



TransParents Online Training

Session 9

Handout zu Jugendlichen

Elterliche Führung III:
Weisung geben und Reifung nachholen bei
älteren Kindern und Jugendlichen

Schwerpunkt
Jugendliche*

*Im anderen Handout finden sich viele Informationen, die auch für das
Jugendalter hilfreich sind.

Führung bei Jugendlichen: Abermals verändert sich unsere Rolle in der Begleitung

Was bei den älteren Kindern ab ca. 8/9 Jahren beginnt, findet seine Vollendung, wenn die Kinder zwischen 12 und 14 Jahren zu Jugendlichen werden:

Fremdbestimmung ist nicht mehr angemessen.

Die jungen Menschen sind nun selbst die Könige und Königinnen ihres Lebens und wir als Eltern von Jugendlichen sollen die Rolle des Großwesirs übernehmen. *Wenn* sie uns übertragen wird.

Authentische Entwicklungsbedürfnisse¹ von Jugendlichen

Jugendliche entwickeln im Laufe der Jahre immer mehr Kompetenzen. In all den vielen Jahren bis zum Ende ihrer konkret-operativen Zeit haben sie im geeigneten Fall durch die vielen Erfahrungen und Handlungen Folgendes lernen dürfen:

Was konkret-operative Kinder in einem geeigneten Umfeld lernen:

- Eigenständige Entscheidungen treffen
- Hindernisse bewältigen
- Verantwortung für ihre Handlungen übernehmen
- Mit anderen kooperieren
- In einer reichhaltigen Umgebung voll zu leben

¹ Einige Informationen stammen aus dem reichen Erfahrungsschatz von Rebeca Wild.

Nun, in dieser aufregenden Zeit des Jugendalters nehmen sie sich vor, diese Fähigkeiten im großen Rahmen auf die Probe zu stellen. Sie beginnen, eigenständig ihr Leben anzugehen und zunehmend mehr Verantwortung zu übernehmen. Sie wünschen sich uns dabei immer noch an ihrer Seite und brauchen das tiefe Gefühl, unseren Rückhalt zu bekommen.

Wenn Heranwachsende von einer gesättigten Kindheit erfüllt sind, zeigen sie sich offen für Erwachsene, die sie auf der Suche nach ihrer wichtigsten Lebensfrage begleiten: **Wer bin ich in dieser Welt?**

Dabei steht ihre Sprachentwicklung im Vordergrund, die Jugendlichen lieben es einfach, mit anderen Jugendlichen und Erwachsenen zu reden, reden und reden. Sie wollen andere Erwachsene über ihr Leben ausfragen. Dabei reift in dieser Zeit eine zentrale menschliche Kompetenz heran, nämlich die tiefe Verbindung von Sprache und Herz.

Unter solchen Voraussetzungen können junge Menschen mit ihrem authentischen Selbst im Kontakt bleiben.

Bis zum Eintritt ihres Erwachsenenlebens reifen folgende menschliche Qualitäten heran:

- Respektvolle Beziehung zum eigenen Körper
- Kontakt zur eigenen Gefühlswelt
- Praktische, abstrakte und vernetzte Denkfähigkeit
- Selbstreflexion mit Gefühl
- Dialogfähigkeit
- Ein Gefühl für den Einklang natürlicher Lebensprozesse
- Reden und Handeln sind miteinander verbunden: Es gibt 1) ein gefühltes inneres Reflektieren, 2) trifft dann das Herz eine Entscheidung, wonach 3) automatisch die Handlung folgt.

Unsere Rolle als Großwesir ausfüllen

Was bedeutet es, wenn unsere Jugendlichen König bzw. Königin ihres Lebens sind und wir die Rolle des vertrauensvollen Beraters einnehmen sollen? Wir stehen zur Seite und überreichen ihnen die Krone und geben ihnen somit die Führung ihres Lebens in ihre Hände.

Wenn ein Jugendlicher im Zusammensein mit seinen Eltern oder anderen Erwachsenen weiß und erfährt, dass es wirklich um *ihn* geht, dass er im Mittelpunkt steht und nicht unsere Vorstellungen darüber, wie sein Leben ablaufen hat, dann ist das ein großes Geschenk. Er/sie weiß dann, dass wir ihm/ihr zutrauen, das Leben ganz in die Hand zu nehmen.

So kommen sie gerne weiterhin zu uns und erzählen, was sie bewegt. Sie wissen, dass wir uns nicht in ihr Leben einmischen, sondern ihnen zutiefst zuhören und auch ehrliche Feedbacks geben, wenn es etwas Wichtiges zu sagen gibt. Durch unser Zuhören und interessiertes Nachfragen kann sich im jungen Menschen etwas ordnen und sortieren.



1) Fremdbestimmung ist nicht mehr angemessen

Die Zeit, Grenzen zu setzen, ist bei Jugendlichen vorbei. Ihr authentisches Entwicklungsbedürfnis ist Autonomie/Eigenständigkeit. Sie wollen lernen, wer sie sind. Sie wollen erfahren, welche Konsequenzen ihre Entscheidungen haben. Und sie wollen ihre Wirksamkeit, also Agency, tagtäglich spüren. Wie gesagt, sie sind König und Königin *ihres* Lebens.

Sie schenken uns diese Position des vertrauensvollen Beraters nicht, wenn wir uns in ihr Leben einmischen, wenn wir also die Führung für ihr Leben behalten (wollen) und wenn wir glauben, wir wissen besser, was gut für sie ist. Die jungen Menschen wenden sich dadurch viel zu früh von uns ab und wir können dadurch nicht so für sie da sein, wie sie es eigentlich in all den großen Herausforderungen und Stürmen ihres jungen Lebens brauchen. Von daher ist Einmischung und Fremdbestimmung "äußerst kritisch", um es mit den Worten von Mauricio Wild zu sagen.

2) Wir brauchen das Vertrauen der Jugendlichen, um unsere Sorgen in Kontakt bringen zu können

Wenn es zum Beispiel um – im Paradigma der Trennung typische – Streitpunkte wie Alkohol, Medienkonsum und Videospiele geht, dann ist das Wichtigste erst einmal, in Beziehung zu gehen, genauso wie auch bei den jüngeren Kindern.

Wenn wir fühlen, dass die Jugendlichen ungute Entscheidungen treffen und wir uns Sorgen machen, ist es wichtig, dass wir das ernst nehmen und unsere Rolle als Großwesir wahrnehmen. Mit Ich-Botschaften, wie beispielsweise "Wenn du da jetzt hingehst, dann mache ich mir wirklich Sorgen um dich" zeigen wir, dass sie uns wichtig sind. Wenn sie nicht offen sind, lassen wir uns nicht so schnell abschütteln, wir drängen uns auf eine gute Art und Weise auf und möchten mit den jungen Menschen in Beziehung gehen. Wir fordern sie vielleicht auch heraus, indem wir gerne mehr von ihnen hören möchten, aber wir tun das immer von einem Platz aus, an dem wir nicht das Steuer in der Hand haben.

Es braucht im Falle des Aufdrängens einfach ganz viel respektvolle Beziehungsarbeit, Zeit und Ehrlichkeit und keine Fremdbestimmung, wie

beispielsweise: "Ich verbiete dir das!". Manchmal spüren wir, weil der Kontakt gut ist, dass sie froh sind, wenn wir ihnen liebevoll etwas "verbieten". Es kann sein, dass sie sich das regelrecht von uns wünschen, weil ihnen gerade alles zuviel ist und sie sich überfordert fühlen.

3) Die Rolle des Großwesirs ist wie eine Ernte nach vielen Jahren Beziehungsaufbau

Das bedeutet leider auch: Wir ernten auch alles, was wir in den Jahren zuvor verpasst haben. Das, was wir schon zuvor bei den älteren Kindern thematisiert haben, gilt für unsere Jugendlichen gleichermaßen:

Die Unfreundlichkeit und der Rückzug unserer älteren Kinder und Jugendlichen ist keine Folge des Jugendalters, sondern ihre Antwort auf unsere mangelnde Orientierung und/oder Respektlosigkeit in den Jahren zuvor, in denen sie von uns abhängig waren und wir uns nicht als vertrauenswürdig erwiesen haben.



Was ist zu tun, wenn wir diese Art von Beziehung mit dem jugendlichen Kind nicht haben?

Es ist wirklich eine große Herausforderung,

- wenn wir merken, dass wir unsere Jugendlichen schon ein bisschen verloren haben.
- wenn wir fühlen, dass sie sich von uns abgewendet haben und die Beziehung erkaltet ist.
- wenn wir realisieren, dass sie sich weder verantwortlich noch reif in ihrem Leben verhalten.
- wenn uns bewusst wird, dass sie vor ihrer eigenen Verletzlichkeit oder ihrem Fühlen davonrennen.
- wenn wir sehen, wie sehr sie Frustrationen als etwas Entmutigendes erleben, diese persönlich nehmen oder sie als Anlass sehen, auf andere loszugehen oder andere dafür verantwortlich zu machen.
- wenn wir realisieren, dass wir die Zeit, in der es darum ging, sie selbst genügend lebensprozessförderliche Grenzen in Bezogenheit und Wärme erfahren zu lassen und dadurch zu lernen, Verantwortung für ihr Handeln zu übernehmen, nicht genutzt haben. Und als Folge davon glauben, jetzt die Schrauben endlich anziehen zu müssen.
- wenn uns bewusst wird, dass sie in den ersten Lebensjahren nicht lernen durften, wie es ist, gesund in Beziehung zu gehen, mit Abmachungen, Grenzen und Regeln. Und damit viele, viele Erfahrungen zu machen.
- wenn uns klar wird, dass sie stattdessen vielleicht Erfahrungen mit uns gemacht haben, bei denen wir Grenzen sehr destruktiv gesetzt haben.
- wenn wir als Antwort darauf, dass tatsächlich auch vieles schief läuft, versuchen, wenn sie älter werden, immer mehr Grenzen zu setzen und unsere Beziehung immer schwieriger wird und sie sich immer mehr zurückziehen.

Ihr Herz wieder gewinnen

Gerade wenn unsere Jugendlichen sich abgewandt haben und dementsprechend unfreundlich und abweisend uns gegenüber sind, ist das eine riesige Einladung an uns, mit ihnen wieder tiefer in Beziehung zu gehen und ihr Herz wieder zu gewinnen.



Das braucht sehr viel Mut, weil wir ja oft abgelehnt werden. Was interessiert sie, kann ich mit Neugier auf ihre Interessen schauen? Es bedeutet letztlich sehr viel Beziehungsaufbau, bis diese Herzverbindung wieder da ist.

Nun fragen sich vielleicht einige: Ja, wie mache ich das denn ganz konkret? Den warmen und sicheren Beziehungsraum mit unseren Jugendlichen wiederherzustellen, ist von der grundsätzlichen Haltung her ziemlich identisch mit der Art, wie wir dies mit unseren älteren Kindern tun (siehe anderes Handout Seite 10 und 11).

1. Wir folgen dem Prinzip, sie nicht mehr fremdzubestimmen

Praktisch bedeutet dies, dass wir uns fest vornehmen, all unsere Vorwürfe, Klagen, Beschwerden und Sorgen nicht mehr im Sinne einer Einmischung an sie zu adressieren. Wir hören auf, mit Kommentaren ihre Entscheidungen und Handlungen zu bewerten, egal ob gut oder schlecht. Und wir setzen ihnen keine Grenzen und sprechen keine Verbote aus. Achtung: Das heißt absolut nicht, dass wir wegschauen und sie sich selbst überlassen!

Dies ist eine Stelle, an der die meisten von uns Unterstützung brauchen. Ganz besonders, wenn wir kaum in der Lage sind, uns aus unserem schlechten Gewissen und unserer Angst zu befreien, dass wir alles falsch

gemacht haben. Wenn wir uns selbst damit quälen, was alles schief gelaufen ist, sind wir mit der toxischen Scham identifiziert. Und wie wir gemeinsam immer tiefer lernen und verstehen, ist die toxische Scham sehr schmerzhaft. Sie steht dem echten Kontakt mit uns selbst und der Beziehung zu unseren Kindern und Jugendlichen im Wege.

Wir brauchen ein erwachsenes Gegenüber und therapeutische Unterstützung, damit wir aufhören, unsere Sorgen, Ängste und Selbstvorwürfe an unsere Kinder zu richten und sie dort auszuagieren. Stell dir einmal vor, wie schön es für den jungen Menschen ist, den du begleiten darfst, wenn er oder sie fühlt, wie wichtig er/sie dir ist – so wichtig, dass du dich mutig auf den Weg machst?

Es braucht Zeit, unser Herz für uns selbst zu öffnen! Das ist der erste Schritt. Und erst von einem offenen, verbundenen Platz in uns, in Beziehung mit uns selbst, wenn wir wissen, wir sind ok und ja, es gibt gerade etwas Tiefes zu lernen und zu erkennen, können wir beginnen, mutig zu fühlen, was wir verpasst haben, wie es unseren Jugendlichen mit uns geht und was sie wirklich brauchen. Es ist nie zu spät. Nie.

2. Wir beschäftigen uns mit ihrer Welt und signalisieren ihnen, dass wir Interesse haben, an *ihrer* Welt teilzuhaben

Gerade wenn wir es womöglich mit unseren älteren Kindern schon verpasst haben, schöne Erlebnisse zu teilen und sie auch in manchen Bereichen, wie z. B. Medienkonsum zu begrenzen, kann es sein, dass unsere Jugendlichen sich recht weit von uns zurückgezogen haben.

Wie schon mehrfach gesagt, ist es nun nicht mehr angesagt, ihnen deshalb Vorwürfe zu machen oder Verbote auszusprechen. Vielmehr muss uns klar sein, dass wir das Zusammensein mit uns so attraktiv machen müssen, dass die Jugendlichen uns irgendwann wieder – es braucht da sicherlich etwas Geduld – den Vorzug geben. Auf lange Sicht sind wir attraktiv, wenn wir ihnen beweisen, dass sie uns vertrauen können, dass wir sie sehen und wahrnehmen wie oben beschrieben.

Aber um überhaupt wieder in Kontakt mit ihnen zu kommen, ist es sehr wichtig, dass wir uns aktiv für ihre Welt interessieren. Und je weiter weg diese von uns selbst ist, umso weiter müssen wir uns selbst bewegen.

Wenn wir unsere Jugendlichen z. B. an die Welt von Computerspielen oder Social Media verloren haben, dann machen wir uns nicht attraktiv, indem wir darüber meckern. Stattdessen müssen wir ihnen dort hinein folgen. Können wir uns selbst so in diese Welt vertiefen, dass wir überhaupt nachvollziehen können, was *unsere Jugendlichen* daran so fasziniert?

Oder wenn unsere Jugendlichen sich für einen bestimmten Thema, etwa Flugzeuge, Militärmaschinen, Videoschnitt oder Astrophysik interessieren, können wir uns – womöglich obwohl es uns zuerst einmal überhaupt nicht interessiert – damit so beschäftigen, dass wir wirklich wissen und nachfühlen können, was sie daran so begeistert? Dass unser Interesse für *sie* so groß ist, dass schließlich auch unser Interesse für ihre Begeisterung in uns wächst? Dass wir mit ihnen wirklich zu den Ausstellungen gehen können, die sie interessieren?

Viele von uns hatten keine Eltern, die sich so tief für sie und ihre Welt interessiert haben. Deshalb fällt es uns auch so schwer, hier mit unseren Jugendlichen im Paradigma der Bezogenheit zu leben. Es gibt so wenig erlebte Vorbilder dafür. Wir sind da Pioniere, das muss uns klar sein.

Ein Buch, das wir allen Eltern (von Kleinkindern bis Jugendlichen) und überhaupt jedem Menschen als Inspiration hier ans Herz legen, ist das wunderbare Buch von Sabine Bohlmann: "Und plötzlich war Frau Honig da".

3. Sie brauchen unseren Schutz bei den großen und teilweise gefährlichen Herausforderungen der sozialen Medienwelt

Auch wenn Fremdbestimmung das "Kritische" ist und wir nicht mehr über sie bestimmen wollen, dürfen wir in keiner Weise außer Acht lassen, dass der gesamte Social-Media-Bereich wie Instagram, Snapchat, Facebook etc. ein Zugang zu einer Welt ist, in der wir unsere Jugendlichen oft schutzlos sich selbst überlassen.

Wir müssen unsere Kinder und Jugendlichen durch unseren Kontakt, unser Interesse, unser Mit-ihnen-Zeit-Verbringen schützen. Sie brauchen uns da dringend! Sie brauchen andere Herausforderungen im Leben als Schul-Druck, sie brauchen echte Herausforderungen: Natur, echten Kontakt und echte soziale Erfahrungen. Und auch wenn unsere Beziehung schön und offen ist, dann braucht es dennoch und unbedingt eine sehr kritische Auseinandersetzung mit diesen Themen und auch Konfrontationen und Grenzen. Dies ist jedoch nur möglich, wenn wir mit ihnen Hand in Hand unterwegs sind. Wir werden mehr über Medienkonsum und über die Herausforderungen der Digitalisierung in Session 12 erfahren.

