

KATRIN KROLL

CHILL

MAL

KURZ,

ICH WERD' NUR

SCHNELL

ERWACHSEN

EIN ELTERNGUIDE DURCH

DIE PUBERTÄT

SCM

Hänsler

# SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänssler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

Die in diesen Buch beschriebenen Beispiele sind an reale Ereignisse angelehnt. Sämtliche Namen sowie die jeweiligen persönlichen Umstände wurden jedoch zum Schutz der Privatsphäre verändert.



© 2019 SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH  
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen  
Internet: [www.scm-haenssler.de](http://www.scm-haenssler.de); E-Mail: [info@scm-haenssler.de](mailto:info@scm-haenssler.de)

Die Bibelzitate wurden folgenden Übersetzungen entnommen:  
LÜ: Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart  
Hfa: Hoffnung für alle® Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®. Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis – Brunnen Basel  
NGÜ: Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung – Neues Testament und Psalmen Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft  
Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.

Lektorat: Damaris Müller  
Umschlaggestaltung: Christina Custodis, Bundes-Verlag Witten  
Autorenfoto: Torsten Kroll  
Titelbild: Gettyimages.de, Bild-ID: 948729486, benzoix  
Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Gedruckt in Deutschland  
ISBN 978-3-7751-5911-1  
Bestell-Nr. 395.911

# Inhalt

Vorwort .....	7
1. »Ich hab' jetzt Pubertät, Mama« –	
Was man grundsätzlich über Pubertät wissen sollte .....	9
Die nächste Generation: Schon immer eine Herausforderung .....	9
Pubertät – Was ist das eigentlich? .....	11
Hormone und Gehirnentwicklung – Was im Körper »abgeht« .....	14
Kein Kind mehr und noch nicht erwachsen ... ..	18
Eltern haben auch Pubertät?! .....	21
Zwischen allen Stühlen – Anforderungen und Möglichkeiten für alle .....	23
2. »Ich wüsste auch gern, wer ich bin, Papa« –	
Wie wir die Teens in ihrer Identitätsentwicklung unterstützen können .....	26
Identität ... Wissen, wer man ist?! .....	26
Cool sein ... Wer will das nicht? .....	29
Selbstwahrnehmung – Kann ich spüren, wer ich bin? ...	33
Noch cooler als alle anderen! Die Sache mit dem Vergleichen .....	36
Wen frage ich? Wem vertraue ich? Was hast du mir schon zu sagen? .....	39
3. »Ist doch alles blöd, Mama« – Was Jugendliche erleben und wo wir helfen dürfen .....	43
Gefühle: Lebendigkeit und Überflutung .....	43
Affektregulation – Wie geht das eigentlich? .....	47

Affektregulation II – Der Weg aus der Krise .....	53
Gott ist mittendrin .....	56
Werte und Impulskontrolle entwickeln .....	58
4. »Ich mach' das, wie ich will, Papa« – Wie Jugendliche sinnvolle Schritte in die Selbstständigkeit gehen .....	62
»Du spinnst wohl?« – Die Ziele des anderen nicht (mehr) verstehen .....	62
Pläne umsetzen ist nicht immer einfach .....	68
Mit Ängsten und Unwägbarkeiten umgehen lernen .....	72
Wer hat welche Verantwortung? – Autorität <i>und</i> Selbstständigkeit .....	75
5. »Mir ist egal, ob du den magst, Papa« – Wie wichtig Freunde sind und was das für Eltern bedeutet .....	81
»Eric hat gesagt ...« – Wer auf wen Einfluss nimmt .....	81
Veränderte Beziehungen – Was verbindet uns, was trennt uns? .....	86
Gute Beziehungen sind immer freiwillig – oder nicht? .....	93
So macht man das! Welche Regeln für Beziehung gelten .....	97
6. »Ich hab' das im Griff, Mama« – Wie Jugendliche fit werden, mit Konsum und Sucht umzugehen .....	103
»Da hab' ich Bock drauf« – Wie sich die Bedürfnisse im Jugendalter verändern .....	103
Der Frust mit den Grenzen .....	109
»Das machen doch alle« – Sozialer Druck und andere Herausforderungen .....	116
Wie stärken wir das Einschätzungsvermögen der Teens? .....	120

7. »Warte kurz, ich hab' 'ne App, Papa« – Wie wir gemeinsam mit unseren Teenagern den Umgang mit Medien erlernen .....	126
»Ich bin online« – Eine Welt sich verändernder Kontaktmöglichkeiten .....	126
Digital natives und digital immigrants – Eine Generationengrenze der besonderen Art .....	132
Potenzial und Gestaltungsraum neuer Medien .....	138
Genau hinschauen – Gefahren erkennen und ernst nehmen .....	142
8. »Das geht dich gar nix an, Mama« – Wie wir unsere Teenager in ihrer Sexualitätsentwicklung gut begleiten können .....	150
O Schreck, die Hormone – Eine echte Herausforderung für alle .....	150
Wer spricht mit wem? Eine sinnvolle Sprachkultur zu Sexualität finden .....	155
Körpergefühl und Co. – Was es für die Entwicklung gesunder Sexualität braucht .....	161
Von der Kostbarkeit schwärmen, das Wertvolle schützen .....	167
9. »Das macht mich voll aggro, Mama« – Wie Jugendliche Aggression und Gewalt erleben und wo sie Hilfe brauchen .....	176
Woher kommt die ganze Wut? .....	176
Körperliche und emotionale Ebenen der Aggression ....	183
»Da haut's bei mir die Sicherung raus!« – Impulskontrolle lernen .....	188
Gewalt – Wo positionierst du dich? .....	193

10. »Ich bin eh voll der Loser, Papa« – Was Jugendlichen	
Selbstbewusstsein gibt und ihnen Ressourcen eröffnet ...	196
Selbstbewertung kann (oder muss?) man lernen .....	196
Identitätsarbeit als Prozess .....	201
Erfolge und Misserfolge feiern	
und gemeinsam tragen .....	209
11. »Helft mir, Mama und Papa« – Wo wir Jugendlichen	
in Krisenzeiten klare Hilfe anbieten müssen .....	215
Themen und Situationen .....	215
12. »Die ist okay, Mama!« – Helfer und Hilfen .....	224
Beratungsstellen .....	226
Pädagogische Fachleute .....	227
Berater und Therapeuten .....	228
Jugendamt .....	228
Ärzte und Kliniken .....	229
Helfernetze .....	230
13. »Ich hab' jetzt Pubertät, Gott« – Was Gott	
in der nächsten Generation sieht .....	234
Mein Bild von Gott .....	234
Gottes Bild von mir .....	237

## 2.

# »Ich wüsste auch gern, wer ich bin, Papa« – Wie wir die Teens in ihrer Identitätsentwicklung unterstützen können

Identität ... Wissen, wer man ist?!

Alex (14) sitzt auf dem Sofa in ihrem Zimmer und lackiert ihre Fußnägel abwechselnd lila und türkis.

Eigentlich heißt sie ja Alexandra. Das ärgert sie schon immer: so ein ätzend langweiliger Name. Ihre Lieblingssängerin heißt Ariana. Das klingt mal cool. Aber Alexandra Wiesinger – wer will schon so heißen? Das ist doch total blöd.

Alex fühlt sich so, wie sich ihr Name für sie anhört: langweilig, uninteressant, ein bisschen altmodisch.

Natürlich hat sie im Teeniekreis gehört, dass Gott sie liebt und so ... Aber was hilft ihr das, wenn sich kein Mensch für sie interessiert?

Darf man überhaupt so denken? Was Gott wohl wirklich über sie denkt?

*Vielleicht findet der mich genauso langweilig wie ich mich selbst.*

Als die Teeniekreisleiterin sie letzte Woche gefragt hat, ob sie mit ihr zusammen mal einen Abend vorbereiten will, hat Alex irgendwas von »Muss noch lernen« gefaselt. *Wie krass doof!* Dabei hatte sie sich das schon lange gewünscht: Mal auch was Cooles machen. Und dann, wenn Lisa sie fragt, kneift sie. *Ich bin nicht nur langweilig, ich bin auch noch feige.*

Jetzt steigen Alex Tränen in die Augen. Auch das noch. Wo sie doch schon das Make-up für den Teeniekreis fertig hat. Mühsam drückt sie die Tränen weg und holt lieber ihr Handy. Sie will nachschauen, was auf WhatsApp grad so passiert und ob ihr jemand geschrieben hat.

Haben Sie beim Lesen dieser Szene ein bisschen geschmunzelt? Vielleicht kennen Sie diese Zustände bei Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn: Sie sind auf der Suche danach, wie sie sein wollen oder sollen, und das ist nicht immer einfach. Die Erforschung der eigenen Identität ist meist mit wechselnden Emotionen und unterschiedlichen Selbstwertempfindungen verbunden.

Manchmal schauen wir den Teenies dabei zu, ohne so leicht einen Zugang zu den Themen ihrer »Identitätsarbeit« zu finden. Da geht es um Freunde und Freizeitaktivitäten, um Idole und die Verbundenheit in sozialen Medien. Wenn wir jedoch ehrlich sind, merken wir, dass sich zwar die genauen Inhalte unterscheiden, die zugrunde liegenden Fragen aber auch in unserem »erwachsenen« Leben immer noch dieselben sind.

---

Identität ist kein abstrakter Zustand. Vielmehr ist es so, dass Menschen ihre Selbstwahrnehmung im Laufe ihres



Lebens immer wieder an den gleichen Themen fest-  
machen: Was kann ich? Was interessiert mich? Mit wem  
verbringe ich gerne Zeit? Wer ist mir Vorbild? Was treibt  
mich an? Was sind meine Ziele? Wie sieht mich Gott?

---

Es kann sogar ein bisschen witzig sein, wenn wir uns dabei erwischen, dass wir die gleichen Fragen haben wie unsere Teenies – nur eben in einer anderen »Verpackung«.

In meinen Gesprächen mit Jugendlichen wird mir immer wieder bewusst, dass das eigentlich eine gute Sache ist: Auch wir Erwachsenen müssen diese Arbeit immer wieder von Neuem leisten.

---

Denn es ist eben nicht so, dass Identität zu einem Punkt X fertig vom Himmel fällt. Sondern wir erleben, dass Gott mit uns einen individuellen Lebensweg geht, auf dem wir entdecken dürfen, welche Möglichkeiten und Schätze, aber auch welche Begrenzungen und Lernaufträge er in uns hineingelegt hat.

---

Im Gespräch mit Alex habe ich zugegeben, dass ich auch schon Aufträgen, vor denen ich Angst hatte, mit einer gemurmelten Ausrede aus dem Weg gegangen bin. Da stimmte sie ein – teils höhnisches, teils erleichtertes – Gelächter an. Das war für mich ein wenig ... peinlich. Aber es hat unser Gespräch erleichtert.

Ich konnte sie dafür gewinnen, dass es ganz normal ist, in mancher Hinsicht unsicher zu sein. Und dass es sinnvoll ist zu überlegen, was man will und was nicht. Und dass wir uns

gemeinsam auf den Weg begeben können, um herauszufinden, wer wir sind und wie Gott sich uns gedacht hat.

## Elternguide

Fragen Sie sich, wie Sie Ihren Teenager in der Identitätsfindung unterstützen können?

Vielleicht ist es gut, sich erst mal mit einer Tasse Kaffee einen Moment Atemholen zu gönnen. Das Getöse rund um die Identitätsfrage kann manchmal ganz schön an unseren Nerven zehren.

- Wie wäre es, wenn Sie versuchen, die Suchbewegungen Ihres Teenagers zunächst ein wenig entspannter zu sehen: Das ist ganz normal für diese Lebenszeit; die Teenager müssen das nicht schon alles wissen.
- Und wie wäre es, wenn Sie überlegen, welchen Bereich Ihrer eigenen Identitätsfragen Sie Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter mal zeigen könnten? Für die Jugendlichen ist es sehr hilfreich zu merken, dass auch andere nicht schon alles wissen oder geklärt haben. Trauen Sie sich zuzugeben, dass auch Sie noch die eine oder andere Baustelle offenhaben.

## Cool sein ... Wer will das nicht?

Alex schleicht sich durch die Hintertür ins Haus. Hoffentlich sieht sie niemand.

Aber es kommt, wie es kommen muss: Ausgerechnet Papa begegnet ihr im Flur.

»Was ist denn mit dir los?«, fragt er entgeistert.

»Papa, lass mich!« Alex versucht, sich an ihrem Vater vorbeizudrängen.

Aber der hält seine jüngste Tochter fest und schaut in ihr tränenüberströmtes, maskaraverschmiertes Gesicht. »Was ist denn passiert? Ich dachte, du wärst im Teeniekreis?«

Alex windet sich unter seinem Griff. »Papa, lass mich. Das verstehst du nicht!« Ihre Stimme wird immer höher.

Endlich hat sie Papa abgeschüttelt und stürmt die Treppe hinauf in ihr Zimmer. Laut krachend schlägt sie die Tür hinter sich zu und wirft sich auf ihr Bett.

*Jetzt hat mich Papa auch noch gesehen. Ich bin so ein Loser.*

Schlimm genug, dass Lars sich im Teeniekreis vor allen anderen über ihr neues T-Shirt lustig gemacht hat. Dort konnte sich Alex ja noch beherrschen, aber auf dem Heimweg kamen ihr dann die Tränen. Sie war so stolz auf das neue T-Shirt. Und den Lars, den findet sie eigentlich echt nett. Aber offensichtlich findet er sie total blöd und hässlich. Die Jungs sind sowieso lieber mit Sophie und Anne zusammen.

*Warum krieg ich es einfach nicht hin, so cool und selbstsicher zu sein wie die anderen Mädels? Wenn Lars über Sophie so was Blödes gesagt hätte, wäre die einfach mit einem Lachen drüber weggegangen oder sie hätte ganz schlagfertig geantwortet. Aber ich stand einfach nur da wie ein begossener Pudel und musste schon aufpassen, dass ich nicht vor allen losheule. Ich bin so uncool.*

Das ist ein wichtiges Thema unseres Lebens: Wir möchten geachtet werden. Bei den Teenies ist das sehr leicht sichtbar. Sie machen sich viele Gedanken über ihre Außenwirkung und sind meistens

in diesem Bereich leicht kränkbar. Uns Erwachsenen erscheinen manchmal die Auslöser für diesen inneren Schmerz unwesentlich.

---

Aber genau deswegen ist es wichtig, sich vor Augen zu halten, dass Anerkennung eine sehr heilsame Kraft in unserem Leben ist. Gott selbst spricht immer wieder tiefe Anerkennung über uns aus. Das brauchen wir, und Gott hat uns mit Absicht in Beziehungen hineingestellt, weil wir auch die Rückmeldung von nahen Menschen benötigen. Es ist wie Balsam auf unserer sich entwickelnden Seele, wenn wir Lob oder Anerkennung ausgesprochen bekommen.

---

So nebensächlich Alex' Problem mit dem T-Shirt auch klingen mag, es hat sie viele Tage lang beschäftigt. Und es war ihr sehr peinlich, mir als erwachsener Frau zu erzählen, was passiert ist. Auf meine Frage, wie denn das Oberteil aussehe, wurde sie bis zu den Ohren rot.

Dann erzählte sie mir jedoch, dass sie sich zum ersten Mal in der Damenabteilung ein Shirt gekauft hat und sich dabei sehr mutig vorgekommen ist. Das Teil war geschmückt mit einem großen roten Kussmund und dem glitzernden Wort *pretty*. Alex hatte extra noch gegoogelt, was das heißt, bevor sie zur Kasse gegangen ist.

Ja, »hübsch« – das wollte sie sein. Kein kleines Kind mehr. Sondern eine hübsche Jugendliche. So hatte sie sich das vorgestellt. Dass Lars das Wort dann mit »niedlich« übersetzt und sie den ganzen Abend damit aufgezo-gen hat, war für sie unerträglich.

Natürlich sind es bei uns Erwachsenen nicht mehr unbedingt die T-Shirts, über die wir transportieren, als wer wir gesehen werden wollen. Uns sind vielleicht kluge Meinungen, Leistungen in Gemeinde und Beruf oder unsere Rolle in der Familie wichtiger. Aber es ist doch eigentlich derselbe Ablauf: Wenn jemand das, was uns gerade in unserer Entwicklung sehr wichtig ist, falsch versteht oder schlimmstenfalls sogar abwertet, geht es uns schlecht.

In meinem Gespräch mit Alex sind Tränen geflossen, und ich war sehr berührt davon, wie aktiv Alex sich Gedanken darüber macht, was zu ihr passt.

## Elternguide

Na ja, zugegeben, rosa T-Shirts sind nicht jedermanns Sache ... Aber wir sollten nicht vergessen, dass die Dinge, die uns Erwachsene beschäftigen, für andere auch nicht immer komplett nachvollziehbar sind. Trotzdem wünschen wir uns, dass unser Gesprächspartner sich für unser »Wie stelle ich mir meinen Hauskreis vor«-Thema interessiert oder dass er unsere Empörung darüber, »was der Kollege da wieder gemacht hat«, nachfühlen kann.

- Für die Teens ist es wichtig, mit dem ernst genommen zu werden, was gerade aktuell Inhalt ihrer Identitätsforschung ist. Vielleicht können wir deshalb ja mal über unseren Schatten springen und uns die neuste Modefrage oder die Fußballergebnisse von ihrem Standpunkt aus ansehen.
- Außerdem kann es für die Teens eine große Hilfe sein, wenn sie von uns mitbekommen, dass es ziemlich normal ist, dass Identitätsthemen (egal, mit welchem Inhalt) eben manchmal auch die Gefühle ganz schön durcheinanderbringen. Seien Sie mutig, ausgewählte »Topaufregerthemen« aus

Ihrer inneren Liste inklusive erwachsenem Gefühlschaos auch mal zu teilen.

## Selbstwahrnehmung – Kann ich spüren, wer ich bin?

Es ist wirklich nicht so einfach, selbst zu wissen, was man schön oder gut findet und was nicht. Besonders, wenn die Selbstsicherheit am Anfang unseres Lebens – im Bild gesprochen – noch nicht so starke Muskeln hat.

Für manche Bereiche unseres Lebens finden wir weder in der Bibel noch an anderer Stelle eine allgemeingültige Regel, die uns die Richtung weisen könnte: Also ... welches Oberteil sollte Alex nun sinnvollerweise anziehen?

Wir haben im vorigen Kapitel schon gesehen, dass diese Frage auch noch dadurch erschwert wird, dass sich der Körper verändert und die Gefühlswelt starken Schwankungen unterworfen ist. Wenn also Alex zum Beispiel bis letztes Jahr gestreifte, bequeme Oberteile toll fand, kann es sein, dass sich die in diesem Jahr irgendwie nicht mehr richtig anfühlen. Sie merkt, dass sich irgendetwas verändert. Und keiner kann ihr sagen, was nun richtig oder falsch wäre.

Alex und ich hatten viel Spaß dabei, uns in einem Geschäft verschiedene Kleidungsstücke anzuschauen und gemeinsam darüber zu diskutieren, was uns daran gefällt und was nicht.

---

An diesem Beispiel wird klar, dass es manchmal  
schlicht Zeit braucht, um eine eigene Meinung und

eigene Ansichten zu entwickeln. Wenn ich selbst unsicher bin, ob ich eine Sache gut oder schlecht, schön oder hässlich finde, kann ich das nach außen auch nicht gut darstellen. Dann bin ich leichter angreifbar.

---

Als ich Alex gefragt habe, wie sie denn das rosa T-Shirt jetzt findet, nachdem es Lars offensichtlich nicht gefallen hat, hatte sie nicht sofort eine Antwort. Auf der einen Seite verbindet sie immer noch die positive Erfahrung des selbstständigen, mutigen Einkaufs mit dem Kleidungsstück. Andererseits erinnert es sie jetzt an die für sie sehr demütigende Situation in der Jugendgruppe. Beides gehört jetzt »gefühl« zu dem T-Shirt.

Für Alex ist es ein unerträglicher Zustand, wenn sie merkt, dass in ihr widersprüchliche Gefühle oder Bewertungen auftauchen. Das gilt für Kleidung, aber auch zum Beispiel in Hinblick auf ihren Papa.

Eigentlich versteht sie sich sehr gut mit ihrem Vater. Doch dass er sie beim Weinen ertappt hat, fühlt sich für sie beschämend an. In den Tagen nach der Situation im Flur schlichen die beiden umeinander herum und wussten nicht, wie sie miteinander umgehen sollten. Alex' Papa machte sich Sorgen, weil er spürte, dass es ihr nicht gut ging. Gleichzeitig war ihm das Ganze peinlich, und er war auch ein wenig verletzt, dass seine Tochter ihm so wenig vertraute.

Wie gut, dass Alex' Mama eine sehr praktische, resolute Frau ist. Der platzte nach einigen Tagen am Frühstückstisch der Krage: »Ihr beide redet jetzt gleich miteinander und kriegt euch wieder ein! Ich halte das keinen Tag länger aus!« Sie nahm ihre Kaffeetasse mit ins obere Stockwerk und ließ die beiden verblüfft zusammen sitzen.

Zuerst mussten sie beide über Mamas Ausbruch lachen und anschließend konnten sie tatsächlich miteinander sprechen. Alex erzählte Papa vom Teeniekreis und Papa war »an den richtigen Stellen« entrüstet. Dann erklärte sie ihm, dass sie sich vor ihm geschämt hatte.

Ihr Vater versicherte ihr, dass er sie lieb hat, auch wenn die Maskara verläuft. Aber er war auch so mutig zu sagen, dass es für ihn ganz schön schwer war, dass sie sich ihm nicht gleich anvertrauen wollte.

Alex versuchte zu erklären, dass sie eben nicht immer gleich reden kann.

Irgendwie war das ein heiliger Moment am Frühstückstisch. Als Alex mir die Geschichte im Nachhinein erzählt hat, habe ich gedacht, dass der Heilige Geist manchmal Worte der Erkenntnis ganz eigener Art zwischen Menschen schenken muss – und es offensichtlich auch tut.

---

Selbstwahrnehmung heißt also nicht nur, dass man herausfinden darf (oder muss), was man will. Zusätzlich muss man auch noch mit widersprüchlichen Gefühlen umgehen lernen und begreifen, dass die ebenfalls zu uns gehören.

---

An Alex' Geschichte wird deutlich: Das ist für Jugendliche und Erwachsene immer neu eine Aufgabe im Alltag.