

ANGELA KLING | ECKHARD SPETHMANN

# Pubertät

Der Ratgeber für Eltern

Mit 10 goldenen Regeln durch alle Phasen



**humboldt**

ANGELA KLING | ECKHARD SPETHMANN

# Pubertät

Der Ratgeber für Eltern

Mit 10 goldenen Regeln durch alle Phasen

**humboldt**

Wir danken  
Rudy, Lia, Paul, Felix, Rosa, Helena, Santana  
und allen anderen,  
die uns immer wieder Anstöße geben,  
uns zu verändern und zu entwickeln.

# INHALT

## Vorwort

8

Wozu und für wen haben wir dieses Buch geschrieben	8
Angela	8
Eckhard	9
Was wir mit diesem Ratgeber erreichen möchten	10

## Einleitung

12

## „Fieber der Zukunft“ – Was genau ist Pubertät?

17

Biologisch	18
Anthropologisch	20
Neurologisch	22
Krisenhaft und chancenreich	23

## „Sex and Drugs and Rock 'n' Roll“ – die Umwandlungsphasen

26

Die sieben Phasen	29
Wie wir auf Veränderung reagieren	30
Phase 1: Die Vorahnung	32
Phase 2: Der Schock	35
Phase 3: Abwehr und Widerstand	37
Nicht wahrhaben wollen	39
Machtkampf, Wut und Zorn	41
Rückzug	44

Erpressen, bestechen, mit dem Schicksal feilschen . . . .	45
Phase 4: Die Kapitulation . . . . .	50
Phase 5: Abschied und Trauer . . . . .	53
Phase 6: Die Öffnung . . . . .	55
Phase 7: Die Integration . . . . .	58
Unter dem Strich . . . . .	60

## **Riskantes Verhalten – Die verschlüsselte Botschaft 62**

Thema Nummer eins: Sex . . . . .	63
Mädchen . . . . .	66
Welche Folgen hat das riskante Verhalten? . . . . .	68
Über Verhütung reden . . . . .	70
So stärken Sie die Selbstbestimmung Ihrer Tochter . . .	72
Jungen . . . . .	75
Schul – Homosexualität und Coming-out . . . . .	78
So unterstützen Sie Ihren Jungen . . . . .	79
Grenzerfahrungen . . . . .	80
So bereiten Sie Ihr Kind auf Gefahren vor . . . . .	82
In Krisenzeiten . . . . .	83
Depression – wenn alles zu viel wird . . . . .	85
So helfen Sie Ihrem Kind . . . . .	87
Gestörtes Essverhalten . . . . .	88
So helfen Sie Ihrer Tochter . . . . .	89
Alkohol – die erlaubte Droge . . . . .	92

So gehen Sie richtig mit dem Thema Alkohol um . . . . .	94
„Rauschtrinken“ . . . . .	96
Rauchen – abhängig vom Glimmstängel . . . . .	98
So steuern Sie gegen . . . . .	99
Der Griff zur Droge . . . . .	100
Was Sie über Drogen wissen sollten . . . . .	101
Stehlen – sich nehmen, was man will . . . . .	104
Schlagen und körperliche Gewalt . . . . .	108
Gewalt in der Familie . . . . .	111
Mobbing – unsichtbare Verletzungen . . . . .	115
Was Sie bei Mobbing tun sollten . . . . .	117
Was tun bei Mobbing per Handy oder Internet? . . . . .	118
Computerspiele – Leben in Scheinwelten . . . . .	119
Wie Sie gegensteuern können . . . . .	124
Chatten und surfen . . . . .	127
Hilfreiche Websites . . . . .	128
Was für ein Familienleben wollen Sie führen? . . . . .	131
Wenn das Kind politisch aktiv wird . . . . .	132
Glaubensfragen . . . . .	133
Jugendreligionen und Sekten . . . . .	135
Was tun, wenn Ihr Kind Opfer einer Sekte geworden ist? . . . . .	140
Vorbeugen ist besser als heilen . . . . .	142

## **Erfolgreich Kontakt halten 144**

Schließen Sie einen Vertrag ab .....	144
Die Kunst, ein gutes Gespräch zu führen .....	147
Hören Sie zu .....	148
Machen Sie Komplimente .....	149
Auch Small Talk ist wichtig .....	151
Einladung zum Gespräch .....	152
Sprechen Sie in Ich-Botschaften .....	154
Wie Sie mit guten Fragen die Beziehung gestalten .....	155
Stolpersteine .....	157
Klären Sie Ihre eigene Rolle .....	158
Meine Welt ist nicht deine Welt .....	161
Wenn die Wut Sie übermannt .....	162
Wenn der Kontakt doch abgerissen ist .....	163

## **Damit das Zusammenleben gelingt 165**

Die Familie in der Öffentlichkeit .....	165
Die lieben Verwandten .....	167
Wenn sich die Eltern trennen .....	169
Die 10 goldenen Regeln .....	171
Regel 1 .....	171
Regel 2 .....	172
Regel 3 .....	172

Regel 4 .....	173
Regel 5 .....	173
Regel 6 .....	174
Regel 7 .....	174
Regel 8 .....	175
Regel 9 .....	175
Regel 10 .....	176
Und später? .....	177

## **Das Pubertäts-ABC – oft gestellte Fragen 179**

A–Z .....	179
Schlusswort .....	200

## **Anhang 201**

Die Autoren .....	201
Weitere Hilfen .....	202
Zum Weiterlesen .....	202
Filme .....	204
Internetadressen .....	205



# VORWORT

## Wozu und für wen haben wir dieses Buch geschrieben?

### Angela

In den Träumen meiner Jugendzeit, von der ich damals nicht einmal wusste, dass man sie Pubertät nennt, stellen sich die wichtigsten Weichen in meinem Leben. Vieles nahm damals seinen Anfang. Meine Jugend war die Zeit der größten Verzweiflung und der intensivsten Freuden! Und alle um mich herum waren in meine Höhen und Tiefen einbezogen, ob sie wollten oder nicht. Ich habe meine Pubertät und die meiner Geschwister erlebt, die meines Sohnes und der Tochter meines Mannes sowie die von deren Freunden und Freundinnen. Im Rahmen meiner Arbeit habe ich über die Jahre beobachtet, wie unzählige Kinder – verspielte, verträumte, witzige, manchmal auch wütende und verletzte junge Menschen – sich wie im Zeitraffer in liebesfähige und verantwortungsbewusste Erwachsene verwandelten und jetzt selbst Kinder großziehen.

Ich bin froh, dass ich damals so viel ausprobieren konnte und es geschafft habe, eine erfolgreiche und zufriedene Frau zu werden. Die abenteuerlustige, aber auch

unsichere und verzweifelte junge Frau, die ich einmal war, kann ich jetzt in einem neuen Licht sehen: Sie hat sich selbst gesucht. Jetzt erkenne ich, welchen Halt mir meine Familie, meine Lehrer und meine Freundinnen gegeben haben. Ich bin ihnen sehr dankbar, dass sie mich damals ausgehalten und einfach mit mir weitergelebt haben. Einige besondere Menschen haben mir mit ihrer Aufmerksamkeit und Liebe dabei geholfen, mich meinen Lebensaufgaben zu stellen. Ihnen allen gilt mein Dank! Und ja, dieses Wissen möchte ich weitergeben.

## **Eckhard**

Ich bin der Zweitgeborene: Plötzlich hatte mein Bruder lange Haare, ließ nicht mehr mit sich reden, die Eltern sagten: „Das ist das Flegelalter.“ Ich stand ratlos und irritiert davor – bis es auch mich einholte: Alles Mögliche musste ausprobiert werden, ohne dass die Eltern davon wussten, wir setzten uns mit den großen Lebensfragen, mit Tod und Sterben auseinander. Wir machten Unsinn, dummes Zeug und provozierten die Erwachsenen. Die ersten Erfahrungen mit der Liebe quälten uns ...

Und dann, viel später, hatte ich das Glück, als Vater von zwei Söhnen die Perspektive wechseln und die beiden mit viel Angst, aber auch Hoffnung und Zuversicht durch diese so wichtige Zeit begleiten zu können. Heute ist es gelungen und ich lerne immer noch. Und immer ist

es ähnlich, und immer wieder ganz anders und nicht vorhersagbar, was passiert – die Pubertät ist eine der spannendsten Zeiten im Leben!

### **Was wir mit diesem Ratgeber erreichen möchten**

- Müttern, Vätern, besonders auch Patchworkfamilien und Alleinerziehenden Mut machen.
- Sie bei dem unterstützen, was Sie sowieso schon alles intuitiv richtig machen!
- Sie neugierig machen auf die Pubertät Ihrer Kinder – was passiert denn da eigentlich?
- Sie anregen, in Ihrem eigenen Leben zu forschen: Wie war das damals bei mir? Wer bin ich eigentlich geworden? Was verändert sich jetzt in mir, wenn mein Kind erwachsen wird?
- Ihnen interessante Informationen und Sätze liefern, die Ihnen weiterhelfen im Alltag mit Ihrem Teenie.
- Dass Sie immer mehr Talente bei Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter entdecken.
- Dass Sie junge Menschen, neue Orte und Produkte und neue Musik kennenlernen.
- Dass Sie sich immer wieder entspannen und die Komik vieler Situationen und Dialoge genießen können.
- Dass Sie die Intensität Ihrer Gefühle bewusst erleben können und weniger Angst haben.

- Dass Sie trotz allen Ärgers immer wieder Ihre tiefe Zu-  
neigung fühlen können.
- Dass Sie immer öfter zuhören als selber reden.
- Dass Sie lernen, sich bei bestimmten Themen zurück-  
zuhalten – aber sich einmischen, wenn es existenziell  
wird.
- Dass Sie in Auseinandersetzungen andere Wege finden,  
als Vorwürfe zu machen.
- Dass Sie Ihre Meinung klar und deutlich ausdrücken.
- Dass Sie dem Jugendlichen helfen, Erfolge zu haben.
- Dass Sie Ihren Jugendlichen seinen Weg gehen lassen.
- Dass Sie Hilfe finden, wenn Sie zu unruhig und besorgt  
sind.
- Dass Sie die Schönheit, Willenskraft und Intelligenz  
Ihrer Heranwachsenden immer wieder wahrnehmen  
und sich darüber freuen können!

# EINLEITUNG

*„Niemand wird seitens der Gesellschaft zum Ausdruck gebracht, wie sehr sie den großmütigen Einsatz und die Kreativität der Jugendlichen braucht.“*

Françoise Dolto

Bliebe Ihr Kind für immer im Schoße der Familie, dann bekäme es niemals die Chance, seinen ureigensten Lebensweg zu gestalten und seinen Platz in der menschlichen Gemeinschaft zu finden. Gesellschaften, die auf der ausschließlichen Einhaltung ihrer Traditionen beharren (auch mit Gewalt) und ihre Jugend davon abhalten zu experimentieren, gehen früher oder später zugrunde. Gesellschaftliche Erneuerung kann nur durch die Kreativität und den Mut unserer Jugendlichen gegen viele Widerstände in Gang gesetzt werden.

Es ist schlicht unmöglich, immer wie ein Kind versorgt zu werden und Papa und Mama zu gehorchen, ohne Schaden zu nehmen. Alle, und besonders natürlich das heranwachsende Kind, müssen das akzeptieren. Wie reagieren die noch sehr jungen Menschen auf diese unaufhaltsame Kraft, die von innen nach außen drängt und ihre Gefühle so heftig durcheinanderwirbelt? Vielleicht zieht sich das

heranwachsende Kind in sich selbst zurück und verschließt sich in seiner eigenen Welt, um sich so in seiner Verletzlichkeit dem starken familiären Einfluss zu entziehen, oder es geht weg zu seinen gleichaltrigen Freunden – in dem intuitiven Wissen, dass es viel besser ist wegzugehen, als sich abzukapseln. Es gibt bei Jugendlichen alle möglichen Versuche, diesen verwirrenden Gefühlen zu entfliehen – manchmal sind es auch Sackgassen. Darüber schreiben wir in diesem Buch auch.

Schamgefühle, Größenwahn, Aggressions- und Ohnmachtsattacken begleiten die erwachende Sexualität und führen nicht selten zu einem scheinbar chaotischen Verhalten der Jugendlichen. Da ist es hilfreich, wenn Sie in dieser Zeit einerseits Einfühlsamkeit und Mitgefühl entwickeln können sowohl für diesen geliebten jungen Menschen, dessen Körper und Geist sich zusehends verändern, als auch für sich selbst, die Sie diese Veränderungen manchmal zähneknirschend, nervlich am Ende und dann wieder voller Freude und Hoffnung begleiten. Sie sind aber andererseits auch nach wie vor die wichtigste Erziehungsperson des Jugendlichen und können mit Ihrer Lebenserfahrung und Ihrem Wissen um die Anforderungen des Alltags in einer modernen Gesellschaft den notwendigen Halt geben.

Sie sind gefragt als Vertreter einer gesellschaftlichen Ordnung, gegen die der Teenager anrennt.




Sie setzen Grenzen und handeln Regeln aus, immer wieder aufs Neue ... Sie sind jetzt gefragt als Vertreter einer gesellschaftlichen Ordnung, gegen die der Teenager anrennt, in der er aber seinen Platz finden möchte und wird.

Möchten Sie die Rolle eines Sparringspartners übernehmen? Dann machen Sie sich Ihre eigenen Werte bewusst und leben Sie sie vor. Seien Sie der Erwachsene, der Sie sind, denn auch Ihre Ehrlichkeit wird jetzt genauer unter die Lupe genommen. Auch Sie als Eltern wachsen jetzt mit: Sie argumentieren, Sie erklären sich, Sie vertreten Ihre Werte und Sie sorgen dafür, dass Ihr Zuhause für die Familie ein guter Ort zum Leben ist. Sie vollbringen den Spagat, sich in den Jugendlichen einzufühlen, ihm zuzuhören, mit ihm herumzualbern und verrückten Plänen zu lauschen, nur um dann wieder konsequent auf Vereinbarungen zu bestehen.

Ja, auch Ihr Leben verändert sich jetzt: Sie haben auf einmal mehr Zeit, sind wieder öfter alleine oder zu zweit,

müssen nicht mehr für alles sorgen. Fühlen Sie diese Veränderung. Seien Sie ruhig auch traurig darüber, wenn Sie spüren, dass die Kindheit Ihres Kindes zu Ende geht



Die Kindheit Ihres Kindes ist bald vorbei. Als rundum sorgende Eltern werden Sie nicht mehr gebraucht.

und damit auch viele wunderbare Momente und Erlebnisse. Sie ist bald endgültig vorbei, und als rundum sor-

gende Eltern werden Sie nicht mehr gebraucht. Wo vorher eine Fülle von kindbezogenen Gedanken und Aktivitäten den Tagesablauf beherrschte, entstehen plötzlich von heute auf morgen freie Zeiträume. Vielleicht sogar ein merkwürdiges Vakuum. Eine Weile werden Sie noch überlegen: Mische ich mich ein oder lasse ich es laufen? Doch immer mehr werden Sie die Lebensbereiche Ihres Jugendlichen ihm selbst überlassen. Sie erinnern sich wieder an eigene Wünsche, die Sie zurückgestellt hatten, an Träume und Pläne, die Sie vor der Geburt Ihres Kindes beschäftigten oder die im Laufe der Erziehungszeit aufgekommen sind. Irgendwann, geplant oder manchmal ganz unvorhergesehen, ist Ihr Jugendlicher dann ausgezogen oder begibt sich auf große Fahrt und kommt als junger Erwachsener zurück. Darauf können Sie sich mit Ihrem Jugendlichen zusammen vorbereiten: Feiern Sie ein Fest zum Abschied der Kindheit und zur Begrüßung des Neubeginns!

Erobern Sie sich in der Pubertätszeit Ihrer Kinder trotz aller Anforderungen bewusst neue Spielräume für sich und Ihre Partnerschaft, Ihre Arbeit und Ihren Freundeskreis. Stellen Sie sich neue Aufgaben. Nutzen Sie die Veränderungsenergie, die jetzt Ihr Zusammenleben mit einem Jugendlichen beherrscht, für sich: Begeben Sie sich in das Neuland Ihrer Möglichkeiten. Ein neuer Lebensabschnitt beginnt: Sie werden älter werdende Eltern von erwachsenen Kindern sein. Es ist beängstigend, spannend, manch-



mal befremdlich, aber auf jeden Fall auch entlastend für Ihren Jugendlichen, wenn er miterlebt, wie Sie sich als Mutter oder Vater wieder nach außen öffnen und sie oder er nicht mehr im Mittelpunkt Ihrer elterlichen Fürsorge steht.

Sprechen Sie, wenn Sie über die Veränderungen Ihres Kindes beunruhigt sind, auf jeden Fall mit jemandem, dem Sie vertrauen und der es nicht weitererzählt. Sprechen Sie auch über die Schwierigkeiten Ihrer eigenen Jugendzeit. Die großen Sorgen, die Sie sich jetzt um Ihr Kind machen, haben ihren Ursprung oft in gefährlichen Situationen, die Sie in Ihrer eigenen Pubertät erlebt und zwar gut bewältigt, dann aber komplett vergessen haben. „Wenn ich mir vorstelle, meine Tochter würde sich in die Situationen begeben, die ich erlebt habe, dann möchte ich sie mit allen Mitteln davor bewahren ...“ Ihre Unruhe verstärkt die heimliche und bedrängende Sorge des Jugendlichen, er könnte es nicht schaffen – und dummerweise führen Sie damit manchmal genau das herbei, was Sie vermeiden wollten.

Vertrauen Sie in die Lebenskraft, die Ihr Kind mitbringt, um diese Zeit gut zu durchleben – Sie haben es ja schließlich auch geschafft, erwachsen zu werden!

# „FIEBER DER ZUKUNFT“ – WAS GENAU IST PUBERTÄT?

*„Jugend ist eine beständige Trunkenheit:  
Sie ist das Fieber der Vernunft.“*

*La Rochefoucauld*

„Wenn du echt was darüber hören willst, wirst du wahrscheinlich als erstes wissen wollen, wo ich geboren bin und wie meine ganze beschissene Kindheit abgelaufen ist.“ Mit diesen berühmten Worten lässt J. D. Salinger seine 16-jährige Hauptfigur Holden Caulfield den Roman „Der Fänger im Roggen“ beginnen. Ja, das ist sie, die Pubertät: Einsamkeit, Verzweiflung, Verirrungen, Verwirrungen und Revolte zeichnen sie aus. Oft wird diese Zeit zu einer Achterbahn der Gefühle für alle Beteiligten.

Wissenschaftler bezeichnen Pubertät als die zur Geschlechtsreife führende Entwicklungsphase. Die Zeitspanne bis zur ersten Menstruation bzw. dem ersten Samenerguss wird oft als Vorpubertät bezeichnet. Mit dem ähnlichen Begriff Adoleszenz wird häufig allgemein die Zeit zwischen Kind und Erwachsenem definiert; manche

sprechen auch von Spätpubertät. Es gibt also verschiedene Begrifflichkeiten – in jedem Fall aber geht es um eine Zeit der Veränderung und der Entwicklung: um die Bewältigung des körperlichen, sexuellen und geistigen Reifungsprozesses, der den Heranwachsenden ebenso wie die ihn begleitenden Erwachsenen betrifft.

## Biologisch

Im rein biologischen Sinne geht es in der Pubertät um die zur Zeugung bestimmten Geschlechtsorgane, die sich in der Pubertät auszubilden beginnen und am Ende voll funktionsfähig sind. Dieser Reifungsprozess wird in erster Linie genetisch-hormonell gesteuert. Bei Mädchen verläuft dieser Prozess anders als bei Jungen (siehe Tabelle).

Bei allen folgenden Altersangaben handelt es sich um statistische Mittelwerte – Abweichungen nach unten oder oben sind dennoch relativ häufig!

### Der Reifungsprozess

Mädchen	Jungen
Beginn der Entwicklung im Durchschnitt zwischen 8 und 10 Jahren	Beginn der Entwicklung im Durchschnitt zwischen 9,5 und 12 Jahren


Mädchen	Jungen
Hypophyse und Hypothalamus starten durch Hormonausschüttungen den Reifungsprozess.	
Höhepunkt des Wachstumsschubs mit 12 Jahren	Höhepunkt des Wachstumsschubs mit 14 Jahren
Wachstum der inneren und äußeren Geschlechtsorgane: Vagina und Gebärmutter vergrößern sich, äußere Schamlippen werden dunkler, Schamhaare wachsen.	Hoden und Hodensack vergrößern sich und werden dunkler, Penis wird länger und dicker, Schamhaare bilden sich.
Brüste vergrößern sich, zum Teil unterschiedlich schnell, Brustwarzen bilden sich.	Prostata und Bläschendrüse reifen, Samen und Spermflüssigkeit bilden sich, Stimmbruch entsteht durch Wachstum des Kehlkopfs und verlängerte Stimmbänder.
Erste Menstruation zwischen 11 und 15 Jahren	Erster Samenerguss (oft im Schlaf) zwischen 11 und 16 Jahren
Bildung von Fettgewebe durch hormonellen Einfluss (als Reserve für eine mögliche Schwangerschaft) – Entstehung der typisch weiblichen Gestalt	Muskelmasse, Knochen- und Körpergewicht nehmen zu – Entstehung der typisch männlichen Gestalt
Behaarung der Achselhöhlen	Bartwuchs, Körperbehaarung, stärkerer Körpergeruch
Abschluss der körperlichen Entwicklung mit etwa 17 Jahren	Abschluss der körperlichen Entwicklung mit etwa 19 Jahren

## Anthropologisch

In den 1920er-Jahren untersuchte die amerikanische Anthropologin Margaret Mead, ob Konflikte in der Pubertät nur durch biologische Veränderungen zu erklären sind oder auch von kulturellen Normen abhängen. Kurz gesagt ergaben die Ergebnisse ihrer Forschungen, zum Beispiel über heranwachsende Frauen in Samoa (1925) und in Neuguinea (1931), dass die Konflikte in unterschiedlichen Kulturen durchaus verschiedene Qualitäten und Inhalte haben, aber dass die Pubertät überall eine Zeit intensiver Veränderungsprozesse darstellt. Mead entwickelte aus ihren Untersuchungen den Standpunkt, dass die Geschlechterrollen kulturell bestimmt und nicht genetisch angeboren sind.

Soziales Lernen findet in Auseinandersetzungen statt – dabei geht es einerseits immer um die Frage der Anpassung und Übernahme der vorhandenen sozialen Normen

und andererseits um die kritische Infragestellung und Modernisierung dieser Normen. Damit wären wir bei einem wichtigen Nutzen der Pubertät für die Gesellschaft:



Gesellschaftliche Veränderungen sind immer wieder durch jugendliche Revolten ausgelöst worden.

Notwendige gesellschaftliche Veränderungen sind immer wieder durch jugendliche Revolten ausgelöst worden,