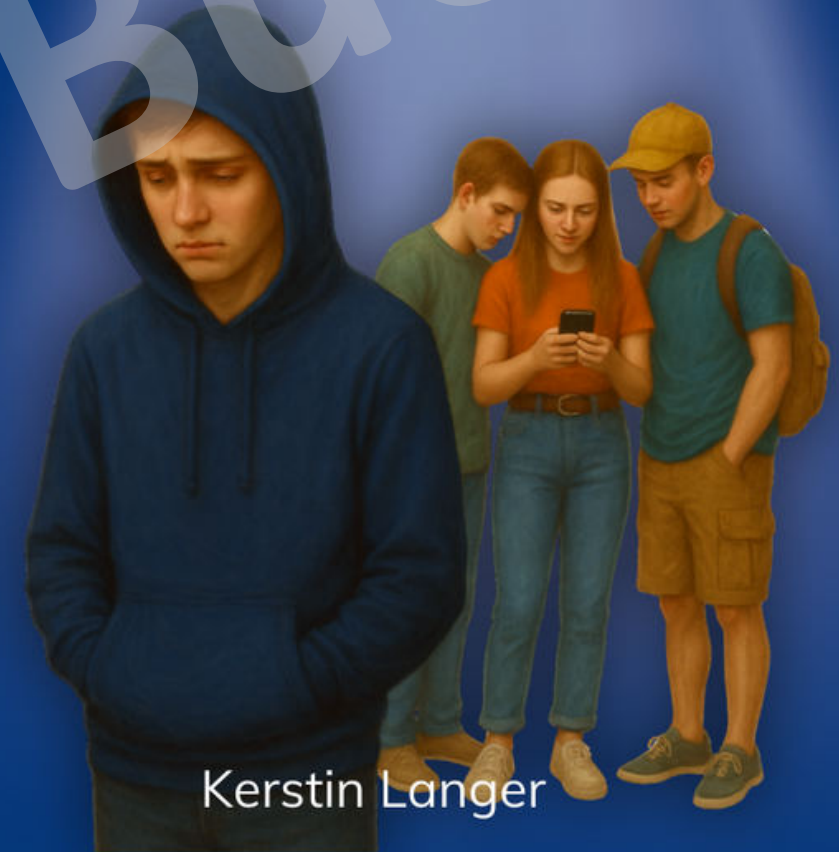


# Niemand sieht, wie ich mich fühle

Bilder für die (un)sichtbare Sprache von Jugendlichen



Kerstin Langer



Kennst Du das auch?

- Du fragst Dich, wer Du eigentlich bist?
- Deine Gefühle fahren Achterbahn mit Dir?
- Du wärst am liebsten weg und weißt nicht wohin?

In diesem Buch erzählen Jugendliche von genau solchen Momenten: Von ihrer Unsicherheit, Erschöpfung, Einsamkeit, Scham oder Orientierungslosigkeit.

Vielleicht erkennst Du Dich in manchen Bildern oder Sätzen wieder.

Vielleicht kennst Du jemanden, dem es so geht.

Es geht vielen Jugendlichen so – Du bist nicht allein.

Wenn Dich ein Bild oder ein Satz berührt oder nachdenklich macht, sprich mit jemandem darüber. Deine Gefühle sind wichtig. Es ist gut, dass es sie gibt, auch wenn es sich vielleicht gerade nicht so für Dich anfühlt.

## Hinweise für Eltern

### **Dieses Buch ist für Jugendliche geschrieben.**

Die Bilder und begleitenden Texte greifen Gefühle und Situationen auf, die Jugendliche oft schwer in Worte fassen können. Manchmal erkennen sie sich in den Bildern wieder. Beim Anschauen oder auch später können Gefühle wie Traurigkeit, Wut, Einsamkeit, Angst oder Hilflosigkeit auftauchen. Das Buch ist nicht die Ursache dafür. Es ist ein Spiegel für das, was bisher unsichtbar war und nun sichtbar wird.

Seien Sie offen für das, was Ihr Kind Ihnen zeigt. Sie müssen nicht sofort Antworten oder Lösungen haben. Oft reicht es, einfach präsent zu sein und zuzuhören.

### **Dieses Buch ist für Eltern geschrieben.**

Es soll Sie einladen, genauer hinzusehen und mehr Verständnis für einige Verhaltensweisen zu entwickeln, die Ihr Kind zeigt. Jugendliche haben oft keine Worte für ihre Not und drücken sie durch ihr Verhalten aus – sichtbar und unsichtbar.

Am Ende des Buches finden Sie einen Abschnitt für Eltern. Dort werden die Situationen in den Bildern kapitelweise kurz erklärt und aus psychologischer Sicht eingeordnet.

Weitere Materialien und Ideen zu diesem Buch finden Sie auf meiner Webseite: [kerstin-langer.de/buecher.html](http://kerstin-langer.de/buecher.html)



"Irgendwie weiß ich gar  
nicht, wer ich wirklich bin  
und wie ich sein will."





"Manchmal fühle ich mich  
richtig verloren und hilflos,  
wie als kleines Kind."



"Ich trage so oft eine Maske,  
damit die anderen zufrieden sind.  
Ich möchte gerne mal ganz normal  
sein dürfen. Manchmal weiß ich gar  
nicht mehr, wie ich wirklich bin."



"Mir wächst alles über den Kopf:  
Hausaufgaben, für Arbeiten lernen,  
Referate vorbereiten, gute Noten  
haben müssen. Ich habe kaum noch Zeit  
zum Chillen oder für meine Freunde."





"Warum werde ich andauernd  
geghostet? Ich habe so viele  
Nachrichten geschrieben und  
keiner schreibt mir zurück."



"Bei den ganzen Informationen weiß ich gar nicht mehr, was stimmt. Auf wen kann ich mich noch verlassen? Was ist echt und was ist Fake?"





"Wie es wohl ist, wenn ich erwachsen bin? Was kommt da alles auf mich zu?"



"Meine Eltern trennen sich.  
Sie streiten nur noch. Ich  
möchte mich nicht zwischen  
ihnen entscheiden."



"Es ist alles so schwer. Ich  
komme kaum vorwärts."





## Erläuterungen für Eltern

Auf den folgenden Seiten finden Sie kurze Erläuterungen zu den einzelnen Kapiteln. Sie sollen Ihnen erste Informationen zu wichtigen Themen von Jugendlichen geben und Ihnen helfen, diese besser zu verstehen:

### Warum dieses Thema wichtig ist

Hier erfahren Sie, welche Bedeutung die jeweilige Erfahrung für die Entwicklung eines Jugendlichen hat und warum es entscheidend ist, die Signale ernst zu nehmen.

### Typische Belastungssituationen

In den Bildern werden Beispielsituationen aus dem Alltag aufgegriffen, in denen sich die meisten Jugendlichen besonders gefordert oder überfordert fühlen.

### Was Jugendliche brauchen

Abschließend erhalten Sie kurze Hinweise, was Jugendliche allgemein brauchen. Natürlich ist der konkrete Bedarf immer individuell zu betrachten.

Am Ende finden Sie wichtige Fragen mit kurzen Antworten.

## *"Ich weiß nicht, wer ich bin und wer ich sein will"*

### Warum dieses Thema wichtig ist

In der Pubertät verändert sich vieles: der Körper, das Denken, das Umfeld. Jugendliche fragen sich, wer sie sind, was sie wollen und wie sie wirken. Diese Suche nach der eigenen Identität ist ein wichtiger Schritt ins Erwachsenwerden.

### Typische Belastungssituationen

- Jugendliche wissen noch nicht, wer sie sind und wer sie sein wollen.
- Durch das für die Pubertät typische Gefühlschaos können sie sich orientierungslos, entmutigt, wertlos oder hilflos fühlen.
- Misserfolge und Zurückweisungen können das Selbstwertgefühl stark beeinträchtigen und sogar Selbstabwertung nach sich ziehen.
- Nähe und erste Liebe - zum anderen oder auch gleichen Geschlecht - werden als aufregend, aber manchmal auch als peinlich erlebt.
- Manche fragen sich, welchem Geschlecht sie sich zuordnen sollen, weil äußere Merkmale nicht mit dem inneren Gefühl übereinstimmen.

### Was Jugendliche brauchen

Jugendliche brauchen Eltern, die ihnen Vertrauen schenken und ihnen Zeit und Raum geben, sich auszuprobieren und eigene Erfahrungen zu machen. Ehrliches Interesse, Geduld und offene Gespräche unterstützen sie dabei, ihr eigenes Selbstbild zu formen und nach außen zu zeigen.

## ***"Meine Familie ist Stress für mich"***



### **Warum dieses Thema wichtig ist**

Die Familie ist für Jugendliche einerseits Rückhalt, andererseits oft auch ein Ort von Konflikten, denen sie sich nur schwer entziehen können. Elterntrennung, häufige Streitereien, Umzüge oder zu viel Verantwortung können Jugendliche stark belasten. Manchmal wird der Druck so groß, dass sie sich zurückziehen oder nur noch weg wollen.



### **Typische Belastungssituationen**

- Jugendliche sind zu Hause häufig auf sich gestellt.
- Sie übernehmen Verantwortung für das Familiengeschehen, weil die Eltern überfordert sind oder ihre Aufgaben nicht wahrnehmen.
- Die Beziehung der Eltern wirkt sich unmittelbar auf Jugendliche aus, besonders bei anhaltenden Spannungen oder gar Trennung.



### **Was Jugendliche brauchen**

Jugendliche brauchen ein Zuhause, in dem sie sich sicher fühlen und Kind sein dürfen. Sie brauchen Eltern, die verlässlich sind, Verantwortung übernehmen und klare Grenzen setzen. Ebenso wichtig ist, dass sie erleben, wie Konflikte in der Familie angesprochen und gelöst werden können. So entsteht Vertrauen, das Jugendlichen hilft, sich geborgen und zugehörig zu fühlen – auch in schwierigen Zeiten.

## **Wichtige Fragen kurz beantwortet**

### **Wie kann ich die Inhalte aus diesem Buch im Alltag nutzen?**

Die Stimmen und Bilder in diesem Buch geben Ihnen Einblicke in das Erleben von Jugendlichen. Sie zeigen, wie sich Belastung, Druck oder Einsamkeit anfühlen können. Im Alltag ist das nicht immer leicht zu erkennen. Gerade deshalb lohnt es sich, aufmerksam hinzuschauen und kleine Signale ernst zu nehmen. Dieses Buch möchte Sie dabei unterstützen, Ihr Kind besser zu verstehen und im Kontakt zu bleiben.

### **Woran erkenne ich, dass mein Kind Unterstützung braucht?**

Jugendliche sprechen selten direkt über das, was sie belastet. Veränderungen zeigen sich oft über Rückzug, Gereiztheit, Schlafprobleme oder körperliche Beschwerden. Wenn Sie merken, dass Ihr Kind sich stark verändert oder dauerhaft niedergeschlagen wirkt, sprechen Sie das behutsam an. Zuhören ist oft wichtiger als schnelle Lösungen.

### **Wie kann ich mein Kind im Alltag konkret unterstützen?**

Jugendliche brauchen kein perfektes Zuhause, sondern Menschen, auf die sie sich verlassen können. Zeigen Sie Interesse an ihrem Alltag, bieten Sie feste Strukturen und ermöglichen Sie gemeinsame Momente. Offene Gespräche vermitteln Sicherheit, auch wenn Ihr Kind selbst gerade wenig sagt. Oft genügt es, präsent zu sein und wahrzunehmen, was Ihr Kind bewegt.

### **Was mache ich, wenn mein Kind erschöpft oder überfordert wirkt?**

Wenn Ihr Kind müde, antriebslos oder reizbar ist, braucht es Entlastung und Ruhe. Vermeiden Sie zusätzlichen Druck und signalisieren Sie, dass Pausen erlaubt sind. Bleiben Sie aufmerksam: Wenn Erschöpfung länger anhält oder Hoffnungslosigkeit sichtbar wird, holen Sie frühzeitig professionelle Unterstützung. Das ist kein Zeichen von Versagen, sondern Verantwortung.

## Niemand sieht, wie ich mich fühle

Bilder für die (un)sichtbare Sprache von Jugendlichen

Sonderausgabe der Reihe "Trauma in Bildern – Das Unsichtbare sichtbar machen"

Ein Buch für Eltern, Jugendliche und alle, die die innere Welt von Jugendlichen besser verstehen wollen.

Jugendliche fühlen viel – aber sie sprechen selten darüber.

Dieses Buch gibt Einblick in ihre innere Welt: Suche nach der eigenen Identität, Leistungsdruck, Überforderung, Einsamkeit und Orientierungslosigkeit.

In 36 eindrucksvollen Bildern und begleitenden Texten zeigen Jugendliche, was sie erleben, wenn Worte fehlen.

Im Unterschied zu klassischen Elternratgebern setzt dieses Buch direkt bei den Jugendlichen an. Ihre Erlebnisse und Gefühle stehen im Mittelpunkt.

Im Anschluss werden die Situationen für Erwachsene eingeordnet und erklärt.

**Kerstin Langer** ist Heilpraktikerin beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie und hat sich auf die Arbeit mit Trauma spezialisiert. Als langjährige Lehrerin und erfahrener Lerncoach verbindet sie pädagogische Erfahrung mit psychologischem Fachwissen. In ihrer Praxis in Kiel bietet sie einen Raum, in dem Kinder, Jugendliche und Eltern Unterstützung, Verständnis und neue Perspektiven finden können.

Mit ihrer Buchreihe möchte sie noch mehr Menschen erreichen und für dieses wichtige Thema sensibilisieren.

