

ROMY WINTER
WURZELN, FLÜGEL, WLAN?

ROMY WINTER

**WURZELN
FLÜGEL
WLAN?**

Was Teenager wirklich brauchen –
bedürfnisorientiert durch die Pubertät

Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Copyright © 2024 Kösel-Verlag
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Redaktion: Dr. Katharina Theml
Umschlaggestaltung: zero-media.net, München
Umschlagmotiv: lemono/iStock.com
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in the EU
ISBN 978-3-466-31219-1

www.koesel.de

INHALT

EINLEITUNG: KAFFEEKLATSCH UND WUTANFALL 7

Die Pubertät – besser als ihr Ruf 11

Hintergrundwissen für Fortgeschrittene 19

KAPITEL 1: WENN ALLES PLÖTZLICH ANDERS IST 27

Körperliche Veränderungen 30

Neurobiologische Veränderungen 32

Psychische Veränderungen 40

Emotionale Veränderungen 47

Veränderung des Selbstwertgefühls 48

Identitätsfindung und soziale Veränderungen 52

Veränderungen im Stresserleben 58

Veränderung der Bedürfnisse 64

KAPITEL 2: WURZELN 73

Bindung goes Teenager 74

Gut in Beziehung 82

Kommunikation – Lass mal reden! 91

KAPITEL 3: FLÜGEL 113

Konflikte als Entwicklungshelfer 118

Flughilfe: Freigeben statt Loslassen 123

Selbstverantwortung fördern 128

Wie viel elterliche Führung brauchen Teenager? 140

KAPITEL 4: WLAN, SEX UND SCHULE 159

Die Bürde der Digital Natives 160

Medienkompetenz versus Medienmündigkeit 176

Let's talk about Sex, Teenie 198

Schule ist vieles, aber bestimmt nicht alles 212

KAPITEL 5: EIN KAPITEL NUR FÜR DICH 233

Om. Oder auch: Chill ma, Wilma 238

HURRA, SIE WACHSEN! 245

DANKSAGUNG 251

ANMERKUNGEN 253

EINLEITUNG KAFFEEKLATSCH UND WUTANFALL

»Du kannst mich mal!« ist das Letzte, was ich höre, bevor ein paar wütende Füße die Treppe hoch stampfen und eine Tür unmissverständlich zugeknallt wird.

Es könnte schlimmer sein, denke ich und gehe in Gedanken alle Schimpfwörter durch, die meines Wissens gerade angesagt sind. »Schlimmer geht's nicht!«, denkt vermutlich das Publikum unseres improvisierten heimischen Theaterstücks. Heute für Sie im Programm: »Kaffeeeklatsch und Wutanfall«. In der oscarverdächtigen Hauptrolle: die Pubertät.

Es ist Sonntagnachmittag, die Familie ist zu Besuch. Vor ungefähr zwanzig Sekunden erinnerte ich unseren Sohn beiläufig, und (ich meine) freundlich, an die bevorstehende Französischklassenarbeit. Vor fünfzehn Sekunden wurde ihm bewusst, dass Mama damit seiner Verdrängungstaktik ein Ende gesetzt und die Buddy-Sonntagspläne zerstört hat, was dazu führte, dass er wütend in sein Zimmer stapfte. Seit etwa zehn Sekunden sind alle Blicke am Tisch erwartungsvoll auf mich gerichtet. Nur das Schmatzen meiner vierjährigen Tochter, die unbeeindruckt ihre Zimtschnecke weiter isst, stört die peinlich betretene Stille.

Ich weiß noch genau, was ich in diesem Moment dachte. Erstens: Warum schaut niemand den Vater so schockiert/erwar-

tungsvoll an? Zweitens: Was ist hier gerade passiert? Und was mache ich jetzt?

Die erste Frage war gedanklich schnell beantwortet: Im Gegensatz zu meinem Mann saß ich nicht nur als Elternteil an diesem Tisch. Ich saß auch nicht nur als Tochter und Schwester von Lehrer*innen hier. Nein, ich saß dort ebenso als Familientherapeutin. Kein Wunder also, dass jeder im Raum darauf brannte zu erfahren, was wohl im zweiten Akt des Theaterstückes passieren wird.

Und hey, ich wäre auch verdammt neugierig, was eine Anwältin tut, wenn sie verklagt wird. Und vielleicht würde ich mich auch fragen, ob man es als Anwältin nicht eventuell hätte kommen sehen und verhindern können. Natürlich habe ich die Pubertät kommen sehen. Sie hat sich schließlich zwölf Jahre langsam, aber entschlossen im Rückspiegel genähert. Und ich habe mich sogar auf ihr Eintreffen und diese besondere Zeit gefreut. Aber an dem Tag, als mir bewusst wurde, dass sie mir gerade mit Karacho hinten reingefahren und nun ganz sicher da ist, traf es mich trotzdem ähnlich unvorbereitet wie die meisten Eltern – was mich direkt zur zweiten Frage führt: »Was mache ich jetzt?«

Jedem dürfte klar sein, dass die Pubertät nichts ist, was von einem Tag auf den anderen »geschieht«. Weder kommt sie noch geht sie über Nacht. Aber es kann vorkommen, dass es das ein oder andere Schlüsselerlebnis gibt, das auch die letzten Zweifel endgültig beiseiteschiebt, dir freundlich die Hand schüttelt und mit einem schelmischen Lächeln sagt: »Hallo, mein Name ist Puber. (Ach süß, wie Pu der Bär, ja?) Nein, mein Name ist Puber, Puber Tät. Und ich wohne jetzt auch hier.«

Es ist nicht so, dass wir vorher nie Streit hatten oder bis dahin keine Türen geknallt wurden. Das kam vor. Natürlich! Aber nach der Autonomiephase im Kleinkindalter und der Wackelzahn-

pubertät (irgendwas ist ja immer), als die Anwesenheit eines Publikums beim Ausleben von Emotionen ebenfalls völlig egal war, folgte eine Phase der Diskretion beziehungsweise Unterscheidung: Frustschübe und Wutausbrüche waren in Anwesenheit anderer Menschen, wie der Familie am Geburtstagskaffeetisch, deutlich gedämpft.

Mit zehn schmeißen sich die wenigsten Kinder in der Kassen- aka Quengelzone des Supermarktes noch auf den Boden, weil sie das Überraschungsei, die Hubba Bubba oder den Doppelkorn nicht haben dürfen. Was natürlich damit zu begründen ist, dass Kinder sich im Laufe ihrer Entwicklung die Fähigkeit der Impulskontrolle aneignen, aber auch daran liegt, dass Kinder kraft ihrer Impulskontrolle und Reflexionsfähigkeit lernen, ihr Verhalten umgebungs-, situations- und personenbedingt anzupassen.

Kinder wollen geliebt und angenommen werden, sie wollen kooperieren – weshalb sie Meister der Anpassung sind. Am Ende eines Kita- oder Schultages ist der Kooperationsrucksack dann oft leer, und zu Hause kommt der große Showdown. Die Familie wird zum Schrottplatz für alle unangenehmen Gefühle und Emotionen. Und auch wenn das für Eltern (und auch die Kinder) oft sehr anstrengend ist, so ist es doch ein gutes Zeichen. Denn dort, wo Kinder aufhören, sich »zusammenzureißen«, fühlen sie sich sicher gebunden und angenommen. Zu Hause ist im Optimalfall der Ort, an dem ein Kind einfach sein kann, wie es ist. Weil es weiß, dass Mama und Papa da sind, um es in den Arm zu nehmen, wenn es traurig ist. Und weil es weiß, dass Mama und Papa nicht wirklich böse sind, wenn es mal lauter oder wilder wird. Insofern war es für uns nicht ungewöhnlich, dass unser Sohn in unserer Anwesenheit seinen Emotionen freien Lauf lässt – im Gegenteil, uns war immer wichtig, dass er

genau das bei uns kann, obgleich wir immer über persönliche Grenzen und Respekt im Austausch waren und darauf geachtet haben, dass die Integrität aller gewahrt wurde.

Aber dass mir unser Sohn vor der versammelten Familie ein »Du kannst mich mal!« um die Ohren haut, traf mich unvorbereitet – und ja, es war mir unangenehm. Was hauptsächlich an der Empörung aller Anwesenden lag. Die Botschaften der Blicke waren durchmischt: von Entsetzen darüber, wie wenig wir diesen Jungen im Griff zu haben scheinen, über Mitgefühl für die Bürde, ein pubertierendes Kind begleiten zu müssen, bis hin zu Ratlosigkeit und Sorge, über die heftige (womöglich unnormale) Emotionalität des Kindes. Ich meine außerdem so etwas wie Schadenfreude oder Genugtuung bei denen erkannt zu haben, die mich 25 Jahre zuvor an meine schulischen Verpflichtungen erinnern mussten und vermutlich ähnlich positives Feedback bekommen haben.

Schon klar, dass man von mir allein aufgrund meines Berufes eine adäquate und professionelle Reaktion erwartete, das Ding ist nur: Ich bin keine professionelle Mutter. Auch für mich war die Begegnung mit der Pubertät in dieser Rolle neu. Was ich mir damals in dieser Situation gewünscht hätte, war jemand, der uns allen sagt: »Macht euch keinen Kopf, es ist alles wunderbar. Keiner hier hat etwas falsch gemacht, im Gegenteil: Jeder der Beteiligten tut, wozu er/sie entwicklungsbedingt gerade berufen ist. (Und das ist eben nicht unbedingt Französisch.) Bleibt offen, neugierig und im Vertrauen. Und bitte vergesst all die Vorurteile und Schreckensgeschichten über die Pubertät. Diese Zeit wird herausfordernd, aber auch faszinierend.« Ach, wie gerne wäre ich schon damals einfach selbst dieser Jemand gewesen. Stattdessen sagte ich nur: »Möchte noch jemand Kaffee? Oder Popcorn?«

DIE PUBERTÄT – BESSER ALS IHR RUF

Was ich damals am eigenen Leibe erfahren habe, kannte ich bereits aus meiner Arbeit mit vielen Familien: Eltern haben Respekt, wenn nicht sogar Angst vor der Pubertät oder – und das ist noch viel schlimmer – belächeln diese Zeit und alles, was ihre Kinder währenddessen erleben. Respekt vor dieser besonderen Zeit darf natürlich sein und ist völlig nachvollziehbar. Aber ihr Image als Schreckgespenst und Endgegner der Elternschaft muss die Pubertät dringend loswerden. Es wird ihr einfach nicht gerecht und verkompliziert die ganze Sache nur. Nicht die Pubertät selbst ist das Problem, vielmehr ist es das, was wir über sie denken und wissen – oder eben nicht wissen.

Ich erinnere mich noch ganz genau an den allerersten Elternratgeber, den ich mir auf Empfehlung meiner Hebamme 2009 kaufte: *Oje, ich wachse* geschrieben von den drei niederländischen Autoren Hetty van de Rijt, Xaviera Plooij und Frans X. Plooij. Untertitel: *Von den acht »Sprüngen« in der mentalen Entwicklung Ihres Kindes während der ersten vierzehn Monate und wie Sie damit umgehen können.*

Der Titel mag etwas sperrig klingen, aber man weiß genau, worum es geht und was man bekommt – obgleich ich als dreifache Mutter und Therapeutin der Meinung bin, dass dieser Ratgeber mit einer gewissen Skepsis gelesen werden sollte.

Was ich ihm zugutehalte ist, dass er die wohlmeinende Intention hat, Eltern Wissen über die Entwicklung ihrer Kinder zu vermitteln, und dass viele Eltern in eben diesem »Wissen« Trost und Orientierung finden. Denn er erklärt ihnen, warum ihre Babys manchmal besonders anhänglich, weinerlich oder unzufrieden sind – und das wiederum nimmt Eltern einen Teil

ihrer Unsicherheit und gibt ihnen das Gefühl: *Alles in Ordnung, du hast nichts falsch gemacht! Dein Baby hat gerade einfach eine schwierige Phase.*

Was mich an dem Buch allerdings stört, sind vier Dinge: Die unzulängliche wissenschaftliche Basis der im Buch postulierten Sprünge, die fehlende Berücksichtigung der Individualität eines jeden Kindes, die teils fragwürdigen Tipps zum Umgang mit schwierigen Phasen und die Botschaft des Titels.

Oje, ich wachse ist ein Buch, das Kinder in Schubladen steckt und nicht ausreichend berücksichtigt, dass (auch kleine) Menschen sich völlig unterschiedlich entwickeln. Lernen alle Kinder am selben Tag laufen? Bekommen alle Kinder zur selben Zeit ihren ersten Zahn? Fangen sie zeitgleich an zu sprechen? Nein, natürlich nicht. Ebenso wenig fangen sie in derselben Woche an, karierte Muster zu erkennen oder kommen punktgenau an ihrem zwölften Geburtstag in die Pubertät.

Ich möchte nicht behaupten, dass Kinder nicht in Schüben wachsen und ähnliche Entwicklungsverläufe haben, nur sind all die Entwicklungsphasen eben höchst individuell. Sie lassen sich nicht per Glaskugel oder Kalender vorhersagen, so wie es dieser Ratgeber tut. Selbst wenn es in unseren Kindern solche universellen, evolutionsbiologisch veranlagten Phasen gäbe, würden die individuellen kindlichen Einflüsse und Prägungen sie so stark überlagern, dass eine tage- oder wochengenaue Vorhersage einfach nicht möglich oder sinnvoll ist. Um eine solche biologische Variabilität der Entwicklung zu untersuchen, müsste man außerdem Tausende von Familien mit objektiven Methoden und in unterschiedlichen Lebenskontexten begleiten. Die Studien, auf die sich die Autor*innen des Buches beziehen, waren jedoch von so geringer Stichprobengröße, dass das Buch diesbezüglich immer wieder in die Kritik geraten ist.

Wer nur nach dem *Oje, ich wachse*-Kalender lebt, verpasst womöglich die wahre Persönlichkeit und die tatsächliche Entwicklung seines Kindes und bringt sich damit um die Möglichkeit, auf die Bedürfnisse einzugehen, die das Kind tatsächlich zu äußern versucht. Nicht jede Auffälligkeit eines Kindes lässt sich mit einem Entwicklungssprung, den Nachwehen eines Entwicklungssprungs oder den Vorläufern eines Entwicklungssprungs begründen. Und das gilt ebenso für die Pubertät. Es ist schlichtweg ignorant und arrogant, Jugendliche auf ihre Hormone zu reduzieren und alle Wallungen als pubertäre Allüren zu klassifizieren.

Was mich aber am meisten stört ist die Botschaft des Titels, die sich durchaus auch in unserer Gesellschaft widerspiegelt, wenn es um das Heranwachsen unserer Kinder geht: *Oje, ich wachse*. Laut Duden handelt es sich bei »Oje« um einen »Ausruf der Bestürzung oder des Erschreckens«.

Oje! Kaum sind unsere Babys auf dieser Welt, wird uns suggeriert, dass wir uns von nun an auf eine mittelschwere Katastrophe gefasst machen können: Unsere Kinder wachsen. Ist das Wortklauberei? Vielleicht. Aber eins ist Fakt: »oje« kündigt für gewöhnlich nichts Gutes an: Oje, du bist krank? Oje, der Hamster ist tot. Oje, wir haben einen Rohrbruch. Oje, alle sauberen Schlüpfer sind in der Wäsche. Einverstanden, das scheint angemessen. Aber: Oje, das Kind wächst?

Ja, manchmal benutzen wir »Oje« auch als Ausdruck von Mitgefühl und Empathie. Und keine Frage: Wachsen ist anstrengend. Es ist nicht einfach, ein wachsendes Kind zu sein oder zu begleiten. Aber müsste es nicht dennoch heißen »Hurra, ich wachse«? Müssten wir nicht trotz all der Herausforderungen und Wachstumsschmerzen Freude an der Entwicklung unserer Kinder haben? Wachsen ist schließlich die Bestimmung unse-

rer Kinder und keine unliebsame Begleiterscheinung der Elternschaft. Es ist unausweichlich und faszinierend.

Ich kann aus Erfahrung sagen, dass das Leben mit großen Kindern eine wundervolle Sache ist. Zu sehen, wie diese einst so kleinen Menschen heranwachsen, welche Interessen und Meinungen sie entwickeln, empfinde ich als großes Privileg. Zwar punkten unsere älteren Kinder nicht mehr mit Niedlichkeit, aber dafür gewinnt die Beziehung zu ihnen an Gegenseitigkeit. Plötzlich bringen sie dir Tee an dein Krankenbett, kochen sich selbst Nudeln oder erklären dir voller Überzeugung, warum die Alternative für Deutschland eben doch keine politische Alternative ist. Und dann ist es wieder da: das Gefühl von Stolz, so wie damals, wenn das mit dem Pipi auf dem Töpfchen geklappt hat. Nur größer. Bedeutsamer.

Es ist nicht so, dass ich die Angst vor dem Heranwachsen der eigenen Kinder nicht verstehen kann. Ich selbst ertappe mich oft genug dabei, wie ich im melancholischen Meer baden gehe und mir danach noch eine Algenpackung Erinnerungen gönne. Denn es stimmt: Sie werden so schnell groß. Auch wenn die Tage manchmal unerträglich lang sind, so sind die Jahre kurz.

Umso wichtiger ist es doch, dass wir die intensiven Jahre, die wir mit unseren Kindern haben, nutzen. Und auch, wenn unsere Kinder mit vierzehn Jahren nicht mehr so anhänglich und abhängig (und auch nicht mehr so süß) sind, wie sie es mal waren, so brauchen sie uns, unsere Liebe und unsere elterliche Führung noch immer – auch wenn sie uns das manchmal auf sehr paradoxe Weise zeigen. Jede Entwicklungsphase hat ihre eigenen Vulnerabilitäten und Hürden, aber eben auch einen ganz eigenen Charme und eigene Chancen – besonders die Pubertät. Wir müssen diese Entwicklungsphase allerdings besser verstehen lernen.

Die meisten Schwangeren verfolgen die Entwicklung ihrer Babys sehr genau. Sie wissen, welchem Obst der Fötus gerade entspricht (Blaubeere, Zitrone, Avocado oder Melone), sie wissen, welche Gliedmaßen gerade wachsen, welche Sinne sich wann entwickeln und wie sie die Melone möglichst schmerzarm zur Welt bringen können. Diese Zeit hat einen ganz besonderen Zauber, wie ich finde. Denn auch wenn sie meist von einer gewissen Unsicherheit und Ehrfurcht geprägt ist, so steckt sie doch voller Vorfreude und Möglichkeiten. Zu diesem Zeitpunkt der Elternschaft löst die Vorstellung eines wachsenden Kindes nichts als Dankbarkeit und Freude aus: Hurra, es wächst!

Ist das Baby geboren, informieren sich die meisten Eltern vollumfänglich weiter. Insbesondere in meiner Generation und/oder Blase, wo Wert auf eine bedürfnisorientierte Begleitung von Kindern gelegt wird. Denn eine intensive Auseinandersetzung mit der Entwicklung eines Kindes ist quasi das Fundament einer kindgerechten, bedürfnisorientierten Erziehung und Pädagogik.

EXKURS:

Was bedeutet bedürfnisorientierte Erziehung?

Bedürfnisorientierte Erziehung (BO) ist ein Ansatz, der sich darauf konzentriert, die Bedürfnisse und Gefühle in den Mittelpunkt der Erziehung zu stellen, statt verallgemeinerte Vorstellungen von Moral und Verhalten durchzusetzen. Bedürfnisorientierte Erziehung, auch Bindungs- oder Beziehungsorientierung genannt, baut auf eine positive und

unterstützende Beziehung zwischen Eltern und Kindern. Dieser Ansatz basiert auf dem humanistischen Verständnis, dass Kinder von Natur aus neugierig, einfallsreich und lernbegierig sind und dass ihre Bedürfnisse nach Liebe, Sicherheit, Respekt und Autonomie respektiert und erfüllt werden sollten. BO schaut also auf das Bedürfnis hinter dem Verhalten, statt nur das Verhalten zu korrigieren. Es geht darum, eine einfühlsame und verständnisvolle Beziehung zu seinen Kindern aufzubauen, die auf Vertrauen, Respekt und gegenseitiger Wertschätzung beruht. Eltern nehmen die Perspektive ihrer Kinder ein und bemühen sich, ihre Bedürfnisse zu verstehen und angemessen darauf zu reagieren. Entgegen einigen Vorurteilen geht es dabei aber nicht nur um die Bedürfnisse der Kinder, sondern alle Familienmitglieder. BO stellt die Frage: »Wer braucht was?« ins Zentrum des Miteinanders.

Ein wichtiger Grundsatz der bedürfnisorientierten Erziehung ist es, Kindern eine sichere und unterstützende Umgebung zu bieten, in der sie sich frei entfalten und entwickeln können. Dies bedeutet, dass Eltern ihren Kindern genügend Freiraum und Autonomie geben, um ihre eigenen Entscheidungen zu treffen und ihre Interessen zu verfolgen, während sie gleichzeitig eine angemessene Anleitung und Unterstützung bieten. Das macht BO zu einem super Ansatz für die Begleitung von Jugendlichen! Anstatt auf Bestrafung oder Autorität zurückzugreifen, suchen Eltern gemeinsam mit ihren Kindern nach konstruktiven Lösungen, die die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigen.

Es geht bei BO nicht um ein klassisches Erziehungsziel, sondern um den gemeinsamen Prozess. Wir BO-Eltern streben eine liebevolle, unterstützende und respektvolle Beziehung

zu den Kindern an, die es ihnen ermöglicht, sich zu selbstbewussten, einfühlsamen und eigenverantwortlichen Menschen zu entwickeln. Es ist ein Prozess, der Geduld, Verständnis und Empathie erfordert, aber langfristig zu einer starken und vertrauensvollen Bindung zwischen Eltern und Kindern führen kann. Auch – wenn nicht sogar gerade – während der Pubertät.

In den Anfängen der Elternschaft ist es vergleichsweise einfach, eine bedürfnisorientierte Haltung in konkrete Handlungen zu übersetzen, denn das Konzept des Attachment Parenting war ursprünglich für Babys und Kleinkinder bis circa zwei Jahre gedacht. Darum wird eine bedürfnisorientierte Erziehung auch oft mit »Praktiken« wie Tragen, Stillen, Familienbett, Windelfreiheit und reizarmem Holzspielzeug assoziiert – kein Wunder also, dass die Vorstellung, einen Teenager bedürfnisorientiert zu begleiten, erst einmal seltsame Vorstellungen und Bilder hervorruft beziehungsweise Fragen aufwirft.

Aber Kinder wachsen, hurra! Und ihre Bedürfnisse wachsen mit. Gerade noch saßen sie mit ihrem süßen kleinen Windelpopos (oder windelfreien Popos) auf unserem Schoß, verschmierten Kartoffelbrei auf dem Esstisch oder in ihren Haaren, planschten in dem kleinen Keramikwaschbecken vorm Küchenfenster, malten die Wände mit Kugelschreiber an, aßen mit der Katze aus einem Napf und schliefen mit diesem Ausdruck von perfektionierter, engelsgleicher Unschuld auf unserem Arm ein, sodass man den gesamten Mittagsschlaf mit eingeschlafenen kribbelnden Gliedmaßen auf der Couch sitzen blieb, weil der Anblick so schön und die Gefahr des Aufwachens beim Ablegen so groß war. Nur einen gefühlten Wimpernschlag später knallen sie mit Türen oder Worten und malen nicht mehr die heimi-

sche Wand, sondern die Schultoilette an. Und plötzlich kommt einem die kleinkindliche Trotzphase in der Retrospektive nahezu einfach und harmlos vor ...

Und so wirkt es fast schon paradox, dass wir nach den recheintensiven Anfängen der Elternschaft irgendwann aufhören, uns so gewissenhaft über die aktuelle Entwicklungsphase und den nächsten Sprung unseres Kindes zu informieren.

Wie können wir unsere Kinder optimal begleiten, wenn wir nicht wissen, welche Entwicklung sie in der Pubertät durchlaufen? Wie sollen wir erkennen, welche Bedürfnisse sie uns mit ihrem Verhalten anzeigen, wenn wir die Hintergründe nicht verstehen? Wie sollen wir unterscheiden, ob etwas besorgniserregend oder einfach »nur« pubertär ist, wenn wir uns nie damit beschäftigt haben?

Natürlich haben wir einen Erfahrungsvorsprung, weil wir die Pubertät bereits hinter uns haben. Doch vermutlich erinnern wir uns auch alle noch sehr gut daran, dass wir uns ja selbst manchmal nicht verstanden haben. Und in der Elternrolle ist sowieso noch einmal alles anders.

Für die Begleitung von Jugendlichen fehlt uns also oft nicht nur die Erfahrung, sondern auch das Hintergrundwissen. Die Kinder, die einst ins Küchenwaschbecken passten und mit deren Bedürfnissen wir uns im Laufe der Zeit vertraut machen konnten, werden größer. Wir brauchen neues Wissen, neue Ansätze, neue Gedanken und neue Ideen. Der Ansatz der Bedürfnisorientierung muss mitwachsen, sonst wachsen unsere Kinder aus ihm heraus.

Natürlich braucht es auch weiterhin vor allem eins: Liebe. Nur dürfen wir Liebe nicht mit Freundschaft verwechseln. Ich meine damit nicht, dass wir uns nicht um eine freundschaftliche Beziehung zu unseren (erwachsenen) Kindern bemühen dürfen,

nur ist eine freundschaftliche Beziehung zu unseren Kindern einfach nicht dasselbe wie eine völlig gleichgestellte Freundschaft. Wir schulden unseren Kindern mehr als unsere Freundschaft. Denn zwischen Eltern und Kindern existieren auch in der Pubertät weiterhin andere Abhängigkeiten und Verantwortlichkeiten als unter Freunden.

Es wird Situationen geben, in denen wir uns entscheiden müssen, ob wir unsere Kinder lieben wollen – mit allen Pflichten und unbequemen Entscheidungen, die diese Liebe erfordern kann – oder ob wir beliebt sein wollen. Jugendliche sind suchende und sehr verletzbare Wesen. Sie brauchen einerseits unser Vertrauen und ausreichend Freiraum, andererseits Halt und Orientierung. Liebe allein ist manchmal nicht genug.

HINTERGRUNDWISSEN FÜR FORTGESCHRITTENE

Hast du schon einmal etwas von Jugendegozentrismus, Schlafmusterveränderungen, Peer-Konformität, Menarche, Spermathe, adoleszenter Delinquenz, neurologischer Reifung oder PDRS (Post-Digitale Regulations-Störung) gehört? Dahinter verstecken sich Phänomene und Veränderungsprozesse, die typischerweise während der Pubertät auftreten, aber vielen Eltern unbekannt sind. Dabei können sie einige skurrile Verhaltensweisen unserer Teenies ganz wunderbar erklären und normalisieren.

Deshalb widmet sich das erste Kapitel dieses Buches der aufschlussreichen Beschreibung der physiologischen und psychologischen Veränderungsprozesse während der Pubertät. Denn wenn wir erst einmal verstanden haben, was aktuell in unseren