

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 allen 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. **Unterstützung für Teenager:** grundsätzlich können Eltern ihre Teenager-Kinder in dieser Zeit aktiv begleiten.
 - a. Die sensorischen Bedürfnisse sind nicht verschwunden: lieber wohlwollend unterstützen als mit Kritik und überhöhten Erwartungen. Druck ist bei HSK bekanntermaßen kontraproduktiv.
 - b. Spannungsabbau: Vorschläge am Alter des HSJ anpassen.
 - c. Emotionale Achterbahn: wohlwollend begleiten. So wie bei den meisten Pubertierenden kann die Laune von „himmelhochjauchzend bis zu Tode betrübt“ schnell und intensiv schwanken.
 - d. Auf neue soziale Situationen (mit Freund:innen einkaufen, ins Restaurant gehen usw.) vorbereiten: sie können trivial erscheinen, gleichzeitig sind sie für manche Jugendliche schwierig.
 - e. Eigene Bedürfnisse erkennen: manche Jugendliche brauchen da noch ein wenig Unterstützung, wenn sie es bisher noch nicht oft getan haben.
 - f. Regulations-Tools parat haben: meistens geht es um alle möglichen Tipps zur Alltagsbewältigung. An der Stelle ist ein guter Moment Voraussetzung, da viele Teenager sich von ihren Eltern nicht mehr viel vorschlagen lassen.
2. **Information über Hochsensibilität** ist nicht zwingend. Nur wenn die Hochsensibilität Teil einer Problematik ist, können Kenntnisse darüber hilfreich bei der Problembewältigung sein.
3. **Kind oder Erwachsene/r?** : Jugendliche streben grundsätzlich danach, erwachsen zu sein und als solche respektiert zu werden, und sie denken und handeln häufig wie Erwachsene. Gleichzeitig möchten sie manchmal gern noch Kind sein und fallen in den entsprechenden Verhaltensmuster zurück. Dieser Rollenwechsel kann schnell sein, was für Eltern schwierig ist zu erkennen. Manchmal wirken Jugendliche großspurig oder überheblich.

Dieses Verhalten beruht auf eine neurologische 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!

4. **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. Abs. 9). Und wenn Teenager eine Entscheidung treffen, dann sollten Eltern sie ihre Erfahrungen mit den Konsequenzen machen lassen. „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).

5. **Selfmanagement:** Hochsensible Jugendliche sind empfindlichere und empfindsamere Personen, die mit der eventuellen Unterstützung der Eltern, wenn sie sie zulassen, auf ihre Grenzen und auf ihr Selfmanagement besonders achten müssen. Wie alle anderen lernen sie mit ihren Schwächen und Stärken allein umzugehen. Möglicherweise sind einige Schwächen besondere Herausforderungen, z.B. ihre Verletzlichkeit oder die Überreizung in vielen Bereichen). „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.



6. 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.
7. **Für Jungs** kann eine hochsensible Veranlagung leider immer noch problematischer sein als für hochsensible Mädchen. Viele verbergen ihre sensiblen Qualitäten wie Feinfühligkeit oder Empathie, sie wären selbst gern mehr ‚stärker‘, kampflustiger oder einfach selbstbewusster. Die Rolle des Vaters ist in diesem Zusammenhang sehr wichtig: ist die Vater-Sohn-Beziehung von Verständnis und Akzeptanz geprägt oder stellt der Vater Erwartungen, die der Sohn nicht leicht erfüllen kann? Dem Sohn wie der Tochter hilft es, wenn man immer wieder klar macht, dass die hochsensiblen Merkmale auch ihre guten Seiten haben. Unter den Hochsensiblen gibt es viele wissenschaftlich, künstlerisch oder kreativ begabte Menschen. Und gerade in der heutigen Zeit (Ende 2023) brauchen wir viele empathische und rücksichtsvolle Menschen, die bereit sind, reflektiert, besonnen und gerecht zu handeln.

- 8. Privatsphäre und eigene Grenzen** (dieser Abschnitt betrifft alle Familien!): Wenn Kinder Teenager werden, müssen manche ‚Familienregeln‘ revidiert werden, am besten in einem offenen Austausch. Die Privatsphäre der Jugendlichen muss unbedingt respektiert werden. 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!*

- 9. Vertrauen versus "Erziehung"**: Eltern von Jugendlichen können oft Sorgen, Ängste und Zweifel haben. Wenn sie ihre Teenager-Kinder erreichen wollen, sollten sie ungebetene Ratschläge, Drohungen oder Bestrafung unbedingt vermeiden. Wie im Absatz 4 erwähnt, brauchen Pubertierende keine Erziehung mehr. Wenn Jugendliche wie Kinder behandelt werden und sich nicht ernst genommen fühlen, können sie sich tendenziell eher verschließen und suchen Freiräume andernorts, (über-) besorgte Eltern ertragen sie schlecht. Ihnen ist das zu Hause trotzdem wichtig, auch wenn sie es nicht offen zeigen. In bestimmten Situationen (schlechter Einfluss von außen, Mobbing, depressive Verstimmungen) müssen Eltern aktiv werden, manchmal auch gegen den Willen des Jugendlichen. Eltern bleiben verantwortlich für die körperliche und psychische Gesundheit ihrer Kinder.

In dieser Phase stehen Beziehung und Vertrauen im Mittelpunkt: es geht um **Dialog** (keine Moralvorträge, s. auch die Datei zum Thema Kommunikation mit Jugendlichen), um Ehrlichkeit und um eine partnerschaftliche Ebene. Regeln, Abmachungen und Mithilfe im Haushalt sind von beiden Seiten zu beachten, Eltern dürfen unbedingt ihre Kinder fordern: diese wollen nicht verschont werden, auch wenn es manchmal so aussieht. Herausforderungen stärken ihr Selbstwertgefühl.

3

- 10. 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. Abs. 11 und folgende). Andere Personen (Verwandte oder erwachsene Freunde) können dem Jugendlichen zur Seite stehen, da dieser seinen Eltern nicht immer gern um Rat bittet. 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. Wichtig ist, dass Eltern versuchen ruhig zu bleiben und ihr Herz reden lassen.

- 11. Selbstzerstörerische Tendenzen**: wenn jugendliche Hochsensible in der Pubertät das Gefühl haben, ‚nicht richtig zu sein‘, wenn der Anpassungsdruck groß ist (Viele möchten 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 zu unterdrücken.

HSP leiden häufiger als andere an Allergien und Unverträglichkeiten und viele von ihnen reagieren auf Medikamente und 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. 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.

13. Selbstwertgefühl und Selbstreflexion: der Fokus auf die **Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls** ist gerade bei HSK und HSP besonders wichtig. Viele Jugendliche, ob hochsensibel oder nicht, zeigen ihre wahren Gefühle ungern, sie setzen eine Maske auf, indem sie gleichgültig wirken, sich zurückziehen und Konfrontationen vermeiden oder im Gegenteil sich arrogant oder provokant verhalten. Man ist dann geneigt zu glauben, sie hätten einen sehr guten Selbstwert. Auch wenn manche Jugendliche in einer bestimmten Disziplin (Musik, Kunst, Sport usw.) sehr begabt sind, fällt es ihnen schwer an sich selbst zu glauben, als ob diese Stärke selbstverständlich, sie nährt nicht. Andere werden rebellisch und neigen zu selbstzerstörerischen Verhaltensweisen, dabei fühlen sie sich eher verloren. Wer einen guten Draht zu seinem Kind hat, wird spüren, dass etwas nicht stimmt. Eine Unterstützung wird nötig, manchmal am besten durch eine außenstehende Fachperson (Therapeutin, Coach, Berater...).

Schauwecker meint außerdem: „Ihrer Veranlagung nach haben Hochsensible meistens eine differenzierte **Selbstreflexion**: diese ist die Hauptrichtschnur, 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“.

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



15. Mobbing: Wer sich mit diesem Thema intensiv beschäftigt, stellt fest, dass Mobbing eine Frage der Gruppendynamik ist. Persönlichkeitsmerkmale wie Empfindsamkeit, Ängstlichkeit oder Konfliktscheu sind mehr Anlass als Grund für ein Mobbinggeschehen. Die Täter:innen haben oft selbst Probleme und suchen sich ein Opfer aus, an dem sie ihre Aggressivität oder Langeweile ausleben können. Wenn der Rest der Gruppe nicht interveniert, hat das Opfer keine Chance allein die Entwicklung des Mobbing zu beeinflussen, geschweige denn zu stoppen. 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.

16. 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‘, sie brauchen einfach Zeit. Berufliche und kreative Begabungen entwickeln sich aufgrund unterschiedlicher Erfahrungen, die sie erst machen sollen. Es braucht

manchmal einige Jahre, damit junge Erwachsene ihren Weg finden. Als Eltern brauchen wir dann Geduld und Zuversicht.

Allen Eltern, egal wie sensibel ihre Kinder sind, wünsche ich Gelassenheit, Neugier, Zuversicht und viel Freude bei der Begleitung ihrer Töchter und Söhne auf dem Weg zum Erwachsenenwerden.

Ihre 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.

Pubertät - Wenn Erziehen nicht mehr geht. Gelassen durch stürmische Zeiten von Jesper Juul (2010), ISBN: 978-3466308712
 „Puberterror“ oder: „Wie umarmt man einen Kaktus?“ *Vom Überleben in schwierigen Zeiten* von J. Paschke und A. Wolters, Katholische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche Kempen. Abrufbar unter www.beratung-caritas-ac.de/fileadmin/inhalte/bilder/beratungsstellen/Kempen/Puberterror2016.ppt . Heruntergeladen im Oktober 2019

Bilder:

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

Seite 2: climbing-2264698 von wallace769 CC (Lizenzfrei auf www.pixabay.com/de)

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

Seite 4: business-2846221 von 6689062, CC (Lizenzfrei auf www.pixabay.com/de)

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