

Pubertät

Dr. med. Ursula Davatz
www.ganglion.ch

Vortrag Familienforum Münchenstein

Einleitung

„Pubertät ist, wenn die Eltern schwierig werden,“ so lautet eine treffende Beschreibung der elterlichen Situation, wenn die Kinder in die Pubertät kommen und die Autorität ihrer Eltern nicht mehr bedingungslos akzeptieren. Dies ist der Zeitpunkt, wenn die Eltern nicht mehr weiter wissen.

Die Pubertät der eigenen Kinder stellt für die Eltern eine Testphase für ihre Selbstsicherheit und Flexibilität dar. Wenn sie diese bestanden haben, sind sie durch eine Art Zerreißprobe gegangen, die mit nichts vergleichbar ist und die eine echte aktive Leistung von ihnen fordert. Das Hauptthema dabei ist der Ablösungskonflikt.

Machtkampf im Ablösungskonflikt

- Der Pubertierende Jugendliche lässt sich nichts mehr sagen. „Ich mach, was ich will,“ „...geht dich nichts an,“ „lass mich in Ruhe,“ „chunsch nid druus,“ so und ähnlich tönt es.
- Gleichzeitig übernimmt der Pubertierende aber noch nicht die volle Verantwortung für sich und seine Entscheidungen, sodass die Eltern immer wieder versucht sind und sich verpflichtet fühlen einzugreifen, Verantwortung zu übernehmen und Befehle zu geben, die der Jugendliche verweigert, ignoriert oder gar aggressiv dagegen vorgeht.
- Beharren die Eltern dann auf ihren Befehlen, kommt es zum Machtkampf, den meistens der Jugendliche gewinnt.
- Als Folge davon fühlen sich die Eltern in ihrem Selbstwertgefühl gekränkt, vom Jugendlichen nicht ernst genommen und nicht mit dem nötigen Respekt behandelt.
- Haben die Eltern wenig Selbstsicherheit in Ihrer Aufgabe als Erzieher, neigen sie dazu, in ihrer Kränkung und Verzweiflung zu einem weiteren Schlag gegen ihr pubertierendes Kind auszuholen. Sie praktizieren offenen oder verdeckten Liebesentzug, Freiheitsentzug, Finanzentzug oder gehen aggressiv auf den Pubertierenden los und verletzen ihn mit entwertenden Redewendungen wie „aus dir wird nie etwas“, „du bringst es zu nichts, wenn du so weiter machst“, etc.
- Der Jugendliche reagiert ebenfalls herabmindernd auf die entwertenden Redewendungen der Eltern und wenn er nicht mehr weiter weiss, wird er ausfällig oder läuft davon.
- Sobald sich der Jugendliche absetzt, bekommen es die Eltern mit der Angst zu tun. Sie stellen fest, dass sie die Kontrolle über ihr Kind verloren haben. Dies verunsichert sie zutiefst. Sie unternehmen alles, um ihr Kind wieder unter ihre Fittiche zu bringen.
- Dieser Machtkampf ist Teil der Ablösung. Dabei ist es für die Eltern wichtig zu wissen, dass sie die Stärkeren sind, und es ein ungleicher Kampf ist, der mit ungleichen Speeren ausgetragen wird. Sie müssen deshalb als die Stärkeren ihrem Kind gegenüber unbedingt „Welpenschutz“ geben.
- Auch wenn der Jugendliche noch so heftig kämpft und sich mit riesigem Imponiergehabe in Szene setzt, hat er im Grunde doch Angst vor der Zukunft. Er befindet sich in einer wesentlich schwächeren Position, als es nach aussen den Anschein macht.

- Das Imponiergehabe des Jugendlichen ist motiviert durch den Autonomieinstinkt und dazu da, ihm Mut zu machen. Er setzt an zum grossen Sprung nach vorn, ohne die Gewissheit zu haben, ob ihm dies gelingt, in eine neue Welt der Erwachsenen, die er nicht kennt und in der er seine Wertvorstellungen zuerst erarbeiten muss,.
- Die Eltern müssen ihren Beschützerinstinkt und zugleich ihre Ängstlichkeit zurückhalten, um diesem Autonomieinstinkt nicht im Weg zu stehen und die Entwicklung des Jugendlichen nicht zu behindern.

Regeln aushandeln und einführen, statt ständig Befehle geben

- Der Pubertierende erträgt es nicht mehr, wenn man ihm dauernd Befehle gibt und ihn ununterbrochen daran erinnert, was er zu tun hat. Dann heisst es: „Du nährsch...“
- Er fühlt sich durch solche Dauerberieselungen gedemütigt, wie ein kleines Kind behandelt.
- Deswegen müssen in der Pubertät von beiden Seiten Regeln ausgearbeitet, gemeinsam autorisiert und eingeübt werden.
- Bevor die Eltern aber Regeln festlegen, sollen sie immer zuerst den Jugendlichen fragen, was für eine Lösung er für das Problem vorschlägt, welche Regeln er aufstellen möchte, um ihm so als Mitautor ein gewisses Mass an Selbstbestimmung zu ermöglichen und ihn in die Mitverantwortung einzubeziehen.
- Regeln sind etwas allgemeines, neutrales, nach denen er sich ausrichten oder die er ignorieren kann und keine persönlichen Befehle von Autoritätspersonen, gegen die er vorgehen muss.
- Hilft der Jugendliche mit beim Regeln festlegen, ist die Chance grösser, dass er sie auch akzeptiert und einhält.
- Dabei braucht es die mentale Selbstsicherheit der Eltern, um auf den gemeinsamen Abmachungen bestehen zu können, auch wenn diese nicht eingehalten werden.
- In der Pubertät ist Streitkultur angesagt. Über Regeln sollen Eltern und Kinder verhandeln oder auch streiten. Wenn sie vom Jugendlichen übergangen werden, heisst dies zwar, dass er eine Regel verletzt hat, es heisst aber auch:
 - o der Jugendliche ist nicht unter die Räder gekommen,
 - o die Autorität der Eltern ist nicht untergegangen,
 - o die Regeln sind immer noch da,
 - o die Auseinandersetzung kann weitergehen.
- Regeln können überholt sein. Dann sollen sie wieder verändert werden. Es gibt keine Regel ohne Ausnahme. Regeln sind keine Dogmen. Regeln sind zeitlich beschränkte Übergangslösungen von einer Wertvorstellung in eine andere, es sind sogenannte geschützte Passagen im zwischenmenschlichen Umgang.

Berufsfindung, Partnerwahl und Wahl der Peergroup

- In der Pubertät beginnt auch die intensive Beschäftigung mit der Berufswahl und dem andern Geschlecht.
- Je mehr sich das Kind kontrolliert und eingeengt fühlt in seinem Autonomietrieb, umso extremer fällt die Wahl aus im Sinne von „man wählt einen zu den Eltern gegensätzlichen Partner oder Beruf, um sich dadurch eindeutiger von ihnen abzugrenzen.“
- Die Eltern regen sich heftig darüber auf, was die extreme Wahl noch verstärkt.
- Will der Jugendliche die Ablösung noch mehr forcieren, wählt er zum Entsetzen der Eltern zusätzlich eine besonders extreme Peergroup aus.
- Die Eltern sollten dies als Hinweis sehen, dass sie zu kontrollierend sind. Sie müssen über die Bücher gehen und ihr Instrumentarium revidieren.
- Macht den Eltern die neue Herausforderung, die mit der Ablösung kommt, vermehrt Angst, fahren sie Verstärkung mit Restriktionen ein. Sie beginnen zu verbieten. Dies

bewirkt meist genau das Gegenteil und ist oft der Anfang vom Ende ihrer Autorität. Das pubertierende Kind läuft ihnen aus dem Ruder.

Im Umgang mit Drogen, Alkohol, Sexualität – eindeutige Haltung statt Verbot

- In der Pubertät lernt der Jugendliche mit den Versuchungen und Gefahren des Erwachsenenlebens umzugehen wie z.B. Alkohol, Drogen, schnell Auto fahren etc.
- Eltern wollen ihre Jugendlichen natürlicherweise vor diesen Gefahren besonders schützen. Oft haben sie diese selbst nicht im Griff. Sie verhängen Verbote, die dann vom Jugendlichen prompt missachtet und überschritten werden.
- Es ist viel hilfreicher, wenn Eltern, anstatt Verbote auszusprechen, ihre Haltung gegenüber diesen „gefährlichen Dingen oder Versuchungen“ dem Jugendlichen unmissverständlich darlegen, ohne sich in Argumentationen hineinziehen zu lassen und sich dafür rechtfertigen zu müssen.
- Dadurch haben die Jugendlichen eine Orientierungshilfe. Sie sind dazu herausgefordert, Stellung zu beziehen und werden zur Eigenverantwortung angehalten.

Psychische Krankheiten und Störungen in der Pubertät

- Drogensucht, Magersucht, Depression, Suizidversuche, Delinquenz, Schizophrenie sind einige der Krankheiten, die in der Pubertät auftreten können.
- Sie sind immer ein Zeichen dafür, dass die Ablösung nicht richtig von statten geht. Es sind die Eltern, die sich dazu Gedanken zu machen haben, wo das Problem liegt.
- Ein Pubertierender soll niemals auf ein Krankheitsbild fixiert und anhand von diesem behandelt werden. Er soll vielmehr in seiner normalen Entwicklung gefördert und unterstützt werden. Kann die normale Entwicklung wieder in Gang gebracht werden, verschwinden alle Krankheitssymptome.

Schlussbemerkung

Die Zeit der Pubertät deutet das Ende der Erziehungsaufgaben an. Eltern sollten in dieser Phase der Entwicklung aufhören, den Jugendlichen weiter erziehen zu wollen. Sie sollten vielmehr dazu übergehen, die Beziehung zu ihm zu pflegen und gleichzeitig den Honigtopf etwas höher hängen, d.h. mit dem elterlichen Verwöhnungsverhalten aufzuhören und die emotionale Verantwortung abzugeben. Dabei haben sie darauf zu achten, keine Übergriffe zu machen, sondern sich abzugrenzen und in den vielen anregenden und oft auch anstrengenden Auseinandersetzungen rund um die Ablösung „Welpenschutz“ walten zu lassen. Eltern sollen die Herausforderung annehmen und im Verlauf der Ablösung sich selbst innerlich festigen und ihr Augenmerk vermehrt auf das Verfolgen eigener Ziele lenken. Die Pubertät des Jugendlichen bedeutet auch für die Eltern eine intensiviertere Zeit der Neuausrichtung.