

Willkommen zum Vortrag

# Pubertät ist eine Tatsache und keine Krankheit

Referentin: Carla Kronig  
Erziehungswissenschaftlerin und familylab  
Seminarleiterin



Die Beziehung zwischen Eltern und Kind muss sich verändern, sobald sich das Kind verändert und zum Jugendlichen wird.



# Themen

- Entwicklung in der Vorpubertät und Pubertät
- Eltern als Sparring-Partner
- Kontrolle und Grenzen
- Jugendliche und Verantwortung
- Vertrauen
- Konstruktiver Umgang mit Konflikten

# Entwicklung in der Pubertät

Trotzalter

Unabhängigkeit

Pubertät

Suche nach sich selber und Werten



- Die wichtigsten Möglichkeiten für Kinder sie selber zu werden in Beziehung zu anderen.

# Vorpubertät



Ende Grundschule: Hormongewitter kündigt sich an

## Vorpubertät = Beginn der Pubertät



9 – 10-jährige Kinder

Fähigkeit zur inneren Distanz (Ich // Welt)

Kindliches Verhalten und Abgrenzen

Wenn Teenager „rebellieren“,  
dann richtet sich das gegen  
das konkrete **Verhalten**  
der Eltern früher oder jetzt.



*Mein Kind ist nicht gegen mich -*



**es ist für *sich*!**

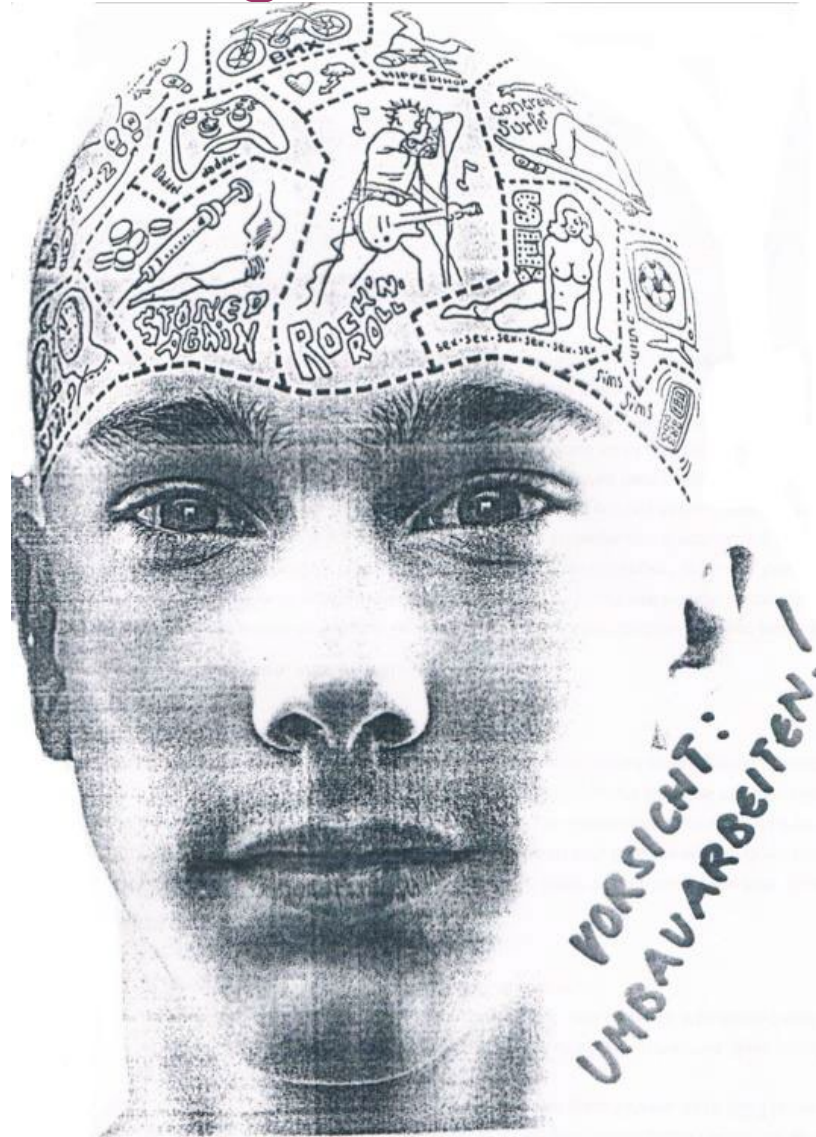




# Nehmen Sie es nicht persönlich!



# Was passiert eigentlich in der Pubertät?



# Pubertät ist eine Tatsache, keine Krankheit

**GROSSHIRNRINDE**  
„Graue Substanz“; ihre Dicke verringert sich im Laufe der Pubertät, da überschüssige Nervenverbindungen abgebaut werden. Der Prozess läuft von hinten nach vorne ab.

**HIPPOCAMPUS**  
Lässt bei der Ausreifung riskantes Verhalten zu.

**AMYGDALA**  
Setzt bei der Ausreifung Gefühlswallungen frei.

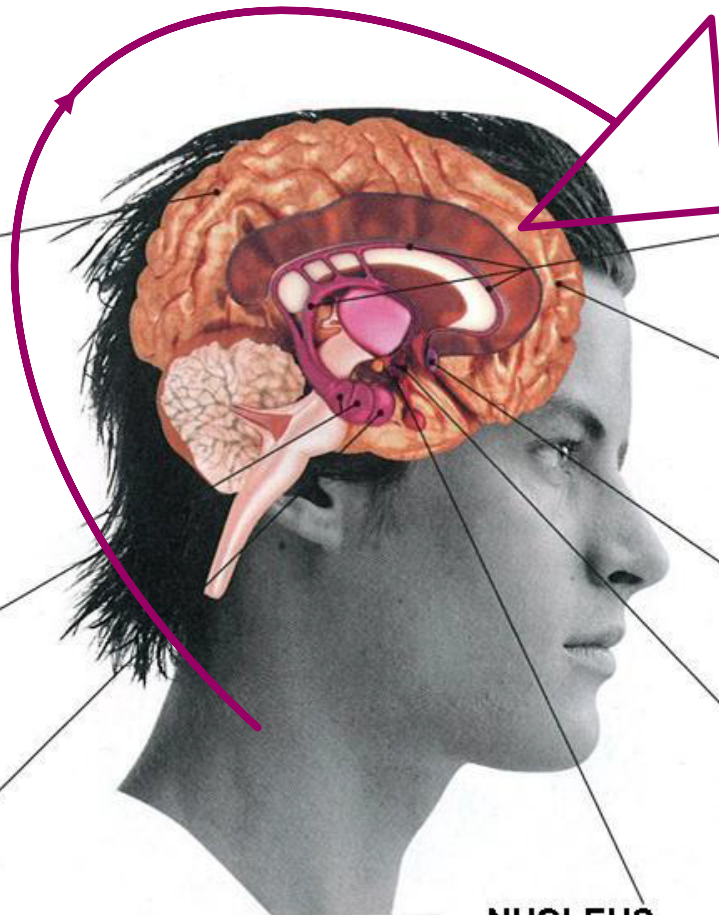
**NUCLEUS SUPRACHIASMATICUS**  
Biologische Uhr, wird während der Pubertät nach hinten verstellt.

**LIMBISCHES SYSTEM**  
Verarbeitet die Gefühle; ist bei Teenagern weitgehend ausgereift.

**PRÄFRONTALER KORTEX**  
Steuerzentrale für kognitive Leistungen; reift erst mit etwa 22 Jahren aus.

**NUCLEUS ACCUMBENS**  
Belohnungszentrum; ist in der Pubertät besonders aktiv.

**HYPOTHALAMUS**  
Setzt die Hormone frei, die zur Geschlechtsreife führen.



## Psychisches Erleben

10 – 12 Jahre

- Verstärktes Schamgefühl,  
(Abschliessen der Badezimmertür)
- Selbstzweifel
- Depressivität
- Stimmungslabilität

## Soziales Erleben / Verhalten

10 – 12 Jahren

- Geheimnisse
- Lügen
- Starkult
- Versuch einer eigenen Orientierung
- Prozess der Wandlungen  
(Kinderzimmer)
- Distanz zur Erwachsenenwelt
- Veränderung der  
Geschlechterbeziehung
- Aufbau einer kritischen Distanz zu Eltern
- Wutausbrüche
- Schüchternheit

## Veränderungen während der Pubertät

- Emotionale Ebene: Existenzielle „Krise“  
Wer bin ich? Wer möchte ich werden?
- Soziale Ebene:  
Peergroup / Clique
- Mentale Ebene:  
Von Abhängigkeit zu Selbständigkeit / Autonomie



# Jugendliches Verhalten

- launenhaft, verletzlich, extreme Reaktionen
- schnell gelangweilt, risikofreudig
- Ablehnung traditioneller Werte, Identitätskrise



## Erinnern Sie sich?!

- Haben Ihre Eltern alles gewusst?
- Was haben Sie sich gewünscht, was gebraucht, was vermisst?



# *Soll ich (noch mehr) Kontrolle ausüben oder nicht?*



**Lehnen Sie sich zurück von der Erziehungsarbeit!**

**Geniessen Sie das Ergebnis:**  
die Person, die Ihr Kind jetzt ist und auf dem Weg zu werden ist.

**80% Fokus auf innere Qualitäten**  
20% auf Äusserlichkeiten (Kleider, Musik, Piercings, Schuhe...)



# Jugendliche wollen . . .

- experimentieren und ausprobieren
- sich irren und Fehler machen können
- hinfallen und wieder aufstehen
- Herausforderungen annehmen und manchmal bestehen



# Eltern als Sparringspartner

## Die neue Elternrolle

von

„Ich weiss, was gut für dich ist.“

zum

„aktiven Sparringspartner“



# Kontrolle und Grenzen

## Persönliche Grenzen

Alle Grenzen sind gleichwertig und gleichberechtigt:  
ohne Appell, Vorbehalte, Kritik,  
Herablassung!

Kinder und Jugendliche respektieren  
Grenzen der Eltern, weil sie die  
Person respektieren!

Vorbildfunktion: «Ich darf meiner  
inneren Stimme folgen».



## Wo liegen meine Grenzen?

- Es gibt keine notwendige Grenzen, die wir Kindern / Jugendlichen setzen müssen.
- Wichtige Frage:  
Welche Grenzen muss ich um mich selbst errichten, um mich mit meinen Kindern wohlfühlen zu können?



## Verantwortungsbereiche

- Grün: Welche Verantwortungsbereiche können 10-Jährige übernehmen?
- Rot: Welche Verantwortungsbereiche müssen Eltern (weiterhin) übernehmen?



# Jugendliche und Verantwortung

Ein/e 10-Jähriger/e sollte können:

- eigene Kleider regeln, waschen und bügeln
- einkaufen und Essen vorbereiten
- ins Bett gehen und aufstehen
- eigenen Körper pflegen
- eigene Bildung regeln
- eigenen Transport regeln
- ...



## Persönliche Verantwortung:

➤ **Schrittweise übergeben!**



# Verantwortung übergeben - Vorgehen

1. Will und kann ich?
2. Falls ja, dies dem Kind mitteilen - fragen, ob es sich dies zutraut
3. Falls ja, Vereinbarungen treffen
4. Aus Verantwortung zurückziehen (keine Kontrolle, kein Einschreiten); Hilfestellung, falls Kind darum bittet (z.B. bei Hausaufgaben)
5. Erfolg überprüfen – Neues vereinbaren.



## 2. Verantwortungsbereiche - persönliche Verantwortung

- Welche Verantwortungsbereiche sind bei Ihrem Kind, welche sind bei Ihnen?
- Welche davon sind problematisch? 💣
- Welche Verantwortungsbereiche möchten Sie Ihrem Kind übergeben / selber (wieder) übernehmen? ↻



## Beispiel Schule

- Das Kind bei Problemen ermutigen (ggf. mit dem Lehrbetrieb und/oder der Schule zusammenarbeiten)
- Ermutigung und Rückhalt vor anstehenden Übergängen, Probezeiten und Prüfungen geben
- Darauf achten, dass **die Verantwortung** bei den Jugendlichen bleibt und ihnen Konsequenzen aufgezeigt werden.



# Macht und Verantwortung in der Familie

Kindererziehung



Machtkampf zwischen Eltern & Kindern



# Soziale Verantwortung

- Familienregeln fördern die Beziehung
- Hängen ab von Werten und Erfahrungen der Eltern
- Regeln formulieren, z.B.:
  - ✓ Jede/r räumt sein Geschirr ab.
  - ✓ Jede/r säubert nach Gebrauch die Dusche.
  - ✓ Jede/r bleibt am Tisch, bis alle fertig sind.
  - ✓ Am Tisch ist Handyverbot.
  - ✓ ...

- ✓ «Verabredungen» besprechen:  
Vorschläge und Gegenvorschläge
- ✓ Gleichwürdiges Gespräch
- Fördert Eigenverantwortung des Kindes
- Vorbeugung einiger Probleme/Konflikte
- Verdeutlichung elterlicher Wertvorstellungen



«Je mehr wir uns in einer Gemeinschaft ernst genommen fühlen, desto unwichtiger wird es, Recht zu haben oder seinen Willen zu bekommen.» Jesper Juul

# Vertrauen

„Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser“

oder

ist es anders herum?



# Vertrauen ist gut. Punkt

Teenager  
brauchen  
Vertrauen,  
Vertrauen,  
Vertrauen...



# Konstruktiver Umgang mit Konflikten

## Wie sollte ich jetzt mit meinem Jugendlichen reden?



### Gleichwürdiger Dialog

≠ Auseinandersetzung, Verhandlung, Diskussion

- Gleichwürdig, alle können Gedanken, Wertvorstellungen, Gefühle, Träume und Ziele zum Ausdruck bringen.

≠ Interview!

- Neugierig, ohne bestimmte Absicht oder konkretes Ziel



# Wie reagiere ich bei Übertretung einer Regel?

- **Strafen (und Belehrungen) = Machtmissbrauch**
  - Auf längere Sicht vollkommen wirkungslos
- **Natürliche Konsequenzen**
  - ✓ Scham
  - ✓ Lernerfahrung
  - ✓ Eigenverantwortlichkeit wächst
  - ✓ Elterliche Sorgen nehmen ab – Vertrauen wächst



# Entspannen Sie sich

*„Die besten Eltern machen*

*20 Fehler pro Tag.“*

Jesper Juul



## Hilfreiche Bücher

Jesper Juul: **PUBERTÄT Wenn Erziehen nicht mehr geht**

Jesper Juul: **AUS ERZIEHUNG WIRD BEZIEHUNG**

Jesper Juul: **DEIN KOMPETENTES KIND**

