

**Ulrich Gieseke**

**HALT MICH FEST  
UND LASS  
MICH LOS –  
KINDER  
ZWISCHEN 12  
UND 16**

**WIE SIE IHREN  
TEENAGER  
BEGLEITEN KÖNNEN**

**SCM Hänssler**

# INHALT

Einleitung: Eltern sind auch nur Menschen ..... 4

## **I. Eltern haben's auch nicht leicht – Die eigene Seele pflegen .... 10**

1. Wenn Eltern in einem schwierigen Alter sind ..... 11
2. Kindheit ade – Abschied tut weh ..... 16
3. Gute Ehe macht gute Eltern ..... 23

## **II. Teenager wahrnehmen und verstehen ..... 29**

4. Klamotten, Körper, Kultur: Alles ist im Fluss ..... 30
5. Lust, Last und Launen:  
Wenn die Hormone verrücktspielen ..... 39
6. Wer bin ich eigentlich? Identität und  
Selbstwahrnehmung ..... 45
7. Meine Freunde – meine Welt: Nichts ist wichtiger ..... 57
8. Alle dürfen immer, nur ich nie ...  
Ihr seid ja wieder voll die Eltern! ..... 64
9. Teenies vor dem Bildschirm: bilden oder abschirmen? ..... 69
10. Gesellschaft – Umwelt – Zukunftsängste ..... 88
11. Werte – Ethik – Normen – Moral:  
Vom Familiengesetz zum universalen Prinzip ..... 96
12. Glaube – Gott – Gemeinde: Freiraum und Chance ..... 105

## **III. Die Beziehung zwischen den Generationen gestalten ..... 110**

13. Eltern – Kind – Familie: Dynamik und  
Dynamit in den Beziehungen ..... 111
14. Miteinander reden ..... 120
15. Mit Anstand streiten und Konflikte bewältigen ..... 129
16. Freiheit lassen – Grenzen setzen ..... 135

Auch mit den besten Vorsätzen wird es nicht immer gelingen, eine Eskalation zu vermeiden, unfair zu werden oder den anderen zu verletzen. Das wird nicht nur, sondern darf auch vorkommen, denn Eltern wie Kinder sind Menschen mit Fehlern und Schwächen. Schwierig wird es, wenn eine oder beide Parteien zu diesen Schwächen nicht Ja sagen können. Dann werden Aggressionen aufgebaut und es kann nichts entschuldigt werden. Es muss deswegen zum normalen Alltag einer Familie gehören, dass man dem anderen seine Fehler und auch seine Schuld bekennt, dass man um Verzeihung bittet und dem anderen auch Vergebung zuspricht. Eltern, die Fehler machen und zu diesen Fehlern stehen, vermitteln ihren Kindern eine sehr viel wichtigere Lebensweisheit, als Perfektion oder Selbstgerechtigkeit das könnten: Sie zeigen, dass Selbstrespekt und Selbstannahme auch dann möglich sind, wenn man mit dem eigenen Handeln nicht zufrieden ist.

Wenn Konfliktbewältigung nicht gelingt, ist eine dritte, außenstehende Person häufig in der Lage, das Gespräch so zu führen, dass eine Verständigung wieder möglich wird. Viele Eltern und auch ihre jugendlichen Kinder schämen sich jedoch dafür, dass es ihnen nicht gelingt, ihre Beziehung konfliktfrei zu leben – sie leiden lieber, als einen Außenstehenden um Hilfe zu bitten. Gerade in der christlichen Gemeinde gibt es gute Möglichkeiten, andere Menschen, z.B. einen Jugendpastor oder Seelsorger, in überdauernde Konfliktsituationen einzubeziehen. Auch in den Beratungsstellen für Kinder und Jugendliche, in kirchlichen Familienberatungsstellen usw. finden sich in der Regel Personen, die einer Familie helfen können, den Gesprächsfaden in einer konstruktiven Weise wieder zu knüpfen.

Bis zu welchem Alter soll ein Kind mit den Eltern in den Urlaub fahren? Wie spät darf ein 16-Jähriger abends ausgehen? Soll man bei einer 14-Jährigen die Hausaufgaben kontrollieren? Diese und ähnliche Fragen müssen Eltern irgendwann entscheiden. Es geht dabei um ein gesundes Gleichgewicht zwischen Freiheit lassen und Grenzen setzen.

---

## 16. FREIHEIT LASSEN – GRENZEN SETZEN



Um es gleich vorwegzusagen: Ich kann und werde Ihnen nicht sagen, was für einen Teenager »angemessene Grenzen« sind. Das liegt zum einen daran, dass es »den Teenager« nicht gibt, weil jedes Kind seine eigenen Stärken und Schwächen hat und daher auch andere Freiheiten und Grenzen braucht bzw. vertragen kann. Zum anderen lässt sich die Frage, was »richtig« ist, nicht pauschal beantworten. Manche Elternhäuser sind restriktiver, andere liberaler. Manche Eltern möchten die Mündigkeit ihrer Kinder fördern, andere legen mehr Wert auf Leistung, und wiederum andere erwarten vor allem ein hohes Maß an Beziehungsfähigkeit.

Natürlich sind alle diese Ziele gut. Wer hätte nicht gerne mündige, leistungsfähige und beziehungs kompetente Kinder? Und doch kann es sein, dass diese unterschiedlichen Ziele sich gegenseitig teilweise ausschließen: Wenn es mehr um Mündigkeit geht, braucht ein Kind mehr Freiheit; wenn es mehr um Leistung geht, vielleicht mehr Grenzen, und so weiter.

Wenn Eltern sich grundsätzlich entschieden haben, dass sie ihre Kinder loslassen wollen, und auch akzeptieren, dass diese Kinder dann vielleicht nicht so sind, wie sie es sich gewünscht hatten, wird es in der Regel auch gelingen, ein gutes Mittelmaß an Freiheit und Begrenzung zu setzen.

Prinzipiell gilt dabei wohl der Grundsatz, dass die größtmögliche Freiheit das richtige Maß ist. Mit anderen Worten: Jede Kontrolle, auf die man gefahrlos verzichten kann, fördert die Entwicklung zum Erwachsenen. Andauernde und ständige Konflikte um

**Jede Kontrolle, auf die man gefahrlos verzichten kann, fördert die Entwicklung zum Erwachsenen.**

Nebensachen, wie Kleidung, Musikstil oder die Teilnahme an Familienfesten, sind ein Symptom für eine gestörte Beziehung (s. Kap. 12).

Aus psychologischer bzw. psychotherapeutischer Sicht ist manchmal erstaunlich, dass Eltern in manchen Bereichen (z. B. schulische Leistungen) sehr streng sein mögen, aber die Notwendigkeit für Grenzen in anderen Bereichen völlig ignorieren. Zu diesen vernachlässigten Bereichen gehört der Umgang mit Medien (s. Kapitel 9), der Umgang mit Diäten (Kalorien zählen, Gewichtskontrolle) und der Umgang mit Sucht- und Rauschmitteln.

## Umgang mit Suchtmitteln

Fernsehen und Computer sind nicht die einzigen Wege, auf denen Teenager aus ihrer Realität fliehen. Alkohol, Amphetamine, Partydrogen und Halluzinogene (hauptsächlich Marihuana) gelten bei den meisten Jugendlichen als harmlos oder im Höchstfall für andere gefährlich. Etwa 70 % der 18-Jährigen haben selbst Erfahrungen mit diesen Substanzen gemacht. Und das Anfangsalter, in dem Sucht- und Rauschmittel konsumiert werden, sinkt jedes Jahr. Dabei spielt Alkohol eine zunehmend größere Rolle. Dass 13-Jährige eine Flasche Wodka zum Geburtstagsfest mitbringen, ist völlig normal. Bei vielen »Erwachsen-werden-Ritualen« spielt Alkohol eine erhebliche Rolle. Die Zahl der lebensgefährlich alkoholvergifteten Kinder in der Notaufnahme steigt jedes Jahr. Und immer häufiger kommt es vor, dass der Vollrausch mit Absicht – z.B. als Mutprobe – herbeigeführt wurde. Bizarre und sehr gefährliche Methoden, einen Vollrausch zu erzeugen, werden beliebter. Z.B. indem

der Alkohol mit einem Trichter durch einen Schlauch direkt in den Magen gekippt wird – oder, noch gefährlicher, auf mit Wodka getränkten Tampons in die Vagina oder bei Jungen anal eingeführt wird. Das führt schneller zum Rausch und ist nicht gut dosierbar.

65 % aller Jugendlichen, die wegen einer Suchtstörung in Behandlung sind, geben an, dass ihre Eltern im ersten Jahr ihrer Sucht nichts geahnt hätten. Aus den Erfahrungen der Suchttherapie weiß man, dass das häufig nicht daran liegt, dass keine Hinweise für den Konsum

**65 % aller Jugendlichen, die wegen einer Suchtstörung in Behandlung sind, geben an, dass ihre Eltern im ersten Jahr ihrer Sucht nichts geahnt hätten.**

von Suchtmitteln vorgelegen hätten, sondern dass die Eltern sich emotional dagegen sperren, es für wahr zu halten. Die Warnzeichen, die auf einen Suchtmittelkonsum hinweisen, werden als normale pubertäre Erscheinungen fehlgedeutet. Dazu gehören z.B. extreme Launenhaftigkeit, starke Konzentrationsmängel, ein dramatischer Abfall der schulischen Leistungen, ausgeprägte Heimlichtuerei, deutlich gesteigener Geldbedarf, schnelles oder verlangsamtes Reden, gerötete Augen, häufige Unfälle, Krankheiten und Aggressionen. Es kommt nicht selten vor, dass Eltern eindeutige Hinweise auf Suchtmittel bei ihren Kindern finden, z.B. beim Wäschewaschen, und sich trotzdem von den Kindern überzeugen lassen, dass diese Gegenstände nichts zu bedeuten haben, einem Schulfreund gehören o.Ä.

Wenn Jugendliche unter 16 Jahren regelmäßig Alkohol trinken oder wenn Hinweise auf den Konsum illegaler Substanzen vorliegen, ist das keine Bagatelle. Die Wahrscheinlichkeit, dass die Teenagerzeit und das junge



Erwachsenenalter von diesen Jugendlichen gemeistert werden, ist äußerst gering. Nicht nur Suchtstörungen, sondern auch andere psychische und körperliche Störungen sind im weiteren Verlauf sehr wahrscheinlich. Eltern, die hier auf die Bagatellisierungsversuche ihrer Kinder hereinfließen, tun ihrem Kind keinen Gefallen. Manche fühlen sich hilflos und denken, sie könnten nichts ausrichten. Andere wollen es nicht wahrhaben. Wieder andere haben selbst Probleme mit Alkohol oder anderem Suchtverhalten und verleugnen bei ihren Kindern, was sie für sich selbst auch nicht wahrhaben wollen. Der Weg zu einer Suchtberatungsstelle (z. B. Diakonie, Caritas, Blaues Kreuz) sollte unbedingt gesucht werden.

Das heißt nicht, dass Jugendliche von Süchten abgehalten werden, wenn man sie möglichst streng erzieht. Im Gegenteil: In Familien, in denen Alkohol völlig verboten ist, ist die Alkoholikerquote höher als in Familien, in denen ein mäßiger Alkoholgenuß (d. h. »Genuss-trinken« ohne Rausch) üblich ist. Alkohol ist mit dem niedrigsten Risiko verbunden, wenn sowohl der Konsum als auch der Nichtkonsum eine Nebensache bleibt.

## Essverhalten

Dies ist der dritte Bereich, in dem Eltern häufig in rührender Naivität die Anfänge ernsthafter Störungen übersehen. Häufig unterstützen sie sogar in der Anfangsphase einer solchen Störung die Bemühungen ihres Kindes, durch Diäten und Kalorienkontrolle ein ideales Körpergewicht zu erzielen. Für gesunde Menschen sind Diäten prinzipiell schädlich (bei Kranken, z. B. Diabeti-