Volles Haus beim Overhagener Forum: viele interessierte Eltern, Lehrer und Schüler kamen am Dienstagabend ins Gymnasium Schloss Overhagen, um Frintrops Vortrag „Familienleben mit Teenagern – Gelassen durch die Pubertät" zu hören. ■ Fotos: Klotz

Konfliktpunkt Pubertät

Wilfried Frintrop referiert beim Overhagener Forum über Teenager und Familien

Von Jennifer Klotz

OVERHAGEN ■ Wieso ist meine Tochter immer müde? Und wieso hilft mein Sohn nicht im Haushalt? Antworten auf diese und andere drängende Fragen gab es am Dienstagabend beim Overhagener Forum.

Der Vortrag von Wilfried Frintrop, Lehrer an der Marienschule und Seminarleiter für „familylab Deutschland", setzt in der Kindheit an: „Kinder sind immer kooperativ – das ändert sich allerdings mit der Pubertät." Aber wieso? Teenager hätten weiterhin ihre Eltern als Vorbilder, wollten jedoch auch die bisherigen Werte abwägen und aussortieren. „Dabei ist es wichtig, dass sie ein authentisches Weltbild vorgelebt bekommen", erläutert Frintrop. Was bedeutet das für die Eltern? Sie sollten sich ihrer Vorbildsfunktion ständig bewusst sein. Kinder und Jugendliche bemerken jeden feinen Unterschied zwischen Sagen und Meinen. Doch manchmal interpretieren sie Aussagen auch einfach falsch. Dann kämen Sätze wie „Wäre ich besser mal nicht da", ohne dass die Eltern wissen, wie der Spross auf diese Aussage gekommen ist. „Da hilft nur ausgiebig reden und Wärme zeigen", rät der Experte.

Doch nicht immer sei Reden die beste Wahl: „Zuhören und nachfragen ist meistens wichtiger." Teenager verspüren starke Autonomiebedürfnisse, sie wollen ihre Sorgen und Probleme zwar loswerden, aber nicht von Mama und Papa lösen lassen. Übertriebene elterliche Besorgnis sowie unnötige Fürsorge und Hilfe seien destruktive Einflüsse, die die Jugendlichen an einer gesunden Entwicklung hinderten. So würde der Teenager auf Dauer nur schweigsam. Das Drängen in die Sicherheitszone, wie Frintrop sie nennt, verhindere jeglichen Entwicklungsraum. Jugendliche benötigen Herausforderungen, um zu wachsen. Für die Zukunft sei ein gesundes Selbstwertgefühl essenziell.

Wilfried Frintrop will zwischen den Parteien vermitteln.

Dazu gehören natürlich auch Konflikte. Eltern fragen sich oft, wieso ihr Kind so häufig Streit anfängt. Sie können beruhigt sein: „Konflikte sind ein gesundes Kennzeichen einer lebendigen Gemeinschaft", weiß der Experte. Durch sie durchlebten die Jugendlichen einen Lernprozess. Es sei in Ordnung, wenn in bestimmten Situationen ein Nein als endgültige Antwort bestehen bleibt. So lernten sie für die Zukunft, sich nicht durch ständiges Ja-Sagen ausnutzen zu lassen. Wichtig sei aber, sich auf Augenhöhe zu streiten und eine Subjekt-Subjekt-Beziehung einzugehen. „Sätze wie ‚Du bist faul' helfen beiden Seiten nicht weiter", sagt Frintrop. Das pauschalisiere und der Jugendliche resigniere. Sie bräuchten Sparring-Partner, die sie trotz Widerstand durchs Leben führen.

Auch die „akuten Sorgen" der Eltern konnte Frintrop ausräumen: Wieso hilft mein Kind nicht im Haushalt? „Es ist schlicht keine Herausforderung für sie und Jugendliche sehen keine Notwendigkeit darin", die schmunzelnde Antwort. Und wieso ist es immer so müde? „Das Hormon Melatonin wird später ausgeschüttet, so kommt der Schlafrhythmus durcheinander – sie können tatsächlich nichts dafür." Das kann auch oft in Stimmungsschwankungen enden: „Keine Sorge, ihr Kind ist in einer ganz normalen Entwicklungsphase. Das ändert sich auch wieder."