

## Einleitung

Als unsere Tochter in die Pubertät kam, machte ich mir viele Gedanken über das Thema »Freundschaft, Liebe und Sexualität«. Ich dachte an meine eigene Teenagerzeit. Diese aufregende Zeit, in der man glaubt, dass das Leben jetzt erst richtig anfängt und fragte mich, was ich meiner Tochter mit auf den Weg geben wollte. So lud ich einige Frauen zu mir nach Hause ein, um mit ihnen über meine Gedanken, unsere eigene Jugendzeit, unsere Erziehung und unsere Erfahrungen zu sprechen. Es wurden zwei intensive Stunden. Es folgten mehrere Vorträge am Morgen nur für Frauen, danach abends auch für Männer und berufstätige Frauen. Als die ersten Jugendleiter und Lehrer unter den Zuhörern waren, entstand die Idee, dieses Konzept mit den Jugendlichen selbst zu besprechen. Manchmal fragten auch Eltern nach einem Abend, wann sie ihre Kinder schicken dürften. So fand das erste Seminar zu diesem Thema mit den eigenen Kindern und Freunden der Kinder statt. Dann wurde ich in Jugendgruppen verschiedener Gemeinden eingeladen und zusammen mit einem Lehrer entwickelte ich ein Seminar über 6 Unterrichtsstunden, das erstmals in der 9. Klasse unserer Tochter gehalten wurde. Als ich mehr als 100 Seminare gehalten hatte, fragte mich unsere Tochter: »Mama, ist das denn nicht langweilig? Immer das gleiche Thema?« Nein, es wird nicht langweilig! Sobald ich vor den Jugendlichen stehe oder mit Eltern ins Gespräch komme, spüre ich neu eine Begeisterung für dieses so wichtige Thema und eine Liebe für die junge Generation. Mein Mann und ich haben viele Eheabendkurse gehalten. Oft fragten Menschen: »Warum höre ich das denn heute erst? Wir hätten uns so viele Verletzungen ersparen können, wenn wir das vorher gewusst hätten! Für alles macht man Ausbildungen, nur nicht dafür, wie man in Beziehungen lebt.« Ich möchte dazu beitragen, dass unsere jungen Leute nicht später einmal denken: »Das hat mir niemand gesagt.« Unsere Kinder scheinen zwar durch Medien und Schule sehr gut aufgeklärt zu sein, aber das ersetzt nicht das Gespräch zwischen Eltern und Teenagern. Viele Jugendliche geben vor, viel zu wissen, aber wenn sie hinterfragt werden, ist man oft überrascht, was sie doch alles nicht richtig verstanden haben.

In Kapitel 1 möchte ich Ihnen Mut machen, den Marathon der Kindererziehung nicht vorzeitig zu beenden. Unsere Jugendlichen brauchen diskutierfreudige Erwachsene, die bereit sind, sich und ihre Werte hinterfragen zu lassen. Helfen Sie Ihren Kindern, im Leben Ziele zu setzen. Das Kapitel 2 beschäftigt sich damit, welche Fähigkeiten unsere Jugendlichen schon haben und welche sie noch entwickeln sollten, damit Freundschaften und spätere Partnerschaften gelingen können. Anschließend möchte ich in Kapitel 3 darlegen, wie sich Beziehungen zwischen den Geschlechtern entwickeln. »Was ist Verliebtsein? Ist es wahre Liebe? Worum geht es bei sexueller Liebe? Wie wichtig ist die freundschaftliche und selbstlose Liebe für die Dauer einer Beziehung?« Dies sind Fragen, die Teenager beschäftigen und die beantwortet werden sollen. In Kapitel 4 möchte ich verdeutlichen, in welcher Welt unsere Jugendlichen leben und wie sie durch Reklame, Filme und Zeitschriften geprägt werden. Die Auswirkungen der Revolution der 68-er, die Einführung der Antibabypille und die Überbetonung der Sexualität werden dargestellt. In Kapitel 5 geht es darum, Jugendliche in ihrem Wunsch nach sexueller Gemeinschaft ernst zu nehmen, ihre Argumente zu verstehen und mit ihnen darüber zu reden. Ausführlich behandle ich in Kapitel 6 Argumente, mit dem Geschlechtsverkehr zu warten, bis sie den Menschen gefunden haben, mit dem auch eine dauerhafte Beziehung möglich ist. Kapitel 7 möchte Ihnen Mut machen für Gespräche mit Ihren Töchtern und Söhnen. Was sagt die Bibel zu vorhelichem Geschlechtsverkehr? Gibt es Hilfen zum Umgang mit der eigenen Sexualität? Was rät die Bibel den jungen Leuten? Diese Fragen werden in Kapitel 8 beantwortet. Der Staat gibt Richtlinien im Jugendschutzgesetz und im Sexualstrafrecht. Auszugsweise wollen wir uns damit in Kapitel 9 beschäftigen. Wie die Inhalte dieses Buchs mit in den Sexualkundeunterricht integriert werden können und wie man Jugendtreffen zu dem Thema gestalten könnte, steht in Kapitel 10. Im letzten Kapitel werden noch einige wichtige Gedanken zu den Fragen: »Was ist Ehe? Und wann beginnt Ehe?« behandelt, weil diese Fragen immer wieder gestellt werden. Am Ende des Buches finden Sie noch weiterführende Literatur.

Nun wünschen wir Ihnen viele Mut machende Gedanken. Es ist ein Vorrecht, Kinder ins Erwachsenenalter begleiten zu dürfen. Viele Samen, die man unter Tränen gesät hat, gehen später auf, wenn die eigenen Kinder selbst Eltern geworden sind. Diesen Weitblick sollten wir nicht aus dem Auge verlieren.

# Kapitel 1

## Auch in der Pubertät Eltern bleiben

Teenager sein bedeutet ein Stück weit festgehalten zu sein in kindlichen Verhaltensmustern, sich aber schon auf dem Sprung ins Erwachsenenalter zu befinden. Diese Spannung ist oft schwer zu ertragen. Für einen selbst, aber auch für die anderen, die einen begleiten. Ich kann mich noch lebhaft an viele Auseinandersetzungen mit meiner Mutter erinnern. Ich war 16 Jahre alt, sehr lebenshungrig und neugierig zu erforschen, was hinter der Kinderzimmertür auf mich wartete. Oft endeten die Diskussionen mit Tränen auf beiden Seiten. Eines Tages brach es aus meiner Mutter heraus: »Meinst du, mir macht das Spaß, dich zu erziehen? Ich hätte es auch einfacher, wenn ich dir alles erlauben würde, aber dazu habe ich dich viel zu lieb.« Diese ehrlichen Worte meiner Mutter sind mir im Gedächtnis geblieben und ich habe sie auch unseren Kindern schon öfters gesagt, wenn ich mal wieder am Ende meiner Kräfte war.

### In Liebe Grenzen setzen

Aus Liebe »nein« sagen, Grenzen setzen, Verbote aussprechen, Unverständnis ernten oder sogar Anklagen, Ablehnung bis zu Hass ertragen – das gehört mit zur Teenagererziehung. Mir hilft dabei, immer wieder an das Ziel zu denken, das wir uns als Eltern für unsere Kinder gesteckt haben. Sie sollen reife Persönlichkeiten werden, die in Verantwortung vor sich, den Mitmenschen und Gott handeln.

Sind Sie bereit Ihr Kind durch Verbote zu schützen?

*Als unser Sohn seinen 5. Geburtstag feierte, fuhr er mit seinem Dreirad immer wieder einen Abhang hinunter, an dessen Ende ein Gitterrost lag. Er hatte sehr viel Spaß dabei. Ich beobachtete ihn und hatte ein ungutes Gefühl in der Magengegend. »Eigentlich sollte ich es ihm verbieten«, dachte ich, aber ich tat es nicht. Ich genoss sein Jauchzen. Es ging 15 Mal gut, doch dann bremste das Dreirad am Gitterrost und er flog in hohem Bogen über das Dreirad und lag weinend auf dem Gitterrost. Unter dem*

*Kinn hatte er eine stark blutende und klaffende Wunde. Ich lief zu ihm, nahm ihn auf den Arm und weinte. Mit großen Augen schaute er mich an und fragte: »Mama, warum hast du mir das nicht verboten? Hast du nicht gewusst, dass das gefährlich ist?«*

Können Sie nachempfinden, wie ich mich gefühlt habe? Absolut schuldig. Die Schmerzen und Tränen meines Sohnes konnten durch die Freude vorher nicht gutgemacht werden. Noch heute hat er eine lange Narbe unter dem Kinn. An diesem Tag beschloss ich, auf diese feine Stimme in mir zu hören und bereit zu sein, mein Kind durch Verbote zu schützen.

Bitte achten Sie auf Ihre Gefühle und wenn Sie den Eindruck haben, Sie sollten »nein« sagen, dann tun Sie es. Wir sind als Eltern oft bemüht, unseren Kindern möglichst alles irgendwie zu ermöglichen. Aber sie werden nicht unbedingt lebensstüchtig, wenn wir ihnen alles erlauben und ihnen alle Hindernisse aus dem Weg räumen. Eine wichtige Lektion im Leben ist auch zu lernen, mit Konflikten und Verboten umzugehen.

Unsere Tochter fragte eines Tages, ob ich sie zu einer Freundin fahren könnte. Eigentlich passte es überhaupt nicht. Es hätte mich enorm unter Stress gesetzt, aber ich überlegte schon krampfhaft, wie ich es einrichten könnte, als sie sagte: »Mama, wenn es nicht geht, dann sag einfach »nein«. Ich kann damit umgehen.«

Sie hatte eine Frage gestellt, auf die man mit »ja«, »nein« und »vielleicht später« antworten kann. Warum muten wir unseren Kindern kein Nein zu?

Könnte es sein, dass sich unsere Kinder manchmal sogar ein Nein wünschen, auch wenn sie es so nie formulieren würden?

*Die 17-jährige Maja fragt ihren Vater, ob sie am Samstag auf Kevins Party gehen könne. Auf Nachfragen erfährt der Vater, dass Kevins Eltern am Wochenende wegfahren wollen. Er erbittet Bedenkzeit, will sich mit der Mutter absprechen. Jeden Tag fragt Maja nach und bekommt keine eindeutige Antwort. Am Donnerstag drängt die Tochter auf eine Entscheidung. Der Vater ringt sich zu einem »Nein« durch. Kurz darauf ruft Kevin an. Maja erklärt, dass sie leider nicht kommen könne, da ihr Vater es verboten hätte. Als der Telefonhörer aufgelegt ist, läuft sie zu ihrem Vater, umarmt ihn und gibt ihm einen Kuss: »Danke, dass du es verboten hast«, hört der erstaunte Vater. »Ich wollte auch nicht hin, aber wie hätte ich vor meinen Klassenkameraden und Kevin dagestanden, wenn ich zugegeben hätte, dass ich nicht will.«*

Wo erlauben wir unseren Heranwachsenden, sich hinter unserem Rücken zu verstecken und zu schützen? Obwohl das eine wahre Geschichte ist, werden Sie vielleicht einwenden, dass Sie das noch nie erlebt hätten. Manchmal muss man einige Jahre warten, bis die eigenen Kinder selbst Eltern geworden sind und sich dann für die Erziehung bedanken. Sollten Sie es nie hören, mag Sie folgende Geschichte trösten:

*Ein Mädchen, das wir alle sehr beneideten, da ihre Mutter sehr großzügig war, sagte mal: »Ihr habt es gut, dass eure Eltern euch Dinge verbieten. Meiner Mutter ist es vollkommen egal, wann ich nach Hause komme und mit wem ich ins Bett gehe. Ich wünschte manchmal, sie würde nachfragen oder mir auch mal was verbieten, dann wüsste ich, dass sie mich liebt.«*

Aus meiner Erfahrung ist für Kinder Unentschiedenheit oft schwerer zu ertragen, als auch mal eine zu enge Grenze. Wenn sich eine Entscheidung über Tage hinauszieht und man ständig zwischen Hoffen und Bangen gehalten wird, entsteht manchmal mehr Schaden als durch ein entschiedenes »Nein«. Und sollten Sie wirklich festgestellt haben, dass Sie viel zu eng entschieden haben, besteht die Möglichkeit, sich bei dem Kind zu entschuldigen und gemeinsam für das nächste Mal weitere Grenzen zu ziehen. Es ist für Kinder eine wertvolle Erfahrung, wenn sich Eltern auch entschuldigen und zugeben, nicht alles richtig zu machen.

### **Diskussionen positiv sehen**

Diskussionen, Auseinandersetzungen bis hin zum Streit sind gut, solange es uns gelingt, beim Thema zu bleiben, das Gegenüber ernst zu nehmen und die Gefühle des anderen nicht zu verletzen. Wobei ich den Teenagern zugestehen muss, dass sie Lernende sind. Es gibt einen Satz, den ich mir immer wieder sage: »Nicht die Jungen müssen die Alten verstehen, sondern die Alten die Jungen, denn sie waren schon einmal jung.« Nicht jeder Satz, in Wut ausgesprochen, ist auf die Goldwaage zu legen. Auch wenn es sein sollte, dass Ihre Tochter Sie anschreit: »Ich hasse dich!« und dann weinend in ihr Zimmer läuft, so meint sie doch in Wahrheit nicht Sie persönlich, sondern sie hasst, dass Sie Macht über sie haben, ihr Dinge zu verbieten. Gehen Sie immer in einer verständnisvollen, vergebenden Art an solche Gespräche. Überall wo Menschen eng zusammenleben, gibt es Aus-

einandersetzungen. Sie sind wichtig und notwendig. Es ist einfacher damit umzugehen, wenn ich ein Ja dazu finde und Streit nicht sofort als eine Art Bedrohung erlebe. Sind Sie harmoniebedürftig und bisher eher von Ihren Kindern verwöhnt? Stellen Sie sich besser darauf ein, dass die Pubertät eine Zeit der Machtkämpfe und Diskussionen wird. Seien Sie bereit, ein Prellbock für Ihren Teenager zu sein, an dem er sich reiben kann, damit er herausfinden kann, was er wirklich will und lernt, was der gute Weg ist!

Als unser drittes Kind in die Pubertät kam und die ersten Machtkämpfe und stundenlangen Diskussionen mit mir austrug, spürte ich eine innere Freude über die vor uns liegende Zeit. Spontan stand mir die Szene aus »Dschungelbuch« vor Augen, als der dicke, starke Bär Balu das Menschenkind Mogli auffordert, mit ihm zu kämpfen, um ihm beizubringen, wie man ein richtiger Bär wird. Und ich sagte zu unserem Sohn: »Komm, kämpf mit mir. Wenn du die besseren Argumente hast, kannst du siegen, aber wenn ich sie habe, musst du dich beugen.« Haben Sie diese Bereitschaft, Ihrem Kind Rede und Antwort zu stehen?

Nachdem unsere 16-jährige Tochter mit uns drei Stunden über ein Thema diskutiert hatte, sagte ich: »Jetzt ist aber wirklich genug. Jetzt haben wir das Thema von allen Seiten ausreichend beleuchtet.« Daraufhin sagte sie: »Mama, das Diskutieren macht aber so viel Spaß!«

Ich kenne viele Erwachsene und Jugendliche, die darunter leiden, sich mit den eigenen Eltern nie auseinander gesetzt zu haben. Entweder die Eltern überlassen die Jugendlichen sich selbst oder sie erwarten Gehorsam, ohne den Standpunkt zu erklären.

Erwachsen werden bedeutet, zu hinterfragen, ob die Werte der Eltern auch die eigenen werden können. Lehrer erzählen oft, dass die Teenager zwar zu Hause sehr aufmüppig seien, aber in der Schule oft die Ansichten der Eltern lautstark als die ihren verkündigen würden. Es lohnt sich, sich mit den Gedanken der jungen Leute auseinander zu setzen.

### **So wenig Kampffelder wie nötig**

Bei den vielen Kampffeldern in der Pubertät ist es ratsam, sich zu überlegen, auf welchen Gebieten es sich lohnt zu kämpfen.

#### **Frisur**

In vielen Familien gibt es ständig Unfrieden wegen der Haarlänge oder der

Haarfrisur. In Gesprächen, besonders mit Frauen, wird deutlich, wie tief verletzt sie oft sind, weil sie entweder die Haare immer kurz tragen mussten oder nicht abschneiden durften. Aus dieser Erfahrung heraus habe ich beschlossen, dass ich mich nicht mit meinen Kindern über die Haartracht streiten will. Ich sage meine Meinung, aber verstehe auch, dass die Pubertät eine Zeit der Experimente ist.

### **Kleidung**

Bei Kleidung ist es schon etwas anderes. Zum einen haben wir eine Verantwortung für die Gesundheit unserer Kinder, auf der anderen Seite sollten wir ihnen helfen sich so zu kleiden, dass sie erkennen, wie ihr Outfit auf das andere Geschlecht wirkt. In dem Artikel »Respect! Wie viel Haut soll sein«, empfiehlt Anja Schäfer<sup>1</sup> den jungen Mädchen einen Freund mal zu fragen, wie er die Kleidung empfindet, was ihn reizt und womit er Probleme bekommen würde. Ich möchte ergänzen, dass an dieser Stelle Väter ihren Töchtern eine wichtige Hilfe sein könnten. Nach dem Motto: »Weißt du eigentlich, was du für ein Feuerwerk an Gefühlen bei jungen Männern auslösen kannst, wenn dein Pullover einen so tiefen Ausschnitt hat?« Viele junge Mädchen haben keine Ahnung, wie sie wirken. Es ist wichtig, dass wir sie als Eltern nicht ins offene Messer laufen lassen. Woher sollen sie wissen, dass Männer durch das, was sie sehen, und Frauen durch Zärtlichkeit und Berührung erregt werden, wenn wir es ihnen nicht sagen? In dem Artikel »Modisch oder männermordend« beschreibt Dannah Gresh<sup>2</sup>, wie sie oft zu enge Blusen und zu kurze Röcke trug. Sie dachte jahrelang, dass es mit ihr nichts zu tun hätte, wenn ein Junge ihr nicht hinterher schauen könnte, ohne an Sex zu denken, bis ihr klar wurde, dass sie eine Mitverantwortung für die Männer trägt, sie nicht zu verführen.

Seien Sie der sprechende Spiegel für Ihre Töchter, wobei es leichter ist, ein Gespräch mit einer Frage zu eröffnen – z. B.: »Was meinst du, was mit deinem Freund passiert, wenn du eine so durchsichtige Bluse anziehst?« – als gleich ein Verbot auszusprechen. Es ist wichtig, sehr sensibel an das Thema heranzugehen.

### **Eltern bleiben bis zur Volljährigkeit**

Immer wieder höre ich, dass Eltern die besten Freunde ihrer Kinder sein wollen.

*Eine allein erziehende Frau erzählte mir unter Tränen die letzte Auseinandersetzung mit ihrem schon fast erwachsenen Sohn. »Stell dir vor, was er gesagt hat: »Wann hörst du endlich auf, meine Freundin sein zu wollen. Ich will, dass du meine Mutter bist, die mich verwöhnt und mich erzieht. Ich kann, es nicht mehr ertragen, wenn du mir alles erzählst, was dich beschäftigt.« Ich habe es doch so gut gemeint«, schluchzte sie, »was ist denn falsch daran, wenn ich seine Freundin sein will?«*

Persönlich glaube ich, dass unser Erziehungsauftrag erst nach der Volljährigkeit endet. Eine Freundschaft bedeutet, dass wir auf einer Ebene stehen. Ich vertraue dir alle meine Probleme an, du mir deine. Freunde geben nicht immer Ratschläge oder Korrekturen. Sie hören auch mal nur zu. Kinder wünschen sich Eltern, die sie beratend begleiten. Sie wollen nicht unbedingt auch hören, was uns beschäftigt oder belastet. In der Eltern-Kind-Beziehung stehen sie als Kind im Mittelpunkt.

Unsere Tochter studierte im 1. Semester. Eines Tages kam sie nach Hause und sagte: »Ich könnte in eine Wohngemeinschaft mit zwei anderen Mädchen aus dem 1. Semester ziehen, das wäre sogar billiger.« Ich fragte nur noch, ab wann und dachte, dass damit das Thema abgeschlossen sei, als es aus ihr herausbrach. »Mama, ich dachte, dass du jetzt über die Vor- und Nachteile einer Wohngemeinschaft mit mir diskutierst. Vor was würdest du mich warnen, worauf muss ich achten?«

Jugendliche und junge Erwachsene brauchen unseren Rückhalt, unsere Erfahrung, unsere Korrektur. Je älter sie werden, desto mehr werden wir eine freundschaftliche Ebene finden.

### **Positive Vorbilder sein**

Ein weiser Spruch sagt: »Kindererziehung ist zwecklos, Kinder machen sowieso alles nach.« Wir haben als Ehepaare eine wichtige Aufgabe, die nächste Generation durch unser Vorbild ehtauglich zu machen. Was erleben unsere Jugendlichen in unseren Ehen? Ist Ehe für sie ein Wunschtraum? Erleben sie, dass man durchaus nicht immer einer Meinung ist, dass man auch mal streiten kann? Bekommen sie mit, wie man sich vergibt und versöhnt?

Neben dem Ziel, sie zu reifen Persönlichkeiten zu erziehen, wünschen wir unseren Teenagern, dass sie in einer stabilen, lebenslangen Beziehung glücklich werden.

»Wenn du willst, dass Kinder ein Schiff bauen, dann gib ihnen nicht Hammer und Säge in die Hand, sondern lehre sie die Sehnsucht nach der Weite des Meeres« (frei nach Saint-Exupéry). Übertragen auf unser Ziel bedeutet das: »Wenn du willst, dass deine Kinder heiraten wollen, dann lebe ihnen vor, dass Ehe ein lohnenswertes Ziel ist.«

Vielleicht fühlen Sie sich jetzt als allein erziehende Mutter von meinen Worten verletzt, oder Sie haben gerade eine Ehescheidung hinter sich und denken, dass dann Ihre Kinder keine Chance für eine glückliche Ehe haben. Lassen Sie sich bitte nicht entmutigen.

Als ich in einer Klasse 9 fragte, wer denn heiraten wolle, meldeten sich alle 30 Schüler/-innen. Ich war so überrascht von dem Ergebnis, dass ich spontan fragte, ob das vielleicht am Klassenlehrer liegen würde. Daraufhin sagte die Klassensprecherin: »Ja, unser Lehrer erzählt uns immer so begeistert von seiner Frau und den beiden Kindern, dass man einfach Lust bekommt, zu heiraten.«

Ich habe oft erlebt, dass Lehrer gerade in der Pubertät sehr prägend sein können. Jugendliche suchen sich Vorbilder, an denen sie lernen können. Vielleicht sind es die Großeltern, die Paten oder Freunde.

Vermitteln Sie Ihrem Kind das Vertrauen, dass Sie daran glauben, dass es nicht die gleichen Erfahrungen machen muss wie Sie.