

Die anspruchsvolle Zeit des Erwachsenwerdens

Als Eltern von Jugendlichen sollten Sie sich vergegenwärtigen, wie anspruchsvoll die Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen ist. Erinnern Sie sich: wie haben Sie Ihre eigene Pubertät erlebt, was kam alles auf Sie zu und wie sind Sie damit zurecht gekommen? In einer kurzen Zeitspanne geht es um Schulabschluss, emotionale Ablösung von den Eltern, Körperentwicklung, hormonelle Entwicklung, Sexualität, Identität, Sinn des Lebens, berufliche Entscheidungen und Ausbildung(en)...

Entgegen aller Erwartungen erleben die meisten Jugendliche und auch die meisten Hochsensiblen ihre Pubertät als nicht besonders schwierig. Elaine Aron behauptet, dass hochsensible Teenagers zu "idealen Jugendlichen" werden können, auch oder gerade wenn die Kindheit nicht einfach war: „Sobald sie erkannt haben, was vor ihnen liegt, zielen sie darauf ab, möglichst früh erwachsen zu werden, überspringen die Adoleszenz beinahe. Zu Hause und in Gegenwart anderer bemühen sie sich, rücksichtsvoll zu sein. Im schulischen Umfeld neigen sie dazu, einen unbeirrbaren Standpunkt einzunehmen, wenn es um Tyrannei oder mangelnde Fairness geht, politische Themen eingeschlossen“ (Aron, S. 420).



Es kann aber auch sein, dass bestehende Probleme sich verstärken oder neue auftreten.

Im Folgenden wird auf einige Punkte eingegangen, die in der Pubertät zu berücksichtigen sind – oder die eben problematisch werden können.

1. **Information über Hochsensibilität:** sie ist nicht zwingend. Nur wenn die Hochsensibilität Teil einer Problematik ist, können Kenntnisse darüber hilfreich bei der Problembewältigung sein.
2. **Kind oder Erwachsene/r? :** Jugendliche streben grundsätzlich danach, erwachsen zu sein und als solche respektiert zu werden. Sie denken und handeln häufig wie Erwachsene. „Doch manchmal fallen sie in kindliche Verhaltensmuster zurück und möchten unbewusst auch so behandelt werden“ (Aron, S. 426). Der Rollenwechsel kann schnell sein, was für Eltern schwierig ist zu erkennen. Manchmal wirken Jugendliche großspurig oder überheblich. Dieses Verhalten beruht auf einer neurologischen Entwicklung des Denkvermögens zwischen dem 10. und dem 12. Lebensjahr: von da an können sie das logische Denken und abstrakte Prinzipien vollständig anwenden. Gerade HSK, die zu tiefer Reflexion neigen, empfinden dieses für sie neues Instrument als fantastisch! Eltern sind in dieser Phase gut beraten, ihre jugendlichen Kinder nicht zu beschämen, wenn sie in einem „kindlichen“ Moment sind und auch nicht zu ermahnen, wenn sie in einem erwachsenen Moment sind. Zuwendung, Respekt und Fingerspitzengefühl sind gefordert!
3. **Verantwortung:** Idealerweise haben die Eltern schon früh mit der Erziehung zur Selbständigkeit und zur Eigenverantwortung begonnen, indem sie sukzessiv Verantwortung an ihre Kinder abgeben. Es ist ein Prozess, in dem die Eltern immer weniger vorgeben und die Kinder weder bedienen noch überbehüten. Jugendliche sollten so viel Verantwortung übernehmen wie möglich: in Bereichen wie Kleidung, Essen, Medien, Schlafen, Pflichten und Freizeit sollten Eltern begleitend und partnerschaftlich sein und nicht Tonangeber! Die Erziehung ist nun abgeschlossen (s. Kap. 8). „Man darf als Eltern nicht unterschätzen, dass dieses Loslassen oft einen schmerzhaften inneren Abschiedsprozess zur Folge haben kann. Was dabei hilft: sich bewusst zu werden, dass man das Kind eher verliert, wenn man es weiterhin "besitzen" will“ (Schauwecker).

4. **Selfmanagement:** Hochsensible Jugendliche sind empfindlichere und empfindsamere Personen, „die auf ihre Grenzen und auf ihr Selfmanagement besonders achten müssen. Der junge Mensch muss lernen, mit Schwächen und Stärken allein umzugehen (z.B. mit Verletzlichkeit, Freizeitorganisation, Überreizung, Überforderung, sozialen Medien, Abgrenzung etc.). Einige können in diesem Alter alle Vorsicht über Bord werfen und erst recht alles



auskosten und ausreizen wollen: sie passen sich dem "jugendlichen Leben" völlig an und gehen dadurch unbewusst dauernd über ihre Grenzen. In dieser Lebensphase ist es bis zu einem gewissen Grad auch normal, vieles auszuprobieren und weniger Vorsicht walten zu lassen“ (Schauwecker). Wenn es eben problematisch wird, kann es dann wichtig sein, das Thema Hochsensibilität in die Lösungsfindung einzubringen, um körperliche oder psychische Folgen zu vermeiden.

5. Viele **sehr introvertierte hochsensible Jugendliche** scheinen kaum zu pubertieren, z. B. weil sie nicht zu Partys gehen und keinen Gruppenzwängen nachgeben. Sie ziehen sich gern zurück und gehen vorwiegend eigenen Hobbys nach. Zu Hause können sie eventuell "brummig" oder gereizt wirken und reagieren ablehnend auf Einmischung.
6. **„Männliche Jugendliche** haben mit ihrer hochsensiblen Veranlagung beim heute (leider) noch vorherrschenden Männerbild meistens mehr Mühe als hochsensible Mädchen. Viele unterdrücken ihre sensiblen Qualitäten, wie z.B. Feinfühligkeit oder Empathie... Sie möchten lieber maskulinen Idealen, wie z.B. Draufgängertum und Härte entsprechen. Man tut dem Sohn (aber natürlich auch der Tochter) einen großen Dienst, wenn man immer wieder klar macht, dass **hochsensible Kraft** genauso erstrebenswert ist und grundsätzlich **mit Schwäche nichts zu tun hat**“ (Schauwecker). Unter den Hochsensiblen gibt es viele wissenschaftlich, künstlerisch oder kreativ begabte Menschen. Und gerade in der heutigen Zeit (Anfang 2020) brauchen wir viele empathische und rücksichtsvolle Menschen, die bereit sind, reflektiert, besonnen und gerecht zu handeln.
7. **Privatsphäre und eigene Grenzen:** Es kann sein, dass manche „Familienregeln“ revidiert werden müssen, am besten in einem offenen Austausch. Was Eltern unbedingt respektieren müssen, ist die Privatsphäre der Jugendlichen. Genauso sollten Eltern ehrlich und klar ihre eigenen Grenzen, Gefühle und Bedürfnisse ausdrücken. Die Jugendlichen sollen lernen, die Meinung ihrer Eltern zu respektieren.

Jugendliche brauchen unbedingt einen eigenen, ganz persönlichen Rückzugsort!

8. **„Vertrauen versus "Erziehung":** Auch wenn Eltern von Jugendlichen oft Sorgen, Ängste und Zweifel haben, erreichen sie ihre Teenager-Kinder immer seltener mit "guten Ratschlägen" oder gar Drohungen und Strafen – im Gegenteil! Die Erziehung sollte in diesem Alter eigentlich abgeschlossen sein.

Wenn Eltern in diesem Stadium plötzlich noch "Erziehungsmankos" nachholen möchten, werden sie damit kaum Erfolg haben. Jugendliche haben in solchen Fällen die Tendenz, sich zu verschließen und andernorts Freiräume zu suchen, denn überbesorgte Eltern ertragen sie schlecht. Dennoch ist das zu Hause immer noch wichtig, auch wenn Jugendliche so tun, als sei das nicht mehr der Fall. Wenn ihr Kind unter schlechten Einfluss gerät, gemobbt wird, an einer Depression erkrankt oder sich plötzlich auffallend verändert, müssen Eltern gewisse Maßnahmen ergreifen, vielleicht auch gegen den Willen des Jugendlichen.

Im Rahmen einer "normalen" Pubertät stehen nun Fragen der Beziehung und des gegenseitigen Vertrauens im Mittelpunkt: Wir reden noch miteinander, wir sind ehrlich zueinander (beidseitig!), wir versuchen auf eine partnerschaftliche Ebene zu kommen, wir beachten Regeln im gemeinsamen Haushalt (**Abmachungen!** Mithilfe zu Hause...) etc. Dabei müssen Eltern nichts "herunterschlucken". Junge Menschen suchen meistens keine Schonung, sie suchen ehrliche und klare Gegenüber, und sie spüren – gerade wenn sie hochsensibel sind – sehr gut, wenn Erwachsene nicht ehrlich äußern, was sie denken“ (Schauwecker).

9. Probleme, Kommunikation in Problemsituationen: Bestehen bereits Probleme, dann ist es



angebracht, eine Beratung, ein Coaching oder in schlimmeren Situationen eine Therapie in Anspruch zu nehmen (s. Kap. II und folgende). Andere Personen (Verwandte oder erwachsene Freunde) können dem Jugendlichen zur Seite stehen, da dieser seinen Eltern nicht immer gern um Rat bitten. In (gleichberechtigten!) Gesprächen mit ihren Kindern sollten Eltern offene Fragen stellen [W-Fragen: was, wie, wann, wer, aber nicht warum!] und das aktive Zuhören [ausreden lassen, neu formulieren mit dem Satz „habe ich richtig verstanden, dass ...?“]. Wenn Eltern diese Gesprächsmethoden nicht beherrschen

oder dabei unsicher sind, dann sollten sie lieber darauf verzichten, da die Jugendlichen dies merken und sich manipuliert fühlen können. Lieber sollten Eltern versuchen, zumindest ruhig zu bleiben und ihr Herz reden zu lassen.

10. Depression: Wirken Jugendliche über einen längeren Zeitraum bedrückt, antriebslos und sehr in sich gekehrt oder sind sie extrem reizbar und ablehnend, dann muss an eine Depression gedacht werden. Je früher eine solche erkannt wird, desto besser kann geholfen werden.

11. Selbstzerstörerische Tendenzen: wenn jugendliche Hochsensible in der Pubertät das Gefühl haben, „nicht richtig zu sein“, wenn der Anpassungsdruck groß ist (man möchte dazu gehören) oder wenn die Fähigkeit zur Abgrenzung nicht gut ausgebildet ist, können HSP unter Umständen ihre Hochsensibilität als Makel oder als Schwäche empfinden. Infolge starker Minderwertigkeitsgefühle oder einer unbewussten Tendenz zur Selbstablehnung können psychische Störungen wie Depression, Selbstverletzung oder Suchtverhalten entstehen. Drogen können verlockend sein, wenn es darum geht, unangenehme Gefühle, z. B. der Unzulänglichkeit, zu unterdrücken. HSP leiden häufiger als andere an Allergien und Unverträglichkeiten und viele von ihnen reagieren auf Drogen aller Art stärker als Normalsensible. In jedem Fall von Drogenkonsum ist fachliche Hilfe dringend notwendig. Achtung: bei dem Konsum von Cannabis und anderen Drogen hat ein sehr kleiner Prozentsatz von Menschen eine seltene Tendenz zu Schizophrenie und Psychosen.

12. Selbstwertgefühl und Selbstreflexion: der Fokus auf die **Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls** ist gerade bei HSK und HSP besonders wichtig. Manche hochsensible Jugendliche können „ihr verletzbares Inneres gekonnt verbergen, indem sie sich z. B. gleichgültig stellen, zurückziehen und Konfrontationen vermeiden. Oder indem sie äußerlich eine raue oder provokative Schale zeigen. Solches könnte zur manchmal falschen Annahme führen, der Selbstwert sei intakt. Einige Jugendliche sind zum Beispiel in irgendeiner Disziplin oder künstlerischen Richtung hochbegabt (und werden dafür von den Eltern sehr gelobt) – und sie merken trotzdem, dass diese Fähigkeit ihr Selbstwertgefühl nicht wirklich 'nährt'. Oder sie pflegen ein selbstzerstörerisches „Rebellentum“, nur um eigentlich auszudrücken, dass sie sich verloren fühlen und die Orientierung verloren haben. Es braucht eine gute Beobachtung und einen guten Draht zur Tochter oder zum Sohn, um hier Unterstützung zu leisten. Sonst ist diese Unterstützung – wenn nötig – besser an eine außenstehende Fachperson zu delegieren (Therapeutin, Coach, Berater...).

Ihrer Veranlagung nach haben Hochsensible meistens eine differenzierte **Selbstreflexion**: diese ist die Haupttrichterschnur, um die Zuwendung zu sich selbst und das Selbstwertgefühl zu stärken: von innen muss dieses wachsen, - von außen kann höchstens das innere Wachstum unterstützt werden (z.B. durch ein Selbstverteidigungstraining, eine Kampfsportart oder eine therapeutische Begleitung).

Selbstreflexion bedeutet auch, sich ehrliche Fragen zu stellen: Wo und auf welche Art handle ich ständig gegen mich? Wie kann ich das ändern? Was brauche ich wirklich? Was will ich wirklich? Was lerne ich aus meinen Schwächen? Und wie kann ich meine Stärken besser leben? Ein gesundes Selbstwertgefühl beruht letztlich auf einer realen Selbsteinschätzung und auf Selbstakzeptanz, die sich nicht an übliche Bewertungskriterien hält. Das sind auch die "Werkzeuge" und Lernziele, die uns vor selbstzerstörerischen Tendenzen bewahren können. Selbstwertgefühl wird – wenn es wächst – nach außen sichtbar: es strahlt die Botschaft aus, dass hier ein Mensch für sich und seine Meinung einsteht“ (Schauwecker).

13. Internet: Frühzeitige Aufklärung, Abmachungen und partnerschaftliche Gespräche bringen mehr als Verbote, welche mit der Zeit doch meistens umgangen werden. Bezugspersonen sollten aufmerksam bleiben – **Mobbing** kann z.B. auch über WhatsApp ablaufen (Cyber-Mobbing) etc. Hier ist ebenfalls eine **Vertrauensbasis** sehr wichtig, damit die die Jugendlichen in Notfällen jeder Art noch den Wunsch haben, erwachsene Unterstützung zu suchen.



14. Mobbing: Es ist umstritten, ob Mobbingbetroffene eine besondere Persönlichkeitsstruktur aufweisen. Wer sich damit intensiver beschäftigt, stellt fest, dass Mobbing eine Frage der Gruppendynamik ist. Persönlichkeitsmerkmale wie Empfindsamkeit, Ängstlichkeit oder Konfliktscheu sind eher Anlass als Grund für ein Mobbinggeschehen. Wer fürchtet, dass ein Kind aufgrund seiner Hochsensibilität ausgegrenzt wird, läuft die Gefahr der selbsterfüllenden Prophezeiung! Der Fokus auf die Entwicklung eines guten Selbstwertgefühls ist für alle Kinder und Jugendliche empfehlenswert, egal ob Hochsensibilität vorliegt oder nicht.

15. Ausbildung und Beruf: Eine sorgfältige **Berufsberatung**, in welche die sensible Veranlagung mit einbezogen wird, kann in manchen Situationen hilfreich sein. Wenn es familiär und finanziell möglich ist, sollten Chancen offen bleiben, sich später beruflich noch verändern zu dürfen. Viele Hochsensible sind „Spätzünder“. Sie brauchen einfach mehr Zeit, um ihren Platz im Leben zu finden. Manche sind vielbegabt, sie interessieren sich für Vieles und sind in mehreren Bereichen begabt. Die Wahl EINES Berufs fällt ihnen dementsprechend schwer! Sie sind weder „Versager“ noch besonders faul. „Häufig entwickeln sich ausgeprägte berufliche und oft auch kreative Begabungen erst mit den Jahren“ (Schauwecker).



Allen Eltern von hochsensiblen und ebenfalls von normalsensiblen Kindern und Jugendlichen wünsche ich Gelassenheit, Neugier, Zuversicht und viel Freude bei der Begleitung ihrer Kinder auf dem Weg zum Erwachsenenwerden!

Françoise Goldmann

Quellen:

Das hochsensible Kind von Elaine N. Aron (2010). ISBN: 978-3-636-06356-4

https://www.hochsensibilitaet.ch/hochsensibel/hochsensible_jugendliche © Marianne Schauwecker. Letzter Abruf im März 2020.

Bilder:

Seite 1: compass-933203 von tookapic, CC (Lizenzfrei auf www.pixabay.com/de)

Seite 2: action-1853289 von pexels, CC (Lizenzfrei auf www.pixabay.com/de)

Seite 3: minions-363019 von leovalente, CC (Lizenzfrei auf www.pixabay.com/de)

Seite 4: smartphone-1735044 von USAReiseblogger, CC (Lizenzfrei auf www.pixabay.com/de)

Seite 5: Labyrinth-51119750 von ©Djama, <https://stock.adobe.com/de/>