



**Pädagogisches und mehr**

# Konflikte sind das Normale

## Pubertät – eine spannende Lebensphase auch für Eltern

**Am Anfang haben Eltern den Eindruck es geht rückwärts mit ihrem Kind. Es isst wie ein Schwein, es verfleckt und verkleckert sich ständig, verwendet bevorzugt Kraftausdrücke und fällt immer wieder vom Stuhl. Es ist die Zeit, in der der kindliche Körper extrem wächst und die Psyche darin ihren eigenen Platz finden muss. Es ist der Beginn der Pubertät, auch Vorpubertät genannt. Das Elterseminar der Stadt Stuttgart informiert auch hierüber.**

*Von Beate Gebhardt*

In dieser Zeit wissen Kinder nicht mehr, wo ihr Körper anfängt und wo er aufhört. Bei Mädchen beginnt die körperliche Veränderung in der Regel zwischen zehn und zwölf Jahren, bei Jungen zwei Jahre später. Die Kinder fangen an zu muffeln, Haare werden fettig und an verschiedenen Körperstellen setzen Fettpölsterchen an. Bei den Mädchen wachsen die Brustdrüsen. Die Umstellung der Sexualhormone löst diese Veränderungen aus. Der Hauptwachstumsschub liegt etwa zwei Jahre nach dem hormonellen Einschuss. Mit 15 oder 16 Jahren ist die körperliche Entwicklung der Mädchen abgeschlossen, mit etwa 18 Jahren, die der Jungen. Spannen von plus minus zwei Jahren sind beim Beginn und Ende der körperlichen Reifung normal. Zu beobachten ist eine Tendenz zu immer früher.

„Es ist eine spannende Lebensphase und sie birgt viel Potenzial – sofern sie gut geht“, erklärt die Referentin des Elterseminars Rose Griffel den Eltern, die zu ihren mehrteiligen Seminaren zum Thema „Pubertät“ kommen. „Während die körperliche Veränderung meist problemlos verläuft, muss die Psyche des Heranwachsenden in diesen veränderten Körper erst hineinwachsen“, fährt die

Familientherapeutin fort. Und dies kann dauern. Bei wirtschaftlicher Abhängigkeit vom Elternhaus dauert die Jugendzeit häufig bis zum Ende der Ausbildungs- bzw. Studienzeit, und damit weit länger als die Dauer der körperlichen Veränderung.

### **Kostenlose Veranstaltungen des Elterseminars**

„Entwicklungspsychologische Kenntnisse helfen den Eltern zu erkennen, dass das Verhalten pubertierender Kinder nicht gegen sie selbst gerichtet ist“, so die Referentin des Elterseminars. Um mehr über diese konfliktreiche Zeit zu erfahren und um Tipps zu erhalten, wie man mit seinem Kind gut über die Pubertät kommen kann, kommen Eltern zu den kostenlosen Veranstaltungen des Elterseminars der Stadt Stuttgart und zu deren Referentin Rose Griffel, die viele Jahre mit pubertierenden Jugendlichen an einem Stuttgarter Gymnasium gearbeitet hatte. Das Elterseminar bietet Veranstaltungen und Seminare zu allen pädagogischen Themen. Qualifizierte Referenten, die pädagogisch ausgebildet und selbst Eltern sein müssen, können dort von allen Stuttgarter Einrichtungen und Eltern-Initiativen kostenlos angefordert werden. Übrigens eine Einrichtung, die in ganz Deutschland einmalig ist.

### **Eltern sollen an sich selbst denken**

In der Pubertät müssen die Jugendlichen vier verschiedene Entwicklungsaufgaben bewältigen, erklärt die Referentin Rose Griffel anschaulich mit ihren Holzfiguren aus der systemischen Familientherapie. Zunächst gilt es die eigene Identität zu finden. Wer bin ich, was will ich und wo bin ich anders als meine Eltern? Als Weiteres muss der Jugendliche Sinn und Ziele für sein eigenes Leben finden. Außerdem muss er in die Geschlechterrolle hineinwachsen: Was ist Männlichkeit und was Weiblichkeit? Töchter entwickeln in dieser Zeit eine größere emotionale Nähe zum Vater, Söhne zur Mutter. Während sich die Pubertierenden zunächst vom eigenen Geschlecht abgrenzen, ist es zum

Anzeige:

### **Impulse, die weiterhelfen...**

... bei Schwierigkeiten im Leben,  
in der Familie, mit den Kindern,  
in der Partnerschaft...

Rose Griffel, Diplom-Pädagogin,  
Paar- und Familientherapeutin (DGSF)  
Systemische Praxis in Stuttgart-  
Sonnenberg, Kremmlerstraße 67  
Termine n. Vereinbarung ☎ 7651042

Ende der Pubertät wichtig, dass sich Mädchen ihrer Mutter wieder annähern und Söhne den Vätern, ergänzt Rose Griffel und rät den Eltern: „Denken Sie in der Pubertät vor allem an sich selbst und wie Sie Ihre Rolle ausfüllen. Denn an Ihnen orientieren sich Ihre Kinder.“ Eltern sind Vorbild für Eigenständigkeit und Partnerschaft oder für Aufopferung und Tyrannei. Vor allem an die Väter appelliert die Familientherapeutin: „Söhne brauchen dringend ihre Väter!“ Vom Vater können sie lernen, wie man mit Gefühlen umgeht und wie man Probleme löst. Die wichtigste und letzte Aufgabe der Jugendlichen in der Pubertät lautet: „Sich von den Eltern zu lösen“. Während die Eltern die Liebespartner in der Kindheit waren, suchen sich Jugendliche neue Liebespartner. Dafür müssen sie sich aber erst lösen. Und das ist schwierig. Der Sog zurück zu den Eltern und deren Garantie für Sicherheit ist groß. Der Weg zur Autonomie weit. Die Heranwachsenden werden unwirsch, stoßen die Eltern ab und fühlen sich selbst dabei nicht gut: „Keiner versteht mich!“ Und je mehr Eltern ihre Kinder verstehen, desto mehr müssen sich diese losreißen. „Mit Freundin und so – das ist nicht“, dämpft die Referentin den Wunsch nach Harmonie: „Konflikt ist das Normale.“ Aber je stärker die Eltern mittrotzen, desto heftiger verläuft die Pubertät. Das Beste sei, so Griffel, die Eltern halten bei Stimmungsschwankungen ihrer Kinder die emotionale Mittellinie. Das heißt zum Beispiel, Mut machen, wenn das Kind traurig ist. Und nicht zu stark die Stimmung dämpfen, wenn es übermütig wird.

### **Pubertät trifft Midlife-Crisis**

Kinder wehren sich gegen die Veränderungen, indem sie ihren Körper nicht mehr beachten. Sie waschen sich nicht mehr. Sie ziehen immer die gleichen Klamotten an, die zu Wohnwelten und zum neuen Zuhause der Heranwachsenden werden. Schön sind diese Kleidungsstücke bestimmt nicht, denn das Motto lautet: „Hauptsache es gefällt den Eltern nicht.“ Oder die Kinder verfallen ins andere

Extrem: Stehen nur noch vor dem Spiegel und experimentieren mit ihrem Outfit. Nicht nur die pubertierenden Kinder sind in einer Identitätsfindungsphase, betont die Familientherapeutin Rose Griffel, sondern zumeist auch zeitgleich deren Eltern. In ihrer Midlife-Crisis müssen diese die gleichen Entwicklungsaufgaben bewältigen wie ihre Kinder. „War's das?“ fragen sich viele im Alter zwischen 40 und 50 Jahren. Die Attraktivität lässt nach. Auf dem Fußballplatz werden Väter abgehängt. Die Wehwechen beginnen. Eigene Pubertätsgeschichten leben bei den Eltern wieder auf. Was nicht abgearbeitet wurde, kann jetzt nachgeholt werden, meint die Sonnenberger Familientherapeutin. Und auch Eltern lösen sich nun endgültig von ihren eigenen Eltern, die mit zunehmender Gebrechlichkeit wieder zu Kindern werden, und übernehmen deren Rolle.

**Tipps für Eltern**

Vertrauen ins Kind, heißt der Schutzengel während der Pubertät. Je älter das Kind wird, desto mehr braucht es Beziehung statt Erziehung. So übersteht es auch Pubertätskrisen und vielerlei Gefährdungen ohne Schaden. Griffel empfiehlt den Eltern, ihre Kinder vor allem emotional und sozial in dieser Zeit zu unterstützen. In dem sie ihre Kinder ernst nehmen und nach eigenen Meinungen und Lösungen fragen. Den Kindern Raum geben, sich zu entfalten. Ganz alltagspraktisch kann das heißen: Einen eigenen, möglichst abschließbaren Bereich schaffen, notfalls durch Raumteiler oder Vorhänge. Oder den Terminkalender der Kinder leeren, damit diese Zeit für ihre Freunde haben. Denn Gleichaltrige helfen bei dem großen Schritt zum Erwachsenwerden. Ein besonders wichtiger Rat der Familientherapeutin lautet: Unbedingt die Intimsphäre des Jugendlichen respektieren, nie in Briefen oder Tagebüchern der Jugendlichen stöbern. Das zerstört das Vertrauen. Mit Blick auf den Dauerzündstoff Unordnung empfiehlt Griffel humorvoll den Kauf einer großen Schaufel: „Damit können Sie das aus dem Kinderzimmer quellende Chaos wieder zurückschieben.“

▪ Kostenloser Elternbrief zum Thema Pubertät im Internet: <http://www.ane.de/elternbriefe/pubertaetsbriefe.html>

**Anzeige:**

**Lesen, Schenken,  
Freude machen**  
Bücher - für Sie ausgewählt!

**KLAUS EBERT**

BUCHHANDLUNG · BÜROBILDART  
Filderbahnstraße 38 · 70567 Stuttgart (Möhringer)  
Telefon 07 11 / 71 30 67 · Fax 07 11 / 71 15 05  
[www.Buchhandlung-Ebert.de](http://www.Buchhandlung-Ebert.de)

**Zum Thema**

**Buchtipps – rund um die Pubertät**

**> Für Eltern**

Jan-Uwe Rogge



**Pubertät. Loslassen und Haltgeben**

Die Phase der Pubertät ist oft für alle Familienmitglieder nicht einfach. Türen knallen, „doofe“ Eltern, Machtkämpfe und gegenseitige Vorwürfe gehören

zum Alltag. Der bekannte „Erziehungsautor“ zeigt auch in diesem Buch wieder, wie wichtig es ist, Grenzen zu setzen und bestimmte Regeln aufrecht zu erhalten. Eltern können lernen loszulassen und gleichzeitig Halt zu geben. Rogge vermittelt in seinem Buch wie wertvoll die Zeit der Pubertät ist, da sie Grundlage für die spätere Beziehung zwischen Eltern und erwachsenen Kindern ist.

Jan-Uwe Rogge  
**Pubertät. Loslassen und Haltgeben**  
Rowohlt Verlag, ISBN 978-3-499-60953-4  
Euro 8,50

**> Ein Buch für Töchter, Söhne, Mütter und Väter**



**Pubertät? Kein Grund zur Panik!**

Dieses Buch, geschrieben von drei erfahrenen Müttern, ist eine große Hilfe die Probleme in der Pubertät mit Humor und

der nötigen Gelassenheit zu meistern. Ein Buch für die ganze Familie: Fast alle Kapitel sind in Jugend- und Elternseiten aufgeteilt. So findet jeder für sich seine eigenen Informationen. Und alle Familienmitglieder haben die Möglichkeit mehr Verständnis füreinander zu entwickeln. Wichtige Themen: Erwachsen werden, Veränderungen des Körpers, Sexualität, das eigene Ich finden.

Cornelia Mitsch / Brigitte Beil / Cornelia von Schelling  
**Pubertät? Kein Grund zur Panik!**  
Ein Buch für Töchter, Söhne, Mütter und Väter  
Goldmann Verlag, ISBN 3-442-16559-8  
Euro 7,90

**> Für Mädchen ab 12 Jahren**

Kompwerth / Streng

**Mädchenpower. Pubertieren leicht gemacht**



Pickel, Bauchschmerzen, schlechte Laune ....? Und dennoch, die Pubertät gehört zu den spannendsten Phasen in Eurem Leben: Jungs sind plötzlich gar nicht mehr so uninteressant, mit den Erwachsenen könnt Ihr ganz andere Gespräche führen, in der Familie habt Ihr mehr Freiheiten.

Das Buch wird Euch helfen zu verstehen, was sich in Eurem Kopf und Eurem Körper während dieser Zeit abspielt. Für eventuelle Stimmungstiefs und Durchhängphasen erhaltet Ihr viele Tipps und Tricks.

Kompwerth / Streng  
**Mädchenpower. Pubertieren leicht gemacht**  
Thienemann Verlag, ISBN 978-3-5221-17858-7  
Euro 9,90

**> Für Mädchen ab 12 Jahren**

Kompwerth / Streng

**Ich find mich super. So entdeckst Du, was in Dir steckt**



Wer bin ich? Wie bin ich? Gibt es für Euch auch Tage, an denen Euch das Leben ganz wunderbar erscheint und dann wieder Tage, die Ihr als trist und trübe empfindet, Ihr Euch unscheinbar und hässlich fühlt? Ihr an Eurem Selbstbewusstsein zweifelt? Das Buch wird Euch helfen, Eure persönlichen Stärken zu erkennen und rauszufinden, was in Euch steckt.

Kompwerth / Streng  
**Ich find mich super.**  
So entdeckst Du, was in Dir steckt  
Thienemann Verlag, 978-3-522-17857-0  
Euro 9,90

**Viel Spaß auf der Entdeckungsreise!**

Dorothee Oswald  
Möhringer BuchhändlerIn