

# **„Ihr seid so blöd, Mann!“**

**Pubertät ist, wenn die Erwachsenen schwierig werden –  
oder doch umgekehrt?**

**Alte und neue Einsichten zu einem bedeutungsvollen Umbruch in der  
Entwicklung von uns Menschen – besonders aus den  
Neurowissenschaften**

**22. November 2022**

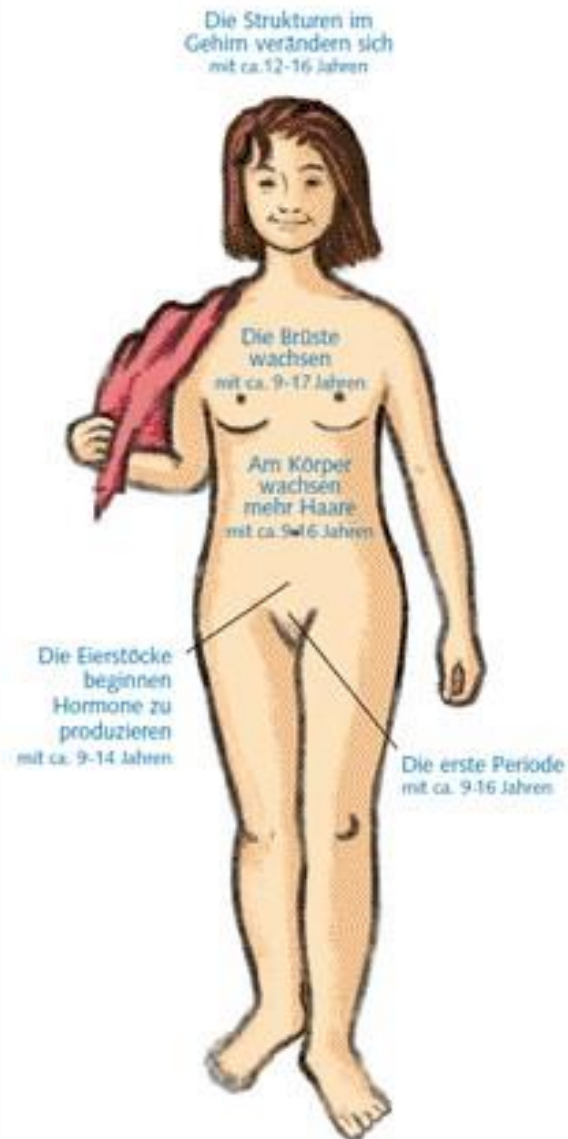
# 1. Veränderungen – aller Art



## 1.a. Hormonelle Veränderungen

- Die Hypophyse (Hirnanhangsdrüse), eine an der Basis des Gehirns „hängende“, etwa erbsengroße Hormondrüse wird aktiviert. Sie ist eine Art Schnittstelle, mit der das Gehirn über die Freisetzung von Hormonen Vorgänge wie Wachstum, Fortpflanzung und Stoffwechsel reguliert.
- Sie sondert nun LH (Luteinisierungshormon) und FSH (follikelstimulierendes Hormon) ab.
- Wachstum von Hoden und Eierstöcken
- Produktion der eigentlichen Geschlechtshormone beginnt

# 1.b. Körperliche Veränderungen



## 1.c. Neuronale Veränderungen

- Alle unsere Verhaltensweisen, die über Reflexe hinausgehen, hängen mit der Hirnstruktur zusammen, also mit der Organisation verschiedener Regionen des Gehirns, und den Prozessen, die darin ablaufen.
- Diese Struktur steckt auch den Rahmen ab, in dem sich unsere Persönlichkeit, unser Charakter, unser Ich-Bewusstsein und damit unser Verhalten im sozialen Umfeld entwickeln.
- Das Gehirn muss sich neu strukturieren. Durch neuronale Verbindungen erlernte Verhaltensmuster werden zum Teil gelöst.

- Kindliches Verhalten muss durch reifes, erwachsenes Verhalten ersetzt werden. Dieser Umstrukturierungsprozess läuft nicht kontinuierlich, sondern in Schüben ab.
- Viele neuronale Verbindungen über das ganze Gehirn verteilt lösen sich auf, um sich dann vom Nacken aus beginnend bis zur Stirn wieder in neuer Formation miteinander zu verbinden.
- Bei diesem Reifungsprozess wird das Zentrum für Lust, Bedürfnis nach Belohnung und sofortige Bedürfnisbefriedigung durchlaufen.

# Prozesse im Gehirn während der Pubertät

## Präfrontaler Cortex:

Dieser Bereich ist zuständig für rationales Denken, Problemlösung und Selbstbeherrschung. Während der Pubertät reift dieser Bereich als letztes.

## Basalganglien:

Dieses Kerngebiet des Endhirns kontrolliert die Motorik sowie vorausschauendes Denken. Dieser Bereich entwickelt sich während der Pubertät.

## Balken (Corpus callosum):

Der Balken besteht aus Nervensträngen, welche die linke und rechte Gehirnhälfte miteinander verbinden. In der Pubertät werden die Nervenstränge dicker, wodurch sich die Fähigkeit zur Problemlösung verbessert.

## Nucleus accumbens:

Hier befinden sich Dopaminrezeptoren, die für Glücksgefühle zuständig sind. Um diese zu erzeugen, muss dieser Bereich während der Pubertät durch stärkere Reize stimuliert werden, als bei Erwachsenen.

## Kleinhirn (Cerebellum):

Das Kleinhirn ist verantwortlich für die Koordination. Während der Pubertät muss sich das Kleinhirn an die enormen Wachstumsschübe anpassen, die der jugendliche Körper durchmacht.

## Hypothalamus:

Dieser Bereich löst die Pubertät aus, indem er das Sexualhormon Gonadoliberein freisetzt.

## Amygdala:

Dieser Teil des Gehirns ist verantwortlich für instinktives Verhalten, Aggression und Risikobereitschaft. Hier werden starke Gefühle erzeugt, wie Angst und Wut. Teenager verarbeiten hier mehr Informationen als Erwachsene.

## Hirnanhangsdrüse (Hypophyse):

Hier werden Hormone produziert, wie z. B. das Wachstumshormon, das in der Pubertät so wichtig ist.



- Die Hirnregionen (z.B. Planung, Denken, Fühlen, Verstehen etc.) geraten aus dem Gleichgewicht → Planlosigkeit und Gefühlsausbrüche der Teenies sind nicht kontrollierbar.
- Je nachdem wie das Gehirn benutzt wird, bilden sich die neuronalen Muster neu aus → weder Kuschelpädagogik (alles wird zugelassen und entschuldigt) noch Belehrungspädagogik (ständige Ermahnungen) sind hilfreich.
- Stattdessen: Fördern der eigenen Aktivität und Begeisterung des jungen Menschen, damit sich ein positives emotionales, soziales und kognitives Netzwerk bilden kann.

## ■ Späte Impulskontrolle

- Der sogenannte Präfrontalcortex (hinter der Stirn) reift als eine der letzten Hirnregionen aus (bis ca. 23 Jahren). Mit diesem Bereich hinter der Stirn hängt die Impulskontrolle zusammen und die Fähigkeit, längerfristig zu planen. Es ist dieser Stirnlappen, der uns gewissermaßen vor Augen führt, welche Konsequenzen unser Tun haben kann, der uns zur Vorsicht rät und uns abwägen lässt.

- Ungleichgewicht in der Entwicklung der Hirnregionen
  - Gefühle wirken schneller und stärker auf Entscheidungen und Verhalten - auch riskantes Verhalten - als Vernunft und abgewogene Argumente.
  - Jugendliche reagieren stärker als Erwachsene spontan mit Wut, Angst, Aggressivität.
- Erwachsenen erleben sich missverstanden und lösen unerwartete, aus ihrer Sicht völlig übertriebene Reaktionen aus.

- **Positiv:** Die Fähigkeit nimmt zu, sich in andere hineinzusetzen und zu verstehen, wie die Welt aus der fremden Perspektive aussieht (Mentalisieren).
  - **Aber:** Die Jugendlichen beschäftigen sich nun auch zunehmend damit, wie andere sie wahrnehmen.
  - Die Reaktion des sozialen Umfelds, also vor allem der Eltern und Freunde, spielt eine bedeutende Rolle.
  - Die Interpretation dieser Reaktionen wird eher durch die Emotionen (limbisches System) geprägt als durch die Ratio (Großhirnrinde).

- Jugendliche haben zunehmend das Gefühl, im Zentrum der Welt zu stehen → der Wunsch, selbstbewusst aufzutreten, vielleicht sogar etwas Besonderes zu sein.
- Ein Zeichen von großem Selbstbewusstsein aber ist Gelassenheit. Den Anschein von Gelassenheit versuchen viele Jugendliche mit Coolness und einer "Mir egal"-Haltung zu erwecken.
  - Bestreben, sich von bisherigen Autoritäten wie den Eltern zu emanzipieren.
  - Wunsch, Einfluss auf die Welt zu nehmen → soziales Engagement
- Das Gefühl von Respekt und Aufmerksamkeit lässt sich aber auch erzeugen, indem man gegen Regeln verstößt. Wenn das Bedürfnis nach dem Kick dazukommt, kann es gefährlich werden → Männliche Fahrenfänger gefährden überdurchschnittlich häufig sich und andere

# 1.d Emotionale Veränderungen



## 1.d Emotionale Veränderungen

- Limbisches System und Geschlechtsreife
  - Weil das limbische System, das für die Emotionen verantwortlich ist, schneller reift als der vordere Teil des Gehirns, haben Gefühle zunächst die Oberhand. Dadurch verhalten sich Mädchen und Jungen pubertär:
  - Risikoreiche Entscheidungen werden getroffen, die eigene Sexualität wird entdeckt.
  - **Gefühlschaos**
  - Erst mit der vollständigen Geschlechtsreife werden die Jugendlichen langsam vernünftiger, der Sturm der Emotionen ebbt ab. Dann ist auch das Vorderhirn ausgereift.

- Die voneinander getrennten Reifungsprozesse im Gehirn sind dafür verantwortlich, dass die Jugendlichen in der Schule **nicht mehr aufpassen, sich irrational verhalten und es zeitweise sogar zu seelischen Leiden oder Drogenmissbrauch kommen kann.**
- Bei psychischen Problemen, die auf Depressionen oder Impulskontrollstörungen hindeuten, sollte man als Eltern wachsam sein: Zwar werden nicht alle, die während der Pubertät unter derartigen Schwierigkeiten leiden, wirklich psychisch krank; das ist meist „nur eine Phase“. Sie kann aber auch nachhaltig prägen.

- Jugendliche sind **oft schlichtweg nicht in der Lage, Emotionen richtig einzuordnen**, und reagieren deswegen oft impulsiv.
- Die Heranwachsenden nutzen ein Hirnareal namens Mandelkern für die Zuordnung von Emotionen. Eine Hirnregion, in der Entscheidungen eher emotional und kurz entschlossen getroffen werden.
- Bei Erwachsenen findet derselbe Prozess im wesentlich weiter entwickelten frontalen Cortex (hinter der Stirn) statt, einer übergeordneten Einheit.

## 1.e Kognitive Ebene

- Denken in formalen Operationen löst das konkret anschauliche Denken ab.
- Die Fähigkeit, Hypothesen zu bilden und Lösungswege für Probleme in Einzelschritten zu entwickeln, erwacht.
- Die Fähigkeit zu Introspektion und Selbstreflexion erwacht  
→ vor existentielle Herausforderung gestellt: Wer bin ich ?  
Wie will ich leben?
- Zunehmende Kritikfähigkeit: persönliche Stellungnahme zur Welt, keine unhinterfragte Übernahme von Autoritäten und Wertsystemen.

## 1.f Veränderung in den Beziehungen

### ■ Familie

- Pubertät, das heißt für viele Familien: Schluss mit der Vater – Mutter – Kind - Idylle! Stattdessen gibt es Streitigkeiten, Auseinandersetzungen, Provokationen, Grenzüberschreitungen, Wut und Tränen bei allen Beteiligten.

## ■ Konflikte sind gut für die Ablösung

- Nur so kann eine Abgrenzung gelingen, die letztlich dazu führt, dass der Jugendliche selbstständig wird.
- Konflikte sind gut für die Ablösung und bedeuten nicht, dass der Jugendliche die Eltern nicht mehr liebhat.
- Konflikte sind (leider?) ein natürlicher Entwicklungsprozess, den alle Menschen auf dem Weg zum Erwachsensein durchleben (Identitätsbildung durch Abgrenzung).

## ■ Peergroup

- Orientierung und Stabilisierung
- Emotionale Geborgenheit
- Freiraum für die Erprobung neuer Möglichkeiten im Sozialverhalten
- Unterstützung im Ablösungsprozess von den Eltern
- Gruppe relativiert den eigenen Standpunkt in der Beurteilung der Auseinandersetzung mit den Eltern.
- Identitätsfindung, in dem sie über die Gruppe Identifikationsmöglichkeiten anbietet, einen authentischen Lebensstil aufzubauen

## 2. Lebensthemen



## 2. Lebensthemen

- Wer bin ich eigentlich?
- Wo komme ich her?
- Wo ist mein Platz?
- Was ist der Sinn des ganzen Daseins?
- → Identitätsbildung, es wird nach und nach ein eigenes SELBST herausgebildet.

## ■ Persönlichkeitsentwicklung: Zwischen Individuation und Gruppenerleben

- Die Suche eines Weges zwischen Individuation und Gemeinschaft. In der Individuation geht es vornehmlich um die **Reifung zum Ich** und das **Wahrnehmen von Verantwortung**. Da das Ich nur über das Du reifen kann, braucht der junge Mensch die Gemeinschaft als Gegenüber mit Vorgaben und Regeln, an denen er wachsen und sich reiben kann.

- Die bisherigen Normen, Werte und Regeln werden in Frage gestellt werden. Der ganze junge Mensch stellt sich selbst in Frage.
- Die häufigsten Fragen, die sich Teenies stellen, lauten:
  - Wer bin ich?
  - Wie möchte ich sein?
  - Für wen halten mich die andern?

- Identitätskrise und Sinnsuche hängen unmittelbar zusammen.
- Die Beantwortung der Sinnfrage ist von weit reichender Bedeutung. Die Sinnfrage aber wird weltanschaulich oder religiös beantwortet.
- Spiritualität und Religion sind Ressourcen, die dem jungen Menschen helfen einen positiven Entwicklungsverlauf zu nehmen.

## 3. Die Entwicklungsaufgaben



- 3. Die Entwicklungsaufgaben
  - Identität
  - Selbstwertgefühl
  - Individualität
  - Autonomie
  - Intimität / Liebe / Sex
  - Sinnsuche
  - Selbstbild / Körper
  - Rebellion gegen vorfindliche Ordnung

- Durch zunehmende Kritikfähigkeit und Selbstreflexion kommt es zu einer **kritischen Phase in der eigenen Selbstwertbildung**.
- Wenn eigene Fähigkeiten und die Akzeptanz in der Gruppe / Gesellschaft den eigenen Idealvorstellungen nicht genügen, kann dies zur **Selbstwertkrise** führen.

- **Entwicklungsaufgaben - aus der Sicht der Jugendlichen**
  - Aufnahme und Aufbau intimer Beziehungen
  - Identitätsentwicklung
  - Zukunftsperspektive
  - Selbständigkeit, Selbstsicherheit, Selbstkontrolle
  - Soziale Kompetenzen, kritische Haltung gegenüber Gesellschaft
  - Verständnis für komplexe Zusammenhänge

- Geschlechtsunterschiede
  - Mädchen: Aneignung von Werten, Ablösung von Eltern
  - Jungen: Geschlechtsrolle, intime Beziehungen

## 4. Krisenhafte Entwicklungen und Störungen



## 4. Krisenhafte Entwicklungen und Störungen

- **Beispiele für „schwieriges“ Verhalten**
- *...Der 14-jährige Marc eröffnet seinen Eltern, er fahre am kommenden Samstag mit einem Freund und dessen Auto in die 100 Kilometer entfernte Großstadt in eine Disco und übernachte bei Bekannten. Auf die Frage der Eltern, welcher Freund dies sei, bei wem denn übernachtet werden solle und auf den Einwand, dass diese Aktion noch genauer besprochen werden müsse, erhalten sie die Antwort, sie hätten ihm überhaupt nichts mehr zu sagen, er könne für sich selbst entscheiden und lasse sich nicht weiter bevormunden...*

- *...Der 13-jährige Sven wird auf der Klassenfahrt mit Alkoholvergiftung ins Krankenhaus eingeliefert...*
- *...Die Eltern der 14-jährigen Mareike werden von der Polizei angerufen, sie könnten sie auf der Polizeistation in Empfang nehmen, sie sei beim Stehlen in einem Kaufhaus ertappt worden...*

- *...Der 15-jährige Mathias fällt in seinen Schulleistungen rapide ab. Durch Zufall erfahren die Eltern, dass er mehrfach die Schule geschwänzt hat und die Nachmittage nicht, wie sie vermuteten, mit dem Erledigen der Hausaufgaben verbringt, sondern mit seinem Mofa und Freunden in den umliegenden Wäldern herumfährt...*

## ■ Selbstwertkrise

- Man spricht von einer physiologisch gesteigerten **narzisstischen Selbstüberschätzung**.
- Die Jugendlichen haben ein fragiles Selbsterleben und gleichzeitig hochfliegende Ambitionen, aber auch Abwertungen und Idealisierungen und sind leicht kränkbar – und all das macht ihnen massive Wut → Jugendprotest (gegen Waldrodungen, Kohleabbau, last generation ...)

- Ein anderer Teil von Jugendlichen scheitert an den **Anpassungsanforderungen**, die Eltern und Gesellschaft an sie haben. Sie sollen eine Leistung (Schule etc.) erbringen, die sie nicht erbringen können.
  - Sie erleben sich **nicht** in ausreichendem Maße als **selbstwirksam**.
  - Stattdessen begehen sie Grenzüberschreitungen und Straftaten und zeigen Formen von **psychischen und Verhaltensstörungen**.

## ■ Krisenhafte Entwicklungen

- Alkohol- und Drogengebrauch oder –missbrauch
- Annäherung an und Eingliederung in eine delinquente Gruppe (Straftaten begehen)
- eskalierende Interaktionsprobleme mit Eltern oder Lehrern
- Rückzug, Leistungsabfall oder Veränderungen des Lebensstils
- Einschränkungen des Schlafens oder Veränderungen des Ernährungsverhaltens
- Psychiatrische Erkrankung

- **Wie häufig sind Störungen im Jugendalter?**
  - Mit dem Auftreten aggressiv-dissozialen Verhaltens ist bei zwei Prozent bis sieben Prozent aller Kinder und Jugendlichen (je nach Alter und Geschlecht) zu rechnen.
  - Störungen des Sozialverhaltens zählen zu den am häufigsten auftretenden Störungen.
  - Affektive Störungen sind
    - Depressionen
    - Angststörungen

## 5. Die besonderen Lebensthemen von Pflegekindern



## 5. Die besonderen Lebensthemen von Pflegekindern

- a.) Pränatal (vorgeburtlich) erworbene Störungen
  - Vorgeburtliche physiologisch-hormonale Beeinflussungen des Gehirns und Körpers des Fötus durch Gehirn und Körper der werdenden Mutter.
  - Der Fötus ist über Blutbahn, Plazenta und Nabelschnur mit dem Kreislauf und dem Gehirn der Mutter verbunden. Hierüber gelangen bestimmte hormonale Signale, z. B. Stress- und Sexualhormone, aber auch Alkohol und Drogen, vom mütterlichen Gehirn in das des Fötus und können dessen Entwicklung verändern. Dabei kann es im negativen Fall zu tiefgreifenden Störungen der fötalen Entwicklung kommen.

## 5. Die besonderen Lebensthemen von Pflegekindern

### ■ b.) Frühe seelische Verletzungen

- Frühe Traumatisierungen (1. – 5. Lebensjahr) führen zu Persönlichkeitsveränderungen und zu einer veränderten Wahrnehmung von sich und der Welt.
- Wegen ihrer zu wenig erlernten Fähigkeit, Impulse zu kontrollieren und Grenzen zu erkennen, kommen viele junge Menschen in riskante soziale Situationen.
- Mädchen können im sexuellen Bereich mitunter keine Schutzgrenze für sich ziehen.

- c.) Der Schmerz, von der leiblichen Familie getrennt worden zu sein
  - Für jugendliche Pflegekinder wird die innere und reale Auseinandersetzung mit der Herkunftsfamilie nochmals akut:
    - Warum musste ich meine Familie verlassen?
    - Bin ich selbst schuld daran?
    - Selbstzweifel, Gefühle von Wertlosigkeit, manchmal auch Schuldgefühle, Scham, die Angst, nicht liebenswert zu sein, und Selbstablehnung begleiten viele dieser jungen Menschen bis ins Erwachsenenalter.

- d.) Bindung und Bindungsangst
  - Menschen haben ein tief angeborenes Bedürfnis nach Bindungssicherheit
  - frühe Verlust- und Ohnmachtserfahrungen säen **Bindungsmisstrauen**
  - Das Hinundher-Gerissensein zwischen Anlehnungsbedürfnis und Bindungsangst nimmt im Jugendalter noch einmal zu.
  - Gebunden sein bedeutet dann: „Ich bin ausgeliefert, alles ist aus, Gefahr ist im Verzug“.  
→ Die Folge ist ein hohes Autonomiestreben.

- Im **Bindungserleben** ist auch der Grund zu finden, warum es in manchen Pflegefamilien große Konflikte gibt.
- Wenn der Ablöseprozess in manchen Familien zu "Hypereskalationen" führt, dann liegt das häufig an der **Bindungsqualität zwischen Pflegeeltern und Kindern**. Wenn beide Teile ein unsicheres Bindungserleben haben, dann werden Konflikte als **existentiell bedrohlich** erlebt. Die Beziehung wird total in Frage gestellt. Sogar ein völliger Kontaktabbruch steht im Raum. Das erschüttert Eltern und Jugendliche so sehr, dass ihre ganze Existenz bedroht wird.
- Das wiederum löst massivste Gefühle aus (Wut, Aggression, Depression), die ausagiert werden → körperliche und psychische Gewalt, Flucht, Drohen, Beschuldigen etc.

- e.) Zweifel am Wert der seelisch-sozialen Eltern-Kindschaft
  - „Ich bin ja nicht das richtige Kind von denen“, sagt so manches Pflegekind. Es zweifelt, dass die Pflegeeltern es so lieben, wie es ist, weil es von ihnen nicht geboren wurde.
  - Kinder, die bei leiblichen Eltern leben, haben die **biologische** Zugehörigkeit **und** die **soziale** Bindung als Fundamente.
  - Pflegekinder haben ausschließlich die **soziale** Zusammengehörigkeit.

- Faktum: Ein Pflegekind bleibt gesetzlich das Kind seiner Herkunftsfamilie, auch wenn es ganz in der Pflegefamilie integriert ist. Pflegeeltern erbringen eine Leistung für die Jugendhilfe. So manches Pflegekind beklagt, dass es ja später nichts erben wird.

- f.) Identitätsentwicklung: Wer bin ich?
  - Die persönliche Identität bedeutet eine feste Vorstellung vom eigenen Selbst (Selbst = die inneren Bilder davon, wer ich bin).
  - Identität entsteht schon früh durch Nachahmung der Bindungspersonen.
  - Eine positive Identität hat, wer sich selbst mit Stärken, Schwächen und Grenzen achten und lieben kann.

- Bei Pflegekindern tritt neben die Identifikation mit den Pflegeeltern die **Identifikation mit den Herkunftseltern**. Die Jugendlichen haben ein inneres Bild von ihrer leiblichen Mutter, später auch von ihrem leiblichen Vater. Dieses Bild wird beeinflusst von dem, was die Pflegeeltern über die Herkunftseltern empfinden, aber auch von gesellschaftlichen Vorurteilen.
- Viele Pflegekinder glauben, ihre Herkunftseltern seien „nicht o.k.“, „schlimm“, „wertlos“, und sie, als „dieselben“ wie ihre Eltern, hätten keine andere Wahl, als in deren Fußstapfen zu treten.

- Im Jugendalter wollen manche Mädchen und Jungen ihren Pflegeeltern beweisen, dass sie selbst ihren Herkunftseltern gleichen. Kontakte zu Gleichaltrigen, die aus dem „Milieu“ ihrer Eltern kommen, sind keine Seltenheit.
- Tief innen fragen die Jugendlichen sich: Für welches Lebenskonzept entscheide ich mich? Für das meiner leiblichen Eltern oder für das meiner Pflegeeltern? Und habe ich überhaupt eine Entscheidungsfreiheit?

## ■ g.) Der Loyalitätskonflikt

- Der Loyalitätskonflikt bedeutet, dass ein Mensch sich zwei gegensätzlichen übergeordneten Instanzen treu und verpflichtet fühlt. Die jungen Menschen haben ihre leiblichen Mütter und Väter sowie ihre Pflegeeltern verinnerlicht.
- Wenn sie sich zwischen beiden Familien im Zwiespalt fühlen, so kann dies sogar ihr Ja oder Nein zum Leben beeinflussen → Suizidalität.

- h.) Ablösungsturbulenzen in der Pflegefamilie
  - Die jungen Menschen haben oftmals ein **Durcheinander von schmerzhaften, wütenden und liebevollen Gefühlen** zu ihren Herkunftseltern wie auch zu ihren Pflegeeltern.
  - Sie benötigen Bezugspersonen, die ihnen helfen, dieses Durcheinander zu ordnen.
  - Für manches Pflegekind, das sich von seinen Pflegeeltern unverstanden fühlt, stellen die leiblichen Eltern einen Ausweg, eine Hoffnung auf eine Alternative dar, wohin sie fliehen könnten in Konflikten.

## 6. Konstruktive systemische Unterstützungen



## 6. Konstruktive Unterstützungen des Familiensystems

- a.) Andere erwachsene Vorbilder
  - Trainer, Gruppenleiter, ...
- b.) Eine hilfreiche Peergroup
  - Verein, Feuerwehr, DRK, Kirche, Sport, ...
  - Chancen: Halten Sie Ausschau nach einer Sport- oder Jugendgruppe, in die Ihr Kind gehen kann und in der es sich „wohl fühlt“ und gefördert wird, sowie nach einer Mentorin oder einem Mentor.

- Lernen Sie die Freunde ihres Kindes kennen, zeigen Sie Interesse an ihnen, ohne sie einzuengen oder zu kontrollieren.
- Geben Sie der „Clique“ (Gruppe), wenn möglich einen Raum, in dem sie sich aufhalten kann: chillen, abhängen etc. Auf diese Weise haben Sie mehr Überblick, was die jungen Leute beschäftigt, und diese brauchen sich nicht in „unkontrollierte“ Außenräume zurückziehen.

- c.) Selbstwirksamkeitserfahrungen / eigene Erfolgserlebnisse
  - Chor, Theater-AG, Sport, Tanz, Computerkurs, ...

- d.) Lernanreize bieten
  - Mit der bisherigen Lernmethode klappt es bei Ihrem Kind nicht mehr so richtig? Geben Sie Ihrem Kind neue Werkzeuge und Lerntechniken an die Hand, mit denen es besser arbeiten kann. Das können Podcasts, Lernvideos, Online-Übungen oder Apps sein.
  - Außerdem kann es verschiedene Lerntechniken ausprobieren, die helfen, den Lernprozess zu strukturieren, und für Klarheit sorgen. Es gibt nicht den einen richtigen Lernweg.

## 7. Konstruktives Elternverhalten



## 7. Konstruktives Elternverhalten

- Auf Platz 1 steht in der gesamten Literatur:  
Zuhören, ruhig bleiben, die eigenen Affekte kontrollieren und nicht ausagieren, keine Bewertungen, ein verlässliches Gegenüber sein
- Aber wie geht das, wenn man selbst „getriggert“ ist mit schwierigen Gefühlen?
  - → selbst Hilfe / Beratung in Anspruch nehmen
  - → „Elternschule“

- Und hier im Folgenden: Hinweise aus der Erziehungsliteratur.
  - Viel Selbstverständliches.
  - Vielleicht ist auch noch ein neuer Impuls für Sie dabei.

- Das Verhalten der Jugendlichen ist vielen Eltern unverständlich, es macht ihnen auch Angst. **Sie haben Sorge, ob ihr Kind noch „normal“ ist**, fragen sich, ob ihre bisherigen Bemühungen um eine angemessene Erziehung umsonst waren, befürchten ein Abgleiten der Kinder in kriminelle oder soziale Abgründe u.v.m. **Aus dieser Sorge und Angst heraus reagieren Eltern dann mit überzogenen Maßnahmen oder entziehen sich dem Erziehungsprozess.** Sie können nur schwer die notwendige Gelassenheit und Klarheit entwickeln, die gerade in dieser Zeit hilfreich und notwendig ist.

- **Zuwendung/Wertschätzung und Festigkeit** der Eltern sind in dieser Zeit besonders gefragt. Ihr Gesamtverhalten und ihre gelebte Werteeinstellung bieten dem „rebellierenden“ Kind weiterhin Orientierung, Halt und Geborgenheit.
- Auf das gemeinsame Familienleben achten und sich um offene und ehrliche Gespräche bemühen, in denen Probleme besprochen und nach gemeinsamen Lösungen gesucht werden kann.
- Für Eltern ist es wichtig, ihrem Kind **zuzuhören, ohne gleich das Gesagte zu bewerten** oder gar auszurasen, wenn sie Widerspruch erfahren.

- Eine **vernünftige Streitkultur** ist für das Miteinander in dieser Phase von besonderer Bedeutung.
- Wo gestritten wird, gibt es Verletzungen, darum gehört **Vergeben** (Bitte entschuldige!) und **Versöhnen** (Es ist wieder alles in Ordnung!) zum festen Bestandteil des Familienlebens.

- Teenager brauchen viel Lob und Bestätigung, darum ist es wichtig, dass Sie
  - sich Zeit für sie nehmen,
  - sich für ihre Interessen und Hobbys interessieren,
  - ihnen zuhören,
  - nach Gemeinsamkeiten suchen (z. B. eine Mahlzeit, Unternehmungen),
  - mit ihnen über Alltagsprobleme sprechen (auch eigene und familiäre),
  - ihre Gefühlsschwankungen ernst nehmen,
  - ihre Fähigkeiten fördern und in Anspruch nehmen (z. B. PC-Kenntnisse)

## ■ Medienkompetenz

- Wenden Sie sich an Fachleute oder nehmen Sie Tipps von Freunden, Bekannten und Beratungsstellen an, wenn Sie medial nicht up-to-date sind.
- Nehmen Sie medienpädagogische Hilfen in Anspruch, damit sie im Dschungel der Medienwelt einen vernünftigen Weg im Miteinander mit ihrem heranwachsenden Kind finden. (→ Volkshochschulkurs)

- Sprechen Sie offen mit Ihrem Teenie über weltanschauliche Fragen und diskutieren Sie mit ihm darüber.
  - Religion / Weltanschauung
  - Fridays for future
  - last generation
  - Die Klimakrise
  - Der Ukraine-Krieg
  - ...
- Der Teenie bestimmt die Themen, die ihn interessieren.

- Das Erziehungsverhalten der Eltern
  - Es geht darum, die Autonomie der Jugendlichen fördern – und „elterliche Kontrolle“ behalten
  - Eltern, denen es gelingt, eine unterstützend-kontrollierende Haltung einzunehmen, können damit rechnen, dass sich ihr positives Eltern-Kind-Verhältnis fortsetzt und der Heranwachsende diese Beziehung als Hilfe und Orientierung erlebt.

bsso • beratung in sozialen organisationen

Dr. Martin Jochheim

Rooseveltstr. 10

35394 Gießen

- [martin.jochheim@bso-hessen.com](mailto:martin.jochheim@bso-hessen.com)
- Tel. 0174 . 8 55 44 35
- Sie können diese PPP gerne als pdf-Datei zugesandt bekommen.