

## 1. Die Rolle als Sparringspartner für Pubertierende

Laut Angaben von Jugendforschern kommen 80 – 90 % der Jugendlichen gut durch die Pubertät und bewältigen die Entwicklungsaufgaben. Wichtig dabei ist, dass ihnen ihr Umfeld Halt gibt, sie anregt und ihnen Selbstverantwortlichkeit vermittelt. Hierfür brauchen die Jugendlichen unterstützende Sparringspartner. Dies sind in der Regel die eigenen Eltern und Gleichaltrige, aber auch andere Erwachsene, die viel Kontakt mit den Pubertierenden haben.

Die 10 – 20 %, die die Entwicklungsaufgaben nur mit „Narben-Bildung“ durchlaufen, haben mit Behinderungsfaktoren, wie diesen hier zu tun:

- ein überbehütender Erziehungsstil,
- ein machtorientierter Erziehungsstil,
- eine Zugehörigkeit zu Cliques, in denen sie ihr Autonomiebedürfnis nicht ausleben können oder
- ein Familiensystem, in dem sie die Wünsche der Eltern ausleben müssen und ihnen keine eigene Identität zugestanden wird

Eine gelungene Sparringspartnerschaft verzichtet auf diese Behinderungen.

Doch das ist oft einfacher gesagt als gelebt.

Als Sparringspartner muss ich mir zum Beispiel einiger Stolperfallen bewusst sein, in die ich treten kann.

## 2. Die Stolperfallen

### Die Selbstwert-Falle

Wenn der oder die Heranwachsende in die Pubertät kommt, ändert sich automatisch etwas an der eigenen Rolle von uns Erwachsenen. Die behütende Beschützerrolle wird nicht mehr in der bisherigen Intensität gewollt, sie wird zunehmend stärker abgelehnt. Auch alte Gewohnheiten gehen verloren. Ich muss mich mit diesen Verlusten bewusst auseinandersetzen, ich muss die Veränderung, die auch mich betrifft, annehmen, sie akzeptieren und mich in einem neuen Alltag einrichten. Bin ich Vater oder Mutter, wird sich die eigene Partnerschaft ändern, wird weniger kind-zentriert sein. Ich selbst muss die Bereitschaft entwickeln, loszulassen, die Pubertät mit ihren Facetten zu verstehen und in die Rolle des Sparringspartners hineinzuwachsen. Je bewusster ich mich hiermit auseinandersetze, desto sicherer kann ich die Selbstwert-Falle umgehen. Denn diese würde bedeuten, mich als Opfer

wahrzunehmen und die anstehenden Auseinandersetzungen persönlich zu nehmen und als gegen mich gerichtet zu verstehen und wäre eine falsche Interpretation.

### **Die Beliebtheits-Falle**

Anerkennung und Aufmerksamkeit durch die Kids ist in den stürmischen Zeiten der Pubertät besonders wohltuend, allerdings auch seltener. Deswegen neigen einige Erwachsene zu einem großzügigen Laissez-faire-Verhalten und zeigen sich wiederholt zu nachsichtig bei Grenzüberschreitungen. Für das kurzfristige Geliebt-werden zahlen sie den Preis, schon bald nicht mehr ernst genommen zu werden.

### **Die Harmonie-Falle**

Erziehung ist in der Pubertät nicht zu Ende. Und Erziehung hat immer mit Beziehung zu tun, mit beharrlicher und längst nicht immer harmonischer Beziehungsarbeit. Wer sich aus der Erziehung zurückzieht, weil er Konflikte scheut, zieht sich aus der Beziehung zurück (und umgekehrt!) und lässt die Jugendlichen allein. Oft genug sind die provozierenden Aktivitäten von Jugendlichen Hinweise darauf, dass sie sich Hilfe und Zuwendung wünschen. Diese Auseinandersetzungen sind für die eigene Bewertung und die eigene Ausrichtung der Pubertierenden ungeheuer wichtig. Also heißt es für uns Erwachsene: Hinschauen statt Wegschauen!

### **Die Bequemlichkeits-Falle**

Auch wenn der Pubertierende sich zurückzieht, die Kommunikation verweigert oder sich die Kommunikation als zäh und schwierig erweist, ist es wichtig, im Gespräch zu bleiben, Platz und Raum für Reibungen zu geben, Normen und Werte zu vermitteln. Es geht darum, Distanz akzeptieren zu können und immer wieder Nähe zu schenken. Dem Jugendlichen das Maß an Ruhe zu geben, was er sich im Moment wünscht und sich aber immer wieder als Gesprächspartner anzubieten, selbst dann, wenn es vermehrt abgelehnt wird, ist unbequem, aber wichtig.

Hierzu gehört auch, den Heranwachsenden die Informationen zu geben, die sie sich wünschen, ohne zu bagatellisieren oder zu dramatisieren. Wenn wir gerade dafür keine Zeit haben, dann ist es wichtig, hierfür einen Zeitraum zu finden und diesen verlässlich einzuplanen.

### **Die Behüter-Falle**

Der Jugendliche ist auf der Suche nach seiner eigenen Identität und das für ihn naheliegende Verhaltensmuster ist deswegen erst einmal genau das gegenteilige Verhalten zu dem seiner Eltern. Jetzt wissen wir, dass pubertierenden Jugendlichen aufgrund des Umbaus im Gehirn oft die Weitsicht zu den Folgen ihres eigenen Verhaltens fehlt. Das macht es schwierig, um diese Falle herum zu kommen. Eines lässt sich jedoch genau beobachten: Je mehr die Eltern oder andere Erwachsene klammern, umso stärker rebellieren und provozieren die Kids.

### **Die Misstrauens-Falle**

Oft wird die abnehmende Offenheit der Heranwachsenden den Erwachsenen gegenüber von diesen falsch verstanden und das Misstrauen der Erwachsenen nimmt zu. Hier ist Gelassenheit gefragt. Die Kommunikationspartner werden ganz bewusst nach deren Kompetenzen ausgesucht und hier haben häufig Freunde den Vorrang vor uns Erwachsenen. Das ist einfach so. Und die Jugendlichen möchten hierzu weder ausgefragt noch kontrolliert werden. Deswegen ist es wichtig, keine Stimmung gegen deren Freunde zu machen. Wir sollten jedoch unsere Meinung vertreten und gegebenenfalls unsere Sorgen und Bedenken äußern.

## **3. Am Ende der Pubertät ...**

... sollte der Heranwachsende das Gefühl haben, gestärkt mit den guten Wünschen der Eltern den eigenen Weg gehen zu können.

... sollte eine neue partnerschaftliche Beziehung zwischen dem Heranwachsenden und den Eltern sowie weiteren Erwachsenen gestaltet und erarbeitet worden sein.

... sollte der ehemals Pubertierende eigene Überzeugungen vertreten können und Verantwortung für sich und sein Handeln übernehmen können.

... sollte der Twen sich geliebt und zugehörig zur Familie sowie zu einem sozialen Umfeld fühlen, in dem er sich aktiv einbringt und Halt findet.

## **4. Was sind wichtige To-Do's für uns als Sparringspartner? Welche Werte sollten im Fokus stehen?**

### **Die Werte Gleichwürdigkeit, Respekt, Achtung und der Mut zu Konflikten**

Die Kommunikation auf Augenhöhe ist das Wichtigste. Pubertierende wollen als Person mit einer eigenen Meinung ernst genommen und respektiert werden. Hierzu gehört auch, die Kids so anzunehmen wie sie sind. Bedingungslos.

Die partnerschaftliche Beziehung steht im Vordergrund. Dazu gehört natürlich auch, dass die Heranwachsenden uns Erwachsene achten und respektieren. Wie schon beschrieben, ist die Reibung hierbei unausweichlich und unglaublich wichtig.

So paradox es auch klingt: Dort, wo diese Auseinandersetzungen Platz und Raum finden, herrscht Urvertrauen und ein Band, das verbindet.

### **Hilfreiche Formulierungen hierfür sind:**

#### Wichtig zuvor:

„Ich möchte mit Dir reden. Passt es Dir jetzt?“

#### Dann:

„Ich habe gesehen, dass Du ...“

(Beschreibung des wahrgenommenen konkreten Verhaltens, nicht der pauschalierten Interpretation!)

„Darüber ärgere ich mich.“ / „Darüber bin ich sehr irritiert.“ / „Darüber mache ich mir Sorgen ...“

(Benennung der eigenen Emotion)

„Mir ist wichtig, dass ...“ / „Mir liegt am Herzen ...“ / „Es ist für mich entscheidend ...“

(eigenen Wert benennen)

„Und deswegen wünsche ich mir von Dir ...“ / „Deswegen erwarte ich von Dir ...“

(eigenen Wunsch, eigene Erwartung formulieren)

Bzw. umgekehrt:

„Ich bekomme mit, dass Du Dich ärgerst ...“ / „Okay. Du bist sauer.“  
(entgegengebrachte Emotion benennen)

„Ich verstehe, dass Dir ... wichtig ist.“ / „Verstehe, Dir kommt es auf .... an.“  
(Werte zurück spiegeln)

„Wie genau wünschst Du Dir ...?“  
(Bedürfnis konkretisieren/ erfragen)

### **Die Werte Achtsamkeit, Aufmerksamkeit und Halt geben**

Wir müssen „da sein“. Mit ungeteilter Aufmerksamkeit. Wir geben die gewünschten Informationen, halten uns mit langatmigen Vorträgen jedoch am besten zurück. Nur wenn wir genau zuhören, erfahren wir, welche Informationen genau gewünscht werden. Wir sollten uns zurücknehmen, wenn der Pubertierende redet und aktiv zuhören. Wir sollten ihn unbedingt ausreden lassen, auch dann, wenn wir anderer Meinung sind. Wir sollten uns immer wieder vergewissern, ob wir ihn richtig verstanden haben. Wir sollten Fragen stellen, unser aufrichtiges Interesse an seinem Denken zeigen, an seiner Person, wir sollten wissensdurstig sein, mehr zu erfahren. Und wenn unsere Meinung gefragt ist, sollten wir ehrlich sein und mit unserer Meinung nicht hinterm Berg halten.

Derartige Gespräche sind wohltuend in dieser Zeit des Wandels, sorgen für gegenseitiges Verstehen und brauchen einerseits Zeit und andererseits eine gute Atmosphäre. Solche Gespräche sollten wir deswegen nicht zwischen Tür und Angel führen. Ein störungsfreier Rahmen ist hierfür wichtig.

Uns als Gesprächspartner und Ratgeber anzapfen zu können, gibt dem Pubertierenden genauso Halt, wie die Liebe, die er in derart guten Gesprächen spüren wird.

Zudem sollten wir aufmerksam und sensibel für die Stimmungsschwankungen des Heranwachsenden sein, um ihm unaufdringlich vermitteln zu können: „Ich bin für Dich da, wenn Du magst.“

### **Der Wert Verantwortung sowie die Macht der Freude**

Auch wenn es schwer fällt, sollten wir vertrauen und dem Heranwachsenden zunehmend die gewünschte Verantwortung überlassen, auch wenn mal etwas schief geht, weil das Gehirn

gerade im Umbau ist. Heranwachsende, die schon in jüngeren Jahren (auch schon vor der Pubertät) Mitverantwortung tragen, die eigenständig und selbstbewusst leben, lösen die Herausforderungen in der Pubertät selbstverantwortlicher und mutiger.

Selbst getragene Verantwortungen in jungen Jahren auch vor der Pubertät können z.B. die Ordnung des Zimmers, das Herrichten der Schulunterlagen, das Herrichten von Mahlzeiten, das Packen der Reisetasche, das Erledigen von Einkäufen und Haushaltserledigungen sein. Natürlich will das Stück für Stück erlernt werden. Vieles können die Kinder bereits in jungen Jahren selbst erledigen, doch von Anfang an noch nicht alleine. Hier bedarf es Halt und Anleitung. Und richtig übernehmen werden sie die Aufgaben erst, wenn wir die Verantwortung dazu auch tatsächlich abgeben. Wenn alles toll geklappt hat, sollten wir unbedingt Freude zeigen. Denn Freude verstärkt das gewünschte Verhalten! Die Wahrscheinlichkeit, dass sich das gewünschte Verhalten wiederholt, steigt!

### **Der Wert Authentizität, von der Welt des Vorlebens**

Pubertierende diskutieren häufig gerne und sie prüfen dabei bewusst und unbewusst immer wieder das Verhalten der Erwachsenen dahingehend ab, ob es ihnen behagt oder von ihnen abgewählt wird.

Wir sind Modelle, die unter Beobachtung stehen. Wenn wir etwas von den Heranwachsenden verlangen, was wir selbst nicht vorleben, wird es (zu Recht) schwierig. Was in früheren Jahren noch unbemerkt blieb oder tolerant akzeptiert wurde, wird jetzt gnadenlos aufgedeckt.

Eine vom Pubertierenden abverlangte Regel, die wir selbst nicht vorleben, wird sofort in Frage gestellt und häufig boykottiert.

Dies fängt beim Medienverhalten an (hierzu folgt in Kürze ein Blog-Post von mir), geht weiter über Ordnungsdinge und hört bei Pünktlichkeit auf. Denn es geht um die gleiche Augenhöhe, die immer

wieder angestrebte Gleichberechtigung. Wir tun also gut daran, unsere Erwartungen und Regeln daraufhin zu überprüfen, ob wir das gewünschte Verhalten auch selbst vorleben.

### **Die Werte Berechenbarkeit und Konsequenz sowie das Thema Grenzen setzen**

Wir vermitteln Sicherheit und Berechenbarkeit, wenn wir zu dem stehen, was wir sagen und uns hierzu kongruent verhalten. Die Kids brauchen insbesondere ein verlässliches Verhalten von uns, wenn es um die Einhaltung von Grenzen geht. Sie müssen wissen, mit welchen Konsequenzen sie für ihr eigenes Verhalten zu rechnen haben. Auch das lehrt sie, Verantwortung zu übernehmen.

Natürlich werden diese Grenzen ausgetestet. Zum einen wollen die Heranwachsenden testen,

ob die Regel tatsächlich ernst gemeint war. Zum anderen ist es reizvoll, Verbotenes zu tun. Einige beschwören dadurch auch bewusst Konflikte hervor, die sie gerade für ihre Entwicklung brauchen.

Wer Regeln aufstellt, muss sie auch ernst nehmen. Wie gesagt, wir sind Modelle unter Beobachtung und Pubertierende wollen authentische Erwachsene, die zu ihren Aussagen stehen. Selbst dann, wenn es unangenehm ist. Diese Verlässlichkeit gibt ihnen Halt.

Das Setzen von Grenzen funktioniert umso überzeugender, je deutlicher es auf der Grundlage von gegenseitiger Achtung geschieht und das bedarf einer guten Portion Intuition und Fingerspitzengefühl. Wenn Grenzen als Kontrollmaßnahmen empfunden werden oder bei Regelüberschreitungen entwürdigende oder übertriebene Sanktionen befürchtet werden, dann ist das für eine partnerschaftliche Beziehung nicht förderlich.

Hilfreich ist ...

- ... statt einer Vielzahl eher wenige Regeln aufzustellen und diese dafür aber konsequent nachzuhalten.
- ... dort Freiräume zu lassen, also auf Regeln zu verzichten, wo keine Gefahr in Verzug ist.
- ... vom guten Willen des Heranwachsenden auszugehen, dass er die Grenzen einhält und respektiert.
- ... bisherige Regeln im zeitlichen Verlauf (da die Kids ja älter werden) anzupassen. Dies sollte im Dialog stattfinden!

### **Die Werte Vertrauen, Loyalität und Humor**

Mit Dritten über die Schwierigkeiten des Pubertierenden zu sprechen, den Heranwachsenden mit den Facetten seiner Pubertät aufzuziehen oder gar das so wichtig gewordene Tagebuch heimlich zu lesen sind absolute No-Gos, echte Fauxpas. Tun wir dies, brauchen wir uns über einen noch weiteren Rückzug nicht wundern. Die Beziehung wird durch diese Verletzungen stark beschädigt und die Rebellion unnütz verschärft.

Innerhalb der Partnerschaft zwischen uns und den Pubertierenden sollte zu guter Letzt der Humor nicht zu kurz kommen, er wirft so manche bizarre Situation in ein helleres Licht und verbindet!

## 5. Schlusswort

Mein Mann und ich haben genau wie die Paten und Großeltern unserer Tochter noch knappe 2 Jahre Zeit, bis wir in die Situation kommen, als Sparringspartner ihre Pubertät zu begleiten. Doch wie Du ja lesen konntest, sind viele der Verhaltenstipps durchaus auch hilfreich für die der Pubertät vorausgehenden Jahre.

Wenn Dir die Ausführungen „Lust auf mehr“ machen sollten, lege ich Dir die folgenden Bücher ans Herz:

- **Die Verwöhn-Falle: Wie man seine Kinder zu verantwortungsbewussten und glücklichen Menschen erzieht** von Ron Lieber
- **Pubertät: Loslassen und Haltgeben** von Jan-Uwe Rogge
- **Pubertät - wenn Erziehen nicht mehr geht: Gelassen durch stürmische Zeiten** Gebundene Ausgabe – von Jesper Juul
- **Pubertät in Sicht: So begleiten Sie Ihr Kind zwischen 9 und 13** von David Arp und Claudia Arp
- **Jugendjahre: Kinder durch die Pubertät begleiten** Taschenbuch von Remo H. Largo, Monika Czernin
- Und damit der Humor und die Gelassenheit nicht zu kurz kommt, drei Romane von Jan Weiler und Till Hafenbrak: **Das Pubertier, Und ewig schläft das Pubertier** sowie **Im Reich der Pubertiere**

Irena Fiedler, Februar 2018