

Wer sagt mir, was mit mir los ist?

Begleitung Jugendlicher beim Erwachsenwerden –
Erziehung zur Liebe als ein Angebot für Jugendliche von
10 bis 18 Jahren und ihre Eltern, für Schulen und die
außerschulische Jugendarbeit

■ Von Helga Sebernik

In regelmäßigen Abständen plagt die Gesellschaft immer wieder das Thema „Aufklärung“. Ab welchem Alter, wie viel und wer soll es machen? Eltern mit Kindern im Alter zwischen sechs und fünfzehn sind damit heftig konfrontiert, wenn sie es als ihre Aufgabe sehen (und es ist ihre Aufgabe).

Ungeachtet der politischen Färbungen gibt es einen zentralen Punkt, und der heißt: niemand will (vorsätzlich), dass unsere Kinder unglücklich werden. Dass sie einen Partner finden, den sie lieben, schätzen usw.

Was sie sehr oft nicht wissen, und das lehrt uns die Erfahrung, ist, dass sie die Entwicklung des Körpers anders erleben als die der Emotion, der Seele, des Geistes; dass alles – individuell – aber untrennbar miteinander verbunden ist. Der Begriff dafür ist Pubertät. Und Pubertät ist dann, wenn die Eltern schwierig werden.

Eine geistliche Kinderärztin, Dr. Hanna Klaus, aus der Gemeinschaft der missionsärztlichen Schwestern, die die Tiroler Ärztin Anna Dengel gegründet hat (s. Seite 131), entwickelte aus ihrer jahrelangen, ärztlichen Erfahrung mit Jugendlichen,

dass das körperliche Reifen mit dem emotionalen, seelischen und intellektuellen selten Hand in Hand geht und dass die Jugendlichen in dieser Zeit eine besondere Betreuung und Begleitung benötigen. Gerade was die Entwicklung ihrer Sexualität angeht. Dieses Programm heißt: teenstar (= **T**eenager suchen tragfähige **A**ntworten in ihrer **R**eifezeit).

In den Jahren, wo die eigenen Eltern als Gesprächspartner oft nicht geschätzt werden und viel Neues auf die jungen Leute einströmt, entstehen viele Fragen:

- ◆ Was verändert sich in meinem Körper?
- ◆ Wie gehe ich mit meinen eigenen Gefühlen und denen meiner Mitmenschen um?
- ◆ Wie erlebe ich mein Umfeld?
- ◆ Wie kann ich gute Freundschaften und Beziehungen aufbauen?
- ◆ Sind Sex und Sexualität dasselbe? Was ist Liebe? Was ist die Ehe?
- ◆ Wie setze ich meinen Verstand und Willen ein und treffe richtige Entscheidungen?
- ◆ Was bedeutet Verantwortung für mich auf dem Weg zum Erwachsenwerden?

- ◆ Wer bin ich eigentlich?
- ◆ Was möchte ich mit meinem Leben?

Informationen aus den neuen Medien werden mit Bruchstücken aus Gesprächen mit Gleichaltrigen, Vorbildern aus der Welt der Stars und Interpretationen eigener Erfahrungen vermengt. So entsteht etwas wie eine erste eigene Meinung, ein Standpunkt.

Aber reicht das als Grundstock für ein gelücktes Leben, gelingende Beziehungen und belastbare Familien?

Das fragen sich verantwortungsbewusste Eltern, LehrerInnen und Verantwortliche in der Jugendarbeit. Hin und wieder wird probiert, etwas Selbstausedachtes anzubieten. Aber man bleibt irgendwann ratlos auf der Strecke. Etwas Grundlegendes, ein passendes „Tool“ scheint zu fehlen.

In diese Lücke tritt TeenSTAR, ein persönlichkeitsbildendes pädagogisches Angebot zum Thema „Freundschaft – Liebe – Sexualität“, mit dem derzeit in über 20 Ländern erfolgreich gearbeitet wird und das es in Österreich seit gut zehn Jahren gibt.

Aufbauend auf dem Bewusstsein der eigenen Fruchtbarkeit soll jungen Menschen Unterstützung in der geschlechtlichen Identitätsfindung gegeben und der verantwortungsvolle Umgang mit der Sexualität gefördert werden. Sie sollen eigene Antworten auf ihre Lebensfragen finden.

Ganzheitliche Erziehung darf auch den wichtigen Bereich des Mann- und Frauwerdens nicht aussparen. Der ganze Mensch mit Körper, Geist und Seele steht dabei im Mittelpunkt. Soll die erwachende Sexualität als positive Kraft in einem jungen Menschen reifen, braucht es allerdings altersgemäße Orientierung.

Ein gelingendes Leben, auch eine gelingende Ehe und Familie gehören zu den vordringlichsten Wünschen junger Männer und Frauen und braucht wie alles im Leben eine gewisse „Ausbildung“.

Unsere Gesellschaft braucht mehr denn je heile, seelisch gesunde, reife und liebesfähige Männer und Frauen.

TeenSTAR ist daher mehr als Aufklärung, es ist Erziehung zur Liebe!

TeenSTAR-Kurse möchten junge Menschen über einen längeren Zeitraum in der Gruppe Gleichaltriger mit einem weiblichen und männlichen Erwachsenen begleiten.

Die Kurse sind für junge Menschen von 10 (ab 4. Klasse Volksschule) bis 18 Jahren gedacht und können schulisch (im Unterricht oder als Angebot am Nachmittag) aber auch außerschulisch (in der Pfarre z. B. Jungchar, Jugend oder in privaten Initiativen) von zuvor ausgebildeten KursleiterInnen angeboten werden.

Die Eltern – als Haupterzieher – werden durch Elterntreffen in den TeenSTAR-Kurs miteinbezogen und sollen dadurch Unterstützung in der Begleitung ihrer Söhne und Töchter in dieser sensiblen Thematik erhalten. Derzeit ist auch ParentSTAR in Ausarbeitung, ein Angebot speziell für Eltern!

Es stehen österreichweit ausgebildete KursleiterInnen zur Verfügung, die angefragt werden können. Um aber den steigenden Bedarf abdecken zu können, ist es nötig, weitere MitarbeiterInnen zu finden, die eine Ausbildung absolvieren. Ausbildungsseminare dauern 1 Abend und 6 Samstage (gewöhnlich 1 Samstag pro Monat von 9 bis 18 Uhr). Diese können auf Anfrage überall abgehalten werden.

Zielgruppen sind: LehrerInnen, Jugend-



Foto: TeenSTAR Österreich

Es ist ein langer Weg bis zum Erwachsenwerden und die Schritte gehen einmal nach vor und dann wieder zurück.

leiterInnen, JungcharleiterInnen, FirmhelferInnen, PastoralassistentenInnen, Eltern, Diakone, Priester, Ärzte, Hebammen, Lebens- und SozialarbeiterInnen und alle Interessierten.

Feedbacks von Jugendlichen

Ich habe durch den TeenSTAR-Kurs meinen Körper und einfach mich selbst besser kennengelernt. *Mädchen, 17 Jahre*

Der Kurs hat mich dazu veranlasst, über mich selbst, meine Meinungen und Wünsche nachzudenken und viele meiner Einstellungen zu ändern, andere zu festigen. *Mädchen, 18 Jahre*

Vor allem die Stunden mit dem männlichen Leiter haben mir gefallen, wir haben ganz frei geredet über das, worüber man sonst nicht redet. *Bursch, 15 Jahre*

Sex ist nicht einfach ein Spiel, wie viele denken! *Bursch, 13 Jahre*

Ich finde, dass alle Jugendlichen die Chance bekommen sollten, einen solchen Kurs zu besuchen. *Mädchen, 15 Jahre*

Ich fühle mich jetzt sicherer und weiß besser, was ich will ... *Mädchen, 17 Jahre*

Feedbacks von Eltern

Ich möchte ein positives Feedback zum TeenSTAR-Kurs geben: Mein Sohn, 13, fährt wirklich gerne, obwohl ihm ansonsten alle Termine eher Stress bereiten. Er kommt entspannt nach Hause und kann gelassen über ansonsten heikle Themen sprechen! Er spricht die Probleme an, die ihn zur Zeit aufgrund der Pubertät bewegen. Unglaublich! Außerdem, und darüber freue ich mich besonders, gefällt ihm der Umgang der Burschen untereinander. Seine Klassengemeinschaft in der Schule war nie eine gute, sodass er eigens erwähnt, wie wohl er sich fühlt. Ich danke von ganzem Herzen, dass die Gruppe so liebevoll und ausdauernd geführt wird, und wünsche euch für eure Kinder ähnlich gute Wegbegleiter, die dann da sind, wenn ihr selbst vielleicht nicht so gefragt seid. *Eine Mutter*

Ich bin erleichtert, weil ich das Gefühl

habe, meine Tochter ist gut auf die Pubertät vorbereitet. DANKE! *Eine Mutter*

TeenSTAR ist ein sehr schön aufbereitetes Programm für einen wichtigen Lebensabschnitt! Mein Sohn wollte zuerst überhaupt nicht hingehen, aber nach dem ersten Treffen hat es ihm sehr gut gefallen und er freute sich schon auf das nächste.

Eine Mutter

Dieser Kurs ist wichtig, weil die Jugendlichen das Thema Pubertät leichter verstehen und damit besser umgehen können.

Ein Vater

Mir gefällt, dass die Themen so offen angesprochen werden und auf sensible wertschätzende Weise vermittelt werden – von schulexternen Personen.

Eine Mutter

Ich hätte gerne vor zehn Jahren einen solchen Kurs für meine Kinder gehabt. Habe durch das Zuhören selber viel gelernt!

Eine Lehrerin

Habe am Elternabend Neues erfahren über meinen Zyklus – man lernt wirklich nie aus!

Eine Mutter

Für mich ist TeenSTAR eine echte Alternative! Würden doch alle Jugendlichen mitmachen!

Eine Mutter

Ich hab mich über dieses Angebot gefreut, ich finde TeenSTAR sehr hilfreich!! Danke!

Eine Mutter

Ich bin sehr froh, dass wir das TeenSTAR-Projekt nun doch schon einige Jahre an der Schule haben. Nach den verschiedenen Organisationsversuchen hat sich heuer gezeigt, dass TeenSTAR von den SchülerInnen am besten angenommen wird, wenn die Termine freiwillig am Nachmittag liegen. Dies zeigt auch schon die hohe Akzeptanz, die die Mitarbeiter von TeenSTAR, die an die Schule kommen, bei unseren SchülerInnen genießen. Ein wesentlicher Faktor für diese positive Grundhaltung ist auch der sehr informative Elternabend.

Ich denke, unter all den vielen Projekten, die an unserer Schule laufen, ist TeenSTAR sicherlich am leisesten, am wenigsten spektakulär, und trotzdem eines der wichtigsten überhaupt.



Foto: TeenSTAR Österreich

Es ist klar, dass das Umfeld einen großen Einfluss auf die Entwicklung der Jugend hat.

Auf äußerst einfühlsame Weise werden mit den SchülerInnen Themen wie Liebe, Sexualität, Achtung vor dem eigenen Ich, dem eigenen Körper, aber auch die Beziehung zum anderen Geschlecht behandelt. Kompetente TrainerInnen geben den Jugendlichen in einer sehr schwierigen Entwicklungsphase Sicherheit, bieten Hilfestellung, zeigen Lebenswege auf, sind AnsprechpartnerInnen, authentische Vorbilder.

Und so ist TeenSTAR ein unverzichtbarer Schritt, Jugendlichen Wertschätzung sich selbst und auch den anderen entgegenzubringen. Und was wäre wohl wichtiger für ein gelingendes Leben?

Danke dem ganzen Team!

Eine Direktorin einer Neuen Mittelschule

Feedbacks von TeilnehmerInnen des Ausbildungsseminars

Die TeenSTAR Ausbildung hat mir persönlich dabei geholfen, viel über die Jahre von mir gesammeltes, verstreutes Wissen zum Thema Sexualität und Beziehung zwischen den Geschlechtern in geordnete und strukturierte Bahnen zu lenken. So lernte ich von den einzelnen Schritten, die jeder Mensch im Zuge seiner psychosexuellen Entwicklung macht, und kann mich nun recht gut in Kinder und Jugendliche verschiedener Altersstufen hineinversetzen. Zudem ermöglicht die Wissensdichte des TeenSTAR-Programms, auf viele Fragen detailliert eingehen zu können. Das hilft mir sehr bei meiner Jugendarbeit und auch bei der Erziehung und Begleitung meiner eigenen Kinder und innerhalb der Familie. Für meine Ehe hat das Wissen um die Fruchtbarkeit und die verbindende Kraft der Sexualität, der intimen Bezie-

hung zu meiner Frau einen noch höheren Stellenwert in unserem Leben ermöglicht. Die gegenseitige Wertschätzung ist dadurch sicher noch größer geworden. Durch TeenSTAR ist es mir nun vor allem möglich, in der Gesellschaft viel freier und auf einem hohen Niveau mit dem Thema Sexualität umzugehen und mich dadurch aktiv und auch mit fachlichem Background in laufende Diskussionen einbringen zu können.

*Markus S., * 1975, verheiratet, zwei Söhne, Projektleiter in der Bauindustrie*

Durch eine Freundin bin ich auf das TeenSTAR-Seminar aufmerksam geworden. Zu Beginn dachte ich, dass ich im Bereich der Sexualität und über die damit verbundenen Wertehaltungen schon ziemlich viel weiß. Nach und nach stellte sich aber für mich heraus, dass es dazu noch viel mehr zu wissen und verinnerlichen gibt. Mir wurde der ganzheitliche Ansatz der Sexualität immer bewusster und vertrauter. Neben dem anatomischen und physiologischen Wissen prägte sich mir die wertschätzende Sprache und die Vermittlung der Würde jedes einzelnen Menschen besonders ein. Durch TeenSTAR habe ich gelernt, Themen wie Fruchtbarkeit, Gefühle, Empfängnisverhütung, Empfängnisregelung, den Wert des menschlichen Lebens, Verliebtsein und die Identität als Mann/Frau offen anzusprechen und nicht mehr als Tabuthemen zu sehen. Ich bin nun gestärkt und ermutigt, meine Einstellung zur Sexualität nicht der Masse anzugleichen, sondern – durch Überlegungen und durch die Beobachtung der natürlichen Gegebenheiten – mein Frau-sein mit Freude anzunehmen. Diese positive Einstellung zum Körper in seiner

Komplexität motiviert mich, die erworbenen Erkenntnisse weiterzugeben und mit anderen zu teilen. Die Jugendlichen sollen erfahren, dass es mehr als „technische“ Aufklärung gibt!

*Elisabeth K. * 1992, ledig, i. A.
Gesundheits- und Krankenpflege*

Wir haben diese Ausbildung gemacht, weil wir eine passende Sprache suchten, mit der wir unsere Kinder während der Pubertät begleiten können. Die Ausbildung hat uns sehr bereichert und wir konnten auch für die eigene Beziehung vieles mitnehmen. Jetzt sind wir aber so begeistert, dass wir bereit sind, auch mit anderen über dieses Thema offen zu sprechen.

*Mag. Monika S. * 1978, verheiratet,
zwei Söhne, AHS-Lehrerin*

Bevor ich TeenSTAR und das TeenSTAR-Programm kannte, dachte und handelte ich in puncto Sexualität wahrscheinlich wie die meisten meiner Mitmenschen: in gutem Glauben, mit bester Absicht, aber unwissend.

Die TeenSTAR-Ausbildung vermittelte mir nicht nur eine Menge an Fakten und Wissen, sondern wirkte sich auf meine gesamte Persönlichkeit positiv aus. Mir wurde bewusst, dass es eine große Verantwortung der Erwachsenen den Kindern und Jugendlichen gegenüber gibt, diese auf das Erwachsenwerden in altersgemäßer Art und Weise vorzubereiten. Während des

Ausbildungsseminars habe ich das Werkzeug bekommen, das es mir ermöglicht, die Jugendlichen entsprechend zu begleiten, mehr noch, es ist mit jedem Seminartag in mir der Wunsch größer geworden, mich im Sinne von TeenSTAR der Arbeit mit Jugendlichen zu widmen.

*Walter H., * 1971, verheiratet,
drei Kinder, Beamter*

Die Ausbildung war in vielerlei Hinsicht eine Bereicherung für mich und meine Familie. Die intensive Beschäftigung mit dem Jugendalter gibt mir nun mehr Sicherheit, Hilfe und Stütze in meiner Erziehung und Wertevermittlung und stärkt die einfühlsame und verständnisvolle Haltung meinen Kindern gegenüber. Die Auseinandersetzung mit der Verschiedenartigkeit von Mann und Frau bietet immer wieder Anregungen für Gespräche, für gegenseitiges Verständnis und somit für ein besseres, achtsameres Miteinander in unserer Ehe. Während der Ausbildung entwickelte sich in mir das Fruchtbarkeitsbewusstsein, wodurch ich einen neuen Zugang zu meinem Körper und zu mir als Frau gefunden habe. Alles in allem stellte die TeenSTAR-Ausbildung für mich einen wertvollen Leitfaden für eine kompetente Begleitung meiner Kinder durch die Pubertät dar, eingebettet in die positive Auseinandersetzung mit meinem Ehemann und mit mir selbst.

*Eva H., * 1970, verheiratet, drei Kinder,
Volksschullehrerin*

*Infos unter www.teenstar.at und Tel. 07413/22 9 64 20
Koordination TeenSTAR Österreich: Dipl.-Päd. Helga Sebernik*



Helga Sebernik, Dipl.-Päd., geb. 1964, aufgewachsen in Kremsmünster (OÖ), Matura an der HLW Linz, Berufspädagogische Akademie in Wien, seit 24 Jahren Lehrerin für Ernährung an der Bildungsanstalt für Kindergartenpädagogik Amstetten und für Religion an Volksschulen und einer Neuen Mittelschule im Waldviertel (NÖ). Seit 2004 Leiterin von TeenSTAR Österreich.