

Berufsberatung nach Schweizer Konzept

- **Wir beraten** Schulabgänger/innen und Berufstätige ganzheitlich intensiv
- **Wir bringen Sie** in den richtigen Ausbildungsplatz, ins richtige Studium, in den richtigen Beruf

Einfach anrufen! Ich berate Sie gern!



0711-870 30 999

S&B

Institut für Berufs- und Lebensgestaltung GmbH

70734 Fellbach · Lessingstraße 4 · www.s-b-institut.de

ERGO THERAPIE

KATRIN FREY · SIMONE STABENTHEINER

Leinenweberstraße 62 · 70567 Stuttgart (Möhringen)
Tel. (0711) 31 96 383 · www.ergo-moehringen.de

CORNELIA SCHUMACHER

LEBENSBERATERIN
BURNOUT EXPERTIN
COACH

Persönlichkeitsentwicklung

Wachstum – Balance – meinen Weg gehen – innere Zufriedenheit

Cornelia Schumacher | 73760 Ostfildern | Tel. 0711 447628
Mobil 0175 5425632 | www.schumacher-cornelia.de | mail@schumacher-cornelia.de

Paarberatung und Mediation

Ingrid Pfeiffer Diplom Pädagogin

Stuttgart-Vaihingen · Bachstraße 32 · Tel. 0711/73537-69
www.pfeiffer-mediation.de

Wir helfen bei den Hausaufgaben und vielem mehr!

LERNZENTRALE.



LERNZENTRALE.

Dieselstraße 36
70469 S-Feuerbach
TEL 0711 48040540
EMAIL kontakt@die-lemzentrale.de
www.die-lemzentrale.de

- MONTAG BIS FREITAG: 11 BIS 17 UHR
- GRUPPEN FÜR KIDS & TEENS
- HAUSAUFGABEN- & LERNZEITEN
- PÄDAGOGISCHES FACHPERSONAL
- AB 18 EURO/MONAT
- FAMILIEN- UND BONUSCARDPREISE
- FERIENPROGRAMME: KIDS & TEENS

Zwischen Kiffen und Sixpack

Extremes Verhalten von Heranwachsenden



Entspannung gesucht

von Christina Stefanou

Die einen sind besessen davon, ihren Körper in Szene zu setzen. Die anderen können nur noch mit dem Joint in der Hand entspannen. Wenn der Nachwuchs ständig provoziert und dauernd über die Stränge schlägt, kann das den Familienalltag ziemlich belasten.

Am Esstisch wird das Familienleben zu einer besonderen Herausforderung. Der 17-jährige Mark* rührt seinen Proteinshake an, die zwei Jahre jüngere Schwester Charlotte lebt seit Monaten vegan. In ihrem Freundeskreis sind außergewöhnliche Ernährungsweisen an der Tagesordnung. Extremes Essverhalten ist vor allem ein Thema bei Mädchen, sagen die Statistiken. Ob Paleo, clean, laktose-, weizen- oder zuckerfrei, nie gab es so viele Ernährungstrends wie heute. Auch Mutter Steffi versucht, mit einem veganen Ernährungsplan ein paar Pfunde loszuwerden. Vater Frank möchte einfach nur gern gut und gemütlich essen. „Ich habe schon keine Lust mehr, den Kühlschrank zu öffnen“, sagt er, „auch die Familiengespräche drehen sich nur noch ums Essen.“ Leider gehört eine Mahlzeit, bei der alle gemütlich am Tisch sitzen und fröhlich aus den dampfenden Töpfen und Schüsseln schöpfen, bei etlichen Familien mittlerweile ins Reich der Legenden. Das beobachtet auch Dagmar Preiß, Therapeutin und Geschäftsführerin vom Gesundheitsladen in Stuttgart: „Mindestens eine gemeinsame Familienmahlzeit am Tag hilft, zu einem normalen Essverhalten zurückzukehren. Leider schaffen das einige Familien nicht mal mehr am Wochenende.“

Essen ist Protest und Orientierung

In der Pubertät sind die Jugendlichen auf der Suche nach dem eigenen Ich. Manch extremer Ernährungskult lässt sich somit ein Stück weit als pubertärer Protest und Identitätssuche erklären. „Zwischen vorübergehenden Ernährungstrends und gesundheitsgefährdenden Essstörungen wie Anorexie und Bulimie gibt es unendlich viele Zwischenformen, die auch zwanghafte Züge annehmen können“, erklärt Preiß. In ihrer Beratung erlebt sie immer wieder Mädchen, die ihr Essen nach bestimmten Ritualen zu sich nehmen. Zum Beispiel nach und nach bestimmte Lebensmittel vom Speiseplan streichen, jeden Bissen 20-mal kauen oder Nahrungsmittel nach Farben auswählen. Man nennt das atypische Essstörungen. Auch Charlottes Freundinnen sind keine Allergikerinnen, die auf bestimmte Substanzen verzichten müssen, weil sie sonst krank würden. Sie machen das, was die anderen in ihrem Freundeskreis auch machen und dennoch wollen sie unverwechselbar sein. Über ihre Essgewohnheiten grenzen sie sich von anderen und von der Familie ab.

Viele Ernährungsrituale haben auch eine weitere Funktion, sie bieten Orientierung. Denn was beispielsweise ein Veganer essen „darf“ und was nicht, ist ganz klar definiert. Das heißt selbstaufgelegte Regeln als Antwort auf eine zunehmende Strukturlosigkeit in vielen Familien. In einer Zeit, in der irgendwie alles geht und möglich ist, suchen sich Jugendliche manchmal eigene Leitlinien für ihren Lebensalltag.

Sixpack und Trizeps

Nicht nur Mädchen beschäftigen sich in der Pubertät mit ihrem Körper. Auch Jungs ver-

gleichen und begutachten sich selbst und andere: Bin ich normal, schön, fit, attraktiv? Auch bei ihnen nehmen essgestörte Verhaltensweisen zu. Der Körper ist eben wichtigstes Instrument zur Selbstdarstellung. Das Schönheitsideal zeigt sich bei den Jungs in Waschbrettbauch und durchtrainierten Armmuskeln. Mark's höchstes Gebot beim Essen ist viel Eiweiß. Ein Großteil des Taschengeldes geht für Proteinshakes drauf. Ist Ebbe in der Kasse, steigt er um auf Unmengen Quark. „Bei den Jungen geht es darum, ihr „Body-Image“ zu verbessern, also vor allem Muskeln aufzubauen“, erklärt Preiß, „sie machen das über exzessives Training und Nahrungsergänzungspräparate wie Proteinpulver.“ Diese Erscheinung nennt sich Adonis-Komplex. Die Jugendlichen heute haben außerdem ein enormes Leistungsbewusstsein, meint sie: „So ein Sixpack kommt ja nicht von alleine. Neben dem attraktiven Körper zeigt der junge Mann eben auch noch etwas anderes, nämlich dass er hart dafür gearbeitet hat.“

Spieglein, Spieglein

Mancher Erwachsene ärgert sich vor allem darüber, dass viele dieser Trends eines sind, nämlich eine Goldgrube für die Lebensmittelindustrie. Pädagogen und Mediziner hingegen sehen darin mitunter auch eine Gefahr für die Gesundheit. Vieles scheint gesundheitlich zumindest fragwürdig, denn radikale Ernährungsformen können zu Mangelerscheinungen oder zu Orthorexie führen, und zwar bei beiden Geschlechtern. Darunter versteht man eine Essstörung, bei der die Betroffenen ein extrem ausgeprägtes Verlangen danach haben, sich möglichst gesund zu ernähren. Auch

Dagmar Preiß sieht den Widerspruch bei vielen Beratungssituationen: „Die Jugendlichen sagen, gesundes Verhalten sei wichtig, sie erkennen aber nicht, dass vieles nichts mit Gesundheit zu tun hat.“

So entspannt

Neben dem Essen sind es oft Drogen und Alkohol, die den Familienalltag auf den Kopf stellen und Anlass für elterliche Sorgen sind. „Kiffen und der Konsum von Alkohol wird von vielen Jugendlichen gar nicht als Problem wahrgenommen“, beobachtet Preiß. „Das heißt, meist ist der Anlass für ein Beratungsgespräch ein ganz anderer, zum Beispiel Liebeskummer oder selbstverletzendes Verhalten. Dass auch regelmäßig gekifft und getrunken wird, ist dann eine Begleiterscheinung.“ Sich am Freitag und Samstag zum Feiern treffen, zu trinken und zu kiffen, werde als Entspannungsritual wahrgenommen und als Zeichen von Gruppenzugehörigkeit betrachtet. Wengleich alle gesellschaftlichen Schichten hiervon berührt sind, beobachtet Dagmar Preiß doch, dass am wochenendlichen Vorglühen vor allem Gymnasias-tinnen dabei sind. „Da teilen sich drei, vier Mädchen schon mal eine Flasche Wodka“, sagt sie. Anscheinend gilt, je höher der Bildungsgrad, umso mehr setzen die Jugendlichen Entspannung mit Alkohol- und Cannabiskonsum gleich. Das lässt sich durchaus auch mit dem großen Leistungsdruck erklären, unter dem viele leiden.

Auch wenn man weiß, dass die allermeisten Jungen und Mädchen durch solch pubertäres Verhalten keinen größeren Schaden nehmen, kann das Familienleben durch die extre-



Mit viel Arbeit zu mehr Körper

men Situationen sehr belastet sein. Was tun, wenn sich Eltern sorgen? „Das allerwichtigste ist, mit dem Kind im Gespräch zu bleiben“, rät Dagmar Preiß. Nachfragen, wie es ihm geht, die eigenen Sorgen und Ängste formulieren. Eine erste Anlaufstelle, wenn man doch ein ungutes Gefühl bekommt, ist eine Beratungsstelle. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter können einschätzen, ob eine weitergehende Therapie notwendig ist.

Eltern, die das Verhalten ihrer pubertierenden Kinder anstrengend finden, schadet vielleicht auch ein bisschen Selbstkritik nicht. „Ich hatte einmal eine Familie in der Beratung, bei der jedes der vier Familienmitglieder seine eigene Ernährungsform verfolgt hat,

bis hin zur eigenen Sprudelsorte. Solch falsch verstandene Individualität leistet essgestörtem Verhalten Jugendlicher enormen Vorschub“, erzählt Dagmar Preiß. Das Maß aller Dinge scheint in ewiger Jugendlichkeit zu liegen, also orientieren sich auch Ältere an den Lifestyles der Jugend. So sieht das auch Beate Großegger, die am Institut für Jugendkulturforschung in Wien forscht. Die Elterngeneration kopiert vieles von dem, was die Jungs und Mädels machen. Typisch dafür ist die Technologie-Nutzung, es funktioniert aber auch beim Fitnesskult, bei der Mode und bei der Ernährung, vor allem, wenn es mit jungem Zeitgeist assoziiert wird, siehe Mutter Steffi.

*alle Namen geändert.

Der Gesundheitsladen Stuttgart ist eine Beratungsstelle zur geschlechterbezogenen Gesundheitsberatung und Präventionsarbeit mit drei Einrichtungen:

- Mädchengesundheitsladen,
- Jungen im Blick,
- Abas- Anlaufstelle für Essstörungen,

www.gesundheitsladen-stuttgart.de

Anlaufstelle bei Fragen zu Drogen
www.release-drogenberatung.de

Veranstaltungstipp:

Lesung mit der Autorin Brigitte Hansen. In ihrem Buch „Das Ende war der Anfang“ schildern sie und ihr Sohn die gemeinsame Zeit seines Drogenkonsums. Im Anschluss Austausch und Fragen.

Donnerstag, 9. Juni, 19 Uhr,
bei Release U21, Villastraße 11,
S-Ost, Eintritt frei.



DEUTSCHE ANGESTELLTEN-AKADEMIE

Berufliche Schulen DAA wissen • wandeln • wachsen



Sozialpädagogische Schularten

Sie wissen, dass Kinder für ihre Entwicklung viel Unterstützung und Zuwendung brauchen. Sie haben die **Mittlere Reife** und sehen Ihre berufliche Zukunft in der Kindererziehung. Dann ist die **Erzieherausbildung** Ihr Weg! Steigen Sie ein in unserer

■ Fachschule für Sozialpädagogik

Die Ausbildung ist 3-jährig, optional mit Zusatzprüfung zur Fachhochschulreife. Im Anschluss folgt Ihr 1-jähriges Berufspraktikum, nach dem Sie die staatliche Anerkennung erhalten.

Mit **Hauptschulabschluss** (≥ 3,0 und ‚3‘ in Deutsch) eröffnet sich Ihnen eine Ausbildung in der Kindererziehung, die 2-jährige

■ Berufsfachschule für Kinderpflege

Neugierig geworden? – Dann vereinbaren Sie doch gleich Ihren

Persönlichen Infotermin!

DAA
BERUFLICHE SChULEN
Nordbahnhofstr. 147
70191 Stuttgart

E-Mail: noba.stuttgart@daa.de www.daa-bk.de ☎ 0711-67 23 59-10