

JULIA TOMUSCHAT

VERSÖHNUNG *mit dem inneren* TEENAGER



Vorwort von
Stefanie Stahl

Verletzungen aus der Pubertät heilen
und Zufriedenheit finden

G|U

INHALT

Vorwort	5
Warum wir immer ein bisschen siebzehn bleiben	7
Der Teenager in uns	8
Vom inneren Kind zum inneren Teenager	20
Pubertät – Die große Veränderung	25
Hirn im Umbau: Unser Denkorgan verändert sich	27
Körper im Umbau	31
Beziehungen im Umbau: Freundschaft und Liebe	34
Ich im Umbau: Brave, Rebellen und ewige Selbstsucher	37
Die eigene Pubertät unter die Lupe nehmen	47
Unser innerer Teenager und seine Schattenseite	52
Besonders verletzlich	53
Positive Absichten	62
Schattenprogramme	66
Teenagertrauma	69
Die Sonnenseite unseres inneren Teenagers	72
Warum der erste Kuss der schönste ist	73
Prägende Resonanzerfahrungen	75
Im Rausch der ersten Liebe	77
Große Sehnsüchte und Ideale	79
Sonnige Momente	81
Vorbilder und Idole	85
Adulthood – Gern erwachsen sein	88
Ist Erwachsensein langweilig?	89
Der Erwachsenen-Check	92
Meine Eltern und ich – Ist die Ablösung gelungen?	109
Verbundenheit und Loslösung	110
Sehnsucht nach Anerkennung	115
Papa ist der Größte	120
Heimliche Revoluzzer*innen	124
Besserwisser*innen	127
Peinliche Eltern	130

Ich und ich – Wer bin ich eigentlich?	133
Weiß ich, wer ich bin?	134
Wechseljahre – Die zweite Pubertät	137
Mich gibt es eigentlich nicht – Alien im Menschengewand	141
Mein Körper und ich – Busenwachstum, Haare am Sack – und jetzt?	145
Bin ich schön?	146
Dieser wunderbare, verhasste Körper	153
Forever Young – Die Angst vor dem Tod	157
Saufen bis zum Umfallen	160
Meine Beziehungen und ich – Kann ich Freund*innen gewinnen?	165
Freundschaft ist gesund	166
Ulknudeln und Klassenclowns	169
Nerds und Bücherwürmer	171
Mobbingopfer	173
Meine Aufgaben und ich – Was muss ich leisten?	178
Da mach ich nicht mit!	179
Ist doch egal, was ich tue – Enttäuschte Sinnsuche	181
Morgen ist auch noch ein Tag – Aufschieberitis	184
Das Bitte-keine-Besucher-Chaos	187
Gott ist tot – Ist Gott tot?	189
Die Liebe und ich – Bin ich beziehungsfähig?	193
Ich und du	194
Ich bin dann mal weg	199
Du wirst mich verletzen	202
It's All About Sex	205
Versöhnung mit dem inneren Teenager in drei Schritten	212
Schritt 1: Erkenne dein Schattenprogramm	214
Schritt 2: Heile deinen Teenagerschatten	227
Schritt 3: Brücke in die Zukunft	232
Dein neues Programm	243
Anmerkungen	250
Verzeichnis der Lichtblicke	252
Literatur	253
Impressum	256

Ich und ich – Wer bin ich eigentlich?	133
Weiß ich, wer ich bin?	134
Wechseljahre – Die zweite Pubertät	137
Mich gibt es eigentlich nicht – Alien im Menschengewand	141
Mein Körper und ich – Busenwachstum, Haare am Sack – und jetzt?	145
Bin ich schön?	146
Dieser wunderbare, verhasste Körper	153
Forever Young – Die Angst vor dem Tod	157
Saufen bis zum Umfallen	160
Meine Beziehungen und ich – Kann ich Freund*innen gewinnen?	165
Freundschaft ist gesund	166
Ulknudeln und Klassenclowns	169
Nerds und Bücherwürmer	171
Mobbingopfer	173
Meine Aufgaben und ich – Was muss ich leisten?	178
Da mach ich nicht mit!	179
Ist doch egal, was ich tue – Enttäuschte Sinnsuche	181
Morgen ist auch noch ein Tag – Aufschieberitis	184
Das Bitte-keine-Besucher-Chaos	187
Gott ist tot – Ist Gott tot?	189
Die Liebe und ich – Bin ich beziehungsfähig?	193
Ich und du	194
Ich bin dann mal weg	199
Du wirst mich verletzen	202
It's All About Sex	205
Versöhnung mit dem inneren Teenager in drei Schritten	212
Schritt 1: Erkenne dein Schattenprogramm	214
Schritt 2: Heile deinen Teenagerschatten	227
Schritt 3: Brücke in die Zukunft	232
Dein neues Programm	243
Anmerkungen	250
Verzeichnis der Lichtblicke	252
Literatur	253
Impressum	256

VORWORT

VON STEFANIE STAHL

Julia und ich lernten uns vor über dreißig Jahren an der Universität Trier kennen, am Kaffeeautomaten vor dem Hörsaal. Zwischen uns sprang ein Funke über, und wir sind seitdem nicht nur enge Freundinnen, sondern inspirieren uns auch gegenseitig in unserer psychologischen Arbeit. Damals, an einem unserer allerersten Studientage, waren wir selbst kaum erwachsen, und manche Entwicklung, die Julia in ihrem Buch beschreibt, stand uns noch bevor.

Ich bin sehr froh, dass Julia den inneren Teenager aufgedeckt hat – jenen Persönlichkeitsanteil in uns, der in der Jugend geprägt wurde und uns im Erwachsenenleben immer mal wieder »dazwischenfunk«. Damit spinnst Julia den roten Faden weiter, der in meinen Büchern über das innere Kind bereits angelegt ist. Denn selbstverständlich sind die Jahre, die der Kindheit folgen, ebenfalls äußerst einflussreich. Wir tragen sowohl das innere Kind als auch den inneren Teenager in uns.

Mit diesem Buch wagt sich Julia in den »verrückten« Lebensabschnitt hinein, der sich Pubertät nennt. In dieser spannenden Zeit des Umbruchs reorganisieren sich das Gehirn, der Körper und das Beziehungsgeflecht. Dieser Prozess ist nicht immer angenehm, sondern häufig holprig und von Selbstzweifeln begleitet. Deswegen erinnern sich viele Menschen mit gemischten Gefühlen an diese Lebensphase. Und Kränkungen und Verletzungen werfen ihre Schatten bis ins Erwachsenenleben und können dazu führen, dass wir in manchen Situationen nicht ganz so erwachsen reagieren, wie wir sollten.

gen, die sich sehr oft aus der Clique heraus entwickeln.¹⁴ Nachdem Mädchen und Jungen in der Schulzeit zunächst unter sich geblieben sind, mischen sie sich nun – auf dem Schulhof, im Park oder im Jugendzentrum. Man neckt sich, unternimmt etwas zusammen, und irgendwann bilden sich Pärchen. Man »geht miteinander«. Alles ist neu: Händchenhalten, Küssen – wie geht das bloß? Sicherlich weißt du noch, wie unbeholfen deine ersten amourösen Annäherungsversuche waren. Das erste Herantasten an den Auserwählten oder die Auserwählte ist für fast alle Mädchen und Jungs mega-aufregend. Forscher*innen unterscheiden zwischen romantischen und sexuellen Beziehungen: Liebe und Sex – Händchenhalten und Fummeln. Beides erfahren wir in der Pubertät zumeist zum ersten Mal.

Manche Mädchen und Jungs entdecken in dieser Zeit, dass sie sich vom gleichen Geschlecht oder von beiden Geschlechtern angezogen fühlen. Ob hetero-, homo- oder intersexuell, die ersten Gehversuche auf neuem Terrain unternehmen wir alle tastend und unsicher, dennoch ist es für Schwule, Lesben und Bisexuelle ein viel längerer und häufig schwererer Weg bis zum Coming-out. Etwa 85 Prozent von ihnen versuchen zunächst, ihre Sexualität zu verbergen.¹⁵ Wie mein Interviewpartner Simon, der, wenn sein Freund zu Besuch kam, mit ihm in den Wald gegangen ist. Nicht, um das zu tun, was du jetzt vielleicht denkst, sondern weil er Angst hatte. »Alle, die uns sehen, werden wissen: Wir sind schwul.« Kein Wunder, denn homosexuelle Frauen und Männer sind nach wie vor Vorurteilen und Abwertungen ausgesetzt. Der Ausruf »Du bist so schwul!« kursiert auf vielen Schulhöfen bis heute als Beleidigung. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass Schwule und Lesben ihre sexuelle Orientierung zunächst geheim halten. Simon konnte sich immerhin über das Internet mit anderen austauschen. In den Prä-Internet-Zeiten war es für lesbische oder schwule Jugendliche noch viel schwerer, erstens zu erkennen, was mit ihnen los ist, und zweitens ihrem Herzen zu folgen.

ICH IM UMBAU: BRAVE, REBELLEN UND EWIGE SELBSTSUCHER

In der Psychologie meint der Begriff »Ich-Entwicklung« die Veränderung der Denkstrukturen, mit denen wir uns selbst und die Welt wahrnehmen und einordnen. Diese Ich-Entwicklung lässt sich vom Beginn der Pubertät an bis ins frühe Erwachsenenalter eigentlich leicht zusammenfassen:

- ◇ Erst lernen wir, uns anzupassen und brav zu sein,
- ◇ dann rebellieren wir gegen Althergebrachtes,
- ◇ und schließlich geht es darum, zu suchen – und herauszufinden – wer wir selbst sind.

Wenn diese Transformation gelingt, wissen wir am Ende der Adoleszenz, wer wir sind, und haben unsere Ich-Identität gefunden. Ich-Identität meint das innere Erleben, also dass ich im Kern gleich bleibe, selbst wenn sich meine Lebensumstände ändern. Oder anderes ausgedrückt, dass ich mich kenne und mich traue, mich in meiner Einzigartigkeit zu zeigen. Kurzum: Wir suchen und finden in der Pubertät uns selbst, jenseits der Prägungen durch unsere Eltern.

Henri, heute siebzig, war zum Beispiel wie vom Donner gerührt als er mit vierzehn den ersten Jazz im Radio hörte. Er wusste sofort: Das ist mein Element. Von zu Hause kannte er nur Schlager und klassische Musik. Bis heute ist er ein glühender Jazz-Fan und hat sich zudem zu einem gefragten John-Coltrane-Kenner entwickelt. Jazz ist Teil seiner Identität geworden.

Obwohl Rebellion und Selbstsuche zu den zentralen Elementen der Pubertät gehören, sind sie eigentlich nur Mittel zum Zweck. Sie unterstützen unsere Verwandlung vom Kind zum Erwachsenen. Allerdings dauert dies beim Menschen sehr viel länger als bei einem Schmetterling. Die Ich-Findung ist ein Prozess, der sich über Jahre erstreckt und außerdem so fragil ist, dass wir manchmal in unserer Ich-Entwicklung stecken bleiben.

SYMPTOME EINER BLOCKIERTEN ICH-ENTWICKLUNG

- ◇ Die Rebellion fällt aus. Wir bleiben lieb Kind und sind als Erwachsene in der Rolle des **braven Teenagers** gefangen.
- ◇ Wir verharren in der **Rolle des Rebellen oder der Rebellin** und sind ständig im Angriffsmodus. Während Brave zu wenig rebellieren, sagen die Rebell*innen auch als Erwachsene zu häufig »Nein« und zeigen überall – selbst wenn es gar nicht nötig wäre – den Stinkefinger.
- ◇ Wir finden uns selbst nicht und irren als **ewige Selbstsucher*innen** verwirrt durchs Leben. Dann fehlt uns auch als Erwachsene/r der rote Faden in unserem Leben. Ständige Sinnkrisen sind die Folge.

Damit unsere Verwandlung vom kindlichen Ich zum Erwachsenen-Ich gelingt, müssen wir einiges leisten. Zu Beginn der Pubertät liegen die Grundschulzeit und in der Regel die ersten Jahre auf der weiterführenden Schule hinter uns. Wenn alles gut gegangen ist, haben wir nicht nur Lesen, Schreiben und Rechnen

gelernt, sondern auch soziale Fähigkeiten erworben. Wir haben uns einen Platz in der Klassengemeinschaft und möglicherweise beim Sport erobert und schon ein erstes Gespür dafür, wer wir sind. Wir wissen, was wir gut können und wo unsere Interessen liegen. Dem Entwicklungspsychologen Erik H. Erikson zufolge sollten wir in der Grundschulzeit idealerweise Vertrauen in die eigene soziale und intellektuelle Kompetenz erworben haben.¹⁶

VIEL ZU BRAV

Für jüngere Schulkinder ist das Bedürfnis nach Sicherheit und Zugehörigkeit besonders groß. Erst wenn sie sich geborgen und aufgehoben fühlen, sind sie bereit für den nächsten Schritt. Es ist deshalb nicht schlecht, wenn sie verhältnismäßig brav sind und sich bemühen, die Verhaltensregeln in der Schule und im Elternhaus einzuhalten. Denn die Fähigkeit, sich anzupassen und zu wissen, was gut und richtig ist, ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass wir uns weiterentwickeln können. Man spricht in Bezug auf die Lebensphase bis etwa zwölf Jahre deshalb auch von der konformistischen – der angepassten – Phase.

Das Bravsein zeigt auch, dass Kinder in Schule oder Elternhaus wichtige Werte für das Zusammenleben, wie Ehrlichkeit, Fairness oder Pünktlichkeit, kennengelernt und verinnerlicht haben und sich bemühen, danach zu leben. Sie haben ein Verständnis für Regeln und können sich auch daran halten, zum Beispiel an die goldene Regel »Was du nicht willst, dass man dir tu, das füg auch keinem anderen zu«. Wenn ihnen Ausrutscher passieren, sie vielleicht doch einmal ihrer Mutter gegenüber nicht ganz ehrlich sind, weckt das ein schlechtes Gewissen.

Die Welt auf dieser Entwicklungsstufe ist in gewisser Weise einfach. Es gibt »gut« und »böse«, die Dinge sind schwarz oder weiß. Der Wunsch, Grenzen zu überschreiten, die Grautöne zwischen »gut« und »schlecht« zu erkunden und nach eigenen

- ◇ Wann hattest du den ersten Samenerguss/die erste Menstruation? Was hast du darüber gedacht? Wie hast du dich gefühlt?

Interessen

- ◇ Was waren deine heftigsten Gefühlsausbrüche? Worum ging es?
- ◇ Welche Themen haben dich beschäftigt? Was hat dich fasziniert?
- ◇ Wofür hast du dich eingesetzt oder engagiert? Wie war deine erste politische Ausrichtung?
- ◇ Was hast du gelesen?
- ◇ Welche Fernsehserien mochtest du und warum?
- ◇ Welche Musik hast du gern gehört? Was war deine erste Platte, Kassette oder CD? Was hast du immer wieder gehört? Welche Botschaften steckten im Text?

Sonne und Schatten

- ◇ Sonne: Welche wunderbaren, verrückten, lebendigen und sonnigen Dinge hast du erlebt?
- ◇ Schatten: Welche schlimmen, belastenden und bedrückenden Dinge hast du erlebt?
- ◇ Wie wirkt sich beides heute aus? Welche Sonnenstrahlen aus der Teenagerzeit wärmen dich noch immer? Welche Kraftquellen hast du mitgenommen?
- ◇ Welche Schatten wirft die Teenagerzeit auf dein heutiges Leben? Welche aktuellen Probleme haben einen Bezug zu dem Teenager, der du warst?

Wenn es für dich angenehm ist, kannst du nach jeder Frage die Augen schließen. Viele Menschen können einfacher nach innen gehen, wenn die Augen zu sind. Wenn du die Augen lieber offen lassen willst, ist es hilfreich, eher weich zu schauen, nicht fokussiert, damit die Gedanken besser fließen können – genau wie beim Tagträumen.

Du kannst diese Übung immer wieder einmal hervorholen. Da sich die Pubertät über einen längeren Zeitraum erstreckt, können auch unterschiedliche Erinnerungen auftauchen. Das kann sehr erhellend sein, weil du deine Teenagerzeit und folglich ihre Auswirkungen auf das Heute besser verstehst. Und wie gesagt: Die Gedanken und Erinnerungen aufzuschreiben, kann bei dieser Übung – genau wie bei allen anderen Übungen in diesem Buch – hilfreich sein. Zum Beispiel, um die Dinge klarer zu sehen und später zu einzelnen Gedanken und Überlegungen zurückkehren zu können. Aber die Notizen sollten nicht an erster Stelle stehen. Wichtiger ist es, nach innen zu lauschen und darauf zu achten, was in dir auftaucht.



Eine Fantasiereise für dich:
Scan mich mit der App!

SCHRITT 1: ERKENNE DEIN SCHATTENPROGRAMM

Für diesen Schritt hilft es, sich vorzustellen, du wärst deine eigene Therapeut*in oder Berater*in und dies wäre die erste Sitzung. Der innere Teenager ist deine Klient*in und du hast den Wunsch, ihn oder sie kennenzulernen. Du bemühst dich also darum, einen Gesamteindruck zu gewinnen, indem du die richtigen Fragen stellst. Die »richtigen« Fragen zielen auf all diejenigen Aspekte des Schattens ab, die im Kapitel *Unser innerer Teenager und seine Schattenseite* (ab Seite 52) beschrieben wurden. Sie bilden sozusagen die Persönlichkeit des Schattens: Auslöser, Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Verhalten.

Jetzt kann es losgehen: Hier kommen die Fragen.

WAS TRIGGERT DICH?

Trigger sind, wie schon geschildert, Auslösereize für bestimmte Verhaltensmuster oder genauer: Gefühls-Gedanken-Verhaltensmuster. Trigger sind unsere Brücke in die Vergangenheit. Und so wird die Brücke gebildet:

Ein Reiz in der Gegenwart = Trigger → löst Gedanken, Gefühle und Verhaltensmuster aus, die eigentlich der Vergangenheit angehören = Reaktion.

Teenagertrigger führen uns aus dem Jetzt heraus und in unsere Teenagerjahre hinein. Das ist, als würde ein Knopf gedrückt, und

»Peng!« setzt sich eine komplexe Reaktion in Gang. Eine Geschichte aus meinem Leben mag das illustrieren: Als ich vierzehn war, bin ich im Sommer mit einer Freundin und deren Eltern in die Stadt gefahren. Wir besuchten die Nachmittagsvorstellung im Kino und setzten uns anschließend in ein Café auf dem Marktplatz. Ihre Eltern luden mich netterweise auf ein Getränk ein. Da ich erwachsen wirken wollte, bestellte ich mir einen schwarzen Tee, hatte aber keinerlei Erfahrungen damit und ließ den Tee sehr lange ziehen. Er wurde bitter und schmeckte furchtbar. Um mir keine Blöße zu geben, zwängte ich mir den Tee rein. Das Ende vom Lied war, dass ich mich auf dem Heimweg zurück in unsere kleine Stadt übergeben musste. Ich schaffte es nicht mehr, die Autotür rechtzeitig zu öffnen. Du kannst dir denken, was das bedeutete. Es war ekelhaft und peinlich.

Das ist die Ausgangsgeschichte. Und jetzt kommt der Trigger: Bis heute wird mir etwas übel, wenn sich jemand in meinem Umfeld einen schwarzen Tee aufbrüht. Insbesondere der Geruch (Trigger) verursacht mir Übelkeit und gleichzeitig schäme ich mich wie damals, als ich ins Auto kotzte (Reaktion).

LICHTBLICK: DEINE TRIGGER AUFSPÜREN

In welchen Momenten deines Lebens verhältst du dich eigentlich wie ein Teenager? Wann bist du nicht so erwachsen, wie du gern wärst? In welchen Situationen mischt der Teenager mit? Wann genau? Wo genau? Mit wem genau?

Wissen wir über unsere Trigger Bescheid, können wir leichter mit ihnen umgehen, sie zum Beispiel vermeiden oder reduzieren. Claudia, die tüchtige Tochter, könnte zum Beispiel damit aufhören, jeden Tag mit ihrer Mutter zu telefonieren. Dann wäre

SIND WIR NICHT ALLE EIN BISSCHEN TEEN?



Die Erfahrungen aus Kindheit und Pubertät werfen oft lange Schatten und beeinflussen uns auch noch als Erwachsene. Denn in uns lebt nicht nur das Kind, sondern auch der innere Teenager. Er begehrt immer dann auf, wenn wir gekränkt oder verletzt werden. Wenn wir uns diese verborgenen Muster jedoch bewusst machen, können wir uns von lähmenden Einflüssen befreien und die Sonnenseiten unserer Jugendjahre wiederentdecken. Die Erinnerung an die Neugier und die unbändige Lebenslust, mit der wir in unser Erwachsenenleben gestartet sind, kann zu einer ganz besonderen Kraftquelle werden, die uns inspiriert.

Dieses Buch bringt uns in Kontakt mit unserem inneren Teenager. Mit vielen Übungen und Denkanstößen hilft uns Julia Tomuschat dabei, die Verletzungen der Jugendjahre zu heilen, uns selbst zu entdecken und zu dem Menschen zu werden, der wir wirklich sind.

Mit
Fantasiereisen
der Autorin
(Anleitung am Ende
des Buches)

WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-7281-5



9 783833 872815

www.gu.de