

## „Beziehung verändert“ von Mathias Voelchert

Auf Basis meines Vortrags zum Thema: *Pubertät ist: Wenn Erziehen nicht mehr geht* in Meran am 25.3.2019

*Mathias Voelchert (1953) ist Gründer und Leiter von familylab.de – die familienwerkstatt in Deutschland. Er ist Betriebswirt, Ausbilder, Praktischer Supervisor, Coach mit systemischer Ausbildung und diversen Weiterbildungen, Autor und seit 1983 selbstständiger Unternehmer. Mathias Voelchert berät Paare, Familien, Schulen und Unternehmer zum Thema Gleichwürdigkeit und gelingenden Beziehungen. Er bildet seit dem Jahr 2000 Fachleute zum Thema Beziehungskompetenz in Unternehmen, Schulen und in der Paar- & Familienberatung weiter. Er ist Vater von zwei erwachsenen Kindern und lebt mit seiner Frau am Bayerischen Wald.*

Mein Interesse für Familie, Erziehung und Beziehung begann erst so richtig mit der Geburt unseres zweiten Kindes. Unsere 1987 erstgeborene Tochter machte fast alles, ohne große Widerstände mit, sie war ein sehr kooperatives Kind, und ich dachte: „Ah ja so sind Kinder“. Dann kam unser Sohn zur Welt und ‚gefühlte‘ noch bevor er Mama und Papa sagen konnte, sagte er ‚nein‘. Einfach ein klares ‚Nein‘ zu hören von einem Zweijährigen brachte mich schon aus dem Gleichgewicht. Und ich war mit meinem Wissen über die Erziehung am Ende, denn ich wollte nicht wiederholen, was mein Vater und meine Mutter mit mir veranstaltet hatten. Stattdessen dachte ich mir, dass ein Erwachsener in der Lage sein sollte, mit einem kleinen Menschen so zurechtzukommen, wie es für den Kleinen gut ist und sich für mich auch so anfühlt, dass ich mit diesem selbstbestimmten Kind gut zurechtkomme.

Es hat zwei harte Jahre gedauert, bis ich diese Anpassungsleistung geschafft hatte und bis es wesentlich besser ging als am Anfang. Das ist eigentlich schon der grundsätzliche Inhalt meines Vortrags darüber, wie Eltern/Erwachsene mit kleinen Menschen und mit Menschen in der Pubertät umgehen sollten. Mein Vortragsthema lautet: *Pubertät ist eine Tatsache, keine Krankheit...* Und mit dieser Tatsache haben Erwachsene von Beginn an – wenn ein neues Kind in die Familie kommt – so umzugehen, dass sie selbst die Anpassungsleistung an dieses Kind bringen und sich auf den sehr individuellen, jungen Menschen einstellen. Denn dieser neue, kleine

Mensch hat sowieso schon alle Hände voll damit zu tun hat, sich an diese Familie, dieses Leben, anzupassen.

Die große Überschrift unserer Veranstaltung lautet „Erziehung verändert“. Man könnte auf die Idee kommen, dass Erziehung die Kinder verändern soll. Aber ich habe selbst, zusammen mit vielen Eltern und Fachleuten erlebt, dass Erziehung den verändert, der erziehen will. Erziehen verändert den der erzieht, wenn er ein Gespür dafür hat, ob seine Interventionen ankommen, Gutes bewirken, sowie die Beteiligten stärken. Diese ‚Erziehung‘ orientiert sich an der stärkenden, gemeinsamen Beziehung, für die die Erwachsenen die Verantwortung tragen. Dann wird aus Erziehung – Beziehung. Und es entsteht Gleichwürdigkeit in Beziehungen.

### **Beziehung verändert die Gesellschaft**

Die alte Erziehungsordnung – von oben herab – setzt Gehorsam und Unterordnung der Machtlosen voraus. Die Großen bestimmen, die Kleinen haben zu folgen. So geht es dann im Kindergarten, der Schule, in der Lehre, im Studium fort. Wer zahlt schafft an. Mit der Folge, dass Verantwortungsbewusstsein klein geschrieben wird, Hierarchie groß. Man könnte auch von der alten, ausgedienten Kultur des Abendlandes sprechen. In einer zusammenwachsenden Welt werden andere Fähigkeiten gebraucht, als sich ducken zu können. Heute, wie in Zukunft, brauchen wir Mitdenker, Mitgestalter, Menschen, die gelernt haben Verantwortung für ihr Tun zu übernehmen. Denn mit Hierarchie / Standardisierung / Konformität – lernen wir die Löcher im Käse zu zählen und nicht zu fragen ob er gut schmeckt. Wir brauchen kreatives Denken, nicht Konformität. Reiner Wissenserwerb reicht nicht mehr.

Wir lernen in der Schule, Abschreiben beim Nachbarn ist nicht ok, doch sobald diese Schüler (etwas später) in zeitgemäße Firmen kommen, werden sie sogleich von der Personalentwicklungsabteilung u. a. aufgefordert im Team zu arbeiten. Dann stehen plötzlich Teamkommunikation, Zusammenarbeit, im Vordergrund. Führung entsteht heute aus der Mitte der Organisation, nicht mehr der Chef weiß alles besser. Die letzten Entscheidungen werden oben getroffen, diese heroischen Weltbilder lösen sich zunehmend auf. Wir werden uns fragen: wo haben wir die besten Ideen, am Arbeitsplatz oder unter der Dusche? Wir werden unsere Kinder fragen: wie kannst du gut lernen, in der Gruppe, allein, was brauchst du, um zu verstehen,

um vernetzt zu denken, in Auswirkungen zu denken, was unser Tun (oder nicht Tun) für Folgen mit sich bringt.

Erwachsene sind Vorbilder. Das zeigen Erwachsene indem sie die Verantwortung für die Qualität der Beziehung zu ihren Kindern und Partnern übernehmen. Die Familie, wie auch die Gesellschaft weiterzuentwickeln ist entscheidend, denn die heutigen Generationen, hinterlassen eine Welt mit tiefgreifenden Problemen: Fragen zum Wachstum, der Migration, Energiefragen, Pensionssysteme, Gesundheitssysteme, Abfallwirtschaft, geschlossene Schulsysteme die keiner mehr braucht, um nur ein paar zu nennen. Die Antworten darauf haben die heutigen Generationen noch nicht. Sie schaffen diese Herausforderungen nur, indem sie Ihre Kinder und Kindeskiner über den Tellerrand hinausschauen lassen und Neues, nicht ideologisches Denken zulassen.

Nach diesem Ausblick auf die Wirkung von guter (oder schlechter) Erziehung/Beziehung, zurück zur Familie und unserem Thema „Erziehung verändert“. Wenn wir auf einer Seite das Kind, oder den Jugendlichen und auf der anderen Seite den Erwachsenen haben, dann sind beide Teil eines Ganzen. Eltern/Erwachsene haben die Macht, und sollten sie zum Wohl jedes Einzelnen und der Gemeinschaft benutzen.

Das Verhalten eines Jugendlichen, oder Kindes macht immer Sinn. Auf jeden Fall aus Sicht des Jugendlichen/des Kindes.

Nur weil wir Erwachsenen – sehr oft – dem Verhalten der jungen Menschen keinen Sinn zuschreiben können, bedeutete das nicht, dass es diesen Sinn nicht gibt. Der Film »Systemsprenger« (Deutschland 2019) zeigt auf, dass auch in den extremsten Fällen Kinder und Jugendliche nur auf ihre Umwelt reagieren. Sie zeigen an, mir geht es nicht gut, ich brauche Hilfe. Und natürlich wissen wir alle, dass diese Hilferufe – je älter die Jugendlichen werden – für uns Erwachsene immer bedrohlicher werden. Dabei gibt es nur eine Rettung für alle Beteiligten, das Herstellen von zuverlässigen, vertrauensvollen, stabilen Beziehungen. Gute Beziehungen verändern nachhaltig unsere Gesellschaft.

## **Die Familienwerkstatt – familylab**

Ich arbeite seit dem Jahr 2006 mit dem dänischen Familientherapeuten Jesper Juul zusammen der leider im Juli 2019 verstorben ist. Ich habe die Familienwerkstatt [familylab.de](http://familylab.de) in

Deutschland gegründet und leite diese Organisation seitdem. Wir haben in den vergangenen 14 Jahren mehr als 500 familylab-Trainierinnen weitergebildet die die Werte von familylab weitergeben an Familien, Schulen und Unternehmen.

Ich habe für Jesper Juul diverse Bücher, CDs und DVDs veröffentlicht u.a.: »Gibt es unerreichbare Jugendliche – oder sind unsere Arme zu kurz«, »Pubertät ist eine Tatsache, keine Krankheit«, »Schulinfarkt«, »4 Werte, die Kinder ein Leben lang tragen«, »Pubertät«, »Leitwölfe sein« »5 Grundsteine«, »Erziehen mit Herz und Hirn, u.v.m.

Dabei ist das Thema „Grenzen“ immer wieder Anlass für Missverständnisse. In der Wahrnehmung vieler geht es in der Erziehung immer noch darum dem Kind/Jugendlichen Grenzen zu setzen, wenn etwas nicht funktioniert. Dabei geht es ausschließlich darum, *meine eigenen Grenzen* klar zu machen. Am besten beginnend mit der Einleitung: „Ich will...“ Durch diese Haltung sind wir in der Lage, selbst Einfluss auf die Beziehung zu nehmen, und vermeiden, ständige Drohungen, und „wenn ... dann“ Sätze, die eh‘ schon keiner mehr hören mag. Es muss also uns Erwachsenen etwas Besseres einfallen und ich versuche in diesem Vortrag, ein paar Tipps darüber zu geben, was wir tun können, damit es uns in der Beziehung zu Kindern und Jugendlichen besser geht.

## **Beziehungen sind im ständigen Wandel**

Pubertät ist eine Tatsache, und das ist für mich auch der entscheidende Punkt. *Bevor ein Kind Schwierigkeiten macht, hat es welche.* Das hat Alfred Adler vor 60 Jahren gewusst und dieses Wissen ist ständig da, selbst wenn wir sagen, dass wir uns langsam verändern und Erziehung im Wandel ist. Erziehung ist auch deshalb im Wandel weil die vielen interessierten Erwachsenen (und das sehen wir am großen Interesse an dieser Veranstaltung) Stück für Stück das kollektive Bewusstsein verändern, also das Bewusstsein dafür was wir für normal und richtig halten.

Beziehungen sind im Wandel, und wir kommen langsam an einem Punkt, der immer mehr mit uns zu tun hat. Weg von Schuldzuweisungen. Erziehung funktioniert dann nicht, wenn sie sich ausschließlich an den Anderen richtet. Erziehung funktioniert, wenn sie Beziehung wird, wenn wir in Beziehung treten. Das Beste, das wir als Eltern und Fachleute tun können ist, das Kind und den

Jugendlichen so zu nehmen, wie er ist. Das bedeutet nicht, dass alles zu akzeptieren ist. Das bedeutet, dass wir Orientierung geben, denn nur wer Kontakt mit dem Kind/Jugendlichen hat und sich das Vertrauen verdient hat, hat Einfluss.

Es ist mir besonders wichtig auf diesen Aspekt des „sich Vertrauen verdienen“ hinzuweisen. Wir Erwachsenen müssen uns, wenn wir mit Jugendlichen in einen vertrauensvollen Dialog kommen wollen, erst das Vertrauen verdienen *und nicht umgekehrt!* Zu viele Jugendliche haben das Vertrauen in Erwachsene verloren. Besonders die, die sich und anderen Schwierigkeiten machen. Wenn wir eine Szene im ‚Lebensfilm‘ eines Jugendlichen herausnehmen, in der die beteiligten Erwachsenen Schwierigkeiten mit seinem Verhalten haben, sagen wir zum Beispiel Alkoholmissbrauch, dann ist natürlich das momentane Verhalten nicht ok. Und gibt Grund einzuschreiten. Doch die Frage ist wie? Es ist die Aufgabe der Eltern, Lehrer, Betreuer, sich Gedanken zu machen, WAS dieses Verhalten ausgelöst haben könnte. Neugier, Gruppendruck, der Wunsch erwachsen zu sein, was auch immer der Grund dafür sein mag. Den Grund gibt es davon gehen wir aus. Und es ist nach meiner Meinung gar nicht wichtig, diesen Grund zu kennen, aber es wichtig die Botschaft des Jugendlichen zu hören. Diese Botschaft könnte lauten: Ich habe Probleme, könnte mal bitte jemand in meine Welt kommen, ohne mich falsch zu machen und mir etwas beistehen, ohne mir Ratschläge zu geben?

Wenn man mit Jugendlichen in Kontakt kommen will, könnte wir so beginnen: „Das ist meine Haltung, ich will mir dein Vertrauen verdienen! Und wir schauen mal, wie das geht, wie ich das schaffen kann. Vielleicht kannst du mir auch dabei etwas helfen.“

### **Wer erzieht da wen?**

Die wesentliche Frage an Eltern und an Fachleuten lautet deshalb: „Denke ich, dass das Kind oder der Jugendliche das Produkt meiner Erziehung ist, oder denke ich, das Kind oder der Jugendliche entwickelt sich im Wesentlichen selbst?“ Dabei geht es um das Wesentliche, und zwar darum welches Menschenbild der Erwachsene hat. Denkt er, er produziert das Kind und stellt den Jugendlichen durch seine Erziehung her, oder denkt der Erwachsene, es sei im Wesentlichen alles im jungen Menschen angelegt? Welches Menschenbild haben wir?!

Ich kann als Erwachsener ein paar Orientierungen geben, ich kann ein Beispiel geben und dafür sorgen, dass Drogen, Pornographie, Computersucht usw. nicht das Leben unserer Kinder und Jugendlichen zerstört. Aber die Frage ist, wie ich das erreichen kann. Das erreiche ich nur, wenn ich in gutem Kontakt bin, wenn die Kinder und Jugendliche mir trauen. Und deshalb ist es eine Mischung aus beiden. Wir erziehen, indem wir etwas vorleben, doch die wesentlichen Dinge wie Gehen lernen, sprechen lernen, geschehen von selbst.

Im Deutschen ist das Wort „ziehen“ im Wort Erziehung enthalten. Doch wir sollten besser wie ein Gärtner diese „Pflanzen“ gießen und nicht daran herumziehen. An den Kindern/Jugendlichen oder am Partner herumzuziehen hat noch nie funktioniert. Beziehungen gelingen zu Kindern und Jugendlichen, wenn die Erwachsenen ihnen gleichwürdig begegnen. Dabei meine ich Gleichwürdigkeit, nicht gleich im Sinne von „gleich“, sondern im Sinne von gleicher Würde. Wir sind gleichwürdig, aber wir sind nicht gleich. Ich bin als Erwachsener nicht gleich wie mein Sohn oder meine Tochter. Oder ich bin als Fachkraft nicht gleich wie der Jugendliche mit 12, 14 oder 18 Jahren. Als Erwachsener bin ich länger auf der Welt, ich habe mehr Erfahrungen, die das Kind noch nicht hat und das bedeutet, dass wir nicht gleich sind. Erwachsene haben wesentlich mehr Macht als Kinder und Jugendliche und wir müssen zu dieser Macht stehen, wir müssen nicht so tun, als ob wir dieser Macht nicht hätten. Als Eltern definieren wir, was die Kinder anziehen, welche Religion sie haben, welche Sprache sie sprechen, wo sie wohnen, was sie anziehen, in welchen Kindergarten / Schule sie gehen, welchen Umgang sie untereinander haben.

### **Am Ende mit unserem Erziehungslatein**

In unserer Familienwerkstatt bekommen wir täglich Anfragen in etwa so: „Mein Kind funktioniert nicht, mach‘ dieses Verhalten weg! Schau dir an was dieses Kind macht, kann man das reparieren?“. Natürlich kommen diese Anfragen nicht auf diese unfreundliche Weise. Sie sind gut verpackt: Wir haben einen ganz wunderbaren Sohn, aber... Doch die Kernaussagen sind, ich/wir wollen das Kind nicht so wie es im Moment ist. Gleichzeitig wissen diese Eltern, dass sie etwas damit zu tun haben, doch was das sein könnte ist völlig außer ihrer Sichtweite.

Die gute Nachricht ist: Wir haben das was geschehen ist in unserer Familie gemeinsam erzeugt, deshalb können wir es auch nur gemeinsam lösen. Das erstaunt regelmäßig Eltern, wir können etwas tun, das über kurz oder lang dazu führt, dass unser Kind/Jugendlicher sich verändert, dass es ihm besser geht, weil wir verstanden haben. Wir übernehmen die Verantwortung für das, was geschehen ist. Das Ende der Schuldzuweisungen!

### **Zutrauen schaffen**

Hier kommt unser Satz vom Anfang zum Tragen: Die Erwachsenen müssen die Anpassungsleistung bringen, dann macht das Kind mit. Kinder kooperieren grundsätzlich, das ist eine der Kernaussagen von Jesper Juul. Kinder kooperieren, wollen immer kooperieren, wenn sie nicht kooperieren haben sie einen guten Grund dafür. Um diesen Grund muss man sich kümmern. Gleichwürdigkeit kennzeichnet sich in einer Beziehung, in der die Gedanken, die Reaktionen, die Gefühle, das Selbstbild, die Träume und die innere Realität des Kindes oder Jugendlichen genauso ernst genommen werden, wie jene der Erwachsenen, und in der dies von den Erwachsenen in der Beziehung berücksichtigt wird.

Pubertät ist nichts, was Eltern und Erwachsene fürchten müssen, als Eltern und Erwachsene sind wir verantwortlich für die Qualität der Beziehung zu den Jugendlichen und nicht umgekehrt. Das in Beziehungen fehlende Zutrauen zu den Kindern und Jugendlichen schwächt. Man kann jene Eltern und Fachleute verstehen, die nicht mehr daran glauben können, dass etwas gut wird. Aber Fachleute brauchen in diesem Fall Supervision und müssen nicht den Jugendlichen falsch machen, und Eltern brauchen Unterstützung, wenn sie nicht mehr wissen wie gute Beziehungen möglich sind.

Stille Verurteilung wie „du schaffst es nicht“ schwächt. Die Aussage „mein Kind oder mein Jugendlicher ist der Sinn meines Lebens“ ist eine Überforderung für alle. Das erleben wir ständig bei Familien, mit denen wir arbeiten, die eines oder zwei Kinder haben und meinen, dass ihr Kind ein Erfolg werden muss. Sie haben ja nur eines oder zwei Kinder. Das Kind muss alle beruflichen Erfolge erfüllen, die die Eltern nicht realisieren konnte. Früher hieß es „du sollst es einmal besser haben wie wir“, heute hat sich der Wortlaut verändert (vielleicht: du sollst einmal Erfolg haben), aber die Intention ist genau dieselbe geblieben: Wir wissen was gut für dich ist.

Dabei ist der Druck ums 10- oder 100fache stärker geworden, die „Lebens-Geschwindigkeit“ hat deutlich zugenommen, auf Kosten

unserer Gelassenheit. Fehler machen, zu Scheitern, traut sich heute keine/r mehr. Wir sind in die Optimierungsfalle gegangen, wir wollen perfekt sein. Dabei wusste bereits T.S. Eliot: »Perfektion bekommt keine Kinder.«

Wir meinen, dass wir dem nicht trauen können, was in uns angelegt ist. Das ist der zentrale Punkt. Wir trauen dem nicht mehr was wir an Fähigkeiten, Intuition schon haben, sondern wir meinen, dass das schulische Wissen, das Wissen, das wir an Universitäten lernen, nur dieses prüfbare Wissen sichert uns den guten und erfolgreichen Job. Und wir alle, die hier sitzen wissen, dass das nur ein Teil der Wahrheit ist. Was brauchen die Unternehmen heute? Sie brauchen kreative Menschen, Menschen, die in der Lage sind mit anderen in guten Beziehungen zusammen zu arbeiten, die in der Lage sind sich selbst zu reflektieren, die in Kontakt mit sich selbst sind und ihre Bedürfnisse kennen. Selbstbestimmte Menschen.

### **Was stärkt, was schwächt?**

Junge Erwachsene im Alter zwischen 20-30 Jahren unterwerfen sich heute nicht mehr diesem Arbeitsdiktat, sondern fragen sehr deutlich „wie sieht es mit meiner Familie aus, wieviel Elternzeit kann ich nehmen, wie sieht es mit meiner Freizeit aus?“ Sie wollen Arbeit und Familie in einer guten Balance haben. Ich denke, dass dieser Trend zunehmen wird. Menschen wollen ihrem Leben Sinn geben, und dieser Sinn findet nicht mehr ausschließlich in der Arbeit statt.

Der Gedanke „mein Kind, mein Jugendlicher muss ein Erfolg werden, denn wir haben nur eins“ macht alle kaputt, das hatten wir schon gesagt. Was stärkt ist, dass Jugendliche die Erfahrung brauchen, dass sie in der Lage sind, Probleme selbst lösen zu können. Wie oft wollen wir, dass Jugendliche nur funktionieren: „Mach das!“, „Erledige das!“, „Mach‘, was ich dir sage!“ , das macht einen jungen Menschen, der sich nicht die ganze Zeit fremd bestimmen lassen will, kaputt.

Menschen brauchen Zugehörigkeit und Autonomie, sie brauchen beides, Verbundenheit und Selbstständigkeit. Kinder und Jugendliche brauchen zusätzlich erwachsenenfreie Zeit. Jugendliche brauchen Aufgaben, an denen sie wachsen können, sie wollen gebraucht werden, etwas können und wollen wirksame Mitgestalter ihrer Welt sein. Jugendliche brauchen die Erfahrung, dass sie in der

Lage sind Probleme selbst lösen zu können. Sie brauchen Zutrauen „das schaffst du“ – das stärkt.

Und wenn wir als Erwachsene dieses Zutrauen zum Kind oder dem Jugendlichen noch nicht haben, liegt das Problem nicht beim Jugendlichen, sondern bei uns. Es ist unsere Aufgabe dafür zu sorgen, dass dieses Zutrauen in uns entstehen kann, denn von unserer Gewissheit „das schaffst du“ nährt sich die Seele von Kindern und Jugendlichen. Ich habe das selbst mit unseren Kindern erlebt. Als ich meine perfekten Ideen, wie es sein soll, begraben habe und meinen Perfektionsanspruch begraben konnte, stieg in dem gleichen Maß mein Zutrauen, dass ungenügende Ergebnisse wirklich gut werden konnten. Auch hier zeigt sich, dass es gute elterliche Führung braucht, um die jungen Menschen zu stärken. Was schwächt haben wir alle erlebt, der Zweifel ob aus uns jemals etwas wird...

### **Ich bin ok, du bist ok**

Was stärkt wird in diesem Satz deutlich: „Weil ich in meinem Leben immer für das akzeptiert wurde, was ich bin, kann ich selbstsicher sein“.

Wir können bei uns selbst etwas tun, hingegen können wir beim Jugendlichen nur ganz wenig tun. Wir können sagen: „Ich traue es dir noch nicht ganz zu“, „Ich weiß nicht, ob du es schaffen kannst.“ Dann sprechen wir von uns, das erzeugt Beziehung. Dann wird der Jugendliche gleich fragen: „Ja, traust du es mir nicht zu? Glaubst du nicht, dass ich es schaffen kann?“ Dann kann der Erwachsene sagen: „Ja, ich hab´ bisher noch nicht die Sicherheit bekommen, dir dies zuzutrauen, aber probiere es und wenn du Hilfe brauchst frag´ mich!“ Um zu vertrauen, müssen wir lernen uns selbst zu vertrauen. Das habe ich selbst mit unseren Kindern erlebt, zu oft war ich zu besorgt und meine Frau noch mehr als ich, das hat am Anfang unsere Kinder nicht ermutigt, eher gelähmt. Als uns das bewusst geworden ist, haben wir gesagt, mir ist selbst noch etwas mulmig, aber lass es uns probieren, fang du an und wenn du nicht mehr weiter weisst frag´ mich ich bin in der Nähe.

Mit dieser Haltung kann man Kinder und Jugendliche bestärken und es zeigt vor allem den Weg, wohin wir wollen. Wir wollen, den jungen Menschen stärken und nicht mit unseren (auch manchmal begründeten) Bedenken schwächen.

## **Menschen erschaffen ihre Zukunft, „Erziehung“ hält sie oft genug davon ab**

Das ehemalige Kind durchläuft als Jugendlicher diesen Weg vom Abtrennen der Nabelschnur (als erster Schritt zur Selbstständigkeit) über das Laufen lernen, die erste Autonomiephase, die unverschämter Weise immer noch ‚Trotzphase‘ genannt wird, und die zweite Autonomiephase „Pubertät“, das Loslösen von den Erwachsenen und das Ausprobieren, ob die Werte, die durch Eltern etc. vermittelt wurden auch in der Zeit, in der der Jugendliche heute ist noch tragen.

Wenn wir heute eine Katze anschauen, wissen wir, dass diese Art in 500 oder 5000 Jahren mit hundertprozentiger Sicherheit sich noch genauso verhalten wird, genauso Mäuse suchen und dasselbe Verhalten reproduzieren wird. Bei uns Menschen ist es anders, wir schaffen unsere Zukunft selbst. Ich mag mir gar nicht vorstellen, was in 500 Jahren mit uns Menschen passiert ist. D.h. wir wissen heute noch nicht einmal, welche Lebensbedingungen unsere Kinder in 20/30 Jahren erwarten werden. Wenn wir das berücksichtigen, machen wir große Sprüche als Erzieher, denn wir tun so, als ob wir wüssten welches Wissen gefragt sein wird, welche Inhalte noch gelten werden. Ich denke, es wird sich außer dem Grundlagenwissen der ersten 6 Schuljahre, nicht mehr viel wiederholen. Deshalb werden zukünftige Generationen ein hohes Maß an Anpassungsfähigkeit brauchen, um mit neuen Bedingungen zurecht zu kommen. Um flexibel sein zu können brauche ich eine stabile Basis. Diese stabile Basis wird sich *immer mehr im* Menschen befinden, nicht nur in äußerlicher Sicherheit, wie z.B. Wohlstand. Auch weil immer häufiger die Frage zu beantworten sein wird: Wohlstand – auf wessen Kosten geht eigentlich unser Wohlstand?

## **Kinder & Jugendliche brauchen liebevolle, elterliche Führung, statt Erziehung**

Was jeder Mensch sicher brauchen wird, ist ein stabiler Selbstwert. Wir bekommen einen stabilen Selbstwert, wenn wir die Identität der jungen Menschen stärken durch liebevolle Führung durch die Erwachsenen. „Erziehung“ im Sinne von Ermahnungen, Erniedrigung, Drohungen, Strafen funktioniert nicht mehr. Das wissen Sie als Fachleute, hier im Saal, besser als ich. Bessere Ideen gibt es: Gebt den Jugendlichen was zu tun, gebt ihnen die Möglichkeit, etwas können zu dürfen, gebt ihnen die Möglichkeit zu

Erfolgserebnissen, gebt ihnen die Möglichkeit, dass sie was wert sind und was fertig bringen, und damit sind keine Hausaufgaben gemeint, Kinder & Jugendliche brauchen echte Herausforderungen!

„Du bist nur etwas wert, wenn du so wirst, wie wir dich haben wollen“, zerstört den Selbstwert der Jungen. Unser aller Selbstwert wird gefestigt, wenn wir in unserem Leben dafür akzeptiert werden, was und wie wir sind.

Wenn dies nicht gelingt, muss man schauen, was es mit den Symptomen auf sich hat, die der Mensch zeigt, mit dem wir zusammenleben oder zusammenarbeiten. Die Symptome die Jugendliche zeigen (z.B. vermeintliche Unzuverlässigkeit, Unpünktlichkeit, fehlendes Vertrauen in die Erwachsenen, über die Stränge schlagen, Drogen, leichte Formen der Kriminalität, uvm.) sind meist die Folge des Verhaltens in der Familie und der Erwachsenen drum herum. Die Frage an die Erwachsenen lautet deshalb: „Ist mein Verhalten, sind meine Reaktionen Symptom schaffend? Symptom erhaltend? Oder Symptom heilend? Hilft es, wird es besser?“

### **Liebevolle, elterliche Führung schafft Vertrauen**

Wenn Kinder oder Jugendliche Schwierigkeiten haben, dann sehen wir das Symptom der Jugendlichen, und sagen „Ben macht dies und das nicht, oder fällt auf“, oder die Erwachsenen haben Angst, dass er Drogen missbraucht, einen Einbruch tätigt, klaut, lügt oder je nachdem, etwas, das ihm nicht gut tut – er zeigt Symptome. Ich benutze bewusst immer wieder das Wort Symptome, um klar zu machen, der Jugendliche zeigt ein Verhalten (zeigt Symptome) er ist nicht das Verhalten, das Symptom!

Und das ist die Aufforderung an uns Erwachsene, in seine Welt zu gehen und zu schauen, wie dies möglich geworden ist. Was ist passiert, dass der Jugendliche so reagiert? Viele tun das nicht, und bleiben bei der Verurteilung hängen. Eigentlich sind Symptome wie ein Rauchmelder, d.h. wenn der Rauchmelder losgeht verhalten sich viele Erwachsene so, dass sie die Batterie vom Rauchmelder rausnehmen, aber der Brand, der irgendwo ist und Rauch erzeugt wird von den Wenigsten gesucht. Nun möchte ich Sie ermutigen, an diesem Brandherd ran zu gehen und sich zusammen mit dem Jugendlichen – oder dem Kind – Gedanken zu machen: „Wo ist das Feuer, wo brennt es, dass du dich so verhältst. Dass du dich so

verhältst ist nicht okay“. Da brauchen wir nicht darüber zu reden, das wissen die Kinder und Jugendlichen auch, das muss man denen nicht sagen.

Aber wir müssen den nächsten Schritt gehen, uns fragen „woher kommt es?“. Und worum geht es wirklich, darunter liegt einiges mehr, z. B. Ängste, existentielle Fragen, wie auch die Erkenntnis, dass gestresste Jugendliche und Kinder nicht lernen können.

### **Und trotzdem Eltern bleiben, auch wenn wir uns trennen**

Zu diesen existentiellen Fragen, gehört immer häufiger die Trennung der Eltern. Ich habe Anfang 2000 ein Buch geschrieben. Es heißt „*Trennung in Liebe*“ und ist die Verarbeitung meiner eigenen Trennung von meiner ersten Frau. Heute trennen sich in Deutschland ein Drittel der Menschen auf dem Land und um die 50% in den Städten. Kinder und Jugendliche leben in Familien, deren Eltern in Not sind, deren Eltern in existentiellen Schwierigkeiten mit ihrer Partnerschaft sind und Eltern, die im Krieg gegen den ehemaligen Partner sind. Da sind die Kinder und Jugendliche so alarmiert, dass sie vielleicht nicht lernen können, oder dass sie vielleicht Symptome zeigen wie Lügen, Stehlen, schlechte Leistungen. Irgendeinen Antreiber gibt es für das Verhalten des Jugendlichen.

Wenn die Eltern den Schritt zueinander finden, dass sie Eltern bleiben und ihre Probleme auf einer anderen Ebene lösen, die sie in ihrer Partnerschaft nicht lösen konnten und trauern können, dass sie nicht mehr zusammenbleiben können, dann sind die Kinder entspannt. Das haben wir selbst erlebt, als wir uns getrennt haben, meine erste Frau und ich. Die Kinder waren fünf und sieben Jahre alt und wir sind zu viert am Tisch gesessen und ich habe zu den Kindern gesagt: „Mama und Papa küssen sich nicht mehr“, und dann war den Kindern klar, dass sich jetzt etwas verändert, ohne dass es für sie bedrohlich wird. Wir waren nach wie vor für sie da. Sie blieben in unserer gemeinsamen Wohnung und wir haben dafür gesorgt, dass es für uns alle gut weiter geht. Da waren unsere Kinder entspannt. Die Tochter sagte Sohn, nach 30 Minuten: „Komm´ Johannes wir gehen spielen“ und sie sind spielen gegangen. Und wir beide sind mit vielen Tränen am Tisch gesessen und haben uns überlegt, wie wir mit den Scherben nach 20 gemeinsamen Jahren umgehen können. Und es ist gut gegangen, das kann ich heute sagen, wir sind nach wie vor Freunde füreinander. Wir feiern Weihnachten, die Geburtstage als

Familie zusammen und sind uns wohlgesonnen. Wenn man es so schafft sind die Kinder entspannt. Wie es geht steht in dem vorhin genannten Buch, und das weiß auch jeder selbst, dazu muss man nicht in einer Beratung oder in eine Therapie gehen. Jeder weiß es selbst. Jeder weiß ganz genau: „wenn ich dies tue wird es schwierig und ich ziehe die Beziehung ins Feuer, und wenn ich das tue wird es besser. Dann könnte man sich fragen, wieso man nicht das tut, das eine heilende Wirkung auf die Paarbeziehung hat.

Beispiele für existentielle Fragen sind: “Gehöre ich noch dazu? – Bin ich wirklich sicher? – Bin ich respektiert? – Bin ich stark genug? – Werde ich verstanden? – Bin ich was wert? – Kann ich was? – Bin ich nur was wert, wenn ich stark bin, oder pariere?“ Diese Aufzählung erhebt natürlich keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie können das bestimmt besser ergänzen, aber es soll klar werden, dass hinter dem, was sichtbar wird, etwas Wesentliches steckt, und um das Wesentliche müssen wir Erwachsene uns bemühen, denn Kinder und Jugendliche können das nicht! Und der Partner kann es oft auch nicht, weil er es nicht sieht. Und uns geht es auch so, deshalb brauchen wir die Hilfe vom Gegenüber.

---

## **Rezepte?**

Ein paar hilfreiche Leitlinien für Eltern mit Jugendlichen zwischen 12 und 20 Jahren können Sie sich mit diesem Link herunterladen:  
[https://familylab.de/files/familylab-news\\_mv/Leitlinien\\_fuer\\_Eltern.pdf](https://familylab.de/files/familylab-news_mv/Leitlinien_fuer_Eltern.pdf)

Familie, Partnerschaften sind Wachstumsveranstaltungen für jeden einzelnen, keine Harmonieveranstaltung! Es gibt keine Rezepturen, die für alle Familien gelten, das ist unsere individuelle Arbeit an uns und innerhalb der Familie. Jede Familie braucht – wenn es um Beratung geht – Maßarbeit. Es gibt keine Rezepte, keine Heilmittel, das die Probleme neutralisiert, sondern es ist immer nur die eigene Entwicklung und Verantwortungsübernahme für das eigene Tun.

In der Pubertät ist Erziehung nicht mehr möglich, deshalb müssen wir dann damit aufhören. Keiner von uns Erwachsenen will erzogen werden und die Jugendlichen wollen es auch nicht, und nebenbei wollen es die kleineren Kinder auch nicht.

Im Januar 2020 Buch erschien das letzte Buch von Jesper Juul „Dein selbstbestimmtes Kind“, ich habe über 4 Jahre mit ihm an diesem Buch gearbeitet, das kurz vor seinem Tod fertig wurde. Darin geht es um Kinder, die einen hohen autonomen Anteil haben (oder

zumindest schreiben ihnen die Erwachsenen das zu). Diese selbstbestimmten Kinder, die wissen schon früh ganz genau, was sie wollen.

Ein selbstbestimmtes oder autonomes Kind ist ein Kind, das von Geburt an auf sein Selbstbestimmungsrecht besteht und dadurch seine Eltern an ihrer Liebe und dem Wert ihrer Fürsorge zweifeln lässt. Selbstbestimmte Kinder fordern das Recht ein, über ihre eigenen Belange zu entscheiden und eigene Entscheidungen zu treffen. Sie scheinen nur selten daran zu zweifeln, was gut und was schlecht für sie ist, besitzen aber weder das Urteilsvermögen noch die Erfahrung eines Erwachsenen. Selbstbestimmte Kinder brauchen keine Wahlfreiheit, sondern das Recht, zu den Angeboten und Forderungen ihrer Eltern Nein sagen zu dürfen. Selbstbestimmte Kinder wollen nicht über ihre Familien oder ihre Eltern entscheiden, sondern kämpfen um ihr Recht, eigene Entscheidungen zu treffen. Durch Bestrafungen oder Belohnungen lassen sie sich nicht manipulieren. Diesen selbstbestimmten Kindern ist es wichtig, dass man sie ernst nimmt. Den besonderen Bedürfnissen dieser Kinder gerecht zu werden, stellt Eltern nicht selten vor große Herausforderungen.

### **Ich bin ich und du bist du**

In der Pubertät nehmen die Jugendlichen Abschied von ihrer Kind-Rolle, das ist uns allen bewusst. Aber auch wir Eltern müssen uns von unserer alten Eltern-Rolle verabschieden und eine neue Art der Beziehung begründen.

Jugendliche müssen sich in der Pubertät selbst finden. Dafür loten sie ihre eigenen Grenzen, Wertvorstellungen und Potenziale aus. Kinder passen sich den Werten und Grenzen der Eltern an. Damit ein Kind erwachsen werden kann, muss es die Gültigkeit dieser Werte ausprobieren.

Jugendliche ‚testen‘ die Gesellschaft, weil sie nur so eine solide Grundlage für ihr eigenes Leben bilden können. Nach meiner Beobachtung ist der Hauptkonflikt in der Pubertät die Schwierigkeit vieler Eltern, mit der wachsenden Selbständigkeit ihres Kindes gut umzugehen.

Sollten Eltern ihr pubertierendes Kind einfach gewähren lassen? Nein! Wenn Eltern das tun, geben sie ihre elterliche Fürsorge aus der Hand und lassen das Kind über die Art ihres Miteinanders

bestimmen. Jede Familie braucht eine Handvoll Regeln, um angenehm zusammenzuleben. Aber Regeln funktionieren nicht als Problemlösung oder Problemvermeidung. Statt Regeln sollten wir Eigenverantwortung setzen. Statt Verboten – Dialog. Erklären, warum wir als Eltern dagegen sind. Möglichst den Jugendlichen entscheiden lassen.

Was sich alle Generationen wünschen, ist das Gefühl, gebraucht zu werden und für die anderen wertvoll zu sein. Erreicht wird das am besten in einer Atmosphäre von Gleichwürdigkeit, gegenseitigem Respekt und Vertrauen. Für Eltern bedeutet das, sich von ihrer absoluten Macht zu lösen, Vertrauen in ihr Kind zu haben und ihm das auch zu zeigen. Zu viele Eltern sehen sich als „Opfer“ ihrer Kinder/Jugendlichen. Das zerstört die Beziehung und es wird schwer, diese Nähe und das Vertrauen irgendwann später im Leben wiederherzustellen. Ein Dialog gelingt nur dann, wenn wir Eltern uns vorstellen können, auch selbst Fehler zu machen. Als Eltern fokussieren wir uns während der Pubertät zu oft auf unsere eigenen Ängste und unsere Schuld. Dabei wäre so vieles einfacher, wenn wir unsere Sinne für das öffnen, was unsere Kinder fühlen. So können wir zwei Schritte zurücktreten und die Stärke und wachsende Autonomie genießen, die wir Eltern zu sehen bekommen.

### **Eltern wie Sparringspartner**

Früher wurden diese Kinder/Jugendlichen mit Prügeln und harten Strafen still gestellt. Heute wollen wir nicht mehr Schlagen oder Gewalt anwenden. Doch es hat uns aber keiner gesagt, was wir stattdessen tun sollen. Wir müssen einen Weg finden, um herauszubekommen, was wir statt den zerstörerischen Erziehungsmethoden tun können, die zwar funktioniert haben (weil Kinder/Jugendliche aufgegeben haben), aber die jungen Menschen zerstört haben.

Eltern sollten wie Sparringspartner für Jugendliche sein, die maximalen Widerstand geben und minimalen Schaden anrichten. Sparringspartner ist ein gutes Synonym dafür, wenn beim Boxen alle dick gepolsterte Helme aufhaben und sich richtig schlagen und boxen, aber sich nicht wirklich verletzen. Genau so sollten Erwachsene mit Jugendlichen umgehen, das brauchen Jugendliche, das ist eine Simulation des echten Lebens und die Vorstufe, bevor sie wirklich in ihr eigenes Leben gehen. So finden Jugendliche Lebenssicherheit.

Die Meinung der Eltern macht nach wie vor einen großen Eindruck auf die Jugendlichen, trotzdem besprechen sie das für und wider lieber mit ihren Freunden. Es ist normal und wichtig, dass sich der Jugendliche von seinen Eltern abnabelt. Aber trotzdem bleibt das, was die Eltern sagen wichtig. Das macht Eindruck auf die Jugendlichen, auch wenn sie nicht signalisieren: „Oh Papa du bist aber toll, das ist aber toll, was du sagst!“ Eltern müssen sagen, was sie für richtig halten, was ihre Position ist und damit leben lernen, dass die Jugendlichen sich anders entscheiden. Eltern sollten da sein, wenn ihre Jugendlichen sie brauchen und die Sprüche unterdrücken, die unweigerlich hochkommen wie z. B.: „Das hab‘ ich dir doch gleich gesagt!“ In der Pubertät kommt es zur Auflösung der Bindung an die Bezugsperson. Jugendliche fürchten den Liebesentzug nicht mehr, jetzt ist es höchste Zeit für die Eltern, ihren Jugendlichen zu vertrauen und selbst drauf zu vertrauen, dass sie als Eltern vieles gut gemacht haben. Die meisten Eltern trauen ihren eigenen Erziehungsfähigkeiten nicht, wenn die Erziehung der Kinder ab 12/14 Jahren nicht mehr möglich ist. Manchmal geschieht das auch schon mit 10 Jahren. Erziehung findet in den ersten 10 Jahren statt, da übernehmen die Kinder ganz viel von Gestik, Körperhaltung, Ausdruck bzw. persönlichem Ausdruck und von der inneren Haltung ihrer Eltern. Das ist die prägende Basis und in dieser Zeit passiert alles, was Kinder brauchen.

Danach kommt die ‚Explorationsphase‘, die Jugendlichen probieren aus, ob die Werte der Eltern belastbar für sie selbst sind. Wirksame ‚Erziehung‘ findet immer *zwischen den Zeilen* statt. Das ist wesentlich mehr als das, was wir verbal kommunizieren und es ist Faktor 1000 mehr als das, was Sie im Moment sehen, was der Jugendliche wirklich macht. Am eindrucklichsten sehen das Eltern, wenn ihre Jugendlichen ausgezogen sind, langsam frei sind von den Eltern und selbst die Freiheit haben, das zu tun, was die Eltern ihnen vorgelebt haben. Denn es auch eine Frage der Ehre, eine Frage der Wahrung meiner Integrität als Jugendlicher: „Ich kann es im Moment nicht so machen wie mein Vater und meine Mutter es machen. Denn dann wäre ich ja wie sie, und das will ich auf keinen Fall. Ich will was Neues, ich will ich sein.“ Das haben wir doch fast alle in unserer eigenen Jugend erlebt.

### **Mit ‚Erziehungskatastrophen‘ umgehen lernen**

Sagen Sie als Eltern, wo ihre eigenen Grenzen liegen und sagen Sie den Jugendlichen, was sie wollen und erwarten Sie nicht, dass das

gleich passiert. Eine meiner ersten Erziehungskatastrophen war, als ich zu unserem Sohn sagte: „Ich will, dass du das jetzt machst und zwar jetzt sofort!“, mein Sohn hat sich mit zweieinhalb Jahren nur hingestellt und in aller Ruhe gesagt: „Nein“. Da war ich mit meinem Erziehungslatein (das ich von meinem Vater gelernt hatte) schon am Ende. Weil ich die alten Tricks der „wenn – dann“ Drohungen nicht spielen wollte, war die Frage was mach' ich statt dessen? Meine Veränderung fing damit an, dass ich verstand, dass dieser Sohn Befehle hasst und nicht darauf reagiert.

In der Pubertät können Jugendliche vieles selbst, aber eben noch nicht alleine, dazu müssen wir Eltern oft freundlich die Hand reichen. Unser Sohn war 16 Jahre alt und schon viel unterwegs, vor allem nachts. Eines Sonntagmorgens um 4 Uhr klingelte das Telefon: „Hier ist das Krankenhaus Neuperlach. Ihr Sohn liegt mit einer Alkoholvergiftung bei uns auf der Station“. Ich sagte: „Okay, noch einen kleinen Moment und ich bin gleich da!“ „Lassen Sie sich Zeit, er bekommt noch eine Kaliuminfusion, Sie können um 8 Uhr kommen!“ Ich bin um halb acht hingefahren und habe natürlich die zweieinhalb Stunden bis dahin nicht mehr geschlafen. Er saß in einem gekachelten Raum, ein Landstreicher war auch da. Ich habe frische Kleider mitgebracht, die Infusion war fertig und ich habe ihm die Kleider gegeben. Wir haben uns in dieser Zeit nur angeschaut und nicht miteinander geredet. Ich habe so freundlich geschaut, wie ich konnte. Dann sind wir zum Auto gegangen und als wir im Auto saßen sagte er „Papa, das passiert mir nie mehr!“ Und es ist ihm nie mehr passiert. Jahre zuvor habe ich ihm erzählt, dass ich genau dieselbe Erfahrung mit 16 gemacht hatte. Anscheinend hat er gemeint, dass er es auch mit 16 machen müsse.

Zum 1. Mai haben wir in meiner Jugend immer Ausflüge gemacht. Wir haben ein Leiterwagen gehabt und da war ein Bierfässchen und die eine oder andere Schnapsflasche drauf... Ich bin im Krankbett wieder aufgewacht und am Kopfende standen mein Vater und meine Mutter, und sie haben einfach – nichts – gesagt. Meine Mutter war ja immer Weltmeisterin in Befürchtungen und „das habe ich dir doch immer schon gesagt“, doch an diesem Tag hat nichts gesagt. Das hat bis heute, einen großen Eindruck bei mir hinterlassen. Das hat mir auch die Möglichkeit gegeben, mit meinem Sohn so umzugehen. Ich erzähle Ihnen diese Beispiele, weil unser Handeln viel mehr Eindruck macht als Worte.

Jung sein bedeutet, Fehler machen zu dürfen, Gewalt und Bestrafung dürfen keine Mittel der Eltern sein. Gehorsam zerstört Menschen.

Gehorsam ist ein altes Beziehungskonzept, was auf Unterordnung beruht, und Gehorsam bedeutet nicht, die Wahl zu haben, sondern sich den Anordnungen unterzuordnen. Das wollen Kinder und Jugendliche heute nicht mehr, das braucht kein Mensch. In den vergangenen 100 Jahren hatte die Gehorsamskultur ihre Hochzeit, nach dem Motto: „Quassel nicht, schipp“ (Übers.: Red‘ nicht rum, schaufel weiter – wie man im Ruhrgebiet früher sagte) diese lebensverachtende Kultur steckt noch tief in uns.

### **Die Gedanken, die wir unterstützen bestimmen unser Leben.**

Einer der wichtigsten Sätze für mich ist: Man muss an die Kraft in der Familie und an die Kraft in den Jugendlichen glauben und sie aktivieren. Man muss sich mit diesen Kräften verbünden und die jungen Menschen in den guten Kräften bestärken, die in ihnen sind. Es gibt eine kleine Geschichte, die ich in einem Film einmal gesehen habe: Da sind zwei Wölfe, in deinem Kopf, die ständig miteinander kämpfen. Der ein Wolf ist die Dunkelheit, Verzweiflung. Der andere ist das Licht und die Hoffnung. Welcher Wolf gewinnt? Es gewinnt der Wolf, den du fütterst, mit deinen Gedanken und deinem Tun. Quelle: aus dem Film *A World Beyond*.

Die Gedanken, die wir unterstützen bestimmen unser Leben. Wenn ich mit Erzieherinnen oder Lehrerinnen arbeite, habe ich manchmal eine Cola Flasche dabei, die zu drei Viertel voll ist. Ich schüttele sie und sage: „Machen Sie doch mal auf“, und die Kollegin sagt: „Nee, die mache ich überhaupt nicht auf, die ist ja total unter Druck!“ Ja, das ist sie, und so kommen Kinder oftmals in die Schule, oder in den Kindergarten. Damit umzugehen ist wie in der Champions League zu spielen, damit umzugehen ist nicht einfach. Es fängt damit an anzuerkennen, dass das so ist, so kommen die Kinder zu uns. Daraus entsteht die Formulierung: „Ihr seid unter Druck und jetzt müssen wir schauen, was wir mit diesem Druck machen, damit wir nicht auch unter Druck kommen.“ Also mit dieser Situation so umgehen zu lernen, dass es mir als Erzieherin, oder als Begleitperson, weiterhin gut gehen kann.

### **Umgang mit meinen Aggressionen lernen**

Wir besitzen unsere Gefühle – nicht umgekehrt. Das bedeutet wir können lernen unsere Aggressionen zu steuern. Das dauert

mindestens 10 – 20 Jahre, und manche haben es mit 40 noch nicht gelernt.

Das Thema der Aggression ist in Beziehungen wichtig, ich will das gar nicht auf die Jugendlichen reduzieren. Ich versuche den Umgang mit Aggression mit diesem Beispiel zu erläutern: Indem ich hier ein Glas Wasser auf dem Boden stelle und es langsam mit Wasser fülle, bis sich die Oberflächenspannung bildet, weiß man genau: wenn jetzt noch nur ein einziger Tropfen dazu kommt, läuft es über. Und so geht es mit unseren Emotionen auch. Wenn der Jugendliche, oder das Kind, diesen Tropfen zu viel liefert, platzen wir und das Gegenüber wird falsch gemacht, beschimpft usw. Dann können wir nicht mehr an uns halten, weil bei der stress so groß ist. Im Beispiel durch das Wasserglas symbolisiert. Unser Wasserglas ist übervoll durch emotionale Belastungen, durch Druck und Stress, durch zu viel von allem. Die Frage ist, was ich tun kann, damit mein „Emotionsglas“ nicht so voll ist, dass es nicht diese Oberflächenspannung bekommt. Im Beispiel mit dem Wasserglas ist klar was zu tun ist: man muss abtrinken. Im Leben sollten wir dafür sorgen, dass unsere eigenen hochgefahrenen Emotionen sich entspannen können, z. B. durch Sport, Meditation, autogenes Training und anderen Ausgleich.

Wesentlich ist zu erkennen: „Ich bin unter Druck“, und Kinder/Jugendliche liefern mir etwas, das mich zum Überlaufen bringt. Gleichzeitig ist das auch ein sehr gutes Beispiel für die Jugendlichen, denen es oft ähnlich geht und die lernen müssen mit dem eigenen Druck umzugehen. Wir sind nicht der Druck, wir haben Druck. Die Frage ist „wie schaffe ich es, mit meinen Aggressionen umzugehen?“ Wir wollen keine Gewalt, wir wollen keine Aggression. Aggression ist ein Teil unserer wesentlichen Gefühle. Wir sind immer alle in der Lage, aggressiv zu reagieren. Manche richten die Aggression gegen sich selbst, weil sie sich nicht trauen, sich zu wehren.

### **Gleichwürdigkeit, gegenseitiger Respekt, Vertrauen, Dialog**

Ich will noch was zum Dialog sagen. Dialog heißt eben nicht „ich sage dir, was ich will und du machst das.“ Dialog heißt „ich sage was ich will, du sagst was du willst und dann diskutieren wir nicht, bis du aufgibst, sondern dann beenden wir das.“ Wir haben uns gegenseitig zugehört, wir lassen das wirken. Ich empfehle in unseren Familienberatungsseminaren den rituellen Familienrat. Um einen

Anfang und ein Ende zu beschreiben zündet man eine Kerze an. Das ist der Beginn des rituellen Familienrats und jeder der Beteiligten, das kann eine Familie sein, Vater, Mutter und die Kinder sitzen am Tisch. Jeder spricht nur von sich, das ist die erste Regel. Die zweite Regel ist, dass keiner den Anderen kommentiert. Und die dritte Regel ist, wenn die Kerze aus ist (und damit der Familienrat vorbei) redet man nicht mehr über das was dort geteilt wurde, außer es geht um Leib und Leben.

Man sitzt da und erzählt von sich, wie es einem gerade geht. Die Anderen hören zu und dann wird gewechselt. Jeder erzählt von sich und die Anderen hören zu und kommentieren nicht wie z. B. „ach, das wusste ich noch gar nicht“ etc. In dieser Form des echten Dialogs schaffen Familien oft etwas, das sie noch nie hatten, nämlich wirklich ins Gespräch zu kommen indem sie sich zuhören! Wir haben heute so viele Ablenkungsmöglichkeiten. Elektronische, nicht elektronische, Druck in der Arbeit, Beziehungsstress, Hausbau, Umzug, Schwiegereltern. Es passiert soviel in der Zeit, in der Eltern Kinder haben, dass sie irgendwo eine Landungsplattform brauchen, um sich zu erzählen, wie es ihnen geht.

Das hört sich so normal an, doch ich habe festgestellt, dass es überhaupt nicht normal ist und 8 von 10 Eltern das überhaupt nicht machen. Als Eltern fokussieren wir uns auch während der Pubertät zu oft auf unseren eigenen Ängsten und unsere Schuld. Dabei wäre es so viel hilfreicher, wenn wir unsere Sinne für das öffnen würden, was unsere Kinder (und wir selbst) fühlen. So können wir drei Schritte zurücktreten und die Stärken und die wachsende Autonomie genießen, die wir als Eltern sehen können. Jedes Kind hat einen selbstbestimmten, autonomen Anteil und das ist genau das, was der Mensch in der Zukunft brauchen wird. Dass er weiß, wie es ihm geht und dass er vermutet, in welcher Richtung er beruflich, persönlich und in seiner Entwicklung gehen sollte. Ich danke für Ihre Aufmerksamkeit.