

Inhalt

Zur Einleitung	11
1. Krisenherde erkennen	19
Pubertierende sind keine Kinder mehr – Erwachsene werden spürbar älter	19
Verlust der Harmonie – Wo sind die Kräfte geblieben?	21
Wohin mit Armen und Beinen?	21
Nichts ist mehr mühelos	22
Bin ich schön? – Bin ich noch schön?	24
Die Katastrophe der Pickel	24
Falten und graues Haar	25
Es muss etwas laufen – Es läuft nichts mehr	27
Gier und Maßlosigkeit	27
Begrenztheit und Grenze	29
Protest als Lebensmuster – Resignation	31
Aufbegehren um jeden Preis	31
Aufgabe und Selbstaufgabe	32
Explodieren, implodieren – Ruhesehnsucht und Schlafbedürfnis	34
Wohin mit dem inneren Pulverfass?	34
Lass' mich bloß in Frieden	35
Wo ist Sicherheit? – Fluchtimpulse in die Vergangenheit	37
Angst zeigen ist uncool	37
Flucht vor sich selbst	38
Sexualität, die letzte Bastion fällt – Sexualität, Privileg der Erwachsenen?	39
„Ich schlafe, wie ich will, wo ich will, mit wem ich will!“	39
Wir haben ein Recht und schämen uns dessen	40

Ein neuer Blick auf alte Konflikte.	42
Ein anderes Körperbewusstsein, ein verändertes Rollenverständnis.	42
Eltern haben keine Ahnung, nichts ist mehr so wie sie es kannten.	42
Alles steht Kopf, wo sind die alten Rollenbilder? Wir suchen Erklärungen	43

2. Verständigungsschwierigkeiten zwischen Pubertierenden und ihren Eltern 47

Polare Spannungsfelder	47
----------------------------------	----

Inselgefühl des Pubertierenden – Sehnsucht der Eltern nach der Insel	47
---	----

„Niemand versteht mich – ich verstehe niemanden!“	47
---	----

„Ich kann nicht mehr!“	49
----------------------------------	----

Uta malt die Mutter-Tochter-Beziehung aus ihrer Sicht	52
---	----

Rebell und verkannter Sohn – Verachteter und geachteter Vater	57
--	----

„Wenn mein Vater doch nur sehen könnte ...“	57
---	----

„Wer ist mein Sohn und wer bin ich?“	59
--	----

Simon malt sich und seinen Vater: „Er glaubt, er wäre der Größte ...“	61
--	----

Provokation und Resignation – Ängste und Depressionen.	68
---	----

„Warum entdeckt niemand hinter der harten Schale meinen weichen Kern?“	68
---	----

„Wir stehen mit dem Rücken zur Wand!“	70
---	----

„Ich bin nicht das Abziehbild meiner Mutter!“	72
---	----

Autonomie und Abhängigkeit – Lust und Last der Opferrolle	78
--	----

„Ich will nur machen, was ich will – Warum zeigt mir niemand meinen Weg?“	78
--	----

„Alles, was ich tue, ist selbstverständlich!“	79
---	----

Alexander und seine Mutter. „Meine Mutter labert von früh bis Nacht“	81
---	----

Der Wunsch nach äußerer Schönheit –	
Die Angst, nicht mehr gesehen zu werden	87
„Spieglein, Spieglein an der Wand ...“	87
„Und welcher Spiegel spiegelt mich?“	89
„Ich will die Schönste sein!“	91
Nähe und Distanz –	
Ausweglosigkeit und Schuldgefühle	98
„Warum bist du nie da, wenn ich dich brauche? –	
Wehe, du lässt mich nicht in Ruhe!“	98
„Was soll ich nur tun?	
Ich glaube, ich habe alles falsch gemacht!“	100
„Sie sucht das ganze Haus nach Süßigkeiten ab!“	101
Überanpassung und Mut zu sich selbst –	
Lassen und Loslassen	107
„Ich habe Angst, aber ich will unabhängig werden“	107
„Was bleibt uns, wo stehen wir?“	109
„Wenn ich nur wüsste, was richtig ist!“ –	
„Wie gestalten wir unser Alter?“	111
3. Die neue Zeit mit neuen Schwerpunkten	117
Der Umgang mit Drogen - schöne neue Welt?	117
Wir suchen neue Wege zum Glück,	
weil ihr uns nicht gesehen habt	117
Wir brauchen konkrete Ratschläge.	
Ist Zuversicht berechtigt?	118
4. Der alternde Therapeut und die digitale Welt	121
Haben alte Werte noch Gültigkeit?	121
Medien, Videospiele, Gewalt, Pornografie –	
wir wissen mehr als Erwachsene und Therapeuten	121
Wir haben Angst und fürchten Beziehungsverlust	
und Einsamkeit	123

5. Lösungswege finden 125

Krisen lösen, ein aktiver Entscheidungsprozess125

Lösung heißt, Einsamkeit anzuerkennen 126

Lösung heißt, den Mut zur Grenzsetzung zu entwickeln .. 127

Lösung heißt, das Rätsel des eigenen Ichs zu lösen 128

Lösung heißt, sich in seiner Ganzheit zu erkennen 130

Lösung heißt, loyale Bindungen zu lockern 131

Lösung heißt, sich nicht über die Funktion,
sondern über die eigene Person zu definieren 133

Lösung heißt, sich für Eigenverantwortlichkeit
zu entscheiden. 134

Lösung heißt, sich vom Opferstatus zugunsten
selbstbewussten Seins zu verabschieden 136

Lösung heißt, Schönheit als Gesamtheit
von Körper, Geist und Seele zu begreifen 138

Lösung heißt, die kindliche Abhängigkeit
von der eigenen Mutter endgültig aufzukündigen 141

Lösung heißt, Konfliktfähigkeit zu entwickeln 143

Lösung heißt, Selbstvorwürfe in positive Aktivität
umzumünzen 145

Lösung heißt, das eigene Leben ohne Angst
vor Fehlern in die Hand zu nehmen 147

Lösung heißt, einen erneuten Aufbruch zu wagen 150

6. Der krisengeschüttelte Alltag und seine Bewältigung .. 153

Machtkämpfe mit Pubertierenden sind sinnlos,
die elterliche Niederlage ist vorprogrammiert153

Aufbegehren gegen den Zahn der Zeit ist sinnlose
Kraftvergeudung155

Schulduweisungen schaffen Aggressionen157

Schuldgefühle fördern Depressionen158

Naiver Glaube macht blind gegenüber der Realität.161

Glaube an die eigene Person ermöglicht Festigkeit163

Liebe als sentimentaler Gefühlsüberschwang provoziert Selbstunsicherheit.	165
Liebe zu sich selbst ermöglicht ein neues Selbstgefühl. . .	167
Überforderung und Unterforderung machen unfrei – Jugendliche wie Eltern	168
Reden ist Silber, Schweigen ist Gold	172
Die Bereitschaft, Kritik Jugendlicher als Entwicklungsimpuls anzunehmen	173
Humor heißt, das Lachen nicht zu verlieren – trotzdem	174
Eigene Schwächen und Fehler dürfen belächelt werden – von beiden Seiten.	176
Gedanken zum Abschluss.	178
Literatur zur Anregung und zum Weiterdenken.	181
Weitere Werke von Christiane Lutz.	183