

## Ruhe in Frieden

Warum man vor dem Tod Ordnung schaffen sollte

Death Cleaning — 43

## Moderne Klassiker

Diese Jungspunde zeigen eine reife Küche

Die Tipps — 45



# «Wenn mein Vater versucht, lustig zu sein – oh, Mann!»

**Jugendliche in der Pubertät** Teenager finden vieles unendlich peinlich. Besonders heftig schämen sie sich für ihre Eltern. Wie sollen diese darauf reagieren, dass sie nicht mehr die Grössten sind?



Sie verraten, was sie am peinlichsten finden: Hetem, Silvan (Name geändert), Siria und Irmak (von links) im Jugi in Pfäffikon ZH.

**Sandro Benini** (Text) und **Basil Stücheli** (Fotos)

Ein Vater beobachtet, wie sich auf der gegenüberliegenden Strassenseite zwei Halbwüchsige prügeln. Keine sportliche Rauferei, sondern heftig. «Hey, was soll das? Hör auf!», ruft er, worauf ihn seine 13-jährige Tochter kräftig in die Seite stösst und sagt: «Hör du auf, du bist so was von peinlich!»

Scham wünscht einen Vater ins Paralleluniversum – und dabei hatte er gehofft, die Tochter würde seine Zivilcourage bewundern.

### Wenn das die Kollegen sähen!

Oder die Mutter, deren 12-jähriger Sohn beim Einkaufen immer ein paar Schritte vor oder hinter ihr geht. Mit dem Mami unterwegs in der Stadt – wenn das die Kollegen sähen! «Natürlich ist so etwas nicht der Weltuntergang. Aber gekränkt war ich trotzdem», sagt die Mutter.

Was Jugendlichen nicht alles peinlich ist!

Wer etwas peinlich findet, schämt sich, entweder für sich selber oder für andere. Der Psychologe Martin Willi, der im Zürcher Seefeld Einzel-, Paar- und Familientherapien durchführt, sagt bei einem Gespräch in seiner Praxis: «Der Mensch hat drei Grundbedürfnisse. Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit, das Bedürf-

Fortsetzung — 42

### Was früher «peinlich» war

In welche seelischen Tiefen die Scham reicht, zeigt auch die Etymologie des Wortes «peinlich». Früher war eine «peinliche Befragung» ein Verhör, bei dem Beschuldigte gefoltert wurden, und ein «peinliches Gericht» verhängte Strafen über Leib und Leben. Das mittelhochdeutsche Wort «pinlich» bedeutet «schmerzlich, strafwürdig». Seine Wurzel ist das griechische «poiné», was Strafe, Rache oder Sühne bedeutet. (ben)

ANZEIGE

STONES  
EUROPE  
2022



SIXTY  
'62  
'22

FR. 17. JUNI  
BERN  
STADION WANKDORF

GADGET Gadget abc  
Entertainment  
Group AG 1 20  
TICKETCORNER.CH | GADGET.CH

Fortsetzung

## «Wenn mein Vater versucht, lustig...

nis nach Erfolg und Anerkennung sowie das Bedürfnis nach Autonomie. In der Pubertät ist neben dem Bedürfnis nach Zugehörigkeit das Verlangen nach Autonomie besonders ausgeprägt.»

Die Psychotherapeutin Ramona Zenger sagt am Telefon: «Mehr Autonomie bedingt das Bedürfnis nach mehr Abstand, und indem man etwas peinlich findet, etwa die Eltern, Lehrerinnen und Lehrer oder Erwachsene ganz allgemein, schafft man diesen Abstand.»

Willi sagt: «Scham entsteht aus der Diskrepanz zwischen Selbstbild und Realität. Sie bewirkt immer eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst. Im Jugendalter ist diese Auseinandersetzung besonders heftig, weil Jugendliche ihre Identität suchen.»

Für viele Eltern ist es schwer erträglich, von ihrem pubertierenden Nachwuchs entidealisiert zu werden. Das eigene Kind, das zuvor so anhänglich war und Mutter und Vater für die Grössten hielt, stellt einen plötzlich radikal infrage. Es findet Dinge peinlich, auf die es früher stolz war, manchmal sogar die blossе Anwesenheit eines Elternteils. Das kann das elterliche Selbstwertgefühl schmerzhaft beeinträchtigen.

### Am Übelsten ist es, wenn alle «Happy Birthday» singen

Treffen mit fünf Fünfzehnjährigen in Pfäffikon ZH, in einem Jugendzentrum, das die Stiftung Mojuga im Auftrag der Gemeinde betreibt. Das Gebäude steht an einer Zürcher Oberländer Hauptstrasse, ein lang gezogener, niedriger, rosafarben gestrichener Bau. Es gibt mehrere Aufenthaltsräume, einen Billardtisch, eine Kohnische mit Kühlschränken und schwarzem Tresen, ein Sofa aus zusammengefügten Holzbehältern mit weissen Polstern. Unverkrampte Improvisation, aber alles ordentlich und sauber.

Die Pfäffiker Sekundarschülerinnen und Sekundarschüler Silvan (Name geändert), Irmak, Siria, Hetem und Arjana (sie fehlt auf den Bildern) erzählen, was ihnen peinlich ist und warum.

«Es ist peinlich, wenn mein Vater auf der Strasse meine Hand halten will», sagt Arjana. Sie gebe ihm die Hand jeweils nur ganz kurz, dann tue sie so, als ob sie auf dem Handy dringend etwas nachschauen müsse. Dass er das noch immer wolle, als wäre sie ein kleines Kind, das sei schon seltsam. Aber er sage jeweils: «Ich bin dein Vater.» Und als Reaktion auf ihr Widerstreben: «Man merkt, dass du erwachsen wirst.»

Silvan erzählt unter «Boah, ist das peinlich»-Rufen der anderen, wie er einmal seiner Mutter versehentlich über Whatsapp ein anzügliches Smiley geschickt habe. Wenn sie beim gemeinsamen Einkaufen einen «uncoolen Rock» trage, sei ihm das auch peinlich.

Die Jugendlichen schildern die Situation, wenn jemand in der Schule vor versammelter Klasse ein Wort falsch ausspreche. «Kürzlich hat jemand «Organismus» gesagt statt «Organismus».

Unendliche Pein bereitet es den fünf, wenn an ihrem Geburtstag die ganze Klasse «Happy Birthday» singen muss.

Eine Kollegin stosse beim Einkaufen in der Migros jeweils seltsame Laute aus und sei kürzlich gegen ein Gestell gerannt, «voll gestört».

Es sei peinlich, sagen Siria, Irmak und Hetem, wenn man zu einer Gruppe Gleichaltriger stosse und jemand dabei sei, den man nicht kenne. Oder wenn man sich



Wenn man jemanden in einer Gruppe nicht kennt: Das könne schwierig werden, meint Irmak.



Soll man quatschen oder schweigen? Hetem weiss es manchmal auch nicht.



Anzügliches Smiley fälschlicherweise an die Mutter versendet: Silvan (Name geändert) kennt die Pein.



Sich durchdrängeln im vollen Bus: Sehr unangenehm, findet Siria.

## «Der grösste elterliche Fehler: Etwas persönlich nehmen.»

Ramona Zenger  
Psychologin

voneinander verabschiedet habe und dann doch zusammen weitergehe, weil alle in dieselbe Richtung müssten. Man wisse dann nicht, ob man weiterquatschen oder schweigen solle.

### Eines der aufwühlendsten Gefühle überhaupt

Wenn man sich im vollen Bus an jemandem vorbeidrücken müsse, um zum Sitzplatz zu gelangen, sagen Arjana und Siria.

Am peinlichsten, so viel wird aus den Schilderungen klar, sind die Eltern. «Wenn mein Vater versucht, vor meinen Kollegen lustig zu sein – oh, Mann», sagt Hetem. Während die Eltern für Heranwachsende an Bedeutung verlieren, werden Gleichaltrige zusehends wichtig. Sich gemeinsam für die Eltern zu schämen, führt der Psychologe Willi aus, schweiss-

se eine Gruppe zusammen. Und es stärke ihre Normen und Werte, weil Abweichler sich durch das Empfinden von Scham gewissermassen selber bestrafen.

Scham ist eines der aufwühlendsten Gefühle überhaupt. Der Schweizer Psychiater Léon Wurmser interpretierte sie eher als Palette von Affekten denn als klar abgegrenzten Affekt. Wenn wir uns schämen, verstärkt unser Nervensystem einerseits die körperliche Leistungsbereitschaft, es erhöht Blutdruck und Herzrhythmus, es bereitet uns darauf vor, zu kämpfen oder zu fliehen. Und es bewirkt andererseits das genaue Gegenteil, indem es im Moment der Scham Symptome der Entspannung erzeugt. Sich schämen, das widersprüchliche Gefühl, das körperlich und psychisch Verwirrung stiftet. Heimtückisch ist,

dass das typische Erröten die Scham oft verstärkt und in einen sich selbst beschleunigenden Kreislauf der Pein münden kann.

Ein Vater, dem es wie allen für diesen Artikel befragten Eltern peinlich wäre, seinen Namen in der Zeitung zu lesen, erzählt eine Episode, die ihn zutiefst gekränkt habe. Seine dreizehnjährige Tochter habe ihn gebeten, dem Elternbesuchstag in der Schule fernzubleiben. Begründet habe sie ihren Wunsch mit dem Satz: «Du bist einfach eine peinliche Person.»

### Beschämungs-Eskalation verhindern

Wie sollen Eltern in solchen Situationen reagieren?

«Der grösste Fehler wäre es, solch einen Satz persönlich zu nehmen», sagt Ramona Zenger. Oder sich vom Zweifel martern zu

lassen, ob man tatsächlich eine lächerliche Person sei. Die Psychologin empfiehlt Eltern, sich immer zu vergegenwärtigen: Die Phase, in der ein Kind seine Erzeuger, deren Werte und vieles andere, wofür sie stehen, unendlich peinlich findet, geht vorbei. Am Ende der Pubertät, wenn die Identität gefestigter, der Selbstwert stabiler und die Normen klarer sind – dann sei meist das Schlimmste überstanden.

«Wenn sich Jugendliche für ihre Eltern schämen, werten sie deren Funktion und Rolle ab. Aber nicht die Mutter oder den Vater als Person», sagt auch Willi. Einer der grössten Fehler bestehe darin, Heranwachsende ihrerseits zu beschämen, besonders vor Personen, die nicht zur Familie gehörten. Etwa durch Sprüche wie: «Er ist halt in der Pubertät.» Oder: «Sie ist halt noch nicht reif genug, um das zu verstehen.»

Kommt es zu einer Beschämungseskalation, bei der Eltern und Heranwachsende ständig mit gegenseitigen verbalen Verletzungen rechnen müssen, reagieren Jugendliche Willi zufolge oft sehr heftig – mit Wutausbrüchen, völligem Rückzug, Drogenkonsum, schlimmstenfalls mit Suizidgedanken. Der Psychologe sagt aber auch: «Das sind relativ seltene Extremfälle.»

Ein weiterer Fehler, den Eltern von Heranwachsenden laut Zenger und Willi häufig begehen: Sie versuchen, in den Augen ihrer Sprösslinge nicht peinlich zu wirken, indem sie die Jugendlichen nachahmen. Sie tragen die gleichen Kleider, hören dieselbe Musik, gehen in dieselben Clubs. «Ich habe Väter kennen gelernt, die nach jugendlichen Slangwörtern googeln, um vor den Kolleginnen und Kollegen ihrer Kinder cool zu wirken», sagt Willi.

Das jugendliche Slangwort des Jahres 2021 ist übrigens bezeichnenderweise «cringe»: Ein Ausdruck für tief empfundene Fremdscham.

### Schulbesuch ja, pseudo-coole Sprüche nein

Jugendliche nachzuahmen, ist kontraproduktiv, weil die Eltern dadurch genau jene Distanz überwinden wollen, die Pubertierenden so wichtig ist. Keine andere peinliche Situation nennen die fünf Teenager im Pfäffiker Jugendzentrum denn auch häufiger, als wenn Erwachsene vor Kolleginnen und Kollegen plump die Sprache der Jungen nachäffen. «Hey Bro, was läuft?» – ein solcher Satz aus dem Munde eines 42-jährigen Vaters sei noch schlimmer, als wenn Eltern «so Scheiss über die Zeit erzählen, als wir klein waren».

Es sei legitim und notwendig, betonen Zenger und Willi, dass Eltern auch rote Linien ziehen. Der Vater, den die eigene Tochter an und für sich peinlich finde, habe das Recht zu sagen: «Das kränkt mich zutiefst.» Häufig finde sich ein Kompromiss: Ok zum väterlichen Besuch in der Schule, aber keine pseudo-coolen Sprüche vor Kollegen und anderen Eltern. Statt Einkaufen mit der Mutter in der Stadt eine Online-Bestellung bei Zalando.

Oder ein erzwungener gemeinsamer Einkauf Seite an Seite – genau dies hat die Mutter des Zwölfjährigen nach längeren Diskussionen durchgesetzt. Martin Willi sagt: «Man muss lernen, gewisse Situationen auszuhalten, als Jugendliche und als Eltern.» Und Ramona Zenger betont: «Jugendliche wollen Eltern etwas zumuten – im Vertrauen darauf, dass ihre Beziehung das aushält.»

Die Berner Gymnasiastin Isabelle sagt: «Egal, was Eltern tun oder nicht tun: Wir Jugendlichen finden sie peinlich.» Und was können Eltern dagegen unternehmen? «Je weniger sie reden, desto besser.»