

Leseprobe aus:

Jan-Uwe Rogge

Pubertät - Loslassen und Haltgeben



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf rowohlt.de.

INHALT

- 9 Vorwort zur überarbeiteten Neuausgabe
- 13 Krisen als Chance – Einführende Gedanken zur Pubertät

TEIL I

- 29 NICHT NUR DIE KINDER KOMMEN IN DIE PUBERTÄT ...
- 34 Eltern erleben ihre zweite Pubertät
- 43 Die Herausforderung der Väter
- 47 Wenn Vater und Mutter sich nicht einig sind
- 52 Wie Kinder sich zu Erwachsenen entwickeln
- 53 Den eigenen Körper akzeptieren
- 61 Veränderungen im Denken
- 64 Freundschaften
- 67 Die Suche nach den eigenen Werten
- 68 Loslassen der Eltern
- 69 Eine eigene Identität entwickeln
- 74 Körperbewusstsein, Selbstvertrauen und Sexualität
- 74 Vorpubertät oder Ruhe vor dem Sturm
- 76 Suchendes Lösen aus Familienbanden – Freundschaften zu Gleichaltrigen
- 77 Pubertät – der brodelnde Vulkan

- 90 Verfrühte Reifung
- 103 Scham und Schamgefühle
- 115 Schwul-Sein

TEIL II

119 PUBERTIERENDE WOLLEN ERZIEHUNG, PUBERTIERENDE BRAUCHEN ORIENTIERUNG

122 Vom Mut zur Gelassenheit und vom Mut zu Fehlern

- 128 «Ich will doch nur dein Bestes!»
- 134 Bloß nicht wie die eigenen Eltern werden!

139 Halt geben und Beziehung herstellen

- 145 Vertrauen ist Zutrauen
- 148 Wenn Eltern keinen Halt geben

151 Jugendliche brauchen Grenzen

- 162 Wer Regeln aufstellt, muss sie einhalten
- 164 Konsequent handeln
- 172 Wenn Grenzverletzungen ohne Folgen bleiben
- 183 Konsequenzen-«Killer»

TEIL III

189 KLASSISCHE KONFLIKTE IM FAMILIENALLTAG

194 Miteinander reden – miteinander streiten

- 196 In Kontakt treten – Atmosphäre herstellen
- 205 Ich-Botschaften sind keine Moralpredigten
- 210 Wie man Konfliktgespräche führt
- 220 Wiedergutmachungen

223 Fernsehen und Computer, Handy und Internet

225 Die Bedeutung von Medien im Alltag – einige Beobachtungen

228 Multimedial und Multifunktional – der Mediengebrauch von Jugendlichen

231 Musik

233 Das Handy

235 Computer und Spiele

244 Die Netzgeneration – «digital natives»?

245 Konsumwünsche und Selbstbedienungsmentalität

248 «Mein Sohn steht auf Markenklamotten!»

250 «Ich will aussehen, wie ich will!»

253 Schule und die leidigen Hausaufgaben

259 Hausaufgaben-Rituale

262 Nachhilfe – zu Hause und professionell

266 Der Start ins Berufsleben

TEIL IV

269 PUBERTÄT UND IHRE RISIKEN

271 Neuronen und Hormone – das Gehirn verändert sich

276 Autoaggressionen und Zerstörung als Hilferuf

279 Erwartungsdruck

280 Legale Drogen

283 Die sollen es besser haben

285 Fettleibigkeit

289 Magersucht und Bulimie

291 Tattoos und Piercing

- 292 Ritzen
- 296 Rauschtrinken und Komasaufen
- 301 Schule, Aggression und Gewalt**
- 301 Psychoterror
- 302 Sachbeschädigungen
- 303 Leistungsdruck
- 304 Schulklima
- 308 Schulverweigerung
- 310 Mobbing
- 312 Prävention und Intervention
- 316 Gewalt, Medien und die Faszination des Computers**
- 320 Ängste, Einsamkeit und Computersucht

TEIL V

323 NACHGEDANKEN

325 Abschließende Miniaturen

334 «Eine Frage habe ich doch noch!» Pubertät – kurz und bündig

349 Literatur

VORWORT ZUR ÜBERARBEITETEN NEUAUSGABE

Als ich Mitte der neunziger Jahre begann, dieses Buch zu konzipieren und zu schreiben, ahnte niemand, dass es 2010 nahezu eine Viertelmillion Mal verkauft und zu einem der meistgelesenen Ratgeber über die Pubertät werden würde.

Ich habe von Beginn an viele Briefe und mündliche Kommentare nicht allein zur Publikation erhalten, viele Eltern kamen im Anschluss an Seminare und Vorträge auf mich zu, um mir für die Klarheit zu danken, mit der ich auf das vermeintlich schwierige Thema Pubertät eingegangen bin – aber auch für das Verständnis, mit dem ich die Pubertierenden beobachtet und beschrieben habe. «Ich kann mich jetzt besser in meinen Sohn hineinversetzen», erzählte mir einmal ein Vater. «Und zugleich bin ich in meiner Erziehungshaltung gestärkt worden. Sie haben mir Mut gemacht, in Kontakt zu meinem Sohn zu bleiben, aber auch zu erziehen, ohne perfekt sein zu müssen.» Und eine Mutter schrieb mir: «Ich möchte mich für Ihr Buch bedanken. Wenn es kritisch wurde mit meinen beiden pubertierenden Töchtern, dann habe ich es abends in die Hand genommen, darin geblättert, gelesen ... Es war wie ein Trostbüchlein ... Ich habe dann gemerkt, wie klasse ich bin und wie toll meine Töchter sind ... Danke!»

Obleich das Buch für Erwachsene, für Eltern und Großeltern, für Pädagogen und Erzieher geschrieben war, haben es auch Pubertierende gelesen. Eine der schönsten Zuschriften kam von Ben, 15 Jahre alt: «Ihr Buch ist spitze! Ich habe es meinen Eltern gekauft, damit die es nicht so schwer mit mir haben! ... Die haben's gelesen. Und vieles lief tatsächlich besser. Obleich es manchmal ein echt uncooles Buch ist, weil sie so viele unserer Tricks verraten haben ... Nur noch ein Vorschlag: Sie sind

wohl ein Offliner! Was Sie da über Medien schreiben, ist absolute Steinzeit. Gehen Sie mal online und schreiben auch darüber, dann wird Ihr Buch noch besser! ... Bis bald. Vielleicht online ... Trotzdem: Ein cooles Buch!»

Ich gebe es zu: JA, ich bin ein «digital immigrant», wie jene Leute bezeichnet werden, die mit Lesen, Radio, Kino und Fernsehen groß geworden sind und die erst im reiferen Alter die digitale Welt zögernd und vorsichtig erkundet haben, die erst spät ein Mobiltelefon kennengelernt und mühsam erlernt haben, eine SMS zu verschicken, die nachdenklich durch Internetportale in die «schöne neue Welt» gehen nun twittern und skype können, aber trotzdem das persönliche Gespräch vorziehen. Immigrant bleibt eben Immigrant – ob nun digital, virtuell oder real.

Und trotzdem hat Ben natürlich recht: Manche Themen haben sich in den letzten fünfzehn Jahren verändert, die eine Überarbeitung meines Buches notwendig machten: angefangen bei den medienbezogenen Erfahrungen Heranwachsender (z.B. Handy, Internet, Facebook oder Wikipedia), über Beschleunigungstendenzen in der Entwicklung (z.B. verfrühte Reifungsprozesse, Leistungsdruck), die Erkenntnisse der Hirnforschung (z.B. das Zusammenspiel von Hormonen und Neuronen) bis hin zu veränderten Alltagserfahrungen, die Probleme in der Entwicklung mit sich bringen können (z.B. der Körper als Kampffeld, Ritzen, Rauschtrinken, legale Drogen, Aggression und Gewalt).

Doch eines wird mir im Kontakt mit Pubertierenden wie deren Eltern immer bewusster: Da wachsen mehrheitlich Jugendliche heran, die allen äußeren Widrigkeiten zum Trotz selbstbewusst und eigenständig ihr Leben angehen und meistern. Und da sind Eltern, die ihren in die Welt hinausziehenden Kindern Geleit geben, die sich bemühen, einen guten Erziehungsjob zu machen – und das unter manchmal nicht ganz leichten Umständen.

Ich wünsche den Lesern und Leserinnen viel Spaß mit die-

sem Buch, Erkenntnisse, vermischt mit Humor, Lachen und Schmunzeln über sich und gemeinsam mit den Pubertierenden, auf dass es Eltern gelingt, gleichzeitig loszulassen und Halt zu geben, damit Kinder lernen, auf eigenen Füßen zu stehen.

KRISEN ALS CHANCE – EINFÜHRENDE GEDANKEN ZUR PUBERTÄT

Ich verstehe meinen Sohn nicht mehr», klagt die Mutter des 14-jährigen Sven, «er zieht sich in sein Zimmer zurück, ist völlig in sich gekehrt, kein freundliches Wort kommt mehr von ihm, nichts!» Sonjas Vater unterbricht sie beinahe: «Seit die 12 ist, setzt es ganz offensichtlich bei ihr aus. Ich wage sie kaum noch anzusprechen, weil sich sofort ein Riesenkonflikt entwickelt. Gut, ich versteh das mit der Pubertät, aber so dünnhäutig war ich – glaube ich jedenfalls – nicht.» Schmunzelnd ergänzt eine andere Mutter: «Ich hab gleich zwei davon. Robert ist 15, und Gabi ist 11. Das ist katastrophal. Rückzug auf der ganzen Linie ist angesagt. Die Zimmer der beiden sehen aus, als ob eine Bombe eingeschlagen hätte. Bei Robert stinkt es wie in einer Pumahöhle. Dass dort noch keine Epidemie ausgebrochen ist, wundert mich ehrlich. Die leben nach dem Motto: Die im Dunkeln sieht man nicht!» Nun redet sie sich richtig in Rage. «Aber wehe, man lässt sie links liegen, dann kommen sie aus ihrer Höhle gekrochen, sind muffelig und giften einen an, man würde sich nicht um sie kümmern.»

So klingen die Klagen, die Kommentare von verwunderten Eltern, deren Kinder gerade in die Pubertät kommen oder mitdendrin sind. Für viele Eltern symbolisieren pubertierende Kinder die permanente Krise, von der sie manchmal glauben, dass sie nie ein Ende findet. Zwar hoffen sie, dass dieses Stadium schnell vorübergeht, «damit's endlich wieder normaler wird», wie eine Mutter von drei pubertierenden Kindern seufzend anführt. «Aber wenn alle voll im Clinch sind, du nicht mehr ein noch aus weißt, die Schwiegereltern über die Jugend von heute lamentieren, dann meinst du, die Pubertät habe nie ein Ende. Das würde jetzt so bis in alle Ewigkeit weitergehen.»

Ich weiß: Wer mit Heranwachsenden in der Pubertät zu tun hat, bekommt ein ganz eigenes Zeitgefühl, das zwischen Extremen schwankt. Da sitzt man eben noch friedlich mit dem Sohn oder der Tochter zusammen, genießt die Ruhe, die sich Sekunden später als Augenblick vor dem Sturm erweist und sich blitzschnell in ein Gewitter entlädt. Oder diese nervtötend lange Zeit, in der man immer wieder mit dem Heranwachsenden im Streit um dasselbe Thema liegt – Kleidung, Haarschnitt, Hausaufgaben. Man dreht sich wie auf einem Karussell im Kreis und hat schließlich das Gefühl, die Auseinandersetzung ginge nie zu Ende.

Die Pubertät ist jedoch ein Durchgangsstadium – sie hat einen Anfang und (meistens) ein Ende – für die Heranwachsenden wie für die Eltern. Viele Eltern fürchten sich vor der Pubertät ihrer Kinder, weil sie diese Zeit auf Konflikte reduzieren, mit Krisen gleichsetzen. Pubertät bedeutet aber nicht automatisch eine Krise. Die Pubertät ist vor allem eine Phase des Wandels, der Veränderung und der Entwicklung, aus der sich dann Krisen ergeben können. Diese Krisen sind eine Chance – für die Eltern wie für die Jugendlichen –, um zwischenmenschliche Beziehungen neu zu bestimmen. (Ver-)Wandlungen, (Ver-)Änderungen und Entwicklungen prägen wie selbstverständlich Pubertätsverläufe. Sie können sich allerdings, typ- und temperamentsbedingt, höchst verschieden darstellen. Während einige Heranwachsende ihre Entwicklung grell, schrill und provokativ inszenieren und durchleben, ziehen sich andere von der Außenwelt zurück, kapseln sich ab, richten sich in den Innenwelten ihrer Phantasien, Träume und ihres Weltschmerzes ein.

Wenn ich mit Eltern, Großeltern oder pädagogisch Handelnden rede, so bemerke ich: Viele Erwachsene haben nur eine arg begrenzte und enge Vorstellung von dem, was bei Heranwachsenden normal und selbstverständlich ist. Schnell wird vermutet, das Verhalten von Jugendlichen sei entwicklungsgestört, ja pa-

thologisch. Doch so kann man den vielfältigen und komplexen Entwicklungsverläufen nicht gerecht werden.

Gelassenheit ist notwendiger denn je! Das soll heißen: Ich möchte Eltern die große Variationsbreite von Verhaltensweisen vermitteln, die sich während der Pubertät zeigen können und die vollkommen «normal» sind. Nur wenn Eltern ihre Kinder so annehmen, wie sie sind, nur dann können Eltern den Gedanken loslassen, sie wohnen mit einem Zombie, Chaoten oder Außerirdischen unter einem Dach. Um ihnen dieses Gefühl von Normalität zu geben, erzähle ich eine Geschichte, die angeregt ist von einer Bemerkung der französischen Kinder- und Jugendpsychiaterin Françoise Dolto: «Wenn der Hummer den Panzer wechselt, verliert er zunächst seinen alten Panzer und ist dann so lange, bis ihm ein neuer gewachsen ist, ganz und gar schutzlos. Während dieser Zeit schwebt er in großer Gefahr. So ungefähr geht es Jugendlichen.»

Es ist die Geschichte vom Hummer Rune. Rune lebt in der Tiefe des Ozeans. Das Meer hat einen felsigen Untergrund und viele Höhlen, die zum Verstecken einladen. Rune fühlt sich sicher, denn Hummerkinder, so weiß er, werden niemals gefangen, vielmehr gepflegt und gefüttert. Und was danach kommt, interessiert Rune nicht. Rune spürt, dass das Fleisch unter seinem Panzer wächst, sein Panzer längst zu klein ist, er zwickt, kneift, passt nicht mehr. Und als Rune seinen Panzer nicht mehr sehen kann, wirft er ihn ab – so, wie es sein Bruder Ari schon getan hat. Aber Ari hat ihm gesagt, wie gefährlich es ohne Panzer werden könnte. «Mach dich unsichtbar», gab er Rune mit auf den Weg und verschwand. Rune wirft seinen Panzer ab. Schmackhaftes Fleisch kommt zum Vorschein, zu wenig für die Fischer, aber eine Delikatesse für die zahlreichen Feinschmecker unter dem Meeresgetier. Deshalb flieht Rune in eine Felsenhöhle, wandert ganz tief hinein, so tief, dass ihm keiner gefährlich werden kann,

und ernährt sich von dem Essbaren, das er in der Höhle findet. Hier ist es warm, gemütlich, dunkel. Rune ist allein, genießt diese Einsamkeit und träumt davon, wie es alles wohl werden wird, wenn er erst mal erwachsen ist. Dann würde er – mit einem neuen Panzer – ausziehen und hinaus in die Welt gehen, dorthin, wo seine erwachsenen Verwandten leben. Es musste dort schön sein, denn er hatte seinen Bruder und andere nicht mehr wiedergesehen, nachdem sie sich auf den Weg gemacht hatten. Im Dunkel der Höhle wächst das Fleisch und drum herum ein ansehnlicher Panzer. Rune fühlt sich allmählich sicherer und geschützter. Als sein Panzer fest und groß genug ist, verlässt er die Höhle, macht sich auf und davon, verlässt die verdreckte, miefige und stickige Höhle, die ihm nun zu eng ist. Rune will jetzt die Welt kennenlernen und allen seinen neuen Panzer zeigen.

Wenn ich diese Geschichte erzähle, dann nicken viele Eltern, vergleichen den Hummer mit ihrer Tochter oder ihrem Sohn, die sich auch in die Zimmer zurückziehen, unansprechbar, unansehnlich, verträumt und empfindlich sind. «Hummerhöhle», entfuhr es vor einiger Zeit einer Mutter, «Hummerhöhle, genau. So ist's bei meiner Juliane auch: Gardinen zu, tagelang wird nicht gelüftet, halbvolle Teetassen auf dem Boden, Pizzareste, Klamotten verstreut, Juliane zerstreut. Und dann», die Mutter hält sich die Nase zu, «dieser Geruch. Da brauchst du 'ne Nasenklammer, um das Zimmer zu betreten.» – «Ich nehm 'ne Spraydose mit», ruft ein Vater dazwischen, «Frühlingsdüfte heißt das Zeug, weil man sonst den Mief nicht aushält. Tja, so einen Hummer habe ich also auch zu Hause. Hoffentlich bleibt er nicht in der Höhle, bis er vergammelt.»

Aber nicht in jedem Fall verläuft die Pubertät wie bei dem Hummer, der sich zurückzieht. Das Spektrum der Verhaltensmöglichkeiten ist groß. «Ich wünschte», kommentiert die Mutter des 13-jährigen Stefan, «mein Sohn hätte etwas von diesem Tier

und zöge sich zurück. Aber er breitet sich aus, hinterlässt überall im Haus seine Spuren, setzt seine Duftmarken und lässt jeden an seiner Pubertät teilhaben. Ich würde ihm gerne eine Hummerfalle bauen und ihn zum Rückzug in sein Zimmer locken.» Pubertät kommt anders, als es sich Eltern denken. «Bei den beiden Ältesten hab ich die Horrorgeschichten, die ich von anderen Eltern über die pubertierenden Kinder hörte, nicht geglaubt. Ich dachte, die übertreiben maßlos. Aber dann kam der Jüngste, der Jan, in seine Jahre. Der forderte mich, tja, überforderte mich teilweise. Obwohl ich doch zwei Kinder durch die Pubertät begleitet hatte, dachte ich mit einem Mal, ich bin unfähig. Jan hat's mir richtig gezeigt.»

Viele Eltern beziehen die Erziehungsprobleme, die in der Pubertät ihrer Kinder auftreten, auf sich, sehen sich als Schuldige, als Versager. Eltern vergleichen sich mit anderen Eltern, bei denen es vermeintlich besser, ja reibungsloser läuft. Eltern vergleichen ihre Heranwachsenden mit anderen und seufzen verzweifelt: «Warum kann mein Kind nicht auch so freundlich und hilfsbereit sein!» Aus dieser Sichtweise resultieren Ungeduld, Machtkämpfe, gegenseitige Schuldzuweisungen und ungerechte Vorwürfe. Probleme in den Eltern-Kind-Beziehungen sind während der Pubertät normal, weil sich in dieser Zeit veränderte Beziehungen aufbauen und entwickeln, weil alte Gewohnheiten zerbrechen und sich neue einstellen müssen. Die damit einhergehenden Krisen sind für Eltern eine Chance, in eine neue partnerschaftliche Beziehung zu den heranwachsenden Kindern zu treten, eine Beziehung, die nicht auf Macht, Kontrolle und Manipulation aufbaut, sondern von gegenseitigem Respekt und gegenseitiger Achtung geprägt ist, eine Beziehung, in der Eltern Vorbilder sind, weil sie ihren Kindern vier Prinzipien vorleben:

- Ich nehme dich so an, wie du bist!
- Ich nehme mich so an, wie ich bin!