

Zum Geleit

In allen westlichen Gesellschaften beginnt die Lebensphase »Jugend« heute sehr früh. Die Kindheit ist beendet, wenn die »Geschlechtsreife« einsetzt und sich das Mädchen zur jungen Frau und der Junge zum jungen Mann mausert. Der biologische und psychologische Umbruch, der mit der Pubertät einhergeht, scheint in seinen Strukturen und Formen genetisch ziemlich fest programmiert zu sein. Das gilt aber nicht für den Zeitpunkt. Er hat sich in den letzten beiden Jahrhunderten jeweils um zwei bis drei Jahre im Lebenslauf nach vorne verlagert. Wahrscheinlich sind hierfür die Ernährungsgewohnheiten und das gesamte Lebensumfeld moderner Gesellschaften verantwortlich. Jedenfalls hat eine Vorverlagerung und Beschleunigung der Pubertät von 1800 bis heute um wahrscheinlich fünf bis sechs Jahre stattgefunden.

Viele Eltern sind durch diesen sehr frühen Eintritt der Pubertät und damit der »Teenagerzeit« überrascht. Es ist ja nicht nur die körperliche und psychische Veränderung des eigenen Kindes, die sie staunend und irritiert zur Kenntnis nehmen müssen. Es ist auch die Beziehung zum eigenen Kinde, die sich von heute auf morgen in ihrer Form verändert. Mit der Teenagerzeit verbunden ist die gleich nach der Geschlechtsreife einsetzende psychische und soziale Distanz, die Jugendliche gegenüber ihren Eltern aufbauen. Eine schmerzliche und mitunter bittere Erfahrung für Mütter und Väter, denn sie werden nun auf Abstand gehalten, kritisch beäugt und kommentiert und nicht selten auch in öffentlichen Situationen bloßgestellt.

Es gehört zur Teenagerzeit, sich von den Eltern abzuna-beln und das auch nach außen zu demonstrieren. Das Jugendalter ist die Zeit im Leben, in der eine unverwechselbare eigene Persönlichkeit aufgebaut werden muss und in der hierfür eine breite Fülle von Entwicklungsaufgaben zu bewältigen ist. Eine dieser Entwicklungsaufgaben, die jeder junge Mann und jede junge Frau zu bewältigen hat, besteht

darin, zu den eigenen Eltern ein neues, selbstständiges und ausgereiftes Verhältnis zu gewinnen und sich als Person ihnen gegenüber zu verselbstständigen.

Mit diesen Ablösungs- und Verselbstständigungsbemühungen des eigenen Kindes können Eltern nur dann angemessen umgehen, wenn sie die Zeit nicht zurückdrehen möchten. Mit der Pubertät des eigenen Kindes beginnt nicht nur ein neuer Abschnitt im Leben des Jugendlichen, sondern auch im Leben des Erwachsenen, des Erziehenden. Diese Lektion müssen Eltern lernen, so schwer sie ihnen auch manchmal fällt. Mit dem Eintritt ihres Kindes in das Teenageralter stehen Mütter und Väter vor einer neuen Entwicklungsaufgabe für sie selbst und für ihr Kind – eine echte Herausforderung. Sie müssen sich an völlig veränderte Bedingungen anpassen und eine neue angemessene Haltung ihrem Kind gegenüber einnehmen.

Das vorliegende Elternbuch setzt sich mit allen Aspekten des Teenagerseins auseinander und macht Vorschläge, wie Mütter und Väter auf diese neue Lebensphase ihrer Kinder am besten eingehen können. Wahrscheinlich ist es gegenüber der vorigen Generation von Eltern heute schwieriger geworden, mit dem jugendlichen Kind umzugehen. Umso wichtiger ist es, keine Scheu vor Hilfen und Unterstützungen zu zeigen und sich unbefangenen Rat zu holen. Die langjährigen Erfahrungen amerikanischer STEP Elterntainer und -trainerinnen kommen hier gerade recht. Trudi Kühn und Roxana Petcov haben nun auch das dritte Elternbuch, das sich mit der Gruppe der Teenager beschäftigt, ins Deutsche übertragen und schließen damit eine Lücke in der Informations- und Ratgeberliteratur für Eltern.

Schon die beiden ersten Bände, die sich auf die 0- bis 6-jährigen und die 6- bis 12-jährigen Kinder beziehen, haben in Deutschland eine überwältigende Resonanz gefunden. Ich bin sicher, dass auch der neue Band wieder auf großen Bedarf treffen wird. Das **STEP** Konzept mit seinen inzwischen auch in Deutschland sehr stark verbreiteten Elternkursen findet besonders große Resonanz bei Eltern,

weil es nicht auf ein billiges Einüben von Erziehungstechniken ausgerichtet ist, sondern an einer Entwicklung von gegenseitigen Beziehungen zwischen Eltern und ihren jugendlichen Kindern orientiert ist und das Ziel hat, das Leben miteinander anregend und bereichernd zu gestalten. Diese Grundhaltung und pädagogische Idee durchzieht auch das vorliegende Buch, das von vielen Eltern schon dringlich erwartet worden ist.

*Klaus Hurrelmann,
Professor an der Universität Bielefeld*

Vorwort der Herausgeberinnen

Alle Eltern wollen das Beste für ihre Kinder – natürlich auch für ihre Teenager. Alle Eltern möchten gesunde, selbstbewusste, einfühlsame, kooperative, glückliche, konflikt- und beziehungsfähige Kinder erziehen, die als Erwachsene im Einklang mit sich selbst sind und mit beiden Beinen im Leben stehen.

Während unsere Kinder – insbesondere unsere Teenager – heranwachsen, stellen wir fest, dass wir zwar noch immer unser **Erziehungsziel** haben, wir jedoch im hektischen, oft stressigen Alltag zuweilen nicht wissen, wie wir »das Beste« erreichen – wir wissen nicht, wie wir tagtäglich am Ball bleiben können. Wie schaffen wir es, unser Erziehungsziel im Laufe der Zeit nicht aus den Augen zu verlieren?

Die »Teenagerjahre« verlangen von uns Eltern, scheinbare Widersprüche zu vereinigen: Wir müssen mit **Flexibilität** auf die vielen Veränderungen reagieren, wir müssen loslassen, immer mehr Freiräume gewähren, damit der Jugendliche aus seinen Entscheidungen lernen und Verantwortungsbewusstsein zeigen kann. Gleichzeitig ist es wichtig, noch immer **Vorbild** zu sein, **Orientierung** zu geben und klar nachvollziehbare Grenzen zu setzen. Wir bleiben auf dem Weg zu unserem Ziel, indem wir mit unserem Teenager im Gespräch bleiben. Auch dadurch zeigen wir ihm unseren Respekt, unsere Anerkennung und unsere Liebe.

STEP Das Elternbuch, Leben mit Teenagern hilft uns Eltern, den erzieherischen Herausforderungen während der Teenagerjahre gerecht zu werden und nachhaltig eine bessere Beziehung zu unserem Teenager aufzubauen – sowohl bei normalen Alltagsschwierigkeiten als auch bei größeren Erziehungsproblemen. Die Bandbreite der Herausforderungen, denen wir uns als Eltern gegenübersehen, reicht von verbalen Entgleisungen, Überempfindlichkeit, Launenhaftigkeit und Respektlosigkeit unseres Teenagers bis hin

zu aggressivem Verhalten zu Hause und in der Schule und zu Drogenmissbrauch.

STEP gibt uns Eltern Hilfe zur Selbsthilfe, damit wir durch das Auf und Ab, den der Abnabelungs- und Reifungsprozess der Jugendlichen mit sich bringt, und trotz aller Anfechtungen im Alltag am Ball bleiben. Mit STEP können wir lernen, Entwicklungen und Erfahrungen als fruchtbaren Lernprozess für beide – Eltern und Teenager – wahrzunehmen. Die Haltung, die dem vorliegenden Elternbuch zugrunde liegt, ist lebensbejahend und wertschätzend und hilft uns Eltern, auch in Krisenzeiten das Verhalten unseres Teenagers getrennt von seiner Person zu sehen – »die Tat vom Täter zu trennen«.

- STEP vermittelt uns Eltern wichtige **Informationen** über diese Entwicklungsphase als einer Zeit der Veränderung u.a. über den Einfluss von Technologie und Medien, Druck von Gleichaltrigen, Drogenkonsum und Sex.
- STEP hilft uns Eltern über unsere Rolle als Erziehende in dieser Phase **nachzudenken (Selbstreflexion)**: Wo gilt es loszulassen und wo gilt es, richtungsweisend einzugreifen und Orientierung zu geben? Mit STEP erkennen wir, wo wir ganz individuell – entsprechend unserer eigenen Wertvorstellungen und Überzeugungen und unter Einbeziehung der Individualität unseres Teenagers – Freiräume gewähren und Grenzen setzen möchten. Auf diese Weise kann der Jugendliche sich des Zusammenhangs zwischen Rechten und Pflichten bzw. Freiräumen und Grenzen bewusst werden und aus den Konsequenzen seiner Entscheidungen und seines Verhaltens lernen.
- Mit STEP lernen wir Eltern auf systematische Weise hilfreiche **Fertigkeiten** für den täglichen Umgang mit Heranwachsenden. Wir geben unserem Teenager dadurch die Chance, ermutigt und gesund, voller Selbstvertrauen, kooperativ und konfliktfähig, kurz: sozial

kompetent heranzuwachsen und so ein verantwortungsvoller Erwachsener zu werden.

- Indem wir Eltern mit STEP unsere **Haltung** überdenken und möglicherweise ändern und Geduld, Ausdauer und Beharrlichkeit im Umgang und in der Beziehung mit unserem Teenager üben, können wir beispielhaft und nachhaltig die Voraussetzung schaffen für tragfähige, freudvolle Beziehungen im Leben unseres Teenagers.

Mit STEP können wir als Eltern lernen, unser Erziehungsziel auch während der auf- und anregenden Teenagerjahre im Auge zu behalten und mit Herz und Verstand zu erziehen.

Wir, die **Herausgeberinnen des STEP Programms** im deutschsprachigen Raum – Trudi Kühn und Roxana Petcov –, freuen uns, mit STEP Das Elternbuch, Leben mit Teenagern, das dritte STEP Elternbuch anbieten zu können.

Im vorliegenden Elternbuch wird STEP speziell als Erziehungskonzept für die Altersgruppe der Teenager vorgestellt. Das Buch ist sowohl zum Selbststudium als auch als Trainingsmaterial für STEP Elternkurse geeignet. Für ein optimales Ergebnis, d.h. eine in relativ kurzer Zeit erkennbare Änderung des Verhaltens unser Kinder, eine Verbesserung der Beziehungen und dadurch eine stressfreiere Atmosphäre in der Familie, empfiehlt es sich, an einem **STEP Elternkurs** teilzunehmen. In den letzten Jahren wird das Angebot der STEP Kurse von immer mehr Eltern begeistert angenommen.

Bei der Selbstreflexion in den STEP Kursen überdenken die Eltern ihre Einstellung den Kindern gegenüber. Sie lernen, ihren Teenager und sein Verhalten aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten. Die praktischen themenspezifischen Übungen und der Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern unter Anleitung eines/r **zertifizierten STEP Kursleiters/in** verschaffen den Eltern die notwendige Praxis und das Vertrauen in ihre eigene Fähigkeit, die STEP

Prinzipien und Fertigkeiten in den entscheidenden Situationen zu Hause authentisch umzusetzen.

In den STEP Elternkursen wird mit dem STEP Elternbuch, den STEP Trainervideos, anschaulichem visuellem Material, Fallbeispielen und Rollenspielen gearbeitet, die speziell für den Kurs entwickelt wurden. Die Kurse laufen in der Regel jeweils 10 Wochen, wöchentlich jeweils 2–2½ Stunden. Sie sind sowohl für Ehepaare, Alleinerziehende, Adoptiv- und Pflegeeltern sowie für Patchworkfamilien geeignet als auch für alle Menschen, die sich beruflich mit Teenagern beschäftigen.

Die Wirksamkeit eines STEP Elterntrainings – hinsichtlich der **Verbesserung der Erziehungskompetenz und der Stärkung der Verantwortungsbereitschaft der Eltern** – wurde in den USA in über 60 wissenschaftlichen Studien untersucht und erwiesen.

Für Deutschland fördert das **Bundesministerium für Bildung und Forschung** die Evaluation von STEP Elterntraining im Rahmen der Präventionsforschung. **Professor Dr. Klaus Hurrelmann** von der Fakultät für Gesundheitswissenschaften an der Universität Bielefeld führt die Evaluation durch.

Zusätzliche und jeweils **neueste Informationen** über STEP Elternkurse, aber auch über STEP Kursleiterseminare erhalten Sie auf den folgenden Websites: Bundesrepublik Deutschland: **www.instep-online.de**, Österreich: **www.instep-online.at**, Schweiz: **www.instep-online.ch**.

Dort haben Sie die Möglichkeit, sich über Kursleiter/innen in Ihrer Gegend zu informieren und sich zu einem STEP Elternkurs oder auch zu einem STEP Kursleiterseminar – wenn Sie entsprechende berufliche Voraussetzungen mitbringen – anzumelden. Nur die auf o.g. Websites mit ihrem Profil und ihren Kursterminen vertretenen Multiplikatoren/innen sind **zertifizierte STEP Kursleiter/innen** und unterliegen den **Qualitätsanforderungen des InSTEP Trainernetzwerks**.

Wir danken Herrn Professor Klaus Hurrelmann insbesondere für das Vorwort zum vorliegenden Elternbuch,

aber auch für seine fachliche Beratung und Unterstützung bei der Adaptionsarbeit.

Der STEP Kursleiterin Frau Gudrun Herrmann gilt unser Dank für das Einbringen ihrer professionellen Erfahrungswerte als Psychotherapeutin für Kinder und Jugendliche. Des Weiteren möchten wir der STEP Kursleiterin Frau Elke Erfmann-Heinrich für ihr engagiertes Feedback bzgl. des STEP Kurses »Leben mit Teenagern« danken.

Die ermutigende Begleitung und kompetente Beratung, die wir durch Frau Anne Ehrensberger und Herrn Peter Haslebacher erfahren durften, soll an dieser Stelle besonders dankbare Anerkennung finden.

Nicht zuletzt gebührt ein besonderes Dankeschön unseren überaus verständnisvollen und hilfsbereiten Familien und Freunden – insbesondere sei hier Frau Ulla Fischer genannt –, ohne deren tatkräftige Unterstützung dieses dritte STEP Elternbuch nur ein Jahr nach den ersten beiden Büchern nicht hätte erscheinen können.

Kommentare von Teilnehmer/innen am STEP Elternkurs »Leben mit Teenagern«:

»Der STEP Kurs ›Leben mit Teenagern‹ hat mir geholfen, ein klareres Bild sowohl meiner Verantwortungsbereiche als auch der meiner Kinder zu entwickeln. Dadurch kann ich jetzt mit gutem Gefühl Verantwortung altersgerecht nach und nach an meine Kinder übergeben. Wir haben alle gelernt, mit den sich ergebenden Konsequenzen zu leben. Mir persönlich, aber auch meinem Mann und unseren Kindern gibt dieses ›Loslassen können‹ ein hohes Maß an Zufriedenheit zurück.«

Petra Zacharias, zwei Kinder, Düsseldorf

»Mit Teenagern zu leben, ihnen Halt zu geben, sie aber auch loszulassen, empfinde ich als eine ganz besondere Herausforderung. Durch STEP fühle ich mich für all die täglichen Anforderungen viel besser gewappnet. Ich fühle mich gelassener, sicherer und bin besser in der Lage, das

zuweilen wundersame Verhalten meiner pubertierenden Kinder zu verstehen und konsequent darauf zu reagieren. STEP bringt Ruhe in unruhige Zeiten. Und STEP ist wunderbar alltagstauglich!«

Bettina Leyer-Pritzkow, drei Kinder, Düsseldorf

»Durch das STEP Elterntaining haben wir gelernt, unseren Alltag harmonischer zu gestalten und aus dem Kreislauf – sich provozieren lassen, aus der Haut fahren, rumbrüllen oder Strafen verteilen – auszubrechen. STEP ist einerseits leicht umzusetzen, andererseits aber verblüffend effektiv. Gegenseitiger Respekt spielt dabei eine entscheidende Rolle. Wir haben erfahren, dass Kommunikation viel wirkungsvoller ist als einseitige Elternmonologe und dass die Jugendlichen im Endeffekt zufriedener sind, wenn ihnen konsequent Grenzen gesetzt werden. Die Anwendung von STEP hat letztendlich bewirkt, dass wir wieder viel mehr gemeinsam mit unseren Teenagern lachen.«

»Was mich angeht, fühle ich mich viel mehr an der Erziehung beteiligt. Meine Einstellung gegenüber ›Fehlverhalten‹ hat sich zum Positiven verändert. Woran ich noch arbeiten möchte ist, unsere Jugendlichen mehr als bisher zu ermutigen. Im Alltag achte ich weiter darauf, dass sie Verantwortungsbewusstsein und Eigenverantwortung entwickeln, indem sie die möglichen Konsequenzen ihres Verhaltens selber tragen. Außerdem ist mir wichtig, mit ihnen zusammen alternative Problemlösungsstrategien zu entwickeln.«

Barbara und Anders Lie, drei Kinder, Düsseldorf

Für Fragen und Kommentare steht Ihnen unsere Emailadresse **mail@instep-online.de** zur Verfügung.

Trudi Kühn, Roxana Petcov
Düsseldorf, im Juli 2006

Vorwort der Autoren

Eltern eines Teenagers zu sein ist lohnenswert, aufregend und eine Herausforderung.

Möglicherweise empfinden wir als Eltern eine gewisse Trauer, wenn wir spüren, dass unsere Tochter oder unser Sohn aus dem Kindesalter herauswächst. Vielleicht machen wir uns auch Sorgen wegen Sex, Drogen, Gewalt, Essstörungen, Schulnoten oder Freunden. Manchmal geraten wir in Panik, wenn wir der veränderten Wertvorstellungen und Überzeugungen unseres Teenagers gewahr werden. Zu einem anderen Zeitpunkt wiederum freuen wir uns zu sehen, wie unser Teenager wächst und gedeiht. Viele Eltern sind sehr glücklich, die neue Person »kennenzulernen«, die ihren allmählich reifer werdenden Teenager ausmacht.

Es gibt Zeiten, in denen wir glauben, dass wir bei unserer erzieherischen Aufgabe versagt haben. Viele von uns sind zudem überzeugt, dass wir unseren Teenager – eben weil er praktisch ein Erwachsener ist – nicht beeinflussen oder die Beziehungen in der Familie nicht verbessern können.

Wir, die Autoren des STEP Programms, glauben, dass der Lohn, den die Erziehung unseres Teenagers mit sich bringt, die Herausforderungen bei weitem überwiegt. Mit erzieherischen Fertigkeiten und Verständnis können wir unseren Teenager dahin führen, verantwortungsbewusst, kooperativ und gleichzeitig selbstständig zu sein. Indem wir ihm in dieser Entwicklungsphase Liebe und Orientierung geben, bauen wir eine starke, erfüllende, positive Beziehung zu unserem Teenager auf. Auch Eltern, die sich mit ernsthaften Problemen mit ihrem Teenager konfrontiert sehen, können mit STEP wirksamere Wege finden, um mit ihrem Teenager zurechtzukommen und ihm zu helfen.

STEP Das Elternbuch, »Leben mit Teenagern« bietet uns als Eltern praktische Möglichkeiten, genau das zu tun. Die Anwendung der STEP Prinzipien und Fertigkeiten im All-

tag hilft uns, unsere Beziehung zu unserem Teenager zu verbessern. STEP unterstützt uns dabei, die besten Eltern zu sein, die wir sein können.

Wenn Sie STEP im Selbststudium erarbeiten möchten, schlagen wir Ihnen vor, Ihr Tempo so zu bestimmen, dass Sie sich je eine Woche mit einem Kapitel beschäftigen. Lesen Sie jedes Kapitel in der vorliegenden Reihenfolge. Während der jeweils folgenden Woche arbeiten Sie sich durch die empfohlenen Aktivitäten und Tabellen. Nehmen Sie sich die Zeit, besonders die Aktivitäten durchzuführen, die folgende Überschriften tragen: »Aufgabe der Woche«, »Nur für Sie« und »Für Ihre Familie«. Wenn Sie bereit sind, sich mit Selbstdisziplin an diese Vorgehensweise zu halten, wird Ihnen dieses Buch helfen, Ihre nächsten Schritte als Eltern zu gehen.

Natürlich ist der Besuch eines STEP Elternkurses die beste Möglichkeit für Eltern, ihre neuerworbenen Erziehungsfertigkeiten auch nachhaltig erfolgreich im Alltag umzusetzen.

DR. DON DINKMEYER SR., Autor innovativer und erfolgreicher Trainingsprogramme für Eltern, Lehrer und Erzieher, hat mehr als 20 Bücher und über 100 Zeitschriftenartikel veröffentlicht. Präsident des Kommunikations- und Motivationstrainingsinstituts in Coral Springs, Florida.

DR. GARY MCKAY und JOYCE L. MCKAY sind approbierte Psychologen und Mitglieder der amerikanischen Gesellschaft für Ehe- und Familienberatung. Zahlreiche Veröffentlichungen auf dem Gebiet der Erziehungsberatung.

DR. DON DINKMEYER JR., Professor an der Western Kentucky University, ehemals Präsident der Nordamerikanischen Gesellschaft für Adlerianische Psychologie, Autor zahlreicher Bücher auf dem Gebiet der Beratung und Therapie.