

»Das Chaos ist irgendwann vorbei«

Die Pubertät ist eine schwierige Zeit – für alle Beteiligten. Dass Eltern und Kinder einander in dieser Phase des Lebens ziemlich fremd sein können, erlebt auch Christoffer Krug. Der Kinder- und Jugendmediziner spricht über Verständnis, stoffelige Jungs und Mädchen, die gerne Model wären.

Von Armin Pfannmüller

Herr Dr. Krug, viele Eltern stöhnen über ihren pubertierenden Nachwuchs. Wie erleben Sie selbst das Thema Pubertät?

Dr. Christoffer Krug (lacht): Unsere Söhne sind zwar erst drei und sechs, haben aber auch zeitweise schon heftige Stimmungsschwankungen. Die haben aber noch nichts mit Pubertät zu tun.

Und wie begegnet Ihnen das Thema in Ihrer Arztpraxis?

Krug: Zum Beispiel in Gestalt der Jugendlichen, die an der Vorsorgeuntersuchung J1 teilnehmen. Die steht für Jungen und Mädchen zwischen 12 und 14 Jahren an. Sie besteht aus einer körperlichen Untersuchung, aber auch Fragen zu möglichen Problemen in der Familie, zu Drogenmissbrauch, Sexualität und Verhütung werden angesprochen.

Darüber reden die Jugendlichen offen mit Ihnen?

Krug: Nicht sofort. Lust haben sie meistens auch nicht. Deshalb haben wir einen Fragebogen entwickelt. Eine Version für Eltern, eine Version für die Jugendlichen. Wenn einem die Antworten vorliegen, hat man zumindest eine Gesprächsgrundlage, um Fragen der Pubertät offen anzusprechen.

Welche Themen sind für die Jugendlichen denn besonders wichtig?

Krug: Viele fühlen sich in dem Körper, den sie gerade haben, überhaupt nicht wohl.

Was heißt das? Gibt es Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen?

Krug: Ja, es gibt den grundsätzlichen Unterschied, dass Mädchen meistens früher sind in ihrer Entwicklung. Viele weibliche Jugendlichen sind auch reflektierter als ihre männlichen Kollegen. Manche Jungs erzählen, dass sie gerne mit Lego spielen. Bei beiden Geschlechtern spielen das Smartphone und die sozialen Netzwerke schon eine große Rolle.



Mit Unordnung im Kinderzimmer müssen sich Eltern für eine gewisse Zeit abfinden. Hilfreich ist es, eine Art Vertrag zwischen Jugendlichen und Erwachsenen abzuschließen, welche Dinge im Laufe des Tages erledigt werden müssen, empfiehlt Dr. Krug. (Fotos: dpa/pd)

Und welche körperlichen Probleme werden angesprochen?

Krug: Jungen fühlen sich häufig zu klein oder zu wenig entwickelt, Mädchen vergleichen ihre Figur oft mit denen von Models. Da richtet Heidi Klum mit ihrer Sendung »Germany's next Topmodel« viel Unheil an. Innerhalb einer Gruppe oder Klasse gibt es gerade bei Mädchen große Konkurrenz. Unsere Aufgabe besteht dann häufig darin, sie vor Essstörungen und Störungen in der eigenen Körperwahrnehmung zu bewahren.

Und worüber regen sich Eltern bei ihren pubertierenden Kindern am meisten auf?

Krug: Das größte Streitthema ist der Medienkonsum. Art und Dauer der Smartphonennutzung und des Aufenthalts in den sozialen Netzwerken bergen viel Zündstoff.

Wie sieht ihre Schlichtungsstrategie aus?

Krug: Ein Jugendarzt sollte hier Vermittler und Mediator sein. Ich erkläre den Eltern, was mit ihren Kindern los ist. Die Jugendlichen versuchen in diesem Alter, sich von an-

deren abzugrenzen, ihre Individualität darzustellen. Man muss Eltern klarmachen, dass sie Verständnis für diese Situation haben sollten.

Was den Erziehungsberechtigten angesichts der chaotischen Zustände in manchem Kinderzimmer nicht immer leicht fallen dürfte...

Krug: Das stimmt. Vielen Eltern fällt es schwer, loszulassen und die Autonomiebestrebungen ihrer Kinder zu akzeptieren. Manchmal hilft es, wenn man ihnen erklärt, dass man bestimmte Verhaltensweisen während der Pubertät nicht erwarten kann, weil die Gehirnstruktur sie in diesem Alter nicht hergibt. Die Ressourcen werden für

andere Dinge genutzt als für das Aufräumen des Zimmers oder die Erledigung der Hausaufgaben.

Wie könnte ein Kompromiss aussehen?

Krug: Ich empfehle Eltern in solchen Fällen, mit ihrem Nachwuchs Verträge zu machen und zu klären, was im Laufe eines Tages zu erledigen ist. Sie sollten dem Kind dann aber auch den Freiraum lassen, wann sie diese

Aufgaben angehen. Das schafft Vertrauen, heißt aber nicht, dass man die Zügel komplett schleifen lässt. In so einer Vereinbarung könnte zum Beispiel auch stehen, dass die Familie mindestens eine Mahlzeit am Tag gemeinsam einnimmt.

Was können Sie den Eltern pubertierender Kinder als Trost mitgeben?

Krug: Wenn sie sich gerade besonders stark über das Verhalten ihrer Sprösslinge aufregen, sollten Eltern bedenken, dass das vor allem neurologische Ursachen hat. Aber das Chaos im Gehirn ist auch irgendwann vorbei und am Ende kommt – wenn alles gut verläuft – eine Persönlichkeit heraus, die ihren Platz in der Gesellschaft gefunden hat.

»Abenteuer Pubertät«

Dr. Bernhard Stier, der viele Jahre Kinder- und Jugendarzt in Butzbach war, hat sich in mehreren Veröffentlichungen mit Pubertät befasst. Gemeinsam mit seiner Tochter Katja Höhl hat er ein Buch geschrieben: »Abenteuer Pubertät. Was sich die Natur dabei gedacht hat« erscheint am 25. April im Kösel-Verlag, ISBN: 978-3-466-31057-9.



C. Krug

„Unsere Aufgabe besteht häufig darin, Mädchen vor Essstörungen zu bewahren“