

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun

**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden

**Band:** 67 (2005-2006)

**Heft:** 8: Pubertät

**Artikel:** Pubertät

**Autor:** Thomann, Silvia

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-357596>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 29.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Pubertät

Sylvia Thomann

## Kinder entwickeln sich zu Jugendlichen

### Familien sind die Wurzeln der Kinder

### Schulen das Zentrum mit Gruppen von Kindern mit unterschiedlichen Kulturen, Religionen, Traditionen, Ritualen, Werten

### – Erfahrungen der familiären Erziehungsstile, Familienkonstellationen, Geschwisterreihe

### – Rollenverhalten und persönlichen Verhaltensmustern

## Kinder werden Jugendliche

Die Pubertät ist eine der prägendsten und bedeutendsten Entwicklungsphasen im Leben und wird auch die zweite Geburt genannt. Wie der Schmetterling aus dem Kokon schlüpft und fliegt, lässt das Kind die Kindheitsjahre zurück und entwickelt sich zum Jugendlichen. Mädchen und Jungen, die auch Teenies oder Backfische genannt werden, durchlaufen diese Zeit mit grossen körperlichen, seelischen und geistigen Veränderungen. Da in unserer Kultur keine Initiationsrituale durchgeführt werden, dauert diese Phase des Suchens nach sich selber etwas länger und Jugendliche orientieren sich an ihrem Umfeld.

## Durchbruchphasen im Leben

In der menschlichen Entwicklung werden drei grundlegende Durchbruchphasen durchlebt und werden oft als Krisenzeit wahrgenommen. Es handelt sich um die Trotz- resp. Willensbildungsphase des Kleinkindes, der Pubertät mit der Geschlechtsreife und die Lebensmitte mit dem Thema Lebenssinn.

Die Art und Weise, wie sich diese Entwicklungen beim Menschen zeigen, sind sehr verschieden. Die Verhaltensweisen werden beeinflusst von der Grundwesensart des Menschen einerseits und von der Geschwisterreihe anderseits. Weil es sich so unterschiedlich zeigt, vergleichen Eltern die Kinder, indem die Braven als angenehm und die Unbequemen als schwierig bewertet

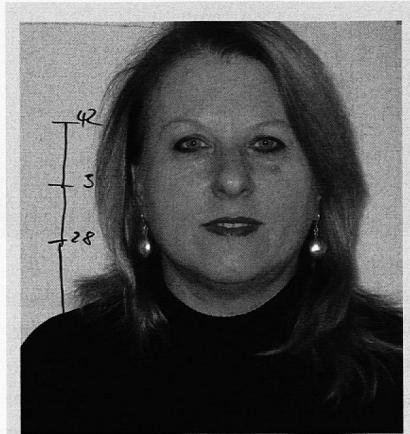
werden. Vergleiche und Bewertungen lösen schwierige Gefühle aus und verstärken die schwierigen Verhaltensmuster. Das Kind kann sein Verhalten nur verändern, wenn Erwachsene verstehen, dass im Verhalten keine bewusste Absicht liegt.

## Pubertät beginnt mit der Vorpubertät

Sobald sich bei Jungen und Mädchen die ersten körperlichen Veränderungen zeigen, beginnt die Vorpubertät. Durch das Ausschütten von Hormonen beginnen Haare unter den Achseln und im Genitalbereich zu wachsen (Pubertät ist abgeleitet von lateinisch *pubes* = Schamhaar). Bei vielen Pubertierenden entstehen im Gesicht die unbeliebten Pickel. Diese körperlichen Vorbereitungen beginnen bei Mädchen oft schon mit 8/9 Jahren und bei den Jungen mit 10. Das Einsetzen dieser Phase ist sehr altersunterschiedlich und deshalb von den Früh- und Spätpubertierenden oder von den «Durchschnittlichen in der Mitte» gesprochen werden kann. Die Geschlechtsreife hat ihren Durchbruch, wenn bei den Mädchen die erste Menstruation einsetzt und bei den Jungen der Stimmbruch sowie die ersten Samenergusse.

## Körpergefühl

Der Körper macht während dieser Entwicklungszeit extreme Wachstumsschübe und es bilden sich höchste Spannungen. Der Hormonhaushalt versprüht wirkungsvolle Energien, und dies alles führt zu Stimmungsschwankungen «himmlisch-hauchzend und zu Tode betrübt». Die vielmals unverhältnismässigen und raschen Körperveränderungen werden von den Jugendlichen kritisch im Spiegel betrachtet und von ihnen selber bewertet. Hinzu kommt die ausschlaggebende Reaktion des Umfeldes über das Anderswerden, ob und wie viel über das Aussehen gesprochen oder bemängelt wird, sei es über die Körperhaltung oder das Körpergewicht. Den Mädchen begegnet in Zeitschriften und Modekatalogen wie auch in den Geschäften die Idealfigur einer Frau. Die vielen Werbungen verlocken zu Diäten, die das spannungsgeladene Körpergefühl vielversprechend verändern sollen. Das Gefühl «ich bin zu dick» wird von vielen Er-



**Sylvia Thomann**

- Diplom-Therapeutin in Psycho-, Kunst-, Mal-, Gestaltungs- und Reinkarnations-therapie
- seit 13 Jahren eigene therapeutische Praxis
- jahrelange Erfahrung in Seminar- und Vortragstätigkeit
- Mutter von 3 erwachsenen Kindern

## Meine menschliche Betrachtung

Mein Berufsthema ist der Mensch von der Zeugung bis zum Tod mit all seinen unterschiedlichen Entwicklungsphasen, Verhaltensmustern und Krisen. Die Kindheit ist das Fundament fürs Leben und die Rolle resp. Stellung in der Familie eine der Grundprägungen. Nebst den Erfahrungen in der Geschwisterbeziehung oder als Einzelkind ist das Erziehungsverhalten der Eltern ausschlaggebend. Jeder Mensch drängt danach, geliebt, geachtet und anerkannt zu werden von Mutter und Vater, was mit den unterschiedlichsten Verhalten angestrebt wird. Hinzu kommen für das Kind selbstverständlich sämtliche Gruppenerfahrungen wie Schule, Jugendgruppen, Vereine usw. Überall wird unbewusst Zugehörigkeit und Akzeptanz erzielt.

Die Grunderfahrung der ersten drei Jahrsiebte (ein Jahrsiebt umfasst eine Entwicklung von 7 Jahren) widerspiegelt sich im Erwachsenenleben intensiv bis

*Fortsetzung auf Seite 7*



wachsenen korrigiert, indem die Teenies zu hören bekommen: «Du bist jung und schlank, das brauchst du doch nicht.» Genau diese Aussage hilft den Mädchen nicht weiter, im Gegenteil, gesteuert vom eigenen unglücklichen Körperempfinden fühlen sie sich komplett unverstanden. Natürlich lernen Kinder schon früh über das Vorleben ihrer Vorbilder, was es heißt, eine gute Frau oder ein richtiger Mann zu sein! Das Idealbild der Eltern prägt die Kinder und in der Pubertätsphase drängt es sich zum Ausleben, obwohl in diesem Augenblick sich meistens niemand erklären kann, woher die Idee des Schlankheitswahns kommen könnte.

### ICH-Suche

Pubertät bedeutet eigene Identitätssuche und demzufolge Entthronung von Mutter und Vater. Diese Ablösung widerspiegelt sich einerseits im Verhalten der Jugendlichen und anderseits in der Erscheinung, seien es die Kleider oder die Haare sowie das Schminken oder Veredeln des Körpers mit Piercings und Tatoos. Jugendliche bilden eigene Werte und kämpfen unter Umständen mit allen Kräften darum. Diese Aufmachung steht oft in der Polarität zum Elternhaus, d. h. der brave hilfsbereite Jun-

ge kann sich plötzlich zum schrill aussehenden Jugendlichen entwickeln. Die Erwachsenen empfinden diese Veränderungen oft als zu schnell, was bei ihnen Sorgen und Nöte auslösen kann.

Je mehr Ängste, Besorgnisse, Belehrungen oder Kritiken auf die Jugendlichen fallen, um so mehr erkämpfen sie sich ihren eigenen Raum mittels Distanzlosigkeiten und Konflikten.

Pubertät bedeutet gleichzeitig Orientierung: «Wer bin ich, was werde ich, wohin soll ich?» Gleichzeitig befinden sie sich, gerade wegen ihrer Unmündigkeit und der finanziellen Unselbstständigkeit, in der vollen Abhängigkeit vom Elternhaus.

In der Pubertät bringt das Leben den Adoleszenten neue, noch nie empfundene Erfahrungen in allen Lebensbereichen. Diese Übergangsphase löst einerseits Unsicherheit aus, andererseits Experimentierfreude, Entdeckungslust und führt zu tollkühnen Mutproben sowie Frustration, wenn es nicht gelingt.

***In der Jugend ist man glücklich,  
weil man die Fähigkeit hat,  
das Schöne zu sehen.  
Wer diese Fähigkeit bewahrt,  
wird niemals alt.***

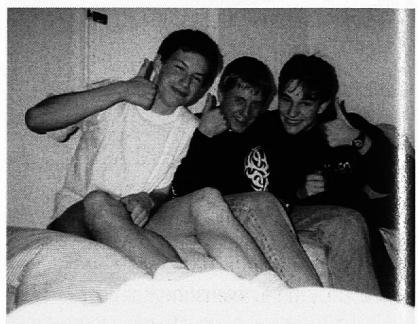
***(Franz Kafka)***

### Freunde sind existenziell

In der Pubertätsphase sind erstmals die Freundschaften unter Gleichgeschlechtlichen völlig Zentrum. Das Interesse am Gegengeschlecht öffnet sich immer mehr und das sich hänseln, miteinander körperlich kämpfen, anpöbeln gehört zur Annäherung. Viele Jugendliche sind schockiert oder verletzt, wenn ihnen von den Eltern bei jedem gemütlichen Lagerfeuer oder Klas-

senfest sexuelle und genüssliche Ausschweifungen unterstellt werden. Bei vielen wird auch früh der Freund oder die Freundin zum täglichen Lebensinhalt, was Eltern meistens hinauszögern versuchen, da sie es «einfach zu früh» finden. Erste Freundschaften und Liebeserfahrungen werden in der Regel sehr zart und achtsam gelebt und gehören zu den grundlegenden Beziehungserfahrungen für das spätere Leben.

Wenn Erwachsene den Jugendlichen Selbstständigkeiten zutrauen, übernehmen sie Eigenverantwortung.



***Unsere Freundschaft  
ist wie eine Seele  
in zwei Körpern.***

***(Aristoteles)***

### Mädchen und Jungen

Pubertierende Mädchen und Jungen sind in erster Linie mit sich selber beschäftigt, sei es mit dem Aussehen oder den körperlichen Kräften. Gleichzeitig tauchen sie in ihre individuellen Interessen ein und lassen sich vom Leben berieseln. Sie entdecken neue Gefühle und es entsteht Sehnsucht nach eigenen Wegen und Zielen. Das Bedürfnis, sich unter Gleichgesinnten aufzuhalten, steht im Zentrum. Wenn sie alle Freiheiten erkämpfen müssen, benutzen sie alle Möglichkeiten, um die vorgegebenen Grenzen zu durchbrechen.

Teenager sind humorvoll und witzig, sie sind ideenreich und kreativ. Sie erträumen sich ihr Leben und haben phantastische Vorstellungen.

Jugendliche provozieren mit ihrem Verhalten das Ernst nehmen der Erwachsenen. Sie haben eine eigene Meinung und möchten diese mitteilen.



**Jugendliche und die Schule**

Während der Pubertätszeit ist in den Elternhäusern die Schule oft ein Brennpunktthema. Aufgaben werden unter Umständen nicht mehr seriös durchgeführt. Die Jugendlichen beschäftigen sich mit allem Möglichen, nur nicht mit den Schulpflichten. Sie wollen abends die Kollegen und Kolleginnen auf dem Dorfplatz treffen und behaupten, sämtliche Aufgaben erledigt zu haben. Wenn die Schüler die Noten zum Unterschreiben bringen, fallen die Eltern aus allen Wolken wenn die ungenügenden Noten präsentiert werden.

Leistungsabfall ist nicht einfach mangelnde Mühe, wird jedoch zur Gleichgültigkeit, wenn sich die Jugendlichen beschuldigt fühlen!

Dass während dieser Entstehungsphase Leistungsabfall dazugehört, kann nur verstanden werden, wenn Eltern und Pädagogen die Entwicklung verstehen können. Die Kräfte im jungen Menschen braucht es für all das Geschehen äußerlich und innerlich. Die Stimmungsschwankungen und körperlichen Veränderungen sind anstrengend und ermüden die Jugendlichen. Die Reizbarkeit und Ablenkung von aussen ist hoch und deshalb die Konzentration auf das Lernen phasenweise an zweiter oder dritter Stelle. Die Besorgnis der Eltern und Pädagogen führt zu Unstimmigkeiten und Konflikten. Wenn die Schüler der Faulheit und Interesselosigkeit beschuldigt werden, bedeutet das meistens noch intensivere Rebellion und Durchhänger.

Werden Jugendliche unter Druck gesetzt oder bestraft, werden sie dadurch nicht stärker, sondern schwächer!

**Motivation beginnt mit Ernst nehmen**

Jugendliche brauchen Erwachsene, bei denen sie sich ernst genommen fühlen im Gespräch und in ihren Nöten. Sie brauchen ein offenes Ohr, das zuhört, ohne sofortige Hammerschläge von Ratschlägen und Beserwisserei. Das Zuhören und das Gespräch öffnen den jungen Menschen eigene Klarheit in ihren Gedanken. Wenn sie das Gefühl bekommen, dass sie ausgestossen und nicht mehr geliebt werden, wenn sie die notwendigen Leistungen nicht vollbringen, wird das Dasein sinnlos. Diese Sinnlosigkeit zeigt sich im Verhalten entweder in völliger Rebellion oder angestrengter Anpassung bis zu Passivität und depressiven Verstimmungen. Rebellion äussert sich eventuell mit stetiger Motzerei oder in provokativer, unhöflicher Gleichgültigkeit bis zum völligen Streik. «Was können sie tun?» höre ich jeweils sagen. «Bestrafen können sie mich nicht mehr!»

Jugendliche brauchen Bestätigung in ihren Stärken, statt tägliche Ermahnungen in den vermeintlichen Schwächen!

**Werte statt bewerten**

Bewertungen wirken auf Jugendliche oft wie Hiebe und sie schlagen zurück. Die Verletzlichkeit ist sehr hoch, obwohl sie sich vielleicht interesselos, gleichgültig, distanzlos bis unverrückbar gebärden. Hinter der Fassade Interesselosigkeit und Gleichgültigkeit steckt ein zarter Kern, der sich erst in der Entstehung zum erwachsenen Menschen befindet. Jugendliche werden gerade wegen ihres oft rohen Verhaltens total überfordert mit den Erwartungen der Erwachsenen. Die alte Weisheit, mit einem Bein noch Kind und mit dem anderen erwach-

zur Lebensmitte, die oft als Midlife-crises, Depression, Burnout oder andersartigen Krisen und Krankheiten durchlebt wird. Wird die Krise als Lebenschance erkannt, wird jede Kindheit mit ihren Grunderfahrungen sinnvoll und ist in der Qualität verwandelbar, was den Menschen zur Berufung oder zum eigenen Lebenssinn führen kann. Dementsprechend zeigt sich, wie Erwachsene, sei es als Eltern oder Pädagogen, aufgrund ihrer angesammelten Gefühls erfahrungen und den daraus resultierenden Werten, Kinder begleiten.

Kinder haben das Recht, als eigene Persönlichkeit behandelt zu werden, damit sie erlernen, was achtsamer Umgang mit Menschen bedeutet. Sie erfahren, was Liebe bewirkt und das Leben, gefüllt von sinnlichen Erfahrungen, lebenswert macht. Den Rhythmus zu finden zwischen Freiräumen und Pflichten bringt neue Freiheiten! Selbstständigkeiten mit altersentsprechender Eigenverantwortung kann das Kind üben, wenn es logische Konsequenzen erfährt bei Grenzüberschreitungen. Bei regelmässigen geplanten Familiengesprächen werden Regeln vereinbart, die dem Alltag Struktur geben.

**Auswahl von Seminar- und Vortragsthemen:**

- Geschwister, die längste Beziehung durchs Leben
- Pubertät
- Entwicklung des Menschen
- Kinder und Streit
- Aggression und Gewalt
- Konfliktlösung in der Familie
- Familiengespräche
- Tabu und Gespräch der Generationen
- Lebenswerte Qualitäten in einer Paarbeziehung
- Kraft der Gedanken
- Glück ist keine Glücksache
- Krisen als Lebenschancen
- Kinder brauchen Werte
- Der Wagemut und die Werte der Jugendlichen
- Körpersprache – Seelensprache
- Meine Biographie verstehen



sen, zeigt, wie Jugendliche dadurch in ihrem Gefühl zerrissen werden können. Genau in diesen Momenten wird verkannt, dass Erwachsene in ihrer Echtheit geprüft werden. Jugendliche fordern Gerechtigkeit und Ehrlichkeit und sie erwarten auch, dass mit ihnen ein «anständiger Umgang» gepflegt wird. Sie wünschen sich, dass mit ihnen in einem angenehmen Tonfall gesprochen wird.

Wenn Erwachsene mit menschlichem Respekt und Achtsamkeit den Jugendlichen begegnen, verändern sich die Reaktion der Jugendlichen, indem angenehm mit ihnen gesprochen werden kann. Werte sind eine Grundhaltung des Menschen, wie mit Mensch, Tier, Natur und Materie umgegangen wird. Egal aus welchen Grunderziehungsmustern sich Jugendliche in einer Gruppe zusammenfinden, ist das der Weg der Begegnung!

Jugendliche brauchen vorgelebte Werte, die das Leben lebenswert machen!

**Wenn ein Kind kritisiert wird,  
lernt es, zu verurteilen.**

**Wenn ein Kind angefeindet wird,  
lernt es, zu kämpfen.**

**Wenn ein Kind verspottet wird,  
lernt es, schüchtern zu sein.**

**Wenn ein Kind beschämt wird,  
lernt es, sich schuldig zu fühlen.**

**Wenn ein Kind verstanden  
und toleriert wird,  
lernt es, geduldig zu sein.**

**Wenn ein Kind ermutigt wird,  
lernt es, sich selbst zu schätzen.**

**Wenn ein Kind gerecht behandelt  
wird, lernt es, gerecht zu sein.**

**Wenn ein Kind geborgen leben darf,  
lernt es, sich selbst zu mögen.**

**Wenn ein Kind in Freundschaft  
angenommen wird,  
lernt es, in der Welt Liebe zu finden.**  
*(aus dem Tibet)*

## Kommunikation

Die Beziehungsqualität zwischen Jugendlichen und Erwachsenen verändert sich zum Guten, wenn der Kommunikationsstil so verändert wird, dass das Ernst nehmen und Zuhören im Vordergrund steht. Mit Worten können sämtliche Antipathien, Kritiken und Abwertungen in offenen oder verdeckten Botschaften übermittelt werden. Diese Sendungen lösen beim Hörenden schwierige Gefühle aus und führt zu Minderwertigkeitsgefühlen und anderen Zuständen. Werden eigene Gedanken und Gefühle mit ICH-Botschaften mitgeteilt, fällt die Bewertung auf das Gegenüber weg und der Sprechende offenbart sich selber und wird dadurch fassbar und menschlich. Es braucht gleichzeitig klare Botschaften und klare Informationen.

**Ein gutes Wort  
ist wie drei Monate Wärme,  
ein böses Wort  
verletzt wie sechs Monate Frost.**  
*(aus der Mongolei)*

wöchentliche Familiensitzungen durchgeführt werden mit allen Familienmitgliedern. Diese regelmässigen Gespräche erübrigen die vielen kleinen Ermahnungen im Alltag und indem sich die Familienatmosphäre beruhigt und harmonischer verläuft, verbessert sich unwillkürlich die Beziehungsqualität untereinander und das gegenseitige Vertrauen kann gestärkt werden. Natürlich ist es ein MUSS, dass bei diesen geführten Gesprächen Regeln bestehen, dass sich alle Beteiligten aussprechen können und gehört werden. Damit diese Gespräche immer zu Stande kommen, braucht es Disziplin und Konsequenz von den Eltern. Ich wünsche mich immer wieder, dass für solche Gespräche angeblich keine Zeit zur Verfügung steht. In jeder Gemeinschaft sind Sitzungen eine Verpflichtung, damit ein Ziel erreicht werden kann. Auch in den Familien kann nur auf diese Art und Weise Zufriedenheit einkehren.

Solche Gespräche braucht es auch in Schulklassen. Schüler lernen dadurch, einander ernst zu nehmen und vernehmen durchs Zuhören persönliche Gefühle, Ansichten und Nöte der einzelnen Beteiligten.

## Regeln sind das Lebensspiel für das Zusammenleben

Regeln sind Vereinbarungen bezüglich Verhalten und Ordnung oder betreffen den Umgang mit Menschen und Materien. Regeln sollen im Gespräch mit den Jugendlichen ausgehandelt werden. Es ist von grosser Bedeutung, dass die Mitsprache respektiert wird. Nur auf diese Weise ist eine fruchtbare Zusammenarbeit möglich. Regeln vermitteln Orientierung und Klarheit, was von jedem Einzelnen gefordert wird, damit ein Zusammensein möglich wird. Solche Vereinbarungen sollen geschrieben und aufgehängt werden, damit sie jederzeit klar ersichtlich sind. Es ist selbstverständlich, dass solche Abmachungen von Zeit zu Zeit, je nach dem wie es funktioniert, neu besprochen und überarbeitet werden müssen. Zu beachten ist, dass bei der Formulierung der Regeln die Wörter NICHT und KEIN weggelassen werden und die Sätze zielgerichtet ausgesprochen werden. Auf diese Weise erfahren Jugendliche was zu tun ist, statt was zu unterlassen ist und demzufolge das Ziel nicht klar ist. Klare Regeln ersetzen die endlosen Diskussionen für Kompromisse.

Wenn Regeln ausgehandelt und schriftlich aufgehängt sind, heisst das nicht, dass ab sofort alles reibungslos ablaufen wird. Bei deren Missachtung kann die Regel sachlich ausgesprochen werden, statt Beschuldigungen und lästige Ermahnungen.

Regeln sind Richtlinien, die auch die Erwachsenen betreffen. Andernfalls werden sie bestimmt nicht respektiert und durchgeführt. Somit wird die Achtung von den Jugendlichen zum Erwachsenen beibehalten.

### **Jugendliche suchen Grenzen**

Jugendliche fordern die Erwachsenen stets neu heraus und die Grenzen werden oft gesprengt. Damit Grenzen bewusst gesetzt werden können, muss der Freiraum der Jugendlichen betrachtet werden. Ohne Freiräume können keine Grenzen erstellt werden, denn sie sind der Rahmen um den Freiraum. Wenn den Erwachsenen die Freiräume nicht bewusst sind, wird stets aus dem momentanen Geschehen reagiert, was zu unkonsequenteren Reaktionen der Erwachsenen führt und somit die Glaubwürdigkeit verloren geht.

Um Freiräume für Jugendliche bewusst zu machen, braucht es genügend Kenntnisse über die Bedürfnisse der jungen Menschen.

### **Bedürfnisse der Jugendlichen**

Jugendliche sind sinnlich und sie können das Leben in vollen Zügen geniessen! Sie lieben meistens das Essen und Gemütlichkeit, verbunden mit Diskussionen über Gott und die Welt. Dies funktioniert allerdings nur, wenn es ihnen wohl ist. Andernfalls schweigen sie und werden unverrückbar schwer, eigensinnig und lahm. Sie brauchen ZEIT und sie verabscheuen den Stress der Erwachsenen. Sie benötigen genügend Ruhe und Schlaf und somit das eigene Zimmer als ihren eigenen Rückzugsort, der nicht ohne anklopfen zu betreten ist. Die Eigenverantwortung für diesen Raum obliegt selbstverständlich den Jugendlichen und es bestehen Hausregeln bezüglich Reinigung und Wäsche. Sie brauchen auch Eigenverantwortung über ihre Pflichten, damit sie das Mass üben können von Freiräumen und Pflichten. Jugendliche sind, gesteuert von ihren stürmenden Gefühlen, oft masslos, sei es im Verhalten oder im Konsumieren.

Mädchen und Jungen brauchen Freunde und Gruppenerfahrungen mit Gleichgesinn-



ten und somit Ausgang. Die Ausgehregeln müssen zusammen besprochen werden, damit sie eingehalten werden können und die notwendigen Ruhezeiten stattfinden. Das Reden mit ihren Freunden ist zentraler Mittelpunkt. Sie sehen sich in der Schule und kommen nach Hause und müssen augenblicklich wieder telefonieren. Sie haben unglaublich viel zu besprechen, zum Lachen und Kichern.

Viele Mädchen schreiben während dieser Entwicklungsphase leidenschaftlich Tagebuch, worin sämtliche Geheimnisse aufgeschrieben werden und für sie Verarbeitung bedeutet. Sie vertrauen den Eltern, dass das Tagebuch eine intime Angelegenheit ist, obwohl viele Mütter heimlich die Sorgen ihrer Töchter in diesem Geheimbuch nachlesen gehen, was die Jugendlichen verletzt. Während dieser Zeit ist das Pferd ein treuer Begleiter für viele jugendlichen Mädchen. Es ist eine zeitaufwändige Beschäftigung, die ihnen sehr viel Ausgleich bietet. Die Burschen beschäftigen sich oft mit ihren Velos und Motorrädern und basteln, frisieren die Motoren. Nebst dem Lesen, Musizieren, sportlichen Aktivitäten brauchen sie genügend Bewegung. Bewegungsmangel zeigt sich in Trägheit und beeinträchtigt die Konzentration und das Lernen.

Es ist wichtig, dass Jugendliche in ihren persönlichen Aktivitäten die Möglichkeit bekommen, Eigenverantwortung zu über-

nehmen, damit sie mit ihren Erfolgen und Misserfolgen lernen umgehen können. Sie lernen aus den Folgen von Fehleinschätzungen, Misserfolgen und Massüberschreitungen!

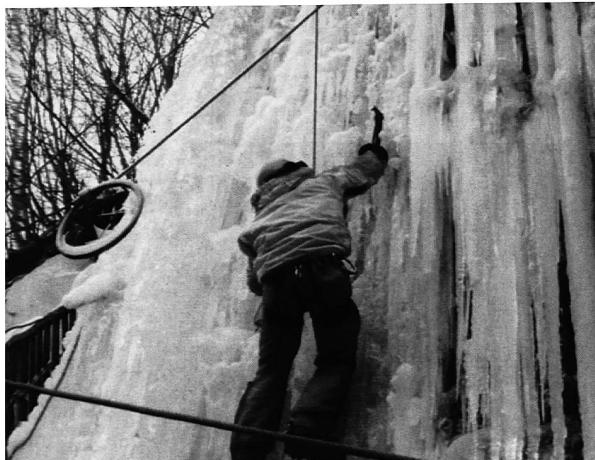
Sie lieben laute Musik und entdecken Musikgruppen. Actionfilme sind cool und der Computer braucht es, sei es zum Surfen, Gamen, Chatten. Telefonieren und Sms schreiben in jedem Moment scheint existenziell zu sein.

Spielen ist leben und leben ist spielen gilt auch für Jugendliche. Spielen braucht Raum, Platz und Zeit.

Dieser Raum braucht es in den Schulen und für die Freizeit, sonst wird der Moment der Langeweile zum «Durchhänger» und es bilden sich Aggressionen.

### **Aggression**

Aggressionen sind eine Unmenge aufgestauter Energien, die meistens in den unpassendsten Momenten entladen werden in Form von wüten, toben, schlagen, zerstören. Wenn Kindern und Jugendlichen keine Möglichkeit geboten wird, ihre Körperkräfte sinnvoll abzuleiten z.B. am Boxsack oder über sportliche Aktivitäten führt dies zu Gewaltsakten. Leider wird auch in unserer Zeit die Wut immer noch als unanständiges Benehmen eingestuft und dadurch haben die Kinder keine Möglichkeit, mit solchen starken Gefühlen umzugehen lernen. Wut ist heilsam, wenn sie am entsprechenden Ort



zugelassen werden darf. Da sie meistens unterdrückt werden muss, schiesst diese in der Pubertätsphase endgültig in übersteigerter Form nach aussen und führt unter Umständen zu Schlägereien und Vandalismus.

Kinder und Jugendliche benötigen Freiräume und Alternativen zum Ausleben ihrer Gefühle, sie brauchen Vorbilder, die ihnen den Weg dazu zeigen. Werden die daraus entstehenden Verhalten verboten, steigert sich die Wut bis zu Hass und kompletter Ablehnung.

### **Die Sinne lassen sich reizen und die Neugierde wird geweckt**

So wie das kleine Kind über das Tun die Materie kennen gelernt hat, entdecken auch Jugendliche Neues und es entsteht die Lust, zu erproben, was möglich ist. Da der Körper in dieser Entwicklungszeit von Gefühlswallungen durchströmt ist, zeigt sich ihre intensive Begeisterungsfähigkeit in leidenschaftlichem Befürworten von Tätigkeiten oder Genussmitteln. Die Eltern erleben, wie ihre Vorbildfunktion meistens in den Hintergrund rückt und die ans Herz der Kinder gelegten Ermahnungen im Winde verwehen. Was in den Kindheitsjahren im behüteten Elternhaus aufgrund der familiä-

ren Werte erst gar nicht an Kinder herantreten konnte, wird als neue Herausforderung gesucht und unter Umständen als absolut «lässig» durchlebt.

**Damit das Mögliche entsteht,  
muss immer wieder  
das Unmögliche versucht werden.**  
**(Hermann Hesse)**

Jugendliche entdecken das Leben voller Genüsse und Entdeckungsmöglichkeiten. Sie sehen die Gefahren nicht im Voraus. Prävention beginnt bereits im Kleinkindalter und hat mit dem Körpergefühl zu tun.

rauchen  
Alcopops  
kiffen  
eigene Sexualität  
erste Liebeserfahrungen  
Adrenalinkick  
gamen  
Filme  
Extremsportarten  
Gotscha

### **Jugendliche lernen aus sinnvollen logischen Folgen**

Bestrafungen demütigen jedes Kind und hinterlassen schwierige Gefühle wie Wut, Aggression, Hass und führt zu Rachegefühlen. Sie verletzen und zerstören das Vertrauen zu den Erwachsenen und sind deshalb immer sinnlos. Erwachsene produzieren mit Bestrafungen bei Jugendlichen Gleichgültigkeit, Interesselosigkeit, Ablehnung und Respektlosigkeit. Bestrafungen gehören in

das Erziehungssystem der absoluten Autorität und stehen nicht in Bezug zur Tat. Die Alternative zur Bestrafung sind logische Folgen, die immer in Beziehung zum Geschehenen stehen müssen. Ist dies unmöglich, soll eine Wiedergutmachung als Ausgleich vereinbart werden. Jugendlichen ist an sich immer bewusst, dass sie etwas Unrechtes getan haben und können die wütenden Reaktionen der Erwachsenen nachvollziehen. Werden sie zusammenhanglos bestraft, entsteht jedoch das Gefühl von ungerecht und gemein. Logische Folgen tragen zu lassen hat für die Erwachsenen immer die Folge von Zeitaufwand für das Gespräch einerseits und das Kontrollieren andererseits. Mit dieser Erziehungsmethode lernen die Jugendlichen, dass sämtliche Nachlässigkeiten und Misstritte in Ordnung gebracht werden müssen und dies auch Möglichkeiten zur Aussöhnung bietet. Eine Angelegenheit kann nie in Ordnung gebracht werden mit dem Wort «Entschuldigung».

Geht es um logische Folgen bei Taten unter Jugendlichen, ist das Gespräch mit dem zuständigen Erwachsenen eine dringende Notwendigkeit. Es muss beachtet werden, dass Jugendliche die Möglichkeit bekommen, eigene Vorschläge zu machen für die Bereinigung der Situation. Es wäre verfehlt, wenn dies von Erwachsenen allein bestimmt würde.

### **Verbote**

Verbote lösen Widerstand aus und sind zum Übertreten da. Natürlich gibt es Konfrontationen mit Verboten wie zum Beispiel beim Verkehr. Klare Regeln und Grenzen sowie die daraus resultierenden logischen Konsequenzen erübrigen das Aussprechen von Verboten.



**Wenn ich einem anderen mit bösen Worten und einem feindseligen Blick begegne, dann werde ich in ihm das Böse hervorlocken. Er wird mir genauso feindselig gegenübertreten. Wenn ich aber gütig zu ihm bin und ihn mit freundlichen Worten anspreche, dann wird der andere in Berührung kommen mit dem Guten, das auf dem Grunde seiner Seele vorhanden ist, aber oft genug von Verletzungen verdeckt wird.**

**(Anselm Grün)**

## **Streiten führt zu Konfliktfähigkeit**

Wer sich damit beschäftigt, was der andere tun soll, gerät in eine Sackgasse. Die zentrale Frage ist: WAS KANN ICH TUN?

Konflikte sind Auseinandersetzungen, Missverständnisse, versteckte Aggressionen.

Wie können Erwachsene die GROSSEN bleiben und nicht in einer Art und Weise reagieren wie die Jugendlichen. Es hat nichts damit zu tun, dass Erwachsene immer höflich und nett sein sollen!! Es ist nicht zu umgehen, dass Konflikte stets mit Gefühlen zu tun haben. Es sollen keine Gefühle unterdrückt werden, nur soll sich der Erwachsene im Klaren sein, dass es sich um seine höchstpersönlichen Emotionen handelt, die bereits in ihm gewohnt haben. Es wird nicht weniger gestritten, wenn Streiten verboten wird. Da jeder Streit mit unterschiedlichen Meinungen, Zielen und Gefühlen zu tun hat, ist es sinnvoll, nach heftigen Auseinandersetzungen im Nachhinein darüber zu sprechen, um zu hören, was wirklich geschehen ist.

Die Ausgangslage eines Konfliktes mit Jugendlichen ist immer Ungleichwertigkeit, Geringschätzung oder Missachtung.

1. Situation akzeptieren
2. neue Einsichten zulassen
3. die versteckten Ziele erkennen
4. die innere Einstellung ändern
5. das eigene Verhalten hinterfragen

Junge Menschen dürfen anders denken, ihre eigenen Werte entwickeln, anders werden als ihre Vorbilder!

Jugendliche möchten sich angenommen, zugehörig, ernst genommen, respektiert fühlen.

Eine Mutter streitet mit ihrer 13-jährigen Tochter, weil sie die ihr gestellten Grenzen nicht einhält.

Hinzu kommt, dass sie sowieso immer frecher werde und überhaupt nichts mehr klappe. «Wenn das so weitergeht», droht die Mutter, «musst du dir halt eine andere Familie suchen. So geht es einfach nicht weiter.» Am nächsten Tag kommt die Tochter schwungvoll von der Schule nach Hause und ruft: «Mama, ich habe das Problem gelöst: Morgen gehe ich zu meiner Freundin Sandra und kann eine Woche bei ihr wohnen und dann eine Woche bei der Freundin Yolanda!» – Der Mutter verschlägt es total die Sprache und brüllt: «Was fällt dir ein, so habe ich das nicht gemeint! Das kommt überhaupt nicht in Frage!»

## **Schwierige Momente für Jugendliche und Erwachsene**

Schwierige Momente erlebt jedes Kind während seines Kindseins, sei es zuhause oder in der Schule.

Solche Momente sind verbunden mit Ängsten und anderen schwierigen Gefühlen. Bei ausserordentlichen Situationen ist es hilfreich, sich an eine Beratungsstelle zu wenden.

Fett- und Magersucht, Bulimie, regelmässiger Alkohol- oder Drogenkonsum, bei Gewalt und Kriminalität, Depressionen, Suizidgefährdungen, besorgniserregende Gruppierungen wie Neonazis, Sekten, Prostitution, Sexualität mit viel älteren Partnern, Mobbing in der Schule, Rassismus.

Hinter jedem Verhalten der Jugendlichen stecken viele Gefühle und haben deshalb immer eine Ursache, Gefühle bilden die Verhaltensweisen.

## **Erfahrungen mit Jugendlichen in meiner therapeutischen Praxis**

Wenn ich mit jugendlichen Mädchen und Jungen therapeutisch arbeite, mache ich

stets ähnliche Erfahrungen: Die jungen Menschen sind in ihrer Eigenart verunsichert oder sie platzen vor Wut auf Eltern und Pädagogen, die ihnen einen Teil ihres freien Denkens oder ihrer für sie existenziellen Erfahrungen nehmen möchten. Sie fühlen sich «entmündigt», indem zuhause oder in der Schule jede Gelegenheit zur Befragung oder Konfrontation genutzt wird.

Eltern wollen wissen, ob:

- sie rauchen oder gar kiffen
- im Jugendraum Alkohol konsumiert haben, wenn ja von wem
- der Freund oder die Freundin allein zu Hause war
- was sie allein im Zimmer gemacht hätten
- welche Filme sie heimlich angeschaut hätten
- die Aufgaben wirklich gemacht hätten
- sie glauben, dass sie in die nächste Schulstufe eintreten könnten bei diesen Noten
- sie das Zimmer endlich gemistet hätten
- sie sich wirklich geduscht hätten bei diesem Gestank
- sie eigentlich nur noch rumhängen und nichts zu tun hätten
- die Sporttasche ausgepackt sei
- sie nicht auch mal was mithelfen könnten
- Es geht nur noch bergab mit dir

Solche provokativen, verletzenden Sticheleien lassen in den Jugendlichen unterschiedliche Gefühle entstehen und es ist bestimmt kontraproduktiv für die Zusammenarbeit und das Zusammenleben.

Wenn diese Befragerei bei jedem Zusammentreffen beginnt, ist das nicht auszuhalten. Sie reagieren und schlagen zurück. Jugendliche sind sehr sensibel und verletzbar. Sie möchten sich von den Eltern akzeptiert und geliebt fühlen. Viele fühlen sich ungeliebt und unwichtig.

Was im Innern von jugendlichen Mädchen und Jungen abläuft, kann von aussen nicht erkannt werden.

Sie sorgen sich um ihren Körper, ihr Aussehen. Sie haben Sehnsüchte nach einem Freund oder Freundin. Es existieren viele Ängste, dass niemand sie will. Sie haben Ängste vor Lehrern und den Aufgaben sowie vor Bestrafungen.

Sie fühlen sich schuldig, weil Mutter und Vater sich streiten wegen ihnen. Sie leiden,

wenn die Mutter traurig ist über das Erwachsenwerden der Kinder. Sie fühlen sich aber auch schuldig, dass sie es kaum schaffen, die Eltern nicht zu enttäuschen weil sie ihnen nicht entsprechen können.

«Ja, dann sollen sie tun, was man ihnen sagt, dann kommt es gar nicht so weit» ... werden wahrscheinlich einige Erwachsene denken. Das wäre bestimmt das Einfachste. Jugendliche haben eben erst die Geschlechtsreife erreicht und müssen das Leben lernen!

#### **Regeln im Umgang mit pubertierenden Mädchen und Jungen**

1. Respektiere die Jugendlichen in ihrem Geschlecht und pflege einen achtsamen Umgang.
2. Nimm die Mädchen und Jungen ernst und schenke ihnen Vertrauen.
3. Bedenke, dass es noch einige Jahre dauern wird, bis Jugendliche Erwachsene sind.
4. Mute ihnen zu, dass sie ihre Bedürfnisse wahrnehmen und akzeptiere sie.
5. Selbstständigkeit mit der dazugehörigen Eigenverantwortung steht ihnen zu und bedeutet Üben.
6. Jugendliche brauchen Mitsprache und ausgehandelte Regeln.
7. Logische Konsequenzen lassen Jugendliche deine Ernsthaftigkeit und Gerechtigkeit erfahren.
8. Ermutigung und Unterstützung hilft Jugendlichen, sich selber zu verstehen.
9. Aggressionen sind Kräfte und müssen in Aktivitäten verwandelt werden.
10. Streiten macht konfliktfähig und führt zur Versöhnung.
11. Entwickle Mitgefühl mit Jungen und Mädchen und es entsteht Verständnis.
12. Suchtprävention beginnt beim kleinen Kind.
13. Erkenne, dass bewerten, schimpfen, ignorieren, blossstellen klein macht und verletzt.
14. Bestrafungen demütigen und bilden Minderwertigkeitsgefühle.

15. Mit Humor und Lachen verwandelt sich das Leben in Glücksmomente und Leichtigkeit.
16. Alle Menschen suchen Geborgenheit, Aufmerksamkeit, Zugehörigkeit und Liebe.

Ein Mann, der sehr stolz auf seinen Rasen war, stand plötzlich vor einer mit Löwenzahn übersäten Wiese. Er versuchte alles nur Denkbare, um den Löwenzahn los zu werden, aber der kam immer wieder.

Schliesslich schrieb er an das Landwirtschaftsministerium. Er zählte auf, was er alles versucht hatte, und schloss mit der Frage: «Was soll ich jetzt tun?»

Zu gegebener Zeit kam die Antwort: «Wie wär's, wenn sie versuchten, ihn schön zu finden und den Löwenzahn zu lieben?»

(Anthony de Mello)

# **Gletschergarten Luzern**

- **Naturdenkmal**
- **Museum**
- **Jahrmillionen-Show**
- **Glacier Museum**
- **Gletscherland Schweiz**
- **GeoWorld**
- **Spiegellabyrinth**

Gletschergarten Luzern  
Denkmalstrasse 4  
6006 Luzern  
Tel. 041 410 43 40  
[www.gletschergarten.ch](http://www.gletschergarten.ch)

geöffnet:  
1.04.-31.10., täglich 09.00-18.00 Uhr  
1.11.-31.03., täglich 10.00-17.00 Uhr

