

# Ich bin nicht launisch – ich bin emotionsflexibel

■ Die Gefühle fahren Achterbahn – Vortrag des Elternforums

Bereits zum zweiten Mal folgte der Fachpsychologe für Psychotherapie, André Dietziker, der Einladung des Elternforums der Schule Weggis, um am Mittwochabend vergangener Woche in der Aula des Schulhauses Dörfli in einem sehr interessanten Vortrag wertvolle Inputs zu vermitteln. Dieses Mal erhielten die Besucher Informationen und Tipps im Umgang mit pubertierenden Teenagern.

Text und Foto: Patricia Zimmermann

## Wer bin ich und wo will ich hin?

Wie können die Jugendlichen auf der Suche nach sich selbst unterstützt werden? Wie reagiere ich, wenn die Gefühle meines Kindes Achterbahn fahren? Die Reaktion von uns Erziehungsverpflichteten ist oftmals ausschlaggebend, ob eine Situation eskaliert oder ruhig seinen Weg nimmt. André Dietziker ist überzeugt, dass Humor und Gelassenheit zu den wichtigsten Bausteinen in der Erziehung und im Umgang mit Jugendlichen gehören.

Um das Verhalten zu verstehen, gilt es zuerst einmal die Entwicklungsaufgaben des Körpers in dieser Zeit zu erfahren. Dazu gehören unter anderem das Suchen der Grenzen und die Findung der Selbstwerte. Der Referent erklärt uns, dass es besser ist von der Adoleszenz zu sprechen, als von der Pubertät. Denn der Begriff Pubertät bezeichnet einzig die körperliche Entwicklung. Die Adoleszenz hingegen beschreibt die körperliche



In seinem Vortrag begeistert André Dietziker die 50 anwesenden BesucherInnen mit wertvollen Tipps im Umgang mit Jugendlichen in der Adoleszenz.

che und psychische Entwicklung zwischen der späten Kindheit und dem Erwachsenenalter.

Mithilfe von Video-Beispielen, informativen Folien und Erfahrungsberichten aus seinem beruflichen Alltag erklärte André Dietziker auf eine humorvolle und kompetente Weise, wie die Jugendlichen denken, welche Sprache sie führen und dass sie die Grenzen von Natur aus suchen müssen. So setzen die Jugendlichen heute die Schwerpunkte in ihrem Leben ganz anders. Während früher der Alltag vorwiegend aus Arbeit bestand, möchten die Jugendlichen ihr Berufsleben mit Freiräumen, Weiterbildung und Selbstverwirklichung gestalten. «Die Freude ist heute wichtiger als der Status und das Prestige», ist André Dietziker überzeugt. Ein wichtiger Entwicklungsprozess in der Adoleszenz-Zeit ist die Suche nach Vorbildern, Sinn und Werten. Die digitale Welt mit ihren Influencern beeinflusst die Haltung und Interessen der Jugendlichen stark. Es ist wichtig, ihnen reale Vorbilder zu

zeigen und zu akzeptieren, dass sie niemals so werden wollen wie ihre Eltern.

## Halt mich fest und lass mich los!

Die Jugendlichen fallen in eine Bindungskrise – einerseits wollen oder müssen sie sich von dem gewohnten Lebensstil lösen, andererseits möchten sie diesen Schritt gar nicht tun. Im Minutentakt kann sich die Laune von Gereiztheit und Aggression in Glück und Liebenswürdigkeit verwandeln – die Gefühle fahren Achterbahn. Von allen Seiten wirkt Druck auf die Jugendlichen: Schule, Kollegen, Erwartungen, Leistung etc. In dieser Zeit wird die Familie zum Versuchslabor. Die Jugendlichen wollen zu Hause einen sicheren emotionalen Hafen vorfinden. Durch verschiedene Umstände kann die Familie jedoch selbst zum Ursprung von Stress und psychischer Belastung werden.

## Halt mich fest, wenn ich es brauche, aber mach keine grosse Sache daraus

Mit diversen Tipps zeigt uns André Dietziker zum Schluss auf, wie wir Eltern unseren Kindern in der Zeit der Adoleszenz zur Seite stehen können. Er ist der Meinung, dass die Kinder und Jugendlichen bei den Hausaufgaben unterstützt werden sollen. Diese Hilfe muss aber in jedem Fall stressfrei, zuverlässig und empathisch sein. Eine Versagensangst der Eltern würde Stress und Denkblockaden übermitteln. Etwas vom Wichtigsten ist, dass die Eltern den Kontakt zu ihren Kindern nicht verlieren. Sie brauchen die Gewissheit, dass ihre Eltern sie «ok» finden so wie sie sind. Davon ist auch Jesper Juul, dänischer Familientherapeut und Autor, überzeugt. Wenn die Kinder nach Hause kommen, ist es wichtig, zuerst mal den Gefühlszu-

stand abzuschätzen. Bedrückt sie etwas? Ist etwas vorgefallen? Anschliessend muss der richtige Moment abgewartet werden, um nachzufragen und zuzuhören. Die besten Gespräche entstehen nebenbei und scheinbar zufällig. «Es geht nicht mehr um Erziehung, sondern um Verhandlung und verbindliche Abmachungen zwischen gleichwertigen Gesprächspartnern», informierte der Referent weiter. Jugendliche brauchen Raum für Eigenständigkeit aber trotzdem die Unterstützung und Anteilnahme der Eltern. Dennoch sei ein autoritativer Beziehungsstil wichtig. «Ihr solltet Eltern bleiben und nicht Kollegen werden. Klarheit und Regeln, gepaart mit Kooperation, Wertschätzung und Ermutigung geben dem jungen Menschen den besten Halt».

## Humor als Brückenbauer

Mit dem Vermitteln von Sicherheit geben wir den Jugendlichen eine gute Orientierung und sicheren Halt. Aber nur, wenn wir gelassen und ruhig auftreten. Die Vorbildfunktion der Eltern ist wichtig. «Die Glaubwürdigkeit hängt an Taten und nicht an Worten», erinnert André Dietziker. Auch Eltern dürfen Fehler machen und sich dafür entschuldigen. Wichtiger als ständiges Nörgeln ist das Aufbringen von Verständnis. Als Eltern muss die Frustration der Jugendlichen nach einem «Nein» mit Gelassenheit ausgehalten werden können. Der Widerstand gehört zum Entwicklungsprogramm und darf nicht persönlich genommen werden. Und das Ganze mit einer Prise Humor gewürzt führt zum richtigen Weg, denn die Jugend ist stärker als wir denken.



Jetzt spenden!  
PK 80-8274-9

«An manchen Tagen erscheint mir jede Treppe wie die Eiger-Nordwand»

Die Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft unterstützt alle Menschen, die von MS betroffen sind. Helfen auch Sie:  
[www.multiplesklerose.ch](http://www.multiplesklerose.ch)

damit es besser wird

**MS** Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft