

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Abenteuer Pubertät

Inhalt

Heft 123

- Wurzeln und Flügel geben
- Umbauarbeiten im Gehirn
- Im Gespräch bleiben
- Schulstress vermeiden
- Mediennutzung Jugendlicher
- Spielerische Sexualkunde
- Stabiler Selbstwert

Mehr Sicherheit in der Erziehung

Wie Eltern Jugendlichen wertschätzender begegnen können erklärt Elke Azrak.



Elke Azrak
ist Diplom-Sozialarbeiterin, Systemische Familientherapeutin und STEP-Elterntrainerin/Eltern-coach

„Der STEP-Kurs ist nun ein Teil unserer Familie, weil die im Kurs gewonnenen Weisheiten, Diskussionen und Auseinandersetzungen unsere Verhaltensweisen weiterhin beeinflussen werden.“

Aus einem STEP Gästebuch

Mittwochabend, im Raum eines Familienzentrums sind Stühle im Kreis aufgestellt, denn heute beginnt ein neuer Kurs: STEP Elterntraining, für Eltern von Teenagern. Langsam treffen die ersten Eltern ein und setzen sich. Mappen liegen bereit, mit den Terminen, Kursinhalten und ersten Informationen zur Gehirnentwicklung von Teenagern. An zehn Terminen wird es in den nächsten Wochen um das Thema Pubertät gehen: um Herausforderungen und Besonderheiten dieser Lebensphase. Wie kann es gelingen, in dieser turbulenten Zeit eine tragfähige Beziehung zu erhalten? Wie können Eltern gut für sich sorgen und die Eigenverantwortung ihrer Kinder fördern?

STEP steht für Systematic Training for Effective Parenting. Zu mehr Sicherheit in der Erziehung und weniger Stress im Familienalltag möchten STEP Kurse beitragen. Patentrezepte gibt es nicht, vielmehr geht es darum praktische individuelle Lösungen zu finden. Neben den vermittelten Informationen wirkt der Austausch mit anderen Müttern und Vätern oft entlastend.

Weitere Informationen im Internet: www.instep-online.de

Ein großer Teil der Eltern, die sich zu einem STEP Kurs anmelden, haben junge Teenager, im Alter zwischen 10 und 13 Jahren. Diese Eltern wollen sich in der Regel vorbereiten, auf eine befürchtete „schwierige Zeit“. Eltern mit Teenagern ab 13 Jahren haben häufig schon Erfahrungen mit Veränderungen im Verhalten ihrer Kinder, aber auch mit der Unsicherheit in der eigenen neuen Rolle.

In diesem Kurs werden sich die Eltern mit den Bedürfnissen von heranwachsenden jungen Menschen auseinandersetzen und ihre eigene Haltung und ihr Handeln reflektieren. Voraussichtlich werden sie am Ende des Kurses einige Veränderungen wahrnehmen und „mitnehmen“. Völlig neu für viele Eltern sind die Informationen zu den „Umbauarbeiten“ im Gehirn von Heranwachsenden, die sie beim ersten Kurstreffen erhalten. Doch damit vertraut zu werden ist oft auch sehr entlastend. Neurobiologisch belegte Erkenntnisse zeigen, dass sich das pubertäre Gehirn, besonders der für die Vernunft-geleiteten Abläufe zuständige präfrontale Cortex, in einer Umbauphase befindet. Dafür übernimmt das limbische System, das für die Emotionen verantwortlich ist, die Arbeit. Dies zu wissen, lässt vieles ärgerliche Verhalten von jugendlichen Kindern emotional anders wirken. Hinzu kommt, dass die „Gesichtserkennung“, also das Erkennen von Emotionen, bei Jugendlichen nachweislich nicht in gleicher Weise funktioniert wie bei Erwachsenen. Dies erklärt hilfreich, warum manche freundlich gemeinte Aufforderung völlig falsch gedeutet wird. Durch diese ersten Informationen wirken die Eltern oft sichtlich entspannter und starten dann in den eigentlichen Arbeitsteil des STEP Elternkurses.

Zwischen Autonomie und Zugehörigkeit

Die Sichtweise, dass Jugendliche sich generell erst einmal, wie alle Menschen, zu einer Gemeinschaft zugehörig fühlen wollen und aus diesem Grund eine Bereitschaft zur Kooperation besteht, wird von Eltern häufig mit vielen negativen Beispielen in Frage gestellt. Neben dem Wunsch, sich „zugehörig“ zu fühlen, wirkt jedoch der Drang nach Autonomie und Selbstständigkeit, der für den Prozess der langsamen „Abnabelung vom Elternhaus“ notwendig ist. Wenn wir im Kurs auf einige ausgewählte Beispiele der Eltern schauen, erkennen sie, mit einem neuen Blick, wie es beispielsweise zu einem Machtkampf oder einer Racheaktion gekommen ist. Oft wird deutlich: Der junge Mensch hat sich nicht in der Lage gesehen, seinen Wunsch nach Autonomie und Zugehörigkeit positiv zur Geltung zu bringen. Oft hat er oder sie die Situation nicht als gerecht empfunden. Hier mit einer Machtdemonstration

zu reagieren oder wiederum mit Rache zu antworten erscheint dann schnell als wenig sinnvoll.

Doch nahezu immer gibt es die Möglichkeit, aus einem Machtkampf auszusteigen, sich nicht „auf Biegen und Brechen“ durchsetzen zu müssen. Eine Klärung darf auch gern auf einen späteren Zeitpunkt vertagt werden. Dies entspannt hoch emotionale Situationen immens und erscheint für manche Eltern zum ersten Mal als eine legitime Handlungsoption.

Sich in Jugendliche hineinversetzen

Diese veränderten Möglichkeiten im Umgang mit ihren Jugendlichen üben die Eltern im STEP Kurs immer wieder in Rollenspielen anhand von realen Situationen aus ihrem Familienalltag oder anhand von Situationen, die ich als Kursleiterin anbiete. Als sehr hilfreich hat sich das Durchspielen einer Situation in zwei verschiedenen Varianten erwiesen: So schlüpfen eine Mutter oder ein Vater in einem Rollenspiel in die Rolle eines Teenagers. Dieser will unbedingt das neue Smartphone haben, das jetzt angeblich fast alle Freunde haben. Dabei erleben sie, wie es sich anfühlt, wenn die eigenen Bedürfnisse nicht gesehen werden. Wenn man vielleicht sogar respektlos behandelt wird und man sich nicht an der Lösung beteiligt fühlt. Diese erste Rollenspielsituation basiert noch auf dem „Nichtwissen von hilfreicheren Möglichkeiten“. In der Elternrolle wird dies im ersten Durchgang von mir als Kursleiterin gespielt. Die zweite Variante, mit einer veränderten Haltung und neu erlernten Reaktionsmöglichkeiten, üben dann die Eltern in der Elternrolle. Auch hierzu erleben die Eltern in der Rolle der Teenager, welche positive Wirkung diese Veränderungen bei ihnen hervorrufen. Diese Rollenspiele begleiten alle weiteren Themen des Kurses.

Interesse, Respekt und Wertschätzung zeigen

In der Lebensphase der Pubertät mit seinen Kindern im Gespräch zu bleiben, ist häufig sehr schwierig. Doch gerade dann ist es besonders wichtig. Hier hilft etwas Grundwissen zum Thema Kommunikation außerordentlich weiter. In den nächsten Treffen beschäftigen wir uns intensiv mit dem „aktiven Zuhören“ und den „Ich-Aussagen“. Die Eltern erkennen, dass sie häufig nicht zuhören, sondern analysieren, bagatellisieren und immer wieder völlig ungefragt Lösungsvorschläge machen. Sie erleben in den Rollenspielen, wie sich das anfühlt. Und sie spüren, was ihr Gegenüber, in dem Fall das eigene Kind, eigentlich braucht: wirkliches Interesse und Wertschätzung. Respekt und das Vertrauen der Eltern, dass sie in der Lage sind, Situationen zu meistern, erfüllen die im Kurs von Eltern „gespielten Jugendlichen“ mit einem guten Gefühl und Selbstvertrauen.

Die sogenannten „Ich-Aussagen“ sind besonders in schwierigen Situationen mit den pubertierenden Kindern sehr hilfreich, um die Lage nicht eskalieren zu lassen. Ju-

gendliche sind in dieser Lebensphase häufig sehr verunsichert und schnell hoch emotional. Hier hilft es sehr, wenn der Teenager keinen „Angriff“ heraushört und eine emotionale Bindung durch Beziehung hergestellt wird.

Vertrauen und Ermutigung schenken

So gestärkt, erscheint der nächste Themenschwerpunkt im Kurs „Ermutigung“ quasi als logische Folge. Ein respektvoller und an den Stärken orientierter Umgang mit den Jugendlichen hat sich in den vorangegangenen Kurs-treffen schon als notwendig und hilfreich herausgestellt. Nun geht es darum, den Glauben an die Fähigkeiten der eigenen Kinder zu stärken, indem die Eltern erst einmal erkennen: Die eigenen Kinder sind grundsätzlich fähig. Was sie brauchen, sind Erwachsene, die an sie glauben. Diese Ermutigung brauchen sie in der Übergangsphase vom Kind zum Erwachsenen in einem ganz besonderen Maße. Schließlich gibt es in dieser Zeit so viele verwirrende Veränderungen: des Körpers und des Gehirns, der Psyche und des sozialen Umfelds.

Ermutigung ist für viele Eltern ein Begriff, der erst einmal mit Leben gefüllt werden muss. Die Eltern kennen das „Loben“ als Möglichkeit, ihrem Kind eine positiv gemeinte Rückmeldung zu geben. Viele Eltern, die das Selbstwertgefühl ihrer Kinder stärken wollen, setzen das Loben ein. Doch oft realisieren sie nicht, dass es eine Form der Bewertung ist, häufig oberflächlich, und nur bei Erfolgen stattfindet. Doch gerade in einer Lebensphase, die auch mit Scheitern, neuen Versuchen und sehr viel Unsicherheit verbunden ist, wirkt die Ermutigung in einer ganz anderen Art positiv auf das Selbstwertgefühl und das Selbstbewusstsein.

Fehler und Umwege hinnehmen

Der Umgang mit den konkreten Herausforderungen im Familienalltag ist Inhalt der zweiten Hälfte des Kurses. Eltern von Teenagern sind häufig sehr überrascht, wenn sie realisieren, dass viele Probleme nicht in ihrem eigenen, sondern im Verantwortungsbereich ihrer Kinder liegen. Doch Aufgabe der Eltern ist es, Interesse zu zeigen und Unterstützung anzubieten.

Eine der größten Herausforderungen in der Abgabe von Verantwortung ist das Akzeptieren von möglichen Fehlern. Eltern glauben, den richtigen Weg zu kennen und wollen ihre Kinder vor Fehlentscheidungen schützen. Dies verhindert jedoch, dass die Jugendlichen eigene Erfahrungen machen und daraus lernen. Der Umgang mit Konsequenzen, die Verhalten und Entscheidungen mit sich bringen, thematisieren und üben wir im Kurs. Gleichzeitig schauen wir darauf, wie es Eltern gelingt mit einem positiven, entspannten Blick auf Herausforderungen zu schauen und auch manche „Umwege“ zu akzeptieren. Der Spruch „Umwege erweitern die Ortskenntnisse“ zaubert dann oft ein Schmunzeln in die Gesichter der Kursteilnehmer:innen.

Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

Vorstand

1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: w.strubel@vpip.de

2. Vorsitzende, Dr. Julia Strohmmer

14, rue de Rollingen / L-7475 Schoos / Tel.: +352 691 12 07 82 / email: j.strohmmer@vpip.de

Vorstandsmitglied, Carina Haindl Strnad

Hermann-Müller-Str. 20 / D-04416 Markkleeberg / Tel.: +49(0)341-3501903 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

Alles ist Beziehung

Redaktionsschluss: 15. Juni 2023

AnsprechpartnerInnen

Julia Strohmmer

Tel.: +352 691 12 07 82 / email: j.strohmmer@vpip.de

Kontaktperson für das Familienrat-Training

Erika Becker

Tel.: +49(0)9727-907313 / e-mail: e.becker@vpip.de

Buchversand *Familienrat nach Dreikurs – Ein Gewinn für alle*

Ingrid Czerwinski

Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: regionen@vpip.de

Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

Kathrin Hünerfeld

Tel.: +49(0)179-543 05 38 / e-mail: k.huenerfeld@vpip.de

Kontaktperson für die VpIP-Seiten bei Facebook und Instagram

Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de

Kontaktperson für die VpIP-Webseiten und Öffentlichkeitsarbeit

Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)341-350 19 03 / e-mail: ip-forum@vpip.de

Information und Anmeldung zum IP-Forum und VpIP-Fortbildungen

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie *Lichtblick* ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

Redaktionsleitung: Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse: magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin *Lichtblick* erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25 Euro (Ausland: 40 Euro) abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin *Lichtblick* wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.