

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	11
<b>Einleitung</b>	13
<b>Zur Einstimmung: »Meine Pubertät«, Teil 1</b>	15
<b>Pubertät und Elternhaus</b>	19
Familiäre Situation	21
Wegen Umbau geschlossen	27
Alleinerziehend in der Pubertät	33
Pubertät in der Patchworkfamilie	37
Pubertätsrituale	41
Moderne Übergänge	42
Ersatzrituale	45
Mutproben	46
Aufgabenteilung und gemeinsamer Alltag in Zeiten der Pubertät	47
Umgang mit negativen Fähigkeiten	52
Pubertät und Grenzen	56
Körperentwicklung und Ernährung in der Pubertät	64
Körperlult	64
Sport	67
Ernährung als Grundlage der Entwicklung	69
Wärme – das Tor zum Ich	70
Das Eisen in der Ernährung des Jugendlichen	71
Kiesel in der Ernährung	72
Konzentrationsfähigkeit, Gedankenbildung und Ernährung	73
Sexualität und Aufklärung	74
Sexualentwicklung bis zur Pubertät	74

## Inhalt

Sexualentwicklung im Verlauf der Pubertät	79
Körperliche Abweichungen: Wenn Jungen Brüste wachsen	85
Pornografie und Missbrauch	86
Umgang mit Krisen und Suchtverhalten	91
Computer	93
Haschisch (Cannabis)	94
Alkohol	95
Partys	96
Musik, eigenes Instrument, Stimmbruch	98
Musik	98
Ein eigenes Instrument	98
Der Stimmbruch – die Metamorphose der Kinder- zur Jugendstimme	100
Welche Rechte und Pflichten haben Eltern?	102
Der seelenpflegebedürftige Pubertierende in der Familie	105
Gespräch mit einer Mutter	107
Homosexualität	110
Homosexualität im Pubertätsalter	110
Wodurch kann Homosexualität begünstigt werden?	111
Gespräch mit einer Mutter	112
Konfliktmanagement in der Familie	115
Das Thema aus dem Blickwinkel der Jugendlichen betrachtet	122
Fragen zum Thema	125

## Übergänge und Krisen 129

Von der kleinen zur großen Pubertät – körperliche und seelische Entwicklungen	130
Trotzalter	130
Der Zahnwechsel	132
Das neunte Lebensjahr	133
Das zwölfte Lebensjahr – die Vorpubertät	135
Phänomene der Pubertät	137
Veränderter Schlaf in der Pubertät	139
Gehirnentwicklung in der Pubertät	140
Formen der Pubertät	143

Die Pubertät des Denkens	143
Die Pubertät des Fühlens	147
Die Pubertät des Wollens	148
Krisen	151
Der Übergang von der Kindheit zur Jugend	152
Sucht und Pubertät	157
<i>Nikotin</i>	162
<i>Handy</i>	164
<i>Computer</i>	167
<i>Alkohol</i>	169
<i>Komasaufen</i>	172
<i>Cannabis</i>	174
Ansätze für eine Suchtprophylaxe	176
Ess-Störungen	179
Sekten	182
Borderline-Störungen	185
Missbrauch, Gewalt und Mobbing	189
<i>Gewalt</i>	191
<i>Mobbing</i>	194
Selbstverletzendes Verhalten (SSV)	199
Piercing und Tätowierungen	206
Suizid	209
Unfälle	211
Langeweile, Chillen, Abhängen	213
Extremismus, Radikalismus	220
Musikszene, Idole	224
Subkultur	228
Klauen und Lügen	231
Das Thema aus dem Blickwinkel der Jugendlichen betrachtet	235
Fragen zum Thema	237
<b>Pubertät und Schule</b>	241
Schule heute – was braucht der Jugendliche in heutiger Zeit?	244
Schule und Pubertät – im Wechsel von Freiheit und Anspruch	249
Welche Fragen bewegen den Pubertierenden an der Schule?	257

## Inhalt

Aufgaben des Lehrers im Umgang mit Pubertierenden	261
Kommunikation, Autorität und Partnerschaft,	
Gesprächsbereitschaft	262
Authentizität, Beziehung, Begegnung, Kritikfähigkeit	265
Grenzen ziehen, strafen, verzeihen, vertrauen	268
Humor	271
Die Bereitschaft, bei Problemen persönlich zu begleiten	274
Pubertätstypen bei Schülern? –	
Wie sie sich äußern und was sie brauchen	277
Unauffällige, angepasste, ausgeglichene Schüler	277
Provozierende, störende,	
Aufmerksamkeit auf sich ziehende Schüler	280
Schon gefestigte Persönlichkeiten, Individualitäten	284
Je nach Situation und Lehrer zwischen den Extremen	
schwankende Schüler	287
Lehrertypen und deren Bedeutung für den Pubertierenden	290
Der analysierende und immer alles erklärende Lehrertyp	
(»Das Lexikon«)	290
Der distanzierte, pedantische Lehrertyp (»Das Gesetz«)	294
Der immer besorgte, nachgebende Lehrertyp (»Die Glücke«)	296
Der aus gereifter Persönlichkeit frei agierende Lehrertyp	
(»Die eierlegende Wollmilchsau«)	298
»Gute Schule« für den Pubertierenden	299
Gute Lehrer	301
Gute Fächer	303
<i>Der künstlerisch-handwerkliche Unterricht</i>	304
<i>Sexualaufklärung</i>	310
<i>Musik</i>	313
<i>Ökologie</i>	316
Gute Gebäude	319
Gute Pausenangebote	321
Hochbegabte und Pubertät	322
Kleidung und Äußeres in Zeiten der Pubertät	325
Das Mützenphänomen bei Jungen und	
die Schals der Mädchen	329
Mädchen und Pferde	333

## Inhalt

Mobbing unter Jugendlichen	335
Was tun bei Mobbing?	338
Grundlegendes zur Mediation	340
Schule und seelenpflegebedürftige Pubertierende	342
Das Thema aus dem Blickwinkel der Jugendlichen betrachtet	353
Fragen zum Thema	355
 <b>Pubertät und Gesellschaft</b>	 359
Ist die Pubertät ein heutiges Phänomen?	359
Jugendliche als Weltbürger, Globalisierung	364
Arbeitslosigkeit, Ausbildungsplatz	368
Wirtschaft	371
Politik	375
Jugendschutzgesetz, Justiz	382
Ausländerintegration	391
Das Thema aus dem Blickwinkel der Jugendlichen betrachtet	395
Fragen zum Thema	397
 <b>»Meine Pubertät«, Teil 2 – Gedichte, Texte, Gedanken und Lebensbeschreibungen von Jugendlichen</b>	 401
Alltag	402
Unsicherheit, Verarbeitung	409
Langeweile	410
Angst	411
Tod	414
Sehnsucht	415
Sinnsuche	417
Hoffnung	421
Spiritualität	421
Freiheit	425
Identitätssuche	426
Zukunft	430
Das Thema aus dem Blickwinkel eines Erwachsenen betrachtet	432

## Inhalt

<b>Praktische Hilfen</b>	435
Allgemeine praktische Empfehlungen	438
Anregung für die Suchtpräventionsarbeit an einer Schule	439
Stufenmodell für den Umgang mit Suchtproblemen an der Schule: Rauchen, Alkohol, Cannabis	442
Schülermediationsausbildung	446
Empfehlenswerte Bücher	449
Empfehlenswerte Filme	449
Empfehlenswertes Material zur gewaltfreien Kommunikation	450
Hilfreiche Adressen	451
Kleines Wörterbuch der Jugendsprache	452
Akne-Behandlung	457
 <b>Danksagung</b>	 459
<b>Anmerkungen</b>	461
<b>Literatur</b>	469
<b>Sachregister</b>	475