

Informiert und selbstbewusst durch die Pubertät

Das Programm „TeenSTAR“ bietet Kurse für Jugendliche über Sexualität, Liebeskummer und wahre Liebe **VON ELISABETH LUGE**

Welche Entscheidung ist richtig, wenn ein Mädchen im Teenageralter schwanger wird? Und wer entscheidet überhaupt in dieser Situation? Manchmal ist die Hilflosigkeit für alle, für die Schwangere selbst, für die Eltern der Schwangeren und für den werdenden Vater so groß, dass es darüber zum Bruch zwischen der Tochter und ihren Eltern kommen kann.

Von einem solchen Fall hörte die Jugendseelsorgerin Andrea Benz und erzählt: „Meine Freundin hat beruflich mit vielen jungen Mädchen zu tun. Nun entwickelte sich dort die Problematik, dass immer wieder Mädchen im Teenageralter ungewollt schwanger wurden. Mich ließ die Frage nicht mehr los, wie Teenager-Mädchen überhaupt in solch eine schwierige Situation kommen. Zufällig erhielt ich zu dieser Zeit einen Flyer über ein TeenSTAR-Ausbildungsseminar. Ich war neugierig geworden, absolvierte diese Ausbildung und stellte fest, dass dies die Antwort war, die ich intuitiv gesucht hatte, um den Problemen der Mädchen begegnen zu können.“

Andrea Benz gibt seither altersdifferenzierte TeenSTAR-Kurse für Mädchen zwischen 13 und 17 Jahren. Sie bietet sowohl begleitende Kurse über einige Monate als auch Blockveranstaltungen über fünf Tage an. Für die Mädchen ist es eine besondere Erfahrung, wenn sie den Fünftages-Kurs an einem Stück mit Übernachtungen erleben dürfen, wie zum Beispiel in der Karwoche im Bildungshaus St. Ulrich in Hochaltingen.

Die Kursinhalte bei TeenSTAR sind genau auf die Entwicklung der jungen Frauen zugeschnitten und gehen den Fragen und Problemen nach, die ihnen unter den Nägeln brennen: „Mein Körper und seine Fruchtbarkeit“, „Meine Tage“, „Bin ich eine richtige Frau?“ Ausgehend vom sich verändernden Körper und der damit ins persönliche Leben eines Mädchens eintretenden Fruchtbarkeit wird alles, was zum Frauen-Sein gehört, angesprochen. Viele Mädchen leiden unter extremen Gefühlsschwankungen. Woher kommen sie? Und wie gehe ich mit ihnen um?



Liebe, Schönheit, Identität – Der TeenSTAR-Kurs widmet sich den wichtigsten Teenager-Fragen.

Foto: Adobe Stock

Besonders großen Anklang findet der Blick auf den eigenen Selbstwert. Andrea Benz vermittelt den Mädchen, dass sie wertvoll sind: „Es ist für mich wirklich eine große Freude, die Mädchen kennenzulernen und sie in meinem Kurs begrüßen zu dürfen. Jeder Mensch ist ein Unikat.“ Vielen von ihnen ist dies noch nie zugesprochen worden. Wenn ihnen bewusst wird, dass sie wirklich einzigartig und einmalig auf der Welt sind, kommen vielen Mädchen die Tränen.

Wahre Liebe lernen und die eigene Schönheit entdecken

Auf das Thema „Beziehungen“ lassen sich die jungen Frauen mit besonderer Begeisterung ein. Dabei geht es genauso um Freundschaften in einer Clique wie um intime Freundschaften. Das Verliebtsein, das

Wachsen einer Beziehung, Liebeskummer und der Weg zu wahrer Liebe, einfach alles, was die jungen Frauen interessiert, wird angesprochen.

Eine andere, sehr praktische Kurseinheit geht der Frage nach den nötigen und richtigen Kosmetikprodukten nach. Die Drogerien sind voll davon, aber welches Produkt braucht eine junge Frau? Dazu geht Andrea Benz vorher entsprechend einkaufen und bringt den Mädchen verschiedene Cremes und Deos mit, aber auch alles, was zur Hygiene während der Menstruation benötigt wird. Nicht alles, was angeboten wird, ist notwendig oder gesund. Hier sind die Mädchen mit lebhafter Begeisterung dabei und lernen, sich richtig zu pflegen. Und noch etwas lernen sie hier, worauf im TeenSTAR-Kurs großer Wert gelernt wird: Kritisch zu sein und Werbestrategien zu durchschauen. Dies macht sie kompetenter, auch in anderen Bereichen abzuwägen und – wenn nötig – selbstbewusst Nein zu sagen, nicht mit dem Mainstream zu schwimmen, nicht unbedingt dem Druck der Peergroup nachzugeben.

Außerdem fasziniert die jungen Frauen das Thema „Meine Schönheit entdecken“. Andrea Benz berichtet: „Ich hatte schon Mädchen, die kamen mit sehr dick aufgetragener Schminke, weil sie meinten, sie seien sonst hässlich. Am Ende des Kurses überraschten sie die Gruppe damit, dass sie ungeschminkt kamen. Sie waren wirkliche Naturschönheiten und durften sich selber ganz neu erleben.“

Andrea Benz hat die Erfahrung gemacht, dass in den TeenSTAR-Kursen eine respektvolle, den anderen und seine Meinung wertschätzende Atmosphäre entsteht, weil jeder sich selber als Person wertgeschätzt und angenommen erfährt. Durch motivierende Gesprächsführung und offene Fragen ermutigt sie die Jugendlichen, frei und ehrlich ihre Sichtweisen zu den Kursthemen zu äußern. Und die Mädchen sind dankbar, jemanden gefunden zu haben, der sich so viel Zeit für sie nimmt.

Als Gewinn erwerben die Mädchen Sicherheit im Umgang mit ihrem Körper, ein größeres Selbstwertgefühl und eine hilfreiche Wertorientierung. Denn es geht nicht nur um Sexualität. Vielmehr wird sie eingebettet in die Entwicklung des Körpers, der Gefühle und der Seele. Liebesfähigkeit ist eben keineswegs nur eine biologische Frage.

Oft haben Jugendliche Hemmungen oder keine Lust, mit ihren Eltern über Pubertäts-

probleme zu sprechen. Auch beklagen sich manche Eltern, dass ihnen ihr Kind nichts mehr erzählen würde. Dadurch, dass mit der Pubertät das Thema Sexualität ins Leben der Jugendlichen tritt, müssen sich notwendigerweise ihre Beziehungen zu Mutter und Vater verändern. Ein Jugendlicher strebt nun eine emotionale Unabhängigkeit von seinen Eltern an. Eigene Entscheidungen treffen, sich ablösen vom Elternhaus – das sind wesentliche Entwicklungsschritte, die in der Jugendzeit anstehen.

Dies stellt auch die Eltern vor eine wichtige Aufgabe und kann zu einer großen Herausforderung werden. Deshalb findet vor dem Start eines Jugendkurses grundsätzlich ein Elterntreffen statt, auch damit die Eltern ihre Zustimmung zum Besuch des Kurses geben können. Viele Eltern, so die Erfahrung von Andrea Benz, sind vom Angebot begeistert und froh, dass sie das Thema Sexualität in guten Händen wissen. Das umso mehr, als im Kursbuch für Mädchen eigens angeregt wird, bestimmte Aspekte und Abschnitte „mit Mama“ zu besprechen und zu bearbeiten.

Bei manchen Eltern spielt der Zeitmangel eine große Rolle. Oft klagen die Jugendlichen, dass ihre Eltern ihnen nicht zuhören

würden, dass sie ihren Eltern egal seien. Das tiefe Bedürfnis der Jugendlichen ist nicht nur, selbstständig und eigenverantwortlich zu sein, sondern von ihren Eltern auch verstanden zu werden. Der wichtigste Tipp, den Andrea Benz deshalb den Eltern mit auf den Weg gibt, ist, ihrem Kind mit größter Aufmerksamkeit zuzuhören, wenn es gerade erzählen will. Diese Chance wahrzunehmen und dabei selber zurückhaltend im Reden zu sein, sei die effektivste und einfachste Methode, um den vertrauten Kontakt aufrechtzuerhalten. Sie empfiehlt den Eltern auch, hellhörig zu sein, ob ihr Kind vielleicht Hilfe braucht. Wenn Vater oder Mutter den Jugendlichen auf später vertragen, dann sei der Moment für ein gelingendes Gespräch einfach vorbei.

Die Persönlichkeit entwickeln und Weichen stellen

Die Entfaltung der eigenen Persönlichkeit ist die Entwicklungsaufgabe, für die in den Jahren der Teenagerzeit ein besonderes Zeitfenster besteht. Deshalb denken die jungen Leute auch über ihre Lebensziele nach: Was ist meine Zukunftsvision? Was möchte ich einmal erreichen? Und – was kann ich jetzt schon dafür tun? Während in der frühen Kindheit das Zeitfenster für die sichere Bindung des Kindes an Mama, Papa und Familie offensteht, ist es nun für die Lösung vom Elternhaus geöffnet. Der TeenSTAR-Kurs hilft dabei, dass in dieser Phase die richtigen Weichen gestellt werden, damit dieser Weg ein guter Weg wird.

Vor wenigen Tagen ist die 18. Shell-Jugendstudie unter der professionellen und auf jahrelanger Erfahrung beruhenden Leitung von Mathias Albert und seinem Team erschienen. Sie brachte auch dieses Mal wieder – entgegen dem politisch und gesellschaftlich suggerierten Trend – die große Bedeutung der Familie und den Wunsch auch der heutigen Jugendlichen nach einer eigenen Familiengründung in den Fokus der Öffentlichkeit. So heißt es dort: „Familie und soziale Beziehungen sind die mit Abstand wichtigsten Wertorientierungen, die so gut wie alle Jugendlichen für sich gewährleistet sehen wollen.“ Das TeenSTAR-Konzept ist geeignet, diesen Lebenswunsch Wirklichkeit werden zu lassen. Übrigens nicht nur für Mädchen – entsprechende Kurse gibt es auch für Jungen.

Weitere Informationen, zum Beispiel auch über die nächsten Kurse, unter: www.teen-star.de

VERANSTALTUNGSHINWEIS

Die Persönlichkeitsbildung und Sexualerziehung junger Menschen sind auch auf dem Programm der diesjährigen, vierten Tagung zur Theologie des Leibes an der Katholischen Universität Eichstätt vom 22.–24. November.

Die Tagung steht unter dem Titel: „Kann man so lieben? Das Leben als Geschenk und Berufung“. Sie greift Fragen zu Ehe, Familie, Liebe und Sexualität auf, die bei den Familien- und Jugendsynoden sowie in „Amoris laetitia“ mit großer Dringlichkeit gestellt worden sind. Die Themen umspannen etwa: Die Frage der Kontinuität zwischen dem Hl. Johannes Paul II. und Papst Franziskus; Das Leben als Selbsthingabe; Vergebung in der Ehe; Alttestamentliche Aspekte der Beziehung zwischen Mann und Frau; Die Einheit der Person als Anliegen moderner Sexualerziehung; Natürliche Behandlung ungewollter Kinderlosigkeit; Witwenschaft; Pornographiekonsum bei Ju-

gendlichen. Erneut kommen international renommierte Referenten wie Prof. Rocco Buttiglione vom Edith Stein-Institut für Philosophie in Granada, Rabbinerin Tamar Elad-Appelbaum aus Jerusalem, Prof. José Granados vom Päpstlichen Johannes Paul II.-Institut in Rom, Pater Mauro-Giuseppe Lepori, Generalat der Zisterzienser, Dr. Teresa Suárez del Villar vom Zentrum für Familienberatung Raíces in Madrid, Dr. Jocelyne Khouery, Direktorin des Johannes Paul II.-Zentrums in Jounieh/Libanon. Die Tagung wird gemeinsam veranstaltet vom Lehrstuhl für Alttestamentliche Wissenschaft an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt und dem Verein Knotenpunkt – Begegnung verbindet e.V. Kooperationspartner sind der Bischöfliche Stuhl Bistum Eichstätt und TeenSTAR Deutschland.

Mehr zu Programm und Anmeldung unter www.kannmansoliben.de



**Kloster Brandenburg / Iller e.V.
Dietenheim-Regglisweiler**

Herzlich Willkommen
im Kloster Brandenburg an der Iller!

Wir laden Sie ein zu geistlicher Besinnung,
Exerzitien, Einkehrtagen, Familienfeiern,
oder einfach nur zum Urlaub!

Pfarreien, Firmen, Vereine und Chöre finden
in unserem Haus ein geistvolles Ambiente für
Tagungen, Probenwochenenden, Konzerte
und vieles mehr...

Das neue Jahresprogramm 2020 ist da!

► Bitte beachten Sie unsere Beilage in der
heutigen Ausgabe.

Weitere Termine und Informationen finden Sie
auf unserer Homepage:

www.kloster-brandenburg.de

**Kloster
Brandenburg
Iller e.V.**



**Exerzitien-
und Tagungshaus**

Am Schloßberg 3
89165 Dietenheim-Regglisweiler
Telefon: 07347 955-0
Telefax: 07347 955-355
kontakt@kloster-brandenburg.de