

Beobachter

Sarah Renold

Achtung, Teenager!

Jugendliche verstehen, fördern und fordern



Inhalt

Vorwort	7
1. Leben im Umbruch: Einführung	8
Das 3-Schritte-Konzept	9
Teenager verstehen	10
Teenager fördern	13
Teenager fordern	17
2. So entwickeln sich Jugendliche	21
Körperliche Entwicklung	22
Das läuft bei Mädchen ab	23
Das läuft bei Jungen ab	25
Sexuelle Entwicklung	27
Früh genug aufklären	27
Internet und Sex	28
Und die Liebe?	29
Mann liebt Mann, Frau liebt Frau	29
Geistige Entwicklung	30
Stimmungsschwankungen und Risikofreude	31
Psychische Entwicklung	32
Typisch Pubertät	32
3. Der Alltag mit Jugendlichen	36
Kommunikation: So versteht Sie Ihr Teenager	36
Sich aufs Gegenüber einstellen	36
Aktiv zuhören	36
Ernst nehmen	37
Nonverbales Sprachverhalten überprüfen	37

Vier Münder, vier Ohren	37
Verständlich bleiben	38
Stil-Grenze setzen	38
Hammergeil & Co.	38
Keine Ironie	39
Vorbild sein	39
Gefühlsausbrüche und Trotzanfalle bewältigen	40
Frust, Frust, Frust	40
Die Wand, die hält	41
Vorbilder, Idole, Peers	42
Die Rolle der Gleichaltrigen	43
Jugendliche Subkulturen	44
Den Stars nacheifern	44
Freizeit: die Suche nach dem Kick	45
Zigaretten und Drogen	46
Trinken, bis nichts mehr geht	47
Freeriden, trainsurfen und andere Stunts	48
Sexuelle Übergriffe	48
So reagieren Sie richtig	49
Internet: Faszination mit Nebenwirkungen	51
Surfen statt lernen	51
Chatten	52
Games hoch im Kurs	53
Wenn die Sucht droht	55
Schule: Motivation und Zukunftsperspektiven	56
Berufswünsche ernst nehmen	57
Gutes Klima – gute Leistungen	58
Ziele und Teilziele festlegen	59
4. Typische Teenager-Probleme	
– so helfen Sie	61
Janagefallt sich nicht:	
die Entwicklung des Selbstbewusstseins	61
Verstehen: die Sache mit der neuen Figur	62

Zu dick, zu dünn	63
Fördern: das Selbstbewusstsein stärken	64
Fordern: handeln statt jammern	65
Julian ist immer blank:	
vom Umgang mit (Taschen-)Geld	66
Verstehen: die Sache mit den Marken	66
Fördern: Taschengeld einteilen	67
Fordern: Ferienjob statt Schulden	68
Ruben schlägt schnell zu: Gewalt und Aggression	
Verstehen: die Sache mit dem Imponieren	69
Stress lass nach	70
Fördern: Perspektiven schaffen	70
Fordern: Gewaltverzicht	72
Alexandra zieht sich zurück:	
Depressionen und andere seelische Nöte	74
Verstehen: die Sache mit der Überanpassung	74
Anzeichen erkennen	75
Fördern: schützende Faktoren	76
Fordern: aktiv werden	78
Hilfe holen	79
Leon flippt aus: Freiheit ohne Grenzen	
Verstehen: die Sache mit der Provokation.....	80
Fördern: Zeit schenken.....	81
Fordern: Bedingungen stellen	82
Vera ist verliebt: erste Liebe und Sexualität	
Verstehen: die Sache mit dem «ersten Mal»	84
Fördern: trotz Trennungsschmerz loslassen	85
Mobilisieren Sie Ihre Toleranz	86
Fordern: Schutz vor Schwangerschaft und Krankheiten	87
Nicos Eltern sind voll doof: Kritik und Revolution	
Verstehen: die Sache mit der Ablehnung	88
Fördern: standhaft und gelassen bleiben	89
Fordern: Anstand muss sein	90

5. Eltern-Sorgen	92
Nah sein – Distanz wahren	92
Vaterrolle – Mutterrolle	93
Der schwierige Prozess des Loslassens	93
Autonomie versus Geborgenheit	94
Den Kontakt zum Teenager halten	95
Wenn es rund läuft	95
Problematische Eltern-Teenager-Beziehungen	97
Den positiven Kontakt festigen	98
Regeln durchsetzen	101
Das Positive an Konflikten	101
Konsequenzen vereinbaren	102
Praktische Tipps	104
Einen Vertrag aufsetzen	104
Selbständigkeit fördern	105
Zu neuen Herausforderungen ermutigen.....	106
Verantwortung übertragen	106
Hilfe zur Selbsthilfe	107
Wenn Sie überfordert sind	108
Kleine Tricks gegen den Stress	108
Gut organisiert	109
Hilfe beiziehen	110
Die Stärke der Paarbeziehung nutzen	110
Anhang	112
Muster: Teenager-Vertrag	112
Checklisten	114
Links und Adressen	116
Literatur	121

1. Leben im Umbruch: Einführung

Auf der Suche nach Identität

Die Pubertät gilt neben dem Kleinkindalter als die prägendste Phase im Leben eines Menschen. Man spricht deshalb auch von der «zweiten Geburt». In dieser Zeit entwickeln Jugendliche ihre Persönlichkeit, suchen nach ihrer Identität und erlangen ein immer komplexeres Bewusstsein über sich, über andere Menschen und die Welt, in der sie leben. Die Auseinandersetzung mit dem Ich wird zum zentralen Thema: Wer bin ich? Wer möchte ich sein und werden? Wie sehen mich die anderen? Wie finde ich das, was die anderen in mir sehen?

Gleichzeitig erleben pubertierende Mädchen und Jungen eine drastische und schnelle Veränderung ihres Körpers. Hormone lösen die sexuelle Reifung und die dazugehörigen Bedürfnisse aus. Diese neuen Empfindungen nehmen unter Umständen einen Grossteil der Gefühls- und Gedankenwelt in Anspruch, Schule und Familie treten tendenziell in den Hintergrund. Wichtig hingegen werden gleichaltrige Kollegen und Kolleginnen sowie das andere Geschlecht.

Streben nach Autonomie

Die Ablösung vom Elternhaus und die Ausrichtung auf ein autonomes Leben ist eine der Hauptaufgaben der Pubertät. Es ist quasi Pflicht – von der Natur eingefordert –, dass ein Teenager immer selbständiger wird und eigene Schritte in seinem Leben macht. Die Nesthocker, die wir Menschen nun mal sind, werden (endlich) flügge. Eltern balancieren in dieser Zeit zwischen Unterstützung zur Eigenverantwortung ihres Sohnes, ihrer Tochter und dem Trennungsschmerz vom geliebten Kind. Dass die Pubertät oft mit Stürmen, Gewittern und auch Orkanen durchzogen ist, macht es vielen Müttern und Vätern nicht gerade leicht, die Ruhe zu wahren. Doch gerade

Es ist nie zu spät

Es ist nie zu spät, an der Beziehung zu Ihrem Sohn, Ihrer Tochter zu arbeiten. Oder das Familienleben während der Pubertät Ihrer Kinder neu zu gestalten. Oder sich immer wieder aufs Neue dem Gefühlschaos der Jugendlichen zu stellen.

Auch wenn Sie den Eindruck gewinnen sollten, dass in Ihrer Familie nicht alles so läuft, wie es sollte, gibt es viele kleinere und grössere Möglichkeiten, etwas zu verändern. Knüpfen Sie dort an, wo es Sie persönlich «gluschtet». Sie müssen längst nicht alle Tipps in diesem Ratgeber befolgen, um eine Verbesserung im Zusammenleben mit Ihrem Teenager zu erlangen. Doch wenn Sie den einen oder anderen Hinweis erproben, können Sie kleine Reaktionen in der Familie wahrnehmen. Sobald dies geschieht, wissen Sie, dass Sie etwas in Gang gebracht haben auf dem Weg mit Ihrem Teenager durch die Pubertät hindurch.

diese ist gefordert. Auch wenn es noch so rütteln und schütteln mag: Eltern sind die Felsen in der Brandung, die standhaft und verlässlich sein sollten. Gerade *weil* die Pubertät von vielen Wirren geprägt ist, brauchen Jugendliche absolut tragbare Beziehungen. Und diese haben sie idealerweise zu ihren Eltern. Dank der Sicherheit, dass die Mutter, der Vater immer da ist, wenn der Teenager sie braucht, kann er sich mit dem Gefühl des Urvertrauens – einem der wichtigsten Werte einer Kindheit und Jugend – gesund entwickeln.

Das 3-Schritte-Konzept

Kinder brauchen sowohl Geborgenheit als auch Aufgaben, denn sie wollen ihre Fähigkeiten ausprobieren und anwenden können. Und zwar real, also nicht ausschliesslich beim Spielen, durch Schulaufgaben oder virtuell am Computer. Wer sein Können, seine Reife und seine Selbständigkeit unter Beweis stellen darf, gewinnt an Selbstvertrauen und ist bereit, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen. Das beginnt im Kleinkindalter und zieht sich hin über die Pubertät bis ins Erwachsenenalter. Nur so wird ein junger Mann,

Begleiten und fordern

eine junge Frau in der Lage sein, einen Beruf kompetent auszuüben, eine Beziehung zu einem Partner zu entwickeln und später die Verantwortung für eigene Kinder zu übernehmen.

Mit dem 3-Schritte-Konzept «Verstehen – Fördern – Fordern» unterstützen Sie Ihren Teenager darin, zu einem selbstbewussten Menschen heranzuwachsen. Wenn Sie die je 10 Punkte in den folgenden drei Kapiteln beachten, schaffen Sie gute Grundlagen.

Verstehen, fördern, fordern: das 3-Schritte-Konzept

Das 3-Schritte-Konzept steht für eine Haltung, die ...

- ... die sich entwickelnde Persönlichkeit des Teenagers achtet
- ... ein ernsthaftes Interesse an der Welt des Jugendlichen zeigt
- ... über die wichtigsten Themen des Jugendalters Bescheid weiss
- ... die Entwicklung des Jugendlichen bestmöglich unterstützen und fördern will
- ... altersentsprechende und zumutbare Verhaltensweisen einfordert
- ... sich mit Konflikten und Blockaden in der Pubertät kritisch auseinandersetzt
- ... den jungen Menschen begleitet und zugleich loszulassen bereit ist.

Teenager verstehen

Einen Jugendlichen zu verstehen ist nicht immer einfach. Erst war es noch Ihr Kind, das Sie kannten, mit dem Sie klarkamen. Und nun steht eine junge Person vor Ihnen, die so ganz anders funktioniert als noch vor einem halben oder ganzen Jahr. Und sie ist noch Jahre davon entfernt, so zu sein, wie sie Ihnen später als Erwachsene begegnen wird.

Wie also soll das funktionieren: einen Teenager verstehen? Beherrzigen Sie die folgenden 10 Punkte:

1. Interesse zeigen: Interessieren Sie sich ernsthaft für die Welt Ihres Jugendlichen. Fragen Sie nach: Was machst du gerne? Wozu hast du gar keine Lust? Welche Kollegen sind gerade beliebt und weshalb? Was fasziniert dich an deinem Idol? Was willst du später werden? Warum fühlst du dich in der Schule unwohl? Warum macht Chatten und Gamen so viel Spass?

Denken Sie daran, dass Ihr Jugendlicher ein gutes Gespür dafür hat, ob Ihr Interesse echt oder bloss gespielt ist. Vermeiden Sie in diesem Zusammenhang auch kritische Kommentare, Vorwürfe oder Ermahnungen – Ihr Kind würde sich wahrscheinlich zurückziehen und der positive Effekt Ihres Interesses wäre dahin.

Echtes
Interesse ...

2. Ernst nehmen: Wenn Sie es schaffen, Ihren Teenager in seinen Belangen, Interessen, Sorgen und Freuden ernst zu nehmen, wird es Ihnen auch leichter fallen, einzufordern, Ihrerseits ernst genommen zu werden. Ernst nehmen heisst nicht, alles zu akzeptieren, sondern die Bedürfnisse, Meinungen und Gefühle des andern zu respektieren.

3. Aufmerksam zuhören: Hören Sie gut zu, was Ihr Teenager Ihnen sagt. Manchmal sind knappe Äusserungen von tieferer Bedeutung, als Sie denken. Haken Sie bei passender Gelegenheit nach und vergewissern Sie sich, dass Sie im Strudel des Alltags keine wichtige Botschaft überhört haben.

... und Einfühlungsvermögen

4. Perspektive des Teenagers einnehmen: Dies ist besonders bei Auseinandersetzungen, bei Wünschen, Plänen oder Ängsten des Jugendlichen sinnvoll. Falls nötig, wechseln Sie dazu die Sitzposition am Familientisch, um symbolisch noch besser in seine Rolle schlüpfen zu können. Fragen Sie sich: «Wie würde *ich* mich fühlen, was würde *ich* denken, wie würde *ich* handeln, wenn ich in diesem Alter und in dieser Situation wäre?» Lassen Sie

dabei aber Ihre eigene Jugendzeit möglichst zur Seite (siehe Punkt 5).

Bescheid wissen

5. Kein Vergleich mit der eigenen Jugendzeit: Unterlassen Sie es, Ihre eigenen Jugenderlebnisse hervorzuholen, um für eine Sache zu argumentieren. Die Jugend von heute lebt in vielen Belangen anders. Und Ihr Teenager schätzt es gar nicht, mit Ihnen verglichen zu werden. Es geht jetzt schliesslich um ihn, und da hat er kaum Ohren für Ihre Vergangenheit.

6. Wissen aneignen: Eignen Sie sich Kenntnisse über den Entwicklungsstand von Jugendlichen im Alter Ihres Kindes an. Beachten Sie, dass die Spannbreite des Normalen sehr gross sein kann! So wie bei Erwachsenen gibt es auch unter Jugendlichen eine grosse Vielfalt an Persönlichkeiten – äusserlich wie innerlich.

7. Seien Sie erwachsen: Nichts ist für Jugendliche peinlicher, als wenn Mama und Papa so tun, als ob sie selber erst grad 16 wären ... Vermeiden Sie es, sich allzu jung zu geben oder auszusehen. Wer krampfhaft dieselben Dinge tut wie Pubertierende, wirkt unglaubwürdig und unreif. Sie können nach wie vor jung, aktiv und von heute sein – und dennoch die nötige Grenze ziehen.

Vorbilder akzeptieren

8. Vorbildfunktion: Sie stehen seit seiner Geburt in engster Beziehung zu Ihrem Kind. Es kann gar nicht anders, als Ihre Verhaltensweisen und Ihre Einstellung zum Leben und zu anderen Menschen zu übernehmen. Doch je älter es wird, desto mehr wird es diese kritisch reflektieren. Und es wird andere Menschen zum Vorbild erklären. Einfluss nehmen können Sie darauf – gemäss Studien – nicht. Wen immer sich Ihr Kind zum Vorbild nimmt, bleiben Sie gelassen, solange es die psychische und physische Gesundheit Ihrer Tochter, Ihres Sohnes nicht beeinträchtigt. Fragen Sie nach den Motiven Ihres Teenagers.