

Nina Lynggaard Jørgensen

Über den Umgang mit schwierigen Eltern

*Warum sind eigentlich
immer wir Teenager schuld?*



Nina Lynggaard Jørgensen

Über den Umgang mit schwierigen Eltern

**Warum sind eigentlich immer wir Teenager
schuld?**

Aus dem Dänischen von Franziska Hüther



Deutsche Erstausgabe

© der deutschsprachigen Ausgabe: Atrium Verlag AG,

Imprint Arctis, Zürich 2021

Alle Rechte vorbehalten

Die Originalausgabe erschien 2019 unter dem Titel *Den lille håndbog om håndtering af vanskelige forældre* bei Muusmann Forlag, Kopenhagen.

Text: Nina Lynggaard Jørgensen, 2019

Veröffentlicht 2019 bei Muusmann Forlag, Kopenhagen.

Übersetzung: Franziska Hüther

© Coverillustration: Jhoger Daniel Aguache Maita

© Coverdesign: Inge Lynggaard Hansen

Die Innenillustrationen stammen von Colourbox und wurden grafisch aufbereitet und angepasst von Inge Lynggaard Hansen

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt, jede Verwertung bedarf der Genehmigung des Verlages.

ISBN 978-3-03880-152-8

www.arctis-verlag.com

Folgt uns auf Instagram unter www.instagram.com/arctis_verlag





© Fiona Ivalo Drachmann

Bist du auf Instagram?

Manchmal braucht es für die Verständigung mit den Erwachsenen ein bisschen Geduld. Mich würde

interessieren, vor welchen Herausforderungen ihr mit euren Eltern steht – und wie ihr damit umgeht ...

Sucht mich auf Instagram unter *@ninalynggaard* und erzählt mir davon (schreibt gern auf Deutsch). Und wenn ihr öffentlich etwas zum Thema postet, könnt ihr *#parenty* benutzen, damit andere Teenager eure Erfahrungen sehen und davon lesen können.



© privat

Das sagt der Arzt

Wir Erwachsenen haben immer recht. Und wir wissen ganz genau, wie die Welt funktioniert.

Wissenschaftlich betrachtet können Teenager sich zum Beispiel schlechter in andere Menschen hineinversetzen als Erwachsene, weil sich der vordere Bereich ihres Gehirns noch in der Entwicklung befindet. In diesem Bereich sitzt das Sozialverhalten und die Fähigkeit, Impulse zu kontrollieren.

Gleichzeitig leidet das Teenie-Gehirn unter chronischem Jetlag, was bedeutet, dass es abends nicht ins Bett will und, wenn es nach ihm geht, morgens am liebsten lange schlafen möchte.

So ist es, und wir Erwachsenen wissen, dass das Benehmen der Teenager im Grunde der Chemie in ihrem Gehirn geschuldet ist. Myriaden von Botenstoffen und Hormonen sind die Ursache für ihr verrücktes Verhalten.

So ist es. Das wissen wir Erwachsenen. Aaaaaber haben wir da wirklich recht?

Nina Lynggaard Jørgensen betrachtet das Ganze aus einem anderen Blickwinkel. Was, wenn all die Reibereien zwischen Teenagern und Erwachsenen in Wahrheit dem chemischen Feuerwerk geschuldet sind, das im *erwachsenen* Gehirn sprüht, während das Kind ein Teenager ist? Ist womöglich die Chemie im Körper, die für die teils recht chaotischen Wechseljahre bei Frauen oder

die peinliche Midlife-Crisis bei Männern verantwortlich ist, der Grund für das schwierige Zusammenspiel zwischen Teenagern und Erwachsenen? Sind es in Wahrheit die Erwachsenen, die eine schwere Phase durchmachen?

Ein cleverer Gedanke der 15-jährigen Autorin. Nina ist gewitzt, humorvoll und schlau. Und häufig werden wir ja, wenn wir die Dinge aus einem anderen Blickwinkel betrachten, alle ein bisschen klüger.

Peter Qvortrup Geisling, Arzt und Journalist beim Dänischen Rundfunk

Ich hab es so was von SATT, dass das Wort TEENAGER negativ benutzt wird!

Denn was, wenn in Wahrheit nicht der Teenager eine schwere Phase durchmacht - sondern die Eltern?

Dieser Gedanke kam mir vor zwei Jahren. Mir ist damals aufgefallen, dass viele Erwachsene erst dann Kinder kriegen, wenn sie selbst schon über 30 sind. Das heißt, wenn das Kind das Teenageralter erreicht, kommen die Erwachsenen in die Wechseljahre. Als ich 13 war, wusste ich bloß nicht, dass es so etwas namens *Wechseljahre* gibt.

Deshalb erfand ich den Begriff ***Parentyphase***.

Er umfasst sowohl die Wechseljahre bei Frauen als auch die Midlife-Crisis bei Männern und entsprechend wird er in diesem Buch verwendet.

Ich hatte das Gefühl, als hätten die Erwachsenen etwas vor mir geheim gehalten - oder jedenfalls keine große Eile gehabt, mich einzuweihen. Als ich das Phänomen näher untersuchte, stellte ich fest, dass diese Wechseljahre mit **Hormonveränderungen, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, beginnender Demenz** usw. einhergehen.

AND GUESS WHAT - erinnert das nicht ein ganz klein bisschen an die Symptome der Teenagerphase? Hoppla!

Wie kann es sein, dass so viele Bücher über die »schwierige« Pubertät geschrieben werden, wenn die Wechseljahre so viele Parallelen damit aufweisen? Drehen wir den Spieß doch einfach mal um: Jetzt schreibt zur Abwechslung mal jemand aus Sicht der Teenager ein Buch über die Wechseljahre und wie *wir* damit umgehen.

Das Ganze hat eigentlich als Witz angefangen: Ich hatte über die Frage nachgegrübelt: *Was, wenn es in Wahrheit umgekehrt ist?* Wenn also gar nicht die Teenager in eine schwierige Phase kommen, sondern ihre Eltern?

Als ich meiner Mutter von meiner Theorie erzählte, meinte sie, das sei ein interessanter Blickwinkel - ich solle doch ein Buch darüber schreiben. Erst war mein Ziel einfach nur, meine Gedanken festzuhalten und sie anschließend zu einem Buch zu ordnen. Dann kam mir plötzlich die Idee, das Buch wirklich zu veröffentlichen, und als ich meinen Freunden davon erzählte, fanden alle die Idee super. Tja, so kam das - und jetzt teile ich also meine Gedanken mit euch.

(Eltern sind natürlich auch herzlich eingeladen mitzulesen





Wenn zwei Menschen beschließen, ein Kind zu kriegen ...

In dem Moment, in dem das Kind geboren wird, passiert etwas im Körper der frischgebackenen Eltern. Sie verspüren einen beinahe tierischen Instinkt, ihr Kind um jeden Preis beschützen zu müssen. Manche Elternteile lassen sich als Henne mit breiten Flügeln oder als gefährlicher Löwe beschreiben, wenn sie über ihr Baby wachen.

Wenn das Kind größer wird und anfängt, selbst zu denken, lernt es, seine Eltern wertzuschätzen, und schaut zu ihnen auf. Es schenkt ihnen jede Menge Aufmerksamkeit und die Eltern sonnen sich darin.

Am liebsten will das Kind *pau-sen-los* mit den Eltern zusammen sein und zum Beispiel backen, basteln oder an den Strand gehen, um Steine zum Anmalen zu sammeln. Es kann gar nicht genug mit seinen Eltern zusammen sein. Aber das währt nicht ewig. Zu diesem Zeitpunkt wissen die Eltern bloß noch nicht, dass es irgendwann aufhört. Vielleicht vergessen sie, diese Zeit zu genießen, oder sie sind mit anderen Dingen beschäftigt - ihrer Karriere zum Beispiel.

Die Eltern kümmern sich in dieser Phase um alles, was das Kind nicht selbst tun kann. Dazu zählt unter anderem, eine Plastiktischdecke auf den Tisch zu legen, die Farben zu holen und dafür zu sorgen, dass die Pinsel nach dem Malen ausgewaschen werden, damit sie beim nächsten Mal wieder benutzt werden können.

Es ist Aufgabe der Erwachsenen, diese Rahmenbedingungen für die gemeinsamen Aktivitäten mit ihrem Kind zu schaffen. Wird das Kind dann älter und selbstständiger (mit etwa 6 Jahren), müssen die Eltern es in die Schule bringen und ihm bei den Hausaufgaben helfen.

Das Kind braucht seine Eltern immer noch und so bleibt es etwa bis zum Teenageralter, also ungefähr bis zum 13. Geburtstag.

JETZT ist der Punkt erreicht, an dem ich mich an dich wende, Teenager:

Du denkst vielleicht, du brauchst deine Eltern nicht mehr so sehr wie früher.

Vielleicht hast du inzwischen gelernt, allein zurechtzukommen, und glaubst, die Hilfe deiner Eltern seltener zu benötigen.

Du kannst jetzt eigenständig die Tischdecke ausbreiten, damit keine Flecken auf den Tisch kommen, allein die Farben heraussuchen und anschließend die Pinsel auswaschen.