



**GOLDMANN**  
Lesen erleben

## *Buch*

Jeder Jugendliche erlebt seine ganz individuelle Pubertät, fast immer aber bringt dieser Lebensabschnitt kleinere und größere Probleme mit sich. Dieses Buch hilft beiden Seiten – Jugendlichen und Eltern – gleichermaßen, diese Zeit gemeinsam zu bewältigen: Damit Töchter, Söhne, Mütter und Väter einander besser verstehen, wenden sich die Autorinnen an alle Beteiligten, die meisten Kapitel sind in »Jugendseiten« und »Elternseiten« aufgeteilt. So finden Teenager ihre speziellen Informationen und entwickeln mehr Verständnis für Eltern und Lehrer. Eltern ihrerseits erhalten die entsprechenden Auskünfte und Anregungen, können sich leichter in das komplizierte Seelenleben ihrer Teens einfühlen, mehr Humor, Gelassenheit und Vertrauen für sie aufbringen.

So kann die Pubertät für alle entspannter verlaufen.

## *Autorinnen*

Cornelia Nitsch, Brigitte Beil und Cornelia von Schelling sind Journalistinnen und bekannte Buchautorinnen im Bereich der Elternratgeber. Mit dem Thema Pubertät haben sie sich nicht nur beruflich auseinandergesetzt, sondern haben es als Mütter selbst durchlebt. So entstand ein äußerst praxisnahes Buch, basierend sowohl auf eigenen Erfahrungen als auch auf jenen vieler anderer Jugendlicher und Eltern.

*Außerdem von Cornelia Nitsch und Cornelia von Schelling im Programm  
Kindern Grenzen setzen – wann und wie? (auch als E-Book erhältlich)*

Cornelia Nitsch, Brigitte Beil,  
Cornelia von Schelling

# **Pubertät:**

## **Kein Grund zur Panik!**

Ein Buch für Töchter,  
Söhne, Mütter und Väter

Aktualisierte Neuauflage

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autorinnen und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

#### Bildnachweis

Fotolia.com: 31 (Agence DER), 101 (Christian Schwier), 153 (bedov), 281 (benik.at); iStockphoto.com: 207 (Sadeugra), 367 (diane39); Shutterstock.com: 11 (CandyBox Images), 21 (Pressmaster), 73 (Rido), 397 (Photographie.eu)

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Classic 95* liefert Stora Enso, Finnland.

#### 1. Auflage

Aktualisierte Taschenbuchausgabe Januar 2015  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2015 der aktualisierten Taschenbuchausgabe Wilhelm Goldmann Verlag,  
München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 1995, 2001 Mosaik Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagfoto: GettyImages/ i love images

Bildredaktion: Melanie Greier

Redaktion: Dunja Reulein

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

KW · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17504-8

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



# Inhalt

Vorwort.....	9
<b>1. Pubertät – was ist das überhaupt? .....</b>	<b>11</b>
Was bedeutet Pubertät? .....	12
<b>2. Erwachsen werden in Etappen .....</b>	<b>21</b>
Die drei wichtigsten Phasen der Pubertät .....	22
<b>3. Wie sich der Körper verändert .....</b>	<b>31</b>
Warum die Pubertät früher beginnt und länger dauert .....	32
Und plötzlich wächst der Busen .....	38
Unvermittelt kippt die Stimme .....	42
So läuft das Programm bei Mädchen ab .....	46
Die Menstruation .....	48
So läuft das Programm bei Jungen ab.....	54
Nachts im Schlaf der erste Samenerguss .....	56
Womit fast jeder zu kämpfen hat: Akne, Schwitzen, Müdigkeit .....	58
Soll das etwa ich sein? Das neue Körpergefühl.....	62
Komplexe und Schamgefühle .....	66
<b>4. Neue Spielräume für das Denken.....</b>	<b>73</b>
Die Welt mit anderen Augen sehen .....	74
Was geschieht hinter der Stirn?.....	76
Mehr Interesse am Denken? .....	80
Stolz auf den eigenen Kopf. ....	84
Denken strengt an.....	86
Ich denke, also bin ich .....	88
Neue Welten.....	92
Beim Denken Pause machen.....	96

<b>5. Lernen, Schule – vor allem Quälerei? . . . . .</b>	<b>101</b>
Wofür lernen? . . . . .	102
Probleme beim Lernen . . . . .	104
Mehr Selbstbestimmung und Eigenständigkeit . . . . .	112
Neue Medien und Lernen . . . . .	118
Schule: Wo ist mein Platz? . . . . .	122
Anstrengende Zeiten für Lehrer und Schüler . . . . .	128
Schule gleich Konkurrenzkampf. . . . .	134
Schulmüde . . . . .	140
»Ich will raus aus der Schule!« . . . . .	144
Mobbing in der Schule . . . . .	148
<b>6. Im Mittelpunkt des Interesses: Die Sexualität . .</b>	<b>153</b>
Sexualität: Das neue Thema Nummer eins . . . . .	154
Ein Drahtseilakt zwischen sexy und zurückhaltend:	
Wie Mädchen Sexualität erleben. . . . .	158
Jonglieren zwischen Zärtlichkeit und Coolsein:	
Wie Jungen Sexualität erleben. . . . .	162
Onanieren: Den eigenen Körper erforschen . . . . .	166
Pornos, dreckige Witze, rüde Sprüche . . . . .	168
Das erste Mal . . . . .	172
Damit kein Baby kommt: Verhütung . . . . .	178
Über Sex reden . . . . .	182
Die Liebe entdecken . . . . .	186
Die Liebe – ein verwirrendes Spiel . . . . .	192
Liebeskummer . . . . .	196
Feste Beziehungen oder immer wieder Eroberungen? .	200
Homoerotische Phasen und die Angst davor . . . . .	204
<b>7. Alles dreht sich um das eigene Ich . . . . .</b>	<b>207</b>
Die eigene Identität: Wie findet man sie? . . . . .	208
Auf dem Weg zur Weiblichkeit . . . . .	216
Auf dem Weg zur Männlichkeit . . . . .	224

Der Hang zum Chillen und Träumen .....	232
Bin ich schön? .....	238
Mode und shoppen: Welches Label muss es sein? .....	244
Piercings, Tattoos und Schönheitsoperationen. ....	248
Mal himmelhoch jauchzend, mal zu Tode betrübt: Achterbahn der Gefühle. ....	254
Ängste gehören einfach dazu. ....	258
Mit Ängsten richtig umgehen .....	260
Strotzend vor Lebensfreude .....	264
Sport: Der Drang, über sich selbst hinauszuwachsen ..	266
Körperkult: Fit, schlank und perfekt sein .....	270
Mutproben: Das lustvolle Spiel mit dem Feuer. ....	274
Allmachtsfantasien: Mal die Größten, mal ganz hilflos .....	278
<b>8. Über das Loslassen .....</b>	<b>281</b>
Abschied von den Kinderzeiten .....	282
Selbstständig werden: Ein Hindernislauf. ....	284
Die große Freiheit bricht an. ....	292
Eigene Wege entdecken .....	298
Erziehung: Auf Vertrauen setzen .....	304
Verbindlichkeit – aus der Mode gekommen? .....	308
Neue Medien, neue Umgangsformen? .....	316
Provokation und Streit um jeden Preis .....	320
Das Ich und die Umwelt. ....	330
Intimsphäre: Sich selbst begegnen .....	334
Idole: Mehr als die Flucht in eine Traumwelt .....	336
Die Gruppe: Dazugehören um alles in der Welt. ....	338
Freunde: Schutz vor dem rauen Wind der Freiheit ....	344
Jeden Abend auf Achse. ....	348
Lieber zu Hause bleiben? .....	352
Sprache: Ein ganz eigener Code .....	358
Kritik an den Eltern und Versöhnung .....	364

<b>9. Grenzenlose Medienwelt . . . . .</b>	<b>367</b>
Facebook: Immer neue Freunde? . . . . .	368
Mobbing im Netz. . . . .	376
Handy – Tag und Nacht verfügbar . . . . .	382
Computerspiele und digitaler Konsum – Suchtgefahr? . . . . .	390
<b>10. Und was, wenn Probleme überhand- nehmen? . . . . .</b>	<b>397</b>
Gewalt: Wohin mit den Aggressionen? . . . . .	398
Über die Ursachen von Gewalt . . . . .	402
Rauchen: Immer noch ein Riesenthema bei Jugendlichen. . . . .	406
Entspannen und gut drauf sein per Droge? . . . . .	410
Saufen: Mitmachen, weil's alle tun? . . . . .	418
 Register . . . . .	 423

## Vorwort

Die Pubertät ist eine Zeit mit großen Fragezeichen, geheimnisvoll, rätselhaft. Die Jugendlichen verstehen selbst nicht mehr, was vor sich geht: »Warum bin ich so und nicht anders?«

Vieles verändert sich, das ist nicht zu übersehen: das Aussehen, die Stimmung, das Denken, das Selbstgefühl.

Während der Pubertät schießen die Gefühle ins Kraut, schalten sekundenschnell um von höchster Glückseligkeit auf tiefste Verzweiflung und fahren permanent Achterbahn. Nicht nur die Gefühle, das gesamte Dasein gerät aus dem Tritt: Bislang gültige »Wahrheiten« werden auf den Kopf gestellt. Ausdauernde Diskussionen um alles und jedes finden statt. Laut. Lauter. Am lautesten. Und Verabredungen? Die sind jetzt grundsätzlich für die Katz: Wieso sollte man sich daran auch halten?

Jeder heranwachsende Junge, jedes heranwachsende Mädchen rutscht, stolpert vor sich hin durch den Tunnel, der Pubertät heißt, bleibt stecken, kämpft sich frei.

Nicht nur auf die Jugendlichen, sondern auch auf ihre Eltern kommt mit der Pubertät einiges zu, und »einiges« heißt: Neue Hochs und Tiefs rücken an. Sie müssen sich wetterfest machen, um das stürmische Spektakel zu überstehen. Es kann (Jahre) dauern, bis alle gemeinsam durch diesen Tunnel durch sind. Aufregende Zeiten sind angesagt. Zum Staunen schön, aufregend, lustig sind diese Zeiten – manchmal. Oft allerdings eher mühevoll, anstrengend, es gleicht eher einer Sisyphusarbeit, diese Entwicklungsphase hinter sich zu lassen. Und was kommt

nach Blitz und Donner? Zeigt sich die Sonne wieder? Kaum zu glauben, aber versprochen: Die Pubertätswolken verziehen sich. Und dann ist der Himmel wieder so blau wie vor dieser heißen Umbruchphase. Bis es so weit ist, brauchen Töchter, Söhne, Mütter und Väter Unterstützung, damit mehr Licht in den Pubertätstunnel fällt und alle zusammen seltener stolpern.

Die Autorinnen bieten diese Unterstützung, machen sich zu Anwälten der Betroffenen, werben um Verständnis füreinander und für das typische Auf und Ab dieser Phase, und natürlich geben sie eine Menge Tipps, die weiterhelfen können. Dieses Buch wendet sich gleichermaßen an beide Seiten: an die Jugendlichen und an ihre Eltern. Es will helfen, diese Zeit gemeinsam zu bewältigen. Deshalb sind die Kapitel in »Jugendseiten« und »Elternseiten« aufgeteilt. So finden Heranwachsende auf den ersten Blick ihre speziellen Informationen. Eltern erhalten entsprechende, auf ihre Bedürfnisse zugeschnittene Auskünfte und Anregungen, damit sie sich leichter in das neue, kompliziertere Seelenleben ihrer Söhne und Töchter einfühlen, mehr Humor, Gelassenheit und Vertrauen in sie aufbringen können. Und damit ist die Pubertät hoffentlich nur noch halb so schlimm, einfach entspannter.

## 1. Pubertät – was ist das überhaupt?



## Was bedeutet Pubertät?

**Mit** Schauern denken viele Eltern an einen Programmpunkt, der unweigerlich auch auf sie zukommt: die Pubertät. Allerhand haben sie darüber gehört und gelesen. Horrorgeschichten von friedlichen Kleinen, die sich über Nacht in launische Monster verwandeln, von Chaoten, Schulschwänzern und Ausreißern, von ersten Experimenten mit Alkohol und Drogen, von Familien, in denen die Fetzen fliegen und permanenter Krach das einzig Verbindende ist. Verständlich, dass viele dieses heikle Thema nur zu gern beiseiteschieben und das unbeschwertere Zusammensein mit ihren Kindern genießen. Noch. Die Kinder selbst wissen häufig nur das Notdürftigste von dem, was sie in der Pubertät erwartet, und erstaunlich viele Eltern haben ihre eigenen Erfahrungen aus dieser Zeit vergessen oder verdrängt. Mit dieser Entwicklungsphase verhält es sich wie mit den meisten anderen Lebensabschnitten: Je weniger man sich damit auskennt, desto hilfloser steht man der Situation gegenüber und desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, in Probleme oder sogar schwerwiegende Krisen zu geraten. Pubertät – der Begriff stammt aus dem Lateinischen und bedeutet Geschlechtsreife. Damit ist aber nur ein Teil dessen erfasst, was sich in dieser Phase abspielt. Viele Autoren, vor allem Wissenschaftler, nehmen deshalb die Bezeichnung Adoleszenz zu Hilfe, manchmal als Synonym für Pubertät, manchmal, um den Prozess der geistigen und seelischen Reifung, der den körperlichen Wandel begleitet, gesondert zu benennen. Im allgemeinen Sprachgebrauch hält sich jedoch der Begriff Pubertät für die gesamte Entwicklung zwischen Kindheit

und Erwachsenenendasein. Die Ungenauigkeit der Begriffe spiegelt wider, was für diese Lebensspanne so charakteristisch ist: Nichts lässt sich exakt fixieren. Weder Anfang noch Ende oder Ablauf der Pubertät stimmen bei allen Jugendlichen überein. Ob friedlich und zielstrebig oder dramatisch, mit wilden Auswüchsen und gefährlichen Abstürzen – jedes Kind erlebt seine ganz individuelle Pubertät. In einem Punkt allerdings gleicht sie sich bei allen: Immer ist es aufregend und spannend zu erleben oder zu beobachten, wie sich aus einem knuddeligen Kindchen eine unverwechselbare Erwachsenenpersönlichkeit entpuppt. Zu keiner anderen Zeit in seinem Leben macht ein Mensch eine vergleichbar stürmische Veränderung durch. Das gesamte Koordinatensystem des Kinderlebens gerät aus den Fugen. Die biologischen »Umbauten« lassen den Körper plötzlich fremd erscheinen; überrollt von Hormonen und verwirrt durch unbekannte sexuelle Regungen, spüren die Heranwachsenden, dass sie nicht mehr in ihre alte Kinderrolle passen und sich auf die Suche nach einer neuen Identität machen müssen. Mienen und Moden werden ausprobiert, Frisuren und Posen. Überempfindlich registrieren sie, dass ihre Umgebung ihnen anders begegnet, sie mit ungewohnten Blicken taxiert. Um den Weg zum neuen Erwachsenen-Ich freizumachen, müssen die Eltern entthront werden, an ihre Stelle treten Freunde, mit denen per Smartphone Kontakt gehalten wird. Auch die Idole aus der Sport-, Pop- oder Kinoszene werden gebraucht als eine Art Rankgerüst auf unsicherem Terrain. Die erste glühende Liebe schlägt über den meisten Teenies

zusammen, fast zwangsläufig gefolgt von abgrundtiefem Kummer. Hinter verrammelten Türen gehen Spielzimmer unter in Chaos und dröhnender Musik. Und auch das Denken entfaltet neue Möglichkeiten, es ist nicht mehr wie bislang auf das konkrete Umfeld beschränkt, sondern wird fähig zu größeren logischen, abstrakten Aufschwüngen. Plötzlich hagelt es Widerspruch, Kritik – Eltern und Lehrer wissen ein Lied davon zu singen. Alles signalisiert: Achtung, ich bin kein Kind mehr! Aber der Weg bis zum Erwachsenensein ist weit, und häufig sehnen sich die Jugendlichen zurück nach der Geborgenheit ihrer Kinderzeit. Sie schwanken hin und her zwischen maßloser Selbstüberschätzung und verzweifelter Hilflosigkeit, überbordender Lebenslust und völliger Abschottung. Nie sind sie so verletzlich wie in dieser Zeit. Die Unsicherheit macht sie reizbar, launisch und widerborstig. Oft hängen sie herum, scheinen sinnlos zu gammeln und pumpen dabei wie die Maikäfer vor dem Abheben, bis sie Kraft und Mut genug haben für den nächsten Schritt in Richtung Großwerden. Es gibt eine Reihe von sogenannten Naturvölkern, in denen die geschlechtsreifen Jungen und Mädchen von ihren Eltern getrennt und durch traditionelle Initiationsriten – wie Mutproben oder Prüfungen – in den Kreis der Erwachsenen eingeführt werden. Das Kind in ihnen muss symbolisch sterben, während sie ihre Rolle als Mann oder Frau übernehmen. Der Ritus lässt keinen Raum für Schwierigkeiten und Umwege der bei uns bekannten Art. Einerseits ist er deshalb Hilfestellung, andererseits jedoch eine große Einschränkung, denn er legt die

Jugendlichen unabänderlich auf überlieferte Muster fest. Im hiesigen Kulturkreis dagegen müssen sie den Übergang von der Kindheit zum Erwachsenenleben selbst aktiv gestalten, und nur selten gelingt das ohne Schmerzen, Irrtümer, Angst oder Kampf. Dafür aber haben sie die große Chance, sich umzuschauen, zu experimentieren und schließlich selbst zu entscheiden: Wie will ich sein, wo liegen meine Ziele, wo ist mein Platz in der Gesellschaft? Wegen dieser Möglichkeit, noch einmal von vorn anzufangen und die Weichen neu zu stellen, erscheint die Pubertät manchen Psychologen wie eine »zweite Geburt«. Überhaupt wurden eine Menge Bilder und Bezeichnungen erfunden, um die Turbulenzen dieser Phase auf einen Nenner zu bringen. Vom klassischen »Sturm und Drang« und den »Flegel- oder Backfischjahren« zu Beginn des 20. Jahrhunderts über den »Abschied von der Kindheit«, die »zweite Trotzphase«, die »ersten Wechseljahre«, die »Verflüssigung der Persönlichkeitsstruktur« bis zum »Hummer-Syndrom«, so genannt, weil die Jugendlichen streckenweise genauso schutzlos und gefährdet sind wie der Hummer beim Panzerwechsel. Dass die Pubertät ein so verheerendes Image hat, ist nicht zuletzt darauf zurückzuführen, dass sie von Entwicklungspsychologen der psychoanalytischen Richtung, die sich in erster Linie an Patienten orientierten, lange Zeit in den finstersten Farben dargestellt wurde. Sie sei eine einzige permanente Krise, hieß es, regelmäßig begleitet von tief greifenden psychologischen Brüchen und Störungen, von Aufstand gegen Autoritäten und Entfremdung von der Familie. Dieses Bild prägte

die Erwartungshaltung vieler Elterngenerationen, und in jeder Aufmüpfigkeit ihrer Sprösslinge fanden sie dafür eine Bestätigung. Untersuchungen aus den letzten rund zehn Jahren kamen zu ganz anderen Ergebnissen. Sie förderten zutage, dass die Heranwachsenden viel weniger von Ängsten und Konflikten gebeutelt werden als bisher behauptet und sich auch keineswegs ständig mit ihren Familien in den Haaren liegen. Die meisten von ihnen, so das Ergebnis verschiedener Studien, haben bei aller Skepsis eine positive Grundstimmung und geraten emotional nicht völlig aus dem Lot; sie sind selbstbewusst und zielstrebig und beurteilen ihr Verhältnis zu den Eltern als gut und harmonisch. Offensichtlich ist die viel berufene Katastrophen-Pubertät keineswegs die Regel. Und dennoch: Wenn sie auch weniger dramatisch eingeschätzt wird als vor einigen Jahrzehnten, bleibt die Pubertät doch eine konflikträchtige, schwierige Zeit. Nicht nur für die Jugendlichen, sondern auch für ihre Mütter und Väter. Es tut weh loszulassen, die innige Verbundenheit mit den Kindern zu lockern, damit sie ihren eigenen Weg finden können. Es ist hart, plötzlich als hoffnungslos vorgestrig und steinalt eingestuft zu werden. Es macht Sorgen, den Jungen bei ihren ersten »Flugversuchen« zuzuschauen und nicht zu wissen, ob sie heil am rettenden Ufer eines gelingenden Erwachsenenlebens landen werden. Es ist schwer, sich nicht ständig einzumischen, während die Weichen für die Zukunft gestellt werden. Es fordert eine Menge Geduld und Vertrauen, auch Irrwege und Fehler zuzulassen. Viel Zuwendung und Nähe sind nötig, um erken-

nen zu können, wann die Kinder tatsächlich Hilfe – vielleicht auch fachmännische – brauchen. Bei aller Keckheit sind sie nämlich noch lange auf elterlichen Beistand angewiesen. Nur in ganz anderer Form als bisher. Nicht Regieanweisungen und Einmischungen tun ihnen gut, sondern freundschaftliche Begleitung, die Achtung vor ihrer Eigenart zeigt, sie ernst nimmt, ihr Selbstwertgefühl stärkt und ihre Unabhängigkeit im Denken und Handeln fördert. »Meine Geheimwaffen waren Humor und Gelassenheit, als meine drei Kinder in ›die Jahre‹ kamen«, berichtet ein erfahrener Vater. »Ich konnte mich genau an meine eigenen Verrücktheiten von früher und meine unverschämten Attacken gegen die Eltern erinnern. Und plötzlich zogen meine Sprösslinge gegen mich zu Felde, manchmal sogar mit den gleichen Sprüchen! Natürlich musste ich manchmal schlucken, aber ich wusste, was dahintersteckte und dass sie nicht mich persönlich meinten, sondern meine Position als Vater ankratzten.« Vielen Eltern macht das Flüggewerden ihrer Kinder deswegen so schwer zu schaffen, weil es sie zwingt, einen neuen Abschnitt ihres eigenen Lebens ins Auge zu fassen. Was für die Teenies der Abschied von der Kindheit ist, bedeutet für die Eltern den Abschied vom Jungsein. Ehe sie sich's versehen, gehören sie zum alten Eisen, werden belächelt wegen ihrer Ansichten, Ausdrucksweisen, Frisuren oder Hits. Dabei fühlen sich die meisten durchaus noch jugendlich und schwungvoll. Bei manchen rührt sich der Neid, wenn sie die heiße Verliebtheit ihrer Kinder miterleben, während ihre eigene Beziehung vielleicht längst ver-

welkt oder sogar abgestorben ist. Oder wenn sie die weltverbesserischen Träumereien mitbekommen, während sich bei ihnen selbst schon Resignation einschleicht. Dazu mischt sich Wehmut, das schmerzliche Gefühl, die wärmende, vertraute Nähe mit dem Sohn, der Tochter nicht halten zu können. Aber selbst wenn der Abschied von der langen, oft erfüllenden Kinderphase nicht leichtfällt, liegt darin immer auch eine große Chance: neu anzufangen, für sich selbst oder auch gemeinsam zu zweit, eigene Pläne zu verwirklichen, Dinge zu tun, für die nie Zeit blieb, über sich selbst nachzudenken anstatt immer nur über das Wohlergehen der Sprösslinge.

Unsere Gesellschaft ist nicht gerade kinderfreundlich. Die Skepsis hält sich allerdings in Grenzen, solange die Sprösslinge klein und niedlich, lieb und schmusfreudig sind. Aber Pubertierende, schlaksig, motzig, picklig – was soll man an ihnen mögen? Neben den unzähligen Tiraden über die Verwirrungen, Abwege und Gefahren der Pubertät gingen ihre positiven Seiten fast restlos unter. Erst in jüngster Zeit mehrten sich die Stimmen, die zur Sprache bringen, was am Zusammenleben mit Jugendlichen im Aufbruch zum Erwachsenwerden interessant und spannend sein kann und einfach Spaß macht. Das ist nämlich gar nicht so wenig: ihre Begeisterungsfähigkeit zum Beispiel, ihr Mut und Optimismus trotz aller bedrohlichen Perspektiven, die Fantasie und der Erfindungsreichtum, wenn sie sich ihre eigene Kultur neben der alten schaffen, die Intensität, mit der sie fühlen, lieben und leiden, die Art, wie sie das Denken entdecken – so un-

gebremst, als hätte es Sokrates nie gegeben –, ihr chamäleonartiges Ausprobieren – und nicht zuletzt die Herausforderung an die Eltern, jung und flexibel zu bleiben, um die groß werdenden Kinder überhaupt auszuhalten. Wenn am Ende dieser turbulenten Phase der Brückenschlag zum Erwachsensein geschafft ist, gelingt vielen Eltern und Kindern eine neue Art der Verbindung. Nicht mehr ganz so eng vielleicht, aber doch nah und zärtlich, mit Respekt vor der jeweiligen Andersartigkeit, eine Gemeinsamkeit unter allmählich gleichberechtigten Partnern.



## **2. Erwachsenen werden in Etappen**



## Die drei wichtigsten Phasen der Pubertät

Die einzelnen Etappen der Pubertät lassen sich zeitlich nicht genau festlegen. Ein Kind in einem Elendsviertel Südamerikas beispielsweise wird notgedrungen früh selbstständig und unkindlich, ein behütetes Kind gut situierter Eltern darf sich Zeit nehmen, bis es erwachsen ist. Zudem sind in einer einzelnen Familie manche Kinder Früh-, andere Spätentwickler. Doch ungeachtet aller gesellschaftlichen Unterschiede und trotz individueller Abweichungen in der persönlichen Entwicklung sind auch wesentliche Gemeinsamkeiten festzustellen. Die klassische Entwicklungspsychologie gliedert den Übergang von der Kindheit ins Erwachsenenalter in drei Phasen: die Vor- oder Frühpubertät (Mädchen: 10,5 bis 13,5 Jahre, Jungen: 12 bis 14 Jahre), die Pubertät (Mädchen: 13,5 bis 15,5 Jahre, Jungen: 14 bis 16 Jahre) und die Adoleszenz (Mädchen: 15,5 bis 20 Jahre, Jungen 16 bis 21 Jahre). Im allgemeinen Sprachgebrauch allerdings steht der Begriff Pubertät für die gesamte Entwicklung einer bestimmten Altersgruppe, wobei ihr Beginn erheblich früher einsetzt als zur Zeit unserer Großeltern.

Wie kündigt sich die Pubertät an? Bei jedem Kind ein wenig anders, und dennoch: Die ersten Vorboten des Ablösungsprozesses sind nicht zu verkennen. Meistens gerät zuallererst das seelische Gleichgewicht ins Wanken.

## 1. Phase: Die Ablösung bahnt sich an

Mit kleinen, oft kaum merklichen Schritten beginnen Mädchen bereits mit zehn oder elf Jahren, die Unbefangenheit aus Kinderzeiten hinter sich zu lassen, Jungen starten etwa zwei Jahre später. Die Stimmungen der Heranwachsenden schwanken zunehmend; die Kids sind schneller gekränkt als vielleicht noch zwei, drei Monate zuvor, sie sind grüblerischer und verschlossener. Die Mädchen werden vor allem alberner, kichern grundlos und immerzu. Die Jungen sind eher grob und ruppig.

Beide Geschlechter versuchen auf ihre Art, ihre Unsicherheit und geradezu mimosenhafte Empfindsamkeit – sie wissen ja nicht mehr so genau, wer sie sind oder wo sie stehen – zu übertünchen. Das mangelnde seelische Gleichgewicht wird begleitet von körperlichen Veränderungen und dem Verlust der harmonischen kindlichen Proportionen, das Körperbild gerät also auch aus dem Lot.

Sowohl Jungen als auch Mädchen werden jetzt streitlustiger. Da sie selbstständig werden wollen, sind Auseinandersetzungen mit den Eltern unvermeidlich. Mit Macht wehren sich die Jugendlichen gegen Kontrolle und Bevormundung, gleichzeitig aber suchen sie immer wieder die Nähe zu den Eltern, um Kräfte zu sammeln auf dem Weg in die Autonomie.

Am liebsten beschäftigen sich die Pubertierenden mit sich selbst – sie drehen und wenden sich vor dem Spiegel, prüfen die allerersten körperlichen Veränderungen und versuchen, sich mit dem Wandel ihrer äußeren Erschei-

nung anzufreunden. Die meisten Mädchen sind stolz auf ihre neuen Rundungen. Doch manchen geht die Entwicklung viel zu schnell, und sie ziehen sich noch einmal in die Kindheit zurück.

Das Verhältnis zwischen den Geschlechtern liegt zu diesem Zeitpunkt auf Eis. Die Jungen wollen von gleichaltrigen Mädchen überhaupt nichts wissen: Alle »Weiber« sind »blöd«. Dahinter verbergen sich Rivalität und Hilflosigkeit, aber auch die unbewusste Flucht vor der umsorgenden Liebe der Mutter, die den Sohn jetzt, da er unabhängig werden will, gleichsam zu ersticken droht. Mädchen stehen also für jene emotionale Abhängigkeit, die es nach und nach abzuschütteln gilt. Daher mobilisieren die Jungen »männliche« Kräfte – sie werden zu renommiersüchtigen kleinen Angebern. Was zählt, sind Mut und Körperkraft, in der Schule bilden sie Gruppen, denn zu vielen fühlen sie sich am stärksten.

Die Beziehung zum Vater ist in dieser frühen, gerade erst aufkeimenden Phase der Pubertät noch weitgehend harmonisch und unbefangen. Für die Jungen ist er Verbündeter und häufig noch unbestrittenes Vorbild. Die Mädchen kokettieren mit ihrem Vater wie zu Kinderzeiten und sind nach wie vor Papis Liebling. Erst allmählich beginnen andere Idole, dem Vater den Rang abzulaufen.

In manchen Bereichen sind die angehenden Erwachsenen noch echte Kinder, in anderen erstaunlich reif. Ihr gesamtes Verhalten ist widersprüchlich und unberechenbar: Sie schwanken zwischen Tatendrang und Dauerkontakt

mit Freunden und Tagträumen und Langeweile, Erlebnishunger und Zurückgezogenheit, Selbstüberschätzung und Komplexen, und das zieht sich durch alle Lebensbereiche. Mal sind sie tieftraurig, Augenblicke später platzen sie fast vor Übermut und Lebensfreude. Ihre Zerrissenheit rührt aber auch daher, dass sich in dieser Zeit die geistigen Fähigkeiten verändern. Mit dem wachsenden Verständnis für sinnvolle Zusammenhänge und der rapiden Entwicklung des logischen Denkvermögens keimen auch irritierende Erkenntnisse: Die Unzulänglichkeiten der Eltern und der Gesellschaft, der Welt insgesamt werden immer deutlicher wahrgenommen. Die Kritik der Heranwachsenden fällt oft vernichtend aus – zu spüren bekommen das vor allem die Eltern.

## **2. Phase: Auf der Suche nach der eigenen Identität**

Die erste Menstruation gilt als endgültiger Beginn der Pubertät, sie ist für ein Mädchen ein aufregendes Ereignis. Es macht ihr vielleicht ein wenig Angst und erfüllt sie mit Unsicherheit – Wie »weiblich« muss sie jetzt auftreten? Was muss sie in Zukunft bedenken? –, aber gleichzeitig stärkt es ihr Selbstbewusstsein: Aus dem kleinen Mädchen wird eine junge Frau.

Auch bei Jungen erzeugt der erste Samenerguss meist gemischte Gefühle: Einerseits Befremden – viele Jungen sind zunächst unangenehm berührt und schämen sich über die Flecken im Laken –, andererseits sind sie stolz auf den Beweis ihrer Männlichkeit.

Der Geschlechtstrieb der Heranwachsenden wird nun intensiver, doch trotz aller Sehnsucht, sich zu verlieben, und trotz diffuser Einsamkeitsgefühle scheuen sich die meisten noch davor, es »das erste Mal« mit einem Mädchen bzw. mit einem Jungen zu wagen. Die Mehrzahl der Teenies ist bereit zu warten, bis sie sich reif dafür fühlt. Flüchtige Schmusereien oder leichtes Petting ja, aber weiter gehen sie meist nicht.

Normal ist es, dass die Pubertierenden nun häufig onanieren, Jungen auch in der Gruppe von Freunden, wobei sie mit Vorliebe ihre »Potenz« untereinander vergleichen. Mädchen dagegen ziehen sich häufig zurück und geben sich ihren Fantasien und Träumereien hin oder bereden mit ihren Freundinnen online oder offline, was sie vom Leben erwarten.

Sehr wichtig wird es für die 13- und 14-Jährigen, sich möglichst sichtbar von ihren Eltern zu unterscheiden, etwa durch verrückte Kleidung oder ausgeflippte Frisuren. Doch die allmähliche Loslösung bringt nicht nur die ersehnte Unabhängigkeit, sie erzeugt auch Gefühle der Leere und Verlorenheit, zumal die meisten Teenager auch noch keinen Liebespartner außerhalb der Familie gefunden haben: Die romantischen und erotischen Fantasien sind noch Luftschlösser, Schwärmereien für fiktive oder unerreichbare »Traumgestalten«, die es mit der gestandenen Liebesbeziehung zu den Eltern keineswegs aufnehmen können.

an die Familie, vor allem an die Mutter als engste Vertraute, zu lockern. Außerdem versuchen die Mädchen auf diese Weise, Antworten zu finden auf Fragen wie: »Was will ich? Was ist mir wichtig? Was denken die anderen von mir?« Manche schwärmen für eine ältere Jugendliche, eine Freundin der Mutter oder eine Lehrerin, sodass die einstmals der Mutter geltende Idealisierung nun auf eine Frau außerhalb der Familie verlagert wird.

Jungen fällt es meist schwerer als Mädchen, zu ihren Gefühlen, zu ihrer Verletzlichkeit und zu ihren Ängsten zu stehen. Sie leugnen sie, indem sie sich besonders cool geben, vielleicht derbe Zoten reißen und sich in wenig realistische Allmachtsfantasien flüchten. Nur ein oder zwei nahen Freunden werden Schwächen gebeichtet, ohne dabei fürchten zu müssen, womöglich ausgelacht zu werden.

Eine Chance, Gefühle auszuleben, bietet die Clique – beispielsweise beim gemeinsamen Musikhören. Die Gruppe Gleichaltriger ist wie eine Zufluchtsstätte, in der man fern von den Eltern miteinander Erfahrungen macht und Meinungen austauscht. Auch neue Vorbilder helfen, Gefühle der Leere zu bekämpfen. Popstars und andere Idole verkörpern Ideale, denen es in dieser Altersphase nachzueifern gilt, bis nach einem Entwicklungssprung wieder andere Identifikationsmodelle fällig werden. So schlüpfen die Heranwachsenden in ihrer Fantasie in die unterschiedlichsten Rollen, bis sie eine finden, die annähernd zu ihnen passt.

Sie sind auf der Suche nach sich selbst und müssen sich

somit auch von jenem Bild unterscheiden, das sich Vater und Mutter bisher von ihnen gemacht haben. Das heißt nicht, dass sie sich innerlich ganz und gar von ihren Eltern loslösen müssen. Es bedeutet vielmehr, dass sie sich – um eine eigene Identität zu finden – mit sich selbst und mit ihrer Umwelt intensiv auseinandersetzen müssen.

Mit 15, 16 Jahren erreichen die Konflikte zu Hause und in der Schule meist ihren Höhepunkt. Der Freiheitsdrang der Jugendlichen ist kaum noch zu bremsen, sie wollen ausgehen, Abenteuer erleben oder einfach mit ihren Freunden chatten und quatschen. Elterliche Ermahnungen, Einschränkungen oder Erziehungsversuche treiben die Teenager zur Raserei. Sind sie nicht endlich erwachsen? Väter haben vor allem Angst um ihre Töchter, die ihnen entgleiten, während sie mit ihren Söhnen heftige Machtkämpfe ausfechten. Mütter betrauern den Verlust emotionaler Nähe zu ihren Kindern, aber häufig auch die Abnahme an Kontroll- und Einflussmöglichkeiten.

Dafür werden die Kinder zu erstaunlich interessanten Gesprächspartnern. Zum einen nehmen ihre geistigen Interessen zu, zum anderen beginnen sie, intensiv über ihre eigenen Gefühle nachzudenken. Ihre Stimmungsschwankungen lassen nach, sie horchen eher in sich hinein, analysieren ihr eigenes Seelenleben, die Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen der anderen. Die Mädchen sind meist introvertierter und ziehen sich häufig in ihre eigene Welt zurück, während die Jungen ihre Bedürfnisse und auch ihre Aggressionen stärker ausleben.

Viele sind in dieser Lebensphase auch schwermütig und erleben ihren ersten Weltschmerz. Schließlich ist ihr Selbstgefühl noch keineswegs stabil; sie zweifeln an sich und fühlen sich manchmal völlig verloren. Zum Glück aber werden seelische Tiefs immer wieder von euphorischen Gefühlen, überbordender Lebensfreude und einer Begeisterungsfähigkeit abgelöst, die Erwachsenen längst abhandengekommen sind.

### **3. Phase: Selbstfindung und Versöhnung mit den Eltern**

Mit 16 werden fast alle Mädchen ausgeglichener, offener und auch den Eltern und anderen Erwachsenen gegenüber wieder zugänglicher. Jungen brauchen meist noch einige Zeit, bis sich ihr Selbstgefühl festigt und sie ein freundschaftliches Verhältnis zu Familie und Lehrern aufbauen können. Die Abgrenzung zu ihnen hat sie nicht nur unabhängiger und freier werden lassen, sondern auch gestandener und sicherer.

Die meisten haben bereits verschiedene Stadien der Verliebtheit erlebt, haben die ersten Glücksgefühle und den ersten Kummer in der Liebe hinter sich. Sie sind daher zunehmend in der Lage, offen und »normal« mit dem »fremden« Geschlecht umzugehen. Die Gruppe Gleichgeschlechtlicher verliert in dem Maße an Gewicht, in dem die heterosexuellen Beziehungen an Bedeutung zunehmen. Die eigene Geschlechtsidentität ist weitgehend gefestigt.

Vieles konsolidiert sich in der Schlussphase der Pubertät: die Interessen und die eigenen Werte, Freundschaften, der Wunsch, etwas zu leisten, und persönliche Zukunftsvorstellungen. Immer häufiger setzen sich die Jugendlichen jetzt mit erwachsenen Lebensrollen auseinander und fragen sich, was sie werden und wie sie später einmal leben wollen. Die ausgefallenen, oftmals fantastischen, verschwommenen Vorstellungen der Vergangenheit weichen allmählich realistischeren Zielen.

Aus den ungestümen, unansprechbaren 15- und 16-Jährigen sind auf einmal geradezu besonnene Heranwachsende geworden: Ihr Denken ist präziser und fundierter, gleichzeitig sind sie flexibler und differenzierter in ihrem Urteil über andere. Die Größenfantasien sind fast überwunden, die Unvollkommenheit der Eltern, aber auch die eigene Unzulänglichkeit wird als das hingenommen, was sie ist: menschlich.

Sicher – noch hat der Jugendliche seinen Platz in der Gesellschaft nicht gefunden. Konflikte bleiben, es ist nicht leicht, sich in die Erwachsenenwelt einzufügen. Doch der innere Aufruhr, die Gefühle der Leere und Verlorenheit aus zurückliegenden Jahren werden immer seltener; es ist nicht mehr ganz so schwer, mit Enttäuschungen fertigzuwerden, und man hat gelernt, mit sich, den Freunden und Erwachsenen sachlicher, selbstverständlicher und souveräner umzugehen. Den Widrigkeiten des Lebens steht man endlich nicht mehr so hilflos gegenüber.

### **3. Wie sich der Körper verändert**



## Warum die Pubertät früher beginnt und länger dauert

Im Lauf der letzten 100 Jahre hat sich der Beginn der Pubertät in unseren Breiten um Jahre vorverlagert. Gar nicht so selten platzt er mitten in die Kindheit, fängt bei verspielten kleinen Mädchen die Brust an, sich zu wölben, und bei verträumten kleinen Jungen geht es los mit dem Wachstum der Hoden und dem Sprießen der ersten Schamhaare. »Wir wurden völlig überrascht vom frühen Start unserer Tochter«, erzählt eine Mutter. »Mit zehn Jahren schon ein Busen? Wir hatten keine Ahnung, ob das normal war.« Mädchen, die sehr früh, also bereits mit zehn oder elf, in die Pubertät kommen, erleben oft ein besonders heftiges Wechselbad der Gefühle. Natürlich finden sie es spannend, dass die ersten Schamhaare wachsen und die Brust beginnt, sich minimal zu wölben. Auch Jungen können es häufig kaum abwarten, dass der Penis sich entwickelt, die Körpergröße zunimmt und die Muskelstärke endlich sichtbar wird. Für Frühpubertierende ist es cool, nicht mehr kindlich auszusehen und manch einer Freundin, einem Kumpel in der Entwicklung voraus zu sein. Ein bisschen Stolz und Überlegenheitsgefühle sind auch dabei. Zugleich schleicht sich aber Unsicherheit ein.

Früh entwickelte Jungen und Mädchen fühlen sich von der Schnelligkeit, mit der sich ihr äußeres Erscheinungsbild wandelt, geradezu überrumpelt. Sie müssen immer wieder neu mit dem Umbau ihres Körpers fertigwerden, das Eiltempo der physischen Veränderungen überfordert viele von ihnen. Manche kämpfen auch gegen Schamgefühle an, die sie selbst nicht recht verstehen, schließlich

**E**ltern tun sich schwer, wenn die Pubertät der Tochter bereits mit elf, zwölf oder sogar schon mit zehn Jahren einsetzt, der Sohn mit 13 oder 14 zu pubertieren beginnt. Die meisten sind überrascht, dass ihr Kind in einem Alter in die Pubertät kommt, in dem sie selbst noch recht unreif und verspielt waren und auch ihr Körper noch kindliche Formen hatte. Sie verstehen nicht, warum die Tochter schon stark geschminkt und in engen Leggings und einem ebenso eng anliegenden und tief ausgeschnittenen Top mit ihrer Freundin dauernd zum Shoppen gehen muss. Sie ist doch gerade mal zwölf! Oder weshalb der Sohn mit 13 dauernd diese ach so wichtige Coolness an den Tag legt. Für die meisten Väter und Mütter ist das Verhalten ihrer früh pubertierenden Kinder befremdlich.

Auch heute gibt es noch viele Spätentwickler – biologische Prozesse und die hormonelle Umstellung sind nicht an ein bestimmtes Alter gebunden und verlaufen unterschiedlich. Doch die Zahl der Frühentwickler nimmt deutlich zu.

Woran liegt es, dass die Pubertät heute so früh beginnt? Ein Ergebnis der Forschung: Häuslicher Stress und ein konfliktreiches, wenig stabiles Familienklima können, vor allem bei Mädchen, ein Grund dafür sein, dass die geschlechtliche Reifung besonders früh eintritt. Wenn bei einem Mädchen bereits mit zehn, elf Jahren Brüste und Schamhaare wachsen, die Entwicklung der sekundären Geschlechtsmerkmale also fast noch im Kindesalter einsetzt, dann könne das, so die Forschung, darauf hinweisen, dass das Mädchen schnell flügge werden will: Sie reift früh, um alsbald auf eigenen Beinen zu stehen und sich ein unabhängiges Leben aufzubauen. Untersuchungen

ist der schrittweise Abschied von der Kindheit vollkommen normal und natürlich. Und dennoch: Mental in die neue Situation mit ihren körperlichen Veränderungen und Hormonumstellungen hineinzuwachsen ist keine einfache Aufgabe.

Auch die Außenwelt macht es den Frühpubertierenden nicht leicht. Wenn sich etwa bei einem gerade mal zehnjährigen Mädchen bereits der Busen abzeichnet, kann das unter gleichaltrigen Jungen zum Auslöser für abfällige Bemerkungen und derbe Sprüche werden. Auch neidvolle Mädchen, sogar gute Freundinnen, lassen giftige Kommentare fallen. Früh entwickelte Jungen haben es da meist besser. Nur wenn sie, jede Unsicherheit über-tönend, zu Angebern werden, bekommen auch sie die Häme der anderen zu spüren.

Zu Hause geht es Frühzündern auch meist nicht sonderlich gut: Da sie körperlich nicht mehr wie richtige Kinder aussehen, sind die Erwartungen der Eltern entsprechend groß. Viele Väter und Mütter wollen oder können nicht verstehen, wie zerrissen sich ein Pubertierender fühlt, wenn die innere Befindlichkeit und die äußere Erscheinung auseinanderklaffen.

Die elfjährige Naomi kann ein Lied davon singen. Sie sperrt sich dauernd ins Bad ein, will alleine sein, beobachtet sich im Spiegel. Mal findet sie sich attraktiv und fühlt sich toll, plötzlich wieder total hässlich – der Po zu dick, auf der Nase ein Pickel, die Haare zu fransig, zu strähnig –, nichts stimmt. Vor ein paar Monaten war sie noch ein mit

greifen sogar auf die Evolutionsbiologie zurück: Der gestresste Teenager, so die Evolutionspsychologen, wird schnell geschlechtsreif, um möglichst bald einen Partner finden zu können, mit dem er sich fortpflanzt, eine eigene Familie gründet und so die Art erhält.

Weitere Gründe, die in der Fachwelt für die frühe Pubertät verantwortlich gemacht werden, sind genetische Faktoren, die gute Ernährung und auch der Umstand, dass sich unser Energiehaushalt verändert hat – wir müssen uns körperlich kaum noch anstrengen, um unser Leben zu meistern, und entwickeln so problemlos das für die Reproduktion benötigte Fettgewebe. Auch östrogenverwandte Substanzen in Wasser, Nahrung und Haushaltsmitteln werden genannt.

In einem Punkt sind sich sämtliche Fachleute einig: Ein Kind, das besonders früh zu pubertieren beginnt, braucht ein hohes Maß an Unterstützung und Geborgenheit. Paradoxe Weise sind gerade jene Teenager, die körperlich schnell reifen, besonders labil und unsicher, denn die Schere zwischen körperlicher Entwicklung und innerer Reife ist meist riesengroß. Eltern und Lehrer meinen oft, eine Zwölfjährige, die schon etwas Busen hat, geschminkt und gestylt daherkommt, oder ein hochgeschossener 13-Jähriger, dessen Stimme bereits kippt, müsste auch seelisch-geistig einigermaßen erwachsen sein. Doch mit dieser Haltung überfordern sie diese Kinder, sie üben psychischen Druck aus.

Äußerlich früh reifenden Teenagern bleiben auch weniger Zeit und Muße, um die notwendigen Entwicklungsphasen der Kindheit zu durchlaufen und abzuschließen. Das ist mit

sich selbst zufriedenes, unbeschwertes Mädchen, plötzlich muss sie sich ständig mit ihrem neuen Erscheinungsbild auseinandersetzen. Die Mutter hämmert schon zum dritten Mal gegen die Tür. Übel gelaunt rennt Naomi aus dem Bad, verschwindet in ihrem Zimmer und zerrt den gerüschten BH aus dem Schrank, obwohl ihr Busen noch winzig ist. Kurz darauf steht die Mutter in der Tür: »Was ist los mit dir?« Aber nein, Naomi will kein Gespräch führen, die Mutter nervt bloß. Warum das alles so ist, weiß Naomi selbst nicht. Auf ihren Vater hat sie genauso oft eine Wut. Er zieht sie immer auf, wenn er etwas von ihr will, was sie nicht erfüllt: »Mein süßes Töchterchen tut so erwachsen und benimmt sich wie ein Kleinkind.«

Maxi, zwölf Jahre, fühlt sich mindestens so gestresst durch seine Eltern. Er hantiert mit seinem Handy und hört Musik, anstatt seine Hausaufgaben zu machen. Er ist hoch konzentriert, da platzt seine Mutter ins Zimmer und schimpft: »Wann wirst du endlich vernünftig? So geht es nicht weiter, junger Mann!« Sie knallt die Tür zu, Maxi wirft sich aufs Bett, starrt auf das Poster an der Wand – es muss weg, er steht doch gar nicht mehr auf Dinos. Oder doch? Es ist verdammt schwer, äußerlich ein Teenager zu sein und innerlich noch nicht so recht.

innerem Stress verbunden, sie werden früh mit Themen und Anforderungen konfrontiert, die eigentlich erst später dran wären. Eltern stehen ihren Kindern bei, wenn sie im Umgang mit ihnen nicht von der körperlichen Reife ausgehen, sondern von der noch kindlichen Gefühlslage.

Erstaunlicherweise beginnt die Pubertät häufig nicht nur früher, sie zieht sich auch länger hin. Manche Söhne und Töchter kleben noch mit 20 an ihrem Zuhause. Eine neue Bezeichnung für dieses Phänomen ist *emerging adulthood*. In dieser Phase des »aufkommenden Erwachsenwerdens« sind die älteren Jugendlichen noch auf der Suche nach ihrem Platz in der Gesellschaft. Diesen zu finden ist heutzutage gar nicht leicht. Was kommt nach der Schule? Welche Ausbildung ist die richtige? Die unendliche Vielfalt von Optionen verwirrt und macht die Zukunftsplanung zu einer Mammutaufgabe. Je mehr Möglichkeiten und Angebote, desto komplizierter die Auswahl. Gleichzeitig steigt der Entscheidungsdruck, gekoppelt mit der Befürchtung, die falsche Wahl zu treffen. Früher war das Leben planbar, die junge Generation von heute weiß dagegen nicht, was sie erwartet.

Für Eltern gilt es, einen schwierigen Spagat zu meistern – einerseits wollen sie ihrem Spätabnabler die Verlässlichkeit geben, die ihm die Gesellschaft mit all ihren Unwägbarkeiten verweigert. Andererseits möchten sie loslassen und verlangen ein wachsendes Maß an Selbstverantwortung.

## Und plötzlich wächst der Busen

Irgendwann im Alter zwischen sechs und zehn Jahren gibt das Gehirn das Startzeichen für den Umbau des Kinderkörpers in den einer Frau. Die Eierstöcke erwachen aus ihrer frühkindlichen Ruhephase, sie wachsen und beginnen mit der Produktion der weiblichen Geschlechtshormone Östrogen und Gestagen. Durch sie angeregt, nimmt die Gebärmutter an Größe zu, und ihre Schleimhaut wird dicker. Was sich bei den inneren Geschlechtsorganen anbahnt, schlägt nach und nach auch äußerlich durch: Das Becken verbreitert sich zu seiner bleibenden Form; die Brustwarzen werden dunkler, und das Gewebe um sie herum fängt an, sich zu wölben; die Schamlippen nehmen an Größe und Fülle zu und verfärben sich dunkler, die Klitoris schwillt an. Neben den weiblichen Geschlechtshormonen zirkulieren aber auch die männlichen Androgene in den Blutbahnen jeder Frau, nur in geringerer Menge. Sie lösen das Sprießen der Schambehaarung aus und etwas später auch das der Achselhaare.

Parallel zu dieser rasanten Entwicklung schießen die Mädchen in die Höhe, bis zu acht Zentimeter in nur zwei bis drei Jahren – zum Leidwesen der Betroffenen keineswegs in harmonischen Proportionen. Die Extremitäten sind dem Rumpf beim Wachstumsspurts ein Stück voraus, sie wirken plötzlich ungelentk und schlaksig. Aber auch sonst ändern sich die Konturen des Kinderkörpers: Er beginnt programmgemäß Fett anzulegen, Hüften und Po werden runder. Das Gesicht entwickelt allmählich markantere Züge – und dank des Hormonüberschusses

**W**ährend der Pubertät blicken Mädchen besonders kritisch in den Spiegel. Mal entdecken sie einen Pickel, der stört, mal Haare, die nicht so glänzen, wie sie glänzen sollten. Besonders aufmerksam wird der Busen betrachtet. Er muss perfekt sein, weil er als wichtigstes Merkmal ihrer »neuen« Weiblichkeit gilt. Stimmt die Oberweite, oder stimmt sie nicht? Ist der Busen klein, heißt das: »Viel zu mickrig. Ich kann nicht mithalten mit den Freundinnen, die einen viel üppigeren Busen vorzuweisen haben.« Ist er groß, dann macht das auch nicht unbedingt glücklicher: »Alle schauen mich an – vor allem in den Turnstunden!« Größe und Wachstum der Brust legen weitgehend die Gene fest. Oft entwickeln sich die Brüste nicht gleichmäßig. Manche Mädchen müssen eine Weile mit einer Asymmetrie leben, die sich später aber wieder verwächst. Die Mutter einer heute 18-Jährigen erzählt von eigenen Erfahrungen: »Ich ging zu meiner Mutter, als ich mit 13 so einen merkwürdigen glasigen Ausfluss hatte. Sie schickte mich weg mit der Bemerkung: ›Das gibt sich wieder.« In Wirklichkeit war es ein Signal für die wenig später beginnende Periode. Schon damals beschloss ich, meine zukünftigen Kinder nie so allein zu lassen. Was ihnen hilft, ist ein klares, deutliches Gespräch über alle kommenden Veränderungen ihres Körpers. Dadurch finden sie Sicherheit und das Gefühl, ernst genommen zu werden.«

Am wenigsten vertragen es die Teenager, wenn Eltern ihre eigene Unsicherheit hinter Spötteleien verstecken. »Sehe ich da etwa eine Wölbung?« Kommentare dieser Art nehmen ihnen jegliches Zutrauen und drängen sie dazu, sich zu verschließen. Oft gelingt der Brückenschlag besonders gut über

oft auch eine Menge Pickel. Nahezu ausnahmslos tritt erst nach dem größten Wachstumsschub die erste Monatsblutung ein, die Menstruation.

### **Die Brust**

Meistens ist die knospende Brust das erste sichtbare Zeichen für den Pubertätsbeginn bei Mädchen. Bis zur vollen Reife dauert es aber gewöhnlich noch rund vier Jahre. Die Größe der Brust wird durch den Drüsenkörper und Fettansammlungen bestimmt. Im Wesentlichen ist sie anlagebedingt und lässt sich weder durch Pöppel- noch durch Fastenkuren entscheidend beeinflussen. Häufig entwickelt sich die Brust zunächst asymmetrisch. Kein Grund zur ernsthaften Beunruhigung, denn diese Ungleichheit legt sich fast immer im Verlauf der weiteren Entwicklung.

Berichte der Erwachsenen von ihren eigenen früheren Problemen und Empfindungen. Um mit allen irritierenden Veränderungen fertigzuwerden, brauchen die Teenies verständnisvollen Beistand.



Cornelia Nitsch, Brigitte Beil, Cornelia von Schelling-Sprengel

### **Pubertät: Kein Grund zur Panik!**

Ein Buch für Töchter, Söhne, Mütter und Väter  
Aktualisierte Neuauflage

Taschenbuch, Broschur, 432 Seiten, 12,5 x 18,3 cm  
5 s/w Abbildungen  
ISBN: 978-3-442-17412-6

Goldmann

Erscheinungstermin: Dezember 2014

Wenn aus den Kindern plötzlich „unausstehliche Monster“ und aus den Eltern „autoritäre Spießler“ werden, leidet die Familienstimmung. Ist aber alles halb so wild, meinen drei sturmerprobte Mütter und helfen, diese Zeit mit gegenseitigem Vertrauen, Humor und Gelassenheit gemeinsam zu bewältigen. Ihr Buch beantwortet drängende Fragen zu Alltag, Sex, Schule etc. – jeweils aus beiden Perspektiven – und ermöglicht so, dass beide Seiten sich besser verstehen.