

Pubertierende Pflegekinder

Was geschieht in Gehirn und Psyche, wenn (traumatisierte) Pflegekinder in die Pubertät kommen?

Wir alle wissen, dass pubertierende Jugendliche eine ganz eigene "Spezies" darstellen und mit den "lieben Kleinen" der Jahre zuvor nur noch wenig gemeinsam haben. Natürlich gibt es hin und wieder auch Jugendliche, die völlig stressfrei und unauffällig durch ihre Pubertät "gleiten" und - ohne die (Pflege)Eltern ernsthaft herausgefordert zu haben - zu erfolgreichen Erwachsenen heranreifen. Doch die Meisten, auch die einst freundlichen Kinder, die dem Wort der Eltern Beachtung schenkten, bereits gelernt hatten sich einigermaßen angemessen zu verhalten und (zumindest rudimentär) Benimmregeln beherrschten, verwandeln sich ab dem 12., 13. oder 14. Lebensjahr immer mehr Rowdys bzw. Zicken. Sie werden **zunächst Pubertierende (ca. 13. bis 18. Lj.), nach Abschluss der körperlichen Geschlechtsreife Adoleszenten (ca. 18. bis 25. LJ.)**. Die Adoleszenz ist jener Zeitabschnitt, während dessen eine Person biologisch gesehen ein Erwachsener, aber emotional und sozial nicht vollends gereift ist. Obwohl viele Pflegekinder ihre Adoleszenz nicht mehr bzw. nicht vollständig in ihrer Pflegefamilie durchleben, erwähne ich sie in diesem Kapitel immer wieder, denn häufig bleiben die Bindungen zur Pflegefamilie auch im (jungen) Erwachsenenalter - in der Adoleszenz - erhalten, sodass sich das Pflegeverhältnis auf gewisse Art fortsetzt, auch wenn die offizielle Unterbringung vom Jugendamt beendet wurde. Entwicklungsverzögerte Kinder durchlaufen diese Phasen manchmal erst später, sodass für sie eine Verlängerung des offiziellen Pflegeverhältnisses auch über das 20. Lj. hinaus sinnvoll sein kann.

Risikantes und herausforderndes Verhalten, Gefühlsschwankungen und -ausbrüche von überkandidelter Albernheit bis zu totaler Niedergeschlagenheit oder massiver Aggressivität, völliger Rückzug mit knallenden Türen und unvernünftige, ja sogar schädliche Entscheidungen sind bei vielen Teenagern insbesondere in der Pubertät plötzlich an der Tagesordnung. Was ist geschehen? Und was geschieht noch alles in den darauf folgenden Jahren? Warum "spinnen" oder "ticken" viele Pubertierende und Adoleszenten so heftig? Und was können Pflegeeltern tun, um diese Zeit mit ihren Pflegekindern nicht nur irgendwie durchzustehen, sondern zu nutzen? Können wir uns und unsere Pflegekinder auf diese turbulente und anstrengende Zeit vorbereiten? Und was ist dabei zu beachten, wenn das Pflegekind traumatische Erfahrungen aus seiner früheren Kindheit mit sich herumträgt?

Bevor ich auf die vielen Fragen eingehe, möchte ich sehr deutlich darauf hinweisen, dass die folgenden Informationen nicht nur für Pflegeeltern gedacht sind. Ich richte mich damit auch an alle weiteren Personen, die mit pubertierenden Pflegekindern zu haben, z.B. MitarbeiterInnen der Jugendämter, RichterInnen, LehrerInnen. Da auch sie die Jugendlichen bei einzelnen Abschnitten ihrer Entwicklung oder über längere Phasen hinweg entsprechend ihrem jeweiligen Auftrag begleiten und z.T. wegweisende Entscheidungen für sie bzw. mit ihnen treffen müssen, ist es wichtig, dass auch diese in Folgenden "**Begleitpersonen**" genannten Menschen über die besondere Situation pubertierender Pflegekinder informiert sind.

Zur Vorbereitung auf diese Phase im Leben von Pflegekindern ist es hilfreich, wenn wir uns - und auch die Kinder! - darüber informieren, welche Veränderungen diese Zeit mit sich bringt. Beginnen wir deshalb damit uns anzuschauen, **was während der Pubertät und Adoleszenz im Gehirn der Heranwachsenden geschieht** und welche Folgen dies auf ihr Verhalten und ihre Weltwahrnehmung hat:

Bis zum Beginn der Pubertät hat das kindliche Gehirn bereits eine beeindruckende Anzahl an Verknüpfungen zwischen den Nervenzellen, sog. Synapsen, gebildet und ein hochkomplexes Netzwerk entwickelt. Verknüpfungen, die häufig benutzt wurden, wurden bei diesem Prozess verstärkt und zu "Autobahnen" ausgebaut, Verbindungen die selten genutzt wurden, wurden zu "Landstrassen" oder gar "Feldwegen" rückgebaut, manche nicht verwendete Verknüpfung verschwand völlig. Wissenschaftler sprechen hierbei von der sog. "Bahnung", die nach dem Prinzip "use it or lose it" ("benutze es oder verlier es") funktioniert. Auf diese Weise wurden Erfahrungen, Vorlieben, Gelerntes, Erinnerungen verarbeitet und gespeichert. Dieser Prozess begann bereits im Mutterleib und setzte sich - in unterschiedlich intensiven Phasen - ununterbrochen fort.

Auch in der Pubertät und der Adoleszenz geht diese Entwicklung weiter, jedoch unter erschwerten Bedingungen, denn nun beginnen Veränderungs- und Reifungsprozesse, die einem bestimmten Schema folgen und einen **weitreichenden Umbau des Gehirns** zur Folge haben. Hierbei spielen genetische "Programme", wie auch die vermehrt im Körper gebildeten Hormone (anfangs Gonadotropin-Releasing-Hormon, dann luteinisierende Hormon (LH) sowie das follikelstimulierende Hormon (FSH) und später Östrogene und Testosteron) eine Rolle. Die - zum Glück vorübergehende - Folge dieser gravierenden Veränderungsprozesse kann in kurzen Worten mit der Überschrift "Wegen Umbau geschlossen!" oder auch "Denn sie wissen nicht was sie tun..." versehen werden. Mit dieser scherzhaften Formulierung - die es lohnt sich einzuprägen und im Krisenfall zu erinnern - möchte ich darauf hinweisen, dass Humor ein ganz wesentlicher Faktor ist, der Pflegeeltern (und auch Begleitpersonen) bei der Begleitung eines jugendlichen/ heranwachsenden Pflegekindes durch Pubertät und Adoleszenz helfen kann, immer wieder in eine innere Haltung der Lockerheit und des Verständnisses für das z.T. schwer zu ertragende Verhalten zurückzufinden.

Um der Herausforderung, jahrelang mit einem/r heranreifenden jungen Menschen zusammen zu leben, mit Humor begegnen zu können, ist es hilfreich zu wissen, was in dieser Lebensphase im Gehirn vor sich geht und sich aufgrund dieses Wissens immer wieder selbst sagen zu können, dass sich die Jugendlichen nicht absichtlich oder gemeinerweise so "unmöglich" verhalten, sondern weil ihnen ihr Hirn grade keine besseren Alternativen zur Verfügung stellen kann. Auch für die Jugendlichen kann es hilfreich sein zu wissen, was in ihrem Gehirn geschieht, damit sie eigenes (Fehl)Verhalten als vorübergehendes Phänomen einordnen können und nicht ihr Selbstbild darauf aufbauen:

Zu Beginn der Pubertät nehmen die synaptischen Verbindungen zwischen den Nervenzellen rasant, ja fast beliebig wuchernd zu - nur um sich kurze Zeit später wieder drastisch zurückzubilden. Nervenverbindungen, die nicht benutzt werden, werden "ausgejätet" und endgültig stillgelegt, häufig genutzte bleiben bestehen und werden verstärkt myelinisiert, d.h. mit einer weißen Myelinschicht umhüllt, die eine 50fach schnellere Datenübertragung ermöglicht (New Scientist 2365, S. 16). Bei diesem Prozess verlieren die Jugendlichen ca. 15% ihrer Hirnmasse! Bis ca. zum 23. Lj. findet eine **komplette Reorganisation und Neustrukturierung** statt. Dieser Prozess erfasst nach und nach das gesamte Gehirn der Jugendlichen/ jungen Erwachsenen, und zwar von hinten nach vorne - **beginnend beim Kleinhirn und endend beim Stirnlappen**.

Der Stirnlappen, auch präfrontaler Kortex genannt, ist zuständig für höhere Funktionen wie: Planung, Risikoabschätzung, Bewertungen, die Einschätzung sozialer Situationen und der Gefühle anderer Menschen, Motivation, Impulskontrolle, Moralempfinden, die Fähigkeit zum abstrakten Denken und vernünftige, sachliche Entscheidungen zu treffen, bei denen auch die Konsequenzen berücksichtigt werden. Da die Reorganisation in ein "erwachsenes" Frontalhirn aber erst am Ende der Adoleszenz abgeschlossen wird, haben Pubertierende und Adoleszenten keinen / kaum

Zugriff auf diese - ggf. in der Kindheit bereits erworbenen - Kompetenzen. So wurde in Studien z.B. festgestellt, dass zwischen dem zwölften und 18. Lebensjahr die Geschwindigkeit, mit der Heranwachsende Gefühle von Mitmenschen erkennen, um bis zu 20 Prozent zurückgeht (GEO Wissen, Nr. 41). Diese Umbau- und "Renovierungs"arbeiten haben zur Folge, dass Jugendliche und junge Erwachsene Probleme haben sich rational zu entscheiden und vernunftgeleitet zu handeln.

Bei ihren Entscheidungen greifen Heranwachsende - wie bildgebende Verfahren (MRT) zeigen - für eine gewisse Zeit (i.d.R. im Laufe des Zeitfensters zwischen dem 15. und 19. Lj.) auf ein anderes Areal im Gehirn zurück: **die Amygdala**. Dieser Teil des Gehirns, auch "Mandelkern" genannt, ist ein Teil des limbischen Systems und verarbeitet, speichert und reguliert Gefühle wie Angst oder Wut. Wir sind der Amygdala bereits begegnet, als wir uns mit den Folgen traumatischer Erlebnisse in der Kindheit und der Frage "Was bedeutet Dissoziation?" beschäftigt haben. Dort hatten wir erfahren, dass die Amygdala ein Element des Gedächtnisses ist und dass dort die emotionalen Aspekte insbesondere der belastenden Lebenserfahrungen ohne raum-zeitliche Zuordnung gespeichert werden. Außerdem hatten wir gelernt, dass die Erinnerungsinhalte der Amygdala bei traumatischen Erlebnissen "zersplittert" gespeichert und durch sog. "Trigger" aktiviert werden können, was dann zu heftigsten "Ausrastern" und Flashbacks führt. Und ausgerechnet DIESE Hirnregion übernimmt in der Pubertät das Ruder und funkt dem überlasteten, noch nicht wieder funktionstüchtigen Stirnlappen dazwischen?! Welch eine Herausforderung für den jugendlichen Gehirnbesitzer - insbesondere wenn seine Amygdala auch traumatische Erinnerungsbilder enthält!! Kein Wunder, dass die Entscheidungen, die das reifende Gehirn treffen muss, alles andere als vernunftorientiert sind....

Die Chance, die in den rasanten Umbauprozessen des Gehirns liegt, ist die Gelegenheit, ungünstige bzw. traumafixierte neuronale Muster ab und funktionalere Verknüpfungen aufzubauen. Dies setzt jedoch voraus, dass die Jugendlichen in dieser Zeit Erfahrungen sammeln, die ihrem Gehirn alternative Muster anbieten und eine Entwicklung in die gewünschte Richtung anstoßen. Doch das ist gar nicht so einfach, wenn die Amygdala prozessbedingt verstärkt zum Einsatz kommt, da sie ja vorwiegend negative emotionale Muster und all die (zersplitterten) Erinnerungen an frühere belastende oder gar traumatische Erlebnisse enthält. Wird sie verstärkt aktiviert, können scheinbar bewältigte psychische Belastungen wieder zum Vorschein kommen und/ oder erlittene Traumatisierungen (ohne raum-zeitliche Zuordnung) ins Bewusstsein steigen und den jungen Menschen förmlich überrollen. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass Jugendliche mit frühen traumatischen Lebenserfahrungen gefährdet sind, in dieser Lebensphase eine ernsthafte Pubertäts- oder Adoleszenzkrise, eine PBS (posttraumatische Belastungsstörung) oder eine psychische Erkrankung wie eine Borderline-Störung oder Essstörungen (Magersucht, Bulimie) zu entwickeln. Auch für das Abgleiten in Drogenkonsum oder Kriminalität sind traumatisierte Heranwachsende in dieser Phase besonders anfällig. Deshalb möchte ich sehr empfehlen, traumatisierten Pflegekindern bereits VOR Beginn der Pubertät die Möglichkeit zu geben, eine wirkungsvolle Psychotherapie zu durchlaufen, die ihnen die Chance eröffnet, ihre in der Amygdala gespeicherten Erinnerungen zu integrieren!! Dies verringert das Risiko, in der Pubertät von traumabedingten unbewältigbaren bedrohlichen Bildern und belastenden Gefühlen überflutet zu werden und mit einer psychischen Störung oder anderen Fehlentwicklung zu reagieren.

Der strukturelle Umbau des Gehirns ist jedoch nicht die einzige Veränderung, die dem Gehirn bzw. seinem jugendlichen Benutzer Probleme bereitet. Auch einige **chemische und hormonelle Abläufe ändern sich**, mit z.T. gravierenden Folgen auf Stimmung und Befindlichkeit:

Starke Auswirkungen hat die Reduktion der Wirkungen des Neurotransmitters **Dopamin**. Dopamin löst in uns Glücksempfindungen, Lust, Freude, Vergnügen, Begeisterung, Begehren, freudiges Erwarten schöner Umstände, Motivation, Antrieb, Aufmerksamkeit und Interessiertheit aus und hält sie aufrecht. Dabei wirkt Dopamin wie ein Scheinwerfer, der uns hilft, unsere Aufmerksamkeit auf alles Angenehme, Erfreuliche und Vergnügliche zu lenken und uns vorwärts, voran, hin zur Erreichung unserer Ziele antreibt. Andererseits ist aber leider auch das Gegenteil wahr: Ohne ausreichend Dopamin machen wir nichts, rein gar nichts, keinen Handschlag..., weil zuwenig Dopamin mit Freud-, Antriebs-, Lust- und Interesselosigkeit bis hin zur Depression einhergeht.

Kurz gesagt: **Viel/ausreichend Dopamin = Glücksempfinden, "Kick", Antrieb, wenig Dopamin = Freudlosigkeit, Antriebslosigkeit, schlechte Laune**

Dieser Botenstoff ist somit entscheidend, um ein Glücksgefühl, einen "Kick" auszulösen. Doch ausgerechnet während der Pubertät gehen bis zu 30% der Dopamin-Rezeptoren verloren! Das hat zur Folge, dass die Erregbarkeit des Gefühlszentrum (des limbischen Systems) sinkt, dieser Teil des Hirns quasi abstumpft, Glücksgefühle seltener werden und sich eine allgemeine Lustlosigkeit - insbesondere in Bezug auf die Bewältigung von Anforderungen - breit macht.

Zu allem Überfluss wird in der Pubertät zusätzlich das Glückshormon **Serotonin** nur noch sparsam freigesetzt. Serotonin gibt uns das Gefühl der Gelassenheit, Ausgeglichenheit, inneren Ruhe und Zufriedenheit. Ein ausreichend hoher Serotoninspiegel bewirkt, dass wir gelassen, innerlich ausgeglichen, ruhig und zufrieden sind. Dabei dämpft es unterschiedliche Gefühlszustände wie Aggressivität, Impulsivität, Angst, Kummer, Sorgen, Niedergeschlagenheit und Depressionen. Ein Mangel an Serotonin wurde deshalb bei mentalen Störungen wie extremer Schüchternheit, Angststörungen, Depression, zorniger Feindseligkeit, Aggressivität, häufig wiederkehrenden dunklen Gedanken über den eigenen Tod, wiederholten Selbstmordversuchen und Selbstmorden nachgewiesen (Hornung, B., 2010).

Kurz gesagt: **Viel/ausreichend Serotonin = Gelassenheit, Ausgeglichenheit, Zufriedenheit, wenig Serotonin = Angst, Depression, Feindseligkeit, dunkle Gedanken**

Diese Veränderungen bewirken offensichtlich, dass Pubertierende vermehrt niedergeschlagen und aggressiv sind und häufiger mit schlechter Laune zu kämpfen haben. Sie haben außerdem zur Folge, dass Jugendliche deutlich stärkere Reize brauchen, um ihre Dopamin- und Serotoninspiegel anzuheben und dadurch Glücksgefühle zu bekommen. Dies wiederum bedeutet, dass bisher ausreichende Reize, z.B. eine gute Schulnote, keinen "Kick" mehr verursachen und deshalb nicht mehr als erstrebenswert empfunden werden. Unlust in Bezug auf das "Normale" macht sich breit.

Eine Folge dieser neuen "Coolness" im Kopf ist die **Lust an Risiko und Nervenkitzel** und neuen extremen Erfahrungen. Viele Heranwachsende lechzen nach Risiko: Sie rasen mit dem Mofa ohne Helm über die Straßen, schrecken auch vor handgreiflichen Auseinandersetzungen nicht zurück, üben sich in gefährlichen Sportarten, klauen im Kaufhaus oder trinken, bis der Arzt kommt. In Bezug auf das Risikoverhalten schlagen vor allem Jungen über die Stränge. Am stärksten gefährdet sind jene, die früh in die Pubertät kommen und viel Testosteron im Blut haben. Das Hormon erhöht die Aggressivität. In den letzten Jahren haben jedoch die Mädchen stark aufgeholt und sind immer öfter in Aktionen verwickelt, die früher eher den Jungs vorbehalten waren (Alkohol- und Drogenexzesse, Schlägereien u.ä.).

Eine weitere Folge des "abgestumpften" Gehirns ist die **mangelnde Motivation** Pubertierender, sich mit "langweiligem Alltagskram" zu befassen. Er verspricht ja keinen Kick, keine innere Belohnung. Dies erklärt auch, weshalb es den meisten Jugendlichen schwer fällt, sich für die Schule zu motivieren. Der Mangel an Glücksgefühlen (= Lob aus dem eigenen Hirn) verdirbt die Laune, macht die Jugendlichen lustlos, aggressiv und zickig und es den Pflegeeltern und Begleitpersonen immer schwerer, Pubertierende zu motivieren, mit ihnen ins Gespräch zu kommen oder ihnen eine Freude zu bereiten.

Zur "Freude" aller Eltern tritt in der Pubertät eine weitere Veränderung im jugendlichen Gehirn ein: das Schlafhormon **Melatonin** wird mit bis zu zwei Stunden Verspätung ausgeschüttet. Deshalb kommen Jugendliche abends so schlecht ins Bett und sind morgens noch viel schlechter wieder herauszubekommen. Der Schlafmangel intensiviert das Auf und Ab der Gefühle und macht es den jungen Menschen noch schwerer, den (Schul-)Tag motiviert und freudig zu beginnen (GEO Wissen, Nr. 41)....

Als ob die bereits beschriebenen strukturellen und chemisch/ hormonellen Veränderungen nicht schon genug wären, tritt gleich zu Beginn der Pubertät eine hormonelle Veränderung auf den Plan, die das (Er)Leben der jungen Menschen arg durcheinander wirbelt und den Körper drastisch verändert: **die Geschlechtshormone**. Bei Jungen ist dies vor allem das Androgen Testosteron, bei Mädchen sind dies Östrogene und Gestagene, wie Progesteron. Zwar produzieren beide Geschlechter männliche und weibliche Geschlechtshormone, allerdings in ganz unterschiedlichen Mengenverhältnissen. Diese Hormone bewirken zum einen die allseits bekannten körperlichen Veränderungen, zum anderen das allmähliche Erwachen sexueller Wünsche und Impulse.

Viele Jugendliche empfinden die Veränderungen ihres Körpers als belastend. Pickel, fettige Haare und unproportioniertes Wachstum, aber auch die ersten Regelblutungen bzw. unkontrollierten Samenergüsse können ihnen schwer zu schaffen machen. Die Entfaltung der primären und sekundären Geschlechtsmerkmale lassen den Körper manches mal fremd erscheinen und die Unsicherheit, ob Figur, Busen oder Penis den vermeintlichen Ansprüchen potentieller Partner entsprechen, drückt auf das Selbstwertgefühl. Die erwachende eigene Sexualität, das zunehmende Interesse am anderen (oder eigenen) Geschlecht und Erfahrungen mit (dem Wunsch nach) ersten zarten Beziehungsversuchen verunsichern. Gute Freunde, mit denen über diese Themen gesprochen werden kann, sind nun sehr wichtig, denn Erwachsene sind i.d.R. nicht der Adressat für diese für Jugendliche zentralen Fragen.

Welche Risiken birgt die Pubertät insbesondere für traumatisierte Pflegekinder?

Die Pubertät und Adoleszenz ist eine schwierige und riskante Zeit fürs Gehirn und für seinen Besitzer. Große Fortschritte und Reifungsprozesse finden statt, aber auch gravierende Fehlentwicklungen sind möglich. Insbesondere bei **traumatisierten Pflegekindern** ist das Risiko von Fehlentwicklungen gegeben, denn sie werden in der "Amygdala-Phase" voraussichtlich mit inneren Traumabildern konfrontiert, die sie zutiefst verwirren und zusätzlich aus der Bahn werfen können. Jugendliche, die als Kinder sexuellen Missbrauch erlebt oder beobachtet haben, können z.B. durch ihre eigenen sexuellen Impulse und ihre ersten freiwilligen sexuellen Erfahrungen angetriggert werden und so Flashbacks auslösen, die sie zutiefst verunsichern. Pubertierende, die in ihrer Kindheit Gewalt und Misshandlung erlitten haben, können durch das Hochbrechen intensiver eigener aggressiver Impulse oder das Erleben von gewaltgeschwängerten Situationen, z.B. in der Schule, retraumatisiert werden (auch wenn es nicht zu offener Gewalt gekommen ist). War die Kindheit von großer Verlassenheit und Einsamkeit

geprägt, kann das Verlassen-Werden von Freund oder Freundin einen emotionalen Zusammenbruch auslösen. Ein **Hinweis darauf, dass ein Pflegekind derartige Flashback-Erlebnisse hat**, können folgende Verhaltensweisen sein:

- **selbstverletzendes Verhalten** (Ritzen u.ä. oder extrem riskante Handlungen die immer wieder zu Verletzungen führen),
- **völliger Rückzug**, nichts mehr erzählen und auf Nachfragen aggressiv abwehren oder schweigend weggehen,
- **Reinszenierungen** früherer Traumata,
- **extreme emotionale Instabilität**, häufiges Weinen und/ oder Schreien,
- **wie versteinert** wirken,
- **Essstörungen** (Magersucht = extrem wenig essen bis zu völliger Abmagerung oder Bulemie = weitgehend normale Mengen essen und anschließend wieder erbrechen),
- jede Art von ausgeprägt auffälligem Verhalten, das auf eine **beginnende psychotische Störung** (s. S. 73 ?) oder eine **beginnende schwere Persönlichkeitsstörung** (s. S. 72 ?) hinweist.

Die jungen Menschen brauchen dann *dringend und möglichst schnell* haltgebende und wissende Erwachsene, die sie durch diese schwierige Zeit begleiten, auch wenn sie dies ggf. pubertätsbedingt vehement ablehnen. In vielen Fällen ist eine schnell eingeleitete Psychotherapie sinnvoll bzw. nötig, um eine Vertiefung der Störung zu verhindern! Reicht eine ambulante Therapie nicht aus oder gibt es keinen freien Therapieplatz oder keine Traumatherapeuten in der Umgebung, so kann auch die vorübergehende Unterbringung in einer therapeutischen Klinik, z.B. einer Klinik für Psychosomatik oder für Psychotherapie, sinnvoll sein. Psychiatrische Kliniken sind weniger empfehlenswert, weil dort i.d.R. nur medikamentös und nicht psychotherapeutisch (und schon gar nicht traumatherapeutisch) behandelt wird. Dies birgt das Risiko, dass die Ursache der Störung nicht bearbeitet wird, statt dessen aber ein neues Problem geschaffen wird: eine Medikamentenabhängigkeit. Leider gibt es in Deutschland viel zu wenig Psychotherapieplätze für Jugendliche und junge Erwachsene, was es oft schwierig macht, zeitnah einen geeigneten Therapieplatz zu finden. Deshalb möchte ich allen Pflegeeltern traumatisierter Pflegekinder Folgendes noch einmal sehr empfehlen:

Bemüht Euch darum, Eurem Pflegekind bereits VOR Beginn der Pubertät eine traumatherapeutische Behandlung zukommen zu lassen, damit die Inhalte der Amygdala bestmöglich integriert werden konnten und dann nicht mehr so ohne weiteres angetriggert werden können. Dies reduziert das Risiko von Retraumatisierungen und Flashbacks und ihren negativen Folgen enorm!

War dies vor der Pubertät nicht möglich, so sind wir Pflegeeltern besonders gefordert, in dieser Phase immer "nah am Jugendlichen" zu bleiben, um mögliche Retraumatisierungen bzw. deren Folgen frühzeitig zu erkennen und schnell reagieren zu können. Neben der Suche nach einem geeigneten Therapieplatz, kann es stabilisierend wirken, mit dem/ der Jugendlichen frühzeitig einfühlsam über seine/ ihre Erfahrungen und Gefühle zu sprechen, zu erklären, weshalb er/ sie so extrem auf bestimmte Erlebnisse bzw. innere Impulse reagiert und dass dies unter den gegebenen Umständen normal (i.S. von "nicht psychisch krank" oder "nicht abnorm") ist. Sehr nützlich ist auch, wenn der/ die Jugendliche mit wirksamen Selbsthilfemethoden (z.B. einer der leicht zu erlernenden energetischen Methoden, s. Beispiel S. 110) vertraut gemacht wurde, die er/ sie bei Bedarf eigenständig einsetzen kann. Hilfreich ist auch immer wieder mal zu erzählen, was da so alles im Gehirn passiert, welche (vorübergehenden) Folgen dies hat und wozu der Umbau des Gehirns letztlich dienen wird.

Der große Umbau hat nämlich ein klares Ziel: Zum ersten Mal nehmen die Jugendlichen mit der selbstbestimmten Auswahl ihrer Interessen und Vorlieben selbst aktiv Einfluss darauf, wie sich ihr Gehirn entwickelt. Denn nach den individuellen Interessen und Erfahrungen werden jetzt neue Nervenzellverbindungen aufgebaut, neue Bahnen im Gehirn entstehen, entwickeln sich zu komplexen Netzwerken und werden durch die Myelinisierung stabilisiert. Die eigene Identität bildet sich heraus, abstraktes, logisches und vorausschauendes Denken, das Verstehen von und Einfühlen in fremde Standpunkte und Konfliktfähigkeit entwickeln sich, Beziehungsfähigkeit und die Regulation von Nähe-Distanz (Intimität) wird gelernt und manches mehr. Wird das Ziel erreicht und hilfreiche, lebensstaugliche Netzwerke und daraus resultierende Handlungsweisen entwickelt, so hat sich die schwere Zeit "gelohnt" und wir können unsere Pflegekinder mit guten, zuversichtlichen Gefühlen ins Leben entlassen.

Doch wie können wir unsere Pflegekinder - insbesondere wenn sie in ihrer (frühen) Kindheit traumatisiert wurden - darin unterstützen, solch hilfreiche Netzwerke aufzubauen, obwohl sie sich von uns meist nichts mehr sagen lassen wollen, unsere guten Ratschläge in den Wind schießen, unsere Regeln und Grenzen missachten und außerdem mit den Folgen ihrer Traumatisierung zu kämpfen haben?

Die 8 goldenen Regeln für die Pubertät

Aus meinem persönlichen Erfahrungsschatz und dem anderer Eltern und Pflegeeltern habe ich die "8 goldenen Regeln für die Pubertät" extrahiert, die im Folgenden mit Euch teilen möchte. In Kurzform lauten sie:

- 1. Pubertät als Chance betrachten**
- 2. Nichts persönlich nehmen und gelassen bleiben**
- 3. Abgrenzung erlauben und Raum geben**
- 4. Pubertierende ernst nehmen**
- 5. Vertrauen schenken und Selbstvertrauen vermitteln**
- 6. Pubertierenden Orientierung geben**
- 7. Am Ball bleiben**
- 8. Die Initiative ergreifen und immer wieder auf Pubertierende zugehen**

1. Pubertät als Chance: Als Grundhaltung möchte ich empfehlen, keine Ängste in Bezug auf die Zeit der Pubertät zu entwickeln, sondern sie als Chance zu begreifen. Als Chance für uns Erwachsene - Pflegeeltern wie auch Begleitpersonen -, den heranwachsenden Kindern auf einer neuen Ebene zu begegnen und uns durch ihr Verhalten und ihre Weltsicht selbst zu wandeln. Nicht umsonst gilt die Jugend einer Gesellschaft als jene Generation, die Altes in Frage stellt, neue Wege einfordert und die Gesellschaft auf diese Weise voran bringt. Sie zwingen uns Ältere, uns mit den Entwicklungen, Erfordernissen und Trends der neuen Zeit auseinander zu setzen, unser althergebrachten Überzeugungen zu überprüfen und unsere ggf. festgefahrenen Muster zu hinterfragen. Lassen wir uns darauf ein und verstehen die Herausforderungen der Jugend nicht nur als pure Provokation, können auch wir eine Menge lernen.

Eine Chance bietet die Pubertät aber vor allem für die Jugendlichen, denn sie ermöglicht ihnen, ihr Gehirn neu zu "justieren" und zu organisieren und sich so auf die kommenden Erfordernisse des Erwachsenenlebens vorzubereiten. Dies gilt auch für traumatisierte Pflegekinder! Sie bietet eine Art "Schon- bzw. Übungsraum", in dem die Heranwachsenden erproben können, wie sie später sein möchten (oder auch nicht) und welches Verhalten sie als Erwachsene zeigen möchten (oder auch nicht). Erlauben wir ihnen zu experimentieren und in verschiedene Rollen zu schlüpfen, mal Kind, mal renitenter Halbstarker und mal der "weise Erwachsene" zu sein, so

können sie lernen und reifen und eines Tages zu sinnvollen und zukunftssträchtigen Entscheidungen finden.

Ich möchte empfehlen, VOR Beginn und während der Pubertät immer mal wieder mit dem Pflegekind darüber zu sprechen, welche Veränderungen es selbst, sein Körper und sein Gehirn durchlaufen wird bzw. durchläuft und welche Chancen, aber auch welche Risiken dies birgt. Dieses Thema auch in den Schulen, über den bisher üblichen Biologie- bzw. Sexualkundeunterricht hinaus, ausführlich zu behandeln, wäre sehr sinnvoll. Es kann nämlich - insbesondere für **traumatisierte Jugendliche** - zu gegebener Zeit sehr wichtig sein, dass er/ sie weiß, dass neue ungewöhnliche Gefühle, Impulse und Gedanken oder eine Intensivierung bereits bekannter Gefühle (z.B. Aggression), Impulse (z.B. der Drang zum Risiko) und Gedanken (z.B. depressive oder abwertende) ganz normal für diese Lebensphase sind und dass dies auch wieder vorbei geht. Auch über die Möglichkeit von Flashbacks sollte gesprochen werden, damit der/ die Jugendliche sie bei Bedarf einordnen kann. Denn ist er/ sie darüber nicht aufgeklärt, kann es passieren, dass sich der/ die Pubertierende als anormal oder gar psychisch krank empfindet, wenn er/ sie plötzlich von all dem Neuen und ggf. auch von Flashbacks überflutet wird.

Erkennt der/ die Jugendliche die Chance, die im Umbau des Gehirns liegt und versteht, dass er/ sie selbst zu großen Teilen die Verantwortung trägt, welche Informationen/ Muster in dieser "hirnformenden" Lebensphase in sein Gehirn "eingebaut" werden, besteht die berechtigte Hoffnung, dass er/ sie sich daran erinnert, wenn in kritischen Zeiten von den Pflegeeltern oder Begleitpersonen darauf hingewiesen wird.

2. Nichts persönlich nehmen und gelassen bleiben: Mir ist bewusst, dass dies leichter gesagt als getan ist, denn die Sprüche, Angriffe und Provokationen Pubertierender können ganz schön unter die Haut gehen. Dennoch ist es hilfreich, wenn wir uns immer wieder klar machen, dass sie nicht aus Boshaftigkeit, aufgrund eines schlechten Charakters oder weil sie uns plötzlich hassen so unausstehlich sind, sondern weil ihr Gehirn "ein wenig verrückt spielt" und ihnen momentan einfach keine bessere Verhaltens-/ Handlungsalternativen zur Verfügung stehen. Wir kennen solche Momente auch als Erwachsene noch, z.B. wenn wir unter großem Stress stehen, unser Gehirn ohnehin schon an seiner Kapazitätsgrenze arbeitet und dann auch noch eine Anforderung an uns gestellt oder ein Problem an uns herangetragen wird. Schaffen wir es dann freundlich und vernünftig zu reagieren? Oder verfällt dann nicht auch manch ein Erwachsener in einen unangemessen lauten Tonfall und gibt unhöfliche, gar verletzende Worte von sich? Hand auf´s Herz.... wem ist das nicht auch schon passiert? Und meinen wir die Worte dann wirklich persönlich? Wollen wir unser Gegenüber tatsächlich anschreien und kränken? In der Regel nicht und oft tut es uns hinterher leid. Und dennoch konnten wir in dem Moment nicht anders, denn unser Gehirn stellte uns keine alternative, angemessenere Reaktion zur Verfügung, weil es bereits von anderen Dingen "ausgebucht" war. So geht es unseren Heranwachsenden fast die ganze Zeit! Ihre Gehirne sind ohne Unterlass von Anderem (nämlich dem Umbau, der Neujustierung und Neuvernetzung, der Verarbeitung neuartiger Gefühle und Impulse etc.) "ausgebucht" und da bleibt wenig Kapazität, sich über Höflichkeit, Freundlichkeit, Rücksichtnahme, die Gefühle anderer Menschen und die Wahl der angemessensten Reaktion Gedanken zu machen. Wenn wir unsere Jugendlichen mit diesem Wissen im Hinterkopf betrachten (und uns klar machen, dass auch die heftigste Pubertät irgendwann vorbei geht), dann fällt es wesentlich leichter, gelassen zu bleiben und ihre Ausbrüche und Respektlosigkeiten nicht persönlich zu nehmen.

Solltet Ihr nun erwidern, dass das respektlose Verhalten sehr wohl persönlich gemeint sei, weil es von dem/r Jugendlichen nur zuhause gezeigt wird, er/ sie sich aber in anderen Kontexten sehr wohl zu benehmen weiß, empfehle ich einen Wechsel der Sichtweise: Seid stolz auf Euer

"Früchtchen" und Eure bisher geleistete Erziehungsarbeit! Zeigt der/ die Jugendliche doch auf diese Weise, welch großes Vertrauen er/ sie zu Euch hat, für wie stark und belastbar er/ sie Euch hält und wie gut er/ sie in der Vergangenheit von Euch gelernt hat, sich außerhalb des Elternhauses korrekt zu verhalten. Seid froh, dass er/ sie sich nicht auch noch in zusätzliche Schwierigkeiten bringt, indem er/ sie sich auch in außerfamiliären Kontexten "wie die wilde Sau" benimmt. Klopf Euch beim nächsten "Anfall" des/r Jugendlichen lieber selbst anerkennend auf die Schulter, statt Euch über das Verhalten zu ärgern. Und schenkt auch dem/r Jugendlichen Anerkennung für sein/ ihr "gesellschaftsfähiges" Verhalten außerhalb der Familie. Auch das ist nicht selbstverständlich in diesem Alter und sollte mit positivem Feedback belohnt werden!

Bei **traumatisierten Jugendlichen** kann eine zusätzliche Herausforderung auf die Pflegeeltern (und auch auf Lehrerinnen und Lehrer) zukommen, die in Zusammenhang mit den bereits erwähnten Flashbacks steht. Es kann passieren, dass der/ die Heranwachsende die plötzlich auftauchenden Erinnerungsbilder - die ja raum-zeitlich nicht eingeordnet werden können, da sie aus der Amygdala stammen - nicht seiner (frühen) traumatischen Kindheit zuordnet, sondern ins Hier und Jetzt projiziert und an den Pflegeeltern oder einer anderen aktuell nahestehenden, i.d.R. erwachsenen Person (z.B. ein Lehrer) festmacht. Ähnliches kennen wir schon aus der Übertragungsphase, in der die Kinder all ihre Wut und ihren Schmerz über vergangene seelische oder körperliche Verletzungen auf ihnen nahestehende Erwachsene, meist die Pflegeeltern projizieren. Dies kann zu großer emotionaler, aber auch mentaler Verwirrung führen, denn den Jugendlichen ist meist bewusst, dass die erschreckenden inneren Bilder und ihre Erfahrungen in der Pflegefamilie (oder der Schule) eigentlich nicht zusammen passen. Ihnen ist metal durchaus klar, dass sie dort nicht misshandelt oder missbraucht oder auf andere Weise traumatisiert wurden und dennoch können die die inneren Bilder begleitenden Gefühle etwas anderes sagen. Verständlicherweise fällt es ihnen dann i.d.R. schwer, dies mit den Pflegeeltern (oder Lehrpersonen) zu besprechen, da diese ja Teil des inneren Wirrwarrs sind. Manche Jugendliche zeigen dann ihre innere Not, indem sie gegen eine nahestehende erwachsene Person scheinbar aus der Luft gegriffene aggressive Vorwürfe vortragen, andere versuchen allein damit klar zu kommen, werden verschlossen und schweigen und wieder andere zeigen eins der auf S. 117 genannten "Flashback"-Symptome. In jedem Fall sollte ihnen dann therapeutische Hilfe ermöglicht werden!

3. Abgrenzung erlauben und Raum geben: Ein Ziel der großen Veränderungen in Körper, Psyche und Gehirn ist die Entwicklung einer stabilen Persönlichkeit, eines lebhaften Ichs. Dies setzt voraus, dass Pubertierenden und Adoleszenten vielfältige Erfahrungen sammeln, sich unterschiedlichsten Herausforderungen stellen und verschiedenste Verhaltensweisen erproben. Nur so können sie herausfinden, was "ihrs" ist und was nicht, was ihre Stärken und Schwächen sind und wie sie sein möchten und wie nicht. Engen wir unsere Pflegekinder zu sehr ein, weil wir sie vor unangenehmen Erfahrungen schützen wollen oder fürchten, sie würden falsche oder riskante Entscheidungen treffen oder weil wir denken sie seien noch zu jung, zu unerfahren, zu naiv oder einfach noch zu dumm für das "Leben da draußen", so nehmen wir ihnen die Möglichkeit, wichtige eigene Erfahrungen zu sammeln. Doch nur wenn wir ihnen den Raum geben, eigene "Lebensexperimente" zu machen und sich dabei auch ganz klar von uns (und unseren Erfahrungen und "Lebensweisheiten") abzugrenzen, können sie lernen was geht und was nicht geht. Dabei werden sie manches mal auf die Nase fallen, gegen die Wand laufen und sich Blessuren holen. Aber sie werden auch beglückende Erlebnisse haben, Freude und Selbstbestätigung finden. Beides ist nötig, um ein inneres Bild vom eigenen Ich zu entwerfen und die für ein erfolgreiches Leben erforderlichen Kenntnisse zu sammeln. Natürlich können Pflegeeltern und auch Begleitpersonen ihnen ihre vielfältigen Lebenserfahrungen anbieten und

manchmal werden die Jugendlichen auch sehr aufmerksam zuhören, wenn ihnen authentisch Lebenserfahrungen erzählt werden. Aber die Entscheidung, ob sie dem glauben (und sich nach dem von uns Gesagten richten) oder die Ratschläge/ Vorschläge verwerfen und eigene Erfahrungen anstreben, sollte den Jugendlichen so weit als möglich selbst überlassen werden. Letzteres hat tiefgreifendere Wirkungen und wird im Gehirn intensiver vernetzt als gehörte Geschichten/ Erfahrungen, was ein weiterer Grund ist, sie eigene Erfahrungen, gute wie schlechte, sammeln zu lassen.

Kommen sie dann völlig happy und aufgedreht oder auch niedergeschlagen und schlecht gelaunt nach Hause, ist es gut, sich etwas Zeit zu nehmen, Interesse zu signalisieren und zuzuhören. Zu Beginn der Pubertät sind die meisten Heranwachsenden noch recht gesprächig. Wenn sie in dieser Zeit die Erfahrung machen, dass ihren Erlebnisberichten interessiert und empathisch Aufmerksamkeit geschenkt wird und sie nicht mit Häme ("Ich hab dir ja gesagt...") und Besserwisserei ("Hättest du auf mich gehört...") überzogen oder mit schnellen "guten Ratschlägen" ("Das würde dir nicht passieren, wenn du...") abgespeist werden, besteht die realistische Chance, dass sie auch später gesprächig bleiben. Dies erhöht die Chance "nah am Jugendlichen" zu bleiben und mögliche Fehlentwicklungen rechtzeitig zu erkennen ungemein!

Meiner Erfahrung nach kommt es bei Pubertierenden gut an, wenn Erwachsene ihnen geduldig und interessiert zuhören, nur hier und da eine Zwischenfrage stellen und ihnen die in der Erzählung mitschwingenden Gefühle spiegeln. Denkbare Formulierungen für das Spiegeln von Gefühlen können sein: "Und das hat dich dann ganz traurig/ wütend/ glücklich/..... gemacht", "Ich kann gut verstehen, dass dich das ziemlich gemacht hat", "An deiner Stelle wäre ich auch ziemlich geworden", "So etwas macht aber auch wirklich". Bei freudigen Erlebnissen dürfen wir uns ruhig kräftig mitfreuen, bei traurigen oder zornigen Erzählungen sollten wir jedoch emotional nicht mit einsteigen, sondern zunächst Verständnis und Trost anbieten. Wenn sie sich dann wahrgenommen und verstanden fühlen, kann es gelingen, das Gespräch in Richtung "Lerneffekt" zu lenken, z.B. mit Fragen wie "Würdest du dich wieder so verhalten, wenn du noch mal in diese Situation kämst?" oder "Gab es einen Moment, in dem du den Ablauf der Dinge hättest verändern können? Wann und wodurch?" oder "Hast du eine Idee, was du nächstes mal anders machen könntest?" oder "Gibt es eine Möglichkeit zu verhindern, dass dir so etwas noch mal passiert?". Gelingt es, solch ein verständnisvolles Gespräch zu führen und aus dem/ der Jugendlichen sogar eine Idee bezüglich des Lerneffekts heraus zu kitzeln, dann dürfen wir uns richtig darüber freuen. Denn dann ist im Gehirn des Pubertierenden eine neue und nützliche Bahnung entstanden!

Dies lässt sich auch auf den Umgang mit **traumatisierten Jugendlichen** anwenden, allerdings mit einer Ausnahme: Heranwachsende, die zu Reinszenierungen ihrer früheren Traumata neigen. Bei ihnen kann es passieren, dass sie traumabedingt und unwillentlich immer wieder in Situationen geraten, die ihren früheren Traumata ähneln. So kann sich ein misshandeltes Mädchen immer wieder in gewalttätige Jungen verlieben und durch deren Verhalten retraumatisiert werden. Ein/e Jugendliche/r der/ die als Kind missbraucht wurde, kann pädophile Täter - die ja i.d.R. ein feines Gespür für die "Opfer-Struktur" eines Kindes bzw. Jugendlichen haben - förmlich anziehen und Kinder, die massive Verwahrlosung erlitten haben, können sich magisch von der "Penner-Szene" in der Stadt angezogen fühlen. Für diese Heranwachsenden sollten wir enge "Leitplanken" aufstellen und sie vor allem zu bewahren versuchen, was sie retraumatisieren würde. Entsprechende Regeln sollten solange nicht verhandelt werden, bis der/ die Jugendliche seine Traumata dank therapeutischer Unterstützung integriert oder ausreichend geistige Reife erlangt hat, die ihm/ ihr erlaubt, reinszenierende Situationen selbst zu erkennen und zu vermeiden. Ist beides (noch) nicht erreicht, so ist es durchaus angemessen, strikte (Kontakt)Verbote auszusprechen und bei Bedarf die Zügel fest anzuziehen. Auch wenn dies zu

vermehrten Konflikten führt, muss der Schutz des/ der traumatisierten Jugendlichen vor erneuter Retraumatisierung im Vordergrund stehen.

4. Pubertierende ernst nehmen: Heranwachsende wollen von den Erwachsenen ernst genommen und respektiert werden und reagieren meist ziemlich gekränkt oder aggressiv, wenn wir über ihre "Problemchen" schmunzeln oder ihre Ideen und Pläne in Frage stellen oder abwerten. Doch nicht nur weil sie es wünschen, auch aus einem anderen Grund ist es sinnvoll, Jugendliche ernst zu nehmen und ihnen mit Achtung entgegenzutreten: Auf diese Weise wird ihnen vermittelt, dass sie für sich, ihre Ideen, Pläne und Handlungen, aber auch für ihre Probleme selbst die Verantwortung tragen. Nehmen wir sie nicht ernst und verlangen von ihnen, sich danach zu richten, was wir aufgrund unserer Lebenserfahrung für richtig und falsch oder für eine gute bzw. eine schlechte Idee halten oder als Lösung für ein Problem sehen, so liegt die Verantwortung für die Folgen bei uns. Unabhängig davon, ob unser "Rat" sich als richtig oder falsch herausstellt, in keinem Fall wird der/ die Jugendliche viel daraus für sein weiteres Leben lernen. Wenn aber ein/e Heranwachsende/r selbst entscheidet und anschließend die Erfahrung machen darf, welche Folgen/ natürlichen Konsequenzen seine/ihre Entscheidung hat, wird er/ sie sehr viel mehr bereit sein, dafür die Verantwortung zu übernehmen und daraus zu lernen (ich meine damit nicht die Schuld, denn Verantwortung und Schuld ist nicht das Gleiche).

Diese Bereitschaft hängt allerdings auch von den Reaktionen der Bezugspersonen ab. Denn wenn Jugendlichen nach einer Fehlentscheidung bzw. den entsprechenden Folgen gesagt wird "Tja, selber schuld! Hättest du vorher mal mich gefragt!", wird das eher zu Ärger und/ oder Schuld- bzw. Minderwertigkeitsgefühlen führen und nicht zu einer ehrlichen Reflektion der eigenen Entscheidung und ihrer Konsequenzen. Doch nur daraus kann der/ die Jugendliche etwas lernen! Deshalb ist es nützlicher, wenn die Bezugspersonen - statt mit Schuldzuweisungen - mit Verständnis und offenen Fragen reagieren. So könnte auf eine - wegen mangelnder Vorbereitung kassierte - 5 in der Klassenarbeit z.B. mit "Das tut mir wirklich leid für dich! Nun hast du noch mehr Mühe, im Zeugnis keine 5 zu bekommen. Was ist denn schief gelaufen?" reagiert werden. Nach der Antwort des/ der Jugendlichen (die vermutlich den gemeinen Lehrer, die blöden Aufgaben oder die Bauarbeiten vor dem Fenster, die so sehr abgelenkt haben beinhalten wird), könnte sich eine weitere offene Frage wie "Und hast du schon eine Idee, wie du es nächstes mal schaffen kannst, eine 4 zu schreiben?" anschließen. Auf diese Weise geben wir den Heranwachsenden die Verantwortung für ihr Leben immer mehr selbst in die Hand.

Dies bedeutet jedoch nicht, dass wir unser pubertierendes oder adoleszentes Pflegekind ins offene Messer rennen lassen, wenn für uns offensichtlich ist, dass seine Entscheidungen ernsthafte Gefahren mit sich bringen. Jugendlichen immer mehr Verantwortung zu übergeben bedeutet nicht, keine Regeln mehr aufzustellen und keine Grenzen mehr zu setzen! Noch müssen wir "Leitplanken" aufstellen, die eindeutige Grenzen aufzeigen und vor Gefahren schützen. Lebensgefährliche, retraumatisierende oder kriminelle Handlungen müssen ganz klar in der "No-go-Zone" liegen und sind NICHT verhandlungsfähig! Aber innerhalb der "Leitplanken" können und sollen die Regeln und Grenzen miteinander ausgehandelt werden.

Am erfolgversprechendsten ist, wenn wir die eigene Sichtweise ruhig aber standhaft einbringen, aber zuvor den Standpunkt des/ der Jugendlichen anhören und ernst nehmen, auch wenn der für unsere Ohren zunächst unvernünftig klingt. Um nicht gleich in Gegenargumente zu verfallen (und dem/ der Jugendlichen so zu vermitteln, dass er/ sie nicht wirklich ernst genommen wird), empfinde ich es als hilfreich, eine Grundhaltung der Neugier einzunehmen. Die Neugier darauf, welches Gedankengebäude oder welche Überzeugung wohl hinter der ggf. etwas "spinnerten" Ideen oder dem Standpunkt des/ der Jugendlichen steckt. Wie kommt er/ sie darauf, diesen Vorschlag zu machen oder diese Forderung zu stellen? Das macht es mir leichter,

erst dann zu den eigenen Argumenten/ Sichtweisen überzugehen, wenn ich ganz verstanden habe, wie das Pflegekind in Bezug auf den Diskussionsgegenstand "tickt". Außerdem erhöht das neugierig-interessierte Zuhören und Nachfragen die Chance, dass mir das Pflegekind anschließend ebenfalls zuhört, wenn ich meine Sichtweise vortrage und begründe, da es sich ernst- und wahrgenommen fühlt und nicht auf Abwehr "geschaltet" ist.

Ideal ist, wenn am Ende des "Ringens" ein Kompromiss steht, mit dem beide gut leben können. Für diesen kann eine Probezeit mit anschließender gemeinsamer Reflektion vereinbart werden, um herauszufinden, ob er wirklich funktioniert und "alltagstauglich" ist. Hat sich eine von beiden als sinnvoll akzeptierte Regel/ Grenze heraus kristallisiert, kann ein "Vertrag" abgeschlossen werden, in dem sowohl die Regel/ Grenze, wie auch die Konsequenzen bei Verstoß und ggf. eine kleine (!) Belohnung bei Einhaltung festgehalten wird. In Anbetracht der meist mangelnden Vernunft Pubertierender hat es sich als deutlich wirkungsvoller erwiesen, wenn zeitnahe positive und negative Konsequenzen vereinbart werden. Lange Erklärungen über ferne Folgen des eigenen Handelns (z.B. die schlechteren Berufsaussichten bei einer anhaltenden 5 in Mathe) prallen an Jugendlichen i.d.R. ab und haben so gut wie keine motivierende Wirkung.

Es ist durchaus o.k., wenn mit kleinen Anreizen (z.B. am Wochenende eine Stunde länger ausgehen dürfen, wenn die 4 in der nächsten Klassenarbeit geschafft wurde) gearbeitet wird. Schließlich sprechen wir bei Verstoß ja auch negative Konsequenzen aus (z.B. kein Ausgehen am nächsten Wochenende, wenn mangels Vorbereitung wieder eine 5 bei der Klassenarbeit herausgekommen ist), weshalb dann nicht auch positive Konsequenzen bei Einhaltung?

Sicher fragen sich nun viele, ob solch ein Anreiz auch in Form von Geld vereinbart werden sollte. Aus meiner Erfahrung heraus würde ich sagen, dass dies akzeptabel ist, aber nicht die "Standardbelohnung" für jegliches regelgerechte Verhalten sein sollte. Anreize in Form eines angemessenen (nicht zu hohen!) Geldbetrages sollten für jene "Verträge" vorbehalten bleiben, deren Einhaltung uns besonders wichtig ist. Bei zu großzügigem Einsatz dieses "Lockmittels" kann ein inflationärer Effekt eintreten und wir müssen immer tiefer in die Tasche greifen, um die anspornende Wirkung aufrecht zu erhalten. Deshalb lieber abgestufte nicht-monetäre Anreize überlegen wie z.B. am Wochenende länger ausgehen dürfen, einen Film auf Kosten der Erwachsenen ausleihen dürfen, ein gemeinsamer Musical-Besuch, bei Freund oder Freundin einmal übernachten dürfen, eine Kino- oder Konzertkarte oder mit den Kumpels allein im Garten grillen dürfen.

Bei **traumatisierten Heranwachsenden** ist es besonders wichtig, dass sie sich ernst genommen fühlen. Zwar ist es bei ihnen - wie im obigen Absatz erläutert - ggf. nötig, die individuellen "Leitplanken" enger als bei nicht traumatisierten Jugendlichen zu setzen, aber innerhalb dieser Grenzen darf und soll fleißig verhandelt werden. Gerade für biographisch vorbelastete Jugendliche ist es wichtig zu lernen, sich selbst und ihre Sichtweise standhaft zu vertreten, um nicht unwillentlich in retraumatisierende Situationen "hineingezogen" zu werden. Sie müssen spüren lernen, ab wann es "kritisch" wird und sich erlauben, diese Gefühle ernst zu nehmen. Nur dann haben sie die Chance, sich "da draußen" rechtzeitig aus heiklen Situationen zurückzuziehen und in Sicherheit zu bringen. Sich selbst und die eigenen Gefühle ernst zu nehmen, können sie aber nicht lernen, wenn sie von Pflegeeltern und/ oder Begleitpersonen nicht ernst genommen werden! Deshalb ist bei traumatisierten Jugendlichen das neugierig-interessierte Zuhören besonders wichtig (und ggf. auch besonders informativ), auch wenn uns die zum Ausdruck gebrachten Gedanken und Gefühle ggf. "spinnert", kindlich oder ziemlich absurd erscheinen. Erlauben wir unseren Heranwachsenden im Gespräch mit uns "ins Unreine" zu sprechen und erwarten nicht, dass sie bereits sinnvolle Ergebnisse präsentieren, ist das Ernstnehmen gar nicht sooo schwer.

5. Vertrauen schenken und Selbstvertrauen vermitteln: Heranwachsende in der Pubertät und auch noch in der Adoleszenz sind oft sehr unsicher, auch wenn sie dies gern mit scheinbar selbstbewusstem Verhalten überspielen. Sie sind nicht mehr abhängiges Kind, aber auch noch nicht wirklich reif und selbständig. Sie haben oft große Pläne, aber keine Ahnung, wie sie diese umsetzen können. Ihre Gefühle scheinen ein Eigenleben zu führen und auch ihre sich rasant verändernden Körper fühlen sich manchmal fremd an. Es gibt im Leben Pubertierender und Adoleszenter genug Anlässe sich unsicher zu fühlen und an sich selbst zu zweifeln. Um so wichtiger ist es, dass sie von uns Erwachsenen glaubhaft vermittelt bekommen, dass wir an sie, ihre Fähigkeiten und Potentiale glauben. Wenn wir ihnen etwas zutrauen ("Ich weiß, dass du es schaffen kannst!"), ihnen vertrauen ("Ich glaube dir und verlasse mich auf dich!") und ihnen unsere Gefühle oder etwas das uns gehört anvertrauen ("Ich bin sicher, du wirst mit dieser Information/ dieser Sache achtsam umgehen!"), können Jugendliche daran wachsen und Selbstvertrauen entwickeln.

Das ist nicht immer einfach, insbesondere wenn unser Vertrauen schon mehrfach enttäuscht wurde. Doch bevor wir dem/ der Jugendlichen ggf. lautstark unser Vertrauen entziehen, sollten wir Folgendes bedenken und uns einige Fragen stellen: Uns enttäuscht zu fühlen ist zunächst unsere eigene Entscheidung und nicht "Schuld" des Jugendlichen. Wir könnten auch wählen, anders damit umzugehen und die Erfahrung z.B. unter der Rubrik "Wegen Umbau geschlossen" ablegen oder einfach als Information über die momentane "Leistungsfähigkeit" des/ der Jugendlichen werten. Er/ Sie hat zwar eine Erwartung nicht erfüllt, aber vielleicht war sie zu hoch gesteckt? Oder es wurde keine klare gegenseitige Vereinbarung getroffen und nur stillschweigend gehofft, dass der/ die Heranwachsende auf eine bestimmte Weise handelt? Oder wir haben das Erreichen eines Ziels erwartet, das gar nicht das Ziel des Jugendlichen (sondern ein von uns gestecktes) ist und das der/ die Heranwachsende im Grunde gar nicht erreichen wollte? Oft müssen wir uns bei derartigen Erfahrungen mit Jugendlichen zunächst an die eigene Nase fassen und beim nächsten mal vorher genauer überlegen, ob unsere Erwartung das richtige "Niveau" hat, ausreichend klar besprochen wurde und ob der/ die Pubertierende sie tatsächlich erfüllen kann und will.

Doch selbst wenn wir all dies berücksichtigt haben, kann es natürlich passieren, dass die Dinge nicht so laufen wie gewünscht bzw. erwartet und der/ die Jugendliche uns (wieder) "enttäuscht". Dann ist es hilfreich sich klar zu machen, dass zum Erwachsenwerden das Scheitern ebenso gehört, wie das Bewältigen von Herausforderungen. Beides ist Teil des Lebens und in den Sturm- und Drang-Jahren der Pubertät, die ja eine Art "Lehrzeit für's Leben" darstellen, kommt Scheitern noch öfter vor als dies bei uns lebenserfahreneren Erwachsenen der Fall ist (und mal ehrlich... wie oft scheitern sogar wir noch an den Herausforderungen des Lebens und "enttäuschen" uns selbst oder andere?). Deshalb sollten wir Nachsicht üben und eher aufbauend, statt abwertend, reagieren. Das bedeutet nicht, dass wir nicht zum Ausdruck bringen dürften, was unsere Erwartung war und weshalb wir sie als nicht erfüllt betrachten. Aber es ist wirkungsvoller, dies auf eine freundlich-sachliche Art zu tun, als mit Vorwürfen oder gar Herabwürdigungen zu reagieren. So könnten wir z.B. sagen, wenn die Jugendliche zu spät nach Hause kommt: "Wir hatten abgesprochen, dass du um 20 h zuhause bist und du hast zugesagt, das einzuhalten. Nun ist es 21 h. Das ist eine Stunde später als vereinbart. Das finde ich nicht in Ordnung, auch wenn ich verstehen kann, dass es dir schwer fällt, dich von deinen Freundinnen loszureißen. Vereinbarungen / Zusagen sollte man, auch wenn's schwer fällt, einhalten, denn sonst läuft man Gefahr, dass man als unglaubwürdig gilt. Ich bin sicher, du möchtest nicht, dass ich dich für unglaubwürdig halte. Denn wenn ich das täte, würde ich dir ja nicht mehr erlauben können, dich abends mit deinen Freundinnen zu treffen. Deshalb ist es wichtig, dass du die Vereinbarungen, die du mit mir triffst, auch wirklich einhältst! Kannst du

das nachvollziehen?" Je nach Reaktion, kann anschließend eine (ggf. vorher "vertraglich" festgelegte) Konsequenz für das Zuspätkommen ausgesprochen werden oder großzügig eine weitere Chance, ggf. mit "Hilfestellung", eingeräumt werden. Dies kann z.B. mit den Worten geschehen: "Ich finde es zwar nicht o.k., dass du heute zu spät gekommen bist, aber ich glaube dir, dass es nicht vorsätzlich war. Deshalb sehe ich heute davon ab, eine Konsequenz auszusprechen. Ich erwarte aber ganz klar, dass du morgen absolut pünktlich bist! Bitte stell an deinem Handy die Erinnerungsfunktion ein, damit du dich rechtzeitig daran erinnerst loszugehen. Ich vertraue darauf, dass das morgen klappt!". Kommt sie am nächsten Tag trotzdem wieder zu spät, muss eine angemessene spontan gewählte bzw. zuvor vereinbarte Konsequenz (z.B. die folgende Woche werden die abendlichen Ausflüge komplett gestrichen) ausgesprochen und durchgezogen werden. Andernfalls werden wir unglaublich! Aber wenn das Mädel am nächsten Tag tatsächlich pünktlich zuhause eintrudelt, ist Lob und das ausdrückliche Aussprechen des Vertrauens dran, z.B. indem wir sagen: "Toll, dass du heute wirklich pünktlich bist! Ich wusste, dass du schon reif genug bist, dich an Vereinbarungen zu halten. Wenn es so läuft, dann hab ich nichts dagegen, wenn du abends noch mal losziehst, denn ich kann darauf vertrauen, dass du pünktlich wieder hier bist. Das finde ich total schön!".

Da jede ehrliche Vertrauensbekundung das Selbstvertrauen von Jugendlichen stärkt, sollten wir Erwachsenen jede Gelegenheit nutzen die sich bietet, Heranwachsenden ihre Reife und Vertrauenswürdigkeit zu bestätigen. Ehrlichkeit, Pünktlichkeit, Verlässlichkeit, Höflichkeit, Rücksichtnahme sind bei Pubertierenden keine Selbstverständlichkeit und sollten deshalb wahrgenommen und belobigt werden. Sätze wie "Ich finde es toll, dass..." oder "Ich bin stolz auf dich, weil..." sind Balsam für die jugendliche Seele (auch wenn sie oft so tun, als wäre ihnen die Meinung der "Alten" völlig egal). So können solch wünschenswerte Eigenschaften allmählich auch in des Selbstbild des Jugendliche übergehen, was die Chance erhöht, dass derart angenehmes Verhalten immer öfter zu beobachten ist.

Traumatisierte junge Menschen haben in Pubertät oft und z.T. auch noch in der Adoleszenz besonders wenig Selbstvertrauen und zweifeln häufig sehr an sich selbst, was sie aber natürlich gern überspielen. Auch wenn sie sich meist cool geben und sich lautstark als unverletzlich zu präsentieren versuchen, sollten wir uns bewusst bleiben, dass sie einen erhöhten Bedarf an Bestätigung und Vertrauen (svorschuss) haben. Ihre Ich-Entwicklung wurde durch die traumatischen Erlebnisse in der (frühen) Kindheit sehr erschwert und sie stehen nun vor der Herausforderung, auf einem relativ "brüchigen" Ich eine stabile Persönlichkeit aufbauen zu sollen (und zu wollen). Das ist nicht einfach und bedarf immer wieder der Unterstützung durch zugewandte Bezugspersonen, die Verständnis für die besondere Situation des traumatisierten jungen Menschen aufbringen und ihren Blick konsequent auf die Stärken, Fähigkeiten und Potentiale des/ der Jugendlichen richten. Verlieren wir diese Blickrichtung und nehmen verstärkt die Fehlleistungen, Versagemomente und Schwächen ins Visier, so wird es nicht zu vermeiden sein, dem Jugendlichen häufig negative Rückmeldungen zu geben und so sein Selbstvertrauen unwillentlich noch mehr zu schwächen. Deshalb sollte das Bestreben von Pflegeeltern und Begleitpersonen sein, möglichst oft eine positive Rückmeldung, eine Vertrauensbekundung, ein Lob oder eine Bestätigung auszusprechen und den Jugendlichen immer wieder auf seine Stärken und Kompetenzen aufmerksam zu machen. Um ihnen die Chance zu geben, möglichst viele Erfolgserlebnisse zu haben, sollten die Anforderungen an traumatisierte Heranwachsende nicht zu hoch gesteckt werden, denn jeder Misserfolg drückt auf's Selbstvertrauen.

6. Pubertierenden Orientierung geben: Wir müssen uns klar sein, dass sich Heranwachsende viel mehr nach dem richten was sie sehen und nicht nach dem was sie hören bzw. dem was ihnen

gesagt wird. Deshalb sind Pflegeeltern (und Begleitpersonen) zwar auch Quelle von kognitiven Informationen über das Leben, aber vor allem Modell bzw. Vorbild. Wie sie handeln, ob sie authentisch und ehrlich sind und auch mal eigene Fehler zugeben können, was ihnen wirklich wichtig ist, ob sie sich an (gemeinsam ausgehandelte) für alle geltende Regeln selbst konsequent halten und wie sie mit schmerzlichen, emotional belastenden Erfahrungen umgehen, wird von Jugendlichen sehr fein wahrgenommen. Beobachten sie, dass sich die Pflegeeltern (oder Begleitpersonen) selbst nicht so verhalten, wie sie es von den Heranwachsenden fordern, besteht kaum Aussicht darauf, dass sich die Jugendlichen den Anforderungen oder Regeln der Erwachsenen beugen. Zurecht werden sie darauf hinweisen, dass der betreffende Erwachsene ja selber z.B. Alkohol trinkt, seine Klamotten nicht wegräumt, selbst gesteckte Ziele nicht wirklich verfolgt, nicht immer die Wahrheit sagt, eigene Fehlleistungen nicht zugibt, sich in belastenden Momenten verkriecht oder sich unangenehmen Situationen nicht stellen will o.ä. Das Argument "Ich bin schon erwachsen, ich darf das!" oder "Das musst du schon mir überlassen. Ich bin erwachsen und weiß was ich tue," (vielleicht noch ergänzt durch die Spitze "..... im Gegensatz zu dir.") wird Jugendliche niemals überzeugen!

Wenn wir mit Argumenten oder Bitten überhaupt etwas erreichen wollen, dann müssen sie kurz, prägnant und überzeugend sein. Sie sollten in kurzen, klaren Worten mitteilen, WAS wir wollen, WIE wir es wünschen und vor allem WARUM es uns wichtig ist, dass der/ die Jugendliche unserem Argument oder unserer Bitte folgt. So kann z.B. die Aussage: "Sei so gut und räum deine Jacke weg. Bitte häng sie an die Garderobe! Ich bekomme gleich Besuch und es ist mir sehr peinlich, wenn es hier dann nicht ordentlich aussieht", gute Aussichten auf Erfolg haben, wohingegen ein Vorwurf wie z.B. "Kannst du nicht endlich mal kapieren, dass du deine Jacke aufhängen sollst?" oder "Ständig wirfst du dein Zeug durch die Gegend! Das finde ich total blöd!", sehr wahrscheinlich nur Widerstand, nicht aber die gewünschte Handlung hervorrufen wird. Langen Vorträgen und "Gardinenpredigten" hören Heranwachsende - wenn überhaupt - ebenfalls sehr ungern und nur halbherzig zu. Sie wollen kein "Gelaber" von den Erwachsenen hören, sie wollen vorgelebt bekommen, wie diese es anstellen ihr Leben zu meistern. Kleine erläuternde "Lehrstunden" am Rande, in denen ein Erwachsener - unter Erwähnung seiner eigenen Gefühle - erzählt, mit welchem Problem er gerade zu kämpfen hatte und wie er es gelöst hat, können für sie sehr informativ sein. Allerdings werden sie sich den "Lebensweisheiten" nur öffnen, wenn sie nicht lehrmeisterlich oder mit dem Unterton "Ich kann etwas das du nicht kannst" vorgetragen werden und nicht der Anspruch erhoben wird, dass sie sich in einer ähnlichen Situation ebenso verhalten müssen. Authentische "Ich"-Aussagen, die auch negative Gefühle enthalten dürfen, sind hier die Zauberworte.

Traumatisierte Heranwachsende brauchen ein besonders hohes Maß an Orientierung, vor allem in ihrer "Amygdala-Phase". Um ihnen dies bieten zu können, sind Pflegeeltern (und alle Begleitpersonen) ganz besonders gefordert, gute Vorbilder zu sein. Hierfür ist es immer wieder nötig, sich selbst und das eigene Verhalten daraufhin zu überprüfen, ob es das ist, was dem/ der Jugendlichen vorgelebt und vermittelt werden soll. Entdecken wir eigenes Fehlverhalten, so ist es an uns, dies zunächst zuzugeben (der/ die Pubertierende hat es ohnehin längst wahrgenommen...) und es dann zu verändern, d.h. an uns selbst zu arbeiten. So leben wir dem/ der Jugendlichen vor, dass es möglich und wünschenswert ist, an sich selbst zu arbeiten und sich selbst immer weiter zu "vervollkommen". Auch in emotional belasteten Phasen können Pflegeeltern ein hervorragendes Vorbild sein, wenn sie authentisch mit ihrem Schmerz umgehen und den/ die Heranwachsende an ihrem Verarbeitungsprozess teilhaben lassen. Dabei kann der/ die Pubertierende beobachten (und ggf. sogar nachempfinden), dass es typisch menschlich und - sogar noch für Erwachsene - normal ist, auch mal in ein tiefes dunkles Loch zu fallen und dass es Wege dort hinaus gibt. Idealerweise kann er/ sie sogar miterleben, welchen Weg der

Erwachsene wählt, welche Schritte er unternimmt und wie er allmählich wieder zu einem guten seelischen Gleichgewicht zurückfindet. So etwas hautnah mitzerleben ist gerade für traumatisierte Jugendliche sehr wertvoll, denn sie werden derartige Fähigkeiten auf ihrem Lebensweg immer wieder benötigen.

7. Am Ball bleiben! Auch wenn es manchmal schwer fällt und viel Kraft kostet.... es ist wichtig, dass die Bezugspersonen Pubertierender dicht am Jugendlichen dran bleiben. Damit meine ich nicht, dass wir unsere "Halbstarken" überall hin begleiten sollen, sondern dass wir stets im Gespräch mit ihnen bleiben, ihnen - ggf. auch gegen ihren scheinbaren Willen - ab und zu auf die Pelle rücken und *uns einen möglichst realistischen Eindruck davon machen, wo sie innerlich stehen*. Nur so können wir rechtzeitig erkennen, wenn sich Risiken oder Fehlentwicklungen anbahnen und bei Bedarf frühzeitig einschreiten. Dies gilt nicht nur für **die lauten und provokanten Jugendlichen**, die uns ihre momentane Befindlichkeit ins Gesicht schreien und ihre Gefühle offen ausagieren. Bei ihnen bedeutet "am Ball bleiben":

- klare Präsenz zeigen,
- wo nötig auch mal Kontrollen ausüben,
- mit ihnen ringen und streiten,
- vor harten Diskussionen nicht zurückschrecken,
- standhaft bleiben und die Jugendlichen gleichzeitig ernstnehmen,
- wagen Kritik zu üben (jedoch **IMMER** in Form von konstruktiver Kritik),
- wenn nötig auch mal autoritär sein und den eigenen Standpunkt durchsetzen,
- die Jugendlichen bei Misserfolgen und Scheitern trösten und aufbauende Worte schenken,
- aber auch, sich über Erfolge mitfreuen.

Das "am Ball bleiben müssen" gilt aber auch und insbesondere (!) für **die stillen, eher unauffälligen Heranwachsenden**. Für jene, die nur ab und zu einen Wutausbruch bekommen und nur selten über die Stränge schlagen, bei denen wir uns freuen, wie scheinbar unkompliziert sie ihre Reifungsphase durchlaufen. Ihre wahren Gefühle sind oft nicht gut zu erkennen, weil sie sie hinter eine Maske der Anpasstheit verbergen, und so laufen wir Gefahr, Belastungen oder Fehlentwicklungen nicht rechtzeitig zu bemerken.

Natürlich gibt es auch jene Heranwachsenden, die still und unauffällig ihre Pubertät durchlaufen, sich ausgezeichnet entwickeln und bereits in der Adoleszenz weitgehend ihren Weg gefunden haben. Diese "Stillen" meine ich nicht und sie sind unter unseren i.d.R. biographisch vorbelasteten Pflegekindern auch eher selten anzutreffen. Ich meine jene "Stillen", die angepasst wirken, sich aber ganz leise immer mehr von ihren Pflegefamilien und ggf. auch von Freunden oder ihren Hobbys zurückziehen, ohne dass dies groß auffallen würde. Bei ihnen besteht die Gefahr, dass sie - verborgen hinter einer Maske der Anpasstheit und Freundlichkeit - mit intensiven Problemen kämpfen, aber nicht wagen, sich zu offenbaren. Sei es, dass sie ihre Pflegeeltern nicht belasten wollen, sei es, dass sie sie nicht enttäuschen wollen oder dass ihnen das Vertrauen fehlt, sich offen zu zeigen. Oft scheinen diese Jugendlichen einfach in Ruhe gelassen werden zu wollen und damit ganz zufrieden zu sein. Und wenn wir dann nicht am Ball bleiben und nicht immer wieder versuchen, hinter ihre Mauern zu schauen, denken wir, alles sei o.k.. Doch manchmal ist nichts o.k., nur wir bemerken es nicht und sind dann ganz entsetzt, wenn plötzlich ein psychischer Zusammenbruch erfolgt oder wir eines Tages feststellen müssen, dass sich das Pflegekind bereits seit Wochen oder Monaten selbst verletzt oder hinter seiner verschlossenen Zimmertür regelmäßig heimlich bis zur Besinnungslosigkeit betrinkt oder es sogar einen Selbstmordversuch unternimmt. Nicht bei jedem stillen, angepassten Pflegekind braut sich etwas derart Dramatisches heimlich zusammen, aber es kann

auf keinen Fall schaden, wenn wir sicherheitshalber "am Ball bleiben" und auch die Entwicklung der "Braven" mit regem Interesse begleiten.

Dies sollte auch **jeder Lehrer und jede Lehrerin** im Hinterkopf behalten, denn auch jene Schüler, die in den letzten Jahren in ihren Schulen Amok gelaufen sind, wurden stets als angepasst, unauffällig und sehr zurückgezogen beschrieben, was keinesfalls bedeuten soll, dass jeder still, zurückgezogene Schüler ein potentieller Amokläufer ist. Doch bei jenen, die eines Tages völlig überraschend total austicken, war offensichtlich niemand "am Ball geblieben" der hätte bemerken können, was sich da hinter der verschlossenen Jugendzimmertür zusammenbraut....

Insbesondere bei **traumatisierten Pubertierenden und Adoleszenten** sollten Pflegeeltern (und wenn möglich auch die Begleitpersonen) **IMMER** nah dran bleiben, Interesse signalisieren, ggf. penetrant nachfragen wie das Befinden ist, regelmäßig ins Zimmer des/ der Jugendlichen gehen und nach dem Rechten schauen (auch wenn die Tür demonstrativ geschlossen ist) und im Auge behalten, ob und welche Kontakte oder Hobbys das Pflegekind (noch) pflegt. Nur so können ggf. dramatische Fehlentwicklungen frühzeitig erkannt und die nötige Hilfe angeboten werden!

Wie es im Inneren einer/s traumatisierten, in sich gekehrten Jugendlichen aussieht kann ich mit eigenen Worten schwer beschreiben, aber ich habe im Internet das Gedicht eines sich selbst verletzenden (ritzenden) Mädchens gefunden, das auf sehr berührende Weise beschreibt, wie es ist, hinter einer Maske der Anpasstheit und des Schweigens gefangen zu sein und keinen anderen Weg mehr zu sehen, als sich selbst zu verletzen:

Lächeln aber innerlich weinen

Schmerz der Seele, wenn sie um Hilfe ruft.

Du denkst du kennst mich,
du glaubst mich zu kennen.

Ich glaube nicht, dass du mich kennst!

Ich spiel dir viel vor, dir und vielen anderen.

Ich bin ruhig, zurückhaltend,
überleg was ich sage oder lieber nicht.

So siehst du es, so zeig ich es dir,
aber es ist alles Illusion!

Kannst du dahinter schauen, hinter meine Maske?

Was siehst du? Kannst du sehen was sich hinter meine Maske verbirgt?

Meine unendliche Traurigkeit, meine Angst?

All das was ich erleben musste?

Du kannst es nicht verstehen, denn eigentlich geht´s mir doch gut!

Eben nicht!!!

Es ist viel passiert!

Dinge die mich haben verstummen lassen!

Vereinsamen lassen, fallen lassen und mich weiter in meine Verzweiflung getrieben!

Was dann geschieht,
möchtest du lieber nicht sehen...

Meine Probleme redest du unwichtig,
aber sie sind da und machen sich in meinem Kopf breit!

Ich will nicht weinen, ich habe Angst!

Und weiß nicht mal wovor. Vor mir?

Vor dem, was in der Zukunft passiert?

Ich sitze weiter stumm da und warte!

Jeden Tag weniger Halt
Nach außen hin bin ich ruhig, schein ich ruhig!
Aber innerlich schreie ich bereits!
Ich lüge dich an, weil du es so erwartest.
Und während du das hinnimmst, rutsch ich tiefer und tiefer!
Bekommst du es nicht mit?
Du lässt mich allein, weil ich es so wünsche.
Du denkst, du würdest mir damit helfen,
aber etwas anders wird mir helfen....
Zuerst denk ich noch nach.
Macht das alles einen Sinn?
Und dann kann ich schlecht aufhören....
Mir geht´s wieder gut,
auch wenn du mir nicht glaubst.
Für den Moment ist alles wieder gut!
Aber irgendwann wird es weiter gehen müssen.
Viel weiter...? Viel zu weit...?
Irgendwann gibt es kein Zurück mehr,
dann ist es zu spät....!

8. Die Initiative ergreifen und immer wieder auf Pubertierende zugehen: Aus dem bisher Gesagten können wir klar ableiten, dass wir von unseren pubertierenden Pflegekindern nicht viel Vernunft, sinnvolle Eigeninitiative und tiefschürfende Einsichten erwarten dürfen, sondern dass es an uns Erwachsenen ist, die Initiative zu ergreifen und unseren Heranwachsenden aktiv, neugierig-interessiert, verständnisvoll-einführend, aber bei Bedarf auch kampfbereit gegenüber zu treten. Besonders wichtig ist, dass wir uns nach Konflikten immer wieder einen Ruck geben, nach einer gewissen "Abkühlzeit" auf die Jugendlichen zugehen und die Hand zur Versöhnung ausstrecken. Geben wir die Verantwortung für eine funktionierende Kommunikation innerhalb der Familie (oder der Schulklasse) zu früh an die Jugendlichen ab, überfordern wir sie. Ziehen sich Pflegeeltern (oder Lehrpersonen) auf den Standpunkt "Er/ Sie kann ja kommen, wenn er/ sie was will" oder "Mach doch was du willst, du wirst schon sehen, was du davon hast" zurück, lassen sie den/ die Jugendliche/n allein.

Dies gilt insbesondere für **traumatisierte Heranwachsende**, denn sie sind besonders verletzlich und gefährdet und brauchen ihre Pflegeeltern und andere haltgebende Erwachsene mehr als ihnen oft lieb ist. Besonders für sie ist es wichtig, dass die Bezugspersonen immer wieder auf sie zugehen, sie - ggf. auch manchmal gegen ihren scheinbaren Willen - an die Hand nehmen und ihnen authentisch und kraftvoll zeigen, wie Leben gelingen kann.

Auch wenn es oft sehr anstrengend ist und viel Kraft kostet.... wir müssen uns unseren pubertierenden Pflegekindern mit unserem ganzen Sein zur Verfügung stellen: als "Leitplanken" und "Sparringspartner" ebenso, wie als Gesprächspartner, "Fels in der Brandung" und Lebenslehrer. Ohne unseren Krafteinsatz ist die Gefahr - insbesondere bei biographisch vorbelasteten Jugendlichen - groß, dass sie sich verirren oder zumindest viele (oft für alle Familienmitglieder) schmerzliche Irrwege gehen, bevor sie sich ggf. aus eigener Kraft auf einen besseren oder guten Weg ins Leben begeben.

Was können Pflegeeltern und Begleitpersonen tun, wenn sich trotz aller Bemühungen abzeichnet, dass ein Pflegekind entgleitet und droht in Kriminalität, Sucht, Prostitution oder anderes zukunftsgefährdendes Verhalten abzurutschen?

Natürlich liegt es nicht nur am Einsatz der Pflegeeltern und Begleitpersonen, wie sich ein pubertierendes Pflegekind entwickelt. Dennoch dürfen wir unseren Einfluss nicht unterschätzen, auch wenn es immer wieder Phasen geben wird, in denen wir den Eindruck haben gegen Wände zu sprechen, sinnlose Kämpfe auszufechten oder hilflos vor der Dreistigkeit eines Jugendlichen kapitulieren zu wollen. Doch wir Erwachsenen können nicht alles abwenden, Heranwachsende nicht vor jeder Gefahr schützen und manchmal müssen wir mit ansehen, wie sich ein Pflegekind immer tiefer in Schwierigkeiten verstrickt und dennoch unsere unterstützende Hand ablehnt. Was können Pflegeeltern und Begleitpersonen dann noch tun?

Ich werde nun einige Vorschläge machen, allerdings ohne Erfolgsgarantie, denn einen in massive Verstrickungen abrutschenden Heranwachsenden aufzuhalten, ist ein Experiment mit recht ungewissem Ausgang. Sollte es misslingen, so bleiben Pflegeeltern als letzte "Rettungsversuche" nur wenige Optionen, wie z.B. die mit dem Jugendamt abgesprochene **Umsiedlung** des Jugendlichen in eine spezialisierte Jugendhilfeeinrichtung oder die (Zwangs)**Einweisung** in eine passende psychotherapeutische (in der größten Not auch psychiatrischen) Klinik, was jedoch vorher mit den Inhabern der Gesundheitsorge unbedingt abgesprochen und ggf. von einem Gericht abgesegnet werden muss. Ist das Pflegekind noch nicht ganz "in den Brunnen gefallen", so haben Pflegeeltern und Begleitpersonen noch etwas mehr Spielraum.

Zunächst ist dann zu empfehlen, die **"8 goldenen Regeln"** mit aller Kraft zum Einsatz zu bringen und alles ins Feld zu werfen, was den Erwachsenen zur Verfügung steht. Das kostet unglaublich viel Kraft und braucht ggf. sehr viel Geduld, aber der Einsatz kann sich lohnen. Reicht dies jedoch nicht aus, um den/ die Jugendliche vor weiterem Abrutschen zu bewahren, müssen **"härtere"** Maßnahmen ergriffen werden. Diese können z.B. sein:

1. Eine Handlungsmöglichkeit - die allerdings viel Zeit in Anspruch nimmt - ist dann die **intensive und enge Betreuung und Begleitung des/ der gefährdeten Jugendlichen**. Dies wird zwar wahrscheinlich den Widerstand des/ der Jugendlichen wecken, ihm/ ihr aber auch sehr spürbar werden lassen, wie wichtig er/ sie den Pflegeeltern bzw. der Begleitperson ist. Dies kann eine sehr heilsame Erfahrung sein! Außerdem kann es eine ganz konkrete Hilfeleistung sein, z.B. wenn das Pflegekind aus Abenteuerlust in die "Fänge" einer kriminellen Jugendbande geraten ist, den Ausstieg zwar möchte aber nicht schafft und durch die ständige Begleitung eines Erwachsenen oder durch Hausarrest vor möglichen Angriffen oder Verführungen der Bande geschützt wird. Ist es den Pflegeeltern nicht möglich, solch eine zeitintensive Begleitung zu realisieren, so ist das **Jugendamt** gefordert, ggf. einen Erziehungsbeistand oder Einzelbetreuer so lange zu finanzieren, bis die Gefahr gebannt ist. Pflegeeltern sollten sich nicht scheuen entsprechende Unterstützung beim Jugendamt einzufordern! Es bedeutet kein Versagen, wenn wir phasenweise externe Begleitpersonen brauchen, um dem erhöhten Betreuungsbedarf eines gefährdeten Jugendlichen gerecht zu werden. Ganz im Gegenteil: Pflegeeltern handeln besonders kompetent und verantwortungsvoll, wenn sie einen besonderen Bedarf rechtzeitig erkennen und dafür sorgen, dass dieser gedeckt wird!

2. Hilfreich kann auch sein, das gefährdete Pflegekind mit **Menschen in Kontakt zu bringen, die seinen momentanen Weg weiter gegangen sind** und die bereit sind, ihm von den problematischen Folgen zu berichten. Es kommt ganz anders rüber, wenn ein Mensch, der "weiß wovon er spricht" aus seinem (problematischen) Leben erzählt, als wenn die soliden Pflegeeltern

oder Begleitpersonen den/ die Jugendliche/n - eher theoretisch - auf die ungunstigen Folgen des abschüssigen Weges hinweisen.

3. Eine weitere Handlungsmöglichkeit ist, mit dem/ der Jugendlichen immer wieder das Gespräch zu suchen und immer und **immer wieder die Gefahren seines derzeitigen Weges aufzuzeigen**. Da jedoch Reden allein oft nicht ausreicht, kann es nützlich sein, mit dem/ der Jugendlichen **Orte aufzusuchen**, die ihm seine voraussichtliche Zukunft lebendig und nachvollziehbar vor Augen führen. So könnte ein Besuch bei und ggf. Gespräch mit den Streetworkern, die sich um die Obdachlosen der Stadt kümmern, lehrreich sein. Auch ein "Probeweisitzen" in der Arrestzelle des örtlichen Polizeireviere (was mit den zuständigen Beamten durchaus vereinbart werden kann), könnte sehr wirkungsvoll sein. Ebenso kann eine Autotour entlang des nächstgelegenen Straßenstrichs einen heilsamen Schreck auslösen. Je nach Problemlage können weitere Anlaufstellen sein: - ein Mutter-Kind-Heim für Teeniemütter, - ein stadtbekannter Treffpunkt schwer Drogenabhängiger (Junkies u.ä.) oder ein Wohnheim für alkoholkrank Obdachlose oder eine Suchtklinik für Drogen- und/oder Alkoholabhängige, - eine (möglichst "gruselige") psychiatrische Klinik für Erwachsene, - ein Gefängnis für Erwachsene (die i.d.R. nur von außen betrachtet werden können, aber auch das ist recht beeindruckend) oder jeder andere unerfreuliche Ort, an den das Pflegekind geraten könnte, wenn es auf seinem Weg abwärts bleibt.

Dabei sollten wir aber nicht den Eindruck erwecken, als würden wir den/ die Heranwachsende/n bereits in dieser misslichen Umgebung sehen, weil wir im/ ihr ohnehin nicht zutrauen noch "die Kurve zu kriegen". Wir sollten den "Ausflug" viel mehr als gemeinsame spannende Entdeckungsreise deklarieren und während dessen (und auch hinterher) mit dem jungen Menschen darüber ins Gespräch kommen, wie die beobachteten Menschen wohl in diese belastende Lebenssituation geraten sind, was sie wohl falsch gemacht haben könnten, welche Fehlentscheidungen sie vermutlich getroffen haben und wie sie es besser hätten machen können. Gelegentlich eingestreute Fragen in Bezug auf mögliche ähnliche Konsequenzen des derzeitigen Weges des/ der Jugendlichen können eine Brücke zur aktuellen Situation bauen und den/ die Heranwachsende/n auf die richtige Fährte locken.

Wenn einer unserer Schritte zum Erfolg führt und das Pflegekind seinen Weg korrigiert, so dürfen wir über unseren - vermutlich schwer erkämpften - Erfolg stolz und glücklich sein. Auch auf unser Pflegekind können wir sehr stolz sein, denn soviel Einsicht und Konsequenz ist in dem Alter nicht selbstverständlich. Doch nicht immer gelingt es, den Absturz aufzuhalten und es steht dann irgendwann eine Umsiedlung des Pflegekindes in ein Heim, eine Klinik oder gar ein Jugendgefängnis an. Dann bleibt den Pflegeeltern nur, ihm/ ihr mit auf den Weg zu geben, dass er/ sie trotz allem immer einen Platz in den Herzen von Pflegemutter und Pflegevater haben und jederzeit willkommen sein wird, falls ihn/ sie sein/ ihr Weg immer mal wieder in sein früheres Zuhause führen sollte. Je nach Intensität der wechselseitigen Bindung und der voraus gegangenen Konflikte kann es dann angemessen sein, das Pflegekind in seiner neuen Umgebung immer wieder zu besuchen und einen innigen Kontakt zu halten oder es mit allen guten Wünschen los und seinen Weg gehen zu lassen.

Übrigens..., die Umsiedlung ist nicht das Ende für den/ die Jugendliche/n und muss nicht als Katastrophe gewertet werden. Sie kann ein heilsamer Schock sein, der den/ die Jugendliche/n dazu bringt, über sich selbst, die eigenen (Fehl)Entscheidungen und die Möglichkeit, zukünftig bessere Wege zu wählen, zu reflektieren. Ich kenne etliche Menschen, die aus solch einer Phase gereift und etwas weiser hervorgegangen sind, ihr Leben anschließend besser auf die Reihe bekamen und rückblickend sagen konnten: "Wie gut, dass ich damals ins Heim/ Jugendgefängnis/ in die Klinik gekommen bin. Ohne diese "Besinnungszeit" wäre ich heute nicht wer ich bin."

Ein Wort an alle Jugendrichter und Jugendrichterinnen

In Bezug auf "abstürzende" Jugendliche möchte ich mich am Ende dieses Kapitels an alle Jugendrichter und -richterinnen wenden: Ich habe im Laufe meiner langjährigen Berufstätigkeit als Psychologin - insbesondere in meinen Jahren im Jugendstrafvollzug - viele junge Menschen kennen gelernt, die mit dem Gesetz in Konflikt geraten sind. In verblüffend vielen Fällen erfuhr ich, dass sie im Laufe der Zeit zunächst mehrere Bewährungsstrafen mit zunehmender Länge der Bewährungszeit "aufgebrummt" bekommen hatten, bevor eine für sie spürbare Konsequenz für ihre Taten ausgesprochen wurde. Mir wurde deutlich, dass Jugendliche eine Bewährungsstrafe ähnlich empfinden wie einen Freispruch. Ihnen wurde zwar der erhobene Zeigefinger gezeigt und ggf. die Drohung ausgesprochen, dass sie beim nächsten mal mit einer höheren Strafe zu rechnen hätten, aber sie gehen als freier Mann/ freie Frau aus dem Gericht. Ihnen wurde kein für sie spürbares "Stoppschild" in den Weg gestellt. So ziehen sie denn nach ihrem Strafprozess erleichtert ihrer Wege und haben i.d.R. (fast) nichts gelernt, zumindest nicht das, was mit der Bewährungsstrafe bezweckt wurde.

Wir müssen bedenken: Pubertierende denken nicht vernünftig und sie denken i.d.R. nur notgedrungen über langfristige Folgen ihres Handelns nach! Oft ist ihre Lehre aus dem Ganzen nur, dass sie bei der nächsten Straftat einfach besser aufpassen müssen, damit sie nicht erwischt werden. Werden sie es doch und landen wieder vor dem Jugendrichter, wird es für sie wirklich spannend. Kommt nun die angedrohte "höhere Strafe"? Meist ja, aber fatalerweise häufig in Form einer verlängerten Bewährungszeit, ggf. "aufgepeppt" durch eine Geldstrafe oder Auflage. Das bedeutet im Empfinden eines Jugendlichen: Wieder kein spürbares Stoppschild, wieder ein "Freispruch", der gern als Freibrief für weitere Straftaten missverstanden wird. Das Gefühl "Ich kann tun und lassen was ich will, letztlich passiert ja doch nichts für mich Schlimmes" (i.S. von *unangenehm spürbarer* Konsequenz) macht sich immer mehr breit. Auch Geldstrafen - die häufig ohnehin von den (Pflege)Eltern bezahlt werden, da die Jugendlichen gar nicht über genug Geld verfügen - oder Auflagen wie das Ableisten sozialer Arbeitsstunden oder gut gemeinte Maßnahmen wie intensiv betreute erlebnispädagogische Auslandsaufenthalte u.ä. werden von den Jugendlichen i.d.R. nicht als etwas "Schlimmes" empfunden. Lästig und ärgerlich, vielleicht! Aber wirklich "schlimm", wirklich deutlich spürbar unangenehm? Nein! Bei vielen Jugendlichen sind damit weitere Straftaten förmlich vorprogrammiert. Werden dann weitere Bewährungsstrafen ausgesprochen, wird das "Sündenregister" bald so lang, dass ein einfaches spürbares "Stoppschild" nicht mehr ausreicht um sie zur Umkehr zu bewegen. Dies zeigen jene Jugendlichen auf besonders beeindruckende Weise, die sich - trotz diverser Bewährungsstrafen und Auflagen - zu sog. "Intensivtätern" entwickeln.

Spätestens dann sehen sich RichterInnen i.d.R. genötigt, die "große Kelle auszupacken". Das bedeutet dann meist eine nicht unerhebliche Haftstrafe. Diese kann den gewünschten Effekt haben und den jungen Menschen zur Umkehr bewegen. Jedoch nur, wenn er in der Haft zur Selbstreflektion angeregt und, bei seiner Auseinandersetzung mit seinem Weg, Begleitung und Unterstützung erhält. Fehlt in der Haftanstalt entsprechendes Personal und werden die Jugendlichen sich selbst bzw. einander überlassen, ist die Rückfallgefahr - wie die immer wieder in den Medien veröffentlichten Statistiken beeindruckend zeigen - groß. Deshalb birgt eine längere Haftstrafe immer das Risiko, dass Jugendliche - durch den Einfluss noch "härterer Typen" - auf eine noch ungünstigere Bahn geraten (ganz abgesehen von den weiteren Risiken für die seelische und körperliche Unversehrtheit, denen junge Gefangene heutzutage in den oft mangelhaft betreuten Jugendgefängnissen ausgesetzt sind).

Doch was ist die Alternative? Was könnte solch ein "spürbares Stoppschild" sein, das - frühzeitig eingesetzt - die gewünschte Wirkung entfaltet? In meinen Gesprächen mit vielen Jugendlichen und (jungen) Erwachsenen mit Haft Erfahrung habe ich immer wieder heraus gehört, dass sie sich von einer *zeitnah ausgesprochenen (!) kurzen (2 bis 8-wöchigen) Haft- bzw. Arreststrafe gleich zu Beginn ihrer kriminellen Karriere* wahrscheinlich hätten stoppen lassen. Deshalb scheint es mir sinnvoll, Ihnen, verehrte Jugendrichter und -richterinnen, zu empfehlen, lieber frühzeitig, d.h. gleich beim *ersten* Bewährungsverstoß, die "kleine Kelle" auszupacken, als lange nachsichtig zu sein und immer wieder eine Bewährungschance zu geben, bis letztlich nur noch die "große Kelle" eingesetzt werden kann. Eine mehrwöchiger Arrest in einer ungemütlichen kleinen Einzelzelle ohne Fernseher, Computer, Handy, Nintendo DS und ähnliche ablenkende Geräte und ohne Kontakt zu Freunden, ist eine für Jugendliche sehr unangenehme Erfahrung. Sie zwingt zu innerer Einkehr und kann - solange die kriminelle Karriere noch jung ist - zu dem Entschluss führen, sicherheitshalber lieber keine Straftaten mehr zu begehen. Wurde durch die zeitnahe Reaktion des Richters doch glaubhaft spürbar, dass auf weitere Vergehen wieder eine unangenehme Erfahrung folgen wird.

Natürlich ist es für die Wirksamkeit dieser Intervention wichtig, dass der Arrest in *engem zeitlichen Zusammenhang mit der Straftat verhängt und dann sofort umgesetzt wird*. Monatelange "Schonfristen" zwischen Straftat und Strafe haben den Effekt, dass die jungen Täter den Zusammenhang nicht spüren/ erkennen und sich deshalb oft einfach nur ungerecht behandelt fühlen. Außerdem muss - in Anbetracht des "Hirnzustands" Pubertierender - sichergestellt sein, dass Jugendliche in den Arrestwochen von *geschultem Personal zu selbstreflektierenden Einzelgesprächen aufgefordert und in ihrem Nachdenken über ihre weiteren Entscheidungen und Perspektiven kompetent und einfühlsam begleitet werden!* Sind diese beiden Voraussetzungen gegeben, halte ich einen frühzeitig und zeitnah verhängten kurzen Arrest für ein verantwortbares und aussichtreiches Mittel, um abrutschende Jugendliche aufzuhalten.

Noch idealer wäre, wenn in solchen Arrestanstalten Gruppenangebote wie Anti-Aggressions-training, moderierte Gesprächsgruppen, Kreativ-Angebote (zum Entdecken eigener Talente), Therapiegruppen mit lösungsorientierten Ansätzen (die ggf. auch nach der Entlassung weiterhin besucht werden dürfen/ müssen) und die Vermittlung von Selbsthilfemethoden zur Impulsregulierung, wie z.B. Entspannungstechniken oder eine "Klopftchnik" (s. Beispiel S. XX) vorgehalten würden. Wirkungsvoll dürfte auch sein, wenn die jungen Täter mit (ihren) Opfern konfrontiert würden, die ihnen "ungeschminkt" offen legen, wie sie sich als Opfer einer Straftat gefühlt haben und mit welchen (ggf. posttraumatischen) Folgen sie möglicherweise noch zu kämpfen haben. Dies ist jungen Tätern i.d.R. nicht bewusst, da es ihnen zum einen aufgrund des pubertätsbedingten Hirnumbaus schwer fällt, sich in die Gefühle anderer Menschen zu versetzen, und sie zum anderen wenig Motivation haben, sich die menschlichen Folgen ihrer Taten selbst aktiv bewusst zu machen.

Mein Rat aus Sicht einer Psychologin, der es vor allem darum geht, möglichst viele junge Menschen möglichst früh vom abschüssigen Weg in die Kriminalität abzubringen und vor wirklich schlimmen Konsequenzen zu bewahren, lautet daher:

- Beim ersten Bekanntwerden einer strafbaren Handlung: Eine sehr zeitnah ausgesprochene angemessene Bewährungsstrafe + *Auflage von einer Menge sozialer Arbeitsstunden* (damit die Bewährungsstrafe nicht als reiner "Freispruch" empfunden wird).
- Bei der ersten erneuten Straftat oder regelmäßigem Verstoß gegen die Bewährungsaufgaben: Die sehr zeitnahe Anordnung von 2 bis 8 Wochen (fachkundig betreutem!) Arrest.

Es ist - in Anbetracht der hohen Kriminalitätsrate unter Jugendlichen, der chronischen Überlastung von Jugendrichtern und -richtern und der schlechten personellen Ausstattung der Jugendarrest- und -haftanstalten - dringend erforderlich, dass die personelle Situation in den Gerichten, Arrestanstalten und Jugendgefängnissen soweit verbessert wird, dass zeitnahes staatliches Reagieren und eine aussichtsreiche Betreuung/ Begleitung der strauchelnden jungen Menschen sicher gestellt werden kann!! Auch wenn dies zunächst eine Menge Geld kostet, so ist es langfristig auch aus wirtschaftlicher Sicht sinnvoll, denn jeder junge Mensch, der zu Beginn seiner kriminellen "Karriere" gestoppt und auf ein "gesellschaftsfähiges Gleis umgelenkt" wird, spart den Staat auf lange Sicht weitaus mehr Geld, als die zusätzlichen Personalausgaben für seine frühzeitige Resozialisierung kosten.