

# HOW TO SURVIVE



# MIT TEENAGER



**Wie Sie die Pubertät Ihres Kindes  
ohne bleibende Schäden überleben**

**DAGMAR DA SILVEIRA MACÊDO**

SCHWARZKOPF & SCHWARZKOPF

FÜR KAI, MIT DEM ICH  
DIE PUBERTÄT UNSERER KINDER  
OHNE BLEIBENDE SCHÄDEN  
»ÜBERLEBT« HABE.

DAGMAR DA SILVEIRA MACÉDO

# HOW TO SURVIVE MIT TEENAGER

WIE SIE DIE PUBERTÄT IHRES KINDES  
OHNE BLEIBENDE SCHÄDEN ÜBERLEBEN

MIT ILLUSTRATIONEN VON JANA MOSKITO

SCHWARZKOPF & SCHWARZKOPF

# INHALT

## **VORWORT: IM PRINZIP NUR EINE PHASE, ABER ... . . . . 9**

## **1. WELCOME TO HELL . . . . . 11**

*Wieso die Pubertät so ein Schreckgespenst ist • Was heißt denn hier eigentlich Pubertät? • Kleine Begriffsklärung im Überblick • Wann Sie mit der Pubertät rechnen können • Wie Sie die Musterkinder der anderen Eltern ertragen • Wie Sie erkennen, dass die Pubertät losgeht*

## **2. TEENAGER VERSTEHEN . . . . . 29**

*Wieso Teenager nicht zu beneiden sind • Welche Pubertistentypen Sie erwarten • Wie Sie weiterleben, obwohl Sie so peinlich sind • Warum Sie »never-ever-not best-friends-forever« mit Ihrem Teenie sind • Wie Sie die Sprache Ihres Teenies verstehen – oder auch nicht • Wie Sie mit positiven Überraschungen umgehen*

## **3. DUELL DER GIGANTEN: TEENAGER VS. ELTERN . . . 55**

*Wie Sie überleben, wenn Erziehung nicht mehr funktioniert • Wie Sie Ihrem Teenager trotzdem Grenzen setzen • Wie Sie sich auf Konflikte vorbereiten • Wie Sie es vermeiden, in die Tischkante zu beißen • Wie Sie mit jugendlichen Besserwissern diskutieren • Wie Sie mit einem »Ich hasse dich« umgehen • Wie Sie ein adäquates Druckmittel finden*

## **4. TEENAGER @ HOME . . . . . 81**

*Wie Sie gegen Renitenz bei häuslichen Verpflichtungen vorgehen • Wie Sie Dinge wiederfinden • Wie Sie eine Art Grundordnung im persönlichen Pubertisten-Habitat herstellen • Wie Sie eine verschlos-*

sene Kinderzimmertür überleben • Wie Sie das Essverhalten Ihres Teenies überleben • Wie Sie das pubertäre Schlafverhalten ertragen • Welche technische Grundausrüstung Ihr Haushalt braucht • Wie Sie die Nutzung von smarten Gadgets kontrollieren • Wie Sie damit klarkommen, WIE Teenager Medien nutzen • Wie Sie ein »LANG-WEILIG!« ertragen

## **5. TEENAGER AUF DER SUCHE NACH SICH SELBST . . . 123**

Wie Sie die Freunde Ihres Teenagers ertragen • Wie Sie »ALLE« und »KEINER« interpretieren • Wie Sie den Konsumwahn Ihres Kindes in den Griff bekommen • Wie Sie mit dem Style Ihres Kindes klarkommen • Wie Sie die kosmetische Selbstfindungsphase überstehen • Wie Sie auf ein »Mama, ich brauche ein Bauchnabelpiercing« reagieren • Wie Sie Mobbing überleben

## **6. TEENAGER UND SEX, DRUGS & ROCK 'N' ROLL . . . 151**

### **SEX UND LIEBE 153**

Wie Sie merken, dass Ihr Kind sich für Bienchen und Blümchen interessiert • Wie Sie mit Ihrem Kind über Sex reden • Was Sie wissen sollten, wenn es ernst wird • Wie Sie den Liebeskummer Ihres Teenies überleben • Wie Sie mit einem Coming-out umgehen • Wie Sie damit klarkommen, wenn jugendlicher Verkehr Folgen hat

### **DROGEN UND ANDERE BETÄUBUNGSMITTEL 176**

Wieso das Thema Drogen für Teenies so interessant ist • Wie Sie mit Ihrem Teenager über Drogen reden • Was Sie über legale Drogen wissen müssen • Was Sie mit den im Zimmer gefundenen Drogen anfangen • Wie Sie Ihren Teenager auf die erste Party vorbereiten

### **MUSIK UND PARTY 192**

Wie Sie den Musikgeschmack Ihres Kindes ertragen • Wie Sie mit der Lautstärke klarkommen • Wie Sie Ihren Teenager angemessen aufein

*Konzert begleiten • Wie Sie einen Muttizettel ausfüllen • Übersicht Aufenthaltsbestimmungen von Jugendlichen nach dem Jugendschutzgesetz • Wie Sie Ihr Teenie nach der Party wieder nach Hause kriegen  
Wie Sie eine heimliche Hausparty überleben*

## **7. TEENAGER IN EIGENREGIE . . . . . 217**

*Warum es gut ist, wenn man Teenager nah an die Nestkante schubst  
• Wie Sie die Sorge um Ihr Kind in den Griff bekommen • Wie Sie es verkraften, dass Ihr Kind eigene Fehler machen darf • Wie Sie Teenager alleine zu Hause lassen • Wie Sie Ihren Teenager alleine in den Urlaub schicken • Wie Sie einen Schüleraustausch überleben • Wie Sie Ihr eigenes Zeitmanagement im Griff behalten, wenn Ihre Kinder pubertieren*

## **8. TEENAGER UND DER ERNST DES LEBENS . . . . . 243**

*Wie Sie eine notorische Schulverweigerungshaltung ertragen • Wie Sie nicht vorhandene oder sonderbare Berufswünsche überleben • Wie Sie einen volljährigen Teenager ertragen • Wie Sie damit klarkommen, dass Ihr Kind auszieht*

## **9. GESCHAFFT: TEENAGER VERLASSEN DAS NEST . . . 261**

*Wie Sie erkennen, dass Sie die Pubertät überlebt haben • Was Sie von Teenagern lernen können • Wie Sie das »Empty-Nest-Syndrom« überleben*

## **QUICKTIPPS: KURZ UND KNAPP 10 GOLDENE REGELN . . 271**

## **ANHANG . . . . . 272**

*Beratung & Hilfe • Danke • Leseempfehlungen*

*»Die Jugend liebt heutzutage den Luxus. Sie hat schlechte Manieren, verachtet die Autorität, hat keinen Respekt vor den älteren Leuten und schwatzt, wo sie arbeiten sollte. Die jungen Leute stehen nicht mehr auf, wenn Ältere das Zimmer betreten. Sie widersprechen ihren Eltern, schwadronieren in der Gesellschaft, verschlingen bei Tisch die Süßspeisen, legen die Beine übereinander und tyrannisieren ihre Lehrer.«*

SOKRATES, GRIECHISCHER PHILOSOPH

\* UM 469 V. CHR., † 399 V. CHR.

# IM PRINZIP NUR EINE PHASE, ABER ...

## VORWORT

**L**iebe Eltern, gestern noch reckten sich Ihnen schokoladenbeschmierte Marzipan-Ärmchen entgegen, und Sie wurden von vor Freude strahlenden Augen fast umgeworfen. Aufgeregt wurde um Ihre Aufmerksamkeit gebuhlt und Sie wurden mit Liebe überschüttet. Dann kam Tag X. Von jetzt auf gleich dürfen Sie sich nun freuen, wenn Sie überhaupt noch beachtet werden; wenn Ihnen Ihr Kind ein, zwei Worte mehr als ein »Nichts, Mann!« entgegennuschelt; wenn es den Kopf vom Handydisplay erhebt und Sie tatsächlich anblickt. Ob dieses missmutige, respektlose und stachelige Etwas wirklich Ihr süßes Schätzchen ist? Was ist da passiert? Nun, ganz einfach: Herzlich willkommen in der Pubertät!

Natürlich ist Pubertät nicht immer ganz und gar schlimm. Das muss auch nicht. »Normal« wird nämlich anstrengend genug. Jeder Durchschnitts-Teenager schafft es locker, seine Eltern an den Rand des Wahnsinns zu bringen.

Dieses Buch ist kein Erziehungsratgeber im klassischen Sinn. Es ist eher der Versuch einer Gebrauchsanleitung, wie Sie dieses verrückte Gebilde *Pubertät* unbeschadet überstehen. Wie Sie nicht verzweifeln, sondern durchhalten; wie Sie sich selbst stärken und damit Ihre Teenager.

Die Situationen, die ich in diesem Buch beschreibe und die Tipps, die ich gebe, basieren auf echten Erfahrungen. Ich habe neben denen meiner beiden Mädchen mehrere Pubertäten hautnah



mitbekommen: die meiner sehr viel jüngeren Schwester, die von Kindern von Freundinnen, Bekannten, Nachbarn und Kollegen. Ich durfte außerdem ein paar Mal junge pubertierende Menschen als Dozentin unterrichten. Und natürlich war ich selbst jahrelang Teenager. Ich kann Ihnen deshalb versichern, »normal« reicht für jede Menge Wahnsinn vollkommen aus! Die Namen der hier auftretenden Personen habe ich übrigens allesamt geändert, um die echten Personen dahinter zu schützen.

Ich hoffe, dass ich Ihnen mit diesem Buch dabei helfen kann, etwas gelassener zu reagieren und soweit es geht diese Pubertät mit Humor zu nehmen. Es ist nämlich nicht nur möglich, unbeschadet durch dieses Lebenskapitel hindurchzukommen, sondern sogar wahrscheinlich, dass alle Beteiligten gestärkt daraus hervorgehen, auch wenn man das in der Akutphase kaum glauben kann und arg am Verstand der eigenen Kinder – und irgendwann auch dem eigenen – zweifelt. Mit etwas Abstand – und etwas Rehabilitation selbstverständlich – schaut man dann erstaunlicherweise recht gerne auf diese Zeit zurück.

Zum Glück ist Pubertät ja nur eine Phase, die irgendwann genauso plötzlich, wie sie gekommen ist, auch wieder verschwindet.

In diesem Sinne, gutes Durchhaltevermögen. Bleiben Sie cool.

*Dagmar da Silveira Macêdo*

1. KAPITEL

# WELCOME TO HELL



**V**ergessen Sie 3-Monats-Koliken oder Tobsuchtsanfälle in Supermärkten. Beide sind selbstredend anstrengend und nervenbelastend, aber im Vergleich zu dem, was jetzt auf Sie zukommt, sind sie – nun ja: harmlos. Fakt ist, wenn das Kind in die Pubertät kommt, beginnt die wirkliche, die wahre Herausforderung für Eltern. Alles vorher war Pillepalle. Mit Beginn der Pubertät startet eine Prüfung, die man sich zu Beginn einer engagierten Elternschaft nicht mal ansatzweise vorstellen konnte. Die Liste der Dinge, die Sie nun bewältigen müssen, ist lang, erschlagend, verletzend und zum Verzweifeln: Fasten your seatbelts, liebe Erziehungsberechtigte, here comes Pubertät!

### **WIESO DIE PUBERTÄT SO EIN SCHRECKGESPENST IST**

Gleich zu Beginn möchte ich Ihnen jegliche Illusionen nehmen. Es stimmt wirklich: Alles Schreckliche, was Sie jemals über die Pubertät gehört haben, ist wahr – plötzlich aus dem Nichts auftretende Gefühlsausbrüche in Form von Heulkrämpfen oder Wutanfällen, völliges Desinteresse an Schule mit entsprechend schlechten Noten, fantasievolle Lügengeschichten, Null-Bock-Gehabe und Ablehnung von allem, wofür Sie stehen, finsternes Schweigen sowie alkoholische Exzesse und dämliche Mutproben. Die Liste ließe sich beliebig erweitern, und alle Punkte können unvorhersehbar alleine, im Doppelpack, im Konglomerat oder fliegenden Wechsel auftreten.

Das macht Pubertät zu einer der gefürchtetsten und anstrengendsten Zeiten im Leben mit Kindern. Sie fordert von uns alles, und noch viel mehr. Sie zeigt uns unsere Grenzen und hält uns gleichzeitig einen Spiegel vor – und das ziemlich gnadenlos. Eventuell erinnern Sie sich ja auch an die eigene Pubertät vor gefühlten

100 Jahren und befürchten ähnliche Exzesse nun bei der eigenen Brut?

Egal, was genau Ihnen Schrecken bereitet, so viel muss man zugeben: Pubertät gehört auch zu den spannendsten Erziehungszeiten – und das sogar im doppelten Wortsinn. Spannend zum einen ist die Metamorphose, wie sich aus einem kleinen süßen Pubsi ein selbstständiger Erwachsener entwickelt, mit einer eigenen Meinung und individuellen Vorstellungen vom Leben. Spannend zum anderen, im Sinne von ereignis- und konfliktreich.

Im Prinzip ist das, was jetzt auf Sie zukommt, ein stetiger Kontrollverlust. Die Zügel aus der Hand zu geben ist für Eltern nicht von heute auf morgen zu verstehen. Oder zu ertragen. Oder beides. Kontrollverlust verunsichert uns, macht uns vielleicht sogar wütend, und wir fangen an, an uns selbst zu zweifeln. Ebenso unangenehm ist es, wenn die elterliche Meinung nicht mehr das Non-plusultra ist, wenn unsere erzieherischen Leistungen und Vorgaben, eventuell sehr anders als von uns gewollt, interpretiert werden und wir plötzlich nicht mehr die Nummer eins für unser Kind sind. Wenn wir als Person sogar offen abgelehnt und unsere Werte bekämpft werden und alles infrage gestellt wird. Das tut nämlich weh.

Dabei ist evolutionsgeschichtlich unterm Strich alles gut so: Die Jungen müssen sich von den Alten abnabeln. Dass so eine Umstellungs- und Entwicklungsphase zwischen der Brutpflege und dem Flüggewerden nicht easy-peasy vonstattengeht, sondern nervenaufreibend wird, ist eigentlich logisch. Spannungsreich ist das, aber auch oft sehr komisch. Steckt man noch mittendrin, ist man natürlich meistens betriebsblind, und die Zeit ist sehr, sehr oft alles andere als lustig. Die Frage, warum um alles in der Welt man sich überhaupt auf eine Familie eingelassen hat, anstatt als Einsiedler in das australische Outback ausgewandert zu sein, liegt da oft näher als über erste ungelenke Alleingänge der Pubertisten zu schmunzeln.

Vielleicht haben wir in unserer durchorganisierten Welt auch einfach nicht genug Zeit für Unvorhersehbares? Vielleicht reagie-

ren wir deshalb so unentspannt und fürchten die Pubertät als ein Schreckgespenst, das man am liebsten überspringen möchte? Im Gegensatz zu einigen Naturvölkern, bei denen der Eintritt in diese neue Lebensphase ein feierwürdiges und von der Gemeinschaft eng begleitetes Ereignis ist mit eigenem Fest und Initiationsritus, sind wir in den sogenannten zivilisierten Ländern dieser Erde alles andere als das: Wir sind verunsichert, entsetzt – und nicht selten komplett überfordert, wenn unsere Nachkommen anfangen, uns vom Thronchen zu stürzen, und ihr Verhalten an unserem Ego knabbert.

Als kleiner Trost sei vorweggenommen: Wenn man die Zeit überstanden hat, ist die Phase der Pubertät eine Fundgrube für schöne Anekdoten, an die man sich tatsächlich gerne erinnert. Und Sie, als *Survivor*, werden sich dann einreihen in die unangenehme Gruppe der Besserwisser, die die Pubertät der eigenen Kinder schon überlebt haben und den verzweifelten Erziehungsberechtigten, wie Sie es im Moment noch (oder bald) sind, mitleidig amüsiert auf die Schulter klopfen: wird schon!

Vorher aber gilt für alle direkt und indirekt Beteiligten: Pubertät ist eine enorme Kraftanstrengung. Manchmal ein jahrelanger Zustand, der gefühlt nur aus Auseinandersetzungen besteht. Denn es dauert ja ziemlich lange, bis die Nachkommen vom sehr abhängigen Kind zum selbstständigen Erwachsenen herangereift sind. Selbstmitleid ist hier fehl am Platz. Sie müssen handlungsbereit sein. Die beste Strategie, die Pubertät zu überleben, ist deshalb – wie beim Auswandern ins Outback übrigens auch – eine gute Vorbereitung und ein fester Wille, es irgendwie zu schaffen. Wenn man sich einem Gespenst stellt, ist sowieso schon der halbe Schrecken weg.

Und – keine Angst – Sie bleiben auch in der widerspenstigsten Pubertätsphase weiterhin wichtig. Aber eher im Geheimen. Ein Teenager möchte das nur nicht mehr offen zugeben und vergisst es manchmal auch kurzzeitig. Sie sind jetzt das lebenswichtige Backup, nicht mehr das Aushängeschild oder Knuddelmonster.

## WAS HEISST DENN HIER EIGENTLICH PUBERTÄT?

Klären wir zunächst mal ein paar Begriffe. Was bedeutet eigentlich *Pubertät*, außer dass es unter gepeinigten Erziehungsberechtigten eine Art Sammelbegriff für eine anstrengende, wenn nicht sogar DIE anstrengendste Phase in ihrem Leben als Eltern ist?

Der harmlose Begriff »Pubertät« leitet sich vom Lateinischen ab – und da sieht man schon, woher der Wind weht: *Pubertas* bedeutet »Geschlechtsreife«, das Verb *pubescere* »heranwachsen«. Und *pubes* bedeutet »Schamhaare«, aber auch »waffenfähige Jugend« und »Heranwachsender«\*. Alle Bedeutungen lassen darauf schließen, dass es sich bei Pubertät also um etwas Körperliches handelt. Das ist ja auch tatsächlich unübersehbar.

Aber nicht nur der Körper alleine verändert sich. Parallel wird auch das Hirn, welches den Körper steuert, zu einer Großbaustelle. Alles wird umstrukturiert, neu geordnet und abgelegt, verlegt, vergessen, wiedergefunden, zwischendurch für wichtig, dann für unwichtig befunden. Kurz: Es herrscht ein heilloses Chaos im logistischen Zentrum. Als wären in einem Zentrallager die gesamten Hochregale umgefallen und als läge alles durcheinander. Die Verantwortlichen, die diese Misere beseitigen könnten, sind erst in der Findungsphase, und so herrscht *Trial and Error* auf allen Ebenen. Dieses Chaos erklärt, warum Jugendliche manchmal komplett planlos agieren und völlig unverständliche und riskante Dinge tun. Gefangen in ihrer biochemischen Großbaustelle, sind sie den verantwortlichen Baumeistern ausgeliefert und reagieren entsprechend ungehalten und spontan, mit mal mehr, mal weniger Erfolg. Jugendliche sehen nicht nur aus wie eine Baustelle (zu lange Arme im Verhältnis zum Körper), sondern sie sind es auch, weil das Hirn maßgeblich involviert ist und ständig neue und verwirrende Ge-

---

\* In PONS Globalwörterbuch Lateinisch – Deutsch, PONS Klett Verlag Stuttgart 2003

danken freigibt, mit denen die Protagonisten erst einmal selbst klarkommen müssen. Hirn und Körper zeitgleich umzubauen ist ein zugegebenermaßen ungünstiges Timing von Mutter Natur. Aber der Grund für viele für uns Eltern – und die Teenager selbst – sehr unverständliche Handlungen.

Und so hat die Zeit der Pubertät im Prozess des Gesamtpakets *Erwachsenwerden* enorme Brisanz. Das Ganze nennt man Adoleszenz, was man mit *Jugendzeit*\* übersetzen kann. Sie bezeichnet eine wesentlich längere Zeitspanne, die circa mit dem zehnten Lebensjahr – manchmal auch früher – beginnt und erst irgendwann Mitte 20 endet. Für einige Menschen dauert die Adoleszenz auch wesentlich länger, zumindest in ihrer Selbstwahrnehmung. Jungendlich sein ist ja etwas gesellschaftlich äußerst Erstrebenswertes\*\*, im Gegensatz zur recht kurzen Phase der Pubertät, die man möglichst schnell hinter sich lassen möchte. Wegen der Auswirkungen dieses anstrengenden Umbauprozesses und dem, was dieser Umbauprozess bewirkt. Diese Veränderungen irritieren nicht nur das Kind; sie sind auch für uns Eltern befremdlich. Alleine die Tragweite der Bedeutung von *Geschlechtsreife* müssen sowohl die betroffenen Kinder als auch wir als beschützende Eltern erst einmal verkraften – das ist ja nicht allein ein praktisches Unterfangen, denn es muss auch verstanden werden.

Die Pubertät ist also nur ein Baustein in der Entwicklungsphase zwischen Kind- und Erwachsensein, wenn auch der holprigste Teil: ein notwendiges Übel im Verpuppungsstadium eines heranwachsenden Menschen.

---

\* Ebd.

\*\* *Jugendlich möchten die meisten Menschen sich bis mindestens 39 Jahren sehen. Danach, na ja, wird es schwieriger. Abhilfe für die Zeit danach verschafft ein anderes Buch aus der Reihe HOW TO SURVIVE – zumindest für Frauen: HOW TO SURVIVE ALS FRAU AB 40 – So leben Sie glücklich mit Falten, Pfunden und anderen Zumutungen des Älterwerdens, Dagmar da Silveira Macêdo, Schwarzkopf & Schwarzkopf, 2018*

## KLEINE BEGRIFFSKLÄRUNG IM ÜBERBLICK:

**Kindheit:** Phase ab der Geburt bis zum Einsetzen der Pubertät.

**Pubertät:** Phase der Entwicklung der Geschlechtsreife, in der eine deutlich sichtbare körperliche Metamorphose, aber auch ein seelischer Entwicklungsprozess stattfindet. Sie ist ein Teil der Adoleszenz.

**Adoleszenz:** Jugendzeit: Phase zwischen dem Kindsein und dem Erwachsenenalter, quasi das Gesamtpaket *Erwachsenwerden*.

**Kind:** ein Mensch, der noch keine 14 Jahre alt ist.

**Jugendliche/r:** ein Mensch, zwischen 14 und 17 Jahren.

**Heranwachsende/r:** ein Mensch zwischen 18 und 20 Jahren.

**Volljährige/r:** ein Mensch ab 21 Jahren.

**Teenager:** Gerne auch *Teenie* oder einfach *Teen*: Mensch zwischen 13 und 19 Jahren; kommt aus dem Amerikanischen (thirTEEN, und so weiter.) und ist als Begriff seit dem Zweiten Weltkrieg auch in Europa sehr populär und heute aus dem deutschen Sprachgebrauch nicht mehr wegzudenken.

**Pubsi:** Verniedlichungsform, eigentlich »Pupsi« mit »p«, weil es von »pupsen« kommt. Das tun Teenager zwar auch gerne und laut, in Anlehnung an »Pubertät« beziehungsweise »Pubertist/in« schreibe ich in diesem Buch aber »Pupsi«.



## WANN SIE MIT DER PUBERTÄT RECHNEN KÖNNEN

Wir sind als Eltern eigentlich auf keine Phase unserer Kinder perfekt vorbereitet, sondern wachsen an unseren Aufgaben. Pubertät macht da in keiner Weise eine Ausnahme. Wie bei allen anderen Phasen unserer Kinder werden wir von jetzt auf gleich ganz unvermittelt mitten in den Prozess katapultiert. Es gibt kein Kick-off, geschweige denn ein Briefing wie bei einem vernünftigen Projekt. Pubertät ist da – ohne Beipackzettel. So fühlt es sich zumindest an. Wollen wir ja auch nicht anders. Wenn wir ehrlich sind, müssen wir zugeben: Wir scheuen Konflikte. Konflikte bedeuten Veränderung. Und Veränderung bedeutet nicht planbare Anstrengung in unserem ohnehin überfüllten Alltag. Die meisten Eltern bereiten sich auf die Phase *Pubertät* so vor, dass sie sich entweder fest vornehmen, alles besser zu machen als ihre eigenen Eltern. Oder sie winken ab und sagen: »Da will ich noch gar nicht dran denken.«

Tatsächlich ist es sinnvoll, sich frühzeitig auf die unvermeidliche größte aller Trotzphasen vorzubereiten, denn wir wissen ja theoretisch, DASS diese Umbruchphase kommt. Sie müssen damit ja nicht anfangen, wenn sich Ihr Alltag noch um Mittagsschlaf und Stuhlfarbe dreht. Aber wenn Ihre Kinder so acht, neun oder zehn sind, dann denken Sie doch mal dran. Vielleicht erinnern Sie sich ja noch vage an Ihre eigene Jugendzeit und hoffen, dass der Apfel möglichst weit vom Stamm fallen möge und Oma und Opa bitte schön ihre Klappen halten und Ihren (angehenden) Teenies nichts aus Ihrer Jugendzeit erzählen. Je mehr dunkle Erinnerungen an die eigene Pubertät einem einfallen, desto mehr beginnt man, die Sorgen der eigenen Eltern zu verstehen. Schlimmer noch: Man vergleicht sich mit den eigenen Eltern und erkennt ähnliche (erschreckenderweise meist sehr spießige) Verhaltensmuster an sich selbst, die man im Laufe des Mutter- oder Vaterseins mehr und mehr angenommen hat.

Vielleicht googelt man sich schlau oder liest tonnenweise Ratgeber zum Thema. Man beweihräuchert sich gegenseitig mit eben-

falls betroffenen Freunden und hofft, dass diese genauso leiden wie man selbst, am besten noch mehr erdulden oder vielleicht wenigstens einen guten Rat wissen. Und dann passiert es irgendwann (viel zu früh; damit hat doch noch niemand gerechnet!): Die Pubertät ist da. Und man stellt fest: Theorie hat wenig mit Praxis zu tun. Aber was heißt denn genau »zu früh«? Bis wann sollten Sie vorbereitet sein, und wie sollten Sie das tun?

Ersteres lässt sich nur schwammig beantworten, denn die Pubertät, wie auch ihr Einsetzen sind recht individuell. Teenager sind einfach so unterschiedlich. Es gibt Jugendliche, die sind mit 13 vernünftiger als andere mit 17 es je sein werden. Der eine kommt früh in die Pubertät, der andere so spät, dass man schon gar nicht mehr damit gerechnet hat.

Rechnen Sie auf jeden Fall damit, dass die Pubertät wesentlich früher einsetzen kann, als Sie vermuten: Bei Mädchen beginnt sie im Schnitt so zwischen neun und elf, bei Jungen ein bisschen später, zwischen zehn und 13 Jahren. Es kann aber auch sein, dass bei Ihrem Kind alles etwas früher oder sehr viel später einsetzt. Eine gute Art, sich vorzubereiten ist, dass Sie erwarten, eine konfliktreiche Zeit werde auf Sie zukommen. Um Ihnen eine Idee zu geben, wie konfliktreich, kramen Sie einfach mal in der eigenen Erinnerungskiste. Generell ist es ganz gut, wenn man sich mal Zeit nimmt und ehrlich über die eigene Pubertät nachdenkt. Was ist richtig blöd gelaufen? Was war vielleicht gar nicht so schlecht? Was war gut, was war mega-unwiederbringlich-supertoll? Was haben die Eltern eigentlich ganz gut gemacht, und was möchte man wirklich unbedingt ver-



meiden? Und fragen Sie mal Ihre Eltern. Die haben ja eventuell eine andere Wahrnehmung vom Geschehen. Es gibt ja auch Eltern, die haben einem damals ein verzweifeltertes »Ich wünsche dir, dass du selbst mal pubertierende Kinder hast!« an den Kopf geworfen. Ein Insider, dessen ganzes Ausmaß Sie nun langsam, aber sicher erahnen können.

Wenn die Pubertät heute auch meistens früher einsetzt als noch vor ein paar Generationen, schlimmer als früher ist sie sicher nicht. Pubertät ist schon immer schlimm gewesen; der nervige, anstrengende Charakter dieser unumgänglichen Phase ist kein neuzeitliches Phänomen. Pubertät war schon immer langwierig, und die betroffenen Menschen müssen das ein oder andere Mal vom Weg abkommen oder stolpern, um ihren eigentlichen Platz zu finden. Dass sie dabei ihre Eltern in den Wahnsinn treiben, gehört dazu. Ein Kind ist ja auch kein Projekt – auch wenn manche Eltern das gerne so hätten.

## **WIE SIE DIE MUSTERKINDER DER ANDEREN ELTERN ERTRAGEN**

Apropos manche Eltern: Schon bevor wir tatsächlich Eltern werden, müssen wir uns mit einer ganz besonderen Spezies Mensch beschäftigen: der Spezies »(Muster-)Eltern mit Musterkind«. Sie begegnen und malträtieren uns überall: beim Schwangeren-Yoga, im Geburtsvorbereitungskurs, in Kita, Schule, Sportverein. Mit Eltern, die ein Musterkind haben, ist es wie mit dem grüneren Rasen beim Nachbarn, nur noch schlimmer: Diese Besserwisser-Eltern sind so anstrengend! Kennen Sie, ja? Die sind immer besser als wir und haben immer diese Kinder, die alles können, alles wissen und unerträglich süß sind. Sie schaffen es, einem in der entspanntesten Atmosphäre ein schlechtes Gefühl zu geben, allein schon, weil sie

so gut ausgerüstet sind und immer ein Feuchttuch parat haben. Das ändert sich erfreulicherweise alles in der Pubertät.

Normalerweise sind für Eltern Wachstum und Gedeihen der eigenen Kinder eine ganz tolle Sache. Gerne wird enervierend viel geprahlt: »Unser kleiner Jan-Emil kann schon mit knapp sieben Monaten alleine laufen!« – »Meine Mia-Maria spricht schon ganze Sätze und wendet den Dativ korrekt an!« Und so weiter. In der Pubertät ist Schluss mit diesem Geprahle. Niemand posaunt den Fortschritt der Pubertät mit stolzgeschwellter Brust heraus: »Unser Jan-Emil gibt jetzt Widerworte und sagt ›Fick dich, Alter!‹« – »Unsere Mia-Maria hat jetzt schon mit elf ganz toll entwickelte Schweißdrüsen, wir können es kaum aushalten und testen bereits das dritte Antitranspirant«. Wenn sonst nichts diese Angeber-Eltern mit Musterkindern stoppen konnte, die Pubertät kann es! Super-Kinder sind nämlich nicht unbedingt Super-Teenager. Pubertät ist in gewisser Weise ein Überraschungspaket, das auch Super-Eltern sprachlos macht. Hier dürfen Sie also ruhig mal etwas dankbar und der Pubertät wohlgesinnter sein. Sie hat schließlich auch Vorteile.

Natürlich wird es auch in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis Familien geben, deren hauseigene Jugendliche angeblich gar nicht pubertieren, die vorbildlich und scheinbar mühelos durch die Pubertät durchrutschen. Lassen Sie sich davon nicht beirren, es entspricht nicht der Wahrheit.

## **WIE SIE ERKENNEN, DASS DIE PUBERTÄT LOSGEHT**

Wie merken Sie, dass es losgeht? Nun, das ist ganz einfach. Pubertät geht los, wenn Eltern schwierig werden. Wie und ob Sie schwierig sind, sehen Sie Ihrem Nachwuchs deutlich an: zum Beispiel am beschämten Gesichtsausdruck, durch intensives Augenrollen oder

durch genervte Beschuldigungen wie »Das verstehst du nicht!« – so was.

Pubertät ist keine Einbahnstraße, sondern eine holprige Buckelpiste mit mehreren Baustellen im Kreuzungsbereich, die irgendwie alle zusammenhängen. Pubertäre Erkennungszeichen finden Sie reichlich in Form von physischen und emotionalen Auswüchsen. Erste Indizien sind natürlich sichtbare körperliche Veränderungen wie zum Beispiel knospende Brüste bei den Mädchen und deutlicher Flaumzuwachs an Oberlippe und Körper bei den Jungen. Bei beiden Geschlechtern fallen natürlich die zu langen Arme im Verhältnis zum Rumpf und die zu großen Füße im Verhältnis zu den Waden auf – überhaupt ist der ganze Körper irgendwie noch nicht ganz harmonisch in seinen Proportionen.

Außerdem wird das bis dahin gewohnt anschmiegsame Kind in der Regel unerwartet aufmüpfig und frech. Selbst ausgeprägte Kuschelkinder gehen mehr und mehr auf Distanz und üben sich in teils unverschämte heftigen Widerworten. Natürlich kommt es vor, dass eine Zwölfjährige zwischendurch noch mal auf den Arm möchte (im wahrsten Sinne des Wortes), dass ein 13-jähriger an einem lieb gewonnenen Einschlafritual festhält und Sie noch ab zu und zu ein schräges Schlaflied trällern dürfen oder auch den Teddy im Arm in die richtige, jahrelang eingeübte Position drücken sollen. Genießen Sie es, es währt alles nicht mehr lange. Langsam, aber sicher wird mehr und mehr Kindheit in eine Kiste in den Keller wandern, bis sogar der abgeliebte Teddy dorthin verbannt wird. Und irgendwann wird dann auch Ihnen schonungslos mitgeteilt, dass Sie gar nicht singen können und deshalb ab sofort ohne Schlaflied-Geträller »Gute Nacht« sagen müssen.

Ein weiteres unverkennbares Indiz ist, dass sich so um das zwölfte Lebensjahr herum eindeutig die Interessenlage von Mädchen und Jungen trennt: Während die Mehrzahl der weiblichen Pubertierenden quasi vor den Make-up-Ständen der Drogeriemärkte verwurzeln, begeistern sich Jungs fürs Zocken und kleben ihrerseits

fest mit mindestens einer Hand am Controller einer Spielekonsole. Haben Sie so was nicht im Haus, wird es nun mit größter Wahrscheinlichkeit auf dem Wunschzettel stehen. Beide Geschlechter entwickeln für die Objekte ihrer Begierde eine komplett obsessive Leidenschaft – man möchte meinen, es ginge um Leben und Tod. Ja, Ausnahmen gibt es natürlich zu diesen Stereotypen, und es soll auch nicht heißen, dass Mädchen gar kein Interesse an Computerspielen haben oder Jungs nicht in Drogeriemärkte gehen. Aber das geschlechterspezifische Schwerpunktinteresse trifft auf bestimmt 98 Prozent in meinem Bekanntenkreis genauso zu. Und zwar auch dann, wenn in den jeweiligen Haushalten seit Anbeginn der frühen Erziehungsjahre sehr viel Wert auf eine Gleichbehandlung der Geschlechter gelegt wurde.

Das bei Weitem auffälligste Merkmal ist allerdings nicht ein besonders freches Widerwort oder ein im Verhältnis zum Körper zu langer Arm. Nein. Das auffälligste Merkmal ist ein scharfer Puma-artiger Geruch. Bei Männlein wie Weiblein müffelt es ordentlich: Ein dominantes Aroma, das irgendwo zwischen länger nicht gereinigtem Tigerkäfig und stark frequentiertem Umkleideraum einer Schulsporthalle und den Pfoten eines Hundes angesiedelt ist\*.

Der Geruch taucht plötzlich auf, strömt quasi sichtbar aus achtlos auf den Boden geworfenen T-Shirts oder in Ecken geschmissenen Turnschuhen und umrahmt Ihr Kind und damit die Umgebung, in der es sich oder seine getragenen Klamotten platziert, wie eine fast greifbare Nebelwolke.

Mädchen tendieren dazu, den Geruch etwas schneller wieder in den Griff zu kriegen. Vielleicht weil die sich generell in der Regel länger und lieber im Bad aufhalten. Dort werden sie gerne semi-professionell betreut von wenig älteren *Influencerinnen*, die

---

\* *Tatsächlich kann es auch vorkommen, dass ein Kind schon vor der Pubertät einen eindeutigen Schweißduft ausströmt. Das ist aber recht selten. Ich kenne nur ein einziges Kind, und auch bei diesem war der Geruch nicht so stark wie bei einem echten Teenager.*

ihre Pfleretutorials und Beautyroutines auf YouTube zum Nachmachen zeigen. Und natürlich, weil sie sich in der Regel länger und intensiver in Drogeriemärkten aufhalten und so die extra für diese Zielgruppe designten Deodorants studieren.

Bei Jungs gibt es zwei Ausprägungen:

**Typ A:** Diesem Typ ist es vollkommen egal, wie er riecht, ob er riecht und wie oder ob seine Mitmenschen damit ein Problem haben. Im Gegenteil, es bereitet ihm sichtliche Freude, jegliche Ausdünstungen seines Körpers zusätzlich zu verstärken, indem der Geruch der Hautausdünstungen durch kräftiges Kunstfurzen und -rülpsen systematisch unterstützt wird. Gerne auch im Wettkampf mit anderen bereitwilligen Mitstreitern, zum Beispiel Brüdern. Besonders Erfolg versprechend ist so ein Ablassen des körpereigenen Miefs in geschlossenen Räumen, aus denen potenzielle Opfer nicht entweichen können. Ein geschlossenes Auto in voller Fahrt eignet sich prima. *Holla die Waldfee!*

**Typ B:** Diesem Typ ist es tatsächlich irgendwie bewusst, dass er Geruch absondert. Er versucht deshalb, den Raubtiergeruch mit Parfüm, Deo und Aftershave zu übertünchen. Und zwar stets nach dem Motto: Viel hilft viel! Und noch mehr hilft noch besser. Hier ebenfalls ein olfaktorisches *Holla!*

Besonders schlimm ist es, wenn beide Gerüche sich in einer Orgie des Gestankes vereinen – also wenn der Raubtier-Turnhallen-Hundepotengeruch sich mit dem Geruch des flaschenweise aufgetragenen Parfüm-Deo-Mixes vereint. Was auch immer durch diese Durchmischung chemisch passiert, es macht den Geruch auf jeden Fall sehr lang anhaltend: Wenn man den Teenager umarmt, haftet der Geruch an einem selbst. Wenn man eine Ladung Teenager mit dem Auto irgendwo hinfährt, bleibt der Duftcocktail, den mehrere Teenager hinterlassen, ein monatelang festsitzender, frischluft-

resistenter Marker in Polstersitzen und Gurten. Kommentiert man, halb erstickt, den opulenten Duftwassergebrauch, erntet man verständnislose Blicke: »Das riecht doch voll gut, Mann!«.

Positiver Nebeneffekt dieser olfaktorischen Herausforderungen des frühen Pubertätsstadiums ist, dass Sie so stets wissen, ob der Teenager sich im Haus befindet und durch welchen Raum er oder sie gelaufen ist und welche Freunde gerade anwesend sind. Das ist ja auch nicht schlecht.

Sollten Sie einen Teenager im Haus haben, der oder die den gleichen Duftgeschmack hat wie Sie, besorgen Sie am besten direkt Nachschub von Ihrem Lieblingsparfüm. Kaufen Sie mindestens zwei Flakons mehr ein, denn der Verbrauch der Teenager wird den Ihrigen um ein Vielfaches übersteigen. Wie gesagt, das richtige Maß muss erst noch erlernt werden.

Zum Trost für alle, die ein empfindliches Näschen haben: Die Parfümphase hat sich meist schnell erledigt. Spätestens mit 16 haben die meisten Teenies die duftöse Reizüberflutung in den Griff bekommen und wissen, dass ein gut platziertes Tröpfchen mehr Erfolg bringt, als in einem Fass gebadet zu haben. Übrigens: Der pubertäre Raubtiergeruch wird in der Regel deutlich eher von Müttern wahrgenommen als von Vätern.

Olfaktorische Entgleisungen sind nur die Spitze des Eisbergs. Ein paar weitere Beispiele für körperliche Erkennungsmerkmale einer beginnenden Pubertät sind:

**Mädchen:** Bei den Mädchen folgt die Brustentwicklung, meistens ab neun Jahren. Manche haben mit zwölf bereits einen nahezu ausgewachsenen Busen, andere sind noch ganz flach. Kurze Zeit später verändert sich die Vulva: die inneren und äußeren Schamlippen werden größer. Das kriegen nur die wenigsten Eltern mit, ganz einfach aus dem Grund, weil sie irgendwann nicht mehr mit ins Bad dürfen. Die Taille zeichnet sich deutlich ab, Oberschenkel und Po werden runder. Bei den Mädchen ist ein ganz großes Thema



natürlich die Menarche, die erste Menstruation, für die meisten ein unangenehmes Thema. Die wenigsten finden es wirklich toll, auch wenn sie in der Peergroup damit prahlen sollten.

**Jungen:** Bei den Jungen wachsen zuerst die Hoden, ab circa zehn Jahren, und dann, kurze Zeit später auch der Penis. Der Kehlkopf wächst auch, und die Jungs kommen in den Stimmbruch, was sich zwar lustig anhört, aber für die Betroffenen sicher nicht unbedingt so wahnsinnig komisch ist. Mit den Achselhaaren fängt auch der Bart an zu sprießen und wird dann von den meisten Herren Haar für Haar sorgsam gehegt und gepflegt. Ein sensibles Thema: In der Pubertät kann es sein, dass auch den Jungs die Brustdrüsen schmerzen und ihnen vorübergehend eine kleine Brust wächst. Jungen neigen zu enormen Längenwachstumsschüben. Es ist in dieser Zeit auch nicht ungewöhnlich, dass Sie alle paar Monate neue Schuhe kaufen müssen.

Bei beiden Geschlechtern beginnt die Schambehaarung recht früh zu sprießen. Bei Mädchen circa ab dem achten, bei Jungen ab dem neunten Lebensjahr. Bei einigen allerdings auch deutlich später. Wenn da erst mit 13 Jahren was wächst, ist das auch in Ordnung. Die Achselbehaarung sprießt meist erst ein, zwei Jahre später. Vielleicht kriegen Sie das auch gar nicht mit, weil heutzutage jedes sprießende Haar sofort entfernt wird, da Ihr Kind das normal findet; ganz einfach, weil Sie es auch machen. Und dann wären da bei beiden noch die Pickel, die meistens so in der Mitte der Pubertät auftauchen und für sehr viel Unmut sorgen.

Zu diesen ganzen körperlichen Herausforderungen gesellen sich diverse andere nervige und anstrengende Verhaltensweisen und Themen, an denen man erkennt, dass Kinder sich in der Pubertät befinden: Widerworte, optische und akustische Experimente, Unordnung, Lethargie, Risikobereitschaft. Und natürlich das obligate Hobby *Auf-dem-Sofa-chillen-und-nichts-tun*.

Wann, wo, wie alles startet, ist trotzdem sehr individuell. Es hängt von vielen Faktoren ab: Gesundheit, Vererbung, Essverhalten, sogar ob jemand eher fettleibig oder extrem sportlich ist. Das eine Kind startet früh. Bei dem anderen fragt man sich, ob da überhaupt was passiert. Die Prüfungsphase *Pubertät* dau-

ert mindestens bis zum 18. Geburtstag, in der Regel länger. In den meistens Fällen erreicht sie ihren Höhepunkt zwischen 14 und 16. Aber nicht immer. Vielleicht ist es bei Ihrem Kind auch ganz anders.

