

Pubertät oder „Eltern sind peinlich“

Klaus Fischer

...Der 14-jährige Marc eröffnet seinen Eltern, er fahre am kommenden Samstag mit einem Freund und dessen Auto in die 100 Kilometer entfernte Großstadt in eine Disco und übernachtete bei Bekannten. Auf die Frage der Eltern, welcher Freund dies sei, bei wem denn übernachtet werden solle und auf den Einwand, dass diese Aktion noch genauer besprochen werden müsse, erhalten sie die Antwort, sie hätten ihm überhaupt nichts mehr zu sagen, er könne für sich selbst entscheiden und lasse sich nicht weiter bevormunden...

...Der 13-jährige Sven wird auf der Klassenfahrt mit Alkoholvergiftung ins Krankenhaus eingeliefert...

...Die Eltern der 14-jährigen Mareike werden von der Polizei angerufen, sie könnten sie auf der Polizeistation in Empfang nehmen, sie sei beim Stehlen in einem Kaufhaus ertappt worden...

...Der 15-jährige Mathias fällt in seinen Schulleistungen rapide ab. Durch Zufall erfahren die Eltern, dass er mehrfach die Schule geschwänzt hat und die Nachmittage nicht, wie sie vermuteten, mit dem Erledigen der Hausaufgaben verbringt, sondern mit seinem Mofa und Freunden in den umliegenden Wäldern herumfährt...



Kein Zweifel, die Pubertät ist ausgebrochen, die Zeit der Wandlung, Loslösung, Verselbständigung und Neuorientierung.

Pubertät, das heißt für viele Familien: Schluss mit der Vater - Mutter - Kind Idylle! Stattdessen gibt es Streitigkeiten, Auseinandersetzungen, Provokationen, Grenzüberschreitungen, Wut und Tränen bei allen Beteiligten. Nicht nur in Familien, die schon bisher das Zusammenleben als anstrengend erlebten, sondern auch in Familien, die sich selbst als harmonisch und "gut funktionierend" beschreiben, ist der Zeitpunkt der emotionalen, körperlichen und sozialen Verselbständigung der Kinder ein schwieriger Prozess, der alle Beteiligten vor hohe Ansprüche und Zerreißproben stellen kann.

Das Verhalten der Jugendlichen ist vielen Eltern unverständlich, es macht auch ihnen Angst. Sie haben Sorge, ob ihr Kind noch „normal“ ist, fragen sich, ob ihre bisherigen Bemühen um eine angemessene Erziehung umsonst waren, befürchten ein Abgleiten der Kinder in kriminelle oder soziale Abgründe u. v. m. Aus dieser Sorge und Angst heraus reagieren Eltern dann häufig mit überzogenen Maßnahmen oder ent-

ziehen sich dem Erziehungsprozess. Sie können nur schwer die notwendige Gelassenheit und Klarheit entwickeln, die gerade in dieser Zeit hilfreich und notwendig ist.

Darüber hinaus geht es in der Pubertät nicht nur um individuellen Veränderungsprozesse der Kinder und Jugendlichen, sondern auch um die Veränderungen in den Beziehungen zwischen Eltern und Kindern, um die Veränderung der Paarbeziehung der Eltern und die Veränderung der ganzen Familie – und all dies will bewältigt werden.

Phasen der pubertären Entwicklung

Die Entwicklung der Jugendlichen und Kinder zu Erwachsenen vollzieht sich sowohl auf der körperlichen, der sozialen und der emotionalen Ebene in unterschiedlichen Phasen. Die verschiedenen Entwicklungsschübe verlaufen nicht immer parallel und in festen Rhythmen, sondern unregelmäßig und sprunghaft. So ist es durchaus möglich, dass ein groß gewachsener, im Stimmbruch befindlicher Junge (körperliche Ebene) noch wie ein 10-jähriger mit Autos spielt (soziale Ebene), oder das pubertierende Mädchen sich morgens stundenlang vor dem Spiegel schminkt (soziale Ebene) und nachmittags mit dem Stofftier schmusend die Kindersendungen im Fernsehprogramm ansieht.

Die folgende Tabelle ist also nur eine grobe Orientierung, die erhebliche Verschiebungen der einzelnen Phasen und Bereiche beinhalten kann.



Was passiert wann?

Alter		Körperliche Veränderungen	Psychisches Erleben	Soziales Erleben/ Verhalten
10	1. Phase	Stimmbruch, erste Menstruation, Schambehaarung, Körperbehaarung, erhöhte Adrenalin-Ausschüttung, Produktion von Sexualhormonen, (Östrogene bei Mädchen, Testosterone bei Jungen)	verstärktes Schamgefühl, (Abschließen der Badezimmertür), Selbstzweifel, Depressivität, Stimmungslabilität	Geheimnisse, Lügen, Starkult, Versuch einer eigenen Orientierung, Prozess der Wandlungen (Kinderzimmer), Distanz zur Erwachsenenwelt, Veränderung der Geschlechterbeziehung, Aufbau einer kritischen Distanz zu Eltern, extreme Wutausbrüche, verklemmte Schüchternheit
11				
12				
13	2. Phase	Talgdrüsen produzieren zuviel Hautfett (Pickel), unstimmmige Körperproportionen, plötzliche Wachstumsschübe, erster Samenerguss	Allmachts- und Größenphantasien, Identitätsprobleme, Verletzbarkeit, Verunsicherung, massive Selbstwertprobleme	Überzogenes Experimentieren mit typischen Rollenmustern (Jungen: Alkohol, Macho-Verhalten, Lautstärke, Risikoverhalten...; Mädchen: Schminken, Spiegel, Frisuren...), Provokationen, Rückzug
14				
15				
16	3. Phase	Körperliche Veränderung wird integriert, genossen, übertrieben, Äußerlichkeit hat hohen Stellenwert (Sport, Fitness, Essstörungen, Sexualkontakte)	Aufbau eines neuen Selbstwertgefühls, z.T. gepaart mit Selbstüberschätzung egozentrisches Denken, Sinnfindung	Beginn eigener Zukunftsorientierung, Politisierung, Verselbstständigung, Lösung von elterlichen Vorgaben, Neuorientierung des Zusammenlebens, Sekten
17				
18				

Pubertäres Verhalten und seine Bedeutung

Jungen und Mädchen in der Pubertät sind für Erwachsene oft schwer zu verstehen. Sie werden gemessen an erwachsenen, „vernünftigen“ Maßstäben. Erwachsene vergessen häufig, hinter die Kulissen zu schauen, sich immer wieder zu fragen, was die Jugendlichen meinen mit dem, was sie tun und was sie sagen. Oftmals müssen Erwachsene das Verhalten übersetzen, versuchen, das „Eigentliche“ zu verstehen. Die folgende, sicherlich nicht vollständige Auflistung soll eine Anregung darstellen, pubertärereres Verhalten zu übersetzen und damit besser einzuordnen.

Pubertierende Jungen:

Themen, Interessen, Probleme, Verhaltensmuster	Dahinter können unterschiedliche, „eigentliche“ Bedürfnisse oder Ängste stecken
Kämpfen, Rivalisieren, Kräfte messen	Suche nach Anerkennung, Spaß, Sport, stark sein, Gruppengefühl, den eigenen Körper spüren, aber auch: Angst, zu unterliegen
Macho-Gehabe Machtdemonstration	Gefühle kontrollieren, cool sein, Angst vor Versagen und Schwäche, Angst, kein „richtiger“ Mann zu sein
Geld- und Statussymbole (Handy, Mofa, Auto)	Geltung, Akzeptanz, Macht, Freiheit
Regelmäßig Alkohol trinken	Anerkennung bei Jüngeren, Aufwertung (als Quasi-Erwachsener), Verständnis von Männlichkeit, Hemmungen überspielen, Probleme verdrängen
Stark sein, provozieren	Überspielen von Unsicherheit, geringe Frustrationstoleranz, Sieger sein
Video und Computerkonsum	EDV-Interesse, Abgrenzung nach innen und nach außen, Suche nach Vorbildern und Idealen, Vertreiben von Langeweile
Karten- und Glücksspiel	Risikofreudigkeit beweisen, Gewinner sein, Abgeklärtheit demonstrieren
Große Klappe, Pöbeleien	Imponieren, Selbsterhöhung, Selbstaufwertung, Angst vor eigener Unsicherheit
Pornografie/Sexismus	Neugierde, Wunsch nach Information Leistungs- und Gruppendruck, Angst, Männlichkeitsnormen nicht zu erfüllen
Abwertung und Abgrenzung von Mädchen	Rollenübernahme, Unsicherheit, Angst, unmännlich zu sein, Kontaktwunsch, Angst, unterlegen zu sein
Probierkonsum von (illegalen) Rauschmitteln	Sich als Mann beweisen, Abenteuer, Grenzüberschreitung, Abgrenzung von Erwachsenennormalität
Fremdenfeindlichkeit	Suche nach Identität, sich selbst stark fühlen, Aggressionsabfuhr, Angst, selbst Opfer zu sein
Wechselnde Idole	Hilflosigkeit, Gruppendruck, Abgrenzung
Unterwegs sein (mit der Clique)	Unabhängigkeit, Zugehörigkeit

Pubertierende Mädchen:

Themen, Interessen, Probleme, Verhaltensmuster	Dahinter können unterschiedliche, „eigentliche“ Bedürfnisse oder Ängste stecken
Vergleichen mit Anderen, Körperkult, Mode	Suche nach Anerkennung, schön sein, Gruppengefühl, den eigenen Körper spüren, aber auch: Angst, zu unterliegen
Übertriebene Rollenklischees	Gefühle kontrollieren, fraulich sein, Angst, nicht dazu zu gehören, den Idealen nicht zu entsprechen
Geld- und Statussymbole (Handy)	Geltung, Akzeptanz, Freiheit, Unabhängigkeit
Regelmäßiges rauchen oder Alkohol trinken	Anerkennung bei Jüngeren, Aufwertung (als Quasi-Erwachsene), Hemmungen überspielen, Probleme verdrängen
„zickig“ sein, provozieren	Überspielen von Unsicherheit, geringe Frustrationstoleranz, Verletzlichkeit überspielen
Video	Abgrenzung nach innen und nach außen, Suche nach Vorbildern und Idealen, Vertreiben von Langeweile
Star-Kult (Boy-Groups)	Projektion der eigenen Sehnsüchte und Phantasien
Zeitschriften (Bravo, Mode, Stars...)	Möglichkeit der Identifikation mit Idolen, Ausleben von Träumen, Information über „heikle“ Themen
Große Klappe, Pöbeleien	Imponieren, Selbsterhöhung, Selbstaufwertung, Angst vor eigener Unsicherheit
Abwertung und Abgrenzung von Jungen	Rollenübernahme, Unsicherheit, Angst, nicht fraulich zu sein, Kontaktwunsch, Angst, unterlegen zu sein
Probierkonsum von (illegalen) Rauschmitteln	Abenteuer, Grenzüberschreitung, Abgrenzung von Erwachsenennormalität
Fremdenfeindlichkeit	Suche nach Identität, sich selbst stark fühlen, Aggressionsabfuhr, Angst, selbst Opfer zu sein
Wechselnde Idole	Hilflosigkeit, Gruppendruck, Abgrenzung
Unterwegs sein (mit der Clique)	Unabhängigkeit, Zugehörigkeit

Kritisches Elternverhalten

Eltern haben es oft schwer, in der Pubertät die richtige Balance zu finden zwischen Halten und Loslassen, zwischen Kontrolle und Vertrauen, zwischen Grenzen setzen und Freiraum lassen. Die unterschiedlichen, oft unvorhersehbaren Verhaltensweisen ihrer Kinder verlangen ihnen immer wieder ab, ihre eigene Einstellung, ihre Haltung den Kindern gegenüber und ihr Verhalten neu zu überprüfen. Dabei geraten Eltern häufig in typische Verhaltensmuster, die für die Entwicklung der Kinder schwierig sein können.

1. Bindende Eltern

Gemeint sind Eltern, die eine sehr enge Bindung an ihre jugendlichen Kinder haben oder haben möchten, die versuchen, den Jugendlichen möglichst gleich zu sein, z. B. durch gleiche Kleidung, gleichen Discobesuch, gleiche Musik, und die versuchen, die Distanz zwischen sich und den Kindern aufzuheben. Sie identifizieren sich mit den Problemen der Jugendlichen („**Wir** müssen etwas für die Schule tun, **wir** haben Liebeskummer“) und können schwer aushalten, die Ablösung der Kinder erleben zu müssen.

Eine andere Form überstarker Bindung zeigt sich in zu starker Kontrolle und Einengung jugendlicher Bestrebung nach Unabhängigkeit. Die Verselbständigung ihrer Kinder ist für diese Eltern eine Bedrohung, der sie glauben, entkommen zu können, indem sie sich durch Anpassung an die Kinder oder überstarke Kontrolle mehr ins Leben der Kinder einmischen, als sinnvoll ist.

2. Eltern, die Ablösung zulassen, aber unbewusste Wünsche weitergeben

Diese Beziehungen sind dadurch gekennzeichnet, dass Jugendliche z. B. die Möglichkeit haben, eine Ausbildung in einer anderen Stadt zu machen, unentschieden wird aber erwartet, dass sie danach wieder zurückkommen.

Eine andere Variante ist, dass Jugendliche zwar eigenständig sein dürfen, dass von ihnen aber erwartet wird, ihre Eltern immer und über alles zu informieren. Diese Eltern vermitteln zunächst den Eindruck, loslassen zu können, durch übergroßes Interesse, ständiges Nachfragen und unentschiedene Botschaften erschweren sie den Jugendlichen aber tatsächlich die Entwicklung zur Eigenständigkeit.

Die Jugendlichen entwickeln unter diesen Bedingungen ein chronisch schlechtes Gewissen, können ihre Autonomie nicht unbeschwert genießen, sondern haben immer das Gefühl, ihren Eltern noch etwas zu schulden.

3. Ausstoßende Eltern

Diese Gruppe der Eltern überlässt die Jugendlichen zu früh sich selbst, lässt sehr viel Eigenständigkeit zu, zeigt sehr wenig Beteiligung am Leben der Jungen und Mädchen. Ihnen ist gleichgültig, was Jugendliche machen, sie überfordern die Jugendlichen mit Entscheidungen, die diese allein nicht treffen können. Gemeint sind Eltern,

die immer erst dann reagieren, wenn sie von außen gedrängt werden, die erst dann auf das Schule- Schwänzen reagieren, wenn die Schule ein Bußgeld androht, wenn das Jugendamt mit Heimeinweisung und ähnlichem mehr droht.

Auch wenn Jugendliche Unabhängigkeit einfordern, erleben sie diese Haltung der Eltern als Desinteresse und sich selbst als überflüssig und wertlos („Was ich mache, interessiert ja doch keinen.“)

Beziehungsfallen

Genau so, wie es auf der Seite der Jugendlichen typisch pubertäre Verhaltensmuster gibt, gibt es auf Seiten der Eltern immer wiederkehrende Reaktionen, die das Zusammenleben erschweren und belasten können.

Teufelskreis Kontrolle:

Eltern können nicht aushalten, dass die Kinder sich distanzieren, Geheimnisse haben, nicht alles preisgeben. Misstrauen und Verunsicherung bei Eltern führt schnell zu verstärkter Kontrolle (der Taschen, des Tornisters, des Schreibtisches ...) mit wiederum verstärkter Abwehr der Kontrolle auf Seiten der Jugendlichen und verstärkter Überschreitung von Grenzen. Daraus resultiert wiederum verstärkte Kontrolle. Es kommt zu eskalierenden Machtkämpfen bis hin zu räumlichen Trennungen (Internat, Heim ...).

Die Kunst der Eltern ist es, einerseits durch Vertrauensvorschuss die Eigenverantwortlichkeit der Jugendlichen so weit wie möglich zu stärken und andererseits so wenig Kontrolle wie eben nötig auszuüben.

Zu frühe Verselbstständigung:

Aus unterschiedlichen Gründen werden Jugendliche zu früh sich selbst überlassen. Die Fähigkeit der Jugendlichen, allein Verantwortung zu übernehmen („Ich bin alt genug, für mich zu entscheiden.“) wird überschätzt. Zu frühes: „Du musst es selbst entscheiden“, „mach doch, was du willst,“ führt letztendlich zu Vernachlässigung und Überforderung und ist nicht das, was Jugendliche wirklich wollen. Erwachsene müssen wissen, dass Jugendliche einerseits Selbstständigkeit fordern und gleichzeitig zu frühe Verselbstständigung als Desinteresse deuten („Ich bin Euch egal!“).

Nehmen Sie als Eltern die Selbstständigkeitsbestrebungen der Jugendlichen ernst und fragen sie sich gleichzeitig, wo Sie als Erwachsene wirklich Position beziehen müssen.

Auseinandersetzung wird vermieden:

Aus Resignation, Enttäuschung, Überforderung, aber auch aus Angst vor den Kindern oder mangelnder Bereitschaft, sich auf immer wiederkehrende Diskussionen einzulassen, umgehen und vermeiden Eltern den Kontakt und die Auseinandersetzung. Anstatt die Auseinandersetzung zu suchen, versuchen sie, „hintenherum“ an ihre Informationen zu kommen. Um die notwendige „Reibung“ zu erzielen, verstärken Jugendliche ihre provozierenden Haltungen und verstärken damit die Spannung, bzw. sie zwingen die Eltern in die Auseinandersetzung.

Sie kommen als Eltern nicht darum herum, auch sinnlose Auseinandersetzungen zu führen, weil häufig der Streit an sich und nicht der Inhalt das Wesentliche ist.

Provokationen werden persönlich genommen:

Erwachsene unterscheiden nicht und verstehen nicht das Dilemma der Kinder, sich zwischen Kontaktwunsch einerseits und Abgrenzung andererseits zu erleben. Die zum Teil recht massiven verbalen Attacken („blöde Kuh“, „Idiot“) den Eltern gegenüber dienen einerseits der Abgrenzung, führen aber andererseits auch dazu, dass die Jugendlichen ein schlechtes Gewissen bekommen, weil sie wissen, dass die Äußerungen völlig unangemessen sind. Eltern können mit den verbalen Entgleisungen oft nur schwer umgehen und ziehen sich gekränkt und verletzt aus dem Kontakt zurück. Sie sehen nicht, dass ablehnendes Verhalten der Jugendlichen in der Regel nicht ihnen als Person, sondern ihnen als Vertretern der Erwachsenenwelt gilt.

In der Pubertät brauchen Erwachsene oft ein großes Herz und viel innere Sicherheit, um unterscheiden zu können zwischen pubertärem Übermut und wirklicher Grenzüberschreitung.

Erwachsene können es nicht aushalten, entidealisiert zu werden:

Um ihre „Überlegenheit“ zu demonstrieren, suchen Erwachsene die wunden Stellen der Jugendlichen. Sie wollen mit aller Gewalt auf dem Sockel bleiben, von dem die Jugendlichen sie stürzen wollen. Aus Eitelkeit, Machtstreben oder eigener Hilflosigkeit versuchen die Erwachsenen, die Jugendlichen zu verunsichern, indem sie sie „an die Wand diskutieren“, bloßstellen oder lächerlich machen. Auch wenn es häufig so aussieht, als legten die Jugendlichen es darauf an: Das, was sie am schwersten verkraften, ist, von den Erwachsenen aufgegeben zu werden.

Gönnen Sie den Jugendlichen das Gefühl, Sie „besiegt“ zu haben. Die Zeiten, in denen Sie „Traumpapa“ oder „Traummama“ waren, sind vorbei. Tun Sie Ihren Teil dazu, ein erwachsener Partner Ihrer Kinder zu werden.

Wesentliche Aufgabe der Erwachsenen in der Pubertät ist, gerade dann, wenn es zu drastischen Vorfällen kommt, wenn z. B. Jugendliche massiv provozieren, die Beziehung **nicht** abubrechen. Gerade psychisch instabile Jugendliche brauchen die Verlässlichkeit der sie begleitenden Erwachsenen.

Auch wenn es für diese schwierige Aufgabe keine Patentrezepte gibt, sollten Erwachsene versuchen, einige „Leitsätze“ im Umgang mit ihrem pubertierenden Nachwuchs zu beherzigen.

Was hilft oder: Gebote und Verbote für Eltern

- **Versuchen Sie nicht, jugendlicher zu sein als die Jugendlichen, es hilft Ihnen nicht. Jugendliche achten „richtige“ Erwachsene mehr als „Berufsjugendliche“. Sie wollen keine 40-jährigen Freunde und Freundinnen.**
- **Seien Sie erwachsen, auch wenn Sie dafür Provokationen ernten.**
- **Stellen Sie sich dem Kontakt.**
- **Stellen Sie vernünftige Regeln auf und seien Sie flexibel bei der Einhaltung. Lassen Sie Spielräume.**
- **Ermöglichen Sie Jugendlichen, ohne Gesichtsverlust Grenzüberschreitungen und Regelverletzungen wieder zu korrigieren.**
- **Erziehung findet bei Jugendlichen nebenbei statt (beim Spaziergang, während der Autofahrt, beim Einkauf ...).**
- **Nisten Sie sich im Hinterkopf der Jugendlichen als Stimme ein.**
- **Stellen Sie Jugendliche nie bloß, sie sind ausgesprochen verletzlich.**
- **Überhören Sie, was nicht unbedingt angesprochen werden muss.**
- **Halten Sie sich zurück mit Ihrer Meinung über Musik, Hobbys, Kleidung, Outfit der Jugendlichen.**
- **Drängen Sie sich nicht auf, aber stehen Sie zur Verfügung.**
- **Unterstellen Sie immer wieder, dass Sie für die Jugendlichen wichtig sind, auch wenn es sich manchmal anders anhört.**
- **Betonen Sie nie (vor allem im Beisein Anderer), dass Sie Phasen mit wenigen Konflikten haben, es könnte von den Jugendlichen als Aufforderung zu neuen Provokationen verstanden werden. Genießen Sie lieber spannungsfreie Phasen, solange sie dauern!**
- **Trauen Sie Jugendlichen etwas zu und fordern sie sie.**
- **Lassen Sie sich nie an Orten blicken, die Jugendliche für sich reserviert haben (Treffpunkte, Discos ...).**
- **Ironie trifft eine verletzte Seele besonders hart.**
- **Denken Sie daran, dass die eigentlichen Grundlagen für Ihre Beziehung vor der Pubertät gelegt werden.**
- **Sprechen Sie mit anderen Eltern, die in einer vergleichbaren Situation sind und mit solchen, die diese schwierige Zeit hinter sich haben.**

Wenn es mal gar nicht mehr auszuhalten ist, denken sie daran:

In einigen Jahren werden Sie und Ihre Kinder mit ein bisschen Abstand mit Kopfschütteln und Schmunzeln an die Episoden aus dieser Zeit denken und unter der Überschrift: „Weißt du noch, als Du 14 Jahre alt warst ...“, dann Einiges besser verstehen und einordnen können.

Kinder haben selten auf die ältere Generation gehört,
aber nie versäumt, sie nachzuahmen

Literaturverzeichnis:

Bastian, Maike und Till: Die Angst der Eltern vor dem Kind. Beck 2001
Benard Cherry/Schlaffer Edit: Einsame Cowboys. Jungen in der Pubertät. Kösel 2000
Hantel-Quitmann, Wolfgang: Beziehungsweise Familie. Band 1. Lambertus 1996
Mednick, Fred: Rebellen ohne Führerschein. Beltz 1998
Neutzling, Rainer: Herzkasper. Eine Geschichten über Liebe und Sexualität. Rowohlt 1995
Rogge, Jan Uwe: Pubertät. Loslassen und Haltgeben. Rowohlt 1998

Autor:

Klaus Fischer
Dipl.-Soz.päd., Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeut, Familientherapeut (DGFS), Supervisor (DGFS)
Unter dem Leitthema: „Hilfen für Eltern“ sind folgende Broschüren direkt beim Autor zu beziehen:
Hilfen für Eltern 1: „Mein Kind kommt in die Schule“
Hilfen für Eltern 2: „Pubertät – Wenn die Eltern komisch werden“
Hilfen für Eltern 3: „Immer diese Hausaufgaben“

Adresse:

Beratungsstelle f. Eltern, Kinder und Jugendliche
Weststrasse 7
57392 Schmallenberg
Tel.: (02972) 2288
Fax: (0291) 90 21 139
mailto: Kl.fischer-meschede@t-online.de
Website: <http://www.fischer-erziehungshilfen.de>