



Pubertät – na und?
Wie das Lernen trotzdem klappt!

Liebe Eltern,

wie konnte bloß aus diesem niedlichen, Mama und Papa bedingungslos liebenden Kind ein solch abweisendes, lustloses und unberechenbares Wesen werden? Eine Frage, die sich viele Eltern stellen, deren Kinder auf dem Weg ins Erwachsenenleben sind. Denn trotz vieler Vorwarnungen und guter Tipps: Es trifft die meisten Eltern wie ein Schlag, wenn Sohn oder Tochter mit überdeutlichen Worten und eindeutigem Verhalten klarmacht, dass die Zeit des trauten Familienlebens nun vorbei ist.

Ein Trost: Pubertät ist nicht gleich Pubertät. Und nicht jeder Tag in den kommenden drei, vier oder gar fünf Jahren wird zur innerfamiliären Katastrophe. Allerdings sollten Sie sich sicherheitshalber auf ein lang andauerndes Auf und Ab einstellen. Ein amerikanischer Buchtitel beschrieb das bereits vor Jahren so: „Get out of my life but first drive me to the mall.“ – „Verschwinde aus meinem Leben, aber fahr mich vorher ins Einkaufszentrum.“ Wie genau dieser Spagat gemeistert werden kann, wie das Zusammenleben nicht zum Horror und die Schule nicht zur absoluten Nebensache wird, darüber wollen wir Sie in diesem Ratgeber informieren. Aber auch darüber, wie viele positive Seiten diese Zeit des Umbruchs haben kann.

Ihr Studienkreis

Impressum

Pubertät – na und?

Wie das Lernen trotzdem klappt!

Herausgeber • Studienkreis GmbH
Universitätsstraße 104
44799 Bochum
www.studienkreis.de

1. Auflage Mai 2013

Redaktion • Claudia Hofeldt, Studienkreis
Text • Ute Diehl, Redaktionsbüro
Diehl, Bielefeld
Fotos • Studienkreis, Fotolia
Gestaltung • Renate Borris, Studienkreis
Sandra Feldmann, Studienkreis

Inhaltsverzeichnis

Leben in der Pubertät!

- Pubertät – was ist das denn? 5
 - Baustelle Körper 6
 - Baustelle Kopf 8
 - Typisch Mädchen – typisch Junge? 10
- Pubertät – nur Stress für alle? 12
 - Pubertät: die guten und die schlechten Seiten 13
 - Das nervt jetzt die Jugendlichen 15
 - Das nervt jetzt die Eltern 17
- Zahlen – Daten – Fakten: Studien zur Pubertät 19

Lernen in der Pubertät!

- Warum das Lernen jetzt schwerfällt 21
- Anders lernen in der Pubertät 23
 - Bauernhof statt Biologieunterricht 24
- Schule trotz Pubertät? 26
 - Beispiele aus dem Schulalltag 27
 - Lehrer und Eltern in einem Boot 29
 - „Wir haben ein Trostpflaster für Eltern.“ 30
- Familienleben trotz Pubertät? 32
 - Zwischen festen Regeln und Gelassenheit 33
 - Problemzonen PC, Handy und Co. 34
 - Was jetzt trotzdem klappt! 36
- Wenn es ernst wird: Schulverweigerung 37
 - „Unglückliche Kinder werden in der Schule selten bemerkt.“ 38
- Bekannte Lernstrategien 40
 - Von Anfang an gut vorbereitet 41
 - Ein Lob dem Loben 43
 - Wer hilft beim Lernen? 44
 - Ratschläge und Checklisten 46

Literatur und Linktipps

48

Leben in der Pubertät!



Pubertät – was ist das denn?

Bedeutung

Ursprünglich kommt der Begriff „Pubertät“ vom lateinischen „pubertas“ und bedeutet „Geschlechtsreife“, er kann aber auch mit „Mannbarkeit“ übersetzt werden. Der Duden beschreibt Pubertät ganz nüchtern als „zur Geschlechtsreife führende Entwicklungsphase des jugendlichen Menschen; Reifezeit“.

So weit, so gut und so harmlos. Aber nur auf den ersten Blick. Denn diese Reifezeit bringt für Jugendliche die größten Veränderungen in ihrem bisherigen Leben mit sich. Sie sind nicht mehr Kind und noch nicht Erwachsener. Sie müssen sich mit ihrem sich verändernden Körper auseinandersetzen, während ihr Gefühlsleben verrückt spielt. Erste große Lieben wechseln mit riesigen Enttäuschungen.

Mal fühlen sie sich übermäßig stark, mal ängstlich und schwach. Was bislang wichtig war, wird plötzlich völlig belanglos. Und allzu oft wird ausgerechnet die Schule zur absoluten Nebensache.

Zwei gute Nachrichten

Kurzum: Pubertät ist für alle beteiligten Protagonisten – das sind zunächst einmal die Jugendlichen selbst und in zweiter Linie Eltern und Lehrer – eine Herausforderung. Denn irgendwie müssen sie alle durch diese Reifezeit hindurchkommen. Dabei es gibt zwei gute Nachrichten: Die meisten Beteiligten kommen ziemlich unbeschadet davon. Und: Pubertät ist auch eine Chance – für alle.

Baustelle Körper

Pubertierende wirken äußerlich oftmals etwas unfertig oder gar seltsam. Und das Wissen darüber macht die Sache für sie keineswegs einfacher. Bei Mädchen wachsen die Brüste, bei Jungen der Penis. Die ersten Schamhaare sprießen und bei vielen auch die verhassten Pickel. Spätestens jetzt sieht es jeder: Die Pubertät hat begonnen.

Das Gehirn entscheidet, ...

Der Startschuss für diese Veränderungen ist zuvor im Gehirn gefallen: Denn die Pubertät beginnt, wenn das Gehirn die sogenannten Gonadotropine (das sind das Follikelstimulierende Hormon [FSH] und das Luteinisierende Hormon [LH]) ausschüttet. Erst dann können Eierstöcke beziehungsweise Hoden Geschlechtshormone produzieren. Bei Jungen ist es in erster Linie das Testosteron, bei Mädchen das Östrogen. Aber auch Mädchen produzieren Testosteron und Jungen Östrogen – jedoch nur wenig.

Mädchen sind mit der Pubertät meist ein, zwei Jahre früher dran als die Jungen. Und insgesamt beginnt die Pubertät für beide Geschlechter deutlich eher als noch vor 200 oder 300 Jahren: Im 17. oder 18. Jahrhundert nämlich bekamen Mädchen mit 17 ihre erste Regelblutung, heute im Schnitt mit 12 Jahren. Bei Jungen ist der Start der Pubertät schlechter erfasst, denn der erste Samenerguss lässt sich meist weniger genau datieren. Fest steht aber: Bei 90 Prozent kommt es irgendwann zwischen 9 und 15 Jahren dazu.



... der Körper reagiert.

Mädchen wie Jungen haben während der Pubertät einen großen Wachstumsschub. Sie „schießen“ förmlich in die Höhe. Bei den Mädchen werden außerdem Becken und Hüften breiter. Auch die inneren Geschlechtsorgane verändern sich: Die Scheidenwand wird dicker, die Gebärmutter wächst, Eizellen reifen. Bei den Jungen beginnt der Bartwuchs, meist mit einem ersten Oberlippenflaum. Der Kehlkopf wächst, der Adamsapfel bildet sich. Dadurch wachsen auch die Stimmbänder,

allerdings nicht gleichmäßig. Das erklärt, weshalb die Stimme während dieser Zeit manchmal komisch klingt. Nach dem Stimmbruch ist die Stimme der Jungen dann etwa eine Oktave tiefer.

Schlafen? – Nein danke!

Eltern wundern – oder ärgern – sich, dass ihr pubertierender Nachwuchs abends nicht zur Ruhe und morgens kaum aus dem Bett kommt oder am Wochenende erst dann aufsteht, wenn sie bereits an Nachmittagskaffee denken. Auch dafür gibt es eine Erklärung: In diesem Lebensabschnitt tickt die innere Uhr schlicht und ergreifend anders, weil das Schlafhormon Melatonin im jugendlichen Gehirn mit bis zu zwei Stunden Verspätung ausgeschüttet wird. Das heißt, die Mädchen und Jungen werden jetzt abends viel später müde und morgens entsprechend später wach.

Das Lernen leidet

Experimente und Untersuchungen, die mit Jugendlichen durchgeführt wurden, beweisen, dass auch ihre Reaktionen frühmorgens stark eingeschränkt sind. Allein das schon wäre Grund genug, die Schüler nicht in den morgendlichen Straßenverkehr zu entlassen. Über diesen aktuellen Aufmerksamkeitsmangel hinaus hat der fehlende Schlaf aber auch andere dauerhafte Folgen. Eine Aufgabe des Schlafes ist es nämlich, die Gedächtnisleistungen zu unterstützen und das, was tagsüber gelernt wurde, fest in das Gehirn hineinzuschreiben. Diese Abläufe finden aber erst im letzten Drittel des Schlafes statt. Fehlen also den Jugendlichen die entscheidenden zwei bis drei Stunden ihres notwendigen Schlafkontingents von mindestens acht Stunden, dann misslingt dieses „Abspeichern“.



Baustelle Kopf

Dass sich der Körper in der Pubertät verändert, ist offensichtlich. Doch was passiert im Kopf? Und mit welchen Auswirkungen? Lassen sich tatsächlich viele pubertäre Verhaltensweisen schlicht und ergreifend auf das zurückführen, was während dieser Zeit im Gehirn passiert? Und: Welche Wahl haben dann die Jugendlichen überhaupt noch und was können Eltern und Lehrer tun?

Die Synapsen

Die Entwicklung des Gehirns ist mittlerweile gut erforscht. Man weiß, dass es von Anfang an alle Informationen, die es über seine Sinnesorgane bekommt, wie ein Schwamm aufsaugt, um sie anschließend in neuronalen Netzen abzulegen. Dabei verstärken sich mit der Zeit diejenigen Verbindungen, die wichtig sind und häufig genutzt werden. Und genau darauf basiert das Lernen: Neue Erfahrungen greifen auf vorhandenes Wissen zurück. Beides wird kombiniert und so entsteht neues Wissen. Dieser Informationsaustausch findet über die sogenannten Synapsen statt.

Außer Kontrolle

Noch vor rund 20 Jahre glaubten Wissenschaftler, das Gehirn eines Menschen sei mit etwa 12 Jahren komplett entwickelt. Mittlerweile weiß man, dass das Gehirn sich gerade während der Pubertät noch stark verändert. Denn jetzt nehmen diese Synapsen-Verbindungen rasant zu, können sich allerdings kurze Zeit später ebenso rasch wieder zurückbilden. Der Begriff

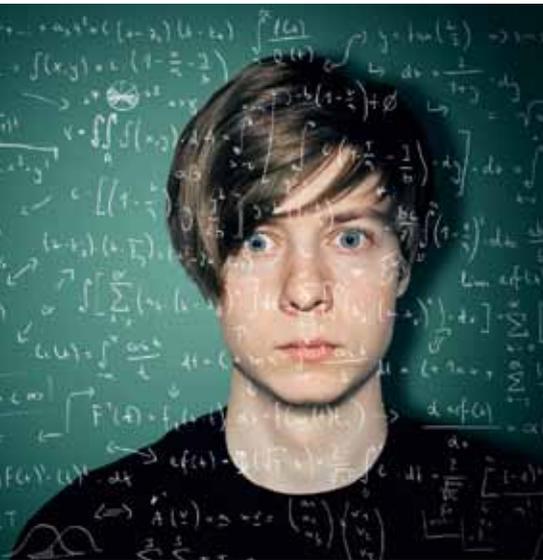
„Baustelle Gehirn“ ist also für diesen Zustand durchaus zutreffend. Diese „Bauarbeiten“ finden außerdem nicht überall im Gehirn zur gleichen Zeit statt. Sie bewegen sich von hinten nach vorn: vom Kleinhirn bis zum Stirnlappen. Dieser – auch präfrontale Cortex genannte – Teil des Gehirns hat eine wichtige Kontrollfunktion. Er ist zuständig für Einschätzungen, für Risikobewertungen und für die passenden Reaktionen – kurzum für vernünftiges und situationsgerechtes Verhalten. Seine Funktion wird allerdings während der Umbauphase

erheblich gestört. Die Folgen: Jugendliche haben dann oftmals Probleme, sich rational zu entscheiden und vernünftig zu verhalten. Kein Wunder also, dass es ausgerechnet in diesem Alter vermehrt zu Unfällen kommt. So bewegen sich Pubertierende beispielsweise im täglichen Straßenverkehr nicht mehr so bedacht, wie sie das vielleicht als Achtjährige getan haben. Und auch in anderen Bereichen neigen sie einfach vermehrt zum Risiko. Etwa was den Drogen- oder Alkoholkonsum angeht.



Gehört und nicht verstanden

Der Umbau im Gehirn bewirkt auch, dass die Kommunikation zwischen Jugendlichen und Eltern nicht mehr reibungslos funktioniert. „Hast du mich endlich verstanden?“ Auch wenn diese genervte Frage der Eltern sprachlich korrekt bei den Jugendlichen ankommt, ist es nicht weiter verwunderlich, wenn diese unerwartet desinteressiert oder aufbrausend reagieren. Bei solchen Vorwürfen schaltet das Gehirn von Jugendlichen nämlich



einfach oft ab. Statt mit Erklärungen, Vorwürfen oder gar einer „Predigt“ zu kommen, sollten Eltern versuchen, tatsächlich mit den Jugendlichen zu reden. Das bedeutet nicht, sich auf Jugendsprache umzustellen, das ist eher kontraproduktiv. Erfolgreicher ist es, in eine tatsächliche Kommunikation einzutreten, wie sie idealerweise auch zwischen Erwachsenen funktioniert – und das heißt auch zuhören und erzählen lassen.

Zahlen – Daten – Fakten: In der Pubertät legen Jungen bis zu zehn, Mädchen bis zu neun Zentimeter Körperlänge pro Jahr zu.

Belohnungssystem aus der Spur

Auch eine andere, bis dahin für das Lernen entscheidende Gehirnfunktion gerät während der Pubertät ein wenig aus der Spur: das Belohnungssystem. Dank des Wissenstriebes empfinden Kinder wie Erwachsene es als Lust, Dinge zu verstehen und Probleme zu lösen. Bei einem solchen Aha-Erlebnis wird die Glücksdroge Dopamin freigesetzt. Eine Belohnung also, die sich Körper und Gehirn selbst gönnen. Doch dieses Belohnungssystem funktioniert im jugendlichen Gehirn nur noch bedingt. Die Folge: Mädchen – und noch mehr die Jungen – suchen immer stärkere Kicks, um dieses Glücksgefühl zu erlangen.

Aufgeben und abwarten?

All das, was Eltern zur Weißglut treibt, kann also offensichtlich ganz nüchtern wissenschaftlich erklärt werden. Heißt das aber auch, dass sich den Frontallappen, Synapsen und Hormonen nichts entgegensetzen lässt? Doch, sagen nicht nur Neurobiologen, Psychologen und Erziehungswissenschaftler. Auch Eltern machen die Erfahrung, dass ihr eigenes Verhalten großen Einfluss auf den Ablauf der Pubertät haben kann. Dass dies nicht unbedingt mit Sätzen wie dem obigen „Hast du mich endlich verstanden?“ funktioniert, liegt nahe. Entscheidend ist etwas anderes: Vertrauen und Einfühlungsvermögen sowie die eine oder andere Regel und konsequentes Verhalten.

Typisch Mädchen – typisch Junge?

Eltern, die sowohl Tochter wie Sohn durch die Pubertät begleitet haben, wissen: Es gibt große Unterschiede. Ob aber diese Zeit mit einem Mädchen oder einem Jungen unkomplizierter verläuft, darüber gehen die Meinungen auseinander.

Die Idealmaße

Die Pubertät, so scheint es, meint es insbesondere mit den Mädchen nicht besonders gut. Denn stärker als die Jungen haben sie mit den körperlichen Veränderungen zu kämpfen. Innerhalb kurzer Zeit wachsen sie ihren gleichaltrigen männlichen „Leidensgenossen“ buchstäblich über den Kopf. Ein Blick in das Klassenzimmer einer siebten, achten oder neunten Klasse führt diese Unterschiede drastisch vor Augen.

Noch entscheidender ist aber, dass sich Körpergewicht und Aussehen der Mädchen stark verändern. Denn jetzt werden Becken und Hüften breiter und Fettpölsterchen lagern sich an. Und das sorgt für sehr viel Unzufriedenheit. Wird doch klar, wie deutlich sich das eigene äußere Erscheinungsbild von dem der beinahe überall präsenten Mager-Models mit ihren idealen Maßen unterscheidet. Essstörungen wie Magersucht oder Bulimie können die Folge sein.



Die falsche Stimme

Bei heranwachsenden Jungen sieht die körperliche Entwicklung während der Pubertät etwas anders aus. Sie nähern sich durch breitere Schultern und kräftigere Muskeln automatisch dem männlichen Schönheitsideal. Auch die tiefere Stimme am Ende des Stimmbruchs gehört dazu. Doch dieser Tonlagenwechsel verläuft leider nicht gleichmäßig und unauffällig. Das führt dazu, dass sich die Stimme zeitweise zu überschlagen scheint. Es kommt zum sogenannten „Kieksen“. Und das empfinden viele betroffene Jungen als Belastung.

Das Selbstbild

Daneben gibt es gravierende Unterschiede im Selbstbild. Das zeigt die Längsschnittstudie AIDA (Adaptation in der Adoleszenz), an der über 3.000 Berliner Jugendliche über drei Messzeitpunkte (Klasse 7, 8 und 9) teilnahmen. Ein Ergebnis: Weibliche Jugendliche sind nicht nur unzufriedener mit ihrem Äußeren, sie entwickeln auch weniger Ich-Stärke als männliche Jugendliche. Auch ihr Vertrauen in ihre Leistungsfähigkeit und ihre Erfolgszuversicht sind geringer ausgeprägt. So führen Mädchen eine schlechte Note eher darauf zurück, dass sie zu dumm

sein oder zu wenig gelernt hätten. Jungen hingegen schieben die Schuld eher auf den Lehrer oder die viel zu schwierige Aufgabenstellung.



Die Reaktionen

Das wiederum hat weitere Folgen: Während Mädchen auf Probleme häufig mit nach innen gerichteten Verhaltensweisen reagieren – also beispielsweise mit Essstörungen und Selbstzweifeln – treten bei Jungen mehr nach außen gerichtete Verhaltensweisen – wie Aggressivität oder auffällig dominantes Verhalten – auf.

Die Gemeinsamkeiten

Gemeinsam ist beiden, dass sie sich auf der Suche nach dem eigenen Ich von anderen abgrenzen müssen – und zwar insbesondere von den Eltern und der Erwachsenenwelt. Wichtig werden jetzt die gleichaltrigen und gleichgesinnten Freunde: die sogenannte Peergroup.

Pubertät – nur Stress für alle?



Eltern kleiner Kinder, die über Sorgen, Stress, Ein- und Durchschlafprobleme oder über die sogenannte Trotzphase klagen, bekommen von erfahrenen Eltern oft zu hören: „Das ist doch gar nichts, wartet mal, bis eure Kleinen in die Pubertät kommen.“

Die Pubertät – das Schreckgespenst aller Eltern also? Gewiss, es ist keine einfache Zeit, aber es ist eine Zeit – und daran sollten Eltern sich zwischendurch immer wieder erinnern –, die sie selbst einmal durchgemacht haben. Eine Zeit voller Konflikte, Auseinandersetzungen, Unsicherheiten und Überraschungen. Aber auch eine Zeit, die für alle Beteiligten viele Chancen bietet. Denn jetzt wird die Beziehung zwischen Eltern und Kindern neu definiert. Das ist nicht unbedingt einfach, aber es ist auch eine Chance, eine bis dahin gewachsene Beziehung auf neue, durchaus lauffähige Beine zu stellen.

Pubertät: die guten und die schlechten Seiten

Gute Seiten der Pubertät – gibt's die überhaupt? Viele Eltern werden diese Frage nicht unbedingt mit „Ja“ beantworten, fallen ihnen doch spontan all die schlechten Seiten ein, die das Erwachsenwerden des eigenen Nachwuchses mit sich bringt.

Da hilft ein Blick zurück zum Anfang: Wenn die Kinder noch klein sind, träumen Eltern oft davon, wie schön es doch wäre, endlich größere Kinder zu haben. Solche, die nachts durchschlafen, die sich selbstständig anziehen können, die allein zur Schule gehen und auch mal allein zu Hause bleiben können. Doch wenn es dann soweit ist, erkennen viele Mütter und Väter, dass auch mit dieser positiven Veränderung viel Arbeit, viele Sorgen und viel Stress einhergehen. Und nicht selten denken sie sehnsüchtig an die Zeit zurück, in der die Kinder noch ganz auf Mama und Papa fixiert waren, auch wenn Mama und Papa dann ständig gefordert waren. In der Rückschau erstrahlt also das, was damals als anstrengend empfunden wurde, eher in rosaroten Erinnerungsfarben. Und die Gegenwart wirkt eher grau.

Nein, es ist wirklich nicht schön, wenn die Kinder sich plötzlich türknallend aus dem Familienleben zurückziehen, wenn die Schulnoten ins nahezu Bodenlose sinken, wenn Absprachen überhaupt nichts

mehr bedeuten und wenn Eltern immer wieder zu hören und zu spüren bekommen, dass sie eigentlich nur noch peinlich sind.

Aber: Das ist ganz normal. Auch wenn viele Eltern die bis jetzt gewohnte Normalität vermissen: Elternsein bedeutet immer auch dazuzulernen und mit den eigenen Kindern – mit ihren Erfolgen, mit ihren Problemen, mit ihren Wünschen, mit ihren Krankheiten, mit ihrem Glück und auch mit ihrem Leid – zu wachsen.

Der Ratgeber-Autor und Familientherapeut Jan-Uwe Rogge hat sich intensiv mit dieser Zeit des familiären Zusammenlebens befasst. Er rät den Eltern, sich an vier Grundsätzen zu orientieren:

- Ich nehme dich so an, wie du bist.
- Ich nehme mich so an, wie ich bin.
- Ich bin nicht für dein Tun verantwortlich, du bist es für dich.
- Ich bin für mich und mein Tun verantwortlich, du nicht für mich.

Eltern können es ihren Pubertierenden jetzt nämlich nicht recht machen – sie werden dabei immer den Kürzeren ziehen. Denn die Jugendlichen müssen sich auf ihrem Weg zum Erwachsenwerden von den Eltern als wichtigste Bezugspersonen lösen. Und sie müssen dabei auch lernen, selbst Verantwortung zu übernehmen. Im Alltag kann das zum Beispiel für Eltern bedeuten, keine Entschuldigung für fehlende Hausaufgaben zu schreiben oder auch mal nicht den Taxifahrer zu spielen, wenn Sohn oder Tochter einfach keine Lust hatten, aufzustehen.

Und schließlich: Nicht jeder Tag ist durch schlechte Laune, Streit oder Katastrophen bestimmt. Diese Tage kommen vor, gewiss. Aber es gibt auch viele gute Tage und viele gute Taten. Denn – und das ist eine wirklich gute Nachricht: Überdurchschnittlich viele Jugendliche engagieren sich ehrenamtlich: in Sportvereinen, bei der freiwilligen Feuerwehr, beim Roten Kreuz, bei Initiativen, bei Parteien, bei Greenpeace oder bei den Kirchen. Nach einer aktuellen Studie der Bertelsmann Stiftung war bisher sogar jeder zweite Gymnasiast ehrenamtlich aktiv. Das hat sich allerdings mit der verkürzten Schulzeit etwas geändert: Von den „G-8lern“ sind nur noch 31 Prozent in einem Ehrenamt engagiert. Aber selbst damit liegen die Jugendlichen noch ein wenig über dem Durchschnitt der hierzulande ehrenamtlich Aktiven insgesamt.

Und das hängt damit zusammen, dass es kaum eine Zeit gibt, in der Menschen so leistungsbereit und begeisterungsfähig sind – auch wenn das für die schulische Leistungsbereitschaft nicht unbedingt zutrifft.



Das nervt jetzt die Jugendlichen

Raus aus dem Nest und unabhängig sein, darum geht es jetzt den Jugendlichen. Und da können schon die harmlosesten Fragen oder die in ihren Augen überflüssigsten Vorgaben zu innerfamiliären Krisen und Konflikten führen. Doch bei aller Nestflucht: Selbst (und gerade) jetzt brauchen die Jugendlichen auch den Schoß der Familie.

Die Standardfrage „Wie geht's dir?“ kann bereits eine emotionale Sperre auslösen, schlimmer noch ist „Wie war's heute in der Schule?“ – womöglich am Mittags- oder Abendbrottisch gestellt. Dieser Gesprächsaufakt führt im harmlosen Fall zu einer knappen und nichtssagenden Antwort, wahrscheinlicher aber ist entweder überdeutliches Schweigen oder gar der Abbruch des gemeinsamen Mahls.

Denn alle „Wie war es?“-Fragen nerven jetzt. Zumal die Jugendlichen ein gutes Gefühl dafür haben, was eigentlich damit gemeint ist. Es geht nämlich um viel genauere, eher insistierende Fragen, für die sie weder Interesse noch Verständnis oder gar Antworten haben, nämlich: „Wie war es in der Schule?“, „Hast du mitgemacht?“, „Hast du alles verstanden?“, „Hat der Lehrer dich gelobt?“, „Habt ihr einen Test geschrieben?“ und „Was glaubst du, wie er ausfallen wird?“. Jugendliche haben jetzt ganz andere Sorgen: Was kann ich gegen meine Pickel tun? Warum habe ich immer noch keinen Busen? Wie dämlich sieht eigentlich die-

ser Flaum im Gesicht aus? ... und: Merkt jetzt jeder, dass ich meine Tage habe?

Und Zimmer aufräumen? Was für ein unsinniges Ansinnen! Wer wohnt denn in diesem Zimmer und wer muss sich hier wohlfühlen – etwa Mama und Papa? Die haben doch die restliche Wohnung als Spielwiese für ihren Ordnungsfimmel!

Ganz wichtig hingegen sind jetzt die Freunde, haben sie doch als Leidensgenossen ähnliche Probleme mit den Eltern, mit der Schule, mit der ganzen Welt. In ihren Peergroups fühlen sich Jugendliche verstanden, hier können sie sich austauschen und finden Bestätigung. Umso nerviger, wenn Eltern unbedingt mehr über diese Freunde wissen wollen, wenn sie diese gar noch kritisieren oder den Umgang mit ihnen infrage stellen. Schließlich geht Eltern das gar nichts an – meinen zumindest die Jugendlichen.

Klar, dass sich die Gedanken der Heranwachsenden jetzt um Sex drehen. Aber wollen sie diese Gedanken mit ihren

Eltern teilen? Nein. Es ist nicht nur nervig, es ist eher peinlich, wenn Eltern jetzt mit dem Thema „Sex“ um die Ecke kommen oder gar klammheimlich ein Kondom aufs Bett legen. Peinlich auch, wenn Eltern

Zahlen – Daten – Fakten: Die Gleichaltrigen zählen jetzt: Das belegt unter anderem die PEER-Studie der Leuphana Universität, die positive Peer-Einflüsse auf Lesemotivation und Lesekompetenz bei Fünft- und Sechstklässlern nachweisen konnte.

meinen, den ersten Freund oder die erste Freundin einladen zu müssen. Dieses „Beschnuppern“ kommt bei den Jugendlichen in der Regel gar nicht gut an. Alkohol trinken? Machen doch alle. Mal eine Zigarette probieren? Ist doch cool. Dumm nur, dass nicht nur der Gesetzgeber da ganz anderer Meinung ist. Für Eltern scheint das Trinken und Rauchen jetzt zu einem Gesprächsthema zu werden, das ganz oben auf der Prioritätenliste steht.

Nahezu überhaupt kein Ohr haben die Jugendlichen jetzt außerdem für Hinweise auf ihre Karriere, die sie mit

diesen Schulnoten wohl vergessen könnten, auf die Gesundheit, die sie mit ihrer momentanen Lebensweise angeblich aufs Spiel setzen oder darauf, was die Nachbarn oder die Verwandten wohl denken. Sätze wie „Wenn du unbedingt Straßenkehrer werden willst!“ oder „Wenn du so weitermachst, wirst du keine 40 Jahre alt!“ lösen bei ihnen entweder gelangweiltes Gähnen, gequältes Aufseufzen oder bewusstes Weghören aus.

Und dann noch die vielen Verbote und Regeln der Eltern: „Um elf Uhr bist du zu Hause!“, „Tattoos und Piercing – nicht bevor du volljährig bist!“, „Beim Freund übernachten: ‚Dafür bist du noch zu jung!‘“ Eltern, so scheint es, sind für beinahe alles, was die Jugendlichen jetzt nervt, verantwortlich.



Das nervt jetzt die Eltern

Auch wenn es scheint, dass Eltern und Kindern in zwei ganz verschiedenen Welten leben: Es sind die gleichen Dinge, die beide jetzt nerven. Das Problem ist bloß, dass Kinder und Eltern sie aus ganz verschiedenen Blickwinkeln sehen und völlig unterschiedlich interpretieren.

Ewige Diskussionen und das Feilschen um jede Minute, wenn es darum geht, möglichst lang auf einer Party zu bleiben. Keinerlei Reaktionen auf die Bitten, das Zimmer doch mal aus dem Zustand eines Mülleimers in den einer bewohnbaren Einheit zu verwandeln und schließlich eine schlechte Schulnote nach der anderen; dazu die ewige Sorge, der Nachwuchs könnte tatsächlich etwas Unbedachtes tun, sich gar in Gefahr bringen: Die Nerven vieler Eltern sind jetzt besonders angespannt.

Mit ihren „Wie war es?“-Fragen hegen Eltern aus ihrer Sicht nur gute Absichten: Sie wollen Interesse zeigen und ihre Sorge um das Wohlergehen ihrer Kinder ausdrücken, sie wollen also sagen: „Du bist mir wichtig.“ Erschreckt müssen sie aber feststellen, dass der Nachwuchs darauf desinteressiert, mit Schweigen oder gar offen ablehnend reagiert.

„Habe ich eigentlich meine Kinder ausreichend aufgeklärt, haben wir offen über das Thema ‚Sex‘ sprechen können, wissen sie wirklich Bescheid?“ Fragen, die viele Eltern

sich stellen, weil es jetzt „ernst“ werden könnte. Von diesem Ernst aber wollen Jugendliche nichts wissen, jedenfalls nicht von ihren Eltern und das zeigen sie ihnen meist auch ganz deutlich.

Bierflaschen im Kinderzimmer, eine Alkoholfahne nach dem Treffen mit Freunden und Klamotten, die nach Zigaretten stinken: Das nervt nicht nur, das bereitet auch Sorgen. Zwar hat das sogenannte Komasaufen an Attraktivität verloren, aber Alkohol spielt nun einmal eine Rolle beim Erwachsenwerden, denn das Ausprobieren des bisher Verbotenen lockt.

Und dann der Freundeskreis, der vielen Eltern völlig unbekannt ist. Früher kamen

Tipp:

Gute Ratschläge finden Eltern im Internet, zum Beispiel auf der Seite www.starke-eltern.de – ein Angebot der AOK und der Hessischen Landesstelle für Suchtgefahren.

alle Spielkameraden liebend gern zu Besuch oder es gab gemeinsame Ausflüge mit anderen Eltern und Kindern. Die Zahl der einzuladenden Geburtstagsgäste musste man sogar kräftig reduzieren, weil der gesamte Kindergarten keinesfalls Platz am Geburtstagstisch finden würde. Jetzt sind die Eltern außen vor. „Mit wem triffst du dich denn?“ oder „Kennst du sowieso nicht“: Solche Dialoge sind jetzt normal – aber nicht gerade beruhigend.

Kurzum: Die Auseinandersetzung zwischen Eltern und Kindern findet auf vielen verschiedenen Gebieten statt. Beinahe überall können die Beteiligten in eine Konfliktfalle stolpern. Manche Probleme und Konflikte sind eher harmlos, andere hingegen sollten durchaus ernst genommen werden. Sicher ist: Die Kinder brauchen diese Konflikte, auch wenn die Eltern jetzt lieber auf Harmonie schalten würden.

Bei den meisten Jugendlichen verläuft die Pubertät unterm Strich ohne wirklich große Probleme und Eltern können sich bald schon – bis auf wenige Episoden – kaum noch daran erinnern, was sie denn nun so genervt hat. Doch es gibt auch andere Erfahrungen und Entwicklungen: Essstörungen, Gewalt gegen sich selbst, Gewalt gegen andere, Schulverweigerung, Alkoholexzesse. Dann ist professionelle Hilfe gefragt. Denn das Argument „Ach, das wächst sich wieder aus.“ zieht in diesen Fällen nicht. Immerhin – und das darf nicht verschwiegen werden – sind Unfälle und Suizid die beiden häufigsten Todesursachen bei Jugendlichen. Nur: Von diesen problematischen Entwicklungen generell auf den Verlauf der Pubertät zu schließen, wäre verkehrt.



Zahlen – Daten – Fakten: Studien zur Pubertät

Mathe – nein danke!

Mehr als ein Drittel der deutschen Schüler lernt zwischen der neunten und zehnten Klasse im Fach Mathematik nichts dazu, so die Ergebnisse der Längsschnittuntersuchung PISA-I-Plus, die im November 2006 vorgestellt wurden.

Noch einmal bitte!

Die PISA-2003-Untersuchung zeigte, dass deutschlandweit 23,1 Prozent aller Fünfzehnjährigen im Verlauf ihrer bisherigen Schullaufbahn mindestens einmal eine Klasse wiederholt haben. Die meisten Kinder trifft diese Erfahrung erst in der weiterführenden Schule – also zu Beginn oder während der Pubertät.

Diese Schule bitte sofort verlassen!

In Deutschland kommen auf einen Schulaufsteiger mehr als zwei Absteiger, so das Ergebnis der Studie der Bertelsmann Stiftung „Schulformwechsel in Deutschland“ von 2012. Demnach wurden im Schuljahr 2010/11 rund 50.000 Schüler zwischen Klasse 5 und Klasse 10 auf eine niedrigere Schulform herabgestuft. Aus durchschnittlich jeder zweiten Realschul- und Gymnasialklasse wurde ein Schüler abgeschult.

Schule schlecht – Eltern gut

Wirklich gern zur Schule geht nur ein Drittel der Jugendlichen. Das belegt die Shell-Studie aus dem Jahr 2010. Die Studie wartet aber auch mit positiven Zahlen auf: In Zeiten, da die Anforderungen in Schule, Ausbildung und den ersten Berufsjahren steigen, findet der Großteil der Jugendlichen bei den Eltern Rückhalt und emotionale Unterstützung. Mehr als 90 Prozent der Jugendlichen haben ein gutes Verhältnis zu ihren Eltern.

Lernen in der Pubertät!



Warum das Lernen jetzt schwerfällt

Platz 1 ist belegt

Das Thema „Lernen“ steht bei den Jugendlichen nicht unbedingt an erster Stelle. Und das hat verschiedene Ursachen. Zunächst einmal gibt es in ihrem Leben jetzt eindeutig Wichtigeres als Vokabeln, mathematische Formeln oder Grammatikregeln. Das Gefühlsleben rückt in den Vordergrund und wird vom ersten großen Liebeskummer, vom Streit mit den Eltern über den geplanten Discobesuch oder vom Stress mit Freunden bestimmt. Außerdem ist die Pubertät eine Zeit des Zweifels und der Sinnsuche.

Stauwarnung

Doch damit nicht genug. Neben diesen Turbulenzen und der Suche nach Identität kommen mit dem im Kapitel „Baustelle Kopf“ beschriebenen Umbauprozess im Gehirn zusätzliche Probleme hinzu. Und das ist allen Autofahrern ja bestens bekannt: An Baustellen fließt der Verkehr deutlich langsamer, er stockt oder kommt hin und wieder auch ganz zum Erliegen.

Aber auch das ist richtig: Nach erfolgreichem Umbau kann man getrost wieder in den Turbogang schalten, auf den nun ausgebauten Straßen fährt es sich besonders gut. So ähnlich verhält es sich auch während der Umbauphase im jugendlichen Gehirn.

Und dieser Umbau erklärt das Auf und Ab während der Pubertät, wenn scheinbar komplettem Desinteresse große Euphorie und Engagement folgen – auch wenn diese Begeisterung nicht immer der Schule und ihren Unterrichtsfächern gilt.

Wettbewerbe wie etwa „Jugend forscht“, „Jugend musiziert“ oder die Mathematikolympiade zeigen deutlich, dass Jungen und Mädchen zwischen 12 und 18 Jahren durchaus zu Höchstleistungen fähig sind, Forschergeist an den Tag legen und Ergebnisse erzielen, vor denen Erwachsene nur den Hut ziehen können. Und dass sie Herausforderungen lieben.



Zwischen Verstehen und Fordern

Also: Die Begleitumstände sind jetzt möglicherweise nicht optimal. Sie sind aber auch nicht katastrophal. Es ist nur so, dass das Leben und Lernen in der Pubertät – positiv ausgedrückt – außerordentlich abwechslungsreich ist. Dieser Wechsel jedoch ist für Eltern mitunter unverständlich. Die Folgen: Sie reagieren mit Ungeduld oder Vorwürfen.

Besser ist es, daran zu denken, dass mögliche Probleme, die jetzt auftreten, viele verschiedene Ursachen haben können. Die Erklärung, der Sohn oder die Tochter seien faul oder hätten bloß andere Interessen, ist zu einfach und außerdem kontraproduktiv. Stattdessen gilt es, eine Mischung aus Verständnis und gezielter Forderung und Förderung zu finden. Das fällt nicht immer leicht und es gibt auch keine Patentrezepte, hilft aber zuverlässiger als Strafen und Drohungen oder Desinteresse.

Zahlen – Daten – Fakten: Zu Beginn der Pubertät findet im Gehirn ein regelrechter Wachstumsschub statt. Dabei werden die Axone, also die Kabel zwischen den Nervenzellen, dick mit einer isolierenden Fettschicht, dem Myelin, ummantelt. So werden diese Datenverbindungen deutlich schneller. Eingepackt werden nur jene Verbindungen, die das Gehirn regelmäßig nutzt. So werden gelernte und bewährte Verhaltensweisen verfestigt.

Anders lernen in der Pubertät



Jugendliche sind keine Lernanfänger, bauen sie doch auf jahrelangen Lernerfahrungen auf. Waren diese bislang durchweg positiv, dann sollte das Lernen auch jetzt nicht zu einer unüberwindbaren Hürde werden.

An den Grundlagen sind übrigens Eltern und Lehrer nicht unerheblich beteiligt. Ihre positive Einstellung zum Lernen und Entdecken und ihre Unterstützung in den Jahren zuvor sind entscheidend. Dazu gehören aber auch Regeln und Absprachen, etwa was die Hausaufgaben und den regelmäßigen Besuch der Schule betrifft. Wichtig ist ebenso der Kontakt zwischen Schule und Eltern. Und wichtig ist auch, dass Eltern und Schule auf die veränderten Lernvoraussetzungen in der Pubertät eingehen: weder mit Laissez-faire noch mit Druck, vielmehr mit Kreativität, Ideen und einem erweiterten Lernbegriff, der sich nicht nur aufs Vokabelpauken und die Noten beschränkt, sondern auch aufs Lernen, das außerhalb von Schule und Elternhaus stattfindet.

Bauernhof statt Biologieunterricht

Klassischer Unterricht in der Pubertät ist – vorsichtig ausgedrückt – schwierig und selten mit viel Erfolg gekrönt. Alternative Konzepte – von Montessori bis zur Gegenwart – zeigen, dass es auch anders geht.



„In der Pubertät wird die Schule zur Qual“, mahnte Hartmut von Hentig – ein einflussreicher Erziehungswissenschaftler in den 1960er-Jahren – schon vor Jahren und empfahl die „Entschulung“ der Mittelstufe. Die Jugendlichen sollten nach seinen Vorstellungen lieber Häuser renovieren oder einen Bauernhof bewirtschaften. Eigentlich kein neuer Vorschlag.

Der Erdkinderplan

Tatsächlich hatte Maria Montessori bereits 60 Jahre früher den sogenannten „Erdkinderplan“ als spezielles Erziehungskonzept für Jugendliche entwickelt. Die Jugendlichen sollten sich unabhängig und unbeeinflusst von ihren Familien entwickeln können. Zu Montessoris Ideen gehörte zum Beispiel ein Bauernhof, wo die Jugendlichen sich in einer realen Arbeits- und Lebenssituation auf ihr Erwachsenenleben vorbereiten sollten.

Wenn auch vielen Lehrern und Eltern Vorschläge wie diese zu weit gehen, so organisieren doch immer mehr Schulen – zumindest zeitweise – ähnliche Lernprojekte außerhalb des regulären Schulalltags.

Landbauprojekt Schlänitzsee

Seit 2009 betreiben etwa in Potsdam zwei Schulen gemeinsam auf einem ehemaligen Stasi-Feriengelände nördlich von Brandenburgs Hauptstadt das „Landbauprojekt Schlänitzsee“. Zwei siebte und zwei achte Klassen verbringen jeweils eine Woche auf diesem Gelände. Nicht

zur Erholung, sondern um vor Ort zu arbeiten, zu forschen und zu lernen.

Große Herausforderungen

An der Hamburger Gesamtschule Winterhude beginnt seit 2006 das Schuljahr für die Klassen 8 bis 10 mit einer „großen Herausforderung“. Drei Wochen lang überqueren die Schüler die Dolomiten, arbeiten auf dem Bauernhof, fahren mit dem Fahrrad durch alle Bundesländer oder forschen in einem Archäologiecamp.

Produktionsschulen

Auch die rund 40 Produktionsschulen in Deutschland, die sich meist an Schulverweigerer wenden, arbeiten ähnlich. Erfolgreich verbinden sie theoretisches und praktisches Lernen. Anhand konkreter Aufträge werden marktfähige Produkte entwickelt und dann auch auf dem Markt angeboten. Dabei gibt es nicht nur praktische Probleme für die Schüler zu lösen, sondern auch theoretische: Preise müssen kalkuliert werden, die Bestellung der Materialien ist zu organisieren, der Produktionsprozess muss überwacht werden und vieles mehr.

Schülerfirmen

Gute Erfahrungen haben Schulen bundesweit auch mit den sogenannten Schülerfirmen gemacht. Hier bieten Schüler Catering-Services an, betreiben Schulkioske oder Secondhandshops, organisieren Babysitterdienste oder reparieren Fahrräder. Meist mit viel Engagement und großem Erfolg. Dabei lernen die Schüler Eigeninitiative, Teamfähigkeit, soziale Kompetenzen und die Übernahme von Verantwortung. Die betreuenden Lehrer übernehmen lediglich die Funktion eines Moderators.



Auch in der Familie ...

Übrigens: Das Konzept „Bauernhof statt Biologieunterricht“ funktioniert auch in der Familie. Warum nicht mal mit dem Sprössling gemeinsam einen Fahrradschuppen bauen, den Computer reparieren, das Zimmer tapezieren oder den Garten neu gestalten? Auch dafür ist weitaus mehr als handwerkliches Können gefragt. Und Erfolge, die bei solchen Projekten erzielt wurden, stärken das Selbstbewusstsein und können auch motivierend auf schulische Herausforderungen wirken.

Schule trotz Pubertät?



Mit wem lernen?

Auch wenn an vielen Schulen heutzutage Projekte den Unterrichtsalltag bereichern und die Schüler den – meist ungeliebten – Klassenraum für eine überschaubare Zeit verlassen können: Standard bleibt der klassische Fachunterricht. Und die Lernleistungen werden weiterhin durch Tests, mündliche Prüfungen und Hausarbeiten ermittelt und konsequent bewertet. Schnell werden mangelnde Leistungen und schlechte Noten zum Dauerproblem für Eltern. Was jetzt noch weniger fruchtet als in den Jahren zuvor ist elterliche Nachhilfe. Schließlich wollen sich die Jugendlichen von ihren Eltern abnabeln. Papa und Mama, die jetzt den (Ober-) Lehrer spielen wollen, werden also wenig Erfolg haben. Besser funktioniert das gemeinsame Lernen mit Gleichaltrigen. Möglicherweise organisieren die Jugendlichen selbst solche Lernnachmittage oder nutzen gemeinsam entsprechende Nachhilfeangebote.

Beispiele aus dem Schulalltag

Lange Zeit galten die siebten, achten und neunten Klassen einfach nur als schwierig und die Lehrer mussten irgendwie damit klarkommen. Auch in der Lehrerbildung kam das Thema „Pubertät“ kaum vor. Mittlerweile haben sich jedoch viele weiterführende Schulen auf den Weg gemacht, stellen den Standardunterricht auf die Probe und bieten für diese Klassenstufen unterrichtsbegleitende Programme an.

Lernen von den Peers

„Erst kommt die positive Peerkultur – dann der Matheunterricht“, sagt etwa der Erziehungswissenschaftler Günther Opp. „Aber die Schulen definieren sich immer mehr über Lernvermittlung und Stoffvermittlung und gehen weg von ihren Erziehungsaufgaben“, kritisiert er und plädiert für

ein Umdenken.“ „Ich glaube, dass wir den falschen Fokus haben. Wir kümmern uns eher darum, ob wir noch ein Fach einrichten sollen: Ethik, Physik, Erdkunde, Geschichte, Englisch, Deutsch, Religion, Kunst – jedes Fach ist unglaublich bedeutsam. Für die Kinder bildet das keine Einheit mehr, sondern fragmentiert



Weltwissen in Einheiten, die die Kinder nicht mehr zusammenbringen und verstehen können. Und dazu erhöhen wir die Angst vor dem Bildungsscheitern.“ Opp hat in Halle das Projekt „Positive Peerkultur“ entwickelt und an etlichen Schulen erprobt. Dort treffen sich wöchentlich Gruppen von 6 bis 10 Kindern

und Jugendlichen. Sie haben ein festes Rahmenprogramm – gemeinsam wird der Raum vorbereitet, der Tisch gedeckt, Tee gekocht, aber auch aufgeräumt und abgewaschen. Während die Erwachsenen lediglich als Moderatoren agieren, unterstützen sich die Peers in den Gesprächen gegenseitig und helfen sich bei problematischen Situationen. Sie erleben, dass andere Jugendliche ähnliche Probleme wie sie selbst haben und dass sie damit nicht allein sind. Und das hat auch Auswirkungen auf ihren Schulerfolg.

Tipp:

Diese Empfehlungen für angehende Lehrer können sich auch Eltern zu eigen machen.

Präventionsprogramm in Thüringen

Auch das Land Thüringen testet neue Wege und will das von der Jenaer Entwicklungspsychologin Karina Weichold entwickelte Programm namens IPSY in den Lehrplan aufnehmen. Das Präventionsprogramm, das bereits an rund hundert Schulen erprobt wurde, führt dazu, dass es Kindern leichter fällt, „Nein“ zu Alkohol oder Zigaretten zu sagen. Gleichzeitig verstärkt sich ihre Bindung an die Schule. Sie identifizieren sich stärker mit Schule und Lernen und fühlen sich ernst genommen.

Die Schule thematisiert Pubertät

Auf ihrer Homepage erklärt die Gesamtschule Düsseldorf, wie sie das Thema „Pubertät“ im Schulalltag angeht: „Für uns

heißt dies, dass das partnerschaftliche Verhältnis zwischen Lehrerinnen, Lehrern und Schülerinnen, Schülern vertieft wird, indem wir den Jugendlichen mehr Verantwortung übertragen. Auf der anderen Seite muss Schule Grenzen ziehen, die auf einsichtigen pädagogischen Prinzipien beruhen, um den Jugendlichen Orientierung zu geben.“

Den Schülern etwas zutrauen

Und angehenden Lehrern empfiehlt das Studienseminar Koblenz unter anderem, Angriffe der Schüler nicht persönlich zu nehmen, gelassen, freundlich und zugewandt zu bleiben, auch wenn der Schüler „ausflippt“. Außerdem sollten Lehrer das Verhalten der Schüler nie kommentieren. Stattdessen wird empfohlen, den Schülern etwas zuzutrauen, sie mit Aufgaben zu betrauen und auch zuzulassen, dass etwas schiefgeht. Kurzum: Impulse setzen, statt Ratschläge zu erteilen! Leistung anerkennen, ohne jedoch auf Leistung zu trimmen. Erwünschtes Verhalten beachten und positiv bekräftigen.

Lehrer und Eltern in einem Boot

Auch wenn die Jugendlichen jetzt mehr und mehr auf ihrer Eigenständigkeit beharren:
Eltern sollten das Beziehungsdreieck Lehrer-Schüler-Eltern auch weiterhin pflegen.

Schule setzt auf Eltern

„Wir wünschen, dass Sie sich regelmäßig über die Entwicklung Ihrer Kinder unterrichten und die Elternsprechtage und Klassenpflegschaftssitzungen besuchen

sowie unsere pädagogische Arbeit, gerade in dieser einfach problematischen Altersstufe, unterstützen“, schreibt zum Beispiel das Geschwister-Scholl-Gymnasium in Düsseldorf auf seiner Homepage.



Elternsprechtage mit Kindern

Denn gerade jetzt zählt der Austausch zwischen allen Beteiligten. Und das heißt: nicht über die Köpfe der Kinder hinweg, sondern gemeinsam mit ihnen. So sollten Elternsprechtage nicht nur dem Dialog zwischen Lehrern und Eltern dienen, sondern dem gemeinsamen Austausch zwischen Eltern, Schülern und Lehrern. Bestenfalls geht es dann nicht um Noten, Vorwürfe, Ermahnungen und Vergleiche mit anderen Schülern, sondern um Stärken und Interessen der Schüler und um die Frage, wie diese auch für die Schule genutzt werden können.

„Wir haben ein Trostpflaster für Eltern.“

Interview mit dem Jugendforscher Klaus Hurrelmann

Haben sich die mit der Pubertät einhergehenden Probleme in den letzten Jahren tatsächlich verschärft? Welchen Einfluss haben die Erwartungen der Eltern an den Schulerfolg ihrer Kinder? Und wie können Kinder und Eltern das Leben und Lernen gemeinsam gut meistern? Antworten dazu von Prof. Dr. Klaus Hurrelmann.

Herr Hurrelmann, gern wird über die vielen Probleme, die mit der Pubertät einhergehen, berichtet. Ist die Pubertät tatsächlich in den vergangenen 10, 20 Jahren schwieriger geworden?

Klaus Hurrelmann: Diese Frage ist nicht einfach zu beantworten, weil man nicht ohne Weiteres in die historischen Kontexte zurückblicken und deswegen schnell zu einer falschen Einschätzung kommen kann. Ich würde trotzdem die Antwort wagen: Es ist schwieriger geworden, weil die Pubertät so stark im Lebenslauf nach vorn gewandert ist und das bedeutet, dass sich Eltern heute früher darauf ein-

richten müssen, dass ihre Tochter oder ihr Sohn in die Geschlechtsreife eintritt.

Eltern wollen für ihre Kinder das Beste, dazu gehört auch der Schulerfolg. Sind diese hohen Erwartungen gerade in der Pubertät problematisch?

Klaus Hurrelmann: Wieder würde ich die Einschätzung wagen: Es ist heute spannungsreicher, in die Pubertät einzutreten, weil sich die Erwartungen an die Leistungsergebnisse erhöht haben. Letzten Umfragen zufolge erwarten 66 Prozent der Eltern mit Schulkindern, dass ihre Kinder das Abitur machen. Schon beim Eintritt in die Grundschule bekommen die Kinder sehr deutlich mitgeteilt, was man von ihnen erwartet. Und zeitgleich mit dem durchschnittlichen Beginn der Pubertät findet heute der Übergang in die weiterführenden Schulen statt.

Und wie können Eltern ihren Kindern in diesen Situationen helfen?

Klaus Hurrelmann: Eltern können ihre Kinder in diesem Alter nicht mehr direkt unterstützen. Unterstützung und Hilfe in diesem Alter sind dennoch weiterhin nötig, auch wegen der höheren Anforderungen. Sie müssen berücksichtigen, dass das jugendlich gewordene Kind selbstständig sein will und müssen indirekte Unterstützung und Hilfe anbieten. Das ist eine Kunst für sich. Diese Unterstützung muss Anreiz, Anregung und Anleitung sein, die teilweise sozusagen über Bande gespielt wird, damit das Kind merkt ‚Ich mache es selbst und nehme hier nicht bewusst eine Anregung meiner Mutter oder meines Vaters auf‘. Es ist für Eltern eine schwierige Situation, in der es ganz schnell zu enormen Spannungen kommen kann. Eltern sind jetzt gut beraten, sich ein bisschen schulen zu lassen oder auch zu akzeptieren, dass sich das Kind die notwendigen Anregungen zum Lernen woanders holt, gegebenenfalls auch über Nachhilfe.

Eltern müssen also vieles bedenken. Das klingt nach einer sehr anstrengenden Zeit.

Klaus Hurrelmann: Wir haben ein Trostpflaster für Eltern: Mütter und Väter sind heute die allerwichtigsten Karriereberater ihrer Kinder. Wenn es um die wichtigen Zukunftsfragen geht, dann orientieren sich die Jugendlichen in der Altersspanne ab 12 bis weit noch in die 20er Lebensjahre hinein an den Meinungen der Eltern. Schulwahl, Fächerwahl, Abschlussentscheidungen, Berufswahl oder Hochschulstudium: Überall haben Eltern für die Jugendlichen die absolut wichtigste Stimme.



Quelle: Hertie School of Governance

Zur Person

Klaus Hurrelmann ist einer der bekanntesten Jugendforscher in Deutschland. Er ist Senior Professor of Public Health and Education an der Hertie School of Governance in Berlin und war zuvor Professor für Sozial- und Gesundheitswissenschaften an der Universität Bielefeld. Prof. Hurrelmann leitete die letzten Shell Jugendstudien und World Vision Kinderstudien.

Familienleben trotz Pubertät?



Schule nicht auf Platz 1

Verständlich, dass sich jetzt in der Familie vieles um das Thema „Schule“ dreht. Schließlich prallen oft zwei ganz unterschiedliche Sichtweisen aufeinander.

Das jugendliche Desinteresse am Lernen löst bei Eltern nicht selten Panik aus. Mit Gesprächen und guten Worten, mitunter auch mit Drohungen, Verboten oder schwarzgefärbten Zukunftsvisionen versuchen diese, ihre Kinder davon zu überzeugen, wie wichtig und existenziell ihr schulischer Erfolg doch gerade jetzt ist. Schlau ist das nicht. Schließlich sind die Jugendlichen gerade eher auf Widerspruch und selbstständige Entscheidungen aus.

Außerdem ist es für den Nachwuchs nun wirklich nicht schön, plötzlich nur noch sehr einseitig am Schulerfolg gemessen zu werden. Eltern sollten innerfamiliär jetzt eher auf andere Schwerpunkte setzen, orientiert an den Interessen der Jugendlichen.

Zwischen festen Regeln und Gelassenheit

Wie in jeder anderen Gemeinschaft wird auch das Zusammenleben in der Familie von Regeln und Absprachen bestimmt.

In den ersten Lebensjahren legen Eltern diese Regeln fest, schließlich kann man Babys noch nicht nach ihrer Meinung fragen. Mit zunehmendem Alter der Kinder ändern sich die Gepflogenheiten und Regeln werden immer wieder neu definiert, selbst wenn ein Grundkonsens nach wie vor den Rahmen bestimmt. Von den Jugendlichen schließlich wird vieles – Eltern haben oft den Eindruck: alles – infrage gestellt.

Neu justieren

Jetzt müssen Grenzen, Regelungen und Abläufe ganz neu justiert werden. Was zunächst möglicherweise ganz einfach klingen mag, wird im Alltag schnell zu einer echten Herausforderung, nämlich realistische Regeln und Grenzen zu

vereinbaren, die nicht in Bevormundung und Verboten münden, sondern Orientierung und Halt bieten. Erst in einer solchen Atmosphäre ist auch Platz für Gelassenheit und Verständnis, wenn mal etwas schiefgeht.



Problemzonen PC, Handy und Co.

Längst leben Kinder und Jugendliche auch in digitalen Welten. Und dieses digitale Leben bietet viele Chancen – aber auch Gefahren.



Spielen und Surfen am PC oder dem Notebook am heimischen Schreibtisch ist beinahe schon von gestern. Schließlich ist die virtuelle Welt fast immer und überall. Insgesamt 96 Prozent der 12- bis 19-Jährigen besitzen ein eigenes Handy

und mehr als 80 Prozent nutzen es täglich. Und zwei Fünftel aller Jugendlichen loggen sich regelmäßig über das Handy in ihr soziales Netzwerk ein, so das Ergebnis der JIM-Studie 2012.

Fit, aber sorglos

Die meisten Jugendlichen fühlen sich fit im Umgang mit dem Internet und mit sozialen Netzwerken. Sie wissen um die Gefahren von Cyber-Mobbing, Datenklau oder Phishing. Trotzdem setzen sie ihre Kompetenzen nicht immer passend um: Nur die Hälfte nutzt die Sperren zum Schutz ihrer persönlichen Daten, so eine Untersuchung der Universität Leipzig.

Gefahr Computerspiel?

Und dann noch das Thema „Computersucht“! Anfang 2010 schreckte eine Studie des Niedersächsischen Kriminologischen Instituts auf, nach der allein von den Neuntklässlern in Deutschland mehr als 14.000 süchtig nach Computerspielen waren. Weitere mehr als 23.000 galten außerdem als stark gefährdet. Ein Jahr später jedoch präsentierte das Bredow-Institut

Zahlen – Daten – Fakten: Ein gutes Klima in der Familie und möglichst frühe Medienerziehung sind zentrale Faktoren, um exzessiver Mediennutzung von Jugendlichen erfolgreich vorzubeugen, so das Ergebnis der EXIF-Studie der Universität Hamburg.

andere Zahlen. Demnach zeigen 98,6 Prozent der Computerspieler ab 14 Jahren ein unauffälliges Spielverhalten.

Kompetente Eltern

Überwiegend gehen die Jugendlichen vernünftig mit den modernen Medien um. Dennoch gibt es Gefahren, die sie entweder ganz großzügig ignorieren oder tatsächlich nicht kennen. Gut also, wenn Eltern sich schlau gemacht haben und mitreden können. Praktische Hinweise

bieten Websites wie **www.klicksafe.de**, **www.surfen-ohne-risiko.net** oder **www.internet-abc.de**.

Und eines sollten Eltern – nicht nur bei diesem Thema – berücksichtigen: Die Jugendlichen brauchen ihre Privatsphäre. Also: Eben mal in den E-Mail-Ordner von Sohn oder Tochter zu gucken, ist ebenso wenig angesagt wie das Lesen ihrer Tagebücher.



Was jetzt trotzdem klappt!

„Think positive“: Gewiss, dieser Begriff wird zu Recht als oberflächlich abgetan. Aber gerade jetzt kann eine positive Einstellung große Wirkung haben. Und das heißt: Herausfinden, was richtig gut klappt. Denn es bringt wenig, den Kindern immer wieder vorzuhalten, was schief läuft, was sie falsch machen und was sie unbedingt ändern müssten.



Die Tochter kümmert sich intensiv um das Wohlergehen des Hundes? Wunderbar! Der Sohn hat versucht, den defekten Familiendrucker zu reparieren? Fantastisch! Das ist nicht nur eine prima Gelegenheit, den Kindern Anerkennung entgegenzubringen, sondern auch eine gute Möglichkeit, ins Gespräch zu kommen. Und zwar nicht belehrend, sondern in einem wirklichen Austausch, bei dem das gegenseitige Interesse deutlich wird.

Das Zauberwort: Gemeinsam

Wichtig ist, dass sich die Rollenverteilung nicht komplett verschiebt: Sich weitgehend vor der elterlichen Verantwortung zu drücken und viele Entscheidungen an die schon fast erwachsenen Kinder abzutreten, ist nicht ratsam. Besser ist, wenn gemeinsam nach Lösungen gesucht wird: Eltern können ihre (Erziehungs-)Ziele formulieren und erklären, wie sie diese erreichen wollen. Und die Kinder bringen ihre Vorschläge ein. In aller Regel sind solche Gespräche wirkliche Katalysatoren für das Familienleben.

Wenn es ernst wird: Schulverweigerung

Ein Problem für fast jeden zehnten Schüler

Mal lieber ins Café gehen statt zur Schule, im Bett liegen bleiben und ausschlafen, statt sechs Stunden Unterricht zu „ertragen“, das haben beinahe alle Schüler schon mal gemacht. Gelegentliches Schwänzen ist nicht beunruhigend – vor allem in der Pubertät.



Problematisch wird es allerdings, wenn das Schwänzen zur Gewohnheit wird. Immerhin fehlen 5 bis 10 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland – so die Schätzungen – gewohnheitsmäßig in der Schule. Experten sprechen dann von Schulverweigerung. Die Ursachen können

sehr unterschiedlich sein. Eltern, deren Kinder immer wieder oder dauerhaft den Gang zur Schule meiden, finden Hilfe beim Beratungslehrer oder beim Schulpsychologen. Hier bekommen sie auch Hinweise auf weitere Beratungsstellen oder Therapieangebote.

„Unglückliche Kinder werden in der Schule selten bemerkt.“

Interview mit dem Kinder- und Jugendpsychiater Prof. Dr. Bernhard Blanz

Schule – nein danke: Etwa jeder zehnte Schüler in Deutschland schwänzt die Schule. Nicht nur gelegentlich, sondern gewohnheitsmäßig. Was hält die Kinder von der Schule fern und wie kann man sie wieder in die Schule integrieren? Das wollten wir von Prof. Dr. Bernhard Blanz wissen.

Herr Prof. Blanz, 5 bis 10 Prozent der Kinder und Jugendlichen sind vormittags nicht dort, wo sie eigentlich sein sollten: in der Schule. Eine erschreckend hohe Zahl. Was steckt dahinter?

Bernhard Blanz: Das hat unterschiedliche Hintergründe. Es gibt zum einen die sogenannten Schulschwänzer oder Schulbummler. Das sind Kinder und Jugendliche, die keine Lust auf Schule haben und stattdessen lieber etwas anderes machen, zum Beispiel mit Freunden durch die Stadt ziehen. Das geschieht in der Regel ohne Wissen der Eltern. Diese Kinder haben meist auch andere dissoziale Symptome, sie bleiben beispielsweise über Nacht weg, ohne ihren Eltern zu sagen, wo sie sind.

Dann gibt es eine zweite Gruppe, das sind die Kinder, die tatsächlich Angst vor der Schule haben – entweder, weil sie Leistungsprobleme haben und damit einhergehend die Angst, zu versagen, oder weil sie Angst vor der sozialen Situation in der Schule haben, weil sie von anderen Schülern geärgert oder gemobbt werden. Und drittens gibt es schließlich die trennungsängstlichen Kinder, die sich einfach nicht gern von ihren Eltern trennen und deswegen nicht in die Schule gehen. Diese drei Hauptgruppen unterscheiden wir.

Bleiben wir bei der ersten Gruppe: Wie sieht es bei dieser aus?

Bernhard Blanz: Das sind in der Regel Jugendliche, bei denen bereits vieles schiefgelaufen ist. Und der Behandlungswille ist sehr begrenzt. Dazu kommt: Die Eltern müssen mitziehen. Aber obwohl die Schulfehltage in den Zeugnissen vermerkt werden, kümmert es die Eltern oft nicht.

Und wie kann Kindern mit Schulangst geholfen werden?

Bernhard Blanz: Hier ist die Prognose günstiger. Zumal auch die Eltern unter einem Leidensdruck stehen. Dann muss zunächst geklärt werden, ob die Kinder möglicherweise in der falschen Schule sind, ob sie zum Beispiel den Anforderungen des Gymnasiums nicht gewachsen sind. Oder ob sie andere Probleme haben: ADHS, Lese-/Rechtschreibschwäche oder Dyskalkulie oder ob sie gemobbt werden.

Aber diese Kinder müssten doch in der Schule auffallen.

Bernhard Blanz: Unglückliche Kinder werden in der Schule viel seltener bemerkt als die Störer, weil sie für sich allein unglücklich sind und nicht auffallen, während die unruhigen oder provokanten Kinder viel eher die Aufmerksamkeit der Lehrer binden. Auch depressive Kinder fallen in der Schule nicht auf, weil sie nicht stören.

Das heißt, Lehrer sind auf diese Problematik nicht vorbereitet?

Bernhard Blanz: In der Lehrerausbildung kommen die psychischen Auffälligkeiten nicht vor, das ist seit Langem bekannt. Ansatzweise passiert hier etwas, aber noch immer viel zu wenig.

Sie erwähnten auch das Mobbing als Auslöser für Schulverweigerung oder Schulangst. Hat das Mobbing zugenommen?

Bernhard Blanz: Ja, die Mobbingproblematik hat zugenommen, zum einen durch



Zur Person

Prof. Dr. Bernhard Blanz ist Direktor der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie an der Universität Jena. Er hat sich intensiv mit den Phänomenen „Schulverweigerung“ und „Schulangst“ beschäftigt.

die Neuen Medien, zum anderen aber auch, weil die Gewalt in der Bevölkerung insgesamt zunimmt.

Wie lässt sich gegensteuern?

Bernhard Blanz: Unbeaufsichtigte Schulzeiten können reduziert werden, Lehrer müssen aufmerksamer hinschauen und für das Thema sensibilisiert werden. Und wir müssen die Kinder aufklären und deutlich machen, dass es an jedem Einzelnen liegt, sensibel und wachsam zu sein und Maßnahmen zu ergreifen. Das heißt nicht, dass ein Kind einem Schläger gegenüber treten soll, aber es muss wissen, an wen es sich wenden kann.

Bekannte Lernstrategien

„Ein voller Bauch studiert nicht gern.“ „Was Hänschen nicht lernt, ...“ Es gibt eine Fülle von Weisheiten zum Thema „Lernen“, auf die aber nicht unbedingt Verlass ist. Andere Tipps sorgen schon eher für Erfolg.

Beispiel 1: Erklären

Was man anderen erklären muss, verstärkt noch einmal das eigene Wissen. Und das funktioniert gerade in der Pubertät besonders gut. Schließlich lernen die Jugendlichen jetzt etliches, was Erwachsene bereits vergessen oder nie gelernt haben. Echtes Interesse und die Bitte, den Stoff doch mal einem etwas unwissenden Erwachsenen zu erklären, können die Jugendlichen zu Höchstleistungen anregen.



Beispiel 2: Bewegen

Nicht nur, dass die Teenager oftmals jetzt nicht wissen, wohin mit ihrer Kraft und dem Bewegungsdrang: Bewegen hilft tatsächlich beim Lernen, weil einerseits das Gehirn angeregt wird, andererseits aber auch – das haben Studien ergeben – Abstraktes sich besser merken lässt, wenn der Lernvorgang mit einer passenden körperlichen Bewegung verknüpft wird.

Beispiel 3: Aufschreiben

Das kennen viele Erwachsene, die den

Einkaufszettel zwar geschrieben, dann aber zu Hause vergessen haben: Meistens sind die Einkäufe trotzdem ziemlich vollständig, einzig, weil sich das Gehirn die Notizen durch das Aufschreiben merken konnte.

Von Anfang an gut vorbereitet

Das menschliche Gehirn ist eine Lernmaschine, die nahezu immer betriebsbereit ist – schließlich ist sie zum Lernen gemacht. Die entscheidenden Lernstrategien aber werden im Vor- und Grundschulalter ausgebildet.

In dieser Zeit werden ungefähr 120 Milliarden Nervenzellen untereinander verdrahtet. Dank dieser Verbindungen können im Gehirn Wahrnehmung, Informationsverarbeitung, Denken und Lernen erst stattfinden. Wie vielfältig und intensiv sich diese Zellen verknüpfen, hängt ganz entscheidend davon ab, wie viel das Gehirn zu tun bekommt, das heißt, wie stark es durch Sinneseindrücke und Erfahrungen gefordert wird. Und ein Großteil dieser Erfahrungen wird in diesem Alter spielerisch gesammelt.

Dank des menschlichen Wissenstriebes – man könnte es auch Neugier nennen – empfinden wir es als Lust, Dinge zu verstehen und Probleme zu lösen. Kinder wie auch Erwachsene erleben also ein Glücksgefühl, wenn sie etwas Neues lernen. Bei einem solchen Aha-Erlebnis – oder modern ausgedrückt: Flow – wird die Glücksdroge Dopamin freigesetzt. Diese Belohnung gönnen sich Körper und Gehirn selbst.

Das macht deutlich, wie fatal es ist, Kindern die Lösung eines Problems vor-

zugeben – oder sie beim Spielen bewusst gewinnen zu lassen. Der Entwicklungspsychologe Jean Piaget

hat diese „Katastrophe“ mit wenigen Worten beschrieben: „Wer einem Kind die Lösung eines Problems sagt, betrügt es um seine eigenen Erfahrungen.“ Und aus diesen lernt der Mensch nun mal am meisten. Wenn die Pubertät beginnt, haben Kinder und Eltern schon viele Jahre gemeinsamer Lernerfahrungen hinter sich. Gut, wenn sie sich in dieser Zeit an bestimmte Lernstrategien gewöhnt haben.

Bewährtes weiter nutzen

Was in der Grundschule noch der Unterstützung und Begleitung der Eltern bedarf, sollte – bei entsprechender Erfahrung – jetzt „in Fleisch und Blut übergegangen“ sein: langfristiges und

Tipp:

Wie wird Lernen schließlich erfolgreich? Ganz einfach: Indem man sich auf das Wesentliche konzentriert und möglichst effektiv arbeitet.



vorausschauendes Planen. Etwa, was die Vorbereitung auf Tests, Klassenarbeiten oder Referate angeht: Nicht am Tag vorher mit Lernen oder Zusammenschreiben beginnen, sondern kontinuierlich in den Wochen davor auf das Ziel hinarbeiten.

Schüler, die schon in der Grundschule gelernt haben, ein Hausaufgabenheft oder einen Terminkalender zu führen, werden diese Gepflogenheiten mit großer Wahrscheinlichkeit auch in der Pubertät fortsetzen. Sie können in den Kalender eintragen, was wann zu erledigen ist. Und das geht auch digital – sogar mit Erinnerungsfunktion!

Fernseher und Radio sollten auch jetzt beim Lernen ausgeschaltet bleiben und der PC nur dann genutzt werden, wenn er zum Lernen gebraucht wird: zum Beispiel zur Recherche, zum Fertigstellen von Präsentationen und Referaten. Auch E-Mails ansehen, noch schnell Neuigkei-

ten bei Facebook abrufen und die Verlockungen des Smartphones sind beim Lernen tabu.

Und schließlich sollten Eltern ihre Erwartungen nicht zu hoch schrauben. Besser ist es jetzt, den Kindern Vertrauen entgegenzubringen in dem Bewusstsein: Es wird auch wieder anders. Dennoch sollte die Schule auch für Eltern nicht nebensächlich werden. Hilfreich sind jetzt zum Beispiel klare Absprachen und Vereinbarungen oder auch das Angebot, Nachhilfe in Anspruch zu nehmen, wenn die Noten dauerhaft schlecht sind.

Ein Lob dem Loben

Es stimmt: Eine Vier ist nicht gerade eine Supernote. Wenn aber Sohn oder Tochter sich intensiv auf die Klassenarbeit vorbereitet haben und mit diesem Ergebnis einer drohenden Fünf entgehen konnten, dann ist auch hier Lob angesagt. Lob für ihre Anstrengung, für ihr Engagement, für ihr Durchhaltevermögen und schließlich auch für das Ergebnis.

Ein Problem für fast jeden zehnten Schüler

Nicht immer müssen es Höchstleistungen sein, die den Eltern schließlich ein Lob entlocken. Auch die kleinen Schritte verdienen Anerkennung. Gerade dann, wenn nach einer großen Anstrengung zumindest ein Teilziel erreicht wurde, tut ein Lob besonders gut.

Nicht inflationär

Erwachsene können mit Lob und Anerkennung oft nicht gut umgehen. Sie spielen den eigenen Erfolg gern herunter. In ihrem Innersten aber gestehen sie sich vielleicht doch ein, dass so ein Lob auch ihnen gut tut. Und genau das sollten sie im Umgang mit ihren Kindern bedenken. Das ist kein Argument für maßloses Übertreiben, für ständiges und inflationäres Loben und Bewundern. Aber Lob motiviert, macht gute Laune und zeigt den Kindern, dass ihre Eltern sich mit ihnen, mit ihren Zielen, aber auch mit ihren Sorgen und Ängsten beschäftigen.

Und noch ein Argument fürs Loben: Allzu oft wird in den Familien thematisiert, was nicht läuft, dass die Schulleistungen sinken, dass das Zimmer nicht aufgeräumt und der Müll nicht rausgetragen wurde oder dass der Nachwuchs einfach nicht mehr ansprechbar ist. Mit Druck, Schimpfen oder Strafen lässt sich das allerdings selten ändern. Aber ein Lob an der richtigen Stelle kann Wunder bewirken! Dabei sollten nicht nur Schulleistungen gelobt werden. Auch ein Lob über das gelungene Outfit kann sich nachhaltig positiv auf die Beziehung zwischen Eltern und ihren Kindern auswirken.



Wer hilft beim Lernen?

Der beste Lernhelfer ist der Lernende selbst und zwar dann, wenn ihn das, was er lernen möchte, brennend interessiert. Dumm nur, dass das bei Weitem nicht immer der Fall ist. Und was hilft dann?

Wenn Schüler aus Interesse und Freude lernen, also aus ihrem eigenen Bedürfnis heraus, dann sprechen Fachleute von einer intrinsischen Motivation. Und die ist in der Regel höchst Erfolg versprechend. Aber nicht immer wollen Schüler unbedingt wissen, wie der Satz des Pythagoras funktioniert, was es mit der Französischen Revolution oder einer chemischen Formel auf sich hat. Dann kann auch das sogenannte extrinsische Motiv beim Lernen helfen. Dieses außenliegende Motiv wird zum Beispiel durch Noten, Lob oder auch durch Konkurrenz bestimmt.

Damit auch beim extrinsischen Motiv das Lernen zum Erfolg führt, sind jedoch oftmals zusätzliche Lernhelfer sinnvoll. Eltern sind dafür in der Pubertät weitgehend ungeeignet, schließlich wollen die Jugendlichen sich just von ihnen abnabeln. Allerdings: Wenn Sohn oder Tochter sich überraschenderweise doch mit Fragen zum Schulstoff, mit Problemen beim Referat oder bei der Vorbereitung auf den nächsten Test hilfeschend an Mama oder Papa wenden, dann sollten Eltern unbedingt alles daran setzen, ihren

Sprösslingen zu helfen. Verfügen sie selbst nicht (mehr) über das notwendige Wissen, dann gibt es Alternativen, den Experten im Freundeskreis vielleicht, analoge oder digitale Nachschlagewerke oder auch Nachhilfeunterricht, der genau auf diesen Lernstoff, auf das spezielle Fach und auf die Klassenstufe zugeschnitten ist.

Virtuelle Nachhilfe

Schüler, die Nachhilfe irgendwie doof oder altmodisch finden und die dieses Lernen zu sehr an die (ungeliebte) Schule erinnert, können sich auch zur Nachhilfe im Internet treffen. Bei der Online-Nachhilfe des Studienkreises etwa lernen Schüler und Lehrer zu zweit in einem virtuellen Klassenraum. Kommuniziert wird per Headset und Webcam. Der Online-Unterricht führt durchaus zu neuen Lernerfahrungen, und der Einsatz des modernen Mediums kann die Lust am Lernen zurückbringen oder verstärken.

So banal es klingen mag: Beim Lernen helfen auch die richtige Umgebung und eine anregende Atmosphäre. Weder laute Musik noch der im Hintergrund laufende

Fernseher fördern den Lernerfolg. Und auch der Computer sollte nur dann genutzt werden, wenn er dem Lernen dient: Ständiges „Online-Sein“ birgt die Gefahr, dass die Schüler immer wieder durch eingehende E-Mails, Facebook und Co. abgelenkt werden. Wichtig sind außerdem Pausen, in denen die Jugendlichen gründlich abschalten können.

Wenn der Kopf allzu sehr raucht, hilft auch körperliche Ablenkung. Jogging, Fahrradfahren, ein langer Spaziergang mit dem Hund oder Holz hacken: Bei all diesen Tätigkeiten können die Lerngedanken zur Ruhe kommen und das bisher Geübte kann abgespeichert werden. Für das Abspeichern ist auch ausreichender Schlaf unabdingbar. Sollen nämlich

Informationen langfristig im Gedächtnis bleiben, müssen sie von einem Teil des Gehirns, dem Hippocampus, in die Großhirnrinde gelangen. Das passiert erst in der Tiefschlafphase. Die ist allerdings gerade in der Pubertät mitunter sehr beeinträchtigt, weil die jugendliche Uhr anders tickt. Wenn nach dem späten Einschlafen am Abend der Wecker morgens allzu früh klingelt, dann kommt diese Phase einfach zu kurz.

Ein Tipp dazu: Weil im Gedächtnis eher die Informationen landen, die mit starken Emotionen verknüpft sind, sollte auf eine inten-

sive Lernphase nicht unbedingt noch ein Abend mit langem Spielen an „PC & Co.“ oder übermäßiger Fernsehkonsum folgen. Sonst war das Lernen weitgehend „für die Katz“ und das Gehirn speichert eher die Fernseh- als die Lerninformationen.

Auch wenn das Vokabelabhören etwas altbacken wirkt: Wenn die Jugendlichen



sich darauf einlassen, ist diese Art des Lernens und Wiederholens durchaus sinnvoll. Im direkten Austausch mit dem Gegenüber – also beispielsweise mit Mama, Papa, dem großen Bruder oder der Tante – werden Emotionen wahrgenommen und diese wiederum können das Abspeichern des Gelernten tatkräftig unterstützen.

Ratschläge und Checklisten

Man nehme ... Eine Rezeptsammlung zum richtigen Umgang mit pubertierenden Jugendlichen gibt es leider nicht. Aber ein paar gute Ratschläge, die sich durchaus schon bewährt haben und an denen sich Eltern orientieren können.

Erzählen statt fragen

Die Kommunikation mit den Jugendlichen ist jetzt für Eltern mit vielen Fettnäpfchen bestückt, in die sie nur allzu leicht hineintreten. Aber einige Tipps helfen, die größten Fallen zu umgehen. „Wie war's in der Schule?“, „Warum ziehst du nicht mal schönere Klamotten an?“, „Wann wirst du endlich vernünftig?“ und „Kannst du mir nicht mal eine Antwort geben?“:

All diese Fragen führen oft genug ins Leere und heizen die Stimmung zwischen Eltern und Kindern eher auf, als dass sie wirklich in ein Gespräch münden. Besser ist es jetzt, von sich zu erzählen: von Erfahrungen aus der eigenen Schulzeit, von aktuellen Problemen oder Ereignissen im Job, vom Buch, das man

gerade begeistert liest oder von der komischen Szene, die man vorhin im Supermarkt erlebt hat. Auch wenn Eltern sich jetzt um vieles sorgen und gern wüssten, wie es ihren Kindern in der Schule ergeht, sie werden mehr von ihnen erfahren, wenn sich die Gespräche nicht immer nur um diese Fragestellung drehen.



Nicht ohne mein Kind

Jugendliche fühlen sich jetzt (fast) erwachsen und wollen nicht, dass man über ihren Kopf bestimmt. Wann immer es also um den Nachwuchs geht: Er sollte möglichst mit einbezogen werden. Ganz besonders gilt das für die Elternsprechtage. Kinder sollten ganz selbstverständlich an diesen Gesprächen teilnehmen. Ziehen sie es dennoch vor, nicht mitzukommen, dann sollten Eltern auf jeden Fall anschließend offen und ehrlich über die Inhalte berichten.

Dazu gehören auch mögliche Konsequenzen aus diesen Gesprächen. Vereinbarungen etwa, was die Erledigung der Hausaufgaben betrifft, die Anwesenheit in der Schule oder das Verhalten gegenüber Mitschülern und Lehrern. Überhaupt Vereinbarungen: Jugendliche wollen jetzt mehr Freiheiten. Zum Erwachsenwerden gehört aber auch die andere Seite der Medaille, und die heißt Verantwortung – gegenüber sich selbst und gegenüber anderen. Gemeinsam erarbeitete Vereinbarungen oder Checklisten können den Jugendlichen helfen, sich dieser Verantwortung überhaupt bewusst zu werden. Und sie können damit selbst überprüfen, ob sie sich an diese Absprachen halten. Das gilt zum Beispiel für die besonders „heißen“ Themen „Alkohol und andere Drogen“, „Partybesuche“ und natürlich auch: „Schule“. Dass Jugendliche trotzdem hin und wieder über die Stränge schlagen, gehört zur Pubertät und sollte Eltern nicht gleich zu drakonischen Maßnahmen greifen lassen.

Rat suchen

Auch Eltern sind nicht perfekt! Und sie müssen ihren Kindern nicht beweisen, dass sie auf alles eine Antwort wissen.



Besser ist es, die eigene Unvollkommenheit zu zeigen und zuzugeben, dass man mitunter auf den Rat anderer angewiesen ist, kurzum, dass man mit seinem Erziehungslatein am Ende ist. Ratgeber können dann andere Eltern sein, Lehrer oder Schulpsychologen. Auch Informationen aus dem Netz oder aus Büchern sind mitunter hilfreich. Eltern können aber auch das eigene Kind um Rat fragen: „Was würdest du an meiner Stelle tun?“ So ein Perspektivwechsel kann viel bewirken. Auch in anderen Situationen können Eltern auf das Expertenwissen ihrer heranwachsenden Kinder setzen. Dann nämlich, wenn sie selbst nicht weiterkommen und wissen, dass Sohn oder Tochter fit am Computer sind, dass sie handwerklich weitaus begabter sind als ihre Eltern oder auch wesentlich kreativer, wenn es etwa um die Gestaltung einer Einladungskarte geht. Jugendliche, die von ihren Eltern auch als Experten gefragt sind, fühlen sich bestätigt und ernst genommen. Und das ist gerade in diesem Alter eine ausgesprochen wertvolle Erfahrung.

Literatur und Linktipps

Buchempfehlungen

Pubertät – wenn Erziehen nicht mehr geht: Gelassen durch stürmische Zeiten, Jesper Juul, März 2010, ISBN 3466308712

Pubertät – Loslassen und Haltgeben, Jan-Uwe Rogge, Oktober 2010, ISBN 3499626551

Erziehung ist Beziehung: Sechs einfache Schritte, Erziehungsprobleme mit Jugendlichen zu lösen, Jamie Raser mit einem Epilog von Klaus Hurrelmann, Januar 2012, ISBN 3407229313

ELTERN familyGuide Pubertät – mit Humor und gutem Rat durch einen chaotischen Lebensabschnitt, E-Book, Mai 2012

Links

www.familienhandbuch.de Im Familienhandbuch des Staatsinstituts für Frühpädagogik decken rund 1.500 Beiträge

von Fachleuten das ganze Spektrum des Familienlebens ab: vom Beginn der Elternschaft bis zu Erziehungsfragen im Jugendalter. Zum Beispiel:

„Eltern sind peinlich.“

Mit Jugendlichen reden, ohne dass sie „dicht machen“

www.starke-eltern.de Ein Internet-Angebot der AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen in Kooperation mit der Hessischen Landesstelle für Suchtgefahren und den Hessischen Fachstellen für Suchtprävention. Eltern finden hier Antworten auf viele Erziehungsfragen und ausführliche Informationen über Suchtgefahren und deren Vermeidung bei Kindern und Jugendlichen.

www.loveline.de Das Jugendportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung richtet sich an Jugendliche, die mehr über die Themen „Liebe“, „Partnerschaft“, „Sexualität“ und „Verhütung“ wissen wollen.

Probier mal,
ist echt gut!



Gutschein für dich über zwei Probestunden gratis

Einzulösen im Studienkreis in deiner Nähe!
Einen Studienkreis in deiner Nähe findest du
auf www.studienkreis.de.

Oder einfach gebührenfrei anrufen:
0800 111 12 12 (Mo-Sa 8-20 Uhr)

- Der Gutschein gilt für Nachhilfe in einer kleinen Lerngruppe.
- Pro Person ist nur ein Gutschein einlösbar.



Probier mal,
ist echt gut!



Gutschein für deine Freundin/deinen Freund über zwei Probestunden gratis

Einzulösen im Studienkreis in deiner Nähe!
Einen Studienkreis in deiner Nähe findest du
auf www.studienkreis.de.

Oder einfach gebührenfrei anrufen:
0800 111 12 12 (Mo-Sa 8-20 Uhr)

- Der Gutschein gilt für Nachhilfe in einer kleinen Lerngruppe.
- Pro Person ist nur ein Gutschein einlösbar.



Viele gute Gründe für den Studienkreis

Der Studienkreis gehört zu den führenden privaten Bildungsanbietern in Deutschland und bietet qualifizierte Nachhilfe und schulbegleitenden Förderunterricht. Mit seinen bundesweit rund 1.000 Schulen gewährleistet der Studienkreis seinen Kunden ein Angebot in Wohnortnähe.

Die Vorteile im Überblick

- Individuelle, auf den Bedarf Ihres Kindes zugeschnittene Förderung
- Langfristiger Lernerfolg
- Nachgewiesene Wirksamkeit
- Lernen in Wohlfühlatmosphäre
- TÜV-geprüfte Nachhilfe in über 800 Standorten
- Qualifizierte und engagierte Lehrkräfte
- Passgenaue Angebote



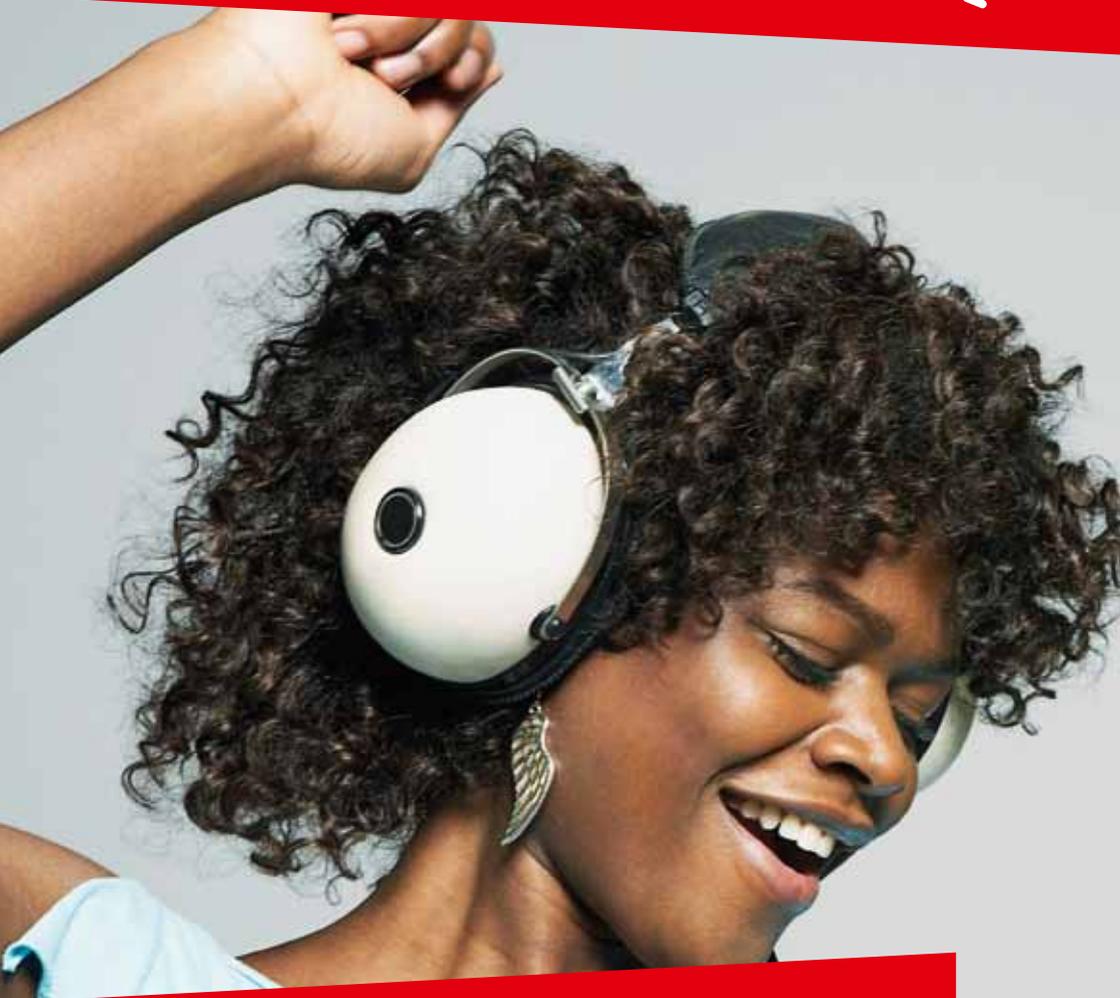
Viele gute Gründe für den Studienkreis

Der Studienkreis gehört zu den führenden privaten Bildungsanbietern in Deutschland und bietet qualifizierte Nachhilfe und schulbegleitenden Förderunterricht. Mit seinen bundesweit rund 1.000 Schulen gewährleistet der Studienkreis seinen Kunden ein Angebot in Wohnortnähe.

Die Vorteile im Überblick

- Individuelle, auf den Bedarf Ihres Kindes zugeschnittene Förderung
- Langfristiger Lernerfolg
- Nachgewiesene Wirksamkeit
- Lernen in Wohlfühlatmosphäre
- TÜV-geprüfte Nachhilfe in über 800 Standorten
- Qualifizierte und engagierte Lehrkräfte
- Passgenaue Angebote





Gute Noten – gut drauf!

Profi-Nachhilfe vom Studienkreis: Das ist individuelle Förderung ohne Druck und in entspannter Lern-Atmosphäre. Einfach vor Ort nach aktuellen Angeboten fragen.

Ein Studienkreis auch in Ihrer Nähe!

Tel. 0800 111 12 12 • Mo-Sa 8-20 Uhr • studienkreis.de

Die Eltern sind peinlich, die Schule wird zur Nebensache und die Lehrer nerven. Oder anders ausgedrückt: Das Schreckgespenst „Pubertät“ ist plötzlich in Familie und Schule eingezogen. Doch was bedeutet das wirklich? Verhalten sich alle Jugendlichen während der Pubertät ähnlich problematisch? Können Eltern auf bewährte Rezepte zurückgreifen, um jetzt den Alltag zu meistern? Was sollten sie wissen, um ihre Kinder besser zu verstehen? Und was sollten sie tun, damit das Zusammenleben auch weiterhin gelingt? Drohungen und Verbote bei schlechten Noten? Hausarrest für ständiges Zuspätkommen? Taschengeldentzug bei zu viel Computerkonsum? Oder mehr Verständnis für den Nachwuchs und seine schwierige Phase? Hilft es gar den Jugendlichen, wenn sich ihre Eltern jetzt als Erziehungsberechtigte weitgehend zurücknehmen? Wenn Eltern auf Vertrauen statt auf Kontrolle setzen? Mit Fakten, Beispielen, Experteninterviews und konkreten Tipps zeigt der Ratgeber „Pubertät – na und? Wie das Lernen trotzdem klappt!“, wie Eltern und Kinder gut durch diese gefürchtete Zeit kommen.

Der Studienkreis gehört zu den führenden privaten Bildungsanbietern in Deutschland. Das Unternehmen bietet qualifizierte Nachhilfe und schulbegleitenden Förderunterricht für Schüler aller Klassen und Schularten in allen gängigen Fächern. An ausgewählten Standorten bietet der Studienkreis mit seiner „Kinderlernwelt“ eine Förderung für Grundschul Kinder an. Mit seinen rund 1.000 Standorten gewährleistet der Studienkreis seinen Kunden ein Angebot in Wohnortnähe und bundesweit professionelle Online-Nachhilfe durch ausgebildete e-Tutoren. Weitere Informationen gibt es unter www.studienkreis.de oder gebührenfrei unter der Rufnummer 0800 111 12 12.



- **Studienkreis Deutschland**

www.studienkreis.de

Hotline: 0800 111 12 12 (frei)

- **Studienkreis Luxemburg**

www.studienkreis.lu

- **Studienkreis Schweiz**

www.studienkreis.ch

Hotline: 0800 111 121 (frei)

- **Studienkreis Österreich**

www.studienkreis.at