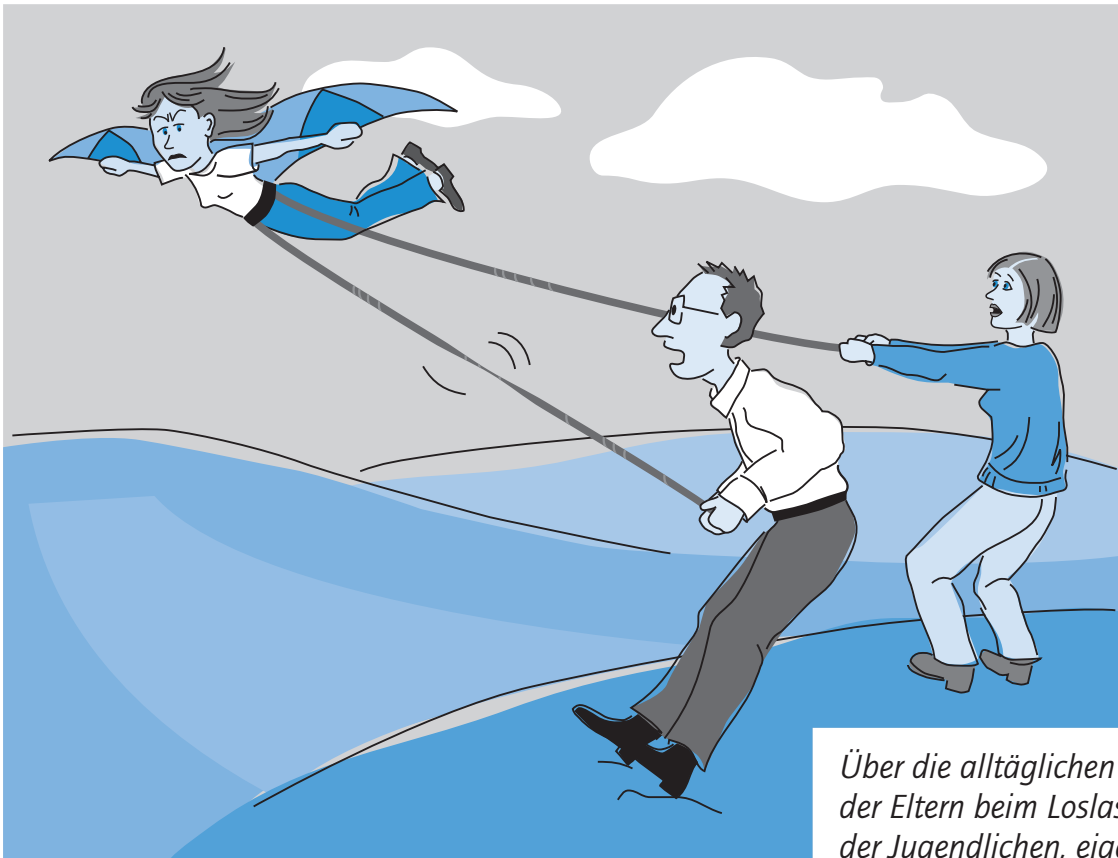


## Wehe, wenn sie los(ge)lassen?



*Über die alltäglichen Schwierigkeiten  
der Eltern beim Loslassen – und  
der Jugendlichen, eigenständig zu werden*



*Sabrina beginnt ihren Satz mit „Mamaaa!“, als diese gerade mit der Einkaufstasche zur Tür hinaus will. „Ich habe mit Nelly ausgemacht, dass ich heute bei ihr schlafe, weil wir doch vorher auf die Party von Iris gehen, und das ist ja bloß ein paar Häuser weiter. Dann muss ich ja auch nicht mit dem Nachtbus fahren, und ihr braucht mich nicht an der Haltestelle abzuholen“.*

*Suchen wir nach der einfachsten und freundlichsten Antwort der Mutter, so könnte diese vielleicht lauten: „Sehen wir uns dann noch, wenn ich zurückkomme? Denk dran, dass du einen Mantel anziehst, es wird abends schon ganz schön frisch. Und grüß Nellys Mutter von mir.“*

## Vertrauensvoll oder fahrlässig?

Finden wir es nicht wunderbar, wenn Sabrina damit rechnen kann, dass ihre Pläne und Absprachen zu Hause gutgeheißen werden? Ist es nicht äußerst angenehm, wenn die Mutter darauf vertrauen kann, dass Sabrina weiß, was sie macht, sich „ordentlich“ aufführt und ihren Spaß hat, ohne ihre Pflichten zu vernachlässigen? Oder ist es fahrlässig, wenn die Mutter „Ja und Amen“ sagt, nicht einmal nachfragt, was das für eine Party ist? Ist es ihr gleichgültig, wo die 15-jährige Tochter sich noch spät abends „herumtreibt“? Oder will sie nur ihre Ruhe

haben und keine Auseinandersetzung anfangen mit Sätzen wie „Das kommt gar nicht in Frage“? Oder: „Du meinst, du kannst gerade machen, was du willst!“ Oder: „Da müssen wir erst mal mit deinem Vater reden!“ und so weiter.

## Ehrliche Antworten

Wir hoffen zumindest, dass die Mutter bei ihren Antworten echt ist, dass sie nicht großzügig erscheinen möchte, wenn sie ängstlich und misstrauisch ist, und auch nicht freundlich, wenn sie gerade voller Zorn ist. Eltern sollen zu ihren eigenen Gefühlen stehen, ohne ihre Kinder dafür verantwortlich zu machen.

Wenn sich bei der Mutter seit längerem Ärger angestaut hat, kann bei ihr auch eine Lawine an Vorhaltungen in Bewegung kommen: „Ausgerechnet jetzt, wo ich auf dem Sprung bin, kommst du mit so was? Das hast du doch gestern auch schon im Kopf gehabt? Wieso sagst du schon zu, ohne uns überhaupt gefragt zu haben? Was sind das für Leute auf der Party? Ist da nicht wieder der Dirk dabei, der überall besoffen rumfällt? Dir ist doch klar, dass morgen Schule ist? Wann willst du überhaupt deine Hausaufgaben machen? Schreibt ihr nicht am Freitag die Mathearbeit? Räum doch erst einmal dein Zimmer auf, bevor du so etwas ausmachst! Unsereins kann dann wieder nicht schlafen und muss sich Sorgen machen, wo du gerade bist.“



Solche Sätze sind durchaus an der Tagesordnung und zeigen – mit Abstand betrachtet – das kräfteaubende und meistens erfolglose Bemühen von Eltern, ihre Kinder zu schützen. Aber sie halten ihre Kinder damit klein und machen sie unselbständig. Loslassen ist fast immer mit Befürchtungen verbunden. Eltern halten fest, weil Loslassen Angst macht.

## Starke Kinder bringen ihren Eltern das Loslassen bei

Wir hoffen, dass es uns gelingt unsere Kinder die ganze Entwicklungszeit hindurch zu begleiten und sie zu selbstbewussten und durchsetzungsfähigen Menschen zu erziehen, die sich nicht gleich „ins Bockshorn jagen lassen“, auch nicht von ihren Eltern. Sie können nicht immer ein Einsehen haben mit unserer Erwachsenenvernunft, mit unseren Regeln und mit unseren Tugenden und auch nicht mit unseren Vorstellungen von einer sinnvollen

Freizeitgestaltung. Sie müssen uns dort in Frage stellen, wo sie sich durch uns eingeschränkt fühlen. Sie nehmen sich besonders dort als eigenständige Wesen wahr, wo sie anders als ihre Eltern sind. Ihre Auseinandersetzungen machen uns mürbe und dann vielleicht großzügiger und nachsichtiger. Bei mehreren Kindern erkämpfen die älteren in der Pubertät Freiräume, die dann den jüngeren schon

## Loslassen baut auf sachlicher Auseinandersetzung auf

Eventuell hat Sabrina sehr lange gewartet, bis sie die Übernachtung bei Nelly und die Party ansprach. Vielleicht hat sie gehofft, die Mutter in einem günstigen Moment anzusprechen, ohne Zeit für ein „Nein“. Möglicherweise hat sie auch überlegt, ob sie besser die Mutter oder den Vater ansprechen sollte. Oder sie hätte gern zuerst ihr Zimmer aufgeräumt, um ihre Verhandlungsposition zu verbessern. Jugendliche verhalten sich dort am häufigsten berechnend, wo Eltern bei ihren Forderungen und Zugeständnissen sehr stark von ihren jeweiligen Stimmungen abhängig sind und keine klare Position erkennen lassen. Eltern, die loslassen wollen, sollten von vorneherein erkennen lassen, wo Entscheidungen noch offen und verhandelbar sind und wo nicht. Wünsche und Vorstellungen von Sabrina und ihren Altersgenossinnen und Alters-

ohne weiteres zur Verfügung stehen. Oder wir bleiben stur und es kommt zum Dauerkrieg. Nicht loslassen können ist auch nicht nachgeben wollen. Lassen wir nicht los, müssen sich Jugendliche losreißen. Loslassen verhindert losreißen. Hoffentlich gelingt es uns, für Jugendliche, die sich losgerissen haben, unsere Tür immer weit offen zu halten. Kommen wir zu unserem Beispiel zurück:

genossen sollten nicht generell als ungehörig und unverschämt abgewertet werden, ein Dialog sollte grundsätzlich möglich sein. In bestimmten Fällen muss, wenn nötig, ein klares NEIN der Eltern akzeptiert werden. Wenn „alle anderen dürfen, nur ich nicht“, hat Sabrina eben „Pech an solche Eltern geraten zu sein“.

Sabrina hat vielleicht deshalb zunächst nicht angefragt, weil sie bisher eher bessere Erfahrungen damit gemacht hat, ihre Eltern vor vollendete Tatsachen zu stellen. Sie will dem langen Hin und Her, dem Ja und dem Stellen von Bedingungen aus dem Weg gehen. Bei solchen langen Diskussionen mit Angriff und Verteidigung wird oft von beiden Seiten alles mit in die Waagschale geworfen, was sich an Konflikten in den letzten Jahren angestaut hat.

### Merkzettel

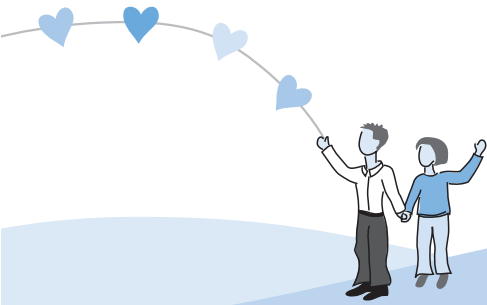
- **Wir halten fest, weil loslassen Angst macht!**
- **Seien Sie ehrlich und sprechen Sie Ihre Angst aus!**
- **Nicht loslassen können ist auch nicht nachgeben wollen.**
- **Loslassen verhindert losreißen!**
- **Lassen Sie Ihr Kind üben, sich zu behaupten!**
- **Übertragen Sie Ihrem Kind Verantwortung!**

## Loslassen heißt „der Welt aussetzen“

Auf Sabrinas Party wird zumindest einer sein, der häufig betrunken ist. Wird dort getrunken, Rauschgift genommen? Sind da Typen, die Sabrina belästigen könnten? Wie schlecht ist die Welt und wie widerstandsfähig ist Sabrina? Unser Bedürfnis festzuhalten ist dann besonders ausgeprägt, wenn wir viele und große Gefahren vermuten. Finde ich alles bedrohlich, kann ich schlecht loslassen. Wenn meine Angst, was alles passieren könnte, besonders groß ist, dann muss ich – auch vor den Jugendlichen – dazu stehen, dass ich Angst habe. Aber ich

muss auch die Möglichkeiten offen lassen, dass die Gefahr vielleicht nur halb so groß ist, wie ich mir das einbilde. Aber ich habe mir selbst auch eine Aufgabe zu stellen: Meine Kinder sollen auf keinen Fall ihr Verhalten danach ausrichten, dass ich keine Angst zu haben brauche.

Wir wissen auch aus anderen Zusammenhängen wie zum Beispiel bei der „Warnung vor dem bösen Mann“, dass wir Kinder vor Gefahren nicht schützen können, indem wir ihnen Angst machen. Wir müssen sie stark und selbstbewusst machen. Sie sollen sich behaupten lernen, und das müssen sie üben. Die beste Gelegenheit bietet die Auseinandersetzung zwischen Kind und Eltern. Dabei dürfen wir auch mal laut werden und Ärger und Wut zeigen. Nachdem die Krisensituation vorbei ist sollte aber ein normaler Umgang wieder möglich sein. Das verhindert Abhängigkeit, es hilft den Eltern, loszulassen, und den Jugendlichen, frei zu werden.



## Loslassen heißt, dem Kind etwas zutrauen

Sabrina wird daran erinnert, dass Hausaufgaben zu machen sind, im Haushalt Mithilfe erwartet wird und das Zimmer aufzuräumen ist.

Loslassen ist ein Prozess, der genau besehen schon beginnt, wenn das Kleinkind die ersten Schritte macht. Er setzt sich fort, wo Eltern es zulassen können, dass die Zimmerordnung ebenso in der Selbstverantwortung des Kindes liegt wie die Hausaufgaben. Es ist wichtig, Kinder erfahren zu lassen, wie es ist, wenn man mit unvollständigen oder falschen Hausaufgaben oder auch zu spät zur Schule kommt. Viele Eltern drohen nur an, dass sie sich nicht mehr um die Kontrolle der Hausaufgaben kümmern werden, fühlen und zeigen sich aber nach wie vor verantwortlich dafür. Diese Eltern haben mit dem Loslassen nicht begonnen. Die Kinder können nicht üben, für sich selbst verantwortlich zu sein, und können auch nicht aus eigenen Fehlern lernen. Bei der häuslichen Mithilfe gibt es fast ausnahmslos Klagen der Eltern. Jugendliche haben in der Regel keine Aufmerksamkeit auf Küche und Wohnung und keinen „Verantwortungsblick“. Viele Eltern sind dann überrascht, weil ihre Kinder in fremden Familien oder z. B. im Praktikum so gut sehen, wo es fehlt, und kräftig anpacken können.

Dass Jugendliche aus Sicht der Eltern in der Regel zu stark ihren Vergnügungen nachgehen und zu wenig ihren Pflichten,

das bekümmert besonders solche Eltern, die das Leben sehr ausgeprägt durch die Brille der Pflichterfüllung betrachten. Übrigens: Diese Klage über die Jugend ist schon mehrere tausend Jahre alt. Es wäre den Jugendlichen zu gönnen, wenn sie später einmal sagen können: „Da war ich noch jung und unbeschwert“, und es wäre den Eltern zu gönnen, wenn die Jugendlichen dann später noch hinzufügen können: „Und dass ich so unbeschwert war, das habe ich meinen Eltern zu verdanken.“

Für den Fachbeitrag:  
Rainer Külz; Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche in Kaiserslautern

### Zum Weiterlesen:

- Françoise Dolto u.a.:  
„Von den Schwierigkeiten, erwachsen zu werden“
- Jan-Uwe Rogge:  
„Pubertät – Loslassen und Haltgeben“



Beitrag zur Besinnung:  
Pfarrerin Petra Vollweiler-Freyer †,  
Kaiserslautern;  
Pfarrerin Elisabeth Weber,  
Grünstadt

## Schritte ins Leben

Gott,  
mein Kind wird groß!  
Immer mehr will es raus  
aus meiner Behütung ...

*Dabei –  
ist das nicht wie ein Paradies,  
die Kindheit?  
In der man kein Geld verdienen muss,  
das Essen steht auf dem Tisch ...*

Gott,  
mein Kind will aber mehr und mehr  
eigene Schritte gehen,  
hinterfragt unsere Verbote,  
diskutiert, lehnt sich auf,  
will für sich sein und selbst entscheiden.

*Dabei –  
fällt mir ein, dass Eva und Adam  
auch selber denken wollten,  
nicht blind gehorchen.  
Gott,  
und das war nicht leicht,  
diese Freiheit war wie eine Vertreibung!*

Gott,  
ich weiß ja,  
wenn sie ewig Kinder bleiben wollten,  
hätten wir ein viel größeres Problem!  
Natürlich müssen sie raus aus den Kinderschuhen  
und aus dem Elternhaus.

*Dabei –  
könnte ich aber fluchen wie Du:  
wirst schon sehen, wie beschwerlich es ist,  
sein Brot zu verdienen,  
seine Kinder zu kriegen ...  
Aber Du, Gott,  
hast ihnen Kleider gemacht  
für die Welt da draußen.  
Und gesegnet hast du sie  
dann auch.*

Gott,  
ich weiß, dass mein Kind ab jetzt geht.  
Und ich weiß, das ist der Gang der Dinge.  
Es ist nicht leicht, loszulassen.  
Aber die Freiheit zu eigenen Schritten  
ist ein Menschenrecht.  
Wie könnte ich das meinem Kind verwehren?

*Dabei –  
steht ein Engel vor dem Paradies  
und versperrt uns den Rückweg.  
Aber der Engel sagt uns:  
Schaut nach vorne,  
dort liegt das verheißene Land ...*

## Weiteres per Internet

- [www.familienhandbuch.de](http://www.familienhandbuch.de)  
Internet-basiertes Handbuch zu Themen der Kindererziehung, Partnerschaft und Familienbildung für Eltern, Erzieher, Lehrer und Wissenschaftler
- [www.starke-eltern.de](http://www.starke-eltern.de)
- [www.elternimnetz.de](http://www.elternimnetz.de)
- [www.eltern.de](http://www.eltern.de)  
Unter „Community“ verschiedene Foren zum Austausch mit anderen Eltern

## Beratungsstellen

Sind Sie als Eltern an einem Punkt, wo Sie Unterstützung brauchen, so können Sie sich an eine der aufgeführten Erziehungs- bzw. Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen des **Diakonischen Werkes** wenden:

Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche in:

Bad Dürkheim: Telefon 0 63 22 - 9 41 80

Kaiserslautern: Telefon 06 31 - 7 22 09

Kirchheimbolanden: Telefon 0 63 52 - 7 53 25 - 60

Neustadt: Telefon 0 63 21 - 8 67 45

Pirmasens: Telefon 0 63 31 - 22 36 - 60

Speyer: Telefon 0 62 32 - 66 41 80

Frankenthal: Telefon 0 62 33 - 2 92 53

Kusel: Telefon 0 63 81 - 17 45

Ehe- und Lebensberatung Ludwigshafen:

Telefon 06 21 - 51 06 05

Das **Elterntelefon** ist unter der bundesweit kostenfreien Rufnummer **0800 111 0 550** zu erreichen.

Die Anonymität der Anrufenden bleibt stets gewahrt:

Die Rufnummer wird nicht angezeigt und erscheint auch auf keiner Telefonrechnung.

Beratungszeiten bundesweit:

Montag bis Freitag: 9 bis 11 Uhr

Dienstag und Donnerstag: 17 bis 19 Uhr

Gestaltung: U. Hartmann Design

Nachdruck, auch auszugsweise,  
nur mit Genehmigung der Herausgeber.

©Herausgeber:

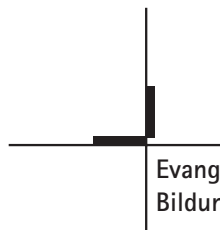
**Diakonie**   
Diakonisches Werk Pfalz

Karmeliterstraße 20, 67346 Speyer



Evangelische Aktionsgemeinschaft  
für Familienfragen - Pfalz e. V.

Unionstraße 1, 67657 Kaiserslautern



Evangelische Arbeitsstelle  
Bildung und Gesellschaft

Unionstraße 1, 67657 Kaiserslautern

Redaktionskreis: Ute Dettweiler (Ev. Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft), Ute Hartmann (Grafik-Design), Rita Kurtzweil (Arbeitsstelle für Konfirmandenarbeit), Heidrun Rühmann (Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des DW in Kusel), Petra Vollweiler-Freyer † (Ev. Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft, Federführung), Elisabeth Weber (Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des DW in KL), Bettina Wilhelm (EAF Pfalz e. V.)