


PSYCHOLOGIE HEUTE

FAMILIE

Töchter in der Pubertät

In ihrem Buch „Wenn Töchter erwachsen werden“ gibt Lisa Damour Eltern von Mädchen im Teenageralter nützliche Ratschläge.

VON ANNE-EV USTORE

 08. NOV 2017

Für viele Eltern ist die Pubertät eine äußerst turbulente Zeit. Das Kind verändert sich, ist mal launisch und abweisend, dann wieder kindlich und liebesbedürftig. Mit diesen Gefühlsschwankungen Schritt zu halten ist nicht leicht.

Wie gut, dass die amerikanische Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin Lisa Damour nun ein Buch geschrieben hat, das Eltern pubertierender Mädchen nützlich sein kann: *Wenn Töchter erwachsen werden* weckt nicht nur Verständnis für die bisweilen irritierenden Verhaltensweisen der eigenen Kinder, sondern bringt auch die Eltern dazu, sich immer wieder selbst zu reflektieren und so manch überflüssigem Konflikt aus dem Weg zu gehen.

Lisa Damour führt in Cleveland eine psychotherapeutische Praxis für Jugendliche, ist Schulpsychologin an einer Mädchenschule und selbst Mutter zweier Töchter. Bei der Lektüre wird schnell klar, dass sie sich mit den verschiedenen Spielarten der Pubertät bestens auskennt.

Sie identifiziert sieben klare Entwicklungslinien, die ein Mädchen auf dem Weg zum Erwachsenwerden beschäftigen werden: den Abschied von der Kindheit, den Sog neuer Freundschaften, einen neuen Umgang mit Gefühlen, den Kampf gegen Autoritäten, das Spannungsfeld von Eigenverantwortlichkeit und Verantwortungslosigkeit, die Welt der Liebe – und zuletzt die Fähigkeit, auf sich selbst aufzupassen.

In jedes Kapitel lässt sie dabei eine Vielzahl von Fallbeispielen aus ihrer Praxis einfließen, die meist Grundkonflikte berühren, die jedes Elternteil aus der Beziehung zum eigenen Kind kennt.

Verständnis für heftige Gefühle

Dabei zeigt Damour stets Wege zum Verständnis des Konflikts und zu dessen Klärung auf. Meist lautet schließlich die Botschaft an die Eltern: Versucht zu verstehen, was eure Tochter bewegt, nehmt ihr Verhalten nicht allzu persönlich und streitet konstruktiv, wenn es sein muss. Sie erklärt jedoch am Ende eines jeden Kapitels, wann Eltern sich wirklich Sorgen machen sollten: etwa wenn die Töchter zu angepasst sind, wenn sie zwanghaft oder antriebslos sind, wenn sie Drogenprobleme haben oder zu promiskuitiv sind – kurz gesagt, sich in Richtung psychische Störung entwickeln.

Besonders angenehm an Damours Buch ist ihr alltagstauglicher und dennoch sehr professioneller Ansatz. Wichtigste Lektion: „Teenager haben oftmals die richtigen Gefühle in der falschen Dosierung.“ Sie erklärt, dass im Zuge des Umbaus des jugendlichen Gehirns erst das limbische System wächst, das vor allem für die Emotionen zuständig ist. Der Kortex

hingegen, der für die höheren Kontrollfunktionen wie Handlungsplanung und Selbstkontrolle verantwortlich zeichnet, nimmt erst im frühen Erwachsenenalter vollständig den Betrieb auf.

Fazit: „Emotionales Input klingt für Teenager wie ein Paukenschlag, während es sich für alle anderen wie ein Glockenschlag anhört.“ Deshalb, so Damour, könne die gesunde Entwicklung einer Jugendlichen den Eltern bisweilen völlig abnormal erscheinen. Dennoch rät sie, die intensiven Gefühle der Tochter ernst zu nehmen.

Herausforderung für alle

„Wenn Ihre Tochter sich normal entwickelt, leben Sie mit einer Person zusammen, die sich insgeheim Sorgen macht, dass sie verrückt ist“, schreibt Damour. „Um mit der ganzen Intensität fertigzuwerden und sich nicht verrückt zu fühlen, wird sie sich hilfeschend an Sie wenden.“ Ob sie wollen oder nicht, müssen die Eltern dann mithelfen, die Gefühle der Tochter zu regulieren. Wenn es gut läuft, wird die Tochter sie einfach um Hilfe bitten.

Wenn es nicht so gut läuft – und das ist eher die Regel –, findet die Tochter andere Wege, damit Mutter und Vater mitfühlen. Etwa indem sie ihren emotionalen Müll durch Gemaule bei den Eltern ablädt oder ihre unerwünschten Gefühle zur Bewältigung an die Eltern weiterreicht – und dann verschwindet. Externalisierung lautet der Fachbegriff. „Das ist gut für Ihre Tochter, aber nicht so gut für Sie“, urteilt Damour lakonisch.

Insgesamt ist die Pubertät der Tochter also eine Herausforderung für alle – für das Kind, das lernen muss, mit vielen neuen Herausforderungen bei gleichzeitigem Gefühlschaos klarzukommen, und für die Eltern, die dabei die Nerven behalten sollten. Lisa Damours Buch ist dabei ein guter Begleiter.

Lisa Damour: Wenn Töchter erwachsen werden. Was Mädchen in der Pubertät brauchen. Aus dem Amerikanischen von Christina Jacobs.
Kösel, München 2016, 336 S., € 19,99

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

MEISTGELESEN

1 BERUF

Im Fokus: Die Schattenseiten des Home-Office

Kein Pendeln, flexible Arbeitszeiten: Arbeiten im Home-Office hat viele Vorteile. Doch was macht die mobile Arbeit mit uns und unserem sozialen Gefüge?

2 BERUF

Sinn ist gut, Geld ist wichtig

Immer mehr Menschen wollen im Job etwas Sinnvolles tun. Aber Einkommen und Sicherheit sind für die meisten doch noch wichtiger.

3 LEBEN

Übungsplatz: Innerer Garten

In unserem „Übungsplatz“ beschreiben wir diesmal eine Fantasiereise, mit der Sie sich einen mentalen Ort der Ruhe gestalten können.