



Folge 13: Wenn die Hormone verrückt spielen. Der Körper ist Entwicklungsland, das Gehirn eine Baustelle, die Psyche ein Verkehrsübungsplatz: Der Weg vom Kind zum Erwachsenen ist steinig und kurvenreich – nicht nur für die Teenager selbst. Als Weggefährten brauchen Eltern in diesen schwierigen Zeiten ein starkes Nervenkostüm und eine extra Portion Gelassenheit.

Mehr im Internet: www.swp.de/ulm/kinder – **Am Donnerstag lesen Sie:** Ausgegrenzt: Was gegen Mobbing hilft

Plötzlich wird alles anders

Was die Pubertät mit Kindern anstellt – Schwieriges Abnabeln von den Eltern

Sie können ihre Eltern an den Rand des Wahnsinns treiben und auch selbst schon mal plötzlich in Tränen ausbrechen: Teenager machen sich und anderen das Leben schwer. Warum eigentlich?

IRIS HUMPENÖDER

Was passiert entwicklungspsychologisch in den Jahren zwischen Kindheit und Erwachsen-Sein?

Die Pubertät, also der biologische Reifeprozess, ist eng verknüpft mit der Adoleszenz, der psychosozialen Reifung. Zunächst müssen sich die Jugendlichen mit einem veränderten Körper auseinandersetzen, hinzu kommt wachsendes sexuelles Interesse. Ganz zentral aber ist die Ablösung von den Eltern. Für ein kleines Kind sind die Eltern die Größten. Nun muss der Jugendliche die Idealisierung der Eltern zurücknehmen, sie in Frage stellen. Plötzlich schämt sich der Heranwachsende, als Kind den Papa oder die Mama so toll gefunden zu haben. Die sind jetzt nur noch „peinlich“. Idole von außerhalb kommen ins Spiel, und im Alter von etwa 14 Jahren wird die so genannte Peer-Group, die Gruppe Gleichaltriger, sehr wichtig. Sie hilft bei der Ablösung vom Elternhaus und der Abgrenzung von anderen, gibt aber auch so etwas wie Nestwärme. Außerdem ist sie ein Ort, an dem Sexualität und Aggressionen „ausprobiert“ werden können. Solche Reife- und Ablöseprozesse in Verbindung mit dem Hormonschub können dafür sorgen, dass die Gefühle Achterbahn fahren: An einem Tag ist der Jugendliche euphorisch, traut sich alles zu, am nächsten Tag ist er verzagt und verunsichert.

Was spielt sich im Gehirn Pubertierender ab?

Diese tiefgreifenden körperlichen und psychosozialen Veränderungen spiegeln sich auch im Gehirn



wieder. So sterben zum Beispiel mit Beginn der Pubertät Milliarden Nervenzellen der Großhirnrinde ab. Der US-Psychiater Jay Gidd sieht dies als „Ballastabwurf“ an. Gleichzeitig werden im Stirnhirn neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen geknüpft. Doch die Reifung des Stirnhirns, das Sitz der Vernunft ist, kann bis ins dritte Lebensjahrzehnt dauern. Für Hirnforscher ist dies eine Erklärung, warum Jugendliche so risikofreudig sind und sich öfter daneben benehmen. Zudem gehen während der Umbauarbeiten im Gehirn etwa ein Drittel der Rezeptoren für den Glücksstoff Dopamin verloren. Um Glücksgefühle zu erzeugen, muss der „Kick“ plötzlich wesentlich größer sein.

Was tut sich auf hormoneller Ebene?

Zwischen dem 12. und 15. Lebensjahr schüttet die Zirbeldrüse im Gehirn das Hormon Melatonin täglich zwei Stunden später aus als vorher. Das heißt: Teenager werden später müde und kommen morgens schlechter aus dem Bett. So fordern

Mediziner immer wieder, den Unterricht in dieser Altersgruppe später beginnen zu lassen. Hormone treten die Pubertät auch erst los: Gonadotropine, die von der Hirnanhangdrüse in den Blutstrom ausgeschüttet werden, regen Hoden und Eierstöcke an, wiederum verstärkt Geschlechtshormone ins Blut abzusondern – bei Jungen vor allem Testosteron, bei Mädchen Östrogen. Parallel dazu sorgen Wachstumshormone für sieben bis neun Zentimeter mehr Körpergröße pro Jahr.

Nicht mehr Mutti oder Papi, sondern Sparringspartner

Familietherapeut Jesper Juul rät Eltern, ihren Kindern mehr Eigenverantwortung zuzutrauen

In der Pubertät kommt es auf die Qualität der Beziehungen innerhalb der Familie an, meint der dänische Familietherapeut Jesper Juul in seinem Buch. Und darauf, den eigenen Ängsten mutig zu begegnen.

WALTER SCHMIDT

Gelassen durch stürmische Zeiten zu steuern, ist eine große Kunst. Der dänische Familietherapeut Jesper Juul, Autor mehrerer Erziehungsratgeber, möchte die Eltern pubertierender Kinder in diesem Sinne zu Künstlern machen. Das ist schon deshalb schwer, weil Gelassenheit keine übliche Reaktion von Erziehungsberechtigten ist, wenn ihre Kinder „schwierig“ werden.

„Wenn die Kinder etwa zwölf Jahre alt geworden sind, ist es für Erziehung zu spät“, schreibt Jesper Juul gleich zu Anfang seines neuen Buchs über die Pubertät. „Das sagen die Kinder uns auch, aber wir hören es meist nicht.“ Anfangs drückten sie es noch „sehr diplomatisch“ aus, doch wenn wir es nicht verstehen, müssen sie lauter werden, manchmal viel lauter. Oder sie sprechen mit ihrem Körper.“

Juul benutzt gerne den aus dem Boxsport stammenden Begriff „Sparringspartner“ für die Rolle, die Eltern in der Pubertät ihrer Kinder übernehmen sollten. Ein Sparringspartner biete „maximalen Wider-

stand und richtet minimalen Schaden an.“

Es sei für Jugendliche sehr bedeutsam zu wissen, was der Vater und die Mutter denken, was den Eltern wichtig ist. „99 Prozent der Jugendlichen nehmen die Meinung ihrer Eltern sehr ernst, wenn sich die Eltern die ersten Jahre in der Familie auch nur ein bisschen qualifiziert haben“, befindet Jesper Juul. Doch Jugendliche gäben dies nur selten zu, denn „sie müssen ihr Gesicht wahren“.

Das bedeute indes nicht, „dass die Worte der Eltern keinen Einfluss haben“. Entscheidend dabei sei allerdings die Güte der Beziehung, die sich in den ersten 13 Jahren des Lebens der Kinder zwischen ihnen und ihren Eltern entwickelt hat, „denn auf diesem Fundament baut alles auf“.

Zur Person



Jesper Juul (62) ist Familietherapeut. Der Däne geht davon aus, dass ein Kind von Geburt an sozial und emotional ebenso kompetent ist wie ein Erwachsener. Juul ist Autor mehrerer Bücher um Familienbeziehungen und Erziehung. Sein jüngstes: Pubertät – Wenn Erziehen nicht mehr geht. Gelassen durch stürmische Zeiten, Kösel-Verlag, 16,95 Euro.

Eltern sollten sich stets bemühen, Eltern zu sein – nicht etwa die besten, weil bei ihren Kindern beliebten Kumpel. Sie sollten sich fragen: „Will ich meine Kinder lieben, oder will ich bei meinen Kindern beliebt sein?“ Beides gleichzeitig sei meist nicht möglich.

Kinder brauchen vor allem in den ersten zehn bis zwölf Lebensjahren gewisse Regeln, doch diese müssten „vernünftig vermittelt werden – also weder mit erhobenem Zeigefinger noch mittels Überwachung und Strafe“.

Doch was heißt vernünftig? Auch hier mache der Ton die Musik – und das gute Vorbild. „Der Umgangston und die Verhaltensweisen, die Eltern in dieser Zeit praktizieren, haben entscheidenden Einfluss darauf, wie Kinder sich später gegenüber Regeln verhalten“, urteilt Juul. Ein zu scharfer, kommandierender Ton lasse Kinder oft widerspenstig und zu überzeugenden Lügner werden. Andererseits könnten Eltern, die alles durchgehen lassen und nichts vorgeben, den Kindern das Gefühl vermitteln, sie seien den Eltern ebenfalls gleichgültig.

Von Juul hält Jesper Juul, der seit 35 Jahren mit Familien arbeitet, wenig bis nichts. Sie zählen „zur Kategorie Machtmissbrauch und sind im Übrigen auf längere Sicht vollkommen wirkungslos“.

Mütter und Väter sollten sich immer wieder fragen, warum sie so und nicht anders handeln und reden: „Geht es darum, dass ich mei-

nem Kind helfen will, oder will ich mein Selbstbild verbessern?“ Oft richteten Eltern ihr Verhalten gegenüber den Kindern wesentlich daran aus, was ihnen ein gutes Gewissen verschaffe – unabhängig davon was für ihr Kind in diesem Moment das Beste, weil Förderlichste sei.

„Wenn ich mir beispielsweise überlege, ob mein 13-jähriger Sohn für die Wahl seiner Freunde selbst verantwortlich sein kann, worum geht es mir dann?“, fragt Juul seine

„Strafen sind auf längere Sicht wirkungslos“

Leserschaft. „Geht es wirklich nur um das Wohl des Kindes? Oder geht es um mich? Um mein Selbstbild? Um mein Image in der Familie, in der Nachbarschaft, in der Schule?“

Der Familietherapeut lädt Eltern dazu ein, sich ab und an Rückmeldung von ihren Kindern zu holen. Manchmal sei es notwendig zu fragen: „Ich versuche, dich zu unterstützen. Gelingt mir das?“ Eine Rückmeldung sollten sich Eltern allerdings unbedingt in günstigen Momenten zu holen versuchen – nicht auf Biegen und Brechen und wenn es ihnen selber gerade in den Kram passt. Notfalls müsse man eben einige Male bei den Kindern anklopfen und ihnen sagen, dass man gerne mit ihnen über etwas Wichtiges sprechen wolle. Nur wenn die

Wie entwickelt sich die Sexualität bei Jugendlichen?

Ab dem 11. Lebensjahr setzen Jugendliche sich zunehmend mit dem eigenen Körper auseinander. Jungen haben zwischen zehn und zwölf Jahren den ersten Samenerguss, Mädchen zwischen 11 und 16 ihre erste Monatsblutung. Die natürliche Scham nimmt zu – man kommt mit sich selbst nicht klar und will sich deshalb auch keinem anderen zeigen. Allmählich jedoch erwacht das Interesse am anderen Geschlecht. Doch der Wunsch nach Intimität ist oft mit Unsicherheit verbunden. Mehr als die Hälfte der 9- bis 14-jährigen Mädchen und Jungen war schon mal verliebt. Mit 14 Jahren haben 70 Prozent der Mädchen und 62 Prozent der Jungen schon geküsst.

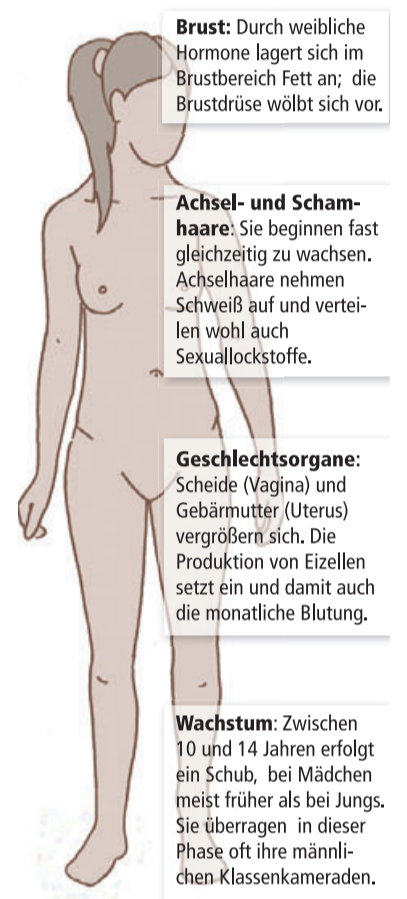
Welche Probleme bekommen eher Mädchen, welche Jungen?

Mädchen definieren ihre Rolle als künftige Frau vor allem über Mode beziehungsweise das Äußere. Fast zwei Drittel der 13- bis 14-jährigen Mädchen quälten sich mit Fragen und Problemen, die ihren Körper betreffen. Und sie lassen sich eher unter Druck setzen, was die Intimität angeht, meinen also etwa, sexy sein zu müssen oder Geschlechtsverkehr haben zu müssen, ohne dass ihnen das zu diesem Zeitpunkt tatsächlich gefällt. Dadurch und durch die Ablehnung des sich „rundenden“ Körpers sind bei Mädchen Ess-Störungen wesentlich häufiger. Bei Jungen geht es eher ums Kräftemessen untereinander, um Macht und Gewalt. Aggressionen spielen bei ihnen eine größere Rolle. Manchmal jedoch sind auch Jungen mager-süchtig und Mädchen gewalttätig.

Info Bei der Beantwortung der Fragen waren uns behilflich: Prof. Michael Günter, Ärztlicher Direktor der Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter der Universität Tübingen sowie die Ulmer Gynäkologin und Sexualtherapeutin Dr. Regine Breier-Thomas.

Es sprießt und wächst, es reift und rundet sich

Während der Pubertät verändert sich der Körper enorm, und die Geschlechtsorgane reifen. Mädchen entwickeln sich deutlich anders als Jungen.

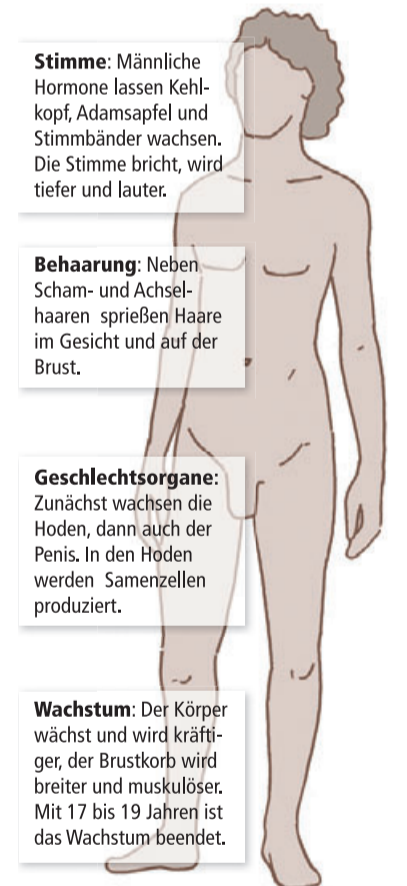


Brust: Durch weibliche Hormone lagert sich im Brustbereich Fett an; die Brustdrüse wölbt sich vor.

Achsel- und Schamhaare: Sie beginnen fast gleichzeitig zu wachsen. Achselhaare nehmen Schweiß auf und verteilen wohl auch Sexuallockstoffe.

Geschlechtsorgane: Scheide (Vagina) und Gebärmutter (Uterus) vergrößern sich. Die Produktion von Eizellen setzt ein und damit auch die monatliche Blutung.

Wachstum: Zwischen 10 und 14 Jahren erfolgt ein Schub, bei Mädchen meist früher als bei Jungs. Sie überragen in dieser Phase oft ihre männlichen Klassenkameraden.



Stimme: Männliche Hormone lassen Kehlkopf, Adamsapfel und Stimmritzen wachsen. Die Stimme bricht, wird tiefer und lauter.

Behaarung: Neben Scham- und Achselhaaren sprießen Haare im Gesicht und auf der Brust.

Geschlechtsorgane: Zunächst wachsen die Hoden, dann auch der Penis. In den Hoden werden Spermien produziert.

Wachstum: Der Körper wächst und wird kräftiger, der Brustkorb wird breiter und muskulöser. Mit 17 bis 19 Jahren ist das Wachstum beendet.

Illustrationen: Maika Hettinger

Unsere Serie im Überblick

1. Von der Freude, Kinder zu haben
2. Unsere Kinder in Zahlen
3. Erziehung heute und gestern
4. Das nervt! Jugendliche packen aus
5. Fragen zur Erziehung (I)
6. Twitter, Facebook und Co.:
7. Was Eltern unbedingt wissen sollten
8. Filme und Bücher: Was passt wann?
9. Fit statt fett: Kinder müssen rennen
10. Kauflust, Taschengeld und kleine Jobs
11. Verwöhnt und verzogen: Kleine Tyrannen
12. Die Theorie: Pädagogische Konzepte
13. 24 Stunden schöner Wahnsinn
14. **Wenn die Hormone verrückt spielen**
15. Ausgegrenzt: Was gegen Mobbing hilft
16. Erziehung: Wie viel Staat muss sein?
17. Fragen zur Erziehung (II) – Leser antworten
18. Über die Lust am Lernen
19. Aus Erfahrung gut: Die Großeltern

redaktion.familie@swp.de