

## **Zürcher Landfrauen Vereinigung**

### **Wenn aus dem sanften Mäuschen eine ruppige Ratte wird**

**Die Pubertät ihrer Kinder bringt Eltern oft an Grenzen – die Jugendlichen aber auch. Der Psychologe Henri Guttmann plädierte anlässlich einer ZLV-Weiterbildung für Verständnis, aber auch für klare Linien.**

*Sanna Bühler Winiger*

Illusionen liess Henri Guttmann, Psychologe FH sowie Familien- und Paartherapeut, den anwesenden Landfrauen keine. Gleich zu Beginn seines Referats im Rahmen der Weiterbildungsreihe „Mamma mia – gestärkt im Alltag“ belegte er aufgrund von Umfrageergebnissen, dass Paare dann am glücklichsten sind, wenn sie noch keine Kinder haben oder diese bereits ausgezogen sind. Ihren Tiefpunkt erreicht die Beziehungszufriedenheit zur Zeit der Pubertät des Nachwuchses. Denn werden die Kinder langsam flügge, gestaltet sich das Familienleben oft schwierig. Das Verhalten der hormonebeutelten Boys und Girls ist manchmal nur schwer nachzuvollziehen und braucht oft Nerven.

#### **Wie war das bei einem selbst?**

Aus seinem „PÜK“, seinem Pubertätsüberlebenskoffer für Eltern, zückte Guttmann am Strickhof Wülflingen darum manch guten Tipp, wie Väter und Mütter die Pubertät ihrer Kinder gut überstehen – und die Jugendlichen so selber besser durch diese bisweilen sehr schwierige Zeit kommen. Guttmann rief den anwesenden Frauen deren eigene Pubertät in Erinnerung und motivierte sie, sich nicht zurückzuziehen, sondern an dieser Lebensphase ihrer Kinder aktiv teilzunehmen und den Adoleszenten liebevoll zu begegnen. Er zeigte auf, dass Jugendliche in der Pubertät nicht „extra“ schwierig tun, sondern oft Zusammenhänge schlicht nicht sehen, zum Beispiel erst beim Lehrstellen suchen richtig begreifen, dass die Schulnoten im Leben halt doch zählen. Auch die Heranwachsenden sind hilflos, fühlen sich überfordert, haben Angst, auch wenn sie es nicht zeigen. Denn sie müssen Neuland erkunden, sich ablösen, haben den Drang zu experimentieren, was auch wieder erschreckt. Doch im Gegensatz zur den Erwachsenen können die Jugendlichen ihre Impulse noch schlecht steuern. Wichtig ist es darum, das Reden über Probleme und Aushandeln von Lösungen erst dann anzugehen, wenn heisse Emotionen wieder abgekühlt sind.

#### **Es braucht ein echtes Gegenüber**

Damit die Burschen und Mädchen sich auf ihrer Identitätssuche immer wieder orientieren können, brauchen sie in ihren Eltern glaubwürdige und lebendige Vorbilder, an denen sie sich auch „reiben“ können. Perfekt müssen die Erwachsenen nicht sein, aber authentisch. „Seien Sie vor allem so, wie Sie sind“, ermutigte Guttmann. „Lassen Sie Ihre Unsicherheiten und Begrenzungen erkennen. Das macht Sie glaubwürdig.“ Der Experte, selbst Vater von vier Kindern, stellte klar, dass Eigenleistungen eingefordert werden sollten. Die Jugendlichen hätten aufgrund mangelnder Erfahrung noch wenig Verständnis dafür, dass etwa „das Geld nicht auf Bäumen wächst“. Auch Dienstleistungen sollten zurückgefahren werden, wenn der Nachwuchs zu passiv sei. Es gelte schon früh, den Kindern etwas zuzutrauen und ihnen auch zu vertrauen. Guttmann warnte aber davor, Naivität mit Grosszügigkeit zu verwechseln und zu vieles unbesehen zu erlauben. Es sei auch wichtig, Nein sagen zu lernen und auch wirklich dabei zu bleiben, wenn der Streitpunkt nicht verhandelbar sei. Ein klares Nein der Eltern gebe zudem den Jugendlichen auch ein

Instrumentarium gegenüber dem Druck von Kollegen. „Ich darf nicht“ kann besser vertreten werden als „ich will nicht“.

### **Die Freunde sind ein Spiegel**

Guttmann riet, sich den sozialen Umgang der Kids genau anzusehen – aus dem Verhalten der Kollegen liessen sich auch Vermutungen bezüglich des Verhaltens des eigenen Kindes ziehen. Es sei zudem empfehlenswert, die Handynummer von Freunden des Sprosses zu kennen. Bei diesen erscheint bei einem Anruf kein „Mami“ oder „Papi“ auf dem Display und sie nehmen allenfalls etwa im Ausgang ein Telefonat eher entgegen. Bezüglich Sexualität gelte es zudem, den Jugendlichen zu helfen, sich gut über Sex, Partnerschaft, Geschlechtskrankheiten und Verhütung informieren zu können. Auch wenn sie den Eindruck hätten, sie wüssten schon alles, sei die Unwissenheit oft gross. Es gelte bei Mädchen auch anzusprechen, dass rechtzeitig vor dem ersten Sex ein Termin beim Gynäkologen nötig sei, oder gleich selbst ein Beratungsgespräch mit einem Arzt zu fixieren. Der Psychologe rief in Erinnerung, dass Eltern auch ihrer Beziehung Sorge tragen sollten. „Denn sich liebende Eltern ergeben glückliche Kinder“, konstatierte er.

### **Beziehungsfenster – ein Geschenk**

Da es oft schwierig ist, im Gespräch an Jugendliche heranzukommen, gilt es jede Gelegenheit wahrzunehmen, die sich bietet. Zeigt der Sohn oder die Tochter die Bereitschaft zu reden, so sollte man sich für ein Gespräch Raum schaffen, auch wenn der Zeitpunkt vielleicht nicht günstig ist. Solche Beziehungsfenster seien selten und kämen nicht so häufig wieder, wenn man nicht darauf eingehe, wusste Guttmann.

Der Winterthurer Experte gab den Anwesenden viele wertvolle Erkenntnisse mit. Einmal mehr hatte damit die ZLV- Kommission für Öffentlichkeitsarbeit und Weiterbildung KÖW ein gehaltvolles Referat anbieten können. Die Weiterbildungsbesucherinnen wussten dies spürbar zu schätzen.

Bild: Aus zarten Pflänzchen werden in der Pubertät stachelige Kakteen. Da braucht es Einfühlungsvermögen, aber auch klare Leitplanken. (Bild: Sanna Bühler Winiger)