

In Verbindung bleiben – Wie Eltern Jugendliche sicher ins Erwachsen werden begleiten

Ein Elternkurs für Eltern von Jugendlichen im Alter von 13 bis 19 Jahren

Welche Eltern von Jugendlichen kennen nicht folgende Situationen: schlecht gelaunte Jugendliche, plötzliche Gefühlsschwankungen oder Gefühlsausbrüche, Streitigkeiten wegen Kleinigkeiten, Diskussionen um Hausaufgaben, Ausgehen, Medienkonsum und Alkohol. Eltern sind sehr herausgefordert, diese vielen schwierigen Situationen zu meistern.

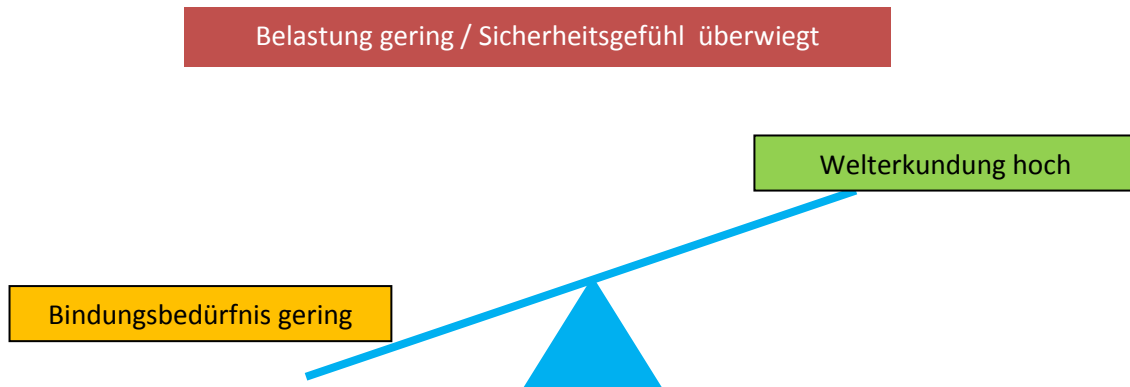
In der Zeit vom Kind zum Erwachsenen ändert sich sehr Vieles für Jugendliche. Erste Liebschaften und Liebeskummer mit all der Aufregung aber auch Verunsicherung werden durchlebt. Jugendliche stehen in der Schule vor großen Leistungsherausforderungen. Die Teeniezeit von 13 bis 19 Jahren ist eine sehr bewegte Zeit, in der Jugendliche eine sichere emotionale Begleitung brauchen. Die Beziehung zwischen Eltern und Jugendlichen ist allerdings nicht selten von starken Spannungen geprägt.

In einem 12-stündigen Kurs für Eltern von Jugendlichen im Alter von 13 bis 19 Jahren werden Hilfestellungen für Eltern entwickelt, wie sie ihre Erziehung dahingehend erweitern können, dass sie eine hilfreiche Unterstützung für ihre Jugendlichen sein können. Ein Schwerpunkt besteht darin, zu verstehen, warum Konflikte mit Jugendlichen so schnell eskalieren und wie eine Gefühlssteuerung der Konflikte durch die Eltern aussehen kann. In einer Gruppe von Eltern lassen sich diese bewegenden Fragen sehr gut gemeinsam besprechen. Durch Impulse vom Gruppenleiter und einen Austausch der Gruppenteilnehmer untereinander über den Alltag mit ihren Jugendlichen werden neue Denk- und Handlungswege entwickelt.

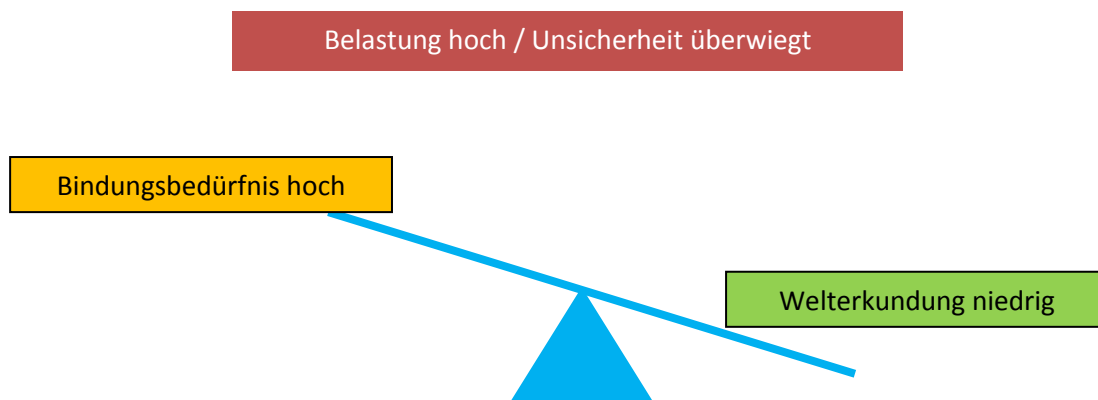
Konzepte der Bindungstheorie (Die Bindungswippe)

Wie der Titel des Kurses „In Verbindung bleiben“ andeutet sind in diesem Elternkurs **Konzepte der Bindungstheorie** zu Grunde gelegt. Die Bindungstheorie geht im Wesentlichen davon aus, dass Kinder und Jugendliche zwischen den Motivationspolen Bindung und Erkundung hin und her schwanken. Je nachdem, ob sie sich sicher fühlen, dann überwiegt das Erkundungsverhalten (Abbildung 1) oder wenn sie sich überwiegend belastet und unsicher fühlen, sind Bindungsbedürfnisse besonders ausgeprägt (Abbildung 2).

Bindungswippe (Abbildung 1)



Bindungswippe (Abbildung 2)



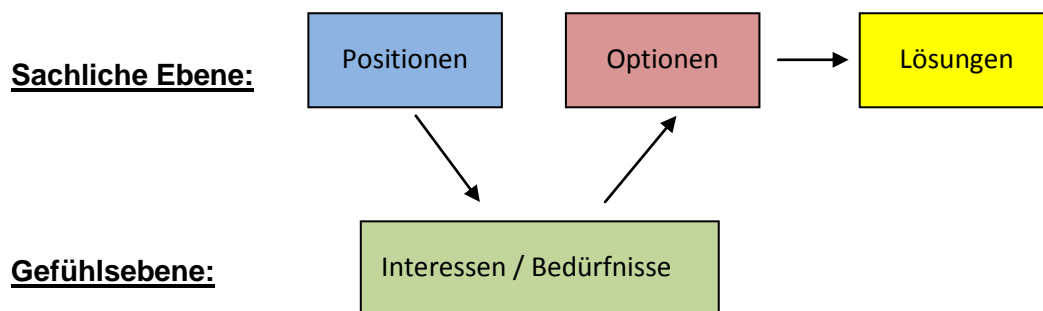
Eltern werden im Kurs angeregt, sich darüber Gedanken zu machen, ob ihre Jugendlichen sich sicher und geborgen fühlen. In diesem Fall können sie den Erkundungsdrang ihrer Jugendlichen mit großer Gelassenheit begleiten. Wenn ihre Jugendlichen allerdings starken Belastungen durch die Schule, durch den Freundeskreis oder durch die Familie ausgesetzt sind oder massive Kränkungen oder Verletzungen erleben, dann sollten sie besonders einfühlsam ihre Jugendlichen emotional unterstützen. Diese Unterstützung kann so aussehen, dass Eltern ihren Jugendlichen viel Aufmerksamkeit, Zuwendung, Bestätigung oder Körperkontakt geben.

Da es oftmals gar nicht so leicht ist zu erkennen, in welcher Situation sich Jugendliche befinden, haben die Eltern im Kurs konkrete Situationen aus ihrem Alltag berichtet, die gemeinsam erörtert wurden. So tauchte die Frage auf, was es bedeutet, wenn ein Jugendlicher sich häufig alleine in seinem Zimmer aufhält. Geht es ihm gut? Hat er Kummer? Sollen die Eltern ihn dann ansprechen oder besser alleine lassen? Woran kann man erkennen, wie in dieser Situation der geeignete Umgang aussieht? Was der Jugendliche in der beschriebenen Situation von seinen Eltern benötigt, ist abhängig davon, ob er sich sicher und geborgen fühlt oder ob er starken Verunsicherungen ausgesetzt ist.

Konzepte der Eltern-Jugendlichen-Mediation (Verhandeln von Positionen über Interessen hin zu Lösungen)

Für Eltern ist es schwierig, den Jugendlichen die notwendige emotionale Unterstützung und Zuwendung zu geben und ihnen Vertrauen entgegenzubringen, dass sie ihren Weg ins Erwachsen werden gut meistern werden, wenn permanente Konflikte zwischen den Jugendlichen und ihren Eltern die Beziehung stark beeinträchtigen. Aus diesem Grund bestand der zweite inhaltliche Schwerpunkt des Elternkurses in der Vermittlung von Konfliktlösungsstrategien. An Hand von **Konzepten aus der Mediation** wurden den Eltern Verhandlungsstrategien zur Lösung von Konflikten vorgestellt (siehe Abbildung 3). In der Mediation geht man davon aus, dass Konflikte eskalieren und schwer zu lösen sind, wenn die Konfliktpartner auf ihren Positionen beharren und nicht die hinter jeder Position liegenden Motive und Bedürfnisse erkennen und berücksichtigen.

Prozess der Eltern-Jugendlichen-Mediation (Abbildung 3)



Ausgehend von einem häufigen Konflikt zwischen Eltern und Jugendlichen - dem Medienkonsum - wird diese Dynamik leicht offenbar. Eltern wollen häufig den Medienkonsum ihrer Jugendlichen einschränken. Diese Erziehungshaltung der Eltern mit Verboten zu arbeiten, wie sie es in den jüngeren Jahren der Kinder erfolgreich praktiziert haben, funktioniert bei Jugendlichen nicht. Jugendliche hingegen wollen oftmals einen völlig freien Umgang mit den Medien erstreiten. Hinter der Position der Eltern steckt oft gar nicht eine generelle Ablehnung des Mediengebrauchs, sondern die Sorge, dass ihr Kind entweder soziale Kontakte vernachlässigt, in der Schule nachlässig wird, überhaupt keine anderen

Interessen mehr pflegt oder sich nicht mehr bewegt und Sport treibt. Die Jugendlichen hingegen äußern als Motiv für einen freien Medienkonsum häufig, dass sie sich Vertrauen von ihren Eltern wünschen, dass sie selbstverantwortlich mit den Medien umgehen können. Außerdem haben sie ein großes Bedürfnis, ihr Leben eigenverantwortlich zu führen und selbstständig Entscheidungen zu treffen, wie sie ihre Freizeit verbringen wollen.

In einem Gespräch nach den Grundsätzen der Mediation können Eltern und Jugendliche über ihre hinter den Positionen liegenden Interessen und Bedürfnisse sprechen. Wenn sie danach anfangen über Lösungen nachzudenken, sollten sie sich davon leiten lassen, dass die erörterten Lösungen die wesentlichen Bedürfnisse von beiden Konfliktparteien berücksichtigen müssen. Eine Kompromisslösung könnte beispielsweise so aussehen, dass die Eltern mit ihrem Jugendlichen verabreden, dass er sich häufig mit Freunden verabredet, ein Hobby pflegt, Sport treibt und mindestens die Leistungen in der Schule beibehält, die er bisher erbracht hat (Berücksichtigung der Sorge der Eltern) und dafür einen freien Umgang mit den Medien von den Eltern zugesprochen bekommt (Berücksichtigung der Selbstbestimmung der Jugendlichen). Wenn Eltern und Jugendliche auf diesem Weg eine Lösung für einen Konflikt erarbeiten, dann stärkt das ihre Beziehung zueinander und sie können einen sonst drohenden permanenten Streit verhindern.

Im Elternkurs werden die Methoden vorgestellt und das Vorgehen in einem Rollenspiel durch den Kursleiter demonstriert. Danach können die Eltern in weiteren Rollenspielen ausprobieren, wie sie zu anderen Themen eine Lösung auf diese Weise finden können. Durch das eigene Ausprobieren von Gesprächssituationen wird das Vorgehen verinnerlicht und die Eltern können eine Freude am Aushandeln von verzwickten Konflikten erleben.

Sachthemen

Ein dritter Baustein des Elternkurses besteht aus der Diskussion von Sachthemen. Die Sachthemen werden von den Eltern selbst bestimmt, so dass ein persönlicher Bezug der Eltern zu den behandelten Themen gewährleistet ist. Der Kursleiter gibt jeweils einen Input zu den Sachthemen, um die Eltern zu einem gemeinsamen Dialog anzuregen.

In dem ersten Elternkurs wurden folgende Sachthemen erörtert:

- Sexualität im Jugendalter: Das erst Mal, Gespräche über Verhütung, Partnerschaft und Sexualität mit den Jugendlichen
- Umgang mit Pornographienutzung von Jugendlichen: Wie stark beeinflusst Pornographiekonsum Jugendliche?
- Mobbing unter Jugendlichen: Wie können Eltern Jugendliche unterstützen, die einen Mobbingprozess erleben mussten?
- Medienkonsum von Jugendlichen: Woran erkenne ich eine Computersucht?

Zusammenfassung

Eltern von Jugendlichen haben ein großes Bedürfnis nach einem Austausch über die vielen Alltagserlebnisse mit ihren Jugendlichen. Einige Eltern fühlen sich ohnmächtig und sind

unsicher wie sie mit schwierigen Themen im Jugendalter, wie z.B. Alkoholkonsum, Drogen, Medien, Sexualität umgehen sollen. Eine sichere Erziehungshaltung, die sie in der Erziehung während der Kindheitsphase erworben haben, funktioniert bei den Jugendlichen nicht mehr.

Die Konzepte der Bindungstheorie und der Eltern-Jugendlichen-Mediation sind gut geeignet, Eltern von Jugendlichen eine klare Orientierung und Handlungssicherheit im Umgang mit ihren Jugendlichen zu vermitteln. Die Verbindung von der Vorstellung der Konzepte, der Anwendung auf die eigene häusliche Situation durch Arbeitsblätter und Kleingruppen und das Ausprobieren von neuen Verhaltensweisen in Rollenspielen hat sich gut bewährt.

Die Eltern des ersten Elternkurses waren hoch zufrieden mit dem Angebot und haben auf einer Bewertungsskala von 0 (schlecht) bis 10 (sehr gut) den Kurs insgesamt mit durchschnittlich 9,1 bewertet.

Für den Elternkurs verwendete Literatur:

Brisch, K.H. (Hrsg.)(2014) – „Bindung und Jugend“

Göbel, G. (2013) – „Schrei nach Geborgenheit – Emotionale Begleitung bis in die Pubertät“

Juul, J. (2010) – „Pubertät – Wenn Erziehen nicht mehr geht – Gelassen durch stürmische Zeiten“

Krabbe, H. – „Eltern-Jugendlichen-Mediation“ – unveröffentlichtes Manuskript

Moretti, M./ Larstone, R. (2014) – „Connect: Ein evidenzbasiertes Bindungsprogramm für Eltern gefährdeter Teenager“ aus: Brisch, K.H. „Bindung und Jugend“; S. 139-158

Zimmermann, P./ Iwanski, A. (2014) – „Bindung und Autonomie im Jugendalter“ aus Brisch, K.H. „Bindung und Jugend“; S. 12-35