

„Danke, dass Sie mich begleitet haben, ich selbst zu sein“

Therapeutisches Arbeiten mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen

Angela Miethe, Erziehungs – und Familienberatungsstelle Fam Thera e.V.

Es gibt viele Gründe, diesen Fachbeitrag zu schreiben. Zunächst einmal mag ich die therapeutische Arbeit mit Jugendlichen sehr gern. Ich spüre dabei in besonderem Maße meine Neugier auf die Menschen. An dieser Schnittstelle zwischen „Kind – sein“ und „Erwachsen werden“ ist innerlich viel in Bewegung. Die Frage „Wer bin ich eigentlich?“ steht im Vordergrund. Menschen zu begleiten, dies zu entdecken, empfinde ich als eine große Freude.

Ein weiterer Grund ist mein großes Interesse an dieser Generation. Wir erleben gerade an vielen Stellen in unserem gesellschaftlichen Zusammenleben und in der Sicht auf unsere Welt einen spürbaren Wandel. Vielleicht war das schon immer so. Ich finde es spannend zu erfahren, wie heranwachsende Menschen Dinge anders tun wollen. Dazu gehört derzeit zum Beispiel das Aufweichen der Paarbeziehungen und die Entwicklung neuer Familienmodelle. Es entstehen sogar neue Identitätskonzepte, die Geschlechtlichkeit wird hinterfragt, die Rollen von Mann und Frau werden versucht, aufzulösen. Wie gehen die Heranwachsenden damit um? Was heißt es, in alten Mustern aufzuwachsen und dann etwas Neues, ganz Ungewohntes probieren zu wollen? Diese neue, kreative Sicht betrifft auch die essentiellen Bereiche der Berufstätigkeit und der Lohnarbeit. Die Frage nach sinnvollen Werten eines Lebens wird neu betrachtet. Ich erlebe häufig, dass sich die alte Generation über die Ideen der Jungen mokiert, sie belächelt und ins Feld führt, „dass wir es ja besser wüssten“. Und auch das gab es schon immer.

Ich mag diese kreative, oft kämpferische und dabei gleichzeitig auf sich achten wollende neue Generation. Ich mag die Idee, andere Konzepte zu probieren, um nicht irgendwann in Unzufriedenheit und Bitterkeit zu landen. Ich höre Songtexte voller Weisheit und frage mich, wie verdammt nochmal so junge Menschen so lebensklug sein können.

Ein weiterer Grund ist, dass ich auch die Not dieser Altersgruppe sehe. Jugendliche und junge Erwachsene stecken voller Selbstzweifel. Sie können sich und ihre emotionalen Achterbahnfahrten wenig einordnen, reagieren sensibel und stark auf Herausforderungen, auf Unwägbarkeiten, Ablehnung und Druck. Viele Jugendliche entwickeln Symptome, mit denen sie auch zu uns kommen: Essstörungen, Depressionen, selbstverletzendes Verhalten bis hin zu suizidalen Gedanken. Diese Symptome, welche manchmal auch die so wichtigen Schulbesuche unmöglich machen, verunsichern Eltern, Lehrer und Freunde. Ich finde es enorm wichtig, die Heranwachsenden hier zu unterstützen. Die Pubertät ist eine sehr sensible und prägende Zeit. Wer hier lernt, dass Menschen da sind, die helfen und unterstützen, kann sein Leben lang darauf zurückgreifen. Jugendliche, die begreifen lernen, dass sie in ihrem Selbst für die Menschheit wertvoll sind, gehen kreativer, offener und mutiger in diese Welt, die sie irgendwann als Erwachsene mitgestalten werden.

Ich kann zu wenig Aussagen darüber machen, welche Auswirkungen die Klimafragen und die Weltlage derzeit auf Heranwachsende haben. Ich mache mir viele Gedanken darüber. Ich habe therapeutisch tatsächlich häufig mit Zukunftsängsten, fehlender Motivation erwachsen werden zu wollen und innerlicher Erstarrung angesichts weltpolitischer Fragen zu tun. Ich kann nicht sagen, ob das nicht auch schon immer so war. Aber ich kann sagen, dass ich auch deshalb wichtig finde, Jugendlichen und jungen Erwachsenen beim Philosophieren, Ermutigen, gemeinsam Trauern und gemeinsam ängstlich sein an der Seite zu stehen.

Auch über die Auswirkungen der Coronapandemie auf die jetzt 15-16-jährigen Menschen mache ich mir meine Gedanken. Die verschiedenen Lockdowns haben beginnende eigene

Autonomieerfahrungen der damals 11- bis 13-Jährigen jäh gestoppt. Diese Altersgruppe machte zaghafte Schritte aus dem Kindsein - und wurde zu Hause isoliert. Die unvorhersehbare Zeit der Isolation wechselte sich ab mit plötzlichen Möglichkeiten und wieder dem Weg zurück ins Kinderzimmer. Was hat das für Auswirkungen gehabt? Diese Alterskohorte ist generell in einem ständigen Ambivalenzgeschehen: „Ich möchte so gern Kind bleiben, kuscheln und umsorgt werden und exakt gleichzeitig will ich los, unabhängig und frei sein.“ Das ist normal und gehört dorthin. Doch jetzt gab es genau solche aufgezwungenen Erfahrungen, egal, ob sie gerade passend, im richtigen Tempo oder völlig entgegengesetzt waren. Ich stelle mir vor, dass die Unsicherheit bei diesen jungen Menschen enorm zugenommen hat. Beweisen kann ich das nicht.

Noch ein Wort zu den jungen Erwachsenen. Statistisch gesehen sind wir verpflichtet, eine genaue Trennlinie zwischen Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu ziehen. In der therapeutischen Arbeit ziehe ich diesen Strich nicht, ich habe den jungen Menschen vor mir, der mit seiner Problemlage zu mir kommt. Aber die Rahmenbedingungen sind etwas anders. Menschen über 18 Jahren sind gesetzlich volljährig und somit für sich selbst verantwortlich. Das bedeutet, dass der Einbezug der Eltern einen anderen Stellenwert bekommt. Ebenso ist, wie schon gesagt, der Grad der Selbstständigkeit verschieden. Junge Erwachsene haben andere Lebensumfelder. Meist ist die Schule abgeschlossen und die Frage nach dem „Wie weiter?“ steht viel mehr im Mittelpunkt. Das heißt, mit jungen Erwachsenen entdecke ich eher gemeinsam die Möglichkeiten der Welt, bin gedanklich mit auf Reisen und online manchmal die Rettung, philosophiere über Berufsausbildungen und Studium, lerne erste Wohnungen kennen und fluche mit ihnen zusammen über Behördengänge. All das ist anders als bei Menschen unter 18 Jahren, die noch zur Schule gehen und zu Hause leben. Trotzdem sind die Fragen, mit denen sich unsichere junge Menschen beschäftigen, ähnlich.

Ich betrachte diese Arbeit auch unter einem präventiven Aspekt. Wer die Erfahrung gemacht hat, dass therapeutische Hilfe einfach, wertschätzend und annehmend ist, ist auch im Erwachsenenleben eher in der Lage, Hilfe anzunehmen und sich somit schneller zu regenerieren.

„Nee, Anrufen ist nicht“

Zugang der Jugendlichen zur Familienberatungsstelle

Es gibt sie schon, die Jugendlichen, die sich selbst anmelden. Nur sind sie bei uns die absolute Ausnahme. Ich weiß nicht, wie es in direkten Jugendberatungsstellen aussieht. Zu uns kommen die Jugendlichen in der Regel über die Eltern. Das heißt, dass das Problem zu allererst meist die Eltern haben. Dann gilt es herauszufinden, ob auch die Jugendlichen selbst einen Anlass haben, sich einer fremden Person anzuvertrauen. In vielen Fällen benötigen größtenteils die Eltern Beratung. Wie gehe ich mit diesem ‚ver-rückten‘, plötzlich ausgetickten Menschen um, zu dem mein Kind mutiert ist? Was bedeutet was? Worum muss ich mir Sorgen machen? Über diese Arbeit mit Eltern jugendlicher Kinder möchte ich hier nicht schreiben. Es ist eine meiner Meinung nach sehr intensive und reichhaltige therapeutische Arbeit, wenn man mit Erwachsenen über Ablösung und Prozesse des Loslassens spricht.

Zurück zu den jungen Menschen. Sie werden durch die Eltern angemeldet und kommen mit oder ohne eigenen Anlass. Ich lade die Jugendlichen oft gleich mit ein. Viele Eltern wollen jedoch erstmal allein kommen. Das finde ich völlig in Ordnung und in vielen Fällen auch angemessen. Spätestens ab der zweiten Sitzung werden die jungen Menschen explizit mit eingeladen. Manchmal tauchen die „Anlassgeber“ allerdings niemals auf. Sie sind klug genug, ihre Eltern daran arbeiten zu lassen, wie man mit Jugendlichen umgeht. In Abständen gibt es von meiner Seite regelmäßig das Angebot, mich kennenzulernen.

Ich habe schon oft erlebt, dass junge Menschen anfangs widerwillig kommen, dann aber die Erfahrung machen, dass es gar nicht so schlimm ist. Selbst wenn hinter all dem Probleberg der Eltern kein eigenes Anliegen steckt, ist diese Erfahrung ungemein wertvoll. Es erleichtert genau dann den Zugang zur Hilfe, wenn eigene Probleme und Fragen auftauchen.

Wenn Jugendliche ohne eigenen Anlass dabei sind, betrachte ich die Jugendlichen gern als Experten für die Eltern. Das ist eine Rolle, die für sie sehr ungewohnt und überaus erfreulich sein kann. Ich erinnere mich, wie die 12-jährige Marie schonungslos erzählte, was zu Hause so los ist; in Anwesenheit der peinlich berührten und etwas erschrockenen Eltern. Meine Arbeit mit den Eltern war nach dieser Sitzung eine völlig andere geworden. Oder der 13-jährige Karim, der mir genaue Handlungsanweisungen für seine Mutter gab, mit erzählte, was ich ihr beibringen sollte und mich warnte, was ich nicht tun dürfe. Beide waren nach dieser Sitzung wieder aus dem Therapiezimmer verschwunden und gingen, etwas erleichtert, ihrer jugendlichen Wege. Im sicheren Glauben, dass ich mich jetzt um die Eltern kümmere. Ich hatte ihnen also ein bisschen Freiraum verschafft.

Wenn im Gespräch mit den Jugendlichen klar wird, dass da ein eigenes Anliegen ist und sie das Gesprächsangebot für sich selbst nutzen wollen, werden Einzeltermine vereinbart. Diese finden oft parallel zu Eltern- und Familiensitzungen statt. Da ich mich hier auf die Einzelprozesse mit den Jugendlichen fokussiere, bleiben die verschiedenen anderen Settings außer acht.

Junge Menschen werden ab und zu durch andere Personen des sozialen Umfeldes angemeldet. Diese eigentlichen Vertrauenspersonen der Jugendlichen sind enorm wichtig. Termine vereinbare ich dann mit diesen Vertrauenspersonen. Ebenso ist es gut und richtig, wenn die Jugendlichen entscheiden, nicht allein zum ersten Termin zu kommen, sondern eben mit diesen Erzieher*innen, Nachbar*innen oder Freund*innen.

Jugendliche können sich natürlich auch selbst melden. Aber Achtung: Sie rufen so gut wie nie an! Das Telefonieren scheint in diesem Alter ungeheuer verhasst und angstbesetzt zu sein. Von Jugendlichen im Prozess gibt es meist ganz kurze und knappe Mails. Und es hält lange an, dieses „Nicht telefonieren wollen“. Auch die jungen Erwachsenen haben eine Scheu davor. Man kann als gestandener „telefonieerprobter“ Mensch zurückrufen und eventuell hat man Glück und die Jugendlichen gehen tatsächlich ans Telefon. Dann funktionieren Terminabsprachen einfacher. Größtenteils verläuft die Kommunikation aber über sehr knappe Mails. Ich finde es wichtig, dass es außer dem Telefonat andere Möglichkeiten des Zugangs zu Beratung und Therapie gibt. Eine Anmeldung per Mail ist so wichtig, um Jugendlichen und jungen Erwachsenen den Zugang zu erleichtern. „Ruf da mal an“ geht in diesem Alter oft gar nicht. Ich biete den Jugendlichen, die im Prozess oder deren Eltern in Beratung sind, immer auch an, dass sie den Eltern Bescheid sagen können, wenn ein Termin benötigt wird. Das nutzen tatsächlich die meisten Jugendlichen. „Ruf da mal an“ funktioniert in diese Richtung ganz wunderbar.

Tatsächlich geschieht der häufigste Zugang bei uns durch frühere Erfahrungen. In unseren Prozessen mit Familien werden die Kinder mit eingeladen. Auch wenn es um Paarkonflikte der Eltern geht, gibt es oft eine Sitzung, in welcher die Kinder uns und die Beratungsstelle kennenlernen. Die Jugendlichen und jungen Erwachsene, die sich mit eigenen Anlässen bei uns melden, haben diese Erinnerung aus ihrer Kindheit: „Da war doch jemand, mit dem ich jetzt reden könnte.“

„Und was ist mit meinen Eltern?“

Schweigepflichten

Wenn Jugendliche sich uns anvertrauen, machen sie das manchmal völlig unbefangen. Man erfährt Dinge, von denen manche Eltern gar keine Ahnung haben.

Ich erkläre zu Beginn sehr genau: „Ich habe eine beruflich Schweigepflicht gegenüber allen. Ich habe auch deinen Eltern gegenüber eine besondere Art von Schweigepflicht. Ich werde ihnen ohne dein Wissen nichts von dir erzählen. Wenn ich denke, dies oder das müsste dringend mit den Eltern besprochen werden, werde ich zuerst mit dir gemeinsam überlegen, wie wir die Eltern einbeziehen. Wir besprechen genau, wer, wie und wann erzählt. Du kannst also sicher sein, dass nichts hinter deinem Rücken geschieht. Dabei gibt es eine Einschränkung. Wenn Gefahr für Leib oder Leben für dich oder andere besteht, bin ich verpflichtet, alles für den Schutz zu tun. In der Fachsprache heißt das, wenn Selbst – oder Fremdgefährdung besteht, habe ich die Pflicht, bestmöglich zu sorgen. Ich werde dann zu allererst deine Eltern informieren. Solch eine Dringlichkeit besteht für mich zum Beispiel, wenn du mir ‚aus Versehen‘ erzählst, dass du eine Bank überfallen möchtest. Dann muss ich wohl den Eltern Bescheid sagen und vielleicht auch die Polizei informieren. Aber selbst das passiert nicht ohne dein Wissen. Also auch hier wirst du informiert.“

Alle Jugendlichen haben dies bisher verstanden und dem vollumfänglich zugestimmt. Sie fühlen sich vermutlich einerseits ein bisschen erwachsen in dem Wissen, dass sie selbst mit mir gemeinsam entscheiden, was und wie die Eltern etwas erfahren. Und andererseits fühlt sich das kindliche Ich noch gut genug geschützt durch den wichtigen und möglichen Einbezug der Eltern.

Manchmal geben mir die Jugendlichen ein grundlegendes Einverständnis, dass ich mit den Eltern immer sprechen darf. Trotzdem sichere ich ihnen zu, sie zu informieren, wenn etwas zu den Eltern „wandert“.

Großer Stolperstein hierfür sind für mich parallele Elterngespräche. Die Eltern wollen unbedingt wissen, was ich von den Jugendlichen halte, was sie sagen, was sie bewegt. Auch den Eltern erkläre ich die Schweigepflicht. In den Gesprächen frage ich, wie sie als Eltern ihre Kinder wahrnehmen. Das ist somit dort mein Rahmen, in welchem ich mich bewege. Oft frage ich vor einem Elterngespräch die Jugendlichen, ob es etwas gibt, was unbedingt Thema werden soll oder ob es etwas gibt, was ich nicht erzählen darf. Und daran halte ich mich genauestens.

„Nee, bloß nicht „Sie“ zu mir sagen“

Anrede

In meinen Therapie- und Beratungssitzungen werde ich immer mit dem förmlichen „Sie“ angesprochen und auch ich benutze das „Sie“ in der Anrede meiner Klient*innen. In vielen öffentlichen Kontexten, in denen Menschen zusammenkommen, wird ein sogenanntes Arbeits-Du verwendet, was ich sehr angenehm empfinde. In den Sitzungen möchte ich das nicht. Es schafft eine für mich notwendige Grenze zu meinem privaten Selbst.

In der Arbeit mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen ist die „Du- oder-Sie“ Frage sehr spannungsreich. Die Jugendlichen wollten bisher ausnahmslos immer mit Du angesprochen werden, und haben gleichzeitig kein Problem damit, mich zu siezen. Ausnahmen sind jene Schüler*innen, die im Schulalltag ihre Lehrer*innen duzen. Dort rutscht das Du immer mal wieder dazwischen.

Selbst junge Erwachsene wollen gern mit Du angesprochen werden, vor allem, wenn sie als Kinder schon Besucher*innen unserer Beratungsstelle waren. Das respektiere ich genauso.

Trotzdem stellt sich mir oft die Frage, was „angemessen“ ist. Hat das „Sie“ der Therapeutin einen anderen Einfluss auf die therapeutische Beziehung, wenn ein junger Mensch mit „Du“ angesprochen wird? Bleibt man damit nicht in einem Lehrer*innen – Schüler*innen Verhältnis stehen? Aber ist das nicht sowieso so? Schadet oder nützt es, oder ist es im Grunde völlig gleich?

„Sie braucht mal jemand Neutrales zum Reden“

Anlässe

Über die verschiedenen Symptome, welche Eltern und Jugendliche in unsere Beratungs – und Therapiezimmer führen, möchte ich jetzt nicht viel schreiben. Einige wurden weiter oben schon erwähnt. Außerhalb der psychosomatischen Symptomatik sind die Anlässe für Eltern oder die Jugendlichen so vielfältig wie individuell: Leistungsdruck, Überforderung, Ängstlichkeit, Schulversagen und Mobbing sind genauso zu finden wie übermäßiger Social-Media-Konsum, Gaming, Liebeskummer oder sozialer Rückzug.

Tatsächlich ist der oben genannte Ausspruch der häufigste Anlass, den Eltern nennen, wenn sie denken, dass der junge Mensch Bedarf an Beratung hat. Manchmal haben die Jugendlichen dies selbst angemeldet „Ich muss mal zum Psychologen.“, „Ich würde auch gern mal zu Frau Miethe gehen. Kannst Du mir einen Termin besorgen?“. Oder die Eltern haben die Idee „Du solltest mal mit jemandem reden.“ ‚Jemand‘ sind dann nicht Freund*innen oder andere Bezugspersonen. ‚Jemand‘ sind wir, die professionellen Zuhörer*innen.

Unabhängig vom Symptom oder dem Anlass, geht es eigentlich immer um die Frage:

„Wer bin ich eigentlich?“

Besonderheiten in der Arbeit mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen

Natalie Knapp beschreibt in ihrem Buch „Der unendliche Augenblick“ sehr genial die jugendliche Entwicklungsphase. „Der Zeitraum, in dem wir uns erstmals zu fragen beginnen, welches Stück hier eigentlich aufgeführt wird und ob man nicht auch mal was ganz anderes spielen könnte, ist die Pubertät. Wir wünschen uns andere Klamotten, neue Texte, vor allem bessere Musik. (...) Seit eh und je diskutieren Pubertierende über das Drehbuch und über ihre Rollen, verändern den Text, verpassen ihren Einsatz oder erscheinen gleich gar nicht mehr zur Aufführung. Sie haben das Stück schließlich nicht geschrieben, und man hat sie auch nicht gefragt, ob es ihnen gefällt oder ob sie überhaupt mitspielen möchten. (...) Pubertierende suchen nach der Rolle, die sie für den Rest ihres Lebens begleiten soll, sie machen sich Gedanken über ihre Identität, über ihren Wert und darüber, ob die Welt notwendiger Weise so sein muss, wie sie ist.“

Jugendliche kommen und stellen philosophische Fragen über sich und die Welt. Sie spüren oftmals ganze Gefühlsuniversen. Sie geben sich dem hin und suchen nach dem roten Faden. Sie haben ein Verlangen nach einer Orientierung aus sich selbst heraus, die aber noch nicht da ist. Gleichzeitig lehnen sie den alten Kindheitsleitfaden, welchen die Eltern ihnen reichen, ab. Es sollte etwas Eigenes sein.

Die Frage „Wer bin ich?“ ist da und verlangt nach einer Antwort. Erwachsene haben darauf oft schon viele Antworten. Sie sind eingezwängt in den festen Rahmen ihrer Rollenbilder, die sie

schon lange ausführen. Mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen steht diese Frage sofort im Zentrum. Alles dreht sich darum. Außerdem sind sie noch nicht gefangen in Arbeitskontexten und festgeschriebenen Rollenbildern. Alles in ihnen scheint fluide, wandelbar und weich. Ja, auch chaotisch und überfordernd. Das auch.

Durch die fehlende innere Orientierung, die so plötzlich weg ist, nachdem man als Kind ziemlich klar nach den Regeln der Eltern gelebt hat und eher nichts hinterfragen konnte, ist das Leid, sich plötzlich nicht zu kennen, nicht zu wissen, wer man ist und was zu einem passt, ziemlich mächtig. Jugendliche erleben ihre Symptome als Ausdruck der Orientierungslosigkeit. Die Suche nach dem eigenen Weg kann sehr anstrengend sein.

Die Unterstützung, die wir dabei leisten können, entsteht aus unserem neutralen und freien Blick auf den Menschen, der da vor uns sitzt. Es sind nicht unsere Kinder, uns verbindet nichts als unsere Menschlichkeit und unser Beruf mit ihnen; keine freundschaftlichen oder familiären Bande, kein Auftrag einer Schulbehörde. Das ist eine ganze Menge! Wir können ziemlich frei bei der Selbstfindung helfen. Tonio Schachinger sagt in seinem preisgekrönten Coming of Age-Roman „Echtzeitalter“: „Es ist das Drama, dass sie (die Schüler) noch ihr ganzes Leben begleiten wird: aus allen Möglichkeiten der Welt auswählen zu können und erst im Nachhinein draus zu kommen, dass ihnen schon früh erfolgreich abtrainiert worden ist, sich etwas anderes vorzustellen als den von ihren Eltern festgelegten Lebensweg.“ Jugendliche, die im Übergang zum Erwachsensein sehr leiden, denen die Selbstfindung schwerer fällt, sind meist diejenigen, die nicht den für sie festgelegten Lebensweg wollen oder können. Wir Professionellen können ziemlich unabhängig davon helfen, individuelle Ressourcen und neue Wege zu finden.

Im Grunde geht es um die Förderung der Resilienz. Wir können gemeinsam im Umfeld schauen: „Wer ist da? Wer sieht Dich?“ Und wir können zusammen auf die spannende Suche gehen: „Was macht Dich aus? Was magst Du? Und was so gar nicht?“ Wie gesagt, liegt der Wert auch in unserer Rolle. Die Suche findet relativ erwartungsfrei statt. Bei uns geht es weniger um Anpassung, Gefallen wollen, Abgrenzung oder Konformität.

Ein wichtiger Schlüssel für psychisches Wohlbefinden ist die Selbstwirksamkeit. Jugendliche kämpfen genau darum. Gerade Jugendliche mit Schwierigkeiten kommt das Gefühl der Selbstwirksamkeit schnell abhanden. Es versteckt sich, ist für sie nicht auffindbar. Doch es ist so wichtig. Dazu gehört auch die Entscheidungskraft. Jugendliche stecken in permanenten Ambivalenzen und der beschriebenen Orientierungslosigkeit. Manche haben das Gefühl, niemals etwas selbst entscheiden zu können. Und trauen sich dann auch keine Entscheidungen mehr zu. Ihnen zu helfen, zu erkennen, dass sie sehr wohl und richtig gut in der Lage sein können, für sich zu entscheiden und damit selbst wirksam zu sein, ist in vielen Therapiemomenten möglich und löst oft große Erkenntnisgefühle aus. Als ich Elisa aufzählte, was sie heute schon alles selbst entschieden hatte - Aufstehen, was angezogen wird, ob man los geht oder nicht, usw. – war sie vor Erstaunen ganz sprachlos. Im Beratungsprozess war dies letztendlich ein wichtiger Punkt für die Stärkung ihres Selbstvertrauens gewesen.

„Weiß nicht...“

Umgang mit Verweigerungshaltung

Wer mit Kindern und Jugendlichen arbeitet, kennt vermutlich diese Sitzungen, die zäh sind und nur mit der einen Antwort auf jedes Gesprächsangebot enden: „Weiß nicht.“ Oder: „Keine Ahnung.“ Die machen einen fertig. Das eigene Selbstwirksamkeitsgefühl sinkt rapide. Sich relevant zu fühlen gelingt gleich gar nicht mehr. „Er wird zur Schultherapeutin geschickt, und weil sie ihn kaum zum Reden bringt, er irgendwann aber doch sagt, er würde gerne einfach

nur so in Stille dasitzen, geht er neun Monate lang jeden Dienstag zu ihr und schläft dort eine Stunde lang.“ T. S.

Es gibt immer mehrere Möglichkeiten: Aussitzen und Aushalten, einfach weiterreden, oder die Sitzung beenden. Ehrlich gesagt, bin ich schlecht darin, auszuhalten und auszusitzen. Es ist wie mit dem Schreiben. Wenn es stockt, hilft es gar nicht, auf die Zeilen zu starren. Da kommt nichts mehr ins Fließen. Dann muss zwischendurch etwas anderes passieren. Am besten etwas mit Bewegung. Bei Jugendlichen, die auf kein Gesprächsangebot eingehen können, empfinde ich es ähnlich. Ich fühle mich in dem Machtkampf, der irgendwie entsteht, wenn ich dann auch stocksteif wartend dasitze, sehr unwohl. Ebenso empfinde ich es als abwertend, wenn ich beginne, andere Dinge zu tun oder mir in meinem Kopf die nächste Einkaufsliste zusammenzustellen. Ich weiß, dass dieses Aushalten wichtig für die therapeutische Beziehung sein kann und eventuell signalisiert: „Ich geh nicht weg, ich bleib bei Dir“. Doch es passt nicht zu mir. Sowohl die Jugendlichen als auch ich haben besseres zu tun, als eine Stunde unwohl dazusitzen; und einschlafen geht bei mir auch nicht.

„Weiß nicht“ heißt eigentlich genau das, was im Jugendalter los ist. Sie wissen es nicht! Wie es ihnen heute geht, wie es ihnen generell geht, was gut war oder was sie können. Nichts wird gerade gewusst, Orientierungslosigkeit bei 10 und Selbstwertgefühl bei 0.

Mein erster Impuls ist immer, keine Fragen mehr zu stellen, sondern zu erzählen. Ich plaudere darüber, was das Gefühl „Weiß nicht“ bedeuten könnte, was es mit mir macht, und wie es mir damit geht. Bei Elisa wurde „Weiß nicht“ zum Synonym für einen ziemlich schlechten Zustand. „Oha. So mies geht es Dir also.“ Oder ich schlage einen Spaziergang vor. Vielleicht hilft das. Nebeneinanderher laufen öffnet. Für einige Jugendliche ist es aber auch eher unangenehm.

Ebenso kann es sein, dass es wirklich eine Verweigerungshaltung für diese Art von Beziehung ist: „Nein. Ich will hier nicht sein.“ Das kann punktuell sein, also nur heute, oder generell. Charlotte verweigerte rigoros und hartnäckig – und das war auch kein Wunder. Ihre Mutter wollte sie unbedingt in Therapie wissen, weil das Mädchen zu Hause „aufmüpfig“ war. Alles, was Charlotte vorher versucht hatte – zum Beispiel in der Familiensitzung sehr deutliche Worte finden, für das, was zu Hause los ist, brachte nichts. Sie war das Problem und niemand sonst. Sich den Beratungssitzungen direkt zu verweigern, traute sie sich nicht. Also gab es die Verweigerung im Therapiezimmer. Ich habe die Termine mit Charlotte beendet und nur mit den Eltern weitergearbeitet.

„Können wir sowas wie mit dem gelben Mantel nochmal machen?“

Methodenauswahl

Methodisch unterscheidet sich meine therapeutische Arbeit nicht groß von jener mit Erwachsenen. Manche Methoden eignen sich für Jugendliche und junge Erwachsene besser, andere nicht. Ich möchte hier nur einige Beispiele aus der Arbeit mit Jugendlichen beschreiben.

Wer bin ich? – Identitätskartenspiel:

In den systemischen Weiterbildungsseminaren beschäftigen wir uns vor allem im Jugendbereich auch mit Identitätsfindung. Fragen oder Skalen zu Rollenbildern und Eigenschaften kann man gut zur Zielearbeit nutzen. Dabei stellte ich jedes Mal fest, dass ich diese Zuschreibung immer hinterfragte. Ich bin in meinen definierten Rollen nicht immer gleich. Das brachte mich dazu, mir mehr Gedanken über Rollenbilder, deren Funktionen und unser Selbst hinter all dem zu machen. Wir alle haben bestimmte Rollen zu erfüllen, oft auch welche, mit denen man zeitweise hadert. Das passiert häufig dann, wenn auch die Eigenschaften zu den Rollen festgeschrieben scheinen. Gerade bei Jugendlichen ist die Rolle Schüler*in oft mit

negativen Eigenschaften verknüpft: „Ich bin eine schlechte Schülerin.“ „Ich bin lustloser Schüler.“ Ich wollte dies gern aufweichen. Das Selbst hat viele verschiedene Eigenschaften bzw. Anteile. Wenn die Jugendlichen in der Schule auch andere als zu der Rolle scheinbar festgeschriebene Eigenschaften zeigen oder leben könnte, würde das Gefühl für das Umfeld Schule ein besseres werden können. Ich glaube, alle zeigen in jeder noch so starren Rolle auch andere Anteile unseres Selbst. Nur – was ist ‚Ich selbst‘? Gerade Jugendliche wollen unabhängig vom Kontext wissen: „Wer bin ich denn?“

Virginia Satir sagte, dass es notwendig sei zu begreifen, dass Rollen nur Funktionen sind und nicht unsere Identität. Unsere Identität fülle die Rollen aus, und umgekehrt stecke unsere Identität in allen Rollen. Ich begann mit diesen Gedanken zu spielen. So entstand die Methode, die ich mittlerweile in fast jeder Einzeltherapie benutze.

Ich nutze sie, um zu erfahren, dass ‚Ich bin‘. Es geht darum, die Vorstellung aufzuweichen, dass eine Rolle immer mit einer bestimmten Eigenschaft verknüpft sein muss (dumme Schüler*in, zickiger Sohn, undankbare Tochter) und um ein erstes Gefühl für sich selbst zu bekommen. „Ah! Das bin ja wirklich alles Ich.“

Ich lasse 5-6 Eigenschaften auf jeweils eine Karte einer bestimmten Form oder Farbe und anschließend 5-6 Rollen auf eine andere Form oder Farbe schreiben. Jede Eigenschaft und jede Rolle bekommt eine eigene Karte. Am Ende entstehen 12 Karten von zwei Farben. Oft braucht es kleine therapeutische Stupser, so dass geliebte und ungeliebte Eigenschaften zu finden sind. Sie müssen nicht unbedingt gleichverteilt sein, aber beides sollte vorhanden sein. Bei Jugendlichen ist die Frage „Was würde Deine Mama oder deine Freundin jetzt sagen, wie du bist?“ sehr wertvoll. Ab und zu braucht es Hilfe beim Finden der Rollen. Hier ist die Frage: „Was bin ich?“ Meist lauten die Antworten: „Ich bin ein*e Schüler*in, ich bin Freund*in, ich bin Sohn oder Tochter.“ Der Hinweis auf Hobbies und Freizeitaktivitäten ist essentiell. Jugendliche erleben sich im Fußballverein oder beim Lesen völlig anders, als in für sie gerade anstrengenden Rollen. Rollen wie Leser*in, Fußballer*in, Gamer*in sind so wertvoll, weil sie meist positiv besetzt sind. Doch grundsätzlich lasse ich zuerst all meine Ideen weg und bin ganz offen, welche Rollen für den Jugendlichen momentan relevant sind.

Diese Karten mische ich dann und lasse verdeckt jeweils eine Eigenschaft und eine Rolle ziehen. Es entstehen zufällig 6 Paarungen.



Ich lasse mir jedes Mal eine kleine Geschichte dazu erzählen. Manchmal braucht es Geduld und eine gemeinsame Suche mit Angeboten von mir, um zum Beispiel für die Paarung „Ich bin eine abhängige große Schwester“ eine passende Geschichte zu finden.

Für fast alle Klient*innen ist schon diese kleine Methode eine Art Offenbarung: „Ah, ja! Das bin wirklich alles ich!“ Ich höre kleine lustige Anekdoten über ‚zickiger Freund, neugierige Enkelin oder langsame Schwester‘. Da diese Arbeit wirklich wenig aufwendig ist, nicht viel Zeit und keine großen Worte braucht, nutze ich sie in folgenden Sitzungen oft als Türöffner. Wenn ich das Gefühl habe, der Mensch vor mir hat sich wiederum verloren, fallen mir die Karten ein. Ich hole sie hervor und wir ziehen wieder. Die Klient*innen, ob jung oder älter, mögen es. Sie sind gespannt, welche Paarung heute kommt und gelegentlich berichten sie, dass sie zwischen den Therapiestunden in bestimmten Situationen sich schon freuen, mir diese kleine Geschichte zu erzählen. Dann hole ich die Karten und die Klient*innen suchen die zur Geschichte passende Paarung heraus.

Ressourcentepich

Den Ressourcentepich kann man gut als Erweiterung der Identitätskarten verwenden. Ähnlich wie oben beschrieben, suche ich mit den Klient*innen Ressourcen aus vielen Bereichen. Den Begriff Ressource verwende ich inflationär für alles, was der Person wohltut, für alles was sie mag und gut kann. Das sind zum Beispiel Fähigkeiten, Wohlfühlorte, Lieblingsessen, Lieblingsfarbe, gute soziale Beziehungen, Träume, Ideale, oder innere Werte. Jedes gefundene Wort wird wieder auf Karten unterschiedlicher Formen und Farben geschrieben. Ich mag besonders den Begriff Ressourcentepich. Ich assoziiere ihn mit einem fliegenden Teppich oder einem kunstvollen persischen Teppich. Wenn die verschiedenen Karten wie ein großer Teppich im Raum liegen, und die Klient*innen sich darauf setzen oder stellen, entsteht für sie oft ein Gefühl von Getragen werden.

Nutzung Hypnotherapeutischer Sequenzen

Über hypnotherapeutisches Arbeiten allgemein zu schreiben, übersteigt bei weitem diesen Artikel. Achtsamkeit und Sorgfalt bei der Arbeit mit inneren Bildern sowie die Nachbearbeitung sind absolut notwendig. Beim hypnosystemischen Ansatz nach Erikson geht es vor allem um Ressourcenaktivierung, eine ressourcenorientierte Haltung und die Unterstützung des inneren Lernens. Dabei ist die vollste Akzeptanz des Klienten ein wichtiger Grundpfeiler. Hypnosystemisches Arbeiten soll die Selbstverantwortung und die Selbstkontrolle erhöhen. Dadurch gibt es einen stärkenden Effekt auf die so essentielle Selbstwirksamkeit.

In der therapeutischen Arbeit mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen nutze ich oft die wunderbare Wirkung der inneren Bilder. Das geschieht auch beiläufig, zum Beispiel bei der Vorstellung einer zukünftigen Situation oder bei der Reaktivierung von „verschütteten“ Ressourcen. In der Imagination werden Bilder und Gefühlszustände aktiviert und bilden dadurch einen mächtigen Anker. Das Wunderbare an der Nutzung innerer Bilder ist auch, dass die Jugendlichen fast ohne meine Vorschläge kreative Lösungen finden, indem sie sich ganz auf die Bilder ihres Unbewussten einlassen. In der systemischen Therapie gehen wir davon aus, dass es einen uns wohlgesinnten unbewussten Speicher gibt, der all unsere Erlebnisse und Erfahrungen sicher verwahrt. Im Entspannungszustand ist es möglich, diesen Speicher innerer Bilder zu nutzen. Indem ich Klient*innen einlade, den inneren Bildern zu folgen, tauchen oft spannende und sehr kreative Ideen auf.

Um Jugendliche einzuladen, erzähle ich etwas über Alltagstrancen und Tagträume. Alle kennen dies und es ist für die meisten wirklich etwas sehr Alltägliches. Ich lade sie ein, in

Gedanken und inneren Bildern unterwegs zu sein, und so auf eine andere Art und Weise Ideen für bestimmte Problemlagen zu bekommen.

Für das Gelingen einer Reise ist eine gemeinsame Reiseplanung unabdingbar. Ich erkläre den Jugendlichen ganz genau, was wir vorhaben. Wir hecken sozusagen gemeinsam den Plan aus. Je nachdem, was das Anliegen für die Trancereise ist, gehen wir Schritt für Schritt durch. Das passiert im Hier und Jetzt, in der Realität. Manchmal können die Jugendlichen schon die Situation erzählen, in welcher sie dann ankommen wollen. Wir besprechen, wie wir während der Reise miteinander kommunizieren werden. Wir legen Schutzregeln fest und klären das Zurückkommen. All das dient dem Rapport. Es braucht diesen Zustand des Gemeinsamen, des Einverstandenseins. Außerdem erhöht die Transparenz das Vertrauen.

Die Art und Weise, wie Trancezustände induziert werden können, ist vielfältig. Auch darauf möchte ich jetzt nicht näher eingehen. Ich arbeite sehr gern mit dem Buch „Hypnotherapie – effizient und kreativ“ von Susy Signer-Fischer.

Am häufigsten nutze ich Trancezustände zur Aktivierung von Ressourcen jeglicher Art. Ich denke da zum Beispiel an Elli, die im Trancezustand eine Situation voller Lebensfreude und Leichtigkeit bei einem Stadtbummel erinnerte. Elli litt oft darunter, nur mit einem Unsicherheitsgefühl unter Menschen gehen zu können. Sie fühlte sich schutzlos und beobachtet. In der erinnerten sicheren Situation trug Elli den gelben Mantel ihrer Mutter. Diesen Mantel wählte sie als Verankerung für diese Situation. Wenn Elli in der nächsten Zeit in die Stadt musste, stellte sie sich den Mantel vor und imaginierte, dass sie ihn anzog.

Eine andere Art der Trancereise, die ich gern für Jugendliche nutze, stammt ebenfalls von Susy Signer-Fischer. Beim Jugendalter geht es um einen Übergang vom Kindsein zum Erwachsenenleben. Etliche Jugendliche haben genau damit Schwierigkeiten. In der Trance kann ein Übergang imaginiert werden. Da in der Vorstellung alles möglich ist, ja quasi auch gezaubert werden könnte, kann in der Imagination der Entwicklungsschritt schonmal probenhalber geschafft werden. Kira hatte eine vielbefahrene Straße vor sich, nirgends eine Ampel. Sie ging vorsichtig, immer wieder nach links und rechts schauend über die Straße. Es war ein langsamer und sehr vorsichtiger Prozess. Letzten Endes hatte sie ihn in der Vorstellung geschafft. Hin und wieder braucht es mehrere Versuche. Johanna imaginierte eine Schlucht, über welche man springen, über eine Slackline balancieren oder sich an einem Seil hinüberschwingen könnte. Johanna entschied sich für das Schwingen am Seil, stürzte in die Schlucht, krabbelte wieder hoch, wollte balancieren, entschied sich dann aber doch, einfach zu springen, weil die andere Seite so lockte. Und schaffte es.

Aus jeder Trancereise lasse ich ein Symbol als Anker mitnehmen. Nele zum Beispiel erinnerte sich an einen gelungenen Wettkampf in den Bergen. Sie brauchte für die anstehende Wettkampfsaison das Gefühl der Freude und Leichtigkeit beim Radfahren. Sie zauberte einen Kiefernzapfen klein, steckte ihn sich in die Hosentasche und nahm ihn mit.

Wichtig bei all dem ist das Üben in der Realität, im Hier und Jetzt. Kein Anker funktioniert einfach so und hilft sofort. Nach der Trance erkläre ich das Üben: sich den Anker vorstellen, ihn „aus der Tasche nehmen“, imaginär anschauen oder anziehen, die Augen schließen und das mit dem Anker verbundene Gefühl aktivieren. Schon in der Beratungsstunde findet die erste Übung statt. Ich erkläre die Wirkungsweise „dieser magischen Krücke“, die darin besteht, dass wir mit Hilfe solcher Erinnerungsspeicher unsere eigenen, in uns steckenden Ressourcen aktivieren können. Der Anker ist sozusagen ein Krückstock, der eine Zeitlang benötigt wird, um zum Beispiel ohne Angst in die Stadt gehen zu können.

Geschichten vorlesen

Auch eine Art von Trancereise entsteht beim Vorlesen. Ich lese Jugendlichen noch relativ oft vor. Und sie mögen es! Sie befinden sich ja noch in dieser eigenartigen Zwischenwelt. Vorlesen gehörte für viele zum Alltag des Kindseins. Man scheut sich natürlich, manchmal rümpfen auch die Jugendlichen die Nase, hören dann aber gespannt zu. Ich lese zum Beispiel gern wohlthuende Kinderbücher wie „Vielleicht“ von Kobi Yamada vor; oder die Geschichte vom kleinen König mit den zwei Kronen. Oft bieten sich Kinderbücher zu einer bestimmten Thematik an. Das Buch „Hey, kleiner Kämpfer“ ist ein Buch, indem Angst wunderbar erklärt wird.

Lebensfluss

Die Metapher des Lebensflusses ist aus unserer Arbeit nicht wegzudenken. Wir nutzen sie in all unseren Therapien und Beratungen. Hier sind einige Beispiele, wie ich den Lebensfluss bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen nutze.

Schritt in Zukunft

Der imaginäre und im Therapiezimmer auch tatsächliche Schritt in die Zukunft bietet sich in dieser Altersgruppe sehr an. Im Grunde ist es eine Art Lösungsbild, aber eben doch anders. Wird ein Lösungsbild in einer nahen Zukunft imaginiert, muss der Realitätscheck ständig mitlaufen. Beim Schritt in die Zukunft nicht mehr. Niemand kann in die Zukunft sehen. Bei Jugendlichen ist alles möglich, vor ihnen liegt ein sehr freies Feld. Und ab und zu ist es an der Zeit, einfach mal einen Schritt dahinein zu machen. Jugendliche und junge Erwachsene sind oft orientierungslos angesichts der Fülle der Möglichkeiten. „Was will ich machen? Was soll ich machen? Muss ich jetzt etwas entscheiden, was mein ganzes langes Leben gelten soll?“ Die junge Generation stellt in Frage, dass man im Jugendalter eine Berufswahl für ein ganzes Leben treffen muss. Damit produziert sie aber auch eine immense Überforderung seiner selbst. Sie scheinen nichts entscheiden zu können. Wenn man es ihnen erlaubt, so frei zu denken, werden Spielräume eröffnet und Entscheidungen dann doch wieder möglich gemacht. Ich lasse die Jugendlichen am Lebensfluss einen großen Schritt hinein ins Freie machen. Der Schritt sollte weit in der Zukunft sein; im Jugendalter sind 5 Jahre sehr weit entfernt. Ich leite die Jugendlichen in eine leichte Trance, indem ich erzähle, was sie gerade gemacht haben und frage dann, was vor dem inneren Auge auftaucht: „Du wachst auf, es ist Wochenende. Wo bist Du? Schau dich mal um.“ Wichtig ist, dass es jetzt auf keinen Fall um die Frage geht, welchen Beruf oder welche Partnerschaft da ist. Schritt für Schritt wird durch den Tag gegangen, manchmal ist es nur eine Stunde. Es entstehen Bilder, die alles sein können und trotzdem - oder gerade deshalb - so viel innere Wahrheit enthalten. So entstand Ellis Wohnung in Pastelltönen mit Katze, eine kleine eigene Wohnung. Dieser Ort wurde tatsächlich zu einem Zukunftsanker. Ich habe 3 Jahre später ein Foto dieser Wohnung und der Katze gesehen.

In den nachfolgenden Stunden nehmen wir das Zukunftsbild unter die Lupe. Was kann man damit anfangen? Bei Lisa, die sich nach Griechenland imaginierte und dort mit dem Auto eine Küstenstraße entlangfuhr, war es zum Beispiel der Führerschein. Bis zu diesem Zeitpunkt wusste sie noch nicht, dass sie gern Auto fahren würde wollen. Lotte sah ich in einem Haus mit verschiedenen Menschen unterschiedlicher Herkunft, irgendwo an einem Meer. Sie nahm sich die Idee mit, dass es zu ihr passen könnte, auf eine Reise zu gehen, statt weiter verkrampft nach der zu ihr passenden Ausbildung zu suchen.

Die Bilder, die entstehen, verankern sich sehr stark. Lotte beschrieb mir zwei Jahre später in der Abschlusssitzung, dass sie dieses innere Bild immer dann stark hatte, wenn sie das Gefühl der Überforderung in sich spürte. Die Abschlusssitzung war nach der Reise, die tatsächlich stattgefunden hatte.

Biographiearbeit

Um sich selbst zu finden, hilft immer auch der Blick zurück. Auch Jugendliche und junge Erwachsene haben im Strudel der Zeit und im Chaos des Lebens Dinge verloren, die wichtig sind. Neben Fähigkeiten und Vorlieben ist es manchmal auch die Lebensfreude, die gerade nicht auffindbar ist. Mit Frieda bin ich am Lebensfluss auf die Suche gegangen. Sie fand Erstaunliches. Sie entdeckte das Tanzen wieder, was sie als Kind so gerne getan hatte. Und damals wollte sie die Welt entdecken, sie erinnerte sich, wie ihre Neugierde größer war als Befürchtungen oder gar Angst. Auch das war eine sehr wichtige Erkenntnis für sie: „Ich bin eigentlich grundsätzlich neugierig auf die Welt.“

Im Lebensfluss zurückzugehen bedeutet oft auch, sich mit Herausforderungen und Krisen auseinanderzusetzen. Lisa wollte verstehen, warum sie als 13-jährige Suizidgedanken hatte. Jetzt war sie 19 und es war wichtig für sie, noch einmal dahin zu schauen, was gewesen war. Sie brauchte fürs Weitergehen die Einordnung in ihrer Biographie.

Fähigkeiten, schöne Erlebnisse, Mut und überstandene Krisen können mit Symbolen verankert in die Gegenwart mitgenommen werden. Frieda trug immer ein Foto der Ballerina und der Rakete mit sich herum, zwei Symbole, die am Lebensfluss standen. Lisa hatte einige Zettel mit Botschaften ihres früheren Ichs im Handy.

Anteilearbeit

Die Arbeit mit inneren Anteilen gehört für mich zum Standard in der Arbeit mit Jugendlichen. Wie schon weiter oben beschrieben, haben Jugendliche einen leichten Zugang zu Imagination und eine hohe und überaus kreative Vorstellungskraft. Das Konzept der inneren Anteile können Jugendliche gut verstehen. Es hilft ihnen, sich nicht grundlegend schlecht zu fühlen. Die Idee, dass sie selbst Bestimmer ihrer Anteile sind, ist allerdings oft neu. In Sitzungen, in denen wir innere Anteile externalisieren und personalisieren, ist der Beratungsraum mit herrlichen Figuren bevölkert. So gab es den Muffeldrops, das Gummibärchen, die schleierhafte Unsicherheit, die uns im Nebel sitzen lies oder das durchs Zimmer rasende Sägeblatt, vor dem wir uns in Acht nehmen mussten.

Die Jugendlichen lernen ihre Anteile kennen, kommen in den Austausch mit ihnen, können auch sie verankern und im Alltag an manchen Stellen anders mit ihnen umgehen. Alexia hatte zum Beispiel einen besonders schönen Feuervogel für ihren freiheitsliebenden Anteil imaginiert. Sie zeichnete später ein Bild davon, wie er in der Schule im engen Käfig eingesperrt ist und weint. In den Therapiesitzungen haben wir gesucht, was man mit dem Feuervogel in der Schule machen kann und welcher ihrer anderen Anteile dabei irgendwie helfen könnte. Grundsätzlich habe ich die Erfahrung gemacht, dass man mit Jugendlichen richtig gut im metaphorischen Bereich arbeiten kann. Manchmal braucht es hinterher eine Übersetzung in Handlungsweisen, oft aber auch nicht.

„Ich brauche Sie mal, um mit meiner Mutter zu sprechen“

Zum Schluss ein Wort zur Familienarbeit

Obwohl sich dieser Fachbeitrag mit therapeutischer Einzelarbeit bei Jugendlichen und jungen Erwachsene beschäftigt, braucht es zum Abschluss noch ein Wort zur Familienarbeit. Der Einbezug der Eltern ist unabdingbar. Wenn Jugendliche nicht möchten, dass ihre Eltern einbezogen werden, gilt es, dies zu respektieren und im Therapieverlauf die nötige Sicherheit zu schaffen, dass Eltern einbezogen werden können.

Sitzungen mit einem Elternteil und den Jugendlichen sind obligatorisch. In den gemeinsamen Stunden wird vieles deutlich, für die Jugendlichen ebenso wie für die Eltern. Auch ich empfinde solche Sitzungen überaus hilfreich um zu verstehen, was im Familiensystem helfen könnte.

Manchmal möchten Jugendliche mit einem Elternteil eine Sitzung bei mir zu einem bestimmten Thema zu machen. Lore zum Beispiel wollte mit ihrem Vater darüber sprechen, dass sie sich bei ihm oft nicht verstanden und wertgeschätzt fühlt.

Es ist eine sorgfältige Vorbereitung nötig. Beide Beteiligte brauchen Einzelsitzungen, in denen das Vorgehen besprochen wird. Vor allem die Jugendlichen benötigen Sicherheit durch hohe Transparenz, durch Absprachen zu eventuellen Sitzungspausen und durch eine therapeutisch vorgegebene Struktur. Die Eltern sind vor solchen Sitzungen sehr aufgeregt. Sie brauchen Vertrauen in meine Fähigkeiten, diese Sitzung gut zu steuern. Sie wollen Sicherheit, dass die Beziehung zu den Jugendlichen hinterher nicht schlechter als vorher. Das alles muss gut in einer Einzelsitzung aufgefangen werden. Gleichfalls notwendig ist die Nachbereitung eines solchen Austausches. Ab und zu schließt sich eine ganze Staffel solcher Austauschsitzen an, in denen Eltern und Jugendliche gemeinsam mit mir an ihrer Beziehung arbeiten.

„Ach, ich kann einfach so zu Ihnen kommen?!“

Abschluss

Statistisch wurde im letzten Jahr erfasst, dass weniger Jugendliche in den Beratungsstellen gemeldet waren. Das überraschte uns erstmal.

Wir sind keine spezielle Jugendberatungsstelle, bei uns gibt es kein besonderes Onlinetool zur Anmeldung. Wir heißen „Erziehungsberatungsstelle“. Schon das ist nicht einladend für junge Menschen. Zu uns kommen Eltern, die Konflikte in ihren Familien wahrnehmen und hohen Leidensdruck verspüren. Die Arbeit mit den Eltern zum Wohl der Kinder ist unsere Hauptaufgabe. Trotzdem wünschte ich, alle Jugendlichen würden wissen, dass sie selbst kostenlos, einfach und zur Not anonym zu uns in eine der Erziehungs- und Familienberatungsstellen der Stadt kommen können. Ob es wirklich notwendig ist, weiß ich nicht. In der Beratungs- und Therapielandschaft sind wir ein Steinchen unter vielen.

Quellen:

Natalie Knapp „Der unendliche Augenblick“ ISBN 978-3-498-03403-0

Susy Signer Fischer „Hypnotherapie – effizient und kreativ“ ISBN 978-3-8497-0269-4

Kobi Yamada „Vielleicht“ ISBN 978-3-947118-85-7

Inge Toma, Anne Isabell Le Touze „Der kleine König, der zwei Kronen hatte“ ISBN 3815714591

Karen Young, Norvile Dovidonyte „Hey kleiner Kämpfer“ ISBN 978-3-84970328-8

Tonio Schachinger „Echtzeitalter“ ISBN 978-3-498-00317-3

Virginia Satir „Selbstwert“ Historische Aufnahmen der Familientherapeutin, Auditorium
Netzwerk.de