

## IN DIESEM KAPITEL

Daran erkennen Sie, dass es losgeht

So verläuft die Pubertät

Typische Konflikte – ein Überblick

# Kapitel 1

## Plötzlich ist alles anders

**D**ie ersten typischen Anzeichen der Pubertät können überraschend kommen. Plötzlich verhält sich ein Kind anders als die Eltern es von ihm gewohnt sind. Nach anfänglicher Verwirrung wird den meisten Müttern und Vätern schnell klar, dass hier Hormone im Spiel sein müssen.

In diesem Kapitel erhalten Sie einen ersten Überblick über das, was mit der Pubertät Ihres Kindes auf Sie zukommen kann. Hier werden typische Konfliktfelder erklärt. Vertiefendes dazu finden Sie in den jeweiligen Kapiteln dazu.

Ihr Kind auf dem Weg zum Erwachsenenalter zu begleiten, kann anstrengend und sicherlich in Phasen auch frustrierend sein. Trotzdem ist es ein spannender Weg, auf dem Sie Ihr Kind noch einmal ganz neu kennenlernen dürfen.

## Der Start in die Pubertät

Nicht nur den Eltern, auch den meisten Kindern ist gegen Ende der vierjährigen Grundschulzeit bewusst, dass eine Veränderung bevorsteht. In den meisten Bundesländern werden sie bald die Schule wechseln und zu den Älteren gehören, den Teenagern.

Das ruft bei vielen Kindern gemischte Gefühle hervor. Den vertrauten Zustand der Kindheit loszulassen und so zu werden wie die Großen, deren Verhalten ihnen immer ein wenig rätselhaft war, ist nicht einfach.



Die elfjährige Leonie ist morgens immer gut aus dem Bett gekommen. Frühes Aufstehen hat ihr nie Probleme gemacht. Doch in letzter Zeit will ihr das einfach nicht mehr gelingen. Wenn ihre Mutter morgens in ihr Zimmer kommt und freundlich »Guten Morgen« sagt, meckert

sie sie immer häufiger an. »Kannst du nicht einfach still sein? Ich kann deine Stimme nicht ertragen!«, hat sie zuletzt gesagt.

Wenn das Verhalten der Kinder sich plötzlich ändert, bemerken das nicht nur die Eltern. Auch sie selbst beobachten sich und stehen der Entwicklung nicht selten hilflos gegenüber. Der Start in die Pubertät ist also sowohl für Eltern als auch Kinder eine Herausforderung. Durch das hohe Konfliktpotenzial, das sich nun ergibt, ist eine gegenseitige Unterstützung aber gar nicht immer so einfach.



Das alles ist trotzdem kein Grund zur Verzweiflung! Konflikte, Streit und zeitweise Verständnislosigkeit sind normal und ein Teil des Ablösungsprozesses, der für Kinder und Eltern wichtig ist. Da müssen alle durch!

In diesem Buch erhalten Sie Tipps, wie Sie diese herausfordernde Zeit mit mehr Gelassenheit meistern können.

## Typische Signale – es geht los!

Der Zeitraum, in dem Sie erste Anzeichen für die beginnende Pubertät erkennen können, liegt in der Regel bei Jungen im Alter zwischen zehn und zwölf und bei Mädchen zwischen durchschnittlich acht und zehn Jahren. In dieser Altersspanne spricht man auch von »Vorpubertät«.

Typische Merkmale sind beispielsweise:

- ✓ Stimmungsschwankungen
- ✓ hohe Reizbarkeit
- ✓ starke Emotionalität
- ✓ zeitweises Ablehnen von Körperkontakt
- ✓ häufiger Rückzug ins Kinderzimmer
- ✓ neue und andere Interessen
- ✓ Scham – besonders Eltern werden plötzlich peinlich
- ✓ körperliche Veränderungen – zu Beginn vor allem ein starkes Längenwachstum

Je nach Charakter und Genen der Kinder können einige dieser Merkmale stark ausgeprägt und andere möglicherweise kaum zu bemerken sein.

## Wie es weitergeht

Kommt Ihr Kind in die Pubertät, wird sich Ihr Familiengefüge in den nächsten Jahren erheblich verändern. Das liegt daran, dass es nun selbstständiger werden will und auch werden muss! Freunde spielen eine immer größere Rolle in seinem Leben und helfen beim Abnabelungsprozess von den Eltern.

Auch seine Interessen verändern sich. Sich auf gemeinsame Familienaktivitäten an Wochenenden und im Urlaub zu einigen, wird immer schwieriger. Zeitweise scheinen Eltern und Kinder in unterschiedlichen Universen zu leben.

Schwierig kann das für jüngere Geschwister werden, die unter Umständen wichtige Spielpartner verlieren und für manche launische Teenager als Blitzableiter herhalten müssen.

Auch Eltern müssen sich meistens auf häufigeren und veränderten Streit einstellen. Ihr Kind ist auf dem direkten Weg in ein mündiges Erwachsenenleben. Regeln, Verbote und Wertvorstellungen werden von ihm hinterfragt. Daher kommt es in vielen Familien vermehrt zu Diskussionen – oft auch über Themen, mit denen sich die Eltern bisher nie auseinandersetzen mussten.



Hier hilft es Ihnen, wenn Sie die Kommunikation mit Ihrem Kind bewusst gestalten, sich also Gedanken darüber machen, wann Sie Dinge am besten ansprechen, welche Wörter Sie gebrauchen und was genau Ihre Ziele sind. Mehr dazu lesen Sie in Kapitel 3 und, je nach Thema Ihres Streits, auch in den jeweils dazugehörigen Kapiteln.

Eine große Aufgabe der nächsten Jahre wird das Loslassen sein. Sie haben Ihr Kind in seinen ersten Lebensjahren rund um die Uhr begleitet, haben Entscheidungen für es getroffen, Ihren Tagesablauf mit seinem in Einklang gebracht. Jetzt ist es möglicherweise kaum noch zu Hause. Viele Eltern haben das Gefühl, weniger gebraucht, manchmal sogar weniger geliebt zu werden. Auch wenn weder das eine noch das andere stimmt, kann das belastend sein. In Kapitel 3 erfahren Sie, wie Sie gut mit Verlustängsten umgehen können.

Und es gibt auch Vorteile: Je selbstständiger Ihr Kind wird, desto mehr Freiheiten und Auszeiten gewinnen Sie selbst in Ihrem Alltag zurück! Das kann am Anfang ungewohnt und vielleicht sogar beängstigend sein. Wenn Sie sich darauf einlassen, können Sie aber davon profitieren, etwa mit einem neuen Hobby, einer beruflichen Neuorientierung oder einfach mehr Zeit zum Ausspannen.

## Wie lange es dauert

Bestimmt haben Sie schon davon gehört oder gelesen, dass die Pubertät immer früher einsetzt und auch länger dauert.

Im Schnitt bekommen Mädchen heute bereits mit zwölf Jahren zum ersten Mal ihre Tage. Man vermutet, dass der Körper durch die reichhaltige Ernährung signalisiert bekommt, zur Fortpflanzung bereit zu sein.

Die körperliche Reifung ist im Schnitt bei Männern und Frauen mit etwa 16 bis 17 Jahren abgeschlossen, das Längenwachstum kann sich allerdings auch noch bis zum 21. Lebensjahr fortsetzen.

Die soziale und psychologische Reifung kann sich allerdings noch lange hinziehen. Je nach Charakter und persönlicher Situation bis etwa zum dreißigsten Lebensjahr. Auch eine lange Ausbildung zieht die Jugendzeit in die Länge.



Das Verhältnis zu den Eltern entspannt sich meistens schon deutlich früher wieder. Nach den ersten Jahren der Pubertät geht die Streitlust der meisten Teenies schon wieder etwas zurück.

## Die häufigsten Krisenherde

Krisen kommen in Familien mit pubertierenden Kindern immer wieder vor. Häufig sind

- ✓ Streit,
- ✓ Entfremdung,
- ✓ Vertrauensverlust und
- ✓ psychische Schwierigkeiten.

Krisen müssen aber kein Dauerzustand sein! Mit der richtigen Kommunikation können Sie viel erreichen – und andersherum ist eine fehlerhafte Kommunikation nicht selten ein Auslöser für eine Krise.

Sie sollten außerdem nicht vergessen, dass Krisen, so nervenaufreibend sie auch sein können, in dieser Phase des Lebens normal sind und die Jugendlichen im besten Fall daran wachsen.

Krisen haben oft etwas mit dem Finden der eigenen Identität zu tun – einem der wichtigsten Themen von Heranwachsenden. Um herauszufinden, wer und wie sie sind, gehen viele Teenager Risiken ein oder tun Dinge, die ihre Eltern nicht nachvollziehen können. Dazu gehören auch der Umgang mit dem eigenen Körper, ihr Essverhalten und die schulischen Leistungen.

Ein weiteres großes Konfliktfeld, das in den letzten Jahren immer extremer geworden ist, findet sich im Bereich der Mediennutzung.

## Konflikte durch Identitätsfindung

Jugendliche fühlen und verhalten sich oft extrem. Viele kleiden sich auffällig, wechseln immer wieder ihre Frisuren und Haarfarben, wünschen sich Tattoos und Piercings. Sie hungern und treiben viel zu viel Sport, essen nur bestimmte Dinge, um den Planeten zu retten oder experimentieren mit Drogen und Alkohol.

Je nachdem, woran ihre Sprösslinge sich gerade abarbeiten, reagieren die meisten Eltern mit Sorge auf das extreme Verhalten ihrer Kinder.



Sorgen können berechtigt sein – hilfreich sind sie meistens nicht. Oft stehen sie einem planvollen und angemessenen Handeln sogar im Weg. Wenn Sie sich Sorgen machen und mit Ihrem Kind darüber sprechen möchte, sollten Sie sich unbedingt überlegen, wie Sie am besten vorgehen.

Jugendliche fühlen sich schnell unverstanden und entmündigt, wenn Mütter oder Väter ihnen aus Sorge etwas verbieten wollen. Schnell entsteht der Eindruck, dass ihre Eltern sie nicht wirklich wahrnehmen und nur auf ihre eigenen Interessen achten. Jugendliche brauchen Grenzen, aber:

- ✓ Hinterfragen Sie Ihre Sorgen. Sind sie wirklich berechtigt?
- ✓ Versuchen Sie, Verständnis für die Aktionen Ihres Kindes aufzubringen.
- ✓ Halten Sie Konflikte, die daraus entstehen, aus.

## Körper, Ernährung und Gesundheit

Ihr Körper ist für viele Jugendliche ein sensibles Dauerthema. Oft stellen sie ihr Aussehen infrage. Kleine Makel nehmen sie wie durch ein Vergrößerungsglas wahr.

Mode ist vielen Teenies wichtig. Über ihren Kleidungsstil können sie sich ausdrücken. Manche kleiden sich ganz bewusst immer nach der neuesten Mode, um Zugehörigkeit herzustellen, oft auch um ihren Status unter Beweis zu stellen. Kapitel 8 beschäftigt sich mit dem Thema »Modebewusstsein und Modezwang«. Andere grenzen sich durch ihr Outfit eher ab, zum Beispiel um zu zeigen, dass sie beim allgemeinen Konsumverhalten nicht mitmachen.

Sehr zum Missfallen vieler Eltern haben manche Mädchen das Bedürfnis, sich besonders sexy zu kleiden, etwa mit einem tiefen Ausschnitt und sehr kurzen Hosen oder Röcken. Auch das Thema »bauchfrei« dürfte in vielen Familien für Diskussionen sorgen.

In Kapitel 4 finden Sie ausführliche Informationen zu diesem Thema und Tipps, wie Sie damit umgehen können.

Auch die Ernährung kann zu Konflikten führen, wenn Sie beispielsweise befürchten müssen, dass Ihr Kind eine Essstörung entwickelt. In Kapitel 11 erhalten Sie Anregungen zum Umgang mit diesem Problem sowie Informationen, wo Sie Hilfe bekommen.

Aber auch unabhängig von gefährlichen Tendenzen kann das Thema Essen zu Streit führen, etwa wenn Jugendliche dogmatische Vegetarier oder Veganer sind und keine andere Einstellung akzeptieren können. Hiermit beschäftigt sich Kapitel 7.

Und wann kann Sport eigentlich zu viel werden? Über das Thema Fitnesswahn lesen Sie in Kapitel 9.

## Riskante Unternehmungen

Der Klassiker unter den Ängsten, die Eltern pubertierender Kinder haben, ist wohl die Sorge vor gefährlichen Dingen, die die Sprösslinge ausprobieren könnten. Dazu zählen zum Beispiel:

- ✓ Alkohol trinken
- ✓ Drogen ausprobieren
- ✓ Rauchen
- ✓ Diebstahl
- ✓ gefährliche Aktionen wie das Klettern auf Dächer oder S-Bahn-Surfen
- ✓ Umgang mit »falschen« Freunden
- ✓ Beziehungen, in denen sie ausgenutzt oder missbraucht werden
- ✓ ungeschützter Sex
- ✓ sich unbedacht in sozialen Medien zu präsentieren und zu viel von sich preiszugeben
- ✓ sich einer radikalen Ideologie anzuschließen

Manche dieser Dinge tun Jugendliche, um sich den Respekt ihrer Clique zu erobern oder um endlich richtig dazuzugehören. Auch Mutproben werden immer noch in vielen Gruppen veranstaltet.

Dass Teenager Dinge ausprobieren, mit denen Eltern nicht einverstanden sind, ist nicht unnormal. Manches müssen sie einfach selbst erlebt haben, um festzustellen, dass es falsch war.



Jugendliche tun aber auch Dinge, die sie eigentlich gar nicht tun möchten. Das Neinsagen fällt ihnen dann schwer, sie haben Angst, zum Außenseiter zu werden oder als uncool zu gelten. Hier können Eltern helfen, indem sie die Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls ins Zentrum ihrer Erziehung stellen. Sie können Ihr Kind dabei unterstützen, sich selbst zu akzeptieren und Selbstvertrauen aufzubauen.

Weil das Selbstwertgefühl bei jedem Thema dieses Buches eine Rolle spielt, finden Sie immer wieder Tipps dazu.

## Schulische Leistungen

Während der Pubertät ist vielen Schülerinnen und Schülern alles Mögliche wichtiger als die Schule. Kein Wunder, schließlich ist jetzt viel los bei ihnen: Sie stellen Alltägliches infrage, durchleben Phasen großer Unsicherheit und starke Emotionen. Anders als Erwachsene leben sie noch stärker im Hier und Jetzt – was übrigens sehr gesund ist, sich aber negativ auf das Bestreben auswirken kann, langfristig einen guten Schulabschluss zu erreichen.

Die Leistungen vieler Teenager gehen während der Pubertät zeitweise zurück. Hier ist es wichtig zu unterscheiden, ob es sich um ein vorübergehendes Phänomen handelt, bei dem der Stoff problemlos aufgeholt werden kann, oder ob der Teenie sich in einer tiefen Schulkrise befindet, aus der er allein nicht mehr herauskommt. Wichtige Informationen dazu und Tipps, wie Sie Ihr Kind unterstützen können, finden Sie in Kapitel 12.

## Mediennutzung

Es gibt wohl kaum eine Familie, in der der Medienkonsum von Kindern und Teenagern nicht immer wieder zu Streit und auch Krisen führt. Viele Eltern sind stark verunsichert. Die digitale Welt verändert sich so rasant, dass Erwachsene meistens gar nicht alles kennen können, womit sich ihre Kinder im Netz beschäftigen. Außerdem fehlen ihnen die Erfahrungswerte – die Medien ihrer Kindheit waren ganz anders als die, die ihre Kinder nutzen. Hier hilft der Blick zurück in die eigene Jugendzeit wenig.

Aber Panik ist nicht angebracht! Kinder und Jugendliche wachsen in einer Welt auf, die zu großen Teilen digital organisiert ist. Auch ihr Leben findet teilweise

online statt – sei es in der Freizeit oder für die Schule. Medien gehören dazu und sollten auch genutzt werden dürfen! Wichtig ist es, dass Kinder und Jugendliche einen kompetenten Umgang mit ihnen lernen.



Als Eltern sollten Sie Ihren Kindern im Umgang mit Medien ein Vorbild sein. Wenn Sie sich auf diesem Gebiet selbst unsicher fühlen, wäre es vielleicht an der Zeit, sich etwas mehr damit zu beschäftigen. Das gibt Sicherheit und tut Ihnen auch persönlich gut, da man in der heutigen Zeit sonst schnell »abgehängt« wird.

Wie Sie einen gesunden Weg der Mediennutzung finden und ihn durchsetzen können, erfahren Sie in Kapitel 10.