

Heute haben Alterskennzeichnungen und Freigabekontrollen enorm an Bedeutung verloren. Zwar werden sie noch immer erstellt und der Handel muss sich daran halten, aber das Internet ermöglicht es den Kindern spielend leicht, alle Inhalte zu konsumieren, die sie haben möchten. Hier sind also die Eltern gefordert, und das mehr denn je. Aber das ist gar nicht so einfach!

Ohne jammern zu wollen, kann man doch nüchtern feststellen: Eltern haben es heute während der Pubertät ihrer Kinder besonders schwer. Sie sind heute sozusagen von Feinden umzingelt. Es ist wie das Fliegenfangen: Haben Sie eine erwischt, schwirren schon vier neue um ihren Kopf. Ein Kampf gegen Windmühlen, den Sie nicht gewinnen können – deshalb sollten Sie es auch gar nicht erst versuchen. Zum Glück gibt es einen weit besseren Ansatz, den wir Ihnen später verraten werden.

Der Sinn der Pubertät: Jedes Ziel braucht seinen Weg

Ob Sie es glauben oder nicht: Dieser ganze Unsinn, den wir uns gerade zusammen angesehen haben, hat tatsächlich einen guten Sinn. Die Pubertät ist nicht nur eine wilde Laune der Natur, um die Menschen einmal so richtig durcheinanderzuwirbeln, sondern läuft auf ein konkretes Ziel hinaus.

Als Eltern erinnern Sie sich vielleicht noch an die Geburt Ihres Kindes. Insbesondere für Mütter kann das eine sehr schmerzvolle Erfahrung sein. Trotzdem wussten Sie ganz genau, dass dieser Schmerz notwendig war, damit Ihr Kind auf die Welt kommen konnte. Ähnlich verhält es sich auch mit der Pubertät. Durch diese schmerzvolle Phase hindurch vollzieht sich eine Art zweite Geburt. Damit ist keine religiöse oder esoterische Erfahrung gemeint, sondern die Entwicklung der Persönlichkeit, die einer Geburt gleichkommt.

Es ist aber nicht nur eine psychische Veränderung, die Ihr Kind durchlebt, sondern auch eine physische. Genau genommen hängen beide Prozesse untrennbar miteinander zusammen und beeinflussen sich gegenseitig. Im Prinzip wird mit der Pubertät für Ihr Kind alles bisher Vertraute infrage gestellt – das bedeutet eine immense Belastung, die Sie mit viel Empathie begleiten sollten.

Der Startschuss für die Pubertät fällt mit der beginnenden

Produktion von Sexualhormonen. Die Körperbehaarung entsteht, die Mädchen bekommen Brüste. Der erste Samenerguss und das Einsetzen der Menstruation sorgen für Verwirrung. Außerdem beginnen die Kinder, das andere Geschlecht, mit dem man bislang vielleicht völlig unverfänglich zusammen gespielt hat, mit neuen Augen zu sehen. Bislang ungekannte sexuelle und romantische Gefühle entwickeln sich, die sich nicht immer gleich einordnen lassen und auf die werdenden Jugendlichen sehr belastend wirken können.

Oft sind das keine Themen, die ein Heranwachsender mit seinen Eltern besprechen möchte, weshalb die daraus entstehenden Fragen und Belastungen innerlich ausgetragen werden. Die Eltern nehmen diese unsichtbaren Kämpfe nur in den nach außen dringenden Spitzen wahr, die sich in Stimmungsschwankungen und unvermittelt heftigen Reaktionen ausdrücken. Dazu können emotionale Ausnahmesituationen wie Liebeskummer, Depressionen und Aggressivität gehören, aber auch körperliche Leiden wie Essstörungen.

Nicht zwingend, aber doch häufig und für die Betroffenen äußerst unangenehm geht eine vermehrte Pickelbildung einher, die sich bis zur Akne steigern kann. Das ist eigentlich ganz normal und in der Regel zeitlich begrenzt, weil nur in dieser Phase die Talgdrüsen viel überschüssiges Fett produzieren. Aber all diese nüchterne medizinische Erkenntnis nützt einem Heranwachsenden, der sich deshalb von seinen Klassenkameraden verspotten lassen muss oder beim Blick in den Spiegel einen furchtbaren Schreck kriegt, nicht wirklich weiter.

Für die Kinder ist das so, als würden sie durch ein Portal in eine andere Welt geschubst, die nach völlig fremden Regeln funktioniert, die sie noch nicht wirklich verstehen. Für die Eltern kann es aber nur hilfreich sein, wenn sie wissen, was gerade bei ihren Kindern geschieht. So lassen sich bestimmte Ereignisse und Verhaltensweisen besser einordnen und sorgen nicht gleich für große Ratlosigkeit.

Alles, was in der Pubertät geschieht, dient einem bestimmten Zweck. Es ist eine Art Astronautentraining, das die Kinder durchlaufen müssen, um später mit dem Raumschiff in das Weltall starten zu können. Das macht wenig Spaß, solange man mittendrin steckt – ist das Größte aber erst einmal überwunden, stehen dem jungen Erwachsenen endlich die nötigen Gaben und Kenntnisse zur

Verfügung, um sich in der großen Welt behaupten zu können.

Damit aber dieses besondere Astronautentraining sein Ziel erreicht, braucht das Kind jede Hilfe, die es kriegen kann – auch wenn es sich so gebärdet, als wolle es niemanden sehen. Wenn Eltern in dieser schwierigen Zeit die richtige Ansprache und eine einfühlsame Begleitung gelingen, können sie für ihr Kind von unschätzbarem Wert sein und viel zu einer gelingenden Persönlichkeitsentwicklung beitragen.

Kennzeichen der Pubertät: Keine Behandlung ohne richtige Diagnose

Ist das schon Pubertät oder ist das Kind nur bockig? Frühere Kinderkrankheiten wie die Masern oder die Windpocken konnten Sie relativ leicht erkennen – zur Not half dabei eben der Kinderarzt. Mit der Pubertät verhält es sich da schon schwieriger: Die Symptome sind nicht immer gleich zu erkennen und auch nicht immer ganz eindeutig. Zu allem Überflus kommt erschwerend hinzu, dass auch noch zwischen Vorpubertät und eigentlicher Pubertät unterschieden wird.

Vorpubertät: Die Ruhe vor dem Sturm

Frühreife ist ein großes Thema unserer modernen Zeit. Die Entwicklung der Kinder setzt oft früher ein, als das bislang üblich war, schließt sich aber nicht notgedrungen auch schneller ab. Stattdessen klafft eine Lücke zwischen Kindheit und Pubertät, die den Betroffenen, Kindern wie Eltern, viel zu schaffen machen kann. Die Grenzen zwischen Vorpubertät und Pubertät sind fließend, die Anzeichen überschneiden sich. Die Bezeichnung Vorpubertät gilt nicht als wissenschaftlich anerkannter Fachbegriff, sondern soll eine allgemeinsprachliche Orientierung bieten. Für Entwicklungspsychologen ist die Vorpubertät einfach der Beginn der Pubertät.

Charakteristisch für die Vorpubertät ist oft eine umfassende Lustlosigkeit. Das Kind reiht plötzlich eine Null-Bock-Phase an die andere und kann sich zu keiner Sache richtig motivieren. Im Gegensatz dazu entwickelt Ihr Kind ein ausgeprägtes Interesse an seiner Privatsphäre und sieht Sie gar nicht mehr gern in seinem Zimmer. Aufgeräumt wird jetzt allein – und wenn Sie bei einem heimlichen Blick in das Kinderzimmer dann ein heilloses

Durcheinander von vielgeliebtem Kinderspielzeug und Teenagerartikeln erspähen, dann wissen Sie, was die Stunde geschlagen hat.

Es ist der scharfe Gegensatz zwischen kindlichem Verhalten und entschiedener Abgrenzung, der für die Vorpubertät kennzeichnend ist und der viele Eltern überfordert. Vor allem der oft rasche Wechsel zwischen diesen beiden Extremen macht das Kind in dieser Phase so unberechenbar – zumal die körperliche Veränderung noch nicht begonnen hat und das Kind vielleicht äußerlich noch immer aussieht wie der kuschelige Wonneproppen, den Sie bisher gewohnt waren. Viele Eltern sind dann entsetzt, schließlich geht ihr Kind noch in die Grundschule! Aber das ist alles normal. Ganz normal.

In dieser Zeit gewinnen auch Idole für die werdenden Jugendlichen an Bedeutung. Bei Mädchen hängt anstelle des Einhorn-Posters jetzt eine Popsängerin an der Wand, bei Jungen ist es ein Sportler oder ein Rapper. Entscheidend für die Auswahl ist hier wie so oft auch, was die anderen Kinder aus der Schule gerade mehrheitlich toll finden. Dann werden die beim auserkorenen Vorbild gesehenen Verhaltensweisen nachgeahmt – ohne dass die Kinder sich deren Bedeutung immer bewusst wären. Wenn Ihre Tochter also plötzlich die lasziven Bewegungen einer Sängerin nachmacht, ist das nicht zwangsläufig ein Indiz für sexuelle Frühreife.

Pubertät: Plötzlich ist alles ganz anders

Kommt die eigentliche Pubertät voll zum Tragen, gehört das kindliche Verhalten endgültig der Vergangenheit an und die Abgrenzung von den Eltern und bisher etablierten Ritualen steht im Vordergrund. Plötzlich ist die Mutter nicht mehr die beste Freundin und Kuschn mit dem Vater gilt als uncool. Kinder wollen mit einem Schlag erwachsen sein, verbergen aber hinter diesem Verhalten eine tiefsitzende und belastende Unsicherheit.

Das müssen Sie als Eltern immer im Hinterkopf behalten – Superman und Wonder Woman sind trotz allem Getöse nur Kostümierungen ohne echte Superkräfte. Hinter der ungestümen Kraftpose steckt der Wunsch nach Grenzauslotung und Grenzüberschreitung. Dazu gehört auch der – vielleicht sogar unbewusste – Wunsch, die Eltern zu schockieren, auf Abstand zu halten. Da wird plötzlich ein bewusst anderes Weltbild vertreten, als es das Elternhaus vorlebt. Das bedeutet nicht, dass dieses Weltbild wirklich verinnerlicht wurde und der Überzeugung des Kindes

entspricht – es ist vielmehr ein Akt der Abgrenzung.

Oft ist diese Abgrenzung in ihrer Intensität von den Pubertierenden gar nicht gewollt, wird aber vom Zwang der Gruppe erfordert – schließlich will man nicht anders sein als die anderen, will nicht als Außenseiter gelten. Die normative Kraft der Altersgenossen ist einer der wichtigsten Orientierungspunkte in der Pubertät, während die elterliche Autorität in den Hintergrund tritt.

Abschließend muss noch einmal der einschränkende Hinweis erfolgen, dass Kinder wie alle Menschen individuelle Persönlichkeiten mit ganz unterschiedlichen Veranlagungen sind. Auch die Pubertät wird sich also von Kind zu Kind verschieden äußern. Manchmal sind es nur Nuancen, die voneinander abweichen, dann zeigen sich wieder große Unterschiede. Die eben vorgestellten Punkte sind also nicht als Checkliste zu verstehen, die Sie einfach nach und nach abhaken können.

Die stille Pubertät: Ein Phänomen der Moderne

Die gewachsene Wahl der Möglichkeiten, Verzweigungen und Individualisierungsprozesse hat dafür gesorgt, dass die Trennlinien zwischen den Generationen heute weniger scharf verlaufen als früher. Statt des Kollektivs steht das Individuum im Vordergrund, was unter Umständen dazu führen kann, dass Ihr Sohn oder Ihre Tochter bei oberflächlicher Betrachtung kaum auffälliges Protestgebaren an den Tag legt. Auf den ersten Blick spart Ihnen das tatsächlich eine Menge Stress – aber täuschen Sie sich nicht darüber hinweg, dass auch hier innere Kämpfe stattfinden und Belastung vorhanden ist.