



Lass mich (nicht) los

Die Flegeljahre ihrer Kinder stürzen viele Eltern in die Krise: Sie sind genervt, überfordert, fühlen sich ausgenutzt, Erziehung scheint sinnlos. Doch gerade jetzt werden sie besonders gebraucht.

VON ANNETTE GROSSBONGARDT



TURBULENTE ZEITEN
Der britische Fotograf Ewen Spencer zeigt in seinen Bildern die Sehnsüchte und Dramen des Teenagerlebens.

EWEN SPENCER / WE FOLK



Einsamkeit und Glück: Was erfahren die Eltern davon?

Neulich klingelte bei Jan-Uwe Rogge mitten in einer Sitzung das Handy. Eine aufgeregte Mutter war dran, die dringend Entscheidungshilfe bei dem Hamburger Familienberater suchte. „Mein Sohn ist ohne Benzin auf der Autobahn liegengelieben, er hat mich angerufen, ich soll sofort hinfahren und ihm helfen, er hat solche Angst, wenn die Polizei kommt – was mach ich bloß?“

„Gar nichts“, antwortete Rogge kühl, „es ist sein Problem.“ Der Sohn in Not war 42 Jahre alt.

Das kleine Drama auf der Autobahn zeigt, was passieren kann, wenn etwas nicht funktioniert, für das die Pubertät da ist: die Ablösung der Kinder von den Eltern. Wie selbstverständlich ging der längst erwachsene Sohn davon aus, dass seine Mutter ihm helfen muss – und die fühlte sich spontan in der Pflicht.

Dabei scheint es doch ein Naturgesetz: In der Pubertät zoffen sich Eltern und Kinder, logo, die Kids lassen die Alten richtig schön auflaufen. Alle Eltern wissen, das kommt auch auf sie zu, sie haben es ja selbst erlebt: Ihre eigenen Erzeuger fanden sie nur noch ätzend da-

mals, hassten sie gar, und wenn es Kommunikation gab, bestand sie aus Türenknallen, Schreierei, Heulkrämpfen. Irrendwann war es vorbei, vielleicht aus beidseitiger Erschöpfung oder weil die Hormone endlich Ruhe gaben. Man weiß bloß noch, wie schön es war, endlich auszuziehen und lauwarme Büchsenravioli zu essen statt Schweinebraten von Mutti.

Doch dann kommt der Tag, an dem die eigene Erfahrung wenig nützt. Für viele ist die Pubertät die schlimmste Zeit ihrer Elternschaft. „Ist das noch mein Kind?“, fragen sich geschockte Mütter und Väter. Und wenn die Teenies im Chaos ihrer Gefühle wie auf einem Sprungtuch von einer Höhe in die nächste Tiefe rauschen, haben die Eltern einen undankbaren Part: Sie sind das Trampolin.

Wer soll das aushalten? Vor allem diese „permanente Absage, die rotzige Muffigkeit, diese andauernde schlechte Stimmung“ nerve sie, klagt eine Münchner Mutter – obwohl sie weiß, „dass die Abgrenzung, diese Zurückweisung stattfinden muss“.

Die Kunst ist, es nicht persönlich zu nehmen – „aber genau das tut man“, sagt die Mutter, zwei ihrer drei Kinder sind

in der Pubertät. So nah und vertraut war einem das Kind, so toll seine Sprachentwicklung, plötzlich verstummt es, blökt allenfalls rum, verkrümelt sich in eine andere Welt, zu der man keinen Zugang mehr hat. „Dieser krasse Wechsel, der ohne Vorwarnung kommt, ist verstörend“, sagt der Vater. „Man fühlt sich wie eine Art Mülleimer zu Hause, während Sohn oder Tochter woanders durchaus charmant, höflich und hilfsbereit sein können. Dann gibt es auch tolle Momente, in denen plötzlich eine Eloquenz zu Tage tritt, Schlagfertigkeit, gute Argumente, und man sieht, sie lernen dazu.“

Die Hamburger Lehrerin Ulrike Heidler* erwischt sich dabei, dass sie mit ihrem 16-jährigen Sohn Adrian „immer wieder in dieselbe Falle tappt“. In der Schule unterrichtet sie die gleiche Altersgruppe, zehnte Klasse. Doch während sie da die Frechheiten ihrer Schüler cool und professionell pariert, wird sie bei ihrem Sohn sofort emotional und moralisch. „Wenn er schon beim Fußballschauen brüllt: Ihr Hurensöhne! und dabei derart viel Aggressivität zeigt, erschreckt mich das.“ Ihr ganzes pädago-

* Name geändert.



Erst wenn Jugendliche unter sich sind, geht die Party richtig ab.

gisches Wissen lässt sie dann im Stich, „da handele ich ganz instinktiv“.

Sie trauert über die verlorene Nähe, seit Adrian, der sogar noch mit zwölf gern mal auf ihren Schoß kam, jeden körperlichen Kontakt einstellte. Sie schläft nicht, bis er von der Disco nach Hause kommt, doch sie spürt auch, „wie mein Vertrauen wächst“ und dass ihre Beziehung tragfähig ist, sie nie ganz den Draht zu ihm verliert.

Ein gewaltiger Spagat wird von den Eltern in dieser finalen Trotzphase verlangt: Sie sollen auf Distanz gehen, dem Heranwachsenden Freiheit geben, in der er sich austesten kann, aber weiter für ihn da sein und sorgen – sie sollen gleichzeitig „loslassen und Halt geben“, wie Jan-Uwe Rogge sein Pubertätsbuch überschrieben hat. Das Schwierige ist, dabei nicht aus der Balance zu geraten.

„Es ist normal, wenn die Kids in dieser Zeit nicht richtig ticken.“

Während vielfach von völlig überforderten Eltern zu lesen ist, glaubt Rogge, dass „ein Großteil der Eltern heute einen durchaus guten Erziehungsjob macht“. Aber: „Sie lassen sich zu leicht verunsichern.“ Erziehungsberater wie er sind gefragt, seine Bücher verkaufen sich weit über eine Million Mal, seine Sprechstunden sind ausgebucht.

Rogge holt die Eltern wieder auf den Teppich. „Es ist *normal*, wenn die Kids in dieser Zeit nicht richtig ticken, und keine Folge erzieherischen Scheiterns.“

Durchatmen, lockermachen, mehr Gelassenheit fordert Rogge, wie andere Experten auch. Der Dauerclinch zwischen Eltern und Kindern hat ja einen Sinn: Im Konflikt lernen die Jugendlichen, sich mit Regeln, Grenzen und Meinungen auseinanderzusetzen, üben sie in kleinen Schritten die Trennung von den bisher übermächtigen Eltern.

Zur Gelassenheit gehört für Rogge auch Mut zu Fehlern. „Das ist eine Chance für Heranwachsende: Es zeigt ihnen, dass sie keine perfekten Väter und Mütter haben, aber solche, die mit Krisen und Niederlagen umgehen können, die aus Fehlern lernen.“

Manchmal müsse man auch einsehen, dass man etwas nicht selbst lösen kann, wie der ewige Zoff um die Hausaufgaben – da helfe es zu delegieren, an einen Studenten etwa. Überhaupt seien in der Pubertät andere erwachsene Bezugspersonen wichtig, ob Großeltern, Paten oder der Trainer.

Ein großer Schritt zu mehr gesunder Distanz ist es Rogge zufolge schon, den Blick nicht nur auf das Kind zu richten: „Ein 14-Jähriger sagte mir kürzlich: ‚Wenn meine Eltern sich mal häufiger gegenseitig ansehen würden, würden sie nicht ständig auf mich starren.‘“ Tatsächlich sei nun die Zeit für die Eltern, sich wieder stärker als Paar zu begreifen – was ja auch seinen Reiz hat.

Dass es „schwer ist, diese Widersprüche der Pubertierenden auszuhalten“, räumt Rogge durchaus ein: „Obwohl sie sich zurückziehen, die Eltern herabwürdigen, suchen sie Halt, Orientierung und innere Verbundenheit.“

Sie brauchen ihre Eltern nach wie vor, mitunter vielleicht sogar dringender denn je – die Crux ist, dass man ihnen das überhaupt nicht anmerkt, im Gegenteil.

„AUF DEM STAND EINES ZWEIJÄHRIGEN“

Der Bonner Jugendpsychiater und Bestseller-Autor Michael Winterhoff, 55, über seine eigene Pubertät, den Wert der Intuition in der Erziehung und Jugendliche mit dem Reifegrad von Kleinkindern

SPIEGEL: Herr Winterhoff, Ihre eigene Pubertät muss rund vier Jahrzehnte her sein. War das damals eine schöne oder eine harte Zeit?

Winterhoff: Von allem etwas. Ich hatte in dieser Zeit viele sehr schöne Erlebnisse, Freundschaften in der Jugendarbeit, beim Malteser Hilfsdienst. Schwierig war die Auseinandersetzung mit meinen Eltern. Das war eine Zeit, in der Schläge noch als probates Erziehungsmittel galten und Eltern sehr viel Gehorsam verlangten. Da konnte schon ein anderer Musikgeschmack heftige Auseinandersetzungen auslösen.

SPIEGEL: Inzwischen haben Sie zwei Kinder, die ihre Pubertät auch schon durchlebt haben. Was ist schwieriger: Selbst in der Pubertät zu stecken oder Vater von Pubertierenden zu sein?

Winterhoff: Schwer zu sagen. Die Pubertät ist eine Zeit extremer Schwankungen: Man kann morgens rettungslos verliebt sein und abends schon wieder todunglücklich getrennt. Es gibt Phasen überschäumender Euphorie und größter Niedergeschlagenheit. Für Eltern ist es nicht einfach, mit diesen Schwankungen der Jugendlichen umzugehen. Es ist normal, dass sich Eltern mitunter völlig hilflos fühlen.

SPIEGEL: Sind die Probleme, mit denen pubertierende Jugendliche und deren Eltern heute in Ihre Praxis kommen, im Grunde noch die gleichen wie früher?

Winterhoff: Nein, das hat sich völlig verändert. Es fängt schon mit der Problemeinsicht an. Noch vor 10 oder 15 Jahren konnten Jugendliche in meiner Praxis klar ausdrücken, warum sie hierhergekommen sind. Die sagten dann etwa: Ich habe Probleme in der Schule. Oder: Meine Eltern kommen nicht mehr mit mir klar. Heute höre ich nur noch Sätze wie: Ich bin hier, weil meine Eltern oder meine Lehrer das so wollen. Für diese Jugendlichen haben nur die Erwachsenen ein Problem. Sie sehen nicht, dass ihr eigenes Verhalten sehr viel damit zu tun haben könnte.

SPIEGEL: Die Klage, dass die Jugend früher besser, einsichtsfähiger und weniger aufsässig war, ist aber doch so alt wie die Menschheit.

Winterhoff: Ich sehe da schon eine neue Qualität. In meiner Praxis habe ich es inzwischen mit Jugendlichen zu tun, die sich permanent verweigern. In einer klassisch verlaufenden Pubertät kann es immer Phasen geben, in denen Jugendliche sich auflehnen. Sie merken, dass ihre Eltern vielleicht doch nicht so toll und fehlerlos sind, wie sie als Kind immer dachten. Das ist ein ganz natürlicher Reifeschritt. Was ich aber seit einigen Jahren erlebe, ist eine dauerhafte Respektlosigkeit gegenüber Eltern und

Erwachsenen. Ich erlebe Kinder ohne Sozialkompetenz, die ihr Leben nur nach eigener Lust und Laune führen wollen und ständig Forderungen stellen, ohne dafür etwas leisten zu wollen.

SPIEGEL: Dass Pubertät mit Auflehnung gegen Normen und Autoritäten einhergeht, ist doch üblich.

Winterhoff: Bei den Jugendlichen, von denen ich spreche, geht es um das Nichterkennen von Autoritäten. Im Alter bis zweieinhalb Jahre sind alle Kinder respektlos, weil sie uns Erwachsene noch nicht als ein Gegenüber erkennen können, das ihnen etwas zu sagen hat. Das Problem ist, dass immer mehr Jugendliche einen psychischen Reifegrad haben, der auf dem Stand eines Zweijährigen stehengeblieben ist.

SPIEGEL: Wie zeigt sich das im Alltag?

Winterhoff: Solange Sie den Wünschen dieser Jugendlichen nachkommen, ihnen also zum Beispiel ein Apartment zur Verfügung stellen mit vollem Kühlschrank und Internetanschluss, haben Sie Ruhe. Aber sobald Sie etwas von ihnen fordern, und wenn es nur etwas Hilfe bei der Gartenarbeit ist, oder wenn der Computer kaputtgeht und nicht sofort repariert wird, dann kann dies zu einem Aggressionsausbruch führen.

SPIEGEL: Die gehen auf ihre Eltern los?

Winterhoff: Unterschiedlich. Es kann zu erheblichen Beschimpfungen kommen, aber auch zur totalen Verweigerung. Manche Jugendliche reden dann einfach kein Wort mehr mit ihren Eltern und ignorieren sie.

SPIEGEL: Und Schuld daran haben die Eltern selbst?

Winterhoff: Viele Eltern sind heute tief verunsichert. In der modernen Gesellschaft lösen sich Strukturen auf, Computer und Telekommunikation krepeln unser Leben um, in den Nachrichten ist permanent die Rede von Krisen, bedrohten Arbeitsplätzen, unsicheren Renten. Irgendwann verkraftet unsere Psyche das nicht mehr. Sie sucht sich, unbewusst, eine Kompensation, und dafür bietet sich das Kind an. Die Kinder müssen dann



MICHAEL WINTERHOFF

„Warum unsere Kinder Tyrannen werden“ lautete der Titel seines ersten, heißdiskutierten Bestsellers (2008). Darin hat Winterhoff Erfahrungen aus seiner Praxis verarbeitet.

herhalten für unsere Unfähigkeit, im modernen Leben zurechtzukommen.

SPIEGEL: Seit wann beobachten Sie das?

Winterhoff: Es ist eine mehrstufige Entwicklung. Seit Anfang der neunziger Jahre werden Kinder von vielen Eltern nicht mehr als Kinder, sondern als gleichberechtigte Partner gesehen, die mit vernünftigen Argumenten erzogen werden können. Das führt dazu, dass Eltern ihre Kinder nicht mehr auf Fehlverhalten aufmerksam machen und es nicht mehr angemessen sanktionieren.

SPIEGEL: Und danach?

Winterhoff: Die zweite Phase, die ich seit Mitte der neunziger Jahre beobachte, nenne ich Projektion. Das Kind wird zum Ersatz für fehlende Anerkennung in der Gesellschaft, nach dem Motto: Wenn mich in der Welt schon keiner liebt, dann muss es wenigstens mein Kind tun. Eltern werden abhängig von der Zuneigung ihrer Kinder. Die merken das natürlich und nutzen es für sich, es kommt zu einer Machtumkehr. Die dritte Phase ist dann die Symbiose, die ich jetzt seit fast sieben Jahren beobachte. Das Kind muss nun herhalten für meine Unfähigkeit, Freude und Glück zu erleben. Ich fange an, das Glück des Kindes für mein eigenes Glück zu halten.

SPIEGEL: Deshalb verwöhne ich es?

Winterhoff: Mehr als das. Das Kind wird von mir unbewusst nicht mehr als eigenständiges Wesen erlebt, sondern als Teil von mir. Wenn das Kind etwas will, sage ich reflexartig ja. Aus der Sicht des Kindes wirken Eltern dadurch wie willenlose Gegenstände, die man permanent steuern kann.

SPIEGEL: Welche Eltern sind besonders gefährdet?

Winterhoff: Das geht durch alle sozialen Schichten. Viele Eltern, die zu mir kommen, sind beruflich in Führungspositionen. Beim eigenen Kind aber versagt ihre Fähigkeit, Menschen zu führen, aufgrund der Beziehungsstörung.

SPIEGEL: Wie stellt man die ab?

Winterhoff: Die Eltern müssen sich zuerst bewusst machen, dass die Beziehung zu ihrem Kind auf einem falschen Konzept beruht. Dann können sie dieses Konzept auch verlassen.

SPIEGEL: Und mit mehr Strenge erziehen?

Winterhoff: Es geht nicht um Strenge, es geht um Intuition. Eltern müssen sich

bewusst machen, dass sie nicht die besten Freunde ihrer Kinder sein können. Ihre Aufgabe ist es, das Kind aktiv anzuleiten, es zu führen und zu beschützen. Dann stellt sich das richtige Verhalten intuitiv ein.

SPIEGEL: Auch dann noch, wenn die Kinder schon in der Pubertät sind?

Winterhoff: Das hängt davon ab, ob der Jugendliche sich noch auf die Familie einlässt. Bei manchen 16-Jährigen klappt das noch gut, aber es gibt auch 13-Jährige, die schon mit dem Thema Familie abgeschlossen haben. Da wird man keine klassische Eltern-Kind-Beziehung mehr aufbauen können.

SPIEGEL: Ist die Schule dann ein möglicher Reparaturbetrieb?

Winterhoff: Es ist möglich, Kinder auch in der Schule nachreifen zu lassen, sofern die Lehrer erkennen, dass die Kinder entwicklungsgestört sind. Ich plädiere deshalb sehr dafür, die Entwicklungspsychologie stärker in die Lehrerausbildung einzubinden. Wenn ein Lehrer erreicht, dass das entwicklungs-gestörte Kind seine Rolle als Lehrer akzeptiert, wird es sich auch an ihm orientieren. Das geht allerdings nicht in Klassen mit 20 oder mehr Leuten, dafür braucht man kleine Gruppen von acht bis zwölf Schülern. Und am besten beginnt man damit in der Vorschule.

SPIEGEL: Einige Pädagogen machen gute Erfahrungen mit Projekten, bei denen Schüler im Pubertätsalter ein paar Wochen lang nicht lernen, sondern zum Beispiel mit ihrem Lehrer zu Fuß durch die Alpen marschieren.

Winterhoff: Das kann gut funktionieren. Wichtig wäre, dass der Lehrer immer wieder den einzelnen Jugendlichen auf sich bezieht. Der Jugendliche müsste die Erfahrung machen, dass er sich am Lehrer orientieren muss, dass er vielleicht sogar auf ihn angewiesen ist. Die Tour würde ihm abverlangen, nicht nach dem Lustprinzip zu leben, sondern auch Aushalten und Abwarten zu müssen. Es gibt nicht an jeder Ecke etwas zu essen oder zu trinken. Und am Ende wird er stolz darauf sein, dass er es geschafft hat und die geforderte Leistung erbringen konnte. Wenn das entwicklungsverzögerte Kinder und Jugendliche häufig erleben, besteht die Chance, dass sie in ihrer Entwicklung aufholen.

INTERVIEW: MATTHIAS BARTSCH

Wohl die meisten Eltern sind überzeugt, dass sie die eigentlich Leidtragenden der Pubertät sind, auch manche Experten teilen diese Meinung: „Im Grunde wird von den Eltern der radikalste Wandel verlangt“, sagt die Jenaer Entwicklungspsychologin Karina Weichold, „der Kontrollverlust, das Infragestellen, die Ablösung sind für sie schmerzlicher als für die Jugendlichen selbst.“

„Es ist ja der Prozess der Trennung von einem geliebten Menschen, wer macht das schon freiwillig?“, konstatiert Angelika Jaeger. Unter dem Motto „Starke Eltern, starke Kinder“ hält die Sozialpädagogin Elternkurse beim Hamburger Kinderschutzbund zur Pubertät. Sie sollen das Selbstvertrauen der Eltern stärken, ihnen helfen, Konflikte zu verhan-

„Faustregel: Neunmal aufs Positive und einmal aufs Negative schauen.“

deln, Grenzen zu setzen und mit ihren Kindern im Gespräch zu bleiben.

Väter und Mütter stehen sich häufig selbst im Weg: mit ihrer Verletztheit, ihren Ängsten, ihrer Furcht zu versagen. „Eltern denken viel zu schnell, sie hätten was falsch gemacht“, sagt Jaeger. „Sie müssen lernen zu trennen: Wenn das Kind in der Schule scheitert, bin ich nicht gescheitert.“

Wenn die Pädagogin am ersten Kursabend die Eltern an ihre eigene Pubertät zurückdenken lässt, erinnern die sich meist noch ziemlich genau: das schwierige Einfinden in die Clique, der erste Sex, der furchtbare Liebeskummer, der Schwindel vom Alkohol. „Es ist wichtig für die Erwachsenen, sich klarzumachen, wie viel Jugendliche in dieser Phase leisten und zu bewältigen haben.“ Sie rät, auch kleine Erfolge der Kinder wahrzunehmen, nicht nur die Schulnoten. „Meine Faustregel ist: neunmal aufs Positive und einmal aufs Negative schauen, meist sehen wir nur auf das, was nicht klappt.“ Sie erzählt den Eltern auch vom radikalen Umbau im pubertären Gehirn, der es den Kids so schwermacht, Dinge auf die Reihe zu bringen, sich vernünftig und logisch zu verhalten, während sie



Wie sehe ich aus? Wie mache ich mich zurecht? Wie zeige ich mich anderen?

von Emotionen überschwemmt werden. Das hilft vielen.

Die Eltern in ihren Seminaren haben fast alle die gleichen Sorgen: das unaufgeräumte Zimmer, die Hausaufgaben, das Dauertelefonieren, die schlechte Stimmung, die mangelnde Selbständigkeit, die ewige Anspruchshaltung (das neueste Handy, die geilste Jeans), der Streit ums Nachhausekommen, Alkohol, Drogen. „Mit kleineren Kindern gibt es nicht unbedingt weniger Probleme, aber die Auseinandersetzungen werden nun sehr viel heftiger“, sagt Jaeger.

Kracht es heute mehr als früher? Für ältere Generationen war es hart, sich scheinbarweise Freiheit aus dem Korsett starrer, autoritärer Strukturen zu erretzen. Dafür scheint heute die Ablösung schwerer zu gelingen. Einen Grund dafür sieht der hannoversche Kindertherapeut Wolfgang Bergmann in der „Eltern-Kind-Verklammerung“, den zu engen, fast symbiotischen Beziehungen der modernen Kleinfamilien.

„Alle Wünsche von einer heilen und glücklichen Familienwelt richten sich mit einer bisher so nicht gekannten Sentimentalität auf das Kind“, sagt Bergmann. So werde jedes Problem des Kin-

des „zum Menetekel, das den Familienalltag verdunkelt“. Nach außen, in der heutigen Gesellschaft mit ihrer „Rivalitäts- und Leistungskultur“, werde das Kind zum Aushängeschild: Ganz toll soll es sein, begabt und selbstbewusst. Bei den Eltern entstehe dadurch „eine aus vielen Motiven zusammengesetzte Angst vor dem Versagen des Kindes“. Mangelnde Begabung sei für sie eine „Kränkung“.

In Bergmanns Praxis kommen viele ausgelaugte, hilflose Eltern mit hyperaktiven oder depressiven Jungs, Mädchen, die sich ritzen oder unter Essstörungen leiden, vereinsamte Kinder, die keine Kontakte finden. Vor allem die feingliedrigeren, hochsensiblen, eher intellektuellen Kinder gingen heute leicht in der groben, lauten Jugendkultur unter.

„Eltern“, sagt Bergmann, „sind der Fels in der Brandung der pubertären Wirren.“ Das ist eine schwierige Rolle in einer Zeit, in der Erwachsene bis tief in die Mittelschicht hinein von Zukunfts- und Existenzängsten geplagt sind.

Als starkes Gegenüber ihrer Kinder sind Eltern heute besonders deshalb gefordert, weil sie nicht mehr auf alte Autoritätsmuster zurückgreifen können.

Sie haben ihre Kinder ja zu Gleichberechtigung erzogen, damit sie selbstbewusst, kritisch, widerständig sind. „Wir wollen doch Kinder, die sich nicht alles gefallen lassen, die fragen: Warum?“ Denen nun Grenzen zu setzen ist natürlich viel komplizierter.

Und doch – es geht. „Nichts ist einfach, aber es ist auch nicht so schwierig“, beruhigt der Erziehungswissenschaftler. Pubertierende brauchten eine starke Autorität der Eltern. Natürlich nicht die Erziehung von früher, „die wollte Kinder unterwerfen, durch Strafe zu Gehorsam und Disziplin zwingen“. Er meint eine „gute“ persönliche Autorität von Mutter und Vater: „Ich muss mich auf meine Person, meine Bindungsfähigkeit berufen, vorführen, wie man das Leben mit einer gewissen Souveränität bewältigt – dabei geht es auch um Mut und Widerständigkeit von Eltern, die das Rückgrat haben, sich gegen den Mainstream zu stellen.“

Distanz heißt eines von Bergmanns Schlüsselwörtern: Bei überschäumenden Konflikten sei es manchmal klug, sich einfach zurückzuziehen. Etwa wenn schon wieder Zoff über die verhaute Klassenarbeit angesagt ist, sei es wirklicher festzustellen: „Es tut mir leid,

aber irgendwie ist es nicht mein Problem. Schließlich ist es dein Leben und nicht meins, es ist dein Zeugnis.“ Er selbst, so Bergmann, habe bei seinem Sohn damit beste Erfahrungen gemacht.

Ohnehin löse man so manchen Konflikt mit Pubertierenden einfach dadurch, indem man ihn unterlässt – man müsse nicht auf jede Provokation eingestehen, könne auch mal von seiner Forderung abweichen. „Auch Erwachsene neigen zu Halsstarrigkeit.“

Ein machtorientierter, aggressiver Elterntyp macht es Jugendlichen vielleicht leichter, sich von zu Hause zu lösen, aber er verhindere eine gute Beziehung zum Kind, mahnt Jan-Uwe Rogge. Damit sich Jugendliche an Vereinbarungen halten, sei es wichtig, die eigene Position, seine Werte zu vertreten. Nicht: Nur ich weiß, was richtig ist. Sondern: Das ist meine Überzeugung.

„Ich kann nicht wirklich verhindern, dass mein Kind Gewaltverherrlichendes oder Menschenverachtendes auf dem Computer anschaut, aber ich muss ihm sagen, was ich davon halte und wo ich die Gefahr sehe.“ Auch wenn es so wirkt, als wollten Jugendliche von den Eltern partout nichts wissen, hält der Bestsellerautor dagegen: „Die Meinung der Eltern ist äußerst bedeutsam.“ Auf Dingen, die einem wichtig sind, müsse man bestehen, etwa, dass die Familie gemeinsam ist. „Da muss man auch nicht lange diskutieren. Ich sage halt: Weil es mir wichtig ist.“

Andererseits gelte es, auch Interessen und Leistungen der Jugendlichen anzuerkennen, etwa ihre Computerkompetenzen. Grenzen machten immer nur dann Sinn, wenn sie für den Jugendlichen nachvollziehbar sind und nicht unverhältnismäßig überzogen erscheinen, etwa schon um 21 Uhr nach Hause kommen zu müssen, während die anderen bis 23 Uhr dürfen.

Klar ist auch: Wer zu soft daherkommt, tut seinem Kind keinen Gefallen. Rogge: „Kinder wollen vom Erfahrungswissen und Wissensvorsprung der Eltern profitieren und erleben, wie man Krisen löst, und nicht die Krisen ihrer Eltern aufgehalst bekommen.“ Mütter, die ihre Töchter als „Freundin“ bezeichnen oder Kumpelväter mag er überhaupt nicht.

Was ein Klima der Konfliktvermeidung bewirken kann, erlebt die Psychologin Susanne Beischer, die als Therapeutin im Kinderkrankenhaus Wilhelmstift in Hamburg arbeitet. Täglich hat sie

mit Jugendlichen und deren Eltern zu tun, die nicht nur mit klassischen Pubertätskonflikten, sondern ernsthaften psychischen Störungen kämpfen.

Beischer sieht immer wieder Eltern, die maßlosen Forderungen ihrer Kinder keine ausreichende Stärke entgegensetzen: „Das ist aber wichtig, damit sich Jugendliche nicht im grenzenlosen Machtanspruch verlieren“, sagt Beischer.

Eltern, die vor ihren Kindern kapitulieren, ihnen keine Grenzen setzen, gleichgültig reagieren auf Alkoholkonsum oder sehr frühen, exzessiven Sex, ließen Jugendliche oft selbst nach Grenzen suchen und dabei das gesunde Maß des Ausprobierens überschreiten. So komme es zu Extremen: Drogen, Komaufen, riskante Abenteuer, dauerndes

Die Pubertät kann auch zu ernsthaften Erkrankungen führen.

Schuleschwänzen. „Grenzen geben auch Halt und Schutz“, sagt die Therapeutin. „Zudem braucht der Heranwachsende die familiären Bindungen, um sich bei allem Freiheitsdrang gehalten zu fühlen.“

Mangelnder psychischer Halt und schwierige Familienverhältnisse sind häufig auch Hintergrund bei den zunehmenden Selbstverletzungen von Mädchen. „Teenager, die sich ritzen oder schneiden, können oft ihre Gefühle nicht kontrollieren. Wenn das Blut fließt, löst das ihre innere Spannung, manche brauchen den Schmerz, um sich zu spüren.“

Zu Problemen kommt es aber auch in behüteten Familien mit großer Harmoniesucht, in denen Konflikte und emotionale Auseinandersetzungen, ja die notwendige Abgrenzung selbst als bedrohlich erlebt werden und Schuldgefühle hervorrufen. „Solche Jugendliche, häufig eher überangepasste Mädchen, können dann nur über ihren Körper rebellieren“ – etwa mit Essstörungen (für die es auch andere Ursachen gibt). Nicht gelebte Konflikte werden dann gegen den eigenen Körper gerichtet.

Die Pubertät ist die große Chance zu reifen, aber sie kann eben auch zu ernsthaften Erkrankungen führen. Wann es

kein Pubertätskonflikt mehr ist, sondern eine behandlungsbedürftige psychische Störung, sei manchmal nicht leicht zu erkennen, so Beischer.

Rückzug und Verslossenheit sind normal in der Pubertät, aber vielleicht steckt das Kind in einer handfesten psychischen Krise mit Depressionen? Bedenklich sei, wenn der Jugendliche sozial vereinsamt, Freundschaften, auch den Sportverein aufgibt, vor dem Computer essen will, die Körperpflege extrem vernachlässigt, aggressiv reagiert, wenn man die Computerezeit begrenzt. Vor allem, wenn mehrere Warnzeichen zusammenkommen, sollte man nicht zögern, sich professionelle Hilfe zu holen, rät die Therapeutin, in jedem Fall, wenn von Selbstmordgedanken die Rede ist, wenn der Jugendliche ganz offensichtlich nicht mehr erreichbar ist.

Doch bei allen Problemen – die Pubertät ist gewöhnlich keine Dauerkrise, sie ist, so Rogge, „vor allem eine Phase des Wandels, der Veränderung und der Entwicklung“.

Barbara Pelzer* muss er davon nicht überzeugen. Die Hamburger Grafikerin erlebt die Adoleszenz ihres 15-jährigen Sohns Michael als Befreiung: „Ich konnte plötzlich Abstand zu meinem Kind gewinnen, das hat mich wahnsinnig erleichtert.“ Michael war ein extrem anhängliches Kind, sein Weh war ihr Weh. Die Pubertät werde schrecklich, sie werde nie loslassen können, prophezeiten ihr Freunde.

Aber die Pubertät ist eben auch eine Zeit der Überraschungen. Barbara Pelzer schafft es nun, sagt sie, die ganze Mauligkeit, seine Unausstehlichkeit, den Knatsch nicht persönlich zu nehmen: „Ich weiß, er hat jetzt seine Auszeit – und ich weiß, dass es irgendwann vorbei ist.“ Sie merkt, es lohnt sich, an heiklen Themen dranzubleiben, ihre Position notfalls hart zu vertreten, sich aber auch für seine Gefühle und Gedanken zu interessieren. Sie berät sich viel mit dem Vater, von dem sie getrennt lebt, überlässt bestimmte Fragen ganz ihm. Pelzer: „Irgendwie ist es auch toll zu sehen, wie das Kind mehr und mehr zu einer eigenen Person wird und in die Welt geht.“

Sie entdeckt sogar neue Erziehungswege. Wenn er etwa wieder mal seine Jacke in die Ecke feuert, droht sie ihm: „Häng sie an die Garderobe – oder ich küsse dich!“ Das funktioniert, nicht immer, aber immer wieder.