Ulrike Altmann | Sina Hankofer

# FASD trifft Pubertät

## Teenager:innen mit FASD verstehen und begleiten

WISSEN

Schulz-Kirchner Verlag

# Inhalt


Einleitung . . . . . 7

1 Die „einfache“ Pubertät . . . . . 9
1.1 Was bedeutet Pubertät? . . . . . 9
1.2 Was bedeutet Pubertät für die Kinder? . . . . . 11
1.3 Was bedeutet Pubertät für die Eltern/Bezugspersonen? . . . . . 12
1.4 Was ist normal in der Pubertät? . . . . . 13
1.5 Was gehört nicht in den Normbereich? . . . . . 23
1.5.1 Beleidigende Äußerungen . . . . . 24
1.5.2 Sich verweigern . . . . . 24
1.5.3 Zerstörerische Provokation . . . . . 24
1.5.4 Auffällige Sexualität . . . . . 24
1.5.5 Umgang mit Geld . . . . . 25
1.5.6 Ordnung und Unordnung . . . . . 25
1.5.7 Gewalt . . . . . 25
1.5.8 Emotionen . . . . . 25

2 Die doppelte Pubertät – Pflege-/Adoptivkinder . . . . . 26
2.1 Bewusste Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte . . . . . 26
2.2 Wie können Bezugspersonen begleiten und unterstützen? . . . . . 29

3 Die Triple-Pubertät: FASD trifft auf Pubertät . . . . . 31
3.1 Schlafverhalten . . . . . 32
3.2 Impulsstörungen . . . . . 39
3.3 Wahrnehmung . . . . . 42
3.4 Einsicht . . . . . 44
3.5 Aggressionen . . . . . 46
3.5.1 Strategien zur Alltagsbewältigung . . . . . 51
3.5.2 Formen und Funktionen von Aggressionen . . . . . 57
3.5.3 Notfallleitfaden . . . . . 61
3.5.1.1 Bei akuter Selbstverletzung ohne Suizidbezug . . . . . 61
3.5.1.2 Bei riskantem Verhalten . . . . . 61
3.5.1.3 Bei Verdacht auf Suizidalität . . . . . 62
3.5.1.4 Schutz der Geschwister . . . . . 63
3.6 Mediennutzung . . . . . 63
3.7 Spielsucht . . . . . 66
3.8 Sexualität . . . . . 68

3.9 Alkohol und Drogen . . . . . 75
3.9.1 Gefunden – und nun? . . . . . 79
3.9.2 Vom Reiz des Alkohols . . . . . 79
3.9.3 Wenn Dopamin Regie führt . . . . . 81
3.10 Diebstahl . . . . . 83
3.11 Essen . . . . . 90
3.11.1 Rund um das Familienessen . . . . . 97
3.11.2 Sensorik – Wenn Lebensmittel sich im Mundraum falsch anfühlen . . . . . 99
3.11.2.1 Was verändert sich in der Pubertät? . . . . . 100
3.11.2.2 Sensorische Verarbeitung bei FASD: Ein Blick ins Gehirn . . . . . 101
3.11.2.3 Warum Konsistenzen kippen können . . . . . 101
3.11.3 Kein Sättigungsgefühl, keine Kontrolle . . . . . 103
3.12 Arztbesuche . . . . . 105
3.13 Medikamente . . . . . 107
3.14 Feuer . . . . . 107
3.15 Wenn sie nicht nach Hause kommen . . . . . 108
3.16 Schulverweigerung . . . . . 109

4 Mitpubertierende Eltern . . . . . 113

5 Ausblick in die Zukunft . . . . . 115

6 Hilfsangebote . . . . . 117

Literatur . . . . . 118

# Einleitung

*Rumms! Das Donnern der Tür verhieß nichts Gutes. Emilys Laune ließ sich oft schon beim Betreten des Hauses erkennen, auch dann, wenn wir uns in der Küche – also zwei Räume vom Flur entfernt – befanden. „Mama, gibt es heute Spaghetti mit Tomatensoße?" „Hey, Emily. Nein, heute habe ich Pfannkuchen gemacht." „Oh Mann!!!" Emilys Schultasche flog durch den Raum, sie trat gegen den Stuhl, stampfte auf den Boden. „Ich will aber Spaghetti! Keine scheiß Pfannkuchen! Die schmecken scheiße. Ich hasse dein Essen!" Luisa wusste, dass es nicht der passende Moment war, um mit Emily zu diskutieren. Emily suchte Streit, suchte Reibung, um rauslassen zu können, was sie in der Schule in mühevollem Kraftakt zurückgehalten hatte: Ihre Energie. Seit Emily in die Pubertät gekommen war, hatten sich ihre Wutanfälle extrem verschlimmert. An einem Tag zertrümmerte die Zwölfjährige die Haustür, an einem anderen Tag ging sie körperlich auf ihre Pflegemutter Luisa los, trat sie und verletzte sie dabei am Bein, sodass diese einige Zeit nur noch humpelnd laufen konnte. „Wenn ich Emily die Zeit doch nur irgendwie vereinfachen und etwas Druck rausnehmen könnte …", dachte Luisa in solchen Momenten. Und manchmal hatte sie Zweifel. Hatte sie sich richtig entschieden? War sie zu naiv gewesen, ein fremdes Kind in die Familie aufzunehmen? Ein Kind mit Behinderung? Wozu das Ganze, wenn das der Dank war? Ab wann wäre ein Zeitpunkt erreicht, an dem Emilys Verhalten für alle in der Familie zur Gefahr würde? Gab es nicht irgendeine Möglichkeit, die Situation zu vereinfachen? Oder lag Emilys Verhalten womöglich gar nicht an der Pubertät oder ihrer FASD, sondern an Luisas Erziehung? Sollte sie sich „einfach" durchsetzen? Darauf beharren, dass Emily Pfannkuchen aß, in dem Wissen, sie würde binnen der nächsten Minuten ausrasten? Oder einfach einen Topf mit Nudeln anstellen, auch wenn der Rest der Familie der Meinung war, dass es langsam reichte mit all den Extrawürsten für Emily? War das einer dieser Momente, in denen sie Regeln konsequent und ohne Ausnahme verfolgen sollte oder war – wie so oft – eine Ausnahme die richtige Entscheidung?*
*Wie jedes Mal schob Luisa die Zweifel beiseite, atmete tief durch und sammelte neue Kraft.*

Die Pubertät. Eine Zeit, in der alles durcheinander läuft. In der sich scheinbar Gewohntes auflöst und neu sortiert. In der neues Verhalten erprobt, Grenzen getestet, neue körperliche Erfahrungen gemacht und Veränderungen durchlaufen werden. Sexuelle Themen rücken in den Fokus, die Meinung der Peergroup zählt plötzlich mehr als alles andere, und aus einem Kind wird spätestens jetzt merklich ein junger Mensch mit eigenem Kopf – und manchmal auch mit einem ganz schön lauten Widerstand.

Wenn Sie als Pflegeeltern oder als andere wichtige Bezugsperson einen jungen Menschen mit FASD begleiten, dann kennen Sie vermutlich bereits viele alltägliche Herausforderungen: Schwierigkeiten mit der Impulskontrolle, große Vergesslichkeit, emotionale Überforderung, Unsicherheiten im sozialen Umfeld. All das bringt FASD häufig mit sich. Und dann kommt die Pubertät hinzu. Mit ihren hormonellen Achterbahnfahrten, dem Drang nach Autonomie und der völligen Überforderung, die all das auslösen kann, und das auf beiden Seiten.
Vielleicht erleben Sie gerade, dass Ihr (Pflege-/Adoptiv-)Kind sich verändert. Dass es aufbrausender reagiert, sich zurückzieht, Grenzen neu verhandelt und scheinbar alles verlernt hat, was bisher ganz gut funktioniert hat. Vielleicht fragen Sie sich: Ist das jetzt die Pubertät oder FASD? Oder beides? Wie reagiere ich am besten? Oder sollte ich manches einfach ignorieren, weil es „sich von selbst gibt"?
Wir möchten Ihnen mit diesem Buch in dieser herausfordernden Zeit zur Seite stehen. Wir schreiben aus eigener Erfahrung. Wir haben selbst einige Jugendliche mit FASD durch die Pubertät begleitet. Und wir wissen, wie leicht man an die eigenen Grenzen gerät. Wie sehr man zweifelt – an sich selbst, an dem Kind, an allem. An den eigenen Erziehungsmethoden, an dem, was doch bisher „immer funktionierte".
Wir wissen, wie einsam es sich manchmal anfühlt, wenn scheinbar niemand versteht, wie anstrengend und belastend diese Zeit sein kann.
Dieses Buch soll Ihnen helfen, das Verhalten Ihrer Teenager:innen in der Pubertät besser zu verstehen, Zusammenhänge zu erkennen und ein Verhalten zu entwickeln, das im Alltag wirken kann. Es geht uns nicht um Patentrezepte, denn die gibt es nicht. Aber es geht um Wissen, um Einordnung und um konkrete Impulse für den Alltag: für Pflegeeltern, Fachkräfte, Adoptiveltern und alle, die Jugendliche mit FASD begleiten. Denn wir alle sind mit ganzem Herzen, mit viel Verantwortung und manchmal auch mit dem letzten Rest Energie an der Seite unserer Schützlinge.
Wir möchten Sie stärken. In Ihrer Wahrnehmung, in Ihrer Intuition, in Ihrer Haltung. Es braucht viel Geduld und Klarheit. Es braucht unser Mitgefühl. Mit den jungen Menschen, die wir begleiten, genauso wie uns selbst gegenüber. Sollte Ihnen ein Thema fehlen, schreiben Sie uns gerne an.

Die Reflexionsfragen können zur Vertiefung genutzt werden, müssen aber ausdrücklich nicht vollständig „abgearbeitet" werden.

Ulrike Altmann
Sina Hankofer

# 1 Die „einfache“ Pubertät

### Pubertät oder das normale Chaos im Kopf beginnt

Können Sie sich noch an Ihre Pubertät erinnern? Wenn ja, dann sind es Situationen, in denen wir uns ungerecht behandelt vorgekommen sind oder über die wir jetzt heldenhaft erzählen, dass wir Lehrer:innen hinters Licht geführt haben, heimlich auf eine Party geschlichen sind und vom großen Bruder erwischt wurden, geraucht haben, den ersten Rausch hatten oder die Schule nur noch minimalistisch besucht haben. Können wir uns aber realistisch in die Gefühlswelt zurückversetzen? Diese vielen Emotionen, die uns geflutet haben? Gefühle von Einsamkeit, Freundschaften, der/die erste Freund:in, der erste Kuss, der Ärger mit den Eltern und viele andere Situationen, die Ihnen jetzt einfallen? Wir haben vergessen, wie stark wir von Gefühlen geleitet wurden und wie wir rationalen Gesprächen keinen Zugang gegeben haben, nicht geben konnten. Wir haben die Welt, das Leben, die Liebe, den Schmerz, die Wut, die Trauer bestimmt tausendfach mehr gefühlt als jetzt. Jetzt sind wir erfahren, erprobt, reflektiert und können unsere Gefühle besser einordnen.
Das wollen und können Teenager:innen aber nicht. Vielleicht kennen Sie auch den Satz: *„In der Pubertät ist das Gehirn eine Baustelle.“* Und das ist es. 40 % der Synapsen werden in bestimmten Bereichen des Gehirns reorganisiert oder eliminiert und das vor allem im präfrontalen Cortex, der für Planung, Impulskontrolle und Entscheidungsfindung wichtig ist. Das bedeutet, dass nicht das Gesamtgehirn umgebaut wird, wie hinlänglich behauptet wird (siehe dazu die Veröffentlichung von Petanjek et al.).
Was verlangen wir also in dieser Zeit von unseren liebevoll sogenannten „Pubertäter:innen“? Können wir ihnen angemessen begegnen? Und wenn ja, wie kann das gelingen?

## 1.1 Was bedeutet Pubertät?

Woran denken Sie als erstes, wenn Sie den Begriff „Pubertät“ hören? An Aufbegehren, an Konfrontationen, an Diskussionen und Streit mit Ihren eigenen Eltern? Denken Sie an körperliche Veränderungen, Akne und Stimmungsschwankungen? An die erste große Liebe und Sexualität? Bei der Pubertät handelt es sich um eine umfassende Entwicklungsphase, in der körperliche, neurologische, emotionale und soziale Veränderungen gleichzeitig stattfinden. Woran Sie also auch immer als erstes gedacht haben: Es gehört zur Pubertät dazu. Der Begriff der Pubertät beschreibt vor allem die biologischen Reifungsprozesse, während die Adoleszenz die psychosoziale Übergangsphase von der späten Kindheit bis zum voll entwickel-

ten Erwachsenenalter bezeichnet. Während der Pubertät wird das Gehirn gewissermaßen umgebaut. Bestehende Verbindungen zwischen Nervenzellen werden überprüft, verstärkt oder entfernt, während neue Netzwerke und Verbindungen entstehen. Besonders viel Zeit benötigt der präfrontale Cortex, der Bereich, der zum Beispiel für Planung, Selbstkontrolle, vorausschauendes Denken und auch für das Abwägen von Konsequenzen zuständig ist. Der Umbau macht das Gehirn leistungsfähiger, aber er braucht Zeit. Die Entwicklung des präfrontalen Cortex benötigt besonders lange, er zählt zu den letzten Regionen des Gehirns, die ihre volle Reife erreichen. Daraus ergibt sich auch, warum Jugendliche oft bereits genau wissen, was von ihnen erwartet wird, aber noch nicht danach handeln (können) und stattdessen impulsiv handeln oder Entscheidungen treffen, die wir Erwachsenen nur schwer nachvollziehen können. Das „Gaspedal“ ist bereits weit entwickelt, während die „Bremse“ noch nicht vollständig ausgereift ist. Die Entwicklungsaufgaben zu bewältigen, verläuft nicht gleichmäßig. Jugendliche schwanken zwischen dem Wunsch, eigenständig zu sein, und dem Bedürfnis nach Unterstützung. An manchen Tagen wollen sie alles allein entscheiden, fühlen und benehmen sich stark und entschlossen. An anderen Tagen suchen sie Geborgenheit und Orientierung. Diese Widersprüchlichkeit gehört zur normalen Entwicklung in der Pubertät.

**Impulse**

Wie war Ihre eigene Pubertät?

Mit welchen Verhaltensweisen Ihrerseits forderten Sie Ihre Eltern heraus?

Wie gingen Ihre Eltern mir Ihrem Verhalten um?

Wenn Sie an Ihre eigene Pubertät zurückdenken: Welche Gefühle und Herausforderungen sind Ihnen besonders in Erinnerung geblieben?

In welchen Situationen fällt es Ihnen schwer, impulsives oder aus Ihrer Sicht unvernünftiges Verhalten als Teil einer normalen Entwicklung zu betrachten?

Woran erkennen Sie, dass Ihr:e Jugendliche:r gerade Orientierung und Sicherheit benötigt, auch dann, wenn er/sie nach außen vor allem Unabhängigkeit einfordert?

## 1.2 Was bedeutet Pubertät für die Kinder?

Für Kinder und Jugendliche bedeutet die Pubertät nicht nur eine Phase körperlicher Veränderungen. Sie stellt den Übergang von der Kindheit in einen neuen Lebensabschnitt dar und ist mit zahlreichen Entwicklungsaufgaben verbunden, die das Kind bzw. der/die Jugendliche gleichzeitig bewältigen muss. Der Körper verändert sich, das Denken entwickelt sich weiter. Das Kind bewertet Beziehungen neu, Freundschaften gewinnen an Bedeutung. Die Frage „Wer bin ich eigentlich?“, rückt zunehmend in den Mittelpunkt. Das Kind möchte unabhängiger werden, selbst entscheiden. Es hinterfragt Regeln und vertritt die eigene Meinung noch deutlicher als zuvor. Gleichzeitig besteht weiterhin das Bedürfnis nach emotionalem Rückhalt und nach der Sicherheit durch die Bezugsperson(en). Hinzu kommt, dass sich der eigene Körper schneller entwickelt, als das innere Erleben Schritt halten kann. Manche Jugendliche freuen sich über die sichtbaren Veränderungen, andere fühlen sich unwohl und schämen sich. Sie möchten sich attraktiv fühlen, Gleichaltrigen zugehörig, weshalb sich die jungen Menschen mit Freund:innen und Menschen in den sozialen Netzwerken vergleichen. Gerade letztere können einen erheblichen Druck erzeugen, da sie oft idealisierte Körperbilder vermitteln. Auch emotional verändert sich vieles. Der junge Mensch erlebt Gefühle jetzt intensiver. Und obwohl er Gefühle wie Begeisterung und Verliebtheit oder auch Enttäuschung und Wut jetzt stärker empfindet, entwickelt sich die Fähigkeit, Emotionen zu regulieren, erst nach und nach weiter. Die Freundschaften, die der junge Mensch nun hat, werden enger und haben zunehmend Einfluss auf das Denken und Handeln. Die Meinung eines Freundes oder einer Freundin kann somit mehr Gewicht haben als die der erwachsenen Bezugspersonen. Der junge Mensch probiert unterschiedliche Rollen aus und testet Grenzen, um seinen Platz innerhalb seiner sozialen Umgebung zu finden. Pubertät bedeutet für die Kinder, für die jungen Menschen, gleichzeitig Wachstum und Entwicklung. Als Jugendliche verabschieden sie sich Stück für Stück von ihrer Rolle als Kind, ohne bereits Erwachsene zu sein. Sie bewegen sich in einem Raum dazwischen, leben zwischen Abhängigkeit und Eigenständigkeit, zwischen Selbstzweifeln und dem Gefühl, stark und unabhängig zu sein. Diese innere Ambivalenz gilt es auszuhalten.

**Impulse**
Wie fühlt sich Ihr Kind gerade?

Was ist gerade für Ihre:n Teenager:in die größte Hürde im Leben?

## 1.3 Was bedeutet Pubertät für die Eltern/Bezugspersonen?

Die Pubertät verändert nicht nur das Kind, auch für Eltern und Bezugspersonen ist sie deutlich spürbar. Vertraute Routinen funktionieren plötzlich nicht mehr wie jahrelang gewohnt. Das Kind, das zuvor Regeln meist akzeptiert und Nähe gesucht hat, entwickelt sich nun zu einem:r Jugendlichen, der/die unabhängig werden möchte. Das kann für alle Beteiligten herausfordernd sein. Mit der zunehmenden Selbstständigkeit des jungen Menschen verändert sich auch die Rolle der Eltern und Bezugspersonen. Sie müssen Ihr Kind nun nicht mehr bei jedem Schritt begleiten, sondern übertragen ihm nach und nach Verantwortung. Sie bieten Ihrem Kind weiterhin Schutz, vertrauen aber darauf, dass es in einem gewissen Rahmen eigenständige Entscheidungen trifft und nehmen dabei auch Fehler bzw. Fehlverhalten in Kauf. Weil mitunter Konflikte in dieser Zeit zunehmen, erleben Sie die Pubertät Ihres Kindes vielleicht emotional belastend. Bloß, weil der Umgang miteinander in dieser Zeit mehr Reibung erfährt und Gespräche anders verlaufen als früher, heißt das jedoch nicht, dass die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind gescheitert ist. Ihr:e Jugendliche:r ist auf der Suche nach seiner oder ihrer eigenen Identität. Auch, wenn der Familienalltag in dieser Zeit besonders anstrengend sein kann, bleiben Sie als Eltern und Bezugspersonen der wichtigste Anker für Ihre Kinder. Sie müssen nicht perfekt sein, nur stetig begleiten und annehmen.

**Impulse**
Wie geht es Ihnen gerade mit der Pubertät Ihres Teenagers bzw. Ihrer Teenagerin?

Welches Verhalten Ihrer:s Teenager:in verletzt Sie gerade am meisten?

Was könnte Ihnen gerade helfen, mit dieser Situation besser umzugehen?

Welche Personen können Sie unterstützen, wenn es herausfordernd wird?

## 1.4 Was ist normal in der Pubertät?

Die Pubertät bedeutet den nächsten Schritt in der Loslösung vom Elternhaus, im „groß“ werden, den Gang ins Erwachsenenleben anzutreten. Dies geschieht nicht in Liebe, sondern in stürmischer Trennung. Haben Sie schon mal ein Paar erlebt, dass sich aus Liebe trennt? Bei Paaren passiert Trennung durch Verletzungen, nicht gesehen werden, negatives Verhalten, das man nicht länger akzeptiert, negative Emotionen und vieles mehr.
Pubertät ist genauso der Drang, endlich als erwachsener Mensch anerkannt zu werden und damit dieselben Rechte zu bekommen und das vermeintliche Gefühl von Freiheit zu erleben.

Welche Verhaltensweisen können in einer „normalen“ Pubertät auftreten? Hier eine exemplarische Sammlung:

**Schweigen, kurze Sätze, nur das Nötigste**
Es gibt die Teenager:innen, die plötzlich verstummen. Nur noch das Notwendigste reden, wenn es um Essen, Taschengeld, Klamotten, Fortgehen oder Zocken geht. Ansonsten werden Sie als Bezugspersonen eher ignoriert. Ihre Anfragen scheinen sich in Schall und Rauch aufzulösen. Für Teenager:innen sind Sie momentan als Eltern nicht mehr die erste Wahl. Die Clique nimmt den größten Raum ein. Was hier gesprochen wird, wird so ernst genommen, wie es nur Gleichaltrige fühlen und verstehen können. Teenager:innen leben in ihrer eigenen Bubble, sprechen bewusst eine andere Sprache und werden dafür in ihrer Peergroup als ihrem Safespace nicht kritisiert.

**Lügen**
*„Bei uns wird nicht gelogen“*, ist oft eine Standardformulierung von Eltern gegenüber ihren Kindern. Menschen lügen, ob bewusst oder unbewusst. Sie lügen zum Schutz, aus Not heraus oder, um dazu zu gehören und niemanden zu verletzen. Laut Studie kann der Mensch bis zu sechsmal am Tag lügen, siehe dazu die Studie von Serota et. al.

Erinnern Sie sich daran zurück, was Sie Ihren Eltern in Ihrer Sturm-und-Drang-Zeit erzählt haben, um entweder gut dazustehen und/oder die Erlaubnis für etwas zu bekommen oder schlicht keinen Ärger.

**Verweigern, sich im Haushalt zu beteiligen**

*„Ich werde später eine eigene Haushälterin haben*“, meinte ein:e Jugendliche:r zu seinen Eltern und signalisierte dadurch, dass er/sie im Haushalt keine Pflichten übernehmen wolle.

Für Bezugspersonen kann es beruhigend sein, zu wissen: *„Alles, was kommt, geht auch wieder.“* Die Verweigerung bricht mit zunehmendem Alter auch wieder auf. Es kommen der erste Freund oder die erste Freundin, und plötzlich ist es wichtig, hier einen guten Eindruck zu hinterlassen: Das eigene Zimmer wird aufgeräumt, Dinge werden an ihrem Platz einsortiert. Geschirr wandert plötzlich wieder in die Küche zurück. Vielleicht nicht in die Spülmaschine, aber es erreicht schon mal den Ort, an den es gehört.

**Sein Äußeres verändern, auch wenn es den Eltern nicht gefällt**

Erinnern Sie sich an Ihre Pubertät und den damit verbundenen Modestil und Ihren Frisurengeschmack? Was haben Ihre Eltern dazu gesagt? Haben Sie es nicht auch geliebt, sich abzugrenzen, zu provozieren und auszusehen wie Ihre Freund:innen? Jugendliche wollen in dieser Zeit auch nicht, dass Eltern genauso herumlaufen wie sie.

Auch wenn sie im Urlaub bei 30 Grad mit großem schwarzem Hoodie herumlaufen und nur kurze Laute von sich geben, so sind sie mitgekommen und versuchen tagsüber, pubertär zu überleben und werden nachts zu adrett gekleideten jungen Menschen, die jetzt „ihre Zeit“ erleben.

Da hilft nur: Lächeln. Auch das ist eine Phase, die wieder vorbeigeht.

Sie und Ihre Teenager:innen sind nicht „Best Friends“. Ihre Teenager:innen wollen nicht mit Ihnen im Partnerlook oder mit demselben Haarschnitt flanieren. Wenn Ihre Heranwachsenden Ihnen erklären, dass ihnen Ihr Kleidungsstil peinlich ist, dann freuen Sie sich. Alles richtig gemacht. Es lebe der Unterschied.

**Mit den körperlichen Veränderungen hadern**

Manche kommen nicht mit den körperlichen Veränderungen klar. Sie merken: Kleidung passt mir nicht mehr, mein Körper ist mir fremd. Wieso wachsen mir Brüste und Haare, obwohl und wo ich das gar nicht will? Was soll ich damit? Ich stille doch kein Baby. Ist mein Penis zu groß oder zu klein? Er führt ein Eigenleben und ich habe Sorge, andere sehen es. Sehe ich gut genug aus und werde ich auch so in meiner Klasse gesehen?

Denken Sie auch hier an Ihre eigene Zeit, an all die Fragen, die Sie damals beschäftigt haben. Wann kommt die Periode? Was ist Selbstbefriedigung? Wie küsst

man richtig? Liebt mich der Junge/das Mädchen? Bin ich in meinem Körper richtig? Es ist eine Zeit des Sturmes, des Chaos und der Akzeptanz zu dem, wie ich meinen Körper darstellen möchte und wie ich ihn fühle.

**Gleichgeschlechtliche Beziehungen auszuprobieren**
Jungen und Mädchen wollen wissen, wie sich was anfühlt. Sie experimentieren, probieren aus und wollen dafür keine Zuschreibungen. Alles ist offen und darf sein, wenn es freiwillig geschieht. Auch den Kleidungsstil des anderen Geschlechts auszuprobieren, ist eine aufregende neue Erfahrung. Begleiten Sie diese Zeit mit einem wissenden Lächeln, ohne gleich die Ratgeber für das Kind bereitzulegen. Ihre Teenager:innen fragen Sie dann, wenn sie es für richtig halten. Manchmal wird lieber jemand Außenstehendes um Rat gebeten, da ihnen das weniger peinlich erscheint.

**Höhlentum**
Mein Reich, meine Muffel- und Imbissbude, mein geschützter Raum. Betreten verboten, nur auf Anfrage und bitte nicht das Zimmer mit dem Satz betreten: *„Wie sieht es denn hier aus?“*. Schon haben Sie sich Ihre Eintrittskarte als Eltern verwirkt. Ja, das Zimmer Ihres Teenagers oder Ihrer Teenagerin sieht vermutlich chaotisch aus und riecht nicht immer angenehm. Die Autorinnen vergleichen diese Phase gern mit der Müllhalde der Olchis – einem Ort, an dem sich Teenager:innen während der Pubertät erstaunlich wohlzufühlen scheinen.
Als die Kinder noch jünger waren, sagten viele Eltern Sätze wie: *„In deinem Zimmer spielst du – dort kannst du machen, was du möchtest. Es ist schließlich dein Zimmer.“*
In der Pubertät nehmen Jugendliche diese Aussage beim Wort. Umso größer ist oft ihre Verwunderung, wenn plötzlich andere Maßstäbe gelten und ihr Zimmer nicht mehr ausschließlich ihr Rückzugsort sein soll, sondern sauber und ordentlich zu sein hat. Damit werden viele Eltern ungewollt mit ihren eigenen früheren Aussagen konfrontiert.
Die entscheidende Frage lautet deshalb: Was suchen wir eigentlich, wenn wir das Zimmer unserer Teenager:innen betreten? Oft geht es weniger um Ordnung als um etwas anderes: Wir wünschen uns Informationen über ihr Leben, gemeinsame Zeit und vielleicht auch ein Stück der Nähe von früher – aus einer Zeit, in der Kuscheln selbstverständlich war und wir für unsere Kinder die wichtigsten Bezugspersonen waren.
Wir versprechen Ihnen: Diese Phase geht vorüber. Doch im Moment stehen andere Entwicklungsaufgaben im Vordergrund. So chaotisch, stürmisch und emotional die Pubertät erlebt wird, so spiegelt sie sich häufig auch im Zustand des Jugendzimmers wider.
Wenn Sie sich entscheiden aufzuräumen, dann tun Sie es für sich – ohne viele Worte und ohne die Erwartung von Dankbarkeit. Sie wünschen sich Sauberkeit

und Ordnung, Ihr Teenager oder Ihre Teenagerin meist nicht. Das ist zunächst einmal ein Unterschied in den Bedürfnissen.
Vielleicht lohnt sich an dieser Stelle auch ein ehrlicher Blick auf das eigene Verhalten: Gehören Sie zu den Menschen, die mit Begeisterung aufräumen und Ordnung schaffen? Oder kennen Sie selbst das Gefühl, sich in einer gewissen Unordnung bestens zurechtzufinden – einer Ordnung, in der nur Sie den Überblick behalten? Dann fällt es möglicherweise leichter nachzuvollziehen, warum auch Jugendliche ihr Zimmer oft ganz anders wahrnehmen als ihre Eltern.
Wenn Sie also in die „Olchihöhle“ gehen, setzen Sie sich hin und sagen freundlich: „Hallo“ und warten auf das, was kommt. Versuchen Sie, sich Ihre Abwehr gegenüber dem Chaos nicht anmerken zu lassen – weder im Gesicht noch in Ihrer Haltung.

### Aufräumen wird überwertet

Wir greifen an dieser Stelle einen Vorschlag einer Pflegemutter auf: Sie selbst haben genauso wenig Lust, die Sachen der anderen Familienmitglieder aufzuräumen (auch, wenn diese noch nicht oder nicht mehr in der Pubertät sind), für diese Situation gibt es entweder einen „Nullbockkorb“ oder einen „Nullbockschrank“, in den alles hineinkommt, damit die Situation für Sie erträglich ist. Wenn dann die übrigen Familienmitglieder im Laufe der Woche etwas suchen, verweisen Sie auf den von Ihnen herbeigeführten Sammelort. Am Wochenende können dann alle gemeinsam zu fest verabredeten Zeiten (tendenziell spätere Uhrzeiten, Ihr:e Teenager:in braucht morgens mehr Schlaf), aufräumen. Am besten bei lauter Musik, damit Ihre Kommentare untergehen und die gute Laune beim Aufräumen steigt.

### Körperkult

*„Als ich meine Haare heimlich grün und rot färbte und die zerrissenen Klamotten für den Weihnachtsgottesdienst raussuchte, war ich gespannt, wie mein strenger Vater darauf reagierte. Leider reagierte er klug und ging stolz neben mir in die Kirche und tat so, als ob er meine Rebellion nicht bemerkte. Schade, ich hatte mich so auf Stress gefreut.“* Dieses Erlebnis erzählte uns eine Pflegemutter und lächelte dabei stolz über ihren Papa. Kennen Sie solche Erlebnisse auch?
Fragen wie *„Wie kann ich meinen Körper pflegen? Wie kann ich ihn gestalten?“*, gehören zum Erwachsenwerden dazu. Wie oft haben Sie selbst bei anderen Erwachsenen gedacht: *„Wie laufen die denn rum? Trägt man das jetzt so?“* Jede Generation hat ihren Körperkult, das gehört dazu.
Und auch hier gilt: das meiste, was ausprobiert wird, geht auch wieder vorbei. Liebevolle Bemerkungen oder Sorge dürfen gern geäußert werden. Die meisten Entscheidungen verbleiben aber beim Teenager bzw. bei der Teenagerin.

### Eigene Sprache

Es gibt inzwischen ganze Wörterbücher der Jugendsprache – mit Begriffen, die viele Erwachsene kaum noch verstehen. Das ist völlig normal. Jugendsprache gehört zur Identität einer Generation und schafft ein Gefühl der Zusammengehörigkeit. Jede Generation entwickelt ihre eigenen Ausdrücke und ihren eigenen Sprachstil.

So wie Sie früher Ihre eigene Sprache und typische Redewendungen hatten, haben Jugendliche heute ihre. Es ist nicht nötig, diese Begriffe nachzuahmen – das wirkt oft eher gekünstelt. Bleiben Sie stattdessen bei Ihrer eigenen Sprache. Echtheit schafft mehr Nähe als der Versuch, jugendlich zu klingen.

### Pampiges Antworten

Worte von Bezugspersonen gleichen einer Kritik an der ganzen Person, zeigen dem Teenager bzw. der Teenagerin nur, dass er oder sie gar nichts versteht und er oder sie kann nicht anders, als alles frech, pampig oder mit fiesem Wortlaut versuchen, abzuwehren. Die Jugendlichen, die sich als Kind sehr angepasst verhielten, trauen sich jetzt etwas und üben im familiären Rahmen neue Grenzen auszutesten. Von Beginn an in ihrer Entwicklung autonomere Kinder, die sich bereits früh klar abgegrenzt haben, verfeinern ihren Wortschatz und ihre Wortwahl. Als Bezugsperson ist man als Erwachsene:r den Teenager:innen einfach gerade zu viel. Das bedeutet jedoch nicht, dass Bezugspersonen sich alles gefallen lassen müssen und nicht klar Position beziehen dürfen.

### Lautstark die „Bühne“ verlassen – starke Gefühlsausbrüche

*„Ich habe diese Abgänge geliebt, die gaben mir ein Gefühl, doch noch machtvoll und wirksam zu sein. Ich wusste, meine Eltern hassen das.“* Wenn die Ohnmacht, Wut und Enttäuschung im Gehirn des Teenagers bzw. der Teenagerin landen, dann hat er bzw. sie nicht viele Möglichkeiten. Sie leben von Emotionen geleitet im Hier und Jetzt und an Rationalität und Logik ist nicht zu denken. Die einen schweigen eisern, die anderen gehen weinend, von Eltern als „theatralischer Abgang“ bezeichnet, davon. Wieder andere Jugendliche ziehen laut, schimpfend, beleidigend, schreiend, drohend von dannen. Zurück bleiben Eltern, die vielleicht nur die Musik leiser stellen wollten oder zum Essen gerufen haben.

Unternehmen Sie an dieser Stelle nichts. Hinterherrennen, drohen, um ein Gespräch bitten, ist jetzt nicht der richtige Weg. Beide Seiten müssen vorerst langsam ausatmen, sich gedanklich sammeln, um danach friedlich weiterzumachen. Es wurde alles gesagt, jeder weiß Bescheid. Teenager:innen leben zurzeit in einer chamäleonhaften Gefühlswelt, himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt.

**Impulse**
Welche Merkmale davon kennen Sie aus Ihrer Jugend?

Wie haben Ihre Eltern oder andere Bezugspersonen auf Ihr Verhalten reagiert?

Was hat Ihnen geholfen oder was hätten Sie genau gebraucht?

Gab es in dieser herausfordernden Zeit eine Vertrauensperson?

Kennen Sie dieses Verhalten von Ihren eigenen leiblichen Kindern?

Wie haben Sie darauf reagiert?

Was hat geholfen?

**Beleidigungen**
Eltern sind weder „Arschlöcher“ noch „Bitches“ und viele Ausdrücke mehr. Sie müssen auch nicht ihr „Gesicht chillen“. Grenzen Sie sich klar von Beleidigungen ab und verbitten Sie sich diese Ausdrücke. Beleidigungen sind ein hilfloses Aufbegehren, um Ihnen zu zeigen, wie es im Inneren gerade tobt. Trotz allem dürfen Sie immer wieder auf einen freundlichen Ton hinweisen, denn eine „Blöde Kuh“ kann auch nicht das Lieblingsessen kochen oder den/die Teenager:in zu einem Ereignis fahren.

**Nur noch mit Freund:innen abhängen**
*„Ich bin dann mal weg. Ich weiß nicht, wann ich zurückkomme. Geht dich gar nichts an mit wem.“*
Kennen Sie solche Sätze? Denken Sie einmal an Ihre eigene Jugend zurück. Sie wollten sicher auch nicht, dass Ihre Eltern über alles Bescheid wissen oder sogar noch mit Ihren Freund:innen plaudern. Die Pubertät ist eine Zeit, geprägt von dem Zusammensein mit Gleichaltrigen, von Älteren mitgenommen werden auf Veranstaltungen. Das fühlt sich nach Freiheit und Selbstbestimmung an und nicht nach