

SYLVIA & ALFRED SOBEL

# PUBERTÄT

FÜR  
ANFÄNGER



Ein  
außergewöhnlicher  
**Elternratgeber**  
für außergewöhnliche  
Umstände

**GU**

# VORSICHT

## – elektrische Spannung!

Wenn es bei Ihnen zu Hause knistert, obwohl weder das Kaminfeuer brennt noch die Stromleitungen marode sind, dann hat vermutlich die Pubertät begonnen. Sie brauchen jetzt diverse Werkzeuge und Schutzvorrichtungen, um diese Zeit zu überleben:

- › Mut
- › Geduld
- › Konsequenz
- › Humor
- › ein Glas Rotwein

Den Rotwein bekommen Sie beim Händler Ihres Vertrauens, bei allem anderen unterstützt Sie dieser GU-Ratgeber. Mit seiner Hilfe können Sie die aufregenden, unterhaltsamen Jahre mit Ihrem Pubertisten in vollen Zügen genießen – und so gestalten, dass Sie auch noch etwas vom Leben haben.

Wir wünschen Ihnen eine spannende Pubertätszeit und ein glückliches Händchen als Pubertistenflüsterer.

Humor hilft, wenn es ernst wird .....	2
---------------------------------------	---

## ELTERN- UND PUBERTISTENKUNDE..... 8

### **Der Elterntest .....** 9

Haben Sie die Befähigung zum Pubertistenflüsterer? ..... 10

**Impulse:** Denken Sie zurück ..... 12

### **Welcher Elterntyp soll's denn sein? .....** 13

Die gut vorbereiteten Eltern ..... 14

Die Spaßeltern ..... 15

Die erlebnishungrigen Eltern ..... 16

Die pubertätsfürchtigen Eltern ..... 17

Die Buddha-Eltern ..... 18

Die perfekten Eltern ..... 20

**Impulse:** Den Überblick behalten ..... 21

### **Der Pubertistentest .....** 22

Ermitteln Sie die Pubertätsstärke ..... 24

**Impulse:** Gehirn im Umbau ..... 26

### **Eltern haften für ihre Kinder: Pubertistentypen.....** 27

Der gute Pubertist ..... 27

Der Pubertätsverweigerer ..... 29

Der Pubertätslangweiler ..... 31

**Impulse:** Halt geben, Grenzen setzen ..... 33

## EIN FREMDER IN UNSEREM HAUS ..... 34

### **Kommunikation: Kein Anschluss unter dieser Nummer .....** 35

»Mama, nun chill mal!« ..... 36

Kleiner Sprachführer Pubertistisch – Deutsch ..... 40

**Impulse:** In Kontakt bleiben ..... 44

### **Gesprächskultur: Talkshow im Wohnzimmer .....** 45

Hohe moralische Standards ..... 46

**Impulse:** Ein lebendiger Austausch ..... 49

<b>Elternfreie Zone: Pubertistenzimmer</b> .....	50
Entwickeln Sie Stilempfinden .....	50
Sprechen Sie Ihr Bedürfnis nach Unordnung an .....	52
Checkliste: Standard-Meckersprüche (Zimmer) .....	53
<b>Impulse:</b> Kampf dem Chaos .....	54
<b>Turbulenzen und große Emotionen</b> .....	55
Theaterworkshop im Flur .....	55
»Könnt ihr nicht lesen?« .....	56
Ganz großes Gefühlskino .....	58
<b>Impulse:</b> Gefühle angemessen ausdrücken .....	60
<b>Körperhygiene für Anfänger</b> .....	62
Badezimmer: Boykott und Blockade .....	63
Checkliste: Badezimmer-Grundausstattung .....	63
<b>Impulse:</b> Körperpflege ohne Stress .....	65
<b>Cooler Klamotten: Kleider machen Leute</b> .....	66
Checkliste: Standard-Meckersprüche (Mode) .....	66
Ihre Beratung ist gefragt! .....	67
Checkliste: Klamotten für Jungen .....	67
Mädchen: ganz pflegeleicht .....	68
<b>Impulse:</b> Modeberatung für eine anspruchsvolle Klientel .....	70
<b>Gut aussehen</b> .....	71
Seien Sie ein gutes Vorbild! .....	71
<b>Impulse:</b> Ein positives Selbstbild .....	74
<b>Burger, Pommes, Pizza: Essen in der Pubertät</b> .....	75
»Schon wieder der Fraß?« .....	75
Gemeinsame Mahlzeiten: für Pubertisten eine Qual .....	76
Checkliste: Grundausstattung Lebensmittel .....	79
<b>Impulse:</b> Essen: Nahrungsaufnahme und Kommunikation .....	80

## PUBERTISTEN AUF DER PISTE .....

<b>Teenagers erste Liebe: das Handy</b> .....	83
Der heiße Draht zur Außenwelt .....	85
<b>Impulse:</b> Luxusartikel oder Gebrauchsgegenstand? .....	87

<b>Yes, we can! Liebe und Sexualität</b> .....	88
»Wie heißt er denn?« .....	89
<b>Impulse:</b> Gesprächsbereit sein .....	93
<b>Teenagers zweite Familie: die Clique</b> .....	94
Eine passende Gruppe auswählen .....	94
»Kennstdu nicht« .....	96
<b>Impulse:</b> Soziale Bindungen .....	97
<b>Girlies im Doppelpack: beste Freundinnen</b> .....	98
Ein Meilenstein der Pubertätsgeschichte .....	98
Checkliste: Die beste Freundin .....	99
<b>Impulse:</b> Eine besondere Beziehung .....	101
<b>»Boah ey, das geht ja voll ab hier«: Partys</b> .....	102
»Ich geh dann mal« .....	103
Feiern in der Homezone .....	105
Checkliste: Der Tag nach der Party .....	109
<b>Impulse:</b> Partyregeln .....	110
<b>Ohne Kick läuft nix: Drogen</b> .....	111
»Hauch mich mal an« .....	111
<b>Impulse:</b> Den Anfängen wehren .....	114
<b>Teenager und das liebe Geld</b> .....	116
Berechtigte Forderungen .....	117
<b>Impulse:</b> Taschengeld: Hauptsache regelmäßig .....	120
<b>»Ihr seid so peinlich!«</b> .....	121
Fremdschämen will gelernt sein .....	122
Checkliste: Peinliches Verhalten im Alltag .....	123
<b>Impulse:</b> Ein wichtiger Ablösungsprozess .....	125

## ERZIEHUNG:

<b>WAS GEHT NOCH?</b> .....	126
<b>Eltern sind an allem schuld</b> .....	127
Freuen Sie sich über Schuldvorwürfe .....	128
Checkliste: Die wichtigsten Anklagepunkte .....	129
<b>Impulse:</b> Selbstständiges Problemlösen fördern .....	131
<b>Themen für den Familientisch</b> .....	132

»Kennt ihr eigentlich Goethe?« .....	133
<b>Impulse:</b> Schweigen ist Silber, Reden ist Gold .....	136
<b>Erziehung – auch eine Stilfrage</b> .....	<b>137</b>
Wie Sie den richtigen Ton treffen .....	138
<b>Impulse:</b> Welchen Erziehungsstil bevorzugen Sie? .....	139
<b>Ein Lob der konsequenten Konsequenz</b> .....	<b>140</b>
Machen Sie den Anfang! .....	142
Checkliste: Stilvoll strafen .....	143
»Wir müssen reden!« .....	145
<b>Impulse:</b> Konsequenzen statt Strafen .....	148
<b>Was Eltern von Dompteuren lernen können</b> .....	<b>149</b>
Die Grundlagen der Dressur .....	150
Checkliste: Hilfreiche Kurzbefehle .....	151
<b>Impulse:</b> Für Klarheit sorgen .....	152
<b>Machtkämpfe: Muss das wirklich sein?</b> .....	<b>154</b>
Endlich Ruhe! .....	155
»Bist du jetzt fertig?« .....	156
Wie man Pubertisten liebevoll loswird .....	161
<b>Impulse:</b> Kein ständiger Machtkampf! .....	164
<b>Das Internet: Licht und Schatten</b> .....	<b>165</b>
Nichts für labile Eltern: Computer .....	166
<b>Impulse:</b> Regeln und Grenzen für Internet und Computer ....	168
<b>Das Fernsehen erzieht mit</b> .....	<b>170</b>
Neue Ideen fürs Familienleben .....	171
<b>Impulse:</b> Zeitfresser in Schach halten .....	173
<b>Wenn nichts mehr hilft: Neues ausprobieren</b> .....	<b>174</b>
Trost und Rat vom Experten .....	175
<b>Impulse:</b> Elterliche Intuition .....	177
<b>Pubertät: Wie lange noch?</b> .....	<b>178</b>
Das kann dauern ... ..	179
»Jemand zu Hause?« .....	182
<b>Impulse:</b> Eine Phase des Wandels .....	185
Bücher und Adressen, die weiterhelfen .....	186
Register .....	189
Impressum .....	192

# Eltern- und Pubertistenkunde

## DER ELTERNTEST

Bezogen auf die Lebenszeit eines Menschen ist die Dauer der Pubertät zeitlich eng begrenzt, erstreckt sie sich doch nur über drei bis zehn Jahre. Allerdings unterscheidet sie sich wesentlich von den Phasen davor und danach. Grundsätzlich gilt: An der Pubertät sollten immer zwei Parteien beteiligt sein – der Pubertist und seine Eltern. **Eine Pubertätszeit ohne Eltern wäre langweilig und kommt selten vor. Ohne Teenager hingegen kann es durchaus Pubertät geben.** Sie heißt dann »Wechseljahre« und ähnelt oft dem Verhalten von Heranwachsenden. Das ist jedoch ein anderes Thema.

Bevor Sie Ihrer Tochter Anna oder Ihrem Sohn Lukas erlauben, an der Pubertät teilzunehmen, sollten Sie herausfinden, ob Sie überhaupt die Befähigung und die Eignung zum Leben mit einem Teenager besitzen. **Haben Sie annähernd eine Vorstellung davon, was Sie erwartet?** Sind Sie eigentlich auf das Leben mit einem Pubertisten vorbereitet? Nach der Auswertung des folgenden Tests können Sie über eine mögliche Erziehung des wundersamen Wesens Pubertist nachdenken und die Karriere eines Pubertistenflüsterers anstreben.

Bedenken Sie: Teenagereltern haben in unserer Gesellschaft zwar ein hohes Sozialprestige, werden aber selten beneidet. Im Gegenteil! Da alle Rückgabe- und Garantiefrieten für Ihr Kind abgelaufen sind, bleibt Ihnen bei negativem Ausgang des Tests als letzter Ausweg aber immerhin noch die Freigabe zur Spätadoption.

»» Pubertät ist, wenn die Eltern schwierig werden. ««

Marianne Artl | deutsche Publizistin, \*1943

»Auf einmal wohnt ein Fremder in der Wohnung, der einem mit viel Energie rücksichtslos, launisch, faul und unverschämt den Tag vermiest.«

Peer Wüschner | deutscher Kunsttherapeut und Pädagoge, \*1955

## »Mama, nun chill mal!«

Ein erschreckendes Beispiel dafür, wie Kommunikation zwischen unfähigen Eltern und gesprächsbereiten Pubertisten häufig scheitert, ist der folgende Dialog zwischen Mutter und Tochter:

**Mutter:** »Anna, bitte leg deine Wäsche in den Wäschekorb.«

**Tochter:** »Ja, später, ich muss mich nur noch schnell mit Sarah für heute Abend verabreden.«

**Mutter:** »Nein, nicht später, gleich! In deinem Zimmer und im Bad, überall liegt deine Wäsche herum.«

**Tochter:** »O. k., nur noch dieses Gespräch!«

*Beispiel einer typischen Drachenvater: Die Tochter wird zu Hausarbeiten herangezogen, obwohl sie notwendige soziale Kontakte knüpfen will. Ungünstiger Gesprächsbeginn.*

**Mutter (eine halbe Stunde später):** »Kannst du endlich loslegen, im Wohnzimmer liegen auch noch Pullover von dir.«

**Tochter:** »Klaro, ich leg gleich los.«

**Mutter:** »Nein, jetzt sofort!«

**Tochter:** »Ich mache es sofort, nur nicht jetzt sofort. Du machst mich voll peinlich vor Sarah.«

**Mutter:** »Und du machst mich voll wütend.«

**Tochter:** »Mama, nun chill mal.«

*Obwohl die Tochter »sofort« mit der Arbeit in drei verschiedenen Zimmern loslegen will, ist die penetrante Mutter immer noch nicht zufrieden. Sie macht den Fehler, von der Sachebene (Aufräumen) zur Gefühlsebene (Wut) zu wechseln. Damit einher geht die Demütigung der Tochter vor der Freundin. Die Tochter behält aber einen ruhigen Kopf und bietet der Mutter eine Auszeit (chillen) an.*

**Mutter** (nach einer Stunde): »Das darf doch nicht wahr sein! Du liegst auf dem Bett, hörst Musik, und nichts ist gemacht.«

**Tochter:** »Warum schreist du mich so an?«

**Mutter:** »Deine Wäsche! Ich packe sie in den Müll.«

*Völlig diffus: Obwohl die Wäsche in den Wäschekorb gehört, soll sie nun in den Müll. Das muss die Tochter verwirren.*

**Tochter:** »Sei mal geschmeidig! Kannst du nicht normal reden?«

**Mutter:** »Räum endlich auf!«

**Tochter:** »Warum? Hallo!? Ist hier Diktatur?«

*Die Tochter behält weiterhin einen kühlen Kopf und argumentiert betont sachlich. Sie möchte wissen, warum die Mutter schreit (Gefühlsebene) und warum aufgeräumt werden soll (Sachebene).*

**Mutter:** »Weil hier das blanke Chaos herrscht!«

**Tochter:** »Hast du schon mal was von kreativem Chaos gehört?«

**Mutter:** »Von Kreativität war bei deiner letzten Mathearbeit wenig zu sehen.«

**Tochter:** »Jetzt bist du total unsachlich. Hör auf, mich zu dissen und zuzuföhnen. Überhaupt bist du so was von spießbürgerlich.«

**Mutter:** »Du kannst dich jetzt sofort kreativ entfalten, indem du aufräumst.«

**Tochter:** »Jetzt rastest du schon wieder aus! Was kann ich denn dafür, dass du in den Wechseljahren bist?«

**Mutter:** »Ich habe keine Probleme mit den Wechseljahren, sondern mit deiner Unordnung!«



## IMPULSE

### IN KONTAKT BLEIBEN

An manchen Tagen ist keine gute Kommunikation möglich. Man schaukelt sich hoch und sagt Dinge, die sehr verletzen. Wenn abends noch Licht unter der Tür des Kinderzimmers schimmert, klopfen Sie vorsichtig an. Klingt das »Ja, was ist?« Ihres Teenies nicht ablehnend, fragen Sie, ob Sie sich zu ihm setzen dürfen. Wenn er sich »chillig« im Chaos seines Zimmers befindet, muss er sich nicht beweisen und nicht cool sein. Vielleicht bekommt er Lust, über Wichtiges zu reden, das ihn bedrückt, oder über Unwichtiges, das er lustig findet. Unter Umständen können Sie jetzt auch noch mal in Ruhe ansprechen, warum Sie das Chaos in der Wohnung so stresst.

Es ist wichtig, im Gespräch zu bleiben. Fragen Sie gelegentlich: Wie geht es dir? Was beschäftigt dich? Bleiben Sie am Ball. Es gibt Themen, die erörtert werden müssen (Drogen, Freundschaft, Verhütung, Werte). Hierzu bedarf es feiner Antennen und zahlreicher Anläufe. Nehmen Sie Ablehnung oder Desinteresse auf Gesprächsangebote nicht persönlich. Zeigen Sie Interesse am Leben und Denken Ihres Teenagers, gehen Sie gemeinsam zu Veranstaltungen oder zum Shoppen. Interessieren Sie sich für seine Hobbys, auch fürs Computerspiel oder die Lieblingsserie. Zeigen Sie, dass Sie auch nicht perfekt sind: Lassen Sie sich helfen beim Brennen einer CD, dem Einrichten des Handys. Das schafft Gemeinsamkeit und Gesprächsanlässe. Auch beim Lieblingsitaliener sind Teenager oft entspannter und redseliger als zu Hause, ebenso im Auto. Wenig hilfreich ist es dagegen, Teenager anbiedernd in der »Pubertistsprache« anzureden. Jugendliche wollen sich damit gegen Sprache und Habitus der Erwachsenen abgrenzen, ihre Unabhängigkeit und die Zugehörigkeit zur eigenen Clique demonstrieren. Sie müssen aber auch lernen, dass im Vorstellungsgespräch, bei Tisch oder beim Familientreffen anders gesprochen werden sollte als mit engen Freunden.

## GESPRÄCHSKULTUR: TALKSHOW IM WOHNZIMMER

Im Grunde haben Sie bereits das Schlimmste hinter sich, wenn Ihr Nachwuchs in die Pubertät kommt. Denken Sie zurück an die durchwachten Nächte, als Ihr Baby wegen der durchbrechenden Zähne oder der Bauchschmerzen weinte und kaum zu beruhigen war. Wenig später begann die Phase, in der Sie Ihren Nachwuchs keine Sekunde aus den Augen lassen durften, wenn Sie keine Treppenstürze, Verbrennungen oder verschluckte Legosteine riskieren wollten. Im darauf folgenden Trotzalter wurde Erziehung anstrengend, der Nachwuchs bockig und widerspenstig. Ebenso endeten Jahre später die Hausaufgaben oftmals in Tränen, Geschrei und Nervenzusammenbrüchen.

Andererseits: **Waren Sie nicht glücklich über die ersten Worte und Sätze Ihres Kleinkindes, sowie etwas später über die philosophischen Gespräche mit den großen Kleinen am Küchentisch?** Wie froh waren Sie, als Ihr Kind, statt zu heulen oder zu brüllen, sich endlich mit Worten verständlich machen konnte!

All diese Augenblicke der sonnigen Vertrautheit und der verschwörerischen Komplizenschaft, sie sollen von jetzt an tatsächlich nicht mehr den gemeinsamen Alltag bestimmen? Noch gestern waren Sie doch der Held oder die Königin im Leben Ihres Kindes, und Ihr Wille war Gesetz.

Wo ist sie hin, diese gute, alte Zeit? **Grämen Sie sich nicht, denn ab jetzt gilt auch: Ihr Pubertist hat endlich die Probleme, die für Sie ebenso interessant sind,** wie zum Beispiel Schönheitspflege, Aussehen, Verhütung, Umgang mit Geld, Auswahl des Fitnessstudios oder die angesagteste Kleidung. Da macht es doch richtig Spaß, Gespräche über ausgewählte Highlights zu führen.

## YES, WE CAN: LIEBE UND SEXUALITÄT

Irgendwann vermuten Eltern, dass ihr Sprössling das andere Geschlecht interessant findet und versucht, näheren Kontakt aufzunehmen. Falls Sie es noch nicht wussten: **Es ist seit einigen Jahrzehnten unüblich, dass Jugendliche den ersten Freund beziehungsweise die erste Freundin ihren Eltern zur Begutachtung vorstellen.** Oft fühlen sich aus diesem Grund besonders Mütter dazu veranlasst, in vertraulichen Gesprächen die Situation zu klären. Dabei kommt ihnen die Tatsache entgegen, dass Jugendliche zumeist bereitwillig Auskunft geben, weil sie es kaum erwarten können, über ihre erste Liebe zu sprechen.

## »Wie heißt er denn?«

Dieser aufgezeichnete Dialog beleuchtet beispielhaft die Ängste und Wünsche von Eltern und Pubertisten zum Thema Sexualität.

**Mutter:** »Anna, alles in Ordnung bei dir, mein Schatz?«

*Die Mutter vermutet, dass ihre fünfzehnjährige Tochter ihren ersten Freund hat, und versucht nun ganz beiläufig ein Gespräch darüber anzufangen.*

**Tochter:** »Alles klaro.«

*Die Tochter kennt ihre Mutter schon eine Weile und ahnt, dass diese über ihren süßen Freund reden will. Sie überlegt fieberhaft, wie sie das Gespräch am besten abblockt.*

**Mutter:** »Weißt du, was mir in letzter Zeit aufgefallen ist?«

*Sie geht ganz behutsam und einfühlsam vor.*

**Tochter:** »Nein, was denn?«

*Die Tochter möchte jetzt lieber in ihrem Zimmer chatten.*

**Mutter:** »Irgendwie verhältst du dich anders als sonst. Dauernd telefonierst du, chattest am PC, bekommst oder sendest SMS!«

*Die Mutter findet ihr Vorpirschen geschickt und gut.*

**Tochter:** »Na und, ist das jetzt auch verboten?«

**Mutter:** »Dauernd stehst du vor dem Spiegel, wechselst dreimal am Tag deine Klamotten und weißt nicht, was du anziehen sollst.«

**Tochter:** »Überwachst du mich? Du hast wohl nichts anderes zu tun. Soll ich immer im selben Outfit herumlaufen? Außerdem habe ich nichts zum Anziehen, und mein Taschengeld reicht für nichts.«  
*Der Tochter ist die ganze Situation peinlich, und sie freut sich über den Nebenkriegsschauplatz Klamotten.*

**Mutter:** »Nein, Liebling, so war das doch nicht gemeint. Natürlich überwache ich dich nicht!«

*Die Mutter merkt, dass das Gespräch in die falsche Richtung läuft.*



## Über die Autoren

**Sylvia Sobel** ist Gesamtschullehrerin und Schulmediatorin, **Alfred Sobel** ist Diplom-Theologe, Bibliothekar und ausgebildeter Mediator. Das Ehepaar lebt in Berlin und hat drei Kinder, die ihm das Thema Pubertät mit großer Ausdauer und beachtlichem Einfallsreichtum nahegebracht haben.

Beide arbeiten als Mediatoren häufig mit der »provokativen Therapie«: Der Therapeut parodiert augenzwinkernd Einstellungen des Klienten, mit denen dieser sich oft selbst im Wege steht. So gelingt es dem Klienten, über sich selbst zu lachen – das befreit und gibt Energie, alte Standpunkte zu überdenken und neue, kreative Lösungen zu finden. Ziel dieses Buches ist es, dass Ihnen dies auch im Zusammenleben mit Ihren pubertierenden Kindern gelingt.

# Humor ist das beste **ERZIEHUNGSKONZEPT**

»Das ist echt der Burner, megamäßig abgespaced, Digger!« Sie haben nichts verstanden, wollen aber künftig zu Hause nicht als »Nullchecker« gelten? Dann hilft Ihnen dieser außergewöhnliche GU-Ratgeber weiter.

⚡ **Satirisch:** Humorvoll überspitzt finden Sie hier den ganz normalen Pubertätswahnsinn. Sie werden vieles wiedererkennen und können über sich und Ihre Kinder herzlich lachen. Das entlastet, macht vieles leichter und führt oft zu neuen, kreativen Lösungen.

⚡ **Authentisch:** Geschrieben von einem dreifach betroffenen Elternpaar, behandelt es alle typischen Krisengebiete wie Clique, Kleidung, erste Liebe, Handy, Partys, Alkohol ...

⚡ **Ratgeberisch:** »Impulse« geben konkrete Anregungen, um schwierige Alltagssituationen besser zu meistern.



WG 484 Familie  
ISBN 978-3-8338-2338-1



€ 14,99 [D]  
€ 15,50 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)