

# Aus Kindern werden Leute

## Pubertät: Die hohe Schule des Erwachsenwerdens

Alle sitzen in einem Boot in den bewegten Jahren der Pubertät, Kinder und Eltern, aber sie fühlen sich manchmal so, als lebten sie in verschiedenen Welten. Noch nie waren sie sich so fremd wie jetzt, und doch sind sie alle aufeinander angewiesen. Alle aufeinander angewiesen? Auch die Eltern auf die Kinder? Vielleicht liegt gerade darin der Schlüssel des angemessenen Umgangs mit den pubertierenden Jugendlichen: Zu verstehen, dass wir als Eltern mindestens so viel lernen müssen wie sie. Und dazu brauchen wir sie! Auch wenn sie uns mitunter so maßlos provozieren...

Über folgende Themen wollen wir in diesem Vortrag Gedanken machen:

- ▶ Großbaustelle „Gehirn“: Die Pubertät aus entwicklungspsychologischer Sicht.
- ▶ Riesenprojekt „Abnabelung“: Selbständig werden - viel leichter gesagt als getan.
- ▶ Superherausforderung „Elterliche Selbstdisziplin“: Wer erzieht hier eigentlich wen?
- ▶ Schwerstaufgabe „Grenzen setzen“: Sind sie nicht doch immer am längeren Hebel?

### Großbaustelle „Gehirn“

Die Pubertät aus entwicklungspsychologischer Sicht.

In der Pubertät finden sehr starke körperliche Veränderungen statt. Das wissen wir alle und ebenso ist uns klar, dass die Hormone dabei eine maßgebliche Rolle spielen. Aber in der Vergangenheit war uns zu wenig bewusst, dass zu diesen Veränderungen auch der Umbau des Gehirns gehört. Der hormonelle Sturm im Zusammenspiel mit der Neuorganisation wichtiger Gehirnteile ermöglicht es dem jungen Menschen, sich neu und selbstbewusst auf sein eigenes Leben auszurichten und dabei manches hinter sich zu lassen, was ihm die Herkunftsfamilie in den Jahren davor eingeprägt hat. Zum Beispiel kann es ihm durch den Umbruch der Pubertät gelingen, belastende familiäre Muster wie die Neigung zu bestimmten psychischen Störungen aus seinen eigenen Gehirnstrukturen zu löschen. Krisen sind Chancen! Voraussetzung dafür, dass solche Umbaumaßnahmen gelingen, ist jedoch, dass dem Heranwachsenden konstruktive neue Lernerfahrungen möglich sind. Das ist übrigens in hohem Maß eine Frage des Bildungs- und Freizeitangebots für Jugendliche.<sup>1</sup> Daraus folgt: Die Empfänglichkeit für psychische Störungen im Erwachsenenalter hat sehr wahrscheinlich etwas damit zu tun, ob dieser Umbruch weg von den schädigenden Anteilen des elterlichen psychischen Erbes gelingt.

In den letzten fünf Jahren haben Neurowissenschaftler den Kern der Baustelle im Jugendlichengehirn mit Hilfe von bildgebenden Verfahren recht genau herausgefunden: In dieser Lebensphase entwickelt sich insbesondere das limbische System mit seinen benachbarten Arealen besonders stark. Im limbischen System liegt unter anderem der Knotenpunkt unseres Gefühlslebens. Außerdem hat dort das Belohnungszentrum seinen Sitz. Dieser Teil des Gehirns ist für sich genommen nicht wirklich vernünftig; das wird er nur durch die Interaktion mit dem Präfrontalen Kortex in der Großhirnrinde. Hier sind Fähigkeiten verortet, die wir mit dem Erwachsensein assoziieren: Kognitive Funktionen wie Emotionskontrolle, Planung und Abschätzung von Risiken bei anstehenden Entscheidungen. Das Problem in der Pubertät ist: Der Präfrontale Kortex reift langsamer als das limbische System.<sup>2</sup> Das erklärt manches. Diese Baustelle im Gehirn ist nämlich zum großen Teil dafür verantwortlich,

---

<sup>1</sup> Joachim Bauer, *Prinzip Menschlichkeit: Warum wir von Natur aus kooperieren*, 4. Aufl. (Hoffmann und Campe: Hamburg, 2007), 170-172.

<sup>2</sup> Anke Römer, Sie sind noch nicht so weit, in: *Psychologie heute* (2007) 11, 16; Kerstin Konrad, Christine Firk, Peter J. Uhlhaas, Hirnentwicklung in der Adoleszenz: Neurowissenschaftliche Befunde zum Verständnis dieser Entwicklungsphase, in: *Deutsches Ärzteblatt* (2010) 25, 425-428.

- ▶ dass Jugendliche in der Pubertät zu erhöhten Risiken neigen; sie können die Folgen ihres Tuns oft nicht recht abschätzen;
- ▶ dass sie Probleme mit der Emotionskontrolle haben,
- ▶ dass sie insgesamt sehr empfänglich für emotionale Reize sind, nicht zuletzt auch für die angenehmen, nämlich das, was sich kurzfristig zu lohnen scheint,
- ▶ dass sie langfristig lohnende Ziele eher nicht im Blick haben.<sup>3</sup>

Das bedeutet allerdings keineswegs, dass die Pubertierenden zu den genannten Vernunftleistungen des Präfrontalen Kortex nicht in der Lage wären, aber es bedeutet, dass sich das Limbische System bei ihnen leichter durchsetzt. Das ist besonders dann der Fall, wenn es um Fragen der sozialen Anerkennung geht, vor allem in Bezug auf Gleichaltrige. Der Gruppendruck spielt in diesem Alter eine fast unwiderstehliche Rolle.<sup>4</sup>

Emotional überaus bedeutsam ist für Jugendliche in der Pubertät die Frage, wie andere über sie denken mögen.<sup>5</sup> Auch das hat wahrscheinlich mit der Umstrukturierung ihres Gehirns zu tun. Die Forscher sprechen vom Prozess der „Frontalisation“. Das bedeutet: Manches, was bislang automatisiert und unbewusst in den Bereichen unterhalb der Großhirnrinde gesteuert wurde, zieht jetzt in den Bewusstseinsbereich des Präfrontalkortex um. Das zeigt sich daran, dass die Jugendlichen Abstand zu bislang naiv ablaufenden Denk- und Verhaltensmustern bekommen. Sie nehmen sich und ihre Umwelt anders wahr - sie machen sich Gedanken über sich selbst und die Mitmenschen. Im Prozess des Gedankenmachens suchen sie nach ihrer Identität. Darum, so erklären es sich die Forscher, sind sie auch hoch sensibilisiert für die Wechselwirkungen zwischen ihnen und ihrer Umwelt.<sup>6</sup>

Wenn auch zum Beispiel Anna Freud die Pubertät für „die natürliche Schizophrenie des jungen Menschen“ gehalten hat,<sup>7</sup> dürfen wir nicht den Fehler machen, die pubertäre Großbaustelle „Gehirn“ für eine Störung zu halten, obwohl diese Zeit natürlich auch mit der erhöhten Anfälligkeit für vorübergehende psychische Störungen einhergeht.<sup>8</sup> Abgesehen davon ist die Pubertät aber eine sehr wertvolle Lebensphase wie alle anderen auch und ein Mensch, der sich in dieser Phase befindet, verfügt über ganz einzigartige Qualitäten, deren Intensität später leider wieder verblasst. Pubertät ist Jugend pur! Dass der Präfrontale Kortex sich noch im Werden befindet, bedeutet nicht nur Unfertigkeit, sondern auch die Fähigkeit zu besonders flexibler Lernerfahrung. Dies in Verbindung mit der einzigartigen Begeisterungsfähigkeit dieses Alters und dem leidenschaftlichen Bemühen um Selbstfindung kann außerordentlich innovativ und beflügelnd wirken. Was wäre die Welt ohne diese jugendliche Kraft! Es kommt nicht von ungefähr, glaube ich, dass nicht selten Jugendliche im Pubertätsalter ganz außerordentliche künstlerische, sportliche oder wissenschaftliche Leistungen vollbringen.

## Riesenprojekt „Abnabelung“

Selbständig werden - viel leichter gesagt als getan.

Das Eintreten der Pubertät, das sich heutzutage durchaus schon im elften Lebensjahr ereignen kann, lässt sich normalerweise an ungewohnt heftigen, aggressiven Verhaltensweisen der Kinder erkennen. Sie scheinen emotional „auszuflippen“ und für die Eltern ist kaum nachvollziehbar, warum. Außerdem erwacht ein hohes Interesse für das andere Geschlecht.<sup>9</sup> Zu den Kennzeichen der Vorpubertät gehören hingegen starke gleichgeschlechtliche Freundschaften.<sup>10</sup>

---

<sup>3</sup> Ebd., 425.

<sup>4</sup> Ebd., 428f; Gunther Klosinski, Komm, geh weg! in: Psychotherapie und Seelsorge (2006) 3, 26.

<sup>5</sup> A. Römer, a.a.O.

<sup>6</sup> Ebd.; Gabriele Haug-Schnabel, „Eltern müssen für den Fußtritt aus dem Nest sorgen“, Interview in: Psychologie heute (2009) 9, 47f.

<sup>7</sup> G. Klosinski, aa.O., 22.

<sup>8</sup> K. Konrad, a.a.O., 429.

<sup>9</sup> G. Haug-Schnabel, a.a.O., 47.

<sup>10</sup> G. Klosinski, a.a.O., 23.

Der Prozess des Abnabelns setzt heute insgesamt viel eher ein als früher.<sup>11</sup> Es scheint verschiedene Gründe dafür zu geben.<sup>12</sup> Unter anderem kann anscheinend erhöhter Stress im familiären Miteinander dazu führen, dass die sogenannte „Vorphubertät“ bereits als Pubertät im vollen Maß erlebt wird.<sup>13</sup> Natürlich kann das dann sehr spannend werden, besonders bei Mädchen, die sich mehr noch als ihre männlichen gleichaltrigen „Kollegen“ bereits als Frau fühlen, von ihrer Umwelt aber noch nicht so wahrgenommen werden.<sup>14</sup> Tendenziell schwieriger ist aber auch der Ablösungsprozess, wenn die Pubertät überdurchschnittlich spät beginnt, was bei allzu sehr behüteten jungen Menschen der Fall sein kann, deren Weg zur Selbständigkeit mit Erfolg unterbunden wurde.<sup>15</sup> Am günstigsten ist wohl die gesunde Mitte, nicht zu früh und nicht zu spät, was wiederum Folge einer gesunden Mitte zwischen Geborgenheit, sicherer Ordnung und geförderter Freiheit in der Erziehung ist.<sup>16</sup> Beides: Geborgenheit und Halt auf der einen Seite sowie die Ermutigung zum Risiko auf der anderen sind nicht nur die Grundpfeiler der Erziehung Pubertätender, sondern auch die Wegbereiter dorthin. Junge Menschen, die von ihren Eltern nicht darin gefördert wurden, sich in die weite Welt hinauszutrauen, sondern durch Überbehütung oder übergroße Strenge vor drohenden Gefahren bewahrt werden sollten, brechen entweder aus oder bleiben im Nest sitzen.

## Zutrauen ist Zumuten!

*Fallbeispiel:* Frau Abe kommt mit großer Sorge in die Beratung. Ihr zwanzigjähriger Sohn Nils kommt einfach nicht in die Gänge. Er schiebt alle Verantwortung für seine Berufsausbildung vor sich her und von sich weg. Die ganze Familie leidet darunter, dass er sich benimmt wie ein Kuckuck im Spatzennest. Er hält sich an keine Regeln, verbringt ganze Nächte mit Computerspielen, schläft bis in den Nachmittag hinein... Sein Verhalten hat geradezu suchartige Züge angenommen. Die Ehe der Eltern ging in die Brüche: sein Vater ist Alkoholiker. Frau Abe hat den schweren Kampf gewonnen, sich aus der Co-Abhängigkeit zu lösen. „Es tut mir leid, Ihnen das sagen zu müssen“, gebe ich zu bedenken, „aber sie befinden sich wieder in einer Co-Abhängigkeitssituation. Sie machen es Ihrem Sohn zu bequem. Er kann es sich leisten, keine Verantwortung für sich selbst und seine nächsten Mitmenschen zu übernehmen. Sie sorgen noch zu gut für ihn.“ „Aber was soll ich denn machen? Soll ich ihn auf die Straße setzen?“ Es ist sehr verständlich, dass sie sich Sorgen macht. Ja, es ist ein echtes Risiko, diesem jungen, unerfahrenen Menschen zuzumuten, in dieser Welt, die so ist, wie sie ist - ganz und gar nicht ungefährlich! - seinen *eigenen* Weg zu suchen und zu finden. Es ist genauso riskant wie die konsequente Absage an das Co-Verhalten dem alkoholkranken Mann gegenüber. Die Ehe scheiterte; das war natürlich nicht ihr Ziel. Aber Leben ist immer lebensgefährlich! Wieder braucht Frau Abe viel Mut, ihrem Sohn, sich selbst und der Familie die Freiheit zuzumuten, die unleugbar nötig ist, damit Nils erwachsen wird. Frau Abe weiß aus der Erfahrung mit ihrem Ex-Mann sehr gut, was das bedeutet. „Werfen Sie ihn aus dem Nest“, rate ich ihr darum - „er kann fliegen!“

Nils ist zum Nesthocker geworden, weil die Abnabelung in den Jahren davor nicht gelang. Sein Verhalten kann man als „spätpubertär“ bezeichnen. Es ist eine fortwährende Provokation. Nils ist überhaupt nicht glücklich in seiner Rolle. Er sucht nach dem elterlichen Widerstand, er fordert ihn heraus. Mit seinen Provokationen sagt er in Wirklichkeit: „Hilf mir bitte endlich, dass ich fliegen kann! Ich will erwachsen sein! Aber ich traue mich nicht, wenn du es mir nicht *zumutest* und *zutraust!*“ Frau Abes Sorge ist zugleich ihr Problem: Sie hält Nils fest, weil sie ihm nicht zutraut, selbst zurechtzukommen. Der Zweifel überträgt sich auf ihn. Darum bleibt er im Nest. Er traut sich selbst so wenig zu fliegen, wie seine Mutter es ihm *zu*-traut. Zutrauen ist Zumuten!

## Das Zweiklassen-Hotel „Mama“

Wenn erwachsen gewordene Kinder das Nest nicht verlassen, wir das Elternhaus zum „Hotel 'Mama'“. Diese Hotels bestehen aus zwei Bereichen: Die Zimmer der Luxusklasse eignen sich

<sup>11</sup> G. Klosinski, a.a.O., 23.

<sup>12</sup> G. Haug-Schnabel, a.a.O., 44.

<sup>13</sup> Ebd., 46; G. Klosinski, a.a.O., 22, 26, 28.

<sup>14</sup> Marion Sonnenmoser, Der Stress der frühen Reife, in: Psychologie heute (2009) 9, 48.

<sup>15</sup> Ebd., 28; G. Haug-Schnabel, a.a.O., 44.

<sup>16</sup> Ebd.

zum Vorzeigen. Aber dann gibt es noch die peinlichen Zimmer der Chaosklasse. Nils ist ein Hotelgast der Chaosklasse. Aber leider sind die Gäste der Luxusklasse nicht besser dran. Eher noch schlechter.

Immerhin bemühen sich die Chaoten noch, die Pubertät zum guten Ende zu bringen. Sie tun, was sie tun müssen, um endlich flügge zu werden: Sie provozieren. Das tun die First-Class-Gäste nicht. Die wissen sich bestens zu benehmen. Bei ihnen gibt es keine Provokationen. Es gab sie noch nie. Oder besser: Ihre Versuche, sich den Eltern zu widersetzen, wurden im Keim erstickt. Erziehung dieser Art bringt Musterknaben und Vorzeigemädchen hervor. Die spüren richtig! Das Problem ist: Solche Menschen finden ihren eigenen Weg nicht. Sie hätten ein sehr schlechtes Gewissen, wenn sie ihre eigenen Flügel gebrauchen würden. Sie werden abhängig von der Autorität anderer Menschen. „Perfekte“ Untertanen! Willenlose Befehlsempfänger.

Das sind Menschen, die im elterlichen Nest festgehalten wurden, damit ihnen nichts passiert. Um so zu erziehen, gibt es zwei Hauptmethoden: Überwältigende Verhätschelung und gnadenlose Härte: „Wenn du brav bist, dann bist du das allersüßeste Kind. Wenn du aber nicht brav bist, dann bist du das allerböseste!“ Leider funktioniert diese Art des Erziehens ziemlich gut. Das Problem ist: Sie eignet sich vielleicht für Pferde, aber nicht für Menschen! „Zuckerbrot und Peitsche“ - das ist nicht Erziehung, sondern Dressur. Das Ziel ist Unselbständigkeit und Unmündigkeit. Das kann einen Menschen bis zum Lebensende prägen. Es ist durchaus wahrscheinlich, dass die gelernte Autoritätsergebenheit einen erheblichen sozialpsychologischen Einfluss auf das Phänomen der epidemisch verbreiteten Altersdemenzen hat.<sup>17</sup>

Schlimmer noch: Unselbständige und unmündige Menschen werden leider Opfer und Täter der Unmenschlichkeit. Im Urlaub habe ich ein Buch über einen der schrecklichsten Verbrecher der Menschheitsgeschichte gelesen: Hannah Arendts „Eichmann in Jerusalem“. „Ein Bericht von der Banalität des Bösen“, lautet der Untertitel. Eichmann war Cheforganisator der Deportationen in die Todeslager des Nationalsozialismus. Er war kein Chefideologe, sondern nichts weiter als ein äußerst pflichtbewusster Durchschnittsbürger, der ein sehr großes Verlangen nach Bestätigung durch übergeordnete Autoritäten hatte. So wurde er fast zufällig Mitglied der SS - so wie er zufällig vorübergehend zuvor beim CVJM gelandet war. Bei der SS erhielt er den Auftrag, Experte für Judenangelegenheiten zu werden. Nicht, dass er die Juden gehasst hätte, er pflegte sogar freundschaftliche Kontakte zu ihnen. Aber dann wurde eben angeordnet, dass die Juden zu beseitigen seien. Und Eichmann erhielt die „ehrenvolle“ Aufgabe, bei der Organisation der „Endlösung“ eine Schlüsselrolle zu spielen. Dieser Aufgabe widmete er sich mit ganzer Hingabe, denn dadurch konnte er sehr wichtig sein! Er war auch begabt dazu. Vielleicht hatte er das von seinem Vater - der war Bahnbeamter. Eichmann stellte die Züge zusammen. Eichmann arbeitete den Fahrplan aus, europaweit, und sorgte dafür, dass alles reibungslos funktionierte. Eichmann war ein braver Junge. Er spielte Eisenbahn. Er war ein richtiger guter Untertan, mehr nicht. Ein braver Untertan, der mehr als sechs Millionen Menschen auf bestialische Weise in den Tod schickte.

Das sei als Erinnerung und zur Warnung gesagt: Dass wir auf Distanz zum Ideal des allzu braven, allzeit gehorsamen Kindes gehen. Und zum Trost: Dass wir uns nicht für Versager halten, wenn wir es nicht schaffen, in der eigenen Erziehung unserer Kinder dieses Ideal auch nur annähernd zu erreichen. Wir sollten wohl eher Gott dafür danken... Vom harmlos willenslosen Untertanen bis zum Massenmörder Eichmann gibt es viele Stufen. Aber eins haben sie alle gemeinsam: Sie gehen auf Kosten der menschlichen Verantwortung, Mündigkeit und Würde.

Es gibt unbequeme und bequeme Nesthocker. Bei den bequemen kann es so aussehen, als fände die Pubertät gar nicht statt. Sie funktionieren einfach immer. Das mag ganz vorbildlich aussehen, aber es tut nicht gut. Wie lässt sich das korrigieren? Ich glaube, dass folgende Veränderungen helfen. Wieder handelt es sich um Zumutungen:

- ▶ Den Heranwachsenden konsequent die eigene Entscheidungsverantwortung überlassen.
- ▶ Sich mit Rat und Tat nicht gnadenlos, aber doch stark zurückhalten.
- ▶ Stattdessen ermutigen: „Du kannst selbst eine gute Lösung finden!“

---

<sup>17</sup> Naomi Feil, *Validation: Ein Weg zum Verständnis verwirrter alter Menschen*, aus d. Amerik. v. A. Marenzeller, Bearbeitung v. V. de Klerk-Rubin, Reinhardts Gerontologische Reihe, Bd. 16, 7. Aufl. (Ernst Reinhardt: München, Basel, 2002), 16.

- ▶ Ihn zu Wagnissen ermutigen und Schwächen, Fehler und Niederlagen undramatisch behandeln.
- ▶ Meinungsverschiedenheiten wahrnehmen und wertschätzend bestätigen: „Es ist gut, wenn du anders denkst als ich!“
- ▶ Mit den Kompetenzen des Heranwachsenden partnerschaftlich umgehen: Ihn viel um Rat fragen, aber wenig um Hilfe bitten. Sich etwas von ihm sagen lassen. Achtung und Respekt vermitteln!
- ▶ Seine Beiträge zur „W.G.“ im elterlichen Haus mit ihm absprechen und partnerschaftlich wertschätzend damit umgehen.

Wir sehen, dass ich in diesen Maßnahmen die Linien des hilfreichen Umgangs mit den Gästen der Luxusklasse und mit denen der Chaosklasse treffen, denn Letztere brauchen dasselbe! Egal, ob Heranwachsende zu brav oder zu renitent sind - flügge werden sie nur, wenn ihre Eltern ihnen das Fliegen zutrauen. Das heißt: Junge Menschen, die gern erwachsen sein wollen, auch als Erwachsene zu behandeln! Nur fühlt sich der Weg dorthin unterschiedlich an. Bei den Braven haben es die Eltern in gewisser Weise schwerer: Sie müssen von sich aus, ohne dazu provoziert zu werden, *agieren*. Die Renitenten kommen ihnen in dieser Hinsicht entgegen, weil sie selbst die Initiative ergreifen. Da müssen die Eltern nur noch *reagieren*. Nun kommt es aber ganz entscheidend darauf an, *wie* sie das tun.

## Superherausforderung „**Elterliche Selbstdisziplin**“

Wer erzieht hier eigentlich wen?

Das Problem der Eltern mit ihren pubertierenden Kindern besteht zum großen Teil in den erlebten Provokationen. Diese sind aus zwei Gründen problematisch:

1. Sie wirken extrem unvernünftig, egoistisch und maßlos. Und sie sind es auch! Warum, werden wir gleich sehen.
2. Auch Eltern haben natürlicherweise ein starkes Bedürfnis, Gerechtigkeit und Fairness zu erfahren. Je mehr sie sich darum bemühen und je stärker sie als Lohn ihrer Mühe das Gegenteil erfahren, desto tiefer kann es sie verletzen. Das wird besonders problematisch, wenn die Eltern ein schwaches Selbstwertgefühl haben und selbst viel Stress erleben, insbesondere in ihrer eigenen Partnerschaft. Die Provokationen können in diesem Fall heillose Wirkungen haben, weil sie auch noch dazu dienen, die Eltern gegeneinander aufzubringen und auszuspielen.

Die Provokationen sind tatsächlich Selbstzweck! Das heißt: Die Frage, wer Recht hat, ist gar nicht ihr hauptsächliches Thema, sondern es geht vor allem um zweierlei:

1. Es geht darum, sich buchstäblich an den Eltern abzustoßen, um sozusagen die ersten Erfahrungen im freien Flug außerhalb des Nestes zu machen. Konkret heißt das: Einen echten, auch emotionalen Abstand zu schaffen, um sich von dorthin neu zu sortieren und zu orientieren. In diesem Zusammenhang spielt die Gleichaltrigenclique eine sehr wichtige Rolle! Dort sucht der Jugendliche sein vorübergehendes neues Zuhause auf dem Weg zur Selbstfindung.<sup>18</sup> Das ist kein sicheres Nest, aber immerhin ein Felsabsatz auf der anderen Seite der Schlucht, wo man sich miteinander stark fühlt, um genau das zu üben, was gesunder Elternverstand ja auch eigentlich will: Den freien Flug.
2. Es geht darum, die Eltern im Abstoßen als starkes, verlässliches und glaubwürdiges Gegenüber zu erfahren und daraus sein eigenes Modell für das Erwachsensein zu formen. Der Pubertierende lernt Sozialkompetenz durch die sozialkompetente Reaktion der Eltern auf seine Provokationen. Durch die Provokationen stellt der Pubertierende die Authentizität der elterlichen Autorität auf die Probe und macht sie sich, wenn sie ihm Respekt abnötigt, zum Vorbild. Zugleich schafft er damit die Voraussetzung für eine achtungsvolle partnerschaftliche Beziehung nach der Pubertät, was für seine langfristige Identitätsfindung sehr wichtig ist.

Daraus folgt: Das A und O des Reagierens auf pubertäre Provokationen besteht darin, sich *nicht* provozieren zu lassen. Damit meine ich: Nicht die Selbstbeherrschung zu verlieren. Das

<sup>18</sup> G. Haug-Schnabel, a.a.O., 48.

kann kaum immer gelingen, aber es sollte meistens gelingen. Und wenn es einmal nicht gelingt, dann tritt Plan B in Kraft: Beherrscht mit der verlorenen Selbstbeherrschung umgehen. So schnell wie möglich die emotionale Kontrolle wiederfinden und zu Fehlern stehen: „Es tut mir leid, ich bin ausgerastet.“ Oder: „Ich habe mir nicht mehr zu helfen gewusst und bin deswegen so autoritär geworden. Damit habe ich dir Unrecht getan. Lass uns in Ruhe noch mal über dein Anliegen reden.“ Die elterliche Selbstbeherrschung ist der Prüfstein für die elterliche Glaubwürdigkeit! Nichts ermutigt den Heranwachsenden mehr dazu, sich erwachsen zu verhalten, als das Vorbild seiner Eltern! Danach sucht er, daran will er sich orientieren, nicht aber, um ihnen gefügig hinterherzutrotten, sondern um sich kraftvoll von ihnen abzustoßen und in sein eigenes Lebenselement hineinzuschwingen, flügge, unabhängig, frei. Vorbildlich sind Eltern nicht durch ihre Leistung, sondern durch ihre Vernunft. Jeder Appell an die Vernunft des Jugendlichen verpufft, wenn die Eltern nicht selbst vernünftig sind.<sup>19</sup>

Ich möchte an dieser Stelle nicht definieren, was ich unter Vernunft verstehe, sondern es bei dem Hinweis bewenden lassen, dass es sich lohnt, darüber nachzudenken und sich zu eigen zu machen, was man schon seit dem Altertum die „Tugenden“ genannt hat: Klugheit, Gerechtigkeit, Mut und Sinn für das rechte Maß.<sup>20</sup> Worum es geht, sei jetzt nur so ganz kurz und knapp auf den Nenner gebracht: Nur wer sich selbst erzieht, hat als Erzieher Autorität. Nach dieser Autorität sucht der Heranwachsende. Wenn er sie nicht findet, muss das nicht heißen, dass er in seiner Entwicklung geschädigt wird - in dieser Hinsicht kommt es viel mehr auf das an, was er in der *Kindheit* mit den Eltern erlebte. Aber es wird heißen, dass er sich nicht nur abstößt, sondern dass er sich auch abgestoßen *fühlt*. Und das kann bleibende Verachtung, wenn nicht gar Hass zur Folge haben.

Die Herausforderung, sich im chronischen Zustand des „Versuchskaninchens“<sup>21</sup> für die Selbstfindung des Pubertierenden wiederzufinden, ist für Eltern wirklich hoch und damit ist sie eine Hochschule ihrer eigenen Reifung. Es ist gut für Eltern und Kinder, wenn sie damit nicht allein bleiben müssen. Aufgeschlossene Verwandte, Jugendleiter und Lehrer können als alternative Bezugspersonen für die Jugendlichen unterstützen und entlasten.<sup>22</sup>

## Schwerstaufrage „Grenzen setzen“

Sind sie nicht doch immer am längeren Hebel?

Die Risikobereitschaft brauchen die jungen Menschen dieses Alters, damit die Abnabelung tatsächlich rechtzeitig gelingen kann.<sup>23</sup> Ohne Mut zum Risiko werden sie das sichere Nest nicht verlassen! Das Problem für die Eltern dabei ist nur, dass die Lust zum Risiko bei den Jugendlichen aus besagten Gründen wirklich riskant sein kann!<sup>24</sup> Besondere Brisanz erhält das noch dadurch, dass die Genuss- und Unterhaltungsindustrie auf's Ganze gesehen keinerlei Interesse daran hat, ob durch ihre Produkte Kindern und Jugendlichen möglicherweise großer Schaden zugefügt wird.

Für die Eltern ist es vor diesem Hintergrund dreifach schwierig, ihre heranwachsenden Kinder durch schützende Grenzen vor den Gefahren zu bewahren:

---

<sup>19</sup> Sofern es um Kommunikation und Konflikte geht, was in diesem Fall völlig zutrifft, kann man statt „Selbstbeherrschung“ auch „Sozialkompetenz“ sagen. Sozialkompetenz kann man lernen! Eltern tun sich und ihren Kindern etwas sehr Gutes, wenn sie durch gute Bücher und Trainings Verständnis und Praxis sozialkompetenter Kommunikation gewinnen. Sehr hilfreich kann etwa die Methodik der „Gewaltfreien Kommunikation“ (GFK) nach Marshall Rosenberg sein. In Rosenbergs gleichnamigen Einführungsband befindet sich zum Beispiel ein bewegendes Gesprächsprotokoll der Klärung eines Konflikts zwischen einem Vater und seinem pubertierenden Sohn, das aufzeigt, wie man trotz großer Spannung deeskalieren und sich sehr vernünftig verständigen kann. Marshall B. Rosenberg, *Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens. Gestalten Sie Ihr Leben, Ihre Beziehungen und Ihre Welt in Übereinstimmung mit Ihren Werten*, 6. überarb. u. erw. Aufl., mit Vorworten v. A. Gandhi u. V.F. Birkenbihl, aus d. Amerik. v. I. Holler (Junfermann: Paderborn, 2005), 175ff.

<sup>20</sup> Vgl. dazu Hans-Arved Willberg, *Wie das Leben gelingt: Alte Tugenden neu entdecken* (Neukirchener: Neukirchen-Vluyn, 2012).

<sup>21</sup> G. Haug-Schnabel, a.a.O., 48.

<sup>22</sup> G. Klosinski, a.a.O., 29.

<sup>23</sup> K. Konrad, a.a.O., 430.

<sup>24</sup> Ebd., 425; G. Klosinski, a.a.O., 26.

1. Vernunftargumente mögen noch so vernünftig sein, aber aus den genannten Gründen überzeugen sie nur, wenn die Umstände günstig sind. Gleichwohl sind sie nicht umsonst!
2. Autoritäre Maßnahmen werden zum willkommenen Anlass der Abstoßung, indem man die Eltern damit provoziert, gerade das zu tun, was man nicht soll. Dabei muss uns bewusst sein, dass die Autorität der Peergroup in diesem Alter grundsätzlich mehr gilt als die der Eltern!
3. Verbotenes ist reizvoll: Auszuprobieren, was man nicht darf, kann - besonders in diesem Alter - besonders prickelnd sein.

Generell lässt sich dazu sagen: Vorsicht und Besonnenheit sind hilfreich, aber Angst ist ein schlechter Ratgeber, nämlich

- ▶ die Angst vor den Gefahren und
- ▶ die Angst vor dem Autoritätsverlust.

Ich behaupte: Die Angst vor den Gefahren hängt in der Regel beträchtlich von der Angst vor dem Autoritätsverlust ab. Mit anderen Worten: Zum Drama wird die Provokation des Ungehorsams erst, wenn die Eltern persönlich gekränkt reagieren: „Du als mein Sohn, meine Tochter, hast mir nun einmal Respekt entgegenzubringen und damit basta!“ Was dann folgt, kann kaum gut gehen...

Es mag besorgte Eltern trösten, dass die soziopsychologische Forschung Ergebnisse hervorgebracht hat, die unsere Pubertierenden vernünftiger und wertebewusster erscheinen lassen, als wir es uns in unseren Fantasien ausmalen. Zum Beispiel haben solche Untersuchungen gezeigt, dass die extreme Sexualisierung der Medien inklusive Internet bei Teenagern anscheinend viel weniger schädigende Wirkung zeigt, als man denken mochte.<sup>25</sup> Das mag ein Zeichen dafür sein, dass viele dieser jungen Menschen bereits erwachsener sind, als die Eltern ahnen. Und ist es nicht genau das, was sie den Eltern in diesen ganzen Jahren endlich einmal beibringen wollen? „Mama, ich bin keine 12 mehr, ich bin 16!“ Vielleicht sollten wir das wirklich ernst nehmen?

Es ist hier nicht der Raum, um das Angedachte in einer Reihe von einzelnen Tipps der Praxis zuzuführen. Dann hätte ich dem Vortrag einen anderen Ansatz geben müssen, der das Grundsätzliche in den Hintergrund stellt - ich habe heute vorgezogen, es vorzuziehen. Zuletzt sei darum die Frage gestellt, wie wir denn grundsätzlich in der Praxis mit dem Thema „Grenzen setzen“ in der Pubertät als Eltern umgehen sollen? Mit der Antwort will ich versuchen, noch einmal auf den Punkt zu bringen, was ich gern als roten Faden dieses Vortrags sehen möchte:

- ▶ *Wagen Sie Vertrauen!* Das Alter ist schwierig, aber nicht die jungen Menschen sind schwierig. Sie sind großartig. Nur sind sie ein bisschen anders. Und sie konkurrieren neuerdings mit Ihnen. Lassen Sie es zu.
- ▶ *Stehen Sie ehrlich zu ihren Sorgen Problemen mit dem Verhalten der Jugendlichen und teilen Sie mit, was Sie befürchten oder worunter Sie leiden!* Auch wenn ihre pubertierenden Kinder unangemessen darauf reagieren, werden ihnen nüchtern, ruhig und wertschätzend mitgeteilte Argumente in Erinnerung bleiben und Bedeutung für sie erlangen, wenn es Zeit ist.
- ▶ *Hüten Sie sich vor Vorwürfen und Basta-Argumenten,* denn das bringt nichts und Sie fördern dadurch nur die Eskalation.
- ▶ *Geben Sie sehr viel ehrlich wertschätzende Rückmeldung!*
- ▶ *Bemühen Sie sich beständig um eine Überwindung Ihrer Vorurteile!* Ihr Kind hat das Recht, andere Wege zu wählen, als Sie es sich vorstellen. Und Ihr Kind ist tatsächlich nicht mehr so klein, wie es neulich noch war!
- ▶ *Setzen Sie nur sehr wenig absolute Grenzen!* Wichtig ist dabei: Sie müssen auch dafür Sorgen können, dass die Grenzen eingehalten werden. Wenn es um Sanktionen bei Nichteinhaltung geht, müssen diese auch durchführbar sein. Aber überlegen Sie sich dabei immer, worum es gehen soll. Es gibt zwei Kriterien, die absolute Grenzen rechtfertigen: Erstens

---

<sup>25</sup> Susie Reinhardt, Die heutige Jugend: Sexuell verwahrlost und drogensüchtig? in: Psychologie heute (2009) 9, 46.

sind das unmittelbar akute Gefahren, gegen die Sie etwas tun müssen, um sich nicht strafbar zu machen durch Verletzung der elterlichen Aufsichtspflicht. Aber das sind Extreme. Die alltäglichen Streitpunkte betrifft das kaum. Meist gibt es einen Ermessensspielraum: Riskant mag es sein, „aber“, sagt der Jugendliche, „ich pass schon auf!“. Okay, dann ist sie oder er in der Pflicht, auch wirklich aufzupassen... Darum ist das zweite Kriterium der absoluten Grenze wichtiger: Die ist dadurch definiert, wie weit sie gewisse Verhaltensweisen des Pubertierenden in der familiären Wohngemeinschaft akzeptieren wollen. Betrachten Sie das unter dem Gesichtspunkt „Gleiche Rechte, gleiche Pflichten!“ Die Pflichten des Pubertierenden definieren sich durch die Grenzen der *anderen* Familienmitglieder. Das heißt also: „Wenn du hier bei uns im Haus bei freier Kost und Logis und anderem großzügigem elterlichem Service wie Fahrdienst, Waschdienst, Förderung von allerlei Bildungsaktivitäten und so weiter leben möchtest, dann ist das mit folgenden Pflichten verbunden:....“ Und dann werden Sie bitte ganz konkret. Natürlich ist es am besten, diese Pflichten partnerschaftlich abzusprechen. Aber vergessen Sie dabei nicht, was Sie alles investieren für Ihre Tochter und Ihren Sohn. Das darf Sie schon ein bisschen anspruchsvoll sein lassen im Blick auf deren Pflichten.

Tja, und dann müssen Sie das auch durchsetzen können und wollen. Dafür brauchen Sie einen definierten schlimmsten Fall. Auch wenn das hart klingt (und auch ist), liebe Eltern, aber auf die Dauer läuft das erfahrungsgemäß meist auf die Möglichkeit des Rausschmisses hinaus. Was aber, genau betrachtet, eigentlich gar keine Katastrophe ist, sondern nur eine Frage der Zeit.

„Eltern müssen, auch wenn es hart klingt, für den berühmten Fußtritt aus dem Nest sorgen. Gleichzeitig muss auch der junge Mensch Schwung holen für seinen Sprung in die Welt. Das ist für beide Seiten mit Härte verbunden“, <sup>26</sup>

sagt die Entwicklungspsychologin Haug-Schnabel in einem Interview, nachdem sie selbst mit ihrem Sohn diesen Weg gegangen und danach gemeinsam mit ihm ein Buch darüber geschrieben hatte. Sich abstoßen ist das Thema des pubertierenden jungen Menschen - achtsam dabei helfen und loslassen, beides gehört notwendig zusammen, ist das Thema der Eltern, die ihn dabei unterstützen. Ja, das ist mit Angst und Risiko verbunden. Aber vergessen Sie nicht: Freier *Flug* ist das Thema der Pubertät, nicht freier *Fall*.

## Verwendete Literatur

- Bauer, Joachim, *Prinzip Menschlichkeit: Warum wir von Natur aus kooperieren*, 4. Aufl. (Hoffmann und Campe: Hamburg, 2007),
- Feil, Naomi, *Validation: Ein Weg zum Verständnis verwirrter alter Menschen*, aus d. Amerik. v. A. Marenzeller, Bearbeitung v. V. de Klerk-Rubin, Reinhardts Gerontologische Reihe, Bd. 16, 7. Aufl. (Ernst Reinhardt: München, Basel, 2002)
- Haug-Schnabel, Gabriele, „Eltern müssen für den Fußtritt aus dem Nest sorgen“, Interview in: *Psychologie heute* (2009) 9, 44-49
- Klosinski, Gunther, Komm, geh weg! in: *Psychotherapie und Seelsorge* (2006) 3, 22-40
- Konrad, Kerstin, Firk, Christine, Uhlhaas, Peter J., Hirnentwicklung in der Adoleszenz: Neurowissenschaftliche Befunde zum Verständnis dieser Entwicklungsphase, in: *Deutsches Ärzteblatt* (2010) 25, 425-431
- Reinhardt, Susie, Die heutige Jugend: Sexuell verwahrlost und drogensüchtig? in: *Psychologie heute* (2009) 9, 46
- Römer, Anke, Sie sind noch nicht so weit, in: *Psychologie heute* (2007) 11, 16
- Rosenberg, Marshall B., *Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens. Gestalten Sie Ihr Leben, Ihre Beziehungen und Ihre Welt in Übereinstimmung mit Ihren Werten*, 6. überarb. u. erw. Aufl., mit Vorworten v. A. Gandhi u. V.F. Birkenbihl, aus d. Amerik. v. I. Holler (Junfermann: Paderborn, 2005)
- Sonnenmoser, Marion, Der Stress der frühen Reife, in: *Psychologie heute* (2009) 9, 48
- Willberg, Hans-Arved, *Wie das Leben gelingt: Alte Tugenden neu entdecken* (Neukirchener: Neukirchen-Vluyn, 2012)

---

<sup>26</sup> G. Haug-Schnabel, a.a.O., 48.