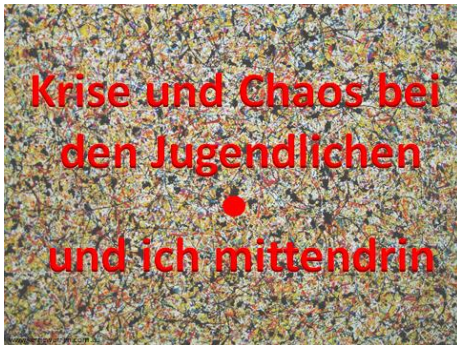


## KRISE UND CHAOS BEI DEN JUGENDLICHEN – UND ICH MITTENDRIN



**Krise und Chaos der Jugendlichen** war Thema im ersten Input, nun kommen wir zum zweiten Teil: **wir mittendrin**.

Als Erstes: es ist unsere freie Wahl, mittendrin zu sein. Wir haben keine familiären Bindungen zu den Jugendlichen; wir haben das Zusammensein mit ihnen gewählt.

Dieses Mittendrinsein in Krise und Chaos hat also auch etwas mit uns zu tun, etwas interessiert uns daran, reizt uns, man sagt auch: wir haben eine Resonanz darauf, so dass wir uns genau hier engagieren.

Was exakt dies ist, muss jede und jeder für sich selbst herausfinden – aber dass wir es herausfinden, scheint mir wichtig für unsere Begleitarbeit. Es ist nie der Zufall, der uns an einen Ort stellt. Wir kommen immer dahin, wo wir etwas lernen und innerlich wachsen können. So wie die Jugendlichen mit uns lernen können, so können wir dies umgekehrt auch; sie sind oft sehr ‚gute LehrmeisterInnen‘...



In dieser Lebensphase sind die Gleichaltrigen ganz wichtig. Sie sind Freunde, Kollegen, Begleitende und Unterstützende. Oft hören die Jugendlichen eher auf sie als auf die Erwachsenen, die ihnen suspekt sind, die sie manchmal verachten, ihnen misstrauen, sie altmodisch und engstirnig finden – auch je nach Erfahrung, die sie im Elternhaus oder in der Schule gemacht haben. Jugendliche können stundenlang gemeinsam irgendwo auf einer Bank sitzen oder an einer Strassenecke stehen und reden und reden und die Zeit vergessen.

Es ist oft sehr heilsam, wenn wir uns an unsere eigene Pubertät zurückerinnern (sofern wir eine durchlebt haben – es gibt ja auch die Tunnelpubertät, die sich erst zeigt, wenn die Midlife-Krise ansteht, am Ende des Tunnels sozusagen; dann kommt das gesamte Paket von zwei Krisen an den Tag). Die Freundschaft mit Gleichaltrigen kann sehr unterstützend sein, kann aber auch Anlass zu Sorgen geben, wenn der Jugendliche in den Sog einer Gang/Bande gerät, aus der es nicht immer leicht ist wieder auszutreten...

### Die Rollen der Erwachsenen:

- Neben- oder Wahl Eltern (Grosseltern, Nachbarn ..)
- LehrerIn
- JugendgruppenleiterIn
- SeelsorgerIn
- TrainerIn
- MentorIn

Eine Mentorbeziehung kann ganz unbewusst ablaufen, aber sie kann auch bewusst eingegangen werden.

Natürlich sind wir Erwachsenen wichtig für die Jugendlichen – in ganz unterschiedlichen Rollen. Wir müssen uns einfach manchmal damit zufrieden geben, dass dies nicht offen zugegeben und verdankt wird. Oder erst einige Zeit später. Wenn uns dieser Undank stört, dann erinnern wir uns am besten wieder daran, dass wir unsere Rolle selbst gewählt haben – auch wenn das manchmal unbewusst geschehen ist.

Wichtig ist, dass wir uns darüber im Klaren sind, dass Jugendliche sich die Begleitenden selbst ‚aussuchen‘ (ausser in

der Schule – aber auch dort können sie mit den einen Lehrpersonen mehr Kontakt als mit anderen pflegen, wenn sie dies wünschen). Sie suchen die für sie ‚attraktiven Menschen aus‘ (gemeint ist nicht eine äussere Attraktivität). Jugendliche sind oft sehr sensibel und suchen sich Menschen aus, von denen sie fühlen, dass sie von ihnen akzeptiert werden, so wie sie sind.

**Gerald Hüther:**

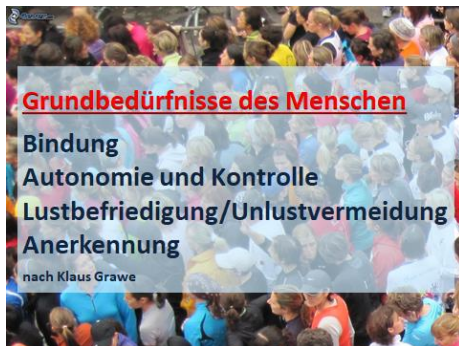
Die Aufgaben der Erwachsenen / Mentoren:

- Verständnis zeigen
- Vertrauen haben
- Authentisch sein
- Bereitschaft haben, sich selbst in Frage zu stellen
- Deutlich machen, dass es erstrebenswert und schön ist, erwachsen zu sein

Die Erwachsenen selbst müssen eine innere Struktur und damit eine gewisse innere Sicherheit besitzen.

Im ersten Input wurde aufgezeigt, dass es in unserer Zeit viel weniger äussere Strukturen gibt als noch vor ein, zwei Jahrzehnten, die den Jugendlichen Halt und Sicherheit vermitteln könnten. Es ist deshalb an uns Begleitenden, eine innere Struktur zu haben, so dass wir für die Jugendlichen eben jene Attraktivität besitzen, die sie in einer erwachsenen Person suchen: jemand, auf den sie sich verlassen können, der ihnen eine gewisse Sicherheit gibt, eine Person, die Vorbildfunktion übernehmen kann.

Wenn wir diese Aufgaben oder Eigenschaften leben, so können die Jugendlichen sich selbst sein, fühlen sich ernstgenommen, angenommen, kompetent (mindestens in einigen Bereichen) und haben so die Möglichkeit, sich zu entfalten. Ent-f a l t u n g kann ja nur in einem Umfeld geschehen, das Raum lässt und Interesse zeigt, Verständnis und sogar, wenn gewünscht, Unterstützung gibt.

**Wie merken wir, ob ein Jugendlicher / eine Jugendliche in der Krise steckt, wenn er oder sie nicht darüber spricht?**

Wenn wir annehmen, dass Menschen diese Grundbedürfnisse haben, so entsteht eine Krise, wenn eines oder mehrere dieser Bedürfnisse nicht erfüllt sind, wenn Beziehungen nicht stimmen, zu Hause, in der Schule, an der Lehrstelle; wenn Jugendliche zu wenig Raum für Entscheidungen haben und deshalb kein Gefühl der Kontrolle über ihr Leben haben, wenn sie zu sehr fremdbestimmt werden, z. B. von den Eltern oder in einer Gang von deren Chef. Es kann sein, dass sie die

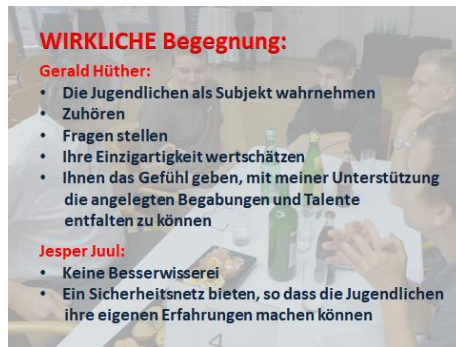
Motivation für ihr Tun und die Freude daran nicht finden, ob das in der Schule oder in der Lehre sei, so wäre das Thema Lustbefriedigung eines. Vielleicht haben sie auch keine Freizeitbeschäftigung, die sie erfüllt oder unrealistische Vorstellungen, was sie sich leisten können sollten. Und schliesslich ist es möglich, dass sie zu wenig Anerkennung bekommen und deshalb einen schlechten Selbstwert haben, was in der Zeit der Pubertät sowieso ein grosses Thema ist. Vielleicht sprechen die Jugendlichen über diese Probleme - und sonst liegt es an uns, an ihrem Verhalten zu erkennen, dass Grundbedürfnisse nicht erfüllt sind: die Jugendlichen ziehen sich zurück oder im Gegenteil, sie fallen auf durch eher aggressives Verhalten. Sie können einem vielleicht nicht mehr in die Augen schauen. Vielleicht sind sie gesundheitlich angeschlagen oder habe an Gewicht verloren oder zugelegt, sind übermüdet, oft schlecht gelaunt. All dies wahrzunehmen, ist möglich, wenn es uns gelingt, den Jugendlichen wirklich zu begegnen. Dabei hilft uns unser Bauchhirn, was bedeutet, dass wir auf ‚unsere innere Stimme hören müssen‘.



WIRKLICH begegnen tun wir jemandem nur, wenn wir uns ernst nehmen und deshalb das Gegenüber auch, wenn wir uns selbst wertschätzen und deshalb das Gegenüber auch, wenn wir Interesse zeigen und Offenheit, Neugier und dem anderen Raum lassen, sich zu zeigen und zu äussern.

WIRKLICH begegnen können wir den Jugendlichen nur, wenn wir in uns selbst zentriert sind, mit anderen Worten, im Herz sind und nicht nur im Kopf und aufgrund von irgendwelchen Konzepten reagieren. Wir zeigen uns, stellen aber auch Fragen, geben zu, wenn wir etwas nicht wissen, wenn etwas

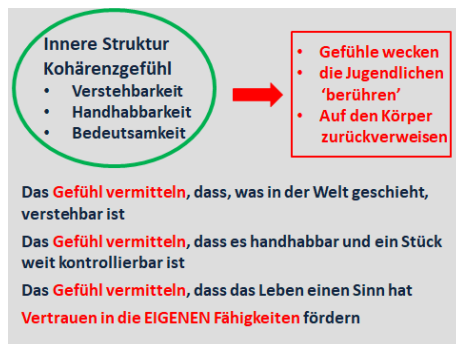
neu für uns ist, wenn wir überrascht sind, erfreut aber auch verunsichert oder verärgert. Es ist eine Begegnung auf Augenhöhe. Das heisst, wir lassen die Jugendlichen auf unsere Augenhöhe kommen.



Was Jugendliche bestimmt nicht schätzen: wenn wir besserwiserisch oder moralisierend auftreten. Wenn wir zu gegebener Zeit Wissen vermitteln, das sie interessiert, sind sie gute ZuhörerInnen und auch offen für die Aufnahme, ansonsten können sie aber rüde über unser Angebot hinweggehen und über ihre eigenen Themen sprechen.

Es ist wichtig, dass wir Zurückhaltung üben und auf den Augenblick warten können, wo wir ein Thema besprechen. Gerade wenn Jugendliche in der Krise sind, ist es wichtig, dass

wir ein Gespür dafür haben, wann und auf welche Weise wir das Thema anschneiden können. Hier ist die Kunst des Zuhörens gefragt: Hören (wir sind nicht wirklich präsent) ⇔ Zuhören.



Wir als Erwachsene und Begleitende sind also jene, die eine Struktur anbieten können, die im Aussen oder in der Familie eventuell fehlen. Es sind eine innere Stärke und Klarheit gefragt, eine Verbundensein mit dem Grossen Ganzen, so dass wir den Jugendlichen das Gefühl geben können, dass Erwachsenwerden eine gute und schöne Sache ist. Allzu viele Erwachsene – oft auch die Eltern – sind nicht in der Lage, dies zu tun, da sie vielleicht dem Jugendwahn verfallen sind und Erwachsensein nicht als erstrebenswert ansehen. Vielleicht sind sie mich sich selbst beschäftigt, weil sie Probleme in ihrer

Partnerschaft haben oder bei der Arbeit, finanzielle Probleme... Sie können ihren Söhnen und Töchtern möglicherweise nicht das Vorbild sein, das diese suchen; die Vorbilder müssen deshalb anderswo gefunden werden – und diese Rolle können wir als Begleitende möglicherweise übernehmen.

Wichtig, wenn die äusseren Strukturen nicht mehr gegeben sind, wird der eigene Körper. Es ist wichtig, dass wir die Jugendlichen darauf aufmerksam machen, dass sie ihren Körper wertschätzen und pfleglich mit ihm umgehen. Jugendliche in der Krise haben oft die Tendenz, genau dies nicht zu tun und dem Körper zu schaden. Auch hier ist unser Vorbild gefragt.



Wichtig ist Beziehung.

Zuerst die Beziehung, die wir zu uns selbst haben, zu den Menschen allgemein, zum Leben, zum Göttlichen.

Wichtig ist, dass wir von uns selbst wissen, in welcher Beziehung wir zu uns und der Welt stehen. Die Jugendlichen haben ja die grosse Gabe, unsere Knöpfe zu drücken und uns genau zu zeigen, wo unsere Schwachpunkte liegen und wo wir noch nicht ganz im Reinen mit uns sind.

Jedes Mal, wenn wir uns ärgern, heisst das, dass einer unserer Knöpfe gedrückt worden ist, dass uns das entsprechende

Thema also selbst angeht und dass für uns selbst Wachstumspotenzial in der Sache liegt.

Leben ist Beziehung. Wir definieren uns nur über Beziehungen: zu Menschen, Tieren, der Umwelt, Ideen, Politik und Wissenschaft, Religion, Meinungen und Überzeugungen etc. etc. Es ist DAS Lebensthema – auf dieser Ebene können wir den Jugendlichen sehr viel mitgeben. Seien wir uns bewusst, dass dies das wichtigste Thema im Leben überhaupt ist! Beziehung besteht auf sehr subtilen Ebenen, die heute gut erforscht werden. Wir kennen meistens die verbale und die nonverbale Ebene, aber heute weiss man, dass auf neuronaler Ebene (Spiegelneurone) und auf energetischer Ebene Beziehung stattfindet => Magnetfeld des Herzens => HeartMath Institute (siehe z. B. ‚The Bond‘ von Linn McTaggart)



Schon in der Infoschrift habe ich den Begriff des Leuchtturms für uns Begleitende verwendet. Hier sehen wir ihn: allein, den Elementen und dem Wetter ausgeliefert (sprich den Krisen und dem Chaos der Jugendlichen, ihren Launen und Emotionen)... so viele Anforderungen werden an diesen Leuchtturm gestellt...



Da ist es möglich und nur natürlich, dass die Frage auftaucht: Und ICH!???. Vielleicht ist es ab und zu auch ein Hilfeschrei. Von den Jugendlichen dürfen wir keine Unterstützung erwarten – es kommt in Familien allzu häufig vor, dass Kinder und Jugendliche die Verantwortung für die Eltern übernehmen müssen. Verfallen wir nicht in diese Position.

Es gibt viele Möglichkeiten, wo wir Unterstützung erhalten können: Intervision (andere Leuchttürme, die der Küste entlang stehen), Supervision, Fachstellen zu verschiedenen

Themen wie z. B. Medienkonsum oder Schulden- oder Budgetberatung, wir können uns ein paar Mal coachen lassen, Weiterbildungen besuchen, Gespräche mit Freunden helfen, Bücher... Es ist wichtig, dass wir unsere eigenen Grenzen sehen und anerkennen. Auch das ist eine Stärke. Es ist wichtig, dass wir in anderen Lebensbereichen einen Ausgleich finden. Und es ist ganz wichtig, dass wir sehen, dass die Jugendlichen ja nicht nur in Krise und Chaos stecken, dass es die andere Seite auch gibt – auch wenn die an diesem Abend nicht Thema ist!



Es ist sehr wichtig, dass wir in Krisensituationen immer wieder in einen guten inneren Zustand kommen. Jede Entscheidung und jede Beratung, die aus einem negativen inneren Zustand geschieht (d. h. aus einer negativen Emotion wie Frustration, Irritation, Besorgtheit, Wut oder Ärger, Langeweile oder Trauer) führt früher oder später zu negativen Konsequenzen.

Die drei kurzen Übungen, helfen Ihnen in wenigen Minuten einen positiven inneren Zustand zu erlangen. Wenn Sie diese Übungen für einige Zeit regelmässig machen, so finden Sie bald in Ihrem Kopf ‚einen Schalter, den Sie in einer entsprechenden Situation einfach umlegen können‘, so dass Sie augenblicklich in einen guten emotionalen Zustand gelangen und aus diesem guten Zustand heraus wieder in Beziehung gehen und Entscheidungen treffen können, die konstruktiv sind. Ausserdem sind es Übungen, die sich ungemein positiv auf den Körper auswirken. Nicht zuletzt könnten Sie die Übungen an die Jugendlichen weitergeben.

Anhang: Herz-Hirn-Kohärenz  
 Beruhigung der HHN-Achse  
 Serene Mind Meditation