

Felicitas Römer

Mama, chill mal!

Pubertät und trotzdem gut drauf

Patmos Verlag

Wichtiger Hinweis:

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen, Hinweise und Übungen wurden nach bestem Wissen der Autorin erstellt und sorgfältig geprüft. Sie ersetzen jedoch nicht den persönlich eingeholten (psycho-)therapeutischen oder medizinischen Rat. Verlag und Autorin können für Irrtümer oder etwaige Schäden, die aus der Anwendung der dargestellten Informationen, Hinweise oder Übungen resultieren, keine Haftung übernehmen. Deren Nutzung bzw. Durchführung erfolgt auf eigene Verantwortung der Leserinnen und Leser.

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

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.

2. Auflage 2017
Alle Rechte vorbehalten
© 2014 Patmos Verlag,
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Umschlagabbildung: © Judywie/photocase.de
Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-8436-0528-1 (Print)
ISBN 978-3-8436-0530-4 (eBook)

Inhalt

Voll cool, ey! Teenager sind besser als ihr Ruf	
Plädoyer für eine unbeliebte Spezies	9
Fröhlich reifen	
Wie sich Ihr Kind in der Pubertät entwickelt	12
Hormone! Wenn der Körper macht, was er will	13
Alles klar und echt verwirrt: Aufklärung ist mehr als Nach- hilfe in Bio	16
Voll peinlich: Sexualität und Scham	17
Let's talk about sex! Und warum das manchmal schwierig ist	19
Die Baustelle unter der Schädeldecke: Ist der Stirn- lappen schuld?	21
Kognitive Revolution: Der clevere Teenager	24
»Wer bin ich und wenn ja, warum?« – Entwicklungs- aufgaben im Jugendalter	26
Emotionale Achterbahn: Zwischen »total gut drauf« und »alles voll ätzend«	30
»Ich bin okay« – Selbstannahme wäre ein schönes Ziel	34
Gemeinsam wachsen	
Warum Pubertät die ganze Familie bewegt	36
Plötzlich Chaos? Pubertät und Familiendynamik	37
Zoff – ja bitte! Warum Familienharmonie überbewertet wird	41
Warum Streit hilft. Und wie Sie Ihren Teenager auf die Palme bringen	43
Wehmut, Stolz und andere Gefühle – was Jugendliche auslösen	48
»Homies« und »Best Friends«: Warum Gleichaltrige jetzt so wichtig sind	53
Partnerschaft: Immer schön lebendig bleiben	55
»Nerv nicht!« Geschwisterliebe, Geschwisterstress	58
Selbstfürsorge: 5 Tipps, sich Gutes zu tun	62

Flauschig bleiben

Die etwas andere Art, mit Jugendlichen umzugehen	64
Von wegen zickig! 10 Sachen, die Heranwachsende liebenswert machen	65
Mein Kind, das fremde Wesen? Interessiert sein!	68
Gute Gespräche führen	69
Die Kunst der Annahme: Jugendliche lieb haben	73
Muss man auf seine Kinder stolz sein? Warum Schule und Leistung überbewertet werden.	76
Schluss mit »pädagogisch wertvoll«! Sondern: Sparringspartner werden	79
Einfach ich. Oder: Wie geht »authentisch sein«?	82
Das Wesentliche sehen: Achtsamkeit ist heilsam.	87
Güte und Geduld: Altmodische Tugenden dringend benötigt	90
Heute schon gekichert? 10 (unkonventionelle) Tipps für den Alltag mit Teenagern.	96

Hilfreich sein

So stärken Sie Ihren Jugendlichen	98
Da sein: Die Kunst der elterlichen Präsenz	98
»Ich bin ich und du bist du« – gute Abgrenzung	100
»Ich will doch nur dein Bestes« – wie geht »fördern«?	104
Prinzip Selbstwirksamkeit: Was Jugendlichen guttut	108
Vertrauen: Ohne Vorschuss geht es nicht.	110
Erste Liebe. Und warum Eltern sie schützen sollten	113
Trösten oder was? Wenn das Kind Kummer oder Sorgen hat	116
Autonomie fördern. Und warum es nicht um Ab- schied geht	122
Loslassen lernen: 10 Tipps	124

Herausforderungen meistern

Konflikte mit Jugendlichen lösen	127
Typisch Teenager: Was tun, wenn ...?	128
»Ich chill' dann mal!« – warum »Faulenzen« und »Nichtstun« jetzt dazu gehören	133
Provokationen. Und welche Funktionen sie erfüllen	136
»Ich will aber!« Mitbestimmen lassen	139

Was spüre ich, was möchtest du? Konflikte lösen mithilfe der Gewaltfreien Kommunikation	141
7 No-Gos: Was Sie jetzt lieber lassen sollten	147
Geht doch!	
Warum das Leben mit Teenagern Spaß macht	149
Anhang	151
Anmerkungen	151
Quellennachweis	151

Voll cool, ey! Teenager sind besser als ihr Ruf Plädoyer für eine unbeliebte Spezies

Erinnern Sie sich noch an die Schwangerschaft? War das nicht eine aufregende Zeit? Und war die Freude auf die Geburt nicht stärker als jede Sorge und Furcht?

Ich frage das, weil die sogenannte »Pubertät« von Entwicklungspsychologen gern als »zweite Geburt« bezeichnet wird. Verständlich. Immerhin geht es in beiden Phasen um Abnabelung – im konkreten wie im übertragenen Sinne.

Und? Freuen Sie sich auf diese »zweite Geburt« Ihres Kindes genauso wie auf die erste? Ach, nicht so richtig? Willkommen im Club! Wenige Eltern freuen sich auf die Pubertät ihres Kindes. Gemischte Gefühle sind hier das Minimum. Einige Mütter und Väter haben eine diffuse Angst vor dieser Familienphase. Oder zumindest gehörigen Respekt. Viele sorgen sich, ihr Kind könnte in der Pubertät denselben Blödsinn veranstalten wie sie selbst damals. Andere wiederum grauen sich davor, von ihrem Teenager »schlecht« behandelt zu werden oder mit ihm nicht mehr klarzukommen.

Doch sind Teenager wirklich so schrecklich? Sind sie allesamt pickelige und mies gelaunte Monster, die uns das Leben zur Hölle machen? Die ihr Zimmer vollmüllen, nur um uns zur Weißglut zu treiben?

Nein, natürlich nicht. Doch leider hat der Jugendliche keinen guten Ruf. Besonders die Medien bedienen das Bild des »schwierigen Pubertisten«, der gelangweilt in seinem Zimmer herumhängt, die Eltern beschimpft oder das nächstbeste Auto knackt. Ein missratener Teenager lernt Regeln laut TV nur noch in der Wüste oder im Dschungel. Selbst die Super-Nanny kann hier nichts mehr ausrichten.

Das negative Image der Jugend hat lange Tradition. So soll schon Sokrates moniert haben: »Die Jugend liebt heute den Luxus. Sie hat schlechte Manieren, verachtet die Autorität, hat keinen Respekt mehr vor älteren Leuten und diskutiert, wo sie arbeiten sollte. Die Jugend steht nicht mehr auf, wenn Ältere das Zimmer betreten. Sie widerspricht den Eltern und tyrannisiert die Lehrer.«

Viele Jugendgenerationen haben gegen die herrschenden Konventio-

nen ihrer Eltern rebelliert und versucht, neue Werte in die Gesellschaft zu integrieren. Dass das nicht ohne generationsübergreifende Konflikte abgehen kann, ist klar. Aber es ist nun mal das gute Recht junger Menschen, das soziale und politische Leben mit- oder umzugestalten. Oder sogar ihre Pflicht? Schließlich gäbe es sonst keine Veränderung, keinen Fortschritt, keine neuen Ideen in dieser Welt. Man denke nur an die 68er-Generation, die sich nur mit massivem Kraftaufwand von der kriegsgeschädigten Elterngeneration lösen konnte und durch Provokationen viele gesellschaftliche Veränderungen in Gang gesetzt hat.

Heute sind Jugendliche weniger wegen ihrer revolutionären politischen Haltung unbeliebt, sondern weil sie einfach den gewohnten Familienfrieden durcheinanderbringen. Sie stellen die Werte der Eltern in Frage, nehmen gnadenlos deren Argumentation auseinander und verhalten sich oft wenig bestätigend. Das ist für manche Eltern schlecht zu ertragen.

Jugendliche werden oft als laut oder unzugänglich, als launisch, »aggressiv« oder desinteressiert beschrieben – oder alles zusammen. Nur sehr wenige Eltern sagen: »*Meinem Kind geht es nicht gut. Es leidet unter der Pubertät.*« Viele sagen aber: »*Mein Kind ist schwierig. Es verhält sich provokativ, es nervt, es ist anstrengend, es bringt mein Leben durcheinander. Ich will das nicht!*«

Teenager werden leider oft auch nicht ernst genommen: Haben sie Kummer oder Ärger? »*Die Pubertät ist schuld.*« – »*Das gibt sich.*« – »*Der regt sich schon wieder ab.*« – »*Das darf man nicht zu wichtig nehmen.*« Oder: »*Selber schuld! Wer sich anständig benimmt, der wird auch anständig behandelt.*« Das ist insofern bedauerlich, als sich hinter der widerspenstigen oder spröden Fassade meistens ein zartes und verletzliches Wesen verbirgt, das dann ungesehen und allein bleibt.

Die wenigsten Jugendlichen sind wirklich »problematisch«. Die meisten pubertieren moderat und friedlich vor sich hin und haben mit dem Klischee des exzessiven Jugendlichen nichts gemein. Viele Teenager sind fröhliche und höchst kreative Gesellen. Sie sind liebenswert, sensibel, witzig, frech und ehrlich. Okay, manche sind laut und fordernd. Andere eher ruhig und verschlossen. Mal geht es ihnen »voll super«, mal sind sie mies drauf. Auf jeden Fall bringen sie Schwung in die Bude und katapultieren uns aus unserer emotionalen Komfortzone. Und das ist gut so. Sie bereichern damit nämlich unser Leben. Und wer in der Lage ist, selbstkritisch und humorvoll sein eigenes Verhalten unter die Lupe zu nehmen, wird es im Umgang mit Teenagern viel leichter haben.

»Mama, chill mal!« Genau! Bleiben Sie entspannt. Jugendliche sind keine Monster, Kakteen oder Stinkstiefel. Sie »haben gerade Pubertät«, mehr nicht. Und Sie als Eltern sind bestens dazu geeignet, Ihren Kindern jetzt beizustehen.

Fröhlich reifen

Wie sich Ihr Kind in der Pubertät entwickelt

»Hilfe – mein Kind kommt in die Pubertät!« Denken Sie das auch manchmal? Vermutlich, denn Sie halten ja gerade dieses Buch in der Hand. Es ist eine gute Idee, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen, bevor die Wellen über einem zusammenschlagen.

Was Sie aber nicht zu haben brauchen, ist Angst. Weder vor der Mutation Ihres Kindes zu einer Art Monster. Noch davor, zu versagen. Wenn Sie es bis jetzt geschafft haben, Ihrem Kind eine zuverlässige Mutter zu sein, dann kann auch jetzt eigentlich nichts mehr schiefgehen. Denn die Grundlage, die Sie geschaffen haben, wird Ihrem Kind helfen, gut durch die Pubertät zu kommen. Ihre Saat wird Früchte tragen. Darauf können Sie vertrauen.

Starten Sie also fröhlich und wohlgemut in die Pubertät Ihres Kindes. Machen Sie sich von Anfang an klar, dass es *nicht darum geht, Fehler zu vermeiden oder Probleme zu verhindern. Sondern darum, sich auf die Pubertät des Kindes einzulassen.* Dazu gehört u. a.:

- die Pubertät des Kindes als wichtigen (nicht nur lästigen!) Lebensprozess zu würdigen;
- die Pubertät als besonders intensive Lebensphase zu akzeptieren, in der sich alle Familienmitglieder »bewegen« müssen;
- bereit zu sein, sich in gewissem Maße mit sich selbst, den eigenen Gefühlen, Werten und Bedürfnissen zu beschäftigen;
- wiederholt und geduldig zu versuchen, das pubertierende Kind zu sehen und zu »lesen«.

Um einen Jugendlichen und sein Verhalten besser verstehen (»lesen«) zu können, ist es hilfreich, sich bewusst zu machen, was er gerade alles so durchmacht – physisch, psychisch, mental, emotional und überhaupt. Darum geht es in diesem Kapitel. Denn: Wissen hilft, Verständnis und Mitgefühl zu entwickeln.

Hormone! Wenn der Körper macht, was er will

Pubertät ist bekanntlich, wenn die Eltern peinlich werden. Sie ist aber in erster Linie der Lebensabschnitt, in der sich das Kind langsam zum Erwachsenen entwickelt und dabei viele verschiedene Entwicklungsaufgaben zu bewältigen hat. In der Wissenschaft bezeichnet man die Pubertät als den Teil der Adoleszenz, in dem die Geschlechtsreifung erfolgt. Rein biologisch betrachtet geht es also darum, dass das Kind fortpflanzungsfähig wird. Das hört sich simpel an, ist aber in Wirklichkeit ein hochkomplexes Geschehen, das hier nur grob skizziert werden soll.

Alles beginnt im Kopf, genauer gesagt im Gehirn: Der Hypothalamus im Zwischenhirn, der als oberste Steuerungszentrale des menschlichen Hormonsystems fungiert, beginnt nämlich bereits einige Jahre vor der Pubertät, das Protein Kisspeptin zu produzieren. Damit wird der Körper in die Lage versetzt, den Prozess der Geschlechtsreifung in Gang zu setzen. Kisspeptin wiederum bewirkt die Ausschüttung des sogenannten Gonadotropin-Releasing-Hormons, das seinerseits in der Hypophyse (Hirnanhangdrüse) dafür sorgt, dass zwei weitere Hormone produziert werden: das sogenannte luteinisierende Hormon (LH) sowie das follikelstimulierende Hormon (FSH). Diese Hormone gelangen dann in den Blutkreislauf und regen in den jeweiligen Keimdrüsen, den Hoden bzw. den Eierstöcken, die geschlechtliche Reifung an. Sie initiieren einerseits die Produktion von Samen- und Eizellen, sorgen aber auch dafür, dass vermehrt Sexualhormone gebildet und ausgeschüttet werden.

Im Körper des Jungen ist das vor allem das Testosteron, im Körper des Mädchens das Östrogen. Diese Geschlechtshormone werden durch das Blut im Körper verteilt und sorgen hinfür für die körperlichen Veränderungen, die das Kind ab jetzt durchmacht.

Meistens geht der eigentlichen Pubertät ein heftiger Wachstumsschub voraus: Das Kind schießt plötzlich in die Höhe, besonders Arme und Beine wachsen schnell und deutlich. Oft passen dann die körperlichen Proportionen nicht mehr so recht zueinander: Der Junge wirkt schwächling und schlaksig. Manche Mädchen schießen ebenfalls in die Höhe und wirken hager, andere wiederum entwickeln zunächst ein bisschen »Baby-speck«. Beides ist kein Grund zur Sorge und gleicht sich mit der Zeit wieder aus, kann aber für den betroffenen Teenager durchaus mit Leistungsdruck verbunden sein – vor allem, wenn er sich dazu »dumme Kommentare« anhören muss. Hier ist Zurückhaltung gefragt, auch seitens der Eltern!

Östrogen und seine Folgen: Was im Körper des Mädchens passiert

- Nach dem Startschuss durch die Geschlechtshormone beginnen beim Mädchen zunächst die Milchdrüsen und dadurch die Brust zu wachsen. »Knospung« nennt man es, wenn sich zunächst die Brustwarze verdickt und manchmal druck- und schmerzempfindlich wird. Die meisten Mädchen sind heutzutage so um die 10 Jahre alt, wenn das passiert. Etwa mit 15 oder 16 ist die Brust ausgewachsen.
- Die Figur wird langsam weiblicher: Am Bauch, an den Beinen und an der Hüfte lagert sich aufgrund des ausgeschütteten Östrogens Fett ab.
- Auch die inneren Geschlechtsorgane verändern sich langsam: Die Gebärmutter wächst, die Scheidenwand verdickt sich. Die ersten Eizellen reifen heran, das Mädchen kann harmlosen, hellen Ausfluss bekommen (Weißfluss).
- Die Schamhaare beginnen zu sprießen, zunächst spärlich, dann dichter im Schambereich, etwas später auch in den Achselhöhlen.
- Etwa im Alter zwischen 11 und 16 hat das Mädchen zum ersten Mal seine Menstruation, man nennt das Menarche. Auch wenn in dieser frühen Phase oft noch kein Eisprung stattfindet, so markiert dieser wichtige Einschnitt im Leben eines Mädchens seine beginnende Fruchtbarkeit: Es könnte ab jetzt schwanger werden.
- Die geschlechtliche Reifung des Mädchens beginnt im Allgemeinen etwa mit 10 und ist etwa mit dem 18. Lebensjahr abgeschlossen.

Testosteron und Co.: Was im Körper des Jungen passiert

- Bei Jungen bewirkt der erhöhte Testosteronspiegel im Blut das Wachstum des Hoden, der Nebenhoden, des Penis, der Prostata und der Samenleiter.
- Auch beim Jungen wachsen bald Haare, zunächst im Schambereich, etwas später unter den Achseln und auf der Brust. Zuletzt setzt der Bartwuchs ein, der zunächst als Flaum erscheint und manchmal erst nach Jahren dichter wird.
- Das ausgeschüttete Testosteron lässt den Kehlkopf des Jungen wachsen, der »Adamsapfel« entsteht.
- Die Stimmbänder werden länger und dicker. Da sie nun weniger schwingen, wird die Stimme tiefer. Allerdings wachsen die Stimmbänder nicht immer gleichmäßig, so dass die Stimme unkontrollierbar zwischen hoch und tief schwankt und manchmal krächzend oder piepsend ist: Der Stimmbruch ist da!
- Das Testosteron sorgt auch dafür, dass der Junge nun kräftiger wird, da er Muskelmasse aufbaut, und dass seine Gesichtszüge männlicher werden.
- Auch wird der Penis des Jungen nun häufiger steif, oft nachts, aber leider auch in höchst unpassenden Situationen, ganz ohne eigenes Zutun. Das passiert, weil der Körper physiologisch übt. Das kann den Jungen durchaus gelegentlich stören oder ihm peinlich sein.
- Der erste Samenerguss, auch Spermarie genannt, geschieht überraschend und unwillkürlich, oft nachts im Schlaf. Das ist weder zu kontrollieren noch zu verhindern und von daher manchmal auch etwas unheimlich. Oft findet er im 13. oder 14. Lebensjahr statt, manchmal aber auch erheblich früher oder später. Oft sind die ersten Ejakulationen noch ohne Spermien, da diese noch gar nicht produziert wurden.
- Die geschlechtliche Entwicklung des Jungen beginnt im Allgemeinen etwa mit 12 und ist etwa mit dem 20. Lebensjahr abgeschlossen.

Alles klar und echt verwirrt: Aufklärung ist mehr als Nachhilfe in Bio

Auch wenn sich diese körperlichen Veränderungen schön sachlich beschreiben lassen, so können sie Kinder gehörig irritieren. Teenager sind oft überrascht, wenn sie das erste Schamhaar entdecken oder plötzlich von sexuellen Fantasien und Bedürfnissen überrollt werden. Umso wichtiger ist es, dass Jugendliche gründlich aufgeklärt sind, bevor es so richtig losgeht.

- *Erzählen Sie Ihrem Kind rechtzeitig und relativ genau, was in nächster Zeit mit seinem Körper geschehen wird.*

Wenn Sie das selbst mit Scham erfüllt, so ist das eher normal als merkwürdig: Wir alle schließlich haben unsere Schamgrenzen, die es zu respektieren gilt. Trotzdem sollten Sie mit Ihrem Kind sprechen – auch wenn es Ihnen schwerfällt.

- *Sprechen Sie aber nicht nur über biologische Fakten, sondern auch über ungewohnte Gefühle, die jetzt auftreten können.*

Erklären Sie Ihrem Kind, dass es normal ist, wenn es angenehme Gefühle wie Lust, Freude oder Stolz empfinden wird; aber dass auch unangenehme Gefühle wie Sorge, Traurigkeit oder ein unklares Unwohlsein hochkommen können. *Betonen Sie, dass alle diese Gefühle normal und erlaubt sind.*

Jugendliche reagieren auf die körperlichen und psychischen Veränderungen trotz guter Aufklärung manchmal irritiert. Die erste Menstruation kommt – trotz aller theoretischen Vorbereitungen – doch irgendwie überraschend. Das kann ein Mädchen verwirren. Manche sind stolz, endlich »eine Frau zu sein«, manche haben Bauchschmerzen und fühlen sich nicht gut, andere wiederum haben ein diffuses merkwürdiges Gefühl von Fremdheit dem eigenen Körper gegenüber. Und einige haben von alldem ein bisschen. Seien Sie also nicht überrascht, wenn ein Mädchen, das gerade seine Tage bekommen hat, weinerlich und anhänglich wirkt, also eher regressiv reagiert. Das ist eine typische Folge, wenn große Entwicklungsschritte anstehen. Gehen Sie mit solchen Reaktionen verständnisvoll und gelassen um, damit Ihre Tochter sich sicher und geborgen fühlt.

Ein Junge wird vielleicht nicht von seinem ersten Samenerguss berichten, so dass es hier oft schwieriger ist, konkret darauf zu reagieren. Deshalb ist es besonders wichtig, ihm rechtzeitig zu vermitteln, dass es

normal ist, unwillkürliche Erektionen und Ejakulationen zu bekommen. Es gibt Männer, die als (unaufgeklärte) Jungen fürchteten, an einer schlimmen Krankheit zu leiden, nachdem sie ihre erste Ejakulation erlebt hatten. Solche Ängste sollte man Kindern und Jugendlichen unbedingt ersparen.

Schön wäre es natürlich, wenn sich der Vater dieses Themas annehmen würde, in Form eines offenen Vater-Sohn-Gespräches. In der Realität drücken sich leider manche Männer davor: Sie sind selber von ihren Vätern nicht aufgeklärt worden und wissen nicht, wie sie es anstellen sollen. Das ist verständlich. Umso löblicher wäre es, trotzdem einen Versuch zu starten. Selbst wenn das Gespräch holprig ausfallen sollte und der Sohn peinlich berührt raunzt: »Papa! Das weiß ich doch schon alles!«, so stellt sich der Vater doch immerhin als männlicher Ansprechpartner zur Verfügung. Und allein das ist schon Gold wert!

Es ist übrigens durchaus auch hilfreich, zuzugeben, dass man selber Scham empfindet, denn das entlastet auch den Teenager. Eine Prise Humor kann natürlich auch nicht schaden!

Voll peinlich: Sexualität und Scham

Viele Grundschulkinder haben schon Erfahrungen mit Selbstbefriedigung und anderen sexuellen Experimenten gemacht, oft unbemerkt von den Eltern. Das ist entwicklungspsychologisch betrachtet vollkommen gesund. Es kann dabei auch zu gleichgeschlechtlichen sexuellen Spielen gekommen sein, ohne dass das irgendetwas über die spätere geschlechtliche Ausrichtung aussagt. Erste Schwärmereien, etwa für Popstars, kommen in diesem Alter ebenfalls schon vor und können durchaus als sehr intensiv bis leidvoll erlebt werden.

In der Pubertät nun steht der Jugendliche vor der Aufgabe, seine kindliche Sexualität in eine Erwachsenensexualität zu überführen. Daher kommt es während der Pubertät zu einer Intensivierung und Veränderung der Sexualität. Die ausgeschwemmten Hormone beflügeln erotische Fantasien, was für Mädchen und Jungen anfangs oft gleichermaßen reizvoll wie verwirrend ist. Auch homoerotische Fantasien kommen häufig vor, was besonders Jungen verunsichern kann. Die Vorstellung, möglicherweise schwul zu sein, ist immer noch mit Ressentiments und Angst verknüpft, zumal Jungen sich kaum trauen, mit anderen Jungen oder ihren Vätern darüber zu sprechen.