

Adoleszenz aus der Sicht eines (Erwachsenen-)Psychotherapeuten

In einer Klinik, in der ich lange Zeit arbeitete, sah ich vornehmlich Erwachsene. Sie kamen rein, wir stellten uns vor, wir setzten uns, sie erzählten. Der erste Jugendliche, den ich sah – 18 Jahre, also eher Spätadoleszent oder in der 'emerging adulthood' – kam rein und sagte: «Herr Grebe, ihr Büro sieht scheisse aus.»

Und nein, er hatte keine Persönlichkeitsstörung: Er hatte Recht. Es war ein vollkommen unpersönlicher und trister Klinikraum.

Die Gruppe der 18 bis 25 Jährigen, die 'emerging adults', sind häufig der erste Berührungspunkt mit 'Jugendlichen', den Psychotherapeuten haben, wenn wir nicht das Glück haben in einer entsprechenden Institution zu arbeiten, wie Familienberatungen oder einer Kinderklinik.

Jugendliche, vor allem, wenn sie eher junge Erwachsene sind, sind eine stark vernachlässigte Patientengruppe. Den Kinder- und Jugendtherapeuten sind sie schnell zu alt und (Erwachsenen-)Psychotherapeuten behandeln sie häufig so, als wären ihre Lebensphase und -umstände die Gleichen wie bei einem 30 oder 40 Jährigen.

Und dann sitzt er da und fängt an Fragen zu stellen, die ich nicht gewohnt bin: Wie ich das aushalte, all die traurigen Geschichten zu hören? Ob ich Kinder hätte? Warum ich dieses Bild ausgesucht hätte für die Wand und überhaupt, wie 'Reden' ihm helfen sollte? Warum ich mir den Bart abrasiert hätte, das sähe weniger cool aus – wohl wissend, dass es nicht nett gewesen wäre, dem älteren Herren zu sagen, dass er ohne Bart scheisse aussieht. Wenn ich näher darüber nachdenke, halte ich diese Fragen für existenzielle Fragen und halte es für bedauerlich, dass Erwachsene sich häufig nicht mehr trauen sie zu fragen.

Ich verstehe die Adoleszenz als Phase des Übergangs. Jugendliche verstehe ich nicht. In meiner Praxis sehe ich eine Jugendliche, bei der ich mich nach jedem unserer Gespräche frage, warum sie eigentlich da ist und ob sie überhaupt davon profitiert, wenn wir über ihre sozialen Schwierigkeiten in der Schule sprechen, über ihre Partnerschaft, über ihren bevorstehenden Ferienjob. In meinem Hinterkopf laufen meine theoretischen Überlegungen weiter: Dass sie aus einer zersplitterten Familie kommt, eine traumatisierte Mutter hat, die für sie emotional schwer greifbar ist und von der es ihr schwerfällt sich zu individuieren, ich habe Hypothesen über ihre kindliche Entwicklung,

über mangelnde Selbstobjektspiegelungen und nur schwer idealisierbare primäre Objekte – und wenn ich dann eine Deutung mache schaut sie mich nur irritiert an, als wollte sie sagen: «Was will der von mir?» Und ich denke: «Was will die von mir?» Nur, um in meiner Ferienabwesenheit eine Email von ihr zu bekommen, in der sie mir sehr detailliert beschreibt, wie sie sich von einem Arbeitskollegen bei ihrem Ferienjob so gedemütigt fühlte, dass sie alles am liebsten hinschmeissen würde. Und sie schreibt es nicht, aber braucht dringend: Fürsprache und ein verlässliches inneres (und eben auch äusseres) Objekt.

Wenn ich als 'erwachsener Psychotherapeut' Jugendlichen gegenüber sitze begegnen sich zwei Welten. Plötzlich geht es um die Frage, auf welcher Seite ich denn stehe (Der Eltern? Der Schule?), und auch darum, welche Generation eigentlich die Deutungshoheit hat – und ich als Therapeut habe sie manchmal erschreckend gern.

Da sitzt jemand vor mir, der mehr Entwicklungspotenzial hat, allein schon, weil er noch zwanzig Jahre mehr hat, der noch unverbraucht ist und einen häufig beneidenswerten Körper hat – nur dass er oder sie noch so gut wie nichts damit anzufangen weiss.

Im anderen Sessel sitze ich und verschlucke manchmal das, was ich eben noch sagen wollte, weil ich merke, dass es zu sehr nach dem was meine Mutter mir sagte, klingen würde. Bierbauch, Bandscheibenvorfall, kurz: Establishment.

Wir sprechen andere Sprachen, haben andere Wertesysteme. Ich habe, trotz aller Zweifel, eine grobe Idee, worum es im Leben gehen könnte. Er oder sie hat Hunderte und keine. Und in dem wir uns so fremd sind (was zu hinterfragen ist) unterschätzen und überschätzen wir uns:

Die Fülle der Möglichkeiten. Die Intensität der Gefühle. Die Fähigkeit des Verständnisses. Die Jugend ist romantisiert in erwachsenen Augen. Und wenn ich mich versuche zu erinnern finde ich dort eben auch: Unsicherheit, Selbstzweifel, Getriebenheit, Sehnsucht und Ängste. Es ist nicht nur eine Begegnung zwischen zwei Menschen mit dem Gefälle Therapeut – Patient. Es ist auch das Gefälle aus Erwachsenem – noch nicht ganz Erwachsenem, dass Psychotherapeuten nicht gewohnt sind, und in dem wir eben mehr sind als 'weisse Wand' und in dem mehr stattfindet als Übertragung: Es ist eine Beziehung aus älter und jünger, zwischen einem der schon dort ist, wo der andere hin möchte (oder zumindest grob in der Richtung).

Das ist vielleicht für Erwachsenetherapeuten das Befremdlichste in der Arbeit mit

Jugendlichen, was sich auch in den Fragen spiegelt: Mein Gegenüber will mich spüren und greifen können, will sich mit mir auseinandersetzen können und nicht 'nur' mit den Zusprechungen, die er oder sie mir macht, den Übertragungen, die stattfinden auf meine Person als Vater-, Mutter-, Geschwisterobjekt. Dieser Herr Grebe, der dort sitzt, was ist das für einer, wie hat der das geschafft, oder auch, wie die eben erwähnte Jugendliche es mal nach einer emotionalen Krise flehentlich formulierte: «Wird das jemals besser?» Das ist keine Regression, kein unerwachsener Versuch das Eigentliche zu vermeiden, es ist die zentrale Frage danach, ob man es schaffen kann mit diesem inneren Sturm, dieser Unsicherheit und all dem doch irgendwann umzugehen. Sie fragte nicht: «Geht das weg», sondern nur, ob es erträglicher wird.

Ludwig Janus, bei dem ich lange Zeit in Supervision war, und der sich viel mit schwersten Patientenschicksalen beschäftigt, sagte einmal, dass es darum geht zu vermitteln, dass man «trotzdem leben» kann. Das gilt für Erwachsene, aber für Jugendliche vielleicht noch mal mehr. Und wie so vieles ist das 'trotzdem leben können' etwas, das ich nicht kognitiv vermitteln kann. Meine Worte würden so klingen wie die wohlgemeinten und sicherlich oft auch tröstlichen von Müttern und Vätern, die Dinge sagen wie: «Es gibt viele Fische im Wasser.»

Als Psychotherapeut ist es meine Aufgabe Jugendlichen und jungen Erwachsenen in dieser besonderen Beziehung, die ich anbieten, im Angesicht meiner eigenen Fehler und Unzulänglichkeiten, zu vermitteln, dass ich trotzdem lebe. Ich bin mehr als Professioneller. Ich sitze vor jemandem, der häufig mehr als alles andere eine Beziehung, Antworten und ein Gegenüber braucht.

Die Arbeit mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen ist vor allem im ambulanten Setting befremdlich anders als die mit Erwachsenen. Sitzungen fallen häufiger aus. Therapieenden erfolgen abrupt. Meine vermeintliche Kontrolle über das Setting ist begrenzt und meine Aufgabe als dessen Hüter ist eine Herausforderung. Es wäre zu kurz gegriffen, dies mit jugendlichem Egozentrismus zu erklären. Wie soll man sich verabschieden lernen, wenn es einem keiner erklärt? Schnell finde ich mich in einer pädagogischen Position wieder, in der ich, wenn es schlecht läuft, Wasser auf die Mühlen gebe. Besonders junge Psychodynamiker, zu denen ich mich zähle, sind so bemüht den unbewussten Anteil zu erfassen, dass sie, um Sudhir Kakar zu zitieren: «[...]das Graben

in der Tiefe» übertreiben und übersehen, dass «im Fluss des Lebens [...] alles mehr oder weniger weit oben» fließt. Jugendliche sind inmitten dieses Flusses, inmitten der zentralen Fragen: Mit wem will ich mein Leben verbringen? Was will ich Arbeiten? Wer will ich sein?

Wo für meine erwachsenen Patienten gilt, dass sie diese Dinge in ihren Grundformen schon erlebt haben, ist es für die Jugendlichen häufig ein 'erstes Mal'. Das was ich ihnen in der Therapie biete, ist unglaublich wichtig – finde zumindest ich. Das Leben draussen ist es noch mehr. Und so wird schon mal eine Sitzung verpasst. Der Therapeut oder die Therapeutin ist (was auch für die Tragfähigkeit des Beziehungsangebots spricht) nächste Woche noch da. Ein 'erstes mal' vielleicht nicht.

Ich kann das therapeutisch nutzen. Ich kann mich darüber ärgern. Ich kann mich für den Jugendlichen oder die Jugendliche freuen. Ich bemühe mich, das Setting zu wahren.

Die Jugendlichen - sie sitzen mir häufig mit einer Heftigkeit der Meinungen und Gefühle gegenüber, die ich sonst meist nur von Akutpatienten oder Menschen mit Persönlichkeitsstörungen kennen. Das 'panta rhei' der Adoleszenten ist ein sehr Schnelles. Meine Aufforderungen des Innehaltens, Spürens und Ertragens wirken oft schwach in diesem reissenden Strom. Ich kann sie schlechter lesen, die Gesichtszüge der Jugendlichen, die sich in ihrem Bemühen um Autonomie auch dort versuchen sich mir zu entziehen. Häufig übersehe ich «Erwachsenenpsychotherapeut» die Wichtigkeit, die ich für die Jugendlichen habe.

Die Radikalität dessen, was dort vor mir passiert, im und am Jugendlichen, mit und durch ihn, erschreckt mich häufiger. Der schnelle Wechsel der Gefühle bringt mich manchmal zum Schmunzeln («Waren Sie nicht gestern noch in XYZ verliebt?»). Die Kolleginnen und Kollegen mit Kindern und/oder mehr Gelassenheit mögen hier im Vorteil sein. Es erscheint mir leicht gesagt, dass ich nur Ruhe bewahren muss, neutral und abstinert, wie ich es bei meinen erwachsenen Patienten tue – oder besser: Meistens tue. Die zunächst wahnwitzig erscheinenden Bestrebungen eines Adoleszenten können bereits nach einem kurzen Gespräch erschreckend logisch klingen («Ja, so gesehen macht es Sinn, dass Sie sich auf Ihre Musikerkarriere konzentrieren.»). Ich bin, stärker noch als bei Erwachsenen, hin und her geworfen zwischen dem kontraktiven und dem

expansiven Pol und laufe Gefahr das Wertesystem, die Ideale oder Interessen von Jugendlichen abzuwerten (aber warum genau sind Mangas schlechter als Märchen?) oder sie zu schnell in Autonomie oder auch Opposition zu bestärken. (Denn ich hätte auch gern mit 18 in einer WG in Berlin gewohnt.)

Wie also sehen (Erwachsenen-)Psychotherapeuten die Adoleszenz und die Adoleszenten? Ich kann es Ihnen nur von mir sagen. Sie machen mir oft Angst in ihrer Fremdheit und in ihrem weniger bereitwilligen Eingehen auf meine Spielregeln. Es fällt mir schwerer als bei den Erwachsenen, ihre Autonomiebestrebungen und ihre emotionalen Eskapaden auszuhalten. Ich fürchte mehr kaputtmachen zu können, da ich unter der, noch mit wenig Hornhaut ausgestatteten, Hülle die tiefe Verletzbarkeit spüre. Ihre Sprache ist mir fremder, ihre Signale für mich nicht ganz so schnell deutbar. Vor allem, dass sie mich nicht spüren lassen, dass sie mich leiden können – und dürfen es ja irgendwie auch nicht. Mehr als bei Erwachsenen muss ich Überzeugungsarbeit leisten (was ich nicht leiden kann) und mich mehr als Person gefallen, beschauen und berühren lassen. Warum also Jugendliche behandeln?

Weil sie so lebendig sind.

Weil sie uns brauchen.

Weil mir der Mut zur Lücke gut tut.

Weil, wenn es denn gut geht, mein gefühlter Einfluss und die damit verbundene narzisstische Befriedigung ungleich höher ist. Denn sie zeigen am Ende doch mehr Bezogenheit, als ich ihnen zutraue.

Ich kann nicht zum Jugendlichen in den Fluss steigen, sollte es wohl auch nicht versuchen. Ich bin für ihn oder sie jedoch ein Fixpunkt an Land, an dem man sich orientieren kann. Und wie eben von jenem Fixpunkt aus nur ein Stück des Flusslaufs sichtbar ist, zieht auch der Jugendliche irgendwann an mir vorbei.

Der 18 Jährige, den ich zu Anfang erwähnte, sagte schmunzelnd: «Ich schick Ihnen 'ne Karte, Herr Grebe», bevor er ging. Die Karte kam nie an.