

Pubertät – eine Erlebnisreise ins Unbekannte *

In diesem Artikel möchte ich einige Ausführungen über die Phase der Pubertät einbringen, eine Phase, die Kinder wie Eltern an ihren Grenzen bringt, aber auch viele Erlebnisse birgt und fruchtbare Lernprozesse im Familienleben ermöglicht.

Der Pubertätseintritt hat sich mit der Zeit verändert. Es gab Zeiten, in denen Mädchen bereits mit 15/16 Jahren verheiratet waren und Kinder großzogen. Im letzten Jahrhundert fing die Pubertät ungefähr mit 13/14 Jahren an. In unserer Gegenwart beginnt die Pubertät häufig bereits zwischen 8 und 14 Jahren.

Die Pubertät beginnt also früher und trifft viele Eltern unvorbereitet.

Pubertät ist eine Übergangsphase, Brücke zwischen Kind sein und Erwachsen werden. In dieser Zeit machen die Kinder (und mit ihnen auch die Eltern) eine Metamorphose durch – körperlich und psychisch.

So ein bisschen mag es manchem Kind und manchem Elternteil, wie in Kafkas Roman „die Verwandlung“ ergehen. Gestern war das Kind noch Kind, vertraut, man wusste, was es braucht und was mit ihm los ist und heute ist plötzlich (so erscheint es oft) eine fremde Person daraus geworden. Diese fremde Person ist sich selber sowie den Eltern fremd und beide Teile müssen wieder zu sich selbst und zueinander eine veränderte Beziehung aufbauen.

In dieser Phase müssen die Kinder sehr viele Veränderungen bewältigen:

Das Schulsystem verändert sich. Die Kinder müssen sich von der Geborgenheit der Grundschule verabschieden und kommen in ein Schulsystem, das ihnen fremd ist, mit vielen Fächern, Klassen, LehrerInnen, neue SchulkameradInnen, für manches Kind so etwas wie ein Kulturschock, welches es zusammen mit den Pubertätserscheinungen verarbeiten muss.

Wie ich bereits ausgeführt habe, ist die Pubertät so ähnlich wie eine Metamorphose: Der Körper verändert sich zunehmend. Viele Unsicherheiten sind die Folgen. Es verändert sich etwas, was man nicht mehr rückgängig machen kann, egal, ob man mit dieser Veränderung einverstanden ist oder nicht. Man spürt, dass etwas unwiederbringlich verloren geht. Die Jugendlichen beobachten sich lange im Spiegel und vergleichen sich intensiv mit den anderen. Meistens empfinden sie die anderen als schöner, attraktiver, sicherer. Die Unaufmerksamkeit der körperlichen Entwicklung verursacht Angst, Angst, die man aber niemandem verraten darf, da sie ja „*unbegründet*“ ist, da Veränderungen in dem Alter ja „*normal*“ sind. Ganz oft haben die Jugendlichen die Vorstellung, dass es nur ihnen so geht und dass sie in Wirklichkeit nicht normal seien. Auf der psychischen Ebene fühlt man sich von den Eltern im Stich gelassen, man macht die Eltern für vieles verantwortlich, was mit dieser Veränderung zu tun hat, ohne dies verbalisieren zu können. Noch schwieriger sind die Stimmungsveränderungen, die man nicht beeinflussen kann. Man verändert sich einfach und man kann nichts dafür oder dagegen tun.

Die Geschlechtsreife beginnt und es kommen noch unbekannte, vielleicht unbewältigbare, aber auch gewünschte und erhoffte Aufgaben auf die Jugendlichen zu, es ist eine spannende und beängstigende Zeit zugleich.

Die meisten Kinder in der Pubertät, sie kennen es ja, möchten zum einen als Erwachsene gesehen werden und entsprechende Freiräume bekommen, zum anderen fühlen sie sich oftmals wie kleine Kinder.

Die Beziehung zwischen Eltern und Kindern erlebt eine Erschütterung, die notwendig ist, um den Ablösungsprozess einzuleiten. Diese Erschütterung leitet eine neue Phase ein, in der es um Bereiche wie Erwachsen Werden, eine eigene Meinung bilden und Verantwortung übernehmen geht. Sie ist für alle Beteiligten ein schmerzhafter Prozess. Alle müssen damit fertig werden, dass die Kinder keine Kinder mehr sind und nie wieder sein werden. Alle Beteiligten begrüßen diese Phase und wehren sich gleichzeitig dagegen.

Die Eltern haben den Eindruck, nichts mehr im Griff zu haben. Die heranwachsenden Kinder hören nicht mehr zu, kapseln sich ab, sind schlecht gelaunt, fühlen sich ständig ungerecht behandelt, da sie zwischen den Stühlen sitzen und weder Fisch noch Fleisch sind.

Anlässlich eines Vortrags von Jan Uwe Rogge (gehalten am.....in.....), einem Pädagogen, der sich mit Pubertät intensiv beschäftigt hat, vergleicht er diesen den Pubertätsprozess mit der Entwicklung des Hummers. Der junge Hummer kommt in einer Phase, in der er seinen Panzer abwirft. In dieser Phase verkriecht er sich, bis der Panzer wieder nachgewachsen ist. So ähnlich ist es mit unseren pubertierenden Jugendlichen. Sie verkriechen sich in ihrer Höhle (Zimmer) und müllen

sich zu, so dass man sie in der ganzen Unordnung kaum noch findet.

Pubertierenden kann man es nicht recht machen. Sie sind mit sich selbst noch uneins und befinden sich zwischen Kindheit (also Regression) und dem Erwachsen Werden (Progression). Gibt man ihnen Zuwendung, wehren sie diese ab, kümmert man sich nicht um sie, fordern sie Zuwendung. Egal wie man es als Eltern macht, macht man es falsch. Trotz dieser Widersprüche brauchen Kinder ihre Eltern und deren Begleitung in dieser schwierigen Phase.

Viele Eltern haben sich bei der Familiengründung geschworen, mit ihren Kindern alles anders zu machen, als ihre Eltern es mit ihnen getan haben. Nun sind sie selber Eltern und merken, dass trotz der vielen Mühe, alles anders zu machen, die Kinder sich genauso verhalten und fühlen (meine Eltern verstehen mich nicht) und dass alles so ähnlich verläuft, wie sie es erlebt haben. Sie lassen einen auflaufen und lassen sich auf keine Argumente ein, auch wenn man sich noch so viel Mühe gibt.

Wenn die Jugendlichen sich als Erwachsene fühlen, möchten sie vieles machen, was noch nicht ihrem Alter entspricht. Sie versuchen mit allen Mitteln die Erlaubnis für dieses und jenes zu bekommen (erhöhtes Taschengeld, längere Ausgehzeiten usw.). Wer kennt nicht den Spruch „alle anderen dürfen, nur ich nicht“. Man sollte in diesen Fällen nie vergessen, dass alle anderen womöglich auch versuchen, ihre Eltern mit diesem magischen Satz zu verführen. Also, wenn die Kinder sagen, „alle anderen dürfen“, dann erstmal gegenfragen: „wer sind denn alle“ und weiter „darf ich bei den anderen anrufen?“. Dann kommt ein empörter Aufschrei „du glaubst mir nicht?“ Dann sollte man als Eltern nicht sagen „ok, dann, lassen wir es, sondern „ja, aber ich möchte trotzdem anrufen“.

Den Anspruch der Eltern, den Kindern gute Freunde zu sein, danken die Kinder ihnen nicht. Sie schweigen fast über alles, was sie betrifft, reden nur das Nötigste und zeigen den Eltern immer wieder, wie lästig sie ihnen sind. Sie fangen an, Geheimnisse zu entwickeln und ein Eigenleben zu führen. Sie bringen die Eltern an ihre Grenzen und viele Eltern fragen sich, was haben wir denn bloß falsch gemacht.

In dieser Phase brauchen die Kinder weniger Eltern, die Freunde sind (die haben sie unter Gleichaltrigen), sondern Eltern, die ihnen einerseits ihre Geheimnisse und damit den Aufbau einer eigenen Intimsphäre zugestehen und Eltern, die ihren Erziehungsauftrag ernst nehmen und danach handeln. Verständnis und Grenzen brauchen Pubertierende und fordern dies mit allen ihnen zur Verfügung stehenden Mitteln heraus.

Sie brauchen Klarheit, Orientierung und Auseinandersetzung. Auf Harmonie zu bestehen würde bedeuten, dass man nicht zur Kenntnis nimmt, wie die gesamte Familienkonstellation sich verändert und die Rollen neu definiert werden müssen. In dieser Zeit sind Kämpfe nötig, auch wenn sie schwer auszuhalten sind.

Für Eltern bedeutet dies, mit den Kindern zu wachsen, Fehler zu machen und dazu stehen zu dürfen, dass man nicht perfekt ist. Fehler helfen einem über etwas nachzudenken und dies zu verändern, sind also auch eine Chance für die Weiterentwicklung der gesamten Familie. Wenn Heranwachsende mitbekommen, dass auch Eltern Fehler machen, dann stehen sie nicht unter dem enormen Leistungsdruck, alles richtig machen zu müssen. Wenn Eltern in einer solchen Situation die Stärke haben, sich zu entschuldigen, können sie den Kindern mehr beibringen, als auf ein

vermeintliches Recht zu pochen. Als Vorbild helfen sie den Kindern in solchen Situationen, mit ihren eigenen Unzulänglichkeiten fertig zu werden.

Väter haben oft den Anspruch, für ihre heranwachsende Söhne ein Kumpel zu sein oder eine hohe Autorität darzustellen und ärgern sich, dass ihre Söhne da nicht mitziehen. Pubertierende brauchen Väter, die bereit sind, sich mit ihnen auseinanderzusetzen und nicht Kumpels, die alles mitmachen oder superautoritäre Väter.

Mütter konkurrieren manchmal mit ihren Töchtern und gönnen ihnen nicht die alleinige Vorherrschaft auf das Jungsein.

Dies bedeutet nicht, dass man mit den Kindern nichts mehr unternehmen soll. In diesem Alter ist es wichtig, mit den Kindern etwas zu unternehmen. Aber auch getrennt etwas zu unternehmen ist sinnvoll für die Entwicklung der Kinder. z.B. als Vater mit dem Sohn oder als Mutter mit der Tochter und umgekehrt.

Die Heranwachsenden brauchen Eltern, die nicht mit ihnen konkurrieren (so gut wie du hätte ich es auch haben mögen), sondern, Eltern, die gerne älter sind und sich nicht wie Jugendliche gebären. Sie brauchen Erwachsene, die ihnen Wurzeln bieten.

Pubertierende wollen auf die Erfahrungen der Eltern bauen und keine Kumpels haben. Sie wollen, dass die Eltern einfach als Eltern für sie da sind.

Für die Entwicklung der Jugendlichen ist es wichtig, den Generationenstand zu wahren, nicht Freund sein zu wollen, sondern Eltern zu sein und zu bleiben.

Dies ist auch der Grund, warum sich Pubertierende häufiger mit den Großeltern besser verstehen, als mit den Eltern. Großeltern werden oftmals eher als feste Wurzeln erlebt, sie können häufig besser dazu stehen, dass sie vieles nicht verstehen und dass sie vieles anders machen, ohne dass die eine oder andere Seite falsch liegen muss. Großeltern stehen nicht mehr im Generationenkonflikt, nicht mehr in der Verantwortung, können anders auf die Enkel eingehen und sind oft wichtige Vertraute.

Erziehung hat mit Beziehung zu tun. Wenn man sich aus den Erziehungsaufgaben zurückzieht, zieht man sich auch aus der Beziehung zurück. Pubertierende wollen erzogen werden, dass heißt ernst genommen werden und damit auch Beziehung haben.

In meiner Arbeit führe ich oft mit Pubertierenden und Eltern gemeinsam Beratungen durch. Manchmal gebe ich den Familien in den Beratungssitzungen eine Hausaufgabe: Ich fordere Eltern und Kinder bis zum nächsten Mal auf, niederzuschreiben, was sie sich in der umgekehrten Rolle wünschen und was sie tun würden in wenn sie der andere (also jeweils Eltern oder Jugendliche) wären. Ich bitte jeden 10 Punkte, die in der Rolle des anderen einem wichtig wären aufzuschreiben. Immer wieder sind die Eltern erstaunt, wie streng die Jugendlichen mit ihren Kindern sein würden, wenn sie Eltern wären. Also Jugendlichen brauchen vor allem Orientierung.

Zum Beispiel kämpfen Jugendliche oft darum, abends später kommen zu dürfen. Ihnen keine Zeitangabe anzugeben, signalisiert ihnen Desinteresse. Sie wünschen, dass die Eltern an sie denken, wenn sie zu spät nach Hause kommen, nicht, dass es ihnen einerlei ist, auch wenn sie um die freie Zeit kämpfen.

Ab der weiterführenden Schule werden Kinder von den Eltern häufig nach ihren Schulleistungen bewertet. Die Schulprobleme stehen für die Eltern in dieser Phase an erster Stelle. So kommen Eltern oft zu mir gemeinsam mit ihren Kindern und beschwerten sich über ihre schlechten Schulleistungen. Alles andere tritt im Hintergrund. Ich vermute, dass diese Schulsorgen damit in Zusammenhang stehen, dass die Schulprobleme für die Eltern in dieser Phase eher die greifbaren sind und sie sich deshalb vor allem damit befassen. Die Heranwachsenden aber gewinnen den Eindruck, dass alles andere für die Eltern unwichtig ist, ihre anderen Gedanken, Sorgen und Erlebnisse keine Rolle spielen. Pubertierende möchten als ganze Person wahrgenommen werden. In ihren gesamten Veränderungen. Sie machen gerade eine Umgestaltung des kindlichen Körpers durch. Pickel kommen, die Nase wächst, die Beine, Arme, Busen, Haare wachsen an allen möglichen Stellen, die Geschlechtsteile verändern sich, alles ist nicht so wie man es sich vorstellt und die Heranwachsenden fühlen sich mit diesen Nöten allein gelassen. Nur Schule ist wichtig. Die Eltern sollten versuchen, den Leistungsdruck abzumildern, andere Dinge mit ihren Kindern zu besprechen. Hausaufgabenhilfe sollten Eltern nicht geben, da dort ein großes Konfliktpotential steckt und in diesem Rahmen oft alle anderen Konflikte mit ausgetragen werden. Lernen sollte ausgelagert werden, es verdirbt die Beziehung und verhilft den Jugendlichen nicht unbedingt zu besseren Noten.

Bei einem Vortrag am Liebiggymnasium von Herrn

Pastuch, Kinderarzt, Pädagoge und Neurobiologe (gehalten im Rahmen eines pädagogischen Tages) haben wir uns mit dem Leistungsdruck sehr intensiv auseinandergesetzt. Er erklärte uns, dass Gelerntes nur in einer Ruhephase abgespeichert werden kann, vor allem im Schlaf. Deshalb sei es wichtig, dass Eltern ihren Kindern Entlastungsmomente, genügend Schlaf und Rhythmen und Rituale anbieten sollten. Die Kinder brauchen diese zur Entspannung und zur Orientierung. Also genug Schlaf, genug Freizeit und gemeinsame Rituale (Abendessen, Mittagessen, bestimmte Freizeitaktivitäten).

Die Kinder brauchen Eltern, die sich nicht nur nach den Fächern erkundigen, in denen sie schlecht sind, sondern möchten auch über Fächer sprechen, in denen sie gut sind und Erfolg haben und in diesen bestärkt werden. Außerdem erleben sie in der Schule noch viel mehr. In diesem Alter hat man dort oft die meisten Freunde und erlebt viel mehr als Unterricht.

Ein Beispiel: eine Mutter mit einem pubertierenden Kind, kam zu mir in Beratung und klagte über die schlechten Schulnoten. Der Junge warf ein, dass er in Deutsch aber sehr gut sei. Die Mutter wehrte das ab und meinte, das wäre nichts, da er gerne lese und deshalb es leicht hätte mit Deutsch. Mathe hingegen, das wäre wichtig. Da habe er schlechte Noten.

Über das Thema Schule bzw. Schulprobleme unterhalten sich Pubertierende in den seltensten

Fällen mit den Eltern. Deshalb ist es wichtig, das Thema an andere zu delegieren, wie Tanten, Onkel oder andere wichtige Personen. Loslassen ist sehr schwierig für die Eltern in dieser Phase. Aber gerade das ist für die Entwicklung der Kinder notwendig. Nicht alles in Griff haben, alles kontrollieren, sondern delegieren. Jemanden in der Nähe zu haben, der aber trotzdem Distanz hat. Erinnern Sie sich, wie es bei ihnen war. Wer hat ihnen Halt und Geborgenheit in ihrer Pubertät gegeben? Ich kann mich lebhaft an meine Pubertät erinnern. Meine Eltern waren für mich nicht die Ansprechpartner, die Beziehung zu ihnen in dieser Zeit habe ich eher in Erinnerung als eine heftige Auseinandersetzung mit viel Streit und Geschrei. Ein Nachbarspaar, eine Nenn tante und -onkel waren die Vertrauten. Ihnen, die eigentlich wesentlich älter waren als meine Eltern, eher Großeltern generation, vertraute ich alles an und nicht zuletzt fungierten sie oftmals als Vermittler zwischen den Generationen.

Als Eltern sollte man dazu stehen, dass man vieles nicht im Griff hat. Zu meinen, man müsste alles dran setzen, alte Zustände wieder herzustellen, nämlich alles in den Griff und unter Kontrolle zu bekommen, wie damals, als das Kind noch klein war, würde sie nicht weiterführen. Man sollte als Eltern die Erwartungen nicht zu hoch stecken, sondern dankbar sein, wenn es einigermaßen funktioniert.

Die Kinder brauchen jemanden, der ihnen die Leviten liest, wenn sie etwas falsch machen, aber auch jemand der ihnen vermittelt, was auch immer passiert du bleibst mein Kind, das Kind, das ich liebe und nicht dem Kind und sich selber Vorwürfe zu machen. Sie brauchen auch jemand, der sich entschuldigt, wenn er merkt, dass er etwas Falsches gesagt, oder getan hat. Perfekte Eltern erhöhen den Leistungsdruck.

Die Heranwachsenden brauchen ein offenes Ohr für ihre Belange.

Bei der bereits erwähnten Familie z.B., erzählte mir die Mutter immer wieder von den Missetaten ihre Sohnes. Der Sohn unterbrach sie öfter und meinte „so sei es aber nicht gewesen“. Die Mutter wischte es mit der Hand weg und meinte, doch so sei es gewesen und redete weiter. Sie wollte die Argumente des Sohnes nicht hören. Im Einzelgespräch darauf angesprochen, meinte sie, sie wisse ganz genau, was los sei, da brauche sie nicht hin zuhören. Als ich meinte, dass ihr Sohn in einer rasanten Entwicklung stecke und viele Veränderungen durchmache, auch psychische und sich sicherlich viel verändern würde, weshalb es wichtig sei, ihm zuzuhören, einfach um seine Entwicklung mit zubekommen, wurde sie nachdenklich.

Ein weiteres Problem, über das viele Eltern in dieser Phase klagen, ist, dass ihr Kind ständig lügt. Die Eltern sind verzweifelt und verlieren das Vertrauen in ihren Kindern.

Da hilft sicher auch die Erinnerung an die eigene Pubertät. Lügen gehört zur moralischen Entwicklung. Die Kinder lügen, sorgen aber ausgesprochen häufig dafür, dass sie entlarvt werden. Sie testen Grenzen aus und möchten Grenzen gesetzt bekommen, aber weiter geliebt werden, auch wenn sie Hass auf die Eltern zum Ausdruck bringen.

Fast alle Jugendlichen, die zu mir kommen und sich bitter über ihre Eltern beschweren, kämen nie auf die Idee, von den Eltern wegzugehen. Wenn ich sie darauf anspreche, verneinen sie dies immer ganz vehement. Sie wollen sich mit den Eltern reiben und auseinander setzen und nicht die Eltern austauschen. Oft können es Eltern in dieser kritischen Phase nicht sehen, sondern fühlen sich von ihren Kindern vollständig abgelehnt, was die Beziehung sehr erschwert.

Ein weiteres leidiges Thema sind der Computer und die Computerspiele.

Die meisten Pubertierenden besitzen inzwischen einen Computer und verschwinden in ihren Zimmern stundenlang und chatten oder spielen Internetspiele. Die meisten Eltern, die ich befrage, haben keine Ahnung, was und mit wem die Kinder kommunizieren.

Chatrooms und Computerspiele sind Ersatzbeziehungen und sollten von den Eltern wie Beziehungen behandelt werden. Das heißt, schauen mit wem die Kinder Chatten, Spiele Kennen lernen, Mitspielen, Mitschauen, sich erklären lassen und in die Phantasien der Kinder mit hineingehen.

Wenn die Kinder im Computer abdriften ohne Bezug zur Realität, muss man die Kinder herausholen und sich gegebenenfalls dafür Hilfe holen.

Dies gilt auch für Alkohol- oder Drogenkonsum. Weg schauen hilft den Kindern nicht weiter.

Intensive Auseinandersetzungen, gegebenenfalls auch das gemeinsame Aufsuchen einer Beratungsstelle, sind notwendig. Für die Kinder ist Trinken oder Drogen Ausprobieren häufig ein Experimentieren, es kann aber auch ein Hinweis auf größere Probleme sein. Die Kinder können sich oft die langfristigen Auswirkungen von Alkohol- und Drogenkonsum nicht vorstellen. Dies können nur die Eltern für sie.

Viele Mädchen, mehr als man denkt, fangen an sich in die Arme oder andere Körperteile zu ritzen.

Auch da sollten Eltern nicht weg schauen und darauf vertrauen, dass es eine momentane Erscheinung ist. Das Ritzen, wie auch Alkohol- und Drogenmissbrauch, sind Hinweise auf tieferliegende Probleme, die verstanden und behandelt werden müssen.

Und nun kurz zur Elternbeziehung:

Eine Entwicklung, die die Eltern in der Pubertätszeit ihrer Kinder durchmachen sollten, ist die, dass sie sich nach den vielen Jahren der Elternschaft wieder auf dem Weg machen, zum Paar zu werden. Die Kinder fühlen sich entlastet, wenn nicht alles auf sie konzentriert ist, sondern wenn sie merken, dass die Eltern andere Interessen als nur Erziehung miteinander teilen. Bis zur Pubertät ist das Kind ganz in der emotionalen Obhut der Eltern. Aber in der Pubertät fängt die Ablösung an und die Kinder brauchen Eltern, die dies zulassen.

Ich möchte mit einem Satz von Pestalozzi abschließen, den Herr Pastuch in seinem bereits genannten Vortrag zitiert hat:

„Lache mindestens 3x täglich mit deinem Kind“ dies sollte nicht vergessen werden. Meine Erfahrung ist, dass in dieser Phase in vielen Familien mit den Kindern überhaupt nicht mehr gelacht wird, weil diese Zeit so schwer ist.

Für diesen Artikel habe ich neben meinen eigenen beruflichen, persönlichen und Fortbildungserfahrungen und der angegebenen Literatur, inhaltliche Anregungen, die ich durch einen Vortrag von Jan Uwe Rogge, Familien- und Kommunikationsberater, gehalten vor einigen Jahren an der Helmholtzschule und einen Vortrag von Peter Pastuch, Diplom-Sportlehrer und Motopädagoge, gehalten im Rahmen eines pädagogischen Fachtages am Liebiggymnasium bekommen habe, eingearbeitet.

Literatur:

Jan Uwe Rogge: „Pubertät. Loslassen und Haltgeben“, Rowohlt, November 2000

George H. Orvin „So richtig in der Pubertät“, Herder Verlag 1997