

Inhalt

Stimmen zur Originalausgabe

Widmung

Danksagung

Ein Wort an die Eltern

- 1 Lernen wir uns kennen
- 2 Das Herz: Ein cleverer Ausgangspunkt
- 3 Herz-UKW: Der Sender für Selbstsicherheit
- 4 Ich armer Tropf: Nur fehlgeschaltete Emotionen
- 5 Mach dich stark: Innere Kraft
- 6 Selbstvertrauen: Ein Thema für Gewinner
- 7 Urteile: Eine Fehlinvestition
- 8 Fürsorglichkeit: Ein Baustein für das Selbstvertrauen
- 9 Freunde: Durch dick und dünn
- 10 Mit oder ohne: Wähle deinen Partner weise
- 11 Miteinander sprechen vertreibt den Gedankenmief
- 12 Gut zuhören erspart viel Ärger
- 13 Steckst du im Käfig? Ein Ausweg
- 14 Warum eigentlich nein sagen?! Das Problem, das hinter den Drogen steckt
- 15 Musik und ihre Wirkung
- 16 Dankbarkeit: Ein Magnet, den keiner sieht
- 17 Die Erde: Ein großer Garten, eine Familie
- 18 Fassen wir zusammen: Übungen zur Cleverness

Über den Autor

Ein Wort an die Eltern

Dieses Buch hilft Teenagern, sich auf ihr Herz zu besinnen, um dort Selbstsicherheit zu finden und sich besser zu verstehen. Sie können es mit oder ohne Unterstützung der Familie benutzen. Doch kommt der Prozess am besten in Gang, wenn die Eltern oder andere Erwachsene mit den Jugendlichen üben. Dieses gemeinsame Bemühen, über das Herz miteinander zu kommunizieren, ist entscheidend für eine innigere Verbundenheit und die Überbrückung von Kommunikationsgräben. Für das Wohlergehen von Jugendlichen ist eine innige Beziehung zu den Eltern wichtiger als die Wohnung, das Essen und der äußere Komfort, den diese ihnen verschaffen. Die Bedeutung dieser existenziellen Notwendigkeit wird oft ignoriert.

Eine solche Bindung einzugehen heißt von Herz zu Herz zu sprechen und als Folge davon mehr Respekt und besseres Verständnis füreinander zu entwickeln. Lebt man hingegen ohne eine im wahrsten Sinne des Wortes herzliche Bindung und auf der Gefühlsebene unverstanden unter einem Dach zusammen, dann hat das einen schädlichen Einfluss auf die spätere Integration in die Gesellschaft.

Institutionen, besonders Schulen, wurden dazu gedrängt, das Vakuum zu füllen, das der Verlust von Werten und Familienzusammenhalt hinterließ. Präsident Bush meinte im Chor mit vielen anderen: „Wir müssen Mittel und Wege finden, um die amerikanische Familie zu stärken.“ Aber wie? Wichtig erscheint mir vor allem, auf der Ebene des Herzens eine innigere Beziehung zu sich selbst und anderen herzustellen. Heute sind viele Familienmitglieder nur noch durch den Namen verbunden, vermissen jedoch das Feingefühl und die Fürsorglichkeit, die den echten familiären Zusammenhalt ausmachen. Kindern, denen eine dauerhafte emotionale Bindung fehlt, fällt es schwerer, Selbstkontrolle zu erlernen oder sich um sich oder andere zu kümmern. Ihre Herzen schalten ab. Folglich sind sie auch nicht in der Lage, in der Schule mit Erfolg zu lernen.

Ein Bericht der *Los Angeles Times* zeigte, dass Jugendliche Drogen schlechter widerstehen können, wenn ihnen die

Bindung an die Familie fehlt. Viele jugendliche Drogenkonsumenten fühlen sich nach eigener Aussage ungeliebt. Sie kommen sich isoliert vor und haben Angst. Andere Teenager geben an, vor dem Gefühl der Hoffnungslosigkeit zu fliehen. Das sind nicht die einzigen Gründe, die Jugendliche zum Griff nach Drogen und Alkohol veranlassen, aber es sind wichtige Faktoren, von denen sie selbst berichten. Diese Probleme lassen sich nur lösen oder vermeiden, wenn Erwachsene und Jugendliche sich gemeinsam darum bemühen, auf einer anderen Ebene miteinander zu kommunizieren und den Standpunkt des jeweils anderen zu verstehen. Verbundenheit fördert das Selbstvertrauen, das Jugendliche brauchen, um in einer Lebensphase, in der das Bedürfnis dazuzugehören sehr intensiv ist, Entscheidungen zu treffen, die bei ihren Altersgenossen vielleicht auf Ablehnung stoßen. Viele Jugendliche schließen sich Banden an, weil diese ihnen ein bestimmtes Maß an Gemeinsamkeit bieten.

Auch Scheidungen gehen auf Kosten der familiären Zusammengehörigkeit. Amerikanische Studien zeigen, dass 60 Prozent der Teenager glauben, die Schuld an einer Scheidung läge bei ihnen, und sich von mindestens einem Elternteil abgelehnt fühlen; 50 Prozent sind damit konfrontiert, dass ihre geschiedenen Eltern sich nach wie vor feindlich gesonnen sind, und ein Drittel aller Kinder sieht nach einer Scheidung einen Elternteil nie wieder. Oft schleppen Jugendliche die emotionale Last ungelöster Familienprobleme mit in die Schule oder gar hinaus ins Leben.

Wir können uns nicht leisten, die Statistiken über aktuelle gesellschaftliche Entwicklungen zu ignorieren. Das Überleben ist schwieriger geworden, es erfordert mehr Kraft als früher – beide Eltern müssen arbeiten, die Kinder wachsen im Hort auf, und 24 Prozent aller Heranwachsenden leben bei einer allein erziehenden Mutter oder einem allein erziehenden Vater, die bzw. der Job *und* Haushalt bewältigen und nebenbei noch sämtliche Rechnungen bezahlen muss. Vor kurzem deckte eine Umfrage der *Los Angeles Times* auf, dass viele Eltern frustriert sind und sich schuldig fühlen, weil sie nicht genug Zeit haben, ihre Kinder zu beaufsichtigen. 78 Prozent der befragten Eltern bewerteten ihre Fähigkeit, den Kindern

ethische Werte zu vermitteln, mit den Noten vier, fünf oder sechs. Bei einer anderen landesweiten Umfrage fand man heraus, dass einer von fünf Jugendlichen im Monat vorher noch nicht einmal ein zehnminütiges Gespräch mit einem Elternteil geführt hatte. Insgesamt verbringen die Eltern von Heute zehn bis zwölf Stunden pro Woche weniger mit ihren jugendlichen Kindern als in den sechziger Jahren. Ironischerweise ist gerade denjenigen unter uns, die in den sechziger Jahren Teenager waren, sehr bewußt, dass sie im Vergleich zu früheren Generationen bereits viel weniger Zeit mit ihren Eltern verbrachten.

Wie also können viel beschäftigte Eltern und Erwachsene wieder Kontakt zu Teenagern aufnehmen und trotz ihrer ausgefüllten Terminkalender zu mehr echter Fürsorglichkeit finden? Nicht immer ist der Faktor Zeit das eigentliche Problem. Die Frage ist vielmehr, was Eltern und Erwachsene mit der ihnen zur Verfügung stehenden Zeit anfangen. Wie viel Zeit verbringen Sie damit, sich gestresst zu fühlen oder nach Möglichkeiten zu suchen, dem Stress zu entkommen oder ihn zu bewältigen? Das Buch *Kopf oder Herz?* zeigt Ihnen, wie Sie mit Ihren mentalen und emotionalen Energien so umgehen können, dass kein Stress aufkommt, und wie Sie lernen können, Ihre Zeit gut einzuteilen. Die meisten Eltern verhalten sich durchaus fürsorglich, aber der Mangel an mentaler und emotionaler Selbstbeherrschung lässt diese Fürsorglichkeit verblassen.

Das größte Problem besteht nach Ansicht der Jugendlichen darin, dass ihre Eltern ihnen nicht zuhören. Umgekehrt haben viele Eltern das Gefühl, dass die Jugendlichen ihnen nicht zuhören. Wenn sie sich nicht erwartungsgemäß verhalten, schlagen die Eltern die Hände über dem Kopf zusammen und fragen sich: „Was haben wir nur falsch gemacht?“ Dieses Dilemma ist zu lösen, indem man „clever“ wird, sich von seinem Herzen leiten lässt. Ein erster Lernschritt besteht darin, einander von Herzen zuzuhören und echte Aufmerksamkeit zu schenken. Die meisten Menschen hören einander nur mit dem Kopf zu und hängen gleichzeitig eigenen Gedanken und Gefühlen nach. Dadurch entstehen Kommunikationsdefizite, man urteilt übereinander, hegt Groll und

geht auf Distanz. Wenn Sie das Kapitel „Gut zuhören erspart viel Ärger“ lesen, werden Sie lernen, wie man mit dem Herzen zuhört und die Kommunikation verbessert.

Sich selbst zu entdecken heißt, eine Art Abkommen zwischen Kopf und Herz zu schließen, das einen befähigt, Stress zu bewältigen und einfach man selbst zu sein. Sowohl der Kopf als auch das Herz haben eine wichtige Aufgabe im menschlichen Organismus. Wenn beide nicht synchron arbeiten, kommt es zu Unsicherheit, innerer Unruhe und Konflikten mit anderen. Arbeiten sie jedoch zusammen, gelangt man zu kreativen Problemlösungen, erlangt Selbstsicherheit und starkes Selbstvertrauen. Das Leben scheint sich neu zu ordnen, sodass mehr Zeit für das wirklich Wichtige bleibt, wie zum Beispiel die Stärkung der familiären Bindung und Kommunikation. Dann wird das Leben lebenswerter und erfüllter. In dem Maße, wie ihre Selbstsicherheit wächst, entdecken Teenager und Erwachsene sich selbst.

Eltern und Teenager können sich gemeinsam auf die abenteuerliche Reise zu sich selbst begeben. Wenn sie gemeinsam Kapitel für Kapitel lesen und die darin angesprochenen Probleme diskutieren, werden sie in die Lage versetzt, eigene Erfahrungen über den Umgang mit den Alltagsproblemen, die beide – Erwachsene wie Jugendliche – beschäftigen, auszutauschen. Das kann lebhaft Diskussionen über die Stress erzeugenden Reaktionen des Kopfes und die Stress abbauenden Antworten des Herzens auslösen, die dazu verhelfen, einfach man selbst zu sein. Werfen Sie einen Blick auf die „Beispiele für cleveres, vom Herzen geleitetes Handeln“ im letzten Kapitel, und filtern Sie heraus, was sich auf Ihr Leben anwenden lässt. Beginnen Sie mit den leichten Herausforderungen; die ernsteren Probleme lassen sich leichter angehen, wenn Sie clever geworden sind.

Dieses Buch richtet sich an Jugendliche und ist entsprechend salopp geschrieben. Doch können Erwachsene die Beispiele problemlos auf ähnliche Situationen ihres eigenen Lebens übertragen und die gleichen Tricks zum Erlangen von Selbsterkenntnis anwenden. Wenn Erwachsene und Teenager

sich über das austauschen, was ihnen wirklich am Herzen liegt, werden sie ihre Familienbande neu knüpfen und stärken.

Doc Lew Childre

1. Lernen wir uns kennen

Deine Zeit als Teenager kann die schrecklichste und herausforderndste deines Lebens sein! Rückblickend erscheinen die Teenagerjahre fast allen Menschen als eine Zeit, in der sie voller Wagemut, Abenteuerlust und Spontaneität waren! Rückblickend erscheinen ihnen diese Jahre aber auch oft als eine schwierige Zeit – eine Zeit der gemischten Gefühle, in der es viele Entscheidungen zu treffen galt. Vielleicht hast du als Teenager selbst schon das Gefühl gehabt, nicht verstanden zu werden, besonders von Erwachsenen. Ja, da hast du Recht. Erwachsenen fällt es wirklich schwer, Jugendliche zu verstehen. Aber vielleicht kommt das Gefühl, nicht verstanden zu werden, manchmal auch nur daher, dass du zu begreifen versuchst, wie die einzelnen Puzzleteile deines Lebens zusammengehören. Manchmal ist so ein Gefühl ungeheuer intensiv, gerade so, als bestünde dein Puzzle aus Tausenden von Teilen. Du fühlst dich überwältigt und hast Stress.

Nicht nur Teenager fühlen sich unverstanden und verwirrt, haben widersprüchliche Gefühle und Stress. Eltern, Lehrer – alle Menschen – haben sie von Zeit zu Zeit. Oft sind sie bei Jugendlichen intensiver und treten häufiger auf als bei Erwachsenen oder kleinen Kindern. Wenn du einen Moment innehalten und dir darüber klar werden würdest, was im menschlichen Körper während der Teenagerjahre alles vor sich geht, hättest du mehr Verständnis und Mitgefühl (ein tiefes Gefühl der Fürsorglichkeit, das nicht in Mitleid umschlägt) für dich selbst.

Ein Veränderungsprozess geht vonstatten. Durch die emotionalen und hormonellen Umstellungen wirkt alles übersteigert und gerät aus der Balance. Die kindliche Freude und Begeisterung für jeden neuen Tag verdunkelt sich durch neue, vielleicht unklare Gefühle, sodass manche Tage dir vorkommen mögen wie eine Fahrt auf der Achterbahn im Regen. Die hormonellen Veränderungen haben einen direkten Einfluss darauf, wie du gefühlsmäßig auf Menschen und Situationen reagierst.

Jetzt mal ehrlich. Zwischen vielen Erwachsenen und Teenagern besteht tatsächlich eine Kluft. Teenager haben oft

das Gefühl, dass ihnen Erwachsene nur die üblichen, althergebrachten Lebensweisheiten vermitteln, und schreiben sie ab, weil sie von ihnen ja doch nicht richtig verstanden werden. Sie ignorieren also eine Menge Wissen, das Erwachsene im Lauf ihres Lebens durch Versuch und Irrtum erwerben. Wenn du als Teenager allmählich ein Gefühl dafür entwickelst, wer du eigentlich bist, und die Verantwortung für dein So-sein übernimmst, kommen dir deine Empfindungen berechtigt vor, und du hast das Gefühl, dass das, was du weißt, stimmt. Doch auch die Erwachsenen haben das Gefühl, dass das, was sie wissen und an dich weitergeben wollen, stimmt, weil sie dieses Wissen durch Erfahrung erworben haben. Deshalb verstehen Teenager und Erwachsene einander einfach nicht.

Hier ein Beispiel: Ein sechzehnjähriges Mädchen will unbedingt auf *die* große Fete, zu der einfach alle gehen. Ihre Eltern wissen, dass auch eine gewisse Clique dort sein wird, und versuchen das mit ihrer Tochter zu besprechen. Sie glaubt nicht, dass es Schwierigkeiten geben könnte, und kann sich keinerlei mögliche Folgen ausmalen. Wütend, dass ihre Eltern sie nicht gehen lassen wollen, schließt sie sich in ihr Zimmer ein und ist stundenlang deprimiert. Weil sie sich in vieler Hinsicht unverstanden fühlt, kann sie ihre Eltern, die es durch Versuch und Irrtum zu einer gewissen Weisheit gebracht haben, in diesem Fall nicht hören, geschweige denn respektieren.

Weil die Gefühle von Teenagern auf so hohen Touren laufen (von explosiver positiver oder negativer Vitalität sind), müssen Erwachsene ihnen besonders viel Feingefühl entgegenbringen. Erwachsene können sich vage daran erinnern, wie man sich als Teenager fühlt, aber schließlich stecken sie ja nicht in der Haut eines Teens. Eltern und Lehrer könnten mehr für Jugendliche tun, wenn sie ihnen mitteilen würden, dass sie sie nicht immer verstehen. Und weil sie dazu nicht in der Lage sind, fällt es Teenagern manchmal schwer, das Erfahrungswissen, das ihnen vermittelt werden soll, als nützlich anzuerkennen.

Vielleicht befindest du dich nicht in exakt der gleichen Situation, aber ich wette, dir fallen ein paar ähnliche, auf dich

zutreffende Beispiele ein. Was also können Teenager tun? Als meine Selbstsicherheit (ein Gefühl inneren Friedens, Vertrauen auf inneres Wissen) wuchs, wurde mir immer klarer, dass manche Erwachsene nicht einfach nicht verstehen *wollen*, sondern dass sie einfach nicht immer verstehen *können*. Schon allein diese Erkenntnis kann vor vielen Verletzungen, Schmerzen und Depressionen bewahren, denen man ausgesetzt ist, wenn man sich unverstanden fühlt. Ich entdeckte, dass meine Eltern mich tatsächlich liebten, aber manchmal einfach nicht wussten, wie sie mir die Liebe, die sie für mich empfanden, zeigen sollten.

Ihr als Teenager werdet im Leben gut dastehen, wenn ihr clever im Herzen werdet – Sicherheit im Vertrauen auf das eigene Herz entwickelt. Schon allein dadurch könnt ihr zur Entstehung einer verständnisvolleren Atmosphäre beitragen. Schließlich ändern sich alle, also auch Eltern und Lehrer, und stellen sich auf dein Wachstum und die Veränderungen ein, die in dir vorgehen. Vielleicht führt dies zu wachsender Unsicherheit bei Erwachsenen. Auch Erwachsene arbeiten an sich, genau wie die Teenager. Je früher eine Kommunikationsbrücke gebaut wird, desto eher können alle zu gegenseitigem Verständnis gelangen. Ich hoffe, mit diesem Buch einige Brückenpfeiler setzen zu können, und würde mich freuen, wenn Erwachsene und Teenager Spaß daran hätten, die Brücke zusammen zu überqueren.