Melanie Hubermann

Teenage Blues

Was Eltern bei
depressiven Verstimmungen
ihrer Kinder tun können

BELTZ

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.
Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen von der Autorin erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch von der Verfasserin übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-407-86813-8 Print
ISBN 978-3-407-86824-4 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2024

© 2024 im Beltz Verlag
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten
© 2024 Melanie Hubermann

Dieses Werk wurde vermittelt durch die Literarische Agentur Gaeb & Eggers
Lektorat: Katharina Theml, Büro Z, Wiesbaden
Umschlaggestaltung: anjagrimmgestaltung.de
Bildnachweis: © Anna_Isaeva/istock.com

Herstellung und Layout: Sarah Veith

Satz: Publikations Atelier, Weiterstadt
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein klimaneutrales Unternehmen (ID 15985-2104-100)
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln
finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Familie als sicherer Hafen 9

Leuchttürme als Schlüssel zur New Authority 12
Familie als System 15
Die Zunahme depressiver Verstimmungen bei Jugendlichen 17
Kleiner Fahrplan durchs Buch 21
Der Notfallkoffer 23

Was ist eine Depression, und woran erkenne ich sie? 25

Herausforderungen in der Pubertät 28
Im Gespräch miteinander bleiben 32
Die besonderen Herausforderungen einer Depression 35
Diagnostische Merkmale 37

Dein professionelles Helfernetz 45

Kinderärzte und andere Fachrichtungen 45
Kinder- und Jugendpsychiater 46
Medikamente 47
Psychiatrische Klinik 49
Psychotherapie 51
Gruppentherapie 63
Jugendamt 64

Angst – das große Gefühl hinter der Depression 67

Sicherheit durch Transparenz 69
Wir brauchen unsere Gefühle 71
Vererbte Angst 73
Die positiven Seiten der Angst 83
Angst bremst Abläufe aus 88
Die Panikattacke 92
Struktur bedeutet Sicherheit 94

Persönlichkeitsentwicklung und Krise 99

»Ich will meine Kontrolle zurück« – die Essstörung 103
»Keiner versteht meine Not!« 113
»Bevor ich andere verletze, verletze ich mich selbst« – Ritzen und andere Hilferufe 117
»Das Leben ist schwer, und ich kann nicht mehr« – Suizidgedanken 123
»Ich muss mich abnabeln und werde nicht losgelassen« 130

Eltern, passt auf euch auf! 135

Seid euch eurer eigenen blinden Flecken bewusst 137
Nehmt euch Zeit für euch 138
Stärkt euer Wir-Gefühl 140
Baut euch ein privates Helfernetz 142
Bleibt im Gespräch miteinander 148

Freunde sind ein Lebenselixier 151

Ein offenes Haus 153
Wenn Freundschaften überfordern 155
Freundschaften geprägt von Social Media 158

Chancen und Gefahren der virtuellen Welt 161

Vorbild sein – auch in digitalen Fragen 164
Gemeinsam die Welt des Smartphones erkunden 165
Die Balance zwischen Loslassen und Sorgen 169

Schule als Teil der Gemeinschaft 173

Wie Schule prägt 174
Gemeinsam Schule zu einem sicheren Ort machen 179
»Wachstumsort Schule« 181
Hochbegabte Jugendliche 183
»Ich schaffe es nicht mehr, zur Schule zu gehen« 190
AD(H)S 194
Familienressourcen entdecken 199
Mobbing 206

Schlussgedanken 215

Anmerkungen 219

Literatur 220

Familie als sicherer Hafen

Kinder und Jugendliche sind wie Boote, sie brauchen Orientierung, einen Rahmen und klare Strukturen. Es ist völlig in Ordnung, dass sie hinausziehen und die Meere entdecken wollen, aber dazu brauchen sie die Anleitung ihrer Eltern, einen Leuchtturm, an dem sie sich ausrichten können, und einen Hafen, in den sie bei Sturm zurückkehren können.

Eltern sind die Ersten, die ihren Kindern dabei helfen, Identität, Wurzeln und Persönlichkeit zu bilden. Und die Familie ist der Hafen, mit dem jedes Kind sein ganzes Leben verbunden bleibt. Sichere Bindung gibt ihnen Halt, und starke Eltern weisen ihnen den Weg durch ruhige wie unruhige Zeiten. Du bist der Leuchtturm im Leben deiner Kinder. Du bist der Experte eures Hafens, kennst die Regeln, Strukturen und Werte. Du sorgst täglich für die Boote und erkennst, was sie benötigen. Diese Rahmenbedingungen sind wichtig, damit kein Chaos entsteht. Denn Orientierungslosigkeit und unklare Entscheidungen verunsichern das Familiensystem. Kinder verlieren sich, können laut, hippelig, aggressiv, aber auch depressiv werden, wenn sie sich bei ihren Eltern, im Hafen, nicht sicher fühlen.

Mein Team und ich treffen auf viele Jugendliche an der Schwelle zur Pubertät, deren Sozialkompetenz eingeschränkt ist, die traurig und bedrückt wirken und keine Perspektiven in ihrem Leben sehen. Herausfordernde Verhaltensweisen, allgemeine Ängste, Sozialangst, nicht mehr in großen Gruppen sein zu wollen, Rückzug, aber auch aggressives Verhalten sind in den letzten Jahren angestiegen.

Wir leben in besonderen Zeiten. Unsere moderne und leistungsorientierte Gesellschaft stellt uns vor große Herausforderungen. Wir haben Gefallen an unseren persönlichen Freiheiten, wählen unsere Familienentwürfe, ob im klassischen Sinne als Mutter-Vater-Kind-Konzept, Patchwork, alleinerziehend oder divers und vieles mehr. Wir genießen einen offenen Zugang zu Bildung und zu jeder Form von Informationen. Unsere Gedanken sind frei, und wir leben in einer Gesellschaft, in der die Meinungsfreiheit und die persönliche Privatsphäre ein wertvolles Gut sind. Dieser Individualismus schenkt uns große Freiheit und Einsamkeit zugleich.

Doch vergessen wir nicht, dass Menschen Sippentiere sind. Schon in der Steinzeit überlebten nur die Stämme mit einem starken Zusammenhalt. Dafür entwickelten sie ihre Hierarchien, Werte und Glaubenssätze. Die Stammesstruktur organisierte die Abläufe, ermöglichte Orientierung und sicherte damit das Überleben der Gruppe. Dieses Bewusstsein ist tief in unserer DNA verankert. Bis heute kommen wir mit einem ausgeprägten Bedürfnis nach Zugehörigkeit auf die Welt.

Wir Menschen möchten zu einem sozialen System dazugehören. Im Laufe unseres Lebens kommen wir mit unterschiedlichen sozialen Systemen in Berührung. Doch das prägendste System ist unser Familiensystem. Hier erleben wir ein tiefes Gefühl der Verbundenheit. Gemeinsame Werte, Visionen und Ziele verbinden uns miteinander. Die bedingungslose Liebe unserer Eltern ermöglicht uns, Selbstvertrauen zu entwickeln. Wir brauchen dieses Gefühl der Zugehörigkeit, um Wurzeln zu schlagen, unsere Identität zu entwickeln, uns in unserem Leben sicher zu fühlen und ein kooperatives, selbstbewusstes Mitglied der Gesellschaft zu werden. Gleichzeitig mit diesem Bedürfnis nach Gemeinschaft streben wir nach Individualisierung. Vor diesem Hintergrund und der Frage, wie bedeutend Gemeinschaft für den Menschen ist, hat der Neurowissenschaftler John Cacioppo zum Thema Einsamkeit geforscht.[1]

Er musste feststellen, dass Menschen, die sich einsam fühlen, einen höheren Stresspegel entwickeln und anfälliger für Depressionen werden. Sich einsam zu fühlen kann bedeuten, dass ein Mensch sich mit niemandem verbunden fühlt. Es kann auch bedeuten, dass der Mensch viele Freunde hat, aber zu niemandem eine so tiefe Bindung spürt, dass er sich sicher und aufgehoben fühlt. In unserer schnelllebigen Zeit bleibt oft keine Zeit für tiefe Bindungen. Auch bei geselligen Menschen sind Verabredungen oft davon gekennzeichnet, dass sie parallel auf ihr Handy reagieren und hundert weitere Dinge im Kopf hin- und herschieben. Unter diesen Umständen sind wir nicht präsent, und Präsenz ist nötig für eine klare und stabile Beziehung.

Doch unsere moderne, individualisierte Gesellschaft, auf die wir aufgrund von Freiheiten, Technologien und anderen Errungenschaften sehr stolz sind, entspricht nicht unserem Naturell. Man könnte meinen, dass unsere Lebensform uns geradezu krank machen kann. Diese Welt, gespickt mit alltäglichen, neuen, kleinen und großen Fragen, kombiniert mit großen Krisen, lässt auch uns Erwachsene auf unsicheren Beinen stehen. Wir wählen neue Lebenskonzepte und suchen Antworten auf unsere Fragen. Oft fehlen uns dafür Vorbilder aus vorangegangenen Generationen.

Die digitale Welt ist dafür ein anschauliches Beispiel. Immer wieder sind wir mit Neuheiten konfrontiert, wie zum Beispiel sozialen Netzwerken oder Plattformen. Wie können wir beurteilen, welches Angebot sinnvoll ist und uns oder unseren Kindern weiterhilft? Ein Beispiel ist ChatGPT, eine neue Errungenschaft von Entwicklern, mit dem Potenzial, die Welt zu verändern. Aber wie führe ich meine Kinder da heran, was rate ich ihnen für den Umgang mit dieser neuen Entwicklung? Was heute noch richtig scheint, kann sich morgen als falsch herausstellen. Das alles sind Fragen, die Großeltern – und oft auch Eltern – mithilfe ihres Schatzes an Lebenserfahrung häufig nicht mehr beantworten können.

Leuchttürme als Schlüssel zur New Authority

Für das Bild einer Familie von heute nutze ich gern die Metapher »Hafen«. Der Hafen symbolisiert zum einen, was eine Familie braucht, und zum anderen wird deutlich, was passiert, wenn in diesem Konzept etwas nicht funktioniert. Ein Hafen hat klare Strukturen und feste Regeln. Hier hat jedes Boot seinen Anlegeplatz und wird mit allem Nötigen ausgestattet, um in See zu stechen. Da dürfen ein Anker, Segel, Ruder und Navigationsgeräte nicht fehlen. Der Hafenmeister sorgt dafür, dass die Regeln penibel eingehalten werden. Bist du schon mal vom Hafenmeister erwischt worden, wie du den falschen Anlegeplatz ansteuerst? Das machst du nur einmal!

Jeder Hafen hat einen großen Leuchtturm. Im besten Fall steht dieser in einem festen Fundament, hat geputzte Fenster und ein starkes Licht, mit dem er den Booten die Richtung weisen kann. Der Leuchtturm ist das Symbol für einen festen und klaren Orientierungspunkt. Außerdem befinden sich noch andere große und kleine, in anderen Farben angestrichene Leuchttürme im Hafen. Jeder Leuchtturm hat seine feste Aufgabe und unterstützt damit den Hauptleuchtturm. Und wenn der große Leuchtturm doch mal wegen Renovierungsbedarf ausfällt, übernehmen zeitweise die anderen Leuchttürme gemeinsam die Aufgabe des großen Leuchtturms.

Wenn ein Boot schließlich voll ausgestattet, die Besatzung sicher im Umgang mit den Gezeiten ist und die Regeln für ein gefahrenfreies Vorankommen verinnerlicht hat, kann das Boot den Hafen verlassen und die weite Welt erkunden. Der Leuchtturm weist ihm vielleicht zu guter Letzt noch, welche Richtung es einschlagen könnte. Er hat so großes Vertrauen in die Ausstattung des Bootes, dass er es in See stechen lässt, ohne einen Helikopter zur Sicherheit hinterherzuschicken.

Genauso geht es dem Boot: Es vertraut auf den Leuchtturm in seinem sicheren Fundament und auf sein Licht, das Orientierung

gibt. Sollte die See rau werden, findet das Boot, mithilfe des Leuchtturms, zurück in den Hafen.

Aber wie kann es Eltern heute – mit all der Verunsicherung, die das Elternsein, aber auch die moderne Welt, die neuen Medien, gesellschaftliche und globale Krisen etc. mit sich bringen – gelingen, Leuchttürme mit einem festen Stand zu sein, mit einem guten Überblick, mit der Fähigkeit, Ordnung und Struktur zu geben und Grenzen zu setzen? Auf der Suche nach Antworten las ich von einem Haltungskonzept, das zur Beratung von Eltern entwickelt wurde. Es konzentriert sich darauf, Eltern zu stärken, mit ihnen Präsenz zu erarbeiten und sie fest in ihr Fundament zu stellen. Da die meisten psychologischen und pädagogischen Ansätze sich in den letzten Jahren eher auf das Kind fokussierten, wurde ich neugierig und traf in Israel, im größten Kinderkrankenhaus des Nahen Ostens, ein sehr erfahrenes Psychologenteam.

Dieses Team beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Phänomen orientierungsloser und unsicherer Eltern. Zu Beginn ihrer Arbeit berieten sie vor allem Eltern, die Angst vor ihren Kindern und deren aggressiven Verhaltensweisen hatten. Heute arbeiten verschiedene Teams zu unterschiedlichen Schwerpunkten wie zum Beispiel AD(H)S, Essstörungen und Ängste.

Auch in Israel ist die westliche Modernisierung nicht spurlos an den Familien vorbeigegangen. Traditionell stellt die israelische Gesellschaft Kinder über alle Bedürfnisse. Kinder sind das Symbol für Leben und Überleben. Jedes Kind wird geliebt und gefördert, so wie es ist. Aber eine hohe Arbeitsbelastung, die Entwicklung der digitalen Welt und die ständige Angst um die Sicherheit der Kinder, ausgelöst durch die politische Situation, haben israelische Eltern ängstlich und unsicher werden lassen. Viele scheuen sich davor, Grenzen zu setzen, und es fehlt an klaren Ansagen. Psychologen beobachten seit Jahren eine ansteigende Aggressivität von Kindern, Schuldistanz sowie Depressionen und Ängstlichkeit bei Kindern und Jugendlichen.

Aus dieser Beobachtung heraus entwickelten die Psychologen einen nachhaltigen Ansatz, der vor allem eine Haltung vermittelt, die Eltern stärkt und aus ihrer Hilflosigkeit herausführen kann. Das Konzept »New Authority« – Neue Autorität – steht in der Tradition des gewaltfreien Widerstands und setzt auf Stärke statt Macht. Diese Haltung distanziert sich von der »Alten Autorität« und verbindet die gewaltfreie Kommunikation, systemische Familientherapie und Forschungen zur Bindungstheorie. Der Fokus liegt in der Beziehungsarbeit und fußt auf dem Verständnis, dass Beziehung durch Bindung entsteht und nicht durch Unterdrückung und dass wir Kindern nicht mit Macht, sondern mit Stärke begegnen.

Aus meiner Arbeit mit Eltern, angelehnt an die Haltung der New Authority, entstand mein Buch *Leuchtturmeltern*. In diesem Buch beschreibe ich kleinschrittig, wie diese neue Haltung ihren Platz im Familienalltag finden kann. Auch hier liegt das Hauptaugenmerk auf dem Leuchtturm, der ein festes Fundament benötigt, um emotionale Instabilität, wie ausufernde Wut bei Kindern, einzudämmen beziehungsweise ihr vorzubeugen. Zur Sicherung des Fundaments beschreibe ich dort unter anderem Folgendes:

» **Die Präsenz von Eltern**
Wie spüre ich mich körperlich und wie selbstreflektiert bin ich mit meinem Selbst?

» **Die wachsame Sorge**
Ich lasse mein Kind die Welt altersentsprechend, selbstständig erkunden und vertraue auf seine gute Ausstattung. Doch wenn es sich in Gefahr bringt, rücke ich wieder näher heran.

» **Selbstkontrolle und Selbstfürsorge**
Es gibt nur einen Menschen, dessen Verhalten ich kontrollieren kann, und das bin ich selbst.

» **Eigene und gemeinsame Grenzen kennen**
Ich habe einen Wertekompass, der mir hilft, meine Grenzen zu kennen, um dann gemeinsam mit meiner Familie auch Familiengrenzen zu entwickeln.

» **Die Deeskalation**:
In herausfordernden Situationen kann ich nicht das Verhalten meines Kindes verändern, aber ich kann mein Verhalten steuern. Dabei gilt, Situationen nicht sofort lösen zu müssen, sondern das Eisen zu schmieden, wenn es kalt ist. Hier kann ich, statt mich im Streit zu verlieren, mit Beharrlichkeit und Klarheit zeitversetzt mit einem sinnvollen Lösungsangebot auf mein Kind zurückkommen.[2]

Diese Tools wirst du, angepasst an den Umgang mit depressiven Verstimmungen, auch in diesem Buch kennenlernen. Dabei werden Schlüsselbegriffe der »New Authority« wie Präsenz, Orientierung und Beharrlichkeit immer wiederkehren. Gerade in Krisensituationen zeigt sich, wie wirkungsvoll diese drei Begriffe sind. Wenn Leuchttürme wie Eltern, Lehrkräfte und Pädagogen sich ihrer eigenen Regeln und Werte bewusst werden, eine wachsame Präsenz ausstrahlen, in schwierigen Situationen umsichtig handeln, Grenzen setzen und dem Kind eine respektvolle Orientierung bieten, besitzen sie die Grundinstrumente, um Krisen zu meistern und ihnen vorzubeugen.

Familie als System

Als Familientherapeutin und Mutter lebe ich mit einer systemischen Haltung. Ich betrachte ein Individuum im Kontext seines Systems. Und wenn jemand Unterstützung braucht, beziehe ich des-

sen System als Unterstützernetzwerk mit ein und stärke die mit eingebundenen Leuchttürme. Hier trägt mich auch der weit verbreitete afrikanische Stammesspruch: »Es braucht ein Dorf, um ein Kind großzuziehen.«

Ich bin davon überzeugt, dass wir Kinder nicht allein und ohne Unterstützung großziehen sollten. Wir sind von Natur aus Familienmenschen. Die moderne Welt bietet uns zwar nicht mehr so selbstverständlich das Dorf, das es braucht, um ein Kind großzuziehen. Aber wir besitzen die Freiheit, unser eigenes Dorf nach unseren Bedürfnissen zu bauen.

Als systemische Familientherapeutin habe ich vor einigen Jahren ein solches Dorf gegründet. Es ist ein Therapiezentrum in Berlin, in dem ich mit Kollegen und Kolleginnen aus verschiedenen Fachbereichen gemeinsam arbeite. Seit Jahren begleiten wir Familien interdisziplinär in den Bereichen Ergotherapie, Logopädie und systemischer Familientherapie. Ich habe ein inneres und ein äußeres Netzwerk aufgebaut, um auch die Perspektiven und Unterstützungsmöglichkeiten von Schulen, Kitas, Ärzteschaft und anderen Therapeuten und Therapeutinnen in unser System einzubinden.

So arbeite ich unter anderem eng mit einer Schulpsychologin aus einer benachbarten Grundschule zusammen. Sie empfiehlt Familien in ihren Beratungsgesprächen, sich an uns zu wenden. Dabei kann sie sich auf ganz konkrete Angebote stützen. Sie erklärt den Familien, dass eine Elternberatung für die Familie oder eine Ergotherapie für den Schüler oder die Schülerin sehr entlastend sein kann. Sobald die Familie zustimmt, stellt die Schulpsychologin den ersten Kontakt zwischen der Familie und mir her. Und dann bleibt sie beharrlich dran. Alle vier Wochen fragt sie nach, ob die Familie die empfohlene Therapie oder Beratung begonnen hat, ob sie aus Schulperspektive unterstützen kann oder ob ein Informationsaustausch zwischen allen Beteiligten sinnvoll wäre. Der Austausch zwischen Schule und uns kostet nichts, sondern entspricht der gemeinsamen

Haltung: Je enger wir im Austausch sind, desto schneller sind Probleme gelöst und die Familie kann aus dem Helfersystem entlassen werden. Das klingt übergriffig? So könnten wir es in unserer westlichen, modernen, individualisierten Gesellschaft zumindest deuten. Doch aus der Perspektive der New Authority ist diese Schulpsychologin ein wichtiger, verlässlicher Leuchtturm. Sie unterstützt die Familie wertschätzend, nachhaltig und lösungsorientiert.

Die Pandemie hat uns deutlich gezeigt, was es bedeutet, wenn der Leuchtturm Risse bekommt oder in Treibsand gerät: Plötzlich standen wir alle vor existenziellen Fragen. Wie gefährlich ist dieses Virus? Werden wir überleben? Sind unsere Kinder potenzielle Gefahren für unsere alternden Eltern? Haben wir morgen noch Arbeit? Wie lange können wir unsere Rechnungen noch zahlen? Sollen wir uns und unsere Kinder impfen lassen? Auf viele dieser Fragen gab es keine einfachen Antworten, und das hat viele von uns aus ihrem Fundament gerissen. Gespräche und Diskussionen waren durch Abstand und Isolation kaum möglich. Der Hafen war in dieser Zeit in vielen Bereichen defekt und außer Betrieb.

Begleitet von solchen Ängsten, mussten mein Team und ich uns auch die Frage stellen, wie wir unser Netzwerk, das so wertvoll für die Arbeit mit unseren Familien ist, aufrechterhalten. Wir blieben als kleines Dorf für unsere Familien präsent und versuchten, soweit es möglich war, ganz nah an ihnen dran zu bleiben. Konnten wir sie nicht vor Ort willkommen heißen, trafen wir sie online.

Die Zunahme depressiver Verstimmungen bei Jugendlichen

Und doch hat uns das Ausmaß der Auswirkungen der Pandemie auf die Entwicklung der Kinder und ihrer Familien kalt erwischt. Auch die aktuellen Entwicklungen wie Krieg, Wirtschafts- und Klima-

krise lassen Familien und ihre heranwachsenden Kinder nicht zur Ruhe kommen.

Studien wie COPSY zeigen, dass die Zahl von psychischen Störungen bei Jugendlichen während der Pandemie stark angestiegen ist.[3] Die erschreckend hohen Zahlen hat auch die Studie GUCK-Hin unter der Leitung von Prof. Dr. Tanja Michael bestätigt. Sie weist nach, dass die Hälfte aller psychischen Störungen im Zeitraum der Studie vor dem 18. Lebensjahr auftritt. Die Pandemie, der Ukrainekrieg, aber auch das Thema Klima und die Angst vor einer Wirtschaftskrise und steigenden Kosten führen zu weiteren Belastungen. Prof. Dr. Michael warnt davor, dass depressive Verstimmungen in der Pubertät zu weiteren Schüben im Erwachsenenalter führen können.[4]

Die gute Nachricht ist, dass junge Menschen im Vergleich zu Erwachsenen in der Regel sensibler und offener auf Therapie und Hilfsangebote reagieren und sich so relativ schnell erholen können. Doch um einer Chronifizierung entgegenzuwirken, braucht es auch schnelle Hilfe.

Die Studien aus den letzten zwei Jahren untermauern meinen Eindruck aus der täglichen Arbeit, dass Kinder und Jugendliche mehr psychische Auffälligkeiten entwickelt haben. Sie begründen diese Entwicklung unter anderem auch damit, dass Strukturen und Regeln zu Hause fehlen. Die Krisen fordern auch Eltern und lösen bei ihnen Überforderung und Stress aus. Auch sie haben existenzielle Fragen und keine sicheren Antworten darauf. Und ich erlebe die Ohnmacht und Hilflosigkeit nicht nur bei Eltern, sondern auch bei Lehrkräften, Psychologen und Schulsozialarbeiterinnen.

Kinder und Jugendliche erleben die Unsicherheiten und Bedrohungen, unter denen ihre Eltern leiden, ebenfalls. So wachsen sie in einer Zeit auf, in der die Orientierung, Sicherheit und Struktur des Hafens und des Leuchtturms fehlen; sie bräuchten sie aber dringend, um sich gesund zu entwickeln. Besonders hart trifft diese Krisensituation junge Heranwachsende am Anfang oder in der Mitte

der Pubertät. Eine Phase, die schon von Natur aus herausfordernd sein kann und besonders schwierig wird, wenn persönliche, familiäre oder auch gesellschaftliche Krisen sich dazugesellen. Eine Entwicklungsphase, die den Fokus auf Interaktionen mit Gleichaltrigen, das Erlernen von Sozialkompetenzen, die Vergleichsmöglichkeiten mit Gleichaltrigen, das Erleben von Selbstwirksamkeit sowie Selbstständigkeit und eigene Verantwortung legt, wurde für viele Jugendliche während der Pandemie für zwei Jahre quasi ausgesetzt.

Erwachsenwerden ist ein Prozess, und dafür benötigen wir vor allem Zeit. Die Wissenschaft spricht von Entwicklungsphasen und Bindungsprozessen. Prozesse bedeuten, es braucht Zeit, um zu reifen. Die Auswirkung der Aussetzung dieses Prozesses ist für alle, die mit Jugendlichen zu tun haben, sicht- und spürbar. Und trotzdem sprechen wir zu wenig darüber, und Eltern erleben, dass sie mit den herausfordernden Verhaltensweisen und mentalen Dysbalancen ihrer Kinder alleingelassen werden. Im Gegenteil, die gesellschaftliche Erwartung an Familien und ihre Kinder ist, dass sie funktionieren sollen. Jugendliche sollen Bestleistung in der Schule bringen, fantastische Visionen für ihre Zukunft entwickeln und verlässliche Mitglieder der Gesellschaft werden. Eine Anleitung, Unterstützung oder Zusammenarbeit gibt es für diese Anforderungen leider immer noch viel zu wenig.

Schüler und Schülerinnen fühlen sich im Schulleben oft nicht verstanden. Sie nutzen den Raum vor allem, um ihren Reifeprozess im Kontakt mit Gleichaltrigen nachzuholen. Allerdings fehlen ihnen oft die nötigen Kompetenzen, die sie in der Vergangenheit nicht lernen konnten.

Eltern fühlen sich von den Lehrkräften oft nicht verstanden, und viele Lehrkräfte haben keine hohe Meinung über Eltern und ihre Erziehungskompetenzen. Beide Seiten stehen sich oft unversöhnlich gegenüber und fühlen sich hilflos. Zu oft werden herausfordernde

Situationen auch noch komplizierter, weil Eltern – aber auch Lehrkräfte – befürchten, die Schuld für einen Konflikt oder ein Problem zugewiesen zu bekommen. Die Leidtragenden sind unsere jungen Heranwachsenden. Dabei wären ein gemeinsames Verstehen der Not und der Bedürfnisse der jungen Menschen und ein gemeinsames Handeln nachhaltig wirkungsvoll. Wenn alle Beteiligten sich als Leuchttürme im Leben eines Kindes verstehen und offen für die Kompetenzen der anderen Leuchttürme sind, können alle gemeinsam das Leben von jungen Menschen positiv für die Zukunft und für unsere Gesellschaft prägen.

Es ist mir eine Herzensangelegenheit, an dieser Stelle ganz deutlich zu sagen, dass ich Eltern für die größten Experten ihrer Kinder halte! Als solche tragen sie als die Hauptleuchttürme im Hafen eine große Verantwortung. Die Hauptleuchttürme gestalten den Hafen, sind für die Ausstattung zuständig und wissen, ob, wann und welcher weitere Leuchtturm im Hafen benötigt wird. Meine Haltung als systemische Familientherapeutin lässt mich Familie und Symptome immer im Zusammenhang betrachten. Das heißt, für mich gibt es immer ein Wechselspiel zwischen den Familienmitgliedern und den auftretenden Symptomen. Daher ergibt es für mich keinen Sinn, einen Jugendlichen mit seinen depressiven Symptomen unabhängig von seinem Gesamtsystem – also seinem Hafen, seiner Familie – zu unterstützen. Als Einzelkämpfer fühle ich mich schnell verloren im Kampf um Klarheit und Sicherheit. Viel lieber arbeite ich im Team, bin im Austausch mit allen Beteiligten; dazu gehören neben den Eltern oft Erzieher, Lehrerinnen und die zuweisende Ärzteschaft, Ergotherapeutinnen oder auch die Schulpsychologen. Damit erreicht den jungen Heranwachsenden vor allem eine Botschaft: Du bist nicht egal, du wirst in deiner Not gesehen und bist uns so wichtig, dass wir alle für dich da sind.

Viele Jugendliche fühlen sich in Krisen von ihren Leuchttürmen im Stich gelassen. Sie fühlen sich unverstanden. Ein wichtiger As-

pekt bei depressiven Verstimmungen ist, nicht gesehen und verstanden zu werden. Dieses Gefühl führt zu noch mehr Frustration und Hoffnungslosigkeit. Im Gegenzug fürchten viele Eltern, die depressive Verstimmung ihres Kindes und die damit verbundenen Gefühle anzusprechen. Wir tun uns auch heute noch schwer, über Gefühle zu sprechen. Aber darüber zu sprechen, lässt die Angst davor kleiner werden.

Kleiner Fahrplan durchs Buch

Die Gefühlswelt ist groß und vielfältig. So vielfältig wie wir fühlen, so vielfältig ist das Gesicht einer depressiven Verstimmung oder Depression. Als Experte deines Kindes wird dir wahrscheinlich als Erstes auffallen, dass etwas nicht stimmt, etwas anders ist. Manchmal ist es nur so ein vages Bauchgefühl, das dich wissen lässt, dass es deinem Kind nicht gut geht. Hör hin! Ich kann dich nur ermutigen, nimm deine Expertise ernst und sprich dieses sorgende Gefühl an. Und suche dir Unterstützung.

Zu Beginn des Buches beschreibe ich daher, was eine depressive Verstimmung oder eine Depression ist und woran man sie erkennt. Denn wenn du als Experte für dein Kind feststellen musst, dass dein Kind von einem mentalen Ungleichgewicht betroffen ist, stehst du vor noch größeren Herausforderungen. Pubertät oder Depression – nicht immer wissen Eltern, wie sie die Stimmungstiefs ihrer Kinder einordnen sollen. Um den Unterschied zu erkennen, hilft es dir, klar zu sein, das Expertenwissen der Familie zu nutzen und Unterstützung zu suchen. Im Kapitel »Dein professionelles Helfernetz« stelle ich dir viele Möglichkeiten der unmittelbaren Hilfe vor.

Deine Aufgabe als Leuchtturm mit einem depressiven Teenager wird vielfältig und kräfteraubend. Es gilt, in eine intensive Beziehungsarbeit einzusteigen. Sich immer wieder selbst zu reflektieren,

um Antworten zu finden, die zu dir und deiner Familie passen. Dabei kann Angst ein ständiger Begleiter in eurem Familiensystem sein, denn Angst ist oft das eigentliche Symptom, das sich hinter einer depressiven Verstimmung und Depression versteckt und angeschaut werden sollte. Das kostet Kraft. Im Kapitel »Angst – das große Gefühl hinter der Depression« beschäftige ich mich daher mit der Angst der Kinder, die sich auch auf die Eltern übertragen kann. Im daran anschließenden Kapitel »Essstörungen, Selbstverletzungen, Suizidgedanken« beschreibe ich zum einen, wohin Angst führen kann, und zum anderen, wie du dein Kind in dieser schweren Zeit unterstützen kannst.

Es ist nicht einfach, sicher und klar zu bleiben, wenn die Angst übernimmt. Aber das Familiensystem braucht starke Eltern, und deshalb habe ich ein Kapitel nur für euch Eltern geschrieben. Das Kapitel »Eltern, passt auf euch auf!« beschäftigt sich mit der Selbstfürsorge der Eltern sowie Stärkung des Elternteams und beschreibt die Entwicklung von Handlungsleitfäden in schwierigen Situationen. Der Leuchtturm oder beide Leuchttürme sollten darauf achten, dass es ihnen möglichst gut geht, dass sie präsent sein können und nicht in einer ohnmächtigen Haltung verharren. Und wenn du doch in die Ohnmacht gerätst, brauchst du eine Idee, wie du aus dieser wieder herauskommst. Wichtig ist: Ehrlichkeit und Transparenz helfen, in schwierigen Zeiten in Beziehung zu bleiben und deinen Hafen zu sichern.

Das Kapitel »Freunde sind ein Lebenselixier« beschreibt die wichtige Rolle von Freunden und Peergroups im Leben eines Teenagers. Freundschaften können sowohl belasten als auch entlasten. Hierzu beschreibe ich kleine Handlungsspielräume für Eltern in einer Welt, an der ihre Kinder sie nicht immer teilhaben lassen möchten. »Chancen und Gefahren der virtuellen Welt« möchte dir Möglichkeiten im Umgang mit deinem Pubertier und der digitalen Welt aufzeigen. Schließlich behandelt das Kapitel »Schule als Teil der Ge-

meinschaft« ein wichtiges Thema im Umgang mit depressiven Verstimmungen. Im letzten Kapitel beschreibe ich viele verschiedene Ursachen im Kontext Schule, aber ich erzähle auch – und das liegt mir besonders am Herzen – von vielen Lösungsansätzen, die Eltern und Schule gemeinsam angehen können.

Der Notfallkoffer

In diesem Buch erkläre ich nicht nur die Phänomene einer depressiven Verstimmung oder andere Symptome, die wie eine dunkle Wolke über Familien ziehen können, ich möchte dich auch darin bestärken, dich als Leuchtturm im Blick zu haben. Dazu brauchst du Informationen, Ideen für Helfernetze, verlässliche Strukturen und eine klare Haltung mit eigenen roten Linien. Ich bringe dir Therapieansätze näher, benenne typische Unsicherheiten und stelle Lösungsansätze vor, die deinen Hafen trotz der vielfältigen Herausforderungen sichern können.

In der Arbeit mit Depressionen, Verstimmungen, Ängsten und vielem mehr sammele ich gemeinsam mit den Betroffenen Tools, die in schwierigen Momenten helfen können. Das sind unter anderem Bilder, Postkarten, Gerüche und andere konkrete Hilfsmittel. Damit uns die vielen Ideen nicht verloren gehen, verankere ich gemeinsam mit den Betroffenen diese schönen Tools. Wir legen sie für den Notfall in einen Notfallkoffer. Dafür steht in meiner Praxis ein kleiner Notfallkoffer gut sichtbar im Regal. Wir legen die Tools imaginär in diesen Koffer und lassen uns überraschen, was herausspringt, wenn ein Tool benötigt wird.

Ich stelle euch im Buch viele kleine Tools vor, die ihr in der Familie ausprobieren könnt. Vielleicht findest du die eine oder andere Information so wichtig, dass sie in deinen Notfallkoffer gehört. Deshalb wird uns der Notfallkoffer als Toolbox über das ganze Buch

hinweg begleiten, und ich biete dir immer wieder an, etwas in diesen Koffer zu legen. Du entscheidest am Ende, welche Information und welches Tool zu dir passen. Wenn du magst, stell dir einen eigenen Koffer gut sichtbar an einen geeigneten Platz und fülle ihn – auch gern gemeinsam mit deinem Kind oder deiner Familie. Lasst euch überraschen, was ihr in welcher Situation dann gebrauchen könnt.

Bevor es nun weitergeht, möchte ich auf zwei Formsachen hinweisen: Alle Fallbeschreibungen in diesem Buch erzählen von tatsächlich von mir begleiteten Therapieprozessen. Dieser Schatz von Gedanken, Tools und Lösungsansätzen ist von vielen verschiedenen Klienten und Klientinnen entwickelt worden. Besonders beeindruckend sind für mich immer wieder die Jugendlichen mit ihren klugen Fragen, Lebensweisheiten und ihrer Kraft, neue Wege zu gehen.

Für eine leichte Lesbarkeit wechsele ich immer wieder das grammatikalische Geschlecht und versuche dabei, ein Gleichgewicht zu halten. Natürlich sind immer alle Geschlechter gemeint.

Toolbox: Begriffe für starken Leuchtturm

- Präsenz und Selbstreflexion
- Orientierung
- Klarheit
- Beharrlichkeit
- Unterstützung
- Struktur bringt Sicherheit

Was ist eine Depression, und woran erkenne ich sie?

Die Frage, woran ich eine depressive Verstimmung oder Depression erkenne, ist nicht schnell und einfach zu beantworten. Jeder Heranwachsende zeigt andere Anzeichen. Besonders junge Menschen sind in der Lage, ihr Leid durch Anpassung zu verschleiern.

Es ist Winter, als ich die zwölfjährige Lana und ihre Mutter kennenlerne. Bei ihrem ersten Termin bei mir in der Praxis berichtet besonders die Mutter von ihren Sorgen um Lana. Darüber, wie ruhig sie geworden ist und dass sie immer wieder über Müdigkeit und Bauchschmerzen klagt. Lana erzählt sehr konzentriert, dass sie sich in der Schule zwar langweilt, aber gern hingeht, um ihre Freunde zu treffen. Sie erzählt auch von ihren Hobbys, wie wichtig ihr Musik ist, dass sie sich am Nachmittag aber kaum aufraffen kann. Der Grund ist für Lana offensichtlich. Es wird eben früh dunkel, das geht im Frühling vorbei.

Lana war als kleines Kind immer ein kleiner Sonnenschein. Sie lachte, sobald sie morgens die Augen öffnete. Sie hatte viele Freunde, und ihre Erzieher im Kindergarten lobten sie für ihre ausgeprägten sozialen Kompetenzen, klugen Einwände und ihr umfassendes Interesse an komplexen Themen.

Die Grundschulzeit verbindet Lana noch mit viel Spaß und engen Freundschaften. Doch dann beginnt der Übergang in die weiterführende Schule. Nach zwei Jahren Pandemie erlebt sie einen Schulwechsel ohne richtigen Abschied von der lieb

gewonnenen Umgebung, die sie in den letzten Monaten fast nur noch aus der Distanz erlebt hat. Die neue Schule ist für sie eine fremde Umgebung mit völlig anderen Ansprüchen und Erwartungen. Ab jetzt sollen die Kinder reif für den »Ernst des Lebens« sein, mehr Selbstständigkeit zeigen und selbstverantwortlich und motiviert lernen.

Am Anfang siegt die Neugierde auf das Neue, und das Aufstehen am Morgen fällt ihr leicht. Hausaufgaben erledigt sie zuverlässig, sie sitzt immer pünktlich im Unterricht und stört nie. Zu Hause erzählt Lana, dass neue Freundschaften zu schließen gar nicht so leicht sei und ihre alten Freunde aus der Grundschule ihr sehr fehlten. Der Unterrichtsstoff hält keine Überraschungen für sie bereit, aber es ist okay. »Es ist okay, Mama«, wird für Lana der Standardsatz.

Dann wird Lana müde. Sie verpasst ihren Sport am Nachmittag und sagt ihre Verabredungen mit der besten Freundin ab. Bald klagt Lana jeden Morgen über Bauchschmerzen; es sind so starke Schmerzen, dass sie manchmal nicht in die Schule gehen kann. Das zieht sich über Wochen. Lana geht weiter in die Schule, fehlt immer mal wieder einen Tag in der Woche, doch das fällt niemandem auf. Denn Lanas Leistungen sind weiter ausgezeichnet. Doch die Müdigkeit wird immer größer. Lana geht direkt nach der Schule schlafen, steht abends kurz zum Essen auf, macht ihre Hausaufgaben und geht dann wieder ins Bett.

Ihre Eltern vermuten, dass Lana gerade einen Wachstumsschub hat und auch die Pubertät langsam den Hormonhaushalt ihrer Tochter herausfordert. Irgendwann kann Lana kaum noch aufrecht stehen. Sie sagt, ihre Beine könnten sie kaum noch tragen, ihre Batterie sei alle, sie fühle sich leer und kaputt.

Lanas Eltern sind alarmiert und suchen Rat beim Kinderarzt. Doch auch der Arzt findet keinen körperlichen Grund für die

immer wiederkehrenden Bauch- und Kopfschmerzen. Im Zuge der Untersuchungen erwähnt Lana immer mal wieder, dass sie große Angst hat, dass etwas Schlimmes passieren könnte. Und sie glaubt, dass sie für diese Gedanken Hilfe benötigt. Das ist der Moment, in dem Lanas Mutter einen Termin bei mir in der Praxis vereinbart.

Wenn Kinder oder Jugendliche Symptome wie Kopf- oder Bauchschmerzen, Müdigkeit und Rückzug entwickeln, entsprechen die Erklärungen oder ersten Überlegungen für die ungewöhnlichen Symptome oft einer passenden Entwicklungsphase. Ab dem Alter von ungefähr zwölf Jahren kommt die Pubertät ins Spiel. In der Pubertät arbeitet der Körper auf Hochtouren, da können Symptome wie Kopf-, Bauch- und Gelenkschmerzen ihre Ursache in dieser Entwicklungsphase haben. Bei länger anhaltenden Symptomen können jedoch auch andere Ursachen verantwortlich sein. Es ist immer wichtig, schon frühzeitig genau hinzuschauen, Zeit, Sensibilität und Wissen aufzubringen, um die Beschwerden des Kindes nicht allein auf eine bestimmte Entwicklungsphase zu beziehen. Das ist deshalb so wichtig, weil eine mögliche depressive Verstimmung schnelles Handeln erfordert, um einer Chronifizierung entgegenzusteuern. Vor allem Kinder und Jugendliche haben eine hervorragende Chance, dass die depressive Stimmung überwunden werden kann, wenn sie rechtzeitig erkannt und behandelt wird.

Trotz alarmierend steigender Zahlen von depressiven Verstimmungen erlebe ich noch viel zu häufig, dass sich wenige Menschen trauen, über die eigene Depression zu sprechen. Noch schwieriger wird es, wenn es um die Depression des eigenen Kindes geht. Es ist ein schambehaftetes Thema, bei dem betroffene Familien manchmal glauben, dass sie selbst schuld sind, wenn ihnen oder ihrem Kind eine Depression »passiert«. Diese Scham führt dazu, dass die

Betroffenen oder ihr Umfeld die Symptomatik ignorieren. Die Pubertät ist da ein willkommenes Phänomen, mit dem sich Rückzug und Traurigkeit erklären lassen.

Um zwischen Pubertät und den damit zusammenhängenden Stimmungsschwankungen und einer Depression differenzieren zu können, schauen wir zuerst auf die Pubertät und wie bedeutsam sie für die Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen ist.

Herausforderungen in der Pubertät

Die Pubertät gehört zu den bedeutendsten Entwicklungsphasen in unserem Leben. Und wir Eltern sind eigentlich Pubertätsexperten – denn wir sind alle durch diese hormonintensive Zeit gegangen. Mit dem Bewusstsein unseres Expertentums und der Lebenserfahrung, die wir besitzen, könnten wir unsere Kinder eigentlich klar und gelassen in dieser Zeit begleiten. Mir fällt jedoch immer wieder auf, mit wie viel Skepsis, Misstrauen und Angst Pubertät in vielen Familien thematisiert wird.

Die Pubertät steht für eine Zeit des inneren und äußeren Wandels. Der Körper verändert sich, aber auch Gefühle bekommen ein seltsames Eigenleben. Menschen, die immer nah waren, werden plötzlich kritisch betrachtet, und das Gefühl von stabiler und zuverlässiger Nähe kann in ein Gefühl von Distanz bis hin zu Befremdlichkeit oder gar Fremdheit umschlagen. Die vertraute Umgebung wird infrage gestellt und einer Inventur unterzogen. Eltern, Großeltern und vielleicht sogar Geschwister verlieren an Wichtigkeit. Der Fokus verschiebt sich auf Gleichaltrige, auf Leidensgenossen und -genossinnen, die genau die gleiche Gefühlsachterbahn erleben wie die Heranwachsenden selbst.

Dieser innere Wandel geschieht in einer Zeit, in der die Jugendlichen auch viel Veränderung in ihrem sozialen Umfeld erleben. Es

ist die Zeit der Schulwechsel, neuer Herausforderungen im Lernkontext, neuer Freundschaften und erster Liebesgeschichten. Eine Zeit, in der Zukunftsvisionen Gestalt annehmen, Fragen zu Berufswunsch, Ausbildung oder Studium näher rücken. Es ist eine Zeit, in der Kinder sich abnabeln wollen und sollen, aber auch noch viel Orientierung und Begleitung brauchen.

In dieser anspruchsvollen Phase des Lebens sind Heranwachsende besonders vulnerabel. Mit der Veränderung des Körpers verändert sich auch das Körpergefühl. Plötzlich fühlt der eigene Körper sich fremd an und muss neu gefühlt und verstanden werden. Auch die Reaktionen von außen verändern sich drastisch. Von »was ist sie oder er süß« zu »ganz schön anstrengend« und vielem mehr. All das muss verkraftet werden. Mitunter kommt auch ein Stimmungstief dazu. Bei Mädchen schnell erkennbar, wenn die Menstruationsblutung ins Leben tritt. Viele erleben im Kontext des Zyklus Stimmungsschwankungen.

Aber auch für die Jungs hält diese neue Welt schwierige Überraschungen bereit. Konkurrenz unter Kumpels, der Kleinste unter Hochgeschossenen zu sein oder die eigene Stimme, die noch piepsig klingt, wenn sie bei den anderen schon einige Oktaven tiefer geworden ist.

Um sich und seine Persönlichkeit zu formen, braucht es den Vergleich mit den anderen der eigenen Peergroup sowie die Abenteuer, die die Jugendlichen gemeinsam erleben. Hier machen Heranwachsende wichtige Entwicklungsschritte, erleben Erfolge und Misserfolge, lernen, im Umgang miteinander für sich einzustehen, Konflikte zu lösen, Kompromisse auszuhandeln und erfahren, wie sie selbstwirksam Herausforderungen meistern können. Ihre Werte formen sich.

In diese Zeit gehört auch, dass die Jugendlichen sich zurückziehen. Sie erzählen weniger von ihrem Tag, selbstverständlich gewordene Hobbys und lieb gewonnene Gewohnheiten verlieren ihren

Reiz. Und egal wie schlecht gelaunt und wortkarg die Kids gerade noch am Tisch beim Abendessen sitzen, so können sie anschließend stundenlang mit ihren Freunden quatschen und lachen. Das ist der Moment, der für Eltern oft schwierig wird: Gerade war der Sohn oder die Tochter noch so nah und kuschelig, plötzlich stehen wir nicht mehr hoch im Kurs, und die Reaktion auf einen Annäherungsversuch wird kratzbürstig, zickig und ungehalten pariert. Das nimmt fast jeder erst einmal persönlich. Das musst du aber nicht! Sobald du merkst, dass dein Kind sich in ein hormongesteuertes Wesen verwandelt, feiere es wie den ersten Milchzahn. Denn es bedeutet zunächst einmal, dass dein Kind sich gesund entwickelt.

Die Pubertät ist die Zeit, in der unsere Kinder sich langsam abnabeln sollen. Sie sollen verstärkt ihre eigenen Erfahrungen machen, sich ausprobieren und uns immer mehr infrage stellen. In diesem Prozess geraten wir Eltern immer öfter mit unseren Kindern aneinander. Manche Kinder werden dabei sehr laut und aggressiv. Diese impulsive und lautstarke, manchmal aber auch schweigende Abgrenzung löst bei Eltern auch Ängste aus. Vielen Jugendlichen fällt es schwer, zwischen wichtig und unwichtig, richtig oder falsch, gewaltfrei oder gewalttätig, interessant oder uninteressant zu unterscheiden. Aus Angst, ihr Kind zu verlieren, beginnen einige Eltern, den Konflikt mit ihrem Teenager zu vermeiden.

Das bedeutet oft einen gewissen Rückzug voneinander. Richtig ist, dass Jugendliche Privatsphäre brauchen. Wenn du dich selbst zurückziehst, handelst du also entsprechend der Entwicklungsphase deines Kindes, es braucht seine Ruhe. Gleichzeitig passiert es schnell, dass du dich immer wieder wegschicken lässt und dabei den Kontakt verlierst. Das muss nicht sein. Denn es ist wichtig, in Beziehung zu bleiben.

Mit Beginn der Pubertät ist unser Einfluss auf junge Heranwachsende nicht vorbei. Jedes Beziehungsangebot, das ein Mensch

in seinem Leben bekommt, prägt ihn. Das heißt, auch wenn ich glaube, dass mein Kind mich nicht mehr braucht, kann ich immer wieder in Beziehung gehen. Zeigen, dass ich für sie oder ihn da bin. Je beharrlicher ich das mache, desto deutlicher spürt mein Kind meine Präsenz und kann das Beziehungsangebot annehmen. Besonders in Krisenzeiten erleben Eltern, wie heilsam und hilfreich das sein kann. Denn jetzt beginnt die vielleicht herausforderndste Phase im Leben deines Kindes und bei dir. Du musst immer wieder ein Gleichgewicht finden, loszulassen und trotzdem in Kontakt zu bleiben. Denn nur durch deine regelmäßige Präsenz im Leben deines Kindes kannst du erkennen, wenn es in Schwierigkeiten gerät.

Toolbox: Wenn das Kind sich zurückzieht

- Die Pubertät ist ein wichtiger Entwicklungsschritt.
- Rückzug und schlechte Laune gehören dazu, aber nur in Maßen.
- Bleib in Beziehung und finde ein Gleichgewicht zwischen Loslassen und Im-Kontakt-bleiben.
- Du bist der Experte deines Kindes, deshalb hör auf dein Bauchgefühl.
- Schnelle Hilfe verhindert die Chronifizierung von depressiven Verstimmungen.
- Deine regelmäßige Präsenz ermöglicht dir, rechtzeitig Schwierigkeiten zu erkennen.

Im Pubertätsalltag wünschen sich unsere Teenagerkinder einerseits Freiheit, doch andererseits sehnen sie sich auch nach der mütterlichen oder väterlichen Umarmung. Sie sind nicht Fisch und nicht

Fleisch. So ambivalent durch die Welt zu gehen, ist vor allem für unsere Kinder anstrengend. Unsere Aufgabe als Eltern ist es, mit unserer Erfahrung und unserem Vorwissen unseren Kindern diese Ambivalenz zu erklären und sie zuzulassen. Die Jugendlichen nicht nur in ihrem Freiheitsdrang zu unterstützen, sondern sie bei Bedarf in den Arm zu nehmen und Zeit mit ihnen zu verbringen. Denn die Verarbeitung dieser vielen neuen Eindrücke und Erfahrungen kann überfordern und unter anderem zu Rückzug, Angst oder Aggression führen. Strukturen, verlässliche Grenzen und klare Aussagen dämmen die überbordenden Eindrücke und Emotionen ein.

Im Gespräch miteinander bleiben

In dieser Phase braucht es viel Zeit für inhaltsvolle Gespräche. Weg vom Abfragen, wie der Tag war, ob gegessen wurde und wie die Mathematikarbeit ausgefallen ist. Hin zu Gesprächen über Themen, die mich oder mein Kind gerade beschäftigen. Moralische und ethische Fragen bekommen in dieser Lebensphase eine große Bedeutung. Und über diese Gespräche kannst du deine Werte und die damit verbundenen eigenen Grenzen kommunizieren. Während der Pubertät verlieren wir Eltern den »Heldenstatus«. Durch unser Handeln können wir aber Leuchttürme bleiben. So kann sich die Qualität der Gespräche verändern. Grenzen und Regeln werden viel mehr hinterfragt, Teenagerkinder wollen diese verstehen. Wir Eltern wiederum wissen ja, was wir wollen, und können die Gründe für unsere Regeln erklären. Wir können zunehmend mehr von uns und unseren Gedanken erzählen und dabei in den Austausch mit unseren Kindern gehen. Damit laden wir sie ein, ihre Gedankenwelt mit uns zu teilen und sie mit unserer eigenen zu vergleichen. Wenn wir glauben, unsere Kinder interessieren sich ohnehin nicht mehr für das, was wir denken und meinen, dann geben wir sie auf. Wir

schicken sie zu früh in die Selbstständigkeit und verursachen Frust und Überforderung bei unseren jugendlichen Kindern.

Die Möglichkeit von Gesprächsangeboten kann vielfältig sein. Zum einen können das ritualisierte Familienessen am Abend oder Familienfrühstücke am Wochenende sein. Hierbei ist es wichtig, dass Eltern sich auf diese Rituale auch wirklich einlassen. Nehmt euch Zeit, einigt euch auf eine handyfreie Zeit und nehmt auch selbst keine Telefonate an. Gemeinsam vorbereitete Familienessen eröffnen eine angenehme Atmosphäre, und jeder kann sich eingeladen fühlen, von sich zu erzählen. Dabei rate ich vom üblichen »Elternverhör« ab. Klassisches Abfragen von »Wie war es in der Schule?«, »Hast du gegessen?« und »Hattest du einen schönen Tag?« hat oft einsilbige Antworten bis Schweigen zur Folge.

Erzähle von deinem Tag, welche Gedanken dich beschäftigen oder auch, wie du dich gerade fühlst. Je authentischer Eltern von sich und ihrer Gefühlswelt erzählen können, desto eher werden sie als verlässliche Gesprächspartner wahrgenommen, und die Jugendlichen teilen ihre Gedanken. Konzentriere dich auf dein Kind, wenn es dir etwas erzählt. Zeige Interesse an den Erlebnissen deines Kindes – auch wenn manche Themen dir fremd vorkommen oder nicht in dein Wertesystem passen. Bleibe dran und frag nach, äußere hin und wieder deine Meinung. Jugendliche genießen diese Gespräche, sie können daran wachsen und fühlen sich gesehen. Zum anderen können auch ungewöhnliche Methoden wie die Demonstration von Präsenz bei Rückzug wirken, wie es zum Beispiel bei Lana und ihrer Mutter war:

Lana verzieht sich nach der Schule meist direkt in ihr Zimmer und lässt sich dann kaum noch blicken. Wenn ihre Mutter nach ihr ruft, kommt schnell eine grummelige Antwort wie »Komme gleich!« Statt einige Minuten später ungeduldig noch einmal

zu rufen, geht Lanas Mutter ins Kinderzimmer, setzt sich aufs Bett ihrer Tochter und sagt zunächst nur »Hallo, wie geht es dir?« Lana reagiert zuerst etwas genervt und schaut weiter in ihr Handy. Lanas Mutter reagiert gelassen und bittet ihre Tochter nicht, das Handy zur Seite zu legen. Stattdessen erzählt sie ein wenig von ihrem Tag und fragt, was Lana gerade macht. Lana gibt ihr in den ersten Minuten nur kurze Antworten. Lanas Mutter bleibt sitzen, hält die Stille aus. Sie demonstriert damit ohne viele Worte ihre Präsenz und signalisiert ihrer Tochter, dass sie sich nicht wegschicken lässt und weiter Interesse an ihr zeigt. Da legt Lana das Handy zur Seite und beginnt ein Gespräch mit ihrer Mutter. Die Besuche in Lanas Zimmer werden zu einem regelmäßigen Ritual.

Gerade weil in dieser empfindlichen Zeit der Pubertät die Übergänge von natürlicher Entwicklung und beginnenden Problemen fließend sind, braucht es ein regelmäßiges »Check-in« zwischen Eltern und Kind. Es ist wichtig zu wissen, dass wertschätzende Kommunikation dabei hilft, den Übergang von Pubertäts- zu depressiven Symptomen bei deinem Kind zu erkennen.

Ja, die Eltern-Kind-Beziehung beginnt sich zu verändern, und es hilft ein genaues Verständnis dafür, was die Kids tatsächlich beschäftigt und was sie womöglich brauchen. Schlafen sie weniger, weil sie sich über so vieles Gedanken machen? Wie ist ihr Schlafrhythmus? Haben sie Sorgen, Leistungsdruck, Ärger mit Freunden? Mit wem sind sie in Kontakt? Gibt es Streit in den Chatgruppen? Machen sie ihre Hausaufgaben? Spielen sie online, weil draußen keiner auf sie wartet oder Hinausgehen zu viel Kraft kostet?

Spätes Schlafengehen, steigender Medienkonsum und Rückzug gelten als typisch für die Pubertät und sind prädestiniert für Streitsituationen zwischen Eltern und Kindern: »Du schläfst zu wenig,

kein Wunder, dass du morgens schlecht gelaunt bist!« Oder: »Nie bist du ansprechbar, immer hängst du am Handy! Du triffst keine Freunde, weil du nur Spiele spielst, was ist das für eine Welt, in der du lebst?« Oder auch: »Geh doch mal raus an die frische Luft, immer hängst du nur zu Hause herum.« Mit dieser Art von Kommunikation entfernen wir uns voneinander.

Die besonderen Herausforderungen einer Depression

In der Vergangenheit konzentrierte sich die Diagnostik bei Depressionen vor allem auf die biologischen Veranlagungen. Die Wissenschaft ging davon aus, dass niemand Einfluss auf die Entwicklung der Depression hat beziehungsweise, dass es sich um eine Dysbalance der Hormone im Gehirn handelt, die nur medikamentös behandelt werden kann.

Doch die Forschung hat in den letzten Jahren neue Erkenntnisse dazugewonnen, und die aktuellen Krisen und die daraus hervorgegangenen Depressionen und Ängste belegen, dass unser Umfeld einen großen Einfluss auf unsere mentale Gesundheit hat. Die Wissenschaft spricht hier von multifaktoriellen Einflüssen, die eine Depression begünstigen. Damit sind biologische, soziale und psychische Faktoren gemeint. Der biologische Faktor bezieht sich auf eine familiäre Veranlagung, die sozialen Faktoren betrachten das soziale Umfeld, und die psychischen Faktoren beinhalten sogenannte Lebensereignisse wie den Tod einer nahestehenden Person, Missbrauchserfahrungen und vieles mehr.

Heute ist klar, es gibt viele Faktoren, die eine Depression begünstigen, und trotzdem fehlen der Wissenschaft noch viele Antworten auf die Fragen, warum eine Depression sich entwickelt und welche Behandlungen in welcher Form wirken. Manchmal gibt es