

Handout „LOSLASSEN UND HALTGEBEN“

Bettina Mackowski, Jugendzentrum Spektrum Feldbach

„Jugendliche brauchen ein Gläschen voll Weisheit, ein Fass voll Klugheit und ein Meer voll Geduld.“

„Schauen Sie sich von Zeit zu Zeit ihren Kaktus an und freuen sie sich, wie gut er/sie gewachsen ist.“ Jesper Juul

Loslassen – vertrauen sie auf sich selbst, dass sie ihnen im Laufe des Heranwachsens alles Ihnen Wichtige mitgegeben haben, lehnen sie sich zurück

Halt Geben – seien sie da, wenn es von Nöten ist, nehmen sie ihre Verantwortung als Erziehungsberechtigter wahr, geben sie Orientierung, zeigen sie elterliche Präsenz; managen sie nicht alles für ihren Jgdl. und seien sie sich bewusst aus welcher Intuition heraus sie handeln (z.B Angst, Sorge, Erwartung)

- Kommen Sie weg vom Bewahren, hin zum Bewähren ... bieten sie den Jgdl. ein Umfeld, wo er/sie auch Risiko ab/einschätzen kann und sie sich im Alltag bewähren können
- Nehmen Sie manche Dinge einfach mit Humor, dies tut ihnen und der Beziehung zum Jgdl. gut und versuchen sie stets einen wohlwollenden Blick auf ihn/sie zu haben.
- Bleiben Sie achtsam psychischen und physischen Veränderungen gegenüber
- Fragen sie ihr Kind nach ihrem Standpunkt, nach ihrer ehrlichen Meinung. Hören Sie einfach nur zu ohne vorgefertigte Meinung. Nachfragen ohne zu Nerven zeigt Interesse.
- Legen Sie ihren Standpunkt klar, überhaupt in Bezug auf das Verhalten ihres Kindes. Regeln und Konsequenzen sind wichtig für den Orientierungsprozess.

Pubertät ist ein Zwischenstadium zwischen Kindsein und Erwachsenenwerden. Die Pubertät gleicht einer Großbaustelle, alles wird infrage gestellt neu bewertet. Man spricht auch von der sozialen Geburt eines Menschen. Es ist ein notwendiger Entwicklungsschritt in der sie als Elternteil der Sparringpartner sind. Reibung ist wichtig in dieser Zeit.

In dieser Zeit gehen Jgdl. ihren eigenen Weg um sich auch klar vom Elternhaus abzugrenzen und loszulösen, Eltern bieten in dieser Zeit Orientierung, geben Halt und sollten Präsenz zeigen. Das Gehirn ist in der Pubertät im Dauerstress. Der Jgdl. agiert triebhaft, wird geleitet von Gefühlen und sein Verstand fährt zurück, er/sie ist somit wenig empfänglich für rationale Erklärungen. Der Verstand ist erst mit Mitte 20 richtig aktiviert, weil das Großhirn erst zu diesem Zeitpunkt weit genug entwickelt ist. Die Familie ist in der Zeit der Pubertät wichtig, denn hier wird einem nicht so schnell die Freundschaft gekündigt, man darf sich reiben. Die Eltern sind der Fels in der Brandung.

Für den Sozialisationsprozess und die Identitätsentwicklung der Jgdl. braucht es drei Ebenen:

- Die Selbstauseinandersetzung (wer bin ich?)
- Die Auseinandersetzung mit der Sache (wie orientiere ich mich in der Welt?- Erziehung und Vorbilder)
- Die soziale Auseinandersetzung (wer sind die „Anderen“, was machen sie mit mir? - die Rolle der Vorbilder)

(Kinder und) Jugendliche lernen durch ihre Umwelt, durch Vorbilder, durch Entdeckung der eigenen Identität, durch die Abgrenzung vom Elternhaus und durch eigene nicht kreierte Erfahrungen.

Ein Vorbild ist ein Mensch, der für einen anderen biografisch so wichtig ist, dass dieser jenen für die eigene Entwicklung als maßstabgebend ansieht. Schon der Hirnforscher Gerald Hüther hat festgestellt, dass mit jeder Begegnung Spiegelneuronen im Gehirn aktiviert werden und somit junge Menschen aus unserem Verhalten lernen. Auch Dipl. Päd. B. Seibold hat in diesem Zusammenhang bereits erkannt, dass Vorbilder authentisch agieren müssen und Werte nicht vermittelt, sondern vorgelebt werden müssen.

Wenn wir wollen, dass aus Kindern und Jugendlichen kritische, selbstkritische, selbstständige und reife Erwachsene werden, die sich auch Herausforderungen stellen, liegt die Verantwortung nicht nur am Elternhaus und der Schule sondern auch an anderen Vorbildern mit denen sich Kinder und Jugendliche tagtäglich auseinandersetzen müssen. Junge Menschen sind auf der Suche nach persönlichkeitsentfaltenden und identitätsstiftenden Einflüssen. Sie brauchen und suchen Anschluss, Kontakte, Verbindungen. Wann immer und wie immer Erwachsene sich vor Kinder und Jugendlichen verhalten und handeln, aktivieren sie in ihren Hirnen unterschiedliche Bereiche.

Vorbilder begleiten uns ein Leben lang und sind nicht an das Alter gebunden.

Es gibt 3 Untergruppen von Vorbildern:

- Die Nahvorbilder (Eltern, Geschwister, Angehörige ...),
- die Fernvorbilder (Lehrer, Kameraden, Freunde ...) und die
- abstrakten Vorbilder (Medien, Politiker, Künstler, Schauspieler, Autoren ...).

Im Jugendalter spielen Nahvorbild, z.b. Eltern nur mehr eine 7% Rolle. Sie orientieren sich eher an Fernvorbildern oder abstrakten Vorbildern.

Eine Vorbildwirkung findet hauptsächlich über Beziehung statt. Authentizität ist enorm wichtig.

Roland Knausz, Streetwork Südoststeiermark

Theorie und Praxistipps für Eltern zu einer gelingenden Beziehung zu meiner/meinem jugendlichen Tochter/Sohn.

1) „Du bist mir nah am Herz.“ Beziehung und Bindung

ist einer der wichtigsten Faktoren für eine gelingende Entwicklung. Beziehung bedeute zu jemanden eine Verbindung zu haben. Der Begriff bedeutet Wechselseitigkeit. In Beziehung passiert ein Austausch. Auf einfachster Ebene kann es ein sich in die Augenschauen sein, ein Frage wie „Wie geht’s es dir?“ sein. Beziehung bedeutet so auch Kontakt und Wechselseitigkeit. Wichtige Beziehungsbotschaften sind „Ich interessiere mich für dich und wie es dir geht.“, „Ich widme dir Zeit und Raum.“, „Ich höre dir zu.“, „Ich und du wir machen zusammen etwas.“. Sie als Eltern sind die wichtigsten Vorbilder!

2) „Wie war dein Tag heute?“ Kontakt und Antwort

Der/die Jugendliche ist noch nicht vollständig mündig vor dem Gesetz, befindet sich noch in wichtigen Umbauprozessen des Körpers (24 Jahre) entdeckt neue Welten, aber auch Risiko, Gefahren und Krisen können sich auftun. Der Jugendliche braucht zu bestimmten Zeitpunkten (der eine mehr, die andere weniger) Erwachsene die ihr/ihm zur Seite stehen. Dies kann bloße Anwesenheit oder nur „zuhören“ und „Interesse“ sein.

3) „Schauen sie in den Spiegel“ Selbstwahrnehmung

Teenager halten Ihnen den Spiegel vor. Seien sie offen dafür, wie ihr Verhalten, wie sie als Person wirken. Reden sie und tauschen sie sich mit ihrem Partner aber auch anderen Vertrauenspersonen aus. Wollen sie nicht zu viel und seien sie offen für die Vorstellung ihres Kindes. Fragen sie sich wie er/sie ihren eigenen Weg finden kann. Hören sie sich zu, entlasten sie einander, geben sie sich Tipps, probieren sie bei wiederholenden Themen mal etwas neues aus und stellen sie fest ob dies etwas verändert. Aber Niemand ist perfekt.

4) „Mama lass mich in Frieden!“ Probleme, Krisen und Lust

Alkohol, Nikotin, Schuleschwänzen, Nächtelang Netflixen schauen, ganzes Wochenende Computer spielen, schlechte Noten schreiben, Beziehungsaus, Mobbing, Ängste, Minderwertigkeitsgefühle, Streit zuhause, Familiäre Krisen, ein Unfall, eine Krankheit – Familie und Jugendliche kann leider viel passieren. Manche Risiken und Gefahren sind für Jugendliche mit Lust besetzt oder bieten den Jugendlichen kurzfristig Vorteile und das kann ein Grund sein, warum Jugendliche bestimmtes unerwünschtes Verhalten zeigen. Sie als Erwachsene müssen mit abschätzen was ihrer Tochter/ihrem Sohn zumutbar ist. Stellen sie sich die Frage ob das Thema sich im zumutbaren Rahmen bewegt oder nicht. Gegebenfalls haben sie den Mut und fragen andere um Rat und holen Hilfe.

5) „Es braucht ein ganzes Dorf um ein Kind zu erziehen“ Hilfe und Austausch

Da sich die Welt des Jugendliche erweitert (Freunde, Beziehung, Schule, Arbeit etc.) befindet sich der/die Jugendliche in vielen Welten. Läuft es in einer Welt katastrophal kann das zu einem Einbruch führen und die Entwicklung gefährden. Sie als Eltern müssen

und können nicht alles schaffen – auch LehrerInnen, Betriebe, Arbeitskollegen und Freunde beeinflussen das Wohlbefinden. Holen sie sich besser einmal zu viel Hilfe von einer kompetenten Lehrerin, Psychologen, der Kinder- und Jugendhilfe als zu wenig.

6) „Manche brauchen länger“ Entwicklung von Fähigkeiten

Wie im Vortrag erwähnt, herrscht ziemliche Einigkeit über viele wissenschaftliche Disziplinen die sich mit dem Jugendalter befassen – die Pubertät beginnt früher und endet oft später. Die Jugend von heute, ist viel vernetzter, muss flexibler sein und muss einiges an Fähigkeiten entwickeln um im Erwachsenenleben zu bestehen (von Ebanking, bis einen Mietvertrag zu lesen, bis zum Umgang mit Konflikten und Problemen). Für viele Jugendliche ergibt sich auch nicht die Notwendigkeit schnell Erwachsenwerden zu müssen, manche Jugendliche haben jedoch keine Wahl und müssen bereits sehr früh hohe Verantwortung übernehmen – beide Konstellation bieten Vor- und Nachteile. Wie schafft ihre Familie, sie, ihr Kind einen passenden Mittelweg?

7) „Meine Leben ist reichhaltig und nachhaltig“ Körper, Psyche und Soziales

Der Mensch ist ein bio-psycho-soziales Wesen und braucht in seinem Alltag verschiedenste Betätigungen. Wir haben Augen, Ohren, Nase, Mund, Finger, Arme, Rücken, Bauch, Bein, Gehirn, Herz, Lunge und vieles mehr. Das alles wird bei bestimmten Tätigkeiten genutzt und braucht Zuwendung. Schlafen, Essen, Trinken, Sport, Familie, Freunde, Arbeit. Es macht einen Unterschied ob ihr Sohn ins Gymnasium geht oder als Zimmerer auf Dächern arbeitet, ob ihre Tochter Schach spielt oder Karate als Hobby hat. Helfen sie ihrem Kind dabei ihre/seine Vorlieben zu finden! Lassen sie ihn/sie vieles ausprobieren!

8) „Es is mir grad alles zu viel!“ Der Umgang mit Stress

Jeder Mensch hat ein Stresssystem und hat individuell damit gelernt umzugehen. Manche schreien und streiten, andere ziehen sich zurück, andere bekommen einen Hautauschlag oder trinken Alkohol. Der Jugendliche wird beeinflusst von inneren und äußeren Vorgängen, jedoch fehlt es ihm oft noch daran, diese Vorgänge zu benennen und zu verstehen. Hier können sie oder jemand der einen guten Kontakt hat sich dafür interessieren und ihm/ihr helfen zu verstehen was da passiert. Wenn jedoch jemand im Stress ist, kann er/sie nicht ausreichend zu hören, daher ist es wichtig eine Abkühlung zu schaffen. Wie das gelingt? Probieren sie es aus!

9) „Umarmen sie den Kaktus!“ Humor

Nehmen sie es auch mal mit Humor. Wenn Jugendliche merken, dass Erwachsensein nur Stress und Druck bedeutet, wollen sie gar nicht Erwachsenwerden. Wie gelingt es ihn Spaß und Ernst in ihrem Leben zu vereinen? Wer oder was bringt sie zum Lachen? Was ist ihnen wichtig und für was strengen sie sich an? Wer oder was bringt ihren Sohn/ihre Tochter zum Lachen? Bei welchem Thema zeigt ihr Teenager Engagement? **Etwas zum Schmunzeln** finden Sie, wenn Sie bei der Google-Suche „Ruthe Eltern“ eingeben.

Weiterführende Links:

Information zu digitalen Spielen: www.bupp.at

Information zu digitalen Medien: www.saferinternet.at

Elternansprechpartner für digitale Spiele: MMag. Harald Koberg, Ludovico www.ludovico.at

Jugendschutzgesetz neu: www.jugendschutz.steiermark.at

Wir freuen uns über Rückmeldung und stehen gerne bei Fragen zur Verfügung:

Bettina Mackowski
Jugendzentrum Spektrum/Stadtgemeinde Feldbach
0664 8850 6139

Roland Knausz
Streetwork Südoststeiermark/Hilfswerk Steiermark GesmbH
0664 8078 5410 9