

Jugendliche verstehen und sicher begleiten

Von der Kunst, einen Kaktus zu umarmen.

Melanie Henschel · Sozialarbeiterin, Dozentin & Coach



mh.

Melanie Henschel
COACHING • SEMINARE • IMPULSE

Ich liebe diese Altersstufe im Job.

■ Sie ordnen ihr Leben neu.

■ Sie prüfen Dinge auf Sinnhaftigkeit.

■ Sie gehen Schritte, wenn sie es für richtig halten.

Und zu Hause...

...komme ich an meine Grenzen.

Drei Fragen für euch.

QR-code scannen & beantworten

WORTWOLKE

01

Welches Wort beschreibt deinen Alltag mit deinem Jugendlichen gerade am besten?

SKALENFRAGE

02

Wie oft fragst du dich gerade: Mache ich das richtig?

MULTIPLE CHOICE

03

Was kostet dich gerade am meisten Kraft?

Mit was Jugendliche gerade beschäftigt sind:

01

Identität finden

Wer bin ich? Unabhängig davon, wer meine Eltern wollen, dass ich bin?

02

Ablösung gestalten

Ich brauche Abstand, um herauszufinden, wer ich bin. Das ist kein Angriff.

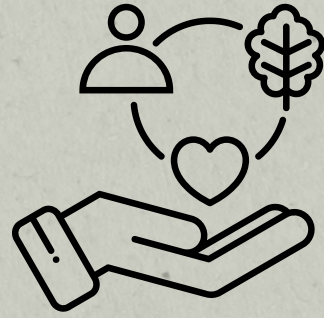
03

Peers werden wichtiger

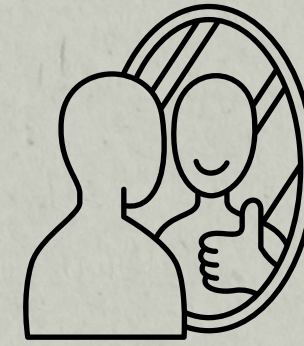
Die Meinung der Freunde zählt mehr. Das ist entwicklungspsychologisch so vorgesehen.



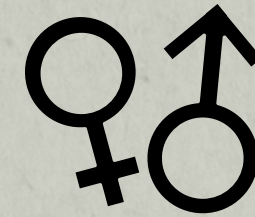
Vorbereitung auf Beruf und Karriere



soziale Verantwortung



akzeptieren und nutzen des Körpers

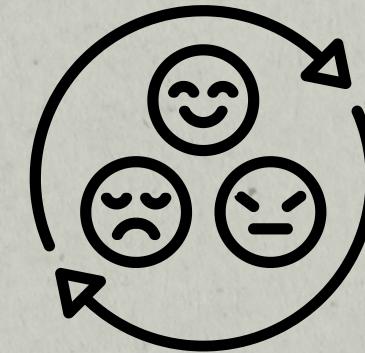
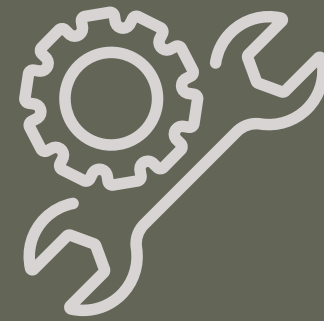


Übernahme einer Geschlechterrolle

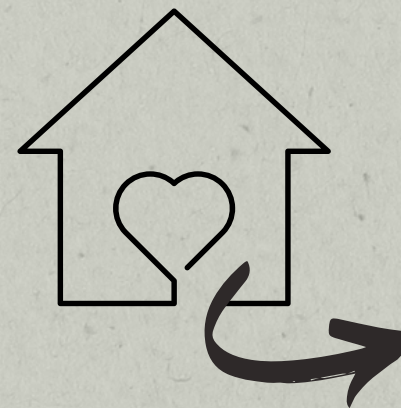


Entwicklung eines Wertesystems

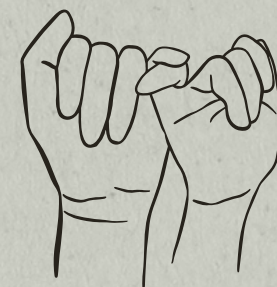
Entwicklungsaufgaben
im Jugendalter



Emotionale Unabhängigkeit/ kognitive Entwicklung



Ablösung von den Eltern



Aufbau von tiefen Beziehungen

Drei Regler im Kopf deines Kindes.

Die Pubertät ist kein böser Wille. Drei innere Systeme werden gerade neu kalibriert.

Die Krone

AUTONOMIE

Ich entscheide! Jede Anweisung fühlt sich wie eine Niederlage an.

Die Rakete

ERREGUNG

Ich brauche den Kick! Das Vertraute ist langweilig - Risiken sind verlockend.

Der Anker

SICHERHEIT

Ich brauche Halt! Aber sag das keinem!

Was hilft - bei jedem System.

Die Krone

Jede Anweisung fühlt sich wie eine Niederlage an.

Was hilft:

- Wahlmöglichkeiten geben statt Befehle.
- Verhandeln statt durchsetzen.
- Die Krone lassen und trotzdem klar bleiben.

Die Rakete

Das Vertraute ist langweilig. Risiken sind verlockend.

Was hilft:

- Nicht persönlich nehmen.
- Kontrollierte Abenteuer ermöglichen.
- Interesse zeigen statt verbieten.

Der Anker

Nähe ist plötzlich unangenehm. Bindung bleibt wichtig.

Was hilft:

- Präsenz ohne Forderung/ ohne Vorwürfe
- Einfach da sein - ohne Fragen.
- Die besten Gespräche entstehen nebenbei.

Feuerlöscher oder Benzin?

Nicht jeder Konflikt ist es wert, die Beziehung aufs Spiel zu setzen.

Benzin

Eskaliert. Verletzt. Löst nichts.

Immer das Gleiche mit dir!

Solange du unter meinem Dach lebst...

Kannst du nicht einfach mal...

Feuerlöscher

Deeskaliert. Hält die Beziehung.

Nichts sagen. Rausgehen.

Den ruhigen Moment abwarten.

Die Umarmung - auch wenn sie nicht erwidert wird.

Der Jacken-Krieg.

5 Grad. Regen. Dein Kind will ohne Jacke raus.

Benzin

Zieh dir eine Jacke an, es ist kalt!

Was in der Krone passiert:

Angriff auf die Krone! Wenn ich jetzt die Jacke anziehe, habe ich verloren. Lieber frieren als sich unterwerfen.

Feuerlöscher




*Draussen ist es ungemütlich. Ich nehme meine Jacke mit.
Schau, wie du es machen willst.*

Was das bewirkt:




Die Krone bleibt auf dem Kopf. Es entscheidet. Wenn ers friert, lernt er durch die Natur - nicht durch Belehrung.

Alltag mit neuem Blick.




Krone

-  Handy-Abgabe abends
-  Zimmer aufräumen
-  Jacken-Krieg

Rakete

-  Familienausflug: Wie langweilig!
-  Stundenlang zocken/TikTok
-  Spät heimkommen - FOMO

Anker

-  Kommt raus - macht zu, wenn du fragst
-  Weinen und nicht reden wollen
-  Schlechte Noten verschweigen

→ Der Feuerlöscher-Ansatz funktioniert in allen drei Systemen.

Kinder brauchen Leitplanken.

Leitplanken bedeuten: Jemand hat sich Gedanken gemacht, wo es gefährlich wird.

In der Pubertät knallen sie dagegen. Das ist kein Angriff. Das ist der Test, ob die Leitplanke hält.

Leitplanken vs. Leuchtsignale.

Manchmal suchen Jugendliche die Stelle, wo die Leitplanke gegen etwas anderes ausgetauscht werden kann - etwas, das Orientierung gibt, ohne einzuengen.

Leitplanke

Hart. Klar. Schützt vor dem Abgrund. Manchmal unbequem - aber lebensrettend.

Leuchtsignal

Gibt Richtung. Macht Gefahren sichtbar. Vertraut auf die Eigenverantwortung des Fahrenden.

Gute Begleitung in der Pubertät kombiniert beides: klare Grenzen und leuchtende Orientierung. Nicht Kontrolle, sondern Rahmen mit Luft zum Atmen.

Grenzen setzen ohne Schuldgefühle.

Grenzen und Liebe schließen sich nicht aus, sie gehören zusammen.

Ein Nein mit Erklärung

Nein ... und darum. Kein Roman, aber ein Grund zeigt Respekt.

Ein Nein mit Würde

Ruhig, klar, ohne Vorwurf. Das ist meine Entscheidung als dein Elternteil.

Ein Nein mit Konsequenz

Ankündigen und einhalten. Nur was du wirklich durchziehen kannst, gehört als Konsequenz rein.

Eine Frage, die du dir stellen kannst.

Über die Grenzen

Welche Grenzen sind wirklich wichtig und welche kämpfe ich aus Gewohnheit?

Nicht jede Grenze muss verteidigt werden. Energie sparen für die, die wirklich zählen.

Das ist die Kunst: unterscheiden, was Leitplanke ist und was Kontrollreflex.

Und was passiert mit mir?

Jahrelang war die Rolle klar.

Du warst Ansprechperson Nr. 1. Trösterin, Navigatorin, die Person, die gebraucht wurde.

Und jetzt verändert sich das.

Diese Zeit ist nicht nur für die Jugendlichen eine Krise. Sie ist es auch für uns.

Wie geht es dir eigentlich?

Wer dauerhaft im Einsatz ist, ohne aufzutanken, reagiert statt bewusst zu handeln.

Ich muss loslassen. Aber niemand hat mir erklärt, wie das geht.



Das stille Erschöpfungsprotokoll.

Erkennst du dich?

Gedanken beim Aufwachen

Ich hoffe, heute gibt es keinen Streit.
→ Das ist Erschöpfung, nicht Schwäche.

Nach dem Gespräch

Ich hätte das anders sagen müssen.
→ Endlosschleife des Grübelns - kennst du das?

Beim Einschlafen

Mache ich das richtig?
→ Die Fragen laufen auf Hochtouren und die Drama-Queen kommt nicht zur Ruhe.

Diese Gedanken zeigen, wie sehr dir die Beziehung zu deinem Kind am Herzen liegt. Das ist keine Schwäche - das ist Liebe in Überstunden.

Selbstfürsorge ist keine Schwäche.

Du kannst nur stark sein, wenn du auftankst.



Kleine Inseln

15 Minuten am Morgen, die dir gehören. Kein Handy. Nur Kaffee und Stille.



Raus an die Luft

Bewegung reguliert das Nervensystem. Auch 10 Minuten helfen.



Austausch suchen

Mit anderen Eltern in derselben Phase. Kein Ratschlag, nur das Wissen: ich bin nicht allein.



Scheinwerfer lenken

Was war gut heute? Welche Stärken sehe ich in meinem Kind?



Dein Kind braucht kein perfektes Vorbild.

Es braucht ein echtes.

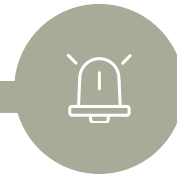
Ein Elternteil, das zeigt: man kann wütend werden und sich wieder vertragen. Man kann Fehler machen und sie zugeben. Man kann erschöpft sein, auftanken und dann weitermachen.

Manchmal brauchen wir jemanden, der den Scheinwerfer in eine andere Richtung lenkt.

Egal wie schwer du die Situation einschätzt, was ich sehe, ist eine ganz starke Beziehung. Und die Beziehung wird die Herausforderungen aushalten.

Dafür ist auch Schulsozialarbeit da. Nicht weil ihr versagt habt und es alleine nicht hinkriegt, sondern weil jeder mal jemanden braucht, der einen anderen Blick auf die Situation hat.

Wann es sinnvoll ist, Hilfe zu holen



Rückzug über Wochen

Wenn dein Kind kaum noch aus dem Zimmer kommt und alle Kontakte abbricht.



Anhaltende Niedergeschlagenheit

Über mehrere Wochen anhaltende Traurigkeit oder Interessenlosigkeit.



Schulverweigerung

Regelmäßige Verweigerung, körperliche Beschwerden ohne Befund.



Wenn du nicht mehr weiterweißt

Das allein ist Grund genug. Du musst kein klinisches Bild erfüllen, um Unterstützung zu verdienen.

Zeit für euch.

- 01 Wie möchte ich beim nächsten Konflikt reagieren und welche Worte will ich bewusst wählen?
- 02 Was brauche ich, um in einem schwierigen Moment ruhig zu bleiben?
- 03 Welche Werte sind mir so wichtig, dass ich sie als Leitplanken für mein Kind setze und halte?

Du bist nicht weg. Du bist der Kompass.

Auch wenn dein Kind gerade so tut, als wärst du Luft. **Werte, die du über Jahre vorgelebt hast, verschwinden nicht.** Sie zeigen sich manchmal erst später.



“Ich bin dankbar dafür, dass es bei uns klare Regeln gab. Natürlich hat mich das brutal genervt. Aber jetzt weiß ich, dass es das Beste für mich war. Ich würde es genauso machen.”

— mein Sohn, fast 21

*Du musst nicht perfekt reagieren. Du
musst da sein und **deinen** Weg finden.*

Der Kaktus blüht.

Kakteen blühen seltener. Aber wenn sie blühen, dann atemberaubend. Dein Kind ist in der schwierigsten und gleichzeitig aufregendsten Phase seines Lebens. Du darfst dabei sein und sehen, wie es aublüht und zu einem eigenständigen Menschen heranwächst.



Zum Weiterlesen & Vertiefen

Jan-Uwe Rogge

Pubertät – Loslassen und Begleiten

Eines der zugänglichsten Bücher zum Thema. Kein Fachchinesisch, viel Praxis.

Daniel Siegel

Brainstorm – Die Kraft des Teenagergehirns

Neurowissenschaftlich fundiert, aber gut lesbar. Verändert den Blick auf Pubertät.

Fabian Grolimund / Stefanie Rietzler

Geborgen, mutig, frei

Wie Kinder zu innerer Stärke finden

Erziehungsratgeber: Sehr gut zu lesen, viele Alltagsbeispiele, für unterschiedliche Altersgruppen

Und natürlich: Das Gespräch. Mit anderen Eltern, mit einer Fachkraft, mit dir selbst.

KONTAKT




Melanie Henschel

Sozialarbeiterin & Coach

Ich begleite Familien, Jugendliche und Fachkräfte dabei, schwierige Phasen nicht nur zu überstehen, sondern daran zu wachsen und handlungsfähig zu sein.

Mein Ansatz: empathisch, direkt, lösungsorientiert. Ohne Fachchinesisch. Mit echtem Interesse an eurem Alltag.

So findet ihr mich:

-  impulswirken.de
-  [@mel.henschel](https://www.instagram.com/mel.henschel) auf Instagram
-  Kontaktformular auf der Website

Ihr habt Fragen nach dem Vortrag? Meldet euch gerne.

Wissenschaftliche Grundlagen

Bischof, N. (1975). A systems approach toward the functional connections of attachment and fear. *Child Development*, 46(4), 801–817.

Bischof-Köhler, D. (2011). *Soziale Entwicklung in Kindheit und Jugend*. Stuttgart: Kohlhammer.

→ Zürcher Modell der sozialen Motivation (Krone, Rakete, Anker)

Hurrelmann, K. (2004). *Lebensphase Jugend*. Weinheim: Juventa.

→ Entwicklungsaufgaben im Jugendalter

Arp, C. & Arp, D. (2022). *Und plötzlich sind sie 13 — Die Kunst, einen Kaktus zu umarmen*. Brunnen Verlag.

→ Titelgebende Metapher