

WENN KINDER ERWACHSEN WERDEN.



Sind Sie eine Supermama oder ein Superpapa und kennen Ihre Kinder in- und auswendig? Sie wissen zu jedem Zeitpunkt wie es dem Nachwuchs geht und wie er sich im nächsten Augenblick verhalten wird? Sollte dem so sein, dann darf ich Ihnen gratulieren.

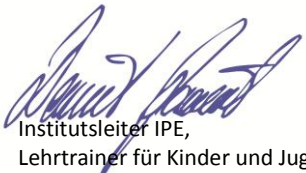
Alle anderen Eltern darf ich beruhigen: Sie

befinden sich in bester Gesellschaft – mehrheitlich.

Tatsächlich wissen die wenigsten Eltern, wie es um das Gefühlsleben ihrer Kinder wirklich bestellt ist. Das ergab eine Studie der beiden Psychologinnen Belén López-Pérez und Ellie Wilson von der Universität Plymouth, England ¹⁾. Insgesamt untersuchten sie die Zufriedenheit bei 357 spanischen Kindern und Jugendlichen, bei welcher sowohl die jungen Menschen als auch deren Eltern nach ihrer Einschätzung befragt wurden. Das wichtigste Ergebnis: Die Bewertungen der Erziehungsberechtigten divergierten überwiegend von den Angaben ihrer der Kinder. Je nach Alter tendierten sie zu einer Überwertung oder klassifizierten den emotionalen Status quo dramatischer ein als er wirklich war. Gerade pubertierenden Jugendlichen wurde unterstellt, dass es mit deren Lebenszufriedenheit nicht weit her sein könne. Schließlich reagieren Pubertierende häufig sehr impulsiv und sind wenige Augenblicke später zutiefst melancholisch. In diesem Lebensabschnitt haben Eltern of das Gefühl, dass ihnen der Sohn oder die Tochter entgleiten würde – sich also entfremdet. Damit wie die dahinterliegenden Prozesse etwas besser verstehen und leichter damit umgehen können, nähern wir uns heute daher den berühmt-berüchtigten

- **Backfisch- oder Flegeljahren**

Herzlichst Ihr Daniel Paasch



Institutsleiter IPE,
Lehrtrainer für Kinder und Jugendcoaching

Selbstbewusst zur wahren Größe.



Kommen Kinder und Jugendliche in die Pubertät, wird in vielen Elternhäusern der Ausnahmezustand ausgerufen. Es scheint, als wären die lieben Kleinen von einem Tag auf den anderen wie ausgewechselt. Der Abschiedskuss, bevor es zur Schule geht, ist hochgradig peinlich. Um so mehr wenn, man in der Clique loszieht. Überhaupt ist das Verhalten der Eltern aus Sicht eines Teenagers wenig nachvollziehbar – ganz egal,

wie sie agieren.

Auf der anderen Seite wird der Geduldsfaden der Eltern bis zum Zerreißen gespannt, wenn die Stimmung der Tochter oder des Sohnes scheinbar grundlos von einem Extrem ins andere übergeht. Konflikte scheinen unausweichlich. Manch ein Elternteil neigt dann auch zu dem Ausruf, dass beispielsweise ihr Bub doch noch vor wenigen Jahren so süß und lieb gewesen sei und kein Wässerchen hat trüben können. Das gegenwärtige Verhalten aber stelle einen enormen Widerspruch dar und sei – gerade, weil man ja immer eine so enge Bindung miteinander gehabt habe – keineswegs nachvollziehbar.

Obwohl solche Aussagen sicherlich situativ sind, stutze ich dann doch immer ein wenig, wenn ich sie in der Praxis zu hören bekomme. Denn wenn wir uns in schwierigen Momenten gerne an jene Zeiten zurückerinnern, geben wir damit zumindest teilweise zu verstehen, dass wir die zunehmende Selbstständigkeit unserer Kinder missbilligen.

Zugegeben: Wenn Kinder zu jungen Erwachsenen werden, ändert sich mitunter vieles. Ein entscheidender Punkt hierbei ist, dass wir als Eltern nicht mehr unbedingt zu den wichtigsten Bezugspersonen gehören. In der Pubertät nehmen Jugendliche Mutter und Vater zunehmend als normale Menschen wahr, die eben auch Schwächen haben.

Zudem müssen sich viele Eltern zunächst daran gewöhnen, dass ihre Kinder autark werden. Damit einher geht eben auch ein gewisser Kontrollverlust, da sich das Selbstbewusstsein der jungen Menschen mehr und mehr ausprägt. Neurologisch betrachtet ist das eine der zahlreichen Großbaustellen im Gehirn, die während der Pubertät eröffnet werden.

Vergleichen lässt sich der Umbau im Gehirn vielleicht ganz gut mit den Sommerferien: Viele Menschen starten gemeinsam in den Jahresurlaub, während zeitgleich auf den Autobahnen gefühlt unzählige Baumaßnahmen durchgeführt werden. Endlose Staus sind vorprogrammiert und ein Vorankommen geht meist nur über kurze Strecken, bevor es wieder zu einem Stillstand kommt.

Die Hormone sind schuld.

Für die Ausprägung des Selbstbewusstseins machen Forscher die Veränderung derjenigen Nervenrezeptoren verantwortlich, die unter anderem für die Aufnahme des Hormons Oxytocin zuständig sind. Obgleich dieses Hormon soziale Bindungen fördert, sorgt es offenbar während der Pubertät dafür, dass Jugendliche das Gefühl haben im Mittelpunkt allen Geschehens zu stehen. Sie wollen die Welt mitgestalten und fordern zunehmend ihr Recht darauf ein.



Ein selbstbewusstes Auftreten und die von Eltern oft als bedenklich gewertete Gelassenheit der Jugendlichen können Auswirkungen dieses hormonell gesteuerten Prozesses sein. Eine "Mir doch egal"-Haltung, ein anderer Musik- oder Kleidungs geschmack oder Veränderungen im Freundeskreis unterstreichen das Vorhaben, sich von den Erwachsenen zu emanzipieren – auch, wenn dabei schon mal die eine oder andere Regel gebrochen wird.

Gerade bei den Jungs kann der Wunsch nach Anerkennung durch den Freundeskreis dazu führen, risikobereiter zu handeln. Laut dem ADAC gefährden überdurchschnittlich junge, männliche Fahranfänger sich und andere. Gerade wenn sie in der Gruppe unterwegs sind, besteht eine deutliche Tendenz dazu, die gleichaltrigen Mitfahrer mit dem eigenen Können zu imponieren.

Praxistipp:

Loslassen ist eine Herausforderung. Der Verlust an Zuwendung durch ihre Kinder ist zwar schmerzhaft, gehört aber zum Ablösungsprozess dazu und sollte nicht persönlich genommen werden. Gestalten Sie die Zukunft, indem Sie ihren Kindern mehr Verantwortung übertragen. So können Sie beispielsweise dem Nachwuchs in Ihrer Abwesenheit gestatten, mit den Freunden zu Hause zu grillen. Vereinbaren Sie aber, dass alles wieder aufgeräumt und sauber gemacht wird. Mit weiteren, gemeinsam mit ihren Kindern definierten Freiräumen, bringen Sie nach und nach die einstige Eltern-Kind-Beziehung auf die Beziehung zwischen Erwachsenen.

Manchmal finden Eltern und Kinder nicht mehr den richtigen und vertrauensvollen Zugang zueinander. Ein IPE-Coaching ersetzt zwar kein Elternhaus, ist aber eine perfekte Lösung, wenn Sie Ihrem Sohn oder Tochter ein Unterstützungsformat anbieten wollen, die Hürden des Erwachsenwerdens zu meistern. Auf



www.ipe-deutschland.org finden sei einen IPE-zertifizierten Coach in Ihrer Nähe.

Wenn Kinder erwachsen werden, werden Eltern mit der Tatsache konfrontiert, bald nicht mehr oder weniger gebraucht zu werden. Zunehmend greift die Erkenntnis um sich, dass sie älter werden und Platz machen müssen. Das hört sich drastisch an, gehört aber dazu. Viele Erwachsene versuchen diesem Prozess Einhalt zu gebieten, indem sie weiterhin versuchen, ihre Kinder zu kontrollieren und ihre Autorität in die Waagschale zu werfen. In den allermeisten Fällen ist das aber kontraproduktiv. Nicht selten reagieren Jugendliche dann mit einem vollständigen Beziehungsentzug und lassen ihre Eltern an ihrem Leben nicht mehr teilhaben.

Praxistipp:

Nutzen Sie die Chance, sich wieder mit Ihrem eigenen Leben zu beschäftigen. Sie haben in den letzten Jahren viel gegeben – nun dürfen Sie sich wieder mehr und mehr in den Mittelpunkt des eigenen Seins stellen. Stellen Sie sich die Fragen, die Sie bewegen: Wo will ich hin? Wie soll mein Leben morgen aussehen? Was ist mir wirklich wichtig? Will ich mich beruflich umorientieren? Möchte ich mich weiterbilden?

Als Eltern, Erzieher und Pädagoge haben Sie wertvolle Erfahrungen gesammelt. Wenn Sie über eine



Fortbildung in der Arbeit mit Kindern nachdenken, wäre vielleicht auch die Ausbildung zum IPE Kinder- & Jugendcoach etwas für Sie.

Am Freitag, den 05.08.2016 findet in Essen eine Informationsveranstaltung statt. IPE-Mastertrainer Ingo Caspar zeigt Ihnen die weitreichenden Möglichkeiten

des Kinder- und Jugendcoachings und gibt Einblicke in die Methodenvielfalt der TÜV-zertifizierten Ausbildung. Wenn Sie sich für diese Veranstaltung interessieren, melden Sie sich kurz per Mail an: i.caspar@ipe-deutschland.de.

Verwirrung der Gefühle.

Ab dem zehnten bis zwölften Lebensjahr lösen Geschlechtshormone die körperliche Entwicklung zur geschlechtlichen Reife aus. Wenn wir uns erneut vor Augen führen, dass das Gehirn während der Pubertät verschiedenen Großbaustellen auf der Autobahn gleicht, an denen zu unterschiedlichen Zeiten mit äußerlich kaum wahrnehmbarer Intensität gearbeitet wird, lässt sich einfacher verstehen, dass so ein Hormon plötzlich für erhebliche Verwirrung sorgen kann. Denn jede Baustelle repräsentiert eine Gehirnregion, deren Aktivitätsmuster nun zusätzlich durcheinandergewirbelt und neu vernetzt werden.

In ihrer Gesamtheit und in ihrem Zusammenspiel kontrollieren unter *Normalbedingungen* alle Bereiche des Gehirns unsere Verhaltensweisen und Denkmuster. Wohlgermerkt ohne Baustellen und ohne extreme Hormonausschüttungen. Dazu gehören auch die Ausprägung unseres Charakters, das Ich-Bewusstsein oder das Verhalten innerhalb des sozialen Umfeldes. Mit dem *Störfeuer* der Geschlechtshormone wird alles anders. Stimmungsschwankungen sind die Folge.

Praxistipp:

Je gelassener Sie mit der schlechten Laune ihres Kindes umgehen können, desto leichter machen Sie es sich selbst. Zeigen Sie sich dennoch offen und interessiert, sobald Ihr Kind Gesprächsbereitschaft signalisiert. Wie bei uns auch, so hat jeglicher Missmut eine Ursache. Mit offenen Fragen wie „Was war denn los?“ oder „Hat dich etwas gestört?“, kommen Sie leichter an des Pudels Kern, als wenn Sie konkret und hartnäckig nachbohren.

Wie wir schon erfahren haben, lässt die Bindung zu den Eltern nach. Nun gehört eben der besten Freund oder die Clique zu den bevorzugten Bezugspersonen. Diese übernehmen nun einen Teil der Funktionen, die zuvor von den Eltern erfüllt worden sind. Man erwartet von ihnen ebenso so viel Fürsorglichkeit und Hingabe und schwört sich gegenseitig ewige Treue. Das war bei uns nicht anders – erinnern Sie sich?

Wahrscheinlich werden Ihre Kinder auch mal von ihren Freunden enttäuscht werden und die Beziehung zu ihnen leidet. Insbesondere der Bruch der ersten Liebe kann da besonders aufs Gemüt schlagen. Enttäuschungen gehören aber zum Erwachsenwerden dazu und sind Erfahrungswerte, die maßgeblich die Persönlichkeit mitgestalten.

Ob Selbstwertgefühl oder Lebensfreude: Die einzigartigen Fantasiereisen aus dem IPE-Verlag, können auch Ihr Kind unterstützen, aus schwierigen Situationen gestärkt hervorzugehen.

Erhältlich bei Amazon oder im IPE-Shop:

<http://bit.ly/2a5MORf>



Praxistipp:

Das Elternhaus sollten in solchen Situationen stets ein liebevolles Refugium sein, ein Ort an dem der Jugendliche wieder zu Ruhe kommen und Kräfte sammeln kann. Vermeiden Sie rechthaberische Aussagen, dass Sie es eh haben so kommen sehen. Ihr Erfahrungsschatz mag stimmen, die wahren Gründe für ein Auseinanderleben bleiben aber oftmals das Geheimnis Ihres Kindes.

Generell ist es meist angebracht, die erzieherische Verantwortung zu relativieren. Nutzen Sie die Möglichkeiten, die sich bei einem Spaziergang oder einer Autofahrt ergeben mögen.

Vermeiden Sie eine frontale Konfrontation, auch wenn Sie sich durch Äußerungen oder Verhaltensweisen Ihres Kindes verletzt fühlen.

Wie bei jüngeren Kindern auch machen Sie in einem solchen Fall Ihre Emotion zum Thema und die auslösende Situation, nicht aber ihr Kind als Verursacher. Auf diese Weise nehmen Sie die Brisanz aus der Angelegenheit und helfen dem Heranwachsenden sein Gesicht zu wahren.

Literaturangaben:

- 1) López-Pérez, Elen , Wilson, Ellie L.: Parent-child discrepancies in the assessment of children's and adolescents' happiness. Journal of Experimental Child Psychology, 139, 2015, 249-255. DOI: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022096515001484>

Bildquellen:

- cheerful child; Urheber: ©Andrey Kiselev bei fotolia.com
- Hand zeichnet chemische Strukturformel von Oxytocin; Urheber: ©Zerbor bei fotolia.com