

Maja Overbeck



Wie es Spaß macht,  
unsere Kinder durch die  
Pubertät zu begleiten

**PIPER**

*Mehr über unsere Autoren und Bücher:*  
[www.piper.de](http://www.piper.de)

Zum Schutz der Persönlichkeitsrechte wurden  
Namen und Personen verändert.

*Für Tim und Robert*



ISBN 978-3-492-05893-3  
Originalausgabe  
© Piper Verlag GmbH, München, 2018  
Satz: Tobias Wantzen, Bremen  
Gesetzt aus der Dolly  
Litho: Lorenz & Zeller, Inning am Ammersee  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
Printed in Germany

# Inhalt

Wie es zu diesem Buch kam 11

## AUSSER KONTROLLE

Die Freiheit, erwachsen zu werden 15

Vorstellungen verabschieden 17

*Glücksstrategie:* Die Zügel lockern 26

Verantwortung übergeben 30

*Glücksstrategie:* Auf Beziehungsstärke setzen 39

Schule, (k)ein Thema 43

*Glücksstrategie:* Unterstützt du noch  
oder mischt du dich schon ein? 56

Vertrauen reloaded 63

*Glücksstrategie:* Erwachsenen vertrauen 69

*Zugehört –*

Aus meinen Gesprächen mit Teenagern 76

# ICH VERSTEH DICH!



*In wilden Zeiten unterstützen* 83

Die Suche nach sich selbst 85

*Glücksstrategie: Zur Seite stehen* 96

Rückenwind geben 102

*Glücksstrategie: Die optimistische Perspektive* 107

Empathie üben 113

*Glücksstrategie: Emotional unterstützen* 125

Chill Area 130

*Glücksstrategie: Rückzug ermöglichen* 138

**Zugehört –**

Aus meinen Gesprächen mit Teenagern 144

# FREUNDE FÜRS LEBEN



*Eine neue Beziehung* 151

Neue Rollen einnehmen 153

*Glücksstrategie: Die Augenhöhe suchen* 164

Im Gespräch bleiben 171

*Glücksstrategie: Kommunizieren statt fragen* 178

Streiten mit Sinn 187

*Glücksstrategie: Das Prinzip Versöhnung* 197

Respekt! 202

*Glücksstrategie: Momente sammeln* 214

**Zugehört –**

Aus meinen Gesprächen mit Teenagern 215

*Nachklang* 221

*Danke* 225

*Literatur* 227

*Anmerkungen* 231

# Wie es zu diesem Buch kam

Ich saß bei Schneetreiben in meinem Lieblingscafé im Münchner Gärtnerplatz-Viertel und beobachtete Vater und Tochter am Nebentisch: Das ungefähr dreijährige Mädchen im rosa Matsch-Outfit wand sich in den Armen ihres Vaters und warf sich schließlich nörgelnd auf den nassen Boden, statt – wie bestimmt vom Papa erhofft – romantisch mit ihm ihre heiße Schokolade zu trinken. Meine Belustigung schlug schnell in Mitleid um, weil die Szene Albraumerinnerungen in mir weckte, und ich fing an zu sinnieren:

Wutattacken im Restaurant, mitten in der Nacht Nahrung zubereiten, stundenlang auf staubigen Spielplätzen herumsitzen – all das ist lang her, mein Sohn ist gerade fünfzehn geworden. »Wir« sind mitten in der Pubertät. Also in der schlimmsten Phase von allen? Nein! Ganz im Gegenteil: Für mich ist *jetzt* die schönste Zeit meines Eltern-Lebens!

Ja, ja denken Sie jetzt, es gibt diese Musterkinder, die selbst in der Pubertät so pflegeleicht sind, dass ihre Eltern auf »Wo soll das Problem sein?« machen können. Ich versichere Ihnen: Mein Sohn gehört nicht dazu. Er klettert auf Dächer, sein Zimmer sieht aus wie eine Müllhalde, er macht keinen Schritt ohne sein Handy und er ist maximal genervt von seinen Eltern. Also ja, er treibt mich in den Wahnsinn, regelmäßig! Und trotzdem liebe ich es, Teenagermutter zu sein. Aber ich fühle mich ein wenig einsam mit diesem Gefühl. Ich kann mich nicht erinnern,

jemaals so viele genervte Eltern getroffen zu haben wie in den letzten zwei Jahren. Seltsam, die meisten Eltern stecken die Anstrengungen der ersten Kinderjahre mit Wohlwollen und Verständnis weg. Sie suhlen sich im Glück ihres Kindersegens trotz andauernden Schlafentzugs und sie posten romantische Bilder auch in den schlimmsten Trotzphasen. Doch wenn die Kinder älter werden, die Diskussionen härter und die Widerstände erwachsener, hört das auf – oder haben Sie je den Instagram-Post einer Teenagermutter mit dem Hashtag #blessed gesehen? Die Eltern von Jugendlichen, die ich kenne, jammern alle unisono: Pubertät? Was für ein Horror!

Ich blickte erneut zum Nachbartisch hinüber: Das Mädchen hatte seinen Kakao inzwischen auf dem Boden trinken dürfen – was ihr nicht so gut gelungen war. Der Vater suchte mit flehendem Blick nach der Bedienung. In diesem Moment beschloss ich, meine Begeisterung über meine Gefühle als Mutter »miten in der Pubertät« zu teilen.

Es gibt viele Ratgeber über die vermeintlich schwierigsten Elternjahre. Pädagogische Gebrauchsanweisungen, Regelwerke, humorige Tatsachenberichte und neurologische Forschungserkenntnisse. Sie alle basieren auf der Hypothese, dass es vor allem gilt, die Teenagerjahre irgendwie hinter sich zu bringen – wahlweise gewappnet mit Gelassenheit, Konsequenz, Humor oder Fachwissen.

Und wenn man dann im Augen-zu-und-durch-Modus am Ende des Tunnels angekommen ist? Bleibt nur noch die Erleichterung, dass das Kind endlich auszieht. So weit, so absurd. Ich finde es schade, dass so viele Eltern sich ihr Kleinkind zurückwünschen, weil sie das seltsame Verhalten Heranwachsender als Zumutung empfinden, und die Pubertät als unausweichlichen Albtraum. Dabei entwickeln sich Kinder doch mit der Pubertät endlich in Wesen, mit denen man Gespräche füh-

ren kann. Die komplex denken und eine eigene Meinung haben. Die unterstützen können, anstatt nur Arbeit zu machen, und mit denen man vor allem richtig Spaß haben kann. Mit zunehmendem Alter meines Sohns stellen sich bei mir zwei Dinge ein: das Glücksgefühl, wieder ein selbstbestimmter Mensch zu sein, und die Erkenntnis, dass die Zeit mit meinem Kind endlich ist. Es gibt für mich nur eine Möglichkeit, damit umzugehen: Diese Jahre zu feiern, wie mein Sohn es sagen würde. Oder wie ich es ausdrücke: In vollen Zügen zu genießen, was mein Kind zu geben hat.

Dieses Buch ist deshalb eine Liebeserklärung an Teenager und eine Einladung an alle Eltern, ihre Perspektive zu wechseln. Keine Sorge, es ist kein Lobgesang und verschließt nicht die Augen vor all den schwierigen Momenten, den Problemen und Konflikten in der Pubertät. Im Gegenteil – es wird sehr viel um verzweifelte Gefühle und unerfreuliche Situationen gehen, die mich jeden Tag begleiten. Darum, wie schwer es mir fällt, meine Vorstellungen loszulassen und meinem Sohn trotz stärkster Pubertätssymptome zu vertrauen. Aber ich schreibe auch darüber, wie faszinierend der Entwicklungsprozess Heranwachsender für uns Eltern sein kann und wie wir unsere Kinder unterstützen können, für die es anstrengend ist, sich immer wieder neu zu (er-)finden. Vor allem aber möchte ich ergründen, was dazu führt, dass die Beziehung zu meinem Sohn entgegen allgemeiner Erwartungen immer tiefer wird: Was machen die Veränderungen der Pubertät mit unserem Verhältnis? Wie bleiben wir im Gespräch? Und warum finde ich es großartig, mit einem Teenager zusammenzuleben – seiner dauernden schlechten Laune und Streitlust zum Trotz?

Ich bin kein Profi in Sachen Erziehung oder Familientherapie, sondern eine Mutter, die jeden Tag »by doing« lernt. Und natürlich muss nicht jede meiner Erkenntnisse auch für Sie gel-

ten! Ich habe intensive Fachrecherche betrieben und lasse viele Experten zu Wort kommen. Trotzdem spiegelt dieses Buch vor allem persönliche Erfahrungen aus dem Pubertätsalltag wider: Ich habe unsere Familie beobachtet und viele Gespräche mit Freundinnen und Bekannten geführt. Und ich hatte großen Spaß daran, mich auch mit Teenagern auszutauschen. Darüber, wie sie sich fühlen, was sie bewegt und wie sie die Veränderung im Verhältnis zu ihren Eltern wahrnehmen. Ich muss zugeben, wir Eltern kommen dabei nicht immer gut weg. Aber ich hoffe, Sie nehmen mir die Kritik nicht übel – wir sitzen ja schließlich im gleichen Boot!

Eine Sache hat mich bei meinen Recherchen ganz besonders bewegt: Ich bat meine Freundinnen, mir nicht nur von ihren Problemen zu berichten, sondern auch von den schönen Momenten mit ihren pubertierenden Kindern. Und siehe da, es gab sie, und zwar nicht zu knapp. Mir wurde von intensiven Momenten tief vertraulicher Gespräche erzählt, von Söhnen, die der gestressten Mutter den Großeinkauf abnehmen, und Töchtern, die ihre Zeit der dementen Großmutter widmen – plötzlich tauschten wir uns über Glücksmomente aus statt über unaufgeräumte Zimmer und schlechte Noten. Im kleinen Kreis habe ich mein Ziel also erreicht: Eltern davon zu überzeugen, die Pubertät als eine wertvolle Zeit zu sehen und zu genießen. Ich freue mich sehr, wenn Sie nach der Lektüre auch so denken!



# AUSSER KONTROLLE

*Die Freiheit, erwachsen zu werden*

# Vorstellungen verabschieden

»Ist sie nicht wieder toll gestylt?«, schwärmt Christian, der in der Modebranche tätig ist, über seine sechsjährige Tochter. »Das hat sie sich alles selbst ausgesucht und zusammengestellt. Lina hat schon ein unglaubliches Gespür für Mode – eine kleine Stylistin!« Christians Augen glänzen genauso wie die von Sabine, wenn sie von ihrem Sohn erzählt: »Tom schießt mit seinen sieben Jahren schon ein Tor nach dem anderen. Nächste Woche kommt der Scout vom FC Bayern zur Sichtung in unseren Verein. Ich schätze, Tom hat gute Chancen, genommen zu werden. Das wäre zwar sehr aufwendig – fünf Mal die Woche Training –, aber wir würden es natürlich voll unterstützen.«

Unsere Kinder sind Projektionsflächen unserer Träume, davon können wir uns nicht frei machen. Manche Eltern wünschen sich für ihr Kind alles, was sie selbst nicht erreichen konnten. Andere wünschen sich ein Mini-Me, das genauso werden soll wie sie selbst. Dann kommt die Pubertät. Aus Traumkindern werden junge Erwachsene mit Ecken, Kanten und eigenen Vorstellungen. Wir müssen feststellen: Vieles kommt anders, als wir dachten. Unsere Ideen für die richtigen Hobbys, unsere Bemühungen um die passenden Freunde und unsere Ziele für die erfolgreiche Schullaufbahn verlieren an Einfluss oder gehen ganz den Bach runter. Und wir machen uns die größten Sorgen. Warum eigentlich? Wir könnten ja auch interessiert beobachten, wie hier ein Individuum mit eigenen Ansichten heran-



wächst. Warum wehren sich so viele Eltern gegen den natürlichen Drang heranwachsender Kinder, sich auf eigene Füße zu stellen?

## Aus besten Wünschen werden konkrete Vorstellungen

Unseren Wohlstandsgesellschafts-Kindern muss es an nichts fehlen – nicht an Zuneigung, nicht an Chancen, nicht an Unterstützung. Umso größer ist der Druck, den viele Eltern verspüren, das Beste aus diesen guten Voraussetzungen zu machen. Wir wünschen uns, dass es unserem Kind im Leben wohlergeht, und sehen es als unsere Aufgabe, dafür zu sorgen – vom ersten Tag an.

Zuallererst möchten wir Unangenehmes möglichst von ihm fernhalten. In unseren riesigen Mütter-Handtaschen findet es jederzeit etwas zu essen. Väter räumen regelmäßig das Ehebett und müssen es sich im Kinderbett auf 1,40 Meter Länge bequem machen, damit der Sprössling genügend Nähe und guten Schlaf bekommt. Mütter kämpfen für jeden übersehenen Punkt in der Schulaufgabe. Wir kennen das alle. Die Frage ist, ob es dabei immer um die Bedürfnisse des Kindes geht. Wenn wir ehrlich sind, geht es wohl auch um uns:

Nie war das Bestreben größer, als Mutter oder Vater perfekt zu sein und den Weg fürs Kind bestmöglich zu bereiten. All die Entscheidungen, die wir als Eltern treffen, sind bestens recherchiert und wohlüberlegt. Stundenlang habe ich gegoogelt, welches Spielzeug vom Material her unbedenklich ist und möglichst die Kreativität fördert! Ich habe zeitweilig täglich Kürbis an Reis gekocht und *gevitamixt*, obwohl es das Gericht von mindestens drei Biofirmen im Glas zu kaufen gibt. Und auch

den unvermeidlichen Englisch-so-früh-wie-möglich-Kurs hat mein Sohn Leo mit vier Jahren brav besucht. (Nebenbei gesagt: ohne dass ich es seinen Englischnoten heute anmerke.)

Wir haben eine ziemlich konkrete Vorstellung vom idealen Leben für unser Kind. Und seine Entwicklung dahin ist das Ergebnis *unserer* unermüdlichen Bemühungen – davon sind wir überzeugt.

Einmal abgesehen von ein paar Trotzphasen funktioniert dieses Prinzip ja auch etwa zwölf Jahre lang gut – unsere Kinder folgen unseren Empfehlungen und erleben unsere klare Führung als normal und angenehm. Und wir freuen uns über Erfolge: Es ist unser Verdienst, wenn sich unsere Tochter oder unser Sohn nach unseren Vorstellungen entwickelt. Alles richtig gemacht, alles unter Kontrolle.

Wie unglaublich wichtig uns unsere – mehr oder weniger bewussten – Pläne sind, wird uns meist erst klar, wenn sie durchkreuzt werden. Das fängt ganz banal an – mit unseren Ideen für ihren Tag.

»Denkst du heute daran, Geschichte zu lernen, Leo.«

»Hmm.«

»Du hast ja sonst nichts vor, fahr doch auch neue Hefte besorgen, damit das Zettelchaos endlich ein Ende hat.«

»Ganz sicher nicht, bin zu kaputt.«

»Dann mach doch erst eine Pause, der Nachmittag ist ja lang.«

»Nerv nicht!« (Zimmertür schlägt zu)

Oder für ihre Nacht:

»Gehst du jetzt bitte ins Bett, Leo.«

»Es ist zehn Uhr, ich bin nicht müde.«

»Trotzdem, morgen musst du fit sein, und dafür brauchst du nun mal mindestens acht Stunden Schlaf.«

»Mama, wann kapiertst du es endlich? Ich bin fünfzehn, du kannst mir keine feste Schlafengezeit mehr aufdrängen. Ich gehe ins Bett, wenn ich müde bin. Und falls du dir Sorgen machst, dass ich bis in die Nacht wach bleibe, auch wenn Schule ist: Ich bin doch nicht komplett bescheuert!«

Ich möchte Leos Leben optimieren, ihm wichtige Ratschläge geben und ja, Ansagen machen. Das war viele Jahre ganz normal – obwohl er noch nie von der Sorte »Ich mache brav, was Mama und Papa sagen« war. Neuerdings aber ist es anders. Leo widerspricht mir nicht nur öfter, die ganze Situation ist völlig verändert: Ich auf der einen Seite versuche durchsetzungsstark aufzutreten, während mein Sohn auf der anderen mich gnadenlos auflaufen lässt und mir unmissverständlich zu verstehen gibt, wie »dein Ernst jetzt?!« unpassend er mein Verhalten findet. Ich fühle mich prompt lächerlich in meiner Rolle, und mich beschleicht immer öfter das Gefühl: Leo hat recht, manches geht mich nichts mehr an.

Mit Eintritt in die Pubertät wehren sich Heranwachsende meist unerwartet heftig dagegen, von ihren Eltern beeinflusst zu werden. Egal um was es geht, unsere Meinung zählt nicht mehr, erwachsene Pläne werden unerbittlich bekämpft, und wenn nur der Hauch einer Erwartung in der Luft liegt, löst das großen Widerstand aus. Warum? Jugendliche möchten ihre eigenen Vorstellungen vom Leben entwickeln – die der Eltern stehen dabei im Weg. Bettgehzeiten, Lernpläne, Klamotten und Essgewohnheiten sind da nur der Anfang. Aber schon die Dis-

kussionen darüber geben uns ein erstes ungutes Gefühl von Kontrollverlust. Wir spüren, dass unser Verhalten nicht mehr richtig zur Situation passt, und je öfter uns dieses Gefühl beschleicht, desto unsicherer werden wir.

Und nicht nur das: Wenn wir mit unseren elterlichen Erwartungen abblitzen, kann das auch richtig schmerzhaft sein, besonders, wenn es um die emotionale Beziehung zu unserem Kind geht, so wie in diesem Beispiel:

Teresa freut sich riesig: Wie schon in den letzten sieben Jahren wird sie auch dieses Jahr in den Sommerferien für drei Tage mit ihrer besten Freundin und den beiden gleichaltrigen Söhnen Campen gehen. Aber etwas ist anders in diesem Jahr: Die Begeisterung des fünfzehnjährigen John hält sich im Gegensatz zu den Vorjahren in Grenzen. Schließlich lässt er sich von der Mutter überreden – es ist schließlich Tradition. Auf dem Campingplatz angekommen, beschließen die beiden Mütter, dass es Sache der jungen Männer sei, die Zelte aufzubauen. John sieht das anders: »Was für ein Scheiß bei der Hitze, das ist mir jetzt echt zu anstrengend, kein Bock, lass erstmal was trinken gehen.« Ben dagegen fügt sich (wie so oft) widerspruchslos dem Wunsch der Mutter, und sein Zelt steht binnen kurzer Zeit. Nach einer halben Stunde voller Diskussionen und gescheiterter Versuche, ihr Zelt auch nur ansatzweise zu errichten, liegen Teresas Nerven blank: »Wenn du jetzt nicht sofort aufhörst zu motzen und dich in Zeitlupe zu bewegen, kannst du dein Handy für die Ferienzeit vergessen«, faucht sie ihren Sohn an, leise, aber mit viel Nachdruck. »Keine Ahnung, was mich geritten hat«, fügt sie hinzu, als sie mir später von der Szene erzählt, immer noch entsetzt über ihr eigenes Ver-

halten – denn mit Strafen zu drohen ist sonst gar nicht ihr Ding. Tatsache ist: John baut das Zelt jetzt auf. Doch der Preis ist hoch: Die gute Stimmung ist für die Campingtage dahin.

Teresa wird von ihrem Sohn unmissverständlich vor den Kopf gestoßen. Es beginnt damit, dass John – anders als sie selbst – das gemeinsame Campen von Anfang an nicht mehr als schönes Ritual, sondern als Last empfindet. Teresa kann ihn zwar überreden, aber er zeigt seine Unlust von Anfang an deutlich. Vor Ort prallen die Stimmungen dann im Streit um den Zeltaufbau aufeinander. Interessant und wohlbekannt an der Szene ist auch: Sobald unser Kind und unsere Beziehung zu ihm »öffentlich« wird, kämpfen wir nicht mehr nur mit unseren eigenen Erwartungen, sondern zusätzlich mit denen der anderen. Sich von der Freundin, die in »ekelhafter Einigkeit« mit ihrem Sohn ins Campen startet, beobachtet zu fühlen, verstärkt Teresas Enttäuschung und ihren Wunsch, der eigene Sohn möge sich doch auch nach ihren Vorstellungen verhalten. Ein seltsamer Mechanismus: Wir vergleichen uns mit anderen Eltern und Kindern, werden unsicher, wenn es bei denen besser läuft, und sind womöglich sogar erleichtert, wenn sie auch Probleme haben.

Es ist unser Perfektionismus, der uns in diese Wahrnehmung treibt. In Gesellschaft wird er noch größer: Wie finden die anderen mein Kind? Verhält es sich so, wie sie es erwarten? Je perfekter wir uns unser Kind aber wünschen, mit desto größerer Wahrscheinlichkeit werden wir spätestens in der Pubertät mit herben Enttäuschungen unserer Erwartungen konfrontiert.

## Es geht ums Ganze

Dabei geht es mit Beginn der Pubertät nicht mehr nur ums Tagesgeschäft. Plötzlich rückt das große Ganze ins Blickfeld: Es geht darum, »gut gelungene Erwachsene« heranzuziehen, was immer wir uns darunter vorstellen. Ob wir uns die große Sportlerkarriere oder den hervorragenden Schulabschluss wünschen, ob makellose Modellschönheit oder eloquentes Auftreten, unser Kind soll sich in die von uns geplante Richtung entwickeln. Nur kann es passieren, gerade jetzt, wo es darauf ankommt, dass der Sohn nur noch dem E-Sport zugeneigt ist und die Tochter ihre Zeit mit Schminkvideos verbringt. Auch unsere großen Pläne geraten also ins Wanken. Und weil dieses Gefühl für die meisten Eltern unerträglich ist, versuchen sie gegenzusteuern.

Clarissa erzählt mir, wie sie ihre sechzehnjährige Tochter zum Lernen bringt: »Ich habe ihr versprochen, dass sie nächstes Wochenende so lange ausgehen darf, wie sie möchte, wenn sie dieses konsequent lernt. Ich weiß, das ist erzieherisch nicht gerade wertvoll, aber mit Erpressung komme ich am besten zum Ziel.«

Clarissas Ziel für ihre Tochter ist ein gutes Abitur. Um das zu erreichen, ist ihr fast jedes Mittel recht. Sie ist mit dieser Haltung nicht allein, viele Teenagereltern denken so: Jugendliche leben im Moment, sie denken nicht an ihre Zukunft, also müssen wir Eltern das für sie übernehmen. Auch ich kenne dieses drängende Gefühl, eingreifen zu müssen: »Ich werde es irgendwann bereuen, wenn ich jetzt nicht versuche zu lenken!« Dieser Gedanke lässt sich kaum abstellen. Und wenn ich es einmal schaffe, gelassen zu bleiben, erforsche ich streng mein Inneres darauf, ob sich dahinter nicht etwa doch nur »Kein-Bock-auf-

Stress« verbirgt. *Elterndeterminismus* nennen Experten dieses Phänomen: Die übertriebene Vorstellung, dass Fähigkeiten und Entwicklung des Kindes unmittelbar von den Eltern abhängen.<sup>1</sup> Eine auf Dauer ziemlich anstrengende, ja erdrückende Überzeugung. Wir können also geradezu dankbar sein, wenn Teenager sich gegen unsere Einflussnahme wehren und so dafür sorgen, dass wir unserer Paranoia Herr werden müssen. Auch Jugendexperte Remo Largo sagt dazu treffend: »Es gibt keine Garantie für ein gelungenes Leben und keine Garantie dafür, dass richtiges pädagogisches Handeln eine gelungene Entwicklung nach sich zieht. Kinder sind ja keine Maschinen, die einwandfrei funktionieren, wenn man nur die Gebrauchsanweisung richtig gelesen hat.«<sup>2</sup> Danke, Herr Largo, diese Aussage hilft mir, mich ein bisschen locker zu machen!

Ja, wir meinen es gut. Aber wie wohlgemeint unsere Pläne auch immer sind – wir bewerten das Leben unserer Kinder nach unseren Maßstäben. Wir ergreifen »Erziehungsmaßnahmen« aus unserer Perspektive heraus und geben Ratschläge aus unseren Erfahrungen. Aber hinterfragen wir dabei auch kritisch, ob unsere Ziele und Lebensweisheiten für unser Kind überhaupt noch relevant oder passend sind?

## Loslassen macht stark

Unser übertriebener Drang, zu behüten und zu lenken, hilft also nicht nur *nicht*, er kann auch nachhaltig schaden. Denn wenn wir unseren Kindern alle Türen öffnen und sie durchschubsen, stehen wir ihnen die Möglichkeit, eigene Erfahrungen zu machen.

Erfahrungen sind ein Schlüsselthema der Pubertät. Wie wichtig sie für die Entwicklung des Gehirns sind, wird im fol-

genden Kapitel ausführlich beschrieben. Lassen Sie uns hier zunächst darauf schauen, was die Erfahrungen unserer Teenager mit unseren Vorstellungen zu tun haben: Natürlich möchten wir unser Kind Erfahrungen machen lassen – aber eben nur die (unserem Verständnis nach) guten! Als Generation Helikoptereltern haben wir perfektioniert, was Eltern schon immer wollen, den Weg zum richtigen Ziel vorgeben und fernhalten, was links und rechts davon lauert – aus einem einzigen Grund: um unser Kind vor negativen Erlebnissen zu bewahren. Spätestens mit der Pubertät sollten wir uns aber von dem Irrglauben lösen, unserem Kind damit einen Gefallen zu tun. Denn: Kinder werden nicht stark, weil sie nur gute Erfahrungen machen dürfen, sondern weil sie lernen, die schlechten zu meistern.

Wenn wir unsere Vorstellungen zurückstellen, ermöglichen wir unserem Kind, ungewohnte Situationen zu bewältigen und Probleme selbstständig zu lösen. Kinder werden zu starken Erwachsenen, wenn sie die Unterstützung der Eltern auch mal ablehnen können, weil sie einen anderen Weg im Kopf haben. Wenn sie für sich entscheiden dürfen, wann und wie sie ihn gehen wollen, und bestätigt, statt ängstlich zurückgehalten werden. Menschen, die so in Kindheit und Jugend lernen, ihr Leben in die Hand zu nehmen und Ziele aus eigener Kraft zu erreichen, werden *resilient*.<sup>3</sup> Resilienz ist das Immunsystem der Seele – die Fähigkeit, auch in schwierigen Lebenssituationen ein gutes Selbstwertgefühl zu behalten. Durch die Fehler, die sie machen dürfen, werden unsere Kinder also erst fit fürs Erwachsensein. Ob es nun der Perfektionist oder der Beschützer in uns ist – beide lassen uns instinktiv die Zügel anziehen, wenn unser Kind in der Pubertät »außer Kontrolle« gerät. Aber wie können wir es schaffen, diesen elterlichen Instinkt zurückzuhalten? Ein paar persönliche Anregungen:

# GLÜCKsstrategie

## Die Zügel lockern

### *Ich-Fokus*

Spätestens jetzt ist die Zeit gekommen, unser eigenes Leben neu zu gestalten. Man sollte meinen, das sind supergute Neuigkeiten – aber ich kenne viele Mütter, die zwar sehr genaue Vorstellungen für das Leben ihrer Tochter oder ihres Sohnes haben, aber wenn es um ihr eigenes geht, sind sie planlos. Solange das *Projekt Kind* nicht abgeschlossen ist, scheint es ihnen nicht zu gelingen, anderen Dingen Raum zu geben.

Berufstätige Mütter tun sich leichter, zumindest die meisten. Auch bei mir gab es diesen Wendepunkt. Jahrelang hatte ich als selbstständige Beraterin gearbeitet und mir Zeit und Umfang meiner Arbeit frei eingeteilt – die Priorität lag auf meinem Sohn. Als ich dann vor einigen Jahren einen Agenturjob annahm, war mir nach zwei Wochen klar: Ich werde das langfristig nur hinkriegen, wenn ich mich einiger gedanklicher Pflichten entledige – wenn ich endlich aufhöre, mir ständig Sorgen zu machen, ob Leo gesund genug isst, seine Hausaufgaben gut erledigt und ein reges Sozialleben führt. Knappe Kapazitäten sind für Kontrollfreaks wie mich ein guter Weg, um sich zum Loslassen zu zwingen.

Vielleicht ist aber Loslassen manchmal auch weniger eine Frage der Zeitkapazität als der inneren Haltung. Eine neue gedankliche Priorität tut gut – ob Begeisterung für

den Beruf, ein neues Hobby oder die Pflege von Freundschaften. Indem man sich selbst auf der Liste relevanter Bedürfnisträger weiter oben ansiedelt, gewinnt die Eltern-Kind-Beziehung in Sachen Gleichberechtigung. Und Teenager werden es erfreut und erleichtert aufnehmen, wenn sie der elterlichen Kontrolle mehr und mehr entkommen können.

### *Desinteresse pflegen*

Sehen wir es doch mal so: Kontrolle ist wahnsinnig anstrengend, Perfektionismus sowieso. Es bedarf Überwindung, um manchen Teenagerdingen ihren Lauf zu lassen, aber dann entfaltet sich die wunderbar befreiende Wirkung, die Desinteresse haben kann. Ich habe mit banalen Dingen angefangen, die wohltuende »Mir-egal-Haltung« zu üben. Und das Beste ist: Seit ich mit dem Loslassen so richtig in Schwung gekommen bin, laufen die Dinge oft viel entspannter als früher. Einige Beispiele:

#### *Nicht auf alles reagieren:*

»Verdammt, wo sind meine Fußballschuhe?«  
»Ich schätze da, wo du sie hingelegt hast«, denke ich, während ich ungerührt weiter Gemüse schnipple. Früher wäre ich aufgesprungen und hätte mitgesucht.

#### *Nicht für alles eine Lösung haben:*

»Wie soll ich den ganzen Stoff heute noch schaffen?«  
»Du hättest früher anfangen können«, denke ich und sage:  
»Wenn du Unterstützung brauchst, sag es mir. Ich bin allerdings später verabredet.« Früher hätte ich den Stoff durchgeschaut und Prioritäten gesetzt. Tatsächlich pas-

siert es jetzt immer häufiger, dass Leo auch aktiv um Unterstützung bittet: »Hättest du heute vielleicht Zeit, mich Vokabeln abzufragen?« Ich bleibe cool und freue mich diebisch. Yes! Was für ein Unterschied zu »Vergiss nicht, wir müssen heute noch Vokabeln lernen!« »From push to pull« nennt man diese Strategie neudeutsch im Marketing – sehr zu empfehlen auch im Umgang mit Teenagern.

#### *Aufgaben delegieren:*

»Ich hab keine frischen T-Shirts mehr!«

»Kein Wunder, die liegen alle in deinem Zimmer auf dem Boden«, denke ich und schlage vor: »Bring doch deine Wäsche in den Keller, und ich zeige dir, wie du die Waschmaschine bedienst.« Früher hätte ich mich dafür entschuldigt, dass ich wohl erst am Wochenende dazu kommen werde zu waschen. Und dabei ist es doch so: Wer erwachsen wird, kann eine echte Hilfe sein – das hatte ich lange nicht bedacht. Manche Aufgaben machen Teenagern sogar Spaß – Wäsche waschen eher nicht so, aber den Grillmeister spielen bei der Gartenparty der Eltern oder sich selbstständig ein Abendessen ausdenken und vorbereiten, wenn die Mutter spät dran ist. Allerdings kommt der Spaß für unser Kind nur dann, wenn wir auch hier unsere Vorstellungen vom Ergebnis anpassen und ernst gemeinte Anerkennung schenken – also Pasta mit Fertigsoße auch wertschätzen, statt die Nase zu rümpfen.

#### *Der Weg ist das Ziel*

Alex, ein befreundeter Rechtsanwalt, erzählte mir, dass er jetzt nebenbei ein Start-up aufbaut und Kaffee importiert. Im Laufe des Gesprächs meinte er: »Dann habe ich

endlich etwas, was ich meinem Sohn hinterlassen kann – meine Kanzlei übernehmen will er ja auf keinen Fall!« Alex sagte das mit Augenzwinkern. Aber ich bin sicher, es liegt ein Fünkchen Wahrheit darin. Der große Wunsch eines Vaters, sein Sohn möge in die eigenen Fußstapfen treten, war deutlich durchzuhören. Und leider auch fehlende Zuversicht, dass der Sohn einen Weg einschlagen wird, den der Vater für gut befindet.

Fast immer manifestieren sich elterliche Erwartungen in Etappen und Zielen: Unsere Gedanken sind streng nach vorne gerichtet, irgendetwas gilt es immer zu erreichen, zu messen, zu verbessern an unserem Kind – erst recht, wenn die Pubertät kommt. Allerdings liegen zwischen den ersten Veränderungen des Körpers, den zunehmend rebellischen Ambitionen des Teenagers und dem vermeintlich fertigen Erwachsenen vor allem viele Fehler – und dementsprechend enttäuschte elterliche Erwartungen. Aber das muss gar nicht negativ sein: *Fehlerkultur* ist gerade in aller Businessmunde. Junge Unternehmer zelebrieren das Lernen aus Fehlern ganz nach dem Motto »Mist gebaut und stolz darauf«. <sup>4</sup> Erfolgreich wird, wer Scheitern in Kauf nimmt und sich von Fehlritten auf seinem Weg nicht beirren lässt – ja ihn dadurch oft erst findet. Wir Eltern können aus diesem Trend tatsächlich etwas lernen, nämlich endlich damit aufzuhören, angespannt auf die Zielgerade zu starren.

