

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Gender: Typisch Mann - typisch Frau?

Inhalt

Heft 91

- Männer sind anders. Frauen auch.
- Jungen - Kinder von der anderen Sorte
- Männliche und weibliche Kakteen
- Der Ödipuskomplex und die IP
- Frauen führen anders
- Homosexualität in der Beratung
- Über alle Grenzen hinweg



Von männlichen und weiblichen Kakteen

Darüber, was man mit Jungen und Mädchen in der Pubertät so erlebt und wie man dabei ermutigend bleibt, kann Silvia Bürhaus-Knapp einiges erzählen.



Silvia Bürhaus-Knapp ist Bankkauffrau, Dozentin für Familienrat-Trainer, Encouraging-Trainerin und Individualpsychologische Beraterin mit eigener Praxis in Weinstadt.
www.ermutigung.net

„Wie umarme ich einen Kaktus?“, das fragen sich viele Eltern pubertierender Kinder. Haben Sie sich auch schon gestochen? Der Alltag verändert sich, wenn das Kind in das zweite Trotzalter, also in die Pubertät kommt. Heute geht es schon ab neun oder zehn Jahren los mit dem „eh, bist du uncool, Mama!“ und der immer häufigeren Abgrenzung der Kinder gegenüber den Eltern. Natürlich sind verschiedene Faktoren für diese Launenhaftigkeit verantwortlich: Einerseits verändern sich Körper und Gefühle durch das erhöhte Hormonniveau, andererseits ist der Jugendliche vermehrt schwierigen Situationen ausgesetzt, wie Schulwechsel, Prüfungen, später in der sogenannten Mittleren Adoleszenz zwischen 14 und 17 Jahren erster Verliebtheit, Tanzstunden oder Berufsentscheidungen. Oft genug haben Eltern vergessen, welche starken Stimmungsschwankungen sie selbst 20 oder 30 Jahre zuvor erlebt haben. Zum Beispiel die aufgestaute Wut gegen Lehrer oder Eltern, das ständige Auf und Ab von Stimmungen zwischen „himmelhoch jauchzend“ und „zu Tode betrübt“. Dazu die ungleich wachsenden Gliedmaßen, Achselschweiß und Pickel. Ganz schön viel für den einstmalig so behüteten Nachwuchs.

Eltern wie Jugendliche bestätigen, dass sie sich in dieser Zeit einfach nicht mehr so nah fühlen. Doch das ergibt ja auch Sinn, denn wie der Familientherapeut Jesper Juul betont: „Pubertät ist eine Tatsache, keine Krankheit“. Also heißt es, den Umgang mit einem Kaktus zu üben. Denn Sie können sich darauf verlassen, dass es weh tut, einen Kaktus zu Herzen – schmerzhaft Erfahrungen sind vorprogrammiert. Und der Nachwuchs wird sein Verhältnis zu den ihm vorgelebten Werten, aber auch zum Umgang mit Alkohol, Drogen, Sex und Verliebtheit selbst klären. Ganz sicher aber suchen Pubertierende sich aus, mit wem sie welche Themen besprechen - die eigenen Eltern werden immer weniger erfahren, die Gleichaltrigen zunehmend wichtiger werden. Denn was er heute und in der Zukunft macht, das macht er für sich selbst und nicht gegen die eigenen Eltern. Egal ob Junge oder Mädchen.

Warum müssen Pubertierende eine „Antihaltung“ entwickeln?

„Die Pubertät setzt dann ein, wenn die Eltern schwierig werden“ (Michael Jung). Das Kind reift zum Teenager heran und ein Hauptgrund für den Stress zwischen Eltern und Pubertierendem ist die verbesserte Urteilsfähigkeit des Kindes. Es findet nicht mehr alles gut, was die wohlmeinenden Eltern sagen und tun, sondern stellt das elterliche Handeln in Frage. Beispiele aus meinem eigenen Kakteen-Kontakt-Kapitel: Angeblich ist ja „Ordnung das halbe Leben“ und auch ich habe meinen Sohn und meine Tochter mit zunehmendem Alter zum eigenständigen Aufräumen angehalten. Und dann hab ich mich doch erwischt, wie ich meiner 14-jährigen Tochter hinterher räume. Und wussten Sie, dass auch ungesüßter Tee schimmeln kann? Teenager-Zimmer haben immer etwas mit Überraschung und Outdoor-Überlebenstraining zu tun. Pubertäres Chaos auf begrenztem Raum eben. Doch die Teens fragen sich zu Recht, was nun also gilt: Sollen sie wirklich selbstverantwortlich fürs eigene Zimmer sein, also ein gemeinsames Zuhause mitgestalten oder doch den Service des „Hotel Mama“ genießen? Wir Eltern wollen unsere Kinder natürlich nur schützen und vor Schaden bewahren. Doch genau da liegt der Konflikt. Und so beziehen Kinder die Gegenposition, oft genug auch gegenüber den Geschwistern. Streit ist auch hier an der Tagesordnung und das Streben nach Autonomie und Einzigartigkeit nicht zu verkennen. Zum Glück ist mein 17-jähriger Sohn zu faul zum Suchen und sein Zimmer übersichtlich und aufgeräumt. Fenster - so habe ich gelernt - sind nur zum Rausschauen da und nur selten zu öffnen. Und wenn ich mir einen heißen Tee mache und meinem Junior auch eine Tasse bringe, dann höre ich: „Ich danke dir, da ist die Tür“. Eben Abgrenzen auf allen Ebenen.

»Die Pubertät ist einerseits unausweichlich, andererseits unausstehlich.«
(Erhard Blanck)

Doch meine Beiden setzen sich auch mit den Rollenmodellen auseinander. Jungs sollen stark und initiativ sein, eben „Macher“. Sie suchen eher mal die schnelle Eroberung, um sich gut zu fühlen. Und ihre Sexualität entdecken sie eher körperlich orientiert. Mädchen ticken da anders. Sie haben hohe Erwartungen an Jungs, sehen sich selbst eher kritisch oder gar schwach und suchen in ihren ersten gegengeschlechtlichen Beziehungen erst mal Vertrauen und Zärtlichkeit. Bei Frust und Verletzungen, die in dieser Zeit voller Zweifel und Unsicherheit nicht ausbleiben, reagieren Jungs eher aggressiv nach außen, Mädchen eher nach innen gerichtet. Jungs haben in der Pubertät in Gesellschaft und Beziehungen große Angst davor, lächerlich gemacht oder gedemütigt zu werden, Mädels mehr davor, ausgenutzt zu werden. Wenn von einem der beiden heute das Signal kommt: „Mama, hast du mal kurz Zeit“, dann lasse ich alles stehen und liegen und bekomme dafür Vertrauen und Einblicke in ihre Realität geschenkt. Das sind für mich die ganz wertvollen Momente, die mir Zuversicht und Kraft geben, und in denen ich Kakteen wunderschön finde.

Die Pubertät ist eine Übergangsphase vom Kind zum Erwachsenen und auch Eltern befinden sich in einer Übergangsphase, ob man diese nun zweite Pubertät, dritte Trotzphase, Midlife-Crisis oder Wechseljahre nennt. Auch hier ereignen sich im Körper Hormonveränderungen, werden die eigenen Lebensrollen und deren Erfolge überprüft und wir alle dürfen immer mehr loslassen. Eltern entwickeln Träume und Erwartungen, wie die Zukunft ihrer Kinder aussehen könnte, und diese dürfen sie spätestens in der Pubertät verabschieden. Mir half es in einer ruhigen Minute zu überprüfen, wie ich mir die Zukunft meiner Kids im Kindergartenalter vorgestellt habe. Uiii, von blauen Haaren und 18 Stunden Tagesschlafpensum habe ich damals nicht geträumt. Als meine heutige Erziehungsaufgabe sehe ich das Begleiten der Teens bei Bedarf. Da sein, ohne mich aufzudrängen, gesprächsbereit und verständnisvoll.

Am Beginn der Pubertät wollen Eltern diese oft nicht wahrhaben (Phase 1) und denken „ach mein süßer Knirps, mein kleines Mädchen“. Doch die starken aufbrechenden Gefühle (2), mit denen wir Eltern immer öfter konfrontiert werden, zeigen die Weiterentwicklung der Kinder. In der Phase der Neuorientierung (3) wird allerhand ausprobiert: Öko-Klamotten, veganes Essen, die Nacht am Computer durchspielen. Da zeigt sich, wie Familienbande Halt geben, Vereinbarungen doch eingehalten werden und manches einem veränderten Tagesrhythmus angepasst wird. Dann kann ein neues Lebenskonzept (4) entstehen in gegenseitiger Achtung und Gleichwertigkeit.

Welche Lernchancen bieten mir meine Teens?

Stressige Situationen im Familienalltag sind der Ausdruck der hohen inneren Unsicherheit und Konflikte unumgänglich. Als die Erwachsene habe ich mir zum Ziel gesetzt, möglichst Win-Win-Situationen herbeizuführen, wohl

wissend, dass es nicht immer gelingt. Doch ich gebe mein Bestes. Also wende ich die IP-Ermutigungspädagogik an und verzichte auf Vorwürfe. Um mich an den Grundsatz „nicht kämpfen – nicht nachgeben“ halten zu können, braucht es öfter mal eine Abkühlungsphase, in der ich mich zurückziehe. Auch das gezielte Eintreten lassen natürlicher Folgen hilft. Kein Jugendlicher verpasst gern die Bahn, um hinterher in der Klasse schief angeguckt zu werden. Logische Folgen wenden wir derzeit eher selten an und nur nach gemeinsamem Gespräch im Familienrat bzw. im Zweier-Gespräch, denn die meisten Folgen kennen die Teens eh schon.

„Tausche Besorgnis gegen Vertrauen“ erweist sich bei uns als sehr lohnenswert. Kürzlich hat meine 14-Jährige mit zwei Freundinnen eine Nachtwanderung zu einer bei Jugendlichen beliebten Burgruine gemacht. Wir haben als Rückkehr Mitternacht vereinbart und eine SMS bis spätestens 23.30 Uhr, dass alles ok ist. Die SMS ging bereits um 23.10 Uhr bei mir ein und die Mädels waren schon um 0 Uhr auf ihrem Matratzenlager, kicherten und erzählten. Und ich übe mich ständig im Formulieren von Ich-Botschaften und konkreten Wünschen statt allgemeinen Worthülsen, erforsche meine eigenen Bedürfnisse und bemühe mich um Authentizität, lasse ausreden und schaffe Transparenz bei Entscheidungen.

Und wofür bin ich dankbar?

Beeindruckend war die Äußerung meines Sohnes nach einer guten BWL-Arbeit, dass er nur die Buchungssätze nicht wusste. Auf mein Angebot hin, ihm als Bankerin diese sicher nachvollziehbar erklären zu können, meinte er trocken: „Das ist völlig uncool, wenn einem die Mutter das beibringt. Ich hole mir die Info woanders“, lächelte und ging. Er weiß, was er will und holt sich die Unterstützung, die er braucht. Als Alleinerziehende möchte ich meinen Teens Flügel für ein glückliches eigenständiges Leben mitgeben und sie genießen, solange wir noch zusammen leben. Deswegen sehe ich es als meine wichtigste Aufgabe an, mich an meine Rechte zu erinnern und diese im Sinne des Gemeinschaftsgefühls aktiv zu leben: Ich habe das Recht,

- mich an die erste Stelle in meinem Leben zu setzen.
- Fehler zu machen und daraus zu lernen.
- Meine Gefühle und Meinungen frei zu äußern und hierfür die Verantwortung zu tragen.
- Nein zu sagen.
- Meine Mitmenschen um Unterstützung zu bitten.
- Allein zu sein, auch wenn andere meine Gesellschaft wünschen. Ich lasse die Verantwortung für das Glück und die Probleme anderer bei ihnen.

Damit gestalte ich mein Leben bewusster, freier und zufriedener und schenke meinen beiden wunderbaren Teens die Freiheit, die sie brauchen, um ihr eigenes Leben aktiv in die Hand zu nehmen. Denn wenn Kakteen die passende Umgebung erhalten, dann können sie wunderschön erblühen.

Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

Vorstand

1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel. +49(0)6235-920926 / e-mail: w.strubel@vpip.de

2. Vorsitzende, Johanna Fischer

Pfarrstraße 41 / D-73773 Aichwald / Tel. +49(0)711-8826751 / e-mail: j.fischer@vpip.de

Vorstandsmitglied, Renate Görg-Wollenweber

In den Schmiedgärten 7 / D-67245 Lamsheim / Tel. +49(0)151-58792005 (mobil) / e-mail: r.goerg-wollenweber@vpip.de

Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel. +49(0)7247-2812 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel. +49(0)6235-920926 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

Forum Spezial: Mut zur Veränderung

Redaktionsschluss: 1. Juni 2015

AnsprechpartnerInnen

Silvia Bürhaus-Knapp

Tel. +49(0)7151-906250 / e-mail: familienrat@vpip.de
Information und Anmeldung zur Familienrat-Trainer-Ausbildung

Ingrid Czerwinski

Tel. +49(0)7247-2812 / e-mail: regionen@vpip.de
Kontaktperson für die VPIP-RegionalleiterInnen

Johanna Fischer

Tel. +49(0)711-8826751 / e-mail: fortbildung@vpip.de
Information und Anmeldung zu VPIP-Fortbildungen

Sabine Wendel

Tel. +49(0)6235-98725 / e-mail: s.wendel@vpip.de
Bestellung und Versand der Familienrat-Training-Flyer

Roswitha Förster

Tel. +49(0)6673-919121 / e-mail: r.foerster@vpip.de
Kontaktperson für ausgebildete Familienrat-TrainerInnen

Renate Görg-Wollenweber

Tel. +49(0)151-58792005 (mobil) / e-mail: ip-forum@vpip.de
Information und Anmeldung zum IP-Forum

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie Lichtblick ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VPIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VPIP).

Redaktionsanschrift: c/o Barbara Fischer-Reineke / Meisenweg 5 / D-70565 Stuttgart / Tel. +49(0)711-65524454 / e-mail: magazin@vpip.de
Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin Lichtblick erscheint 4x im Jahr und kann regelmäßig zum Preis von € 20,00 bezogen werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin Lichtblick wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier. Ansprechpartnerin für die Webseiten www.vpip.de und www.familienrat.eu ist Ulrike Strubel / e-mail: u.strubel@vpip.de.