

Referat Elternbildung Mosnang: Nervenprobe Pubertät

Mosnang. Am Mittwoch, 27. Februar lud die Elternbildungskommission Mosnang zu einem Referat von Herr Henri Guttman, Psychotherapeut SBAP und Familientherapeut aus Winterthur, ein. Etwa sechzig Personen folgten der Einladung ins Pfarreiheim Mosnang.

Frau Heidi Widmer, Schulrätin und Leiterin der Elternbildungskommission, begrüßte die Eltern zum ersten Elternbildungsanlass des laufenden Jahres. Nach dem Hinweis auf die gute Zusammenarbeit mit der Gemeindebibliothek und dem Dank für die Bereitstellung von Büchern zum Thema Pubertät übergab Heidi Widmer bald das Wort Herr Guttman.

Nach einer kurzen Vorstellung seiner Person, führte Herr Guttman schnell zum Thema des Abends über und kam auf den Pubertätsüberlebenskoffer für Eltern – PÜK zu reden.

Der Referent, der in seiner Praxis oft Paarberatungen durchführt, oder Jugendliche in der schwierigen Zeit der Pubertät coacht, zeigte auf, wie breit seine Erfahrung im Umgang mit den Jugendlichen im Alter von 9-15 Jahren ist, indem er seine Ausführungen mit vielen praktischen Beispielen verständlich und nachvollziehbar machte. Mit dem Zitat „Ich bin nur eine kleine Nummer, ich bin die Nummer 1!“ erläuterte er, dass Jugendliche in dieser Zeit oft zwischen Grössenphantasien und grosser Unsicherheit schwanken. So seien die Berufsziele wie Autorennfahrer, Schauspielstar oder Delfintrainerin oft unrealistisch und würden sich erst nach einer Realitätsanpassung Ende der Oberstufe normalisieren. Eltern bliebe oft nur der Hinweis auf den nötigen eigenen Einsatz und Willen, um ein solches Ziel in Zukunft erreichen zu können, ohne dabei die Seifenblase des hehren Jugendtraumes platzen zu lassen.

Laut mehrerer Studien ist die Zufriedenheit der Ehepartner nie niedriger als während der Pubertätszeit der Kinder. Mit dieser Tatsache verdeutlichte Herr Guttman die Notwendigkeit des richtigen Rüstzeuges für den Umgang mit den Jugendlichen. Dieses Rüstzeug wurde anschliessend erläutert.

Die allgemeinen Entwicklungsaufgaben, welche die Jugendlichen zu bewältigen haben, seien sehr vielfältig. Dazu gehören die Ablösung von den Eltern, die während dieser Zeit oft als doof empfunden werden, und die Orientierung an anderen Personen, wie Idolen und neuen Bezugspersonen. Die Auseinandersetzung mit den Werten und Normen der Eltern ist darin spürbar, dass alles hinterfragt und Grenzen bewusst ausgelotet werden.

So sei der Autotyp des Vaters bei Burschen oft ein vieldiskutiertes Thema, bei dem diese den mangelnden Realitätssinn zeigten.

Mit dem Zitat „Schmiede das Eisen, solange es kalt ist“ wies der Referent darauf hin, dass Diskussionen mit den Jugendlichen am besten dann geführt werden, wenn diese nicht durch zu viele Emotionen aufgewühlt sind. Trotzdem sei es wichtig den Kindern die Konsequenzen des eigenen Handelns klar zu machen und sie auf den Widerspruch zwischen Grössenphantasien und der Alltagsrealität hinzuweisen.

Die Kinder müssen mit dem Eintritt in die Berufswelt lernen, die Eigenverantwortung zu übernehmen. Dazu gehört der Umgang mit Sackgeld, sowie mit Grenzen, die den Jugendlichen auferlegt werden. Eine weitere Schwierigkeit für die Jugendlichen sei der Umgang mit einem neuen Körperschema des sich schnell entwickelnden Körpers. Pubertäre Jugendliche tendierten dazu, gerne zu experimentieren, was zuweilen auch zu gefährlichen Situationen führen könne, wie dem geplanten Bau einer Bombe, oder anderen gefährlichen Gegenständen.

Herr Guttman bat die anwesenden Eltern mit dem Satz „Der Pubertierende ist ein Werde-Wesen, das täglich, mitunter sogar stündlich, neu entsteht.“ um Anteilnahme an diesem Wandlungsprozess, indem sie liebevoll, mit Geduld und Humor daran teilhaben.

Mit einer Saalumfrage verdeutlichte der Referent den anwesenden Eltern, dass die Gefühle, welche sie selber während der Pubertät erlebten, die gleichen sind, wie ihre Kinder jetzt erleben. Mütter würden deshalb oft das Gegenübertragungsphänomen erleben. So bekommen Mütter nach einer schlechten Note des Sohnes weiche Knie, währenddessen der Knabe gamen geht und das Problem nicht wahrnimmt. Väter hätten oft einen anderen Zugang, vom Referenten als engagierte Distanz umschrieben. Deshalb sei ihre Rolle bei der Deeskalation einer schwierigen Situation wichtig.

Herr Guttman wies darauf hin, dass Jugendliche das Gefühl haben wollen, dass sie selber etwas bewirken. Dieses Gefühl der Selbstwirksamkeit sei sehr wichtig, es bewirke ein besseres Selbstwertgefühl.

Mit mehreren Pubertäts-Überlebenstipps rundete Herr Guttman das Elternbildungsreferat ab. So brauchen Jugendliche glaubwürdige und lebendige Vorbilder, an denen sie sich reiben können. Unsicherheiten und Begrenzungen sollen sichtbar sein, sie machen die Eltern glaubwürdiger. Siebzig Prozent des Alltages sei Wunschdenken, doch wo bleibt die Eigenleistung? Mit dieser Frage weist Herr Guttman auf das von ihm entwickelte Spiel „Familiengeflüster“ hin, das Wünsche in der Familie thematisiert und Lösungswege aufzeigt. So fordert das Spiel als Gegenleistung für erfüllte Wünsche eine klar definierte Gegenleistung.

Der Referent zeigte auf, dass die Jugendlichen in der Pubertät den Eltern nur selten ein „Beziehungsfenster“ öffnen und dass diese Fenster von den Eltern als Geschenk und Gelegenheit genutzt werden sollten, um mit den Kindern ins Gespräch zu kommen. Solche Fenster öffneten sich manchmal in den unlegensten Momenten und sollten trotzdem wahrgenommen werden.

Eine goldene Regel im Umgang mit Pubertierenden sei es nein sagen zu können. Herr Guttman erläuterte die drei Formen des Neins: das spontane, das kategorische und das verhandelbare Nein. So sein oft der Mut zur Peinlichkeit wichtig und zu viel Grosszügigkeit der Eltern mit Naivität gleichzusetzen. Eine klare Linie sei sehr wichtig und die Jugendlichen empfänden die Eltern sowieso als peinlich.

Der Referent formulierte den Wunsch, dass die Eltern genug Zeit für sich nehmen sollen. So seien Paar-Inseln, jährliche, wöchentliche und sogar tägliche sehr wichtige Zeitfenster, um ihre Partnerschaft zu pflegen und so den Jugendlichen eine liebevolle Umgebung für ihre Entwicklung zu ermöglichen.

Jugendliche im Pubertätsalter sind Hüllenwesen, deren Hülle nicht alles durchdringen kann. Deshalb sei ein affektiver Rapport der Eltern sehr wichtig: sichtbar werden, Augenkontakt herstellen und in kurzen, einfachen Sätzen sprechen sowie die Körpersprache einsetzen.

Mit dem Vorlesen eines Textes mit zwölf Forderungen eines Kindes an seine Eltern schloss Herr Guttman sein Vortrag, der mit viel Beifall aus dem Publikum gewürdigt wurde.

Heidi Widmer überreichte dem Referenten mit Dankesworten ein Präsent mit Spezialitäten aus Mosnang. Sie dankte dem Team der Elternbildungskommission für die Organisation des Anlasses und den Eltern für das zahlreiche Erscheinen am Anlass.

Marcel Jent, 28. Februar 2013