

# Pubertät

## eine Zerreissprobe für die Eltern-Kind Beziehung

---

[www.ganglion.ch](http://www.ganglion.ch); <http://schizo.li/>

Dr. med. Ursula Davatz

Elternverein Rheinfelden

31. März 2014

### I. Das Eltern-Kind Band

Die Bindung zwischen Mutter und Kind, auch „Bonding“ genannt, hat eine vitale Funktion für die gesunde Entwicklung eines Kindes. Die Bindung direkt nach der Geburt ist sehr eng, wird im Verlauf der Jahre immer lockerer bis zur Pubertät und sollte schliesslich am Ende der Pubertät in die Ablösung übergehen. Es besteht auch eine starke Vater-Kind Bindung, wenn er sich um das Kind kümmert. Sie wird in der Pubertät ebenfalls allmählich abgelöst. Die Vater-Kind Beziehung gestaltet sich anders als die Mutter-Kind Beziehung, auch die Ablösung zeigt etwas andere Aspekte auf.

### II. Die Ablösung der Eltern vom Kinde

- Die Ablösung der Eltern vom Kind wird relativ wenig thematisiert, stellt aber einen äusserst wichtigen psychischen Entwicklungsschritt für die Eltern dar.
- Sie stellt eine Art plötzliche Erkenntnis der Eltern dar, dass sie ihren Einfluss über das Kind verlieren, dass sie plötzlich nichts mehr zu sagen haben, dass ihr Kind plötzlich mehr auf seine Peers, seine Freunde hört als auf sie.

- Der tiefe Einschnitt in der Eltern-Kind Beziehung, der mit dieser plötzlichen Erkenntnis einhergeht, dass man die Kontrolle über sein Kind verliert, es nicht mehr beschützen kann vor negativen Erfahrungen, ihm nicht mehr den guten, sicheren Weg zeigen kann, es nicht mehr vom sogenannten „Bösen“ abhalten kann, ist oft schmerzlich für die Eltern und löst Angst aus.
- Je ängstlicher die Eltern ohnehin schon sind, umso mehr versuchen sie, ihr pubertierendes Kind weiterhin möglichst lang unter ihrer Kontrolle und ihrem Schutz zu behalten.
- Sie verhindern dadurch die Ablösung ihres Kindes und somit auch seine Persönlichkeitsentwicklung, sein Erwachsenwerden und seine Verantwortungsübernahme für sein eigenes autonomes Leben.
- Eltern, die ihr Kind rechtzeitig freigeben, loslassen und seine Erfahrungen machen lassen, ermöglichen ihrem Kind, seine eigene Persönlichkeit zu entwickeln, Verantwortung für sich zu übernehmen und ein autonomes Leben zu führen.
- Haben ängstliche Eltern oder kontrollierende Eltern es mit einem eigenwilligen Kinde zu tun, nimmt es vielleicht plötzlich Reiß ab und verlässt das Elternhaus, weil es die Einschränkungen nicht mehr erträgt und deshalb die Fesseln sprengen muss.
- Haben restriktive, ängstliche Eltern es mit einem scheuen, sensiblen Kinde zu tun, passt es sich an die Bedürfnisse der Eltern an, ordnet sich quasi gegen seinen Autonomieinstinkt unter und es kann in der Pubertät zu einer psychischen Krankheit kommen.
- Kommt es nicht eigentlich los vom Elternhaus, kann sich aber auch nicht ganz unterordnen, kommt es meistens zu selbstschädigendem Rebellionsverhalten.

- In beiden Fällen, im Falle der psychischen Krankheit und der Selbstschädigung, reagieren die Eltern erneut mit Kontrolle- und Beschützerverhalten. Dies bedeutet, dass sich das Kind weder ablösen noch erwachsen werden kann.
- Hier braucht es dann professionelle Hilfe, um den Teufelskreis zu durchbrechen.

### **III. Die Ablösung des Kindes von den Eltern**

- Das pubertierende Kind muss den Autonomieinstinkt gehorchend gewisse Regeln brechen, Grenzen überschreiten, Traditionen missachten etc.
- Es muss auch den Eltern widersprechen können, vielleicht zu ihnen sogar „frech“ sein dürfen, ohne dass diese es gleich mit Liebesentzug bestrafen.
- Gleichzeitig braucht das pubertierende Kind aber auch noch die Rückenstütze der Eltern, es will nicht fallen gelassen werden, wenn es sich falsch verhält, es braucht sogenannten „Welpenschutz“.
- Es braucht aber auch ein Gegenüber, mit dem es sich auseinandersetzen kann. Haben Eltern gar keine Meinung, ist alles einfach recht, was es macht, fühlt es sich orientierungslos, haltlos und muss allenfalls die Grenzen bei der staatlichen Autorität suchen.
- Pubertierende Kinder brauchen auch Freiräume, innerhalb welcher sie experimentieren können.
- Pubertierende Kinder brauchen auch Herausforderungen, sie dürfen nicht in Watte gepackt, sie müssen gefordert werden. Man darf sie aber auch nicht überfordern z.B. in Bezug auf Leistung in der Schule, wenn dies nicht ihre Stärke ist.

- Sie müssen vor allen Dingen in ihrer ganz spezifischen Persönlichkeit erkannt und wahrgenommen werden.
- Sie dürfen nicht in ein Wunschdenken der Eltern hineingedrückt werden, in eine Erwartungshaltung, die ihnen und ihren Fähigkeiten nicht entspricht.
- Ihre grösste Aufgabe ist es, mit den eigenen Emotionen zurecht zu kommen und sie in gesunde Bahnen lenken.

#### **IV. Wichtige Regeln für die Eltern in der Pubertätsphase**

- Eltern dürfen nicht mehr erziehen wollen. Sie sollen sich jedoch mit ihm standhaft auseinandersetzen und die Beziehung zu ihrem pubertierenden Kind pflegen.
- Sie dürfen, ja müssen, dabei einen klaren Standpunkt beziehen, ihre Wertvorstellungen deklarieren, aber ohne all zu fest zu predigen und überzeugen zu wollen, sie sollen das Missionieren mit ihren Wertvorstellungen unterlassen.
- Geht es darum, das Kind von schädlichem Verhalten abzuhalten, darf der Wortlaut nicht heissen: „Du darfst nicht“ oder „Du machst jetzt sofort“, sondern: „Ich will nicht“ oder „Ich will, dass du das und das tust“.
- Eltern können sich auch immer wieder auf Hausregeln und Verantwortungsübernahme berufen.
- Das pubertierende Kind muss nicht gehorchen, es muss viel mehr zur Kooperation aufgefordert und zur Eigenverantwortung angehalten werden.

## **SCHLUSSBEMERKUNG**

Wenn sie als Eltern im Machtkampf verlieren, verfallen sie nicht ins Grübeln, seien sie nicht unglücklich, auch Eltern müssen verlieren lernen, nicht nur die Kinder. Ihre klare Haltung, mit der sie ihre Wertvorstellungen vertreten, bekommt das Kind trotzdem mit, auch wenn es im Augenblick nicht den Eindruck macht, weil es gegen alles, was sie sagen, rebelliert.