

## Elternbildung 29. Oktober 2019



Bildquellen: pixabay.com und piqs.de

### Vorpubertät - „Die Unruhe vor dem Sturm“ Begleitung in Zeiten der Veränderung

Vortrag von Christian Gerber im Rahmen der Elternbildung Schulhaus Letten

Der Referent: Christian Gerber ist Lehrperson, Psychologe (MSc), Familien- und Paartherapeut (Ehe- und Familienberatung Bern) und Seminarleiter bei familylab, Team- und Organisationsberater (Saurer Partner).

Pubertät bedeutet Veränderung: Unter anderem findet bei den jugendlichen Kindern ein tiefgreifender Umbau im Gehirn statt, die Beziehungen zu den Eltern und Gleichaltrigen verändern sich und Altbewährtes gerät in der Familie ins Wanken. Beginn und Entwicklung von Pubertät sind individuell sehr unterschiedlich.

Die Phase, in der sich die ersten Veränderungen ankündigen und sich in einer anderen Form der Auseinandersetzung zeigt, wird auch Vorpubertät genannt. Wie komme ich mit meinem Kind ins Gespräch? Was kann ich zu einem guten Grundstein für die Folgephase der Pubertät beitragen? Das Referat bietet Hintergrundwissen, u.a. bevorstehende neurobiologische Veränderungsprozesse, beleuchtet mögliche Wege für ein Miteinander und gibt Anregung, wie sich Eltern vorbereiten und ihr Kind unterstützen können.

In seinem Beitrag vermittelt Christian Gerber keine Rezepte oder „richtiges Wissen“. Es geht ihm vielmehr um Inputs zu Fragen der Haltung und zu Sichtweisen.

*Die Folien seines Vortrages können unter: [christian.gerber@saurer-partner.ch](mailto:christian.gerber@saurer-partner.ch) angefordert werden.*

### Grundsätzliche Überlegungen

Erziehung ist ein gemeinsamer, wechselseitiger Entwicklungsprozess, bei dem die Erwachsenen die Verantwortung und die Führung innehaben. Dabei ist es sinnvoll, wenn Haltung (wer bin ich), Strategie (was will ich) und Intervention (was tue ich) mehr oder weniger in Einklang stehen.

## Wie gelingt Beziehung?

Die zentralen Fragen des Vortrages lauten: Was können wir Erwachsenen zu einen guten Grundstein für die kommende Entwicklungsphase Pubertät beitragen? Und: Wie können wir uns selbst vorbereiten und unsere Kinder auf diesem Weg unterstützen?

Dabei ist es hilfreich, wenn sich Eltern kurz vor Augen führen, wie sie die eigene (Vor)Pubertät erlebt haben, welche Erinnerungen aufkommen, wie die eigenen Eltern damals reagiert haben und was die Reaktion der Eltern ausgelöst hat (Haben sie mich als Teenager mit meinen Bedürfnissen und Sorgen gesehen?).

Eine Kurzantwort gibt der kürzlich verstorbene, dänische Familientherapeut Jesper Juul, der sagt, dass die Beziehung zu den Kindern in den Jahren bis zur Pubertät das Fundament sei, auf das alles Weitere aufbaue. Das Ziel ist eine hohe Beziehungsqualität.

## Hohe Beziehungsqualität

Die Beziehungsqualität ist hoch, wenn die Führung durch den Erwachsenen, aber auch die Gleichwürdigkeit des Kindes (Respekt der persönlichen Würde und Integrität des Kindes) gegeben sind. Schematisch ausgedrückt: Bricht der Pfeiler der Gleichwürdigkeit weg, ergibt sich ein autoritärer Erziehungsstil. Bricht der Pfeiler der Führung weg, ergibt sich ein anti-autoritärer Erziehungsstil (Laissez-faire). Eine gute Balance von Führung und Gleichwertigkeit ermöglicht Nähe ohne Grenzüberschreitung, so Gerber.

## Verbinden und Umlenken

Eine wichtige Aufgabe der Eltern besteht im Verbinden und Umlenken (Siegel/ Payne Bryson: „Beziehungsfördernde Disziplin ohne Drama“), welche der individuellen Situation des Kindes angepasst sein sollen. Gerber vergleicht die Situation mit einem Wasserfall, den man nicht aufhalten, aber lenken kann. Eltern können eine Situation entspannen (umlenken) und die Verbindung zum Kind herstellen, wenn sie kreativ an die Situation herangehen, wenn sie trösten, zuhören (statt auf das Kind einreden), Interesse zeigen und auf die aktuelle Situation fokussieren (ohne Erfahrungen aus der Vergangenheit oder in der Zukunft liegende Befürchtungen). Statt sich auf das störende Verhalten zu konzentrieren, sollen sich Eltern fragen, warum sich das Kind so verhält und was es damit kommunizieren möchte. Ein Nein in ein bedingtes Ja umformulieren. Wenn Eltern die Verbindung zum Kind herstellen, holen sie es aus dem Reagieren/ Rotieren heraus und tragen zur Beruhigung bei – das Kind wird wieder empfänglich und ansprechbar. Eltern sollen dabei versuchen, die eigenen Frustration auszuhalten.

Als Vorbereitung können Eltern ihre Beziehungs- und Führungskompetenz weiterentwickeln, sie können über das Modell 3x-Fokus (Ich – das Kind – unser Beziehungsraum) reflektieren und sich Wissen über Entwicklung im Kinder- und Jugendalter, insbesondere zur (Vor)Pubertät aneignen.

## Vorpubertät und Pubertät

Die Vorpubertät beginnt etwa ab 9 Jahren, die Hochphase der Pubertät beginnt etwa ab 11 Jahre, die Phase der Spätpubertät ab 16 Jahre. Remo Largo hält fest, dass es nicht so ist, dass

Pubertät „immer früher“ beginne, es handle sich vielmehr um einen Hype in den Medien. Neben dem „Umbau des Gehirns“ und körperlichen Veränderungen stellen sich den Kindern in (Vor)Pubertät eine Reihe von Entwicklungsfragen wie Ablösung von den Eltern, Identitätsbildung, Aufbau eines eigenen, familienunabhängigen sozialen Netzes.

### **Grossbaustelle Hirn - «Aufruhr im Kopf»**

Der Umbau des Gehirns ist eine gewaltige Angelegenheit und läuft als Prozess ab: Auf der Grossbaustelle mit Grundbausteinen (Neuronen) und Verbindungen (Synapsen) werden verschiedene Verbindungen aufgelöst, Nervenfasern ausgebaut (schnellere Übermittlung von Informationen) etc. Die Geschwindigkeit der Hirn- und Denkprozesse wächst um ein Vielfaches. Der Umbau tangiert das Zusammenspiel zwischen „neuem“ und „altem“ Hirn und führt dadurch u.a. zu vermehrten „Ausrastern“. Zudem wird die Ausschüttung von Dopamin verstärkt (Belohnungssystem).

Pubertät ist eine Urgewalt, eine Phase des „Aufruhrs im Kopf“ mit Chancen und Risiken. Wenn man diese Phase als etwas Positives betrachten kann, so Gerber, kann sie zum Nutzen aller beitragen.

### **Neue Interessen und Bedürfnisse**

Die Veränderungen in der (Vor)Pubertät führen zu einer Reihe von neuen Interessen und Bedürfnissen, wie Gerber ausführt: eine Gier nach neuen Erfahrungen, gesteigerte Geselligkeit, intensives Erleben, Kreativität. Diese Neuerungen haben Vorteile (Offenheit, leidenschaftliche Lebenshaltung, gute Freunde, die es bis ins Erwachsenenalter bleiben, Lebendigkeit, kreative Innovationen), können aber auch Nachteile mit sich bringen (Risikobereitschaft, Risikoverhalten, Impulsivität, Ausrasten, Krise).

### **Veränderungen auch für die Eltern**

Die Veränderungen der Kinder bedeuten auch Veränderungen für die Eltern. Sie müssen sich auf einen neuen Lebensabschnitt einstellen (Ablösung oft verbunden mit „Liebesentzug“), zu einem eigenen Leben zurückkehren und (bei Paaren) die Paarbeziehung neugestalten. Dabei ist es hilfreich, sich frühzeitig innerlich auf die Natur der Pubertät vorzubereiten.

### **Bedeutung für die Erziehung**

In der (Vor)Pubertät braucht es keine „Turboerziehung“ (mehr), auch keine passive Haltung im Sinne von: Das Kind verändert sich, und alle schauen zu. Ungünstig wäre auch die bisweilen verzweifelte Haltung: Wie halten wir Eltern das durch, bis „es“ endlich vorüber ist? Gerber skizziert die Alternativen: Eltern können sich bemühen, das Spielfeld, auf dem sich alle bewegen, miteinander zu gestalten. Jugendliche möchten, dass man sie wahrnimmt und ernstnimmt. Sie möchten gefragt und unterstützt werden, möchten entscheiden und gestalten dürfen. Dafür brauchen die Jugendlichen, dass Eltern die Wünsche und Ideen der Kinder würdigen, den Willen und die Werte der Kinder respektieren. Jugendliche brauchen Eltern, die ihnen ein erwachsenes Gegenüber sind, das sich auch selber zeigt.

## Orientierungshilfe

Familie soll ein Ort der Sicherheit und Wertschätzung sein, wo jedes Familienmitglied *sein* kann und nicht *leisten* muss. Es braucht genügend (Frei)Räume für alle.

Eltern können „Beziehungsfenster„ nutzen, die sich ergeben, wenn Kinder mit ihren Anliegen auf sie zukommen. Wer dieses Angebot des Kindes nicht nutzt, weil noch schnell eine E-Mail fertiggeschrieben werden muss, verpasst eine wertvolle Chance – der Teenager zieht sich zurück, das Fenster schliesst sich wieder.

Eltern sollen die Ablösung der Kinder respektieren, auch wenn es schwerfällt. Aber sie können eine Beziehung einfordern, die es gemeinsam zu gestalten gilt. Das Interesse an der Realität der Jugendlichen ermöglicht den Eltern den Zugang. Es geht nicht darum, dass der Jugendliche der Mensch wird, den ich als Eltern(teil) haben möchte, sondern dass das Kind seinen Weg so gestaltet, dass es der Mensch werden kann, der es sein will, führt Gerber aus.

Eltern sollen das Selbst(wert)gefühl der Jugendlichen stützen und Verhalten einordnen (ein aus Sicht der Eltern problematisches Verhalten ist oft der Versuch einer Lösung; lieber dahinterblicken als bestrafen, moralisieren, aufgeben).

Eltern können die Risikobereitschaft der Kinder begleiten und so auch einen gewissen Einfluss nehmen. Je länger je mehr müssen Eltern mit dem Kontrollverlust zurechtkommen und die Verantwortung den Kindern übertragen. Sie sollen aber auch kommunizieren, dass sie immer fürs Kind da sind, wenn es sie braucht. Eltern werden für die Jugendlichen zum Sparring-Partner, der ihnen den nötigen und maximalen Widerstand bietet, um aushandeln zu erlernen und zu wachsen, ohne die Jugendliche zu überfordern.

## Gemeinsame Zeit geniessen

Gerber empfiehlt, die Beziehung zu den vorpubertären Kindern zu geniessen. Denn noch sind die Eltern nicht „doof“, sondern werden noch als „perfekt“ angesehen. Gemeinsam Zeit verbringen, erleben, experimentieren, dem Kind etwas zutrauen.

## Literaturhinweise

Juul, J & Jensen H (2009). Vom Gehorsam zur Verantwortung. Für eine neue Erziehungskultur. Beltz Verlagsgruppe.

Juul, J (2010). Pubertät – wenn Erziehen nicht mehr geht. Gelassen durch stürmische Zeiten (5. Aufl.). Kösel.

Largo RH & Czernin M (2013). Jugendjahre. Kinder durch die Pubertät begleiten. Piper.

Siegel DJ (2015). Aufruhr im Kopf. Was während der Pubertät im Gehirn unserer Kinder passiert (1. Aufl.). mvg-Verlag.

Siegel DJ & Payne Bryson T (2015). Disziplin ohne Drama. Achtsame Kommunikation mit Kindern (1. Auflage.). Arbor Verlag.

Siegel D.J & Payne Bryson T (2013). Achtsame Kommunikation mit Kindern. Arbor Verlag.

Zürich, den 31. Oktober 2019/ Arbeitsgruppe Elternbildung Elternrat Schulhaus Letten