



Leseprobe

Lisa Damour

Wenn Töchter erwachsen werden

Was Mädchen in der Pubertät brauchen

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



Seiten: 336

Erscheinungstermin: 31. Oktober 2016

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Mädchen im Teenageralter benehmen sich unvorhersehbar launisch und lassen ihre Eltern oft ratlos zurück. Die Entwicklungspsychologin Lisa Damour gewährt einen Blick hinter die Kulissen weiblicher Pubertät. Sie erklärt, warum dieses Verhalten nicht nur natürlich, sondern auch notwendig ist. Sie beschreibt die sieben speziellen Herausforderungen, die Mädchen in dieser fragilen Phase meistern müssen, und gibt Anregung, wie man sie dabei begleiten kann. Die Autorin bereitet Eltern darauf vor, worauf sie achten können, wie sie im Gespräch bleiben und wann sie tatsächlich eingreifen müssen. Sie hilft, Mädchen in der Pubertät zu verstehen und zu stärken – und das, ohne dabei die Nerven zu verlieren.



Autor

Lisa Damour

Lisa Damour ist Doktor der klinischen Psychologie in eigener Praxis und Direktorin des Laurel School's Center for Research on Girls. Sie gehört dem Schubert Center for Child Studies an und lehrt an der Case Western Reserve University. Die Expertin für Erziehung und kindliche Entwicklung hält auf der ganzen Welt Vorträge zu diesen Themen und hat bereits zahlreiche wissenschaftliche Publikationen veröffentlicht. In den USA wurde sie vor allem durch ihren New-York-Times-Blog bekannt. Sie lebt mit ihrem Ehemann und ihren zwei Töchtern in Shaker Heights, Ohio.

Lisa Damour

Wenn Töchter erwachsen werden

Lisa Damour

Wenn Töchter erwachsen werden

Was Mädchen in der Pubertät brauchen

Aus dem Amerikanischen von Christina Jacobs

Kösel

*In liebevoller Erinnerung an Jim Hansell,
ein brillanter Geist mit unendlich freundlichem
Wesen*

Solange eine Jugendliche in ihrem Verhalten widersprüchlich und launenhaft ist, kann es zwar sein, dass sie darunter leidet, doch scheint mir dies nicht behandlungsbedürftig. Ich bin der Ansicht, dass man ihr die Zeit und den Spielraum geben sollte, eine eigene Lösung zu finden. Vielmehr sind möglicherweise ihre Eltern diejenigen, die Hilfe und Beratung benötigen, damit sie ihr Verhalten ertragen. Es gibt wenige Situationen im Leben, mit denen man schwerer zurechtkommt als mit heranwachsenden Söhnen oder Töchtern, die versuchen, sich zu emanzipieren.¹

Anna Freud, *Adolescence*²

Inhalt

Einleitung	11
1. Das Ende der Kindheit	19
Die kalte Schulter	23
Allergisch auf Fragen	31
Überraschend gemein	34
Der Swimmingpool	37
Absolut kompetent – Ausnahmen bestätigen die Regel	41
Zögerliches Erblühen	44
Rauch ohne Feuer	50
Wann Sie sich Sorgen machen müssen	54
2. Neue Freunde	63
Der Sog des Angesagten	67
Zickenkriege	73
Beste »Freunde«	76
Würden deine Freunde von einer Brücke springen	80
Wenn Cliques Respektspersonen brauchen	83
Soziale (Medien-)Kompetenz	89
Wann Sie sich Sorgen machen müssen	93
3. Der Umgang mit Gefühlen	103
Eltern als emotionale Müllkippe	108
Ich bin verärgert – und jetzt auch du	113

Sich mit seelischen Nöten anfreunden	120
Katalytische Reaktionen	124
Problembewältigung übers Internet	128
So werden Sie zu unfreiwilligen Helikopter-Eltern	134
Wann Sie sich Sorgen machen müssen	137
4. Der Kampf gegen die Autorität Erwachsener	143
Der Blick hinter den Vorhang	144
Das Ende von »Weil ich es so will«	147
Gefahren erkennen	154
Bruch und Wiederherstellung der Beziehung	159
Verrückte Macken	166
Erwachsene mit Fehlern	170
Die Grenzen achten	177
Wann Sie sich Sorgen machen müssen	183
5. Für die Zukunft planen	189
Impulse – willkommen im Internet	191
Auf dem Weg in die Zukunft: Wer sitzt am Steuer?	196
Das Dilemma mit der schulischen Leistung	200
Prüfungsangst	207
Planen für die nächste Woche	214
Umgang mit Enttäuschungen	218
Wann Sie sich Sorgen machen müssen	223
6. Die Welt der Liebe entdecken	229
Ein aufgeschobener Traum	231
Eine vom Marketing inszenierte Partie	236
Ein bisschen Perspektive bieten	239
Der innere Kompass	246
Jemanden daten, um Anerkennung zu bekommen	250
Homosexualität als Beleidigung und Realität	255
Wann Sie sich Sorgen machen müssen	266

7. Auf sich selbst aufpassen	273
Nicken, ohne zuzuhören	274
Mädchen, Essen und Gewicht	277
Schlaf versus Technik	283
Die Wahrheit über Alkoholkonsum	287
Klartext reden über Drogen	297
Sex und die Risiken	303
Wann Sie sich Sorgen machen müssen	309
Schlussbemerkung	315
Danksagung	317
Anmerkungen	319
Register	333

Einleitung

Wir müssen auf neue Weise über Mädchen im Teenageralter sprechen, denn so, wie dies heute geschieht, ist es Mädchen gegenüber unangemessen und für seine Eltern auch nicht hilfreich. Wenn Sie dieses Buch lesen, hat bestimmt schon jemand über Ihre Tochter gesagt: »Warten Sie nur ab, bis sie erst mal in die Pubertät kommt!« (Und Eltern, die so etwas sagen, meinen es nie im positiven Sinne.) Falls Sie andere Bücher über junge Mädchen gelesen haben, haben Sie vielleicht festgestellt, dass es darin eher um die dunkle Seite der Pubertät geht – wie Mädchen leiden oder ihre Eltern und Gleichaltrigen unter ihnen leiden müssen. Es ist sicher richtig, dass Mädchen es sich selbst und anderen schwer machen können, und selbst dann, wenn sie sich von ihrer besten Seite zeigen, sind sie oft launenhaft und anstrengend. Doch die Pubertät wird allzu oft so dargestellt, als wäre sie zwangsläufig eine furchtbare, turbulente Zeit für Jugendliche und ihre Eltern. Es klingt so, als wäre die Erziehung eines Mädchens eine Achterbahnfahrt: Die ganze Familie springt auf den Wagen auf, erlebt eine nervenaufreibende Fahrt, und die Eltern hoffen, dass ihre Tochter nach all den Auf und Abs am Ende als gesunde und glückliche Erwachsene wieder aussteigt.

Lassen Sie mich sagen, dass das Leben mit Ihrer pubertierenden Tochter sich nicht wie ein unentwirrbares Chaos anfühlen muss. Die Entwicklung von Teenagern verläuft nach einem *vorhersehbaren* Muster, einer Art Blaupause für das Heranwachsen von Mädchen. Wenn Sie verstehen, wie Ihre Tochter tickt, haben Sie

plötzlich viel mehr Verständnis für sie. Mit einer Karte der Adoleszenzentwicklung ist es viel einfacher, Ihre Tochter so zu begleiten, dass aus ihr jene gefestigte junge Frau wird, die Sie sich wünschen.

Damit wir auf neue und hilfreiche Weise über Mädchen im Teenageralter sprechen können, habe ich eine Reise durch die Pubertät unternommen und sie in sieben klar abgegrenzte Entwicklungslinien unterteilt, die ich kapitelweise in diesem Buch vorstelle. Diese Entwicklungslinien veranschaulichen die konkreten Fortschritte, die aus Mädchen erfolgreiche Erwachsene werden lassen, und helfen Eltern zu verstehen, dass das Verhalten ihrer Töchter zu einem großen Teil – egal, wie seltsam oder fragwürdig es auch erscheinen mag – nicht nur normal ist, sondern auch ein Beweis für ihre gute Entwicklung.

Die ersten Kapitel in diesem Buch beschreiben die Entwicklungslinien, die sich am deutlichsten zeigen, wenn die meisten Mädchen elf bis 13 Jahre alt sind.³ In den folgenden Kapiteln geht es um Linien, die sich für gewöhnlich am stärksten zeigen, wenn die Mädchen schon älter sind. Sich normal entwickelnde Jugendliche durchlaufen jede dieser Linien in unterschiedlichem Tempo. Und Mädchen entwickeln sich immer an mehreren Fronten gleichzeitig – eine Tatsache, die uns einzuschätzen hilft, warum das Teenageralter für Mädchen und die Erwachsenen, die sie lieben, so anstrengend sein kann.

Ich gehöre zu jenen Erwachsenen, denen Mädchen sehr am Herzen liegen, und ich habe mein Berufsleben um diese Jugendlichen herum aufgebaut. Jede Woche treffe ich in meiner psychotherapeutischen Praxis auf Mädchen und ihre Eltern, unterrichte Studierende höherer Semester im Department of Psychological Sciences (Fakultät für psychologische Wissenschaften) an der Case Western Reserve University im Umgang mit Teenagern und berate Schülerinnen in meinem Büro in der Laurel School, einer unabhängigen Mädchenschule, wo von der Vorschule bis hin zum letzten Jahr der Sekundarschule alle Jahrgänge unterrichtet

werden. Dort arbeite ich als Schulpsychologin und leite das schuleigene Center for Research on Girls (Zentrum zur Erforschung der weiblichen Entwicklung). Und als stolze Mutter zweier Töchter habe ich das große Glück, dass auch in meinem Privatleben Mädchen im Mittelpunkt stehen.

Dadurch, dass ich Mädchen durch so viele verschiedene Perspektiven betrachten kann, habe ich verstanden, dass die Mühen des Erwachsenwerdens sich in sinnvolle Kategorien unterteilen lassen. Und mir wurde bewusst, dass wir diese Kategorien – das heißt die Entwicklungslinien – benutzen können, um zu messen, wie Mädchen mit ihrer Entwicklung Schritt halten. Das Konzept der Entwicklungslinien ist nicht neu: Anna Freud, Sigmund Freuds Tochter und selbst eine angesehene Psychoanalytikerin, stellte es erstmals 1965 als eine Methode vor, um die normalen Umbrüche in der kindlichen Entwicklung einzuteilen.⁴ Sie wies darauf hin, dass der Entwicklungsfortschritt bei Kindern an vielen Fronten geschieht – von der Abhängigkeit zur Eigenständigkeit, vom Spiel zur Arbeit, vom Egozentrismus zur Kameradschaft –, und stellte fest, dass wir die Entwicklung eines Kindes in puncto Reife anhand dieser und anderer Linien präzise festmachen können.

Anna Freud war eine von vielen klugen Köpfen, die für das gesunde psychologische Wachstum eine Einteilung vorschlugen. 1950 formulierte Erik Erikson ein Entwicklungsmodell, das von der Kleinkindphase bis ins hohe Alter reicht und durch existenzielle Herausforderungen geprägt ist, die auf jeder Stufe dazwischen gemeistert werden müssen.⁵ Moderne Psychologen bleiben bei der Tradition, die Entwicklung im Hinblick auf ihre individuellen Komponenten zu untersuchen. Heute betrachten wir das Älterwerden normalerweise unter Berücksichtigung physischer, emotionaler, kognitiver und sozialer Facetten. Die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit der menschlichen Entwicklung, heruntergebrochen auf deutlich voneinander getrennte Phasen, ist inzwischen eine umfassende theoretische Tradition und ein

anerkannter Forschungsgegenstand. Ich folge intellektuellen Vordenkern, indem ich ein konkretes und ausführliches Modell vorstelle, das erklärt, was *genau* Mädchen bewältigen müssen, um erfolgreich durch ihre Teenagerjahre hindurchzukommen.

Sobald ich dieses Modell im Kopf hatte und feststellte, dass sich damit so vieles von dem erklären lässt, was ich beobachtet hatte, machte ich meine Doktoranden damit vertraut, um ihnen zu helfen, die komplexen Pubertätsfälle zu beleuchten, die ihnen begegneten. Sich normal entwickelnde Jugendliche können impulsiv und oppositionell sein und einem, nach Erwachsenenstandards beurteilt, geradezu sonderbar vorkommen. Also brauchten diese jungen Therapeuten einen Rahmen, um die psychische Verfassung von Teenagern zu bewerten, die eine Therapie machten. Als wir fragten: »Entlang welcher Linien entwickeln sich Jugendliche weiter, kämpfen sie oder bleiben sie stehen?«, konnten wir Ordnung in das bringen, was wie ein Chaos wirkte, und jungen Therapeuten Orientierung für ihre Arbeit geben.

Die Vorstellung, dass die Entwicklung von Mädchen im Jugendalter in bestimmten Linien verläuft, hilft Therapeuten. Und, was noch wichtiger ist, sie gestattet Eltern, die konkreten Fortschritte zu erkennen, die aus Mädchen Erwachsene werden lassen, und das vertraute, aber trotzdem verwirrende Verhalten des Jugendlichen besser zu verstehen.

Im letzten Jahr hat Ihre Tochter beim Straßenfest vielleicht noch mit Vergnügen bei Kinderspielen mitgemacht, aber in diesem Jahr besteht sie darauf, mit den Erwachsenen abzuhängen, während sie sich gleichzeitig darüber beklagt, dass ihr langweilig ist. Was hat diese Veränderung ausgelöst? Vielleicht hat sie das Ende der Kindheit eingeläutet (Kapitel 1). Und wie sollen Sie das Mädchen verstehen, das mit der gleichen Begeisterung ein Exemplar eines Wirtschaftsmagazins kauft, um sich auf sein UNO-Referat vorzubereiten, sowie drei Ausgaben eines Promiblatts mit Artikeln über seine Lieblings-Boygroupp? Nun, vermutlich werden Sie gerade Zeuge seines Eintritts in die Welt der Liebe

(Kapitel 6). Wenn Sie verstehen, welche bedeutende Entwicklungsarbeit Ihre Tochter leistet, werden Sie sich weniger Sorgen wegen ihres rätselhaften Verhaltens machen.

Wenn wir uns vorstellen, dass die Entwicklung in Linien verläuft, hilft uns dies, unsere Energie da zu bündeln, wo sie am meisten gebraucht wird. So kann es zum Beispiel sein, dass Ihre Tochter einen loyalen Freundeskreis hat und sie ihren Beitritt zu einer neuen Gruppe erfolgreich gemeistert hat (Kapitel 2), sie aber andererseits die Schule vernachlässigt und Hilfe benötigt, wenn es darum geht, für die Zukunft zu planen (Kapitel 5). Vielleicht hat sie sich auch das Ziel gesteckt, Softball zu spielen, ignoriert aber den Rat ihrer Trainer. Es kann sein, dass sie an ihrem Ziel festhält, was aber nicht bedeutet, dass sie keine Probleme mit dem Akzeptieren der Autorität Erwachsener hat (Kapitel 4). Wenn Sie auf die vielen unterschiedlichen Bereiche in der Entwicklung Ihrer Tochter achten, verhindert dies, dass der Erfolg, den sie in einigen Bereichen hat, Sie von den Schwierigkeiten ablenkt, die sie in anderen Gebieten hat.

Wenn wir uns das Ganze als Linien vorstellen, können wir zudem jeden Augenblick im Leben eines Mädchens mit dem Gesamtfortschritt abgleichen, den es auf einer wichtigen Entwicklungslinie gemacht hat. Machen Sie sich Sorgen, wenn Ihre Tochter total ausrastet, weil sie die Wahl um den Vorsitz in der Schülerversammlung verloren hat? Das hängt davon ab, ob sie im Allgemeinen relativ viel aushält oder große Probleme damit hat, Kontrolle über ihre Gefühle zu haben (Kapitel 3). Sollten Sie ihre Entscheidung, an einem kalten Tag ohne Mantel rauszugehen, ignorieren, oder ist ihre Missachtung der eigenen Gesundheit Teil eines alarmierenden Musters, das zeigt, dass sie Schwierigkeiten damit hat, auf sich selbst aufzupassen (Kapitel 7)? In Anbetracht der Tatsache, dass Mädchen regelmäßig Dinge tun, die ihre Eltern nicht verstehen, ist es hilfreich zu wissen, wie man erkennt, wann es okay ist, die Sache auf sich beruhen zu lassen, und wann man besser einschreiten sollte.

Doch wenn es typisch für Jugendliche ist, Dinge zu tun, die in allen anderen Phasen des Lebens als anormal eingestuft würden, woher wissen Sie dann, dass etwas wirklich falsch ist? Um den Unterschied zwischen normalem Teenagerbenehmen und einem wirklich besorgniserregenden Verhalten herauszustellen, gibt es gegen Ende jedes Kapitels den Abschnitt »Wann Sie sich Sorgen machen müssen«. Damit werden Sie besser beurteilen können, ob Ihre Tochter eine Ebene erreicht hat, auf der möglicherweise eine drastisch andere Herangehensweise oder professionelle Hilfe angezeigt ist. Mit anderen Worten: Wir werden uns sowohl mit den vielen Herausforderungen befassen, die die Erziehung von Teenagern mit sich bringt, als auch neue Einblicke in die Frage gewinnen, warum manche Mädchen große Probleme in der Pubertät haben oder destruktives Verhalten zeigen.

Die in diesem Buch vorgestellten Entwicklungslinien sind universeller Natur: Sie erfassen die zeitlosen Aspekte der Pubertät bei Mädchen und Jungen und von Jugendlichen ganz unterschiedlicher Herkunft. Wenngleich Sie und ich uns ebenfalls entlang dieser Linien entwickelt haben, ist das Aufwachsen heute, wo Kinder in einer Hochgeschwindigkeitskultur mit hohem Wettbewerbsdruck und digitalem Anschluss rund um die Uhr groß werden, nicht mehr so wie in unserer Erinnerung. Wir werden uns die beständigen Aspekte der Pubertät ansehen und wie unsere gegenwärtige Kultur das Leben von Jugendlichen – und das ihrer Eltern – heute formt.

Grundsätzlich bestehen zwischen Mädchen und Jungen mehr Gemeinsamkeiten als Unterschiede. Seien Sie also nicht überrascht, wenn Sie feststellen, dass einige der Geschichten und der darauffolgenden Ratschläge sich mit den Erfahrungen decken, die Sie mit einem Ihnen bekannten Jungen oder bei der Erziehung eines eigenen Sohnes gemacht haben. Doch Mädchen sind in der Pubertät mit eigenen Herausforderungen konfrontiert, und das vorliegende Buch gewährt tiefe Einblicke in die aktuelle Forschung, die Eltern von Mädchen kennen sollten.

Ich werde anhand von Fallbeispielen die Entwicklungslinien bei Jugendlichen veranschaulichen, die Beispiele beziehen sich aber nicht auf bestimmte Mädchen oder bestimmte Familien. Sie sind vielmehr eine Mischung aus den vielen Interaktionen, die ich über die Jahre mit Teenagern und ihren Eltern hatte. Bisweilen sind die spezifischen Ereignisse bei einer Interaktion so entscheidend für die Geschichte, dass ich jeglichen persönlichen Bezug entfernt, dabei aber die emotionale Integrität und den erzieherischen Wert des Geschehenen bewahrt habe.

Das vorliegende Buch soll eher beschreibend als vorschreibend sein – es soll Ihnen eine neue Möglichkeit bieten, Ihre Tochter zu *verstehen*. Es will Ihnen nicht vorschreiben, wie Sie sie erziehen sollen. Das ganze Buch hindurch gebe ich Anregungen, wie Sie auf die vielen typischen, aber verwirrenden Herausforderungen reagieren können, mit denen Sie als Eltern konfrontiert werden, aber Sie brauchen sich nicht dazu verpflichtet zu fühlen, meinem Rat zu folgen. Ich denke, bei der Erziehung gibt es viele Wege, es richtig zu machen. Was bei der einen Familie funktioniert, klappt bei der anderen nicht. Sie kennen Ihre Tochter und die Dynamik in Ihrer Familie am besten. Meine Hoffnung ist, dass Sie dieses Wissen mit dem Gerüst vereinen, das ich hier anbiete, und die vorgestellten Beispiele nutzen, um sich das Verhalten Ihrer jugendlichen Tochter mit Blick auf die Entwicklung anzusehen, die sie durchzumachen versucht (oder durchzumachen versuchen sollte).

Mit einer Blaupause für das Jugendalter wird dieses Buch Ihnen helfen, Ihre Tochter besser zu verstehen, sich weniger um sie zu sorgen, ihr nützliche Hilfestellungen auf ihrem Weg durch die Pubertät zu bieten und zu erkennen – vielmehr noch, darüber zu staunen –, wie sehr sie sich als Jugendliche weiterentwickeln wird. Dieses Buch wird und kann nicht jede Herausforderung abdecken, vor die Ihre heranwachsende Tochter Sie stellt. Und bei meinem Bemühen, Mädchen im Teenageralter generell zu beschreiben, wird es mir sicherlich nicht gelingen, ein perfektes

Bild jeder Tochter wiederzugeben. Aber Mädchen handeln nach Mustern, und ihre Vorbilder (Sie sind gemeint!) profitieren davon, wenn sie diese Muster kennen. Ich bewundere die Eltern von Jugendlichen mindestens genauso, wie ich ihre Töchter bewundere, und ich habe dieses Buch geschrieben, um Ihnen dabei zu helfen, dass Sie Ihre Tochter noch viel besser unterstützen können.

1. Das Ende der Kindheit

Die erste Begegnung mit Maya hatte ich im Wartezimmer meiner Privatpraxis. Mit ihren langen Gliedmaßen und den dunklen Haaren mit leichtem Grauansatz strahlte sie eine gewisse Lässigkeit aus. Am Telefon hatte Maya mir erzählt, dass sie sich Sorgen wegen der plötzlichen Veränderung in ihrer Beziehung zu ihrer zwölfjährigen Tochter Camille machte. In meinem Sprechzimmer erzählte sie eine vertraute Geschichte – eine, die wir in einem völlig neuen Licht betrachten werden.

Maya erklärte, dass Camille bis vor zwei Monaten für sie eine lustige und fröhliche Kameradin gewesen war und fast immer Lust hatte, mit ihr in die Bücherei, in den Supermarkt oder ins Einkaufszentrum zu gehen. Doch mit Beginn der 7. Klasse veränderte sich Camille plötzlich. Wenn sie von der Schule nach Hause kam, verschwand sie schnurstracks in ihrem Zimmer und hielt hinter verschlossener Tür SMS-Marathonsitzungen mit Freundinnen ab, bis sie zum Abendessen an den Familientisch gerufen wurde. Verunsichert schilderte Maya, wie Camille misstrauisch am Abendbrottisch saß und auf Fragen, was sie tagsüber gemacht hatte, einsilbige Antworten gab. Doch obwohl sie so wenig sagte, schaffte es Camille, ihnen klarzumachen, dass sie absolut bescheuerte Fragen stellten und bei ihnen zu sitzen das Letzte war, worauf sie Lust hatte.

Hin und wieder kam die alte Camille kurz durch; Mayas Augen füllten sich mit Tränen, als sie von diesen seltenen Augenblicken erzählte. Doch die meiste Zeit über ärgerte sich Maya über ihre

Tochter, weil sie so kratzbürstig war. Sie vermisste die herzliche Beziehung zu ihrem geliebten kleinen Mädchen oder erlebte einen ermüdenden Gefühlscocktail aus beidem. Mayas Freundinnen versicherten ihr, dass Camille »normal« wäre und »Mädchen sich, wenn sie zu Teenagern werden, von ihren Eltern lösen«. Maya rief mich trotzdem an. Sie machte sich Sorgen, dass irgendwas einfach nicht stimmte.

Mayas Freundinnen hatten nicht unrecht, aber ihre Sichtweise war zu eng definiert und ihr Standpunkt viel zu persönlich. Ihnen fehlte der Gesamtüberblick. Mädchen lassen ihre Eltern nicht einfach so fallen. Um sich auf den Weg in die Pubertät zu machen, entziehen sie sich, entlang der ersten von sieben Entwicklungslinien: dem Ende der Kindheit. Im Alter von zwölf Jahren verspüren die meisten einen plötzlichen inneren Drang, sich von fast allem zu trennen, das kindlich wirkt, und das freundliche Verhältnis zur Familie ist, wie Maya schmerzlich erleben musste, meist das Erste, was auf der Strecke bleibt. Das Ende der Kindheit ist nicht immer die erste Entwicklungslinie, mit der Mädchen im Laufe der Pubertät fertig werden müssen, aber es ist eine Linie, die Eltern nicht übersehen können. Wenn Mädchen sich von Mama und Papa distanzieren, zeigen sie sehr deutlich: »Falls ihr es noch nicht bemerkt habt: Ich bin jetzt ein Teenager!«

Lassen wir außer Acht, dass wir uns persönlich extrem zurückgewiesen fühlen, so können wir akzeptieren, dass unsere Töchter bei ihrem Abschied von der Kindheit innerhalb kurzer Zeit eine große Strecke in ihrer Entwicklung zurücklegen müssen. Sie müssen von Punkt A, wo sie uns bereitwillig an den Händen halten und sich in der Öffentlichkeit wie komplette Quatschköpfe benehmen, zu Punkt B gelangen, wo sie jene Unabhängigkeit und Selbstbestimmtheit für sich beanspruchen, die das Frausein mit sich bringt, und ihre »Quatschköpfigkeit« durch relativ reifes Verhalten ersetzen (zumindest wenn Fremde anwesend sind). Um entlang dieser Linie fortzuschreiten, hören Mädchen auf, uns ihre Geheimnisse anzuvertrauen. Sie sträuben sich gegen unsere

Kosenamen und machen deutlich, dass sie nur uns einen Gefallen tun, wenn sie sich dazu bereit erklären, fürs Urlaubsfoto der Familie zu posieren. Doch auf der Reise eines Mädchens weg von seiner Kindheit geht es nicht nur um sein Verhältnis zu den Eltern. Es kann auch sein, dass es mit Make-up experimentiert oder plötzlich behauptet, dass nur Babys mit dem Bus zur Schule fahren.

Mädchen unternehmen bewusste als auch unbewusste Versuche, die Kindheit hinter sich zu lassen. Jüngere Teenager bewundern ältere Teenager und wünschen sich sehnlichst, so zu sein wie sie. Ich habe selbst noch lebhaft in Erinnerung, wie ich als Neuntklässlerin einer Gruppe von Zwölfklässlerinnen zusah, wie sie bei einer Talentshow in Madonna-Outfits aus den Mittachtzigern tanzten und lippensynchron »Borderline« sangen. Sie waren so was von cool, und ich erinnere mich daran, wie ich in jenem Moment beschloss, die Lücke zwischen ihrer Spitzenhandschuh-Eleganz und meiner eben entdeckten Uncoolheit zu schließen. Doch es spielt sich auch vieles hinter den Kulissen im Unterbewusstsein ab. Auch wenn sie sich dessen vielleicht nicht bewusst sind, ist Zwölfjährigen klar, dass sie, wenn alles nach Plan läuft, vielleicht schon in sechs Jahren ihr Elternhaus verlassen werden. Sie fühlen sich auf einmal genötigt, sich auf die Unabhängigkeit von Erwachsenen vorzubereiten, indem sie sich von allem befreien, was an ihre Kindheit erinnert.

Maya war also in meine Praxis gekommen, weil sie sich Sorgen machte, dass etwas ganz und gar nicht stimmte. Und es ist mein Job, die Sorgen von Eltern ernst zu nehmen. Also fing ich an, Fragen zu stellen, die mir dabei helfen würden herauszufinden, was an Camilles Verhalten normal war und was nicht: War sie zu allen Erwachsenen unhöflich oder nur zu Mama und Papa? Wie kam sie in der Schule und mit ihren Freundinnen klar? Hatte sie Interessen, hatte sie einen gesunden Schlaf und redete sie über ihre Pläne für den Sommer oder das folgende Jahr?

Maya klärte mich auf: Die Lehrer überschlugen sich mit Lobeshymnen über Camilles freundliche und gewissenhafte Art.

Camille passte bei den Nachbarn auf den Hund auf, und von ihnen hörte Maya das Gleiche. Sie berichtete, dass ihre Tochter gut in der Schule war, enge Freundschaften pflegte und sich stundenlang auf dem noch nicht ausgebauten Dachboden der Familie aufhielt, aus dem sie ein hübsches Heim für ihre Puppen gemacht hatte. Und obgleich Maya den Verdacht hegte, dass Camille ihr Handy für nächtliche Gespräche heimlich ins Zimmer schmuggelte, schlief sie für gewöhnlich gut. Sie freute sich jeden Sommer auf das Ferienlager und sprach auch über weiter in der Zukunft liegende Ziele, zum Beispiel dass sie Lehrerin oder Wissenschaftlerin werden wollte.

Ich versicherte Maya, dass ihre Freundinnen wahrscheinlich recht hatten und das trotzig Verhalten ihrer Tochter wirklich normal war. Dann ermunterte ich sie, Camilles verändertes Verhalten aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten: Es gab sieben Übergänge die sie auf ihrem Weg zum Erwachsensein durchmachen würde, und der Abschied von der Kindheit war einer davon. Camille tat genau das, was wir von Jugendlichen erwarten. Und sie tat das, was sie mindestens seit 1958 tun, als Anna Freud feststellte, dass der typische Teenager »sich zu Hause wie ein rücksichtsloser Pensionsgast aufführt«. ⁶ Trotz der Tatsache, dass es seit Langem als normal gilt, wenn Jugendliche Distanz zu ihren Eltern suchen, sind die meisten erschüttert über die massive Veränderung in der Beziehung zu ihrer Tochter.

Sie werden feststellen, dass ich mich im vorliegenden Buch immer wieder auf die weisen Worte Anna Freuds berufe. Dafür gibt es zwei Gründe: Zum einen nimmt sie in der Geschichte der Psychologie einen besonderen Platz ein, weil sie zu den Ersten gehört, die die vielen vorhersehbaren Herausforderungen, die sich während der Pubertät zeigen, in Worte fasste und als *Norm* ansah. Ziel dieses Buches ist es, auf dieser anerkannten Tradition aufzubauen. Zum anderen hat mein Interesse an Anna Freud Anteil daran gehabt, dass ich mich entschloss, Psychologin zu werden.

Die kalte Schulter

Aus Ihrer Perspektive hat Ihre Tochter fünf oder sechs Jahre und damit reichlich Zeit, ohne Anstrengung zu einer unabhängigen jungen Erwachsenen zu werden. Doch aus der Perspektive Ihrer Tochter ist eine abrupte Abkehr (wie bei Camille) die perfekte Lösung: Sie erhält schon einige Jahre, bevor sie tatsächlich auf eigenen Füßen stehen muss, Übung darin, ihre kindliche Beziehung zu Ihnen hinter sich zu lassen. Sie kann so tun, als würde sie allein leben, oder als wäre das Kinderzimmer eine Studentebude, während sie gleichzeitig noch das Zuhause und das Sicherheitsnetz genießt, das Sie ihr bieten. Psychologisch gesehen entspricht dies den Stützrädern am Kinderfahrrad. Sie lernt, auf zwei Rädern zu fahren, weiß aber, die Stützräder fangen sie auf, wenn sie das Gleichgewicht verliert.

Dessen ungeachtet sollten Sie nicht davon ausgehen, dass Ihre Tochter in vollem Umfang versteht, warum sie sich von Ihnen zurückzieht. Der Drang, Sie auf Distanz zu halten, ist im Wesentlichen ein unterbewusster. Dies bedeutet, ihre Gefühle für Sie ändern sich aus Gründen, die sie nicht erklären kann. Was sie weiß, ist, dass Sie *früher* nette Gesellschaft waren, aber auf einmal unerklärlicherweise nerven. *Früher* hatten Sie einen guten Sinn für Humor, aber plötzlich sind Ihre ewig gleichen alten Witze abgedroschen und peinlich, besonders dann, wenn Sie sie vor den Freundinnen ihrer Tochter machen. *Früher* gaben Sie nützliche Ratschläge, aber inzwischen scheinen Ihre Tipps völlig irrelevant. Eltern, die die neue Einstellung ihrer Tochter mitbekommen, fühlen sich, als wären sie vom Geleebonbon zum Rosenkohl mutiert. Sie mögen gut für sie sein, aber sie macht einen Bogen um Sie, wo immer sie kann.

Sie haben mein Mitgefühl. Der Vergleich mag zwar hinken, aber es ist tatsächlich ziemlich schmerzhaft, ein Rosenkohl zu werden. Ich hatte schon einige Berufsjahre als Psychologin hinter mir, ehe mir die Ähnlichkeit zwischen verschmättem Gemüse und den

Eltern von Jugendlichen bewusst wurde, denn wie viele Therapeuten fing ich an, mit Eltern zu arbeiten, bevor ich selbst Kinder hatte. Das hat gewisse Vorteile (Sie vergleichen Ihre Kinder nicht mit denen von Klienten) und einige deutliche Nachteile (niemand kann Ihnen erklären, wie es ist, um zwei Uhr in der Früh bei einem spuckenden Kind zu wachen – das muss man selbst erleben).

Zu der Zeit, als meine ältere Tochter drei war, hatte ich eine Sitzung mit den Eltern von Erin, einem charismatischen 16-jährigen Mädchen. Ich hatte einen Draht zum Vater, da wir die gleichen Ansichten teilten: Wir hatten seine Tochter beide gern und machten uns Sorgen über ihre schwierige Beziehung zur Mutter. Schwerer fiel es mir, Mitgefühl für Erins Mutter zu empfinden; sie kritisierte das Verhalten ihrer Tochter aufs Schärfste und fühlte sich angegriffen von der »Undankbarkeit« ihrer Tochter, nachdem sie Jahre ihres Lebens für sie geopfert hatte.

Als Erins Mutter näher erläuterte, warum sie enttäuscht von ihrer Tochter war, kam mir ein Bild in den Sinn: das meiner geliebten kleinen Tochter mit ihren Zöpfen, die sich abends, wenn ich nach Hause kam, an mich klammerte. Ich dachte: »Moment! *Das* ist es, was Eltern von Teenagern meinen, wenn sie mich im Supermarkt ansprechen, wehmütig auf mein Kind schauen und mir sagen, ich solle ›diese Zeit genießen‹. Damit meinen sie nicht, dass es mir Spaß machen müsse, Apfelmus von der Zimmerdecke zu kratzen. Sie meinen, dass ich diese Zeit wirklich vermissen werde, wenn meine Tochter mich nicht mehr toll findet und nicht mehr möglichst viel Zeit mit mir verbringen möchte.«

Mit längst überfälligem Mitgefühl sagte ich zu Erins Eltern: »Ich bin sicher, es ist nicht einfach, von jemandem abgewiesen zu werden, den Sie so sehr lieben. Besonders wenn Sie sich früher so nah waren und so schöne Zeiten miteinander verbracht haben.« Wir Therapeuten hoffen auf äußerliche Anzeichen, dass wir mit unseren Bemerkungen ins Schwarze getroffen haben, und da

waren die Zeichen und rannen unvermittelt der Mutter von den Wangen. Der Vater legte seinen Arm um seine weinende Frau und wir drei erkannten, dass Erins Mutter, solange sie sich darauf konzentrierte wütend auf ihre Tochter zu sein, sich nicht der Aufgabe stellen musste, der liebevollen, glücklichen Beziehung nachzutrauern, die sie früher hatten. Sobald es möglich war, darüber zu reden, wie sehr beide Elternteile die Vergangenheit vermissten, konnten wir neue Wege für sie finden, sich in der Gegenwart mit ihrer Tochter verbunden zu fühlen.

Wohlmeinende Beteuerungen von Freunden (oder Psychologen!), dass all dies normal ist, können nicht darüber hinwegtäuschen, wie weh es tut, die freundschaftliche Beziehung zu verlieren, die viele Eltern zu ihrer Tochter hatten, als sie noch ein Kind war. Selbst wenn Ihre Tochter die meiste Zeit über gern in Ihrer Gesellschaft ist, ist es trotzdem kein schönes Gefühl, wenn sie Sie ausschließt oder Unterhaltungen mit ihren Freundinnen unterbricht, bis Sie wieder weg sind. Und obendrein distanzieren sich Mädchen gerade dann von ihren Eltern, wenn sie mit neuen Risiken konfrontiert werden und Entscheidungen treffen, die von größerer Tragweite sind als je zuvor. Es ist schlimm genug, von der eigenen Tochter zurückgewiesen zu werden – noch schlimmer aber ist es, dass es gerade dann passiert, wenn Sie das Gefühl haben, dass sie Sie am meisten braucht.

Was können Sie also tun, wenn Ihre Tochter sich in ihr Zimmer zurückzieht und nur auf Aufforderung herauskommt? Wie können Sie eine Verbindung zu ihr herstellen, wenn sie sich sogar daran stört, wie Sie atmen?

Als Erstes sollten Sie Ihrer Tochter mehr Privatsphäre zugestehen, als sie als Kind hatte. Interessanterweise lassen die Ergebnisse einer Studie, die untersuchte, wie viel Eltern über ihre Teenager wissen wollen – und wie viel die Teenager bereit sind mitzuteilen –, darauf schließen, dass wir unseren Söhnen mehr Privatsphäre zugestehen als unseren Töchtern.⁷ Wir fragen Mädchen eher, was sie hinter verschlossenen Türen anstellen, und

unsere Töchter beantworten unsere Fragen eher als unsere Söhne. Diese Ergebnisse passen zu den Gesprächen, die ich mit Eltern führe, die von ihren Söhnen ein sphinxartiges Verhalten erwarten (»Wissen Sie, er ist eben ein Junge und redet einfach nicht mit uns.«), sich aber ernsthaft Sorgen machen, wenn ihre Töchter sich zurückziehen. Um dem von vornherein vorzubeugen, dass hier mit zweierlei Maß gemessen wird, sollten wir bedenken, dass Mädchen im Jugendalter genauso wie Jungen oft einfach nur ihre Privatsphäre haben wollen. Manche Eltern gehen fälschlicherweise davon aus, dass ihre Tochter, nur weil ihre Tür verschlossen ist, etwas im Schilde führen muss. Doch die meisten Mädchen tun hinter verschlossener Tür nichts anderes als das, was sie bei weit geöffneter Tür früher auch getan haben.

Das erinnert mich an die 14-jährige Ashley, deren Eltern zu mir kamen, weil sie befürchteten, dass ihre Tochter etwas hinter ihrem Rücken anstellte. Als ich sie fragte, ob es irgendwelche Anzeichen dafür gäbe, dass Ashley Unfug trieb, erfuhr ich, dass ihr Vater sofort Verdacht schöpfte, als sie mit zwölf Jahren anfang, ihre Zimmertür zu verschließen. Ashley hatte als Kind ihre Tür nie verschlossen, also vermutete ihr Vater, dass sie in ihrem Zimmer etwas verbarg und unerlaubte Dinge tat oder Drogen versteckte. Aufgrund seines Verdachts bestand er darauf, dass Ashleys Tür offen blieb, zumindest zeitweilig. Als Ashley bei einer Freundin übernachtete, kontrollierte er ihr Zimmer und entdeckte eine kleine, abgeschlossene Schatulle – die sie anscheinend heimlich gekauft hatte – im hinteren Teil ihres Kleiderschranks. Als Ashley von der Freundin zurückkam, verlangte der Vater, dass sie die Schatulle öffnete, was sie verweigerte. Das war der Punkt, an dem mich die Eltern anriefen.

Ashleys Vater ließ keinen anderen Gedanken zu, als dass seine Tochter Schmuggelware in ihrer Schatulle versteckte, und war inzwischen überzeugt, es mit einer ausgewachsenen Straftäterin zu tun zu haben. Wie sich herausstellte, enthielt die Schatulle nichts anderes als ein Tagebuch mit sehr persönlichen, bedingt

jugendfreien Aufzeichnungen über Ashleys erstes Jahr an der Highschool. Ashley wusste, dass ihr Vater ihre Privatsphäre nicht respektieren würde und sie zu extremen Mitteln greifen musste, um sie zu schützen. Da es ihm nicht gelang, seiner Tochter eine Rückzugsmöglichkeit in ihrem eigenen Zimmer zu gewähren, schaffte es der Vater, sich von Ashley zu entfremden und sein gutwilliges Mädchen zu kränken.

Wenn Sie Ihrer Tochter gestatten, sich in ihr Zimmer zurückzuziehen – natürlich davon ausgehend, sie hat ein eigenes Zimmer –, dann kann es passieren, dass Sie sich fragen werden, ob man sie nur noch zu Gesicht bekommt, wenn sie Geld, etwas zu essen oder einen Chauffeur braucht, der sie zur Freundin fährt. Deshalb gibt es in manchen Familien etwa einmal pro Woche einen Abend, an dem die Familie Zeit miteinander verbringt. Das kann ein Spieleabend sein, ein Filmabend, ein Essen-gehen-mit-der-Familie-Abend oder sonst ein »Abend« nach persönlichem Geschmack. Es versteht sich von selbst, dass es einfacher ist, die Anwesenheit am auserkorenen Abend durchzusetzen, wenn diese Tradition schon gepflegt wird, bevor Ihre Tochter ein Teenager ist, und ihr nicht als eine Art Strafe auferlegt wird, weil Sie sie innerhalb von drei Wochen nicht mehr als fünf aufeinanderfolgende Minuten gesehen haben. Sie können den Familienabend attraktiver machen, wenn Sie sich bei der Auswahl des Spiels, Films oder Restaurants abwechseln und den Abend so gestalten, dass im Anschluss noch ausreichend Zeit bleibt, die eine ältere Jugendliche mit ihren Freundinnen verbringen kann.

Beschwert sich Ihre Tochter über die auferlegten Familientreffen oder gab es bei Ihnen noch keinen Familienabend, bevor sie Teenager wurde, haben Sie immer noch andere Möglichkeiten. Es kann sein, dass ältere Jugendliche überraschend bereitwillig Zeit mit einem Elternteil verbringen. Ein Essen oder Ausflug mit nur einem Elternteil kann etwas Besonderes sein, was es mit der ganzen Familie nicht wäre, besonders dann nicht, wenn lärmende jüngere Geschwister dabei sind. Das Zusammensein mit nur

einem Elternteil kann auch eine verfahrenere Familiendynamik verbessern. Wie ein Mädchen mir gegenüber erklärte: »Wenn ich mit beiden Elternteilen zusammen bin, stellt mein Vater eine Menge nervige Fragen, und ich erwarte von meiner Mutter, dass sie ihm sagt, er soll das lassen. Wenn ich aber mit meinem Vater allein bin, kommen wir irgendwie besser klar.«

Ob es bei Ihnen nun einen Familienabend gibt oder nicht, Sie sollten bestrebt sein, die Mahlzeiten gemeinsam mit Ihrer Tochter einzunehmen. Studien belegen, dass das bei Mädchen deren Gesundheit, schulische Leistung und ihr allgemeines Wohlbefinden fördert.⁸ Das sind wichtige Erkenntnisse, aber in meiner Lieblingsstudie zum Thema Essen mit der Familie wurde eine Methode gefunden, mit einer entscheidenden »Ja, aber ...«-Frage umzugehen: Was, wenn Teenager nicht vom eigentlichen Familienessen profitieren, sondern weil sie eine starke Bindung zu ihren Eltern haben, die zufällig auch die Teilnahme an vielen gemeinsamen Essen mit einschließt?

Um sich mit dieser Frage zu beschäftigen, nahmen die Psychologen Suniya Luthar und Shawn Latendresse (ergänzend zu der Frage, wie oft die Familie gemeinsam zu Abend aß) Messungen anhand von Beziehungsvariablen vor, darunter wie eng verbunden mit den Eltern sich die Teenager fühlten und wie sehr sie sich kritisiert fühlten. Als das Forscherteam die Beziehungsdaten aus der Familienessen-Gleichung herausnahm, stellten die beiden überraschenderweise fest, dass das gemeinsame Essen mit der Familie dennoch zu besseren Noten und einer besseren psychischen Verfassung der Teenager beitrug.⁹ Die Jugendlichen profitierten mit anderen Worten vom Essen mit der Familie, selbst dann, wenn sie sich laut eigenen Angaben mit ihren Eltern nicht verstanden. Davon abgesehen wurde das gemeinsame Essen mit nur einem Elternteil in der Studie ebenfalls als Familienessen eingestuft. Dabei wurde festgestellt, dass sich hier die gleichen Vorteile ergeben, solange die Teenager überwiegend mit mindestens einem Elternteil zu Abend essen.

Zum Thema Essen mit der Familie wird eine Menge Forschung betrieben, aber diese Studie sticht für mich aus zwei Gründen hervor. Einer davon ist ein beruflicher, einer ein persönlicher. Als Psychologin begrüße ich Belege dafür, dass Mädchen sich am Essen mit der Familie beteiligen sollten, selbst wenn sie sich ihr nicht verbunden fühlen. Jeder Elternteil, dessen Tochter ein Schweigen der Ablehnung mit an den Tisch bringt, fragt sich unweigerlich nach dem Wert eines gemeinsamen Familiensens – Maya erging es beim Essen mit Camille mit Sicherheit so. Meiner Ansicht nach lassen die Ergebnisse dieser Studie den Schluss zu, dass wahrscheinlich gerade Mädchen, die sich emotional von ihren Familien distanziert haben, diejenigen sind, die es *am meisten* nötig haben, dass die Eltern viel Zeit mit ihnen verbringen – egal, ob das beim Abendessen, Frühstück oder beim Mittagessen am Wochenende ist. Auch dann, wenn die gemeinsame Zeit anstrengend ist.

Als Mutter bin ich dankbar, dass die Forscher den Begriff des Familiensens relativ vage definiert haben. Angesichts der vollen Terminkalender vieler Eltern und Kinder ist mir klar, dass ich nicht die Einzige bin, für die ein allabendliches gemeinsames Essen mit der ganzen Familie beinahe ein Ding der Unmöglichkeit ist. Diese Studie lässt mich an Abenden Mut fassen, an denen mein Ehemann oder ich allein mit unseren Töchtern esse, und gibt mir das Gefühl, im Lotto gewonnen zu haben, wenn wir mal alle da sind. (Hierzu noch einige Fragen, mit denen sich die Forschung in der Zukunft hoffentlich auseinandersetzen wird: Muss das Essen warm sein? Muss es länger als zehn Minuten dauern, um seine magische Wirkung zu entfalten? Und wie oft darf ich mich über Tischmanieren aufregen, ohne dass mein positiver Einfluss auf meine Töchter verloren geht? Es gibt offenbar noch wichtige Dinge zu klären.)

Wenn Sie wirklich eine Verbindung zu Ihrer Tochter herstellen wollen, kann die Zeit im Auto Ihr wichtigster Verbündeter sein. Die Situation während einer Autofahrt – man muss den

Elternteil, der gerade fährt, nicht direkt ansehen, man hat die Gewissheit, dass das Gespräch endet, wenn die Fahrt endet – ist genau das, was manche Mädchen brauchen, um sich zu öffnen. Dieser Effekt lässt sich durch die Anzahl der Mädchen im Auto noch multiplizieren. Das nächste Mal, wenn ein anderer Elternteil Sie fragt, ob Sie zu oder von einer Veranstaltung eine Mitfahrgelegenheit bieten können, sagen Sie Ja, und – wenn Sie einen echten Schnappschuss dessen haben wollen, was im Leben Ihrer Tochter gerade vor sich geht – bieten Sie an, die Mädchen am Ende des Abends abzuholen. Die Mädchen und ihre Freundinnen scheinen zu vergessen, dass der Chauffeur eigentlich die Mutter oder der Vater von jemandem ist, und schwatzen ganz offen miteinander, wenn sie in Gruppen transportiert werden. Wenn Sie anbieten, den Fahrdienst zu übernehmen, kostet das Ihre Zeit, Ihr Benzin und Ihren Schlaf, aber Sie werden in der Zeit, die Sie brauchen, um ihre Freundinnen zu Hause abzuliefern und zu sich nach Hause zurückzufahren, mehr darüber erfahren, was im Privatleben Ihrer Tochter passierte, als Sie in drei Wochen durch Fragen herausbekommen würden. Kluge Chauffeure wissen, dass sie die Rolle am besten ausspielen, indem sie schweigen. Der Versuch, sich am Gespräch zu beteiligen oder Fragen zu stellen, zerstört meist den Zauber und beendet das Geplapper oder – was noch schlimmer ist – die Mädchen gehen dazu über, ihre Gespräche auf dem Smartphone fortzusetzen.

Als letzte Option sollten Sie bereit sein, einige Ihrer Lieblings-traditionen gegen erwachsenere Wege einzutauschen, um einen Draht zu Ihrer Tochter zu bekommen. Mag sein, dass Sie sich danach sehnen, einen liebevollen Moment aus der Kindheit Ihrer Tochter wieder aufleben zu lassen – den Weihnachtsbaum zu schmücken, während Sie beide Weihnachtslieder singen –, während Ihre Tochter bei dem Vorschlag vielleicht nur mit den Augen rollt. Wenn Sie eine schöne Zeit mit Ihrer Tochter verbringen möchten, überlegen Sie, ob Sie sich nicht mit Popcorn zu ihr aufs Sofa setzen, um sich zum x-ten Mal denselben Weihnachtsfilm anzusehen.

Allergisch auf Fragen

Während eines Abends mit der Familie, bei einem Abendessen zu Hause oder vielleicht sogar im Auto haben Sie wahrscheinlich entdeckt, dass Ihre Tochter als Teenager eine vorübergehende oder chronische Allergie gegen Fragen entwickelt hat. Im Jahr zuvor mochte sie Ihre Neugier vielleicht noch, aber jetzt, wo sie sich von der Kindheit verabschiedet, kann es sein, dass sie sich von ihr regelrecht beleidigt fühlt. Sie müssen nicht immer die Rolle des unauffälligen Chauffeurs spielen. Es gibt Zeiten, in denen Sie frei heraus Fragen stellen sollten. Aber wenn ich Mädchen ermuntere, mir zu erklären, was sie an den Fragen der Eltern so lästig finden, schütteln sie ausnahmslos mit dem Kopf, lassen einen Stoßseufzer los und sagen: »Sie nerven!«

Also frage ich: »Und was macht sie so nervend? Können Eltern Fragen stellen, die nicht nerven? Wenn eure Eltern mit euch ein Gespräch anfangen wollen, wie sollten sie dabei vorgehen?« Stellt man ihnen ehrliche Fragen, bekommt man von Mädchen immer ehrliche Antworten.

Sie erzählen mir Folgendes: Mädchen reagieren dann ungehalten, wenn ihre Eltern zur falschen Zeit Fragen stellen – wenn sie gerade in etwas vertieft sind, schon fast zur Tür hinaus sind oder gerade die Augen zugemacht haben, um sich nachmittags auf dem Sofa ein bisschen auszuruhen.

Mädchen sträuben sich gegen eine Frage, wenn sie den Verdacht haben, dass die Eltern sich für die Antwort eigentlich gar nicht interessieren und mit ihrer Frage einfach nur eine Verbindung zur Tochter herstellen wollten. Und Mädchen mögen keine neugierigen Fragen. Sie dürfen fragen, wie es auf der Party war, aber nicht, wenn Sie dabei einen bestimmten Hintergedanken haben. Und das Schlimmste? Wenn ein Elternteil beharrlich an seinem geplanten Fragenkatalog festhält und nicht zulässt, dass der Gesprächsverlauf von den Antworten des Mädchens beeinflusst wird.

Und was funktioniert? Mädchen wollen Fragen, hinter denen echtes Interesse steckt. Verzichten Sie auf Fragen, die meist nur einem praktischen Gesprächseinstieg dienen («Und wie war dein Tag?») und fragen Sie nach etwas Bestimmtem, das Sie wirklich wissen möchten. Wenn Ihre Tochter letzte Woche erwähnt hat, dass sie im Matheunterricht momentan echt Zustände bekommt, fragen Sie (in einem Ton, der deutlich macht, dass Sie keinen Hintergedanken verfolgen): »Und wie klappt es inzwischen mit der Algebra? Ich weiß, dass du letzte Woche nicht gerade begeistert warst.«

Noch einmal: Auf ehrliche Fragen erhält man ehrliche Antworten. Mädchen erzählen mir, sie wollen, dass ihre Eltern die Gesprächsthemen aufgreifen, die sie anbieten. Also sollten Sie eine sorgfältig formulierte, echte Frage parat haben, wenn Ihre Tochter von sich aus ein Thema anschneidet. Sollte sie ausplaudern, dass ihre Musiklehrerin immer schrulliger zu werden scheint, probieren Sie es mit »Echt? Inwiefern schrullig?« oder »Aha, und hast du eine Ahnung, warum?«. Mädchen mögen es auch, wenn man ihnen keine Fragen stellt. Viele haben mir gesagt, dass sie Autofahrten mit einem Elternteil schätzen, der gar nicht spricht und ihnen die Kontrolle über das Soundsystem überlässt.

Was aber, wenn Sie sich an die Regeln halten – den richtigen Moment abpassen, ehrliche Fragen stellen, auf die Vorlagen Ihrer Tochter eingehen – und auf Ihre freundlichen Anfragen trotzdem einen vernichtenden Blick als Antwort bekommen? Was, wenn Ihre Tochter Ihnen überhaupt nicht antwortet oder höchstens kurze Antworten gibt? Machen Sie Ihrer Tochter klar, dass Sie von ihr *keine* täglichen Liebesbekundungen erwarten, sie aber in ihrem Verhalten ein Mindestmaß an Höflichkeit walten lassen muss.

Ich habe viel darüber nachgedacht, was es bedeutet, wenn man Mädchen ermuntert, höflich zu sein. Denn dem Wort haftet die zuckersüße Qualität überzogener Freundlichkeit an, zu der ich

Mädchen ungern auffordere. Andererseits funktioniert es, weil es konkret ist. Mädchen verstehen, was es bedeutet, höflich oder unhöflich zu sein. Daher verwende ich inzwischen lieber »höflich sein« anstelle von Anordnungen wie »Respekt zeigen«, die zu abstrakt sind, um leicht umgesetzt zu werden, und meiner Ansicht nach die Messlatte unverhältnismäßig hoch legen. Anders ausgedrückt kann ich auch höflich zu Menschen sein, die ich nicht respektiere, und ich denke, mehr sollten wir von Mädchen nicht verlangen. Schmolzt Ihre Tochter bei einer berechtigten Frage, sagen Sie ruhig zu ihr: »Mag sein, dass dir meine Fragen nicht gefallen, aber du musst mir auf höfliche Art antworten.« Natürlich können Sie diese Bitte nur vorbringen, wenn Sie ihr bei dem Anstand, den Sie von ihr verlangen, als Vorbild dienen.

In der Regel bin ich der Meinung, Eltern sollten ihren Töchtern nicht erlauben, auf eine Art mit ihnen umzugehen, die objektiv betrachtet unhöflich ist. Es kann sein, dass Sie sich scheuen, etwas zu tun, was die Distanz zwischen Ihnen noch vergrößern könnte – besonders dann, wenn Ihre Tochter Spaß an der Unterhaltung mit Erwachsenen zu haben scheint – außer mit Ihnen. Aber Teenager wissen, wann sie sich danebenbenehmen, und sie fühlen sich unwohl, wenn sie damit durchkommen. Wenn Ihre Tochter ungezogen ist, finden Sie einen Weg, sie zur Raison zu bringen.

Sie haben das Recht, die vielen freiwilligen guten Taten, die Sie für Ihre Tochter tun, abhängig davon zu machen, dass sie Sie anständig behandelt. Sie sollte nicht erwarten, dass Sie sie von jetzt auf gleich zum Einkaufszentrum kutschieren, wenn das tägliche Miteinander zwischen Ihnen durchweg unerfreulich ist. Ist das emotionale Erpressung? Absolut nicht. So ist das im Leben. Menschen tun keine netten Dinge für Menschen, die gemein zu ihnen sind. Ihre Tochter sollte diese Lektion besser lernen, bevor sie das Elternhaus verlässt. Wenn Ihre Tochter Sie eine ganze Weile wie einen neugierigen Vermieter oder einen aufdringlichen Chauffeur behandelt hat und Sie dann bittet, etwas für sie zu besorgen, laden Sie sie dazu ein, dazu Stellung zu

nehmen. Sie könnten sagen: »Ich bin hin- und hergerissen. Ich liebe dich und würde dir gern auf jede erdenkliche Art helfen, aber du bist seit Tagen boshaft, und ich möchte nicht, dass du den Eindruck bekommst, du könntest Menschen schlecht behandeln und dann von ihnen erwarten, dass sie sich für dich ein Bein ausreißen. Hast du irgendwelche Vorschläge, wie wir das in den Griff bekommen können?« Alternativ und je nach Stimmungslage könnten Sie auch sagen: »Vergiss es, meine Liebe! So, wie du dich benommen hast, bestimmt nicht. Probier's mal mit etwas Freundlichkeit, dann können wir darüber reden.«

Überraschend gemein

Cathy kam zu früh zu unserem Termin, also plauderten wir eine Weile, während wir darauf warteten, dass ihr Ehemann zu uns stieß. Wir wollten über Kirsten sprechen, ihre 15-jährige Tochter, die mit Ängsten zu kämpfen hatte. »Kirsten ist mich diese Woche ganz schön angegangen«, meinte Cathy und erzählte, dass sie sich einen Monat lang sorgfältig auf eine große Präsentation bei der Arbeit vorbereitet hatte. Am Tag der Präsentation zog Cathy – eine gut aussehende Frau, die sich körperlich fit hielt – ihr Lieblingsstrickkleid an und wollte gerade ins Büro fahren, als Kirsten die Treppe herunterkam. Cathy erklärte Kirsten, dass heute ihr großer Tag sei, und fragte, ob sie präsentabel aussähe. Cathy machte Kirstens Antwort für mich nach. Sie legte den Kopf schief, zog eine Augenbraue hoch und sagte: »Ja, du siehst in Ordnung aus ..., wenn es dich nicht stört, wie eine pummelige Bibliothekarin auszusehen.« Cathy lachte und ich auch, aber es war klar, dass der Kommentar sie verletzt hatte.

Mit den Worten einer klugen Kollegin, der Psychologin Renée Spencer, haben sich Mädchen auf die Erwachsenen, die sie gut kennen, »ausgezeichnet eingestellt«¹⁰. Und bisweilen benutzen sie ihr Insiderwissen, um überraschend gemein zu sein. Es ist

