

Leseprobe

SUSANNE BOSCH · **Ab jetzt nur noch Co-Piloten**

Leseprobe

SUSANNE BOSCH

# Ab heute nur noch Co-Piloten

Erwachsenen Kindern  
gelassen das Steuer übergeben

# Inhalt

<b>Vorbemerkung</b> .....	9
<b>I Am Ziel unserer Erziehung – endlich erwachsen!</b> ...	11
Ein bisschen Entwicklungspsychologie am Anfang ..	14
Den Wechsel von der Erziehung zur Beziehung gestalten .....	26
Zusammenfassung .....	29
<b>II Fokus Kind: Was, wenn es Probleme gibt?</b> .....	31
Was da so geschehen kann .....	31
Die Hürde der Berufsfindung .....	31
Durchhänger in der Ausbildung .....	34
Ich schaff es nicht .....	38
Krankheit, Beziehungen, Geld .....	40
Wie packen wir das an? .....	41
Gott vor die Füße werfen .....	44
Im Gespräch bleiben .....	47
Praktische Unterstützung .....	51
Loslassen .....	55
Perspektivwechsel .....	59
Was noch darin steckt – Chancen in der Krise entdecken .....	63
Chancen für die Heranwachsenden .....	64
Chancen für die Eltern .....	69

<b>III Fokus Eltern: Was, wenn wir Probleme haben?</b> . . . .	73
Was da so geschehen kann . . . . .	73
Zukunftspläne . . . . .	73
Wenn Kinder anders oder gar nicht mehr glauben	74
Der „falsche“ Partner . . . . .	75
Auszug des Kindes oder Nesthocker . . . . .	77
Wie packen wir das an? . . . . .	80
Wer hat hier Probleme? . . . . .	80
Verantwortung für die Lebensgestaltung beim	
Kind lassen . . . . .	84
Gott vor die Füße werfen – schon wieder... . . . . .	85
Im Gespräch bleiben . . . . .	87
Ehrliche Selbstreflexion . . . . .	88
Drei Schritte zur Akzeptanz . . . . .	94
Erwartungen klären . . . . .	98
Träume verabschieden . . . . .	103
Kontrolle abgeben . . . . .	107
Was wir besser sonst noch vermeiden . . . . .	110
Trauern und Loslassen . . . . .	111
Freunde einbinden . . . . .	113
Für sich selbst sorgen . . . . .	115
Was noch darin steckt – Chancen in der Krise . . . . .	120
Beziehung zum Kind . . . . .	120
Auf andere kann ich mich verlassen! . . . . .	122
Ein starker Gott an unserer Seite! . . . . .	125
Selbsterkenntnis . . . . .	128
So kann es ja auch gehen . . . . .	131
Das haben wir gut hingekriegt! . . . . .	133

#### **IV Weitgehend problemfrei?**

Familiengeschichten aus der Bibel .....	135
Was da so geschehen ist .....	136
Die allererste Familie .....	136
Familiendarbeitstrupp .....	137
Dreister Betrug .....	138
Betrogener Betrüger .....	139
Auch bei den Royals ... ..	139
Die Heilige Familie .....	140
Der Familie den Rücken kehren .....	140
Ins Leben entlassen .....	141
Wie haben die es angepackt? .....	141
Beziehung und Hoffnung pflegen .....	142
Gott kommt zu seinem Ziel! .....	143
Verantwortung übernehmen .....	144
Vergebung und Neuanfang .....	145
Akzeptieren eines anderen Lebenskonzeptes .....	145
Gewähren lassen – auch wenn es schiefgehen kann .....	146
Ermutigung für heute .....	147

#### **V Neue Lebensräume entdecken und gestalten .....**

Chancen, die sich Eltern bieten .....	151
Urlaub .....	153
Zimmer der ausgezogenen Kinder .....	153
Freundschaften .....	156
Partnerschaft .....	161
Hobbys/ Ehrenamt .....	167
Karriere .....	170
„Pädagogisches“ Verhalten reflektieren .....	172
Freiräume gestalten .....	174

Und wenn da nichts zum Füllen ist ...? . . . . .	176
Beziehung zum erwachsenen Kind neu gestalten . . .	181
Besuchsgestaltung: „Gast“ oder „Kind“? . . . . .	182
Absprachen . . . . .	185
Grenzen setzen . . . . .	186
Kontakt halten . . . . .	187
Ratschläge . . . . .	189
Kinder als Experten . . . . .	189
Gemeinsame Aktivitäten – ganz neu erlebt . . . . .	191
Reif(er), aber noch lange nicht am Ende: Noch ein Exkurs in die Entwicklungspsychologie . . . . .	192
<b>VI Wie es heute bei uns aussieht . . . . .</b>	<b>195</b>
<b>VII Quellen &amp; hilfreiche Adressen . . . . .</b>	<b>203</b>

## I Am Ziel unserer Erziehung – endlich erwachsen!

Eigentlich sind wir eine ganz normale Familie. Nicht besonders aufregend, gelegentlich vielleicht sogar etwas langweilig. Natürlich war uns Eltern klar, dass es dieses Phänomen namens „Pubertät“ gibt, eine Zeit, in der alles ziemlich verrückt zugeht. Aber diese Zeit ist ja glücklicherweise begrenzt; wenn die Kinder 17 oder 18 Jahre sind, hat sich der Sturm weitgehend gelegt und es läuft alles einigermaßen ruhig und gesittet. Schließlich ist der Nachwuchs dann so gut wie erwachsen und kann nun zeigen, was er – nicht zuletzt durch uns Eltern – fürs Leben gelernt hat.

Kommt Ihnen das bekannt vor?

Nun – wir hatten uns getäuscht ...

*Puh – das wäre endlich geschafft! – So unser Stoß-Dank-Seufzer, als unser jüngerer Sohn in den Zug stieg, der ihn zu seinem Studienort bringen sollte.*

*Vorausgegangen waren Monate mit immer wieder wechselnden Ausbildungswünschen, voller Enthusiasmus begonnener und dann doch schleifen gelassener Bewerbungsprozesse – und vor allem vier*

---

Monate „chillen“ nach dem Abi, die mich als Mutter echt an meine Grenzen gebracht hatten.

Endlich also hatte Sebastian seinen Traum gefunden – ein Biologie-Studium in Süddeutschland. Nun sind die Berufsaussichten mit diesem Studium nicht gerade rosig, dessen war auch er sich bewusst. Aber wir ermutigten ihn, zuerst nach dem zu gehen, was ihm wirklich liegt. (Für uns Eltern war diese Entscheidung auch eine Erleichterung nach seinen ersten Plänen, Polizist zu werden beziehungsweise eine Offizierslaufbahn bei der Bundeswehr einzuschlagen ... Aber auch diese Vorhaben hätten wir unterstützt – er sollte seinen Weg finden!)

Die Hängephase war also vorbei – dachten wir ...

Leider merkte er nach drei Monaten, also kurz nach Weihnachten, dass ihm Biologie als Studienfach nicht liegt, obwohl er in der Schule total begeistert davon war. Erfreut waren wir natürlich nicht, aber es ist uns klar, dass solche Umwege heute fast gang und gäbe sind. Das vermittelten wir auch Sebastian und ermutigten ihn wieder in seinem Vorhaben, in andere Studienfächer „reinzuschnuppern“. Seine Idee war, nun etwas im Bereich Informatik zu studieren.

Nach einigen Monaten kam allerdings heraus, dass er die ganze Zeit nichts gemacht hatte. Keine Schnupperkurse, keine Praktika (wie er eigentlich von sich aus angekündigt hatte) und kaum Aktivitäten in Sachen Recherchen, Bewerbungen und so weiter.

All das war für uns schwer auszuhalten – er hatte nun schon ein Jahr „verloren“, da sollte er doch in die Puschen kommen, damit es zum folgenden Herbstsemester wirklich was werden würde ...! In dieser Zeit rangen wir viel um das richtige Maß an Hilfe: Sollten wir ihn einfach laufen lassen? Ein Ultimatum stellen (schließlich finanzierten wir ja sein Chillen ...)?

Im Sommer teilte Sebastian uns mit, er habe nun einen Plan für



seine Zukunft: Zunächst wolle er ein Jahr jobben, dann (vermutlich) im folgenden Jahr ein duales Studium anfangen.

Im Herbst fand er tatsächlich eine Arbeit, und es begann das zweite Jahr seiner Nach-Schul-Zeit. Winter und Frühjahr kamen und gingen. Die Suche nach einem Studienplatz schien uns sehr zäh zu laufen, eine einzelne Bewerbung fand halbherzig ihren Weg in eine Firma, die duale Studiengänge anbietet. Zum Vorstellungsgespräch kam er fast zu spät, schlecht vorbereitet und mit zerknittertem Hemd. Es folgte eine Absage ...

Entmutigt durch die Absage und immer noch auf der Suche nach dem passenden Studienfach konnte sich Sebastian zu keinen weiteren Bewerbungen mehr motivieren. So verging ein weiteres Jahr.

Diese Zeit war für meinen Mann und mich sehr belastend. Immer wieder fragten wir uns, wie es weitergehen würde mit Sebastian, ob er irgendwann irgendeine Ausbildung anfangen oder womöglich die Lust am Lernen verlieren und sich langfristig in einem Aushilfsjob einrichten würde. Das hätte uns nicht gefallen, weil unserer Meinung nach mehr Potenzial in ihm steckt. Aus unserer Sicht wäre das auch keine reife Lebensplanung gewesen. In unserer Sorge redeten wir natürlich mit vielen anderen Eltern darüber – und stellten fest, dass sehr viele junge Leute erst einmal eine lange Anlaufzeit für die Berufsfindung brauchen! Für mich war das Anlass, mich etwas genauer mit der Thematik zu befassen. Was ist denn überhaupt „normal“ in dem Alter? Wie sieht eine „gesunde“ Entwicklung aus, welche Voraussetzungen braucht es dafür? Und welche Bandbreite an „normalem“ Verhalten gibt es, ohne dass Eltern sich schon Sorgen machen müssen? Ab wann wird es kritisch und welche Folgen könnte das haben?

Das erste Kapitel beschäftigt sich mit diesen Fragen aus entwicklungspsychologischer Sicht, bevor es dann in den fol-

genden Kapiteln um konkrete Beispiele geht und darum, wie wir Eltern uns verhalten können, um den Herausforderungen dieser Zeit mit Heranwachsenden zu begegnen.

Falls Ihnen dieser Teil zu trocken ist, können Sie gleich zur Zusammenfassung am Ende des Kapitels springen und von dort weiterlesen.

## Ein bisschen Entwicklungspsychologie am Anfang

Mit der Geburt unserer eigenen Kinder – mein Mann und ich haben zwei Söhne – haben wir uns darauf eingestellt, sie durch all ihre Entwicklungsschritte hindurch zu begleiten, bis sie erwachsen sind. Nun ist das eingetreten, worauf wir die ganze Zeit hingearbeitet haben: Wir entlassen unser (fast) erwachsenes Kind in ein selbständiges Leben. Jetzt ist es gekommen, das Ziel unserer Erziehung – oder? Hat uns nun die Kette der scheinbar endlosen „wenn-erst-mal“-Zwischenetappen ans Ziel gebracht? Wenn sie nachts erst mal durchschläft! Wenn er erst mal trocken ist! Wenn sie morgens im Kindergarten ist! Wenn er erst auf der weiterführenden Schule ist, selbständiger Hausaufgaben macht, den Führerschein, den Schulabschluss, einen Ausbildungsplatz hat ...

Mit jedem Etappenziel unserer Kinder erleben auch wir Eltern Stolz auf das Erreichte – und ebenso Erleichterung, weil wieder ein Berg geschafft ist, vielleicht eine Sorge weniger unsere Gedanken quält. Endlich ist das Kind erwachsen. Ist jetzt also das letzte Etappenziel erreicht?

Solche Etappenziele sind nicht nur von uns Eltern empfundene Schritte, sondern werden auch wissenschaftlich beschrieben. Dabei wird untersucht, wie die gesunde Entwicklung eines

Menschen aussieht, mit dem Ziel, diese möglichst effektiv zu fördern. Das Wissen darum hat durchaus praktischen Nutzen: Eltern erkennen, dass viele Schwierigkeiten, die sie mit heranwachsenden Kindern erleben, auch von sehr vielen anderen Familien ähnlich erlebt werden, also irgendwie „normal“ sind. Oft bedeutet diese Erkenntnis, mit seinen Belastungen nicht alleine dazustehen, schon eine deutliche Entlastung. Zudem helfen wissenschaftliche Betrachtungen, das persönlich Erlebte in einen größeren Rahmen einzuordnen und damit zu strukturieren. Dies wiederum kann es erleichtern, einen hilfreichen Umgang mit der persönlichen Situation zu finden, weil man von vielen ähnlich gelagerten Fällen Ideen für die eigene Situation ableiten kann.

Aber was heißt das eigentlich, erwachsen sein? Woran wird das festgemacht? Rechtlich gesehen ist der 18. Geburtstag die entscheidende Marke. Eltern stellen aber häufig fest, dass viele 18-Jährige noch nicht wirklich erwachsen sind, was die Reife angeht. Es gibt so große Unterschiede zwischen 18-Jährigen, dass die Volljährigkeit alleine nicht der entscheidende Faktor sein kann. Manche gehen ja noch zur Schule, andere sind schon mit der Ausbildung fertig und verdienen eigenes Geld. Ist also Reife ein Kriterium? Der Schulabschluss? Eine abgeschlossene Ausbildung? Oder vielleicht der Auszug aus dem Elternhaus?

Werfen wir also zunächst einmal einen Blick darauf, was Bildungswissenschaftler dazu zu sagen haben:

Die Entwicklungspsychologie untersucht genau solche Fragen: Welche Entwicklungsschritte geht ein Mensch, welche Kriterien gibt es für eine gesunde Entwicklung und welche Voraussetzungen sind dafür nötig? Welche Merkmale und Fähigkeiten sollte ein Mensch haben, damit er in unserer Kultur und Gesellschaft altersentsprechend gut zurechtkommt? Dazu wurden von unterschiedlichen Wissenschaftlern Auf-

gaben beschrieben, die ein Mensch im Lauf seines Lebens bewältigen muss. Die Bewältigung dieser sogenannten Entwicklungsaufgaben für einen bestimmten Lebensabschnitt ist ein Zeichen von Reifung und gesunder, altersgemäßer Entwicklung. Man könnte sie auch Herausforderungen nennen, die das Leben und die Gesellschaft an jeden Einzelnen stellt. Lebensglück bedeutet, diese Herausforderungen anzugehen und zu meistern.<sup>1</sup> Im Gegensatz etwa zur körperlichen Entwicklung, die „ganz von selbst“ fortschreitet, müssen Entwicklungsaufgaben also in jeder Lebensphase aktiv angegangen werden – auch wenn uns das in der Regel nicht als „Aufgabe“ bewusst ist.

Hat man die Aufgaben für einen bestimmten Lebensabschnitt bewältigt, bedeutet das einen altersgemäßen Entwicklungsstand: Der Mensch ist sozusagen bereit für den nächsten Abschnitt. Der Übergang zum Erwachsenen ist also dann gelungen, wenn die Entwicklungsaufgaben des Jugendalters gemeistert sind.

Übrigens gilt das nicht nur für die Kinder- und Jugendzeit, sondern für unser ganzes Leben, denn wir bleiben in der Entwicklung ja nicht stehen. Auch im späteren Leben, sogar im hohen Alter, gibt es Herausforderungen, denen wir uns stellen müssen, wenn wir auf eine befriedigende Weise in die nächste „Phase“ übergehen wollen. Jedes Lebensalter hat seine spezifischen Herausforderungen, also Aufgaben, deren Bewältigung die Voraussetzung für die Aufgaben des folgenden Lebensalters ist. So muss zum Beispiel ein Baby erst lernen, dass es „andere Personen“ gibt, also ein „Ich“ und ein „Du“. Dies ist die Voraussetzung, um später als Kleinkind „mein“ und „dein“

---

<sup>1</sup> Oerter, R., Montada, L. (Hg): Entwicklungspsychologie. Beltz PVU, 4. Auflage, Weinheim 1998.

unterscheiden zu können und noch später, im Kindes- und Jugendalter, ein Gewissen und gesellschaftstaugliche Moralvorstellungen zu entwickeln – also beispielsweise das Wissen „etwas zu stehlen ist falsch“.

Der Bildungswissenschaftler Klaus Hurrelmann zum Beispiel hat sich mit diesen Entwicklungsaufgaben für jedes Lebensalter beschäftigt. Er führt vier zentrale Entwicklungsaufgaben an, die in allen Lebensphasen vorkommen – allerdings in unterschiedlicher Ausprägung. Es sind diese:

1. Bildung und Qualifikation: Altersgemäßes Lernen, intellektuelle Kompetenz aufbauen. Das Ziel ist eine persönlich befriedigende Tätigkeit, von der auch die Gesellschaft profitiert.
2. Bindung und soziale Kontakte: eigene Identität finden, erfüllende Kontakte zu anderen Menschen und enge Bindung an besonders geliebte Menschen.
3. Konsum und Regeneration: die Fähigkeit zu einem gesunden Umgang mit Konsum-, Freizeit- und Medienangeboten. Außerdem Strategien zur Entspannung und Erholung.
4. Partizipation und Wertorientierung: ein eigenes Wertesystem entwickeln und das soziale Umfeld aktiv mitgestalten.<sup>2</sup>

Die Lebensphasen können wir vereinfacht einteilen in

1. Kindheit
2. Jugend
3. Erwachsenenalter (junges/mittleres/spätes)

---

<sup>2</sup> Hurrelmann, K., Quenzel, G., Lebensphase Jugend, Beltz Juventa, Weinheim 2016, S. 27.

Jahresangaben sind dabei nur sehr grobe Anhaltspunkte. Im Gegensatz zu früher – also vor fünfzig oder gar hundert Jahren – sind die Übergänge von Kindheit zu Jugend und von Jugend zum Erwachsenenalter nämlich sehr fließend. Eine 18-Jährige kann schon eine Ausbildung abgeschlossen haben und somit wirtschaftlich selbständig sein, eines der Kriterien fürs Erwachsensein. Ein 18-jähriger Gymnasiast dagegen hat vielleicht noch mehrere Jahre Studium vor sich und erreicht finanzielle Unabhängigkeit erst mit Mitte 20. Zudem scheint heute die Jugendphase in beide Richtungen immer weiter ausgedehnt: So beginnt etwa die Pubertät immer früher, der Schritt in die Berufstätigkeit erfolgt dagegen immer später, ebenso die feste Bindung an einen Partner oder die Familiengründung.

In jeder Lebensphase also muss der Mensch ganz spezifische Anforderungen aus allen vier Bereichen bewältigen – das, was in diesem Altersabschnitt als angemessene Entwicklung angesehen wird. Wie oben bereits erwähnt, können die vier Bereiche je nach Lebensphase durchaus unterschiedlich gewichtet sein. So nehmen Aufgaben aus dem Bereich „Bildung und Qualifikation“ in der Jugend mehr Raum ein als im späten Erwachsenenalter – aber „abgehakt“ ist der Bereich nie ganz!

Wie sieht nun ganz konkret die Bewältigung einer solchen Entwicklungsaufgabe aus?

Die zentrale Annahme ist, dass sich die Persönlichkeit eines Menschen in allen Lebensphasen daraus bildet, dass der Mensch sein inneres Erleben ständig mit den äußeren Gegebenheiten und Anforderungen abgleicht und für sich in einen guten Einklang bringt. Also dass er auf der einen Seite „er selbst“ wird (Individuation, s. Abb.1), auf der anderen Seite so lebt, dass er mit den Anforderungen der Gesellschaft und den Gegebenheiten seiner Umwelt zurechtkommt (Integration).

Zum inneren Erleben oder auch der inneren Realität gehören zum Beispiel körperliche und psychische Bedingungen, Intelligenz und Temperament. Individuation bedeutet dann, die Möglichkeiten und Grenzen dieser Gegebenheiten zu kennen und auszuleben. Äußere Gegebenheiten oder Realitäten sind Familie und Freunde, Schule und Freizeitorganisationen, Medien, Umwelt-, Arbeits- und Wohnbedingungen. Integration erfolgt durch das Anpassen an diese Bedingungen. Innere und äußere Realitäten stellen oft gegensätzliche Anforderungen. Wenn morgens um 6:00 Uhr der Wecker klingelt, schreit der Körper noch laut nach mehr Schlaf – das wäre die innere Realität. Eltern, Schule und Gesellschaft aber verlangen das pünktliche Erscheinen im Unterricht und drohen im Verweigerungsfall sogar mit Strafen – die äußere Realität. Für den jungen Menschen ist nun eine Auseinandersetzung mit beiden Realitäten erforderlich: Folgt er der inneren und riskiert unangenehme Konsequenzen, oder passt er sich den äußeren Erfordernissen an und lässt einen Teil seiner Bedürfnisse los? Persönlichkeitsentwicklung heißt, der Mensch entscheidet sich für das Verhalten, mit dem er am ehesten gut durchs Leben kommt. Sie ist also ein ständiger Abgleich, eine dauernde Auseinandersetzung mit beiden Bereichen, immer wieder von neuem, und deshalb ein dynamischer Prozess. Diese Arbeit an der eigenen Persönlichkeit kann erfolgreich gelingen: Dann fühlt sich ein Mensch einigermaßen wohl mit dem, was er ist und kann, mit den Umständen, in denen er lebt und der Rolle, die er in der Gesellschaft ausfüllt. Unter ungünstigen Bedingungen kann der Prozess aber auch scheitern. Die Folge wären Identitätskrisen sowie Persönlichkeits- und Gesundheitsstörungen.

Diesen Prozess der sogenannten „produktiven Realitätsverarbeitung“ stellt das folgende Schaubild dar:

Produktive Realitätsverarbeitung.<sup>3</sup>

Setzen wir uns als Eltern mit diesen inneren Prozessen auseinander, wird uns schnell klar, welche Kämpfe das für unsere Kinder bedeuten kann: Jede kleine Entscheidung für ein bestimmtes Verhalten kann nur ein Kompromiss sein, bei dem der Heranwachsende entweder sich selbst oder sein Umfeld übergehen und oft auch enttäuschen muss. In solche Dilemmas kommt der Mensch sein ganzes Leben lang immer wieder – aber eben ganz besonders in der Entwicklungszeit zum Erwachsenen. Vielleicht wächst mit diesem Wissen in uns auch zumindest ein Verstehen dafür, wie gewaltig die Aufgaben sind, die unsere Kinder da bewältigen müssen. Es wird nachvollziehbar, dass es dabei eben auch Fehlentscheidungen geben kann oder dass ein Dilemma zu groß wird und der junge Mensch mit Rückzug – zum Beispiel ins „Chillen“ – oder Verweigerung („Ich lass mir nichts mehr sagen!“) reagiert. Aus lauter Verzweiflung, weil er seinen Weg selbst nicht so einfach findet. Für viele Eltern ist es schon eine gewisse Entlastung, wenn sie sich bewusst machen: Mein Kind versucht nicht, etwas *gegen mich*, zu *meinem Schaden* zu machen, sondern *für sich*, zu *seinem Nutzen*. Und dazu hat ja wohl jeder grundsätzlich das Recht! Natürlich bin ich nicht der Meinung, dass damit alles entschuldigt werden sollte und Kinder sich rücksichtslos um sich selbst drehen können, während Eltern jedes Verhalten demütig hinnehmen! Es geht mir – auch für mich selbst – um ein Verständnis der inneren Kämpfe und einen dadurch ermöglichten barmherzigeren Blick auf manches Verhalten.

---

3 Die Produktive Realitätsverarbeitung nach K.Hurrelmann, 3/08, [https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Schaubild\\_Produktive\\_Realit%C3%A4tsverarbeitung\\_neu.jpg](https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Schaubild_Produktive_Realit%C3%A4tsverarbeitung_neu.jpg), Letzter Zugriff 01.04.2020.



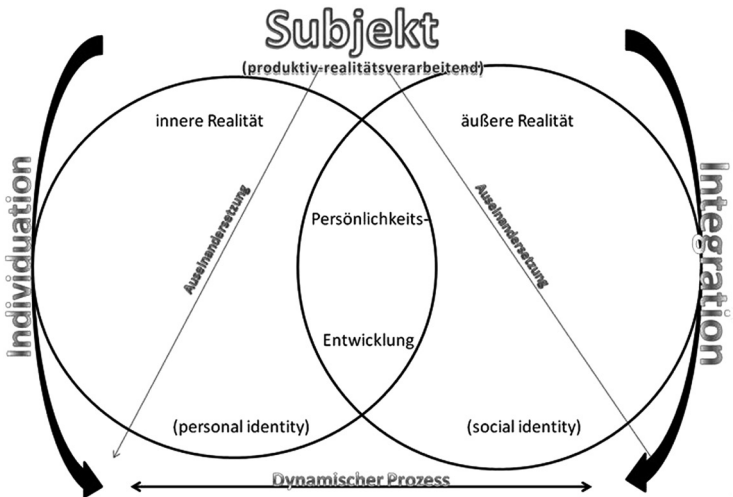
**Die Bewältigung der Entwicklungsaufgaben bedeutet eine ständige Anforderung an die Persönlichkeitsentwicklung. Gelingt sie in einer Lebensphase, ist dies die Voraussetzung für ein Gelingen in der folgenden Lebensphase.**

Kommen wir nun zurück auf die anfangs gestellte Frage, wann unsere Kinder „erwachsen“ sind. Dazu werfen wir einen näheren Blick auf diese Herausforderungen speziell für das Jugendalter, also grob gesagt zwischen 12 und 18 Jahren, und auf die des jungen Erwachsenenalters, von etwa 19 bis Mitte der 20er Jahre: Was verbirgt sich hinter den großen Worten? Was genau bedeuten sie für den Alltag eines Heranwachsenden? Unsere Kinder befinden sich ja irgendwo in der Mitte oder um das Ende des Jugendalters herum, haben im Idealfall die meisten der Herausforderungen dieser Phase bewältigt und sind damit an der Schwelle zum Erwachsenen. Um es noch einmal in aller Deutlichkeit zu sagen: Die folgenden Kriterien sind *Zielangaben* und bedeuten nicht, dass mit 17 oder 18 alle erreicht sein müssen, um eine „gesunde“ Entwicklung anzuzeigen. Die jungen Menschen dürfen durchaus noch auf dem Weg dorthin sein. Die Definition eines Zieles ist hilfreich zur Einschätzung, ob ein Mensch auf einem guten Weg ist, seine ihm angemessene Rolle auszufüllen.

Die Herausforderungen und Rollen speziell für das Jugend- und junge Erwachsenenalter sind also:

#### *Bildung und Qualifikation (Berufsrolle)*

Im *Jugendalter* geht es hierbei zunächst um das Grundlagenwissen aus der Schulbildung – der angestrebte Schulabschluss muss geschafft werden. Daneben geht es um das Herausfinden der eigenen Neigungen und Stärken, aus denen sich dann ein Berufswunsch formen lässt.



Das Ziel für diesen Entwicklungsbereich im *Erwachsenenalter* ist die Aufnahme einer sinnvollen Berufstätigkeit in der Gesellschaft, durch die der junge Mensch sich seinen Lebensunterhalt selbständig finanzieren kann. Dazu bedarf es sowohl fachlicher als auch sozialer Kompetenzen. Das wäre zunächst das Wissen, was man für den angestrebten Beruf braucht – welchen Schulabschluss, welche besonderen Stärken, welche Praktika oder Nachweise man ggf. vorweisen muss. Später geht es dann um das Fachwissen, das man in der Ausbildung erwirbt.

Für eine Berufstätigkeit relevante soziale Kompetenzen wären etwa das Auftreten beim Bewerbungsgespräch, die Fähigkeit zum Einfügen in eine Hierarchie, zur Teamarbeit und nicht zuletzt Zuverlässigkeit.

#### *Bindung und soziale Kontakte (Partner- und Familienrolle)*

Im *Jugendalter* geht es in diesem Entwicklungsbereich zunächst um die schrittweise emotionale und soziale Ablösung von den Eltern, also der Herkunftsfamilie. Das bedeutet, enge Kontak-

te zu Freunden und Gleichaltrigen aufzubauen und eine liebevolle, intime Partnerschaft einzugehen. Die Ziele für das *Erwachsenenalter* sind tragfähige Freundschaften, eine feste Partnerschaft und eventuell Familiengründung – letztlich die Grundlage für den Fortbestand unserer Gesellschaft. Aber gerade die Familiengründung verschiebt sich in unserer Zeit immer mehr nach hinten, oft weit in die 30er Jahre hinein, dieses Kriterium wird also vielleicht erst spät erfüllt, ohne dass dies zwingend Unreife bedeutet.

Der Psychologe und Coach Roland Kopp-Wichmann sagt in seinem Blog zu der Frage, woran man „Erwachsensein“ erkennt: „Zentral ist dabei aus meiner Sicht die geglückte Ablösung von den Eltern. Der Erwachsene geht seinen eigenen Weg im Leben und bleibt gleichzeitig mit den Eltern in einer guten Weise verbunden. Gelingt dies nicht oder versäumt man diese, kann es passieren, dass man als Erwachsener in bestimmten Situationen mit anderen zu kindlichen Strategien greift.“<sup>4</sup>

#### *Konsum und Regeneration (Kultur- und Konsumentenrolle)*

Es geht darum, Kompetenz für die gesellschaftliche Mitgliedsrolle eines Wirtschaftsbürgers zu erwerben, also sinnvoll zu konsumieren: Im *Jugendalter* bedeutet dies den Umgang mit Geld, Medien und allgemein Freizeitangeboten einzuüben und auszuprobieren, wie sich die Angebote zur Unterhaltung und Entspannung nutzen lassen. Das Ziel im *Erwachsenenalter* ist die Fähigkeit, Konsum- und Freizeitangebote sinnvoll zu nutzen, also etwa zur Regeneration nach beruflicher Belastung.

---

4 Kopp-Wichmann, Roland: „Wie erwachsen sind Sie eigentlich?“ Undatiert, <https://www.persoeneichkeits-blog.de/article/4403/wie-erwachsen-sind-sie-eigentlich>

*Partizipation und Wertorientierung (Politische Bürgerrolle)*

Hier soll die Fähigkeit zur aktiven Beteiligung an Angelegenheiten der sozialen Gemeinschaft erlangt werden.

Im *Jugendalter* geht es um die Entwicklung eines eigenen Wertesystems durch die Auseinandersetzung zum Beispiel mit den Werten der Eltern. Außerdem um erste Erfahrungen mit der Beteiligung an gesellschaftlichen Einrichtungen (z.B. Verein, Gruppe, Kirche, Partei usw.). Im *Erwachsenenalter* ist das Ziel die Kompetenz, die eigenen Bedürfnisse und Interessen in der Öffentlichkeit zu artikulieren und sich gemäß der eigenen Wertvorstellungen zu engagieren.<sup>5</sup>

Aus psychologischer Sicht kann man somit zusammenfassend dann von einem Übergang von der Jugend- in die Erwachsenenphase sprechen, wenn die vier Entwicklungsaufgaben des Jugendalters bewältigt und damit die Selbstbestimmungsfähigkeit des Einzelnen erreicht ist. Das bedeutet nach Hurrelmann und Quenzel:

1. Die Entwicklung der intellektuellen und sozialen Fähigkeiten für die Übernahme einer selbstverantwortlichen Erwerbstätigkeit, von der man leben kann, ist erfolgt.
2. Eine weitgehende Loslösung von der emotionalen Abhängigkeit von den Eltern hat stattgefunden, und Fähigkeiten zum Aufbau tiefer emotionaler Bindungen zu anderen Menschen in Freundschaft oder Partnerbeziehung wurden erworben.
3. Souveräner Umgang mit Freizeit- und Konsumangeboten, sodass diese zur körperlichen und psychischen Regeneration genutzt werden können.
4. Das Werte- und Normensystem ist entfaltet und hat eine vorläufige Stabilität erreicht, sodass individuell und sozial verantwortliches Handeln möglich ist.

---

5 Hurrelmann und Quenzel: *Lebensphase Jugend*, 2016, S. 27.

Durch die folgende Abbildung soll dies noch einmal dargestellt werden.

*Idealtypische Gegenüberstellung Entwicklungsaufgaben Jugend- und Erwachsenenalter:*

Entwicklungsaufgaben des Kindesalters	Entwicklungsaufgaben des Jugendalters		Entwicklungsaufgaben des Erwachsenenalters
Entwicklung der Intelligenz	Qualifizieren: Aufbau intellektueller und sozialer Kompetenzen	Übergang in die Berufsrolle	Wirtschaftliche Selbstversorgung
Aufbau von emotionalem Grundvertrauen	Binden: Aufbau einer eigenen Geschlechtsrolle und Partnerbindung	Übergang in die Partner- und Familienrolle	Familiengründung mit Kinderbetreuung
Entwicklung von motorischen und sprachlichen Fähigkeiten	Konsumieren: Fähigkeit zur Nutzung von Geld und Warenmarkt	Übergang in die Konsumentenrolle	Selbständige Teilnahme am Kultur- und Konsumleben
Entwicklung von grundlegenden sozialen Kompetenzen	Partizipieren: Entwicklung von Werteorientierung und politischer Teilhabe	Übergang in die politische Bürgerrolle	Verantwortliche politische Teilhabe

Abb. 2, zitiert nach: Hurrelmann und Quenzel, 2016.

Bei der Aufzählung dieser Entwicklungsaufgaben fällt schnell auf, dass sie weitgehend mit dem übereinstimmen, was die meisten Eltern als ihr Erziehungsziel beschreiben würden: Wir wollen unsere Kinder zu selbständigen Menschen erziehen, die ihren Platz im Leben finden, ausfüllen und behaupten können, die eine gute Partnerschaft leben und vielleicht eine Familie gründen. Nur: Wie so oft im Leben stellen wir auch bei unseren Erziehungszielen – oder auch bei den Entwicklungsaufgaben –

fest, dass bei Weitem nicht alles so glatt läuft, wie wir es gerne hätten. Wieder einmal landen wir Eltern bei der Erkenntnis: „Wenn erst mal ... – dann ist es trotzdem nicht geschafft.“ Es kommen nur wieder neue Herausforderungen, die es zu bewältigen gilt. Auch am Ende der Erziehungsphase ...

Werden nämlich einzelne Entwicklungsaufgaben nicht oder nur unzureichend bewältigt, führt das zu Unzufriedenheit beim jungen Erwachsenen selbst und stößt auf Ablehnung durch die Gesellschaft – inklusive uns Eltern. Beides kann zum Problem werden.

Andererseits ist es auch eine Entlastung für Eltern, die sorgenvoll auf manche Unreife ihres Sprösslings schauen: Viele Bereiche dürfen sich noch entwickeln! Es ist gar nicht nötig, dass eine 18-Jährige schon alle Kriterien einer selbständigen Erwachsenen erfüllt – das kann auch erst mit Mitte oder Ende der 20er so weit sein und liegt trotzdem noch im normalen Entwicklungsbereich. Die Frage ist, wie wir Eltern diesen Prozess sinnvoll unterstützen können, auch wenn die Erziehung abgeschlossen ist.

## Den Wechsel von der Erziehung zur Beziehung gestalten

Der Übergang von der Jugend- in die Erwachsenenzeit vollzieht sich also bei unseren Kindern meistens nicht so eindeutig und auf einen Rutsch, sondern eher schrittweise in einzelnen Bereichen in jeweils unterschiedlichen Zeiträumen. Dennoch gibt es meistens markante Ereignisse, die alle Beteiligten besonders deutlich als Ende einer Lebensphase und Neubeginn einer anderen erleben. Etwa der 18. Geburtstag, der Ausbildungsbeginn oder der Auszug eines Kindes. Könnte man da nicht diesen

Übergang bewusst gestalten, um seine Bedeutung zu würdigen?

Als Kind hatte ich ein Bilderbuch, das die Geschichte eines jugoslawischen Dorfmädchens etwa um den Anfang des 20. Jahrhunderts erzählte. Am Vorabend der Konfirmation war es bei ihnen üblich, dass das Kind seine Eltern für Fehler um Verzeihung bat, die es in seiner Kindheit gemacht hatte und ihnen für ihre Liebe und Fürsorge dankte. Die Konfirmation galt damals als Ende der Kindheit und Beginn des (beinahe) Erwachsenseins – viel Jugendzeit, wie sie für uns heute selbstverständlich ist, schien es dort nicht zu geben. Das war für mich als Kind zwar ungewohnt, auch schien mir das Ritual etwas gekünstelt. Dennoch faszinierte mich der Gedanke, einen wichtigen Übergang im Leben bewusst zu begehen. Später las ich dann in einer Zeitschrift, wie Eltern beim Auszug eines Kindes dieses bewusst losließen, indem sie mit ihm bei einem Abschiedsessen die Erziehungszeit Revue passieren ließen und dann ihren Erziehungsauftrag sozusagen offiziell abgaben. Diese Idee begeisterte mich und ließ mich nicht los. Als der Auszug unseres älteren Sohnes Johannes dann anstand, baten wir ihn zunächst, sich Gedanken darüber zu machen, wo er sich von uns ungerecht behandelt, allein gelassen oder verletzt gefühlt hatte. Bei einem gemeinsamen Essen wollten wir das mit ihm besprechen. Er ließ sich darauf ein, suchte ein Restaurant aus und wir wagten das Abenteuer – wahrscheinlich alle gleichermaßen aufgeregt. Er sprach dann auch ein paar Punkte an, für die wir Eltern ihn um Verzeihung baten. Im Vorhinein hatten wir um eine gute Gesprächsatmosphäre gebetet und auch darum, dass wir wirklich offen für Kritik sein und sein Erleben stehen lassen könnten, ohne gleich in die Defensive zu gehen. Ich denke, das gelang dann auch, und es kamen ebenfalls viele schöne

---

Erinnerungen zur Sprache. Außerdem überreichten wir ihm eine Art Abschiedsbrief. Darin haben wir noch einmal ausgedrückt, wie sehr wir ihn von Anfang an geliebt und als wunderbares Geschenk von Gott erlebt hatten. Als Eltern hatten wir unseren Erziehungsauftrag so gut wie möglich erfüllen wollen, dabei aber natürlich auch Fehler gemacht. Wir haben unsere Liebe gezeigt und tun das weiterhin – aber vielleicht kam das bei ihm nicht immer so an, und wir wissen nicht, ob er sich immer geliebt *geföhlt* hatte. Wenn er nun ein eigenständiges Leben anginge, wünschten wir uns, dass er dies von möglichst wenigen unvergebenen und unausgesprochenen Verletzungen belastet tun konnte. Dazu dienten der Brief und das Essen. Dabei erklärten wir auch unseren Erziehungsauftrag für abgeschlossen und gaben Johannes frei in ein eigenständiges Leben – das wir natürlich gerne mit unserer Liebe und, wo von ihm gewünscht, mit unserem Beistand begleiten wollten. Außerdem versicherten wir ihm noch einmal, dass er immer unser Sohn bleiben würde und wir ihn liebten, egal, was passieren oder er jemals tun würde.

Als drei Jahre später Sebastian, der jüngere Sohn, auszog, schrieben wir auch ihm einen ähnlichen Brief und wollten ihn zum Essen einladen. Damals wollte er das aber nicht. Mein Mann und ich waren beide ein bisschen enttäuscht, akzeptierten aber seinen Wunsch und beließen es bei dem Brief.

Natürlich wünsche ich mir, dass dieser Brief – wie auch die Liebe, die wir beiden Söhnen hoffentlich vermittelt haben – eine positive Auswirkung in ihrem Leben hat und einmal eine wertvolle Erinnerung an uns Eltern ist. Und wenn ich ganz ehrlich bin, wünsche ich mir irgendwie auch eine Bestätigung unserer Kinder, dass wir es gut gemacht haben ... Unausweichlich bringt mich dieser Gedanke zu der Frage, ob ich das eigentlich meinen Eltern gegenüber genug ausge-



drückt habe. Kann ich ihnen dieselbe Bestätigung geben, die ich mir insgeheim irgendwann einmal von meinen Kindern wünsche?

## Zusammenfassung

- Sich weiterentwickeln bedeutet, bestimmte altersgemäße Anforderungen zu bewältigen. Dazu ist ein ständiges Abgleichen von inneren und äußeren Anforderungen nötig.
- Der Übergang zum Erwachsensein ist fließend. Er kann in manchen Bereichen früher vollzogen sein als in anderen.
- Dennoch kann man diesen Übergang bewusst gestalten, indem man in einem Bereich exemplarisch die neue Unabhängigkeit feiert.
- Insgesamt bedeutet Erwachsensein weitgehende Unabhängigkeit und Selbständigkeit. Dazu gehören eine Erwerbstätigkeit, eventuell Partnerschaft und eigene Familie, verantwortungsvoller Umgang mit Konsum und Freizeit sowie eigene Wertvorstellungen, mit denen man sich auch in die Gesellschaft einbringt.
- Je nachdem, wie gut die jeweiligen Anforderungen bewältigt werden, fühlt sich ein Mensch mehr oder weniger gut aufgehoben in der Gemeinschaft.
- Am Ende der Erziehung soll die Beziehung bleiben und wachsen.

*Fragen Sie sich:*

- *Welche Lebensaufgaben für sein Alter hat mein Kind schon erfolgreich bewältigt?*
- *Kann es seine Stärken benennen?*
- *Hat es starke Beziehungen zu Gleichaltrigen?*

## Leseprobe

- *Wo ist es auf einem guten Weg zur Bewältigung?*
- *An welchen Stellen sehe ich noch Ausbaubedarf?*
- *Wie sieht mein Kind das?*
- *Wie könnten wir als Familie den Übergang in die Nach-Erziehungszeit bewusst gestalten?*

## II Fokus Kind: Was, wenn es Probleme gibt?

Wo die altersentsprechenden Herausforderungen nur teilweise oder gar nicht bewältigt werden, kann es also zum Stillstand kommen, der sowohl für den Heranwachsenden als auch für seine Umgebung zum Problem werden kann. Gerade im Bereich Berufsfindung scheinen junge Menschen oft einen besonders holprigen Start ins Erwachsenenleben zu haben.

Was da so geschehen kann

### **Die Hürde der Berufsfindung**

Immer mehr Schulabgänger – besonders Abiturienten – haben Schwierigkeiten, sich für eine Ausbildung zu entscheiden. Ein fast unendlicher Berg an Möglichkeiten steht ihnen offen: unüberschaubar viele Studienfächer (von denen manchmal weder sie noch wir ahnen, dass es so etwas überhaupt gibt ...), mehrere Studienarten wie Uni-, Fachhochschul- oder duales Studium, dazu noch allerlei Arten Berufsausbildungen. Ganz zu schweigen von den Möglichkeiten, nach dem Schulabschluss

---

erst einmal noch andere Erfahrungen zu sammeln: Bei unzähligen Einrichtungen gibt es die Möglichkeit für ein freiwilliges soziales Jahr (FSJ) oder den Bundesfreiwilligendienst (Bfdj). Auch die Welt kennenzulernen ist für viele eine Sehnsucht, die sich am besten jetzt umsetzen lässt. Entweder ganz individuell auf einer Auslandstour als Rucksacktourist oder mit Arbeitsmöglichkeiten bei „Work and Travel“, als Au-pair oder auch bei einem Kurzzeit-Missionseinsatz.

Abgänger mit Hauptschul- oder mittlerem Abschluss sind oft noch sehr jung, und es fällt ihnen verständlicherweise schwer, sich mit 16 auf einen Beruf festzulegen. Je nach Bundesland gibt es für sie ja auch noch verschiedene Möglichkeiten der weiteren Schulbildung, etwa ein Aufbaugymnasium. Für manche ist das ein willkommener Aufschub, bevor sie sich für einen Beruf entscheiden müssen. Andere haben die Schule satt und wollen auf keinen Fall länger als unbedingt nötig die Schulbank drücken, sondern möglichst bald Geld verdienen. Nur – in welchem Beruf ...?

Die wachsende Unentschlossenheit, die Eltern bei ihren heranwachsenden Kindern erleben, kann zu Problemen führen, die alle Beteiligten belasten:

Manuela (54) berichtet:

*Nach ihrem super Abi wusste unsere ältere Tochter nicht, was sie machen sollte. Studieren – aber was und wo? So ging sie erst einmal für ein Jahr als Au-pair nach Dänemark. Danach begann sie ein Studium. Die Vorbereitungen dazu liefen allerdings immer nur auf den letzten Drücker: Studienfach und -ort auswählen, anmelden, Zimmer suchen und so weiter. In dieser Zeit gab es zwischen ihr und uns oft Konflikte, da in unseren Elternaugen alles zu „schläfrig“ ablief und wir mehr Struktur von ihr erwarteten, wie wir es auch vorlebten. Bald stellte sich heraus, dass es für sie nicht das richtige Studium war. Weil sie immer noch nicht genau wusste, was sie woll-*

te, ging sie noch einmal als Au-pair arbeiten, diesmal nach England. Uns Eltern gefiel das gar nicht, wir wünschten uns, dass sie bald etwas anpackte. Aber wie sollte sie Neues herausfinden, wenn sie wieder Kinder hütete? Das waren unsere Bedenken. So war auch diese Zeit eine große Belastung für uns. Aber auch für unsere Tochter, denn sie war in der Familie unglücklich. Zwar schrieb sie uns oft davon, aber unsere Ratschläge dazu nahm sie nicht an. Zu unserer Verzweiflung erfolgten weiterhin keine Bemühungen ihrerseits um einen Studien- oder Ausbildungsplatz. Oft waren wir kurz davor, uns heftig zu streiten. Schließlich verließ sie die Gastfamilie und arbeitet nun seit fast zwei Jahren als Putzfrau – natürlich ohne Ausbildung. Das war so gar nicht unser Plan für unsere Tochter. Wenigstens fand sie dort eine Kirchengemeinde, in der sie sehr engagiert mitarbeitet. Bei einem Besuch hörten wir dort eine Predigt über den verlorenen Sohn. Der Pastor sagte, es geht nicht darum, was wir Eltern für unsere Kinder wollen, sondern um den Plan, den Gott für jedes seiner Kinder hat. Und der muss nicht mit unseren Eltern-Plänen übereinstimmen ... Diese Aussage hat uns direkt ins Herz gesprochen und auch etwas ruhiger werden lassen. Wir können inzwischen auch dankbar erkennen, dass unsere Tochter zur Zeit glücklich mit ihrem Leben ist. Sie kann ihren Unterhalt selbst finanzieren und, was uns sehr viel bedeutet, sie hat viele gute Freunde aus der Gemeinde. Das können wir (mal mehr, mal weniger) akzeptieren und haben meistens die Zuversicht: Alles andere findet sich.

Bei allen Sorgen und Problemen hat es uns immer geholfen, ins Gebet zu gehen. Bei Gott habe ich rund um die Uhr eine Anlaufstelle. Bei ihm kann ich alles ablegen, was mich bei unseren Kindern belastet, wo ich enttäuscht über ihre Entscheidungen bin, mir Sorgen um ihre Zukunft mache. Er gibt mir bei all dem Ruhe und Kraft, tröstet mich und zeigt mir auch Bibelverse, die mich ermutigen. Immer wieder öffnet er mir auch die Augen für das Wunderbare in

---

*unseren Kindern – und auch das bringe ich ihm voller Freude und Dankbarkeit. Es hilft mir sehr, dass ich Gott habe, vor dem ich mich nicht verstecken muss. Und der unsere Kinder so gemacht hat, wie er es für richtig hält!*

### **Durchhänger in der Ausbildung**

Allerdings ist auch eine schon länger begonnene Ausbildung kein Garant für einen ruhigen elterlichen Tiefschlaf. Vielleicht kommt der Sohn überhaupt nicht mit seinem Ausbilder klar und leidet jeden Tag mehr darunter. Oder die Tochter ist als Au-Pair im Ausland und will abbrechen, weil sie es nicht mehr aushält. Ein anderer Sohn ist schon mehrmals durch Prüfungen gefallen, das Studium steht auf der Kippe. Als Eltern leiden wir mit. Sowohl an der Not unseres Kindes, als auch an der Frage, auf welche Art wir ihm beistehen und helfen können. Oft haben wir selbst keine Gewissheit, welches der bessere Weg wäre – abbrechen, bevor womöglich die Gesundheit ernsthaft gefährdet wird, oder durchhalten, weil man schon so weit gekommen ist und sich im Leben bestimmt noch oft durchbeißen muss.

*Unser älterer Sohn Johannes bekam schon sechs Monate vor der Abiturprüfung eine Zusage für einen dualen Studiengang. Das war sehr entlastend für die Prüfungen – im Prinzip musste er nur bestehen, es kam nicht mehr auf jedes Zehntel im Notenschnitt an. Die Fachrichtung Elektrotechnik lag genau in seinem Interessenbereich, die Firma für den Praxisteil war die, von der er unter allen Bewerbungen am meisten auf eine Zusage gehofft hatte. Auch eine nette und bezahlbare Wohnung fand er nach nicht allzu langer Suche – alles schien beinahe perfekt. Schon am Ende des ersten Semesters hatte er allerdings Schwierigkeiten und fiel in mehreren Fächern durch die*