

Teenager aus der Suche nach ihrer Identität

Hier erfahren Sie mehr zum Thema:

[E. Mühlán, Bleib cool, Papa!](#)

[Mühlán, Unser Abenteuer.](#)

Persönliche Einsichten aus mehr als 30 Jahren turbulenten Familienleben.

Noch heute steht mir diese Szene vor Augen: *Wir sitzen in der Abenddämmerung auf unserer Terrasse, und unsere fünfzehnjährige Tochter läuft aufgelöst vor uns hin und her: „Mama, Papa, wer bin ich eigentlich? Ich weiß gar nicht richtig, wer ich bin. Meine Schwester Ines ist die Elegante, die Esther ist der Freak, der Nico der Künstler und Chris der Musiker - und ich, wer bin ich eigentlich?“ Wir schweigen eine Weile und dann sagt Claudia spontan: „Mirke, ich hab’s. Du bist unsere Sportliche!“*

Damit traf sie den Nagel auf den Kopf. Mirke kleidete sich sportlich, fuhr wie ein Meister auf Inlineskates, und ihr größter Traum war ein Mountain-Bike. Nachdem diese ihr so wichtige Frage geklärt war, zog sie erleichtert ab. Treffender kann kaum geschildert werden, welche emotionalen Spannungen die Identitätssuche eines pubertierenden Teenagers kennzeichnen können: „Wozu bin ich da?“ „Worin bin ich gut?“, und vor allem, „Wer bin ich - im Vergleich zu anderen?“

Einen Teenager WIRKLICH verstehen!

Teenager sein bedeutet: sich orientieren, eine eigene Identität finden und selbständig werden. In diesem Alter werden Gleichaltrige enorm wichtig. Der Körper entwickelt sich, sexuelles Interesse erwacht und alles, womit Erwachsene sich beschäftigen, interessiert und reizt, ausprobiert zu werden.

Meiner Beobachtung nach gibt es für jeden Heranwachsenden drei enorm wichtige Themen. Wenn Eltern sie nicht kennen und im Umgang mit ihren Kindern nicht berücksichtigen, laufen sie Gefahr, den Teenager niemals richtig zu verstehen. Schnell entstehen Verständnisschwierigkeiten, und sie beginnen, nebeneinander her zu leben.

Dies sind die wichtigen Drei:

- eine eigene Identität finden - anders als Mama, Papa und die Geschwister!
- sich unter Gleichaltrigen bewähren und anerkannt bleiben!
- das Bedürfnis nach Unabhängigkeit und Eigenständigkeit!

Wenden wir uns einmal dem Thema Identitätsfindung zu.

Eine eigene Identität finden!

Die Suche nach dem „Ich“ kann mitunter groteske Formen annehmen. Plötzlich überrascht Ihre Tochter Sie mit einem feuerroten Haarschopf, oder Ihr Sohn will mit zerrissenen Jeans in den Gottesdienst. Sie träumt nur noch von „ihrem“ Star, und er hinterfragt bissig jede christliche Veranstaltung.

Eltern müssen wissen, dass hinter diesem manchmal haarsträubenden Auftreten viel

Das zentrale Thema der Pubertät ist die Identitätsfindung. Der Begriff Identität beschreibt die einzigartige Kombination von persönlichen und damit unverwechselbaren Eigenschaften eines Individuums. Identität vermittelt das Gefühl frei zu sein, sich in seinem Körper wohlfühlen und als eigenständige Person anerkannt zu werden.
www.elternimnetz.de

Unsicherheit steckt und vor allem die Suche nach einer eigenen Identität. Bleiben Sie bloß gelassen! Signalisieren Sie, dass Sie Ihr Kind schätzen, ganz gleich wie es sich aufführt! Wenn Ihnen das gelingt, wird es Sie eher als Gesprächspartner akzeptieren und schneller zu seiner eigenen Identität finden.

In den vergangenen Jahren habe ich gelernt, immer weniger auf Äußerlichkeiten zu geben, aber dafür mehr auf eine gute Herzensbeziehung zu achten. Gerade das Nörgeln an Äußerlichkeiten bewirkt Entfremdung und treibt Teenager aus den Familien.

Bloß nicht wie die anderen!

Ein Teenager auf der Suche nach der eigenen Identität wird selten so sein wollen wie ein anderes Familienmitglied. Na klar, er grenzt sich ab, um selbst etwas Besonderes zu sein! Das zu akzeptieren, fällt vielen Eltern schwer: es ist halt leichter, wenn alle gleich brav, ordentlich oder musikalisch sind.

Ist die große Schwester zum Beispiel die Brave und Ordentliche, ist der jüngere Bruder garantiert der Chaos - besonders wenn sie ihm schon jahrelang als Vorbild vor die Nase gehalten wurde. Das ist auch nachvollziehbar: Ist der eine Platz in der Geschwisterfolge schon belegt, muss ich mir einen anderen aussuchen.

Wenn Sie sich von vornherein bemühen, Ihre Kinder möglichst nicht miteinander zu vergleichen, sondern jedes als Original anzunehmen, schaffen Sie gute Voraussetzungen, dass die Identitätssuche nicht so stürmisch verlaufen muss.

Seine Einzigartigkeit entdecken!

Auf der Suche nach der eigenen Identität ist es hilfreich, sich mit den verschiedenen Persönlichkeitstypen zu befassen. Unsere inzwischen erwachsenen Kinder erzählen gern, wie ihnen unsere Gespräche über die Persönlichkeitsunterschiede und das Durcharbeiten von Persönlichkeitstests enorm zu ihrer Identitätsfindung verholfen haben. In vielen tief schürfenden Gesprächen - besonders in unseren Familienurlaube - bemühten wir uns, unsere Kinder darin zu beraten, ihre Begabungen zu entdecken. Immer wieder haben wir ihnen zu diesem Thema Bücher empfohlen.¹

Auf der Suche nach ihrer Identität, müssen Kinder sich über ihre Sorgen, Zukunftspläne und Ängste aussprechen können, sie müssen über das reden können, was sie sich zutrauen, sich erträumen oder was sie enttäuscht. Wenn sie sich darin ernst genommen wissen, stärkt es ihr Vertrauen in sich selbst und baut Zukunftsängste ab.

Ein gesundes Selbstwertgefühl fördern!

Selbstvertrauen und ein gesunder Selbstwert gehören mit zu den wertvollsten Dingen, die man einem Kind auf den Lebensweg mitgeben kann. Solch ein Mensch kommt einfach besser durchs Leben als jemand voller Minderwertigkeitsgefühle. Dies sollte bereits im Kleinkindalter gefördert werden und bekommt in der Pubertät noch einmal eine existentielle Bedeutung. Denn ein Teenager, der selbstbewusst „Nein“ sagen kann, wenn er in eine gefährliche Situation gerät, steht anders da, als ein Mitläufer, der sich nicht gegen Gruppendruck zu wehren vermag. Doch dazu bedarf es einer regelrechten Strategie: Leben Sie selbst authentisch als ein selbstbewusstes Vorbild, und sprechen Sie Ihrem Kind immer wieder Ihr Vertrauen aus.²

¹ Donders, Paul, Power Check. So finden Teens und Twens den richtigen Beruf, Gerth Medien 2006.

² Claudia und Eberhard Mühlhan, SELBSTWERT+GEFÜHLE. Das Beste, was Sie einem Kind mitgeben können! MühlhanMedien, Braunschweig 2015.

