterstützt zu werden.

„Der Sohn meiner besten Freundin will mit seinen Kumpels in Ferien fahren. Angeblich sind alle Eltern einverstanden. Tim behauptet dasselbe. Die scheinen sich abzusprechen, damit wir ihnen ihre Geschichten glauben. Wenn man dann mit den anderen Eltern darüber spricht, sieht man das Ganze noch mal klarer.“

„Als ich meinen Freunden von unserem Sohn erzählte, waren sie ganz anderer Meinung als ich. Hätte ich nicht gedacht. Das hat mich zum Nachdenken bewegt.“

„Es tut gut, zu hören, dass wir nicht die einzigen Eltern sind, die sich manchmal hilflos fühlen mit diesen Pubertierenden und ab und zu die Krise bekommen. Manchmal hätte man Lust, sie sofort mit 18 vor die Tür zu setzen. Vielleicht bekommen wir es am Ende doch noch ganz gut auf die Reihe.“

„Seit einiger Zeit treffen wir uns in der Nachbarschaft regelmäßig unter Müttern, um über unsere Kinder zu sprechen. Wir wollen einfach nicht, dass sie auf die schiefe Bahn geraten.“

„Wenn ich zweifle und zögere, denke ich an die Reaktion anderer Eltern, die ich kenne. Dann weiß ich wieder, dass ich Malenka auch mal bestrafen darf, wenn sie überhaupt keinen Respekt mehr zeigt.“

„Celine ist jetzt 17 und unheimlich clever darin, mir Geld abzuschwatzen. In den Ferien haben sie und ihre Freundin es geschafft, mich in nur zwei Tagen mindestens vier Mal anzubetteln. Ich habe ihnen zwar jedes Mal etwas gegeben, aber es nervte mich, dass sie nicht vernünftiger waren. Meine Freundin sagte daraufhin: «Wenn die Grenzen ihnen nur von außen gesetzt werden, wie sollen sie sie dann verinnerlichen?» Ich muss wohl ziemlich dumm geguckt haben, denn dann hat sie gesagt: «Du musst einen vernünftigen Betrag an Taschengeld pro Woche festlegen und ihnen klarmachen, was sie alles davon bezahlen müssen. Das ist der einzige Weg, ihnen bei-

zubringen, sich selbst Grenzen zu setzen.» Dann musste sie lachen und sagte: «Ich muss endlich aufhören, mich wie eine Glucke zu verhalten, und du musst den Geldhahn zudrehen». Und das Beste an der Sache: Die Mädchen waren richtig froh über die Lösung und danach auch sparsam wie noch nie.“

- ✱ Damit Jugendliche psychisch gesund aufwachsen, müssen die Erziehungsgrundsätze nicht nur zwischen beiden Elternteilen kohärent sein, sondern auch den Regeln entsprechen, die die Erwachsenenwelt und die Gesellschaft insgesamt vorgeben.
- ✱ Jugendlichen gibt es ein Gefühl von Sicherheit, wenn sie merken, dass ihre Eltern sich absprechen und einander unterstützen, um mit den Turbulenzen des Jugendalters umzugehen. Jugendliche spüren dann, dass Vater und Mutter dadurch auch gewappnet sind, im Ernstfall gemeinsam und verantwortungsvoll zu handeln. Außerdem sind Jugendliche froh, aus dem Familiengehege ausbrechen zu dürfen. Denn wenn die Eltern Freunde, Freizeit und Spaß haben können, bedeutet das, dass auch die Jugendlichen ein Anrecht auf eigene Freiräume haben. Je mehr die Eltern sich auf allgemeingültige Regeln berufen, die über die Hausregeln der Familie hinausgehen, desto weniger haben Jugendliche das Gefühl, einer Familientyrannie ausgesetzt zu sein: es wird ihnen bewusster, dass diese Regeln notwendige Schritte auf dem Weg in die Erwachsenenengesellschaft sind.
- ✱ Manchmal kann eine Situation zu angespannt sein, zu weh tun oder in einer Sackgasse stecken. Hier können andere Erwachsene Hilfe leisten



Auch mal in Frieden lassen

Natürlich machen nicht alle Jugendlichen Dummheiten, sobald ihre Eltern anderweitig beschäftigt sind. Selbstverständlich gibt es Zeiten, in denen man Jugendlichen vertrauen und sie allein lassen kann, ohne hinterher ein Verhör zu führen. Die meisten Jugendlichen halten sich auch in Abwesenheit ihrer Eltern an die vereinbarten Regeln. Das Vertrauen, das die Erwachsenen ihnen schenken, ist ihnen wichtig. Oft geben sie sich sogar große Mühe, es zu verdienen.

Wie schon gesagt: Eltern müssen Grenzen setzen, wenn ihr Kind über die Stränge schlägt. Wer aber versucht, einen Jugendlichen auf Schritt und Tritt unter Kontrolle zu haben, schwört eine Rebellion geradezu herauf. Man kann die Flussufer befestigen, um den Wasserlauf zu lenken. Wird aber alles ohne Unterschiede zubetoniert, muss man damit rechnen, dass das Wasser früher oder später über die Ufer tritt.

Bestimmte Themen, wie Liebe und Sexualität, sind die reinsten Minenfelder. Genau so, wie der Jugendliche Ihre Autorität akzeptieren muss, haben Sie sein Recht auf Intimität zu respektieren (nur zur Erinnerung, als Sie so alt waren: wie gerne haben Sie sich von Ihren Eltern über Ihre Flirts ausquetschen lassen?). Wenn Sie beispielsweise über Sexualität und Verhütung reden, müssen Sie nicht gleich mit Ihrer Tochter zu einer Familienberatungsstelle rennen oder Kondome für Ihren Sohn kaufen. Wenn Jugendliche wirklich Fragen haben, werden sie sich schon an Sie oder einen anderen Erwachsenen wenden. Allerdings ist es sinnvoll, eine Grundsatzdiskussion über den Gebrauch des Internets und den Besuch von Porno-Seiten zu führen. Stellen Sie dabei klar, dass Pornografie sehr wenig damit zu tun hat, wie Liebe und Sexualität in Wirklichkeit sind und gelebt werden.

Eltern müssen natürlich Bescheid wissen, wenn der Jugendliche Probleme hat oder sich Gefahren aussetzt, um ihn zu beschützen oder notfalls auch zu bestrafen. Bei allen anderen Dingen müssen sie selber spüren, ob ein Gespräch weiter hilft oder nicht.

„Janika ist eher der temperamentvolle Typ und spricht normalerweise über alles mit uns. Als ich aber letztens mit ihr im Supermarkt war und fragte, ob sie nicht Unterwäsche oder Binden braucht, hat sie sich verschlossen wie eine Auster. Peinliche Stille.“

„Meine Eltern haben ein Pornoheft aus meinem Zimmer beschlagnahmt, ohne mir was zu sagen. Dabei hatte ich es gut versteckt. Ich hab´ mir zwar nichts anmerken lassen, weil ich gut auf ihre Kommentare verzichten kann, aber eigentlich geht sie das gar nichts an.“

„Dieses Schuljahr hatte es mich ziemlich geärgert, dass Roberto jeden Mittwochnachmittag bei seinem besten Freund verbrachte, ohne mir zu verraten, was sie da trieben. Er kam dann immer mit so einem seltsamen Lächeln nach Hause. Das war mir richtig unangenehm. In Wirklichkeit hatten er und sein Freund Poetry Slams vorbereitet. Bei der ersten Aufführung waren wir unglaublich stolz auf ihn.“

„Ich bin traurig und esse auch kaum noch. Justin kommt nicht mehr zu uns und ruft auch nicht mehr an. Ich glaube, meine Mutter kann sich schon denken, dass es aus ist. Manchmal möchte ich ihr gerne sagen, wie mies es ist, verlassen zu werden, aber damit muss ich alleine fertig werden.“

„Ich weiß ja, dass Jugendliche ihren Freiraum brauchen und eigene Erfahrungen sammeln müssen, aber wenn ich sehe, mit wem Marie sich so trifft, fällt es mir schwer, mich nicht einzumischen.“

„Es vergeht kein Tag, an dem meine Mutter mich nicht auf Camilla anspricht. Was soll ich machen, damit sie endlich damit aufhört? Ich würde eher sterben, als ihr zu sagen, dass Camilla Schluss gemacht hat. Ich will kein Mitleid von meiner Mutter!“

„Freunde von uns haben ihrem Sohn letztes Jahr im Sommer erlaubt, ein Jahr im Ausland zu verbringen, bevor er sein Studium anfängt. Tom wollte jetzt natürlich das Gleiche machen. Irgendwie spürte ich, dass er noch nicht reif dafür ist, aber ich konnte es ihm auch nicht verbieten. Er soll schließlich nicht die Lust daran verlieren, auf eigenen Beinen zu stehen.“

„Letztes Jahr habe ich ‚ganz unauffällig‘ das Aufklärungsbuch ‚Make Love‘ in Leons Bücherregal geschmuggelt. Zuerst Funkstille. Seit einer Woche lässt er es jetzt deutlich sichtbar neben seinem Bett herum liegen. Ich traue mich aber nicht, ihn zu fragen, ob er darüber reden will.“

- ★ Beim Erwachsenwerden ist es wie mit einem Raketenstart: eine Rakete muss senkrecht abheben und die richtige Flugbahn nehmen, um sich von der Erdanziehung zu lösen. Dazu braucht sie ein Gerüst, das man entfernt, sobald die Motoren gezündet sind. Genau so errichten auch die Eltern ein Gerüst aus Erziehungsmaßnahmen, die die Jugendlichen auf den Start ins Erwachsenenleben vorbereiten und ihnen eine Bruchlandung ersparen. Der Vergleich geht noch weiter: Die Beständigkeit und Konsequenz bei den Eltern sind wie die Stabilität und Festigkeit des Bodens, von dem die Rakete abheben soll. Jugendliche müssen sich erst aus der Anziehungskraft der Eltern lösen, bevor sie ihre eigene Flugbahn einschlagen.
- ★ Das alles unter einer Bedingung: Der Jugendliche muss seine Eltern über «Abflug und Landung» informieren, d. h. wann er wohin geht und wann er wieder zuhause ist. Welche Route er fliegt, soll ihm überlassen bleiben, sobald klar ist, dass er selbst steuern kann.



Die Wogen glätten

Zeigt Ihr Jugendlicher auch schlechte Laune und schafft damit eine angespannte Stimmung im Haus? Fragen Sie sich, ob Sie tatsächlich der Grund für seine schlechte Laune sind? Eines bleibt unvermeidlich: Die Anspannung steckt an, vor allem, wenn sich der Jugendliche immer unverschämter benimmt.

Bei Beleidigungen müssen Eltern reagieren. Die Aggressivität eines Jugendlichen, ob in Worten oder Gesten, darf nicht verharmlost werden. Diese Grundregel muss dem Jugendlichen von Anfang an klar sein. Doch wie reagieren Sie, wenn er Sie nach der ersten Verwarnung weiter beleidigt, oder gar handgreiflich wird oder Sachen zerstört? Wie können Sie ihm deutlich machen, dass Gewalt absolut unzulässig ist, ohne dabei selbst in die Falle zu tappen und den Jugendlichen beim Kragen zu packen?

Gar nicht so einfach. Wichtig ist: Auch wenn die Aggressivität des Jugendlichen Sie trifft, Sie selbst dürfen in keinem Fall gewalttätig werden. Als Erwachsener müssen Sie das vorleben, wozu Ihr Sohn oder Ihre Tochter noch nicht fähig ist: Worte finden, um Ihre Wut auszusprechen und nicht am anderen abzureagieren. So bieten Sie die Stirn und zeigen zugleich den richtigen Weg, der eine Eskalation vermeidet.

Dennoch kann es vorkommen, dass ein Jugendlicher um sich schlägt und mit Worten nicht mehr zu beruhigen ist. Halten Sie an der festgelegten Grenze fest und achten Sie darauf, die Wogen zu glätten, kann anstatt einen Machtkampf zu führen. Demütigungen, ob in Worten oder Gesten, haben noch niemals geholfen, erwachsen zu werden. Um die Wogen zu glätten kann es manchmal notwendig sein, dass Sie den Jugendlichen bitten, den Raum zu verlassen, oder dass Sie selbst an die frische Luft gehen.

„Ich habe ihm schon hundert Mal gesagt, er soll den Helm anziehen, wenn er Mofa fährt. Da besitzt er doch tatsächlich die Frechheit, um 3 Uhr morgens ohne Helm nach Hause zu kommen! Ich war so sauer, dass ich ihm eine gescheuert habe und dann wieder schlafen gegangen bin. Ich war einfach zu wütend, um noch groß zu reden. Ich konnte aber auch sehen, dass er echt schockiert, sogar traurig aussah. Jetzt tut es mir natürlich leid, dass mir die Hand ausgerutscht ist. Ich hätte ihm sagen sollen, dass ich Angst habe, er könnte sich bei einem Unfall verletzen. Das werde ich morgen nachholen, wenn ich mich erst mal beruhigt habe.“

„Bei Arno sind vorige Tage die Sicherungen durchgebrannt. Er hat eine Tür kaputt geschlagen. Schlecht dran oder nicht: er hat sie bezahlt.“

„Jonathan ist ein Kerl wie ein Schrank. Er bräuchte mich nur kurz zu schubsen, und schon würde ich am Boden liegen. Wenn er mir drohen will, stellt mein Freund sich in den Weg und packt ihn notfalls am Arm.“

„Ich halte das nicht mehr aus, wie mein Freund meine Tochter beleidigt. OK, sie ist manchmal unausstehlich, aber dafür muss er sie nicht so demütigen. Ich habe ihm gesagt, er soll damit aufhören, weil Natascha sonst nicht erwachsen wird. Genau dabei soll er mir ja schließlich helfen.“

„Mein Vater hat mich vor die Tür gesetzt. Ich habe es zwar provoziert, aber ich dachte nicht, dass er es wirklich wagt. Da hat er sich aber ins eigene Fleisch geschnitten. Ich schmeiße jetzt nämlich die Schule, und meine Familie kann mir auch gestohlen bleiben. Er müsste schon den ersten Schritt machen, damit ich überhaupt noch mit ihm rede.“

„Wenn mein Mann mich nicht zurück hielte, könnte ich Magali öfter mal eine knallen. Sie nervt mich ohne Ende. Zum Glück kann ich mit ihrem Vater darüber reden.“

„Mein Sohn wollte sich unbedingt mit seinen Freunden treffen. Ich habe ihm mehrmals gesagt, dass das am Abend vor einer Prüfung nicht in Frage kommt. Da hat er nur mit den Schultern gezuckt, sich aufgespielt, und wollte doch tatsächlich zur Tür hinaus. Ich bin sofort vom Sofa aufgesprungen und habe mich vor ihn gestellt. Ich habe gespürt, dass er kurz davor war, mich zu schlagen, und dass ich auch zurückgeschlagen hätte. Ich bin echt froh, dass wir uns beide in den Griff bekommen haben und das Ganze nicht eskaliert ist. Allmählich beginne ich, den heranwachsenden Mann in dem Jugendlichen zu sehen.“

„Mein ältester Sohn ist ziemlich brutal. Das war schon immer so. Weil er ohne Vater aufgewachsen ist, dachte ich, das lässt sich nicht vermeiden. Seine Gewaltausbrüche machten mir bisher auch nicht wirklich Angst. Vor ein paar Wochen aber hat er meine Tochter von der Fensterbank gestoßen, nach draußen. Sie hat sich dabei den Arm gebrochen. Als ich sie zum Krankenhaus fuhr, sagte ich, sie könne ruhig die Wahrheit sagen. Da antwortete sie eiskalt, es wäre nicht an ihr, sondern an mir, den Tatsachen in die Augen zu sehen und endlich zur Wahrheit zu stehen.“

★ Jugendliche müssen plötzlich mit einem Körper fertig werden, der teils Angst macht und teils ein Gefühl großer Macht gibt. Jugendliche fühlen sich stark und wollen ihre neue Muskelkraft auf die Probe stellen. Manchmal suchen sie ein Kräftemessen mit ihrem Vater. Anderen steigt die Kraft zu Kopf, und sie glauben, dass die ganze Welt ihnen gehört. Hinter der Freude am Großwerden zeigt sich aber oft auch die Angst vor Veränderung. Wohin mit all dieser Energie, die heraus will? Was soll man anders tun, als sie heraus zu lassen, aber wo sind die Grenzen? Gewaltausbrüche sind bei Jugendlichen oft eine Ausdrucksform – der Erwachsene muss sie sowohl entschlüsseln als auch verbieten.



Diskussionen...

Wenn Erwachsene „schwarz“ sagen, sagen manche Jugendlichen automatisch „weiß“, auch ohne Argument. Manch einer kommt mit schlechten Schulnoten nach Hause und glaubt dennoch, dass die Eltern ihm einen MP3-Player spendieren werden. Andere sind davon überzeugt, dass ihnen alles zusteht, ohne zu merken, dass ihre hohen Ansprüche in keinem Verhältnis zu ihren tatsächlichen Bedürfnissen stehen. Außerdem vergessen Jugendliche oft, dass ihre Eltern keine unbegrenzten Möglichkeiten haben, weder finanziell noch psychologisch.

Es ist notwendig, sich auf das Spiel einzulassen, jedoch nicht mit sich spielen lassen - in die Diskussion einzusteigen, sich auf die Widersprüche einzulassen, sie aufzudecken und den Jugendlichen so weit zu bringen, dass er selbst überlegt und argumentiert. Meiden sie den Treibsand der Behauptungen und bleiben Sie lieber auf dem festen Boden der Tatsachen: seine Schulnoten, sein Verhalten zuhause, seine Kontakte, seine Freizeitbeschäftigungen, Ihre finanziellen Möglichkeiten, Ihre beruflichen Pflichten usw.

Lehnen Sie Pauschalurteile wie „die sind doch alle gleich“ oder „daran ist die Gesellschaft schuld“ kategorisch ab – stoßen Sie lieber eine Diskussion darüber an, wie man ändern könnte, was einem nicht gefällt. So lernt jeder in der Familie, seine Argumente zu verfeinern und die Diskussion auf eine sachliche Ebene zu bringen. Begleiten Sie den Jugendlichen dahin, dass er seine Widersprüche erkennt und auch begreift, dass man sich an gesellschaftliche Normen halten muss, um zusammenzuleben. Achten Sie auch auf Ihre eigenen Widersprüche. Fahren Sie z.B. nicht, als ob Sie alleine auf der Straße wären. Reden Sie mit dem Jugendlichen über gesellschaftliche Fehlentwicklungen: haarsträubende Ungerechtigkeiten in der Wirtschaft, verbale Entgleisungen, leere Versprechungen, Finanzkriminalität, Waffengewalt usw. Vor allem aber sollten Sie Ihre Überzeugungen auch vorleben: ein Jugendlicher lernt mehr aus dem, was Sie tun, als aus dem, was Sie sagen.

„Vanessa hat echt ein Talent, unsere Diskussionen zu sabotieren. Auch wenn sie Unrecht hat, bleibt sie stur, als ob es bei der Frage, wer Recht hat, um Leben und Tod ginge. Wir wollen Sie doch nicht in Verlegenheit bringen! Es ist doch nicht schlimm, etwas nicht zu wissen oder sich zu irren.“

„Papa und ich, wir lieben Kino. Wenn wir zusammen hingehen, hat er immer eine andere Meinung zum Film als ich. Er sagt dann, ich will nur einen auf schlau zu machen, und dass ich noch zu jung bin, um mir eine eigene Meinung über Menschen und Dinge zu bilden. Mich runter zumachen ist garantiert nicht der richtige Weg, mir das «kritische Denken» beizubringen, auf das er angeblich so großen Wert legt.“

„Erst war es Judo, dann Fußball, dann Schwimmen und jetzt Basketball. Was kommt als Nächstes? Bungeespringen, Skifahren, Tiefseetauchen? Mit dem neuen Schuljahr geht auch dieser Zirkus wieder los. Andreas setzt alle Hebel in Bewegung, damit wir ihn in einem Sportverein anmelden, aber einen Monat später schmeißt er wieder alles hin. Das kostet ganz schön Geld und Nerven. Das Schlimmste ist: Er verliert sich selbst in all seinen Wünschen. Auch wenn er es nicht zugibt: Er wäre erleichtert, wenn wir für ihn entscheiden würden. Wir haben es auch schon mit Humor versucht. Das klappt oft ganz gut. Aber hier versteht er absolut keinen Spaß.“

„Zwei plus zwei ist vier. Schluss, aus. Mit diesem Spruch versucht meine Mutter zu «beweisen», dass ich nicht weiß, was ich sage und was ich will. Ja und? Ich bin doch kein Roboter. Die Lehrer gehen mir schon genug auf den Wecker mit all ihren Methoden, die man befolgen muss.“

„Ich kontere grundsätzlich! Ich mache mich sogar zum Anwalt des Teufels. Wenn einer meiner Söhne mit einer neuen Idee kommt, provoziere ich ihn erst einmal, damit er argumentiert, die Sache aus einem anderen Blickwinkel betrachtet und nichts übergeht. Ich lasse nicht locker. Das ist schon ein richtiges Spiel zwischen uns geworden.“

„Sobald ich irgendwas nicht total ernst nehme, macht meine Mutter einen Elefanten draus. «Du wirst durchfallen, deine Freunde verlieren, dein ganzes Leben versauen.» Da mach` ich dicht. Da verlier` ich die Lust. Und in meinem Zeugnis stand zuletzt: «Hat nicht genug Selbstvertrauen.»“

- ★ Im Kopf von Jugendlichen gibt es nicht nur eine Windrichtung oder einen Sturm: Oft gibt es einen Tumult von verschiedenen Stürmen, die in alle Himmelsrichtungen wehen. Aus diesem inneren Durcheinander tauchen dann Ideen und Wünsche auf: Manche wirken chaotisch und führen zu Behauptungen, die nicht der Logik dienen, sondern der Sinnsuche. Sie versuchen sich in Erklärungen und hoffen auf Bestätigung von den Erwachsenen. Gleiches gilt für ihre Freundschaften und Liebesbeziehungen, die schlagartig enden können, oder für ihre Hobbys, die so schnell wieder aufgegeben werden können, wie sie begonnen haben.
- ★ Auf der Suche nach ihrem eigenen, persönlichen Weg haben Jugendliche es oft schwer, kohärent zu bleiben. Sie sind empfindlich und möchten akzeptiert und anerkannt werden, so wie sie sind oder sich geben. Sie haben Angst, beurteilt oder bloß gestellt zu werden oder sich für Entscheidungen rechtfertigen zu müssen, bei denen sie selbst noch keinen rechten Durchblick haben.
- ★ Jeder Jugendliche sehnt sich brennend nach Anerkennung, ist aber genau so konsequent darauf aus, nicht verstanden zu werden. Als wollte er sagen: «Bewundert mich, aber versucht bloß nicht, hinter meine Fassade zu schauen!»



Dazu stehen, dass man „von gestern“ ist

Jugendliche wollen sich behaupten und üben daher leicht Kritik an Vergangenen. Dabei werfen sie aber nicht alles über den Haufen, was von vorigen Generationen kommt. Sie gehen subtiler vor: Sie lassen sich von den Dingen inspirieren und lehnen sie gleichzeitig ab. Das, was sich sie von ihren Eltern oder vorigen Generationen aneignen, wird nicht 1:1 übernommen, sondern eingeschmolzen und neu gegossen. Die Aneignung von ererbten Werten, Lebensart und Kultur ist komplex, zeitweilig auch sprunghaft.

Wenn Ihr Kind zum Jugendlichen wird, lehnt es sich gegen alles auf, insbesondere gegen das, was Sie sind und darstellen. Es beurteilt sie und vergleicht, bezeichnet Sie als altmodisch oder gar als «Loser». Weil Sie älter sind als Ihr Kind, ist es völlig normal, dass Sie ihm manchmal von früher erzählen. Außerdem - Leben heißt auch, Verluste einzustecken: von Illusionen, von geliebten Menschen ... Lebenserfahrung sammeln heißt auch, sie seinem Kind weitergeben können. Ihre Vorlieben und Geschmäcker haben sich im Laufe der Zeit heraus gebildet, während der Jugendliche die seinen erst noch finden muss. Da hilft es ihm auf keinen Fall, wenn Sie selbst wieder den Jugendlichen spielen. Sie gehören nicht zu seiner Generation, und genau das will er hören und spüren. So, wie er spüren muss, dass Sie mit dem Gedanken fertig werden, vor ihm zu sterben. Und dass das Leben, auch Ihres, durch ihn und seine eigenen Kinder weiter gegeben wird.

Der Jugendliche muss sich mit dem Unterschied zwischen den Generationen auseinandersetzen, um seinen eigenen Stil zu finden. Oder er wüsste nicht mehr, woran er ist, und noch einen drauf setzen: indem er sich z.B. noch mehr Risiken als bisher aussetzt, damit Sie wieder Ihren Platz als Eltern einnehmen.

„Mein Sohn macht sich über meinen Musikgeschmack lustig.

Letztens hat er gegrinst, als wir im Auto einen Song von Peter Gabriel hörten. Ich habe ihm erklärt, dass es in diesem Lied um den Kampf gegen Rassismus geht, zu der Zeit, als Nelson Mandela im Gefängnis saß. Mir bedeutet das immer noch viel.“

„Mein Vater und mein Großvater halten nicht viel von Jugendlichen und sagen immer: «Die bräuchten mal einen richtigen Krieg, damit sie ihren faulen Hintern hochkriegen.» Ich finde ihre Einstellung nur erbärmlich.“

„Francesca lacht mich aus, wenn sie die Bücher aus meiner Kindheit sieht. Sie findet die Geschichten altmodisch und kitschig.

Sie liest aber darin... heimlich. Ich erwarte auch nicht, dass sie mir davon erzählt. Ich finde den Unterschied zwischen dem, was sie sagt, und dem, und was sie macht, lustig und irgendwie auch rührend.“

„Meine Eltern sind getrennt, und ich wohne allein. Sie hat jetzt einen Freund, der ziemlich altmodisch ist. Das ist mir zwar ein bisschen peinlich, aber ich finde seine «Retro»-Art immer noch besser als das, was Papa jetzt veranstaltet. Er ist mit Mädchen unterwegs, die nur halb so alt sind wie er.“

„Amanda saß mit Felix an einer Arbeit für den Informatik-Unterricht.

Irgendwann hörte ich sie sagen «Wir sollten meinen Vater fragen», worauf mein Sohn meinte: «Das kannst du vergessen, so was checken Eltern doch nicht.» Erst hatte ich Lust, mich aufzuregen, aber dann habe ich mir gesagt: «Lass gut sein. Du weißt, was du alles drauf hast. Dafür können die jungen Leute eben andere Sachen.»“

„Als meine Schwester mir sagte, dass sie und ihre Tochter die besten Freundinnen der Welt sind, habe ich versucht, ihr klarzumachen, dass so was nicht gut möglich ist, aber sie wollte nichts davon hören.“

„Als ich jünger war, fragte ich meine Eltern immer, ob ich zu meinen Freunden darf oder abends ausgehen kann und solche Sachen. Oft gab es ein «Nein», manchmal ein «Ja». Eines Tages habe ich nicht mehr gefragt, sondern einfach gesagt: «Ich gehe mit meinen Freunden ins Kino und bin zum Abendessen wieder zurück.» Sie hatten nichts dagegen. Da habe ich kapiert: «So geht das, wenn man erwachsen werden will.»“

★ Das Rad der Zeit dreht sich unaufhaltsam weiter. Die Jugendlichen sind dabei in aufsteigender Bewegung und entwachsen den Kinderschuhen rasend schnell. Die Eltern sind gerade auf dem Höhepunkt ihrer Möglichkeiten angekommen: dem höchsten Punkt, von dem aus es auch schon langsam, aber stetig wieder bergab gehen wird. Die Jugendlichen sehen diesen Generationsunterschied mit gemischten Gefühlen. Zum einen sind sie froh, dass die Eltern den Weg zum höchsten Punkt voran gegangen sind. Zum anderen weigern sie sich aber, genau diesen ausgetretenen Pfad zu nehmen. Ein Weg, bei dem man anhalten oder zurückgehen kann, oder den man neu gestalten oder abändern kann, ist für sie in Ordnung. Nicht aber ein vorgezeichnetes Gleis, dem man nur ohne Abweichung folgen kann, und das andere angeblich zu ihrem eigenen „Besten“ angelegt haben, ohne persönliche Note oder Weichenstellung. Diese Vorstellung wäre einfach nur schrecklich. Um ohne größere Unfälle und Schmerzen voranzukommen, brauchen Jugendliche ein paar stabile und dauerhafte Orientierungspunkte. Später dann, wenn sie ihren Weg gefunden haben, werden sie eigene Anhaltspunkte setzen, für die nächste Generation.



Grenzen setzen

Ihr Jugendlicher schnaubt mal wieder wütend und verdreht die Augen, sobald Sie etwas verbieten? Erinnern Sie ihn an Ihre Rolle als Eltern und daran, dass Sie die Verantwortung dafür tragen, Grenzen zu setzen. Sie brauchen sich nicht schuldig zu fühlen, wenn der Jugendliche Sie hin und wieder zwingt, einen deutlicheren Ton anzuschlagen. Reden Sie ganz normal in Ihren eigenen Worten. Je authentischer und persönlicher Sie sich ausdrücken, umso überzeugender sind Sie. Auch wenn er darauf hofft: Der schlimmste Fehler wäre, dass Sie sich selbst widersprechen oder sich gleichgültig verhalten. Jugendliche müssen Halt finden an dem, was ihre Eltern erlauben, und an den Grenzen, die sie setzen. Bestimmte Verhaltensweisen gehören verboten, auch wenn der Jugendliche aggressiv und verbittert reagiert. Standpunkte müssen konsequent und kohärent beibehalten werden, selbst auf die Gefahr hin, für einen Dinosaurier gehalten zu werden.

Das soll Sie aber nicht daran hindern, Ihrem Kind zuzuhören. Verhandeln sollte allerdings nicht mit Nachgeben verwechselt werden. Nur weil Sie seine Argumente anhören, bedeutet das nicht, dass Sie jetzt einverstanden sind. Der Jugendliche muss spüren, dass in letzter Instanz immer noch Sie entscheiden. Allgemein empfiehlt es sich, eher zu verhandeln, anstatt einseitig zu entscheiden. Dennoch gibt es eine Reihe von Erziehungsgrundsätzen, die nicht zur Diskussion stehen.

Erinnern Sie den Jugendlichen daran, dass eine Grenze erreicht ist, wenn er sich unsozial verhält, sich in Gefahr begibt oder gegen das Gesetz verstößt. Schlimme Dinge dürfen Sie in keinem Fall durchgehen lassen. Wenn ein Jugendlicher etwas Gefährliches anstellt, glauben Sie besser nicht, dass es nur der Ausrutscher eines Halbwüchsigen ist, bei dem man beide Augen zudrücken muss. Wenn das Überschreiten der gesetzten Grenzen zum Lebensstil eines Jugendlichen wird, ist das keine Entwicklungsphase mehr, die sich von alleine gibt. Es kommt zwar nur relativ selten vor, dass sich Jugendliche tatsächlich in Lebensgefahr begeben. Wenn Sie aber ein solches Verhalten feststellen, sollten Sie sofort Hilfe hinzuholen.

„Als wir Jugendliche waren, haben unsere Eltern den richtigen Mittelweg zwischen Vertrauen und Verboten gefunden.

Wenn sie uns bestrafte, hatte es auch seinen Grund. Das hilft uns wirklich ungemein bei der Erziehung unserer drei Söhne, die jetzt im Jugendalter sind. Na ja, lässt uns auf Holz klopfen. Wir sehen nämlich, dass es bei anderen Eltern nicht so glatt läuft.“

„Mein Vater und meine Mutter haben echt Scheuklappen auf.

Die bekommen nichts mit von dem ganzen Mist: den Alkohol, meine Aufmachung, die schlechten Schulnoten. Dafür hasse ich sie.“

„Ich habe Kevin gesagt, dass er eine Woche Hausarrest hat.

Zwei Tage später wollte er sich unbedingt mit seinen Freunden treffen, und ich habe schließlich nachgegeben. Ich habe es schwer, konsequent zu bleiben. In meinem tiefsten Innern habe ich einfach keine Lust, ständig mit ihm kämpfen. Ich muss jemanden finden, der mir dabei hilft.“

„Ich kann meinen Vater nicht mehr ausstehen. Nichts darf ich.

Er würde einen guten Oberbefehlshaber abgeben. Für wen hält er sich eigentlich, dass er mich so behandelt? Gerade er sollte halblang machen. Von meinen Großeltern weiß ich nämlich, dass er in der Schule ein Faulpelz war und niemals gehorchte. Und der will mir jetzt Lektionen erteilen?“

„Ich soll immer nur einstecken, klein begeben und hoffen, dass der Sturm vorüberzieht?

Geht's noch? Bei mir hat Sandra sich zu benehmen. Wenn sie ein Problem hat, wird darüber gesprochen. So läuft das bei uns, und sie weiß das auch. Sie kann mir vieles sagen, aber das Gesicht verziehen und Tage lang schmollen, das gibt es nicht!“

„Da werden manchmal zwei Dinge vermischt: Schikane und Verbot.

Als ob ich Thomas schikanieren wollte, wenn ich ihm mal was verbiete. Ich sehe doch, dass es ihm hilft, wieder zu sich zu kommen, wenn ich klare Ansagen mache und entschlossen bleibe.“

„Mit 16 wollte ich sofort Geld verdienen. Ich habe die Schule abgebrochen, meine Eltern waren einverstanden, ohne dass wir darüber gesprochen hatten. Heute bedaure ich manchmal, dass sie mich nicht gezwungen haben, die Schule weiterzumachen. Mit 16 weiß man doch noch gar nicht, was Sache ist. Das sehe ich ja jetzt mit meinem eigenen Sohn.“

„Wenn mein Vater mich etwas fragt, habe ich nicht den Eindruck, dass er wirklich darauf besteht. Er fleht mich eher an. Da bekommt man doch nur Mitleid! Wenn er das macht, stelle ich mich taub, bis er einen anderen Ton anschlägt.“

- ★ Um erwachsen zu werden, müssen Jugendliche sich aus der elterlichen Schutzzone hinaus wagen. Dabei kommen sie unweigerlich mit Risiken und Grenzüberschreitungen in Kontakt, wie Motten, die vom Licht angezogen werden. Es macht ihnen Angst und fasziniert sie zugleich. Gefährliche oder verbotene Dinge haben immer einen besonderen Reiz. Jugendliche brauchen das Gefühl, selbst über ihr Handeln zu bestimmen, um zu spüren, dass sie lebendig sind. Der Weg in die Selbständigkeit führt über das Erkennen, Erproben und Einsetzen ihrer körperlichen und geistigen Fähigkeiten. Jugendliche wollen allem, was passiert, ja sogar dem Lauf der Welt, eine persönliche Note verleihen. Dabei führt das Gefühl jugendlicher Allmacht zwangsläufig dahin, mit Grenzen umgehen lernen zu müssen.
- ★ Der Jugendliche kann sich am besten entwickeln, wenn ihm Grenzen auf konsequente und wohlwollende Art gesetzt werden, meist durch die Eltern, manchmal auch durch Fachleute, wenn Eltern an ihre eigenen Grenzen gestoßen sind und Hilfe geholt haben.



Dran bleiben

Auch wenn Ihr Jugendlicher etwas Dummes angestellt hat, sollten Sie ihn nicht ständig daran messen. Wenn Sie erst eine passende Strafe verhängt haben, können Sie etwas Abstand suchen: Abstand von der Dummheit, nicht aber vom Jugendlichen. Fällen Sie keine vernichtenden Urteile, schon gar nicht vor anderen Personen, wie « Du wirst es niemals zu etwas bringen ».

Manches Verhalten ist sicherlich schwer zu ertragen. Dabei kann es ein Hilferuf sein, besonders, wenn der Jugendliche die Schule abzubrechen, Beziehungen aufzugeben oder sein Leben zu zerstören scheint. Es ist überaus wichtig, dem Jugendlichen zu zeigen, dass es Ihnen keineswegs gleichgültig ist, wie er sich fühlt. Mehr denn je müssen Sie jetzt zeigen, dass Sie für ihn da sind, aber auch, dass die Regeln und Grenzen weiterhin gelten.

Wenn sich ein Jugendlicher unmöglich benimmt, muss er bestraft, aber nicht geächtet werden. Bei schlimmen Fehlritten ist es völlig in Ordnung, ihm Hausarrest zu geben und Besuche seiner Freunde zeitweilig zu verbieten. Es wäre jedoch ein fataler Fehler, ihn nicht mehr zu beachten und nicht mehr mit ihm zu reden. Ist die Kommunikation erst mal abgebrochen, könnte er erst recht Kontakte suchen, die ihm nur scheinbar gut tun, in Wirklichkeit aber unnütz oder sogar gefährlich für ihn sind: Kriminalität, Drogen, Sekten...

Dran bleiben heißt nicht, den Jugendlichen ständig im Nacken zu sitzen. Es heißt: weiterhin Freiräume lassen, aber die Ereignisse im Hinterkopf behalten und später noch einmal darauf zurück kommen. In der Zwischenzeit dürfen Sie auch eine Pause einlegen, um dem Jugendlichen die Gelegenheit zu geben, selbst über seine Taten und ihre Folgen nachzudenken. Wenn man nach einer Weile wieder normal miteinander reden kann, wird der Jugendliche eher einen wohlgemeinten Ratschlag annehmen. Im Gegensatz zu einem «gehörigen Anpöfeln ohne Konsequenzen» geht es hier eher darum, für die Zukunft etwas aus der Sache zu lernen. So wird der endlose Teufelskreis von Angriffen und Gegenangriffen entschärft.

„Milan ist heimlich mit meinem Wagen gefahren, obwohl er keinen Führerschein hat. Da musste ich ihm klarmachen, was für schlimme Folgen das haben kann. Ich habe ihn angebrüllt und auch bestraft: kein Handy mehr, Ausgangsverbot und Taschengeld gestrichen! Im Moment fällt es mir schwer, überhaupt mit ihm zu sprechen. Am Wochenende, wenn ich mich wieder beruhigt habe, werde ich es noch einmal ansprechen.“

„Einen Jugendlichen zu einem ernsthaften Gespräch bewegen, ist so schwierig wie einen Hecht zu angeln: Hat der Fisch angebissen, muss man ganz langsam kurbeln. Ab und zu muss man dabei auch still stehen und warten, bis der Widerstand nachlässt. Zieht man zu fest, reißt die Schnur. So hat Onkel Heinrich es uns immer erklärt. In seinen Vergleichen war zwar immer etwas Seemannsgarn dabei, aber es war auch was Wahres dran.“

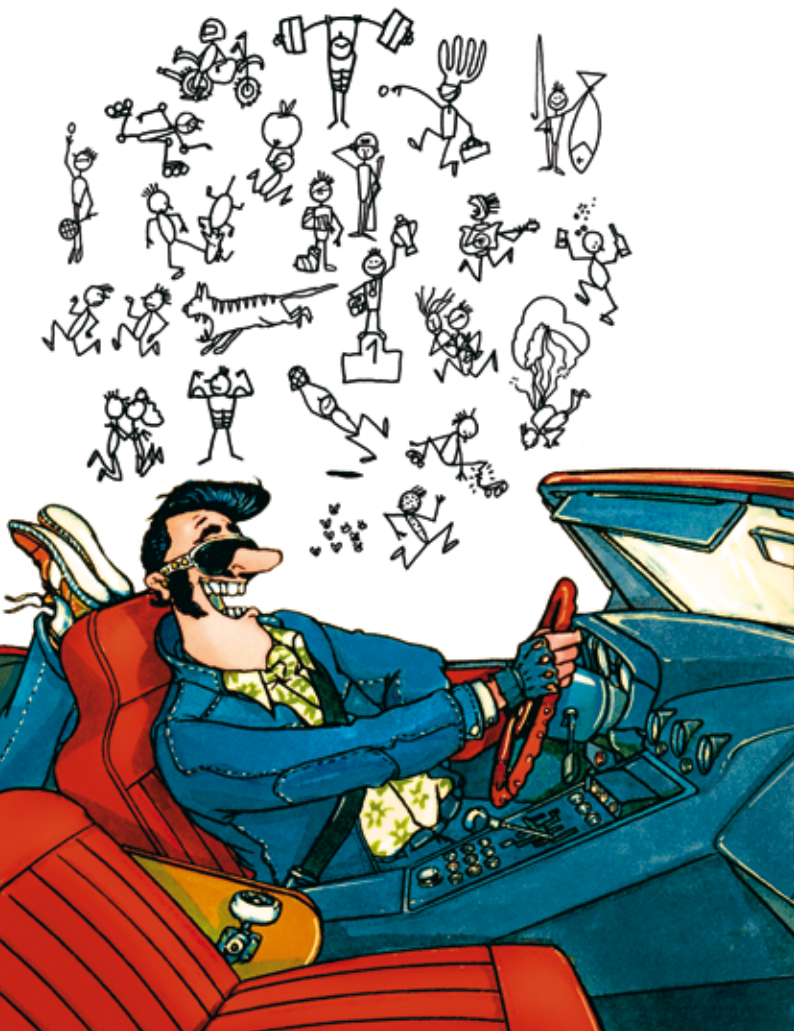
„Ständig sagen sie mir, dass ich zu nichts gut bin! Ich lasse sie dann vorm Fernseher sitzen und gehe in mein Zimmer, total down. Ohne Handy und ohne meine Freunde fällt mir die Decke auf den Kopf. Es ist zum Heulen oder zum Aus dem Fenster springen.“

„Ich habe Tatjana ganz alleine groß gezogen und alles erduldet, was ihr Vater mir angetan hat, bevor er mich wegen einer anderen sitzen ließ. Ich habe Angst, dass sie mich vergisst, wenn sie erst mal ausgezogen ist. Ich habe es jetzt schon schwer damit, dass sie ständig mit ihren Freundinnen oder ihrem Freund unterwegs ist. Gott, ist das schwer, sein Kind groß werden zu lassen!“

„Mein Vater hat sich fast nie um mich gekümmert. Vor Kurzem hat er noch mal ein Kind bekommen, wieder einen Sohn. Ich habe bei ihm den Eindruck, dass ich nur der erste Entwurf war, und jetzt hat er sein Meisterwerk geschaffen. Letztens, als ich abends nach Hause kam, hätte ich das kleine Wunderkind fast geweckt. Mein Vater ist total ausgerastet. Es fehlte nicht viel, und er hätte mich rausgeschmissen. Ich glaube, ich haue sowieso demnächst da ab.“

„Gary ist jetzt 13 und behandelt mich manchmal, als wäre ich nichts wert. Erst bringt er mich zur Weißglut, dann will er, dass ich ihm noch gute Nacht sagen komme. Neu-lich habe ich sogar mehrere Kuschtiere bei ihm im Bett gefunden. Kurz zuvor hatte er noch schweinische Witze gerissen, dass es mir die Sprache verschlug. Ich blick` da nicht mehr durch. Ich habe sogar manchmal Angst, dass ich wie er werde: erst schreie ich, und kurz danach nehme ich ihn den Arm... Ich verstehe jetzt, was unsere Freunde damit meinten, dass die Jugend eine aufwühlende Zeit für alle ist. Ich frage mich, ob ich ihm nicht einfach sagen soll, dass ich manchmal selber nicht mehr weiter weiß.“

- ★ Jugendliche stellen ihre Umgebung immer wieder auf die Probe, um sich zu vergewissern, dass die Bindungen zuverlässig halten. Sie wollen die Bindung an ihre Eltern nicht kappen, sondern lockern, um neue Beziehungen knüpfen zu können, vor allem zu Gleichaltrigen. Wenn sie dabei den Bogen überspannen oder das Seil durchhängen lassen, testen sie zugleich, ob die Eltern weiterhin zuverlässigen Halt bieten.



Ach ja, die eigene Jugend

Ob man will oder nicht, die Erfahrungen der eigenen jugendlichen Kinder kommen einem irgendwie bekannt vor. Bevor wir Eltern wurden, waren wir schließlich selbst mal in der Pubertät. Die Erinnerungen daran lassen einen nicht gleichgültig. Während Sie von Ihren Jugendlichen in Atem gehalten werden und sich darum bemühen, dass sie nicht auf die schiefe Bahn geraten, werden Sie plötzlich von ihren eigenen Jugenderinnerungen eingeholt.

Dieses Auftauchen von Erinnerungen ist aber keine Sturmflut, die Ihren heutigen Einsatz als Erwachsener hinweg spülen könnte. Ganz im Gegenteil: Sie bekommen dadurch die einzigartige Gelegenheit, sich zu erinnern, dass auch Sie Ähnliches wie Ihr Kind durchgemacht haben, dass Ihre Eltern Ihnen gewisse Freiheiten gelassen haben, aber keine Narrenfreiheit, dass sie Ihnen vertraut haben. Eine Gelegenheit zu Dankbarkeit Ihren eigenen Eltern gegenüber, dass sie Ihnen das mitgegeben haben, was Sie brauchten, um auf eigenen Beinen zu stehen.

Was können Sie Ihren Kindern aus der eigenen Jugend erzählen? Natürlich nicht alles. Es ist auch unnötig, den Unfug Ihres Sprösslings mit eigenen Jugendsünden zu überbieten oder sich vor seinen Freunden aufzuspielen. Als Erwachsener sollten Sie eher von Ihren damaligen Wünschen und Zielen erzählen, und davon, wie die Beziehungen zu Ihren Eltern und Ihren Freunden waren. Erklären Sie ihm, wie es sich anfühlte, wenn Ihre Wünsche sich an der Realität stießen. Es hilft Ihrem Jugendlichen, wenn Sie zugeben, wie schwierig und bewegt, aber auch deprimierend Ihre eigene Jugend manchmal war, und dass Sie selber ein Lied davon singen können.

Machen Sie Ihre Eltern nicht schlecht, auch wenn sie vielleicht Fehler hatten und ungeschickt im Umgang mit Ihnen waren. Ermöglichen Sie Ihren Kindern, eine eigene Beziehung zu ihren Großeltern aufzubauen, die unter ganz anderen Vorzeichen steht als das, was Sie damals erlebt haben. Sie können Ihren Kindern immer noch erklären, was damals zwischen Ihnen und Ihren Eltern gefehlt hat.

„Es kommt mir manchmal vor, als ob meine Eltern schon immer alt waren. Ich weiß nichts aus ihrer Kindheit oder Jugend. Das würde mich mal interessieren. Vielleicht haben sie ja was zu verbergen?“

„Wenn ich Papa so reden höre, dann könnte man meinen, er wäre ein Musterschüler und der perfekte Sohn gewesen. Man kann nicht immer nur lieb und fleißig sein. Ich musste erst mal behaupten, dass er meiner Meinung auch mies drauf gewesen sein muss und die Dinge jetzt schönzureden versucht, bis er endlich zugegeben hat, dass er ein Schuljahr doppeln musste. Es hat mir unglaublich gut getan, endlich mal was Wahres zu hören.“

„Als Sabrina sich hübsch machte, um auf die Party zu gehen, sah ich mich selbst als Jugendliche wieder, wenn ich mich für die Disko zurecht machte. Am nächsten Tag habe ich meiner Tochter dann auch erzählt, wie ich so in ihrem Alter war. Sie fand das lustig, und ich hatte auch meinen Spaß.“

„Mein Vater war immer sehr streng, wenn es um die Schule ging. Seitdem er mir erzählt hat, wie schlimm es für ihn war, die Schule aufgeben zu müssen, um arbeiten zu gehen, verstehe ich besser, warum er ständig hinter uns her ist, damit wir lernen. OK, er hätte gerne, dass unser Leben nicht so hart wird wie seins, aber die Zeiten haben sich schließlich geändert.“

„Mein Sohn gleicht immer mehr dem Jugendlichen, der ich mal war. Einerseits freut mich das, aber andererseits bringt mich das auch etwas aus dem Konzept, weil er demnächst wahrscheinlich einen anderen Weg einschlagen wird als ich.“

„Kim hat Fotos von meiner ersten Ferienreise ohne Eltern gefunden. Auf einem dieser Fotos sieht man, wie ich meine damalige Freundin küsse. Meine Tochter hat mich und meine Frau damit aufgezogen, und am Ende mussten wir alle darüber lachen. Als sie aber von mir wissen wollte, wie es «beim ersten Mal war», habe ich den Riegel vor geschoben. Die Kinder müssen schließlich nicht alles wissen.“

„Meine Lehrerin im 6. Jahr hat uns allerhand von sich erzählt, von damals, als sie in unserem Alter war. Sie hat natürlich nicht alles erzählt, aber manches Detail (nicht jedes Detail! LOL). Das war wirklich toll. Wir finden sie jetzt noch sympathischer als vorher.“

- ★ Jugendliche verbringen möglichst viel Zeit miteinander, weil das Zugehörigkeitsgefühl zur eigenen Generation wichtig ist. Es reicht aber nicht, Teil einer Gruppe von Jugendlichen zu sein, um in allem zu wissen, wo es lang geht. Deshalb will ein Jugendlicher auch erfahren, wie die Erwachsenen, die ihm etwas bedeuten, ihre Jugendzeit erlebt haben. Diese Neugier ist durchaus positiv und ohne Hintergedanken zu verstehen. Jede Generation sollte der folgenden Generation authentisch und verständlich vermitteln, wie sie ihre Jugendzeit erlebt hat.



Ahnenforschung

Wenn Sie Ihrem Jugendlichen aus Ihrer eigenen Jugendzeit erzählen, kann ihm das Anhaltspunkte und Vergleichsmöglichkeiten geben. Vielleicht ist es sogar für beide Seiten gut. Es befreit, wenn man die Maske des ewig vernünftigen Erwachsenen ablegen kann. Man fühlt sich besser, lockerer, leichter. Wenn Sie Ihren Sohn oder Ihre Tochter in die eigene Familiengeschichte blicken lassen, eröffnen Sie dem Jugendlichen damit oft ganz neue Perspektiven.

Für Jugendliche ist es wichtig und aufschlussreich, mit anderen Mitgliedern der Familie sprechen zu können. Eine Tante oder ein Großvater kann manchmal Dinge aussprechen, die der Jugendliche eher akzeptiert, als wenn sie von Ihnen kommen. Zum Beispiel über die Art, sich zu kleiden, über Berufswünsche oder über das geplante Studium.

Auch Sie werden sich freuen, wenn Sie feststellen, dass die anderen Familienmitglieder sich für die Entwicklung Ihres Jugendlichen interessieren. Dafür, was ihn im Augenblick beschäftigt und wie seine Zukunftspläne aussehen. Ob Festtage, Ferien oder Geburtstage, es gibt genügend Anlässe, die Familie zu besuchen, Fotoalben auszupacken und Erinnerungen wieder aufleben zu lassen.

Manche Familien haben auch «Leichen im Keller», Familiengeheimnisse, Dinge, über die man nicht gerne spricht: finanzieller Ruin, sexueller Missbrauch, tödliche Unfälle, Abtreibungen, Verat... Schicksalsschläge, die seit Jahren verschwiegen werden und selbst Ihnen teilweise gar nicht mehr bewusst sind, mitsamt ihren Auswirkungen. Und bei näherem Nachdenken erkennt man plötzlich, dass dies auch eine düstere Seite des eigenen Seelenlebens ist, und dass es schwer fällt, die richtigen Worte hierfür zu finden: sowohl, um Ihre eigenen Gedanken zu ordnen, als auch, um es Ihren Kindern zu sagen. Oft haben Ihre Kinder es schon lange gespürt, manchmal belastet sie das Unausgesprochene sogar mit. Wie man diese Last wieder von den Schultern der Kinder nimmt, muss jeder für sich entscheiden.

„Familientreffen finde ich klasse! Da kommen die Brüder von meinem Stiefvater oft mit Geschichten, die er uns natürlich nie erzählt hat. Da spitzen alle am Tisch die Ohren.“

„Ich bringe es einfach nicht fertig, meinen Töchtern von meiner Kindheit zu erzählen. Es war eine schreckliche Zeit. Warum fragen sie immer wieder danach, obwohl ich alles dafür tue, dass bei uns alles anders ist?“

„Ich habe meine Großmutter eigentlich ganz gerne, aber seitdem mein Opa gestorben ist, traue ich mich kaum noch hin. Die Rollläden sind immer zu, überall hängen Fotos von Opa, und man darf nichts mehr anfassen. Da herrscht eine Stimmung wie auf dem Friedhof oder im Museum. Voll psycho!“

„Alina bewundert ihren Großvater. Er erzählt ihr immer die unglaublichsten Geschichten, als ob er über die sieben Weltmeere gesegelt wäre und die Menschheit gerettet hätte. Wir wissen, dass er flunkert, aber wir trauen uns nicht, unserer Tochter das zu sagen. Sie weiß nämlich auch nicht, dass er wegen Betrugs im Gefängnis saß. Weil sie manchmal so aufsässig wie er sein kann, haben wir Angst, sie könnte es ihm gleichtun, wenn sie die Wahrheit erfährt. Deshalb verraten wir einfach nichts, aber ob das die Lösung ist?“

„Warum gibt es keine Fotos von der Hochzeit meiner Eltern?“

„Mein Bruder war total niedergeschlagen. Er hatte gerade das Fahrrad von seinem Sohn weggeworfen. Da habe ich ihn daran erinnert, dass unser Vater damals genau das Gleiche mit seinem Rad gemacht hatte.“

„Meinen Onkel väterlicherseits finde ich echt cool. Er ist nur 8 Jahre älter als ich. Zum Glück kommt er manchmal zu uns, um meinen Vater ein bisschen aufzulockern. Was Partys, Klamotten, Schminke, Musik usw. angeht, hat er immer was zu erzählen. Als Bühnenbildner ist er quasi ein Experte auf dem Gebiet.“

„Die Beziehung zu meinen Eltern war Jahre lang ziemlich schwierig. Ich musste erst auf Abstand gehen, um einen einigermaßen guten Kontakt zu ihnen aufzubauen. So können meine Söhne jetzt regelmäßig ihre Großeltern sehen. Sie wissen, dass unser Verhältnis angespannt war, aber sie spüren auch, dass ich die Dinge auseinander halten kann. Die neue Generation hat mit den alten Kamellen nichts zu tun.“

- ★ Ein Jugendlicher geht nicht allen Erwachsenen gleichzeitig aus dem Weg. Er braucht verschiedene Gesprächspartner, die offen sind und ihm nicht ständig im Nacken sitzen. Hierfür gibt es oft geeignete Personen im erweiterten Familienkreis.
- ★ Ein Jugendlicher ist kein Kleinkind mehr. Sein Platz in der Familie ist inzwischen ein anderer. Er geht jetzt wie ein angehender Erwachsener mit den vorherigen Generationen um, und so sehen diese mittlerweile auch ihn. Ein Jugendlicher findet nicht nur Halt bei seinen Eltern, sondern in der ganzen Großfamilie. Um seinen Platz in der Reihenfolge der Generationen einzunehmen, will er wissen, wer diese Personen alle sind. Es reicht ihm nicht mehr, nur Zuneigung zu bekommen. Das zeigt, wie wichtig es für ihn ist, Zeit mit der erweiterten Familie zu verbringen und Gespräche mit allen zu führen, ohne seine Eltern oder mit ihnen. Der Jugendliche hat ein Recht darauf, wissbegierig zu sein, auch wenn er an Grauzonen rührt, die man lieber im Dunkeln lässt. Ein junger Mensch bildet sich nicht nur in der Schule.



Notsignale erkennen

Ihr Jugendlicher hört nicht mehr auf Sie. Verhält sich chronisch kratzbürstig. Bewegt sich ungelenkt in seinem großen Körper, der immer weiter zu wachsen scheint. Nichts findet in seinen Augen Gnade. Wenn er ständig nur nörgelt, würden Sie ihn am liebsten vor seiner Spielkonsole in seiner Höhle sitzen lassen und ihm das Essen vor seine Zimmertür stellen.

Bei all dem ist es sehr wahrscheinlich, dass der Jugendliche sich so abweisend verhält, weil er seine Unsicherheit und Empfindlichkeit verbergen möchte. Wenn ein Jugendlicher jeden Kontakt verhindert, kann es ihm dann wirklich gut gehen? Zugegeben, wie will man der Not eines Jugendlichen näher kommen, wenn er einen für jede Kleinigkeit zum Teufel jagt? Das ist wie bei einer verletzten Katze: Die Pflege geht nicht ohne Kratzer ab. Dennoch sollten Sie am Ball bleiben und weiter Ihre Zuneigung zeigen. Mit seinem Sarkasmus will der Jugendliche meist nur testen, ob er tatsächlich mit Ihnen reden kann, ohne dass Sie die Dinge, die ihn belasten, für unwichtig oder lächerlich halten.

Je mehr ein Jugendlicher leidet, umso weniger redet er mit Familienmitgliedern. Im schlimmsten Fall kann er sich überhaupt nicht vorstellen, dass seine Eltern ihm wirklich zuhören und helfen könnten. Machen Sie deshalb den ersten Schritt! Sie können immer noch zurück rudern. Lieber das Risiko eingehen und Ihrem Kind vielleicht wegen einer Lappalie auf die Nerven gehen, als zu übersehen, dass der Jugendliche möglicherweise in Gefahr ist.

„Warum ist Patrick bloß ständig so schlecht gelaunt? Kommt das von den Hormonen? Entweder zieht er ein Gesicht oder er schnauzt uns an. Ob wir mit ihm sprechen oder nicht, mit ihm freundlich sind oder nicht, wird stoßen nur noch auf Ablehnung. Und er ist erst 14!“

„Seitdem Bastian mich hat sitzen lassen, hasse ich die ganze Welt. Ich fühle mich wie ein wildes Tier. Ich könnte jeden in Stücke reißen, der sich mir nähert. Ich will nicht, dass man mich heulen sieht. Und meine Eltern werfen mir auch noch vor, ich würde rumzicken.“

„Meine Stieftochter schließt sich jeden Tag stundenlang in ihrem Zimmer ein. Vielleicht hat sie ja etwas, womit sie nicht fertig wird, und wir sind gar nicht der Grund dafür. Ich habe ihr heimlich ein Zettelchen in die Jackentasche gesteckt, auf dem steht: «Sara, wenn du Sorgen hast, können wir drüber reden. Vielleicht Mittwochmittag in einem Restaurant?» Aber was mache ich, wenn sie gar nicht reden will?“

„Ich lasse meine Alten so lange schmoren, bis sie fix und fertig sind. Manchmal würde ich das Kriegsbeil ja gerne begraben, aber ich halte es lieber griffbereit, falls sie nicht kapieren, dass ich mich im Moment einfach scheiße fühle.“

„Ich werde nie den Tag vergessen, als meine Mutter endlich mal bei mir im Zimmer vorbeigeschaut hat, um mich zu fragen, wie es mir geht. Seit 1000 Jahren hatte ich darauf gewartet. Wie's der Teufel so will: Ich wusste nicht, was ich ihr sagen sollte.“

„Schon seit 2 Wochen ist mit Elsa nichts mehr anzufangen. Sie trifft sich mit niemandem mehr und hört die ganze Zeit diese Rap-CD, auf der es überall nur um Selbstmord und tickende Zeitbomben geht. Als ihre Freundin angerufen hat, konnte ich nicht mehr. Ich habe sie einfach gefragt, und sie erzählte mir, dass Schluss ist zwischen Elsa und ihrem Freund. Ich dachte erst, dass er sie hat sitzen lassen, aber sie hat ihn verlassen, weil er sie geohrfeigt hat. Ich würde ihr jetzt so

gerne sagen, dass ich Bescheid weiß, und sie fragen, wie es ihr geht, aber sobald ich auf sie zugehe, sagt sie nur «Themawechsel», und das in einem Ton, dass ich es lieber sein lasse.“

„Letzten Monat hat unsere Tochter einen Suizidversuch gemacht. Der Arzt wollte uns beruhigen. Sie hatte nicht viele Medikamente genommen und konnte noch am selben Abend mit uns nach Hause. Mein Mann und ich wollen kein Drama daraus machen, aber das ist doch keine Kleinigkeit, bei der man einfach wieder zur Tagesordnung übergehen kann. Wir haben beschlossen, einen Psychologen aufzusuchen.“

- ★ Die Krankheit der Jugendzeit besteht darin: man weiß nicht, was man will, aber man will es um jeden Preis (frei übersetztes Zitat des französischen Schriftstellers Philippe Sollers).
- ★ Als Jugendlicher will man etwas Besonderes sein, sich unterscheiden, sich abheben, einen eigenen Weg finden. Das kann sich auch in Form von Verweigerung, Widerstand und Feindseligkeit äußern. Diese Phase dauert meist nicht lange, zumal der Jugendliche ja selbst darunter leidet. Manchmal aber scheint es kein Ende zu nehmen.
- ★ Wenn ein Jugendlicher mit niemandem mehr spricht, geht es ihm seelisch schlecht. Er kann oft nicht ausdrücken, was mit ihm los ist, und sendet Warnsignale aus. Er verschließt sich auch anderen Jugendlichen gegenüber. Seine Freizeit verbringt er nur noch mit gefährlichen Wetten oder auffälligen Verhaltensweisen und gibt deutlich zu verstehen, dass das Leben für ihn keinen Wert mehr hat. In einem solchen Fall ist es Zeit, professionelle Hilfe hinzuzuziehen.



Wenn es zu weit geht: Hilfe suchen

Es gibt Situationen, in denen sogar bewährte Maßnahmen von Eltern nicht mehr greifen. Das ist beispielsweise der Fall, wenn ein Jugendlicher jede Form von Grenzen verweigert, diese immer wieder überschreitet und gefährliche Dinge macht, bis hin zum ausdrücklichen oder versteckten Suizidversuch. Das ist aber auch der Fall, wenn der Jugendliche den Kontakt zu den anderen und zur Realität abbricht. Er ist dann niedergeschlagen, will nicht mehr sprechen, wird von schlimmen Ängsten beherrscht, redet wirres Zeug, das manchmal größtenwahnsinnig oder verklärt klingt, vielleicht hört er sogar Stimmen. In beiden Fällen steckt der Jugendliche in einer ernsthaften seelischen Notlage, die man in keinem Fall übersehen oder mit Verachtung strafen darf, auch dann nicht, wenn sie sich in inakzeptablem Verhalten ausdrückt. Ein solches Erleben geht weit über die normale Pubertätskrise hinaus, und eine Besserung wird sich nicht von alleine einstellen.

Um einen Fachberater hinzuziehen, wenn es nicht mehr geht, braucht man eine gehörige Portion Mut. Wenn sich ein Jugendlicher in einer Spirale der Gewalt oder in Wahngedanken verfängt, ist das eine sehr ernst zu nehmende Angelegenheit. Verliert ein Jugendlicher den Halt und die Richtung, sollten Sie sich bei einem spezialisierten Dienst Rat holen.

Eine solche Hilfestellung ist keine Niederlage. Im Gegenteil. Sie wollen als Eltern nicht aufgeben, sondern wagen den nächsten wichtigen Schritt: Hilfe holen. Falls Sie Angst haben, ins Abseits zu geraten, wenn sich ein Richter oder Psychiater um Ihren Jugendlichen kümmert, können Sie beruhigt sein: Man wird Sie auf jeden Fall mit einbeziehen! Ein Richter oder Facharzt oder jeder andere Fachberater braucht Ihre Hilfe und Mitarbeit. Solche Fachleute ersetzen in keinem Fall die Eltern, sondern ergänzen oder unterstützen Ihre Kompetenzen.

„Im Moment könnten Sie meinen Mann und mich vom Boden kratzen. Wir verstehen das Verhalten von Max einfach nicht mehr. Erst hat er sich eine Glatze rasiert, ohne selbst zu wissen, warum. Dann hat er Dutzende Kerzen in seinem Zimmer angezündet und seltsame Sätze an die Wände geschrieben. Er schottet sich immer mehr ab. Wir können nicht mehr. Ich glaube, ich werde auf meine Schwester hören und jemanden aufsuchen, der sich beruflich damit auskennt.“

„Als ich checkte, dass meine Eltern mich in die Klinik brachten, hätte ich sie umbringen können. Ich habe auch versucht, abzuhaufen. Die haben mich da für einen Verrückten gehalten. Nach einem Monat durfte ich raus. Jetzt gehe ich einmal pro Woche zu einem Psychologen. Der ist ganz in Ordnung. Aber diese komischen Ideen habe ich immer noch im Kopf. Ich weiß nicht, was ich damit anfangen soll.“

„Ich gebe mir Mühe, ganz ruhig mit Mark zu sprechen, aber wir laufen in eine Sackgasse. Er hat die Schule geschmissen, hat sich überall Piercings stechen lassen und isst nicht mehr mit uns am Tisch. Wir haben es schon alle versucht, jeder von uns, aber er will einfach nicht sagen, was los ist. Man kommt nicht an ihn heran. Wir brauchen jetzt professionelle Hilfe von außen. Ich habe schon einen Termin bei einem Psychologen. Wir hätten so gerne, dass er aus diesem Loch raus kommt.“

„Julia wurde von zwei Krankenplegern aus dem Haus geführt. Ich habe nur auf den Boden gestarrt und mich als Vater wirklich mies gefühlt. Als Feigling. Die Polizeibeamten haben genau das Richtige gemacht und waren sehr korrekt, aber damit ging es mir auch nicht besser. Ich muss immer wieder daran denken, wie Julia die Veranda verwüstet hat.“

„Yannick hatte diesen Winter eine schwere Depression. Er war einen Monat in der Klinik. Danach konnte er wieder zur Schule, und es geht ihm jetzt auch besser, aber der Arzt hat uns zu einer Familientherapie geraten. Anfangs verstanden wir nicht, warum, weil ja nur unser Sohn krank ist. Aber es stimmt, die Geschichte hat uns alle ziemlich aufgewühlt.“

„Wenn ich sehe, in wie kurzer Zeit Lucie komplett abgemagert ist und jetzt nur noch in ihrer Ecke hockt, dann überlege ich mir, wie ich mit ihren Eltern darüber sprechen könnte. Nur weil sie gute Schulnoten hat und wie ein braves Mädchen aussieht, heißt das noch nicht, dass es ihr gut geht. Die junge Dame macht mir Sorgen. Es geht ihr wirklich schlecht, und keiner scheint es zu sehen.“

- ✱ Jugendliche sind dem Wirbelsturm der Hormone in der Pubertät total unterschiedlich ausgeliefert, und jeder muss auf seine Art mit den Auswirkungen auf sein Seelenleben und sein Beziehungsleben fertig werden. Gleichzeitig fühlen sie sich ständig dem Blick der Gleichaltrigen und der Erwachsenen ausgesetzt. Bei einigen Jugendlichen verläuft diese persönliche und soziale Zerreißprobe sehr schlecht, ohne dass die Eltern dies direkt beeinflussen können.
- ✱ Wenn ein Jugendlicher in die Kriminalität abrutscht oder wahnhaftige Phasen durchmacht, heißt das nicht, dass er keine Zukunftsperspektive mehr hat. Dennoch muss ein solches Problem schnell angegangen werden. Professionelle Berater können, ergänzend zu den Eltern, einen anderen Rahmen bieten, in dem jeder Gehör findet und sagen kann, was ihn bedrückt. So fällt oft eine Last von den Schultern.
- ✱ Die Eltern sollten folgendes wissen: Wenn ihr Jugendlicher in eine psychiatrische Klinik aufgenommen werden muss, macht er hier eine Übergangsphase zum Erwachsenenleben durch. Eine solche Erfahrung ist natürlich weder angenehm noch beneidenswert, doch hilft sie ihm, wieder Boden unter die Füße zu bekommen oder auf dem steinigen Weg in die Erwachsenenwelt ganz einfach mal zu verschnauften. Eine psychologische Begleitung kann ihm danach helfen, eine Orientierung zu finden und sich besser in seinen Gedanken und Gefühlen zurecht zu finden. Das ist an sich schon ein großer Schritt.

Nützliche Adressen

Hilfestellungen

Einen Fachberater aufsuchen, bei dem man ganz vertraulich Gehör und Hilfe findet, bewirkt oft, dass man den Jugendlichen besser versteht und außerdem begreift, warum man sich als Eltern manchmal ausgelaugt und alleine fühlt.

Auch bei unangenehmen, belastenden Gefühlen, die immer wiederkehren, sollte man sich fragen, wo sie herkommen. Ihre Wurzeln können sehr weit zurückliegen, in der eigenen Jugend oder Kindheit, als man die Wut, Gewalt oder Depression der eigenen Eltern nicht verstand. Es fällt teilweise schwer und es schmerzt, darüber zu sprechen, aber es kann auch eine Last von Ihren Schultern nehmen.

Die nachstehenden Adressen kann auch Ihr Jugendlicher als Anlaufstelle nutzen.

Sozialpsychologische Zentren für Erwachsene, Jugendliche und Kinder

Bei persönlichen Problemen und Schwierigkeiten in der Erziehung.

- In der Deutschsprachigen Gemeinschaft:

Sozial-Psychologisches Zentrum (SPZ)

Vervierser Straße 14 - 4700 Eupen - 087/59 80 59

Vennbahnstraße 4/6 - 4780 Sankt Vith - 080/22 76 18

Auskünfte über Beratungsstellen:

- In Brüssel: Ligue bruxelloise francophone pour la Santé mentale - Rue du Président 53 - 1050 Brüssel - 02/511 55 43

- In der Wallonie: entweder das Crésam - Rue Henri Lemaître 78 - 5000 Namur - 081/23 50 15 - <http://www.iwsm.be> oder die Ligue wallonne pour la Santé mentale - Rue de la Gare 177 - 5190 Ham-sur-Sambre - 071/78 96 58

Netzwerkkoordination

Es handelt sich hierbei um eine Informationsstelle, im Bereich der seelischen Gesundheit von Kinder und Jugendlichen, die eine konkrete Begleitung in komplizierten Situationen ermöglichen kann.

0475/73 01 45 - netzwerk.kijupsy@klinik.st-vith.be

Mobiles Team zur Begleitung von Kindern und Jugendlichen

Das mobile Team ermöglicht eine aufsuchende, medizinische, psycho-soziale Begleitung von Kindern und Jugendlichen und deren Familien. Ziel ist es, Kinder und Jugendliche zwischen 0 und 21 Jahren in schwierigen Situationen zu unterstützen und sie zu passenden Diensten zu orientieren.

0476/78 12 14 - 0476/78 12 07 -
mobilesteam.kijupsy@klinik.st-vith.be

Telefonhilfe 108

Gebührenfreier, anonymer Telefonhilfsdienst rund um die Uhr bei Gesprächsbedarf, Einsamkeit, Spannungen ...

In der Wallonie: **Télé Accueil: 107**

Allô Info Famille

Hotline für Eltern und Erzieher in französischer Sprache (montags bis freitags von 10.00 bis 17.00 Uhr - montags, dienstags und donnerstags von 20.00 bis 22.00 Uhr) mit kompetenter Beratung. 02/513 11 11

Elterstraining oder Elternkurse

Erziehungsunterstützende Maßnahmen für Eltern, um ihre Erziehungskompetenzen zu stärken.

ASL - Klosterstraße 3 - 4700 Eupen - 087/74 36 77

Familienmediation (Vermittlung, Schlichtung)

Bei Ehekrisen oder Familienkonflikten kann ein Mediator zwischen den Familienmitgliedern vermitteln, damit sie eine Lösung für ihre Probleme finden.

Mosaik Zentrum - Limburger Weg 7 - 4700 Eupen -
087/59 52 80

Oikos - Aachener Straße 14 - 4700 Eupen - 087/55 65 17

In französischer Sprache: Association pour la médiation
familiale - Rue Melpomène 24c - 1080 Brüssel - 02/415 81 75
- www.mediationfamiliale.be

Jugendhilfedienst (JHD)

Auf Anfrage des Jugendlichen oder eines Elternteils kann der Jugendhilfedienst die Situation begleiten und mit den Betroffenen eine Vereinbarung über die Vorgehensweise treffen. Er begleitet und unterstützt die Familien in ihrem Vorgehen, koordiniert die beschlossenen Maßnahmen oder leitet das Kind an andere Fachstellen weiter.

In der Deutschsprachigen Gemeinschaft
Hostert 22 - 4700 Eupen – Belgien - 087/74 49 59

In der Wallonie:

Die Kontaktangaben Ihres Jugendhilfedienstes erhalten Sie auf Anfrage an dgaj@cfwb.be - 02/413 32 06 oder auf www.cfwb.be/aide-jeunesse.

Weitere Hilfsdienste in Ihrer Nähe

- Die PMS-Zentren (psychische, medizinische und soziale Unterstützung) und die Gesundheitszentren sind den Schulen angeschlossen und bieten sowohl Schülern als auch Eltern psychologische, medizinische und soziale Unterstützung.
- Streetwork - 087/56 09 79
- Die offene Jugendarbeit (Jugendtreffs) bietet sozialpädagogische Unterstützung, damit sich der Jugendliche in seinem sozialen und familiären Umfeld entfalten kann und Beziehungen unterhält.
- Jugendinformationszentren: Infotreff Eupen und JIZ St. Vith

**Weitere Informationen in französischer Sprache
auf www.yapaka.be**

Yapaka unterstützt Eltern

Beim Schreiben dieses Handbuchs haben wir die vielen Fragen, Erfahrungsberichte und Ideen genutzt, die wir von Eltern, Jugendlichen und Fachleuten erhalten haben

Zugleich haben wir aus unseren Erfahrungen in der Familienbegleitung, aber auch mit unseren eigenen Kindern und Eltern geschöpft. Wir denken, dass Theorie und Erfahrung bei Fachberatern und Eltern nicht alles sind: hinzu kommt das ständige Bemühen, das eigene Leben zu überdenken, sich für Neues, Überraschendes zu öffnen, ausgetretene Pfade zu verlassen...

Wir glauben nicht, dass das Elternsein eine Aufgabe oder Beruf für sich sind, die man erlernen muss. Wir sind eher der Meinung, dass das Elternsein schon immer eine der Hauptrollen von Männern und Frauen war. Sie besteht ganz einfach darin, das Leben von Generation zu Generation weiterzugeben, Beziehungen herzustellen, Freunden, Nachbarn und Nahestehenden zu helfen oder sie um Hilfe zu bitten. Und hierzu gehört manchmal auch, einen Fachberater hinzuzuziehen.

Ihre Anmerkungen können Sie uns gerne unter:
m.engels@psychiatrieverband.be zu kommen lassen.

Wir werden Ihre Anregungen dem Herausgeber weiterleiten, welche in die nächste Auflage dieses Handbuches einfließen.

Weitere Bücher von Yapaka

Originalseite auf Französisch, mit Abbildungen der Broschüren



**POUR LES
ENFANTS**

Livre de 80 pages - 60.000 ex/an
Diffusion gratuite à chaque élève
de 4^{ème} primaire



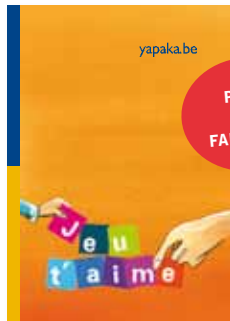
**POUR LES
ADOLESCENTS
DE 12 À 15 ANS**

Livre de 80 pages - 60.000 ex/an
Diffusion gratuite via les associations
fréquentées par les adolescents



**POUR
LES PARENTS
D'ENFANTS**

Livre de 80 pages - 60.000 ex/an
Diffusion gratuite via les crèches, écoles,
associations fréquentées... par les parents



**POUR
LES
FAMILLES**

Livre de 80 pages - 60.000 ex/an
Diffusion gratuite - Pour retrouver le
plaisir du jeu entre parents et enfants

**Die französische Ausgabe dieses Buches ist kostenlos
auf einfache Anfrage erhältlich:
0800/20 000 oder infos@cfwb.be**



Eine Initiative der Französischen Gemeinschaft

Boulevard Léopold II 44 - 1080 Brüssel
yapaka@yapaka.be



Die deutsche Ausgabe dieses Buches ist auf der Internetseite des
Psychiatrieverbandes der Deutschsprachigen Gemeinschaft erhältlich.
www.psychiatrieverband.be

LÄUFT ES IN IHRER FAMILIE NICHT MEHR RUND? TUN SIE SICH SCHWER MIT IHREN JUGENDLICHEN? TANZEN SIE IHNEN MANCHMAL AUF DER NASE HERUM? WISSEN SIE NICHT MEHR WEITER? DA SIND SIE NICHT ALLEINE. DIESES HANDBUCH IST FÜR SIE.

LEIDER HABEN WIR KEINE PATENTREZEPTE, WOHL ABER EINIGE ANHALTSPUNKTE, ERFAHRUNGSBERICHTE UND IDEEN. SIE MACHEN DAMIT, WAS SIE WOLLEN – VIELLEICHT HILFT ES IHNEN, WEITERZUKOMMEN UND SELBST NEUE ANSÄTZE ZU FINDEN. DENN – LEIDER ODER ZUM GLÜCK? – ES GIBT NICHT NUR EINEN EINZIGEN WEG.

YAPAKA UNTERSTÜTZT ELTERN.

yapaka.be



Eine Initiative der Französischen Gemeinschaft

Für die deutsche Ausgabe: psychiatrieverband.be