

SYLVIA & ALFRED SOBEL

PUBERTÄT

FÜR ANFÄNGER



Ein
außergewöhnlicher
Elternratgeber
für außergewöhnliche
Umstände

GU

Humor hilft, wenn es ernst wird	2
---------------------------------------	---

ELTERN- UND PUBERTISTENKUNDE..... 8

Der Elterntest	9
Haben Sie die Befähigung zum Pubertistenflüsterer?	10
Impulse: Denken Sie zurück	12
Welcher Elterntyp soll's denn sein?	13
Die gut vorbereiteten Eltern	14
Die Spaßeltern	15
Die erlebnishungrigen Eltern	16
Die pubertätsfürchtigen Eltern	17
Die Buddha-Eltern	18
Die perfekten Eltern	20
Impulse: Den Überblick behalten	21
Der Pubertistentest	22
Ermitteln Sie die Pubertätsstärke	24
Impulse: Gehirn im Umbau	26
Eltern haften für ihre Kinder: Pubertistentypen	27
Der gute Pubertist	27
Der Pubertätsverweigerer	29
Der Pubertätslangweiler	31
Impulse: Halt geben, Grenzen setzen	33

EIN FREMDER IN UNSEREM HAUS 34

Kommunikation: Kein Anschluss unter dieser Nummer	35
»Mama, nun chill mal!«	36
Kleiner Sprachführer Pubertistisch – Deutsch	40
Impulse: In Kontakt bleiben	44
Gesprächskultur: Talkshow im Wohnzimmer	45
Hohe moralische Standards	46
Impulse: Ein lebendiger Austausch	49

Elternfreie Zone: Pubertistenzimmer	50
Entwickeln Sie Stilempfinden	50
Sprechen Sie Ihr Bedürfnis nach Unordnung an	52
Checkliste: Standard-Meckersprüche (Zimmer)	53
Impulse: Kampf dem Chaos	54
Turbulenzen und große Emotionen	55
Theaterworkshop im Flur	55
»Könnt ihr nicht lesen?«	56
Ganz großes Gefühlskino	58
Impulse: Gefühle angemessen ausdrücken	60
Körperhygiene für Anfänger	62
Badezimmer: Boykott und Blockade	63
Checkliste: Badezimmer-Grundausstattung	63
Impulse: Körperpflege ohne Stress	65
Cooler Klamotten: Kleider machen Leute	66
Checkliste: Standard-Meckersprüche (Mode)	66
Ihre Beratung ist gefragt!	67
Checkliste: Klamotten für Jungen	67
Mädchen: ganz pflegeleicht	68
Impulse: Modeberatung für eine anspruchsvolle Klientel	70
Gut aussehen	71
Seien Sie ein gutes Vorbild!	71
Impulse: Ein positives Selbstbild	74
Burger, Pommes, Pizza: Essen in der Pubertät	75
»Schon wieder der Fraß?«	75
Gemeinsame Mahlzeiten: für Pubertisten eine Qual	76
Checkliste: Grundausstattung Lebensmittel	79
Impulse: Essen: Nahrungsaufnahme und Kommunikation	80

PUBERTISTEN AUF DER PISTE..... 82

Teenagers erste Liebe: das Handy	83
Der heiße Draht zur Außenwelt	85
Impulse: Luxusartikel oder Gebrauchsgegenstand?	87

Yes, we can! Liebe und Sexualität	88
»Wie heißt er denn?«	89
Impulse: Gesprächsbereit sein	93
Teenagers zweite Familie: die Clique	94
Eine passende Gruppe auswählen	94
»Kennst du nicht«	96
Impulse: Soziale Bindungen	97
Girlies im Doppelpack: beste Freundinnen	98
Ein Meilenstein der Pubertätsgeschichte	98
Checkliste: Die beste Freundin	99
Impulse: Eine besondere Beziehung	101
»Boah ey, das geht ja voll ab hier!«: Partys	102
»Ich geh dann mal«	103
Feiern in der Homezone	105
Checkliste: Der Tag nach der Party	109
Impulse: Partyregeln	110
Ohne Kick läuft nix: Drogen	111
»Hauch mich mal an«	111
Impulse: Den Anfängen wehren	114
Teenager und das liebe Geld	116
Berechtigte Forderungen	117
Impulse: Taschengeld: Hauptsache regelmäßig	120
»Ihr seid so peinlich!«	121
Fremdschämen will gelernt sein	122
Checkliste: Peinliches Verhalten im Alltag	123
Impulse: Ein wichtiger Ablösungsprozess	125

ERZIEHUNG:

WAS GEHT NOCH?	126
Eltern sind an allem schuld	127
Freuen Sie sich über Schuldvorwürfe	128
Checkliste: Die wichtigsten Anklagepunkte	129
Impulse: Selbstständiges Problemlösen fördern	131
Themen für den Familientisch	132

»Kennt ihr eigentlich Goethe?«	133
Impulse: Schweigen ist Silber, Reden ist Gold	136
Erziehung – auch eine Stilfrage	137
Wie Sie den richtigen Ton treffen	138
Impulse: Welchen Erziehungsstil bevorzugen Sie?	139
Ein Lob der konsequenten Konsequenz	140
Machen Sie den Anfang!	142
Checkliste: Stillschalten	143
»Wir müssen reden!«	145
Impulse: Konsequenzen statt Strafen	148
Was Eltern von Dompteuren lernen können	149
Die Grundlagen der Dressur	150
Checkliste: Hilfreiche Kurzbeispiele	151
Impulse: Für Klarheit sorgen	152
Machtkämpfe: Muss das wirklich sein?	154
Endlich Ruhe!	155
»Bist du jetzt fertig?«	156
Wie man Pubertisten liebevoll loswird	161
Impulse: Kein ständiger Machtkampf!	164
Das Internet: Licht und Schatten	165
Nichts für labile Eltern: Computer	166
Impulse: Regeln und Grenzen für Internet und Computer	168
Das Fernsehen erzieht mit	170
Neue Ideen fürs Familienleben	171
Impulse: Zeitfresser in Schach halten	173
Wenn nichts mehr hilft: Neues ausprobieren	174
Trost und Rat vom Experten	175
Impulse: Elterliche Intuition	177
Pubertät: Wie lange noch?	178
Das kann dauern	179
»Jemand zu Hause?«	182
Impulse: Eine Phase des Wandels	185
Bücher und Adressen, die weiterhelfen	186
Register	189
Impressum	192

Eltern- und Pubertistenkunde



DER ELTERNTEST

Bezogen auf die Lebenszeit eines Menschen ist die Dauer der Pubertät zeitlich eng begrenzt, erstreckt sie sich doch nur über drei bis zehn Jahre. Allerdings unterscheidet sie sich wesentlich von den Phasen davor und danach. Grundsätzlich gilt: An der Pubertät sollten immer zwei Parteien beteiligt sein – der Pubertist und seine Eltern. Eine Pubertätszeit ohne Eltern wäre langweilig und kommt selten vor. Ohne Teenager hingegen kann es durchaus Pubertät geben. Sie heißt dann »Wechseljahre« und ähnelt oft dem Verhalten von Heranwachsenden. Das ist jedoch ein anderes Thema.

Bevor Sie Ihrer Tochter Anna oder Ihrem Sohn Lukas erlauben, an der Pubertät teilzunehmen, sollten Sie herausfinden, ob Sie überhaupt die Befähigung und die Eignung zum Leben mit einem Teenager besitzen. Haben Sie annähernd eine Vorstellung davon, was Sie erwartet? Sind Sie eigentlich auf das Leben mit einem Pubertisten vorbereitet? Nach der Auswertung des folgenden Tests können Sie über eine mögliche Erziehung des wundersamen Wesens Pubertist nachdenken und die Karriere eines Pubertistenflüsterers anstreben.

Bedenken Sie: Teenagereltern haben in unserer Gesellschaft zwar ein hohes Sozialprestige, werden aber selten beneidet. Im Gegenteil! Da alle Rückgabe- und Garantiefristen für Ihr Kind abgelaufen sind, bleibt Ihnen bei negativem Ausgang des Tests als letzter Ausweg aber immerhin noch die Freigabe zur Spätadoption.

» Pubertät ist, wenn die Eltern schwierig werden. «

Marianne Arit | deutsche Publizistin, *1943

»Auf einmal wohnt ein Fremder in der Wohnung, der einem mit viel Energie rücksichtslos, launisch, faul und unverschämt den Tag vermiest.«

Peer Wüschner | deutscher Kunsttherapeut und Pädagoge, *1955

»Mama, nun chill mal!«

Ein erschreckendes Beispiel dafür, wie Kommunikation zwischen unfähigen Eltern und gesprächsbereiten Pubertisten häufig scheitert, ist der folgende Dialog zwischen Mutter und Tochter:

Mutter: »Anna, bitte leg deine Wäsche in den Wäschekorb.«

Tochter: »Ja, später, ich muss mich nur noch schnell mit Sarah für heute Abend verabreden.«

Mutter: »Nein, nicht später, gleich! In deinem Zimmer und im Bad, überall liegt deine Wäsche herum.«

Tochter: »O. k., nur noch dieses Gespräch!«

Beispiel einer typischen Drachennutter: Die Tochter wird zu Hausarbeiten herangezogen, obwohl sie notwendige soziale Kontakte knüpfen will. Ungünstiger Gesprächsbeginn.

Mutter (eine halbe Stunde später): »Kannst du endlich loslegen, im Wohnzimmer liegen auch noch Pullover von dir.«

Tochter: »Klaro, ich leg gleich los.«

Mutter: »Nein, jetzt sofort!«

Tochter: »Ich mache es sofort, nur nicht jetzt sofort. Du machst mich voll peinlich vor Sarah.«

Mutter: »Und du machst mich voll wütend.«

Tochter: »Mama, nun chill mal.«

Obwohl die Tochter »sofort« mit der Arbeit in drei verschiedenen Zimmern loslegen will, ist die penetrante Mutter immer noch nicht zufrieden. Sie macht den Fehler, von der Sachebene (Aufräumen) zur Gefühlsebene (Wut) zu wechseln. Damit einher geht die Demütigung der Tochter vor der Freundin. Die Tochter behält aber einen ruhigen Kopf und bietet der Mutter eine Auszeit (chillen) an.

Mutter (nach einer Stunde): »Das darf doch nicht wahr sein! Du liegst auf dem Bett, hörst Musik, und nichts ist gemacht.«

Tochter: »Warum schreist du mich so an?«

Mutter: »Deine Wäsche! Ich packe sie in den Müll.«

Völlig diffus: Obwohl die Wäsche in den Wäschekorb gehört, soll sie nun in den Müll. Das muss die Tochter verwirren.

Tochter: »Sei mal geschmeidig! Kannst du nicht normal reden?«

Mutter: »Räum endlich auf!«

Tochter: »Warum? Hallo!? Ist hier Diktatur?«

Die Tochter behält weiterhin einen kühlen Kopf und argumentiert betont sachlich. Sie möchte wissen, warum die Mutter schreit (Gefühlsebene) und warum aufgeräumt werden soll (Sachebene).

Mutter: »Weil hier das blanke Chaos herrscht!«

Tochter: »Hast du schon mal was von kreativem Chaos gehört?«

Mutter: »Von Kreativität war bei deiner letzten Mathearbeit wenig zu sehen.«

Tochter: »Jetzt bist du total unsachlich. Hör auf, mich zu dissen und zuzuföhnen. Überhaupt bist du so was von spießbürgerlich.«

Mutter: »Du kannst dich jetzt sofort kreativ entfalten, indem du aufräumst.«

Tochter: »Jetzt rastest du schon wieder aus! Was kann ich denn dafür, dass du in den Wechseljahren bist?«

Mutter: »Ich habe keine Probleme mit den Wechseljahren, sondern mit deiner Unordnung!«



IN KONTAKT BLEIBEN

An manchen Tagen ist keine gute Kommunikation möglich. Man schaukelt sich hoch und sagt Dinge, die sehr verletzen. Wenn abends noch Licht unter der Tür des Kinderzimmers schimmert, klopfen Sie vorsichtig an. Klingt das »Ja, was ist?« Ihres Teenies nicht ablehnend, fragen Sie, ob Sie sich zu ihm setzen dürfen. Wenn er sich »chillig« im Chaos seines Zimmers befindet, muss er sich nicht beweisen und nicht cool sein. Vielleicht bekommt er Lust, über Wichtiges zu reden, das ihn bedrückt, oder über Unwichtiges, das er lustig findet. Unter Umständen können Sie jetzt auch noch mal in Ruhe ansprechen, warum Sie das Chaos in der Wohnung so stresst.

Es ist wichtig, im Gespräch zu bleiben. Fragen Sie gelegentlich: Wie geht es dir? Was beschäftigt dich? Bleiben Sie am Ball. Es gibt Themen, die erörtert werden müssen (Drogen, Freundschaft, Verhütung, Werte). Hierzu bedarf es feiner Antennen und zahlreicher Anläufe. Nehmen Sie Ablehnung oder Desinteresse auf Gesprächsangebote nicht persönlich. Zeigen Sie Interesse am Leben und Denken Ihres Teenagers, gehen Sie gemeinsam zu Veranstaltungen oder zum Shoppen. Interessieren Sie sich für seine Hobbys, auch fürs Computerspiel oder die Lieblingsserie. Zeigen Sie, dass Sie auch nicht perfekt sind: Lassen Sie sich helfen beim Brennen einer CD, dem Einrichten des Handys. Das schafft Gemeinsamkeit und Gesprächsanlässe. Auch beim Lieblingsitaliener sind Teenager oft entspannter und redseliger als zu Hause, ebenso im Auto. Wenig hilfreich ist es dagegen, Teenager anbietend in der »Pubertätsensprache« anzureden. Jugendliche wollen sich damit gegen Sprache und Habitus der Erwachsenen abgrenzen, ihre Unabhängigkeit und die Zugehörigkeit zur eigenen Clique demonstrieren. Sie müssen aber auch lernen, dass im Vorstellungsgespräch, bei Tisch oder beim Familientreffen anders gesprochen werden sollte als mit engen Freunden.

GESPRÄCHSKULTUR: TALKSHOW IM WOHNZIMMER

Im Grunde haben Sie bereits das Schlimmste hinter sich, wenn Ihr Nachwuchs in die Pubertät kommt. Denken Sie zurück an die durchwachten Nächte, als Ihr Baby wegen der durchbrechenden Zähne oder der Bauchschmerzen weinte und kaum zu beruhigen war. Wenig später begann die Phase, in der Sie Ihren Nachwuchs keine Sekunde aus den Augen lassen durften, wenn Sie keine Treppe stürzte, Verbrennungen oder verschluckte Legosteine riskieren wollten. Im darauf folgenden Trotzalter wurde Erziehung anstrengend, der Nachwuchs bockig und widerspenstig. Ebenso endeten Jahre später die Hausaufgaben oftmals in Tränen, Geschrei und Nervenzusammenbrüchen.

Andererseits: **Waren Sie nicht glücklich über die ersten Worte und Sätze Ihres Kleinkindes, sowie etwas später über die philosophischen Gespräche mit den großen Kleinen am Küchentisch?** Wie froh waren Sie, als Ihr Kind, statt zu heulen oder zu brüllen, sich endlich mit Worten verständlich machen konnte!

All diese Augenblicke der sonnigen Vertrautheit und der verschwörerischen Komplizenschaft, sie sollen von jetzt an tatsächlich nicht mehr den gemeinsamen Alltag bestimmen? Noch gestern waren Sie doch der Held oder die Königin im Leben Ihres Kindes, und Ihr Wille war Gesetz.

Wo ist sie hin, diese gute, alte Zeit? **Grämen Sie sich nicht, denn ab jetzt gilt auch: Ihr Pubertist hat endlich die Probleme, die für Sie ebenso interessant sind,** wie zum Beispiel Schönheitspflege, Aussehen, Verhütung, Umgang mit Geld, Auswahl des Fitnessstudios oder die angesagteste Kleidung. Da macht es doch richtig Spaß, Gespräche über ausgewählte Highlights zu führen.

YES, WE CAN: LIEBE UND SEXUALITÄT

Irgendwann vermuten Eltern, dass ihr Sprössling das andere Geschlecht interessant findet und versucht, näheren Kontakt aufzunehmen. Falls Sie es noch nicht wussten: **Es ist seit einigen Jahrzehnten unüblich, dass Jugendliche den ersten Freund beziehungsweise die erste Freundin ihren Eltern zur Begutachtung vorstellen.** Oft fühlen sich aus diesem Grund besonders Mütter dazu veranlasst, in vertraulichen Gesprächen die Situation zu klären. Dabei kommt ihnen die Tatsache entgegen, dass Jugendliche zumeist bereitwillig Auskunft geben, weil sie es kaum erwarten können, über ihre erste Liebe zu sprechen.



»Wie heißt er denn?«

Dieser aufgezeichnete Dialog beleuchtet beispielhaft die Ängste und Wünsche von Eltern und Pubertisten zum Thema Sexualität.

Mutter: »Anna, alles in Ordnung bei dir, mein Schatz?«

Die Mutter vermutet, dass ihre fünfzehnjährige Tochter ihren ersten Freund hat, und versucht nun ganz beiläufig ein Gespräch darüber anzufangen.

Tochter: »Alles klaro.«

Die Tochter kennt ihre Mutter schon eine Weile und ahnt, dass diese über ihren süßen Freund reden will. Sie überlegt fieberhaft, wie sie das Gespräch am besten abblockt.

Mutter: »Weißt du, was mir in letzter Zeit aufgefallen ist?«

Sie geht ganz behutsam und einfühlsam vor.

Tochter: »Nein, was denn?«

Die Tochter möchte jetzt lieber in ihrem Zimmer chatten.

Mutter: »Irgendwie verhältst du dich anders als sonst. Dauernnd telefonierst du, chatted am PC, bekommst oder sendest SMS!«

Die Mutter findet ihr Vorpirschen geschickt und gut.

Tochter: »Na und, ist das jetzt auch verboten?«

Mutter: »Dauernnd stehst du vor dem Spiegel, wechselst dreimal am Tag deine Klamotten und weißt nicht, was du anziehen sollst.«

Tochter: »Überwachst du mich? Du hast wohl nichts anderes zu tun. Soll ich immer im selben Outfit herumlaufen? Außerdem habe ich nichts zum Anziehen, und mein Taschengeld reicht für nichts.«
Der Tochter ist die ganze Situation peinlich, und sie freut sich über den Nebenkriegsschauplatz Klamotten.

Mutter: »Nein, Liebling, so war das doch nicht gemeint. Natürlich überwache ich dich nicht!«

Die Mutter merkt, dass das Gespräch in die falsche Richtung läuft.

Humor ist das beste **ERZIEHUNGSKONZEPT**

»Das ist echt der Burner, megamäßig abgespaced, Digger!« Sie haben nichts verstanden, wollen aber künftig zu Hause nicht als »Nullchecker« gelten? Dann hilft Ihnen dieser außergewöhnliche GU-Ratgeber weiter.

⚡ **Satirisch:** Humorvoll überspitzt finden Sie hier den ganz normalen Pubertätswahnsinn. Sie werden vieles wiedererkennen und können über sich und Ihre Kinder herzhaft lachen. Das entlastet, macht vieles leichter und führt oft zu neuen, kreativen Lösungen.

⚡ **Authentisch:** Geschrieben von einem dreifach betroffenen Elternpaar, behandelt es alle typischen Krisengebiete wie Clique, Kleidung, erste Liebe, Handy, Partys, Alkohol ...

⚡ **Ratgeberisch:** »Impulse« geben konkrete Anregungen, um schwierige Alltagssituationen besser zu meistern.



WG 484 Familie

ISBN 978-3-8338-2338-1



9 783833 823381

€ 14,99 [D]

€ 15,50 [A]

www.gu.de