



Leseprobe aus Winter, Jungen & Pubertät. In Beziehung bleiben,
wenn alles anders wird, ISBN 978-3-407-86642-4

© 2020 Beltz Verlag, Weinheim Basel

[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86642-4](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86642-4)

Inhalt

Einleitung 11

Teil 1

Basiswissen Jungen & Pubertät 21

Was sich im Inneren verändert 28

Der Jungenkörper wird männlich 45

Auf der Suche nach der männlichen Identität 56

Noch Pubertät oder schon krank? 71

Männergesellschaft 80

Familie: die Beziehungskarten neu mischen 94

Sex: Thema Nummer eins 113

Wegweiser und Irrläufer: Gleichaltrige 132

Reinrauschen ins Risiko 138

Teil 2

Zehn Dinge, über die Eltern mit ihren Söhnen reden sollten 147

Vertrauen und Verantwortung 165

Körper und Kopf 175

Freunde: das neue soziale Netz 186

No risk, no man?	195
Ich will doch nur spielen: Medien	203
Sex und andere Peinlichkeiten	226
Beziehungsliebesleben	237
Aggression und Gewalt	243
Berauschte Pubertät	255
Sinnfragen: Ich und die Welt	274

Teil 3

Der Schritt ins Erwachsenenleben 285

Nach der Pubertät ist vor der nächsten Krise?	287
Auch Eltern nabeln sich ab	299
Raus aus dem Nest	303
Ein Wort zum Schluss	307
Literatur	308
Links, Adressen, Informationen	310
Dank	314
Über den Autor	315

Einleitung

Wachstum braucht Krisen, deshalb ist jede Pubertät krisenhaft. Aber sie ist auch eine fantastische Zeit der Entwicklungschancen – für alle Beteiligten. Jungen nabeln sich in dieser Zeit von ihren Eltern ab; sie werden zu jungen Männern, und ihre Mütter und Väter wachsen mit ihnen.

Erste Anzeichen der Vorpubertät lassen sich oft schon mit neun, zehn Jahren ausmachen, abgeschlossen ist die Nachpubertät je nach Ausbildung und Lebensverlauf irgendwann zwischen 23 und 25 Jahren. Pubertät ist also nicht etwa ein Ausnahmezustand, sondern Alltag während einer langen und interessanten Zeitspanne. Kein Wunder, dass wir Eltern uns darauf einstellen wollen: In fast allen Familien ist die Pubertät ein großes Thema, und besonders für ihre Söhne befürchten viele Eltern, dass sie in dieser Phase schwierig werden.

Auch bei optimaler Vorbereitung und mit den richtigen Informationen im Hintergrund sind die Pubertätsjahre kein Vergnügen, durch das Eltern mit ihren Söhnen einfach so hindurchspazieren können. Es gibt immer mal anstrengendere Zeiten, dann wieder ruhigere Wasser. Auch müssen nicht alle Jungen gleich hart in Auseinandersetzungen gehen, einige durchlaufen ihre Pubertät, ohne erschütternde Krisen bei den Eltern auszulösen. Aber hin und wieder gibt es Zuspitzungen oder Problemverdichtungen, und das ist der Teil, bei dem sich Eltern Sorgen machen.

Grundsätzlich kann man auch bei der Pubertät darauf bauen: Alle kommen rein und alle kommen auch wieder raus. Es ist zwar

eine langwierige, manchmal ärgerliche oder unangenehme Angelegenheit, aber insgesamt ist es eine Phase, die wieder vergeht, wenn sie ihren Nutzen gebracht hat. Für Eltern ist es hilfreich, über die männliche Seite der Pubertät gut informiert zu sein, um entspannt durch diese unruhige Zeit zu kommen. Auch wenn der Junge Fragen stellt oder seine Eltern ihm Wichtiges mit auf den Weg geben möchten ist es sinnvoll zu wissen, was in Kopf und Körper unserer pubertierenden Söhne vor sich geht.

Jungenpubertät ist anders

Worum geht es in der Pubertät? Der Blick ins Lexikon verrät: Der Begriff »Pubertät« stammt vom lateinischen »pubertas«, das heißt »Geschlechtsreife«, aber auch »Mannbarkeit«, was man für Jungen als »zum Mann reifen« verstehen darf. Es geht also um zweierlei: einerseits um die körperliche Entwicklung und die Erlangung der Fruchtbarkeit, aber auch um die psychische Reifung zum Erwachsenen, was Wertefindung und Verantwortungsbewusstsein miteinbezieht. Ohne Zweifel gibt es zahlreiche Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen, teilweise grundsätzlich, teilweise in der Tendenz. Mit den Besonderheiten der Pubertät bei Jungen fasst sich dieses Buch.

Unvergleichlich, eindeutig verschieden und damit speziell sind körperliche Unterschiede. Während der Pubertät entwickeln sich Körper prägnant, primäre und sekundäre Geschlechtsmerkmale prägen sich aus, sie wollen in der Sexualität auch »belebt« werden und agieren: Verschieden ist das Erleben des Körpers, die Erfahrung der Körperlichkeit, und damit, wie Pubertierende sich von innen fühlen oder sehen, wie sie ihren Körper wahrnehmen. Das Erleben einer Erektion, eines Samenergusses oder eines Schlags

in die Hoden sind spezielle Erfahrungen der Jungen. Auch die Potenz, Kinder zeugen zu können, wächst männlichen Jugendlichen zu, mit der damit zusammenhängenden Verantwortung.

Im Jungenkörper wird vom Beginn der Pubertät an vermehrt Testosteron gebildet, ein Hormon, das bei Mädchen und Frauen ebenfalls nachweisbar ist, nur eben in viel geringerer Dosierung. Dies äußert sich in tendenziellen Verhaltensunterschieden: Jungen reagieren im Durchschnitt impulsiver, sie werden stark von Gleichaltrigen beeinflusst, leben riskanter. Pubertäre Konflikte entladen sich bei Jungen stärker nach außen: Sie schreien herum, drücken sich durch Signale und Gesten aus, gehen in Bewegung und Aktion. Viele Jungen fühlen sich in der Pubertät wie gefangen in den eigenen Beschränkungen, aber auch in den Aufgaben, Regeln und den Grenzen, die Eltern und Schule vorgeben. Das produziert manchmal Energie, die wie Sprengstoff wirkt, um sich etwas Platz zu schaffen. Jungen machen jetzt noch mehr Dummheiten, sie experimentieren mit Grenzüberschreitungen, begehen Regelverstöße oder Gewalttaten, verursachen Unfälle, sie tauchen in virtuelle Spielwelten ab – Phänomene, die auch bei Mädchen, tendenziell aber deutlich mehr bei Jungen vorkommen. Ähnlich bedeutsam ist jedoch, dass es sehr viele Unterschiede unter Jungen gibt, letztlich ist jeder Junge auch mit seinem Männlichsein ganz einmalig, die Zugänge und die Beziehung zu ihm gestalten sich sehr individuell.

.....

*»Für jeden brauchst du einen eigenen Schlüssel.«
(Mutter dreier Söhne, zwei in, einer nach der Pubertät)*

.....

Pubertierende Jungen taugen nicht für einen Werbeclip fürs Vater- oder Muttersein. Es ist sicher kein Zufall, dass durch Bilder von

süßen Babys und kleinen Rackern der Kinderwunsch geweckt werden kann, nicht aber von pickeligen oder gereizten 14-jährigen Jungen. Gäbe es die Möglichkeit, diese Zeit auszulassen, viele Eltern würden die Chance ergreifen. Das ist aber überhaupt kein neues Phänomen, sondern wird anscheinend in jeder Epoche beklagt.

.....

*Ich wollte, es gäbe gar kein Alter zwischen zehn und dreiundzwanzig,
oder die jungen Leute verschliefen die ganze Zeit:
Denn dazwischen ist nichts als den Mädchen Kinder schaffen,
die Alten ärgern, stehlen, balgen.*

William Shakespeare,
Das Wintermärchen, 3. Aufzug, 3. Szene

.....

Die Pubertät zu überspringen, wäre aber natürlich kaum sinnvoll: Jungen brauchen diese Entwicklungszeit genauso, wie sie für die Eltern eine einmalige Chance bedeutet. Nicht zuletzt befördern unsere Kinder auch unsere eigene Weiterentwicklung. Pubertät gehört nun mal zum Gesamtpaket und kann Eltern sogar bereichern. Wir müssen jetzt zwar Probleme bewältigen, die wir ohne Sohn nicht hätten. Aber durch die Jungenpubertät wachsen Eltern nicht zuletzt durch ihre Erkenntnisse, ihre Sorgen und Unsicherheiten; sie bekommen Entwicklungsmöglichkeiten, die sie ohne ihn nicht hätten.

Durch die Pubertät und während dieser Zeit endet Erziehung nicht, im Gegenteil: Sie kommt in ihre entscheidende Phase. Hier bin ich ganz anderer Meinung als Jesper Juul in seinem Buch *Pubertät – wenn Erziehung nicht mehr geht*. Fürs Gelingen der Jungenpubertät sind Eltern wichtig: In dem, wie sie in Beziehung

sind, wie sie mit ihrem Verhalten den Sohn weiter prägen, wie sie ihn verstehen oder was sie ihm vermitteln. Erziehung pur, aber selbstverständlich auf einer anderen Frequenz als in der Kindheit.



Wer glaubt, in der Pubertät sei alles bereits entschieden, liegt falsch. Eltern sind auch in diesem Alter wichtig!

Jede Jungenpubertät ist eine Herausforderung, das stimmt. Aber sie birgt so viele Chancen und positive Folgen, dass wir sie lieben sollten. Das gilt für die Jungen, die in diesem Prozess allmählich zu Männern reifen. Es gilt aber auch für die Eltern, die in dieser Zeit zwar einiges mitmachen, aber viel profitieren können. Wach, mit offenen Augen und bewusst gemeinsam durch die Jungenpubertät zu ziehen, sorgt dafür, dass sie reiche Früchte tragen kann.

Augen auf und durch!

Die gute Nachricht: Ein guter Teil der Pubertätsprobleme ist selbst produziert. Nicht nur von Jungen, die sicher auch ihren Teil dazu beitragen, nein: von den Medien, der Umgebung, von den Eltern selbst. Gerade von der Pubertät ihrer Söhne scheinen heute viele Eltern schon erschöpft, bevor diese richtig loslegen. Ein bisschen Respekt vor dieser Zeit schadet sicher nicht, aber Angst braucht niemand zu haben. Informierte Eltern sorgen für weniger Drama in der Jungenpubertät und sind entspannter. Sicher, Pubertät ist eine dynamische Lebensphase, die männliche Komponente im Kind treibt Pubertätsrisiken auf die Spitze. Aber es ist keine Erkrankung, kein Wahn und auch kein Ausnahmezu-

stand. Es kommt vor allem darauf an, was Eltern gemeinsam mit ihren Söhnen daraus machen.

Sicher ist es hilfreich, dem oft belasteten Thema Pubertät mit etwas Leichtigkeit zu begegnen, aber natürlich verdient es trotzdem ernst genommen und nicht ins Lächerliche gezogen zu werden. Die Bezeichnung »Pubertier« ist vielleicht witzig gemeint, kann aber sehr verletzend gehört werden. Spaßig ist Pubertät meistens erst hinterher, und im Rückblick lässt sich mit dem Sohn gemeinsam über manches lachen, was damals geschah. Steckt man mittendrin in dieser Phase, ist es der Ernstfall, und entsprechend wichtig sollten Eltern diese Zeit nehmen.

Ein paar Grundthemen werden verlässlich auftauchen, man kann sich in einem gewissen Maß darauf einstellen. Eltern können sich ziemlich sicher sein, dass die Pubertät eine Entwicklungszeit für alle Beteiligten wird. Konflikte werden dazugehören. Jungenpubertät ist immer eine spannende Geschichte mit unsicherem Ausgang. Das auszuhalten, fällt Eltern leichter, wenn sie dem Entstehen vertrauen. Dass Eltern in ihrer Unsicherheit gerne Stabilität und Gewissheit hätten, ist verständlich, widerspricht aber dem Sinn der Pubertät.

Zuversicht trotz Unsicherheiten lautet der Auftrag an die Eltern in dieser Zeit. Leichter gesagt als getan? Natürlich ist es unmöglich, auf jede Situation vorbereitet zu sein und sie auch noch optimal zu meistern. Perfektionsdruck ist fehl am Platz: Es ist die erste Pubertät, die der Junge durchlebt, und die erste, die seine Eltern mit ihm erleben. Unsicherheiten gehören – für Söhne wie für Eltern – zur Pubertät wie die Haare, die in dieser Zeit sprießen. Pubertät war schon immer ein kompliziertes Geschehen ohne Gewissheiten und mit offenem Ausgang. Das ist doch aber genau das, wonach sich viele Eltern mal wieder sehnen: Spannung und intensive Lebensgefühle! Wer einen pubertierenden Sohn hat,

braucht keinen Fallschirmsprung und kein Bungee-Jumping! Weil es ohnehin anders läuft als erwartet, ist es besser, dabei nicht ständig mit dem Schlimmsten zu rechnen, also die ganzen Storys über Pubertierende nicht so ernst zu nehmen. In der Pubertät geht es ins Offene und Neue. Eltern sind zum Mitgehen bestimmt. Aufgrund ihres Wissens, ihrer Reife und ihrer Erfahrung können sie die Sicherheit ausstrahlen, dass es ein Danach gibt, das mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit erreicht wird.

Zu diesem Buch

In meinem Buch beleuchte ich die Jungenpubertät von verschiedenen Seiten und immer mit dem Ziel, Ihnen und Ihrem Sohn diese Zeit so angenehm wie möglich zu machen. Was vor allem zählt, ist, dass Sie den Draht zueinander nicht verlieren. In Beziehung bleiben, wenn alles anders wird – so lautet der Untertitel, und das liegt mir am allermeisten am Herzen. Denn Nähe auch in holprigen Zeiten – sie stärkt Ihren Sohn, auch wenn er es manchmal nicht zeigen kann. Und sie bereichert unser Leben als Eltern, denn wir lernen ein ganz anderes Kind kennen und ebenso ganz andere, neue Aspekte unseres Selbst.

Im ersten Teil möchte ich Ihnen Wissen liefern, das Ihrem Verständnis für die Situation Ihres Sohnes dient, Sie aber auch kompetent macht als Gesprächspartner oder -partnerin zu diesen Themen. Denn auch in dieser Zeit, in der Jungen gerne schweigen und manche »null Bock auf Reden« haben — zumindest nicht mit ihren Eltern —, ist Kommunikation bedeutsam. In der Pubertät wächst vor allem das Bewusstsein der Jungen: Sie denken viel über sich und andere nach, bilden sich ihre eigenen Meinungen und wollen auch darüber reden. Deshalb ist es einleuchtend, dass

die Gespräche zwischen Eltern und Sohn sich verändern und viel bedeutsamer werden, sie nehmen einen ähnlichen Platz ein wie der Körperkontakt in der frühen Kindheit. Gesprächsgelegenheiten ergeben sich immer wieder im Alltag, abhängig von Situationen, Interessen und Erlebnissen. Aber es gibt auch Dinge, über die Eltern mit ihren Söhnen gezielt reden sollten – darum wird es im zweiten Teil des Buchs gehen. Die Auswahl der Themen habe ich entlang der Fragen entwickelt, die nach meinen Erfahrungen Eltern und ihre Söhne am meisten beschäftigen. Mal sind diese Schlüsselthemen eher von den Eltern her gedacht, mal behandeln sie Erfahrungen, die eher die Jungen beschäftigen.

Schließlich folgt als dritter Teil ein Ausblick auf die letzte Phase der Pubertät, in der erstaunlich viele Jungen hängen bleiben, bevor sie den finalen Schritt ins Erwachsenwerden unternehmen. Viele Jungen tun sich schwer damit, den Absprung aus dem Elternhaus zu schaffen. Männliche Konstellationen bringen in der Phase der Pubertät noch eine Reihe von Schwierigkeiten mit sich. Gut, wenn die Eltern sich auch damit auskennen und den Sohn unterstützen können.

Ein Ziel des Buches liegt darin, die Jungen in ihrem Pubertieren und sich selbst als Vater oder Mutter besser zu verstehen. Das erleichtert es, mit Spannungen und Konflikten, mit Höhen und Tiefen der Jungenpubertät umzugehen. Eltern sind der Pubertät des Sohnes nicht hilflos ausgeliefert, sondern maßgeblich an ihr beteiligt, und deshalb gibt es allen Grund, sie positiv und aktiv zu gestalten.

Für dieses Buch habe ich immer wieder geforscht, zahlreiche Gespräche mit Jungen, Vätern und Müttern geführt, Bücher befragt und Essenzen meiner praktischen Arbeit einbezogen. Einer dieser Jungen begleitet uns durch das Buch. Er heißt hier Leon (in Wirk-

lichkeit natürlich anders), ist fünfzehn Jahre alt, seine Eltern sind getrennt, er hat noch einen älteren Bruder, eine Stiefschwester und einen Stiefbruder. Mit seiner Freundin ist er seit neun Monaten zusammen. Über manche Pubertätsthemen hat er offen mit mir geredet, andere wollte er lieber nicht besprechen. Worte und Gedanken von ihm tauchen immer wieder auf, er gibt uns damit subjektive Einblicke in sein Leben und sein Denken, die aber auch etwas Typisches haben. Auch Ausschnitte aus anderen Gesprächen sind zitiert und immer wieder erzähle ich auch kurze Beispiele aus meiner Bildungs- und Beratungspraxis. Alle Namen oder Daten sind so verfremdet, dass die wirklichen Personen nicht erkennbar sind. Ihnen allen gilt mein besonderer Dank für ihre Offenheit und die Bereitschaft, mich an ihrem Leben teilhaben zu lassen.

Ich wünsche mir, dass mein Buch ein kleiner Beitrag dazu sein kann, dass Sie mit Ihrem Sohn glücklich durch die wilden Jahre kommen und sich nicht unnötig Sorgen machen.

Ihr Reinhard Winter

* TEIL 2 *

Zehn Dinge,
über die Eltern
mit ihren Söhnen
reden sollten

1

Vertrauen und Verantwortung

Pubertierende Jungen brauchen von ihren Eltern vor allem eines: ihr Vertrauen: »Mein Sohn schafft das«; »Ich vertraue darauf, dass du das Beste mit dem machst, was wir dir in der Kindheit mitgegeben haben, und dass du das in deiner Verantwortung gut hinbekommst.« Vertrauen und Verantwortung sind Schlüsselbegriffe der Jungenpubertät: Das Vertrauen zielt darauf, dass der Sohn mehr Selbstverantwortung übernimmt, und wenn er das tut, können Eltern ihm vertrauen. Diese Entwicklung beginnt schon in der Kindheit, mit dem Flüggewerden in der Pubertät wird sie aber zum Ernstfall. Das zeigt sich in der Beziehung; Eltern behandeln ihren Sohn allmählich wie einen Erwachsenen, im Bewusstsein, dass er es (noch) nicht ist. Die elterlichen Sorgen sind der Prüfstein: Eltern, die sich zu viele Sorgen machen, vertrauen ihrem Sohn nicht.

Paradoxes Vertrauen

Gerade in der Pubertät, wo bei Jungen der Leichtsinns tobt, die Neugier drängt und die Risiken reizen, gerade in dieser Zeit, in der es so naheliegt, Jungen zu misstrauen, kommt es aufs Vertrauen an! Fakten und Vorgänge in der Jungenpubertät sprechen vom Verstand her klar dagegen, dem Sohn zu vertrauen, trotzdem brauchen Jungen in der Pubertät viel davon. Und deshalb ist es auch gut, Gespräche über Vertrauen und Verantwortung zu führen.

Dabei kann es sich nicht um blindes Vertrauen handeln, sondern um eine andere Qualität: Vertrauen darauf, dass er diese Lebensphase so bewältigt, wie er es mit dem Rüstzeug eben kann, das ihm mitgegeben wurde – nicht nur, aber auch von den Eltern selbst. Es hilft, sich zu sagen: Er macht es, so gut er kann, er gibt sein Bestes, mehr hat oder kann er im Moment noch nicht. Eltern gehen in Vorleistung, sie geben einen Vertrauensvorschuss, ohne sicher zu wissen, ob das gerechtfertigt ist. Nur: Wer die Garantie hat, dass etwas gut ausgeht, braucht kein Vertrauen! Seinem Sohn zu vertrauen, ist Ausdruck elterlicher Liebe, darin drückt sich Respekt und Wertschätzung aus. Wenn Eltern durch ihr Vertrauen Gutes in ihrem Sohn sehen, verankert sich das in ihm, und die Wahrscheinlichkeit wächst, dass er sich tatsächlich gut entwickeln wird (wenn auch vielleicht mit Umwegen).

Wie stark das Vertrauen ist, zeigt sich oft erst in den Herausforderungen der Pubertät, wenn der Junge es drauf ankommen lässt und sich seine Eltern fragen, ob sie sich auf ihn verlassen können. Fehlt es an Vertrauen, gewinnen Ängste die Oberhand. Dann fällt es schwer, sich auf Beziehungen, Situationen, das Leben überhaupt einzulassen. Umgekehrt entzieht das Vertrauen der Angst ihre Macht. Während Vertrauen lebendigen Kontakt ermöglicht, bewirkt Ängstlichkeit das Gegenteil: Überzogenes Sicherheitsbedürfnis führt zu einer Atmosphäre von Kontrolle und starrer Begrenzung.

In allen Schwierigkeiten im Detail steckt auch die Frage nach dem »großen« Vertrauen, dass der Junge und alles, was mit ihm geschieht, schon richtig ist: das Verlassen auf das Werden, dass er wächst und gedeiht, seinen Weg geht, dass es mit ihm ein gutes Ende nehmen wird. In diesem großen Zusammenhang fragen sich Pubertierende zusammen mit ihren Eltern gerade in den Krisen

der Übergänge: Wird alles gut werden, auch wenn ich Fehler mache und vieles nicht in der Hand habe?

Selbstverständlich gehören Krisen oder Zweifel dazu, sie sind unvermeidlich. Gerade dann ist es hilfreich, sich bewusst ins Vertrauen zu begeben und das dem Jungen zu vermitteln: »Ganz schön schwierig gerade, aber es wird schon gut ausgehen!« So entsteht Zuversicht; Eltern und Söhne fühlen sich trotz oder in den Ungewissheiten sicherer, aufgehoben und entspannter.

.....

Malte, 20: »Doch, meine Eltern haben mir schon viel vertraut, auch im Vergleich zu den anderen Jungs. Manchmal denke ich, das war ein Trick meiner Eltern. Meine Kumpel haben viel Scheiß gemacht, weil ihre Eltern ihnen alles verboten haben, die hatten die Angst ihrer Eltern im Nacken. Ich hab das Vertrauen meiner Eltern gehabt und hab immer gedacht, Mist, wenn das rauskommt, dann enttäusche ich sie. Die anderen haben Stress gekriegt, weil sie ein Verbot überschritten haben, ich hatte Stress, weil ich nicht dem Vertrauen entsprochen habe; ich hatte mehr Verantwortung bei mir. Ich glaub, deshalb habe ich manche Sachen auch nicht gemacht, anderes schon, weil ich es wollte. Und als es rauskam, dann habe ich das auch ausgehalten, dann waren sie halt enttäuscht, aber ich hatte meinen Spaß.«

Filip, 19: »Meine Mutter hat irgendwann gemerkt, dass sie sich auf mich verlassen konnte. Sie hat mich nicht verurteilt, sie hat mir vertraut, mit ihr konnte ich über alles reden. Ich habe ihr nicht alles erzählt, aber viel mit ihr besprochen. Ich habe schon auch viel Mist gemacht, aber als ich gemerkt habe, dass sie mir vertraut und ich meiner Mutter vertrauen kann, habe ich ihr erzählt, was wichtig war. Als ich älter war, auch wenn ich Stress mit der Polizei hatte oder so.«

.....

Brüche, Fehler oder Scheitern gehören mit zum Gesamtpaket der Pubertät. Der Jugendliche ist heftig in Entwicklung, seine Vertrauenswürdigkeit wächst erst, entwicklungsbedingte Fehler müssen sein. Dann ist es durchaus Teil des elterlichen Vertrauens, zu kritisieren, sich zu ärgern, die eigene Meinung ehrlich zu äußern. Das ist wichtig, damit sich der Sohn orientieren kann. Vertrauen kann angeknackst werden und muss dann neu wachsen. Auch im Vertrauensmodus gibt es für den Sohn Orientierung, in Form von Erwartungen oder Bedingungen, die aus den Bedürfnissen der Eltern entstehen: Der 15-Jährige geht zum Feiern – und es wird die Uhrzeit der Heimkehr vereinbart, damit die Eltern gut schlafen können, das Smartphone ist dabei, aufgeladen und auf Empfang gestellt; der 18-Jährige bekommt das Auto und trinkt null Alkohol, natürlich kiffte er auch nicht usw.

Über das Vertrauen verlagert sich die Verantwortung für sein Verhalten stärker auf den Sohn. Das Signal des Vertrauens lautet: Ich verlasse mich darauf, dass du gut für dich sorgst. Zumindest mittelfristig und mit Schwankungen übernimmt er die Verantwortung und verhält sich entsprechend. Umgekehrt sorgt Misstrauen eher für Unsicherheit oder die Vorstellung, dass die Eltern für das Verhalten des Sohnes immer die richtigen Sicherheitsgurte einbauen. Dem Sohn zu vertrauen, bedeutet nicht, die Risiken zu verdrängen oder zu leugnen. Aber man verlässt sich darauf, dass der Sohn mit den Risiken und Schwierigkeiten umgehen kann oder das lernen wird.

Hier ist eine Unterscheidung zwischen dem großen, unbedingten Vertrauen und den kleineren Details hilfreich: Ich vertraue meinem Sohn, aber unter dem Schirm des großen Vertrauens dürfen Fragen und Unsicherheiten ebenso selbstverständlich aufbrechen. Wenn der Junge lügt oder stiehlt, ist es offensichtlich, dass es durch das Dach des Vertrauens hereinregnet. Eltern

können und dürfen sich ärgern, wenn sie angelogen, ausgetrickst oder beklaute werden. Sie müssen dann ernsthaft klarmachen, dass das nicht in Ordnung ist: »Ich will dir vertrauen. Deshalb sollst du mir die Wahrheit sagen!« Aber es gibt noch eine zweite Ebene: Vertrauensbrüche können auch dazu beitragen, das Vertrauen zu stabilisieren. Sie sind immer auch Anfragen, ob das große Vertrauen bleibt, wenn das kleine Vertrauen in Seitenaspekten gebrochen wird. Insgeheim können Eltern dann ein bisschen stolz darauf sein, was der Sohn alles unternimmt, um ihr Vertrauen auf die Probe zu stellen, oder wie viel Fantasie er entwickelt, um seine Ziele zu verfolgen und dabei Regeln zu umgehen oder um sich in einem guten Licht dastehen zu lassen. Größere Vertrauensbrüche sind dagegen Hinweise auf Konflikte und wollen ergründet werden.

.....

Maria sucht Rat, weil ihr Sohn Mirko lügt und klagt: Er hat schon Geld aus dem Familiengeldbeutel genommen und sich auch bei seiner Schwester »bedient«. Selbst wenn er ertappt wird, streitet er alles ab. Die Stimmung ist mies. Auf die Schnelle möchte Maria konsequent sein. Der erste Schritt, so blöd das ist: Das bisher zugängliche Haushaltsgeld wird ab sofort verschlossen aufbewahrt, um Verführung zu vermeiden. Das sagt sie Mirko auch so, und sie teilt ihm mit, dass sie ihm auch in Gelddingen gern wieder vertrauen möchte, aber dass sie ihm in den wichtigen Dingen immer noch vertraut. Auch darauf, dass er den Schaden bei seiner Schwester wiedergutmacht. Das verspricht er (und hält es).

Dann forschen wir gemeinsam nach möglichen Gründen. Mirko ist in einem Dilemma gefangen. Er möchte gleichzeitig Geld haben und es für »sinnlose« Sachen ausgeben. Allgemein geht es in der Familie eher enger, vernünftig und wenig emotional zu. Auch finanziell werden die

Kinder eher knappgehalten. Das schlägt sich in seinem Konflikt nieder. Wir finden Lösungen: Mirko bekommt mehr Taschengeld, und zwar explizit einen kräftigen Zuschlag nur »zum Verplempern«. Und die ganze Familie kümmert sich darum, wieder mehr Spaß und Lebensfreude in den Alltag zu bringen. Nach einiger Zeit wird die Vertrauenssperre aufgehoben: Der Familiengeldbeutel liegt offen in der Schublade. Erst mal ist das Vertrauen noch nicht ganz wieder da, die Eltern rechnen nach. Das Klauen kommt nicht wieder vor.

• • • • •

Kontrolle ist die Kehrseite des Vertrauens. Ihr Vertrauen können Eltern an ihrem Bedürfnis messen, den pubertierenden Sohn zu kontrollieren. Hintergrund für ihr Kontrollbedürfnis können Sorgen der Eltern sein – vielleicht, weil sie vor der Pubertät zu wenig Vertrauen zu ihm aufgebaut haben; oder es kann ein traditionelles Selbstverständnis sein, früher wurden Eltern daran gemessen, ob sie ihre Kinder wirklich im Griff und unter Kontrolle hatten (besonders in Fragen von Beziehungen, Sex oder Selbstbefriedigung). Gegen das Misstrauen hilft als Überlebensstrategie aus der Sicht der Jugendlichen, die Kontrolle zu umgehen, sich ihr geschickt zu entziehen und oft eben unehrlich zu sein. Stimmt das Vertrauen, sinkt das Bedürfnis zu kontrollieren; was mehr zählt, ist das Wissen um die Kompetenz des Jungen, die Einfühlung in ihn, die es erspüren lässt, wenn wirklich etwas nicht stimmt, das Verlassen drauf, dass er bei Schwierigkeiten oder in Notfällen mit den Eltern redet.

Vertrauen ist kein grenzenloses Gefühl, irgendwann ist dessen Ende erreicht. Große Vertrauensbrüche belasten Eltern. Nur vernünftig, dass sie sich dann Unterstützung oder Hilfe holen. Dass sie das tun werden, wenn sie sich zu stark belastet oder überfordert fühlen, die pubertären Auswüchse zu eskalieren drohen, kön-

nen sie ihrem Sohn ankündigen. Dabei geht es nicht um Erpressung (wenn du nicht, dann ...), vielmehr unterstreicht es den Ernst der Lage. Das Leben von Jungen in der Pubertät bringt zwar nicht sehr häufig, aber bisweilen doch Anlässe mit sich, die sich Eltern vorher nicht träumen lassen. Alkohol, Drogen, Kriminalität, Unfälle können Eltern verzweifeln lassen. Es ist ein Irrtum, dass Eltern ihren Sohn verraten oder im Stich lassen, wenn sie sich von Experten Unterstützung holen oder wenn sie die Polizei einschalten, so es sein muss. Bei Gefahr müssen Eltern handeln, damit signalisieren Eltern Souveränität, ihre Fürsorge für den Sohn und ihr Interesse an ihm.

Verantwortung abgeben

Pubertät ist die Selbstfindungsphase des Lebens, nicht nur für Pubertierende, sondern auch für Eltern. Die elterliche Verantwortung wächst dem Sohn selbst zu, er selbst entscheidet, was er tut und lässt; Eltern vertrauen darauf, dass dieses Experiment gelingt. Auch formal wird zunehmende Verantwortung unterstrichen, etwa im Wahlrecht oder durch die Strafmündigkeit. Die Entwicklungsaufgabe des Jungen ist es, immer mehr Verantwortung zu übernehmen, die der Eltern, ihm zu vertrauen. Wie der Sohn sich in der Pubertät von den Eltern entfernt, ist es Aufgabe der Eltern, den Sohn in seine Verantwortung zu entlassen. Das Problem liegt in einem Widerspruch. Jungen sind aufgrund ihrer geringen Lebenserfahrung, des desolaten Zustands ihres Gehirns, der Risikofreude und ihrer noch nicht entwickelten Persönlichkeit nicht besonders gut darin, die Folgen ihres Handelns, die Tragweiten dessen, was sie tun, zu überblicken – und wollen und sollen dennoch gerade in dieser Zeit mehr und mehr Verant-

wortung übernehmen. Eltern dagegen können sich ausrechnen, was passieren könnte; sie können die Konsequenzen abschätzen, sind rechtlich dafür verantwortlich oder werden von anderen dafür verantwortlich gemacht, was der minderjährige Sohn alles anstellt – und sollen dann frohgemut Verantwortung abgeben.

Das fällt deshalb vielen Jungeneltern nicht leicht! Eltern denken immer noch, sie müssten da nachhelfen und die Verantwortung selbst übernehmen, weil der Sohn noch nicht so weit ist, sie müssten ihn beschützen und bewahren. Sie sehen ihn scheitern, wenn er sich nicht richtig um alles kümmert (so wie sie sich das vorstellen). Umgekehrt geben viele pubertierende Jungen auch nicht gerade viel Anlass zu der Annahme, dass sie sich selbst und verantwortlich um ihr Zeug kümmern, denken wir nur an die Unordnung, die vergammelten Zustände im Zimmer, die zahlreichen verlorenen Sachen und die Menge an vergessenen Aufgaben. Aber beides beeinflusst sich gegenseitig: Weil die Eltern zu viel Verantwortung übernehmen, brauchen es Jungen weniger zu tun, weil sie hier weniger gefordert sind, können sie es auch schlechter, und die Eltern kompensieren das, indem sie weiterhin zu viel Verantwortung übernehmen. Wer die Verantwortung an den Sohn abgeben kann, braucht keine Kämpfe und keine Kränkungen mehr, stattdessen entsteht Raum für Erfahrung auf beiden Seiten. Das gelingt nicht von heute auf morgen, zum Glück dauert ja die Pubertät auch einige Jahre. Eltern bewegen sich dabei ins Offene, am besten ohne Selber-Schuld-Vorwurf, also nicht: »Du wirst schon sehen, was passiert«, sondern: »Schauen wir mal, was geschieht: spannend!«

Sicher dürfen Eltern auch Hinweise geben, was sie gerade für nötig oder wichtig halten, sie sehen es ja. Hirnphysiologisch sind pubertierende Jungen auf Wiederholungen und klare Ansagen angewiesen, manchmal müssen sich Eltern auch vergewissern, ob

Botschaften angekommen sind. Aber dann halten sie sich heraus und überlassen ihm das weitere Vorgehen. Die Lage ändert sich, wenn er um Hilfe bittet oder nach Unterstützungsmöglichkeiten fragt: »Ja, komm wir überlegen mal gemeinsam, wo du dich noch bewerben könntest«, »Oh, schon ziemlich spät fürs Referat, aber gut, eine Stunde können wir noch dran schaffen, dann will ich aber ins Bett.« Herausfordernd kann es sein herauszufinden, welche Verantwortung er selbst schon wirklich übernehmen könnte, nicht, ob er es dann tut. Ihm von jetzt auf nachher zuzumuten, ab morgen selbst für seinen Lebensunterhalt verantwortlich zu sein, wäre eine Überforderung, aber alles das, was möglich und zumutbar ist, geht an ihn über. Das bedeutet, allmählich die volle Verantwortung für seine eigenen Bereiche zu übernehmen.

Die Verantwortung für ihre eigenen Belange zu bekommen, betrifft folgende Bereiche:

- * Ordnung und Sauberkeit in der »Privatzone« bzw. im eigenen Zimmer;
- * Körperhygiene und -pflege, inklusive Haarschnitt und -style;
- * Schule: Schulaufgaben, Vorbereitung auf Tests und Prüfungen, regelmäßiger Unterrichtsbesuch;
- * Schlafmanagement, rechtzeitig ins Bett gehen, sich selbst wecken und aufstehen;
- * Kleidung selbst einkaufen und pflegen: waschen, trocknen, zusammenlegen;
- * Essen planen, einkaufen und zubereiten;
- * Freundschaften pflegen;
- * Liebesbeziehungen führen;
- * seine Sexualität gestalten, incl. verantwortliche Zeugungsverhütung.

Auch Gemeinschaftsaufgaben und die Mithilfe bei der Hausarbeit gehen in die Verantwortung des Sohnes über. Eltern sind nicht das Servicepersonal fauler oder arroganter Jungen. Dass sich alle altersentsprechend auch an Arbeiten im Haushalt beteiligen, ist selbstverständlich, eine Pflicht, das Mithelfenmüssen steht sogar im Gesetz. Manche Jungen fragen, wenn sie eine Aufgabe übertragen bekommen: Warum muss ich das machen? Ganz unterhaltsam kann es sein, wenn Eltern statt den üblichen Vorhaltungen einfach mal das Gesetzbuch zitieren.

§ 1619 Bürgerliches Gesetzbuch – Dienstleistungen in Haus und Geschäft:

»Das Kind ist, solange es dem elterlichen Hausstand angehört und von den Eltern erzogen oder unterhalten wird, verpflichtet, in einer seinen Kräften und seiner Lebensstellung entsprechenden Weise den Eltern in ihrem Hauswesen und Geschäft Dienste zu leisten.«

Dabei sind Eltern allerdings an das Jugendarbeitsschutzgesetz gebunden; es erlaubt, Kinder für »geringfügige Hilfeleistungen [...] aufgrund familienrechtlicher Vorschriften« einzusetzen. Vorausgesetzt wird, dass die Arbeiten der Entwicklung, dem Alter und der Kraft des Kindes entspricht. 3,5 bis 7 Stunden pro Woche hält die Rechtsprechung bei 12-jährigen Kindern für zumutbar.