

„Lass mich!“ ... oder doch nicht? – Jugendliche in der Pubertät besser verstehen und begleiten

Jugendliche in der Pubertät können auf sich und andere manchmal wie ein großes Rätsel wirken. Vieles, was vorher noch selbstverständlich war, ist es plötzlich nicht mehr: Mit den Eltern gesehen zu werden, wird peinlich, das frühere Lieblingsshirt kann in die Altkleidersammlung und selbst die heißgeliebte Leibspeise schmeckt nicht mehr so gut wie früher. Während dieser Zeit des großen Umbruchs lauern jede Menge Risiken, aber zum Glück auch jede Menge Chancen. Um Jugendliche dabei gut zu begleiten, kann es hilfreich sein, besser zu verstehen, was sich hinter diesem oft als „zickig“ zusammengefassten Verhalten verbirgt. Ein Gefühl spielt dabei eine häufig unterschätzte Rolle und das ist die Scham. In einer Zeit in der man nicht mehr genau weiß, wer man ist, was man eigentlich möchte und wo man dazugehören will, lauern jede Menge Überraschungen mit peinlichem Ausgang, z.B. als einziger nicht zur Party eingeladen zu sein, als einziger noch keinen Freund/in zu haben, als einziger die Matheaufgabe nicht zu verstehen, usw. Scham ist jedoch kein Gefühl, was wir uns als Menschen gerne eingestehen. Vielmehr reagieren wir oft mit Ärger und Vorwürfen, weil wir uns missverstanden oder ausgegrenzt fühlen oder ziehen uns einfach zurück. Scham kann daher sehr einsam machen. Und je wichtiger uns ein Mensch ist, desto wahrscheinlicher ist es, dass wir Scham empfinden, wenn etwas nicht rund läuft. Schließlich ist das der Mensch, den wir am wenigsten enttäuschen und von dem wir am meisten gemocht werden wollen. Ein erster wichtiger Schritt der Scham in guter Weise zu begegnen, ist es zu bemerken, dass Scham überhaupt im Spiel ist. Hier können die Erwachsenen mit gutem Beispiel voran gehen, in dem sie ihre eigene Schamreaktion gut kennen und im Kontakt mit dem Jugendlichen schnell enttarnen. Ein weiterer wichtiger Schritt ist es die Scham „neutralisieren“ zu lernen. Hierbei spielen vertrauensvolle Verbindungen zu anderen Menschen eine zentrale Rolle. Jeder, egal ob in der Pubertät oder nicht, sollte Menschen in seinem sozialen Netzwerk haben, denen er auch für ihn peinliche Situationen gefahrlos anvertrauen kann. Scham kann nämlich besser ausgehalten und überwunden werden, wenn wir uns zumindest bei einer Handvoll anderer Menschen mit unseren vermeintlichen Schwächen angenommen fühlen und so unseren Selbstwert wieder stabilisieren können. Die beste Freundin/der beste Freund gehört ganz oft genau zu diesen Menschen und ist daher besonders in der Pubertät von unschätzbarem Wert. Um eine solche Verbindung auch zwischen Jugendlichen und Erwachsenen zu ermöglichen, spielen die Themen Authentizität und Transparenz eine große Rolle. In guter Weise als Erwachsener mit seinen eigenen Schwächen, seinem eigenen Unwissen, seiner eigenen Scham, kurzum mit seinem eigenen Menschsein umgehen zu können, ist für den Jugendlichen oft sehr entlastend. Ein wichtiger Bestandteil davon ist auch die Fähigkeit sich zeitnah entschuldigen zu können, wenn man unbeabsichtigt in ein „Scham-Fettnäpfchen“ getreten ist. Denn leider gibt es in der Pubertät davon sehr, sehr viele. Sie kann auch der einfühlsamste Erwachsene nicht alle vermeiden. Scham gehört zum Erwachsen werden und sein einfach dazu. Und nur wer Scham gut überwinden kann, ist besser in der Lage aus diesen Situationen zu lernen und ist damit bestens für die Herausforderungen eines komplexen Erwachsenenlebens gewappnet.