

Impulsvortrag anlässlich
Meet & Greet organisiert vom
Elternverein
Gymnasium Freudenberg
06. Oktober 2022



Pubertät, oder die Kunst einen Kaktus zu umarmen

Markus Zimmermann www.eltern-kinder.ch



Zitat

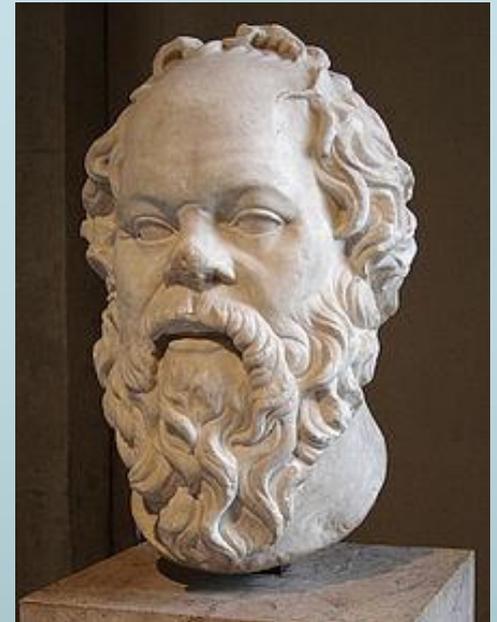
- ▶ „Die Jugend liebt heutzutage den Luxus. Sie hat schlechte Manieren, verachtet die Autorität, hat keinen Respekt vor älteren Leuten und schwatzt, wo sie arbeiten soll.
- ▶ Die jungen Leute stehen nicht mehr auf, wenn Ältere das Zimmer betreten. Sie widersprechen ihren Eltern, verschlingen bei Tisch die Süßspeisen, legen die Beine übereinander und tyrannisieren ihre Lehrer.“



Zitat

- ▶ „Die Jugend liebt heutzutage den Luxus. Sie hat schlechte Manieren, verachtet die Autorität, hat keinen Respekt vor älteren Leuten und schwatzt, wo sie arbeiten soll.
- ▶ Die jungen Leute stehen nicht mehr auf, wenn Ältere das Zimmer betreten. Sie widersprechen ihren Eltern, verschlingen bei Tisch die Süßspeisen, legen die Beine übereinander und tyrannisieren ihre Lehrer.“

- ▶ **Sokrates** * 469 v. Chr.; † 399 v. Chr.



Was ist schon schlimm??



Was ist schon schlimm??

Liebe Mami,

Es tut mir sehr leid, dir sagen zu müssen, dass ich mit meinem neuen Freund von zuhause weggegangen bin. Ich habe in ihm die wahre Liebe gefunden. Du solltest ihn sehen: er ist ja sooooo süß mit seinen vielen Tattoos und den Piercings und vor allem seinem Megateil von Motorrad!



Was ist schon schlimm??

Aber das ist noch nicht alles, Mami, ich bin endlich schwanger, und Abdul sagt, wir werden ein schönes Leben haben in seinem Wohnwagen mitten im Wald! Er will noch viele Kinder mit mir, und das ist auch mein Traum. Und da ich draufgekommen bin, dass Marihuana eigentlich gut tut, werden wir das Gras auch für unsere Freunde anbauen, wenn denen einmal das Koks oder Heroin ausgeht, damit sie nicht so sehr leiden müssen.



Was ist schon schlimm??

In der Zwischenzeit hoffe ich, dass die Wissenschaft endlich ein Mittel gegen Aids findet, damit es Abdul bald besser geht; er verdient es sich wirklich! Du brauchst keine Angst zu haben, Mami, ich bin schon 15 und kann ganz gut auf mich selber aufpassen! Ich hoffe, ich kann dich bald besuchen kommen, damit du deine Enkel kennenlernenst!

Deine geliebte Tochter



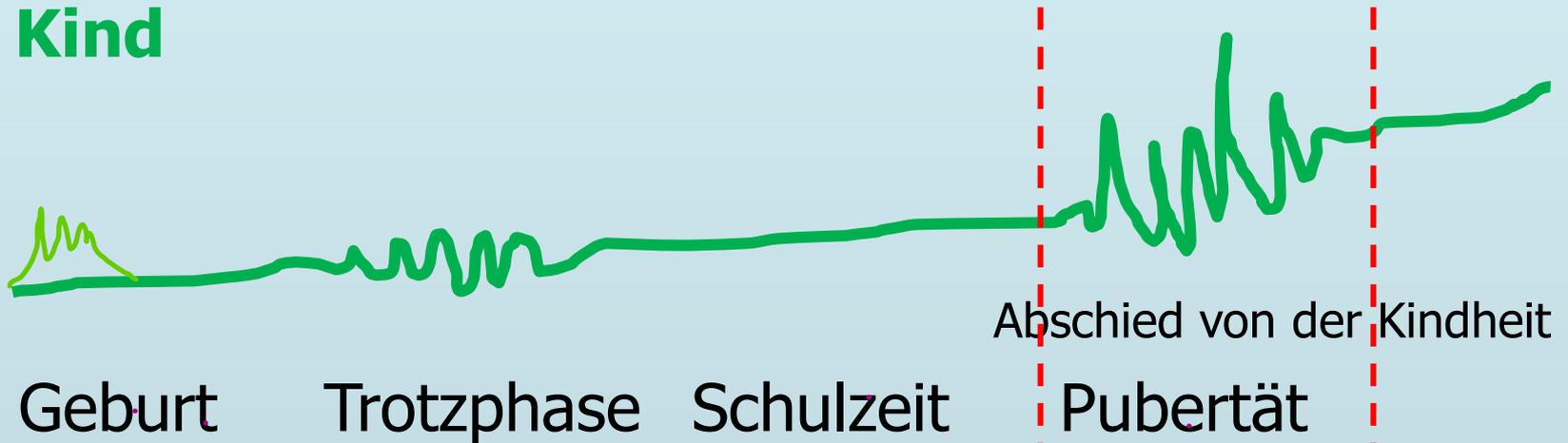
Was ist schon schlimm??

PS: Alles Blödsinn, Mami, ich bin bei den Nachbarn!
Wollt dir nur sagen, dass es schlimmere Dinge im
Leben gibt als das Zeugnis, das auf meinem
Nachtkästchen liegt!
Hab dich lieb!



Entwicklungs-Lebens-Phasen

Kind



Eltern



Erinnerungen aus meiner Pubertätszeit



12 Thesen zur Pubertät

Siehe auch: www.PubertätVerstehen.ch

- 1. Die Pubertät ist eine unvermeidbare Entwicklungsnotwendigkeit und verläuft in drei Phasen.**
- 2. Das Zugehörigkeitsbedürfnis verlagert sich von der Familie zur Peergroup.**
- 3. Pubertät ist Abschied von der Kindheit.**
- 4. Pubertät hat mit viel mehr als nur mit Hormonen zu tun.**
- 5. Jugendliche fühlen sich oft nackt.**
- 6. Hauptaufgabe der Jugendlichen in der Pubertät ist es, sich frei zu strampeln und einen Weg zu finden, mit dem sie sich identifizieren können.**

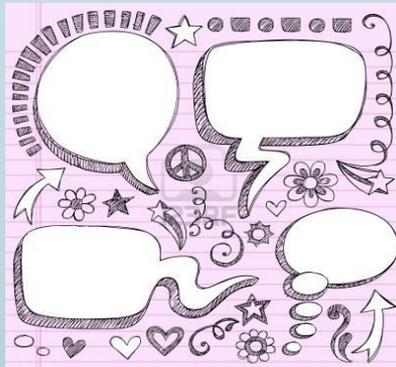


12 Thesen zur Pubertät

Siehe auch: www.PubertätVerstehen.ch

- 1. Die Pubertät ist eine unvermeidbare Entwicklungsnotwendigkeit und verläuft in drei Phasen.**

I. Vorpubertät



2. Pubertät



3. Adoleszenz



3 Phasen der Pubertät

- ▶ **1. Vorpubertät**
- ▶ 2. Pubertät
- ▶ 3. Adoleszenz

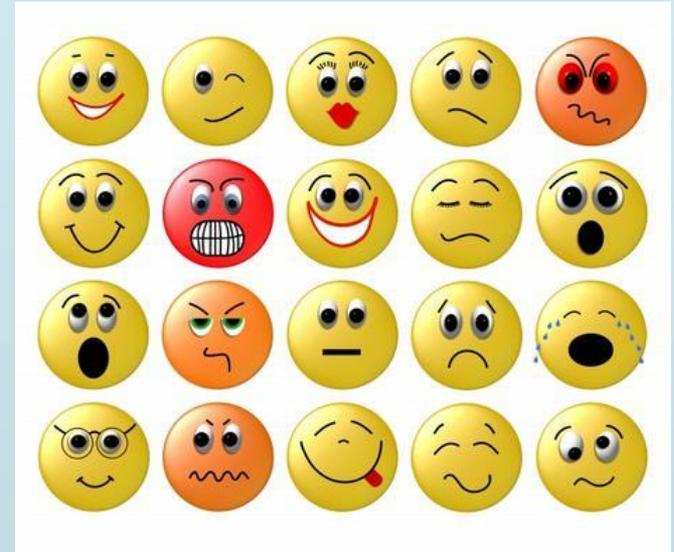


- ▶ **„Gedanken-Pubertät“**
- ▶ **Mädchen: 10 – 12j. Knaben: 11 – 13j.**
- ▶ **Vorstellungen, Fantasien**
- ▶ **Hirnwachstum zunehmend**



3 Phasen der Pubertät

- ▶ 1. Vorpubertät
- ▶ **2. Pubertät**
- ▶ 3. Adoleszenz



- ▶ „Gefühls-Pubertät“
- ▶ **Mädchen: 12 – 15j. Knaben: 13 – 16j.**
- ▶ **Gefühle sind die Realität**
- ▶ **Hirnwachstum zunehmend**



3 Phasen der Pubertät

- ▶ 1. Vorpubertät
- ▶ 2. Pubertät
- ▶ **3. Adoleszenz**



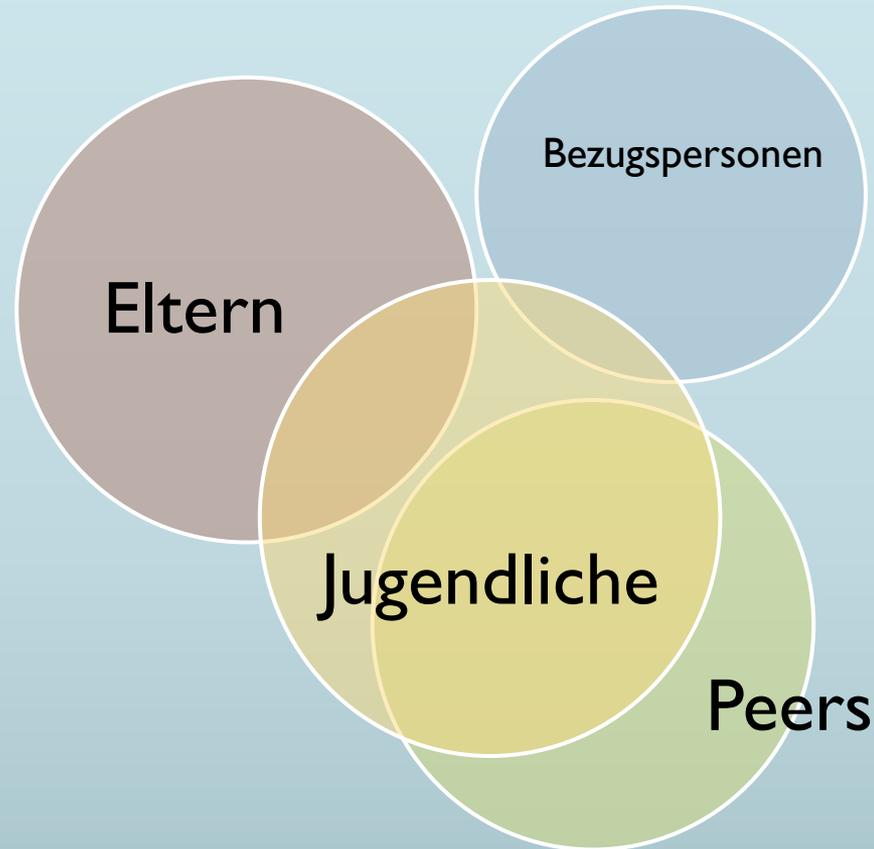
- ▶ **„Willens-Pubertät“**
- ▶ **Mädchen: 15 – 20j. Knaben: 16 – 21j.**
- ▶ **Geistig-seelischer Prozess**
- ▶ **Hirnwachstum erreicht Maximum**



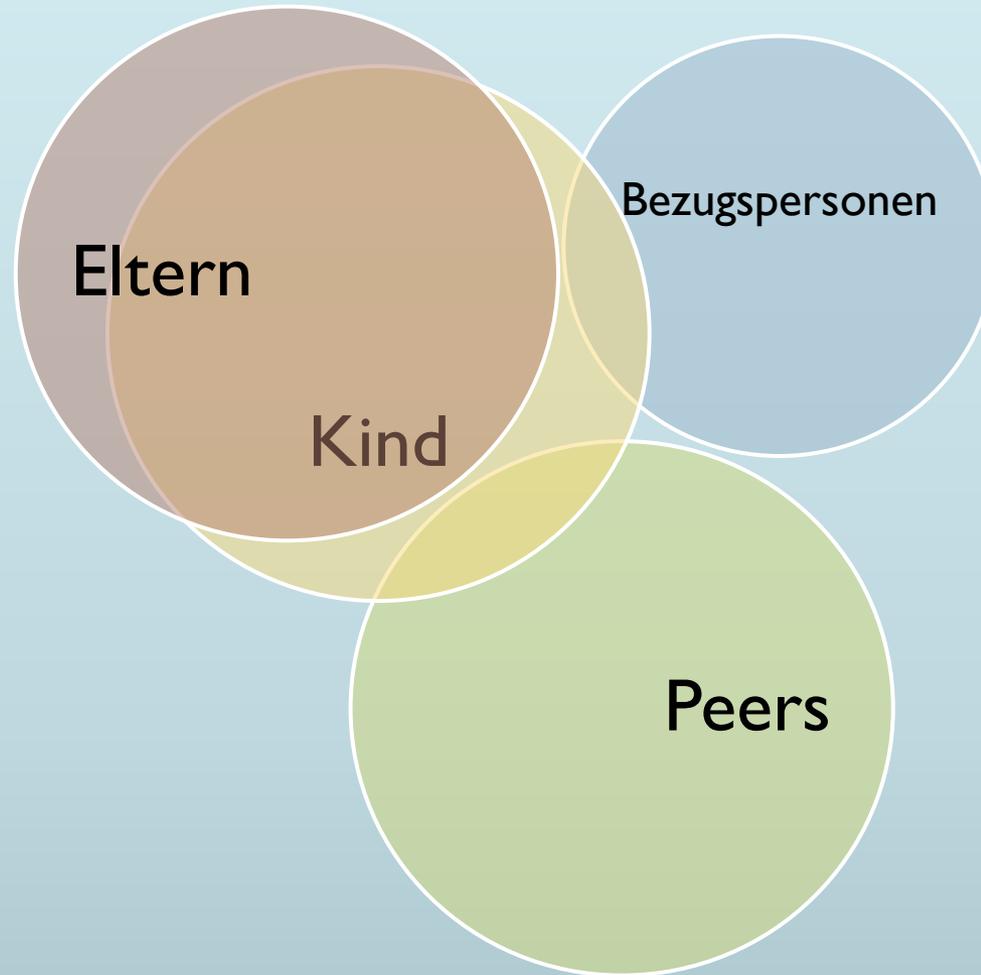
12 Thesen zur Pubertät

Siehe auch: www.PubertätVerstehen.ch

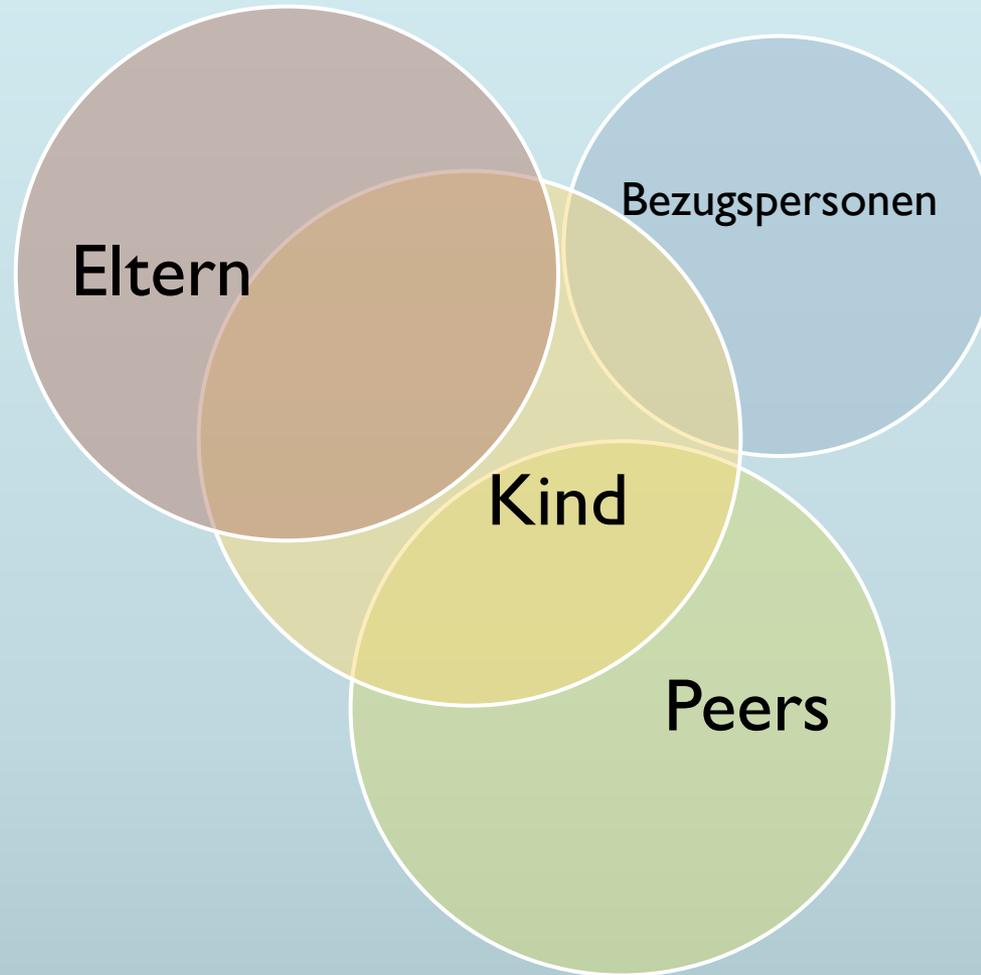
2. Das Zugehörigkeitsbedürfnis verlagert sich von der Familie zur Peergroup.



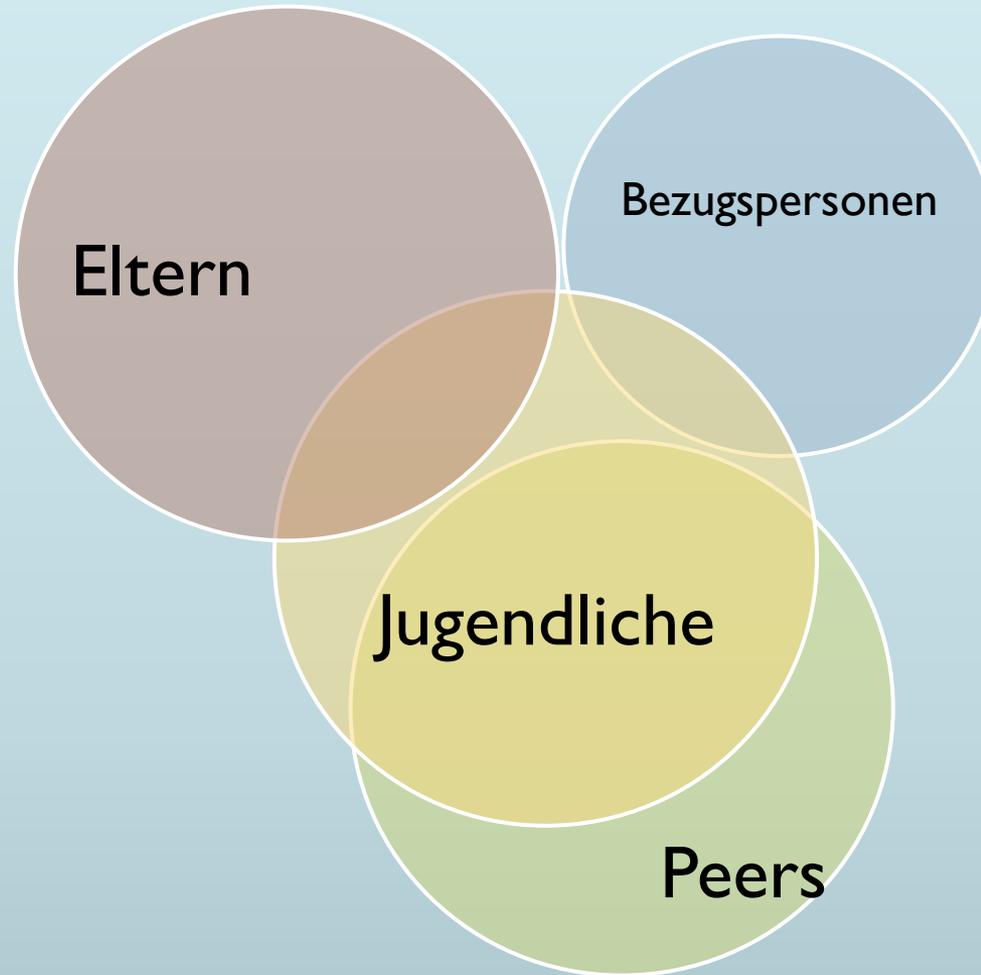
Bindungsverhalten in der frühen Kindheit



Bindungsverhalten in der späten Kindheit



Bindungsverhalten in der Pubertät



12 Thesen zur Pubertät

Siehe auch: www.PubertätVerstehen.ch

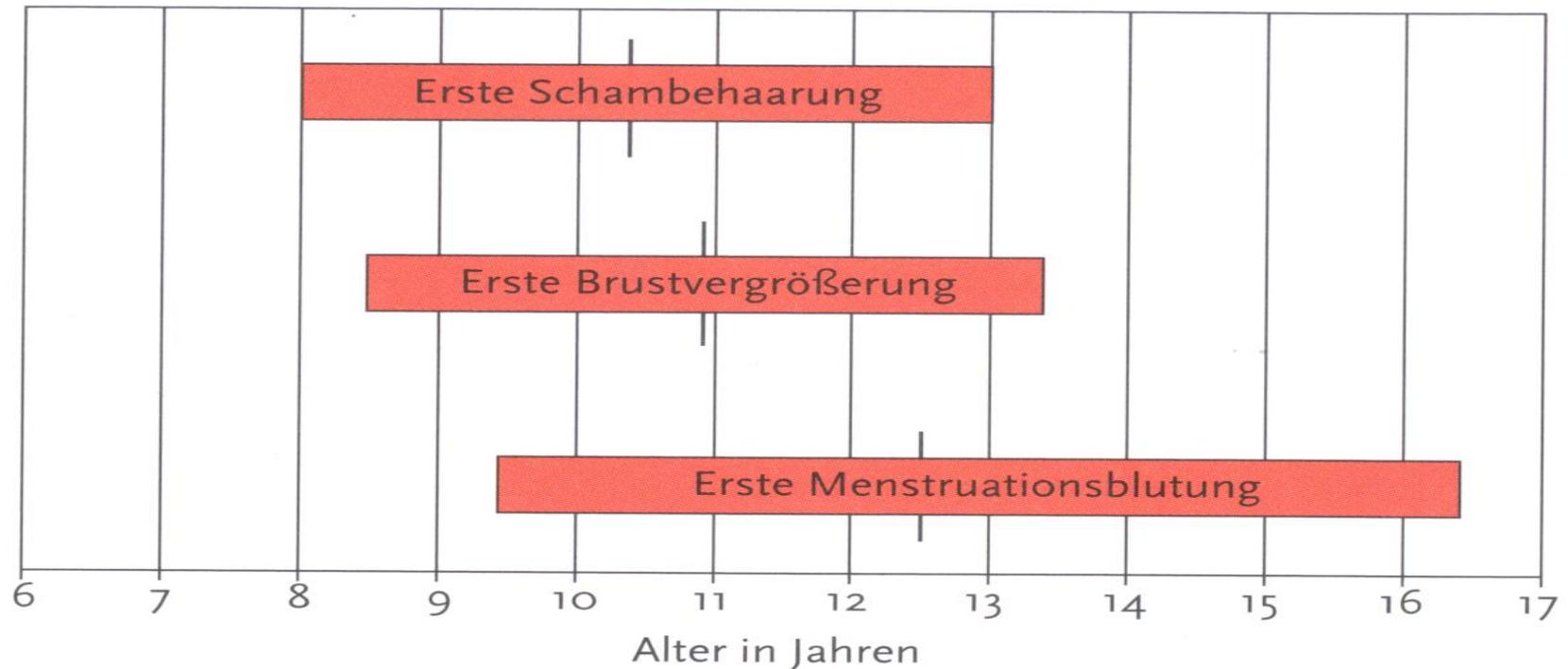
3. Pubertät ist Abschied von der Kindheit.



Wenn die Kindheit schrumpft



Pubertätsmerkmale



8) Interindividuelle Variabilität im Auftreten von Pubertätsmerkmalen bei Mädchen. Die Balken geben den Altersbereich an, in welchem ein Pubertätsmerkmal auftreten kann. Strich: mittleres Auftreten eines Pubertätsmerkmals (Largo et al. 1983 a, b).



12 Thesen zur Pubertät

Siehe auch: www.PubertätVerstehen.ch

4. Pubertät hat mit viel mehr als nur mit Hormonen zu tun.



Abhängigkeits-Kreislauf

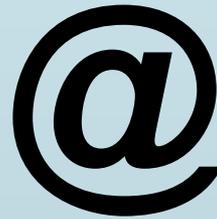
Medienkonsum

Fantasie, Ideale Beziehung /
Kontakt (Projektion)
Erfahrung von:
Zugehörigkeit, Entspannung,
Ablenkung



Virtuelles Erleben :
Ideale Identität,
Kontakt / Beziehung
und Selbstwert

Besseres Gefühl online
als offline



Sehnsucht nach:
Zuwendung,
Anerkennung



Stress



Keine echte / reale,
sinnliche
Beziehungserfahrung

Innere Einsamkeit



Medienerziehung

siehe z.B.:

www.swisscom.ch/medienstark

- ▶ Verhaltenstipps für Eltern
 - ▶ Vertrauenskultur
 - ▶ Vorbild sein
 - ▶ „Hilf mir, es selbst zu tun!“
 - ▶ Über Gefahren informieren
 - ▶ Gemeinsam surfen
 - ▶ Surfzeiten verabreden
 - ▶ Identität im Netz
 - ▶ Regeln absprechen
 - ▶ Freiheiten zulassen
 - ▶ Techn. Schutzmassnahmen



12 Thesen zur Pubertät

Siehe auch: www.PubertätVerstehen.ch

5. Jugendliche fühlen sich oft nackt.



12 Thesen zur Pubertät

Siehe auch: www.PubertätVerstehen.ch

- 6. Hauptaufgabe der Jugendlichen in der Pubertät ist es, sich frei zu strampeln und in dem Chaos, in das sie sich stürzen, einen Weg zu finden, mit dem sie sich identifizieren können.**



12 Thesen zur Pubertät

Siehe auch: www.PubertätVerstehen.ch

- 7. Jugendliche während der Pubertät brauchen ein starkes Gegenüber.**
- 8. In ihrem Kampf um innere Unabhängigkeit gehen Jugendliche weit.**
- 9. Mit ihrem Aufstand fordern die Jugendlichen die Akzeptanz ihrer Autonomie, nicht die Aufkündigung der emotionalen Beziehung.**
- 10. Jugendliche haben ein Recht auf Provokation.**
- 11. Die Ablösung fällt uns (und den Jugendlichen, mit denen wir es zu tun haben) leichter, wenn wir unser eigenes Leben leben.**
- 12. Jugendliche brauchen Verantwortung.**



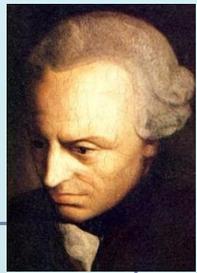
12 Thesen zur Pubertät

Siehe auch: www.PubertätVerstehen.ch

7. Jugendliche während der Pubertät brauchen ein starkes Gegenüber.



Immanuel Kant (1724 – 1804)



- ▶ **Leicht kommt die Taube in ihrem Fluge auf den Gedanken:**
- ▶ **„Ohne Luftwiderstand flöge es sich noch leichter!...“**



12 Thesen zur Pubertät

Siehe auch: www.PubertätVerstehen.ch

8. **In ihrem Kampf um innere Unabhängigkeit gehen Jugendliche weit.**



12 Thesen zur Pubertät

Siehe auch: www.PubertätVerstehen.ch

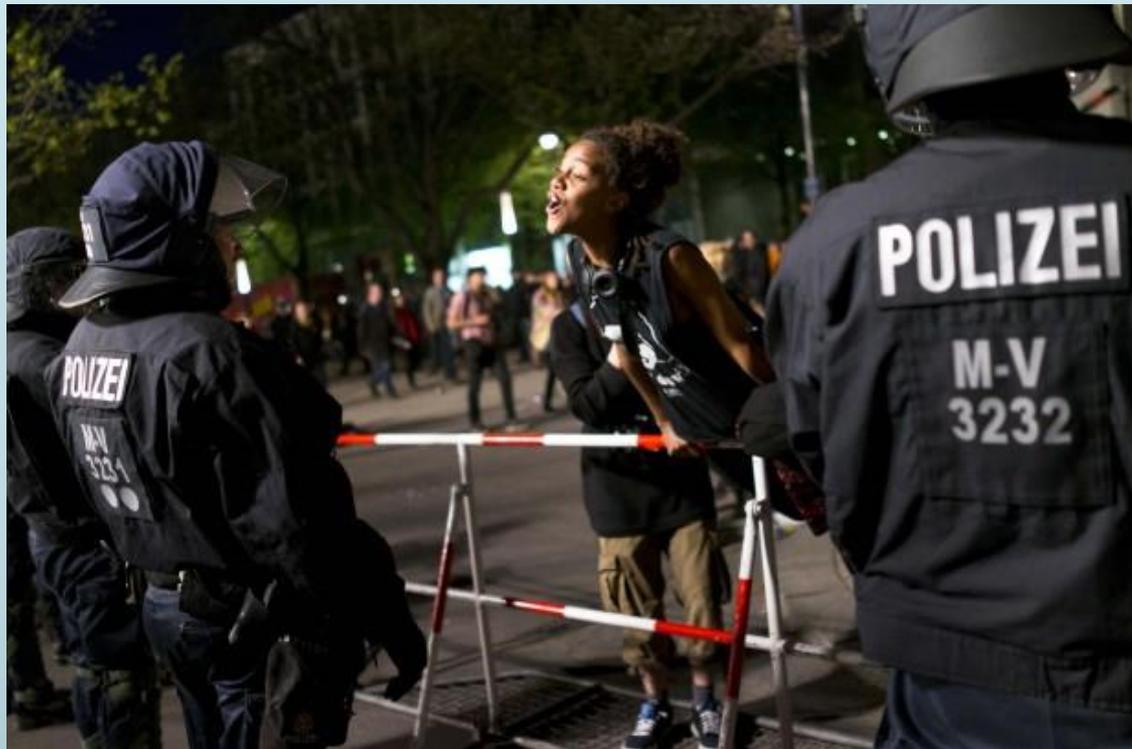
9. **Mit ihrem Aufstand fordern die Jugendlichen die Akzeptanz ihrer Autonomie, nicht die Aufkündigung der emotionalen Beziehung.**



12 Thesen zur Pubertät

Siehe auch: www.PubertätVerstehen.ch

10. Jugendliche haben ein Recht auf Provokation.



12 Thesen zur Pubertät

Siehe auch: www.PubertätVerstehen.ch

- 11. Die Ablösung fällt uns (und den Jugendlichen, mit denen wir es zu tun haben) leichter, wenn wir unser eigenes Leben leben.**



12 Thesen zur Pubertät

Siehe auch: www.PubertätVerstehen.ch

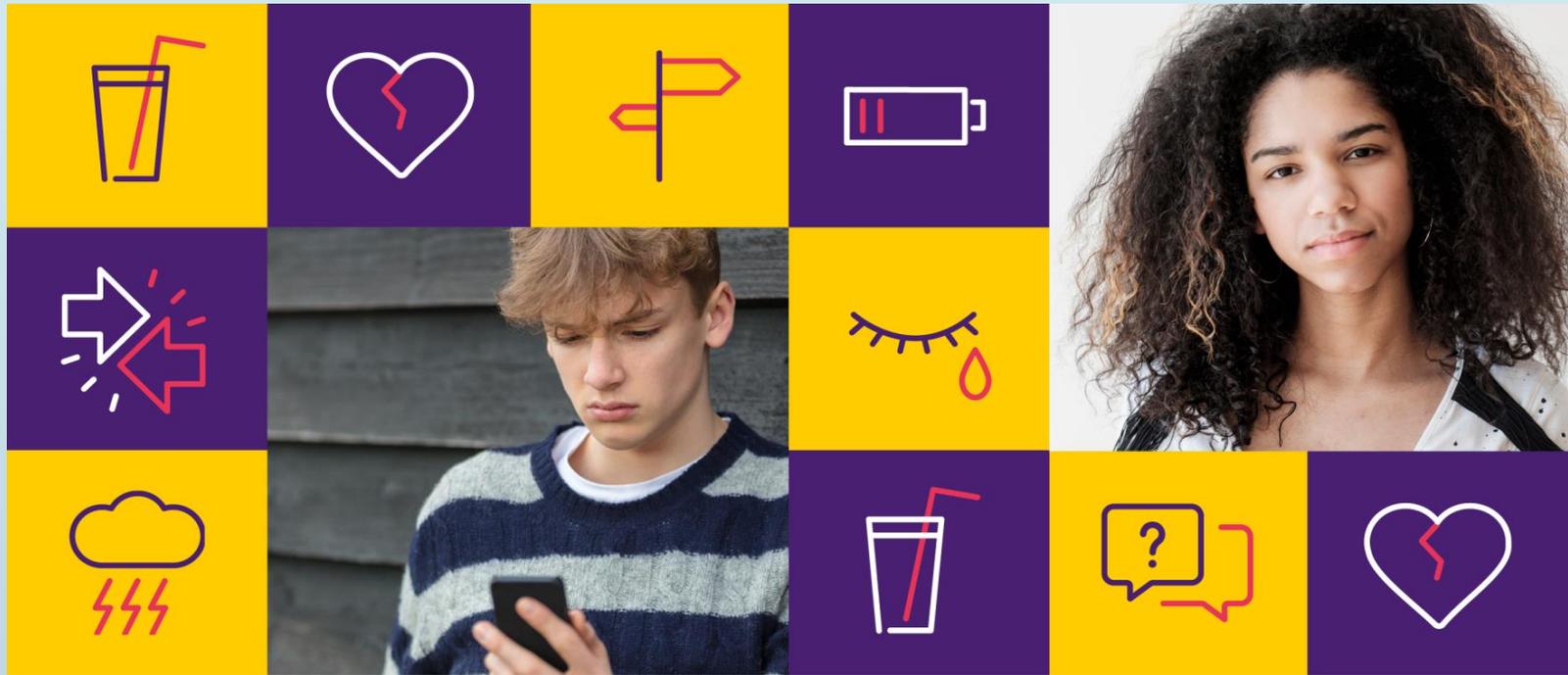
12. Jugendliche brauchen Verantwortung.



Die Ermutigungsraupe



Beratungsstellen



https://www.stadt-zuerich.ch/sd/de/index/familien_kinder_jugendliche/jugendliche/jugendberatung.html



Beratungsstellen

- ▶ **KJPP**
- ▶ Telefon Zentrale: 058 384 21 11

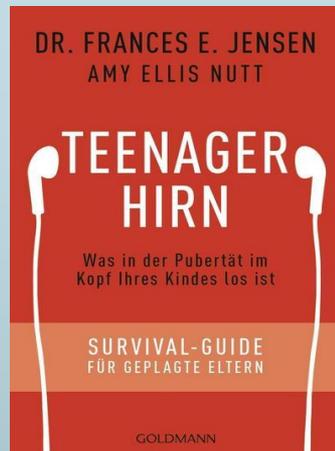
- ▶ Ausserhalb: Poliklinik Zch.
- ▶ Tel.: 043 499 26 26



<https://www.pukzh.ch/unsere-angebote/kinder-und-jugendpsychiatrie>



Literatur



DANKE FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!

Markus Zimmermann

www.eltern-kinder.ch



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Markus Zimmermann

www.eltern-kinder.ch

