

## ANNE-FRANK-GYMNASIUM ERDING

Mathem.-technol. und sprachl. Gymnasium

- Der staatliche Schulpsychologe -



85435 Erding, Heilig Blut 8

Telefon: (0 81 22) 97 76-0

Fax: (0 81 22) 97768040

## Informationsblätter für Eltern, Lehrkräfte und Schüler/innen

### Pubertät – Problem und Chance

Aus verschiedenen Gründen beginnt die Pubertät heute früher. Vor einer Generation waren Sechst- und Siebtklässler noch Kinder, die sich auf die Schule konzentrieren konnten. Jetzt stecken sie meist bereits in der Pubertät – und das bereitet allen Beteiligten Probleme. Ein Konfliktpunkt liegt bereits in der Wahrnehmung:

**Eltern halten ihre Kinder für zwei Jahre jünger, als sie es in Wirklichkeit sind. Die Kinder halten sich für zwei Jahre älter, als sie es tatsächlich sind. Das macht zusammen vier Jahre und bereitet natürlich Konflikte.**

### Lebensaufgaben in der Pubertät

Um sich den Umgang mit seinem pubertierenden Kind zu erleichtern, sollte man sich klarmachen, wie viele Lebensaufgaben Jugendliche zu lösen haben:

- Bewältigung körperlicher Reifungsprozesse: Wachstumsschübe, Entwicklung sekundärer Geschlechtsmerkmale, hormonelle Umstellungen, die erwachende und vielen Jugendlichen auch heute noch zunächst unheimliche Sexualität; Akzeptieren der körperlichen Erscheinung – angesichts der Diskrepanz zwischen medienvermittelten Idealen und der Realität der Kinder ein schwieriges Unterfangen!
- Annahme der Geschlechtsrolle – heute auch nicht einfach, da es kein klares Leitbild mehr gibt
- Ablösung vom Elternhaus und anderen Erwachsenen, Gewinnen innerer und äußerer Unabhängigkeit
- Hinwendung zu Altersgenossen, Aufbau tragfähiger und reifer Beziehungen im privaten und schulischen Bereich – wie schwer das fällt, erlebt man täglich („Zickenterror“, „Hahnenkämpfe“ usw.)
- Vorbereitung auf Partnerschaft, Ehe und Familie
- Aufbau eines Wertesystems, das als Leitfaden für das eigene Verhalten dient; Aufbau sozial verantwortlichen Verhaltens
- allgemeine Entwicklung von Lebensplänen und allmählich auch von beruflichen Zielen
- Insgesamt geht es um die Entwicklung einer eigenständigen Identität, d.h. um den Aufbau eines Bildes von sich selbst (was man will und was man kann) und eines gesunden Selbstbewusstseins

Was für eine lange Liste! Die Sache wird durch den frühen Eintritt der Pubertät nicht leichter. Denn:  
Die geistige und seelische Reife der Kinder hinkt den körperlichen Prozessen hinterher. Auch deshalb ist die Erziehung von Kindern heutzutage objektiv schwerer.

## **Leiden, Zwiespalt, Konflikte – alles ganz normal!**

Für Jugendliche ist die Pubertät oft eine Zeit des Leidens. Phasenweise merkt man es ihnen an, phasenweise verstecken sie es hinter einer „coolen“ Fassade. Lassen Sie sich aber nicht täuschen! Außerdem ist die Pubertät eine Zeit vieler Zwiespälte: Die Kinder suchen Geborgenheit und zugleich Selbstständigkeit. Sie haben das Bedürfnis nach Anerkennung und provozieren doch zugleich die Erwachsenen, deren Anerkennung sie wollen. Sie wollen Eigenverantwortung, überschätzen aber ihre Fähigkeiten und merken das insgeheim auch. Diese inneren Unsicherheiten machen den Umgang mit Pubertierenden so schwer, zumal diese häufig nicht in der Lage sind, offen darüber zu sprechen, um sich so Entlastung zu verschaffen. Zwangsläufig entstehen also Konflikte mit den Eltern.

Manche denken, nur ihr Kind würde so viele Probleme machen. Könnten sie einen realistischen Blick hinter die Fassaden anderer Familien werfen, würden sie bemerken, dass die **Konflikte normal und alltäglich** sind. Ja sie sind **sogar notwendig**. Denn nur in der Auseinandersetzung mit den Eltern, im Ablehnen elterlicher Vorstellungen erkennen die Kinder, was sie selber wollen. Viele Kinder übernehmen im Übrigen nach Jahren viele, oft zu viele elterliche Denkmuster und Verhaltensweisen.

## **Rückbesinnung hilft**

Denken Sie einmal an Ihre eigene Jugendzeit zurück:

- Für wie alt und reif hielten Sie sich – und wie sahen das Ihre Eltern?
- Welche Kleidung mochten Sie damals – und was hielten Ihre Eltern davon?
- Gingen Sie immer gerne in die Schule?
- Welche Noten hatten Sie in dieser Zeit?
- Mit wem sprachen Sie über Ihre Gedanken und Sorgen – mit Eltern, Gleichaltrigen oder niemandem?
- Welche Schwierigkeiten hatten Sie mit Ihren Eltern?
- Wie (un-)wohl fühlten Sie sich in Ihrem Körper?

Nehmen Sie sich auch einmal die Zeit, alte Fotos durchzusehen (oder Zeugnisse!), vielleicht sogar gemeinsam mit Ihrem Kind. Sie werden zu überraschenden Entdeckungen kommen.

Wenn Sie dann noch bedenken, in welcher anderen Welt Jugendliche heute aufwachsen und wie Sie – wären Sie heute jung – diese Welt nützen würden, erleben Sie vielleicht noch mehr Überraschungen.

## **Spannungsverminderung**

Sich bewusst zu machen, was Jugendliche während der Pubertät zu leisten haben, und die Rückerinnerung an die eigene Pubertät sind eine wesentliche Voraussetzung zur Verringerung der Spannungen. Und diese Verringerung ist wiederum die wesentliche Basis, um als Eltern Kindern effektiv zu helfen. Hilfe brauchen diese nämlich durchaus, auch wenn sie sich dagegen wehren.

Die andere Voraussetzung für die Verminderung von Spannungen besteht darin, immer wieder folgende Grundsatzfragen zu überlegen:

- Welche Regeln, Werte und Verhaltensweisen sind mir als Elternteil wirklich wichtig – und wo gerate ich nur aus Gewohnheit in Auseinandersetzungen?
- Wo sind meine elterlichen Einstellungen und Verhaltensweisen ein Eingriff in die Selbstständigkeitsrechte meines Kindes, der nicht mehr akzeptabel ist, weil die Kinder eben wirklich schon älter sind?

Denn Kinder sind nicht dazu da, genau so zu werden, wie man sie haben will. Erwachsene wollen ja auch nicht, dass man ihnen bis ins Letzte vorschreibt, wie sie zu denken und sich zu verhalten haben.

Hilfreich ist der Gedanke der „**Konfliktökonomie**“: Legen Sie für sich fest, welche zwei oder drei Punkte für Sie wirklich wichtig sind – die können Sie dann auch durchsetzen. In allen Lebensbereichen Ihr Kind so zu formen, wie Sie es wollen, wird Ihnen nicht gelingen.

Die bisherigen Ausführungen mögen manchem Leser so erscheinen, als sei alles, was die Kinder machen, gut sei und man sie gewähren lassen müsse. Eine solche Haltung wäre natürlich unsinnig. Denn es gilt:

## **Eigenständigkeit und Grenzen sind notwendig**

Jugendliche müssen, um ihre Identität zu finden, experimentieren. Dazu brauchen sie Zeit, Gelegenheiten, Freiraum, aber auch elterliche Begleitung und Schutz. Konkret heißt das ...

### **... beim leidigen Thema Schule**

Ein gewisser Schulleistungsabfall findet sich in den Pubertätsjahren bei fast allen Kindern, weil Schule nicht mehr alles ist und auch nicht alles sein darf. Diese zurückgeschraubte Bedeutung von Schule müssen Eltern akzeptieren. Genauso müssen jedoch die Kinder hinnehmen, dass Eltern auf ein Mindestmaß an schulischem Engagement bestehen. Eltern dürfen sich vor dieser Aufgabe auch nicht drücken. Ein paar Tipps:

- Vereinbaren Sie feste Hausaufgabenzeiten.
- Lassen Sie sich die Klassenarbeitstermine geben.
- Planen Sie mit Ihrem Kind die Prüfungsvorbereitung.
- Legen Sie positive wie negative Konsequenzen fest, wenn solche Pläne und Zeiten nicht eingehalten werden. Verknüpfen Sie allerdings Belohnungen wie Bestrafungen nicht mit dem Notenergebnis, sondern dem Arbeitsaufwand. Noten sind ja auch von Faktoren abhängig, die Ihr Kind nicht beeinflussen kann.

Manchmal sind schlechte Noten auch Ausdruck von Leistungsverweigerung im Zuge des Protests gegen die Erwachsenenwelt. In diesem Fall kann man oft nur das Ende der Pubertätszeit abwarten – und muss ggf. ein Wiederholungsjahr einkalkulieren. Doch was ist daran eigentlich so schlimm?

### **... beim ebenso konfliktreichen Thema Freizeit**

Dass Jugendliche nachmittags und abends hin und wieder, im Laufe der Jahre immer öfter fortgehen und sich mit Gleichaltrigen treffen, ist wichtig und unterstützenswert. Die Schutzaufgabe der Eltern besteht trotzdem.

- Orientieren Sie sich bei der Zeit des abendlichen Fortgehens nicht an Ihrer eigenen Jugend: Die Zeiten wandeln sich, und das ist nicht nur schlecht. Sprechen Sie sich aber mit den Eltern der Freunde und Freundinnen Ihres Kindes über die Zeiten ab.
- Organisieren Sie einen Fahrdienst, am besten in Kooperation mit anderen Eltern. Oft lehnen Eltern Abendtermine ihrer Kinder ab, weil sie durchaus begründbar Angst um sie haben. Der

Konflikt entsteht, weil für die Kinder die Ängste geringerwertig sind als ihre Bedürfnisse nach Erlebnissen. Mit dem Fahrdienst helfen Sie sich und Ihren Kindern am besten.

- Vereinbaren Sie großzügig Zeiten, zu denen Ihr Kind zurück sein soll, und bestehen Sie (freilich ohne Kleinlichkeit) auf deren Einhaltung. Sollte Ihr Kind die Zeitregelungen mehrfach missachten, zeigt es mangelnde Reife und gibt Ihnen das Recht und die Pflicht, ihm künftig weniger Freiräume zu gewähren.

### ... beim Thema Taschengeld

Geben Sie ein vernünftiges Taschengeld – nicht zu wenig, denn Ihr Kind hat nun einmal mehr Ausgaben, aber auch nicht zu viel, weil es sonst nicht lernt, mit Geld umzugehen. Was „vernünftig“ ist, hängt davon ab, was das Kind bezahlen muss (nur Freizeitbedürfnisse oder auch Schulsachen?). Außerdem sollten Sie gerade in dieser Frage versuchen, mit anderen Eltern Absprachen zu treffen. Ihr Kind muss es jedoch ggf. auch akzeptieren lernen, wenn Sie nicht so viel Geld zur Verfügung stellen können, weil Sie einfach nicht so viel verdienen.

### ... beim Thema Haushalt

Will Ihr Kind sich vor allen Haushaltspflichten drücken, brauchen Sie das nicht zu akzeptieren – Sie dürfen es nicht einmal. Denn es ist ein wichtiges Lernziel fürs Leben, sich Gemeinschaftspflichten zu unterziehen, auch wenn es nicht Spaß macht.

### ... beim Thema Zimmer

Lassen Sie Ihr Kind möglichst oft aus den Konsequenzen seines Handelns lernen. Wenn es z.B. sein Zimmer nicht aufräumen will, ist das tatsächlich seine Sache. Lassen Sie sich hier nicht auf unfruchtbare Auseinandersetzungen ein. Das Kind muss mit seiner Unordnung leben. Wenn die Schmutzwäsche zwischen Büchern und CDs vergammelt, weil das Kind sie nicht zum Wäschekorb bringt, muss es eben nach einiger Zeit ohne frische Wäsche auskommen. Dann mag es mosern, aber es lernt schnell eine Lektion in Sachen Ordnung – gerade durch die Rückmeldungen von Gleichaltrigen, die heutzutage ein vergammeltes Äußeres nicht gutheißen.

### ... bei solchen Themen wie Musik, Poster, Haare u.Ä.

Kümmern Sie sich nicht um Dinge, die Sie nichts mehr angehen. Welche Musik Ihr Kind hört, ist seine Angelegenheit – zu Ihrer wird es erst, wenn die Lautstärke so hoch ist, dass Sie die Musik mit anhören müssen. Welche Poster Ihr Kind in seinem Zimmer aufhängt, ist auch seine Sache. Das Gleiche gilt für die Länge oder Kürze der Haare usw. In all diesen Punkten gibt es keine sachlich begründbare Vorschrift. Gerade hier gilt auch das Prinzip der Konfliktökonomie: Je mehr Fronten Sie aufbauen, umso weniger können Sie sich durchsetzen.

Viele Konflikte entstehen allerdings nicht aus sachlichen Gründen, sondern aufgrund einer problematischen Kommunikation – auf beiden Seiten! Aber es ist der Erwachsene, der die Souveränität bewahren muss.

## Sinnvolles Gesprächsverhalten, sinnvolle Haltungen

Bewährt haben sich folgende Verhaltensweisen:

- **Halten Sie sich mit Bewertungen der Interessen und Ansichten Ihres Kindes zurück.** Jugendliche sind, was ihre Interessen und Meinungen betrifft, überaus verletzlich, und zwar deshalb, weil sie ihre Identität, ihr Selbstbewusstsein über ihre Meinungen und Interessen definieren: „Ich bin, was ich meine und wofür ich mich interessiere. Lehnst du meine Meinung ab, dann lehnt du mich ab.“ Achten Sie übrigens auch auf versteckte Meinungsäußerungen durch Blicke oder den Gesichtsausdruck. Wenn Ihr Kind Sie nach Ihrem Urteil fragt, teilen Sie es mit – aber ohne Spott, Ironie oder Überheblichkeit.

- **Verzichten Sie generell auf Ironie im Umgang mit pubertierenden Jugendlichen.** Kinder allgemein sind meist recht humorlos und verletzlich, wenn es um sie selbst geht. Natürlich teilen Pubertierende gerne aus – aber als Erwachsener besitzt man die Souveränität, sich nicht auf dieses Niveau herunterzulassen. Legen Sie auch nicht jede Äußerung Ihres Kindes auf die Goldwaage; den richtigen Ton zu finden müssen die Kinder ja erst lernen.
- **Vermeiden Sie „Killerphrasen“** in Gesprächen und Auseinandersetzungen, also Scheinfragen (z.B. „Glaubst du denn wirklich, ...“), Pauschalvorwürfe und Verallgemeinerungen („Du bist immer ...“, „Du tust nie ...“), weil sie fast nie stimmen und nur provozieren.
- **Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind**, wenn es Sie braucht und nach Ihnen als Gesprächspartner verlangt. Aber drängen Sie sich auch nicht auf. Pubertierende zeigen ihr Gesprächsbedürfnis manchmal nur versteckt.
- **Versuchen Sie ein Mindestmaß an gemeinsamen Aktivitäten aufrechtzuerhalten.** Oft wirkt schon das gemeinsame Tun und Erleben sehr entspannend. Voraussetzung ist aber zweierlei: Sie finden Aktivitäten, die Ihnen und dem Kind Spaß machen. Und Sie vermeiden es, in dieser Zeit Themen anzusprechen, die konfliktreich sind. Man muss ja nicht bei einem Kinobesuch oder Billardspiel über die Schule oder das Aufräumen des Zimmers reden ...
- **Vertrauen Sie Ihrem Kind.** Je mehr Misstrauen Sie ihm und seinem Handeln gegenüber haben, umso mehr wird das Kind verunsichert (Ihnen ginge es genauso!). Der Glaube an das Kind und seine Fähigkeiten ist ebenso wichtig wie ein gewisses Maß an Schutz und Kontrolle.
- **Beurteilen Sie das Verhalten Ihres Kindes vor allem nach dem Verhalten außerhalb der Familie!** Im Regelfall ist dies wesentlich besser und zeigt, wie viel Sie erreicht haben. Dass es in der Familie kracht, ist, wie gesagt, normal ...

Und ganz wichtig: Seien Sie selbst ein Vorbild, denn wenn Sie auf Ihr Kind Einfluss nehmen wollen, tun Sie es vor allem durch Ihr Vorbild, nicht durch Worte.

## **Pubertät – Problem und Chance – für Eltern und Kinder ...**

- **Ein Stück weit kann man das Ende der Pubertät nur abwarten**, muss diese Zeit einfach mit viel Geduld ertragen. Das geht allen Eltern so ..
- **Wer Probleme macht, hat Probleme.** Es sind dabei nicht nur die Jugendlichen, die Probleme machen und haben, es sind auch die Eltern. Eines ihrer größten Probleme ist: Sie gewinnen den Eindruck, ihre Kinder liebten sie nicht mehr, weil sie plötzlich so anders sind: so aufmüpfig und distanziert. Wenn die Liebe vorher gewachsen ist, geht sie in der Pubertät nicht verloren. Sie wandelt sich nur: Die Liebe des Kleinkindes zu seinen Eltern ist einfach eine andere als die eines (werdenden) Erwachsenen zu seinen Eltern. Diese Wandlungen tun weh, aber ohne sie geht es nicht.
- **Die Pubertät ist eine Reifungszeit nicht nur für die Kinder, sondern auch für die Eltern.** Denn die Eltern müssen lernen, ihre Kinder loszulassen. Auch die Eltern müssen sich neu orientieren – hin zu einem Leben ohne Kinder. Auch die Eltern müssen neue Wege, neue Zukunftsperspektiven entwickeln ...