

Leseprobe aus:

**Joachim Braun, Kirsten Khaschei**

## **Mädchen in der Pubertät**



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf [rowohlt.de](http://rowohlt.de).

# Inhalt

## Gemeinsam neue Lebensräume erobern

*Wenn Mädchen (und ihre Eltern) in die Pubertät kommen* 9

## Entwicklungsphase Pubertät 17

### Auf zu allerlei Abenteuern ...

*Die Pubertät bei Mädchen, ein Überblick* 18

### Von Kopf bis Fuß im Umbruch

*Die körperlichen Veränderungen und was sie für Mädchen bedeuten* 29

### Höhen und Tiefen, starke Gefühle, Lebenskompetenz

*Die psychische Entwicklung* 51

### Ich bin ich!

*Mädchen auf der Suche nach sich selbst* 71

### Souverän unterwegs

*Freundinnen und Mädchen-Cliquen* 87

### Pubertät 2.0

*Mädchen im Internet und in sozialen Netzwerken* 93

### Rollenbilder in Bewegung

*Mädchen und Jungen im Aufbruch* 99

### Erste Liebe, erster Sex

*Sexualaufklärung, sexuelle Orientierungen, Verhütung* 106

**Traumjob Eltern 119**

**Auf dem Prüfstand**

*Der eigene Blick in den Spiegel 120*

**Verantwortung haben, Verantwortung abgeben**

*Elterlicher Rollenwechsel 128*

**Wir halten zusammen**

*Alleinerziehende, Patchwork-Familien – und Töchter 136*

**Plötzlich auf Augenhöhe**

*Mütter und Töchter 143*

**Ich bin stolz auf dich!**

*Väter und Töchter 152*

**Den Alltag meistern 161**

**Regeln durchsetzen, Regeln lockern 161**

**Streiten mit Kultur 168**

**Typische Alltagskonflikte 172**

- Zimmer aufräumen
- Styling und Outfit
- Piercing und Tattoo
- Haushalt und soziale Kompetenz
- Taschengeld
- Schlafenszeiten
- Freizeit, Freunde, Feiern
- Liebe und Sexualität
- Schwangerschaft
- Ferien
- Ernährung
- Handy und Smartphone

- Fernsehen und Computer
- Alkohol und Drogen
- Schule
- Auszug von zu Hause

**Risikozone Pubertät 240**

**Essstörungen 242**

**Alkohol- und Drogenmissbrauch 247**

**Online-Sucht 250**

**Schulverweigerung 253**

**Rückzug, Einsamkeit und soziale Angst 257**

**Depressionen 260**

**Mobbing 263**

**Gegen das Gesetz 270**

**Selbstverletzungen 274**

**Nachwort 279**

**Service 280**

**Zum Weiterlesen 280**

**Internet 283**

**Die Autoren 286**



# Gemeinsam neue Lebensräume erobern

## *Wenn Mädchen (und ihre Eltern) in die Pubertät kommen*

Stehen mehrere Erwachsene zusammen, plaudern angeregt über ihre Kinder und fällt irgendwo plötzlich das Stichwort «Pubertät», dann kann man fast sicher sein, welche Reaktionen kommen: «Was? Ihr Armen!», «Oje, und dann noch eine Tochter!», «Wie alt? Vierzehn? Da habt ihr ja noch was vor euch!», «Und darfst du ab und zu auch noch mal ins Badezimmer?», «Na? Wie oft zickt ihr euch jeden Tag an?», «Geht sie etwa gern in die Schule? Keine Sorge, das nächste Lehrgespräch kommt bestimmt ...», «Hängt eure auch die ganze Zeit nur im Internet herum?»

Selten hört man im Alltag etwas Schönes, Wertschätzendes oder Nachdenkliches über die Pubertät. Wesentlich öfter ist die Erwachsenen-Perspektive von plakativen Sprüchen oder einem leicht genervten Gefühlsgemisch bestimmt, das von Ratlosigkeit bis zu abgeklärter Distanz oder von spöttischen Kommentaren bis zu verzweifelterm Galgenhumor reicht.

Vor einigen Jahren erzählte eine Freundin, Klassenlehrerin in einer 8. Klasse, von ihren Schülerinnen und Schülern: «Sie können zwar manchmal echt anstrengend sein, aber ich mag sie! Wie sie da vor mir sitzen, manche so wütend und motzig, andere total matt, antriebslos oder müde, mit ihren Pickeln und frisch gewaschenen Haaren, frech oder schüchtern, aufgedreht oder traurig, geschminkt und gestylt oder extra cool, ein bisschen arrogant oder vollkommen desinteressiert. Und doch versuchen sie alle auf ihre Art nur eins: so gut wie möglich irgendwie erwachsen zu werden!»

Wie schön, das zu hören! Für pubertierende Mädchen und Jungen ist es nämlich unglaublich wichtig, in ihrem Alltag auf Er-

wachsene zu treffen, die ihnen mit einer grundsätzlich positiven und wohlwollenden Haltung begegnen. Wie sonst sollen sie lernen, sich selbst zu mögen, mit diesen komischen Stimmungsschwankungen, die kein Mensch versteht? In diesem sich so eigenartig fremd anfühlenden Körper, von dem man noch gar nicht recht weiß, ob der irgendwann noch mal schön wird oder nicht?

Verständlicherweise wird es den wenigsten Eltern gelingen, eine solche positive und wohlwollende Haltung auch in den hitzigsten Hochphasen pubertärer Familienstreitereien und Auseinandersetzungen zu wahren. Wer bleibt schon cool, wenn ein 13-jähriges Mädchen um Mitternacht immer noch nicht zu Hause ist? Jeden Tag neue Forderungen aufstellt? Einfach nie zufrieden ist? Keine Möglichkeit auslässt, einen selbst oder andere vor den Kopf zu stoßen?

Tatsächlich würden Sie Ihrer Tochter auch gar keinen Gefallen tun, wenn Sie in solchen Momenten ruhig und freundlich blieben, schließlich sucht sie ja gerade die Auseinandersetzung und tut so ziemlich alles, um Mutter oder Vater mal endlich richtig auf die Palme zu bringen. Und warum das alles? Um sich von Ihnen zu lösen, um einen eigenen Standpunkt im Leben zu finden, um so gut wie möglich erwachsen zu werden.

## **Erwachsenwerden, mit einer Extraportion Power**

Einen eigenen, erwachsenen Standpunkt zu finden, das ist für Jugendliche ein anstrengender und kräftezehrender Prozess, der auf vielen Ebenen stattfindet. Deshalb sind sie oft müde und antriebslos und scheinen doch in manchen Momenten vor Lebensenergie und Kraft nur so zu strotzen! Wer weiß, wahrscheinlich hat sie die Natur mit einer Extraportion Power ausgestattet, um alle diese Umbrüche bewältigen zu können. Erwachsen werden

heißt, sich Stück für Stück von kindlichen Verhaltensweisen und Bedürfnissen zu verabschieden; lernen, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen; vom kleinen Mädchen zur jungen Frau zu werden; verschiedene körperliche und seelische Entwicklungen zu erleben und zu verarbeiten, die man sich selbst nicht ausgesucht hat. In der Pubertät passieren sie einfach, und man muss sich irgendwie damit arrangieren.

Auch deshalb sind mütterliches und väterliches Wohlwollen so wichtig. Man kann davon ausgehen, dass jedes pubertierende Mädchen versuchen wird, es so gut wie möglich hinzubekommen, erwachsen zu werden. Aber nicht immer ist das so einfach, mit der eigenen körperlichen und psychischen Entwicklung Schritt zu halten und sich entsprechend verantwortungsbewusst zu verhalten. Im Gegenteil: Manche Anläufe, sich vernünftig und erwachsen zu benehmen, scheitern an den eigenen chaotischen Gefühlszuständen in der Pubertät. Andere enden mit Streit und Tränen. Oder es fehlt schlichtweg die Erfahrung und Routine, bestimmte Situationen oder Aufgaben erfolgreich und unaufgeregt zu managen. Ob zu Hause, in der Schule oder im Freundeskreis: Solange Jugendliche pubertieren, müssen sie immer wieder Kritik, Enttäuschungen und Rückschläge einstecken, in der Welt der Erwachsenen, aber auch in der Klasse oder in der Clique unter Gleichaltrigen.

### **Jugendliche können gar nicht genug Unterstützung bekommen**

Deshalb können Mädchen im Elternhaus gar nicht genug Wertschätzung bekommen. Trotz aller Widerborstigkeit sind sie sehr empfindlich und leicht verletzbar. Kein Wunder: Sie befinden sich in einem sensiblen Spannungsfeld zwischen Kind- und Erwachsensein. Die Pubertät ist eine bewegte, verunsichernde Zeit

des Umbruchs; ein Prozess, der bei Mädchen etwa zwischen 9 und 13 Jahren beginnt und mit dem Übergang in die Adoleszenz oder auch Nachpubertät im Alter von etwa 17 Jahren endet. Eltern sind also als Begleiter und Unterstützer eines mehrjährigen Entwicklungsprozesses gefragt, der nicht von heute auf morgen geschieht, sondern Zeit braucht und verschiedene Höhen und Tiefen durchläuft, bevor er wirklich abgeschlossen ist, heutzutage ist das meist mit Anfang 20 der Fall. Die Jahre des Erwachsenwerdens sind für Eltern und ihre Töchter eine besondere und manchmal auch anstrengende Zeit.

Es ist eben nicht leicht, selbständig zu werden, wenn man das Gefühl hat, Vater oder Mutter würden einem alles verbieten, was auch nur ansatzweise Spaß macht. Wenn man sich eigentlich schon wie 18 fühlt, aber trotzdem zu einer bestimmten Zeit zu Hause sein soll. Und wenn man sich sogar am Wochenende an elterliche Vorgaben halten soll, die aus Sicht des jugendlichen Party-Volkes so gar keinen Sinn ergeben.

Stellen Sie sich vor, Sie wollten endlich durchstarten, und dann sind da zwei Leute, die Ihnen nur Steine in den Weg legen. Und gleichzeitig fühlen Sie sich so klein und hilflos und spüren ganz deutlich, dass Sie trotz allem auf diese beiden angewiesen sind. Das kann sehr frustrierend und verunsichernd sein und macht oft auch ungemein wütend.

## **Selbstzweifel und schlechtes Gewissen: Eltern haben's auch nicht leicht**

Aus Sicht der Eltern ist das Familienleben mit einer pubertierenden Tochter ebenfalls eine Gratwanderung. Wie soll man das Vertrauen aufbringen, dass die Tochter schon weiß, was gut für sie ist und was nicht, wenn sie gleichzeitig mitten im Winter in

hauchdünnen Nylonstrumpfhosen und hochhackigen Pumps aus dem Haus will, um durch den Schnee zur nächsten Bushaltestelle zu stöckeln?

Haben Sie schon mal versucht, jemandem eine Grenze zu setzen, der felsenfest davon überzeugt ist, bereits vollkommen erwachsen zu sein? Was soll man als Mutter oder Vater dazu sagen, dass die 14-jährige Tochter in den Osterferien allein mit ihrer Freundin nach Berlin fahren will, aber zu Hause einen größeren Lebensmittel-Einkauf nicht übernehmen kann, weil ihr dazu nach eigenen Worten der Überblick über den Haushalt fehlt? Pubertät ist eine Zeit, die nicht nur den jugendlichen Erfindungsreichtum befeuert, sondern auch das kreative Reaktionsvermögen bedrängter Eltern herausfordert. Das strengt an, ist nervig, ärgerlich, frustrierend.

Wie schnell hat man ein schlechtes Gewissen, wenn man etwas verbietet, was andere Eltern doch offenbar, ohne mit der Wimper zu zucken, erlauben? Elterliche Selbstzweifel, die Sorge, etwas falsch zu entscheiden, unangemessen zu reagieren oder in der Rolle der Erziehenden versagt zu haben, das alles gehört zu den Nebenwirkungen der Pubertät, mit denen Sie sich als Eltern auseinandersetzen und manchmal auch plagen müssen.

Denn Jugendliche wollen und werden ausprobieren, was geht, um sich selbst zu spüren und zu finden. Sie provozieren, sie ziehen sich zurück, sie gehen erste intensive Freundschaften und Beziehungen ein und tun gleichzeitig so, als sei das Leben zu Hause vollkommen uninteressant und unwichtig. Sie erleben Abenteuer, Erfolge und Niederlagen. Und bei Mutter und Vater checken sie aus, wie weit man gehen kann, wenn man verhandelt, widerspricht, kämpft, Absprachen für ungültig erklärt oder wichtige Dinge verschweigt. Alle diese Experimente, Konflikte und Lernprozesse, die Jugendliche in der Pubertät erleben und

ausfechten, dienen letztendlich nur dem Zweck, auf eigenen Beinen zu stehen.

Reduziert man die elterliche Rolle auf das Wesentlichste, dann stellt Sie die Pubertät vor die Aufgabe, Ihre heranwachsende Tochter bei der Suche nach sich selbst, einem starken Selbstbewusstsein, einer eigenen Identität zu begleiten und zu unterstützen. Mädchen wollen sich in ihrer neuen Rolle als junge Frau zurechtfinden und wohl fühlen können. Sie benötigen also nicht nur Unterstützung dabei, zu lernen, wie man sich vernünftig und erwachsen verhält, sondern sie brauchen auch liebevollen Zuspruch auf dem komplizierten Weg der körperlichen Veränderungen vom Kind über die pubertierende Jugendliche zur jungen, geschlechtsreifen Frau.

### **Auch wenn coole Mädchen oft das Gegenteil spiegeln: Eigentlich sind Eltern jetzt noch einmal so richtig gefragt**

Nun machen es viele Töchter ihren Eltern nicht unbedingt leicht, Hilfe und Unterstützung zu gewähren. Sie kommen nicht einfach frisch gestylt aus dem Badezimmer auf Mutter oder Vater zu und sagen: «Liebe Mama, lieber Papa, ich möchte so gern unabhängig und selbstbewusst in meiner weiblichen Rolle werden. Ihr wisst darüber so viel mehr als ich und habt schon so viele gute und schlechte Erfahrungen gemacht, ich tue gern alles, was ihr sagt!»

Das wäre ja auch komisch. Dann hätte man als Mutter oder Vater so gar nichts von der Pubertät, wo bleibt denn da der Austausch der Generationen? Stellen Sie sich vor, dass jede Meinungsverschiedenheit, die Sie zu Hause erleben, jeder kleine oder große Zickenalarm, mit dem Sie konfrontiert sind, jeder Ärger, den Sie Ihrer Tochter gegenüber hegen, auf einen schlichten, aber gut verschlüsselten Appell hinweist, der im Prinzip lautet:

«Helft mir, eine erwachsene Frau zu werden.» Dies ist die zentrale Botschaft, die Ihnen Ihre Tochter, gut getarnt, bei jeder Gelegenheit aufs Tablett packt.

Bei dem Chaos, das manchmal schneller, als man denkt, durch die Pubertät über eine Familie hereinbrechen kann, fällt es Eltern zuweilen schwer, diese zentrale Botschaft im Auge zu behalten und dazu noch einen kühlen Kopf zu bewahren. Beides hilft aber, um der Tochter auf ihrem Weg ins Erwachsenenleben etwas zuzutrauen und eine gute Begleitung zu sein.

Um die vielen verschiedenen Entwicklungsschritte und die damit verbundenen Gefühle von Eltern und Töchtern zu entwirren, haben wir dieses Buch geschrieben.

Wir haben uns bemüht, Ihnen Handlungsorientierungen und möglichst konkrete Ratschläge zu vermitteln. Aber jeder Mensch, jeder Konflikt ist so einzigartig, dass sich Situationen zwischen Töchtern und Eltern vielleicht ähneln, aber niemals exakt wiederholen. Insofern gibt es keine jederzeit anwendbaren Rezepte, aber viele Ideen und Denkanstöße, wie Sie als Mutter oder Vater reagieren können.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie und Ihre Tochter der Pubertät mit Gewinn und Lebensfreude begegnen können, mal gemeinsam, mal jeder für sich. Und dass Sie auf diesem spannenden, komplizierten, manchmal schwierigen, manchmal albernen und lustigen Weg immer daran denken: Nobody is perfect, erst recht nicht pubertierende Töchter und deren Eltern!

## DAS BUCH IM ÜBERBLICK

Das **erste Kapitel** befasst sich mit Mädchen in der Entwicklungsphase Pubertät, es handelt von körperlichen und psychischen Veränderungen, Schönheitsidealen, Gefühlen und der Suche nach dem Selbst, von besten Freundinnen und Zickenalarm. Wenn Sie als Eltern verstehen, was Ihre Tochter bewegt, können Sie ihr gelassener begegnen.

Das **zweite Kapitel** beschäftigt sich mit dem Traumjob Eltern, mit der Rolle, die Sie als Mutter oder Vater einer pubertierenden Tochter auszufüllen haben, ob alleinerziehend oder in einer Beziehung lebend, und mit der Lebenssituation, in der Eltern mit der Pubertät ihrer Töchter konfrontiert werden.

Im **dritten Kapitel** steht im Vordergrund, wie Eltern die vielen verschiedenen Herausforderungen des Alltags meistern können. Was ist zu tun, wenn es immer wieder Streit gibt? Wann ist es ratsam, die Zügel anzuziehen, und wann sollte man sich besser auf Samtpfötchen zurückziehen? Wie übersteht man Kämpfe um Taschengeld, Computerzeiten und Party-Marathons?

Das **vierte Kapitel** handelt von den Risiken der Pubertät, von Schulverweigerung, Drogenmissbrauch, Online-Sucht und manchem mehr.

# ENTWICKLUNGSPHASE PUBERTÄT

Mit wie viel Jahren die Pubertät beginnt und endet, wann und in welcher Ausprägung die körperlichen Veränderungen passieren und wie sich ein Mädchen dann jeweils in Beziehung zu seiner Mutter und seinem Vater verhält, das ist individuell so einzigartig wie ein Fingerabdruck. Manche Mädchen verabschieden sich ziemlich unaufgeregt von ihrer Kindheit und wachsen ganz selbstverständlich in ihre neue Rolle als junge Frau hinein. Andere suchen die Auseinandersetzung mit so ziemlich allen Menschen, die ihren Weg kreuzen, um die Kindheit hinter sich zu lassen und mehr über sich und das Leben der Erwachsenen zu erfahren. Aufgrund dieser Einzigartigkeit verzichteten einige Wissenschaftler darauf, die Pubertät in Zeitgrenzen einzuteilen. Sie sprechen von einem einzigen, fließenden Prozess, der im Alter von etwa 10 Jahren beginnen und mit über 20 Jahren beendet sein kann. Wir dagegen ziehen eine grobe zeitliche Einteilung der körperlichen und psychischen Entwicklungsphasen vor, weil sich so besser nachvollziehen lässt, wie sich junge Mädchen schrittweise körperlich, emotional und sexuell entwickeln.

# Auf zu allerlei Abenteuern

## *Die Pubertät bei Mädchen, ein Überblick*

Jugendliche in Deutschland kommen immer früher in die Pubertät. So lag das Durchschnittsalter bei Mädchen zum Zeitpunkt ihrer ersten Menstruation vor knapp hundert Jahren noch bei 14,5 Jahren, heute setzt der Zyklus im Durchschnitt mit 12 Jahren ein, dann haben bereits 43 Prozent aller Mädchen ihre erste Regel bekommen. Einen ähnlichen Trend erkennen die Wissenschaftler übrigens auch bei Jungen, die zum Zeitpunkt ihres ersten Samenergusses ebenfalls etwa 12 Jahre alt sind. Vermutlich hängt die früher einsetzende Geschlechtsreife mit der guten Ernährungssituation sowie dem durchweg hervorragenden Gesundheitszustand von Mädchen und Jungen zusammen. Als nachgewiesen gilt: Je mehr Körperfett im weiblichen Körper vorhanden ist, desto eher setzt auch die erste Regelblutung ein.

Im Großen und Ganzen verläuft der Pubertätsprozess bei Mädchen in drei Stadien:

1. Die *Vorpubertät*, die bei Mädchen etwa zwischen dem 9. und 11. Lebensjahr liegt; bei einigen aber auch erst zwischen 10 und 12 Jahren;
2. Die *Kernphase* der Pubertät, die sich etwa vom 12. oder 13. Lebensjahr bis zum 17. Lebensjahr erstreckt;
3. Die *Nachpubertät* oder auch *Adoleszenz*, die mit ihren Nachwirkungen sogar noch über das 20. Lebensjahr hinausgehen kann.

«Puber» ist lateinisch und heißt Schamhaar, «pubertas», ebenfalls lateinisch, bedeutet Geschlechtsreife. Der Begriff Pubertät im engeren Sinn orientiert sich also hauptsächlich an den körper-

lichen und sexuellen Veränderungen. Der Begriff Adoleszenz dagegen bezieht sich eher auf den seelischen und emotionalen Prozess und wird häufig stellvertretend für die Phase der Nachpubertät verwendet, eine Zeit, in der die körperliche Entwicklung zwar weitgehend abgeschlossen ist, die emotionale Loslösung von den Eltern jedoch noch nicht vollständig bewältigt wurde.

Wie schon erwähnt verläuft jede Pubertät individuell, dennoch können sich Eltern, was die körperlichen Veränderungen betrifft, an bestimmten Durchschnittswerten orientieren:

- Die Schambehaarung wächst von etwa 8,5 bis 12,5 Jahren.
- Das Brustwachstum beginnt im Alter von 9 bis 13,5 Jahren.
- Der Weißfluss, der auf Pubertätshormone hinweist, setzt mit etwa 9,5 bis 15,5 Jahren ein.
- Die erste Menstruation haben Mädchen im Alter von 10 bis 15,5 Jahren, die meisten mit 11, 12 oder 13 Jahren.
- Die körperliche Entwicklung ist mit ungefähr 17 Jahren abgeschlossen.

Ganz wichtig zu wissen ist: Innerhalb dieser Entwicklungsspannen hat jedes Mädchen sein eigenes Tempo, und das ist gut so. Sind die Freundinnen schon weiter oder noch nicht so weit, so kann das bei manchen Mädchen und damit möglicherweise auch bei Ihnen als Eltern die Besorgnis auslösen, die Entwicklung verlaufe nicht «normal». Doch wie man oben sieht, sind die Zeitspannen sehr groß und weit gefasst, sodass nur in seltenen Fällen etwas mit der Entwicklung vielleicht wirklich nicht stimmt (siehe Kasten). «Normal» ist hier jedenfalls ein sehr weites Feld.