

Pubertät

Erkundungen in einer fremden Welt

*Anregungen und Materialsammlung
für Familienkreise*



Pubertät – Erkundungen in einer fremden Welt

Junge Gemeinschaft
Der Familienverband im Bistum Münster
Hafenweg 11a, 48155 Münster
Tel.: 02 51/6 09 76-40
Fax: 02 51/6 09 76-51
e-mail: familie@jg-muenster.de

Texte und Bildauswahl: Ise Kamp
Layout: Ise Kamp, Claudia Völkerling
Druck: Bistumsdruckerei Münster

JUNI 2005



Vorwort

Wir bauen am Leben. Familie

Familie leben heißt, Eltern und Kinder sind Tag für Tag miteinander unterwegs auf ihrem Familien-Lebens-Weg. Am Anfang steht ein Paar, das sich traut, gemeinsam zu gehen und eine Familie zu gründen. Das gemeinsame Ziel wird eines Tages erreicht sein, wenn die Kinder als selbstständige Persönlichkeiten das Elternhaus verlassen.

Doch der Weg dorthin ist lang und ereignisreich. Er führt durch unterschiedliche Phasen und verlangt Entwicklungsaufgaben von Eltern und Kindern. Er ist gepflaster mit Glück und Freude ebenso wie mit Mühen und Sorgen. Es gibt viele Ereignisse, doch eines gibt es gewiss nicht: Stillstand! Kinder wachsen, entwickeln und verändern sich und mit ihnen auch die Eltern. Als Familie unterwegs zu sein eröffnet neue Horizonte und lenkt den Blick auf das Wesentliche.

Auf- und Umbrüche gehören zum Familienalltag dazu. Auf jedem Familien-Lebens-Weg gibt es neben ganz individuellen Einschnitten typische Phasen, die alle Familien unterwegs durchleben, wie z.B. die Geburt eines Kindes, der Spagat zwischen Familie und Beruf, die Pubertät, der innere und äußere Auszug der Kinder, die veränderte Elternrolle, etc.

Familie ist leistungs- und wandlungsfähig und bereit, diese Umbrüche aufzufangen und aktiv zu gestalten, auch unter ungünstigen Rahmenbedingungen. Wandel und Veränderung gehören in der Familie zu einer positiven Entwicklung dazu.

Grundlage für diese Lebensaufgabe ist für Familien in der Jungen Gemeinschaft das Vertrauen auf Tragen und Getragen werden im christlichen Glauben.

Eltern können darauf vertrauen, dass sie alles was sie für den Weg brauchen in sich tragen. Oftmals müssen sie sich aber ihre intuitive Elternkraft erst wieder bewusst machen, sich auf ihre Stärke besinnen. Das geschieht besonders im Austausch miteinander im Familienkreis. Als Anregung für diesen Austausch im Familienkreis haben wir zu unterschiedlichen Auf- und Umbruchsituationen im Familienalltag Arbeitshilfen entwickelt.

Diese Anregung beschäftigt sich mit der Phase der Pubertät der Kinder. Die Pubertät ist die entscheidende Phase der Persönlichkeitsentwicklung der Heranwachsenden, die für den Familienalltag einige Herausforderungen mit sich bringt. Diesen Herausforderungen mit Vertrauen und Humor begegnen zu können, dazu soll die Text- und Materialsammlung beitragen.

Wir wünschen viel Spaß beim Arbeiten mit diesen Anregungen

Ise Kamp

**Ise Kamp
(Diözesansekretärin)**



Pubertät

Erkundungen in einer fremden Welt

Anregungen und Materialsammlung für Familienkreise

	<i>Seite</i>
<i>Teil I Hintergrund</i>	
<i>Wenn die Eltern schwierig werden</i>	5
<i>Protest als Kraft zur eigenen Identität</i>	7
<i>Erkundungen in einem fremden Land – Erleben im Familienalltag</i>	9
<i>„Ich will der beste Freund meines Kindes sein“ – Erwartungen</i>	11
<i>Vom Zuhören und Erzählen</i>	12
<i>Teil II Bärenstarke Tipps</i>	
<i>Pubertät ist ...</i>	14
<i>Pubertäts-ABC</i>	15
<i>Wochenend-Pläne</i>	16
<i>Weisheiten</i>	17
<i>Gesprächsregeln</i>	18
<i>Ausatmen und die Schultern fallen lassen</i>	19
<i>Teil III Geschichten und Texte</i>	
<i>Wie die Vertreibung aus dem Paradies</i>	20
<i>Aus der Römerzeit</i>	21
<i>Erste Liebe</i>	21
<i>Eine wahre Tiergeschichte</i>	22
<i>Von der Schwierigkeit erwachsen zu werden</i>	22
<i>Seid putzmunter</i>	23
<i>Du hast das Recht deine Eltern zu enttäuschen</i>	24
<i>Du hast das Recht als Vater oder Mutter</i>	25
<i>An die Engel meiner erwachsenen Kinder</i>	25
<i>Von den Kindern</i>	26
<i>Dialog mit der Jugend</i>	26
<i>Literatur</i>	27



Hintergrund

Pubertät ist, wenn die Eltern schwierig werden

Warum sollten wir schwierig werden?

Pubertät bedeutet nicht automatisch Krise. Pubertät ist eine Phase des Wandels, der Veränderung und der Entwicklung, aus der sich Krisen ergeben können. Es handelt sich um den ganz normalen Prozess des Erwachsenwerdens und der Persönlichkeitsbildung, den wir alle selbst durchlebt und gemeistert haben. Er wiederholt sich von Generation zu Generation, typisch und gleich sind die Symbole, die stets auch Spiegelbilder des Zeitgeistes sind. So waren es in den 60er Jahren die berühmten „Nietenhosen“ - heute etabliert als „Jeans“ - , in den 70er Jahren waren es oft die langen Haare der Jungen, die für Auseinandersetzungen sorgten und die jungen Mädchen der Jahrtausendwende streiten für bauchfrei Mode und Nabelpiercing. Und immer wieder ist es die Musik der Jugendszene, die so manche Erziehungsberechtigte zur Verzweiflung bringt.

Die Symbole der Jugendkultur dienen dazu, sich von der Erwachsenenwelt abzugrenzen und sie gleichzeitig zu provozieren. Mit größer werdenden Freiräumen und wachsender Eigenverantwortung werden Grenzen immer mehr angefragt oder nicht mehr akzeptiert. Beinahe täglich gilt es Regeln im Familienalltag neu auszuhandeln, bekanntlich ein konflikträchtiges Unterfangen.

Um stark zu werden für das Leben, brauchen Heranwachsende den Schutzraum Familie mit den Eltern als Sparringspartnern, um sich auszuprobieren und den eigenen Weg zu finden.

Eltern machen es sich leichter, wenn sie zunächst einmal diese Phase als eine schwierige Zeit akzeptieren ohne sich selbst und die Heranwachsenden mit überhöhten Erwartungen und übertriebenen Ängsten zu belasten. Gefordert ist eine hohes Maß an Gelassenheit und die Bereitschaft immer im Dialog mit den Kindern zu bleiben.

Ziel sollte es nicht sein, perfekt zu sein. Viel wichtiger ist es, zu mir selbst zu stehen, zu meinen Stärken ebenso wie zu meinen Grenzen, im Vertrauen auf mich selbst meinem Kind immer wieder neu Vertrauen zu schenken („Ich bin okay. – du bist okay.“). Wenn ich ehrlich und kritisch zu mir selber stehe, bin ich auf einem guten Weg, meinem Kind ein klarer, authentischer und berechenbarer Partner zu werden.



Eltern können darauf vertrauen, dass sie das, was sie als Mutter und Vater brauchen, mitbringen, in sich tragen. Sie müssen es sich allerdings auch bewusst machen, sich auf ihre Stärke und Kompetenz besinnen, auch im Austausch untereinander, und sich bei Bedarf Stärkung, Zuspruch und Unterstützung holen. Die Ratgeberliteratur zur Pubertät füllt mühelos ganze Bücherwände. Doch wir sollten sie mit Vorsicht genießen, es gibt keine Rezepte und fertige Lösungsformeln für Familienprobleme. Jede Familie hat ihre eigene Kultur, jedes Familienmitglied seine einmalige Persönlichkeit. Wie unterschiedlich die Pubertät verlaufen kann, wissen Eltern, die mehrere Kinder haben. Da kann es sein, dass das ältere Kind pro-



biert und provoziert, sodass die Eltern immer wieder an ihre Grenzen geraten während das nachfolgende Kind scheinbar mühelos durch diese Phase gleitet. Und in der Nachbarfamilie ist es offenbar genau umgekehrt.

Unsere Kinder sind manchmal wie Spiegel, die uns Dinge zeigen, die wir eigentlich gar nicht sehen möchten. Ihr Erwachsenwerden ruft in uns oft Erinnerung an die eigene Jugendzeit wach. So ein Rückblick kann eine ambivalente zweiseitige Erfahrung sein. Die Erinnerung an die eigene Pubertät kann lebendig, aufregend, befreiend, ermutigend, aber auch voller Enttäuschungen und Verletzungen sein.

Vielleicht können wir uns aber zu einem versöhnlichen Rückblick verhelfen und manchmal bietet sich auch eine verspätete Chance zur Aussöhnung mit den eigenen Eltern.

Mehr noch als in anderen Phasen gilt es für Eltern mit Kindern in der Pubertät, die eigenen Bedürfnisse nicht zu übersehen, sie immer wieder für sich selbst und gegenüber den Kindern deutlich zu machen.

Es geht nicht nur darum, die Jugendlichen immer wieder dort abzuholen wo sie stehen, sondern es geht auch darum, unsere Rolle als Erwachsene zu übernehmen.

Zu dieser Rolle als Erwachsener gehört es, Reibung zu bieten. Jugendliche erfahren: „Solange sie sich über mich aufregen, sind sie auch für mich da.“ Einen Teil ihrer Sorgen und Probleme übertragen sie so auf Mutter oder Vater, die durch ihren Ärger und ihre Aufregung die Ängste mit tragen.

Auseinandersetzung im umfassenden Sinn ist also angesagt, ohne dass Eltern direkt belohnt werden oder eine Bestätigung bekommen. Die lässt auf sich warten. Doch wenn wir genau hinsehen und beobachten, gibt es immer wieder Momente, in denen wir in dem stacheligen Jugendlichen die Persönlichkeit erblicken, die dort noch im Verborgenen heranreift. Diese Momente gilt es bewusst zu genießen, sie geben uns Kraft für den nächsten Sturm und lassen uns auf eine gute Zukunft hoffen.





Protest als Kraft zur eigenen Identität

Die Bedeutung der Pubertät im entwicklungspsychologischen und gesellschaftlichen Kontext

Die Ablösung vom Elternhaus, die schon durch Kindergarten, Schule, u.ä. vorbereitet wurde, erreicht in der Pubertät ihren Höhepunkt.

Es ist das Ringen um Abgrenzung und Individuation auf der Suche nach der eigenen Identität. Das in der Kindheit durch Identifikation und Idealisierung übernommene Wertesystem der Eltern muss zunächst in Frage gestellt und durch eigene Werte ersetzt werden, wenn der Jugendliche nicht bloßes Abbild bleiben, sondern eine eigene Persönlichkeit ausbilden will. Das ist der Kernkonflikt dieser Entwicklungsphase.

Zu dieser Schwierigkeit kommen die großen psychischen Veränderungen hinzu. Hormonell bedingte Veränderungen bringen die Instanzen durcheinander, und es ist ein schwieriges Unterfangen, die mit der Geschlechtsreife verbundene Energie als produktive Kraft zuzulassen und integrieren zu können. Für Jugendliche ist das Entdecken ihrer eigenen Sexualität zunächst irritierend, weil diese das Kind endgültig zur Frau oder zum Mann verwandelt, die spezifisch weibliche bzw. männliche Geschlechtsidentität bildet sich. Viele Heranwachsende reagieren mit Verunsicherung, manche geraten in eine persönliche Identitätskrise, was durch das gehäufte Auftreten von psychischen und psychosomatischen Erkrankungen (z.B. Magersucht) deutlich wird.

Die Suche nach der eigenen Identität und die Umstrukturierung des übernommenen Wertesystems sind Auslöser für Protest gegen alles Bestehende, sowohl familiär und wie auch gesellschaftlich. Weit verbreitetes

Erscheinungsbild sind Jugendliche in Cliquen, die sich durch Kleidung, Sprache, Musik, Körperkult nicht nur augenscheinlich

von der Erwachsenenwelt absetzen sondern diese auch oft bewusst provozieren wollen. Die Provokation ist gelungen, wenn sich die Erwachsenenwelt verunsichert und empört zugleich zeigt, mit Ängsten reagiert.

Dabei handelt es sich um Übergangsrituale, denn hinter Masken bleiben fundierte, tradierte Werte innerlich weiter wirksam. Diese Entwicklung verläuft positiv, wenn es gelingt durch kreative Umwertung der Werte den Weg zur eigenen Identität zu finden. Protest und Widerstand der Jugend funktionieren als Vorphase zur Festigung der eigenen Identität.

Protest ist eine entwicklungspsychologisch notwendige Kraft, die Jugendliche nach den langen Jahren der Obhut und Beeinflussung brauchen, um sich vom Elternhaus abzulösen, denn Trennung tut weh. Ohne Protest würden sie die Chance zu einer authentischen Persönlichkeit verpassen.

Dabei stellt sich die Frage: Wenn das alte Weltbild verworfen wird, welches neue bietet sich an, das Halt und Orientierung bietet? In unserer gegenwärtigen Gesellschaft ohne genügend feste und verbindliche Strukturen und mit beliebig gewordenen Freiheiten haben es Jugend-





liche schwer, Leitbilder – auch außerhalb des Elternhauses - für ihren eigenen Identitätsaufbau zu finden.

Heute besteht nicht so sehr die Gefahr der Eskalation des Protestes, die Gefahr, dass der Protest ohne Widerhall verpufft, ist weitaus größer.

In unserer heutigen oftmals so zitierten Spaß- und Unterhaltungsgesellschaft ist nahezu alles erlaubt, soweit es nicht die Grundregeln des Zusammenlebens gefährdet. Die Jugend genießt zwar die Liberalisierung der Sitten und Gebräuche, aber der Protestcharakter geht dabei völlig verloren. Wo es keine Grenzen mehr gibt, gibt es auch keine Reibungen, keine Konflikte. Eine flexibilisierte Erwachsenenwelt macht Widerstand überflüssig. So wird Protest durch Konformität ersetzt und der Aufbruch zu neuen Werteufem blockiert. Der Verzicht auf Protest bedeutet langfristig den Verzicht auf eine autonome Persönlichkeit.

Eine weitere Gefahr stellt der Jugendwahn der Erwachsenenwelt dar. Erwachsene partizipieren geradezu lustvoll an jugendlichen Lebensstilen und passen sich ihren Moden an - älter werden, älter aussehen, sich älter fühlen ist out. Damit verleugnen Erwachsene ihre verantwortliche Rolle als Vorbild und Autorität. Jugendliche auf der Suche nach der eigenen Identität stehen vor einem Vakuum, einem Fehlen erwachsener Leitbilder, an denen sie sich reiben können, die ihnen aber auch Orientierung bieten beim Aufbau ihres neuen Wertesystems. In dieser Glorifizierung und Nachahmung der Jugend liegt eine Rollenkehr, die sich als Verrat an deren notwendiger Eigenständigkeit erweisen kann.





Erkundungen in einem fremden Land

Das Erleben in der Familie

„Wenn es etwas gibt, das schwieriger ist als selbst in der Pubertät zu sein, dann ist es Kinder zu haben, die in der Pubertät sind.“

Nur wenige Zeiten im Leben einer Familie mit Kindern sind so von Erwartungen und Spannungen, aber auch von Mythen und Klischees geprägt wie die Jahre in denen die Kinder die Pubertät durchleben und heranreifen.

Wenn aus Kindern Jugendliche werden, so ist das für Eltern gleichzeitig ein schmerzvoller Verlust. Wenn junge Menschen selbständig werden, erleben Eltern subjektiv, dass sie weniger Einfluss und Kontrolle ausüben können. Die lebensnotwendige und wertvolle Rolle, die sie bis dahin im Leben des Kindes gespielt haben, ist abgeschlossen, und auch wenn sie weiterhin Eltern sind und gebraucht werden, ist ihre Rolle als Erzieher und ihre Verantwortung für das Leben der Kinder für immer beendet. Für Eltern bedeutet das nicht nur der Verlust von Macht und Kontrolle, sondern auch der Verlust von Nähe und Vertrautheit. Das Kind, über dessen Wege ich stets Bescheid wusste und das sich nach schlechten Träumen zu mir ins Bett kuschelte, gibt es nicht mehr. Vor mir steht ein junger Mensch, der seine Zeit lieber mit Freunden verbringt oder allein im Zimmer sitzt und Musik hört, der seinen Kummer über die viel zu strengen Eltern mit den besten Freunden teilt und mehr und mehr eigene Wege geht.

Manchmal erkennen wir schockiert, dass unsere Kinder erzogen sind, die Phase, in der wir prägend wirken konnten, scheinbar abgeschlossen ist. Nicht mehr Erziehung, sondern Begleitung ist gefragt. Nun kommt es darauf an, dass sich die gelegten Fundamente als tragfähig erweisen. Wir müssen Loslassen und Ablösen zulassen und den Heranwachsenden wachsende Freiheiten zugestehen.

Die schwierige Anforderung ist es dabei, den Rahmen für diese wachsende Selbständigkeit und Eigenverantwortung immer wieder neu zu setzen und auszuhandeln. Dazu gehört auch das Wissen darum, dass es keine Entwicklung ohne Risiken und Gefährdungen, ohne Um- und Irrwege gibt. Und auch bei positiven Rahmenbedingungen bleibt ein Restrisiko des Scheiterns. Da kann es hilfreich sein, sich manchmal auf den eigenen Weg zum Erwachsenwerden zu besinnen, der vielleicht auch nicht immer ohne Stolpersteine war. Ziel der elterlichen Bemühungen in dieser Entwicklungsphase sollte es sein, eine partnerschaftliche Beziehung zu den heranwachsenden Kindern aufzubauen, in der Eltern Vorbilder sind.

Denn Eltern sind Heranwachsenden an Erfahrung und Wissen überlegen, sie können Gefahren abschätzen und vorausschauender handeln. Eltern verkörpern Wissen, das sich Pubertierende erst erwerben müssen. Eltern bieten Bindung und Sicherheit. Pubertierende fühlen und brauchen diese Qualität des „Mehr“, sie verlangen dieses „Mehr“ geradezu von ihren Eltern – allerdings nicht kritiklos. Es ist die natürliche und altersgemäße Reibung mit den Eltern, dass nicht alles widerspruchlos hingenommen sondern oftmals in Frage gestellt wird. Letztlich zeugt dieser Widerspruch aber auch von wachsendem Selbstbewusstsein.





Konfliktträchtig wird es immer dann, wenn Eltern nicht die Handlung bewerten, die sie sehen, sondern ihre Vorstellung und Meinung von dieser Handlung. Ein Jugendlicher z.B., der zu spät nach Hause kommt, macht das nicht, weil er den Eltern eine schlaflose Nacht bereiten will, sondern weil die Party einfach super war. Eltern machen es sich leichter, wenn sie nicht Probleme konstruieren, die die Jugendlichen überhaupt nicht sehen können. Es geht nicht darum Schuld zuzuweisen, sondern im Konflikt möglichst gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Der erste Schritt dabei ist, zunächst zu akzeptieren, dass Jugendliche so handeln wie sie es tun und dass wir Eltern dieses Handeln bewerten. Eltern setzen Grenzen, stellen Regeln auf. Jugendliche testen diese Grenzen aus und erfahren je nach Reaktion der Eltern, welche dahinterliegende Werte durch diese Grenzen geschützt werden sollen, weil sie den Eltern viel bedeuten.

Pubertät ist eine Zeit unglaublich großen Egoismus aber vor allem auch unglaublich großer Verunsicherung. Die Heranwachsenden sind so sehr mit sich selbst beschäftigt, dass es ihnen oft nicht gelingt, andere wirklich tief wahrzunehmen. Wichtigste elterliche Grundhaltungen in dieser Phase sind daher Geduld, Gelassenheit und Humor. Wir müssen geduldig sein und warten können, die Distanz zulassen, damit wieder Nähe möglich wird.





„Ich will der beste Freund meines Kindes sein.“

Elterliche Erwartungen und kindliche Bedürfnisse

Elterliche Erwartungen und kindliche Bedürfnisse – das sind zwei Positionen, die in der Pubertät kaum miteinander zur Deckung gebracht werden können.

Während Eltern die Erwartung haben, von den Kindern geliebt zu werden, benötigen Kinder die Eltern eher in der Rolle des Trainingspartners, an dem sie sich reiben und probieren können.

Die Eltern erwarten eine zärtliche Schmusestunde, die Heranwachsenden sind eher auf einen Boxkampf aus, in dem sie auch austeilen lernen wollen. Denn nur beim elterlichen Trainingspartner darf ich ausprobieren, darf ich Fehler machen, die außerhalb der Familie schwerwiegende Folgen haben könnten. Heranwachsende brauchen Eltern, Erwachsene, die diese Herausforderung annehmen, sich auf den „Kampf“ mit ihnen einlassen.

Ein Ausgleich ist nur dann möglich, wenn einer nachgibt, seine Interessen und Erwartungen reduziert, und zwar der Partner, der über mehr Machtmittel verfügt, in diesem Fall die Eltern. Das heißt allerdings nicht, dass sie sich in vermeintliche Gleichberechtigung flüchten sollen, sondern ihren „Trainingsvorsprung“, ihr Wissen, ihre Erfahrungen, ihre Macht reflektiert einsetzen. Eltern sind grundsätzlich zu dieser Vorleistung bereit, die Praxis sieht oft anders aus. Im Alltag gelingt es nicht immer, die zu so einer Haltung notwendige Gelassenheit einzubringen. Als erfahrene Trainingspartner sollten Eltern sich bemühen Haltung zu bewahren, sich immer wieder ein Stück zurück nehmen und Distanz zum aktuellen Geschehen wahren. Die Kinder sind die Aktiven, während die Eltern darauf achten, dass es für beide Seiten klare Regeln gibt, die eingehalten werden.

Beide Seiten müssen Lernen: Kinder das Aufbegehren und Eltern das Akzeptieren dieses Aufbegehrens. Und obwohl die Eltern, nachdem sie ihre Kinder so lange gefüttert haben, die Erwartung hegen, im Gegenzug selbst von ihren Kindern „gefüttert“ zu werden, müssen sie gestatten können, dass sich die Kinder dieser Erwartung verweigern – ein wichtiger und unabdingbarer Schritt bei der Lösung aus der kindlichen Abhängigkeit.

Der Vorsprung des Trainers, der Eltern ist zeitlich befristet und wird immer geringer, am Ende werden die Kinder aus dem Training entlassen, sie trennen sich vom Elternhaus und gehen ihre eigenen Wege. Bei den Kindern steht also am Ende als Siegespreis die Selbständigkeit, die Möglichkeit, das Leben aus eigener Kraft zu meistern, Eltern erhalten keinen „Lohn“, nur das Glücksgefühl, die Kinder zu selbständigen Persönlichkeiten heranwachsen zu sehen, die die Eltern nicht mehr brauchen um ihr Leben zu meistern.

Dieses beschriebene Bild ist Eltern manchmal zu rau. Sie wünschen sich lieber einen weichen, sanften Umgang mit der Erwartung „Ich will der beste Freund meines Kindes sein!“. Doch das geht nicht. Diese Erwartung symbolisiert eine Flucht aus der Verantwortung, ein Ausweichen vor einer klaren Elternrolle und den damit verbundenen Konflikten. Freundschaft ist eine synchrone Beziehung, Freunde gehen gemeinsam durchs Leben. Eltern und Kinder sind jedoch dazu geschaffen, sich auseinander zu entwickeln, ihre Beziehungen soll und muss sich verändern. Wenn Mutter oder Vater sich nicht konsequent dieser Elternrolle stellen, nehmen sie ihrem Kind eine Reibungsfläche, die es braucht, um sich von den Eltern zu lösen und eine eigene authentische Persönlichkeit aufzubauen. Das beinhaltet für Eltern auch die Erlaubnis, „böse“ sein zu dürfen, nicht ständig darum bemüht zu sein, alles „besser“ machen zu müssen. Und über eine klare Elternrolle gelingt auch häufig besser, zu den dann herangewachsenen Kindern eine partnerschaftliche Beziehung aufzubauen. Dabei ist die Distanz zu Eltern, die nicht den Anspruch vermitteln perfekt zu sein wesentlich geringer als zu Eltern die glauben perfekt zu sein.



Vom Zuhören und Erzählen

Kommunikation statt Konflikt

Wie gehen wir als Mutter und Vater mit unserer Tochter / unserem Sohn in dieser Zeit um?

Wir müssen aufmerksam sein. Gerade in der Phase der Pubertät ist nichts wichtiger als Sensibilität für die Heranwachsenden zu entwickeln. – nicht in Form von Kontrolle oder gar verkrampft lockerer Haltung oder verspäteter Anwendungen jugendlichen Lebensgefühls. Wir müssen ein ernsthaftes und ernst zu nehmendes Gegenüber sein, aber vor allem auch ein gastfreundliches. Im Alltag die Ohren und spitzen und vorbehaltlos zuhören. Hilfreich ist es mit den Kindern gemeinsam Orte zu suchen und Rituale zu entwickeln, die für eine gesprächs- und fragefreudige Atmosphäre in der Familie sorgen können, und sich immer wieder Zeit nehmen, viel Zeit.

Eltern sollten Sensoren entwickeln für die Zwischentöne und die unausgesprochenen Fragen, die sich oftmals eher in Handlungen äußern als ins Worten. In einer Zeit, in der die Kindern auf der Suche nach ihrem eigenen Weg, ihrer eigenen Persönlichkeit sind, brauchen sie nichts notwendiger als das Vertrauen der Eltern. Ihnen dieses Vertrauen und vorbehaltlose Annahme („Ich nehme dich so an, wie du bist.“) jeden Tag zu schenken verbunden mit dem beständigen Angebot zum Gespräch – mehr noch: zur Auseinandersetzung. Aber Achtung: Gespräche scheitern nicht selten daran, dass Eltern Antworten auf Fragen geben, die gar nicht gestellt wurden. Andere daran, dass gerade Erwachsene verzweifelt bemüht sind, Konflikte zu vermeiden, statt sie fair auszutragen.

Die Auseinandersetzung mit pubertierenden Kindern beginnt weit vor der Pubertät. Sie beginnt in den Tagen, da die Kinder weder lesen noch schreiben können und die Eltern noch danach fragen, ihnen die Welt zu erklären. Das berühmte „Warum?“ ist eines der Schlüsselworte dieser Zeit. Es ist in diesem Alter noch keine Erkenntnisfrage sondern die Bitte nach Erzählen. Und Erzählen ist die Zauberformel des Zusammenhaltes zwischen Generationen. Allerdings braucht es Übung und Tradition, wir



können nicht erst in der Pubertät damit anfangen. Erzählen ist nicht nur eine Form die großen und kleinen Dinge des Lebens zu erklären, es legt die Basis für unser soziales und kulturelles Gedächtnis und ist daher in unserer heutigen Zeit wichtiger denn je. Wenn es gilt, dass es keine Zukunft ohne Herkunft gibt, dann ist Erzählen etwas Zentrales im Leben jeder Familie und etwas Zukunft sicherndes für die Lebensform Familie.

Pubertät ist der erste große Schritt zur Selbst-Werdung. Das Selbst des Menschen hat mit Reflexion zu tun. Heranwachsende beginnen sich Gedanken zu machen über ihre Umwelt und zuerst über jene, die ihnen am Nächsten stehen, ihre Eltern. Deswegen ist es wichtig, authentisch zu sein und frei von moralisierenden Phrasen. Der offene, ehrliche und ungeschminkte Umgang mit der eigenen Geschichte ist von ausschlaggebender Bedeutung. Heranwachsende suchen kritisch nach dem, was hinter den Idealen und Lebensentwürfen der Eltern steckt. Sind es wirklich stabile und einladende Lebensräume, die ihren eigenen Vorstellungen von einem gelungenen Leben entsprechen oder sind es leere Phrasen, Luftschlösser oder Wolkenkuckucksheime? Die „alten Götter“ der Eltern, ihre Moral- und Wert-



vorstellungen werden besonders kritisch betrachtet. Und wenn dann Brüche sichtbar werden, zu denen die Eltern nicht stehen, die vertuscht werden sollen, wenn dann deutlich wird, dass die Eltern doch anderes leben als sie reden – und welcher Mensch tut das nicht? – dann gehen Jugendliche oft noch mehr auf Distanz.

Wenn umgekehrt Eltern ihren jugendlichen Kindern alle Freiheit lassen, dann scheinen diese sich plötzlich nicht mehr geliebt zu fühlen: „Meinen Eltern ist doch sowieso egal was ich tue.“ Manchmal tauchen Jugendliche dann in eine Gegenwelt ein, die Eltern dann doch erschrecken lassen. Kein Jugendlicher würde es zugeben, aber oft steht hinter solchen Aktivitäten der Wunsch, dass Eltern sich doch einmischen, dass Grenzen aufgezeigt werden.

Wenn es uns gelingt, unseren Kindern auch zu erzählen, wovon wir träumen, wenn es uns gelingt, ihnen davon zu erzählen, was uns trägt, was uns stark macht und im Leben hält... – dann werden sie sich noch mehr an uns reiben. Aber es wird eine konstruktive Auseinandersetzung sein. Eine Auseinandersetzung, die nicht nur unsere Kinder weiter bringt. Menschen, die aufstehen, suchen Halt. Es ist eines, ihnen diesen Halt zu bieten. Festhalten dürfen wir sie jedoch nicht. Die Zeit der Pubertät ist für Eltern und Kinder eine große Herausforderung. Es ist eine schwierige Balance, den Kindern ein ernst zu nehmender Partner zu sein und sie ebenso als Partner sehen, sie wirklich aufstehen und gehen zu lassen in ihr eigenes Leben - ihnen die Freiheit zu geben, sich selbst und den eigenen Weg zu finden und ihnen dabei auch zu gestatten, eigene Fehler zu machen.





Bärenstarke Tipps

Pubertät ist ...

Für wen?	Familienkreis
Worum geht´s?	Auseinandersetzung mit Aussagen, Meinungen, Standpunkten zur Pubertät. In Bezug setzen zum eigenen Erleben im Familienalltag.
Was ist vorzubereiten?	Jede der unterstehenden 12 Aussagen wird auf eine Karte geschrieben. Alle Karten werden gemischt und verdeckt auf den Tisch gelegt.

Eine beliebige Karte wird aufgedeckt und die darauf stehende Aussage laut vorgelesen. Nun können sich alle aus der Gruppe dazu äußern: Zustimmung, Widerspruch, Unverständnis, Erstaunen oder Füllen durch Beispiele aus dem eigenen Erleben. Wenn es zu der Aussage keinen Gesprächsbedarf mehr gibt, wird die nächste Karte genommen. Es geht nicht darum, alle Karten „abzuarbeiten“, manchmal reichen nur wenige Aussagen aus, um zu einem lebendigen Gespräch und Austausch im Familienkreis zu kommen.

- Heranwachsende müssen sich notwendigerweise von den Eltern abgrenzen und aus der Beziehung befreien. Sonst können sie sich nicht zu selbständigen, sozialen, verantwortlichen und kritischen Erwachsenen entwickeln.
- Der Generationenkonflikt ist unausweichlich. Die Lösung ist: Es gibt keine Lösung, der Konflikt ist einfach da.
- Grenzen werden durch Übertreten erkannt. Nicht die Grenze an sich ist wichtig, sondern der Kampf um die Grenze.
- Inkonsequenz der Eltern bedeutet aus Sicht der Heranwachsenden, sich auf die Eltern nicht mehr verlassen zu können.
- Streit muss sein! Negative Gefühle sind notwendig, müssen akzeptiert werden, nur so können sie auch gesteuert werden.
- Strafen, Sanktionen müssen die Chance zur Verhaltensänderung beinhalten, dürfen jedoch auf keinen Fall demütigen.
- Der elterliche Wunsch, der beste Freund des Kindes zu sein, stellt ein Ausweichen aus der Elternrolle, eine Flucht aus der Verantwortung und vor Konflikten dar.
- Anpassung ist nicht erstrebenswert, daher keine sofortige Einsicht verlangen. Jugendliche benötigen Zeit, um alles Gesagte zu verarbeiten und müssen ihr Gesicht wahren können.
- Die Heranwachsenden sind oft so sehr mit sich selbst beschäftigt, dass es ihnen kaum gelingt, andere wirklich tief wahrzunehmen.
- Wenn Kinder in die Pubertät kommen, ist es zu spät sie zu erziehen.
- Das Erwachsenwerden der Kinder ist auch für Eltern eine kritische Lebensphase, eine Phase der persönlichen Neuorientierung, die auch Veränderungen für die Partnerschaft mit sich bringt.
- Viele Eltern bewerten nicht die Handlungen, die sie sehen, sondern die Handlungen aufgrund von Meinungen oder Vorstellungen, die sie davon haben und konstruieren so Probleme und Konflikte, die für die Jugendlichen gar keine sind.



Pubertäts – ABC

Für wen?	Familienkreis, Eltern und Jugendliche
Worum geht's?	auf kreative und unterhaltsame Weise hineinversetzen in die Welt Heranwachsender, sensibel werden für ihre Einstellungen und Sichtweisen, abgrenzen zu den eigenen Vorstellungen.
Was ist vorzubereiten?	Stifte und pro TN ein Blatt, auf dem die Buchstaben des Alphabets in ihrer Reihenfolge untereinander aufgelistet sind und pro Buchstabe eine Zeile für Ergänzungen vorgezogen ist.

Jede/r TN erhält einen Stift und ein Blatt und folgenden Arbeitsauftrag: Woran erinnerst du dich, wenn du an Pubertät und Jugendalter denkst? Stell dir dein jugendliches Kind oder einen anderen Jugendlichen, eine Jugendgruppe oder Äußerungen von Jugendkultur möglichst konkret vor. Suche zu jedem Buchstaben ein Wort oder eine kurze Aussage und trage dies in die jeweilige Zeile ein. (Dabei sollte es eher auf Originalität als auf Vollständigkeit ankommen.)

Beispiele: A – die „Alten“, angesagte Bezeichnung für die Eltern
B – Baustelle, wohl wollende Bezeichnung für das Zimmer des Sohnes
C – cool bleiben, oberster Wert im Umgang mit anderen
D – Durchzug, Ohrenhaltung bei Pubertierenden
etc.

Tauscht anschließend die Eintragungen miteinander aus und fragt nach konkreten Erfahrungen, die die anderen TN gemacht haben. Vielleicht gibt es ähnliche oder widersprechende Meinungen.

Wenn möglich, könnt ihr es auch als Spiel zwischen Eltern und Jugendlichen ausbauen. Eltern und Jugendliche schreiben ihr ABC aus der eigenen Perspektive, so dass die jeweils andere Partei eine lustige/originelle/nachdenkliche Rückmeldung bekommt.
(aus: Neue Gespräche, 3/2001)





Wochenend-Pläne

Für wen?	Familienkreis
Worum geht's?	Reflektieren der eigenen Beziehung zu Mädchen und Jungen
Was ist vorzubereiten?	Stifte und Papier, zwei Räume

Die Erwachsenen teilen sich in eine Frauen- und Männergruppe. Beide Gruppen sollen möglichst konkret die Gestaltung je eines Wochenendes für Mädchen und für Jungen in einem Selbstversorgerhaus entwerfen (jede Gruppe plant also zwei Wochenenden). Jede Gruppe hat dafür eine Stunde Zeit.

Anschließend stellen die Gruppen ihre Ergebnisse vor und werten sie anhand folgender Fragen aus:

- Wie ging es der Gruppe bei der Ideensammlung? Gab es Unterschiede in den beiden Gruppen? Lief es bei den Mädchen anders als bei den Jungen?
- Welchem Antrieb entsprangen die Ideen? Lust, Ahnung, Wissen („Das macht sie/er gerne“, eigene Erfahrungen in der Jugend).
- Inwieweit decken oder unterscheiden sich die Ideen für Mädchen und Jungen?
- Wie waren die Rollen in den Gruppen verteilt? Wer plante die Versorgung, wer die Aktionen? Gab es unterschiedliche Schwerpunkte in den Gruppen?
- Worüber wurde besonders lange diskutiert?
- Wer hätte mehr Lust, welches Wochenende zu realisieren?
- Wer assoziiert bei welchem Wochenende mehr Anstrengung, Lust, Verantwortung?

Als Variante schlüpfen jeweils zwei Frauen und Männer in die Rolle von Mädchen und Jungen und kommentieren zum Schluss „wohlwollend“ die Ergebnisse. Oder die Eltern im Familienkreis stellen die Ergebnisse später ihren Töchtern und Söhnen vor und bitten um Rückmeldung.

(aus: Neue Gespräche, 6/2004)





Weisheiten

Für wen?	Familienkreis mit Kindern ab 12 Jahren.
Worum geht's?	Austausch zwischen Männern und Jungen über „Männerweisheiten“ sowie zwischen Frauen und Mädchen über „Frauenweisheiten“.
Was ist vorzubereiten?	zwei Räume mit Stühlen

Die Gruppe teilt sich in vier Kleingruppen: Männer, Frauen, Jungen, Mädchen.

1. In jeder Gruppe gibt es ein kurzes Gespräch zum Einsteig in das Thema
Männer: Was gehört für mich zu den „Männerweisheiten“? Worauf bin ich besonders stolz?
Frauen: Was gehört für mich zu den „Frauenweisheiten“? Welche ist mir besonders wichtig?
Jungen und Mädchen (jeweils unter sich): Zu welchen Themen und Fragen wären mir Männer-/Frauenweisheiten besonders wichtig?

2. Im „Männerraum“ treffen sich Männer und Jungen. Die Männer bilden einem Außenstuhlkreis, die Jungen sitzen innen. Jeder junge hat vier Minuten Zeit, beim gegenüber sitzenden Mann so viel „Männerweisheiten“ wie möglich zu sammeln.. Danach rücken die Jungen eine Position weiter, bis sie wieder beim ersten Gesprächspartner angelangt sind. Die Mädchen und Frauen verfahren im „Frauenraum“ genauso.

Wichtig dabei: Jede® hat das Recht, die Beantwortung einzelner Fragen abzulehnen („Das möchte ich nicht erzählen.“) oder keine Fragen zu stellen („Ich möchte dich nichts mehr fragen.“).

3. Anschließend treffen sich alle im Plenum und tauschen kurz aus, was ihnen besonders Freude gemacht hat. Auch dabei gilt: Niemand muss erzählen – schon gar keine Einzelheiten.

(aus: Neue Gespräche, 6/2004)





Gesprächsregeln

Es gibt kein Patentrezept für Krisen- und Konfliktgespräche. Ihr Verlauf hängt oft von ganz banalen Dingen ab. Bin ich selbst gut zufrieden, geht alles wie von selbst, ist mir eine Laus über die Leber gelaufen, reicht ein Reizwort zur Eskalation.

Da ist es hilfreich, sich in Ruhe mit den nachfolgenden „Spielregeln“ zu beschäftigen, um im „Ernstfall“ auf sie zurück greifen zu können.

- Gespräche brauchen Zeit, nicht Stress und Anspannung
- Aus-ein-andersetzen, nicht In-einander-haken
- Gegebenenfalls „Lösen“, d.h. auseinander gehen, Distanz schaffen, sich trennen, vertagen
- Neuer Anlauf in Ruhe, mit der Bereitschaft sich gegenseitig zuzuhören
- Nicht rückwärts gewandt schauen und Schuld suchen, sondern konstruktiv nach vorne
- Keine sofortige Einsicht verlangen – Anpassung ist auf Dauer nicht erstrebenswert. Jugendliche benötigen Zeit, um alles Gesagte zu verarbeiten und müssen ihr Gesicht wahren können. So können beide Seiten sich als Gewinner sehen und das Gefühl der Niederlage wird vermieden, das ansonsten Rache- oder Vergeltungsphantasien auslösen kann..
- Es geht nur um die Klärung **eines** Problems – nicht verzetteln.
- Nur den Sachverhalt beschreiben, keine schlechten Eigenschaften unterstellen (nicht: „Du bist faul.“ sondern: „Ich finde du nimmst die Schule zu leicht.“)
- Sich klar, deutlich und unmissverständlich ausdrücken.
- An persönlichen Befindlichkeiten und denen des Jugendlichen orientieren.
- Auch die eigenen Gefühle angemessen und verständlich benennen.
- Konkrete, für alle verbindliche Absprachen treffen, die evtl. auch schriftlich festgehalten werden.
- Lösungskiller aushebeln („Es geht doch um deine Zukunft.“ „Das hätte ich mir früher ´mal erlauben sollen!“ – „Alle anderen dürfen das!“ „Du bist immer so ungerecht.“)





Ausatmen und die Schultern fallen lassen

Beobachten Sie sich einmal, wenn Sie etwas richtig frustet: Sie atmen zu tief ein und ziehen dabei die Schultern nach oben – und schon sind Sie angespannt. Während in der Steinzeit Anspannung die optimale Reaktion auf jede Art von Bedrohung darstellte, ist sie heute nicht mehr angemessen. Atmen Sie also aus und lassen Sie die Schultern nach unten fallen. Machen Sie das am besten gleich zwei Mal hintereinander und reagieren Sie erst dann auf das „Frustobjekt“. Probieren Sie es doch gleich aus: Stellen Sie sich eine extreme Frust-Situation mit Ihrem Teenager vor: Eine rotzige Antwort, wieder diese fürchterlichen Freunde, die Hose hängt am Knie, die Stereoanlage beschallt potentiell einen 200qm Raum und kein 12qm Zimmer, verspätetes Nachhausekommen, einen Sechser in Mathe, stundenlange Telefonate und dementsprechende Telefonrechnungen.

Konzentrieren Sie sich, bevor Sie auf diese „Provokation“ reagieren, auf Ihren Atem. Ausatmen, Schultern entspannt nach unten halten und tief einatmen. Und nun atmen Sie alle Anspannung hinaus, alle Verspannung weg und Ruhe und Gelassenheit tritt ein. Und noch einmal. Merken Sie etwas?

Ruhiger Atem hilft Anspannung zu vermeiden: „Erst ein paar tiefe Atemzüge, dann zu dir, meine Tochter/mein Sohn.“ Üben Sie das vor dem „Ernstfall“. Sie werden über das Ergebnis erstaunt sein.

(Thomas Baier, in: Neue Gespräche, 3/2001)





Geschichten und Texte ...

... zum Lesen, Vorlesen, Nachdenken, Austauschen, Weitergeben, ...
... für Mütter, Väter, Töchter, Söhne, Freunde, Familienkreise, ...

Wie die Vertreibung aus dem Paradies

Raum geben, das Leben neu auszudrücken

Sarah, die kleine Zwergmaus, lebte mit ihren Geschwistern im goldenen Weizenfeld, in dem sie vor ein paar Wochen auch geboren wurde. Sie tollte ausgelassen mit ihren Geschwistern umher, bestand die unterschiedlichsten Abenteuer und Gefahren, lernte Käfer und Raupen fangen und wurde von ihrer Mutter auch in die Tradition des uralten Mäuseliedes eingeführt, das sie aber jetzt noch nicht verstand. Das Lied sang vom Wachsen und Vergehen, von Frühjahr und Herbst, Sommer und Winter.

Eines Tages dröhnte und zitterte die Erde und ein riesiges Ungetüm fraß sich mit seinem Maul durch das Ährenfeld. In allerletzter Sekunde konnte sich Sarah mit einem Sprung zur Seite retten und rannte um ihr Leben bis an die Grashügel am Rande des Feldes. Als sie zurückblickte, sah sie nur noch Rauch und Feuer; ihr Zuhause war verbrannt. Tränen liefen über das Gesicht und irgendwann schlief sie vor Verzweiflung und Müdigkeit ein. Grau waren die Tage nach ihrem Erwachen und sie war sehr niedergeschlagen. Aber dann erinnerte sie sich an die Erzählungen der Mutter über den Herbst und den Winter und baute ein Nest, sammelte Vorräte und wurde immer müder. Der Winter kam und mit ihm Schnee und Frost. Er dauerte lang und Sarah träumte immer wieder von dem großen Feuer. Eines Tages erwachte sie aus dem Alptraum und das Feuer entpuppte sich als ein Sonnenstrahl, der sie in den neuen Frühling herausrief. Jetzt ging ihr auch der Sinn der alten Mäusetradition auf; sie verstand den Kreislauf des Jahres als Sterben und Neuanfang und bald darauf rauften viele kleine Mäusekinder um ihr Nest herum.

Nach der Phase der Kindheit wird eine Welt vernichtet, erst vom Mährescher und Feuer, dann vom Winter. In der Rückschau auf mein eigenes Jugendalter kann ich mich noch an Träume erinnern, in denen auch mein Leben bedroht war. Fremde Leute hetzten mich durch eine unbekannte Gegend, sie hatten überlegene Waffen und als ich endlich meinen Vater sah und von ihm Hilfe und Rettung erwartete, drehte er sich um, als hätte er mich gar nicht gesehen. Im letzten Moment bin ich aufgewacht ...

Wenn in der Pädagogik so leichthin von der Ablösung der Kinder von ihren Eltern geredet wird, so sollte man glauben, dass dies nur für die Eltern schwierig ist. Tatsächlich erschüttert diese Ablösung wie ein Erdbeben die Grundlage des eigenen jugendlichen Lebens; hier wird das zerstört, auf dem man bisher sicher stand. Das ist zumindest die innere Wirklichkeit, die Wirklichkeit der Gefühle und die Wirklichkeit der Ängste.

Wenn meine Kinder heute auch so empfinden, wenn sie oft widersprüchlich agieren und manchmal brutal reagieren, tragen auch sie diese Angst in sich und müssen mit den Irritationen fertig werden. In diesem inneren Prozess habe ich als Vater eigentlich wenig Möglichkeiten, direkt einzugreifen und ihnen zu helfen. Was ich auch immer tun werden, sie werden es auch verstehen als Abwenden, als Untreue, als Unzuverlässigkeit oder als Nichtwahrnehmen. Die Geschichte von Sarah ist da sehr konsequent, die Krise musste sie allein durchstehen, ohne die Hilfe der Mutter oder der Geschwister. Hilfe geht höchstens auf einer anderen Ebene, indem ich ihnen Raum geben, ihr Leben auszudrücken, indem ich verstehen lerne, dass hier eine Welt zusammenbricht, indem ich zulasse, dass sie weglaufen dürfen und



nun ihre neuen eigenen Nester bauen müssen. Hilfe kann auch sein, ihre Schulzuweisungen auszuhalten.

Wichtig erscheint mir aber auch dies: Das innere Erleben der Gefühlswelten ist nicht die ganze Wirklichkeit. Die äußere Realität hat auch ihr Recht, in Konflikten und Streitereien will ich mich und meine Meinung einbringen und mich nicht nur aus Rücksicht auf ihre schwierige Phase anpassen. Die Notwendigkeit, Jugendliche mit der Realität zu konfrontieren, kann auch vielleicht ein Korrektiv und ein Anstoß sein, das Angst machende innere Szenario der Bedrohung und Vernichtung zu überwinden.

Michael Cleven in: Neue Gespräche 3/2001

Aus der Römerzeit ...

ist folgende wahre Geschichte überliefert:

Der römische Konsul Marius wurde mit Truppen losgeschickt, um die Kimbern und Teutonen, die das römische Reich bedrohten, zu verjagen. Als die römischen Legionäre aber die wilden Horden sahen, nahmen die Reißaus. Marius, als geschickter Feldherr, wandte die Desensibilisierungstaktik an. Er führte seine Truppen in die Nähe der feindlichen Krieger, und sobald er bei ihnen Angst feststellte, zog er sich kampfflos zurück. Allmählich gewöhnten sich die Römer an den Anblick der Teutonen und Kimbern. Als die Angst überwunden war, führte er seine Truppen in die Schlacht und siegte.

Jetzt fragen Sie sich wahrscheinlich, was das mit Ihnen zu tun hat.

Eine Zwischenfrage: Kommen Ihnen die Freunde Ihres Teenagers nicht manchmal vor wie eine wilde Heerschar? Versuchen Sie es jetzt mit Marius` Taktik. Sie werden merken, dass Typen eigentlich ganz nett und freundlich sind und Sie werden überrascht sein, welcher guter Kontakt sich ergeben kann. Natürlich können Sie die Desensibilisierungstaktik mental einüben: Stellen Sie sich Stresssituationen mit Ihrem Teenager in extremen „Eskalationsstufen“ vor, um dann beim Eintreten einer Stresssituation gelassen reagieren zu können.

(aus: Neue Gespräche, 3/2001)

Erste Liebe

Und tiefblau immer der Himmel, nahgerückt die helle Alpenkulisse hinter Wäldern und Hügeln. Auf dem Aussichtsmäuerchen sitzt ein Mädchen, neben ihr ein junger Blondschoopf, fünfzehn-, sechzehnjährig vielleicht, beide in Jeans. Die Schulmappen haben sie beiseite gelegt, um sich umfassen, streicheln zu können, um zu murmeln, zu lachen, mit den Lippen die Landschaft ihrer Gesichter zu entdecken, die Schulaufgaben in ihren Mappen müssen fürs Erste noch warten, haben Zeit, Aufgaben gibt's, die wichtiger sind: einen anderen Menschen kennen zu lernen zum Beispiel, ihn zu entdecken, von ihm entdeckt zu werden (was ist die Entdeckung Amerikas dagegen?), Gefühle in Worte zu fassen, mit Worten, Andeutungen zu spielen wie mit Fingern, mit Haaren (lernt man das im Deutschunterricht?), einander zuzulächeln, Wünsche zu erraten, Pläne zu schmieden, Wahn zu dämpfen, die Freuden der Realität zu genießen (Autodidakten aller Länder vereinigt euch!). Wer weiß, ob die beiden noch einmal so intensiv werden erleben und fühlen können wie jetzt hier in der spontanen Unbedingtheit ihres Glücks aneinander, an dem ich vorüberflaniere, erfreut, ermuntert auf nicht definierbare Weise. Das Ungeheuer Zärtlichkeit.

Kurt Marti



Eine wahre Tiergeschichte:

Wenn die Jungen nicht flügge werden

In einem Zoo soll sich die folgende Geschichte abgespielt haben: Ein Vogelpaar – Reiher oder Kraniche – konnte im Käfiggehege erfolgreich angesiedelt werden und hatte mehrere Junge zur Welt gebracht. Diese wuchsen heran und gediehen prächtig. Als aber der Zeitpunkt gekommen war, wo sie flügge werden sollten, machten sie keinerlei Anstalten, das Nest zu verlassen. In Anbetracht ihrer Größe war ihnen zwar das Nest zu eng geworden, so dass sie sich nur noch auf dem Rand sitzend darin aufhalten konnten. Aber dort saßen sie wie festgebacken und dachten nicht daran fort zu fliegen. Sie sperrten ihre Schnäbel auf und forderten immer lauter und ungestümer neue Nahrung, welche die Eltern – unterstützt vom Zoopersonal – denn auch brav herbeischafften. An diesem Zustand änderte sich auch nichts, als die Jungen so groß und schwer waren wie ihre Eltern.

Die Tierpfleger zerbrachen sich den Kopf über die Ursache dieses abnormen Verhaltens. Sie vermuteten zunächst einen Geburtsfehler, der den Jungen das Fliegen unmöglich machte. Aber eine Untersuchung ergab, dass die Flügel intakt und funktionsfähig waren.

Schließlich wurden Verhaltensforscher zu Rate gezogen, und diese kamen dem Rätsel auf die Spur: Vögel, die in freier Wildbahn leben, haben es viel schwerer, an die notwendige Nahrung für ihre Jungen zu kommen, als gefangene Tiere, für die die gefüllte Futterschüssel immer in nächster Nähe steht. Jene frei lebenden Tiere finden zwar zunächst genügend Nahrung in der unmittelbaren Umgebung des Nestes, aber in dem Maße, in dem die Jungen größer und anspruchsvoller werden, entfernen sie sich immer weiter vom Nest, um die nötige Nahrung zu finden. Die Folge ist, dass die Jungen immer länger sich selbst überlassen bleiben. Von Hunger und Langeweile getrieben fangen sie an, das Nest zu verlassen. Dabei lernen sie auch, die Flügel zu benutzen, zunächst einmal, um das Gleichgewicht zu halten, dann um zu fliegen, und schließlich um sich selbst Nahrung zu suchen. Bald sind sie so selbständig, dass sie auf die Eltern verzichten können, und so fliegen sie davon.

Unter den Bedingungen des Zoolebens aber finden die Vogeleltern, ihrerseits versorgt von wohlmeinenden Tierpflegern, immer genügend Nahrung in gleichem Abstand zum Nest. Es herrschen gewissermaßen paradiesische Zustände – warum sollten da die Jungen den un-
bequemen Schritt in die Selbständigkeit tun?

(aus: Neue Gespräche 3/2201)

Von der Schwierigkeit erwachsen zu werden

„Man spürt, dass es lebensnotwendig ist, seine Eltern eines Tages zu verlassen. Also muss man jetzt schon eine gewisse Art der Beziehung zu ihnen aufgeben. Man will auf ein anderes Leben zugehen. Aber was für ein Leben wird das sein? Nicht immer hat man Lust, das gleiche Leben zu führen wie die Eltern. Schaut man sich ihr Leben an, so glaubt man, darin die eigene Zukunft zu sehen – und das macht Angst.“



Seid putzmunter

Was ich aber euch sage,
das sage ich allen: Seid wachsam!
Passt auf, dass sie euch eure Träume nicht rauben.
Spitzt die Ohren und hört die falschen Töne in ihren Reden.
Seid aufmerksam und prüft,
ob sie ihre Versprechen auch halten.
Seid auf der Hut, dass die Pläne,
für welche sie euch gewinnen wollen,
auch eure eigenen Pläne sind.
Bemerkt, wo Unrecht geschieht,
und nehmt es nicht als unabänderlich hin.
Lasst euch euren Mut nicht nehmen
Und behaltet einen klaren Blick.
Nehmt sie wahr, die kleinen und großen Wunder, denn –
Es gibt sie!
Seid offen für die Menschen um euch herum,
lasst sie ausreden, bevor ihr ein Urteil fällt.
Seid wachsam auf die kleinen Stimmen in euch selbst
Und schenkt euch Vertrauen.
Achtet auf die Wünsche der anderen,
aber auch auf die eigenen.
Seid putzmunter, hellwach, aufgeweckt.
Dann werdet ihr das kleine Kind finden,
dann werdet ihr Ihn finden, an den wir glauben,
dann findet ihr euch selbst.
(Katja, in: Biesinger, a.a.O.)





Du hast das Recht, deine Eltern zu enttäuschen,

wenn sie dich in ein Bild zwingen ,
das dir nicht entspricht,
wenn sie dich festhalten wollen
in der Rolle des Kindes.

Ihre Sicht von dir ist begrenzt,
auch wenn sie dich lieben
und dein Bestes wollen.
Ihre Welt ist nicht deine Welt,
auch wenn ihr viele Jahre
sehr viel miteinander geteilt habt.

Sie werden nie in deiner Haut leben,
nicht deine Nöte durchstehen,
nicht deine Entscheidungen treffen.

Ihre Ratschläge kannst du dir anhören,
sie mögen wertvoll sein,
aber du hast auch das Recht,
ihren Rat auszuschlagen
auf der Suche nach deinem eigenen Weg.

Ihre Verantwortung war eine anderer als deine,
ihre Entwicklung vom Jugendlichen
zum Erwachsenen fiel in eine andere Zeit,
ihre Unsicherheit und ihre Zweifel
bezogen sich auf andere Fragen.

Jetzt bist du dran.
Wenn du ihrem Bild von dir treu bleibst,
läufst du Gefahr, dein Potential zu verfehlen.
Manchmal geht es nicht anders,
als die zu enttäuschen, die wir lieben,
weil oft gerade sie es sind,
die das geschlossenste Bild von uns haben
und den festesten Halt auf uns ausüben.
Aus ihrer Liebe haben sie
den sichersten Käfig für uns gebaut.

Die eigenen Eltern zu würdigen
und sie in der Tiefe zu ehren
kann heißen, in Verantwortung
seinen eigenen Weg zu gehen
und nicht ihren.
Sei du dein eigener Mensch,
zu dem dich deine Eltern
einmal erziehen wollten
oder erzogen haben.
Sei du ihnen treu,
indem du dir treu bist.
Nur wenn du dich von ihnen löst,
wirst du ihnen wirklich neu begegnen können.
Ulrich Schaffer



Du hast das Recht, als Vater oder Mutter dein Kind wegzuschicken,

es der gefährlichen, herrlichen Welt
zu übergeben.

Vielleicht gibt es einen Moment
In eurer Beziehung,
wo nichts eine größere Liebe ist
als dieses Loslassen und Freisetzen
ohne Bedingungen.

Es ist der Moment,
wo die Fäden durchschnitten werden
und ein neues Leben beginnt.
Und vielleicht wird aus dem Kind ein Freund
Und aus dem Elternteil ein Vertrauter
In der Entscheidung der freien Zuwendung.

Das ist auch spätestens der Moment,
in dem du deinem Kind die Verantwortung
für das eigene Leben übergibst.

Es ist der Moment,
in dem du die Selbstanklagen und Selbstvorwürfe
ebenso loslässt und dir vergibst.
Ulrich Schaffer

An die Engel meiner erwachsenen Kinder

Ich spreche mit den Engeln meiner erwachsenen Kinder:
Seid ihr immer noch bei ihnen
Und habt ihr ihre Wünsche in euren Händen?
Wisst ihr etwas von ihrer Einsamkeit?

Und wenn sie euch und das Leben überhaupt ablehnen,
wendet ihr euch dann ab und grollt ihnen
oder bleibt ihr trotzdem bei ihnen?

Sie brauchen euch mehr als damals als sie klein waren,
sie brauchen euch ganz dringend!
Denn die Jugend ist die schwerste Zeit.
Oh, ihr Engel meiner großen Kinder!

Eine Mutter darf nicht länger einschreiten,
aber ihr dürft.
Eine Mutter darf nicht länger Rat geben,
aber eure Weisheit kommt von Gott.

Bleibt bei meinen großen Kindern, Ihr Engel!
Helft ihnen, im Gestrüpp zu wandern
Und den rechten Weg zu finden,
ihren eigenen Weg.
(Aus „Ein Engel für dich“)



Von den Kindern

Und eine Frau, die einen Säugling an der Brust hielt, sagte:
Sprich uns von den Kindern.
Und er sagte:
Eure Kinder sind nicht eure Kinder.
Sie sind die Söhne und Töchter der Sehnsucht des Lebens nach sich selber.
Sie kommen durch euch, aber nicht von euch,
Und obwohl sie mit euch sind, gehören sie euch doch nicht.
Ihr dürft ihnen eure Liebe geben, aber nicht eure Gedanken,
Denn sie haben ihre eigenen Gedanken.
Ihr dürft ihren Körpern ein Haus geben, aber nicht ihren Seelen,
Denn ihre Seelen wohnen im Haus von morgen, das ihr nicht besuchen könnt,
nicht einmal in euren Träumen.
Ihr dürft euch bemühen, wie sie zu sein, aber versucht nicht, sie euch ähnlich zu machen.
Denn das Leben läuft nicht rückwärts, noch verweilt es im Gestern.
Ihr seid die Bogen, von denen eure Kinder als lebende Pfeile ausgeschickt werden.
Der Schütze sieht das Ziel auf dem Pfad der Unendlichkeit,
und Er spannt euch mit Seiner Macht, damit Seine Pfeile schnell und weit fliegen.
Lasst euren Bogen von der Hand des Schützen auf Freude gerichtet sein:
Denn so wie Er den Pfeil liebt, der fliegt, so liebt Er auch den Bogen, der fest ist.
Kahlil Gibran

Dialog mit der Jugend

Wer einen Dialog herbeiführen will
Muss sich herablassen
Herabneigen
Von sich absehen
Sich zuwenden und zuneigen
Sich nicht als Erwachsener aufspielen
Fehler nicht gleich als Schande empfinden
Irrtümer gestatten
Dennoch das Recht haben
Sich Sorgen machen zu dürfen
Kummer aufspüren und teilen
Sich wechselseitig erziehen
Sich gegenseitig ernst nehmen
Nicht immer alles besser wissen
Sondern trösten
Ratlosigkeit teilen
Wärme herstellen
Bindungen spüren lassen
Liebe
Hanns Dieter Hüsch



Literatur:

Bastian, Till: Kinder brauchen böse Eltern – Erziehung zur Selbständigkeit, München 2001

Biesinger, Albert: Kinder brauchen mehr als alles, Schwabenverlag 2003

Flaake, Karin und Vera King: Weibliche Adoleszenz, Beltz 2003

Juul, Jesper: Das kompetente Kind, Rowohlt 1999

Käßmann, Margot: Erziehen als Herausforderung, Herder 2002

Petri, Horst: Der Verrat an der jungen Generation – Welche Werte die Gesellschaft Jugendlichen vorenthält, Herder 2002

Rogge, Jan-Uwe: Pubertät – Loslassen und Haltgeben, Reinbek 2001

Weitere Bücher zum Thema:

Maier, Jörg Otto: Eigentlich sind wir gut drauf – Jugendliche über Heute und Morgen, Leben und Liebe, Lust und Frust, Reinbek 1999

Majerus, Mill: Super-cool und mega-ätzend – Psycho-pädagogischer Leitfaden für Jugendleiter, Lehrer, Eltern und sonstige Optimisten, DKV 1999

Schnack, Dieter und Rainer Neutzling: Kleine Helden in Not, Reinbek 2003

Romane, in denen es auch um das Thema erwachsen werden geht:

Nesser, Hakan: Kim Novak badete nie im See Genezareth, btb 2004

Schmitt, Eric-Emmanuel: Monsieur Ibrahim und die Blumen des Koran, Frankfurt 2004



Der Familienverband im Bistum Münster
Hafenweg 11a, 48155 Münster
Tel.: 02 51/6 09 76-40
Fax: 02 51/6 09 76-51
e-mail: familie@jg-muenster.de
www.jg-muenster.de