

LERNEN EINFACH GEMACHT



Pubertät

für **dummies**®



Gelassen bleiben bei
Gefühlschaos, Konflikten
und der ersten Liebe

Sorgen überwinden und
Loslassen lernen

Hilfreiche Tipps zum
Umgang mit Social Media,
Smartphone und Co.

Michelle Dostal

Pubertät für Dummies

Schummelseite

WAS IN WELCHEM ALTER GESCHIEHT

- ✓ Die Vorpubertät beginnt bei Mädchen im Alter von etwa acht, bei Jungen mit ungefähr zehn Jahren.
- ✓ Den Startschuss für die Pubertät gibt meistens ein plötzliches starkes Längenwachstum im Alter zwischen acht und zwölf Jahren.
- ✓ Ab jetzt sind bei beiden Geschlechtern starke Stimmungsschwankungen und häufig auch wenig nachvollziehbares Verhalten zu erwarten.
- ✓ Jedes Kind hat sein eigenes Entwicklungstempo, erst wenn ein Mädchen mit 16 Jahren noch keine Menstruation bekommen hat, sollten Sie einen Arzt um Rat fragen – natürlich können Sie sich aber mit allen Fragen an Ihre Kinderärztin wenden.

WIE SIE DER STREITFALLE ENTGEHEN

- ✓ Schlucken Sie Ärger nicht hinunter, warten Sie mit Gesprächen aber ab, bis Ihre erste Wut verraucht ist.
- ✓ Verzichten Sie auf Unterstellungen, Vorwürfe und Verallgemeinerungen.
- ✓ Reden Sie von sich selbst – erklären Sie Ihrem Kind, warum Sie etwas stört, ärgert oder Ihnen Sorgen bereitet und sagen Sie deutlich, was Sie sich wünschen.
- ✓ Versuchen Sie, nicht alles persönlich zu nehmen, auch wenn es schwerfällt. Aus Ihrem Kind sprechen jetzt häufig die Hormone.

WOMIT SIE IHR KIND BEIM LERNEN UNTERSTÜTZEN

- ✓ Finden Sie gemeinsam heraus, wie und mit welcher Struktur Ihr Kind am besten lernt – zu welcher Uhrzeit und zu welchen Bedingungen. Vertrauen Sie darauf, dass es damit am besten zurechtkommt, auch wenn es Ihnen selbst unpassend erscheint. Arbeiten Sie daran, dass diese Struktur zur Routine wird.
- ✓ Sorgen Sie für einen Ausgleich, wenn es in der Schule nicht gut läuft. Schlechte Noten können das Selbstvertrauen ankratzen. Dann hilft es nicht, nur noch zu lernen – Ihr Kind braucht andere Erfolgserlebnisse.
- ✓ Sprechen Sie mit Ihrem Teenager über seine Ziele. Wenn er weiß, was er erreichen will, kann er sich leichter motivieren.

WIE SIE IHREN TEENIE VOR GEFAHREN SCHÜTZEN

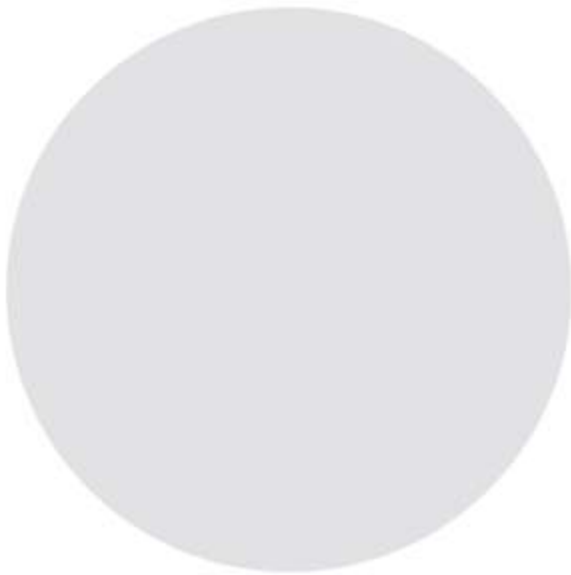
- ✓ Ob es um Mediennutzung, Verhütung oder Drogen geht – die Voraussetzung dafür, dass Ihr Kind nicht in Gefahr gerät, ist immer eine gute Aufklärung und die Möglichkeit, über alles sprechen zu können!
- ✓ Schenken Sie Ihrem Kind Vertrauen, damit es sich selbst vertrauen kann. Teenies mit einem schwachen Selbstwertgefühl werden leichter Opfer. Hat es Ihr Vertrauen missbraucht, arbeiten Sie mit ihm zusammen daran, es wieder herzustellen.
- ✓ Bekommen Sie mit, was Ihr Kind tut, aber geben Sie ihm nicht das Gefühl, es zu überwachen. Je besser Ihre Beziehung zueinander ist, desto mehr wird es Ihnen erzählen. Mit aufrichtigem Interesse und Offenheit kommen Sie diesem Ziel näher.
- ✓ Informieren Sie sich, wo Sie Hilfe bekommen, wenn es brennt. Auch dieses Buch liefert Ihnen eine Reihe von Anlaufstellen für verschiedene Problematiken.



Michelle Dostal

Pubertät

^{für}
dummies[®]



WILEY
WILEY-VCH GmbH

Pubertät für Dummies

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

©2022 Wiley-VCH GmbH, Boschstraße 12, 69469 Weinheim, Germany

Wiley, the Wiley logo, Für Dummies, the Dummies Man logo, and related trademarks and trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley & Sons, Inc. and/or its affiliates, in the United States and other countries. Used by permission.

Wiley, die Bezeichnung »Für Dummies«, das Dummies-Mann-Logo und darauf bezogene Gestaltungen sind Marken oder eingetragene Marken von John Wiley & Sons, Inc., USA, Deutschland und in anderen Ländern.

Das vorliegende Werk wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch übernehmen Autoren und Verlag für die Richtigkeit von Angaben, Hinweisen und Ratschlägen sowie eventuelle Druckfehler keine Haftung.

Coverfoto: © Prostock-studio/stock.adobe.com und © mejorana777/stock.adobe.com

Korrektur: Johanna Rupp

Print ISBN: 978-3-527-71924-2

ePub ISBN: 978-3-527-83667-3

Über die Autorin

Michelle Dostal ist Erzieherin und zweifache Mutter. Während sie dieses Buch schrieb, begann das jüngere Kind gerade damit, die Türen zu knallen, während das ältere bereits wieder gelassener wurde. Beide waren am Schreibprozess sehr interessiert und gaben ihre hilfreiche Meinung aus Teenie-Sicht ab.

Aus ihrer langjährigen Erfahrung in der Arbeit mit Familien weiß Michelle Dostal, wie wichtig es ist, gut miteinander sprechen zu können. Ein Schwerpunkt dieses Ratgebers liegt deshalb auf konstruktiver Kommunikation.

Die Autorin schreibt regelmäßig für Kita-Fachmagazine. *Pubertät für Dummies* ist nach *Kindergeburtstag feiern für Dummies* ihr zweites Buch.

Inhaltsverzeichnis

Cover

Titelblatt

Impressum

Über die Autorin

Einführung

Über dieses Buch

Konventionen in diesem Buch

Was Sie nicht lesen müssen

Törichte Annahmen über den Leser

Wie dieses Buch aufgebaut ist

Symbole, die in diesem Buch verwendet werden

Wie es weitergeht

Teil I: Was auf Sie zukommt

Kapitel 1: Plötzlich ist alles anders

Der Start in die Pubertät

Die häufigsten Krisenherde

Kapitel 2: Ein neuer Lebensabschnitt für die ganze Familie

Achterbahn der Gefühle

Starke Eltern sein

Die ganze Familie im Blick haben

Zusammenleben

Kapitel 3: Eltern am Rande des Nervenzusammenbruchs

Immer dieser Streit

Provokation – nur von einer Seite?

Wenn die Sorgen nicht wären

Angst vorm Loslassen

Ihre wichtigsten Hilfsmittel: Toleranz und Geduld

Hilfe holen

Teil II: Ganz schön verwirrend: Körperliche Veränderungen und erste Liebe

Kapitel 4: Mädchen sind schneller

Erste Anzeichen – jetzt geht`s bald los

Körper und Identität

Kapitel 5: Jungen ziehen nach

Erste Anzeichen – jetzt geht`s bald los

Körper und Identität

Männliche Rollenbilder

Kapitel 6: Erste Liebe

Dem Kind die Wahl lassen ...

Selbstvertrauen und Liebe

Let`s talk about sex

Teil III: Gesund und stark durch stürmische Zeiten

Kapitel 7: Essen - mehr als gute Ernährung

Gemeinsame Mahlzeiten

Bewusste Ernährung

Kapitel 8: Körperpflege

Veränderter Körper, veränderte Pflege

Übertriebene Eitelkeit

Kapitel 9: Action und Pausen

Immer in Bewegung

Unbeliebt, aber wichtig – ausreichend Schlaf

Kapitel 10: Reizthema Medien

Streit um Bildschirmzeit und Handynutzung

Was macht sie da eigentlich? Problematische Inhalte

Schutz vor Gefahren

Cyber-Grooming

Kapitel 11: Wenn es wirklich ernst wird: Psychische Probleme

Selbstverletzendes Verhalten

Depressionen

Alkohol und Drogen

Essstörungen

Teil IV: Die Lebenswelt der Teenager

Kapitel 12: Schule und Ausbildung

Keine Lust auf gar nichts

Ihr Kind den eigenen Weg finden lassen

Kapitel 13: Die Peergroup

Wir chillen nicht, wir üben!

Gruppendruck und Selbstbewusstsein

»Falsche« Freunde

Kapitel 14: Die Welt, in der wir leben

Digitalisierte Welt

Nachhaltig und gerecht leben

Corona

Kapitel 15: Rechtliches

Das Jugendschutzgesetz

Arbeit und Geld

Das Jugendstrafrecht

Teil V: Der Top-Ten-Teil

Kapitel 16: Zehn Dinge, von denen Sie sich verabschieden können

Die Heldin/der Held Ihres Kindes zu sein

Die wichtigsten Personen im Leben Ihres Kindes zu sein

Alles besser zu wissen und zu können

Regelmäßige Familienaktivitäten

Begeisterung

Kinder, die morgens fröhlich aus dem Bett hüpfen

Die Wohnung als Kinderspielplatz

Ihren Tag rund um Ihr Kind zu planen

Babysitter-Suche

Dass Ihr Kind so wird, wie Sie es sich vorgestellt haben

Kapitel 17: Zehn Dinge, vor denen Sie sich hüten sollten

Nicht loslassen können

Ihrem Kind ständig misstrauen

Sich dauernd Sorgen machen

Perfekt sein wollen

Beschuldigungen und Verallgemeinerungen

Kein Interesse zeigen

Früher war alles besser!

Zu enge Grenzen

Zu weite Grenzen

Alles allein schaffen wollen

Kapitel 18: Zehn Dinge, die Sie vor der Verzweiflung schützen

Geduld

Erinnerungen an die eigene Pubertät

Das Wissen: Es ist nur eine Phase!

Die Frage »Werde ich nächste Woche noch daran denken?«

Austausch mit anderen Erwachsenen

Bei anderen sieht es nicht besser aus!

Sich Hilfe holen

Humor

Sich über schöne Momente freuen

Neu gewonnene Freiheiten nutzen

Stichwortverzeichnis

End User License Agreement

Tabellenverzeichnis

Kapitel 6

[Tabelle 6.1: Altersbegrenzungen für sexuelle Handlungen](#)

Kapitel 7

[Tabelle 7.1: Vor- und Nachteile der einzelnen Mahlzeiten](#)

Kapitel 8

[Tabelle 8.1: Überblick über weibliche Körperpflege](#)

[Tabelle 8.2: Überblick über männliche Körperpflege](#)

Kapitel 15

[Tabelle 15.1: Richtwerte des DJI für die Taschengeldzahlung](#)

[Tabelle 15.2: Richtwerte für ein monatliches Budget](#)

Einführung

Dieses Buch will Ihnen Mut machen, der stürmischen Zeit der Pubertät mit Selbstvertrauen zu begegnen.

Keine Frage – auf Eltern, deren Kinder zu Teenagern werden, kommt vieles zu. In den meisten Familien wird jetzt oft gestritten, es gibt Momente der Ratlosigkeit und das Nervenkostüm vieler Mütter und Väter kann arg strapaziert werden. Aber vergessen Sie nicht: Sie haben schon so viel geschafft! Denken Sie an die Zeiten, in denen Ihr Baby oder Kleinkind nachts nicht durchgeschlafen und oft geweint hat oder ständig krank war. Auch das war sicherlich anstrengend und Sie haben es gemeistert!

Die Pubertät ist ebenso wie das Baby- und Kleinkindalter eine Phase mit eigenen Herausforderungen. Da müssen alle durch, Eltern und Kinder. Die Heranwachsenden brauchen immer noch viel Unterstützung, aber der Kontakt zwischen ihnen und ihren Eltern wird jetzt lockerer. Den Jugendlichen werden ihre Freundschaften immer wichtiger, sie werden selbstständiger.

Damit emotional ein starkes Band bestehen bleibt, ist Beziehungsarbeit gefragt! Ihr wichtigstes Hilfsmittel ist eine feinfühlig und geduldige Kommunikation. Hier finden Sie zahlreiche Tipps, um mit Ihrem Teenie in gutem Kontakt zu bleiben und schwierige Situationen zu meistern.

Über dieses Buch

Pubertät für Dummies bietet Ihnen praktische Hilfe zu verschiedenen Bereichen des Zusammenlebens mit Kindern in der Pubertät. Dazu gehören:

- ✓ Informationen zu körperlichen Entwicklungsschritten
- ✓ Ideen zum Umgang mit typischen Konfliktsituationen
- ✓ Tipps für eine gelungene Kommunikation
- ✓ Anregungen, eigene Denk- und Verhaltensweisen zu hinterfragen
- ✓ Anlaufstellen bei Krisen
- ✓ Rechtliche Aspekte dieser besonderen Zeit

Je nachdem, wo Ihre momentanen »Baustellen« liegen, können Sie sich die passenden Themen heraussuchen.

Konventionen in diesem Buch

In diesem Buch steht jedes Kapitel für sich allein. Anhand des Inhaltsverzeichnisses oder des Index gelangen Sie direkt zu dem, was Sie gerade benötigen. In den einzelnen Kapiteln gibt es immer wieder Verweise zu anderen, da das komplexe Thema Pubertät ganzheitlich betrachtet werden sollte und zum Beispiel die Kommunikation immer eine große Rolle spielt.

[Kapitel 1](#) gibt Ihnen einen ersten Überblick über das gesamte Thema und fasst zusammen, was Sie in diesem Buch erwartet.

Was Sie nicht lesen müssen

Jede Familie ist anders, jedes Kind hat seine eigenen Herausforderungen in der Pubertät zu meistern. Deshalb können Sie sich selbstverständlich aus diesem Buch das

heraussuchen, was Ihnen und Ihrer Familie am besten hilft. Empfehlenswert ist es allerdings, den Verweisen auf weitere Kapitel innerhalb des Textes zu folgen, um auch weitere Aspekte eines Themas mit in Betracht zu ziehen.

Törichte Annahmen über den Leser

Vielleicht steht die Pubertät Ihres Kindes unmittelbar ins Haus, vielleicht stecken Sie schon mittendrin.

Möglicherweise haben Sie schon ein älteres Kind durch diese aufwühlende Zeit begleitet und es sind Fragen offengeblieben, vielleicht kommen Sie aber auch nach Ihrer eigenen Pubertät zum ersten Mal mit dem Thema in Kontakt.

Egal, wo Sie gerade stehen – dieses Buch bietet Ihnen Informationen und Ideen zu typischen Konfliktfeldern zwischen Teenagern und ihren Eltern und regt Sie dazu an, Ihre Situation auch mal aus anderen Blickwinkeln zu betrachten. Statt Sie vor überall lauernden Gefahren zu warnen, möchte es Sie ermutigen und Sie dazu anhalten, sich Hilfe zu holen, wenn Sie nicht mehr weiterwissen.

Wie dieses Buch aufgebaut ist

Pubertät für Dummies gliedert sich in fünf Teile. Die Kapitel der einzelnen Teile sind einem Oberthema untergeordnet. So finden Sie leichter, was Sie gerade lesen möchten.

Teil I: Was auf Sie zukommt

[Kapitel 1](#) bietet Ihnen zunächst einen Überblick über die wichtigsten Themen dieses Buchs. [Teil I](#) handelt ansonsten vom Umgang miteinander in der Familie. Hier geht es darum, wie das Zusammenleben sich jetzt verändern kann und was Ihnen und den anderen Familienmitgliedern hilft. Ausführlich wird hier auch auf das Thema Kommunikation eingegangen, weshalb in weiteren Kapiteln immer wieder auf diesen Teil verwiesen wird.

Teil II: Ganz schön verwirrend: Körperliche Veränderungen und erste Liebe

Ein wichtiger Teil der Pubertät ist natürlich die Biologie: Der Körper verändert sich, Hormone spielen verrückt und die Kinder entwickeln neue Bedürfnisse. Jetzt kommt auch die Liebe ins Spiel und erste Erfahrungen mit Sexualität. Das ist für Eltern und Kinder eine neue Situation, die auch Ängste auslösen kann. Neben Informationen über körperliche Aspekte erhalten Sie hier auch Anstöße, um sich Ihre eigene Haltung zum Thema Sexualität bewusst zu machen – eine wichtige Voraussetzung, um authentisch mit Ihrem Kind sprechen zu können.

Teil III: Gesund und stark durch stürmische Zeiten

Auch wenn Ihr Kind jetzt selbstständiger wird, wollen Sie es natürlich immer noch optimal versorgen. Dazu gehört die Ernährung ebenso wie die Körperpflege. Teenager übernehmen auch in diesen Bereichen immer mehr Verantwortung für sich selbst und darin sollten sie auch unterstützt werden. Trotzdem brauchen sie auf diesem Weg Ihre Begleitung, ebenso wie im Umgang mit Medien. Intensive Mediennutzung sorgt in vielen

Familien für Streit und Frustration. Hier gibt es auch viele Unsicherheiten, die in diesem Teil angesprochen und geklärt werden. [Teil III](#) bietet Ihnen zudem konkrete Hinweise, was Sie tun können, wenn Ihr Kind in ernsthafte psychische Not gerät.

Teil IV: Die Lebenswelt der Teenager

Hier geht es um den Alltag der Teenager und seine Tücken und Herausforderungen:

- ✓ Thema Schule: Wie Sie Motivationslöchern begegnen und Ihr Kind auf seinem eigenen Weg unterstützen können.
- ✓ Thema Freundschaft: Warum Freunde so wichtig sind, wo Sie Einfluss nehmen sollten und wo nicht.
- ✓ Thema Gesellschaft: Jugend in einer digitalisierten Welt, Sorgen vor dem Klimawandel und der Umgang mit der Pandemie und ihren Folgen.

[Teil IV](#) gibt Ihnen außerdem eine kleine Rechtsberatung zu den Fragen, was wann erlaubt ist, wie es arbeitsrechtlich aussieht und was Sie tun können, wenn Ihr Kind mit dem Gesetz in Konflikt geraten ist.

Teil V: Der Top-Ten-Teil

Das Wichtigste fasst der Top-Ten-Teil für Sie noch einmal zusammen. Die kurzen Texte zu den einzelnen Themen sollen Sie noch einmal ermutigen, auf sich selbst, Ihr Kind und Ihre Beziehung zueinander zu vertrauen. Schauen Sie hier ruhig noch einmal rein, wenn Sie im Alltag Zweifel plagen.

Symbole, die in diesem Buch verwendet werden

In diesem Buch begegnen Ihnen immer wieder Symbole, die einzelne Textpassagen hervorheben. Dazu gehören:



Diesen Gedankengang sollten Sie unbedingt im Gedächtnis behalten. Oft handelt es sich auch um Zusatzinformationen, die unbedingt bedacht werden sollten.



Hier erhalten sie konkrete Vorschläge, was Sie tun können.



Zum besseren Verständnis – und damit Sie sehen, dass es vielen anderen Familien ähnlich geht – enthält dieses Buch viele Beispiele.



Wenn Sie sich unbedingt vor etwas hüten sollten, zeigt Ihnen das dieses Symbol an.

Wie es weitergeht

Wie Sie Ihre Lektüre von *Pubertät für Dummies* starten, hängt von Ihren Bedürfnissen ab. Vielleicht haben Sie ein konkretes Problem oder eine Frage, die Ihnen auf dem Herzen liegt. Suchen Sie dann am besten im Inhaltsverzeichnis oder schauen Sie im Index am Schluss des Buchs nach.

Wenn Sie sich erst mal einen Überblick verschaffen wollen, können Sie ebenfalls das Inhaltsverzeichnis durchlesen, das Buch zunächst durchblättern oder mit [Kapitel 1](#) beginnen, das Ihnen einen ersten Gesamteindruck verschafft. Vielleicht entdecken Sie beim Stöbern auch neue Aspekte, die Sie bisher noch

nicht bedacht hatten und die Ihnen bei Ihrer
gemeinsamen Reise durch die Pubertät weiterhelfen.

Teil I

Was auf Sie zukommt



IN DIESEM TEIL ...

Spätestens wenn zum ersten Mal die Kinderzimmertür zuknallt, wird es offensichtlich – aus dem niedlichen Kind wird ein launischer Teenager. Jetzt ändert sich vieles. Nicht nur Ihr Kind tritt in eine neue Lebensphase ein, auch Sie müssen sich in einer neuen Rolle zurechtfinden. Teil I dieses Buches fasst zusammen, worauf Sie sich in den nächsten Jahren einstellen sollten. Dabei sind Jugendliche natürlich ganz verschieden. Während der eine Teenie jedes Risiko mitnimmt, hockt der nächste gern in seinem Zimmer und muss zu jeder Aktivität motiviert werden. Sie bekommen in diesem Teil erste Tipps für eine gelungene Kommunikation, eine gesunde Streitkultur und Anregungen dazu, die eigenen Einstellungen immer mal wieder zu hinterfragen.

Kapitel 1

Plötzlich ist alles anders

IN DIESEM KAPITEL

Daran erkennen Sie, dass es losgeht

So verläuft die Pubertät

Typische Konflikte – ein Überblick

Die ersten typischen Anzeichen der Pubertät können überraschend kommen. Plötzlich verhält sich ein Kind anders als die Eltern es von ihm gewohnt sind. Nach anfänglicher Verwirrung wird den meisten Müttern und Vätern schnell klar, dass hier Hormone im Spiel sein müssen.

In diesem Kapitel erhalten Sie einen ersten Überblick über das, was mit der Pubertät Ihres Kindes auf Sie zukommen kann. Hier werden typische Konfliktfelder erklärt. Vertiefendes dazu finden Sie in den jeweiligen Kapiteln dazu.

Ihr Kind auf dem Weg zum Erwachsenenalter zu begleiten, kann anstrengend und sicherlich in Phasen auch frustrierend sein. Trotzdem ist es ein spannender Weg, auf dem Sie Ihr Kind noch einmal ganz neu kennenlernen dürfen.

Der Start in die Pubertät

Nicht nur den Eltern, auch den meisten Kindern ist gegen Ende der vierjährigen Grundschulzeit bewusst,

dass eine Veränderung bevorsteht. In den meisten Bundesländern werden sie bald die Schule wechseln und zu den Älteren gehören, den Teenagern.

Das ruft bei vielen Kindern gemischte Gefühle hervor. Den vertrauten Zustand der Kindheit loszulassen und so zu werden wie die Großen, deren Verhalten ihnen immer ein wenig rätselhaft war, ist nicht einfach.



Die elfjährige Leonie ist morgens immer gut aus dem Bett gekommen. Frühes Aufstehen hat ihr nie Probleme gemacht. Doch in letzter Zeit will ihr das einfach nicht mehr gelingen. Wenn ihre Mutter morgens in ihr Zimmer kommt und freundlich »Guten Morgen« sagt, meckert sie sie immer häufiger an. »Kannst du nicht einfach still sein? Ich kann deine Stimme nicht ertragen!«, hat sie zuletzt gesagt.

Wenn das Verhalten der Kinder sich plötzlich ändert, bemerken das nicht nur die Eltern. Auch sie selbst beobachten sich und stehen der Entwicklung nicht selten hilflos gegenüber. Der Start in die Pubertät ist also sowohl für Eltern als auch Kinder eine Herausforderung. Durch das hohe Konfliktpotenzial, das sich nun ergibt, ist eine gegenseitige Unterstützung aber gar nicht immer so einfach.



Das alles ist trotzdem kein Grund zur Verzweiflung! Konflikte, Streit und zeitweise Verständnislosigkeit sind normal und ein Teil des Ablösungsprozesses, der für Kinder und Eltern wichtig ist. Da müssen alle durch!

In diesem Buch erhalten Sie Tipps, wie Sie diese herausfordernde Zeit mit mehr Gelassenheit

meistern können.

Typische Signale - es geht los!

Der Zeitraum, in dem Sie erste Anzeichen für die beginnende Pubertät erkennen können, liegt in der Regel bei Jungen im Alter zwischen zehn und zwölf und bei Mädchen zwischen durchschnittlich acht und zehn Jahren. In dieser Altersspanne spricht man auch von »Vorpubertät«.

Typische Merkmale sind beispielsweise:

- ✓ Stimmungsschwankungen
- ✓ hohe Reizbarkeit
- ✓ starke Emotionalität
- ✓ zeitweises Ablehnen von Körperkontakt
- ✓ häufiger Rückzug ins Kinderzimmer
- ✓ neue und andere Interessen
- ✓ Scham – besonders Eltern werden plötzlich peinlich
- ✓ körperliche Veränderungen – zu Beginn vor allem ein starkes Längenwachstum

Je nach Charakter und Genen der Kinder können einige dieser Merkmale stark ausgeprägt und andere möglicherweise kaum zu bemerken sein.

Wie es weitergeht

Kommt Ihr Kind in die Pubertät, wird sich Ihr Familiengefüge in den nächsten Jahren erheblich verändern. Das liegt daran, dass es nun selbstständiger werden will und auch werden muss! Freunde spielen eine immer größere Rolle in seinem Leben und helfen beim Abnabelungsprozess von den Eltern.

Auch seine Interessen verändern sich. Sich auf gemeinsame Familienaktivitäten an Wochenenden und im Urlaub zu einigen, wird immer schwieriger. Zeitweise scheinen Eltern und Kinder in unterschiedlichen Universen zu leben.

Schwierig kann das für jüngere Geschwister werden, die unter Umständen wichtige Spielpartner verlieren und für manche launische Teenager als Blitzableiter herhalten müssen.

Auch Eltern müssen sich meistens auf häufigeren und veränderten Streit einstellen. Ihr Kind ist auf dem direkten Weg in ein mündiges Erwachsenenleben. Regeln, Verbote und Wertvorstellungen werden von ihm hinterfragt. Daher kommt es in vielen Familien vermehrt zu Diskussionen – oft auch über Themen, mit denen sich die Eltern bisher nie auseinandersetzen mussten.



Hier hilft es Ihnen, wenn Sie die Kommunikation mit Ihrem Kind bewusst gestalten, sich also Gedanken darüber machen, wann Sie Dinge am besten ansprechen, welche Wörter Sie gebrauchen und was genau Ihre Ziele sind. Mehr dazu lesen Sie in [Kapitel 3](#) und, je nach Thema Ihres Streits, auch in den jeweils dazugehörigen Kapiteln.

Eine große Aufgabe der nächsten Jahre wird das Loslassen sein. Sie haben Ihr Kind in seinen ersten Lebensjahren rund um die Uhr begleitet, haben Entscheidungen für es getroffen, Ihren Tagesablauf mit seinem in Einklang gebracht. Jetzt ist es möglicherweise kaum noch zu Hause. Viele Eltern haben das Gefühl, weniger gebraucht, manchmal sogar weniger geliebt zu werden. Auch wenn weder das eine noch das andere stimmt, kann das belastend sein. In [Kapitel 3](#) erfahren Sie, wie Sie gut mit Verlustängsten umgehen können.

Und es gibt auch Vorteile: Je selbstständiger Ihr Kind wird, desto mehr Freiheiten und Auszeiten gewinnen Sie selbst in Ihrem Alltag zurück! Das kann am Anfang ungewohnt und vielleicht sogar beängstigend sein. Wenn Sie sich darauf einlassen, können Sie aber davon profitieren, etwa mit einem neuen Hobby, einer beruflichen Neuorientierung oder einfach mehr Zeit zum Ausspannen.

Wie lange es dauert

Bestimmt haben Sie schon davon gehört oder gelesen, dass die Pubertät immer früher einsetzt und auch länger dauert.

Im Schnitt bekommen Mädchen heute bereits mit zwölf Jahren zum ersten Mal ihre Tage. Man vermutet, dass der Körper durch die reichhaltige Ernährung signalisiert bekommt, zur Fortpflanzung bereit zu sein.

Die körperliche Reifung ist im Schnitt bei Männern und Frauen mit etwa 16 bis 17 Jahren abgeschlossen, das Längenwachstum kann sich allerdings auch noch bis zum 21. Lebensjahr fortsetzen.

Die soziale und psychologische Reifung kann sich allerdings noch lange hinziehen. Je nach Charakter und persönlicher Situation bis etwa zum dreißigsten Lebensjahr. Auch eine lange Ausbildung zieht die Jugendzeit in die Länge.



Das Verhältnis zu den Eltern entspannt sich meistens schon deutlich früher wieder. Nach den ersten Jahren der Pubertät geht die Streitlust der meisten Teenies schon wieder etwas zurück.

Die häufigsten Krisenherde

Krisen kommen in Familien mit pubertierenden Kindern immer wieder vor. Häufig sind

- ✓ Streit,
- ✓ Entfremdung,
- ✓ Vertrauensverlust und
- ✓ psychische Schwierigkeiten.

Krisen müssen aber kein Dauerzustand sein! Mit der richtigen Kommunikation können Sie viel erreichen – und andersherum ist eine fehlerhafte Kommunikation nicht selten ein Auslöser für eine Krise.

Sie sollten außerdem nicht vergessen, dass Krisen, so nervenaufreibend sie auch sein können, in dieser Phase des Lebens normal sind und die Jugendlichen im besten Fall daran wachsen.

Krisen haben oft etwas mit dem Finden der eigenen Identität zu tun – einem der wichtigsten Themen von Heranwachsenden. Um herauszufinden, wer und wie sie sind, gehen viele Teenager Risiken ein oder tun Dinge, die ihre Eltern nicht nachvollziehen können. Dazu gehören auch der Umgang mit dem eigenen Körper, ihr Essverhalten und die schulischen Leistungen.

Ein weiteres großes Konfliktfeld, das in den letzten Jahren immer extremer geworden ist, findet sich im Bereich der Mediennutzung.

Konflikte durch Identitätsfindung

Jugendliche fühlen und verhalten sich oft extrem. Viele kleiden sich auffällig, wechseln immer wieder ihre Frisuren und Haarfarben, wünschen sich Tattoos und Piercings. Sie hungern und treiben viel zu viel Sport, essen nur bestimmte Dinge, um den Planeten zu retten oder experimentieren mit Drogen und Alkohol.

Je nachdem, woran ihre Sprösslinge sich gerade abarbeiten, reagieren die meisten Eltern mit Sorge auf das extreme Verhalten ihrer Kinder.



Sorgen können berechtigt sein – hilfreich sind sie meistens nicht. Oft stehen sie einem planvollen und angemessenen Handeln sogar im Weg. Wenn Sie sich Sorgen machen und mit Ihrem Kind darüber sprechen möchte, sollten Sie sich unbedingt überlegen, wie Sie am besten vorgehen.

Jugendliche fühlen sich schnell unverstanden und entmündigt, wenn Mütter oder Väter ihnen aus Sorge etwas verbieten wollen. Schnell entsteht der Eindruck, dass ihre Eltern sie nicht wirklich wahrnehmen und nur auf ihre eigenen Interessen achten. Jugendliche brauchen Grenzen, aber:

- ✓ Hinterfragen Sie Ihre Sorgen. Sind sie wirklich berechtigt?
- ✓ Versuchen Sie, Verständnis für die Aktionen Ihres Kindes aufzubringen.
- ✓ Halten Sie Konflikte, die daraus entstehen, aus.

Körper, Ernährung und Gesundheit

Ihr Körper ist für viele Jugendliche ein sensibles Dauerthema. Oft stellen sie ihr Aussehen infrage. Kleine

Makel nehmen sie wie durch ein Vergrößerungsglas wahr.

Mode ist vielen Teenies wichtig. Über ihren Kleidungsstil können sie sich ausdrücken. Manche kleiden sich ganz bewusst immer nach der neuesten Mode, um Zugehörigkeit herzustellen, oft auch um ihren Status unter Beweis zu stellen. [Kapitel 8](#) beschäftigt sich mit dem Thema »Modebewusstsein und Modezwang«. Andere grenzen sich durch ihr Outfit eher ab, zum Beispiel um zu zeigen, dass sie beim allgemeinen Konsumverhalten nicht mitmachen.

Sehr zum Missfallen vieler Eltern haben manche Mädchen das Bedürfnis, sich besonders sexy zu kleiden, etwa mit einem tiefen Ausschnitt und sehr kurzen Hosen oder Röcken. Auch das Thema »bauchfrei« dürfte in vielen Familien für Diskussionen sorgen.

In [Kapitel 4](#) finden Sie ausführliche Informationen zu diesem Thema und Tipps, wie Sie damit umgehen können.

Auch die Ernährung kann zu Konflikten führen, wenn Sie beispielsweise befürchten müssen, dass Ihr Kind eine Essstörung entwickelt. In [Kapitel 11](#) erhalten Sie Anregungen zum Umgang mit diesem Problem sowie Informationen, wo Sie Hilfe bekommen.

Aber auch unabhängig von gefährlichen Tendenzen kann das Thema Essen zu Streit führen, etwa wenn Jugendliche dogmatische Vegetarier oder Veganer sind und keine andere Einstellung akzeptieren können. Hiermit beschäftigt sich [Kapitel 7](#).

Und wann kann Sport eigentlich zu viel werden? Über das Thema Fitnesswahn lesen Sie in [Kapitel 9](#).

Riskante Unternehmungen

Der Klassiker unter den Ängsten, die Eltern pubertierender Kinder haben, ist wohl die Sorge vor gefährlichen Dingen, die die Sprösslinge ausprobieren könnten. Dazu zählen zum Beispiel:

- ✓ Alkohol trinken
- ✓ Drogen ausprobieren
- ✓ Rauchen
- ✓ Diebstahl
- ✓ gefährliche Aktionen wie das Klettern auf Dächer oder S-Bahn-Surfen
- ✓ Umgang mit »falschen« Freunden
- ✓ Beziehungen, in denen sie ausgenutzt oder missbraucht werden
- ✓ ungeschützter Sex
- ✓ sich unbedacht in sozialen Medien zu präsentieren und zu viel von sich preiszugeben
- ✓ sich einer radikalen Ideologie anzuschließen

Manche dieser Dinge tun Jugendliche, um sich den Respekt ihrer Clique zu erobern oder um endlich richtig dazuzugehören. Auch Mutproben werden immer noch in vielen Gruppen veranstaltet.

Dass Teenager Dinge ausprobieren, mit denen Eltern nicht einverstanden sind, ist nicht unnormale. Manches müssen sie einfach selbst erlebt haben, um festzustellen, dass es falsch war.



Jugendliche tun aber auch Dinge, die sie eigentlich gar nicht tun möchten. Das Neinsagen fällt ihnen dann schwer, sie haben Angst, zum Außenseiter zu werden oder als uncool zu gelten. Hier können Eltern helfen, indem sie die Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls ins Zentrum ihrer Erziehung stellen. Sie können Ihr Kind dabei unterstützen, sich selbst zu akzeptieren und Selbstvertrauen aufzubauen.

Weil das Selbstwertgefühl bei jedem Thema dieses Buches eine Rolle spielt, finden Sie immer wieder Tipps dazu.

Schulische Leistungen

Während der Pubertät ist vielen Schülerinnen und Schülern alles Mögliche wichtiger als die Schule. Kein Wunder, schließlich ist jetzt viel los bei ihnen: Sie stellen Alltägliches infrage, durchleben Phasen großer Unsicherheit und starke Emotionen. Anders als Erwachsene leben sie noch stärker im Hier und Jetzt – was übrigens sehr gesund ist, sich aber negativ auf das Bestreben auswirken kann, langfristig einen guten Schulabschluss zu erreichen.

Die Leistungen vieler Teenager gehen während der Pubertät zeitweise zurück. Hier ist es wichtig zu unterscheiden, ob es sich um ein vorübergehendes Phänomen handelt, bei dem der Stoff problemlos aufgeholt werden kann, oder ob der Teenie sich in einer tiefen Schulkrise befindet, aus der er allein nicht mehr herauskommt. Wichtige Informationen dazu und Tipps, wie Sie Ihr Kind unterstützen können, finden Sie in [Kapitel 12](#).

Mediennutzung