

# Eltern-Kind Beziehung in der Pubertät gestalten und stärken

Martin Kaffanke

Kinder-, Jugend und Familienpsychologe

27. November 2021

Wenn die Beziehung zwischen Eltern und jugendlichen Kindern schwierig erscheint, bedarf es bewusster Maßnahmen um diese wieder neu aufzubauen. Die elterlichen Grundannahmen und Einstellungen bestimmen über den Erfolg des Wiederaufbaues verloren geglaubter Beziehungen zu ihren Jugendlichen.

## Einleitung

Vermutlich lesen Sie diesen Artikel, weil sie wissen möchten, wie sie die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem jugendlichen Kind verbessern können. Vorweg: Diese Frage stellen sich viele.

Ich versuche, hier einige Beziehungskonstellationen zu beschreiben und Möglichkeiten zu erarbeiten, wie diese verändert werden können. Insbesondere möchte ich zeigen, wie minimale Veränderungen im Alltag die Beziehungsgestaltung positiv beeinflussen können. Ich möchte auch Einblick geben, wie eine psychologische oder psychotherapeutische Behandlung ablaufen könnte.

## Entwicklungsaufgaben

### **Ablösung und Abgrenzung: Die Entwicklung der Autonomie**

Die Entwicklungsaufgabe von Jugendlichen, in etwa ab der Pubertät bis hinein in das Erwachsenenalter, besteht darin, sich langsam von den Eltern abzulösen und eigene Lösungen für Alltagsprobleme zu entwickeln. Die zuvor gelernten Lösungen, Verhaltensweisen, Normen und Werte werden überprüft, angepasst. Beispielsweise entsteht eine Jugendsprache: Jugendliche sprechen untereinander anders als mit Erwachsenen. In diesem Alter entwickeln Jugendliche neben dem Bedürfnis nach Nähe auch ein Bedürfnis nach Abgrenzung. So wird es zumindest traditionell innerhalb weite Teile der Psychologie gesehen.

Mit zunehmender Autonomie nimmt die Verbundenheit zwischen Eltern und Kindern ab (Masche, 2006). Allerdings zeigen diese Befunde auch, dass elterliches Zugeständnis von mehr Autonomie gleichzeitig mit einer höheren Verbundenheit und einem geringeren Bedürfnis nach Abgrenzung

einhergeht.

Dies erscheint widersprüchlich. Der Widerspruch löst sich in dem Moment auf, in dem wir verstehen, dass die Aufgabe der Eltern von jugendlichen Kindern nicht mehr darin besteht, die Kinder "fit für die Welt da draußen" zu machen, sondern darin, den Jugendlichen dabei zu unterstützen, das ureigene Potenzial nutzbar zu machen, also ihn in der Entwicklung seiner Fähigkeiten, entsprechend seiner Interessen zu fördern. Die Begleitung, Unterstützung und auch der Schutz des jugendlichen Kindes besteht in der Neugierde und im Interesse der Eltern.

### **Entwicklung der Identität**

Die Entwicklung der Identität beginnt bereits im Mutterleib. Dennoch ist während der Pubertät und im jungen Erwachsenenalter die Identität ein besonders sensibles Thema.

Die Entwicklung einer Identität, also das Erleben des eigenen Seins, ist auch von einer guten und stabilen Beziehung zu den eigenen Eltern abhängig. Die Aufgabe der Eltern dabei ist, so lange die Beziehung zum Jugendlichen zu halten, bis dieser in der Lage ist, die eigene Persönlichkeit zu leben. (Also das zu tun, was aus dem Innersten kommt.) (Neufeld & Maté, 2015).

Natürlich gibt es noch weitere Entwicklungsaufgaben, jedoch scheinen es diese beiden zu sein, die sich am meisten von seitens der Pubertierenden auf die Beziehungsgestaltung auswirken.

### **Entwicklungsaufgaben der Eltern**

Elterliche Erlebnisse aus der Vergangenheit, die wir bereits bewältigt geglaubt haben, drängen sich in jeder Entwicklungsstufe unserer Kinder in den Vordergrund. Insbesondere in jenen Entwicklungsstufen, in denen wir selbst in unserer eigenen Kindheit Entwicklungsschwierigkeiten hatten, werden wir, obwohl bereits überwunden geglaubt, mit Wucht erneut in diese Phase zurückgedrängt.

---

Mag. Martin Kaffanke ist Klinischer und Gesundheitspsychologe. Seit 2012 beriet und behandelte er Kinder, Jugendliche und deren Eltern in eigener Praxis und aufsuchend zu Hause.

Unsere Kinder brauchen uns aber auch in den Phasen, in denen wir selbst Schwierigkeiten hatten und stoßen uns erneut darauf. Das kann für uns als Eltern schmerzhaft sein.

Umgangssprachlich wird gerne die Phrase "unsere Kinder testen uns" verwendet. Diese Ausdrucksweise entspricht der allgemeinen Auffassung, dass wir uns im Alltag behaupten müssten und Prüfungen bestehen müssten. Unsere Kinder testen uns nicht, sie möchten lediglich in ihrer Entwicklung unterstützt werden. Und genau das fällt uns dann schwer, wenn wir selber in der Phase, in der unsere Kinder jetzt stecken, Schwierigkeiten hatten.

Die Entwicklungsaufgabe der Eltern besteht darin, die Schwierigkeiten aus der Vergangenheit hier und jetzt aufzuarbeiten. Wenn das gelingt, können wir die Kinder am besten unterstützen. Wenn das nicht gelingt, z. B. weil Teile der Kindheit durch traumatische Erlebnisse verschüttet wurden, dann versuchen wir, unsere Kinder vor unseren eigenen Erlebnissen zu schützen. Das mag die zweitbeste Lösung sein, die wir unseren Kindern anbieten können.

Die Art und Weise in der die Eltern ihre eigenen Entwicklungsaufgaben bewältigen, fließt direkt in die Eltern-Kind-Beziehung, als auch in die Entwicklung der Autonomie und Identität der Jugendlichen ein.

### Beziehungsgestaltung

Die Eltern-Kind-Beziehung ist eine, die regelmäßig unbewusst entsteht und im Laufe der Zeit wächst und sich verändert. Der Prozess läuft intuitiv ab. Solange dadurch tragfähige und entwicklungsfördernde Beziehungen (für beide Seiten) entstehen, ist das der ideale Weg, denn die Intuition greift auf in uns angelegte Strukturen zurück und ist weit aus besser ausgebildet, als unser rationeller Denkkaparat.

Eltern die eine gute Beziehung zu den eigenen Eltern hatten (und vielleicht noch haben) sind intuitiv auf gute Beziehungen geprägt und "spüren" sehr gut, was ihre Kinder brauchen und verhalten sich auch danach. Auch Eltern die weniger gute Beziehungen zu den eigenen Eltern hatten, das Elternhaus aber gut reflektiert und gelernt haben, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und danach zu handeln, begleiten ihre Kinder intuitiv förderlich und bauen eine tragfähige Beziehung auf.

Dennoch können verschiedene Umstände dazu führen, dass die Intuition nicht ausreicht und sich bei den Eltern ein Gefühl von Ohnmacht einstellt<sup>1</sup>. Nicht mehr zu wissen, wie man an das eigene Kind herankommt oder wegen jeder "Kleinigkeit" in Streit gerät, ist ein Symptom dieser Ohnmacht. Eltern fühlen beispielsweise, dass ihnen das Kind "entgleitet" oder sie keinen Zugang mehr finden. Dann braucht es Möglichkeiten, die Gestaltung der Beziehung aus dem intuitiven Raum heraus in die bewusste Ebene zu heben und mögliche weitere Schritte zu erarbeiten.

### Konzepte und Theorien zur Eltern-Kind-Beziehung

Jede Familie hat ihre eigene Form der Beziehung zwischen Mutter und Kind, bzw. Vater und Kind, als auch zwischen den Eltern. Eine idealtypische Beziehungskonstellation gibt es nicht, denn die Beziehungen entstehen innerhalb der Familie und passen sich den Bedürfnissen der einzelnen Familienmitglieder an. Obwohl es einige Theorien aus verschiedenen Forschungsrichtungen oder auch Therapieschulen gibt, möchte ich hier nur zwei hervorheben, die für mich praktische Relevanz haben.

Beide (und auch andere) Theorien sind und werden weiterhin erforscht. Der Fokus liegt nicht nur auf der Beziehung selbst, sondern auch bei der Entwicklung der Kinder und deren Persönlichkeiten im Erwachsenenalter. Variablen wie Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit, Autonomie, usw. werden dabei untersucht.

**Bindungstheorie.** Traditionell wird die Eltern-Kind-Beziehung in der Bindungstheorie abgehandelt. Diese geht auf Bowlby und Ainsworth zurück und wurde im Laufe der Zeit immer weiterentwickelt und verfeinert und ist heute fester Bestandteil in der Entwicklungspsychologie. Es wird eine *sichere Bindung* und verschiedene Formen von *unsicherer Bindung* unterschieden (Grossmann & Zimmermann, 1997).

Die Bindungstheorie ist vor allem deshalb relevant, weil sie zeigt, dass die primäre Beziehung, also die erste Beziehung, die wir im Leben hatten, bei den meisten Menschen die Beziehung zur eigenen Mutter, stark beeinflusst, wie wir Beziehungen gestalten. Die elterliche Reflexion der Beziehungen zu deren Herkunftsfamilien ist wesentlicher Bestandteil, wenn man verstehen möchte, warum die Beziehung zum eigenen Kind nicht so ist, wie man sie gerne haben möchte.

**Präsenz und wachsame Sorge.** Ein neueres Konzept ist das der Präsenz und wachsamem Sorge (Omer & Von Schlippe, 2010). Dieses Konzept, im deutschsprachigen Raum auch als *neue Autorität* bekannt, bietet konkrete Anhaltspunkte zur Beziehungsgestaltung und wurde entwickelt um die gesellschaftlichen Veränderungen der Elternrolle und die damit einhergehenden fehlenden Erziehungsmaßnahmen zu komplettieren.

Im Zentrum steht die *elterliche Präsenz* als wesentliches Merkmal. Dem Jugendlichen wohlwollend nahe zu sein erweist sich als starkes Mittel, um diesen ein gewünschtes Verhalten zu entlocken.

Ich empfehle Vorgehensweisen nach diesem Konzept, wenn sich Eltern und Jugendliche bereits so weit voneinander entfernt haben, dass nur noch wenig bis keine Einflussnahme auf eine positive Entwicklung des Jugendlichen mehr

<sup>1</sup>Die Ursachen sind dann meist im gesellschaftlichen Umfeld, der derzeit schnellen Veränderung der Gesellschaften und/oder die schnellen Veränderungen unserer Wertesysteme zurückzuführen, werden aber in diesem Text nicht näher beleuchtet.

möglich ist. Wenn Jugendliche beispielsweise bereits delinquent oder gar kriminell geworden sind, Abhängigkeiten zu Suchtmitteln entwickelt haben, häufig abgänglich sind, sich in ihren Zimmern einschließen, usw.

### Darstellung der Beziehungen innerhalb der Familie

Die beschriebenen Möglichkeiten zur Darstellung von Beziehungskonstellationen sind exemplarisch und bei weitem nicht vollständig. Es gibt unzählige Möglichkeiten, die hier den Rahmen sprengen würden.

### Familien- oder Systembrett

Eine Darstellung der die Beziehungen innerhalb der Familie ermöglicht das System- oder Familienbrett, welches in verschiedenen Varianten verwendet wird<sup>2</sup>. (Polt & Rimser, 2006)

Das Familienbrett besteht aus einem Brett und Figuren, die unterschiedliche Formen, Größen und manchmal auch unterschiedliche Farben haben. Die Figuren haben zwar Augen und Nase, jedoch keinen Mund, um mögliche emotionale Verknüpfungen zu vermeiden.

Begonnen wird mit dem Aufstellen der aktuellen Beziehungsstruktur innerhalb der Familie. Dies geschieht entweder durch ein einzelnes Familienmitglied oder auch im Verband mit der gesamten Familie, wie die Beziehungen im Moment (Ist-Zustand) aussehen. Dabei wirken Abstand und Blickrichtung der Figuren intuitiv auf den Betrachter und die Sichtweise des Aufstellers wird schnell für alle ersichtlich.

Im zweiten Schritt wird ein Ziel-Bild erarbeitet. Wie möchte die Familie oder das Familienmitglied die Beziehungsstruktur gerne haben.

Ein dritter Schritt, das Erarbeiten von Wegen, aus dem Ist-Zustand den Ziel-Zustand zu erreichen, erübrigt sich meist, denn dies geschieht intuitiv.

### Beziehungs-Wolke

Meine Instruktion sieht meist so aus:

Stellen Sie sich vor, die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind wäre eine Wolke. Darin werden Situationen in denen Disharmonie herrscht, Sie streiten, einer den anderen ignoriert, verletzt, usw. als Blitze dargestellt. Und Situationen in denen Wärme spürbar ist, ein Lob, gemeinsames Karten spielen, eine Wertschätzung, eine Aufmunterung, positive Stimmung beim gemeinsamen Essen, usw. werden als Herzen dargestellt. (Abbildung 1).

*Wie würde Ihre Wolke aussehen?*

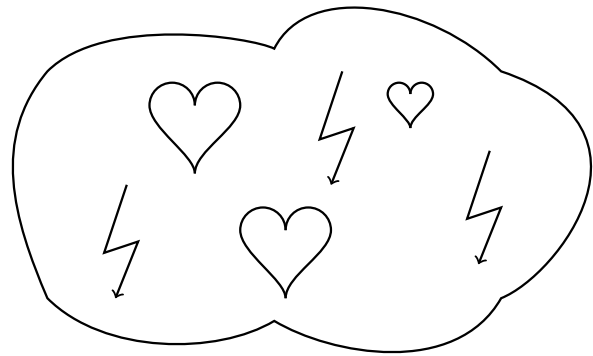


Abbildung 1. Eltern-Kind-Beziehung als Wolke. Erläuterung im Text

Die Antwort auf diese Frage kann entweder einfach geschätzt oder tatsächlich über mehrere Tage hinweg erhoben werden. Davon ausgehend kann überlegt werden, wie man die Wolke haben möchte. Möglicherweise werden bereits hier notwendige Veränderungen sichtbar.

Eltern reagieren manchmal auf einen Blitz, indem sie ein Herz wegstreichen. Beispiel: Wenn ein jugendliches Kind nicht so tut, wie ein Elternteil es will, gibt es Streit: Blitz. Also streiche ich das Taschengeld: Wegfall eines Herzens. Je weniger Herzen sich in der Wolke befinden, desto schwieriger wird es später, die Beziehung wieder aufzubauen.

Am besten beginnen Sie damit, jede Blitz-Situation mit einer Herz-Situation auszugleichen. Das Ziel ist nicht, nur noch Herz Situationen zu haben, denn wo nur noch Sonne scheint, vertrocknet die Erde.

### Konkrete Arbeit an der Eltern-Kind-Beziehung

Wer im Internet Anhaltspunkte sucht, findet auf einigen Webseiten verschiedene aber doch ähnliche Listen von Hinweisen, was zu tun sei, um die Eltern-Kind-Beziehung zu verbessern. Diese Listen mögen für den einen oder anderen hilfreich sein.

Häufig gar nicht notwendig, große Veränderungen anzustreben, denn es sind oft ganz kleine Dinge, die die Beziehung wesentlich verändern. Es mag sein, dass bei einer starken Entfremdung zwischen Eltern und Kind vorerst etwas mehr Aufwand seitens der Eltern notwendig ist. Dennoch kann der Aufwand verringert werden, wenn genau eruiert wird, an welchen Ecken begonnen werden soll, um die Beziehung neu aufzubauen.

Die eigentliche Arbeit an der Eltern-Kind-Beziehung bei Jugendlichen ist es, die Werthaltungen der Eltern zu hinterfragen und zu verändern. Die Voraussetzungen für ei-

<sup>2</sup>Auch wenn hier Figuren aufgestellt werden, hat das Familienbrett mit einer Familienaufstellung, in der Menschen in die Rolle von Familienmitgliedern schlüpfen, nichts zu tun.

ne tragfähige Beziehung befinden sich in der Grundhaltung und der Art und Weise des Erlebens von Beziehung durch die Eltern. Eltern handeln nach der Einstellung, die sie dem Kind gegenüber haben, welche Vorstellungen sie über die Bedürfnisse der Jugendlichen haben bzw. welche gesellschaftlichen Normen und Werte sie leben. Passt diese Einstellung nicht mit den tatsächlichen Bedürfnissen der jungen Menschen zusammen, so entsteht eine Distanz, die für beide Seiten schädlich sein kann.

Aber auch jugendliche Kinder sind bereits in der Lage, ihren Teil der Verantwortung für den Wiederaufbau der Beziehung zu übernehmen und mitzugestalten und der Wunsch nach einer guten Beziehung zu den Eltern ist fast immer zu finden. Jugendliche haben häufig sehr viele Entwicklungsaufgaben gleichzeitig zu lösen und stellen die Beziehung mit den Eltern hinten an. Der Beziehungsaufbau gelingt dann nur noch, wenn Eltern bereit sind, den größten Teil dieser Arbeit zu übernehmen.

### Behandlung problembehafteter Eltern-Kind-Beziehungen bei Jugendlichen

Entscheiden sich Familien, die problembehaftete Beziehung mit professioneller Hilfe zu verbessern, so stellt der behandelnde Psychologe oder Psychotherapeut eine Begleitung im Prozess dar. Der Prozess ist dabei an die Individualität der Familie angepasst, weswegen hier lediglich ein exemplarischer Prozess dargestellt. Die Schritte können wie folgt aussehen:

1. *Sicherheit aufbauen (Containing)*. Die Aufgabe im ersten Schritt besteht darin, einen Raum zur Verfügung zu stellen, in dem die Anwesenden die Sicherheit spüren, alles sagen zu dürfen und gleichzeitig vor (neuerlicher) Verletzung geschützt zu sein.
2. *Verständnis füreinander entwickeln*. Alle Perspektiven erhalten ausreichend Platz und werden so lange besprochen bis jeder die unterschiedlichen Sichtweisen verstanden hat und nachvollziehen kann. Gerade in diesem Punkt beobachte ich häufig, dass von Klienten die Sichtweisen der anderen Familienmitglieder vorschnell für bekannt gehalten werden, obwohl dies beim näheren Hinsehen nicht der Fall ist. Jede

Sichtweise ist erlaubt und wertvoll. Lösungen oder Lösungsideen sind in diesem Schritt nicht wichtig.

3. *Rollenklarheit*. Je stärker die Konflikte (oder auch die Abwesenheit von Konflikten) in Familien ausgeprägt sind, desto unklarer scheinen die Rollen der Familienmitglieder zu sein. Die Familie legt selbst fest, wer welche Rolle und damit welche Aufgaben und Freiheiten hat. Wichtig ist, dass diese Rollen klar sind und auch klar kommuniziert werden können.
4. *Bedürfnisse*. Sowohl Eltern als auch Jugendliche haben in dieser Phase des Lebens bestimmte Bedürfnisse. In diesem Schritt werden a) die eigenen Bedürfnisse wahrgenommen und kommuniziert und b) verhandelt, wie die zunächst gegensätzlich erscheinenden Bedürfnisse gemeinsam befriedet werden können.
5. *Ausprobieren*. Die ausverhandelten Abmachungen aus Schritt 4 werden ausprobiert und im Alltag erprobt.

Es ist durchaus nicht selten, dass nach dem Schritt 5 nochmals zurück zu 4, 3 oder 2 gegangen wird. Erst beim Erproben stellt sich heraus, wo genau die Schwierigkeiten liegen.

### Literatur

- Grossmann, K. E. & Zimmermann, P. (1997). Die Bindungstheorie: Modell, entwicklungspsychologische Forschung und Ergebnisse.
- Masche, J. G. (2006). Eltern-Kind-Beziehung und Elternverhalten bei 13- und 16-Jährigen. Individuation oder Ablösung. *Zeitschrift für Soziologie der Erziehung und Sozialisation*, 26(1), 7–22.
- Neufeld, G. & Maté, G. (2015). *Unsere Kinder brauchen uns! Die entscheidende Bedeutung der Kind-Eltern-Bindung*. Bremen: Genius-Verl.
- Omer, H. & Von Schlippe, A. (2010). *Stärke statt Macht. Neue Autorität in Familie, Schule und Gemeinde*. Vandenhoeck & Rupprecht, Göttingen.
- Polt, W. & Rimser, M. (2006). *Aufstellungen mit dem Systembrett: Interventionen für Coaching, Beratung und Therapie*. Ökotopia Verlag.