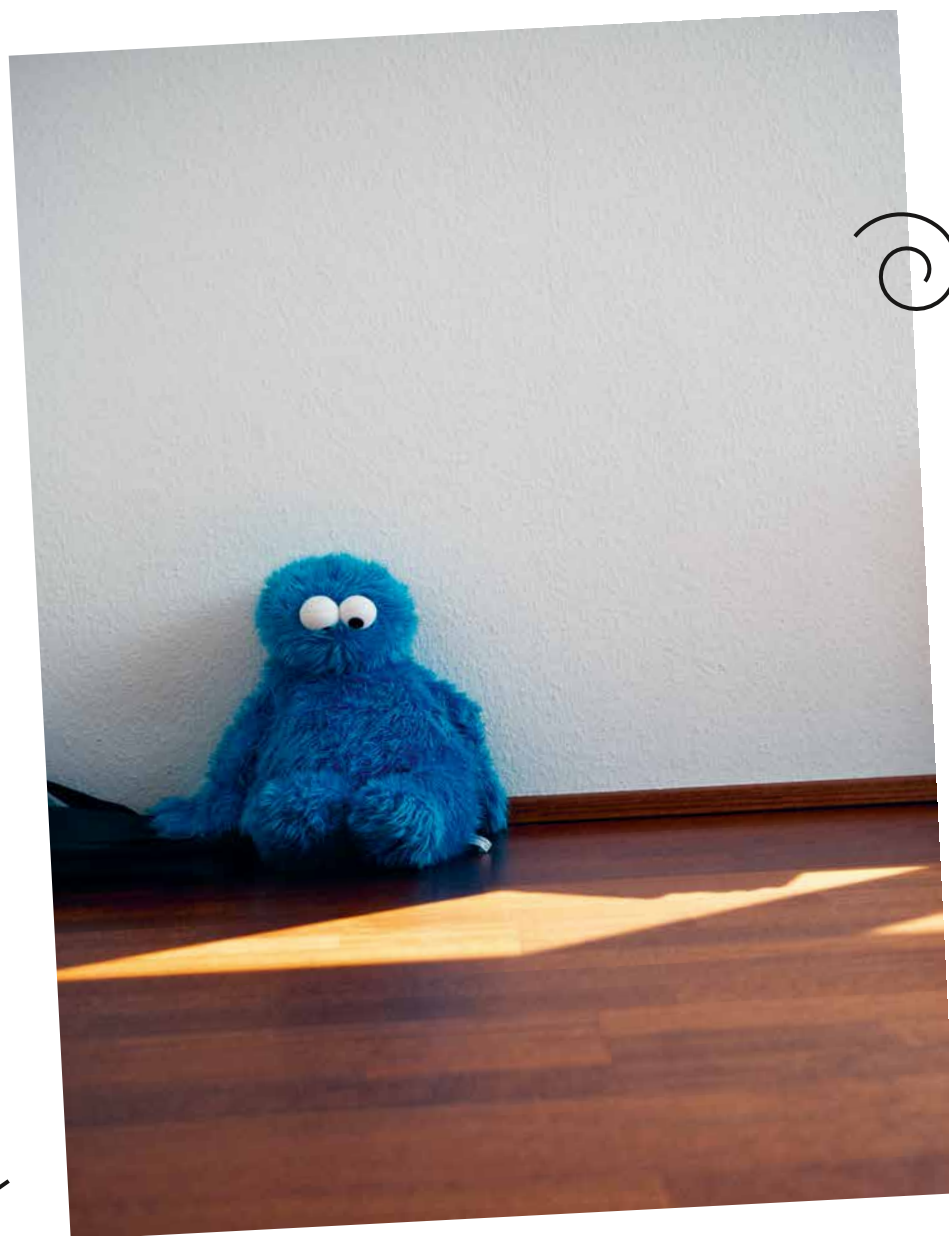


# Locker durch die Chaosjahre



TEXT: ALEXANDER GRAF  
FOTOS: JULIAN BEEKMANN

**Pubertierende Jugendliche können Eltern in den Wahnsinn treiben. Die Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin Helena Dimou-Diringer weiß, wie beide Parteien diese intensive Phase überstehen: mit kleinen Wundermitteln und ganz großer Gelassenheit.**

Wer ist eigentlich dieses kleine Monster, das sich da stundenlang im Fernsehsessel fläzt? Vielen Eltern pubertierender Kinder stellt sich diese Frage irgendwann. Denn wenn der einst so süße Nachwuchs plötzlich auf Durchzug schaltet, scheinbar grundlose Heulkrämpfe zur Alltäglichkeit werden und die ganze Welt nur noch zu nerven scheint, droht das Familienleben zur emotionalen Zerreißprobe zu werden. Für die Eltern gleichen die Herausforderungen in dieser Phase dann oft einem unauflösbaren Paradox: Wie jemandem nahe sein, der einen ständig zurückstößt?

Antworten auf diese Frage findet man in einem hellen Büro hoch über den Dächern Heidelbergs. Auf einem Regal direkt neben der Tür steht ein Erste-Hilfe-Set für entnervte Erziehungsberechtigte: kleine Sprühfläschchen mit bunt bedruckten Etiketten. Ein Anti-Zicken-Spray gibt es da beispielsweise, aber auch Wässerchen gegen Trotzköpfe und Dauertrödler. „Das sind meine Wundermittel“, sagt Helena Dimou-Diringer und lacht.

Bei ihrer Expertise hätte sie diese Helferlein gar nicht nötig. Die Professorin leitet seit 2012 die Heidelberger Akademie für Psychotherapie an der SRH Hochschule Heidelberg und bildet angehende Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten aus. Außerdem weiß sie als Mutter zweier Kinder im Alter von elf und 19 Jahren sehr genau, wovon sie spricht. Wer könnte einem das rätselhafte „Pubertier“ besser erklären?

Was steckt denn nun hinter all den merkwürdigen Verhaltensweisen der eigenen Kinder? „Es herrscht in dieser Phase einfach eine große Unsicherheit. Die Jugendlichen müssen sich in dieser Phase von den Eltern ablösen, um eine selbstständige Persönlichkeit zu werden“, erklärt die Psychotherapeutin. Die Schritte aus dem watteweich geschützten Raum der Familie können turbulent und beängstigend sein. Alternativen dazu gibt es aber nicht. Denn nur, wer seine eigenen Erfahrungen macht, wird wirklich erwachsen.

Klar ist auch, dass für Eltern dieses Loslassen ebenfalls ein sehr schmerzhafter Prozess ist. Einige neigen dann dazu, ihre Kinder zu sehr zu beschützen. Der aktuelle Zeitgeist, der sich an Sicherheit und Leistung orientiert, produziert viele „Helikopter-Eltern“. Dimou-Diringer warnt vor diesem Verhaltensmuster. Auch dass sich viele Eltern in Abgrenzung zur eigenen autoritären Erziehung ihrer Mütter und Väter zunehmend zu „Kumpels“ verwandeln, beobachtet sie mit gemischten Gefühlen: „Ich finde das natürlich toll, wenn man als Freund auftritt. Aber man muss gleichzeitig immer auch Elternteil sein und Reibungsfläche bieten. Wie soll ich mich als Kind denn ablösen, wenn ich alles, was meine Eltern vorgeben, toll finde?“



Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften sorgen für ein genaueres Verständnis pubertärer Prozesse. Denn die Gehirne des Nachwuchses gleichen im Alter zwischen elf und 18 Jahren einer Großbaustelle. Einzelne Bauabschnitte darin entwickeln sich unterschiedlich schnell, andere passen noch nicht in die Struktur des Gebäudes und das hat Konsequenzen. Ein besonders einprägsames Beispiel: Die Region, in der vor allem Emotionen verarbeitet werden, entwickelt sich deutlich schneller als jene, die sich um vernunftgeleitete Entscheidungen kümmert. „Wir wissen, dass die grundlegenden Gefühle der Jugendlichen oft richtig sind“, sagt Dimou-Diringer. „Nur Intensität und Verhältnismäßigkeit stimmen nicht.“

Die Expertin rät Eltern zu selbstbewusster Gelassenheit. „Fehler“, sagt sie, gibt es nicht. „Ich bin überzeugt, dass Eltern ihren Kindern in der Regel nie bewusst schaden wollen.“ Wichtig sei vor allem, präsent zu bleiben und den Kindern damit ein Angebot zu machen. „Ob sie es annehmen, entscheiden die Jugendlichen dann selbst.“ Zudem lohne es sich, darüber nachzudenken, ob man sich wegen jeder Kleinigkeit in die Haare kriegen müsse. Da-

hinter steckt ein simpler Gedanke, der Eltern aber oft überraschend schwerfällt: Dass man selbst auch einmal jung war. Wie fühlte sich der erste Liebeskummer an, wie der erste Kuss? „Wir haben das auch alle überlebt“, sagt Dimou-Diringer und lacht.

#### Die Lebensrealität der Jugendlichen hat sich rasant gewandelt.

Welchen Einfluss die Digitalisierung auf die Entwicklung junger Menschen hat, ist zwar noch umstritten. Fakt ist aber, dass Smartphones heute in den meisten Familien das heißeste Streitthema sind. „Wir sollten uns da zuerst an die eigene Nase fassen“, sagt die Therapeutin. „Wer selbst die ganze Zeit seine Mails checkt, kann kein Vorbild sein.“ Sie plädiert aber auch dafür, den Reiz der neuen Technologien zu verstehen. „Wir neigen dazu, immer alles gleich zu kritisieren.“ Wichtig sei, dass man stets wisse, was das eigene Kind da eigentlich so mache.



Wenn es um die Pubertät geht, rät die Diplom-Psychologin Helena Dimou-Diringer zu selbstbewusster Gelassenheit.

Bleibt die Frage, wie harmonisch so eine Pubertät eigentlich in einem Therapeutenhaushalt verläuft. „Ich hatte Glück. Bisher lief es eigentlich ganz ruhig“, sagt Helena Dimou-Diringer mit sichtbarer Erleichterung. „Aber natürlich hatte auch ich den einen oder anderen großen Streit mit meiner Tochter, so wie alle anderen Eltern auch.“ Der einzige Unterschied. „Ich wusste gleich, wie ich es hätte besser machen können. Und das ist manchmal vielleicht sogar schlimmer“, sagt sie mit einem Augenzwinkern.

Prof. Dr. Helena Dimou-Diringer ist Professorin für angewandte Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie an der SRH Hochschule Heidelberg und verantwortet die Instituts- und Ambulanzleitung der Heidelberger Akademie für Psychotherapie. Die postgraduale Ausbildung zum Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten können Absolventen nach einem Master in Psychologie oder Pädagogik aufnehmen.

HAP-KJP.DE  
HAP-AMBULANZ.DE

## Buchtipps

ausgewählt von Helena Dimou-Diringer



### Elisabeth Raffauf – Die tun nicht nichts, die liegen da und wachsen

Wie waren eigentlich die eigenen Chaosjahre – was war damals mit uns los? Elisabeth Raffauf erzählt in diesem Ratgeber reale Pubertäts geschichten, die Eltern helfen können, Jugendliche von heute in ihren Konflikten zwischen Kuschelbedürfnis und Revolte zu verstehen.

192 Seiten, Patmos, 18,00 Euro



### Matthias Jung – Chill mal!

Der Diplom-Pädagoge und Jugendexperte Matthias Jung hat dieses Buch als Fortsetzung seines Comedy-Programms „Generation Teenietus“ verfasst. Zu entdecken sind viele humorvolle Tipps und Tricks, um mit pubertären Phänomenen umzugehen. Zudem werden Einblicke in die erstaunlichen Verhaltensweisen unberechenbarer Teenager geliefert.

224 Seiten, Edel Books, 16,95 Euro



### Maja Overbeck – I love Teens

Öfter mal die Perspektiven wechseln. Das scheint sich die Autorin Maja Overbeck gedacht zu haben, als sie diesen Ratgeber schrieb. Auf Basis eigener Erlebnisse und Erfahrungen gibt sie Tipps, wie man durch Offenheit und Selbstironie Probleme löst, statt sie zu verstärken.

240 Seiten, Piper Verlag, 17,00 Euro