

«Mit Stacheln das verletzliche Ich schützen»

Diese Zeit, in welcher die Kinder angeblich schwierig werden, ebenso wie die Eltern, nennt sich ganz einfach: Pubertät. Damit umzugehen, ist für beide nicht immer leicht. Sozialpädagogin **Heike Motz** gibt Tipps und Tricks, etwas Ordnung in dieses Gefühlschaos zu bringen.

BETTINA STAHL-FRICK

«Wie umarme ich einen Kaktus» heisst Ihr Kurs für Eltern mit Kindern in der Pubertät. Frau Motz, sind denn pubertierende Kinder tatsächlich mit einem Kaktus zu vergleichen?

Heike Motz: Das ist mehr ein Bild für die Eltern, die plötzlich das Gefühl haben, nicht mehr so nah an ihre Kinder heranzukommen. Vielleicht kann man über das Bild auch ein bisschen schmunzeln – und das ist in dieser aufregenden Zeit ja auch kein Schaden.

Wozu kommen denn so plötzlich diese Stacheln?

Heike Motz: Auch hier hilft das Bild des Kaktus, oder vielleicht noch besser das des Igel, zu verstehen, dass diese aufgestellten Stacheln nicht in erster Linie dazu da sind, andere zu verletzen, sondern das eigene verletzliche, unsichere, im Umbau befindliche Selbst zu schützen. Die Stacheln erfüllen also eine wichtige Funktion.

Gar nicht so leicht, damit umzugehen. Gerade war das Kind noch so anhänglich, schon ist Distanz zwischen Eltern und Kind angesagt. Mit welchem Problem konfrontieren Eltern Sie am häufigsten?

Heike Motz: Nur selten geht es um ein ganz konkretes Problem. Die meisten Eltern sorgen sich, wohin die manchmal rasante Reise geht und wie sie diese Reise ins Neuland gut begleiten können.

Wie lautet Ihr Ratschlag?

Heike Motz: «Redet miteinander!» Eltern mit ihren Heranwachsen-

den, aber auch Partner untereinander und Eltern mit anderen Eltern. Es ist für alle neu und aufregend – ein Grund, warum ein kleiner Kurs manchmal als sehr hilfreich erlebt wird.

Ich denke da vor allem an die sozialen Netzwerke – was sind heutzutage die grössten Hürden in der Pubertät, für Kinder wie auch ihre Eltern?

Heike Motz: Ich glaube, der Prozess des Erwachsenwerdens hat sich gar nicht so sehr verändert. Pubertät hatte schon immer viele Gesichter. Die sozialen Netzwerke zeigen uns noch einmal sehr deutlich, wie wichtig die Peergroup, also die Gleichaltrigen, in diesem Lebensabschnitt werden. Und wenn wir das Wort «Hürde» durch das Wort «Entwicklungsaufgabe» ersetzen, wirkt es doch gleich weniger anstrengend, und genau darum geht es. Gelassenheit – nicht Gleichgültigkeit – und Humor zu bewahren, erscheint mir als eine der grossen Herausforderungen.

Inwiefern hat sich das «in der Pubertät sein» verändert, beziehungsweise beginnt sie heute früher, ist sie intensiver oder etwa herausfordernder?

Heike Motz: Eltern berichten immer häufiger, dass sie schon bei ihren Neunjährigen das Gefühl haben, die Pubertät habe begonnen. Tatsächlich hat sich die körperliche Entwicklung durch die veränderte Ernährungslage im letzten Jahrhundert etwas verändert. Wir sind auch insgesamt grösser geworden als unsere Vorfahren. Aktuell gibt es jedoch keine weiteren

Anzeichen für eine dramatische Vorverlegung. Rein optisch betrachten wir schon eine Art Scheinpubertät, die sich gut vermarkten lässt. So entsteht der Eindruck, Pubertät beginne immer früher und dauere aufgrund der langen Ausbildungszeiten immer länger – Generation Praktikum. Es gibt aber ebenso gute Nachrichten, wie etwa die, dass durchaus Annäherung zwischen den Generationen stattfindet und Auseinandersetzungen in vielen Familien an Heftigkeit verloren haben.

Wie wichtig ist die Pubertät des Kindes auch für die Eltern im Sinne von los- und ziehen lassen?

Heike Motz: Eine gelungene Ablösung von Elternhaus kann es nur geben, wenn beide Seiten dazu beitragen. Sie haben recht, auch bei den Eltern ist das ein Prozess. Auseinandersetzungen mit den eigenen heranwachsenden Kindern unterstützen den Weg zu veränderten Beziehung zum dann erwachsenen Kind. Nach dem Motto: Gehen, um wiederkommen zu können!

Was ist das Allerwichtigste für Jugendliche auf ihrem Weg zum erwachsenen Menschen?

Heike Motz: Jugendliche brauchen Eltern und Freunde, das sind verschiedene Personen! Eltern sind im Idealfall die, die den Weg des jungen Menschen mit bedingungsloser Annahme begleiten, Gesprächsbereitschaft signalisieren, durch Ermutigung und Übertragung von Verantwortung das Selbstbewusstsein stärken und auch weiterhin ihre Rolle als Erziehungsverantwortliche wahrnehmen.



«Jugendliche brauchen in der Pubertät Eltern und Freunde», sagt Heike Motz. Aber: Das sind verschiedene Personen.

Vortrag Wie umarme ich einen Kaktus?

Pubertät ist keine ansteckende Krankheit – auch wenn es für alle Beteiligten manchmal aufregend wird. Es kann der Eindruck entstehen, dass diese Phase die Zeit der Krisen sei. Solche kann es unbestritten geben. Hilfreicher ist es aber, diese Phase als eine notwendige Zeit der Entwicklung, der Veränderung und des Wandels zu betrachten. Dies gilt für beide Seiten – Eltern wie Heranwachsende. Grundlegende Informationen über die Puber-

tät können Eltern helfen, einen anderen Blickwinkel zu beziehen und zu entdecken, was im Umgang mit den Heranwachsenden unverzichtbar ist. So gibt es zwei Abende zu Themen wie:

- Das Teenagergehirn ist eine Baustelle (und das Zimmer meistens auch)
- Wenn der Körper sich verändert und Gefühle plötzlich neu und fremd werden
- Auch Igel brauchen Liebe
- Expeditionsführer in ein un-

bekanntes Land: Loslassen und Haltgeben als Aufgabe der Eltern.

Kursleiterin ist Heike Motz, Sozialpädagogin aus Lindau. Dauer: Zwei Montagabende, am 15. und 22. Februar, jeweils von 19.30 bis 21.30 Uhr im Eltern-Kind-Forum, Markusgasse 16, Vaduz

Anmeldung unter welcome@elternkindforum.li oder Tel. 233 24 38

Brockenstube wieder offen

VADUZ. Am kommenden Donnerstag, 4. Februar, öffnet die Brockenstube des Frauenvereins Vaduz wieder ihre Türen. Wie immer steht eine grosse Auswahl an Möbeln, Kleidern, Geschirr, Büchern, Schallplatten, Bildern und an vielem mehr bereit. Ein herzliches Vergelt's Gott allen, die die Brockenstube im letzten Jahr mit guten und brauchbaren Waren bedacht haben. Insgesamt konnten 2015 Einnahmen im Betrag von 57 152 Franken verbucht werden, mit denen wir immer karitative Organisationen unterstützt wurden.

Die Brockenstube ist am Donnerstag und Samstag, jeweils von 14 bis 17 Uhr, geöffnet. Abhol- dienst nach telefonischer Vereinbarung unter Tel. 232 38 76, Ilse Ospelt, oder 233 11 19, Brockenstube. (eing.)

Brigitte Häberli
Ständerin CVP
Thurgau

«Der Gotthard ist einer der gefährlichsten Strassentunnels in Europa. Nur eine zweite Röhre kann die Sicherheit entscheidend verbessern. Darum Ja zum Ausbau mit zwei Tunnelröhren.»

gotthard tunnel sicher ja+

gotthard-tunnel-ja.ch

Überparteiliches Komitee «Gotthard Tunnel sicher JA», 3001 Bern

STEFANUS

Achtsamkeit und Staunen

Ein Weg zu Gelassenheit und Freude: Am 3. Februar lädt Stefanus Liechtenstein e.V. zum Vortrag mit Friedrich von Bültzingslöwen ein. Beginn ist um 19.30 Uhr im Pfarreizentrum St. Laurentius Schaan (neben TAK).

Der Weg zur Achtsamkeit führt über das Staunen. Es ist die Voraussetzung für das Erlernen der Achtsamkeit. Der Vortrag behandelt den Weg zur Tugend der Achtsamkeit. Was ist sie? Was sind ihre Wurzeln? Wie wird man achtsam mit anderen und mit Leidenden? Was braucht es, um innerlich achtsam mit sich zu werden? Das erfordert die achtsamen Haltungen Mitgefühl mit sich selbst, Urteilsfreiheit, Verspieltheit, Akzeptanz, Offenheit, Anfängergeist, Neugier, Geduld, Dankbarkeit, Vertrauen, Vergebung und Gelassenheit. Wie kann man eine solche Haltung erlernen? Gibt es Schulen dafür? Hilft Achtsamkeit bei Krisen und im Leid? Gibt es Gefahren beim Üben der Achtsamkeit? Hilft Achtsamkeit im Teufelskreis von Sorgen und Gefühlen? Wie begegnet man inneren Widerständen?

Mehr Infos unter www.stefanus.li

Taizé-Gebet

SCHAAN. Mit Musik, Gebet, Stille und Kerzenlicht wird das ökumenische Taizé-Gebet im Kloster St. Elisabeth gestaltet, und zwar heute, Mittwoch, 3. Februar, um 19.30 Uhr. Alle sind herzlich eingeladen. (eing.)

GOLM
Bewegungsberg
im Montafon

NUR 1 STUNDE VON ST. GALLEN ENTFERNT!

AM GOLM WIRD BEWEGUNG ZUM VERGNÜGEN.

Für Groß und Klein, jahraus, jahrein - und das bei jedem Wetter

GOLM.AT

ehgartner.eu