

# Der ganz normale Teenie-Terror

Besonders Mädchen leiden in der Pubertät unter extremen Gefühlsschwankungen

Von Sandra Semmelmayr

„Pubertät beginnt, wenn die Eltern anfangen schwierig zu werden“ – schwierig werden sie deshalb, weil sie oft nicht verstehen können, dass sich ihr kleines, liebevolles Baby, das sich morgens noch gerne zu Mama und Papa ins Bett kuschelte, auf einmal in ein kratzbürstiges, unberechenbares Wesen verwandelt, das scheinbar nur noch auf Konfrontationskurs geht.

„Insbesondere Mädchen leiden in der Pubertät unter extremen Stimmungs- und Gefühlsschwankungen“, sagt der Familienberater Andreas Kopp aus Garmisch-Partenkirchen. Das stellt die Eltern mitunter auf eine harte Probe. Als „magische 12“ konkretisiert Heide-Marie Weiherer die Zeit, in der sich der Wandel vollzieht.

## An die eigenen wilden Jahre zurückdenken

„Dann beginnt eine manchmal äußerst schlimme und schmerzhafteste Krankheit, die aber glücklicherweise mit ziemlicher Sicherheit heilbar ist. Wir alle haben sie selbst mitgemacht und überlebt und auch unsere Kiddies werden sie durchstehen“, ist die 37-jährige Passauerin überzeugt. Als leidgeprüfte Mutter einer 15-jährigen Tochter hat sie aus der Not eine Tugend gemacht und einen Ratgeber für Eltern Pubertierender geschrieben. In „Achtung! Teenie-Terror!“ rät Heide-Marie Weiherer Teenager-Eltern unbedingt Ruhe zu bewahren (siehe auch Tipps rechts) und zwischendurch selbstkritisch an die eigenen wilden Jahre zurückzudenken, die sicher ähnlich turbulent abliefen.

Trotz allem weiß die Mutter von Vanessa (15) und Cedric (10) auch, dass man manchmal an seine Grenzen stößt. „Ich hätte mir niemals vorstellen können, dass es so wehtut, wenn das geliebte Kind einem das Gefühl vermittelt, die grausamste aller Mütter zu sein“, gesteht die Passauerin. Dennoch schafft sie es in ihrem Buch, mit Humor und Witz der Situation zu trotzen, und erteilt in 14 Kapiteln wie zum Beispiel „Schönheit und Beautywahn“, „Ord-



Heide-Marie Weiherer hat aus der Not eine Tugend gemacht und die täglichen Reibereien mit ihrer 15-jährigen Tochter Vanessa in einem Buch verarbeitet. Verzweifelten Eltern rät die 37-jährige Passauerin, Ruhe zu bewahren und sich an die eigenen stürmischen Zeiten zu erinnern. (Fotos: Weiherer)

nung versus Kinderzimmer“ oder „Das liebe Telefon“ Orientierungshilfe für das „tägliche Survival im Teenie-Dschungel“.

Woran Eltern am meisten zweifeln, ist die Tatsache, dass sie – egal, wie sie es anstellen – in den Augen ihrer pubertierenden Kinder alles falsch machen. Doch hinter den Ermahnungen, Ratschlägen oder gar Verboten stecken bei Eltern tiefste Sorgen. Das sollte man seinen Kindern auch ruhig einmal mitteilen, sind sich Psychologen einig. Wichtig sei allerdings, nie die Person, sondern lediglich das Verhalten des Sohnes oder der Tochter zu kritisieren. Für

Konfliktstoff sorgen während der Pubertät auch oftmals die – in den Augen der Eltern – falschen Freunde. „Die Kinder wollen sich von den Eltern absetzen und probieren dann gerne einmal verschiedene Cliquen aus“, sagt Diplom-Psychologe Kopp. Oft verlören sie selbst aber bald das Interesse. Auch hier gilt wieder die Devise: Ruhe bewahren.

## INFO

Der Ratgeber „Achtung! Teenie-Terror!“ ist auch in der Passauer Neuen Presse unter ☎ 0851/802733 erhältlich.

## Hilfreiche Tipps für gestresste Eltern

In ihrem Buch „Achtung! Teenie-Terror!“ verrät Heide-Marie Weiherer Tipps für Eltern:

- Bewahren Sie Ruhe, wenn ein teenagerlicher Angriff Sie wieder einmal frontal trifft. Denken Sie daran, dass vermutlich gar nicht Sie persönlich damit gemeint sind, sondern der ganze Rest der Welt – also, nicht gleich beleidigt sein!
- Respektieren Sie die Privat- und Intimsphäre Ihres Heranwachsenden!
- Sparen Sie nicht mit Lob und dem Aufzeigen der persönlichen Stärken! Es gibt kaum einen Menschen, der unsicherer ist als Ihr Teenager!
- Unterstützen Sie Ihre Youngsters und seien Sie für sie da, ohne sich dauernd aufzudrängen. Signalisieren Sie Ihre jederzeitige Gesprächsbereitschaft und Ihr Interesse an ihrem Leben!
- Hören Sie niemals auf, Ihr schreckliches, unmögliches Kind von ganzem Herzen zu lieben! Und sagen Sie es ihm zwischendurch auch mal! Diese Liebe bietet zwar keinen allumfassenden Schutz – aber sie macht widerstandsfähig.

## Das sollten Eltern tunlichst vermeiden

Laut Heide-Marie Weiherers Eltern-Ratgeber sollten Sie die folgenden Situationen tunlichst vermeiden:

- Hören Sie damit auf, alles ständig wissen zu wollen!
- Nennen Sie Ihr Kind in der Öffentlichkeit niemals bei seinem Kosenamen, schon gar nicht in Gegenwart seiner Freunde! Ganz böses Foul!
- Fragen Sie nicht jeden Tag beim Mittagessen: „Na, und wie war es heute in der Schule?“ Nur so können Sie vermeiden, dass Sie ständig angelogen werden.
- Erzählen Sie in Anwesenheit Ihres Teenies niemals nette Anekdoten aus seiner Kinderzeit! Das ist nämlich megapeinlich!
- Kritisieren Sie nicht andauernd seine Freunde, sein Outfit und seine Musik! Das findet er nämlich zum Kotzen!
- Wenn Sie schon unbedingt glauben, Ihren Teenie ins Kino begleiten zu müssen, dann setzen Sie sich wenigstens nicht genau neben ihn in die Reihe. Dasselbe Prinzip gilt für das Schwimmbad oder Konzert.



1994 war die Welt noch in Ordnung: Die vierjährige Vanessa im Arm ihrer Mama.