

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Abenteuer Pubertät

Inhalt Heft 123

- Wurzeln und Flügel geben
- Umbauarbeiten im Gehirn
- Im Gespräch bleiben
- Schulstress vermeiden
- Mediennutzung Jugendlicher
- Spielerische Sexualkunde
- Stabiler Selbstwert

Ermutigende Worte öffnen Türen

Bärbel Hörner beschreibt, warum der wohlwollende Blick gerade jetzt so wichtig ist.



Bärbel Hörner
ist unter anderem Dipl. IP-Beraterin (API), Encouraging-Trainerin sowie Ermutigungstrainerin für Kinder und Jugendliche.

Die Zeit zu Beginn und während der Pubertät ist für Jugendliche eine Zeit vieler Veränderungen. Hier nenne ich nur einige:

- Das Denken verändert sich, wird abstrakter. Synapsen im Gehirn strukturieren sich neu.
- Mit einer neuen Haltung gegenüber Autoritäten hinterfragen sie vieles.
- Gefühle schwanken teils heftig, „von himmelhochjauchzend bis zu Tode betrübt“.
- Soziale Beziehungen wechseln häufig, etwa durch Schulwechsel.
- Gleichaltrige, Gruppen und Cliques haben immer größer werdenden Einfluss.
- Die Sprache ändert sich. Sie können sich über gleiche Sachen schütteln vor lachen oder gemeinsam traurig sein.
- Den meisten Jugendlichen mangelt es in diesem Alter noch an Selbstvertrauen. Sie sind unzufrieden mit sich und ihrem Aussehen, können bzw. wollen wachsende Erwartungen, die an sie gestellt werden, nicht erfüllen und handeln unüberlegt, wofür es Kritik hagelt.

Die Unausgeglichenheit der Antriebe und Stimmungen, die Störanfälligkeit und Ablenkbarkeit, die Selbstwertproblematik und Schwierigkeiten in der sozialen Einordnung wirken sich unverkennbar aus auf Leistungsbereitschaft, Denkeinstellung und Arbeitshaltung. Nicht zu unterschätzen sind außerdem die körperlichen Veränderungen, vor allem Wachstum und Geschlechtsreife.

Pubertät bedeutet für Eltern, ihre Kinder ein Stück mehr loszulassen und in die Eigenverantwortung zu entlassen. Dauernde Beaufsichtigung und Fürsorge sind nicht mehr nötig. Viele Eltern verbinden damit, dass sich ihre Kinder doch endlich auch wie Erwachsene benehmen sollten und sind oft überfordert oder genervt. Die Anforderungen sind hoch, Erwartungen an die Heranwachsenden werden teils enttäuscht; Konflikte sind vorprogrammiert. Doch gerade in dieser Zeit brauchen die Jugendlichen eine offene Tür zuhause, viel Verständnis der Erwachsenen und Gesprächsbereitschaft. Vertrauen und der Glaube, dass der Jugendliche sich ihren Erwartungen gemäß verhält bzw. das Zutrauen, dass er seinen Weg findet, sind jetzt angesagt.

Erwachsene und Jugendliche sehen die Welt aus Sicht ihrer Generation und ihrer Kultur. Im Gespräch bleiben bedeutet: beide Welten miteinander teilen, über Interessen, Hoffnungen, Sorgen und Enttäuschungen miteinander sprechen. Zeigen Sie dem Jugendlichen immer wieder, dass Sie ihn lieben, trotz allem. Bleiben Sie gesprächsbereit, damit Sie die Gedanken, Meinungen und Vorstellungen der Jugendlichen kennen und in Beziehung bleiben.

„Gebt den Kindern Liebe, mehr Liebe und noch mehr Liebe, dann stellen sich gute Manieren ganz von selbst ein.“
Astrid Lindgren

Was sind Gesprächskiller?	Was ist förderlicher?
von oben herab sprechen „Solange du zu Hause wohnst, gelten meine Regeln.“	respektvoll. „In der Familie hat jeder Aufgaben und ist für die Atmosphäre verantwortlich. Wir sind eine Gemeinschaft. Du bist ein Teil davon.“
durch Ironie und Sarkasmus verunsichern „Das hast du ja mal wieder toll hingekriegt.“	fest und freundlich „So geht das nicht. Da kannst du etwas ändern.“
kritisieren, ohne Vorschläge für richtiges Verhalten zu machen. „Schon wieder dieses Handy am Tisch. Das nervt.“	Erwartungen ausdrücken, Ich-Botschaften. „Bitte leg dein Handy weg. Ich möchte in Ruhe mit euch essen.“
niemals zugeben, dass ich mich geirrt habe	eigene Fehler eingestehen, Vorbildfunktion, Unvollkommenheit
so tun, als ob man selbst schon alle Antworten kennt	nach eigener Meinung und Lösung fragen
reden, aber wenig zuhören, Ratschläge geben	aufmerksam zuhören
alte Fehler aus der Vergangenheit immer wieder aufrollen; verallgemeinern. „Immer kommst du zu spät.“ „Nie räumst du dein Zimmer auf.“	nur über aktuelle Probleme sprechen
lächerlich machen, verspotten	zuhören und mitfühlen, Gefühle akzeptieren, ernst nehmen

Tipps zum guten Zuhören

1. Schenken Sie ungeteilte Aufmerksamkeit
 - Legen Sie die Zeitung beiseite
 - Schalten Sie den Fernseher/PC ab
 - Schauen Sie den Jugendlichen an.
2. Achten Sie auf Art und Weise (Ton und Körpersprache), wie er/sie spricht
3. Fragen Sie nach und geben zurück, was Sie verstanden haben

„Habe ich das richtig verstanden? Du fühlst dich von uns ungerecht behandelt?“ – So können evtl. Missverständnisse aufgeklärt werden.
4. Lassen Sie Vorurteile, Kritik und eigene Geschichten. Versuchen Sie, dem Gedanken des Jugendlichen zu folgen.
5. Unterbrechen Sie nicht!

Jugendliche wollen ernst genommen werden und sich verstanden fühlen. Daher den Jugendlichen mit unseren Gedanken und Ansichten nicht unterbrechen, sonst verspielen wir die Chance eines guten Gesprächs. Ein wesentliches Kennzeichen guten Zuhörens ist Schweigen. – Auch wenn Sie bestürzt oder wütend über das Verhalten des Jugendlichen sind: Bleiben Sie ruhig und hören Sie zu! Sie werden besser verstehen und reagieren, wenn erst mal die Luft raus ist.

Und manchmal geht es trotzdem schief: Wir schreien, überschütten mit Vorwürfen. Je nachdem, wie wir drauf sind. Klar ist: Was ändert das? - Das Problem wird kaum gelöst. Der Jugendliche fühlt sich erniedrigt, schaltet ab oder geht in Provokation. Sowohl der Erwachsene als auch der Jugendliche sind viel zu aufgebracht, um bereit zu sein, einander zuzuhören. Es gibt eine ungute Atmosphäre.

Wie könnten wir stattdessen damit umgehen? Auf jeden Fall hilft eine **Abkühlungsphase**.

Wenn sich beide beruhigt haben, könnten Sie die Situation neu betrachten mit den **3 W-Fragen**:

- **Was** stört Sie an dem Verhalten des Jugendlichen?
- **Warum** stört Sie dieses Verhalten?
- **Wie** sollte er/ sie sich stattdessen verhalten?

Hierbei helfen überlegte **Ich-Botschaften**, denn sie enthalten keine Verurteilung und bieten daher weniger Angriffsmöglichkeiten. Sie machen es dem anderen leichter, Fehler einzusehen und sich eventuell zu entschuldigen bzw. sein Verhalten in Zukunft zu ändern. Für die Erwachsenen bedeutet dies, Verantwortung für ihre eigenen Gefühle zu übernehmen. Hier ein Beispiel:

1. Beschreibung der Situation

Was ist geschehen?

„Du warst zur vereinbarten Zeit nicht zu Hause.“
2. Beschreibung der Gefühle

Wie fühlen Sie sich deswegen?

„Ich habe mir große Sorgen gemacht.“
3. Begründung, Hinweis auf gewünschtes Verhalten

„Weil ich mich darauf verlassen habe, dass du pünktlich zurück bist. Ich möchte, dass du in Zukunft anrufst, wenn es später wird.“

Dennoch wird es nicht ausbleiben, dass wir Jugendlichen Grenzen setzen müssen. Diese werden mit den Jugendlichen diskutiert. Eigene Erwartungen werden geklärt und gemeinsam die Folgen festgelegt und angepasst. So können wir in angemessenen Schritten immer mehr Unabhängigkeit gewähren.

Beispiele für Gesprächsthemen

1. Ausgehzeiten gelten in der Woche/am Wochenende? Was sind Konsequenzen bei Überschreitung? (z. B. den Rest der Woche zu Hause bleiben oder entsprechend früher zu Hause sein.)
2. Welcher Einsatz wird für die Schule erwartet? Was passiert, wenn es nicht so klappt? (Nachhilfe, mehr Zeit dafür)
3. Welche Regeln gelten für den Besuch von Freunden? Wie sieht eine Übernachtungsregel aus?
4. Welche Aufgaben werden im Haushalt übernommen? Wann werden sie erledigt? Was passiert, wenn sie nicht gemacht werden? (gemeinsam Folgen besprechen: z. B. „Sobald ... erledigt, kannst du weggehen/ Fernsehen etc.)
5. Welche Regeln gelten für Zeit, Ort und Lautstärke von Musik? (Zimmerlautstärke, wenn Eltern außer Haus sind?)
6. Welche Regeln gelten für den Genuss von Suchtmitteln? (Alkohol, legale und illegale Suchtmittel, PC-Nutzung) Was geschieht bei Grenzüberschreitungen?
7. Welche Regeln gelten bei Fetten? Bei Grenzüberschreitung? (Keine Erlaubnis zum Weggehen für eine bestimmte Zeit)

Wichtig ist, trotz allem, ein erneuter Vertrauensvorschuss! Wo Menschen zusammenleben, gibt es Konflikte. Schaffen wir es gemeinsam, Konflikte zu bewältigen, stärken wir den Zusammenhalt in der Familie. Jugendliche machen die Erfahrung für die Zukunft, dass sie Konflikte lösen können. Sie lernen, Regeln für ein gutes Zusammenleben zu erarbeiten und einzuhalten.

Viel Ausdauer, Kreativität und zugewandte Haltung sind nötig, um Jugendliche auf dem Weg zum Erwachsenen zu unterstützen. Wollen wir sie gut führen, müssen wir Kooperation gewinnen. Sie kann nicht erzwungen werden – das ist nicht immer einfach! Doch das ist unsere Aufgabe als Eltern und Erzieher:innen. Arbeiten Sie daher an Ihrer eigenen Ermutigung:

- Was habe ich heute gut oder besser gemacht?
- Wofür bin ich dankbar?

Die Zeit der Pubertät ist eine spannende Gratwanderung zwischen Grenzen setzen, über Veränderung von Grenzen verhandeln, Kompromisse schließen und loslassen. Und denken Sie daran: Auch wenn Jugendliche scheinbar nichts mit den Eltern zu tun haben wollen, bleibt die Familie doch ihre zuverlässige Quelle der Sicherheit, Zuneigung und Akzeptanz.

Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

Vorstand

1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: w.strubel@vpip.de

2. Vorsitzende, Dr. Julia Strohmmer

14, rue de Rollingen / L-7475 Schoos / Tel.: +352 691 12 07 82 / email: j.strohmmer@vpip.de

Vorstandsmitglied, Carina Haindl Strnad

Hermann-Müller-Str. 20 / D-04416 Markkleeberg / Tel.: +49(0)341-3501903 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

Alles ist Beziehung

Redaktionsschluss: 15. Juni 2023

AnsprechpartnerInnen

Julia Strohmmer

Tel.: +352 691 12 07 82 / email: j.strohmmer@vpip.de
Kontaktperson für das Familienrat-Training

Erika Becker

Tel.: +49(0)9727-907313 / e-mail: e.becker@vpip.de
Buchversand *Familienrat nach Dreikurs – Ein Gewinn für alle*

Ingrid Czerwinski

Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: regionen@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

Kathrin Hünerfeld

Tel.: +49(0)179-543 05 38 / e-mail: k.huenerfeld@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-Seiten bei Facebook und Instagram

Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-Webseiten und Öffentlichkeitsarbeit

Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)341-350 19 03 / e-mail: ip-forum@vpip.de
Information und Anmeldung zum IP-Forum und VpIP-Fortbildungen

Lichtblick

 Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie *Lichtblick* ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

Redaktionsleitung: Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse: magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin *Lichtblick* erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25 Euro (Ausland: 40 Euro) abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin *Lichtblick* wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.