

**Brendow**

# ARNO BACKHAUS

**Hilfe, meine Eltern  
sind in einem  
schwierigen Alter!**



Ein Buch über dich, deine Eltern, Freunde, Gott und die Welt

# **ARNO BACKHAUS**

**Hilfe, meine Eltern sind  
in einem schwierigen Alter!**

# ARNO BACKHAUS

Hilfe, meine Eltern  
sind in einem  
schwierigen Alter!

Ein Buch über dich,  
deine Eltern, Freunde,  
Gott und die Welt

**Brendow.**  
Verlag | Alles, was Sinn macht!



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Paperbackauflage 2018  
ISBN 978-3-96140-037-9

© 2015 by Joh. Brendow & Sohn Verlag GmbH, Moers

Gesamtgestaltung: Brendow Verlag, Moers

Titelfotos: fotolia © HAKKI ARSLAN, fotolia © eevl, fotolia © Andrey Kiselev

Druck und Verarbeitung: DROGOWIEC-PL, Kielce

Printed in Poland

[www.brendow-verlag.de](http://www.brendow-verlag.de)



Kapitel 1

**Werde (d)ein Superstar!**

**6**

Kapitel 2

**Mit Eltern muss man viel Geduld haben!**

**15**

Kapitel 3

**Geh DEINEN Weg**

**23**

Kapitel 4

**Liebe dich selbst!**

**32**

Kapitel 5

**Freundschaft leben**

**40**

Kapitel 6

**Über Luftballons und andere Sackgassen**

**55**

Kapitel 7

**Was wirklich hält**

**61**

Kapitel 8

**Leben ohne Ende**

**69**

## Werde (d)ein Superstar!

Kennst du das? Morgens geht's dir super, mittags beschissen, nachmittags findest du alles cool, abends heulst du vor lauter Frust ins Kissen und möchtest am liebsten weglaufen. Du stehst seelisch und sozial unter einem riesigen Druck. Was ist plötzlich los?

Du fühlst dich in 1000 Stücke zerrissen. Unendlich viele Bedürfnisse, Wünsche, Ideen, Sehnsüchte, Hass- und Streitgefühle fahren mit dir Achterbahn.

**Treffen sich zwei Schafe, sagt das eine zum anderen: „Du siehst aber Schaf aus!“**

Dein Körper wird dir immer fremder und unheimlicher. Bist du schon ein Mann oder noch ein Kind? Bist du schon eine Frau oder noch ein Mädchen? Darfst du deine Mutter noch küssen oder nicht? Warum wirst du so oft rot? Was passiert nachts mit dir?

Nach außen wirkst du manchmal etwas schroff, unhöflich. Du bist laut, hastig, du rülpst vielleicht öfter rum – und das auch noch am Tisch deiner Eltern. Türen fallen schneller und lauter zu als früher. Keine Drohung, keine Strafe, kein „Sitzenbleiben!“ scheint dich zur Vernunft zu bringen. Schule ist überhaupt das Unwichtigste, das du dir im Leben vorstellen kannst. Du bist einfach dagegen. Punkt. Da wird nicht diskutiert.

Ein hin und her Gerissensein in deinen Gefühlen und in deinem Kopf. Ich denke, du solltest dir klarmachen, was gerade mit dir abgeht: Im Alter zwischen 12 und 18 Jahren wird aus dir ein völlig anderer Mensch. Bei dem einen geschieht das etwas früher, bei dem anderen etwas später.

Nicht nur dein Körper macht rasante Veränderungen durch, sondern auch deine ganze Persönlichkeit. Du hast einiges durchzustehen, Selbst-



**Ich möchte so  
sein, wie Gott  
mich haben will,  
weil er mich so  
liebt, als wäre ich  
es schon.**

zweifel und Minderwertigkeitsgefühle gehören zur Tagesordnung: Wer will mich? Wer braucht mich? Ich kann nix, bin nix, hab nix, lass mich in Ruhe, geh weg. Und dazu kommt noch der ganze soziale Druck: von deinen Eltern, den Nachbarn, der Schule, von deinen Geschwistern, von der Verwandtschaft.

Auch dein Körper hat in dieser Zeit Unmenschliches zu leisten. Das bringt viel Schwieriges und Kompliziertes mit sich. Es gibt eine Untersuchung, die besagt, dass Teenies mehr Schlaf benötigen als Kleinkinder.

Wenn deine Mutter dir mit 12 Jahren sagt, du sollst Mittagsschlaf machen, ich weiß nicht, an welche Kopfhälfte du dich zuerst fasst, um sie für verrückt zu halten.

Aber wenn du gerne ausschlafen willst (am Samstag so bis 12 oder 14 Uhr), sag deinen Eltern einfach, dass du das brauchst und dass es sich nicht um eine neue Methode handelt, dich vor dem Rasenmähen zu drücken.

**Es ist wirklich schwer, herauszufinden, wer du sein willst.**

Als du klein warst, haben deine Eltern, deine Geschwister und deine Umwelt



dich geprägt: Da hat sich ganz tief in dir drin festgesetzt, ob du anderen und dem Leben überhaupt vertrauen kannst. In dieser Zeit hat sich dein Urvertrauen (oder auch Urmissstrauen) entwickelt. Kurze Zeit später, so mit 5 Jahren, hast du angefangen zu verstehen, dass du eine eigene Person bist: Du hast begonnen, dir eine eigene Meinung zu bilden. Du hast Erfolg und Misserfolg unterscheiden gelernt. Und jetzt bist du in der Phase, wo du selbst entscheiden musst, welche Rolle du in dieser Welt spielen willst.

Bis jetzt hast du deinen Vater, deine Mutter, deine Lehrer und Nachbarn beobachtet. In deinem Kopf schwirren und



spuken zudem Namen von Rockbands, Models, Stars und Fußballspielern rum, von Typen, Idolen, Idealen und Vorbildern,

die dir 1000 verschiedene Antwortmöglichkeiten auf die Frage bieten: Wer will ich sein?

Ich wollte, als ich Teenie war, immer so sein wie Armin Harry. Er war der Erste, der die 100 Meter in 10,0 Sekunden gelaufen ist. Und das als Deutscher. Harry war damals eine Riesenstory in allen Medien und weltweit der Superstar. Was habe ich also gemacht?

Ich habe regelmäßig unseren Bohner-Besen, ein Besen mit einem schweren Eisengewicht vorne, benutzt (es gab noch keine Bodybuilder-Zentren), um Muskeln aufzubauen. Ich habe trainiert wie ein Verrückter.

Doch je älter ich wurde, desto klarer wurde mir: Ich werde nie Armin Harry werden, geschweige denn so schnell laufen können wie er. Ich bleibe immer Arno Backhaus 1, ich werde nie Armin Harry 2. Diesen Traum musste ich begraben. Es war eine schmerzliche Beerdigung. Eine traurige Erkenntnis. Aber sie war nötig, um langsam ich selbst zu werden.

**„Hat dir schon jemand gesagt, dass du gut aussiehst?“**  
**„Nein.“**  
**„Wird auch keiner!“**





Auch du wirst solche Träume irgendwann begraben müssen.

Die Sache ist, welche Rolle willst du eigentlich spielen?

Nicht wen willst du kopieren, sondern wer willst du sein?

Du musst dringend einige Fragen klären:

- > Welche Werte willst du für dich übernehmen?
- > Was ist gut, was ist schlecht?
- > Was ist richtig, was ist falsch?
- > Was ist Wahrheit? Wo beginnt Unwahrheit? Oder ist alles relativ? Muss man alles tolerieren?
- > Welche Eigenschaften sollen deine Eigenschaften sein?
- > Welche Rolle willst du spielen?
- > Was hat Gott in dich hineingelegt an Möglichkeiten?

Einiges, was Eltern in uns „hineinlegen“ an Prägung und Erziehung, gleicht einer Sackgasse (Vorsicht: Ausnahmen bestätigen die Regel)! Welche Werte wurden dir vermittelt?

Keine? Ein bisschen wenig, oder?!

Geld? Ein bisschen gefährlich. Was ist, wenn du plötzlich arbeitslos wirst? Wird dann dein Leben wertlos?

Hauptsache, Leistung und Beruf? Und das soll reichen, um glücklich zu werden? Machen deine Eltern einen glücklichen Eindruck, wenn sie von der Arbeit kommen?

Wer bist du jetzt schon? Welche Schwächen und Begrenzungen, welche Gaben und Möglichkeiten hat Gott dir mitgegeben? Welches Potenzial steckt in dir? Was gibt es in dir zu entdecken?

In der Phase, in der du gerade steckst, stellt sich die Frage, wer du bist, wie du dich siehst (nicht wie die anderen dich sehen oder du sie). Wie du dich bewundern kannst und nicht irgendwelche Superstars.

**Werde selbst dein Superstar!**



## Kapitel 2

# Mit Eltern muss man viel Geduld haben!

Gib dieses Buch besser nicht deinen Eltern, sonst könnte es passieren, dass sie dir verbieten, es zu lesen oder es sogar irgendwo verstecken. Komm ihnen am besten zuvor, und parke es irgendwo, wo sie es nicht so schnell finden.

Ein Vater sagt zu seiner Tochter nach einem Streit:  
„Solange du die Füße unter unseren Tisch tust, machst du gefälligt, was wir dir sagen!“  
Die Tochter daraufhin:  
„Was heißt hier unter eurem Tisch?!“

Eltern können wirklich sehr merkwürdig sein: Erst bringen sie dir das Laufen bei, und wenn du älter bist und laufen kannst, machen sie dich an: „Nun lauf doch nicht immer weg, bleib doch mal hier!“

Erst bringen sie dir das Sprechen bei, und wenn du älter bist und endlich sprechen kannst, beschweren sie sich: „Nun sprich doch nicht so viel. Du redest die ganze Zeit, hör doch endlich mal auf!“

Erst zeigen sie dir, wie man ordentlich isst, später meckern sie ständig rum: „Jetzt hör mal auf, so viel in dich hineinzustopfen. Schau doch mal, wie du aussiehst!!“

Erst lehren sie dich, dass du dich waschen und kämmen sollst, später, wenn du ein Teenie bist, motzen sie dich ständig an: „Nun steh doch nicht immer vor dem Spiegel. Hast du sonst nichts zu tun?“ Oder sie stehen vor der Toiletten-tür, klopfen an und mokieren sich, dass

du nicht rauskommst, weil du dich zu lange zurechtmachst.

Erst bringen sie dir bei, eigene Entscheidungen zu fällen, und wenn du das dann endlich tust, beklagen sie sich, dass du nicht auf sie hören willst.

Merkst du, was da für eine Spannung in der Luft liegt? Eltern können Kinder manchmal ganz schön nerven. Ständig nörgeln sie an dir herum und machen dir das Leben schwer.

**Glaub mir, ich kenne das Problem. Meine Mutter hat mich früher stark abgelehnt. Wenn ich Probleme gemacht habe (und ich habe meinen Eltern früher viele Probleme bereitet), sagte sie: „Wir schicken dich ins Heim zurück!“ Lange Zeit dachte ich wirklich, ich sei ein Adoptivkind, weil ich mir einfach nicht vorstellen konnte, dass eine Mutter so brutal zu ihrem Kind sein könnte. Mein Vater war leider nur ein Pantoffelheld, der nicht eingeschritten ist, sondern gemacht hat, was meine Mutter ihm sagte.**

Deine Eltern haben's im Moment aber auch nicht gerade leicht. Sie sind hilflos – wie du –, sie geben's vielleicht nur nicht zu. Eben warst du noch süß und kuschelig (PERWOLL), jetzt bist du sauer und kratzig, nicht nur in deinen Kommentaren, sondern auch wegen deiner Bartstoppeln. Das kleine, mehr oder weniger gehorsame Kind ist für deine Eltern plötzlich zu einem großen, schwierigen Teenie geworden.

- > Durften sie dich bis vor Kurzem noch abknutschen und knuddeln, drehst du dich plötzlich rum und sagst: „Igitt, du hast echt widerlichen Mundgeruch!“
- > Bis vor Kurzem haben sie dir noch die Windel gewechselt, heute lässt du dir von ihnen noch nicht mal das Geld wechseln.

**Eine Mutter zur anderen:  
„Guck doch mal, wie dein Kind aussieht?! Willst du denn nicht mal die Pampers wechseln?“  
„Nee, ich habe mir extra eine Packung gekauft, auf der stand ‚bis 20 kg‘.“**



- > Bis vor Kurzem sind sie mit dir zum Arzt gefahren, wenn du Hilfe brauchtest, und haben dich getröstet. Wenn du dir das Knie aufgeschlagen hast, haben sie dir ein Pflaster draufgeklebt. Heute möchtest du ihnen am liebsten eine kleben, weil sie dich nerven und nicht in Ruhe lassen ...
- > Du bist bislang immer zu ihnen gelaufen, wenn du Hilfe brauchtest, und plötzlich willst du nichts mehr davon wissen. Wenn du nicht zurechtkommst, sagst du ihnen: „Das krieg ich schon alleine hin.“ Kriegst du zwar nicht, würdest du aber niemals zugeben.

**Frau zum Doktor: „Mein Kind kann nicht schlafen, was soll ich machen?“  
„Ich zähl immer bis drei!“  
„Und das klappt?“  
„Meistens gut, aber manchmal zähl ich auch bis halb vier.“**

Stell dir mal deine Eltern vor. So eine schlagartige Veränderung ist ganz schön heavy! Sie haben gar nicht damit ge-

rechnet, sie konnten sich nicht darauf einstellen.

Auf einmal dürfen sie gar nichts mehr, haben keinen Stich mehr bei dir. Bis vor Kurzem waren sie die Hauptsache. Über Nacht scheint es, dass sie für dich die größte Nebensache der Welt geworden sind. Sie waren deine Tankstelle, finanziell, menschlich und gefühlsmäßig. Aber im Moment laufen deine Eltern unter ferner liefen. Alles ist anders. Sie stehen jetzt nicht mehr im Mittelpunkt.

Das ist nur normal. Du musst deinen eigenen Weg finden. Du bist keineswegs verpflichtet, alles so zu machen, wie deine Eltern es dir sagen. Aber auch deine Eltern müssen erst langsam lernen, mit diesen Veränderungen umzugehen. Sie müssen lernen, dass du das Recht hast auf deinen eigenen Weg. Sie müssen lernen, loszulassen, freizulassen.

Eine gute Amselmutter schmeißt ihre Jungen irgendwann aus dem Nest. Buummms. Das sieht vordergründig brutal aus. Man könnte meinen, dass das doch auch liebevoller ginge. Aber im Gegenteil. Es ist Liebe. Die Amselmutter denkt dabei nur an das Amseljunge. Dieses muss schließlich selbstständig und lebensstüchtig werden. Es muss stark





werden. Und wenn es zu lange im Nest bleibt, wird es das nie!

Das Ziel von guten Eltern ist es, sich überflüssig zu machen. Sag ihnen das mal. Ich weiß nicht, was sie zu diesem Spruch sagen oder wie sie reagieren werden. Aber ich bin ziemlich sicher, dass es ihnen schwerfällt, das zu praktizieren. Deswegen: Mit Eltern muss man viel Geduld haben. Sie haben es nie gelernt. Und aus der Physik weißt du ja, die Masse ist träge. Und manche Eltern haben schon ganz schön Masse angesammelt. Da braucht es Zeit, sich auf Veränderungen einzustellen.

Übrigens: Deine Eltern waren vor ein paar Jahren in der gleichen Situation wie du, sie haben's nur total vergessen. Sie ahnen, dass du sie bald verlassen wirst, und fangen an, Panik zu schieben.

Sie sind wie Architekten, die 20 Jahre an einem Haus bauen und es mit Liebe und Zeitaufwand entwerfen – um dann nicht darin wohnen zu dürfen.

Sie sind wie ein Meisterkoch, der 20 Jahre an einem Gericht arbeitet, und dann kommen andere und essen alles auf. Er darf noch nicht mal kosten.

Sie sind wie ein Trainer, der trainiert und trainiert, bis die Mannschaft gewinnt, aber am Ende bekommen andere den Pokal. Alle tun so, als hätte der Trainer nichts mit dem Sieg zu tun.

Deine Eltern haben 15 bis 20 Jahre Zeit, Geld und Liebe in dich investiert, und dann müssen sie dich einfach so loslassen. Sie haben so viel in dich investiert, und auf einmal gehst du weg, und sie können nur noch winken. Das ist ganz schön brutal für sie. Am liebsten würden sie dir nachrufen: „Ey, du kannst doch nicht einfach so weggehen!“ Aber doch! Das kannst und musst du, es ist dein Leben.

Eltern und Lehrer haben die Aufgabe, sich überflüssig zu machen. Eine gute Erziehung zielt darauf ab, dass du selbstständig wirst. Wirst du es aber, dann klammern sie plötzlich.

60 % der Jugendlichen erklären, dass ihre Eltern sie nicht verstehen. Das ist sicher nichts Neues, das war schon immer so. Nur umgekehrt hat sich etwas verändert: Heutzutage geben auch viele Eltern zu, ihre heranwachsenden Kinder nicht mehr zu verstehen. Sie zweifeln an ihren Fähigkeiten als Erzieher. Und das

nicht ohne Grund. In den vergangenen Jahrzehnten hat sich so viel verändert, dass die meisten den Überblick verloren haben, wenn es ums Thema Erziehung geht:

Darf ich mein Kind schlagen? Ja, aber nicht mit dem Kochlöffel; Nein, nur auf die Pampers; Überhaupt nicht, sonst zeige ich dich an!

Muss ich alles erlauben, darf ich nichts mehr sagen?

Bis wann dürfen Kinder Fernsehen schauen? Die einen sagen, bis 22 Uhr, die anderen, bis 18 Uhr!

Wie viel Taschengeld bekommt mein Kind? Oder ist Wirtschaftsgeld sinnvoller?

### **Fragen über Fragen, und jeder sagt was anderes.**

Eltern sind verwirrt, auch deine. Sie geben's vielleicht nicht zu, aber die meisten blicken bei den vielen Erziehungsmodellen überhaupt nicht mehr durch.

Darüber hinaus müssen deine Eltern mit den ständigen Veränderungen in Technik, Erziehung, Ideologie und all den vielen Alltagsdingen fertigwerden. Eben noch Reichsmark, dann Ostmark, dann Westmark, dann Euro, danach Plastikgeld. Halt

sie nicht für blöd, wenn sie nicht mehr ganz mitkommen mit Homebanking und Internet. Halte sie nicht für rückständig, wenn sie noch nicht mal den DVD-Recorder programmieren können und ein Kickboard für ein Fußballbrett halten. Versuche lieber, deinen Eltern zu helfen, dass sie deine Welt verstehen.

- ✦ Wenn sie deinen Musikgeschmack nicht mögen, sag ihnen, dass das bei ihnen und ihren Eltern sicher auch so war.
- ✦ Wenn sie sich über deine Kleidung ärgern, sag ihnen, dass sie in ihrem Alter wahrscheinlich genauso aussahen wie der Rest ihrer Freunde.

Wenn du das getan hast, erwarte aber nicht, dass deine Eltern dich plötzlich verstehen. Wenn das wirklich der Fall wäre, wäre dein Leben von nun an entweder ziemlich langweilig oder sehr seltsam.



# Mutmachbuch

# für gestresste Teenager

Teenager sein ist eine echte Herausforderung. Alles ändert sich: Die Eltern sind nicht länger der feste Halt im Leben, und immer häufiger gibt es Zoff zu Hause und in der Schule. Selbst die Clique ist oft mehr Stressquelle als Rückzugsort. Wie soll man da in Ruhe erwachsen werden?

Arno Backhaus hatte selbst eine schwere Zeit als Teenager. Er weiß, wie es ist, Außenseiter zu sein, sich mit den Eltern rumzuzürgern und ständig rechtfertigen zu müssen. In diesem Buch ermutigt er Jugendliche, zu sich selbst zu stehen, Freundschaften zu pflegen, Konflikten nicht aus dem Weg zu gehen und die wichtigste Beziehung nicht aus den Augen zu verlieren: die zu Jesus.



**Arno Backhaus** ist studierter Sozialarbeiter, aktiver Liedermacher, fröhlicher E-Fun-gelist, Bestsellerautor, Aktionskünstler, Gemeindegründer und sprudelnder Idee-alist. Mit seiner Frau Hanna lebt er in Calden bei Kassel. Die beiden haben drei erwachsene Kinder und sieben Enkel.

**Brendow.**  
Verlag | Alles, was Sinn macht!  
[www.brendow-verlag.de](http://www.brendow-verlag.de)

ISBN 978-3-96140-037-9



9 783961 400379