

Teenager, soziale Medien und Einsamkeit: die Insider-Geschichte

In diesem Vortrag möchte ich mich mit den Erscheinungsformen der Einsamkeit bei Jugendlichen befassen, mit einigen der Ursachen dafür und mit der Frage, wie wir sie unterstützen können. Dabei werde ich die Welt untersuchen, in der sie leben, einschließlich des Internets und der sozialen Medien, und wie sich dies auf individuelle und familiäre Beziehungen ausgewirkt hat. Ich werde darüber sprechen, was meiner Meinung nach das Gegenmittel gegen Einsamkeit ist, wenn ich mit jugendlichen Klienten zusammentreffe, und ich werde einige Hinweise aus beziehungs technischer Sicht geben, wie man ihnen helfen kann, sinnvolle und sichere Beziehungen aufzubauen. Ich werde auch einige Ideen vorschlagen, wie wir die Jugendlichen in unseren Familien und diejenigen, die wir in der Schule, im Sprechzimmer, in der Klinik oder im Krankenhaus treffen, verstehen und auf sie eingehen können.

Die Jugend scheint nicht mehr das zu sein, was sie einmal war - sie ist viel unabhängiger und selbstbestimmter als in früheren Jahrzehnten, und die Jugendlichen haben viel mehr Möglichkeiten, in Kontakt zu bleiben als frühere Generationen.

In einer internationalen Forschungsstichprobe (aus der OECD-Studie "Programme for International Student Assessment") von einer Million 15- bis 16-Jährigen hat die Einsamkeit in der Schule zwischen 2012 und 2018 in 36 von 37 Ländern weltweit zugenommen. Einsamkeit in der Schule - das Gefühl, nicht dazuzugehören, ist ein zuverlässiger Prädiktor für allgemeinere Einsamkeitsgefühle. Fast doppelt so viele Jugendliche wiesen 2018 im Vergleich zu 2012 ein hohes Maß an Einsamkeit auf, ein Anstieg, der demjenigen ähnelt, der zuvor bei klinischen Depressionen in den USA und Großbritannien festgestellt wurde.

Es ist eine verständliche Schlussfolgerung zu denken, dass etwas sehr Alarmierendes in Bezug auf die psychische Gesundheit unserer jungen Menschen vor sich geht.

Ich werde nun einige andere Aspekte betrachten, warum Einsamkeit aus der Sicht eines Psychotherapeuten ein solches Problem darstellt.

Wir wissen heute, dass die Emotionen und das Denken von Heranwachsenden weitgehend durch neurophysiologische Prozesse im Gehirn gesteuert werden. Das Denken und die Logik der Frontallappen sind noch nicht voll funktionsfähig, und viele Entscheidungen werden von den intensiveren und emotionalen Funktionen der Amygdala gesteuert. Es handelt sich nicht einfach um die Wirkung von "Hormonen", wie die Generation unserer Eltern vielleicht gesagt hat. Trotzdem

suchen Eltern oft immer noch nach den unmittelbaren Ursachen für Schwierigkeiten, und ernstere psychische Probleme werden wegerklärt oder abgetan. Wir leben in einer Kultur, die Schwierigkeiten so schnell wie möglich ausfindig machen und beheben will. Eltern sagen zu mir: "Ach, er muss nur aufhören, so dumm zu sein. Es gibt keinen Grund zur Sorge" oder "er ist einfach nur müde und braucht Urlaub" oder "sie sollte das schon längst überwunden haben". Durch diese Aussagen entsteht leider eine zunehmende Distanz zwischen Eltern und Teenagern, bei der die Eltern das Vertrauen in sich selbst verloren zu haben scheinen und sich nicht auf einen tiefer gehenden Ansatz des Zuhörens und Redens einlassen können. Dann wird die Entscheidung getroffen, "sie in Ruhe zu lassen" oder "ihnen einfach Raum zu geben".

So sagte mir kürzlich eine Mutter über ihre 14-jährige Tochter: "Ich habe solche Angst, etwas Falsches zu sagen" und "sie hört mir sowieso nicht zu". Die Eltern haben oft Angst, die Verbindung zu ihrem Kind zu verlieren, und fühlen sich ohnmächtig.

In diesem Zusammenhang wenden sich die Jugendlichen an Freunde, um Erfahrungen auszutauschen, ihr eigenes Verhalten zu überprüfen und abzugleichen und durch die Gruppe Unterstützung zu erhalten.

Leider scheinen die Isolierung durch die Pandemie und die Abriegelung des Elternhauses in vielen Fällen die Beziehungen verschlechtert zu haben, obwohl die Kinder nun näher bei ihren Eltern sind. Die Teenager litten wirklich unter dem Verlust des persönlichen Kontakts zu einzelnen Freunden oder der größeren Gemeinschaft junger Menschen. Der natürliche Entwicklungsschritt, ein Leben abseits der Eltern zu entwickeln, wurde beschnitten, und es gab keine Möglichkeit, neue Erfahrungen - auch riskante - zu machen, und die Frustration darüber kollidierte mit dem Stress und den Sorgen der Eltern, die von zu Hause aus arbeiteten, mit dem Verlust des Arbeitsplatzes und den zunehmenden Spannungen in der Partnerschaft. Dadurch fühlten sich die jungen Menschen übersehen und isoliert. Im Bereich der psychischen Gesundheit von Jugendlichen haben wir einen enormen Anstieg der Zahl junger Menschen festgestellt, die mit Angstzuständen, Depressionen und Essstörungen zu kämpfen haben.

In diesen Zeiten stellen wir fest, dass junge Menschen ihre Freundschaften größtenteils über soziale Medien und die Kommunikations- und Kontaktmöglichkeiten des Internets schließen. Warum haben sie dann die Pandemie nicht besser überstanden? Das Problem liegt meiner Meinung nach darin, dass diese Methoden der Verbindung nicht die Art von Beziehung ermöglichen, die benötigt wird.

Eine nationale Umfrage in den USA von Hopelab und Well Being Trust aus dem Jahr 2018 ergab, dass 93 % der Jugendlichen zwischen 14 und 22 Jahren soziale Medien nutzen, die meisten davon täglich. Während diese hohe Nutzung während der Pandemie anhielt, sank interessanterweise die Freude der Jugendlichen an den sozialen Medien. Im Jahr 2019 gaben 41 % der Jugendlichen an, dass sie soziale Medien "sehr" mögen; im Jahr 2021 sank diese Zahl auf 34 %.

In seinem Kapitel über "Der Dialog" in MOP beklagt Paul Tournier die Situation im Jahr 1957, die der im Jahr 2022 bemerkenswert ähnlich zu sein scheint :

"Denken Sie an die Eile und Oberflächlichkeit des modernen Lebens, an die Radiosendungen, die von einer Trivialität zur nächsten eilen. Man kann endlos plaudern, ein ... Sammler von Eindrücken aller Art sein, wie ein Automat auf jedes Gefühl reagieren, ohne jemals wirklich einem anderen Menschen zu begegnen".

In demselben Buch finde ich es hilfreich, dass Tournier zwischen dem Konzept der Personage - der Erscheinung, die wir sind - und der Person unterscheidet.

Die Personage ist: "Die äußere Erscheinung, die Personage der anderen von außen berührt".

Dies wird durch die Verwendung des "Profilbildes" oder des sorgfältig erstellten "Selfies" im Internet perfekt veranschaulicht. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass junge Menschen ihre Online-"Personage" eifrig verfeinern und kontrollieren, um soziale Scham und die Enthüllung ihres wahren Selbst zu vermeiden - mit Unsicherheiten, Selbstzweifeln und Ängsten, akzeptiert zu werden. Manchmal sind Online-Bilder ein Schrei nach Anerkennung, die sie suchen. Dazu gehört auch das gegenseitige Versenden von Nacktbildern. Ein sehr aufgewühltes 14-jähriges Mädchen, das ich kennenlernte, war in ein Netz aus sexuellen Handlungen, Gerüchten und instabilen Freundschaften verstrickt, das offenbar aus einer sehr unsicheren Beziehung zu den Eltern herrührte. Sie verbrachte viele Stunden allein in ihrem Zimmer, während ihre Eltern anderweitig arbeiteten. Sie erzählte mir, dass ihr wichtigstes Geburtstagsgeschenk ein Korsett mit Wespentaille (guêpière) war, das sie auf ihren Online-Fotos tragen wollte, um dramatisch dünn, älter als ihr Alter und sexuell anziehend zu wirken. Es schien, dass sie sich nach etwas sehnte, das sie "zusammenhalten" sollte, das sie aber in Wirklichkeit fesselte.

In normalen Zeiten, in denen man sich trifft, unterhält und Zeit miteinander verbringt, geben positive Freundschaften außerhalb der Familie Vorschulkindern und Teenagern ein Gefühl der Zugehörigkeit, des Vertrauens und der Akzeptanz.

Es gibt jedoch mehrere Möglichkeiten, wie dies schief gehen und zu Isolation und Einsamkeit führen kann.

Erstens kann es sein, dass der junge Mensch einfach nicht über die Fähigkeiten verfügt, Freunde zu finden und zu halten. Dazu sind recht ausgefeilte Fähigkeiten erforderlich, um nuancierte Kommentare einzuschätzen, die Körpersprache zu lesen und Einfühlungsvermögen für den anderen zu entwickeln. Ich beobachte immer mehr junge Menschen mit verschiedenen Ausprägungen neurodiverser Temperamente und damit verbundenen Persönlichkeiten. Sie wünschen sich wirklich Freunde und suchen nach jemandem, der ihren Interessen entspricht und ihnen anregende Gesellschaft bietet, aber das kann sehr schwierig sein und zu einer traurigen Einsamkeit führen.

Der dreizehnjährige Ben war gerade in eine neue Schule gekommen, als seine Eltern nach dem Militärdienst im Ausland ins Vereinigte Königreich zurückkehrten. Die Lehrer waren in der ersten Woche alarmiert, als sie sahen, wie Ben unkontrolliert schluchzte und hyperventilierte - untröstlich über den Verlust früherer Freunde und seines früheren Zuhauses. Er sagte: "Ich bin so einsam. Es gibt hier niemanden, der so ist wie ich". Sie entdeckten, dass er nach Themen gegoogelt hatte wie: "Wie lange muss ich mich traurig fühlen, damit es eine Depression ist?" Im Gespräch mit ihm wurde deutlich, dass er eine eher schwarz-weiße Denkweise hatte (die oft als "katastrophal" beschrieben wurde), so dass er sich nicht vorstellen konnte, dass jemals etwas besser werden könnte. Die internationale Schule, von der er kam, wurde idealisiert, sein Freund dort hatte ihn perfekt verstanden, und er sprach unaufhörlich davon, dass er sich dorthin zurückwünschte. Er war ein relativ ruhiger und intellektueller Junge, dessen Interessen sich auf Chiffrieren und IT-Systeme, Online-Spiele und die Details der militärischen Arbeit seines Vaters konzentrierten. Mit den lebhaften Scherzen und dem ungestümen Verhalten seiner neuen Klassenkameraden kam er einfach nicht zurecht - er bezeichnete es als verwirrend und unreif. Es fiel ihm schwer zu unterscheiden, ob eine Bemerkung sehr beleidigend war oder ihn nur zum Spielen einlud. Und er war ein Mensch, dem Übergänge sehr schwer fielen.

Der Ansatz, der funktionierte, war eine Kombination aus der Beruhigung seines Angstzustands und der ständigen Anregung zum Nachdenken, einer realistischeren Sichtweise der Dinge und der

konkreten Arbeit daran, was die Leute meinten, wenn sie jetzt etwas sagten. Ben begann zaghaft, Aktivitäten zu erkunden, bei denen er ähnliche Menschen treffen könnte, und er begann zu erkennen, dass er mit Veränderungen umgehen und sogar Risiken eingehen konnte, um Freundschaften zu schließen.

Ich muss anmerken, dass ich immer mehr Kinder mit dieser Art von Schwierigkeiten in einem viel jüngeren Alter von 6 bis 12 Jahren sehe, in dem die Fähigkeiten zum Schließen von Freundschaften entwickelt werden, aber das ist eine Frage für eine andere Diskussion.

Manchmal passen die ausgewählten Freunde nicht zu dem jungen Menschen oder sind nicht hilfreich - oft werden sie ausgewählt, weil sie aufregend, riskant oder beliebt zu sein scheinen, sich aber nicht wirklich um denjenigen kümmern, der versucht, mit ihnen befreundet zu sein. Wahrgenommene "Beliebtheit" ist sehr verbreitet und führt automatisch zu Ausgrenzung und Gefühlen der Unzulänglichkeit. Der Teenager versucht, sich anzupassen, hat aber das Gefühl, dass es ihm nicht gelingt und er vielleicht sogar aktiv ignoriert oder abgelehnt wird. Ich erinnere mich an ein Mädchen, die fünfzehnjährige Celine, die zwar attraktiv und intelligent war, sich aber Sorgen machte, ob ihre Freunde sie wirklich mochten, und als Introvertierte war sie erschöpft von den Bemühungen, eine lebhafte, sprudelnde "Persönlichkeit" zu wahren. Als Perfektionistin fand sie eine Lösung, indem sie ihre Ernährung drastisch einschränkte und Gewicht verlor. Celine kämpfte auch mit der pandemischen Isolation, in der sie nicht richtig einschätzen konnte, wie gut sie im Unterricht abschnitt oder was ihre Freunde wirklich von ihr hielten.

Indem sie schlanker wurde, hatte sie plötzlich die Kontrolle und das Gefühl, dass sie bewundert und akzeptiert werden konnte. Unglücklicherweise wurde der Gewichtsverlust von ihrer Mutter bemerkt, die sie direkt zum Arzt brachte, und ein Programm zur Wiederherstellung des Gewichts wurde eingeleitet. Doch Celine war darüber stumm und wütend, und es kam zu extremen Angstzuständen und Panikattacken. Erst nach vielen Monaten der Therapie konnte sie akzeptieren, dass ihre Panikattacken, Weinanfälle usw. explosive Ausdrucksformen ihrer Wut und Verzweiflung waren. Gefangen in versteckten Ängsten, in der Schule oder in ihrem sozialen Umfeld nicht zu den Besten zu gehören, hatte sie versucht, sich zu einem Verhalten zu zwingen, das nicht zu ihr passte. Sie brauchte Hilfe, um die ruhige, nachdenkliche Person zu sein, die Kompromisse eingehen konnte, und um echte Freunde zu finden, die sie so mochten, wie sie war.

Bei der Betrachtung dieser Beziehungssituationen ist zu beachten, dass junge Menschen ihre Freundschaften größtenteils über soziale Medien und die Kommunikation und Kontakte im Internet schließen. Dies kann dazu führen, dass ein Jugendlicher nicht in der Lage ist, genau einzuschätzen (wie bei den Covid Lockdowns), ob er wirklich von anderen geliebt und anerkannt wird. Ich glaube, dass die sozialen Medien keine Einsamkeit schaffen, aber sie können wie ein starkes Vergrößerungsglas wirken, das bereits bestehende Konflikte und Probleme hervorhebt.

Soziale Medien und das Alleinsein

Das Leben von Jugendlichen spielt sich also fast ausschließlich im Online- und Telefonkontakt mit anderen ab - mit Menschen, die sie vor Ort kennen, aber auch mit bewunderten Berühmtheiten, Influencern und denjenigen, die ihre Gedanken auf Instagram, You Tube, Tik tok usw. kommentieren und teilen. Übrigens, niemand nutzt Facebook oder Twitter - das ist etwas für die Alten!

Ja, es gibt junge Menschen, die Sport treiben, sich ehrenamtlich in der Gemeinde engagieren, religiösen Jugendgruppen angehören, Kunst, Musik und Theater machen, aber auch hier werden all diese Jugendlichen diese Erfahrungen wahrscheinlich über ihre Social-Media-Kanäle teilen - oft, um zu zeigen, wie erfolgreich sie sind und wie viel Spaß sie haben, was zu so genanntem "sozialen Vergleichsstress" führt.

Die Bedürfnisse und die Verletzlichkeit von Teenagern machen diesen Bereich zu einem höchst riskanten Ort, wenn sie nach Bestätigung suchen. Gerade der Ort, an dem sie Bestätigung suchen, kann der Ort sein, an dem bestehende Ängste und Selbstzweifel verstärkt oder vielleicht sogar überhaupt erst aktiviert werden.

Jugendliche wollen miteinander in Kontakt treten und bestätigt werden, glauben aber auch, dass Online-Aktivitäten bedeuten, dass sie sich nie wieder langweilen oder einsam sein müssen.

Junge Menschen scheinen Angst vor dem zu haben, was in den Zeiten der Ruhe - der Einsamkeit, wie man es nennen könnte - auf sie zukommen könnte, oder sie sind verblüfft darüber. Für sie ist es eine "Flaute", eine Zeit, in der scheinbar niemand da ist und nichts passiert.

Auf diesem Bild fällt auf, dass kein junger Mensch ein Telefon bei sich hat...

Diese Art des Umgangs mit dem Alleinsein birgt jedoch ein Problem. Sherry Turkle, Professorin für Sozialstudien der Wissenschaft und Technologie am MIT, sagt dies:

"Wir verfallen in den Glauben, dass wir weniger einsam sind, wenn wir immer in Verbindung bleiben. Aber das Gegenteil ist der Fall: Wenn wir nicht in der Lage sind, allein zu sein, werden wir noch einsamer.

...Heutzutage werden so viele Menschen - Erwachsene und Kinder - unruhig, wenn sie nicht ständig mit Online-Stimulation versorgt werden.

In einem normalen Gespräch wird ein ruhiger Moment oder wenn Menschen gemeinsam schweigen, zu einem kreativen Moment und einer echten Verbindung, wie Dr. Turkle sagt:

Eine "Flaute" kann dann auf dem Weg sein, etwas anderes zu werden... es gibt keine Möglichkeit zu wissen, wann es wieder aufwärts geht, außer bei der Unterhaltung zu bleiben."

Ihr Buch, das ich sehr empfehlen kann, heißt "Reclaiming Conversations : the Power of Talk in a Digital Age" (oder auf Französisch "les Yeux dans les Yeux : le pouvoir de la conversation à l'heure du numérique")

Oft erzählen mir Jugendliche, dass sie ein Problem damit haben, "zu viel nachzudenken", wenn sie nachts allein im Bett liegen und immer wieder darüber nachdenken, was am Tag passiert ist - sie kritisieren sich selbst für dumme Bemerkungen, die sie gemacht haben, oder bereuen Dinge, die sie getan haben, und fragen sich, ob sie durch ihr Verhalten Freundschaften verloren haben oder in der Gesellschaft abgehängt wurden. Eine 13-Jährige erzählte mir kürzlich, dass sie, wenn sie sich nicht mit Atemtechniken oder Selbstberuhigungs-Apps von diesen Gedanken ablenkt, schnell überfordert und depressiv wird. Ich fragte sie, ob es nicht möglich wäre, diese negativen Gedanken nicht zu vermeiden, sondern sich mit ihnen zu beschäftigen, aber auf eine langsame und überschaubare Weise.

Über Dinge nachdenken.

Das ist die Aufgabe des Psychotherapeuten und eigentlich die Aufgabe aller Erwachsenen, die sich um Heranwachsende kümmern... Was muss ich also versuchen zu tun?

Zunächst einmal - ein Beziehungsmodell aufzeigen, bei dem man (meistens) im selben Raum sitzt und versucht, zuzuhören und zu verstehen. Manchmal gehört dazu auch ein wenig nachdenkliches Raten!

Ich muss bereit sein, es falsch zu machen und es noch einmal zu versuchen.

Ich muss bemerken und darüber nachdenken, wie der Teenager mich fühlen lässt - und dies als seine Art verstehen, etwas ohne Worte mitzuteilen. Und wenn sich das negativ, kritisch oder frustrierend anfühlt, muss ich darauf reagieren, ohne mich zu revanchieren.

Ich muss versuchen, durch die Beziehung eine Reflexionsfähigkeit auszulösen, die sicher ist und nicht dieser schreckliche Ort der Selbstkritik und des Bedauerns.

Die Geschichte von Elena

Elena, eine 15-Jährige aus Griechenland, kam zu mir, weil sie Schwierigkeiten hatte, sich in ihrem britischen Internat einzuleben. Sie geriet immer wieder in Schwierigkeiten und schien unglücklich zu sein, was sie durch ihr Verhalten zum Ausdruck brachte: sie brach die Schulregeln, trug zu viel Schmuck und Make-up und rauchte. Die Lehrer hielten sie für schlecht erzogen und disziplinierungsbedürftig. Elena liebte ihr Smartphone über alles, überprüfte es während der Sitzungen mit mir und konnte es kaum ertragen, sich von ihm zu trennen. Einmal wurde es als Sanktion beschlagnahmt, und sie erzählte mir, wie unerträglich das war, während sie es an ihren Körper schmiegte und sagte: "Es ist mein Baby". Es erinnerte mich an das Buch von Philip Pullman "Northern Lights", das in einer Parallelwelt zu unserer spielt, in der die Seelen der Kinder sichtbare Manifestationen sind, die die Form eines Tieres annehmen - eines Vogels, eines Eichhörnchens, einer Katze, bekannt als "Daemon".

Das Kind spricht mit seinem Dämon, kann mit ihm zusammen Dinge durchdenken (als Kind kann der "Dämon" seine Gestalt verändern, nimmt aber eine Tierform an, wenn die Person erwachsen wird). Die Geschichte erzählt von einer Verschwörung mächtiger erwachsener Autoritäten, die den Kindern buchstäblich die Dämonen abschneiden, damit sie die Sünde des Erwachsenseins nie kennenlernen, aber auch eine Energie freisetzen, die sich die Autoritäten zunutze machen können. Zu dem Zeitpunkt, als Elena das Telefon als Sanktion weggenommen wurde, wirkte sie trostlos und verloren, wie ein Kind in der Geschichte - abgetrennt von ihrem Seelendämon. Elenas Eltern hatten in Griechenland viel zu tun, ihr Vater war ein Top-Juwelier, der für Prominente individuelle Schmuckstücke aus Gold und Edelsteinen anfertigte, ihre Mutter half bei der Planung und dem Design. Elena sagte einmal, ihr Ehrgeiz als Erwachsene sei es, "nichts zu tun" wie ihre Mutter. Als ich dies in Frage stellte und sagte, dass ihre Mutter doch sicher auch arbeitete, antwortete sie: "Nein, sie tut wirklich nichts. Sie isst mit ihren Freundinnen zu Mittag, geht einkaufen." Das kam mir alles etwas leer vor.

Elena schien kaum in der Lage zu sein, zu reflektieren oder darüber nachzudenken, dass sie ein Innenleben haben könnte, das sie bei den Herausforderungen des Lebens fern von der Familie unterstützen könnte.

Während der Abriegelung durch die Pandemie kehrte sie in das Haus ihrer Familie zurück, aber es schien ihr schlechter zu gehen. Ich blieb über Zoom mit ihr in Kontakt, bemerkte aber, dass sie sich immer mehr zurückzog, möglicherweise depressiv wurde und irgendwann ihre Kamera ganz ausschaltete, weil sie sagte: "Ich sehe so furchtbar aus, meine Haare sind schrecklich". An diesem Punkt musste sie sich ihrer Einsamkeit stellen. Keine Schulfreunde, die sie beeindrucken konnte, keine griechischen Freunde, mit denen sie ausgehen und feiern konnte, kein Ort, an dem sie sich die Nägel machen lassen konnte. Da ich gezwungen war, mit der leeren Videoseite zu sprechen, stellte ich fest, dass ihr "Profilfoto" auf der gegenüberliegenden Seite Elena im Alter von etwa 3 Jahren, in einem weißen Kleid und mit Ohrringen zeigte. Sie brachte mich dazu, mit ihrem Baby-Ich zu sprechen. Dann erzählte sie, dass sie der Augapfel ihrer Eltern war, und lachte, als sie sich daran erinnerte. und fühlte sich nostalgisch an diese Zeit erinnert. Vielleicht fühlte es sich so an, als

könnte ich die Person werden, die das kleine Kind sah, seine Verletzlichkeit und wie geliebt sie gewesen war und vielleicht immer noch sein konnte.

Ich blieb mit ihr in Kontakt und hörte mir an, wie sie sich fühlte, und akzeptierte ohne Wertung ihre Verzweiflung über ihre sozialen Verluste und ihre schwindende Identität. Nach und nach schaltete sie ihre Kamera wieder ein und erlaubte mir, das dunkle Zimmer mit den geschlossenen Vorhängen zu sehen, in dem sie die meiste Zeit verbrachte. Ihre Eltern, insbesondere ihre Mutter, versuchten, mit ihr zu kommunizieren, was ihr jedoch sehr schwer fiel und von Elena häufig abgelehnt wurde. Sie sprach liebevoll von ihrem Vater, für den sie immer noch die geschätzte Dreijährige war, der aber die aufgewühlten Gefühle seiner Tochter nicht verstehen konnte. Schließlich hatte er ihr doch so viel gegeben! Warum fühlte sie sich nicht glücklich? Ihre Sorgen, in der Schule das "böse Mädchen" zu sein, und keine Möglichkeit, eine Lösung zu finden, stürzten sie in eine selbstkritische Depression. Sie war auch frustriert darüber, dass ihre "Persönlichkeit" und ihre ganze soziale Welt durch die Pandemie zerstört und weggerissen wurde.

Wir sprachen also weiter miteinander, obwohl sie manchmal nicht zu Online-Terminen erschien, wodurch ich **mich** ziemlich unerwünscht und allein fühlte. Sie begann zu erkennen, wie sehr sie sich darüber ärgerte, nicht die Kontrolle zu haben, und wie sehr dieses Streben nach Perfektion - das makellose Aussehen von Prominenten, der clevere Chat in den sozialen Medien, der Klatsch und Tratsch usw. - sie von dem ablenkte, was sie wirklich im Leben wollte. Der Wendepunkt war, als sie mir erzählte, dass sie für die Schule Kunst gemacht hatte, und mir erlaubte, einige ihrer Zeichnungen und Skizzen zu sehen. Endlich gab es etwas, das Elena wirklich konnte - vielleicht ein Talent, das sie von ihrer Designer-Mutter geerbt hatte und das eine Verbindung zu ihr herstellte (es war interessant, wenn ich daran zurückdenke, dass eines ihrer "schlechten Verhaltensweisen" darin bestand, zu viel Schmuck zu tragen). Ich war erleichtert, dass sie langsam Selbstvertrauen und Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten aufbauen konnte, was sie durch die restliche Zeit des Lockdowns trug. Zurück in der Schule beschloss Elena, mit der Rebellion aufzuhören, sich auf ihre Prüfungen zu konzentrieren und in Kunst, Design und Mode gute Noten zu erzielen, die es ihr ermöglichen würden, für ihre letzten zwei Jahre auf eine andere Schule zu wechseln, die direkter zur Kunsthochschule führen würde.

Daran können wir erkennen, wie leicht es für den jungen Menschen ist, das Alleinsein mit Einsamkeit zu verwechseln. Schließlich konnte Elena mit der ihr gegebenen Unterstützung die Erfahrung machen, dass Einsamkeit in Ordnung ist, Kreativität freisetzen kann und Ideen liefert, wie sie vorankommen kann.

Die Bedeutung der frühen Beziehung

Wenn ich an Elenas Selbstdarstellung als Dreijährige denke, fällt mir ein, wie wichtig die ersten Tage der Kindheit sind, in denen sich die Eltern auf das Baby konzentrieren und beginnen.

Mein eigener Vater, Graham Melville-Thomas, ein Kinderpsychiater und engagiertes britisches Mitglied von Medicine de la Personne, war unendlich fasziniert von der Interaktion zwischen Mutter und Baby, die die Grundlage für die Bindung des Kindes zu den Eltern, zu anderen Menschen und zur Außenwelt bildet. Er beobachtete und drehte Videos darüber, wie Mütter und Babys durch gegenseitiges Anstarren und durch Spiegelung der Bewegungen des anderen Kontakt halten. Wie Donald Winnicott sagte, beginnt eine Beziehung, wenn eine Person "in ihrer Existenz gesehen" wird. Ich denke, mein Vater würde dies auch in vielen Bibelstellen wiederfinden, vielleicht besonders in den Psalmen, wie in Nummer 139, wo die intimen Gedanken des Schreibers an die Person Gottes

gerichtet sind, der wie ein aufmerksamer Elternteil erscheint, der das Wachstum des kleinen Menschen von Anfang an beobachtet. (Foto Folie 14)

Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin;
wunderbar sind deine Werke;
das erkennt meine Seele.
Es war dir mein Gebein nicht verborgen,
da ich im Verborgenen gemacht wurde, da ich gebildet wurde unten in der Erde.
Deine Augen sahen mich, da ich noch nicht bereit war,
und alle Tage waren in dein Buch geschrieben, die noch werden sollten und von denen keiner da war.

Ich denke, dies könnte die Anerkennung der Person durch die Eltern darstellen - das Baby wird benannt, geliebt und als Person gesehen, und man stellt sich eine ganze Zukunft für es vor. Dies kann sogar schon vor der Geburt des Kindes beginnen: "Die Tage, die für mich gestaltet wurden, als es noch keine gab". So wird dem Baby das Gefühl vermittelt, mit jemandem zusammen zu sein, nicht allein oder einsam zu sein, und es erwidert mit Freude das Lächeln, die Gesten und Geräusche von Mutter und Vater.

Später lernt das Kind, dass es mit Menschen zusammen, aber auch getrennt ist, und dass dies keine Bedrohung darstellt, denn es entwickelt einen inneren Dialog. Man kann ein zweijähriges Kind beobachten, das sich sehr auf das Treppensteigen konzentriert, und wenn es hinfällt, sagt es laut: "Hoch mit dir". Die ermutigende Stimme der Eltern ist also ein Teil des Kindes geworden. Von hier aus verinnerlicht das Kind allmählich die Stimme, so dass sie zu einer unausgesprochenen guten Präsenz in seinem Geist wird.

Julian von Norwich, die englische kontemplative Mystikerin des 14. Jahrhunderts, schrieb dies über ihre Gotteserfahrung: (Dia-Foto 15)

"Ich sah, dass [unser Herr] für uns alles ist, was gut und tröstlich ist, um uns zu helfen. Er ist unser Gewand, das uns aus Liebe einhüllt und umhüllt, uns umarmt und beschützt, uns umgibt aus Liebe, die so zärtlich ist, dass er uns niemals verlassen kann. Und so sah ich bei diesem Anblick, dass er alles ist, was gut ist, wie ich es verstehe."

Sowohl Julian als auch das kleine Kind wissen also erstens, dass sie nicht allein sind, und zweitens, dass es einen reflektierenden Dialog in ihrem eigenen Geist geben kann - den wir Denken nennen. Sie kann nachdenken, kontemplieren, getröstet werden und einen Dialog in sich selbst führen - ganz wie die nahe Tierseele in Philip Pullmans Büchern, das Dämonen-Selbst, das einen liebt und weise Ratschläge gibt und einen von Gefahren abhält.

Ich würde vermuten, dass einigen Jugendlichen aus den verschiedensten Gründen die innere ermutigende Stimme abhanden gekommen ist und sie sich nicht so sicher sind, ob jemand "zu ihnen steht". Dies geschieht oft bei Scheidungen und Trennungen, wenn die Verletzungen und Konflikte der Erwachsenen so intensiv sind, dass die Wahrnehmungen des Kindes übersehen werden. Das kann sogar passieren, wenn Eltern um praktische Hilfe bitten, um ihren Kindern die Situation zu erklären, und sich auf Umgangsregelungen und Ähnliches versteifen.

So kann man sich sogar innerhalb der Familie einsam fühlen, und wie wir besprochen haben, wendet sich der Teenager dann der "Familie" des Internets zu, die scheinbar jeden Moment

Aufmerksamkeit bietet - genau wie die Eltern und das kleine Baby. Ich hatte gehofft, dies anhand der Geschichte von Elena zu veranschaulichen.

Eltern

Wenn ich mich mit Eltern von Jugendlichen treffe, die Probleme zu haben scheinen, bitte ich sie in der Regel, mir zu erzählen, wie ihr Kind als Kleinkind war (und ich verwende diese Worte). Meistens kommt es dann zu einer Flut von wiedergewonnenen Gefühlen und Zuneigung für das Kind, das jetzt so feindselig und verschlossen wirkt. Wenn die Eltern ihre Erinnerungen an das kleine Kind wieder aufleben lassen, leben sie auch ihren Glauben daran wieder auf, dass das Kind, egal wie es jetzt aussieht, einst eine Lebendigkeit und Präsenz und vielleicht auch Empfindsamkeit besaß, die sie in den Enttäuschungen und Konflikten des Erwachsenwerdens aus den Augen verloren haben.

Wir können auch den Eltern helfen, mit ihren Heranwachsenden in Kontakt zu bleiben, indem wir ihre eigenen Prioritäten berücksichtigen. Selbst bei ihren kleinen Kindern können sie den Fehler machen, sie als "unabhängig" und nicht als einsam oder isoliert zu betrachten. Ein Elternteil könnte sagen: "Sie merken nicht, wenn ich an meinem Laptop sitze, weil sie in den Fernseher vertieft sind". Es darf nicht unterschätzt werden, wie sehr das Kind und der Jugendliche es brauchen, ständig "gesehen" (und auch gehört) zu werden, um die innere Stimme der Liebe und des Schutzes am Leben zu erhalten. Es geht nicht darum, sie an uns zu klammern, aus Angst vor den Gefahren der Trennung oder den Gefahren der Außenwelt. Vielmehr geht es darum, eine leichte Berührung der Fürsorge anzubieten und auf eine Weise verfügbar zu sein, die den Boden für die gute und notwendige Flucht aus der Familie bietet. Geistig anwesend sein, damit sie lernen, "in der Gegenwart eines anderen allein zu sein", wie Winnicott schreibt. Auf diese Weise können wir auch ihre "Fähigkeit, sich zu langweilen" unterstützen (d. h. sie nicht zu beunruhigen, wie z. B. bei der Angst vor der Stille oder dem Fehlen einer Internetverbindung), weil sie sich bewusst sind, dass sie von jemandem in Gedanken gehalten werden.

In unserer heutigen Gesellschaft müssen wir Eltern unsere eigene Bildschirmnutzung anerkennen, was dazu führen kann, dass den Kindern gemischte Botschaften vermittelt werden. "Du telefonierst zu viel!" gilt sowohl für Kinder als auch für Erwachsene. Es ist nicht ungewöhnlich, dass sich eine Familie im selben Haus oder sogar beim selben Essen befindet, während jedes Mitglied in seine Telefonaktivitäten vertieft ist.

Sherry Turkle schreibt weiter: "Wir sehen die neue Stille des Familienlebens. Kinder lernen, dass sie, egal was sie tun, die Erwachsenen *nicht* von der Technologie abbringen können" (kursiv von mir).

Wir sollten also dazu ermutigen, den Bildschirm beiseite zu legen und verschiedene Wege auszuprobieren, um etwas über unsere Teenager zu erfahren, sich auf einer Autofahrt zu unterhalten, wenn es einfacher ist, Seite an Seite zu kommunizieren.

In Sprechzimmern

Kann etwas davon auf die Rolle der Fachleute im Sprechzimmer, insbesondere des medizinischen Personals, übertragen werden? Vor etwa 20 Jahren habe ich ein knappes Jahrzehnt lang in der Kinderpsychologie gearbeitet und bin vor kurzem zurückgekehrt, um einen befreundeten Kinderchirurgen zu unterstützen, der Kinder mit kolorektalen Problemen behandelt.

Das einfachste Problem, das wir beobachten konnten, ist, wie das Anfertigen von Notizen am Bildschirm die Erfahrungen der Patienten verändert hat. Es ist also wichtig, die Zeit, die man dem

jungen Menschen nicht widmet, sondern dem Computer, zu minimieren. Ich sehe, dass meine Freundin, die Chirurgin ist, sich aktiv dafür entschuldigt, wenn sie etwas nachschlagen muss, indem sie sagt: "Es tut mir leid, dass ich jetzt auf den PC schauen muss, aber ich muss einfach sehen, was Dr. So und So sagt."

Ein weiterer Punkt ist, dass man die Verletzlichkeit von Jugendlichen nie unterschätzen sollte, selbst wenn sie intelligent, selbstbewusst und selbstsicher, aber auch schweigsam oder abweisend wirken. In einem Jugendlichen mit Gesundheitsproblemen ist so viel verborgen.

Als ich mich einmal mit dem Thema der Unterstützung von Jugendlichen beim Übergang von der Pädiatrie zur Erwachsenenmedizin in der Endokrinologie befasste, saß ich in einer Arbeitsgruppe.

Ein Arzt, der neben mir saß, fragte:

"Wie sprechen Sie mit Jugendlichen? Um ehrlich zu sein, möchte ich nur, dass sie mich mögen - aber das ist so schwer."

Alle Mediziner und Psychotherapeuten wollen ihren jungen Patienten gegenüber zugänglich und sympathisch sein. Ich denke aber, dass es hilfreich ist, sich zunächst einmal vorzustellen, in welcher Verfassung die jungen Menschen zu uns kommen. Meiner Erfahrung nach ist dieser Zustand sehr oft von Unsicherheit und sogar Vorahnung geprägt, was mit ihnen "gemacht" werden könnte und welche neuen Informationen des Arztes oder der Krankenschwester sich als beängstigend oder erniedrigend erweisen könnten. Es ist vielleicht nicht so einfach, sie zu beruhigen, wie wir es uns wünschen würden.

Der Ausgangspunkt ist also nicht unser Wissen oder unsere Erfahrung, sondern die Perspektive des jungen Menschen. Natürlich ist es gut, sich freundlich vorzustellen und so weit wie möglich zu erklären, was bei dem Treffen passieren könnte (ich muss den Kindern, die ich im Krankenhaus sehe, sagen, dass ich nicht jemand bin, der Untersuchungen oder Injektionen durchführt!) Eine Idee könnte sein, die Kinder zu fragen, warum sie aus ihrer Sicht kommen. Man könnte sagen: "Ich frage nur, um zu verstehen, ob wir die Botschaft richtig verstanden haben" oder "Ich frage mich, wie viel von unserem letzten Treffen für Sie Sinn gemacht hat?"

In der Darmklinik wird deutlich, dass der junge Mensch oft mit einer unterdrückten Verzweiflung über seine chronische Erkrankung und deren Isolierung ankommt, und dann mit dem intensiven Wunsch, dass der Arzt alles sehr schnell "in Ordnung bringen" kann. Es ist dann die Aufgabe des Teams, den Jugendlichen durch die Realitäten und seine Enttäuschung hindurch zu begleiten und ihm zu zeigen, was möglich ist. Meiner Erfahrung nach schämt sich der Jugendliche oft sofort und antwortet vielleicht auf alle Fragen mit "Ich weiß es nicht" und zeigt damit seine anhaltende Frustration, die er nicht richtig ausdrücken kann.

Wenn der junge Mensch sehr zurückhaltend ist, kann man vielleicht die Eltern bitten, zu erzählen, wie sie es ihm erklärt haben. Manchmal offenbart dies nützliche Missverständnisse sowohl bei den Eltern als auch bei dem Jugendlichen über die Art des Besuchs oder sogar darüber, wie wenig dem Kind erklärt wurde.

Ich weiß, dass viele Ärzte, Chirurgen und Krankenschwestern sehr wohl in der Lage sind, diese Gefühle anzuerkennen, indem sie sagen: "Ich bin sicher, das ist sehr enttäuschend." Oder: "Ich weiß, dass dies ein langer Weg für Sie war." Und dann etwas Ruhe zuzulassen, bevor man sich mit einer möglichen Lösung, einem "Reparieren"-Angebot beeilt.

(Obwohl ich verstehe, dass es ein Luxus ist, das Tempo zu drosseln und Pausen zuzulassen, was unter dem Druck der kurzen Termine nicht immer möglich ist).

Und ich glaube nicht, dass man sich bei dem Teenager beliebt machen muss (wie bei meinem Kollegen aus der Endokrinologie), sondern man muss zeigen, dass man komplexe Gefühle erahnt, bevor man die nächsten medizinischen Schritte vorstellt.

Wie ich bereits in meinen früheren Ausführungen zur Begegnung mit Jugendlichen erwähnt habe, möchte ich wiederholen, dass es interessant ist, die Gefühle, die sie in uns auslösen, wahrzunehmen und innerlich darüber nachzudenken - fühlen wir uns irritiert oder verwirrt, ein wenig dumm oder nutzlos. Dies sind wichtige Mitteilungen an uns, wie sie sich fühlen. Die Projektion von Gefühlen ist etwas, in dem Jugendliche Meister sind! Und dann ist es wichtig, dass wir uns nicht revanchieren, indem wir z. B. einen forschen Ton anschlagen oder übermäßig sachkundig werden, um dieses "nutzlose" Gefühl zu kompensieren. Ich erinnere mich an einen Endokrinologie-Professor, der einem Teenager einige schwierige Ergebnisse mitteilen musste und mit einer Erklärung über den Einsatz von Fruchtfliegen in der Genforschung begann. Ich erinnere mich daran, dass ich im Raum war und mich etwas unbeteiligt fühlte (wovon redet er?!), so wie es sicher auch der junge Mensch getan hätte. Ich hatte auch Mitleid mit dem Arzt, dem es offensichtlich unangenehm war, wie der junge Mensch auf die schlechten Nachrichten reagieren würde.

Mit Jugendlichen über Einsamkeit sprechen

Einmal musste ich in der Schulversammlung einen Vortrag über das Thema Einsamkeit halten, bei dem (wieder) aus den Psalmen gelesen wurde. Diesmal war es Psalm 25 :

"Wende dich zu mir und sei mir gnädig, denn ich bin einsam und betrübt".

Ich bezweifle, dass viele der 13- bis 18-Jährigen den Glauben und das Vertrauen auf Gott als Antwort auf ihre Probleme betrachten würden, aber ich hoffte, ihnen eine Verbindung zwischen Sicherheit und Einsamkeit aufzuzeigen, indem ich mit ihnen über den Science-Fiction-Film "Gravity" (2013) sprach. Bei einem Weltraumspaziergang opfert sich ihr einziger guter Freund und Kollege, um sie zu retten, und stürzt in die Dunkelheit in seinen unausweichlichen Tod. Sie fühlt sich völlig allein und hoffnungslos und plant, Selbstmord zu begehen. Doch in der Geschichte taucht er dann auf mystische Weise wieder auf, um ihr Ratschläge zu geben und sie zu ermutigen, was schließlich zu ihrem Überleben führt. War er real? War es ein Geist oder nur ihre Einbildung? Ich sagte zu den Schülern:

"Nun, man muss nicht im Weltraum schweben, um sich so einsam und verloren zu fühlen.

Das kann unter vielen anderen Menschen passieren... auf einer Party, wo jeder jeden zu kennen scheint... in einer neuen Situation, in der die ersten Begrüßungen verklungen sind und die anderen einen nicht mehr zu bemerken scheinen... manchmal sogar in einer Familie, wo man denkt: "Die verstehen mich einfach nicht!"

Aber ich habe auch gesagt, dass es einen großen Unterschied machen kann, wenn man das warme Gefühl hat, dass sich jemand um einen kümmert, und dass es Hoffnung gibt, wenn alles düster aussieht. Das kann der beruhigende Gedanke an Mutter oder Vater, an ein Großelternteil, an eine Tante, der man nahe steht, oder an einen besten Freund sein, das kann der Glaube an den Schöpfer des Universums, an Gott, oder an die lebendige Gegenwart in der Person von Jesus Christus sein.

Ich hoffe, dass unsere jungen Menschen durch die Förderung ihrer Reflexionsfähigkeit auch ein spirituelles Leben entwickeln können, das sich über den Alltag hinaus und doch innerhalb des Alltags öffnet.

Gibt es einen positiven Aspekt des Alleinseins?

"Wie im Film ist es dieses ruhige Gefühl, mit jemandem verbunden zu sein, das uns in die Lage versetzt, die Zurückgezogenheit zu genießen - wir nennen es dann Alleinsein. Das ist, wenn man in einem Buch versunken ist, alleine durch einen Wald spaziert, alleine Musik hört. Das ist die gute Art des Alleinseins, wenn man innerlich das Gefühl hat, dass die meisten Dinge in Ordnung sind und man über alles gut nachdenken kann. In der Einsamkeit kommen einem oft die Ideen, man wird kreativ, findet heraus, was man wirklich will und wer man wirklich ist...

Das Alleinsein ist gewählt, die Einsamkeit ist es nicht.

Helfen wir unseren jungen Menschen, sich innerlich sicher zu fühlen, damit sie all das genießen können, was sowohl die Gesellschaft als auch das Alleinsein zu bieten hat.

Rachel Melville-Thomas M.A. M.A.C.P.
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin
Bristol - UK