

Maja Overbeck



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

PIPER

Kontrolle« gerät. Aber wie können wir es schaffen, diesen elterlichen Instinkt zurückzuhalten? Ein paar persönliche Anregungen:

[1] Stamm, S. 20 f. bzw. Furedi, S. 57

[2] Largo/Czernin, S. 243

[3] Brooks/Goldstein, S. 37



GLÜCKSTRATEGIE

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 passiert 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«.[4] 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.



[4] Michaelis

Verantwortung übergeben

Lilly, die sechzehnjährige Tochter meiner Freundin Clarissa, konfrontiert ihre Eltern mit so ziemlich jedem typischen Pubertätsthema. Zuletzt schilderte mir Clarissa folgende Situation: »Neuerdings fährt Lilly mit ihren Freundinnen in die Stadt und geht zum Feiern in den P1 Club. Letzten Samstag hatte ich ihr erlaubt, bis ein Uhr wegzubleiben – aus meiner Sicht sehr großzügig für ihr Alter. Normalerweise kann ich nicht einschlafen, wenn sie unterwegs ist, und warte insgeheim, bis sie sicher zu Hause angekommen ist, aber am Samstag war ich so müde, dass ich früh ins Bett gegangen bin. Um fünf Uhr morgens wachte ich auf und schlich mich in ihr Zimmer. Ein Schock: Sie war nicht da. Sofort rief ich auf ihrem Handy an und hatte sie Gott sei Dank gleich in der Leitung. Auf meinen wütenden Vorwurf, wo sie denn sei, antwortete sie nur lapidar: ›Chill, Mama, ich komme ja gleich.« Ich war außer mir. Nun hat sie drei Wochen Hausarrest.«

Das Thema Ausgehen mit Freunden steht weit oben auf der Liste der Eltern-Teenager-Konflikte. »Wie kann ich meine Tochter nur in den Griff kriegen«, fragt sich Clarissa immer wieder. Das klassische Dilemma: Während die Eltern sich riesige Sorgen machen, lässt sich Lilly keine Grenzen setzen in ihrem jugendlichen Freiheitsdrang. Das P1 steht für all das, wovor Eltern sich fürchten: Alkohol, Drogen und ältere Typen, die auf hübsche, sorglos sexy gekleidete Sechzehnjährige warten.

Unsere Vorstellungen und Erwartungen zu verabschieden ist die eine Sache – aber elterliche Kontrolle soll ja auch beschützen. In der Pubertät sehen wir uns deshalb mit einem herausfordernden Widerspruch konfrontiert: Unsere Kinder werden zu Freiheit suchenden Rebellen, die das Extreme lieben. Wir aber sollen gerade jetzt loslassen – wider unseren natürlichen Beschützerinstinkt. Ist es nicht unsere Elternaufgabe, leichtsinnige Teenager vor Gefahren zu bewahren? Unser Wunsch, Grenzen zu setzen, ist zumindest stärker denn je. Aber so wie Clarissa scheitern wir häufig kläglich.

Grenzen funktionieren nicht mehr