

# 40. Brief - Alter des Kindes: 12 Jahre

In diesem Brief lesen Sie:

## Seite 362 Seite 365

---

Pubertät –  
Herausforderung  
und Chance



Wenn die Seele  
nicht satt wird

## Seite 366 Seite 367 Seite 368 Seite 368

---

Im neuen Körper  
heimisch werden



Die körperliche  
Entwicklung beim  
Jungen

---

Nicht vergessen:  
Die Jugend-  
gesundheits-  
untersuchung J1



Schulstress

## Seite 369

---

Chaos im  
Kinderzimmer

## Seite 370

---

Adressen-  
verzeichnis

# 40. Brief - Alter des Kindes: 12 Jahre

Liebe Eltern, liebe Mutter, lieber Vater!

Entwickelt sich Ihre 12-jährige Tochter, Ihr Sohn zu einer echten Expertin, einem Profi auf bestimmten Gebieten? Das ist typisch für dieses Alter. Die meisten Kinder sind ausgesprochen aktiv, engagiert und fachkundig – in den Bereichen, die sie interessieren. Dort glänzen sie mit einem außerordentlichen Wissen. Sie sind Spezialistinnen und Spezialisten für Fußballmannschaften, Musikbands, Hitlisten, Pferde..., können jonglieren, beherrschen die verblüffendsten Zaubertricks und sind unschlagbar im Break-Dance...

12-Jährige haben eine Mittelstellung in der Kindergeneration: Für die Jüngeren sind sie die Großen, die helfen, beschützen, aber auch ärgern und hereinlegen. In der Gruppe der 14- bis 15jährigen Jugendlichen werden sie manchmal schon in die Clique aufgenommen und müssen sich dort bewähren, indem sie bewundern, nachahmen und mitmachen.

**Diese „Zwischenstellung“ zeigt sich oft auch zu Hause in der Familie: Gerade noch war Ihr Sohn, Ihre Tochter anlehungsbedürftig wie ein kleines Kind, um im nächsten Moment eine rotzige Antwort zu geben.**

„Sind das schon die Vorboten der Pubertät?“ fragen sich da Eltern beunruhigt.

## Pubertät – Herausforderung und Chance

Die meisten Eltern machen sich Sorgen über die kommende Entwicklungsphase ihres Sprösslings: „Wird mir mein Kind entgleiten oder werden wir diese Krisenzeit gemeinsam gut überstehen?“ Einige wichtige Punkte sollten Sie im Kopf haben, bevor Sie mittendrin stecken:

- **Die Pubertät ist unausweichlich, ja sie ist lebensnotwendig auf dem Weg ins Erwachsenwerden.**
- **Ihr Ruf ist meist schlimmer als die Realität.**
- **Auch wenn Ihr Kind jeden Anschein vermeidet: Die meisten Kinder lieben und respektieren ihre Eltern weiterhin!**
- **Die Pubertät geht vorüber!**

Eltern müssen sich also keineswegs auf „das Schlimmste“ gefasst machen. Jugendforscher haben inzwischen durch eine Vielzahl von Untersuchungen festgestellt: **Die Mehrzahl der Jugendlichen bewältigt die anstehende Loslösung von den Eltern ohne zermürbende Dauerkonflikte oder tiefgreifende Entfremdung vom Elternhaus.** Die Eltern bleiben auch über die Jahre der Pubertät wichtige Bezugspersonen. Gute Beziehungen bleiben in der Regel gut. Das bedeutet nicht, dass alles beim Alten bleibt.

**Die Pubertät ist der letzte große Wirbelsturm vor dem Erwachsenwerden.** Eine neue Ordnung, eine neue Identität muss gefunden werden. Da sind Chaos und Krisen unausweichlich. Nichts scheint an seinem Platz zu bleiben. **Die Heranwachsenden stehen vor so entscheidenden Fragen wie: „Wer bin ich?“, „Was will ich?“ und „Wohin gehe ich?“**

Die Zeit der Adoleszenz (des Erwachsenwerdens) ist eine Zeit inneren und äußeren Aufruhrs, innerer und äußerer Kämpfe. Auf der inneren Bühne geht es zum Beispiel um den Kampf zwischen sexuellen Impulsen und einem Ich, das erst lernen muss mit ihnen angemessen umzugehen. Der äußere Kampf findet mit den Eltern statt. **Jugendliche müssen sich von ihren Eltern abnabeln, um erwachsen zu werden.** Sie stehen vor der großen Aufgabe, ihre kindliche emotionale Bindung an ihre Eltern zu lösen.

Dass dieser Prozess nicht ohne Konflikte ablaufen kann, ist verständlich. Es ist nämlich nicht einfach, der Versuchung zu widerstehen, in kindlicher Abhängigkeit zu verharren oder in sie zurückzufallen. Denn das In-Frage-Stellen der Elternbindung und die Auflehnung gegen ihre (schützende) Kontrolle machen auch Angst. **Daher müssen Jugendliche geradezu Streit, Auseinandersetzungen provozieren und als Zeichen ihrer Unabhängigkeit (vorübergehend) alles ablehnen, was den Eltern lieb und teuer ist.**

Diesen Zwiespalt bekommen Eltern in dem verwirrend schwankenden Verhalten der Jugendlichen zu spüren, die einmal Nähe suchen und gleich darauf Abstand fordern: „Lass mich in Ruhe!“ – „Niemand versteht mich!“ – „Ich bin euch doch völlig egal!“ – Solche Botschaften können blitzartig wechseln.

**Die schwierigste Herausforderung für Eltern ist es, zu errahnen, in welchem dieser Seelenzustände sich ihr Kind gerade befindet.**

Dazu dieser rotzige, rüpelhafte, manchmal verletzend Ton! Es fällt oft genug schwer, ihn nicht persönlich zu nehmen. Sie müssen (und sollten) Respektlosigkeiten nicht einfach schlucken – aber

eine Zurückweisung in ruhigem Ton beeindruckt Ihren Sprössling wahrscheinlich mehr als lautstarke Empörung.

Ein weiterer Punkt macht die Sache nicht leichter. **Nicht nur die Jugendlichen, auch die Eltern stehen vor einem Umbruch: Die seit langem eingespielte Rollen- und Funktionsverteilung in der Familie insgesamt passt nicht mehr.** Die „Rollen“ aller Familienmitglieder müssen umgeschrieben und neu eingeübt werden.

Nicht immer „sitzen“ sie von Anfang an. Was die Pubertät ihrer Kinder für Eltern oft so anstrengend macht, ist, zu erkennen, wann sie welche Rolle übernehmen müssen, also auch zu erkennen, wann es sinnvoll ist, auf alten Regeln zu beharren oder neue Vereinbarungen auszuprobieren, wann Eltern ihr Kind halten und wann loslassen müssen.

**Mit der Loslösung des Kindes, mit seiner wachsenden Selbstständigkeit verändert sich auch die Beziehung zwischen den Eltern.**

Sie müssen sich wieder mehr ihrer Zweierbeziehung zuwenden. Als allein Erziehende(r), aber auch in der Elternpartnerschaft muss jede, jeder sich selbst ein Stück weit „neu erfinden“ und sich ähnliche Fragen stellen wie ihr Sprössling: „Was will ich?“ und „Wohin gehe ich?“ **Im Grunde genommen „pubertiert“ also die ganze Familie.** Eltern, die mittendrin stecken, fragen oft seufzend: „Wie lange dauert denn das Ganze noch?“

Darüber lassen sich keine Voraussagen machen: Ihre Familie, Ihr Kind ist einzigartig. **Wie in jeder Entwicklungsphase ähneln sich zwar die Muster, aber Beginn, Dauer und Ausprägung sind eine ganz persönliche Angelegenheit.**

# 40. Brief - Alter des Kindes: 12 Jahre

Manchmal braucht der Entwicklungsprozess der Pubertät vier Jahre, manchmal ist er erst in sieben bis acht Jahren abgeschlossen. In der Regel beginnt die körperliche Reifung bei Buben zwei Jahre später als bei Mädchen.

Vielleicht ist Ihr Familienleben von den typischen Konfliktsituationen, die wir im Folgenden beschreiben, zurzeit noch nicht betroffen. Aber sie werden – in mehr oder weniger ausgeprägter Form – eintreten. Nehmen Sie daher die folgenden Tipps als gedankliche Vorbereitung

auf die kommenden Veränderungen in Ihrem Familienleben.

**Man kann als Jugendlicher nur in die Welt hinausgehen, wenn man das Gefühl hat, in kritischen Situationen Halt und Orientierung bei den Eltern zu bekommen.** Für Eltern bedeutet dies ein Jonglieren zwischen „Sowohl...“ und „Als auch...“ Bei diesem Drahtseilakt sollten Sie nie vergessen: Auch Eltern haben das Recht auf gelegentliche Abstürze.

## Sowohl...

Jugendliche brauchen Eltern, die ihnen zugestehen, dass sie

- Raum für Eigenständigkeit brauchen,
- eine Entwicklung nehmen, die von den Erwartungen der Eltern abweichen kann,
- sich zeitweise „abschotten“,
- Probleme selbstständig lösen können.

## Als auch...

Andererseits brauchen Jugendliche aber Eltern, die

- sich auch „einmischen“,
- weiterhin klar zu ihren eigenen Vorstellungen und Werten stehen,
- imstande sind Grenzen zu ziehen und Ansprüche zu formulieren,
- ihrem Kind zeigen, dass sie nicht alles mögen, was es tut, aber dass sie es mögen, wie es ist.

## Wenn die Seele nicht satt wird...

Nicht jeder Jugendliche wird im eigenen Körper heimisch. Laut einer Studie des Robert-Koch-Institutes zeigt jeder fünfte Anzeichen einer Essstörung. Nicht bei allen kommt es zu einer Erkrankung, meist normalisiert sich das Essverhalten wieder. Doch vielleicht braucht Ihr Kind Hilfe: **Essstörungen weisen auf tiefer liegende Probleme hin, für die der Jugendliche keine andere Lösung weiß**, z.B. mangelndes Selbstwertgefühl, Überforderung, Kummer oder Einsamkeit. Oft beginnt alles mit einer Diät, mit dem Wunsch, dünner zu sein. Irgendwann bricht die Kontrolle zusammen, die Betroffenen können nicht mehr aufhören

abzunehmen oder haben Heißhungeranfälle mit anschließendem Erbrechen, treiben exzessiv Sport oder nehmen Abführmittel ein. Auch starkes Übergewicht hat nicht selten psychische Ursachen.

**Sprechen Sie Ihr Kind darauf an**, wenn Sie merken, dass sich Essverhalten oder Gewicht deutlich verändern. Zeigen Sie ihm, dass Sie sich Sorgen machen. **Und scheuen Sie sich nicht, Hilfe bei einer Beratungsstelle zu suchen.** Essstörungen sind keine Schande, sie sind eine Chance für die Betroffenen und deren Familien, sich weiterzuentwickeln und Konflikte konstruktiv zu lösen.



# 40. Brief - Alter des Kindes: 12 Jahre

## Im neuen Körper heimisch werden

Die erste wesentliche Erfahrung der Pubertät für die Heranwachsenden ist die körperliche Veränderung. Trotz aller Offenheit, mit der heutzutage über Sexualität gesprochen wird, trotz aller Bilder, aller Aufklärung ist es doch für jedes Kind eine absolut einzigartige Entdeckung: **Mein Körper verändert sich, auch mir wachsen Schamhaare, Busen, auch mein Penis wird größer...** Damit wird ihnen nicht nur bewusst, dass sie ihre Kindheit verlassen und – unaufhaltsam – zum Erwachsenen werden, sie müssen sich auch im eigenen Körper neu zurechtfinden, langsam heimisch werden.

**In keiner Lebensphase ist das Selbstbild so eng mit dem Körper und dem Aussehen verknüpft wie in den Jahren der Pubertät und gleichzeitig das Selbstwertgefühl so sehr vom eigenen Körperbild bestimmt.** Ein zu großer, ein zu kleiner Busen, ein zu kleiner Penis, zu breite Hüften, selbst ein einzelner Pickel auf der Nase können das brüchige Selbstwertgefühl zerstören und Anlass zur Weltuntergangsstimmung werden.

Das geht Mädchen und Jungen so, auch wenn die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper bei Mädchen besonders ausgeprägt ist. Gerade jetzt, wo es das Wichtigste zu sein scheint, „gut“ auszusehen! Jugendliche vergleichen sich ständig mit Altersgenossen und das beeinflusst ihr seelisches Befinden wesentlich. Kein Wunder, dass nun das Bad zum wichtigsten Ort in der Wohnung wird, „ganze Ewigkeiten“ können der pubertierende Sohn, die Tochter hinter verriegelter Tür verbringen – ohne Rücksicht

auf die „Bedürfnisse“ der restlichen Familienmitglieder! Vielleicht wundern Sie sich auch über die plötzliche Schamhaftigkeit Ihres Kindes. Es gibt nur wenige Jugendliche, die, zumindest zu Beginn der Pubertät, nicht die Badezimmertür abschließen, auch wenn bisher ein ungezwungener Umgang mit Nacktheit in der Familie geherrscht hat. **Auch dies ist ein Zeichen der Abnabelung von den Eltern und sollte respektiert werden.** Denn der „neue“ Körper ist eben nicht mehr der Kinderkörper, der noch so eng mit den Eltern verbunden war, er will von den Heranwachsenden losgelöst von den Eltern in eigener Verantwortung „bewohnt“ werden.

Diese Schamhaftigkeit des Kindes kann Eltern traurig stimmen, weil auch sie ein Abschiednehmen vom vertrauten körperlichen Umgang mit dem Kind bedeutet. Eltern sollten sich aber mit diesen Gefühlen nicht in Frotzeleien flüchten, weder in Bezug auf die „Gschamigkeit“ ihres Sohnes oder ihrer Tochter noch überhaupt in Bezug auf das Aussehen. **Es ist einfach der empfindlichste und wichtigste Bereich für das Selbstwertgefühl in dieser und der kommenden Zeit!**

Nicht genug damit, dass sich Jugendliche Sorgen um ihr Aussehen machen, sie erleben ja eine ganz ungewohnte Abhängigkeit von ihrem Körper: Die monatlichen „Tage“ kommen, ob frau will oder nicht. Das Glied wird steif, gleichgültig, wie unpassend oder peinlich Ort und Zeit auch sein mögen, und Samenergüsse erfolgen „unwillkürlich“. Und diese Erfahrung müssen Jugendliche ausgerechnet zu einer Zeit machen, zu der es so wichtig für sie ist, zu demonstrieren, dass sie selbst die Kontrolle über sich übernehmen können.

## Die körperliche Entwicklung beim Jungen

Die ersten äußeren Anzeichen der Pubertät sind beim Jungen das Wachstum von Hoden und Hodensack und eine flaumartige Schambehaarung. Ungefähr ein Jahr danach fängt der Junge an in die Höhe zu schießen. Mit Beginn des Wachstumsschubs fängt der Penis an zu wachsen. Es kommt dann zum ersten Samenerguss, der Ejakulation, manchmal durch Selbstbefriedigung, oft auch einfach unwillkürlich im Schlaf.

Bei Jungen erreicht der Wachstumsschub durchschnittlich mit 14 Jahren seinen Höhepunkt.

Dann sind auch die ersten Zeichen von Körperbehaarung zu erkennen. Der Stimmbruch findet meist spät in der Pubertät statt. Bei manchen Jungen wird die Stimme nach und nach tiefer, während andere den typischen Stimmbruch erleben, der die Stimme unkontrollierbar mal hoch, mal tief werden lässt.

Zur Pubertät des Jungen gehört fast immer auch ein Vergleich ihrer „Männlichkeit“, die viele mit der Größe ihres Penis gleichsetzen. Manche machen sich Sorgen über die Größe. Sie empfinden ein „zu kleines“ Glied als Zeichen von Schwäche.

Jungen finden und suchen oft in ihren Eltern keine Partner für die „intimen Gespräche“ über ihre körperliche Entwicklung. Sie machen das in ihrer



Jungengruppe aus. **Mütter sind oft unsicher und fühlen sich nicht zuständig und Väter gehen solchen Gesprächen häufig aus dem Weg. Sie wären aber die gegebenen Gesprächspartner, weil sie aus eigener Erfahrung über Unsicherheiten, Ängste und Umgang mit Peinlichkeiten in diesem Alter mit ihrem Sohn reden könnten.**

# 40. Brief - Alter des Kindes: 12 Jahre

## Nicht vergessen: Die Jugendgesundheits- untersuchung

Wie die Vorsorgeuntersuchungen bei Kleinkindern gibt es auch eine kostenlose Vorsorgeuntersuchung für Jugendliche im Alter von 12 bis 15 Jahren, die so genannte J 1.

**Die J 1 ist eine Art Bestandsaufnahme des gegenwärtigen körperlichen und seelischen Entwicklungsstandes und dient der Früherkennung von Erkrankungen, die die körperliche, geistige und soziale Entwicklung gefährden können.**

Darüber hinaus bietet die J 1 auch Ihrer Tochter, Ihrem Sohn die Chance, ein Vertrauensverhältnis zu einem Arzt, einer Ärztin aufzubauen. Denn im Rahmen der Jugenduntersuchung soll auch Zeit für alterstypische Fragen sein, wie körperliche Entwicklung, Sexualität, Verhütung und Ähnliches. **Mit einer neutralen Person, die über Fachwissen verfügt und dazu noch zur Verschwiegenheit verpflichtet ist, lassen sich solche Fragen oft leichter erörtern als mit den Eltern.** Von daher versteht sich von selbst, dass die Eltern, spätestens vor der Sprechzimmertür, ihren Sohn, ihre Tochter alleine lassen sollten.

## Schulstress

Auch wenn wir am Anfang dieses Briefes gesagt haben, dass sich 12-Jährige oft zu ausgesprochenen Experten auf bestimmten Gebieten mit verblüffendem Fachwissen entwickeln – **Einbrüche in den Schulleistungen sind gerade in der frühen Pubertät normal.** Die Kinder sind einfach mit (für sie) viel wichtigeren Dingen beschäftigt. Die Schulleistungen

allgemein und die Hausaufgaben im Besonderen gehören zu den klassischen Streitthemen in Familien. Der Stress kann schon am frühen Morgen beginnen, weil Sohn oder Tochter nicht aus den Federn kommt, das Pausenbrot, weil „uncool“, auf dem Küchentisch liegen bleibt und der Sportbeutel für den heutigen Unterricht nirgendwo aufzufinden ist. Am Nachmittag bleiben wiederholte Aufforderungen, doch endlich Englisch für die anstehende Schulaufgabe zu üben, einfach ungehört, werden allenfalls mit einem „Gleich!“ oder „Ist doch meine Sache!“ kommentiert.

**Jugendliche und Eltern sehen Schule und alles, was damit zusammenhängt, einfach aus ganz unterschiedlichen Blickwinkeln.** Eltern haben die Zukunft ihrer Kinder im Auge, ihre späteren Chancen, die ja zweifelsohne von einer guten Ausbildung mitbestimmt werden. **Die Teens hingegen leben ganz in der Gegenwart.** Das bedeutet: „Ich will heute leben, heute meinen Spaß haben“, aber auch: „Ich muss heute über mich nachdenken. Ich habe heute Probleme mit mir. Ich brauche heute die Anerkennung meiner Clique.“

Wenn Eltern dies ernst nehmen, lässt sich die Diskussion über Schule und insbesondere Hausaufgaben vielleicht entstressen. Druck jedenfalls löst das Problem nicht. **Kinder können sonst leicht den Eindruck gewinnen, dass das Einzige, was Eltern an ihnen interessiert, die Schulnoten sind.**

Es geht ja auch darum, dass Kinder lernen, wirklich die Verantwortung für die schulischen Angelegenheiten zu übernehmen. Dazu gehört auch, dass Lust nicht immer der einzige Motor für Anstrengung sein kann, dass man auch etwas tun muss, ohne allzu große Lust dazu zu verspüren. Auch dies ist ein

Prozess, der eingeübt werden muss. Und sicher ist dabei auch die Unterstützung der Eltern gefragt, allerdings nach dem Motto: So viel wie nötig, so wenig wie möglich.

Hausaufgaben sollen ja zu einem selbstständigen und eigenverantwortlichen Lernen und Arbeiten führen. **Hausaufgaben sind also keine Familienaufgaben!** Eltern können aber unterstützen, indem sie Hilfe zur Selbsthilfe anbieten: z.B. indem sie zeigen, wie und wo man nachfragt, nachschlägt, anklickt, wie man sich Hilfen organisiert, etwa durch Lerngruppen mit Mitschülern und Mitschülerinnen. Eltern können mit ihrem Kind durchspielen, wie man ein Gespräch mit der betreffenden Lehrkraft führt, mit deren Unterricht oder Hausaufgabenstellung man nicht zurechtkommt. Sie können anbieten Vokabeln abzufragen oder sich mathematische Formeln

erklären lassen. Sie können auch über ein aktuelles Geschichts- oder Deutschthema diskutieren. (Jugendliche diskutieren ja besonders gern!)  
Kurz: **Sie sollten Interesse zeigen und das eigene Vertrauen Ihres Kindes in seine Lern- und Leistungsfähigkeit stärken!**

## Chaos im Kinderzimmer

Neben der Schule wird jetzt häufig die Ordnung ein Dauer-(Streit-)Thema. Im Zimmer von Jugendlichen herrscht das reine Chaos. **Nehmen Sie die Unordnung Ihres Sprösslings nicht persönlich – sie ist einfach der Spiegel des inneren Chaos, sozusagen der sichtbare Ausdruck der Umbruchzeit.** Das Alte muss zerstört werden, um eine neue Ordnung, eine neue Orientierung zu finden. Dazwischen herrscht oft Chaos. Es lohnt sich also nicht, sich daran aufzureiben.

Vor allem sollten sich Eltern hüten, von sich aus und ohne zu fragen Ordnung zu schaffen. Das führt wahrscheinlich nur zu einem heftigen Krach. Die Jugendlichen empfinden dies – zu Recht – als einen Übergriff in ihr „Intimleben“. Manchmal versuchen Jugendliche ihre aktuelle Auffassung von „Gemütlichkeit“ auf die gesamte Wohnung zu übertragen. Das müssen Sie sich natürlich nicht gefallen lassen. Vereinbaren Sie klar, in welchen Bereichen der Wohnung Sie und wo Ihr Kind den Grad des „Aufgeräumtseins“ bestimmen kann und wer dafür verantwortlich ist.

Ihnen und Ihrem Kind bis zum nächsten Brief alles Gute.

*Ihr Stadtjugendamt*



# 40. Brief - Alter des Kindes: 12 Jahre

Die Münchner Erziehungsberatungsstellen beraten u.a. in Fragen des Familienlebens, bei Schulschwierigkeiten und Erziehungsfragen. Die Adressen der Münchner Erziehungsberatungsstellen finden Sie in Brief 27 oder unter [www.muenchen.de/erziehungsberatung](http://www.muenchen.de/erziehungsberatung)

## Adressenverzeichnis

### **Beratungsstelle**

#### **im Therapienetz Essstörung**

Sonnenstr. 2, 80331 München

Tel.: 720 13 67 80

[www.die-beratungsstelle.de](http://www.die-beratungsstelle.de)

### **Cinderella –**

#### **Beratungsstelle für Essstörungen**

Gaßnerstr. 1, 80639 München

Tel.: 502 12 12

[www.cinderella-beratung.de](http://www.cinderella-beratung.de)

### **ANAD e.V.**

#### **Versorgungszentrum Essstörungen**

Poccistr. 5, 80336 München

Tel.: 21 99 73-0

[www.anad.de](http://www.anad.de)

Online-Beratung: [www.anad-dialog.de](http://www.anad-dialog.de)

### **Haben Sie noch Fragen zu den Elternbriefen?**

Rufen Sie uns an Tel. 233 - 4 71 90 oder schicken Sie uns eine Mail: [erziehungsinformation.soz@muenchen.de](mailto:erziehungsinformation.soz@muenchen.de)

Sie können die Elternbriefe auch online erhalten unter [www.muenchen.de/elternbriefe](http://www.muenchen.de/elternbriefe)

### **Impressum:**

#### **Verantwortlich:**

Landeshauptstadt

München

Sozialreferat,

Stadtjugendamt

#### **Text:**

Monika Meister

#### **Überarbeitung:**

Claudia Stiebels

### **Gestaltung:**

Kunst oder Reklame, München

### **Illustration:**

Jonas Distel

### **Fotos:**

[inkje/photocase.de](http://inkje/photocase.de),

S. 365; [SirName/photocase.de](http://SirName/photocase.de), S. 367; [benicce/photocase.de](http://benicce/photocase.de), S. 369

© 2018

Landeshauptstadt

München, Abdruck

nur mit schriftlicher

Genehmigung.