

Chancen der Vorpubertät im Hinblick auf die Pubertät

Sätze wie sie dazu gehören.....

„Normale“ altersbedingte Alltagssätze, die Eltern nicht umwerfen dürfen, an die sie sich vorübergehend gewöhnen müssen.....

- ❖ Es kümmert sich niemand um mich!
- ❖ Mir kann man nicht helfen.
- ❖ Lasst mich endlich in Ruhe!
- ❖ Meine Eltern begreifen gar nichts.
- ❖ Ich weiss nicht, warum ich so bin.
- ❖ Meine Eltern verstehen mich nicht.
- ❖ Mir hört nie jemand zu.
- ❖ Ich habe noch nie etwas richtig gemacht.
- ❖ Ich weiss weder ein noch aus.
- ❖ Noch nie hat mich jemand geliebt!
- ❖ Einmal nur möchte ich gelobt werden!
- ❖ Ich möchte niemals so werden wie meine Mutter, mein Vater.
- ❖ Ich habe keinen Menschen, mit dem ich darüber sprechen kann.

Kinder meinen es in der Regel nicht persönlich!

- Sie wollen ihren Eltern mit ihrem schwierigen Verhalten nicht „z'Leid werche“!
- Sie lieben ihre Eltern und wollen diese eigentlich nie angreifen, allerdings wenn sie wütend sind, vergreifen sie sich manchmal im Ton!
- Das dürfen wir - auch im Stress – nie vergessen.
- Ob wir uns provozieren lassen, liegt allein an uns!

***Wir können den Wind nicht beeinflussen.
Aber die Segel setzen wir selbst*** Aristoteles

Ebene Wissen

- Kindheit > „die schwierigen Jahre“ > Erwachsenenwelt
- Längere Dauer der Pubertät, körperliche Veränderungen früher, seelische Veränderungen später
- Unterschiedliche Reifeprozesse Knaben – Mädchen (Mädchen um ca. 1 ½ Jahre früher)

Vorübergehend aus dem Gleichgewicht

- **Körperliche Veränderungen**
Bewegungsapathie, - drang
Disharmonie
Geschlechtliche Identität
- **Intellektuelle Veränderungen**
Leistungsabfall
Zusammenhänge erkennen
- **Emotionale Veränderungen**
Erlebnishunger
Selbstfindung (Sinn-und Wertvorstellungen)
- **Soziale Veränderungen**
Loslösen von den Eltern
Clique (Peergroup)

Hirnforschung

- Genetische Anlagen legen nicht fest, wie sich nach der Geburt die Milliarden der Hirnzellen miteinander vernetzen.
- Erfahrungen, die das Kind und der Jugendliche machen, entscheiden darüber, welche dieser Nervenzellenverbindungen sich stabilisieren werden, welche erhalten bleiben oder welche verkümmern.
- In der Pubertät verändern sich Gehirnwellen durch neue Verknüpfungen und verlaufen teilweise noch lange unkoordiniert (neuro-logischer Wandel).
- Hormone lösen den Reifungsprozess aus, sind aber für die Unsicherheiten der Jugendlichen nur mit- und nicht hauptverantwortlich.
- Der Stirnlappen (Emotio) verändert sich erst am Ende der Entwicklung (Konfliktpotential....!!)

Kommunikation – Formen transparent machen, einüben

***Solange man selbst redet,
erfährt man nichts.***

Marie Ebener – Eschenbach

***Mehr zu hören, als zu reden –
solches lehrt uns die Natur.
Sie versah uns mit zwei Ohren,
doch mit einer Zunge nur.***

Gottfried Keller

Hören mit Herz

- hinhören
- zuhören
- anhören
- hören

Kinder
Jugendliche
Erwachsene

fühlen sich gehört, beachtet, vielleicht gar erhört und dadurch an- und ernstgenommen.

Tipps für eine möglichst erfolgreiche Kommunikation mit Kindern und Jugendlichen

- Klare Aussagen, eigene Meinung deutlich machen
 - Gefühle äussern
 - Beschreiben, nicht interpretieren
 - Keine ungebetenen Ratschläge geben
 - Keine verallgemeinernde Aussagen
 - Keine „Killersätze“
 - Kein Zynismus
 - Eindeutige Ich – Botschaften
- **Störungen haben Vorrang**
 - **Und das Wichtigste: Aktives Zuhören, nicht unterbrechen**

Killerphrasen

- Das ist nicht so schlimm!
- Das haben wir schon alles versucht!
- Das kostet zu viel Zeit, Energie.....
- Dazu ist die Zeit noch nicht reif.
- Dafür bist du nicht reif genug.
- Wo bleibt denn der gesunde Menschenverstand?!
- Und – wohin soll das führen.....

Gelungene Gespräche

- Zeitbudget!
- Sitzordnung!
- Durchführungsort!
- Emotionen auslaufen lassen (Feuerwehr)

Wir lernen von der Feuerwehr

- Priorität hat die Brandbekämpfung, die Emotionen müssen sich legen....
- Zeit zum Abkühlen geben..... Warten bis Emotionen sich legen!
- Vernünftige Gespräche sind nicht möglich, so lange die Emotionen hochgehen...
- Erst nachher an die rationale Bewältigung des Konfliktes gehen.

Eine Nacht darüber schlafen.....

Wenn ein Konflikt im Moment nicht lösbar ist oder sich eher ausweitet, ist es sinnvoll, ihn einfach mal sein zu lassen.....!

Das gibt einem die Möglichkeit, innerlich zu wachsen, in Ruhe zu überlegen, das Ganze noch einmal zu überdenken, einen neuen Weg zu finden.

Ratio folgt Emotio!

Konfliktlösungsmodell

1. Das Problem wird definiert, genau umschrieben – und zwar solange, bis alle Beteiligten mit der Definition übereinstimmen.
2. Von allen Konfliktbeteiligten werden mögliche Lösungen vorgeschlagen.
3. Alle vorgeschlagenen Lösungen werden diskutiert, bewertet, evtl. ergänzt.
4. Gemeinsam wird entschieden, welche Lösung man ausprobieren will, dies im Wissen, lediglich die annähernd beste Lösung gewählt zu haben.
5. Zudem wird gemeinsam der Zeitraum festgelegt, für welchen die Lösung versuchsshalber gelten soll. Nie eine für „immer“ gültige Lösung wählen!
6. Die Entscheidung wird verwirklicht – und zwar nur in dem dafür getroffenen Zeitraum.
7. Nachher setzt man setzt sich wieder zusammen und beurteilt die Lösung, verändert sie eventuell, passt sie an. Und wählt erneut einen nun längeren Zeitraum für die Umsetzung.
8. Und dasselbe immer wieder, immer wieder – bis es für alle und endgültig stimmt.

Die Erfahrung lehrt uns, dass die Liebe nicht darin besteht, dass man einander ansieht, sondern dass man in die gleiche Richtung blickt.

Antoine de Saint-Exupéry

Daraus für Konfliktsituationen lernen:

- ❖ Miteinander spazieren gehen....,

- ❖ sich auf ein Bänkli setzen und die Natur, die Aussicht anschauen.....
- ❖ gemeinsam etwas unternehmen, das dieselbe Blickrichtung benötigt (Kino,Sport..),
- ❖ sogar im Stau davon profitieren,
- ❖ gemeinsam etwas aufräumen, im Keller, im Garten.....
- ❖ etwas anpacken, das die gleiche Erfahrung mit sich bringt – also zwingt, in die gleiche Richtung zu gehen.

Und dann, d.h. an einem der folgenden Tage, erneut miteinander über das Problem reden.

Das Gespräch ist eine der wichtigsten Brücken zwischen den Menschen

- Echtes Interesse zeigen
- Fragen nach Sport, Freunden, Freizeit, Idole, nach dem Tag, nach speziellen Erlebnissen ...
- Ich interessiere mich sehr für dich!
- „darf ich dich fragen, ob ich dich fragen darf....?“

Vom eigenen Tag erzählen, von eigenen Erlebnissen und Erfahrungen berichten, um Meinung fragen, auch spezielle Gelegenheiten nutzen: z.B. beim Autofahren, beim Spazieren, im Zug.....

V- Prinzip

Jeder Mensch braucht immer und in jeder Situation V- Menschen:

- **Vertraut**
- **Verfügbar**
- **Verlässlich**

Jedes Kind, jeder Jugendliche soll wissen, an wen es/er sich wenden kann und will (in Ergänzung zu den Eltern oder statt an die Eltern....)

Elternrolle

- **Vermeiden: „Wir sind die besten Freunde“.** Damit würden wir uns auf dieselbe Ebene wie die Kinder setzen. Also nicht künstlich auf jung, Freundschaft machen. Das macht Erwachsenen nur lächerlich. Eine gesunde Hierarchie gibt den Kindern in der Vorpubertät mehr Halt, Klarheit und Sicherheit.
- **Vermeiden: „Ich bin der Boss, und du musst parieren...“.** Ein allzu grosses Machtgefälle schafft Distanz statt Vertrauen. Besser ist ein zunehmendes Mitspracherecht, denn dies fördert das Engagement des Kindes. Und zudem ist berechtigtes Lob immer ein guter Türöffner.

- **Vermeiden: Vergleiche mit der eigenen Jugend....“** Keine Sätze wie „als ich so alt war wie du“ oder nur im erzählenden, das Heute verstehenden Sinn. Keine Retro-Haltung!
- **Das Allerwichtigste: Mit Gesprächen auf Augenhöhe beginnen, diese einüben.**

***Kinder und Uhren dürfen nicht beständig aufgezogen werden.
Man muss sie vor allem auch laufen lassen. Jean Paul***

***Wenn die Kinder klein sind,
gib ihnen Wurzeln.
Wenn sie gross sind,
gib ihnen Flügel.
Chinesische Weisheit***

**Nümme
fürs Chind luege,
sondern neu
mit em Chind luege!**

„Raststätte-Modell“ als neues Beziehungsmodell

- ❖ Eltern sind da, wenn ich sie brauche.
- ❖ Meine Eltern stehen hinter mir, auch wenn ich „Mist“ gebaut habe.
- ❖ Ich weiss, dass meine Eltern – wenn es darauf ankommt – zu mir halten.
- ❖ Auf die Unterstützung meiner Eltern kann ich zählen, selbst wenn sie nicht mit allem einverstanden sind.
- ❖ Ich kann Eltern immer alles sagen, wenn ich will.
- ❖ Sie haben viel Kraft und Energie – ich kann bei ihnen „auftanken“.

Das lohnt sich!

- Sich an die eigene Pubertät erinnern, Eltern und Geschwister dazu befragen...
- Krise = Chance, Wende, Neubeginn – zwei Krisen, zwei Chancen, zwei neue Möglichkeiten.
- Veränderte Elternrolle geniessen und sich daran freuen lernen!
- Eigene Interessen pflegen und neue Pläne langsam entwickeln!

- Kinder meinen es in der Regel nicht persönlich!
- Sie wollen ihren Eltern mit ihrem schwierigen Verhalten nicht „z'Leid werche“!
- Sie lieben ihre Eltern und wollen diese eigentlich nie angreifen, allerdings wenn sie wütend sind, vergreifen sie sich manchmal im Ton!
- **Ob wir uns provozieren lassen, liegt allein an uns!**

***Wir können den Wind nicht beeinflussen,
aber die Segel setzen wir selbst. Aristoteles***

***Dumme rennen,
Kluge warten,
Weise gehen
in den Garten. Tagore***

**Es lebte einst in Afrika
Ein weiser Marabu:
Der drückte beinahe immerfort
Das eine Auge zu.**

**Und wenn ihm das verleidet war,
was tat der Marabu?
Er macht das eine Auge auf
Und drückt das andre zu.**

**Der war ein grosser Philosoph,
der alte Marabu,
denn wer zufrieden leben will,
drückt stets ein Auge zu!**
Ingo Baumgartner

Juni 2018 / Dorothea Meili-Lehner