



## Literatur

Friedrich, Max (1999): Irrgarten Pubertät: Elternmängste. Stuttgart.

Ressel, Hilde (2000): Was Kinder wirklich brauchen, München.

Rogge, Jan-Uwe. (2003): Pubertät: Loslassen und Halt geben, Reinbek/ Hamburg.

Schäfer, Claudia. (2005.): Montessori in der Pubertät. München.

Wüschner, Peer. (2005.): Pubertät. Das Überlebenstraining für Eltern. München.

„Erziehung ist Beziehung - und gerade die Pubertät schreit danach.“ (BENKE)

„Kinder brauchen nicht zu Menschen *gemacht* werden - sie *sind* schon welche“ (KORCZAK).

„Erziehung ist Vorbild plus Liebe.“ (PESTALOZZI)

„Nicht der einzelne Fehler, sondern die dauerhafte Unterdrückung von Bedürfnissen hemmen die Entwicklung.“ (BENKE)

## 1. Gedankenhilfen zum besseren Umgang

- **Bleiben Sie immer im Gespräch – was immer auch passiert:** Halten Sie keine Vorträge, sondern hören Sie Ihrem Kind auch aktiv zu.
- **Lassen Sie die Beziehung nie abbrechen:** Nichts ist schlimmer, als wenn Jugendlichen das Gefühl haben, aufgegeben zu werden. So lange sie im Kontakt sind, haben sie Möglichkeiten des Einblicks und Chancen, Veränderungen zu ermöglichen.
- **Diskussionen sind erwünscht:** Sie helfen den Jugendlichen, ihre eigene Position zu bestimmen. Bleiben Sie dabei (wenn möglich) freundlich und gelassen, beziehen Sie aber eindeutige Standpunkte. Versuchen Sie nicht zu be/werten.
- **Nehmen Sie Provokationen nicht persönlich.** Das Kind grenzt sich nicht von ‚Ihnen‘ ab, sondern von der Elterngeneration an sich.
- **Gehen Sie Konflikten nicht aus dem Weg:** Jugendliche setzen ihren Eltern zwar ständig Widerstand entgegen, sie suchen aber auch deren Autorität, deren Ansichten etc. (Paradoxon)
- **Stehen Sie zu Ihrer Unvollkommenheit und zu ihren eigenen Ängsten:** Damit helfen Sie Ihrem Kind zu einem realistischen und "gnädigen" Menschenbild zu kommen.
- **Kinder wollen "richtige" Erwachsene:** Eltern, die versuchen, jugendlicher als ihre Kinder zu sein (Stichwort: Jugendwahn!), nehmen ihnen damit den Freiraum zur eigenen Entfaltung und Abgrenzung.
- **Geben Sie ihrem Kind Stück für Stück Freiräume:** Am besten dort, wo es den Jugendlichen wichtig ist, Ihnen aber nicht allzu weh tut: z.B. auffallende Kleidung, Musik. (vgl. „Prinzip Selbstverantwortung“)
- **Halten Sie an gut etablierten Familienregeln fest:** z.B. gemeinsames Essen, Respekt vor dem Eigentum des Kindes, Recht auf ungestörte Zeit im eigenen Zimmer.
- **Informieren sie sich über Lebenswelten und FreundInnen ihres Nachwuchses** ohne dabei besserwisserisch, peinlich, kontrollsüchtig etc. zu wirken.
- **Sprechen Sie mit anderen Eltern:** Gut, wenn Sie sich in einer ähnlichen Lage befinden, noch besser, wenn Sie "es" schon hinter sich haben. (Oder, wenn ihnen das nicht reicht: nehmen sie professionelle Hilfe ruhig an)

## 2. Was Eltern tun können ...

- Kinder zur Selbstständigkeit ermutigen: Du schaffst das!
- Kindern zuhören. Dabei auf ihre Mimik und Gestik achten und nicht gleich die im Kopf vorgefertigte eigene Antwort herauslassen.
- Sich als Mann und Frau weiterentwickeln, ein Paar sein und dies vorleben.
- Liebe zeigen, zum Kind und zum Partner.



- Immer für das Kind offen bleiben, auch wenn Sie manchmal verletzt oder sauer sind.
- Schuldig sein. Bohren und drängen wird oft als Einmischung verstanden.
- Sensibilität beweisen, vor allem beim Thema Sexualität. Respektieren Sie auf jeden Fall, wenn Ihr Kind sich im Bad einschließt und nicht mehr nackt durch die Wohnung läuft.
- Umgangsregeln und Grenzen festlegen. Klare, eindeutige Absprachen sind wichtig.
- Das Vertrauen des Kindes achten, was es nur Ihnen allein anvertraut, sollte auch unter vier Augen und Ohren bleiben.
- Zwischen Worten und Verhalten der Kinder unterscheiden. »Ich hasse dich« ist schnell gesagt, aber oft nicht so gemeint und muss nicht auf die Goldwaage gelegt werden, wenn sich das Kind nicht offen feindselig Ihnen gegenüber verhält.

### ... Was Eltern lassen sollten

- Angriffe der jungen Erwachsenen persönlich nehmen. Demonstratives Rumhängen gehört in diesem Alter einfach dazu.
- Beleidigt reagieren, weil die Eltern nicht mehr die Nummer eins im Leben des Kindes sind.
- Kindern alle Freiheiten lassen. Das überfordert.
- Privatsphäre missachten. Rumschnüffeln und Hinterherspionieren im Kinderzimmer schafft Misstrauen.
- Bedienen und Hinterherräumen. Das Kind lernt sonst nie Ordnung zu halten.
- Sich aufopfern und perfekt sein wollen. Das hat immer müde, bedürftige, unglückliche Eltern zur Folge.
- Unangemessene Strafen verhängen, die nicht kontrollierbar sind oder die keinen Bezug zum Fehlverhalten des Kindes haben.
- Inkonsequent sein. Das beeinträchtigt die Glaubwürdigkeit der Eltern und Kinder entwickeln zu wenig Eigenverantwortung.
- Auf jugendlich machen, beispielsweise mit Klamotten oder den selben Vorlieben.
- Uneinigkeit in Erziehungsfragen vor den Kindern debattieren.
- Kinder vor anderen bloßstellen oder sich über sie lustig machen.

## 3. Montessori und Pubertät (Schäfer)

---

Rolle der Erwachsenen im **YingYang-Prinzip** (Benke):

### a. Umfeld

- entspannte Umgebung, Regelmäßigkeiten, Struktur

### b. Das Ich

- einfühlsam beobachten
- präsent und aufmerksam sein
- passiver werden (damit Jugendliche aktiver werden können)
- beraten und begleiten
- helfen und nicht eingreifen
- Beziehung neu gestalten
- Respekt und Vertrauen (Familienuhr)
- Gemeinsam etwas unternehmen (kein Aufdrängen)
- Außerschulisches fördern
- konsequent bleiben und positiv bestärken (auch Kleinigkeiten)
- freundlich sprechen
- Perfektionismus ablegen (passt nicht zur Erziehung)
- Vorbild sein und dieses leben



#### 4. Fiktive Elternerklärungen als „andere Sichtweisen“

---

- Eltern finden Kompromisse (je mehr die Eltern verbieten und bestrafen, desto größer wird der Widerstand der Jugendlichen)
- (Auch) Jugendliche lassen sich (von Eltern) nicht ändern (je. Eltern müssen erkennen, dass auch Jugendliche nicht mit Gewalt von Verhaltensmustern abzubringen sind, die sie für richtig halten)
- Eltern sind Vorbilder
- Eltern vermitteln Werte
- Eltern fördern ihr Kind und vergessen dies auch nicht bei ihreN JugendlicheN
- Eltern beweisen Sensibilität und Respekt beim Thema Sexualität bzw. der Intimsphäre der Jugendlichen (auch gegenüber deren Zimmer)! Das schafft Vertrauen.
- Eltern bieten Gespräche zum Beispiel über Sexualität an.
- Eltern sind sich dessen bewusst, dass verstärkt andere eine Rolle im Leben Ihrer Kinder einnehmen. Freunde sind jetzt einfach wichtiger als Eltern. Im Freundeskreis sucht Ihr Kind einen Platz und eine neue Heimat. Dort wird getestet, wie man bei den anderen ankommt und wie attraktiv man auf Gleichaltrige wirkt.
- Eltern zeigen Gelassenheit, wenn sie Autorität verlieren, da sie die Loslösung als Chance der/s Jugendlichen sehen.
- Eltern überfordern Ihr Kind nicht mit zu vielen Freiheiten, sondern haben immer ein offenes Ohr haben für ihr Kind und sind jederzeit gesprächsbereit
- Eltern bewahren Ruhe und nehmen Angriffe der jungen Erwachsenen nicht persönlich.
- Eltern anerkennen eine demonstratives Rumhängen als „konstruktive Meetings“, die dazu dienen, die Identität zu entwickeln.
- Eltern lassen die Maske auch mal fallen und zeigen, dass sie keine Übermenschen sind, sondern auch Sorgen, Probleme und Ängste haben.
- Eltern geben ihrem Kind seine/ihre eigene Zeit und Raum, um ein eigenes Ich zu entwickeln.

#### 5. Strategien für ein „Einander-Verstehen“ innerhalb der Igefamilie

---

- **Den Dialog aufrechterhalten...** unbedingt Zeit nehmen zum Zuhören - ohne zu beurteilen, verurteilen oder gar zu schimpfen (Jugendliche wollen als gleichberechtigte Partner behandelt und ernst genommen werden) - Halten Sie keine Vorträge
- **Diskussionen sind erwünscht:** Sie helfen den Jugendlichen, ihre eigene Position zu bestimmen. Bleiben Sie dabei (wenn möglich) freundlich und gelassen, beziehen Sie aber eindeutige Standpunkte.
- **Sprechen Sie mit anderen Eltern:** Gut, wenn Sie sich in einer ähnlichen Lage befinden, noch besser, wenn Sie "es" schon hinter sich haben.
- **Eigene Ängste eingestehen...** sprechen Sie mit ihrem Sohnes/ihrer Tochter über Ihre eigenen Ängste und Sorgen. Imperfektionismus macht menschlich.
- **Kinder wollen "richtige" Erwachsene:** Eltern, die versuchen, jugendlicher als ihre Kinder zu sein (Stichwort: Jugendwahn!), nehmen ihnen damit den Freiraum zur eigenen Entfaltung und Abgrenzung.
- **Stehen Sie zu Ihrer Unvollkommenheit:** Damit helfen Sie Ihrem Kind zu einem realistischen und "gnädigen" Menschenbild zu kommen.
- **Lassen Sie die Beziehung nie abbrechen:** Nichts ist schlimmer, als wenn Jugendlichen das Gefühl haben, aufgegeben zu werden. (gerade in schwierigen Zeiten)
- **Das Vorbild leben...** ein Bild/Eindruck sagt mehr als 100o Worte
- **Geben Sie ihrem Kind Stück für Stück Freiräume:** Am besten dort, wo es den Jugendlichen wichtig ist, Ihnen aber nicht allzu weh tut: z.B. auffallende Kleidung, Musik.



- **Beobachten Sie genau...** respektieren sie die Intimsphäre Ihres Jugendlichen (kein hinterher spionieren)... bei gravierenden körperlichen oder emotionalen Veränderungen gilt Wachsamkeit.
- **In die Lebensszene eintauchen...** interessieren Sie sich für Mode, Musik, Filme, Websites etc. ihres Nachwuchts ... schlüpfen sie in die Rolle der/s Lernenden (macht das nicht Spaß?)
- **Sehen Sie sich die Freunde an...** sie sind seine/ihre soziale Bausteine...diese zu kennen, heißt viel zu wissen (Einladungen nach Hause?)
- **Gehen Sie Konflikten nicht aus dem Weg:** Jugendliche setzen ihren Eltern zwar ständig Widerstand entgegen, sie suchen aber auch deren Autorität.
- **Nehmen Sie Provokationen nicht persönlich.** Das Kind grenzt sich nicht von *Ihnen* ab, sondern von der Elterngeneration an sich.
- **Halten Sie an gut etablierten Familienregeln fest:** z.B. gemeinsames Essen, Respekt vor dem Eigentum des Kindes, Recht auf ungestörte Zeit im eigenen Zimmer.
- **Nehmen Sie rechtzeitig psychologische Hilfe an wenn Sie verzweifelt sind.**

## 6. Was gegen die Stacheln hilft: 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...**



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

*Denken Sie immer daran, dass die Grundlagen der Eltern-Kind-Beziehung vor der Pubertät gelegt wurden und durch sie nicht zerstört werden. Bedenken sollten Sie außerdem, dass die Selbstständigkeit Ihrer Kinder auch eine neue Freiheit und Entlastung von der ständigen Fürsorge darstellt.*



### Die Familienuhr (n. Benke)

Was sie während der ersten Stunden der Familien-Uhr nicht geschafft haben an Beziehung herzustellen, das schaffen sie auch jetzt in der Pubertät um kurz vor 12 nicht.

### ZUM SCHLUSS NOCH ...

„Eltern werden ist nicht schwer,  
Eltern sein dagegen sehr.“ (WÜSCHNER)

### Zwölf Thesen zur Pubertät (UNDEUTSCH)

- 1. Die Pubertät ist unvermeidbar. Sie ist eine Entwicklungsnotwendigkeit.** Es ist die Aufgabe jedes einzelnen Menschen ist, mehr als je zuvor, seinen eigenen Weg zu finden, seine Aufgabe und seinen Platz in der Welt. Die Pubertät zeigt sich nicht bei allen Jugendlichen gleich deutlich im Verhalten. Selbst relativ.
- 2. Ein Kind muss pubertieren dürfen.** Wenn ein Kind nicht pubertiert, bezahlt es mit seelischer Unfreiheit.
- 3. Pubertät hat viel weniger mit Hormonen zu tun als wir gemeinhin denken.** Die Geschlechtsreife ist Teil eines komplexen Ganzen, das sich gleichzeitig auf der physischen, seelischen und geistigen Ebene abspielt.
- 4. Pubertät ist die Geburt der (freien) Seele.** Was bisher verhüllt herangereift ist und vermittelt gewirkt hat, wird mit einem Mal frei, drängt ungestüm ans Licht...Jugendliche ringen mit sich selber, alles andere wird nebensächlich.
- 5. Jugendliche fühlen sich nackt und unsicher.** Die Welt ist nicht nur gut und schön, sie ist voller Bosheit, Hässlichkeit und Lüge. Plötzlich erkennen sie: All das gibt es nicht nur in der Welt - es lebt auch in mir...
- 6. Pubertät verläuft in 3 Phasen** (MEIJS: Gedankenpubertät, etwa zwischen 13 und 15 Jahren; die Gefühlspubertät dominiert in der Regel die Jahre 15 bis 17; ab 17 etwa dominiert die Willenspubertät).
- 7. Hauptaufgabe der Jugendlichen in der Pubertät ist es, sich frei zu strampeln und in dem Chaos, in das sie sich stürzen, einen Weg zu finden, mit dem sie sich identifizieren können...** Vertrauen ist die Hauptkraft, aus der heraus wir Jugendliche in der Pubertät begleiten und unterstützen können.
- 8. Jugendliche während der Pubertät brauchen ein Gegenüber - und Reibung.** Deshalb müssen wir die uns zugeschriebene Rolle auch einnehmen: unsere Meinungen, Haltungen, Ansichten offen(siv) vertreten, klar Stellung beziehen und Grenzen setzen. Aber auch zuhören, ernsthaft zuhören und Interesse zeigen.
- 9. In ihrem Kampf um innere Unabhängigkeit gehen Jugendliche weit.** Sie suchen ihren eigenen Weg, wollen nichts Überkommenes ungeprüft bestehen lassen, wollen - und dürfen - sich grundsätzlich nicht "fügen". Dabei testen und sprengen sie immer wieder bewusst und unbewusst die Grenzen von Sitte, Anstand und Moral und übertreten auch einmal das eine oder andere Gesetz.



- 10. Jugendliche haben ein Recht auf Rücksichtslosigkeit.** "Suche Individualität, wirf das, was fremd ist, über Bord, knüpfe eine Verbindung mit deinem inneren Ich an und kümmere dich um deinen eigenen roten Faden" (MEIJS).
- 11. Jugendliche suchen "starke" Erwachsene. Die hinter sich selbst und dem Kind stehen können, Nach dem Motto:** "Du bist auf einem Weg, deinem Weg. Gehe ihn, wir stehen hinter dir."
- 12. JedeR lebt sein/ihr eigenes Leben.** Die Zeit der Erziehung ist vorbei. Was wir vor der Pubertät nicht erreicht haben, können *wir* nicht mehr erreichen. Das liegt nun ganz in den Händen der Jugendlichen.

**Die zehn Säulen einer erfolgreichen Erziehung zur Freiheit in der Pubertät...**

1	Zuneigung empfinden. Es braucht zumindest mitfühlendes Interesse.
2	Eigene Bedürfnisse leben. „Die irriige Erwartung mancher Eltern, dass sie sich in selbstloser Liebe für ihre Sprösslinge aufzuopfern haben, führt nur dazu, dass den Kindern eine Riesenlast aufgebürdet wird. Wer möchte denn mit der Last, den Schuldgefühlen und den damit verbundenen unausgesprochenen Erwartungen leben, dass die Eltern auf ihr eigenes Leben verzichtet haben, nur weil man das Licht der Welt erblickt hat?“ Wer erziehen will, „muss als Erstes bereit und willens sein, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen.“
3	Vertrauen hüten. Respektieren Sie die Privatsphäre Ihrer Kinder
4	Konsequenz zeigen. „Behalten Sie immer im Auge, dass Konsequenz nicht Strafe meint. (...) Konsequenz ist Hilfe. Sie kann nur dann hilfreich wirken, wenn sie von Ihnen persönlich begleitet wird. Anonyme Konsequenzen, die verhängt werden, bleiben bestenfalls wirkungslos oder erreichen oft das Gegenteil von dem, was erhofft wird.“
5	Offenheit und Transparenz bieten. Das fordert von uns, im eigenen Handeln klar und nachvollziehbar zu sein. Und sich auch hinterfragen zu lassen. „Indem man sich nicht auf den Thron der Unanfechtbarkeit zurückzieht und sich einnebelt, begegnet man den Heranwachsenden in der Erkenntnis, dass wir alle Suchende sind – unser Leben lang.“
6	Einfühlungsvermögen beweisen. Jedes Verhalten hat seine innere Logik und Geschichte. Es braucht oft Zeit, Geduld und Liebe, um sie zu entdecken. Bei manchen Kids ist es so, als wollten sie testen, ob wir uns auch dann noch um sie bemühen, wenn sie sich so abstoßend und negativ geben wie nur möglich.
7	Selbstverständliches Hinterfragen. Hinterfragen Sie lieb gewordene Sichtweisen auf sich und das Kind. Öffnen Sie sich neue Möglichkeiten, die das eigene Bild erweitern und ganz neue Facetten aufzeigen können.
8	Muster durchbrechen und überwinden. „Wenn Sie sich um konsequentes Handeln bemühen, sich der Auseinandersetzung darüber nicht entziehen und generell Transparenz und Offenheit im Umgang miteinander nicht verweigern, haben Sie unter normalen Umständen beste Voraussetzungen für eine gedeihliche Entwicklung des Verhältnisses geschaffen.“ Die Pubertät ist aber nicht selten eine Aneinanderreihung von Ausnahmeständen. „Dann kann es Erfolg versprechend sein, fest gefügte Aktions-Reaktions-Muster zu unterlaufen, die auf der Berechenbarkeit der Verhaltensweisen der Erwachsenen beruhen“: verhalten Sie sich anders, überraschend. Nicht willkürlich, aber konsequent.
9	Sich Freiräume schaffen und Beweglichkeit trainieren. Ziehen Sie sich auch einmal zurück. „Besser, Sie nehmen sich regelmäßig etwas Zeit, als auf ‚die Gelegenheit‘ zu warten, die sich dann doch nicht einstellt oder aber im letzten Moment zunichte gemacht wird.“
10	Erfolge gemeinsam feiern.

Quelle: Wüschner

