SCHULE BACKSTAGE!

MATTHIAS ZEITLER

Was Jugendliche und Schule wirklich brauchen und wie Eltern sie dabei unterstützen können

Wie dein Kind im Leben richtig durchstartet

humboldt

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Matthias Zeitler

SCHULE BACKSTAGE!

Was Jugendliche und Schule wirklich brauchen und wie Eltern sie dabei unterstützen können

humboldt

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

INHALT

Vorwort 4

Herzlich willkommen im Backstage-Bereich! 6

Schule, Eltern und Jugendliche am Limit 11

Die Qual der Wahl der besten Schulart 13
Den Fokus mal anders setzen 19
Chancenungleichheit ist Realität 21
Jugendliche endlich wertschätzen 23
Der Fachkräftemangel ist eine Chance 24

Die vielfältigen Anforderungen an Schule und Jugendliche 27

Mehr Praxisbezug, mehr Soziales 28
Inklusion muss selbstverständlich sein 30
Digitalisierung ist ein Abenteuer 36
Notendruck und ständige Prüfungen 40
Praktika und Berufsorientierung 46
Das Korsett der Hierarchien 54

Was du an Schule verändern kannst 60

Entwickle Verständnis für beide Seiten 61
Bringe dich ins Schulleben ein 78
Unterstütze dein Kind in beruflichen Orientierungsphasen 83

Wie du gut für deinen Teenager bist 92

Sei Vorbild bei Emotionen 95
Konsequenzen sind besser als Strafen 103
Konflikte gut deeskalieren 110
Wenn dein Kind psychische Probleme hat 115
Wenn dein Kind gemobbt wird 125
Dann ist professionelle Hilfe gefragt 132

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hausaufgaben und Lernen unterstützen 137
Deinem Kind die Angst vorm Scheitern nehmen 149
Medien clever nutzen 156

Was du in der Gesellschaft verändern kannst 168

Was sollte Schule wirklich können? 169
Echte Wertschätzung zeigen 170
Schularten gleichwertig behandeln 173
Die Perspektive wechseln 173
Den Dialog mit der Politik suchen 176
Werde selbst aktiv 178

Schlusswort 180

Empfehlungen und Links 181

Danksagung 185

Quellen 188

Für alle Jugendlichen,
die endlich gesehen
werden wollen!

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

VORWORT

„Und dann geht die Schultür zu und ich kann nichts mehr tun …“

Für viele von euch Eltern ist das Schulleben eurer Kinder wie eine Art Blackbox. Ihr verabschiedet sie morgens im besten Fall vertrauensvoll an diesen Ort und nehmt sie am Ende in den unterschiedlichsten emotionalen Verfassungen und mit jeder Menge Hausaufgaben wieder in Empfang. Was dazwischen passiert, das bleibt oft undurchsichtig.

Und je älter das eigene Kind wird, umso mehr beschleicht euch vielleicht das Gefühl, wieder ein Stück entfernter daneben zu stehen. Grund genug für viele Eltern, sich vor allem in dieser besonderen Phase zu fragen: *„Bin ich als Elternteil im schulischen Kontext überhaupt noch wirksam?“*

Auftritt Matthias Zeitler! Er holt Eltern aus der zuschauenden Rolle und lädt sie ein, einen Blick hinter die Kulissen zu werfen – Schule Backstage. Was fordert Schule von Jugendlichen in diesen Tagen? Was kann sie ihrerseits leisten und was nicht? Worauf sollte sie vorbereiten? Wie verlässlich sind eigentlich ihre Bewertungsmethoden? Wo zeigt sich Potenzial? Wo müsste dringend mal entstaubt und verändert werden? Und wie können Eltern wie Lehrkräfte auffangen, begleiten und stärken?

Denn auch wenn Jugendliche schon deutlich größere Segeltouren in Sachen Selbstständigkeit und Entscheidungsfreiheit unternehmen, so ändert das wenig an ihrem grundlegenden Bedürfnis nach einem sicheren Hafen. Nach einem Ort, an dem sie Verständnis, Trost und Unterstützung erwartet, wenn Leistungsergebnisse einmal nicht so ausfallen wie erhofft. Einem Ort, an dem Lösungen gesucht werden

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

und nicht Strafen. Einem Ort, der Zukunftswege nicht an gesellschaftliche Erwartungen knüpft, sondern vor allem am individuellen Kind ausrichtet. Einem Ort, der Zuflucht bietet, wenn die Anforderungen des Erwachsenwerdens einfach mal zu viel werden. Und einem Ort, an dem im entscheidenden Moment Verantwortung übernommen wird. Nein, wir haben als Eltern nicht direkten Einfluss auf Schulgestaltung, aber wie wir dem Thema Schule in den eigenen vier Wänden begegnen, wie viel Raum wir ihm geben und ob wir hier weiteren Druck aufbauen oder doch eher zuversichtlich stärken, das liegt in unseren Händen.

Und wer dieses Buch als Lehrkraft in den Händen hält und jetzt denkt *„Hey, Moment mal, so ein sicherer Hafen, das könnten doch auch wir sein!?“*, bringt nicht nur bereits eine ganz wunderbare Haltung in die Schulen, sondern wird auf den mit so viel spürbarem Herzblut geschriebenen Seiten sicherlich die eine oder andere Anregung auf diesem Weg mitnehmen können.

Am Ende sind wir Eltern und Lehrkräfte nicht weit voneinander entfernt, wenn es um eine zugewandte Begleitung von Jugendlichen geht. Wir beide wollen Gutes möglich machen. Wollen ermutigen. Und Chancen geben. Jeweils in unserem Rahmen. Und wenn wir diese Nähe verstehen, dann können wir direkt heute auch ohne große Reformen Schule positiv verändern. Können zusammenfinden und gemeinsam stützen, um diese heranwachsenden Menschen gestärkt in ihre Zukunft zu entlassen.

„Und dann geht die Schultür zu und ich kann nichts mehr tun…“ oder „Mein Einfluss endet an der Haustür…“ – zwei Sätze, die eigentlich als Eltern oder als Lehrkraft so nicht mehr fallen können, nachdem ihr dieses Buch gelesen habt.

Saskia Niechzial

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

HERZLICH WILLKOMMEN IM BACKSTAGE-BEREICH!

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

im Backstage-Bereich gibt es die glanzvollen Kabinen mit viel Licht, Spiegeln und dem gesunden, reichhaltigen Catering. Aber es gibt auch die rumpeligen Abstellkammern mit der flackernden Funzel, einem angefaulten Obstkorb, an dem die Fruchtfliegen schon ihren Spaß haben, und den lieblosen Kinderriegeln.

Genauso unterschiedlich wie die Backstage-Bereiche sind nicht nur die Schulen, sondern auch die Elternhäuser. Deshalb hat „backstage“ auch immer etwas Mysteriöses, Ungenaues. Man weiß nie so richtig, was hinter den Kulissen geschieht. Das Publikum sieht immer nur die Show, die auf der Bühne passiert: das Interview, die Moderation oder die Showeinlage. Damit diese Inhalte aber sichtbar werden, ist backstage viel Arbeit nötig. Arbeit, die nicht sichtbar, aber wichtig für die Show ist. Sie ist sogar wichtiger als die Show.

Bei Lehrkräften und bei deiner Tochter, deinem Sohn sind die Noten, Klassenarbeiten und der Stoff sichtbar. Aber viel wichtiger ist auch hier die Arbeit hinter den Kulissen, die man nicht sieht. Die wir als Eltern und die Lehrkräfte aber niemals übersehen dürfen.

In diesem Buch geht es genau um diese Arbeit im schulischen Kontext, die meines Erachtens viel wichtiger ist als der Stoff – das ist Schule Backstage!

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Viele junge Menschen sind nicht gut auf das Studium vorbereitet und die Betriebe suchen händeringend nach qualifizierten Azubis. In der öffentlichen Diskussion über Bildung und Schulen wird regelmäßig klar: Es muss sich etwas ändern. Es werden mehr Lehrkräfte gefordert, mehr Zeit für die Kinder und Jugendlichen. Ich möchte dir auf den folgenden Seiten zeigen, warum dieser Umbruch gar nicht so einfach ist. Ich möchte dir aber vor allem Mut machen und zeigen, wie du ohne viel Mehraufwand in der Interaktion mit deinem Teenager und den Lehrkräften auf diese Lage reagieren kannst. **Du kannst etwas verändern!**

Das muss nicht gleich die ganze Gesellschaft sein. Aber eines hast du jetzt schon mit der Lehrkraft gemeinsam, die dein pubertäres Kind jeden Tag unterrichtet: Ihr wollt beide das Beste für das Kind, sonst hättest du dieses Buch nicht gekauft.

Was Kinder und Jugendliche in der heutigen Zeit benötigen, ist mehr als nur ein guter Notendurchschnitt. Natürlich sind Noten für den Abschluss und spätere Bewerbungen wichtig. Allerdings ist der Einklang zwischen den tatsächlich wichtigen Skills und der schulischen Bildung kein Widerspruch. Sie sind vielmehr die Basis, damit Bildung und Lernen gelingen kann. Das Fundament heißt Beziehungsarbeit, auf der alles aufbaut und deren Wirkung gar nicht hoch genug eingeschätzt werden kann.

Oftmals höre ich in der Sekundarstufe von Eltern: „Das müssen die doch jetzt auch allein können!“ So viel sei schon mal vorweggenommen: Das ist nicht der Fall. Es braucht hier immer noch, wenn nicht sogar mehr, die Mitarbeit von uns Eltern. Die Mitarbeit darf jetzt erst recht nicht aufhören, wenn Kinder sich in der Pubertät und der Adoleszenz befinden. Sie suchen ihren Platz in der Gesellschaft zwischen Erwachsenwerden und Kindsein. Würdest du einem Menschen, der sichtlich orientierungslos auf der Suche nach dem Weg ist, nicht

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

sofort helfen? Warum sollten wir dann Teenagern keine Führung bieten? Sie benötigen Unterstützung, Rückhalt und Vorbilder, auch wenn sie es in dem Moment nicht zugeben wollen.

Es ist ein schmaler Grat zwischen Selbstständigkeit, Laufenlassen und Begleiten. Aber um Selbstständigkeit zu erlernen, braucht es erst mal die Begleitung. Eines der bildungspolitischen Ziele, die der Bildungsforscher und Soziologe Aladin El-Mafaalani formuliert, ist, von Eltern nicht zu viel zu erwarten. Es sollten wenige Erwartungen sein, die konkret, transparent und begründet sind. Jede Familie sollte in der Lage sein, sie zu verstehen und umzusetzen. Nur so könne die Zusammenarbeit zwischen Schule und Elternhaus funktionieren.[1] Dieses Buch soll seinen Teil zu diesem Ziel beitragen.

Deshalb geht es bei mir nicht darum, deinen Jugendlichen etwa in Vereine zu schicken, die sich eben nicht alle Familien leisten können. Mir geht es um die Haltungen, Mindsets, Tricks und Tipps, die nichts kosten – außer Hartnäckigkeit, Vertrauen, Durchhaltevermögen, Verständnis, Wertschätzung, Empathie, Geduld und das Wichtigste: Perspektivwechsel.

Was dir dieses Buch bringt

Ich begleite dich durch diese Backstage-Führung. Wir klären einige Mythen und lüften das ein oder andere Geheimnis hinter den Kulissen. Denn so spektakulär, wie man immer glaubt, sind Backstage-Bereiche wirklich nicht. Wenn man die Tricks hinter den Kulissen kennt, merkt man: Die kochen alle nur mit Wasser! Für dich heißt das vor allem: **Es ist gar nicht so schwer, deinen Jugendlichen zu Hause zu begleiten: Die Tools dafür sind einfacher, als du denkst.** Du musst sie nur kennen – und dann: niemals aufgeben und dranbleiben.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Keiner behauptet, dass es nicht anstrengend ist. Aber es ist so sinnstiftend. Als Vater von zwei Töchtern und Lehrer an einer Grund- und Hauptschule (in Baden-Württemberg heißt das Werkrealschule) weiß ich, welche Sorgen, Bedenken, Nöte und Ängste Eltern und Lehrkräfte haben. Noch viel wichtiger: Ich bekomme auch täglich mit, was die aktuelle bildungspolitische Situation mit den Kindern und Jugendlichen macht.

Ich verstehe mich nicht als typischen Lehrer. Ich sehe mich als Wegbegleiter für Jugendliche. Ich bin gerne mit Jugendlichen zusammen. Ich liebe ihren Blick auf die Welt und ich mag es, wenn es möglich ist, mit ihnen tiefsinnige Gespräche zu führen. Die Lehre, die in meiner Berufsbezeichnung steckt, kommt für mich an zweiter Stelle. Denn damit die überhaupt gelingen kann, braucht es den beziehungspädagogischen Ansatz. Den leben immer mehr Lehrkräfte vor. Unsere Erfahrung zeigt: Ja, das ist anstrengend, aber es zahlt sich aus.

Die Dankbarkeit kommt nicht sofort, aber sie kommt. Wenn Schülerinnen und Schüler Monate und Jahre später entweder bei mir im Klassenzimmer stehen oder in meinem Garten sitzen, kommen immer die gleichen Sätze: „Die Schulzeit war schon super!“, „Unsere Schule war einfach genial. Ich weiß das jetzt erst zu schätzen. Warum wollte ich da eigentlich weg?“, „Ich werde nie vergessen, was du und die anderen Lehrer für mich gemacht haben.“

Vielleicht hast du dich schon über den ständigen Backstage-Vergleich gewundert. Das kommt daher, dass ich seit über 15 Jahren Radio- und Eventmoderator bin. Zeitgleich zum Studium und im Referendariat hat das begonnen. Zwischenzeitlich hatte ich den Tafellappen komplett gegen das Mikrofon eingetauscht. Mittlerweile kombiniere ich wieder beide Berufe. Ich bin also Elternteil, Klassenlehrer, Fachlehrer und Moderator. Alle Perspektiven sind für dieses Buch relevant.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Durch meinen beruflichen Austausch und die Gespräche in meinem Podcast „Schule Backstage!“ habe ich ein großes Netzwerk an Experten und Expertinnen aufgebaut. Sie kommen aus der Politik, der Wirtschaft, aus verschiedensten Schularten, sind Eltern oder nutzen ihre Prominenz, um Bildung voranzutreiben. Nach den Gesprächen wirkt die Situation oft eingefahren und hoffnungslos. Gleichzeitig stelle ich immer wieder fest, wie viele Leuchttürme es in der Elternschaft, der Gesellschaft und unter den Lehrkräften gibt. Das gibt Hoffnung für Veränderungen und zeigt, dass es eben doch geht.

Dieses Buch soll dazu beitragen, dass Schule von allen Beteiligten wieder als sinnvoller Ort erlebt wird, an dem sich alle mit Freude und gegenseitiger Wertschätzung begegnen. Auch du kannst dabei mithelfen.

Matthias Zeiler

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

WAS DU AN SCHULE VERÄNDERN KANNST

Veränderung klingt nach etwas, das viel Kraftaufwand bedarf. Oftmals genügen aber schon Kleinigkeiten, um Veränderungen möglich zu machen oder zuzulassen. Es hilft schon, wenn du an kleinen Stellschrauben drehst und Entwicklungen nachvollziehen kannst.

Im vorangegangenen Kapitel hast du das Feld, in dem Schule stattfindet, kennengelernt. Schüler und Schülerinnen, Eltern, Lehrerschaft können dennoch innerhalb dieses eng gesteckten Rahmens viel bewirken, wenn wir ihn als gegeben akzeptieren. Damit ist schon viel für deine Aufgabe als Elternteil gegenüber deinem Teenager gewonnen. Alles gehört zu diesem Wimmelbild, und mitten in diesem Bild steckt deine Tochter oder dein Sohn und will gesehen werden. In diesem Wimmelbild muss sie oder er sich zurechtfinden und braucht dringend Unterstützung.

Es bleibt Eltern und Lehrkräften und allen Erwachsenen nichts anderes übrig, als im Kleinen zu beginnen und sich nicht entmutigen zu lassen. Ein schlechtes System dürfen wir nicht hinnehmen, nur weil es schon immer so war. Es hilft allerdings auch nicht, immer alle neuen Ansätze als neumodischen Kram abzutun. Auf den nächsten Seiten möchte ich um Verständnis werben und dir neue Ansätze vorstellen, die nicht nur dir und deinem Teenager helfen können, sondern auch die wiederkehrende Empörung in der Eltern-WhatsApp-Gruppe besser zu verstehen.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Entwickle Verständnis für beide Seiten

Erst wenn wir Dinge verstehen, können wir sie zulassen. Als Eltern benötigen wir Vertrauen gegenüber den Personen und den Prozessen rund um die Schule. Folgende vier Dinge empfinde ich dabei als elementar:

- Beziehungsarbeit
- eine neue Rolle für Eltern und Lehrkräfte
- Humor
- moderner Unterricht

Lass uns diese vier Faktoren genauer anschauen.

Beziehungsarbeit als Basis

Bindung und Beziehung kommen vor Bildung und sind das Glück deines Teenagers. Immer mehr Lehrkräfte verstehen, dass sie erst das Herz, das Vertrauen und die Emotionen deines Jugendlichen erreichen müssen, bevor sie mit dem Unterricht beginnen können. Das hat viel mit der Haltung und dem Mindset der Lehrkraft deines Teenagers zu tun. Im besten Fall schafft es die Lehrperson, über kurz oder lang selbst einen demotivierten und wenig selbstbewussten Jugendlichen für ihre Themen zu begeistern.

Die Realität sieht wie so oft leider anders aus. Auf Instagram erreichte mich die Nachricht einer Gymnasiallehrerin: „Wie cool wäre es, wenn für all diese Beziehungsarbeit auch Platz am Gymnasium wäre.“ Eine Lehrerin an der Berufsschule schreibt: „Ich unterrichte in acht verschiedenen Klassen. In 90 Minuten pro Woche Beziehungen aufzubauen, ist da echt Schwerstarbeit.“ Der Schulleiter einer Gemeinschaftsschule erzählt: „Gute Beziehungsarbeit schaffen wir nur bis Klasse 7. Ab dann liegt der Fokus leider auf der gymnasialen Oberstufe. Da fehlt die Zeit dafür.“

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Traurige Beispiele – aber ich kenne genug Beispiele aus meiner eigenen Schulzeit auf dem Gymnasium und genug Kolleginnen und Kollegen auf allen Schularten, die beweisen: Wenn man wirklich will, nimmt man sich die Zeit für Beziehungsarbeit. Wenn etwas in der Pause vorgefallen ist, müssen Lehrkräfte das dringend zuerst klären oder zumindest Lösungszeiträume anbieten. So fühlen sich Jugendliche in ihren Bedürfnissen gesehen und können sich mehr auf die Inhalte und auf Erwachsene einlassen.

Raphael Kirsch, Krisen- und Konfliktpädagoge
„Klar, das kostet Unterrichtszeit. Aber diese Zeit spart ihr euch bei der nächsten Konfliktbewältigung mehrfach ein."

Uns Erwachsenen geht es doch ähnlich: Wenn der Start in den Morgen mit den Kindern zu Hause schwierig war, fällt es uns schwer, nun gut gelaunt und motiviert in die Arbeit zu fahren und uns auf neue Inhalte zu konzentrieren. Warum sollten Jugendliche mitten in der Pubertät, in der die Hormonsuppe so richtig brodelt, das besser können?

Die gleiche Strategie ist auch bei dir zu Hause wichtig. Wenn du deinem Jugendlichen mit Sätzen wie: „Du machst jetzt sofort deine Hausaufgaben!" oder „Erst die Arbeit, dann …" begegnest, wirst du wahrscheinlich Eskalationen und Ablehnung ernten. Vielleicht gibt es aber etwas, das dein Kind beschäftigt, etwas, das erst geklärt werden muss, damit sich das Gehirn danach auf die Hausaufgaben konzentrieren kann.

Gut ist es also, die Situation zu klären oder zumindest Lösungsansätze zu bieten, um dann zurück zum Thema zu kommen. Wenn du keine Zeit hast, weil gleich der nächste Termin ansteht, vereinbare einen geeigneten Zeitpunkt, in dem du zusammen mit deinem Teenager das Problem in Ruhe zu lösen versuchst.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Überlege mal, wie viele sinnlose Diskussionen, stures Türenschlagen und Versöhnungsprozesse du einsparen kannst, wenn du einfach nur fragst: „Was brauchst du jetzt?“ Das bedeutet nicht, dass du mit allem einverstanden sein musst. Du kannst genauso sagen: „Ich verstehe dich, aber ich bin damit nicht einverstanden.“

Beziehungsarbeit ist eine Sache von wenigen Minuten. Der Beziehungspädagoge Dirk Fiebelkorn würde sogar sagen, innerhalb von Sekunden. Meine Familie und ich trafen Dirk zum ersten Mal in einem Burger-Restaurant. Als wir auf unser Essen warteten, wollte meine Tochter ein Einhorn auf ihrer Zaubertafel malen, wusste aber nicht wie. Die Stimmung drohte zu kippen. Zufällig konnte Dirk ein sehr gutes Einhorn malen und brachte es ihr bei. Sofort war er auf einer völlig anderen Beziehungsebene. Am Ende des Abends war die wichtigste Frage meine Tochter nicht, wie man ein Einhorn malt, sondern wann Dirk zu uns nach Hause zum Essen kommt.

EINBLICK: BEZIEHUNGSARBEIT IN DER SCHULE

Eine Schülerin hatte keine Lust, sich am Unterricht zu beteiligen, stattdessen war ich mehr damit beschäftigt, ihre Störungen zu unterbinden. Als ich sie in der Mittagspause mit dem Handy sah, fragte ich sie, ob ich mich zu ihr setzen dürfe. Ich bemerkte, dass sie ein Spiel spielte.

Ich: „Was spielst du denn da?“
Schülerin: „Das ist ‚Among Us‘. Kennen Sie das nicht? Voll der Trend, spielt jetzt jeder.“
Ich: „Du, ich hab keine Ahnung davon. Aber vielleicht kann ich ja was von dir lernen. Was muss man da machen?“

Die Schülerin erklärte mir das Spiel, während ich immer wieder interessiert nachfragte.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Ich: „Sag mal, was ist los? Du kannst so toll erklären. Warum geht das nicht im Unterricht?"
Schülerin: „Weiß nicht, trau mich nicht, hab ich noch nie gemacht."
Ich: „Wenn du magst, versuch's mal. Der Erste, der dich auslacht, bekommt ein Problem mit mir."

Schon in der nächsten Stunde machte die Schülerin in Gruppen- und Partnerarbeiten mit und beteiligte sich deutlich mehr an Unterrichtsgesprächen.

Diese Situation kostete mich keine fünf Minuten, wahrscheinlich sogar weniger. Ein kleines Zeitinvestment mit großem Effekt. Wie viel Zeit mehr hätte ich wohl ohne diese Investition gebraucht, wenn ich die Schülerin weiterhin jede Stunde ermahnt hätte? Stattdessen habe ich Interesse gezeigt und sie über die Wertschätzung auf meine Seite geholt. Natürlich muss man das manchmal auch mehrmals tun, um eine Wirkung zu erzielen. Der andere Weg wären Maßregelungen und Vorwürfe, die meiner Erfahrung nach bei Jugendlichen nur zum Aufbau von Mauern führen.

Wie kann gute Beziehungsarbeit zu Hause funktionieren? Diese Frage klar zu beantworten, ist gar nicht so einfach, weil die Situationen sehr unterschiedlich sein können. Kurz gesagt ist es das: Vertrauen aufbauen und deine Tochter oder deinen Sohn spüren lassen, dass sie etwas wert sind und von dir gesehen werden – und zwar ganzheitlich mit ihrer gesamten Biografie! Dein Vorteil gegenüber den Lehrkräften ist, dass du die Biografie deines Teenagers besser kennst.

Erschreckend finde ich, wenn Schülerinnen und Schüler zu uns Lehrkräften als erste Anlaufstelle kommen. Sei du die erste Anlaufstelle und mache klar, dass sie mit dir über alles reden können, egal ob es um Liebeskummer, Sexualität, Drogenerfahrungen, Streit

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

mit Freunden, Trauerfälle oder ganz alltägliche Dinge geht wie das neuste Computerspiel, ein virales TikTok-Video oder darum, dass der Künstler XY einen neuen Song hat. Wichtig sind dabei ein ehrliches und aufrichtiges Interesse und keine Sätze wie: „Boah, nee, damit kann ich nichts anfangen!“

Du möchtest verstehen, warum Jugendliche nicht sofort zum Essen kommen, wenn du sie rufst, während sie noch zocken? Zock doch einmal mit und stell dir vor, dass du das Level kurz vor Ende abbrechen sollst. Erst jetzt wirst du deinen Jugendlichen richtig sehen.

Gehen wir einmal davon aus, dass dein jugendliches Kind sich in der Pubertät nicht ganz sicher ist, wo es hingehört: hetero, bi, homo, queer … Den schlimmsten Gedanken, den du haben könntest, wäre nun: „Das ist doch nur eine Phase. Jetzt warten wir mal ab.“ Damit würdest du das dir entgegengebrachte Vertrauen sofort missbrauchen, ohne auch nur einen Ton gesagt zu haben. Nimm die Aussage wertschätzend zur Kenntnis und nimm sie vor allem ernst.

Du benötigst keinen künstlichen Aufhänger, um Beziehungsarbeit zu betreiben. Das geht sehr gut auch beim Einkaufen oder wenn dein Teenager sich auf den Weg zum Sport macht. Wenn du es ganz intensiv möchtest: Hängt gemeinsam im Klettergarten ab. Hier könnt ihr euch gegenseitig motivieren, Ängste überwinden und Strategien entwickeln, um ein Hindernis zu bezwingen. Und eines ist sicher: Erfahrungsgemäß gehen alle aus dem Klettergarten mit einem Boost an Selbstvertrauen hinaus.

Vielleicht hilft es dir auch, dich an deine eigene Jugend zurückzuerinnern und dich zu fragen, wie du dich in dieser Situation gefühlt hättest, gegen die du gerade bei deinem pubertierenden Jugendlichen zu argumentieren versuchst. Ein gutes Beispiel ist das Cappy, das oft zu Streit führt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

„Das hat doch was mit Respekt zu tun. Die Cappy muss runter!“, sagst du. Wirklich? Wirst du deshalb von einem Menschen mehr respektiert oder bekommst du den Respekt nicht doch anders? „Ja, aber später müssen sie doch auch bei der Bewerbung …“ Richtig. Aber wie man sich zu bestimmten Anlässen kleidet, ist jetzt gerade nicht das Thema.

Für viele Jugendliche ist die Cappy ein Schutz, genauso wie die Kapuze. Bad Hair Day, nicht gewaschen, lange kein Friseur, Schuppen etc. Viele schützen sich damit vor Blicken, aus Angst vor Spott. Manchmal geht es nur um den Style. Manchmal um die Vermeidung von Augenkontakt. Geh dann ins Gespräch. Denn meistens gibt es einen ziemlich guten Grund, warum die Kapuze oben sein muss.

Ich finde es oft beruhigend zu merken, dass die Probleme im Grunde doch ähnlich bleiben und man sich dadurch doch sehr gut in die Lage hineinversetzen könnte, wenn man sich die Zeit dazu nimmt. Das ist zugleich eine Einladung dazu, deine Gedanken zu deiner Jugend und deine Erfahrungen zu teilen. Das stellt einen wesentlichen Teil der Beziehungsarbeit dar. Es bedeutet, du und dein Teenager gehen gemeinsam in Beziehung.

Nur wenn du etwas von dir preisgibst, wird das dein Gegenüber auch tun. Anders formuliert: Du musst erst etwas auf das Beziehungskonto einzahlen, bevor du etwas abheben kannst. Konkret heißt das: Wenn es kracht und wummst, kannst du als Mutter oder Vater nicht einfach weitermachen, als wäre nichts, und dich später wundern, warum der Laden nicht läuft, wie du es willst.

Nein, du solltest sofort reingehen, und zwar am besten schon, wenn du das Schwarzpulver riechst, nicht erst, wenn das Fass explodiert. Beziehungsarbeit muss immer, immer, immer gehen, egal welche Termine gerade anstehen.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Der Beziehungspädagoge Dirk Fiebelkorn hat dazu drei Leitsätze:

1. **Ich sehe dich!** „Es geht darum, die Jugendlichen in den Bedürfnissen und in all dem, wie sie sind, zu sehen. Es geht darum, eine Beziehung aufzubauen. Das ist die Basis von allem. Jugendliche lernen dann besonders gut, wenn sie eine gute Beziehung zu Erwachsenen haben."
2. **Ich bleibe!** „Hier soll der Teenager spüren, dass er oder sie mit einer Situation und den Gefühlen nicht allein ist."
3. **Sinn der Beziehungsarbeit ist nicht ein störungsfreies Leben, sondern pädagogisches Lernen!** „Es geht nicht darum zu gucken, dass wir möglichst keine Störung haben. Wenn ich mir etwas Bestimmtes vorgenommen habe, kann ich nicht anfangen, die Störungen zu ignorieren, sonst werden sie immer größer. Es geht um pädagogisches Lernen. Wenn die Jugendlichen morgen weiter sind, als sie es heute sind, dann hast du deinen Job als Elternteil gut gemacht – und nicht wenn dein Tag komplett ohne Probleme verlaufen ist."

Auch in der Schule gibt es Inhalte und Projekte, die auf das Beziehungskonto einzahlen und das Selbstbewusstsein der Jugendlichen stärken. Sie stehen nicht im Widerspruch zu einem guten Abschluss. Ganz im Gegenteil: Was bringt ein guter Abschluss, wenn ein Mensch nicht weiß, was er selbst wert ist?

Dirk Fiebelkorn, Beziehungspädagoge
„Manche behaupten, sie hätten keine Zeit für Beziehungsarbeit. Als ob man so was abschalten könnte. Beziehungsarbeit macht man immer. Es geht nicht, dass man Beziehungsarbeit nicht macht. Man ist immer in Beziehung zu jemandem. Genauso wie man nicht nicht kommunizieren kann."

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

TIPPS FÜR ELTERN

- Nimm deinen Teenager in seinen Emotionen und Bedürfnissen wahr.
- Lass dein Kind nicht allein. Es braucht dich als Orientierung.
- Überprüfe deine Haltung und dein Mindset gegenüber Jugendlichen. Sie sind nicht nervig, sondern unsere Zukunft – geh gut damit um.
- Schenke deinem Teenager Vertrauen und Respekt, verlange es aber nicht aktiv von ihm oder ihr.
- Erzähle persönliche Dinge aus deiner Jugend, damit du Verständnis für dein Kind bekommst und dein Kind aus deinen Erfahrungen lernen kann.
- Erlaube dir und deinem Teenager, Fehler machen zu dürfen. Das Ziel ist nicht, fehlerfrei zu sein, sondern richtig mit Fehlern umzugehen.
- Arbeite an deiner Rolle als Erwachsener. Wir sind nicht allwissend, sondern dürfen gemeinsam mit den Jugendlichen alte Denkweisen hinterfragen, aufbrechen und Neues lernen.

Eine neue Rolle für Eltern und Lehrkräfte

Wenn du in Beziehung gehst und bleibst, ergibt sich eine ganz neue Rolle für dich. Eltern erziehen ihr Kind und Lehrkräfte lehren es etwas – so die gängige Beschreibung. Diese Worte klingen von oben herab, fast gewaltvoll. Ich ziehe doch kein Kind irgendwohin, wohin es vielleicht gar nicht hin will, und sehe mich auch weniger als Lehrer, sondern als Pädagoge und Wegbegleiter – was hoffentlich viele Lehrkräfte von sich sagen. Die Worte „erziehen“ und „lehren“ würde ich lieber so verstehen: Ich möchte keinen Menschen ändern, sondern seine Fähigkeiten ausbauen!

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

WIE DU GUT FÜR DEINEN TEENAGER BIST

Pädagogik verändert sich, und damit auch die Ansprüche an die Jugendlichen selbst. Gleichzeitig steigen die Erwartungen an die junge Generation. Sie stehen enorm unter Druck zwischen Kind sein, ihre Jugend genießen, sich von den Erwachsenen abgrenzen und gleichzeitig selbst erwachsen werden müssen. Wie du damit gut umgehen kannst, erfährst du in diesem Kapitel.

Ich möchte dir Mut machen. Du weißt am allerbesten, was gut für deinen Jugendlichen ist. Du bist die Expertin oder der Experte für dein Kind. Gleichzeitig gibt es einige Tricks und Kniffe aus dem Klassenzimmer, die auch zu Hause gut funktionieren und die du dir zu eigen machen kannst.

Es ist absolut richtig, wenn Jugendliche und Pädagogen mehr Freiraum an Schulen fordern, um ihn für ein freieres Lernen zu nutzen. Schülerinnen und Schüler sollen sich lustvoll und frei für Lerninhalte entscheiden können und an den Dingen arbeiten können, die für sie von Interesse sind. Das setzt jedoch voraus, dass Jugendliche erst mal etwas brauchen, für das sie sich begeistern können. Das können sie aber erst, wenn sie Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Selbstständigkeit erlangen.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

EINBLICK: EIN GESPRÄCH ÜBER FREIE THEMENWAHL

Lehrer: „Was interessiert euch denn wirklich?"
Klasse: „Keine Ahnung!", „Weiß nicht?", „Chillen!",
„Wir können doch eh nichts erreichen."

Was ich damit sagen will: Schritt eins ist immer, immer, immer Persönlichkeitsarbeit und Beziehungsarbeit, um Selbstbewusstsein zu erreichen. Das ist ungleich schwieriger, wenn der Rückhalt von zu Hause fehlt. Erst im zweiten Schritt oder parallel dazu kann der Freiraum folgen. So werden Jugendliche selbstwirksam.

Unter diesem Aspekt sind der Schulstoff und die Lernplanziele sekundär. Viel wertvoller und an erster Stelle sind wir Erwachsenen selbst für Kinder und Jugendliche.

Erst die Bedürfnisse, dann die Inhalte

Schauen wir uns die fünfstufige Bedürfnispyramide des US-amerikanischen Psychologen Abraham Maslow an. Zuerst müssen die Grundbedürfnisse Essen, Trinken, Schlafen, Kleidung erfüllt sein. Ist das passiert, kommt das Bedürfnis nach Sicherheit. Dazu gehört nicht nur für Jugendliche eine Wohnung, Stabilität, Geborgenheit, Schutz, Angstfreiheit, Struktur, Ordnung, Gesetze und Grenzen. Darauf folgt das soziale Bedürfnis nach Partnerschaften, Freundschaften und Liebe.

Erst wenn diese Bedürfnisse befriedigt sind, beginnt das Wachstum eines Menschen mit den Individualbedürfnissen nach Anerkennung, Erfolg und Wertschätzung. Erst ganz oben kommt die Selbstverwirklichung.[20]

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Die fünfstufige Bedürfnispyramide nach Maslow

Wenn nach Freiräumen in den Schulen verlangt wird, befinden wir uns in Gedanken bereits an der Spitze der Pyramide, gehen also davon aus, dass alle anderen Bedürfnisse gedeckt sind. Dass das nicht bei jedem Jugendlichen der Fall ist, liegt auf der Hand. Viele Jugendliche haben mit Chancenungerechtigkeit zu kämpfen, haben Angst vor Misserfolgen und Versagen, haben ein schwieriges Elternhaus oder kommen sogar aus Kriegsgebieten.

Bei Jugendlichen sind die sozialen Bedürfnisse besonders stark ausgeprägt. Bei der Befriedigung dieser Bedürfnisse spielst du als Elternteil eine entscheidende Rolle, nicht zuletzt bei dem Bedürfnis nach Anerkennung und Wertschätzung, wie du im letzten Kapitel gelesen hast.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Innerhalb von Schule tragen Lehrkräfte zum Erlangen der nächsten Stufe in der Bedürfnispyramide ihren Teil bei. Die pädagogischen Tools kannst du dir zu eigen machen und so noch effektiver deinen Teil dazu beitragen, gut für deinen Jugendlichen zu sein, sodass er selbst wirksam werden kann.

Sei Vorbild bei Emotionen

Du kannst dein Kind bei der Persönlichkeitsbildung unterstützen, indem es von deiner Persönlichkeit lernen darf. Wir Erwachsenen verlangen von Jugendlichen, dass sie wissen, was echte Emotionen sind und wie sie mit Gefühlen wie Liebe, Wut oder Trauer und Tränen richtig umgehen. Aber woher sollen sie das wissen, wenn du als Elternteil nie vor deinen Kindern wütend warst, dich nie aufrichtig entschuldigt hast, dich gestritten und versöhnt hast und vor allem vor ihnen geweint hast?

Wenn mir Schülerinnen und Schüler berichten, dass sie einen Ansprechpartner benötigen, bin ich als Vertrauenslehrer natürlich gern für sie da, auch wenn es mich traurig macht, dass offenbar nicht die Eltern als Ansprechpersonen gesehen werden. Erzähl von dir und deinen Erfahrungen! Zu deinem Expertenwissen gehören eben auch deine Lebenserfahrung und deine Emotionen, die du unbedingt teilen darfst. Das ist echte Persönlichkeitsbildung und -entwicklung. Sprich offen und ehrlich über Höhen und Tiefen in deinem Leben. Wenn dein Teenager den ersten Liebeskummer hat, nimm das und die Emotionen dabei ernst. Sage nicht so etwas wie: „Ach, das wird schon wieder!“, sondern fühle dich hinein, wie sich dein erster Liebeskummer angefühlt hat und was deine Eltern zu dir gesagt haben oder du gern von ihnen gehört hättest.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

EINBLICK: EMOTIONEN ERNST NEHMEN

Schülerin: „Herr Zeitler, darf ich mein Handy heute bitte anlassen? Meine Mutter ist im Krankenhaus."
Ich: „Kein Problem. Muss ich noch etwas wissen oder brauchst du noch etwas von mir, um dich heute einigermaßen konzentrieren zu können?"
Schülerin: „Nein, danke. Sie hat eine Operation und ich mache mir halt Sorgen."
Ich: „Das kann ich verstehen. Ginge mir auch so. Magst du mir sagen, ob es eine schwere oder leichte OP ist, ohne ins Detail gehen zu müssen?"
Schülerin: „Ich weiß nicht, was die da mit ihr machen."
Ich (fassungslos): „Du weißt es nicht? Du machst dir Sorgen und es ist dein Recht zu wissen, was los ist. Jetzt verstehe ich dich noch mehr. Es wird bestimmt alles gut verlaufen, sonst wüsstest du es sicherlich."

Dieses Beispiel zeigt sehr genau, welch große Auswirkungen Ereignisse zu Hause in der Schule haben. Jugendliche bringen alle einen Rucksack mit. Jeder ist unterschiedlich befüllt und landet früher oder später ausgekippt im Klassenzimmer. Sicherlich war es die Absicht der Mutter der Schülerin, sie nicht zu beunruhigen. Mit der Zurückhaltung von Informationen zum vermeintlichen Schutz der Tochter erzeugte sie allerdings eine enorme Unsicherheit.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Sprich offen mit deinem Teenager

Sprich offen mit deinem Kind über die Probleme, die dich beschäftigen. Es ist nicht ihre Aufgabe, sie zu lösen, aber sie spüren, wenn dich etwas beschäftigt, und können dich und deine Emotionen besser einschätzen, einordnen und verstehen, wenn du die Situation offen kommunizierst. Damit bist du deinem Teenager ein Vorbild im Umgang mit Emotionen.

Ein weiteres Beispiel: Stell dir vor, du bist wütend und schreist herum. Nicht die beste Art, aber es passiert jedem von uns. Versuche, nach deinem Wutausbruch deine Emotionen zu erklären: „Weißt du, ich war so sauer, weil …!“ Wenn deine Tochter oder dein Sohn wütend sind, helfen Sätze wie „Nicht in diesem Ton!“ oder „Jetzt komm aber mal runter!“ nicht. Spiegle stattdessen das Gefühl und bilde einen unvollständigen Satz, den dein Kind beenden kann: „Ich sehe, dass du sauer/traurig bist. Du bist jetzt sauer/traurig, weil …“

Jugendliche brauchen Strategien, wie sie mit Emotionen umgehen können, und die lernen sie anhand von Vorbildern. Wenn ich mich vor der Klasse im Ton oder in meiner Art und Weise vergreife, spiegeln mir die Schülerinnen und Schüler das in der Regel zurück. Größe ist es, wenn wir Erwachsenen zugeben können, dass wir einen Fehler gemacht haben. Dann geht es darum zu erklären, wie es dazu kommen konnte, und gleichzeitig zu zeigen, dass man daraus lernt. Wie schon erwähnt: Perfektion gibt es nicht.

Die Psychologin Gudrun Breitmaier stellte in meinem Podcast einen Erste-Hilfe-Koffer für den Umgang mit Emotionen vor:

1. **Nach dem Grund suchen:** Jedes Verhalten hat einen Grund, etwa eine Schulangst, und diesen Grund gilt es zu finden.
2. **Gefühle widerspiegeln:** Das Kind hat Gründe und das Recht, so zu fühlen. Ihm seine Gefühle ausreden zu wollen, kann nicht

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

funktionieren, denn es würde sich nicht gesehen fühlen. Versuche einem wütenden Menschen zu sagen, er solle nicht so wütend sein – viel Erfolg! Wenn du stattdessen sagst: „Ich sehe, du bist wütend!“, wird die Wirkung eine andere sein. Auch scheinbar negative Gefühle wie Wut sind ein legitimes Gefühl.

3. **Lösungen suchen:** Hierbei geht es nicht um Vermeidung, sondern um Ansätze, das Problem zu bewältigen. Ideen dazu können auch von deinem Kind kommen.

Wenn Kinder zu uns Eltern sagen, wie sehr sie uns hassen, meinen sie doch eigentlich, dass sie ihre Eltern lieben, aber eine Mauer zwischen ihnen ist. Meine Tochter sagte einmal mit sechs Jahren zu mir: „Wenn ich sauer auf euch bin, hau ich manchmal Dinge raus, die ich gar nicht so meine. Ich weiß dann eben gar nicht, was sagen soll. Ich liebe euch eigentlich.“

Meine Elternabende beende ich gerne mit den Worten: „Denken Sie an Ihr Kind. An den Moment der Geburt, der bedingungslosen Liebe, ohne dass Ihr Kind etwas getan haben muss. Heute ist es ein Teenager und hat so viel getan. Denken Sie einmal daran, warum Sie stolz auf Ihr Kind sind und warum Sie es lieben. Mit diesen Gedanken gehen Sie nun nach Hause und sagen Ihrem Kind genau das!“

Auch wenn es nicht den Anschein hat: Jugendliche wollen das nicht nur spüren, sondern auch wissen. Jeder Mensch möchte auch ab und an einmal hören: „Ich liebe dich“ oder „Ich bin stolz auf dich“, gern auch mit einer Begründung, warum das so ist. Mach es einfach gleich das nächste Mal, wenn du deinen Teenager siehst.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Alle Emotionen sind erlaubt

Wir sollten nicht nur über „gute“ Emotionen sprechen, sondern auch über die Gefühle in Situationen, in denen wir verlieren. Beispielsweise wird Männern und Jungen auch heutzutage immer noch gesagt, sie dürften nicht weinen oder Schwächen zeigen, sondern müssten stark sein. Dabei ist wahre Stärke doch, wenn man auch über seine Schwächen sprechen kann. Auch hierfür braucht es Vorbilder.

Eine Schülerin berichtete mir, dass in ihrer Familie nicht über Gefühle gesprochen wird. Als ihr Freund einmal weinte, war sie überfordert, weil sie es nicht kannte, dass Männer auch weinen können. Wenn du also möchtest, dass dein Kind nicht nur mit seinen eigenen Gefühlen, sondern auch empathisch mit den Emotionen anderer Menschen umgeht, kann es das nur lernen, wenn bei euch in der Familie alle Gefühle erlaubt sind und gezeigt werden dürfen.

Michael Stahl, Kampfsport- und Anti-Mobbing-Trainer
„Wir brauchen auch wieder eine Kultur und eine Gesellschaft, die über Schwächen und Niederlagen sprechen kann. Heute geht es nur noch darum, dass die Kinder auf das Gymnasium kommen. Meine Tochter hatte einen schweren Autounfall. Ich wusste nicht, ob sie den überlebt. Hätte mir damals jemand gesagt, dass meine Tochter auf die Sonderschule gehen muss und jeden Tag nur noch Sechser mit nach Haus bringt, hätte ich gesagt, dass das der Beweis dafür ist, dass sie lebt.“

Michael Stahl erzählte mir im Podcast folgende Situation. Ein Vater, der seinen 16-jährigen Sohn in der Kampfsportschule abholen wollte, beklagte sich bei Michael: Seinen Worten nach saß sein Sohn nur am Computer, wurde in der Schule gemobbt, hatte schlechte Noten und war straffällig und drogenabhängig geworden. Außer sich

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

rief der Vater: „Ich bin fertig! Mir hat man nie etwas erzählt! Alles ging an mir vorbei! Ich komme nicht mehr an meinen Sohn ran!“ Daraufhin entwickelte sich folgender Dialog:

Michael Stahl: „Liebst du deinen Sohn?“
Vater: „Was ist das für eine Frage?“
Michael Stahl: „Eine ganz normale. Liebst du deinen Sohn?“
Vater: „Natürlich liebe ich meinen Sohn.“
Michael Stahl: „Hast du es ihm schon gesagt?“
Vater: „Das weiß er doch!“
Michael Stahl: „Hast du es ihm schon gesagt?“
Vater: „Das zeige ich ihm doch.“
Michael Stahl: „Hast du es ihm schon gesagt?“
Vater: „Ich habe es doch früher auch nicht gehört!“
Michael Stahl: Hast du es ihm schon gesagt?“
Vater: „Noch nie!“
Michael Stahl: „Hast du schon einmal mit ihm geweint?“
Vater: „Noch nie!“
Michael Stahl: „Ich habe als kleiner Junge gestohlen. Du auch?“
Der Vater guckt auf den Boden: „Na gut, ich habe auch schon mal gestohlen.“
Michael Stahl: „Hast du es ihm schon gesagt?“
Vater: „Nein.“
Michael Stahl: „Hast du als Jugendlicher mal ein Mädchen betrogen oder sie dich?“
Der Vater guckt wieder auf den Boden: „Beides kam vor.“
Michael Stahl: „Hast du es ihm schon gesagt?“
Vater: „Auch nicht.“
Michael Stahl: „Du wunderst dich, dass er nicht mit seinen Gefühlen zu dir kommt? Du kommst nicht mit deinen. Du wunderst dich, dass er mit dem was ihm in der Schule passiert, mit Schuld, Scham, Niederlagen und all den Verletzungen, nicht zu dir kommt? Er hat sie nie von dir gehört.“

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Als der Sohn aus dem Training kam, stand der Vater auf, ging zu seinem Sohn und sagte: „Als deine Lehrerin angerufen hat und gesagt hat, dass du gemobbt wirst, war das meine Geschichte. Ich wurde auch über Jahre hinweg gemobbt. Deine Geschichte ist meine Geschichte. Ich habe auch nie gehört, dass ich geliebt werde. Du sollst wissen, wie sehr ich dich liebe."

Der Sohn stand völlig entwaffnet da: „Papa, das wusste ich alles gar nicht von dir!" Die beiden umarmten sich spontan. So entstand zwischen den beiden zum ersten Mal seit Langem wieder eine Basis für gegenseitiges Verständnis, die auf eine bessere Kommunikation in der Zukunft hoffen lässt.

Umgang mit Trauer

Als Religionslehrer habe ich mich viel damit auseinandergesetzt, was es für Jugendliche bedeutet, wenn jemand stirbt. Einen guten Umgang mit Trauer halte ich für sehr wichtig. Wie kannst auch du als Elternteil mit der Trauer von Jugendlichen gut umgehen?

In meinem Podcast beschreibt die Psychologin Gudrun Breitmaier Trauer als Teil unseres Lebens, als einen Prozess, wenn man etwas oder jemanden verloren hat, seien es die gewohnte Umgebung durch einen Umzug, ein krankes Haustier, das eingeschläfert werden muss, oder auch Menschen, die gestorben sind.

Gudrun Breitmaier, Psychologin
„Trauer ist ein langsames Gefühl, das Zeit braucht. Das kann man nicht wegreden mit Sätzen wie ‚Du findest schon neue Freunde'. Es muss auch getrauert und geweint werden dürfen. Erst dann kann man den nächsten Schritt tun."

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Wenn ein Todesfall geschehen ist, schützt du, wie Gudrun Breitmaier erklärt, deinen Jugendlichen nicht, wenn sie oder er nicht zu einer Beerdigung darf. Viel besser wäre es, wenn er oder sie Abschied nehmen darf und etwa einen persönlichen Gegenstand oder eine Blume mit ins Grab legt. Dabei sollte dein Kind selbst bestimmen dürfen, wie nah es an einen Sarg geht und wer es dabei begleitet.

Jugendliche auf eine Beerdigung vorzubereiten, ist enorm schwer. Denn die Gefühle vor Ort sind nicht planbar. Sie hängen von der emotionalen Bindung zu der verstorbenen Person ab, von der aktuellen Tagesverfassung, von der Gestaltung der Zeremonie, von der Musik und vielen Dingen mehr. Was du aber im Vorfeld machen kannst, ist, deinem Kind den Ablauf eines solchen Tages nahezubringen. Auch ein Ritual, wie dem oder der Verstorbenen einen Brief zu schreiben oder gemeinsam Fotos anzusehen, kann bei einem Trauerprozess helfen.

TIPPS FÜR ELTERN

- Bevor Jugendliche selbstwirksam werden können, müssen ihre Grundbedürfnisse befriedigt sein.
- Du bist Vorbild im Umgang mit Emotionen.
- Kommuniziere, warum du gerade welche Gefühle hast und wie du mit ihnen umgehst.
- Auch Jugendliche brauchen Liebe. Lass es sie nicht nur wissen, sondern auch hören und spüren.
- Du kannst deinen Teenager nicht vor Trauer schützen, aber du kannst ihn darin begleiten.
- Suche nach dem Grund von Emotionen, spiegle sie und begleite den Prozess, damit umzugehen.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Gelassen durch stürmische Zeiten

Stand 2024. Änderungen vorbehalten.

- So gelingt bindungs- und beziehungsorientierte Erziehung in der Pubertät
- Erprobte und entspannte Tipps von der Familienbegleiterin, Erziehungsberaterin, Pädagogin und Bloggerin Inke Hummel

Inke Hummel

Miteinander durch die Pubertät

2. Auflage
176 Seiten,
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-1622-6
€ 20,00 [D] / € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt
...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Selbstfürsorge ist nicht egoistisch, sondern logisch!

Stand 2024. Änderungen vorbehalten.

- Selbstfürsorge auf drei Ebenen trainieren: Mit Tipps und Übungen zu Themen wie Bewegung, Ernährung, Atmung, Schlaf, seelisches Wohlbefinden und stärkende Beziehungen
- Durch eine eigene Erkrankung kennt die Autorin und Psychotherapeutin Anke Glaßmeyer auch die Betroffenenperspektive und weiß, wie heilsam Selbstfürsorge in schwierigen Lebensphasen ist

Anke Glaßmeyer

Selbstfürsorge – dein Anker in turbulenten Zeiten

256 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-4262-1
€ 22,00 [D] / € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt
...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über https://dnb.de abrufbar.

ISBN 978-3-8426-1741-4 (Print)
ISBN 978-3-8426-1742-1 (PDF)
ISBN 978-3-8426-1743-8 (EPUB)

Originalausgabe

© 2024 humboldt
Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.humboldt.de
www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch teilweise die männliche, teilweise die weibliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.
Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine psychologische Beratung, Betreuung und Behandlung.
Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, München
Covergestaltung: ZERO, München
Covermotiv: Shutterstock / PremiumVector, Kwitka, Tonstock
Autorenfoto: Oliver Forstner
Tafelhintergrund: stock.adobe.com / aaabbc
Satz: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig
Druck und Bindung: gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

humboldt ...bringt es auf den Punkt.

Erfolg in der Schule durch eine starke Eltern-Kind-Beziehung

Unser Schulsystem ist auf Leistung ausgerichtet, die Bedürfnisse von Schülerinnen und Schülern bleiben zwischen Hausaufgaben, Noten und Lehrplänen häufig auf der Strecke. Matthias Zeitler zeigt dir, wie du dein Kind unterstützen kannst, um erfolgreich und zufrieden im Leben zu sein. Wie stärkst du den Selbstwert deines Teenagers? Wie hilfst du ihm, schulische Krisen zu meistern und bei der Berufsorientierung durchzublicken? Wie kannst du dich in der Schule einbringen und ein gutes Vorbild sein? Der Ratgeber bietet Lösungen, damit Jugendliche, Eltern und Lehrkräfte ein starkes Team werden.

Das Selbstwertgefühl deines Kindes stärken und den Schulalltag positiv beeinflussen

MATTHIAS ZEITLER ist Lehrer an einer Haupt- und Werkrealschule in Baden-Württemberg. Zudem ist er seit über 15 Jahren gefragter Radio- und Eventmoderator. Vor seinen Klassen versteht er sich nicht als Wissensvermittler, sondern als Wegbegleiter für Jugendliche. Sein Podcast „Schule Backstage!" und seine Fortbildungen gehören zu den derzeit gefragtesten im pädagogischen Bereich. Matthias Zeitler lebt mit seiner Familie bei Stuttgart.

Mit einem Vorwort von Bestsellerautorin und Podcasterin Saskia Niechzial

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-1741-4

9 783842 617414 22,00 EUR (D)

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH