

Jugendliche im Spannungsfeld zwischen Disziplin und Null-Bock – die schwierige Balance zwischen Kommunikation und Psychologie

Katrin Meng, Zur Waldesruh 39, 42329 Wuppertal

Disziplin: das Einhalten von bestimmten Regeln und Vorschriften

Null Bock: Protesthaltung

Die Pubertät ist eine Zeit der sozialen und psychischen Unausgeglichenheit: weg aus der Kindheit, aber beim erwachsen sein noch nicht angekommen, man hängt irgendwie "so dazwischen". Die Frage „Wer bin ich und wie bin ich?“ ist auch schon ohne Diabetes schwer genug zu beantworten. Der Diabetes wird ausgeklammert und abgewehrt. Was vorher kein Problem war, ist es jetzt vielleicht schon. – Der Diabetes stellt eine zusätzliche Belastung dar. „Wenn ich nicht hinschaue und den Diabetes nicht behandle, ist er nicht da.“

Erwachsene haben einen größeren Weitblick als Jugendliche. Da interessiert nicht, was in ein paar Jahren sein kann oder wird, sondern was jetzt ist. Der Weitblick geht oft nur bis zum nächsten Wochenende. Mit unserem Denken oder Argumenten können wir sie schlecht erreichen. Und – auch ein Ratschlag ist ein Schlag!

Entwickeln neuer Kompetenzen

Umgang mit Veränderungen führen zum Schock. Verneinung (Null Bock!), dann aber auch zu rationaler Einsicht und emotionaler Akzeptanz. Hieraus wachsen neue Kompetenzen. Das Autonomiebestreben sollte unterstützt werden. Wie gesagt ist der Visionszeitraum eines Jugendlichen kurz, vielleicht nur bis zum nächsten Wochenende. Kurzfristige, leicht wahrnehmbare Ziele sind sinnvoll.

Die Frage, die wir uns stellen müssen ist: Wie ist das Ziel des Jugendlichen und wie komme ich dahin? Was kann man tun? Was ist hilfreich?

- Akzeptieren, Verständnis zeigen (ja, nicken, „Kotzbecken“ anbieten)
- Empathie (muss vom Gefühl her auch richtig ankommen)
- Neutral spiegeln (nicht ins gleiche Horn blasen)
- Positiven Denkraum eröffnen
- Eigenes Ziel herausholen (Was willst du für dich?)
- Vertrauen aufbauen durch gleiche Wellenlänge (z.B. spiegeln von Denkstrukturen, Sprache, Körpersprache)
- In die Rolle des anderen schlüpfen
- Kompetenter, solidarischer Partner mit „Grenzbewusstsein“ sein
- Selbstverantwortung stärken durch Entscheidungsfreiheit (Fragen und Geduld haben, Minimalziele selbst formulieren lassen)
- Bewusstsein schaffen für Konsequenzen ohne zu drohen
- Zeit geben (keine bestimmte Zeit ist notwendig)
- Kein Leistungsdruck erzeugen
- Gemeinsame Spielregeln finden, an die sich jeder hält
- Autonomiebestreben fördern (Eltern auch mal weg schicken)
- Sachlich Konsequenzen von Entscheidungen verdeutlichen
- Eigene Gefühle äußern (Ich- Botschaften sind leichter für den anderen anzunehmen als Urteile, lieber „ich fühle“ als „du bist“)
- Eigene Grenzen setzen und klar formulieren