

## Neues aus der Beratungsstelle Februar 2022

Liebe Leserinnen und Leser,

aus einer schon länger zurückliegenden „kess erziehen“ Fortbildung habe ich den Satz: „Dem Kind das Leben zumuten“ mitgenommen. Verknüpft habe ich diesen mit dem Gedanken an eine Vogelmutter, die ihr Vogelkind genau dann sanft aus dem Nest schubst, wenn sie glaubt, dass es für das Fliegen bereit ist. Wäre es bei uns Eltern nur auch so leicht. Begleitet von Sorgen um unsere Kinder und dem Wunsch, die Kinder vor den Tiefen des Lebens bewahren zu wollen, verpassen wir vielleicht so manchmal einen Entwicklungsschritt, den die Kinder gehen wollen oder sollten. Mit der Pubertät stellt sich dann eine Lebensphase ein, die das Miteinander von Eltern und Kindern auf den Kopf stellt. Lesen Sie heute mehr darüber und wir laden Sie ein, bei Interesse zum thematischen Elterncafé zu kommen.

**Eisleben: Donnerstag, den 17.02.2022 ab 15 Uhr**

**Hettstedt: Donnerstag, den 17.02.2022 ab 16 Uhr.**

Aufmerksame Leser haben vielleicht erkannt, dass wir die im Flyer angekündigten Themen von Februar und März tauschen mussten. Für die Teilnahme am Elterncafé ist eine **telefonische Anmeldung** wünschenswert. Bitte beachten Sie die **3G-Regel**.

Ihr

Team der Beratungsstelle



## Pubertät

In Situationen ruhig bleiben, auch wenn deine Kids dich auf die Palme bringen. Das ist oft leichter gesagt, als getan. Ich habe selbst zwei pubertierende Kinder und versuche täglich, mit Hilfe verschiedenster Methoden, Konflikte nicht erst aufkommen zu lassen oder sie zu lösen. Schließlich haben wir als Eltern auch eine Vorbildfunktion zu erfüllen und möchten, dass unsere Kinder sich als eigenständige und einfühlsame Individuen entwickeln – was für eine Herausforderung! – für sich selbst und die Jugendlichen.



## Was bedeutet Pubertät

Es existieren unzählige Tipps und Ratschläge zum Thema Pubertät im Internet, in Form von Literatur und Seminaren für Eltern. Selbst bekannte Familientherapeuten und Buchautoren haben verschiedene Empfehlungen, wie Sie mit der Pubertät ihres Kindes umgehen sollten. Also sicher nicht ganz einfach, das Ideale für sich zu finden. Unsere Kinder entwickeln stärker als nie zuvor ihre Selbstständigkeit und diese wollen sie auch mit eigenen Entscheidungen durchsetzen und bekräftigen. Und genau das ist häufig unser Problem als Eltern, es zuzulassen und die nötige Akzeptanz dafür zu schaffen. Von der Kontrolle zum Loslassen! Ich denke, um diesem Entwicklungsprozess eine Chance zu geben und über diese herausfordernde Zeit auch mal zu schmunzeln, ist es unterstützend und manchmal auch tröstend zu wissen, dass im Gehirn unseres Kindes während der Pubertät eine komplexe Umgestaltung stattfindet.

## Wie funktioniert das Gehirn unserer pubertierenden Kinder

Wir fragen uns – „Warum ist Lernen plötzlich so schwer“? oder „Warum kommt Tim früh nicht aus dem Bett“? Die Wurzeln, die man gelegt hat, sind in der Pubertät kurzzeitig verschwunden. Es macht also durchaus Sinn, sich Hoffnungen zu machen, dass die Dinge wie Achtsamkeit, Zuverlässigkeit, Interesse, Aufmerksamkeit und vieles mehr wieder zum Vorschein kommen. Aber im Zuge der Pubertät verbietet die Gehirnstruktur unseren Kindern, bestimmte Dinge tun zu können. Im vorderen Bereich des Großhirns ist die Vernunft gerade ausgeschaltet. Verknüpfungen im Gehirn aus der frühen Kindheit, die in der Jugend gerade nicht gebraucht werden, werden erst einmal abgebaut. Wir sprechen hier von einer Reduzierung, von ca. 200 Billionen auf 100 Billionen Verknüpfungen. Unglaublich, oder?!



Das Gehirn unserer Kinder gleicht manchmal einer Baustelle, die bei Zutritt durchaus eine Gefahr darstellt ☺

Falls Sie mehr und ausführlicher etwas darüber erfahren möchten, können Sie sich gern einen

YouTube-Beitrag von Peter Köster – „**Achtung Pubertät! – Was ist nur mit unseren Kindern los?**“ anschauen.

## Empfehlungen von bekannten Buchautoren und Therapeuten

Jan-Uwe Rogge (Familien- und Kommunikationsberater sowie Buchautor) bekräftigt die humorvolle Herangehensweise in der Pubertät und fordert zu Akzeptanz auf, dass auch Erwachsene an ihre Grenzen geraten und nicht für alles eine Lösung parat haben müssen. Er sieht Auseinandersetzungen zwischen Eltern und Kind als ein wichtiges Element in der Entwicklungsphase und nicht nur die Belastung. Streit zu haben betrachtet er nicht als Abkehr von Zuneigung, sondern eher zu schauen, was passiert,



wenn ich meine Meinung sage oder gar etwas anderes fordere. Es ist normal, dass Jugendliche sich aus dem „Raum“ ihrer Eltern zurückziehen und andere Wege finden und mit Gleichaltrigen gehen. Für Kinder ist die Pubertät eine „Zwischenwelt“, in der sie nicht mehr klein sind, aber auch noch nicht erwachsen sein dürfen. Also eben oftmals auch noch die Kontrolle, Entscheidungen zu treffen, von den Eltern ausgeht.



Der dänische Familientherapeut Jesper Juul wies darauf hin, dass viele Eltern nicht verstehen, was Vertrauen tatsächlich heißt. Unter Vertrauen wird häufig verstanden, dass dies entstände, wenn mein Kind genau das tut, was ich will – das ist aber Kontrolle und kein Vertrauen. „Vertrauen heißt, mein Kind hat mein Herz, meine Gefühle, meinen Verstand, mein Geld bekommen und ich vertraue darauf, dass mein Kind das Beste daraus macht.“

Kinder brauchen Eltern, die ihnen sagen: „Du bist okay so wie du bist“ und nicht dazu neigen, sie ständig mit sich selbst zu vergleichen. Jesper Juul ist der Überzeugung, dass Erziehung im jugendlichen Alter zu spät ist. Er fordert auf, eher mit unseren Kindern/ Jugendlichen in Kommunikation zu gehen, die Interessen des Kindes zu hinterfragen und sich damit zu beschäftigen. Also auch zu wissen – warum mein Kind dieses Videospiele gerade so toll findet und ich nicht. „Sich ständig nur um etwas Sorgen zu machen. Denn das kommuniziert Nicht-Vertrauen.“

## Hier also trotz des Dschungels an Ratgebern der Versuch, Ihnen ein paar Tipps zu geben!

Der Rückzug unseres pubertierenden Sprösslings, den wir Eltern oft als bedenklich betrachten, dient unserem Kind eher dazu, mit all den unerwarteten und an Vielzahl gewinnenden Gefühlen zurechtzukommen. Jetzt heißt es für uns Eltern, diesen Rückzug zu gestatten und keinen Druck zu erzeugen. Druck auszuüben fördert eher ein unerwünschtes Abkapseln und führt dazu, dass unsere Kinder noch viel weniger die Kommunikation mit uns suchen würden. Sollte also Ihr Kind von der Schule nach Hause kommen und Ihnen eine schlechte Note mitteilen, ist es hilfreich nicht sofort Vorwürfe auszusprechen und somit sein eigenes Gefühl in den Vordergrund zu stellen, sondern besser zu fragen, wie es Ihrem Kind mit dieser schlechten Note geht. Häufig erkennen Kinder ihre Defizite von selbst und haben bereits schon ein schlechtes Gefühl. Hier wäre es hilfreich für Ihr Kind keinen Druck zu machen, sondern anzubieten gemeinsam daran zu arbeiten und eine entsprechende Lösung dafür zu finden.

Nutzen Sie den Rückzug Ihres Kindes ruhig auch mal für Ihre eigene „**Selbstfürsorge**“!

Zeigt Ihr Kind Frust und Wut über diese schlechte Note, seien Sie dankbar dafür. Es ist besser, wenn Kinder diese Art von Gefühlen und manchmal auch die Unbeherrschbarkeit in ihrem zu Hause ausleben. Das zeigt, dass sie sich dort sicher fühlen können und dient auch dazu nicht alles nach außen zu tragen, wo es tatsächlich nicht hingehört.

Sollten Sie das Gefühl haben, dass aus dieser Situation heraus trotzdem Uneinigkeit und Streit entsteht, dann achten Sie darauf den Raum zu verlassen, bevor aus dieser Reibung ein zu starker Konflikt entsteht.

Lassen Sie nicht alles zu sehr an sich ran, was im Konflikt ausgesprochen wird. Häufig äußern Kinder Worte, die sie eigentlich nicht so gemeint haben.



Versuchen Sie, im Konflikt keine unüberlegten Strafen auszusprechen, die Sie selbst nicht umsetzen oder durchhalten können. Strafen sind eher demütigend und haben keine positive Langzeitwirkung.

Seien Sie klar, sagen Sie auch nur das, was Sie tatsächlich meinen und fühlen. Stellen Sie im Vorfeld Regeln auf, bei Themen, die Ihnen wichtig sind. Vermeiden Sie das Wort „müssen“, z.B. „Du musst in der Schule besser werden.“ Sagen sie lieber: „Ich denke, dass du meine Unterstützung brauchst“.

Schaffen Sie die Waage zwischen Verbindlichkeiten bzw. Regeln und Ihrem Kind Vertrauen zu schenken. Das Vertrauen ist vorrangig, denn Ihre Kinder müssen Ihnen nicht mehr alles erzählen. Kompromisse finden, zuhören, Gefühle anerkennen und achtsam sein – damit schaffen Sie auch in der Pubertät eine gute Grundlage fürs Durchhalten.

Eine Achtsamkeitsübung kann sein, beim Abendessen mit den Kindern gemütlich zusammensitzen und sich gegenseitig zu erzählen, wie man den Tag für sich erlebt hat. Dann gelingt sicher auch das „LOSLASSEN.“

**Als kleine Stütze noch ein kurzer Überblick zur Entwicklung der Pubertät, zusammengestellt von Klaus Fischer (Kinder-, Jugendlichen- und Familientherapeut)**

Junge Menschen in der Pubertät sind für Erwachsene oft schwer zu verstehen. Sie werden gemessen an erwachsenen, vernünftigen Maßstäben. Erwachsene vergessen häufig, hinter die Kulissen zu schauen, sich immer wieder zu fragen, was die Jugendlichen meinen mit dem, was sie tun und was sie sagen. (...) Die folgende, sicherlich nicht vollständige Auflistung soll eine Anregung darstellen, pubertäres Verhalten zu übersetzen und damit besser einzuordnen. (Klaus Fischer)

## Was passiert wann?

Alter		Körperliche Veränderungen	Psychisches Erleben	Soziales Erleben/ Verhalten
10	1. Phase	Stimmbruch, erste Menstruation, Schambehaarung, Körperbehaarung, erhöhte Adrenalin-Ausschüttung, Produktion von Sexualhormonen, (Östrogene bei Mädchen, Testosterone bei Jungen)	verstärktes Schamgefühl, (Abschließen der Badezimmertür), Selbstzweifel, Depressivität, Stimmungs labilität	Geheimnisse, Lügen, Starkult, Versuch einer eigenen Orientierung, Prozess der Wandlungen (Kinderzimmer), Distanz zur Erwachsenenwelt, Veränderung der Geschlechterbeziehung, Aufbau einer kritischen Distanz zu Eltern, extreme Wutausbrüche, verklemmte Schüchternheit
11				
12				
13	2. Phase	Talgdrüsen produzieren zuviel Hautfett (Pickel), unstimmmige Körperproportionen, plötzliche Wachstumsschübe, erster Samenerguss	Allmachts- und Größenphantasien, Identitätsprobleme, Verletzbarkeit, Verunsicherung, massive Selbstwertprobleme	Überzogenes Experimentieren mit typischen Rollenmustern (Jungen: Alkohol, Macho-Verhalten, Lautstärke, Risikoverhalten...; Mädchen: Schminken, Spiegel, Frisuren...), Provokationen, Rückzug
14				
15				
16	3. Phase	Körperliche Veränderung wird integriert, genossen, übertrieben, Äußerlichkeit hat hohen Stellenwert (Sport, Fitness, Essstörungen, Sexualkontakte )	Aufbau eines neuen Selbstwertgefühls, z.T. gepaart mit Selbstüberschätzung egozentrisches Denken, Sinnfindung	Beginn eigener Zukunftsorientierung, Politisierung, Verselbstständigung, Lösung von elterlichen Vorgaben, Neuorientierung des Zusammenlebens, Sekten
17				
18				

### Leseempfehlungen

„Durch die Pubertät von A bis Z“ Wie Sie Ihr Kind bestmöglich begleiten und unterstützen. Von Carolina Kattan

„PUBERTÄT“ Loslassen und Haltgeben. Von Jan-Uwe Rogge

„Pubertät“ Wenn Erziehen nicht mehr geht. Von Jesper Juul

### AUFGABE 1: DAS WÜRFELRÄTSEL

Du musst herausfinden, wie viele Ecken fünf Würfel zusammen haben. Du kannst dafür auch Würfel auslegen.



### AUFGABE 2: DIE DREI TÜREN

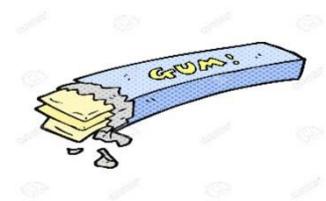
Du musst dich für eine von drei Türen entscheiden. Hinter der ersten Tür lauert ein Tiger, der schon fünf Monate nichts gegessen hat. Hinter der zweiten Tür wartet ein Cowboy mit einer geladenen Pistole und hinter der dritten Tür steht schon ein wütender Pirat mit Säbel bereit.

Welche Tür solltest Du wählen?



### AUFGABE 3: DAS KAUGUMMIRÄTSEL

Rechnen ist bei einer Knobel-Aufgabe immer gut, denn das regt die Gehirnaktivität an. Deshalb hier ein kleines Rechenrätsel: Ein Junge kauft im Supermarkt eine Tüte Popcorn sowie ein Päckchen Kaugummi. Als er an die Kasse kommt, zahlt er für beide Produkte 5 Euro. Die Popcorntüte kostet dabei 4 Euro mehr als die Kaugummis. Wie viel kosten die Kaugummis?



Viel Spaß beim Rätseln!!!