

Nicht allein!

Teenager sehnen sich nach gelungenen Beziehungen.
Der Verein TeenSTAR hilft **VON ELISABETH LUGE**

„So lonely“ („So allein“) lautet der Titel eines Jugendromans, in dem ein 16-jähriger schwedischer Junge die tiefe Enttäuschung seiner ersten romantischen Liebe verarbeitet. Die Liebesgeschichte von Per Nilsson erhielt wegen der sensiblen Darstellung der Empfindungen des jungen Mannes den deutschen Jugendliteraturpreis. Sicher haben sich viele Jugendliche mit dem Protagonisten identifiziert.

„So lonely“ – dieses Gefühl gehört für Mädchen und Jungen zur Lebenserfahrung in der Zeit der Adoleszenz. Der Weg zum Reiferwerden und zur zunehmenden Selbst-Bewusstheit ist für viele Jugendliche gespickt mit der Erfahrung des Alleinseins, des Unverstandenseins. Hinzu kommt, dass Teenager meinen, ihre Gefühle seien so einmalig, dass noch nie jemand auf der Welt ähnlich empfunden habe. Das Gespräch darüber mit Eltern und anderen Erwachsenen ist ein „no go“. Wenn sich ein Mädchen/ein Junge anderen Jugendlichen anvertraut, so bleiben die Worte doch oft nur im Small-talk-Bereich stecken, denn echte Empathie muss sich im Laufe des Reifungsprozesses erst noch entwickeln.

„TeenSTAR hat sich sowohl die Selbstfindung, als auch die Liebes- und Beziehungsfähigkeit auf seine Fahnen geschrieben.“

Zunächst sind ja die jungen Menschen mit sich selbst beschäftigt und können sich noch nicht so recht in andere einfühlen. Verstärkt wird das für das Jugendalter übliche Erleben der Einsamkeit derzeit durch die Lockdown-Maßnahmen, wie drei aussagekräftige Studien bestätigen (die JuCo-Studie der Universitäten Frankfurt und Heidelberg, die Copsy-Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf und die Studie „Corona und Jugend“ der Bertelsmann-Stiftung). Was kann nun ein sexualpädagogisches Programm wie TeenSTAR für junge Menschen leisten – in der Jugendzeit selber und auch präventiv mit Blick auf das Leben als erwachsene Menschen?

TeenSTAR hat sich sowohl die Selbstfindung als auch die Liebes- und Beziehungsfähigkeit auf seine Fahnen geschrieben. Dafür sind die Jugendjahre die entscheidenden Jahre, in denen viele Entwicklungsschritte auf dem Weg zum Erwachsensein anstehen: die Annahme der körperlichen Veränderungen, die Selbstwahrnehmung, die Ablösung vom Elternhaus, der Aufbau neuer und selbst gewählter Beziehungen, das Planen der eigenen Zukunft.

In der tiefen Auseinandersetzung mit Fragen, die sich dem jungen Menschen in seiner Lebensgeschichte jetzt stellen, findet der Jugendliche seine persönlichen Antworten.

Diese Entwicklung ergibt sich weder von selbst noch losgelöst von der Interaktion mit anderen Menschen und dem kulturellen Umfeld. Es braucht dafür menschliche Begegnung und das Leben in Beziehung. Gerade durch die Beziehungsthemen in TeenSTAR-Kursen wird die soziale Kompetenz der Jugendlichen gefördert – und die beugt einer möglichen Einsamkeit vor.

Da im Kurs doch auch sehr persönliche Themen in der Gruppe besprochen werden, entstehen Vertrautheit und Verbundenheit. Eine Teilnehmerin sagt: „Wir genießen es, über alles, was uns zum Thema interessiert, offen zu reden und noch tiefer einzusteigen – anders als z.B. im Bio-Unterricht.“

Somit wird die TeenSTAR-Gruppe zu einem Ort menschlicher Nähe und führt zu Freundschaften über den Kurs hinaus:

„Man lernt durch Zuhören und Mitmachen, es ist eine lockere Atmosphäre und es bilden sich Freundschaften, die auch nach dem Kurs halten.“ Den jungen Menschen gelingt es im Kursverlauf zunehmend, in wertschätzender Sprache und in Freiheit ihre Sichtweisen zu äußern. Motivierende Gesprächsführung und offene Fragen wie: „Was bedeutet das für Dich?“ führen sie dazu, tiefer nachzudenken und sich so selber Klarheit zu verschaffen. „Der TeenSTAR-Kurs hat mich weiter gebracht in meinem Wissen und hat mir gezeigt, was es heißt, verantwortungsbewusst mit dem eigenen Leben umzugehen.“

Die Einheiten, die sich mit der Beziehungsgestaltung zum anderen Geschlecht befassen, können viel Unsicherheit, sogar oftmals Druck, von den Jugendlichen nehmen. Im Teenager-Alter sind Freundschaften auch mit dem anderen Geschlecht angesagt. Was bedeutet eine solche Freundschaft für ein Mädchen oder für einen Jungen? Was ist der Unterschied zwischen Verliebtsein und Liebe? Oftmals erleben die Jugendlichen, dass das Zusammensein mit dem anderen Geschlecht auch auf einer kameradschaftlichen, freundschaftlichen Ebene – ohne Körperlichkeit – gestaltet werden kann. Überhaupt spielen Freundschaften für Jugendliche eine große Rolle, auch bezüglich der eigenen Identität als Junge beziehungsweise als Mädchen. Sie lernen, ihren eigenen Weg zu finden und so manches Verhaltensklischee aus digitalen Scheinwelten zu durchschauen.

Im Kurs wird mit großer Wertschätzung über den Menschen, seine Sexualität und das Wunder des Lebens gesprochen. So entsteht für die Jugendlichen ein vertrauensvoller Raum, um sich ihren eigenen Sehnsüchten und Wünschen für die Zukunft zu öffnen. Wie die Shell-Jugendstudien regelmäßig aufzeigen, wünschen sich die jungen Leute für ihr eigenes zukünftiges Leben eine Liebe für immer und eine glückliche Familie.

Während im gesellschaftlichen Mainstream diese Sehnsucht der Jugend eher nicht zur Sprache gebracht wird, bietet der ganze TeenSTAR-Kurs für diese Lebensvision Raum und bereitet den Weg, dass diese Sehnsucht nicht nur erkannt, sondern später auch gelebt werden kann.

Wie eine Zukunft für Jugendliche ohne Beziehungen zu Freunden, Lehrern, Eltern aussieht, hat kürzlich der Nobelpreisträger Kazuo Ishiguro in seinem jüngsten Roman „Klara und die Sonne“ beschrieben: Mit Beginn der Pubertät bekommen Heranwachsende nicht nur Privatunterricht per „Rechteck“ (Tablet), sondern auch von ihren Eltern einen KF (künstlichen Freund) gegen die Einsamkeit geschenkt. TeenSTAR dagegen wirkt präventiv gegen Einsamkeit in allen Lebensphasen, denn der junge Mensch entwickelt seine Beziehungs- und Liebesfähigkeit. Diese stärken ihn für die Anforderungen, die das Leben an ihn stellt.



Dr. Elisabeth Luge ist verheiratet, vier erwachsene Kinder, promovierte Linguistin mit 30 Jahren Berufserfahrung an Universitäten und öffentlichen Bildungseinrichtungen. Seit 12 Jahren bei TeenSTAR Deutschland aktiv als Kursleiterin und in der Ausbildung neuer Kursleiter; seit 2019 Vorsitzende von TeenSTAR Deutschland. www.teen-star.de Foto: R. Luge