

Jörg Undeutsch

»Loslassen in der Angst«

Vertrauen in der Pubertät

Es ist einer der ersten wirklich schönen Frühsommerabende. »Darf ich heute Abend ein bisschen länger draußen bleiben?«, fragt meine Tochter. Sie ist vierzehn. »Wie lange ist ein bisschen länger?«, frage ich. »Bis drei«, sagt sie und lächelt verschmitzt. »Wohin willst du?«, frage ich und: »Wer ist dabei?« – »Ein paar Freundinnen und Freunde. Ich fahre dann mit Mirjam nach Hause, sie schläft bei mir – und wir nehmen das Fahrrad, das geht schneller und ist sicherer.« Ich zögere. »Ich nehm auch das Pfefferspray mit. Komm, nun sag schon ja«, sagt meine Tochter. »Um ein Uhr«, sage ich – und sie fällt mir um den Hals.

Sich frei strampeln

Ein Uhr in der Nacht? Und sie ist vierzehn? Macht man sich da nicht sogar strafbar? – Keine Ahnung. Ich will das gar nicht wissen. Ich will nur wissen, dass es ihr gut geht, dass sie ihren Spaß hat und nicht unverhältnismäßige Risiken eingeht. Ich kenne ein paar ihrer Freundinnen und Freunde, ich kenne Mirjam. Ich weiß, dass es ein schöner, lauer Abend werden wird. Ich weiß, dass im vergangenen Jahr in der Stadt, in der ich wohne, nur alle paar Wochen einmal von einem Überfall berichtet wurde. Dass diese Überfälle an anderen Orten stattgefunden haben, als an der belebten Wiese am Fluss, auf der meine Tochter ihre Freundinnen trifft. Und dass meist junge Männer die Opfer waren.

Das weiß ich. Auch, dass meine Tochter mein Vertrauen noch nie missbraucht hat. Zumindest nicht so, dass ich es hätte merken können. Sie würde pünktlich um ein Uhr mit ihrer Freundin bei uns auf der Matte stehen, allerhöchstwahrscheinlich wohlbehalten, fröhlich und ein bisschen müde. Deswegen war ich mir sicher. Ich würde ihr ein Erlebnis ermöglicht haben, das wichtig ist für sie in diesem Alter; wichtiger vielleicht als französische Vokabeln zu büffeln. Obwohl sie natürlich auch das tun muss. »Hauptaufgabe der Jugendlichen in der Pubertät ist es, sich frei zu strampeln«, heißt es in These Nummer 7 auf meiner Homepage. Jugendliche suchen ihr eige-

nes Leben. Sie suchen es vor allem unter ihresgleichen. Wenn uns das »spanisch« vorkommt, wild, gefährlich oder »chaotisch« – umso besser. Schließlich suchen sie nichts weniger als *sich selbst* und den »roten Faden« durch ihr Leben: »Irgendwo zu Beginn der Reise haben sie sich etwas vorgenommen für dieses Leben. Es zumindest ahnungsweise wiederzufinden, ist die Herausforderung der Pubertät. Das Leben auszuschmecken in all seinen (menschlichen) Höhen und Tiefen, ist unerlässlich, um sich *wirklich* orientieren zu können, ohne darauf angewiesen zu sein, fremdes ›Wissen‹, fremde Erfahrung ungeprüft zu übernehmen.«

Ein schmaler Weg zur Freiheit

Das scheint nicht nur gefährlich, das ist es auch. Es ist – wie die Therapeutin und Buchautorin Jeanne Meijs schreibt – ein »schmaler Weg zur inneren Freiheit«. Zeitweilig können die jungen Menschen (sich) dabei verloren gehen. Wichtig ist, dass sie den Glauben an sich nicht ganz verlieren. – Und dabei können wir ihnen helfen: indem *wir* an sie glauben, unverbrüchlich, egal, was sie tun, egal, wie sie sich zeigen, egal, wohin sie sich verirren. *Vertrauen ist die Hauptkraft, aus der heraus wir Jugendliche in der Pubertät begleiten und unterstützen können.* Selbst wenn es immer wieder enttäuscht wird.

Auch dazu ein Beispiel: Dass Marie (der Name und die Person sind fiktiv, aber real) immer wieder geklaut hat, haben wir lange nicht bemerkt. Niemand hat es bemerkt. Wahrscheinlich hat sie schon mit dreizehn angefangen, kleinere Beträge aus dem Geldbeutel ihrer Eltern zu nehmen. Dann einmal ein Päckchen Zigaretten im Quartierladen. Etwas »Gras« von einer Schulkameradin. Aufgefallen ist es den Eltern, als es Geldscheine wurden; das haben sie gemerkt und Marie zur Rede gestellt. Sie zeigte sich reumütig – und klaute weiter. Dann wurde sie in einem Supermarkt erwischt. Die Polizei rief an ... – Inzwischen ist sie sechzehn, x Mal erwischt worden, x Mal ermahnt worden, aber es fruchtet nichts. Sie stiehlt, weil sie meint, zu wenig Geld zu haben, und mit jedem Betrag, den sie zurück oder als Strafe noch obendrauf zahlen soll, erhöht sich der Druck. Deshalb klaut sie weiter. Und weil mehr »Gras« dabei war als ihr gut tut, hat sie auch eine (scheinbare) Gleichgültigkeit entwickelt. Es hat den Anschein, als pralle alles von ihr ab. Nun soll sie in ein Heim eingewiesen werden. Die Eltern? Sind entsetzt, fühlen sich hilflos, ausgelaugt, traurig. Sie haben ihre Tochter verloren, so scheint es zumindest, kom-

men nicht mehr an sie heran. Sie haben versagt. Auch wenn ihnen das niemand ins Gesicht sagt: Sie spüren, dass nicht wenige so denken. Sogar sie selbst, wie sehr sie sich auch gegen solche Selbstvorwürfe zu schützen versuchen. Was bleibt ihnen noch, wenn sie den (inneren) Faden zu ihrem Kind nicht ganz abreißen lassen wollen? Hoffen, bangen und beten? Hoffen ja, beten auch. Aber nicht bangen: vertrauen, trotzdem, immer noch, gerade deshalb!

In einem meiner Workshops hat eine Mutter einmal gefragt: »Und wenn ich nicht vertrauen kann? Kann ich auch loslassen in der Angst?« Sie hat begriffen: Loslassen muss sie ohnehin. Und wenn sie nun einmal Angst hat ... – Nur: So wie sie das formuliert, ist das Vertrauen nur scheinbar verschwunden. Ihr »Loslassen in der Angst« *ist* Vertrauen. Weil sie loslassen kann. Ein Vater sagte einmal: »Die Art des Gebens ändert sich. Wenn die Kinder in die Pubertät kommen, müssen wir anders geben lernen, dürfen sie nicht mehr füttern, behüten, schützen wollen.« Er fragte: »Wenn du einen guten Freund hast und du merkst, dass er dabei ist, einen Fehler zu machen; was tust du? – Du lässt ihn den Fehler machen. *Diese* Art des Gebens müssen wir lernen.«

Natürlich heißt das nicht, dass wir sie *alles* machen lassen dürfen. Aber nicht, weil es uns an Vertrauen mangelt, sondern weil *sie*, die Jugendlichen, das gar nicht wollen. Sie wollen, brauchen auch Widerstand, Auseinandersetzung. Sie wollen nicht glauben müssen, dass sie uns egal sind. Sie wollen uns spüren. Deshalb müssen wir Grenzen setzen. Nicht willkürlich, und auch nicht »verordnet«. Die Zeiten sind vorbei. Grenzen wollen jetzt ausgehandelt sein. Und: Wir müssen damit rechnen, dass sie übertreten werden. Auch dafür sind sie da! Es geht um das Aushandeln, sich Aufregen, zähneknirschend Akzeptieren, Strapazieren – und wieder (neu) Verhandeln. Sie wollen wissen, was sie uns wert sind – und was wir uns wert sind.

Eine Mutter meinte in einem meiner Workshops: »Wenn mir etwas *wirklich* wichtig ist, dann wird es auch befolgt.« Die Jugendlichen spüren: Es gibt zwei Arten von Grenzen. Die einen dienen als Übungsfeld, da sind wir Sparringpartner, da liegt es auch einmal drin, fünf Minuten zu spät zu kommen – um zu sehen, wie »die Alten« reagieren. Es gibt die Grenzen, an denen nicht zu rütteln ist; hinter denen sie uns spüren in unseren tiefsten Überzeugungen und Werthaltungen, als – standhaftes –

Loslassen in der Angst

Gegenüber. Und wenn sie sich auch aufregen darüber – *diese* Grenzen akzeptieren sie. Auch darauf können wir vertrauen.

Vertrauen in das, was sich verkörpert

Denn das Kind, der junge Mensch, ist auf der Suche. Auf der Suche nach sich selbst. Um sich zu suchen, weist es uns zurück – und sucht uns doch auch zugleich auf eine neue Art. Weil es hinter uns – und sich – etwas Höheres ahnt.

Der Mensch ist nicht alleine. Wenn er auf die Welt kommt, bringt er etwas mit: etwas aus dem Vererbungsstrom – und sich selbst. Das Entscheidende ist der Mensch selbst. Sein vorgeburtlicher Entschluss zu leben, sich zu verkörpern und seine »Aufgaben« zu lösen. Dahinter, mit dem sich verkörpernden Menschen verbunden, steht noch etwas anderes. Etwas, das über die Wege wacht, die der Mensch auf Erden geht. »Und ob man sagt, der Mensch blickt auf zu seinem höheren Selbst, dem er immer ähnlicher werden soll, oder ob man sagt, er schaue zu seinem Engel als zu seinem großen Vorbilde hinauf, das ist im Grunde genommen geistig ganz dasselbe.«¹

Vertrauen in das DU, das Gegenüber, den anderen Menschen, ist Vertrauen in das, was sich verkörpert. Darin, dass es seinen Weg kennt, tief im Innersten, dass es leben *will*. Und Vertrauen in das, was dahinter steht, es immer wieder mahnt in den Tiefen an diesen Weg, diesen Willen. Ob ich dieses Vertrauen aufbringen kann oder nicht, hat in erster Linie damit zu tun, ob ich mir selbst zu vertrauen gelernt habe. Ob ich spüren kann, dass ich als Mensch zwar auf mich gestellt bin, ein Geworfener bin, dennoch aber verbunden in meinem tiefsten Wesen – letztlich mit dem, was mir im anderen als DU entgegentritt und was ich in mir als ICH erahne.

1 Rudolf Steiner: *Welt, Erde und Mensch* (GA 105), Dornach 1986, S.61

Autorennotiz:

JÖRG UNDEUTSCH, geboren 1963 in München. Vater von vier Kindern, Journalist, Pädagoge und Erwachsenenbildner (www.PubertaetVerstehen.ch), leitet eine sozialpädagogische Lehrlingswohngruppe. Er lebt mit seiner zweiten Frau in Bern (Parkstrasse 7, CH-3014 Bern). Kontakt: undeutsch@freesurf.ch

»Vertrauen ist die Hauptkraft, aus der heraus wir Jugendliche in der Pubertät begleiten und unterstützen können«, steht in These 7, »Vertrauen in den ›Schutzengel‹ der Jugendlichen, Vertrauen darauf, dass es gut gehen wird, auch wenn wir die Kontrolle nicht mehr haben. Vertrauen in die Jugendlichen selber, in ihre gute, tragende Seite, das in ihnen verborgen lebende Verantwortungsbewusstsein, in ihre Kraft und ihren Mut, weiter kommen zu wollen. Vertrauen in das, was wir in ihnen haben wecken können in den Jahren vor der Pubertät.«
Vertrauen auch darin, dass sie genau das suchen, in sich, in uns, in allen Menschen. Was hätte ich getan, wenn meine Tochter nicht um ein Uhr zurückgekommen wäre? Wenn sie gar überfallen worden wäre? Ich weiß es nicht. Es ist nicht passiert.