

In der Pubertät sind Eltern Gegenspieler

ERZIEHUNG Diplom-Psychologe Thomas Fuchs über „Die Kunst, einen Kaktus zu umarmen“

Von Margit Stöhr-Michalsky

Der Satz lässt aufhorchen. „Jugendliche können heutzutage nicht mehr in Ruhe pubertieren“, so Diplom-Psychologe Dr. Thomas Fuchs kürzlich vor Lehrern und Erziehern im Rahmen des Pädagogiktages, der vom Schulförderverein GuSCHULA und der Sozialstiftung der Sparda-Bank in Neckarsulm initiiert wurde. „Eltern haben Angst, dass ihre pubertierenden Kinder im Leben straucheln, sie haben hohe Erwartungen und machen Druck“. Auch die Werbung erzeuge Druck. „Die meisten 15-jährigen haben bereits eine Diät hinter sich“, bestätigt eine Studie, die Thomas Fuchs zitiert.

Das Bild des stacheligen Kaktus nimmt er auf, um über das Thema Pubertät zu sprechen. In der Zeit des Erwachsenwerdens haben die Jugendlichen selbst mit sich zu tun und fahren zum Schutz ihre Stacheln aus. Zum einen seien sie ihren biologischen Veränderungen ausgeliefert, zum anderen müssten sie sich von den Erwachsenen abgrenzen, um sich neu zu orientieren. Wie einfach wäre es, wenn die Pubertie-

„Wegen Bauarbeiten an Hirn, Herz und Hormonen kommt es vorübergehend zu Ausfällen.“

Psychologe Thomas Fuchs

renden ein Schild um den Hals tragen mit der Aufschrift: „Wegen wichtiger Bauarbeiten an Hirn, Herz und Hormonen kommt es immer wieder vorübergehend zu Ausfällen“, dann wüsste jeder Bescheid, sagt die Diplom-Psychologe.

Eins ist sicher, meint der Experte: „In der Pubertät sind Eltern Gegenspieler“. Wenn die Eltern das begreifen, falle es leichter „einen Kaktus zu umarmen“. Am schlimmsten sei die Mutter als „beste Freundin“ und der Vater als „bester Kumpel“ in dieser Entwicklungsphase. Reibereien müssen sein. Keinen Widerstand der Eltern auszuhalten, sei für die Jugendlichen äußerst stressig, sie



Diese jugendliche Botschaft ist eindeutig: Auch Eltern pubertieren und machen den Kindern in dieser Zeit Probleme.

Foto: dpa

müssten ihn mit gesteigerten Handlungen immer wieder neu herausfordern.

Das Verhalten während der Adoleszenz hat sich in den letzten 50 Jahren verändert, beweist eine Studie. „Heute muss alles Spaß machen“, sagt Fuchs. Reizüberflutung und Medien, der Konsum und die Vernachlässigung der Kommunikation tun ihr übriges. Dazu lasse die Fähigkeit, seine Emotionen im Griff zu haben nach. Den Erwachsenen fällt es immer schwerer, die richtige Konsequenz bei unerwünschtem Verhalten zu zeigen. Gleichzeitig sehen Eltern nur noch Negatives und geben negative emotionale Bot-

schaften an die Pubertierenden. Die Beziehung der Eltern untereinander spiele eine Rolle und das eigene Weltbild, das verteidigt werde. „Da kommt einiges an Konfliktstoff zusammen“, weiß der Kinder- und Jugendpsychologe aus seiner Praxis.

Zuhören Doch wie bekommt man nun einen Kaktus zum Blühen? Die zentrale Aussage: „Die Grundlage einer Beziehung ist die Beziehung“. Das heißt, Eltern sollten sich Zeit nehmen und Zuhören. „Auch müssen Eltern akzeptieren, dass Heranwachsende ihr eigenes Leben haben“. Gleichzeitig müssten diese lernen, mit risikoreichen Situatio-

nen umzugehen. Bei nicht akzeptablem Verhalten, sollen Erziehende klare Konsequenzen sofort einsetzen. Ziele sollen zeitlich erreichbar sein.

„Kinder sehnen sich nach einer Autorität der Erwachsenen, die ihnen Ziele vorgibt und Grenzen setzt und gleichzeitig ermutigt, auch Grenzen zu überschreiten“ macht der Psychotherapeut deutlich. Eins dürfen Eltern bei aller Anstrengung nicht vergessen, „auch sie haben ein eigenes Leben“. Eine gute Nachricht hat Thomas Fuchs: „Immerhin bewältigen 80 Prozent die Adoleszenz gut“.

Stichwort

GuSCHULA

Der regionale Schulförderverein Gute Schulen im Unterland (GuSCHULA) wurde vor zehn Jahren gegründet. Die Idee: Stärkung der Persönlichkeit, Motivation und Teamarbeit, Expedition ins Neuland. Der Schulförderverein führt Informationsveranstaltungen für Eltern, Schüler und Lehrkräfte durch. Er leistet Sucht- und Gewaltprävention, er bietet Möglichkeiten zur Verbesserung des Unterrichts, zeigt neue Ideen in der Lehrerfortbildung und vergibt einen PC-Pass als Zertifikat für alle Schulabgänger. mam

Mit Kindern über Haiti sprechen

PSYCHOLOGIE Mit der Erdbebenkatastrophe in Haiti werden auch Kinder konfrontiert – über Fernsehbilder, Erzählungen von Klassenkameraden oder Zeitungsfotos. Eltern sollten mit ihnen über diese Bilder sprechen, rät die Initiative „Schau hin! Was deine Kinder machen“ in Berlin. Denn Kinder könnten solche Bilder nicht einordnen und bekämen schnell Ängste. Die könnten sich ganz unterschiedlich ausdrücken: Manche Kinder versteckten

sich, andere würden aggressiv oder hätten Schwierigkeiten beim Einschlafen.

Eltern sprechen solche Ängste am besten an. Sie können ihren Nachwuchs auch anregen, ein Bild zu malen oder eine Geschichte aufzuschreiben. Manchen Kindern helfe es, wenn sie selbst etwas tun können – etwa indem sie einen Teil ihres Taschengeldes spenden, erklärt die vom Bundesfamilienministerium geförderte Initiative. dpa

Haushaltshilfen aus Osteuropa

ARBEITSAGENTUR Von der Arbeitsagentur vermittelte osteuropäische Haushaltshilfen dürfen jetzt mehr erledigen. Seit Ende 2009 seien auch „notwendige pflegerische Alltagshilfen“ erlaubt, erläutert die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz in Mainz.

Die Haushaltshilfen dürften Pflegebedürftigen zum Beispiel nun auch bei der Körperpflege, beim Essen und beim An- und Auskleiden zur Hand gehen. Bislang waren nur

allgemeine Haushaltstätigkeiten und Betreuungsaufgaben erlaubt. Die Trennung sei aber im Alltag kaum möglich gewesen.

Die Broschüre „Hilfe rund um die Uhr – (l)egal durch wen“ mit aktuellem Ergänzungsblatt zur Neuregelung kann man gegen Einsendung eines mit 1,45 Euro frankierten und adressierten Rückumschlag bei der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz, Postfach 4107, 55031 Mainz bestellen. dpa

Aussehen und Alleinsein stresst Kinder

Gute Freunde, Kontakt zu den Eltern und Schulerfolg sind Faktoren für Glück

PSYCHOLOGIE Vor allem ihr Aussehen, häufiges Alleinsein, großer Druck in der Schule und fehlende Freizeit stressen Kinder. Die Folgen reichen von Schlaf- und Essstörungen über Kopf- und Bauchschmerzen bis hin zu Leistungsabfall, Verhaltensauffälligkeiten, Angstzuständen und Depressionen, ergab eine Studie der Universität Málaga in Spanien.

Schulerfolg Allerdings gebe es auch Faktoren, die Kinder vor Stress schützen: Dazu zählten ein ausreichender Kontakt zu den Eltern, gute Freunde, Erfolg in der Schule und Charaktereigenschaften wie innere Stärke, Humor und die Fähigkeit, Probleme zu lösen.

Die Forscher um Maria Victoria Trianes Torres untersuchten 1000 Grundschulkindern und entwickelten dabei 25 häufige Stresssituationen. Dabei definierten sie Stress als

eine Situation, in der ein Kind vor einer Aufgabe steht, die es mit seinen Ressourcen nicht mehr lösen kann.

Der wichtigste Stressauslöser sei die Sorge um das körperliche Er-

scheinungsbild: Sie könne bereits im Alter von vier Jahren beginnen und sei während der Pubertät auf dem Höhepunkt, so die Forscher. Für übergewichtige Kinder bedeute

es zum Beispiel Stress, wenn ihr Umfeld sie immer wieder auffordert, keine Süßigkeiten zu essen.

Freizeit wichtig Druck infolge schlechter Schulnoten setze Kinder ebenfalls sehr unter Stress. Gleiches gelte für fehlende Freizeit, weil die Kinder den Nachmittag mit Sport, Musik oder Sprachen verplant haben.

Stress entstehe aber auch in der Familie – etwa, wenn beide Elternteile arbeiten und die Kinder oft alleine sind. Und schließlich stressen es Kinder, wenn sie das Haus schon sehr früh am Morgen verlassen müssen. dpa

Info

Buchtipps zur Stressbewältigung in der Familie: Julia Rogge: „Das Anti-Stress-Programm für die Familie: So werden sie sicher und gelassen im Familientrüb, Verlag Spielen & Lernen, 12,90 Euro.“



Hübsch sein: Das ist jungen Mädchen sehr wichtig. Wer mit seinem Spiegelbild nicht zufrieden ist, wird meist unglücklich.

Foto: dpa

Moment mal

Hart am Wind

Von Marita Käckenmeister

Es ist eines der meist diskutierten Probleme jeder Beziehung und jeder Schlaf-Gemeinschaft: Das Schnarchen. Egal ob im ehelichen Schlafzimmer, im Saal einer Jugendherberge oder im Massenlager auf der Berghütte – es wird gesägt. Vornehmlich (aber nicht nur) von Menschen mit Y-Chromosom. Und es sind keineswegs nur die Dicken, Beirunkenen oder Erkälteten, die nächstens mit dem Gaumensegel hart am Wind durch das aufgewühlte Meer ihrer Träume fahren. Kein Geräusch dieser Welt kann den unwilligen Mithörer so in Rage versetzen wie das oft obendrein noch ungleichmäßige Knattern der oberen Atemwege. Optimistisch geschätzte 60 Prozent der Männer nerven damit regelmäßig ihre Partnerin – von denen allerdings 40 Prozent lautstark dagegenhalten. Die Dunkelziffer ist natürlich bedeutend höher. Wir fliegen zum Mond, haben das Internet, das Antibiotikum, die Pille, den Teilchenbeschleuniger erfunden – warum nur hat noch niemand die ultimativen „Schnarch-frei-Tropfen“ entdeckt?

Umgangsrecht contra Umzug ins Ausland

SCHIEDUNG Möchte ein geschiedenes Elternteil mit seinem Kind ins Ausland ziehen, kann das Umgangsrecht des anderen Elternteils dem entgegenstehen. Der Einzelfall entscheidet, wobei das Kindeswohl eine zentrale Rolle spielt. Das geht aus einem Urteil des Oberlandesgerichts (OLG) München hervor (Az.: 2 UF 1818/08). In dem Fall wollte eine Mutter mit ihrer Tochter, für die sie das Sorgerecht hat, zu ihrem Lebensgefährten nach Mexiko ziehen. Der geschiedene Vater sah dadurch sein Umgangsrecht mit dem Mädchen gefährdet. Sowohl er als auch die Mutter stellten einen Antrag auf das Aufenthaltsbestimmungsrecht für das Mädchen.

Die Richter sprachen dieses Recht der Mutter als Hauptbezugsperson der Tochter zu. Entscheidend sei, ob der Umzug das Kindeswohl gefährde, was nicht der Fall sei. Die Tochter habe dem Umzug offen gegenübergestanden, mochte den Freund der Mutter und wurde durch Sprachkurse auf den bevorstehenden Umzug vorbereitet. Ins Gewicht fiel auch das Einverständnis der Mutter, dass sich Tochter und Vater in den Ferien längere Zeit sehen. Ausschlaggebend für die Richter sei außerdem gewesen, dass die Mutter fundierte Gründe für den Umzug und konkrete Pläne für das neue Leben hatte.

Tipps

Sich selbst beruhigen

ERZIEHUNG Kinder lernen erst nach und nach, wie sie sich selbst beruhigen können. Eltern nehmen ihnen aber die Chance dazu, wenn sie sofort aufspringen und das Kind auf den Arm nehmen, sagt die Hebamme Margarita Klein aus Hamburg. Man sollte aufmerksam in der Nähe bleiben und gucken, ob es sich selbst beruhigt. „Das Kind braucht die Aufmerksamkeit der Eltern, um sich langsam an die Selbstständigkeit zu gewöhnen.“ dpa

Kein Rechtsschutz

ENKEL In der Rechtsschutzpolice ihrer Großeltern sind Enkel nicht mitversichert. Das gilt auch dann, wenn sie bei Oma und Opa leben. Das hat das Kammergericht Berlin entschieden. Kinder seien zwar über ihre Eltern im Rahmen einer solchen Police geschützt, wenn der Vertragswortlaut das vorsieht. „Kinder im Rechtssinne“ seien aber nur „Nachkommen ersten Grades“. Auf Enkelkinder treffe das nicht zu, auch wenn sie mit den Großeltern in einem Haushalt leben. dpa



Werdende Mütter machen sich vor allem Sorgen um ihre Figur.

Foto: dpa

Schwangerschaft: Jede Vierte fürchtet Veränderungen

UMFRAGE Knapp jede vierte Frau fürchtet die Veränderungen, die mit einer Schwangerschaft einhergehen oder einhergehen können. 62 Prozent haben Angst um ihre Figur, 58 Prozent macht die Doppelbelastung durch Schwangerschaft und Beruf Sorgen, ergab eine repräsentative Umfrage des Forsa-Institutes in Berlin. Vor Stress und Schlafstörungen haben 41 Prozent Angst, 33 Prozent sorgen sich um ihre Partnerschaft.

Ein Viertel der Schwangeren (25 Prozent) fürchtet, auf Sport verzichten oder ihn zumindest umstellen zu müssen. 24 Prozent bereitet der Verzicht auf Genussmittel wie Alkohol und Zigaretten Sorge.

Knapp die Hälfte aller Frauen (48 Prozent) hat außerdem Angst vor der Geburt. An der Umfrage im Auftrag der Krankenkasse DAK nahmen 1001 Frauen im Alter zwischen 20 und 40 Jahren teil, darunter 42 Schwangere. dpa