



Jan-Uwe Rogge

Pubertät

Loslassen und Haltgeben

scanned 03/2008
corrected by MR Soft

Die Mutter der dreizehnjährigen Manuela erzählt, ihre Tochter habe ihr neulich eröffnet, sie wolle ihre langen blonden Haare abschneiden, eine ganz kurze Frisur haben und sich obendrein noch zwei lila Streifen ins Haar färben. Auf das entsetzte -Warum?- der Mutter antwortete Maunuela: - Weil das alle machen! - Aber was kann ich nun tun? fragt Manuelas Mutter. Gelassenheit, Verständnis. Aber beides hat nichts mit Gleichgültigkeit und einem Verzicht auf die eigene Meinung zu tun.

ISBN: 3 498 05751 0

Verlag: ROWOHLT

Erscheinungsjahr: 1999

Umschlaggestaltung: Umschlaggestaltung Walter Hellmann (Foto:
Tony Stone Images / Ed Malitskyj)

Dieses E-Book ist nicht zum Verkauf bestimmt!!!

Buch

Die Pubertät ist eine schwierige Zeit. Türen werden geknallt und Eltern für doof befunden. Was soll man denn tun, wenn die Tochter wochenlang in abgerissenen Jeans und ungewaschenen Hemden herumläuft und bei Vorwürfen nur mit der Spießierfahne winkt? Und was soll man zu einer Mutter sagen, die sich ständig um die Meinung der Nachbarn sorgt und einen nur bis um elf Uhr abends zur Fete läßt?

Fest steht: Die Pubertät ist mühsam für alle Familienmitglieder, die Nerven liegen bloß. Die geduldigsten Eltern sind verunsichert und mit ihrem pädagogischen Latein am Ende. Der Nervenkrieg muß nicht sein, sagt Jan-Uwe Rogge. Mit Pubertät läßt sich auch produktiv umgehen. Eltern dürfen in der Erziehung gerade jetzt nicht kapitulieren, sondern müssen sie im Gegenteil durch klare Vorgaben und Regeln weiterführen. Jugendliche brauchen Grenzen, um einen Spielraum für die Entfaltung ihrer Identität zu bekommen. Eltern müssen erkennen, daß in der Verweigerung ihrer pubertierenden Kinder der Wunsch verborgen liegt, sich auseinanderzusetzen, Grenzen auszutesten, Persönlichkeit zu entwickeln. Erst dann läßt sich die Phase der Pubertät nicht nur als eine Zeit der Krisen und Kräche begreifen, durch die man hindurch

muß, sondern als eine Zeit, in der man eine Vertrauensbasis für die spätere Beziehung zwischen Eltern und erwachsenen Kindern schafft.

Der Auszug der Jugendlichen aus der Familie erfordert eine neue Einstellung der Eltern zueinander. Die Eltern Pubertierender tauchen im berühmten FAZ-Fragebogen als Helden in der Wirklichkeit auf – sie brauchen Unterstützung mehr denn je. Wer sollte dazu qualifizierter sein als Jan-Uwe Rogge? Denn der Autor pädagogischer Bestseller hat die Notwendigkeit, Grenzen in der Erziehung zu setzen, zu seinem Thema gemacht – und genau darum geht es in den Machtkämpfen zwischen Eltern und heranwachsenden Kindern.

Autor



JAN-UWE ROGGE

Jahrgang 1947, ist verheiratet, hat einen Sohn und lebt in der Nähe von Hamburg. Er arbeitet freiberuflich als Familien- und Kommunikationsberater und in der Medienforschung. Seit Anfang der achtziger Jahre führt er Elternseminare und Fortbildungsveranstaltungen durch, die sich großer Beliebtheit erfreuen. Ein großer Erfolg wurde auch sein voriges Buch «Kinder haben Ängste. Von starken Gefühlen und schwachen Momenten» (Rowohlt 1997).

Bisher sind im Rowohlt Taschenbuch Verlag in der Reihe mit Kindern leben von ihm erschienen: «Eltern setzen Grenzen» (Nr. 19756), «Kinder brauchen Grenzen» (Nr. 19366), «Kinder können fernsehen» (Nr. 18598); zusammen mit seiner Frau, Regine Rogge: «Die besten Hörkassetten für mein Kind» (Nr. 19731) und «Die besten Videos für mein Kind» (Nr. 19730).

JAN-UWE ROGGE

Pubertät

Loslassen und Haltgeben

ROWOHLT

4. Auflage Oktober 1999

Copyright © 1998 by Rowohlt Verlag GmbH,

Reinbek bei Hamburg

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung Walter Hellmann

(Foto: Tony Stone Images / Ed Malitsky)

Satz Aldus PostScript PageOne

Gesamtherstellung Clausen & Bosse, Leck

Printed in Germany

ISBN 3 498 05751 0

Inhalt

Krisen als Chance – Einführende Gedanken zur Pubertät	11
--	----

TEIL I

Pubertät schreit nach Erziehung 31

Vom Mut zur Gelassenheit und vom Mut zu Fehlern.....	34
Halt geben und Beziehung herstellen	56
Jugendliche brauchen Grenzen.....	72

Teil II

Nicht nur die Kinder kommen in die

Pubertät. 122

Eltern erleben ihre zweite Pubertät	126
Die Herausforderung der Väter	139
Wie Kinder sich zu Erwachsenen entwickeln	150

Teil III

Klassische Konflikte im Familienalltag..... 179

Miteinander reden – miteinander streiten.....	184
Die leidigen Medien – Fernsehen, Musik und Computer	229
Konsumwünsche und Selbstbedienungsmentalität	255

Schule und die ersten Schritte ins Arbeitsleben	266
---	-----

Teil IV

Sich ausprobieren – zum Risikoverhalten... 293

Grenzüberschreitung als Hilferuf	298
Klauen und Randalen.....	301
Faszination an der Gewalt.....	309
Provokante Sexualität	318
Drogensucht als Flucht	323
Wenn Aggressionen sich nach innen richten	333

Wie Ablösung gelingen kann. Abschließende Miniaturen	341
--	-----

Literatur.....	353
----------------	-----

Für Sebastian, von dem ich viel
gelernt habe

Für Lars und Kai, für Tilman
und Anna-Marthe, durch die ich
sehr verschiedene Wege erfuhr,
die Pubertät zu bestehen

Krisen als Chance – Einführende Gedanken zur Pubertät

«Ich verstehe meinen Sohn nicht mehr», klagt die Mutter des 14jährigen Sven, «er zieht sich in sein Zimmer zurück, ist völlig in sich gekehrt, kein freundliches Wort kommt mehr von ihm, nichts!» Sonjas Vater unterbricht sie beinahe: «Seit die 12 ist, setzt es ganz offensichtlich bei ihr aus. Ich wage sie kaum noch anzusprechen, weil sich sofort ein Riesenkonflikt entwickelt. Gut, ich versteh das mit der Pubertät, aber so dünnhäutig war ich – glaube ich jedenfalls – nicht.» Schmunzelnd ergänzt eine andere Mutter: «Ich hab gleich zwei davon. Robert ist 15, und Gabi ist 11. Das ist katastrophal. Rückzug auf der ganzen Linie ist angesagt. Die Zimmer der beiden sehen aus, als ob eine Bombe eingeschlagen hätte. Bei Robert stinkt es wie in einer Pumahöhle. Daß dort noch keine Epidemie ausgebrochen ist, wundert mich ehrlich. Die leben nach dem Motto: Die im Dunkeln sieht man nicht!» Nun redet sie sich richtig in Rage. «Aber wehe, man läßt sie links liegen, dann kommen sie aus ihrer Höhle gekrochen, sind muffelig und giften einen an, man würde sich nicht um sie kümmern.»

So klingen die Klagen, die Kommentare von verwunderten Eltern, deren Kinder gerade in die

Pubertät kommen oder mittendrin sind. Für viele Eltern symbolisieren pubertierende Kinder die permanente Krise, von der sie manchmal glauben, daß sie nie ein Ende findet. Zwar hoffen sie, daß dieses Stadium schnell vorübergeht, «damit's endlich wieder normaler wird», wie eine Mutter von drei pubertierenden Kindern seufzend anführt. «Aber wenn alle voll im Clinch sind, du nicht mehr ein noch aus weißt, die Schwiegereltern über die Jugend von heute lamentieren, dann meinst du, die Pubertät habe nie ein Ende. Das würde jetzt so bis in alle Ewigkeit weitergehen.»

Ich weiß: Wer mit Heranwachsenden in der Pubertät zu tun hat, bekommt ein ganz eigenes Zeitgefühl, das zwischen Extremen schwankt. Da sitzt man eben noch friedlich mit dem Sohn oder der Tochter zusammen, genießt die Ruhe, die sich Sekunden später als Augenblick vor dem Sturm erweist und sich blitzschnell in ein Gewitter entlädt. Oder diese nervtötend lange Zeit, in der man immer wieder mit dem Heranwachsenden im Streit um dasselbe Thema liegt – Kleidung, Haarschnitt, Hausaufgaben. Man dreht sich wie auf einem Karussell im Kreis und hat schließlich das Gefühl, die Auseinandersetzung ginge nie zu Ende.

Die Pubertät ist jedoch ein Durchgangsstadium – sie hat einen Anfang und (meistens) ein Ende – für die Heranwachsenden wie für die Eltern. Viele Eltern fürchten sich vor der Pubertät ihrer Kinder, weil sie diese Zeit auf Konflikte reduzieren, mit Krisen gleichsetzen. Pubertät bedeutet aber nicht

automatisch eine Krise. Die Pubertät ist vor allem eine Phase des Wandels, der Veränderung und der Entwicklung, aus der sich dann Krisen ergeben können. Diese Krisen sind eine Chance – für die Eltern wie für die Jugendlichen –, um zwischenmenschliche Beziehungen neu zu bestimmen. (Ver-)Wandlungen, (Ver-)Änderungen und Entwicklungen prägen wie selbstverständlich Pubertätsverläufe. Sie können sich allerdings, typ- und temperamentsbedingt, höchst verschieden darstellen. Während einige Heranwachsende ihre Entwicklung grell, schrill und provokativ inszenieren und durchleben, ziehen sich andere von der Außenwelt zurück, kapseln sich ab, richten sich in den Innenwelten ihrer Phantasien, Träume und ihres Weltschmerzes ein.

Wenn ich mit Eltern, Großeltern oder pädagogisch Handelnden rede, so bemerke ich: Viele Erwachsene haben nur eine arg begrenzte und enge Vorstellung von dem, was bei Heranwachsenden normal und selbstverständlich ist. Schnell wird vermutet, das Verhalten von Jugendlichen sei entwicklungsgestört, ja pathologisch. Doch so kann man den vielfältigen und komplexen Entwicklungsverläufen nicht gerecht werden.

Gelassenheit ist notwendiger denn je! Das soll heißen: Ich möchte Eltern die große Variationsbreite von Verhaltensweisen vermitteln, die sich während der Pubertät zeigen können und die vollkommen «normal» sind. Nur wenn Eltern ihre Kinder so annehmen, wie sie sind, nur dann kön-

nen Eltern den Gedanken loslassen, sie wohnten mit einem Zombie, Chaoten oder Außerirdischen unter einem Dach. Um ihnen dieses Gefühl von Normalität zu geben, erzähle ich eine Geschichte, die angeregt ist von einer Bemerkung der französischen Kinder- und Jugendpsychiaterin Françoise Dolto: «Wenn der Hummer den Panzer wechselt, verliert er zunächst seinen alten Panzer und ist dann so lange, bis ihm ein neuer gewachsen ist, ganz und gar schutzlos. Während dieser Zeit schwebt er in großer Gefahr. So ungefähr geht es Jugendlichen.»

Es ist die Geschichte vom Hummer Rune. Rune lebt in der Tiefe des Ozeans. Das Meer hat einen felsigen Untergrund und viele Höhlen, die zum Verstecken einladen. Rune fühlt sich sicher, denn Hummerkinder, so weiß er, werden niemals gefangen, vielmehr gepflegt und gefüttert. Und was danach kommt, interessiert Rune nicht. Rune spürt, daß das Fleisch unter seinem Panzer wächst, sein Panzer längst zu klein ist, er zwickt, kneift, paßt nicht mehr. Und als Rune seinen Panzer nicht mehr sehen kann, wirft er ihn ab – so wie es sein Bruder Ari schon getan hat. Aber Ari hat ihm gesagt, wie gefährlich es ohne Panzer werden könnte. «Mach dich unsichtbar», gab er Rune mit auf den Weg und verschwand. Rune wirft seinen Panzer ab. Schmachhaftes Fleisch kommt zum Vorschein, zuwenig für die Fischer, aber eine Delikatesse für die zahlreichen Feinschmecker unter dem Meeresgetier. Deshalb flieht Rune in eine Felsenhöhle,

wandert ganz tief hinein, so tief, daß ihm keiner gefährlich werden kann, und ernährt sich von dem Eßbaren, das er in der Höhle findet. Hier ist es warm, gemütlich, dunkel. Rune ist allein, genießt diese Einsamkeit und träumt davon, wie es alles wohl werden wird, wenn er erst mal erwachsen ist. Dann würde er – mit einem neuen Panzer – ausziehen und hinaus in die Welt gehen, dorthin, wo seine erwachsenen Verwandten leben. Es mußte dort schön sein, denn er hatte seinen Bruder und andere nicht mehr wiedergesehen, nachdem sie sich auf den Weg gemacht hatten. Im Dunkel der Höhle wächst das Fleisch und drumherum ein ansehnlicher Panzer. Rune fühlt sich allmählich sicherer und geschützter. Als sein Panzer fest und groß genug ist, verläßt er die Höhle, macht sich auf und davon, verläßt die verdreckte, miefige und stickige Höhle, die ihm nun zu eng ist. Rune will jetzt die Welt kennenlernen und allen seinen neuen Panzer zeigen.

Wenn ich diese Geschichte erzähle, dann nicken viele Eltern, vergleichen den Hummer mit ihrer Tochter oder ihrem Sohn, die sich auch in die Zimmer zurückziehen, unansprechbar, unansehnlich, verträumt und empfindlich sind. «Hummerhöhle», entfuhr es vor einiger Zeit einer Mutter, «Hummerhöhle, genau. So ist's bei meiner Juliane auch: Gardinen zu, tagelang wird nicht gelüftet, halbvolle Teetassen auf dem Boden, Pizzareste, Klamotten verstreut, Juliane zerstreut. Und dann», die Mutter hält sich die Nase zu, «dieser Geruch.

Da brauchst du 'ne Nasenklammer, um das Zimmer zu betreten.»

«Ich nehm 'ne Spraydose mit», ruft ein Vater dazwischen, «Frühlingsdüfte heißt das Zeug, weil man sonst den Mief nicht aushält. Tja, so einen Hummer habe ich also auch zu Hause. Hoffentlich bleibt er nicht in der Höhle, bis er vergammelt.»

Aber nicht in jedem Fall verläuft die Pubertät wie bei dem Hummer, der sich zurückzieht. Das Spektrum der Verhaltensmöglichkeiten ist groß. «Ich wünschte», kommentiert die Mutter des 13jährigen Stefan, «mein Sohn hätte etwas von diesem Tier und zöge sich zurück. Aber er breitet sich aus, hinterläßt überall im Haus seine Spuren, setzt seine Duftmarken und läßt jeden an seiner Pubertät teilhaben. Ich würde ihm gerne eine Hummerfalle bauen und zum Rückzug ihn in sein Zimmer locken.» Pubertät kommt anders, als es sich Eltern denken. «Bei den beiden Ältesten hab ich die Horrorgeschichten, die ich von anderen Eltern über die pubertierenden Kinder hörte, nicht geglaubt. Ich dachte, die übertreiben maßlos. Aber dann kam der Jüngste, der Jan, in seine Jahre. Der forderte mich, tja, überforderte mich teilweise. Obwohl ich doch zwei Kinder durch die Pubertät begleitet hatte, dachte ich mit einemmal, ich bin unfähig. Jan hat's mir richtig gezeigt.»

Viele Eltern beziehen die Erziehungsprobleme, die in der Pubertät ihrer Kinder auftreten, auf sich, sehen sich als Schuldige, als Versager. Eltern vergleichen sich mit anderen Eltern, bei denen es

vermeintlich besser, ja reibungsloser läuft. Eltern vergleichen ihre Heranwachsenden mit anderen und seufzen verzweifelt: «Warum kann mein Kind nicht auch so freundlich und hilfsbereit sein!» Aus dieser Sichtweise resultieren Ungeduld, Machtkämpfe, gegenseitige Schuldzuweisungen und ungerechte Vorwürfe. Probleme in den Eltern-Kind-Beziehungen sind während der Pubertät normal, weil sich in dieser Zeit veränderte Beziehungen aufbauen und entwickeln, weil alte Gewohnheiten zerbrechen und sich neue einstellen müssen. Die damit einhergehenden Krisen sind für Eltern eine Chance, in eine neue partnerschaftliche Beziehung zu den heranwachsenden Kindern zu treten, eine Beziehung, die nicht auf Macht, Kontrolle und Manipulation aufbaut, sondern von gegenseitigem Respekt und gegenseitiger Achtung geprägt ist, eine Beziehung, in der Eltern Vorbilder sind, weil sie ihren Kindern vier Prinzipien vorleben:

- Ich nehme dich so an, wie du bist!
- Ich nehme mich so an, wie ich bin!
- Ich bin nicht für dein Tun verantwortlich, du bist es für dich!
- Ich bin für mich und mein Tun verantwortlich, du nicht für mich!

Diese Grundsätze gründen auf einer Spannung von Loslassen und Haltgeben, von Distanz und Nähe, von Ablösung und Begleitung. So hat der Heranwachsende das Recht auf eine individuelle Entwicklung. Genauso notwendig sind die Grenzen

zwischen den Generationen. Der innere und äußere Auszug aus dem Elternhaus ist wichtig. Eltern müssen ihre Kinder in der Pubertät loslassen. Nur wer sich aus den Augen verliert, kann sich neu finden. Loslassen und Ablösung sind mit wachsenden Freiheiten für die Heranwachsenden verbunden. Doch gehört zur Freiheit auch, Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen, mit den *Folgen* von Aktivitäten und Taten konfrontiert zu werden. Freiheit und Verantwortung gehören untrennbar zusammen. Freiheit ohne Verantwortung endet im Chaos und läßt überdies nicht zu, daß sich eine autonome Persönlichkeit ausbildet.

Auch wenn die physischen und psychischen Veränderungen, die Heranwachsende durchleben, nicht parallel verlaufen müssen, so stellt sich die Pubertät doch als eine Phase der körperlichen, sexuellen und sozialen Destabilisierung dar. Sie ist ein Durchgangsstadium zu Selbstbewußtsein, zu einer eigenen Identität. Der Pubertierende lebt in einer Zwischenwelt, in der es keine Eindeutigkeiten gibt. Das ist eine Welt der Zerrissenheit: Auf und Ab, Höhen und Tiefen, Trauer und Glück, himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt, stark und schwach, ein einziges Pendeln zwischen Größenphantasien und Im-Boden-Versinken. Kurz gesagt: Die ständigen und plötzlichen Veränderungen sind das einzig Eindeutige.

Das Durchgangsstadium Pubertät ist für die Heranwachsenden eine anstrengende Lebensphase. Sie spüren die Entwicklungsaufgaben, die nicht

selten mit Druck und Streß verbunden sind. Und obwohl sie sich von den Eltern zurückziehen, sie abwerten und sich manchmal zweifelhaften Freunden zuwenden, brauchen sie Halt. Halt ist jedoch nicht zu verwechseln mit Klammern. Notwendig wird eine Neugestaltung der Erziehungsbeziehungen. Wer sich also aus den Beziehungen zu Heranwachsenden verabschiedet, der läßt diese allein, ohne Bindung, ohne Vorbild.

Die Phase der Pubertät ist, wie die Geschichte vom Hummer verdeutlicht, eine Zeit, in der viele Risiken und Gefährdungen lauern: Drogen, Alkohol, Selbstüberschätzung (etwa im Sport oder im Straßenverkehr), Schulängste oder -Verweigerungen, Selbstmordversuche. Und es gibt Gefährdungen, die aus problematischen Eltern-Kind-Beziehungen resultieren: Da gibt es etwa ein übertriebenes Harmoniebedürfnis, das Reibung und Ablösung nicht zuläßt. Oder da stellt der eiserne Besen trügerische Ruhe und Ordnung her. Da herrscht nicht selten emotionale Leere, die den Bedürfnissen der Heranwachsenden nach Zuwendung und Nähe keine Rechnung trägt. Oder Eltern verkennen den Wandel, den ihre Kinder durchleben, sehen nicht, daß sie nach Erfolgserlebnissen streben, eigene Fähigkeiten ausprobieren und durch ihre Bemühungen ihre Zugehörigkeit zur Familie und Gesellschaft beweisen wollen.

Es gibt keine Entwicklung ohne Risiko, ohne Gefährdung, ohne Um- und Irrwege. Es bleiben Restrisiken, die selbst positive Rahmenbedingun-

gen durch Elternhaus, Schule und andere Institutionen nicht völlig ausschließen können. Doch man kann sehr wohl die Bedingungen formulieren, die Heranwachsenden in der Pubertät die notwendige Orientierung vermitteln:

- Eine haltgebende Um- und Mitwelt, die Interesse am Heranwachsenden, seinen Bedürfnissen und Interessen signalisiert.
- Bezugspersonen – Eltern, Lehrer, Freunde, Bekannte –, die ihr Verhalten durchsichtig machen und die das verlässlich vorleben, was sie ausdrücken und meinen.
- Bezugspersonen, die den Heranwachsenden achten und respektieren und zugleich Achtung und Respekt einfordern, die den Heranwachsenden so annehmen können, wie er oder sie ist.
- Bezugspersonen, deren Handeln von Konsequenz, Verlässlichkeit und Vorhersagbarkeit geprägt ist und sich nicht negativ durch Strafe und Willkür auszeichnet, und damit die Persönlichkeit des Jugendlichen mißachtet.

Dies hört sich einfacher an, als es in der täglichen Erziehungspraxis umzusetzen ist. Der Heranwachsende fordert ja heraus, will anecken, sich reiben, sich an Grenzen stoßen, sie niederreißen, übertreten, verletzen und geringschätzen. Die Zwischenwelt der Pubertät scheint wie geschaffen für Ausbruchsversuche und Grenzverletzungen. Jugendliche fühlen wohl unbewußt: Wann – wenn nicht