

Nicht allein!

Teenager sehnen sich nach Beziehungen. Doch wie können sie gelingen? Der Verein TeenSTAR hilft

VON ELISABETH LUGE

„So lonely“ („So allein“) lautet der Titel eines Jugendromans, in dem ein 16-jähriger schwedischer Junge die tiefe Enttäuschung seiner ersten romantischen Liebe verarbeitet. Die Liebesgeschichte von Per Nilsson erhielt wegen der sensiblen Darstellung der Empfindungen des jungen Mannes den deutschen Jugendliteraturpreis. Sicher haben sich viele Jugendliche mit dem Protagonisten identifiziert.

„So lonely“ – dieses Gefühl gehört für Mädchen und Jungen zur Lebenserfahrung in der Zeit der Adoleszenz. Der Weg zum Reiferwerden und zur zunehmenden Selbst-Bewusstheit ist für viele Jugendliche gespickt mit der Erfahrung des Alleinseins, des Unverstandenseins. Hinzu kommt, dass Teenager meinen, ihre Gefühle seien so einmalig, dass noch nie jemand auf der Welt ähnlich empfunden habe. Das Gespräch darüber mit Eltern und anderen Erwachsenen ist ein „no go“. Wenn sich ein Mädchen/ein Junge anderen Jugendlichen anvertraut, so bleiben die Worte doch oft nur im Small-talk-Bereich stecken, denn echte Empathie muss sich im Laufe des Reifungsprozesses erst noch entwickeln.

„TeenSTAR hat sich die Liebes- und Beziehungsfähigkeit auf seine Fahnen geschrieben.“

Zunächst sind ja die jungen Menschen mit sich selbst beschäftigt und können sich noch nicht so recht in andere einfühlen. Verstärkt wird das für das Jugendalter übliche Erleben der Einsamkeit derzeit durch die Lockdown-Maßnahmen, wie drei aussagekräftige Studien bestätigen (die JuCo-Studie der Universitäten Frankfurt und Heidelberg, die Copsy-Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf und die Studie „Corona und Jugend“ der Bertelsmann-Stiftung). Was kann nun ein sexualpädagogisches Programm wie TeenSTAR für junge Menschen leisten – in der Jugendzeit selber und auch präventiv mit Blick auf das Leben als erwachsene Menschen?

TeenSTAR hat sich sowohl die Selbstfindung als auch die Liebes- und Beziehungsfähigkeit auf seine Fahnen geschrieben. Dafür sind die Jugendjahre die entscheidenden Jahre, in denen viele Entwicklungsschritte auf dem Weg zum Erwachsensein anstehen: die Annahme der körperlichen Veränderungen, die Selbstwahrnehmung, die Ablösung vom Elternhaus, der Aufbau neuer und selbst gewählter Beziehungen, das Planen der eigenen Zukunft. In der tiefen Auseinandersetzung mit Fragen, die sich dem jungen Menschen in seiner Lebensgeschichte jetzt stellen, findet der Jugendliche seine persönlichen Antworten.

Diese Entwicklung ergibt sich weder von selbst noch losgelöst von der Interaktion mit anderen Menschen und dem kulturellen Umfeld. Es braucht dafür menschliche Begegnung und das Leben in Beziehung. Gerade durch die Beziehungsthemen in TeenSTAR-Kursen wird die soziale Kompetenz der Jugendlichen gefördert – und die beugt einer möglichen Einsamkeit vor.

Da im Kurs doch auch sehr persönliche Themen in der Gruppe besprochen werden, entstehen Vertrautheit und Verbundenheit. Eine Teilnehmerin sagt: „Wir genießen es, über alles, was uns zum Thema interessiert, offen zu reden und noch tiefer einzusteigen – anders als z.B. im Bio-Unterricht.“ Somit wird die TeenSTAR-Gruppe zu einem Ort menschlicher Nähe und führt zu Freundschaften über den Kurs hinaus: „Man lernt durch Zuhören und Mitmachen, es ist eine lockere Atmosphäre und es bilden sich

Freundschaften, die auch nach dem Kurs halten.“

Den jungen Menschen gelingt es im Kursverlauf zunehmend, in wertschätzender Sprache und in Freiheit ihre Sichtweisen zu äußern. Motivierende Gesprächsführung und offene Fragen wie: „Was bedeutet das für Dich?“ führen sie dazu, tiefer nachzudenken und sich so selber Klarheit zu verschaffen. „Der TeenSTAR-Kurs hat mich weiter gebracht in meinem Wissen und hat mir gezeigt, was es heißt, verantwortungsbewusst mit dem eigenen Leben umzugehen.“

Die Einheiten, die sich mit der Beziehungsgestaltung zum anderen Geschlecht befassen, können viel Unsicherheit, sogar oftmals Druck, von den Jugendlichen nehmen. Im Teenager-Alter sind Freundschaften auch mit dem anderen Geschlecht angesagt. Was bedeutet eine solche Freundschaft für ein Mädchen oder für einen Jungen? Was ist der Unterschied zwischen Verliebtsein und Liebe? Oftmals erleben die Jugendlichen, dass das Zusammensein mit dem anderen Geschlecht auch auf einer kameradschaftlichen, freundschaftlichen Ebene – ohne Körperlichkeit – gestaltet werden kann. Überhaupt spielen Freundschaften für Jugendliche eine große Rolle, auch bezüglich der eigenen Identität als Junge beziehungsweise als Mädchen. Sie lernen, ihren eigenen Weg zu finden und so manches Verhaltensklischee aus digitalen Scheinwelten zu durchschauen.

Im Kurs wird mit großer Wertschätzung über den Menschen, seine Sexualität und das Wunder des Lebens gesprochen. So entsteht für die Jugendlichen ein vertrauensvoller Raum, um sich ihren eigenen Sehnsüchten und Wünschen für die Zukunft zu öffnen. Wie die Shell-Jugendstudien regelmäßig aufzeigen, wünschen sich die jungen Leute für ihr eigenes zukünftiges Leben eine Liebe für immer und eine glückliche Familie.

Während im gesellschaftlichen Mainstream diese Sehnsucht der Jugend eher nicht zur Sprache gebracht wird, bietet der ganze TeenSTAR-Kurs für diese Lebensvision Raum und bereitet den Weg, dass diese Sehnsucht nicht nur erkannt, sondern später auch gelebt werden kann.

Wie eine Zukunft für Jugendliche ohne Beziehungen zu Freunden, Lehrern, Eltern aussieht, hat kürzlich der Nobelpreisträger Kazuo Ishiguro in seinem jüngsten Roman „Klara und die Sonne“ beschrieben: Mit Beginn der Pubertät bekommen Heranwachsende nicht nur Privatunterricht per „Rechteck“ (Tablet), sondern auch von ihren Eltern einen KF (künstlichen Freund) gegen die Einsamkeit geschenkt. TeenSTAR dagegen wirkt präventiv gegen Einsamkeit in allen Lebensphasen, denn der junge Mensch entwickelt seine Beziehungs- und Liebesfähigkeit. Diese stärken ihn für die Anforderungen, die das Leben an ihn stellt.



Dr. Elisabeth Luge ist verheiratet, vier erwachsene Kinder, promovierte Linguistin mit 30 Jahren Berufserfahrung an Universitäten und öffentlichen Bildungseinrichtungen. Seit 12 Jahren bei TeenSTAR Deutschland aktiv als Kursleiterin und in der Ausbildung neuer Kursleiter; seit 2019 Vorsitzende von TeenSTAR.
www.teen-star.de Foto: R. Luge



Der Vereins Nestbau e.V. organisiert liebevoll ausgerichtete Muttertage, wie hier 2016 in Chemnitz. Zu einem gelungenen Muttertag gehören gute Gespräche bei Kaffee und Kuchen, Kreativangebote, Schminktipp, Wohlfühlmassagen, Kleideraustausch und ganz viel „Wir-Gefühl“.

Foto: R. Richter

Vollblütige Vollzeit-Mütter

Mütter, die „nur“ zu Hause sind, gelten als exotisch. Der Verein „Nestbau e.V.“ stellt sich gegen gesellschaftliche Erwartungen, um „Nur-Mütter“ zu unterstützen

VON ROMY RICHTER

Und ich dachte, ich sei die Einzige, die noch mit ihrem Kind zu Hause ist! Diesen Satz haben wir auf unserem gut besuchten, wöchentlichen Spielplatztreff mehrfach gehört. Er stammt von Müttern, die ihr Kleinkind zu Hause betreuen und sich genau deshalb für exotisch halten – bis sie auf Nestbau e.V. in Chemnitz stoßen und merken, dass sie mit ihrer Entscheidung für eine ungekürzte Elternzeit nicht allein sind.

Eines der Anliegen unseres Gründerteams war es, genau diese „Gerne Mütter“ in unserer Stadt sichtbar werden zu lassen und sie miteinander zu vernetzen. Wir „Nestbaufrauen“ haben selbst durchweg positive Erfahrungen mit der häuslichen Betreuung unserer U3-Kinder gemacht und wollten dieses wertvolle Familienmodell wider allen gesellschaftlichen Trend erhalten sehen. Wir haben uns die Frage gestellt, was Mütter brauchen, um gut und gern in ihrer Rolle als solche durchzustarten und aufzublühen. Neben den Familienfinanzen sind der Verlust sozialer Kontakte, mangelnde Anerkennung und die Verunsicherung darüber, was ein Kleinkind überhaupt für seine Entwicklung braucht, heutzutage Beweggründe für eine Fremdbetreuung. Unser Anliegen ist es, das Muttersein generell wertzuschätzen und Vollzeitmütter in ihrer Entscheidung „nur“ zu Hause zu arbeiten, zu ermutigen und praktisch zu unterstützen.

Dazu haben wir in jedem unserer Stadtteile nach „Netzwerkfrauen“ gesucht, die selbst noch mit Kind zu Hause sind und als Ansprechpartnerinnen für Mütter in Elternzeit da sein wollen. Sie fungieren als Freundinnen oder Mentorinnen und ersetzen ein Stück weit das berühmte „Dorf“, das gebraucht wird, um ein Kind großzuziehen. Begegnungen auf Augenhöhe und der Blick auf die persönlichen Potenziale einer jeden Mama waren uns von Anfang an wichtig. Wir glauben, dass jede Frau als Mutter Karriere machen kann, wenn sie sich mutig auf den Weg der Hingabe an ihre Familie macht. Wir vermitteln Frauen außerdem zu

„Mutter-Kind-Kreisen“, die in unserer Region überwiegend von Kirchgemeinden angeboten werden und haben einen eigenen „Gerne-Mütter-Treff“ initiiert, der einmal im Monat in einem Familiencafé unserer Stadt zusammenkommt.

Hier wird unter Gleichgesinnten gelauscht, gespielt, getröstet, ermutigt, beratschlagt und gefachsimpelt. Praktizierende Mamas stehen bei uns nicht mehr am Rande der Gesellschaft, sondern im Mittelpunkt. Keine Mutter sollte allein bleiben müssen, wenn sie Gemeinschaft sucht – das ist unser Anspruch. Wie wichtig das Zusammensein und der gegenseitige Austausch sind, haben wir im letzten Jahr durch Entbehrung einschneidend erfahren müssen.

Das wunderbare Leben als Familienfrauen wird geteilt

Auf Dauer macht Einsamkeit müde, entzieht Lebensfreude und verstärkt Selbstzweifel. Wir Menschen sind für Beziehungen geschaffen, die uns inspirieren und herausfordern. Bei unseren Treffen entstehen neue Freundschaften, Klamotten und Babyequipment werden getauscht, Kinder werden gegenseitig betreut, Wohnungen gemeinsam geputzt, kurz: das wunderbare Leben als Familienfrauen geteilt. So auch über unsere Website, auf der wir Erfahrungsberichte und Blogbeiträge sammeln, Tipps für den Mamaalltag, die Paarbeziehung und zur Erziehung teilen und jede Menge wichtige Fakten zur kindlichen Entwicklung in den ersten Lebensjahren bündeln.

Wir wünschen uns, dass Vollzeitmütter ihren Job aus Überzeugung beherzt und selbstbewusst machen und wollen zudem das Bewusstsein für die Wissenschaftlichkeit dieses Familienmodells neu wecken. Vier Botschaften an Mütter sind uns dabei besonders wichtig: Du bist nicht allein, Du hast einen kostbaren Auftrag, Deine Zeit ist jetzt und: Du hast die Wahl. Wir bieten Beratung an für Eltern, die nach dem richtigen Zeitpunkt für den Start in die Kita fragen oder Austausch zur Planung ihrer Eltern-

zeit brauchen. Zu uns kommen auch Eltern, die mit ihrer aktuellen Betreuungssituation unzufrieden sind oder Rat bei der Erziehung ihrer Kinder suchen.

Wir sind mit Vorträgen, Workshops für Eltern und Impulsen unterwegs und treffen uns zudem regelmäßig zum Beten für unsere Arbeit, für die Familien in unserer Stadt und die Familienpolitik Deutschlands. Vor einigen Wochen haben wir 28 Plakatwände in unserer Stadt für eine explizite Dankbotschaft an alle gestressten Lockdown Mütter gestaltet, dazu ein Video gedreht und unsere Auswahl an ermutigenden Postkarten für Mamas um ein neues Motiv erweitert. Großer Beliebtheit erfreut sich auch unser „Mama-Mutmach-Kalender“, der ein Wir-Gefühl zwischen Müttern schafft, das weit über die Grenzen einzelner Bundesländer hinausreicht.

So hoffen wir auf rege Multiplikation unserer Arbeit in weiteren Städten, um das Hausfrauen-Image aufzupolieren und Mütter für ihren wertvollen Job zu sensibilisieren und zuzurüsten. Denn wir glauben, dass begeisterte Mütter letztlich auch Väter anstecken und Kinder von begeisterten Eltern beste Startbedingungen für ihr Leben haben.



Romy Richter ist verheiratet, 3-fache Mutter, Referentin für Bindung, Mentorin und Mitgründerin von Nestbau e.V. Begeistert Familie Leben in Chemnitz, Sachsen www.nestbau-familie.de
Foto: C. Busse