

KATRIN KROLL

**CHILL  
MAL  
KURZ,**

**ICH WERD' NUR  
SCHNELL  
ERWACHSEN**

**EIN ELTERNGUIDE DURCH  
DIE PUBERTÄT**

ob ich eine Sache gut oder schlecht, schön oder hässlich finde, kann ich das nach außen auch nicht gut darstellen. Dann bin ich leichter angreifbar.

---

Als ich Alex gefragt habe, wie sie denn das rosa T-Shirt jetzt findet, nachdem es Lars offensichtlich nicht gefallen hat, hatte sie nicht sofort eine Antwort. Auf der einen Seite verbindet sie immer noch die positive Erfahrung des selbstständigen, mutigen Einkaufs mit dem Kleidungsstück. Andererseits erinnert es sie jetzt an die für sie sehr demütigende Situation in der Jugendgruppe. Beides gehört jetzt »gefühl« zu dem T-Shirt.

Für Alex ist es ein unerträglicher Zustand, wenn sie merkt, dass in ihr widersprüchliche Gefühle oder Bewertungen auftauchen. Das gilt für Kleidung, aber auch zum Beispiel in Hinblick auf ihren Papa.

Eigentlich versteht sie sich sehr gut mit ihrem Vater. Doch dass er sie beim Weinen erappt hat, fühlt sich für sie beschämend an. In den Tagen nach der Situation im Flur schlichen die beiden umeinander herum und wussten nicht, wie sie miteinander umgehen sollten. Alex' Papa machte sich Sorgen, weil er spürte, dass es ihr nicht gut ging. Gleichzeitig war ihm das Ganze peinlich, und er war auch ein wenig verletzt, dass seine Tochter ihm so wenig vertraute.

Wie gut, dass Alex' Mama eine sehr praktische, resolute Frau ist. Der platzte nach einigen Tagen am Frühstückstisch der Kragen: »Ihr beide redet jetzt gleich miteinander und kriegt euch wieder ein! Ich halte das keinen Tag länger aus!« Sie nahm ihre Kaffeetasse mit ins obere Stockwerk und ließ die beiden verblüfft zusammen sitzen.

Zuerst mussten sie beide über Mamas Ausbruch lachen und anschließend konnten sie tatsächlich miteinander sprechen. Alex erzählte Papa vom Teeniekreis und Papa war »an den richtigen Stellen« entrüstet. Dann erklärte sie ihm, dass sie sich vor ihm geschämt hatte.

Ihr Vater versicherte ihr, dass er sie lieb hat, auch wenn die Maskara verläuft. Aber er war auch so mutig zu sagen, dass es für ihn ganz schön schwer war, dass sie sich ihm nicht gleich anvertrauen wollte.

Alex versuchte zu erklären, dass sie eben nicht immer gleich reden kann.

Irgendwie war das ein heiliger Moment am Frühstückstisch. Als Alex mir die Geschichte im Nachhinein erzählt hat, habe ich gedacht, dass der Heilige Geist manchmal Worte der Erkenntnis ganz eigener Art zwischen Menschen schenken muss – und es offensichtlich auch tut.

---

Selbstwahrnehmung heißt also nicht nur, dass man herausfinden darf (oder muss), was man will. Zusätzlich muss man auch noch mit widersprüchlichen Gefühlen

umgehen lernen und begreifen, dass die ebenfalls zu uns gehören.

---

An Alex' Geschichte wird deutlich: Das ist für Jugendliche und Erwachsene immer neu eine Aufgabe im Alltag.

## Elternguide

Ein schmollender oder verzweifelter Teenager im Haus lässt natürlich auch unsere eigenen Gefühle nicht kalt (auch wenn wir manchmal gerne so tun würden). Oft sind die Teenager in ihrem Verhalten uns Erwachsenen gegenüber nicht zimperlich und wir bekommen ganz schön was ab. Das ist echt anstrengend!

- **Ein erster Schritt** ist sicher, dass wir versuchen, mit unseren eigenen Gefühlen zurechtzukommen. Wir brauchen immer wieder einen klaren Kopf, damit wir nicht genauso emotional reagieren wie unsere Teens. Deshalb: abregnen, nachdenken, austauschen, Rat holen.
- **Im zweiten Schritt** bewegt uns dann die Frage, wie wir dem Teenager ermöglichen können, wieder in Kontakt zu uns zu kommen. Das können unsere Teens noch nicht alleine, auch wenn das wünschenswert wäre. Wir sind diejenigen, die ihnen beibringen wollen und müssen, wie man wieder eine Friedensfahne hisst und aufeinander zugeht. Dafür gibt es leider keine Regel, vielmehr ist Ihre Lebenserfahrung gefragt.

## Noch cooler als alle anderen! Die Sache mit dem Vergleichen

Alex ist deprimiert: Heute in der Schule hat sie sich (auch ein bisschen ermutigt durch das Gespräch mit Papa) getraut, Sophie und Anne zu erklären, wie es ihr am Samstag gegangen ist.

Sophie hat sie ganz verständnislos angeschaut. »Da war doch gar nix. Das hat der Lars doch nicht so gemeint. Mach' dir darüber doch keinen Kopf!«

Dann haben Sophie und Anne gelacht und sich über ihre Lieblingsserie im Internet unterhalten. Alex kam sich ganz klein vor und schon wieder hat sie sich geschämt. Sie hasst dieses Gefühl. *Immer sind Sophie und Anne cooler und verhalten sich, als wäre ihnen nie was peinlich. Wie machen die das bloß?*

Alex dreht den Lautstärkeregler weiter auf und versinkt in der traurigen Musik. Warum geht es eigentlich immer nur ihr schlecht? Ist sie zu doof?

Mitten in den Überlegungen zur eigenen Identität nehmen Jugendliche (und natürlich auch Erwachsene) wahr, wie die Personen um sie herum mit einer Sache umgehen. Das ist ein ganz normaler Vorgang. Für Kinder und Jugendliche ist es sogar ein wichtiger Ablauf, der es ihnen ermöglicht, immer wieder zu erkennen, wo sie in ihrer eigenen Entwicklung stehen.

Zum Beispiel zeigen ihnen ihre Schulnoten, wie gut sie ein Fach beherrschen und wo sie sich im Vergleich zu den anderen Schülern befinden. Im besten Fall könnte eine Note sie dazu motivieren, sich zu überlegen, wie sich die eigenen Fähigkeiten verbessern könnten.

---

Aber Vergleichen will gelernt sein. Im schlechtesten Fall bringt das Vergleichen einen Menschen dazu, sich selbst zu entwerten, weil es immer jemanden gibt, der (vielleicht sogar nur scheinbar) besser ist als man selbst.

---

Für Alex war es wichtig zu verstehen, dass unterschiedliche Mädchen in Sachen Kleidung unterschiedlich sicher sind. Sie hat begriffen, dass man auf diesem Gebiet im Laufe der Zeit immer sicherer werden kann.

Eine ganz besondere Offenbarung war es für sie, als ihre Mutter ihr erklärte, dass nicht alle Mädchen so selbstsicher empfinden, wie sie sich nach außen geben. Daraufhin beschäftigte sie eine ganze Zeit lang die Frage: Also nicht alle, die »cool tun«, sind auch »wirklich cool«?

Es war sehr hilfreich, mit ihrer Mutter darüber ins Gespräch zu kommen, wie man reagieren kann, wenn ein Junge Unsicherheit hervorruft. Ihre Mutter erzählte ihr, wie es ihr selbst gegangen ist und wie sie erst lernen musste, etwas, was ihr selbst wichtig ist, auch nach außen zu verteidigen.

Als Mama dann noch zugab, dass auch die erwachsenen Frauen unterschiedlich sicher mit Situationen umgehen, bekam Alex große Augen.

Ihre Reaktion auf Mamas Erzählung: »Wenn das so ist, dann hab ich ja noch ein wenig Zeit zum Lernen!«, ließ die beiden in befreites Gelächter ausbrechen.

## Elternguide

Wir Menschen kommen um das Vergleichen nicht herum. Aber wir sollten lernen, wie man das macht. Als Erwachsene können wir die Jugendlichen dabei unterstützen:

- indem wir wertschätzende und ehrliche Rückmeldungen geben, die ihnen helfen, sich selbst gut einzuschätzen.
- indem wir zulassen, dass die Teenies unterschiedliche Meinungen in ihre Überlegungen

miteinbeziehen und sich selbst ein Bild machen.

- indem wir ihnen mit gutem Beispiel vorangehen und ihnen vorleben, wie man zu einer guten Selbsteinschätzung kommt.
- indem wir sie ermutigen, ein realistisches Bild zu entwickeln und die verschiedenen Meinungen auf ihre Qualität zu prüfen («Woher soll der denn einschätzen, ob du doof oder klug bist, wenn der dich gar nicht näher kennt?»).

## Wen frage ich? Wem vertraue ich? Was hast du mir schon zu sagen?

In dem oben beschriebenen Beispiel geht es um (mindestens) einen Identitätsfindungsprozess: Alex forschte, wer sie sein möchte und kann. Dabei war es ihr möglich, ganz unterschiedliche Menschen einzubeziehen, und sie hat es geschafft, ihre Gefühle Stück für Stück in Worte zu fassen. Das ist eine große Leistung.

Sie traf sowohl auf Einfühlungsvermögen als auch auf Unverständnis. Und sie ist in der ziemlich komfortablen Lage, dass Mama und Papa in einer sehr rücksichtsvollen Weise mit ihr, aber auch mit den eigenen Gefühlen umgegangen sind.

---

Wer da wem helfen kann, wenn Identitätsarbeit geleistet wird und die Funken fliegen, kann man meistens nicht vorher planen. Es ist eben nicht so, dass immer beste Freundinnen die beste Adresse sind, und es ist auch nicht gesagt, dass Eltern immer verständnisvoll reagieren.

---

Für Alex und viele andere Jugendliche besteht ein Teil der Identitätsarbeit auch darin herauszufinden, wer hilfreich ist und wer nicht.

Es ist ganz normal, dass uns die Meinung nahestehender Personen wichtig ist. Und während der Pubertät blickt man darüber hinaus auf Menschen, die einen irgendwie inspirieren oder die man bewusst als Vorbild betrachtet. Allerdings ist es nicht immer so, dass die Menschen, deren Meinung uns wichtig ist, auch eine sinnvolle Rückmeldung zu einer Frage oder einem Problem geben können.

Für Alex war es sehr ernüchternd, dass Sophie und Anne über ihr Problem so gleichgültig hinweggegangen sind. Als sie einige Wochen später mit einer anderen Freundin über dieselbe Situation sprach, konnte diese sie sehr gut verstehen, und gemeinsam konnten sie die verschiedenen Aspekte besprechen – und natürlich gemeinsam kichern und auch einige Tränen vergießen.

---

Es ist nicht so leicht, einschätzen zu lernen, wer als Gesprächspartner infrage kommt und wer nicht. Ich ermutige die Jugendlichen gerne, ihre Erfahrungen auszuwerten und zu überlegen, wer sich bisher als vertrauenswürdig erwiesen hat.

---

Manchmal ist es auch schwierig für Freunde oder Angehörige, wenn sie nicht als Gesprächspartner ausgewählt werden. Als Alex' Papa im Flur stehen gelassen wurde, fühlte er eine Mischung von Wut und Trauer in sich. Er war bestürzt darüber, dass seine Tochter sich ihm nicht anvertraute, und es fiel ihm sehr schwer, diese Grenze zu akzeptieren.

An dieser Stelle ist es jedoch wichtig, sich innerlich zu klarzumachen, dass Identitätsarbeit ein sehr intimes Thema ist. Wir müssen anderen Menschen den Freiraum geben, den sie brauchen, und dürfen sie nicht mit Erwartungen überhäufen. Sogar dann, wenn es sich um unsere eigenen Kinder oder andere junge Leute handelt, die uns sehr nahestehen.

Ganz spannend wird es, wenn die Teenies den Mut entwickeln, auch Gott selbst um seine Rückmeldung zu bitten.

---

Ich staune immer wieder, wie nah Gott an den Teenithemen dran ist. Wenn wir ihm gemeinsam etwas erzählen oder ihn nach seinen Ideen fragen, wird ganz oft sichtbar, dass Gott sich mit Maskara und T-Shirts, Hormonen und Identitätsfragen auskennt. Er spricht gerne Ermutigung und Anerkennung, aber auch Orientierung und liebevolle Ermahnung in unser Leben und kann überraschenderweise immer verstehen, wie es uns geht.

---

## Elternguide

Tja, die Frage, wer nun eine hilfreiche Meinung zu unserem Thema hat oder nicht, beantworten Erwachsene und Teenager sicher nicht immer gleich. Manchmal macht es uns ganz schön sauer, wenn wir mitbekommen, welche Einstellungen sich die Teenager als Maßstab setzen. Natürlich möchten wir ihnen lieber selbst mitteilen, wie wir die Dinge sehen.

- Wie wäre es, wenn Sie Ihre Meinung als Angebot formulieren? Dies kommt dem Entwicklungsalter der Jugendlichen entgegen. Auf diese Weise geben Sie ihnen die Freiheit, selbst zu entscheiden, was sie mit der Information von Mama oder Papa