

Das Wissen

Jungen in der Pubertät – Wild, faul und missverstanden?

Von Katja Hanke

Sendung vom: Montag, 17. Juni 2024, 8.30 Uhr

Erst-Sendung vom: Samstag, 20. März 2021, 8.30 Uhr

Redaktion: Lukas Meyer-Blankenburg

Regie: Nicole Paulsen

Produktion: SWR 2021/2024

In der Schule gelten sie oft als besonders faul und antriebslos. Auf Eltern wirken sie oft rebellisch. Nur Einbildung? Oder warum sind pubertierende Jungs so schwierig?

SWR Kultur können Sie auch im **Webradio** unter www.swrkultur.de und auf Mobilgeräten in der **SWR Kultur App** hören – oder als **Podcast** nachhören.

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR Kultur App für Android und iOS

Hören Sie das Programm von SWR Kultur, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR Kultur App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: <https://www.swrkultur.de/app>

MANUSKRIFT

O-Ton 1 Reinhard Winter, Leiter des sozialwissenschaftlichen Instituts Tübingen:

Wenn Gleichaltrige mit dabei sind, verhalten sich alle Jugendlichen riskanter, aber speziell eben die Jungen noch mehr. Das hat einmal damit zu tun, dass die Jungen wie überflutet sind von Testosteron und Testosteron ist eben ein Hormon, was in Richtung Aktion und Handeln geht, aber auch in Richtung Status. Und wenn Gleichaltrige dabei sind, überlegt sich das Unterbewusste: "Ah, wenn ich das jetzt mache, wenn ich die Flasche Schnaps klaue oder wenn ich kiffe, das finden die anderen cool und dann steigt mein Status." Dann wird es eben schneller ausagiert, ohne vorher zu überlegen.

O-Ton 2 Kerstin Konrad, Professorin für Klinische Neuropsychologie:

Wenn Jugendliche nicht ein bisschen risikofreudiger wären als die Erwachsenen, gibt es ja auch gar keine gesellschaftliche Weiterentwicklung. Das ist ja total sinnvoll, dass auch die nächste Generation in dieser Phase eben andere Vorstellungen entwickelt und sich Dinge traut, die vielleicht die Generation vorher sich nicht getraut hat. Das heißt: Das ermöglicht auch gesellschaftlichen Fortschritt. Aber es macht eben auch die Jugendlichen verletzlicher für negative Erfahrungen in dieser Zeit.

O-Ton 3 Burak Caniperk, Sozialarbeiter:

Wenn man von zu Hause aus oder von dem Leben, was man lebt, nicht die Sicherheit hat, dass man so sein kann, wie man sein möchte, dann geht man in verschiedene Rollen, um sich zu schützen. Vor allem als Junge, weil auch das Thema mit dem Ego und dieser Rollenverteilung, wer will man später werden, wer ist man überhaupt, in der Schule gar keinen Platz hat. Zwischen Deutsch, Mathe, Bio und Physik, wer erklärt dir da, wer du bist? Niemand.

Ansage:

Jungen in der Pubertät – Wild, faul, missverstanden? Von Katja Hanke.

Sprecherin:

Wenn Jungen in die Pubertät kommen, erkennen Eltern ihre Kinder oft nicht wieder: manche sind nun ständig auf Krawall gebürstet, andere ziehen sich völlig zurück. Die meisten haben keinen Bock mehr auf Nichts und finden alles doof, ganz besonders die eigenen Eltern – auch wenn die Beziehung zu ihnen bis zur Pubertät gut war. Plötzlich sind nur noch die Freunde wichtig und natürlich das Handy oder der Computer. Jungen in der Pubertät sind verschlossener, rebellischer und antriebsloser als Mädchen – so ein paar gängige Klischees. Stimmt das auch?

Fest steht: Die Jungenpubertät hat kein gutes Image. Witze über Jungs in der Pubertät ziehen deshalb immer. Wie zum Beispiel der von Comedian Rüdiger Hoffmann in der SWR-Sendung Spätschicht.

Atmo 1:

Ja, ich weiß gar nicht, ob Sie es wussten, aber mein Sohn ist ja schwerkrank, der Benny. Der hat Pubertät. Der wird jetzt quasi vom Kind zum... äh ja... Tier, kann man sagen. Riecht auch so. Aber ich hab ihn trotzdem noch lieb. Ich versuch's auf jeden Fall. Aber ist nicht leicht.

Sprecherin:

Heftige Diskussionen und Streits gehören in den meisten Familien mit Pubertierenden zum Alltag. Die Jungen fordern neue Freiheiten, wollen ihre Ideen durchsetzen und allmählich aus der behüteten Familie ausbrechen. Viele Eltern wiederum fühlen sich zurückgestoßen und es fällt ihnen schwer, zu akzeptieren, dass sie allmählich die Kontrolle über ihre Kinder verlieren. Das alles sei völlig normal, sagt der Pädagoge Reinhard Winter. Er hat 2020 ein Buch geschrieben: Jungen und Pubertät. Untertitel: In Beziehung bleiben, wenn alles anders wird. Die Pubertät habe den Zweck, dass Jugendliche sich von den Eltern lösten, sagt Reinhard Winter.

O-Ton 4 Reinhard Winter:

Die Konflikte in der Pubertät, der Streit, die Auseinandersetzung eigentlich fast egal, worum es geht, es braucht diese Anlässe um zu streiten, auch damit die Jungen sich selber damit entdecken, sich auch spüren können, ah, da bin ich, das ist meine Position. Und wenn die Eltern zu schwammig sind dann kann sich bei den Jungen die Identitätsstruktur nicht so gut entwickeln, weil die sich eben auch zeigt in der Abgrenzung, im Reiben aneinander.

Sprecherin:

Reinhard Winter hat mehrere Bücher zu Jungenthemen geschrieben. Er leitet das sozialwissenschaftliche Institut in Tübingen. In seinem Buch über Jungen und Pubertät arbeitet er heraus, dass Jungen auch und gerade dann den Rückhalt und die Sicherheit der Familie bräuchten, wenn sie sich von den Eltern lösten. Besonders wichtig sei es deshalb, immer im Gespräch zu bleiben. Oft ein schwieriger Spagat – für alle Beteiligten. Wie schwierig Pubertät auch aus Jungensicht sein kann, davon kann der Sozialarbeiter Burak Caniperk erzählen.

Atmo 2: (aus Video) (Burak) Was geht ab, meine lieben Freunde. Herzlich willkommen zu "Gib mir den Stoff".

Sprecherin:

Burak Caniperk ist 27 Jahre alt, Streetworker, Podcaster, Hip-Hop-Moderator. Auf "Gib mir den Stoff" erzählt er in kurzen Videos von seinem Alltag als Sozialarbeiter und gibt auch Unterstützung.

Atmo 3: (aus Video) (Burak) Du willst aufhören zu kiffen, aber es geht nicht so richtig? Komm, wir reden darüber.

Sprecherin:

Aufgewachsen ist Burak Caniperk in einem Dorf bei Hanau. Er weiß gut, was Jugendlichen Spaß macht, und was sie anzieht. Vor nicht allzu langer Zeit hat er

diese Dinge selbst gelebt. Doch er habe auch viele Probleme mit sich rumgetragen, sagt er rückblickend.

O-Ton 5 Burak Caniperk:

Die Eltern haben viel gearbeitet, Geldknappheit war halt auch oft ein Thema. Relativ früh auch schon, mit zwölf, dreizehn den ersten Joint in die Finger bekommen, dann kam das dann immer mehr dazu. Ich hatte auch keinen Bock auf in die Schule gehen, acht Stunden dasitzen, man darf sich nicht bewegen. Und ich war halt auch grottenschlecht. Dazu war ich noch sehr dick und dann hat man halt dagesessen und dachte sich: Man hat schlechte Noten, man ist unsportlich, man hat auch nicht das Ansehen, weil man auch ein bisschen anders aussieht und man hat sich sehr oft sehr traurig gefühlt.

Sprecherin:

Seit drei Jahren wohnt Burak Caniperk in Berlin und arbeitet in der mobilen Jugendhilfe. Er ist ein offener junger Mann, der mit unterschiedlichsten Menschen leicht ins Gespräch kommt. Die Schule habe er nach der neunten Klasse ohne Abschluss verlassen, sagt er, und danach viel in der Clique abgehangen.

O-Ton 6 Burak Caniperk:

Ich war jetzt nicht krass kriminell, aber ich war halt ein Straßenjunge, ich war fast nur draußen. Man hat in Parks gehillt, Fußball gespielt und Unsinn gemacht halt.

Sprecherin:

Gleichzeitig sei er ein sozialer und reflektierter Junge gewesen, sagt er, und er habe sich viele Gedanken gemacht. Das meiste hat er allerdings mit sich selbst ausgemacht oder mit den Kumpels. Typisch für pubertierende Jungs. Aber es gibt auch diejenigen, die sich eher zurückziehen, ihr eigenes Ding machen wollen – wie der 15-jährige Lasse aus Berlin. Er sei kein Cliquentyp, sagt er, seine Freunde seien eher einzelne Personen.

O-Ton 7 Lasse, Jugendlicher:

Wir sind alle nicht so die Leute, die sich täglich mit jemandem treffen müssen. Also, nach der Schule mal eine Runde Basketball spielen auf dem Schulhof, ein bisschen quatschen. Wir gehen alle so unserem eigenen Ding nach aber dann doch irgendwie zusammen, connecten uns dann: "Ja, weißt du das, hast du das gehört?" Und dann ergeben sich daraus so Dinge: Lass doch 19 Uhr nochmal Radfahren durch die Stadt.

Sprecherin:

Auseinandersetzungen gibt es auch bei ihm zu Hause. Doch die Familie versucht bewusst, immer im Gespräch zu bleiben.

*Atmo 4: (Lasse) Und deswegen habe ich da jetzt so einen langen Zahlencode....
(läuft weiter)*

Sprecherin:

Beim gemeinsamen Frühstück mit den Eltern geht es um eines von Lasses Video-Projekten. Seit einiger Zeit regelt er an seiner Schule das Streamen von Veranstaltungen. Darin geht er gerade auf.

Atmo 5: (Mutter) Du lässt nach der Veranstaltung den Kram dann da? (Lasse) Ich nehme das mit, was ich in einem Rucksack oder einer Tasche tragen kann

Sprecherin:

Sehr verändert habe er sich durch die Pubertät nicht, sagt seine Mutter, Sabine Schmitt. Selbstbewusster sei er jetzt, doch genauso kommunikativ wie schon als Kind.

O-Ton 8 Sabine, Lasses Mutter:

Das finde ich im Grunde genommen auch ganz gut, weil ich finde dieses sich Zurückziehen und nur noch alles mit sich selbst ausmachen oder nur noch mit Gleichaltrigen, finde ich ganz furchtbar. Da habe ich es lieber, er kotzt sich einmal richtig aus und dann ist wieder gut. Das Schlimme ist, dass er keinerlei Widerspruch erträgt, da flippt er nämlich aus. Er hat schon immer viel erzählt, aber jetzt erzählt er auch sehr laut. Also, er wird dann sehr, sehr laut.

Sprecherin:

Lasse geht in die zehnte Klasse eines Gymnasiums. Er interessiert sich für Videotechnik, Politik und Medien. Er weiß viel und hat starke Meinungen, die er auch vehement vertritt. Zwar möge er seine Schule und die Leute dort, sagt er, seine Auffassung zu Schule an sich, habe sich aber geändert.

O-Ton 9 Lasse:

Viele Schüler*innen, eingeschlossen mir, gehen zur Schule und wissen gar nicht, warum sie das lernen: Warum muss ich Prismen berechnen können? Warum muss ich Stochastik machen? Ich bin der Meinung, dass Schule viel mehr könnte und dass Leute lieber in die Schule gehen würden, wenn Schule vermitteln würde, wofür man die Dinge braucht. Dass man nicht nur lernt und "ach, mach ich jetzt halt", sondern auch weiß, "okay, das brauche ich später für meinen Job".

Sprecherin:

Über sinnlose Fächer und bestimmte Lehrkräfte, die keine Ahnung hätten, kann sich Lasse richtig aufregen. Bei heftigen Diskussionen mit den Eltern gehe es meist um Politik oder ums Aufräumen, sagt Mutter Sabine Schmitt.

O-Ton 10 Sabine:

Ansonsten knallen hier gerne die Türen. Ich glaube, das gehört auch irgendwie dazu. Das Gute ist, wir geraten aneinander und dann dauert's einen Moment und dann können wir wieder normal miteinander reden.

Sprecherin:

Die Pubertät beginnt bei Jungen ungefähr zwischen dem zehnten und zwölften Lebensjahr. Dann fängt der Körper an, mehr Testosteron zu produzieren. Das ist der Startschuss für den körperlichen Umbau zum Mann: Die Hoden beginnen zu wachsen und produzieren erste Spermien, im Genitalbereich und unter den Achseln zeigen sich erste Haare, der Stimmbruch setzt ein. Der Körper schießt in die Höhe und wird muskulöser. Durch die hormonellen Veränderungen entwickeln sich die Schweißdrüsen, was zu einem verstärkten Körpergeruch führt. Auch die Haut verändert sich und Pickel oder Akne können auftreten. Das Alter, in dem diese Entwicklungsschritte passieren, schwankt erheblich: Es kann mit neun Jahren beginnen, aber auch erst mit vierzehn. In der Regel kommen Jungen zwei Jahre später in die Pubertät als Mädchen.

Während der Körper sich deutlich sichtbar verändert, findet gleichzeitig, aber eher unbemerkt, im Gehirn ein riesiges Umbauprojekt statt. Im Wesentlichen seien es zwei große Prozesse, sagt Kerstin Konrad, Professorin für Klinische Neuropsychologie im Kindes- und Jugendalter an der Rheinisch-Westfälischen Technischen Hochschule Aachen. Für ihre Forschung hat sie mithilfe von Magnetresonanztomographie die Gehirne von vielen Jugendlichen analysiert.

O-Ton 11 Kerstin Konrad:

Das eine ist die weiße Substanz, das kann man sich so vorstellen, dass wie eine Ummantelung der Nervenbahnen noch stattfindet, mit einer fetthaltigen Schicht und die führt dazu, dass die Übertragungsgeschwindigkeit deutlich schneller wird.

Sprecherin:

So ließe sich möglicherweise erklären, warum Jugendliche bei einfachen motorischen Aufgaben schneller reagierten als davor, mein Kerstin Konrad, zum Beispiel bei den geliebten Computerspielen, aber auch im Straßenverkehr. Bewiesen sei das allerdings noch nicht. Der zweite große Umbauprozess betrifft die graue Substanz. In der Kindheit aufgebaute Nervenverbindungen sterben wieder ab – vor allem solche, die selten gebraucht werden.

O-Ton 12 Kerstin Konrad:

Das ist kein Abbauprozess, in dem Sinn, dass er zu Einbußen führt, sondern diese Abnahme der grauen Substanz ist wahrscheinlich darauf zurückzuführen, dass überflüssige Synapsen weggeschnitten werden und dass sich hocheffiziente neuronale Netzwerke im Gehirn ausbilden.

Sprecherin:

Interessant ist, dass nicht alle Regionen des Gehirns gleichzeitig umgebaut werden. Das kann erklären, warum Jugendliche oft Dinge tun, die für Erwachsene keinen Sinn ergeben. Zuerst reifen nämlich die Teile des Gehirns, in denen zum Beispiel das Belohnungssystem oder die Emotionsverarbeitung verortet sind, sagt Kerstin Konrad. Das Vorderhirn, das dafür zuständig ist, rational entscheiden und auch Impulse unterdrücken zu können, reife dagegen als Letztes.

O-Ton 13 Kerstin Konrad:

Durch dieses Ungleichgewicht kann es dazu kommen, dass ich bestimmte rationale, kontrollierte Entscheidungen in dieser Umbauphase des Gehirns etwas schlechter treffen kann, dass also die Hirnareale ganz stark reagieren auf Belohnungsreize, auf Emotionen und das Vorderhirn eben noch nicht in der Lage ist, diese Aktivität gut zu kontrollieren.

Sprecherin:

Jugendliche reagierten impulsiver, seien belohnungsorientierter als Erwachsene oder Kinder und trafen risikoreichere und weniger ausgewogene Entscheidungen. Der Unterschied zwischen Jungen und Mädchen sei minimal, so Konrad.

Zum eigentlichen Umbau kommen noch die hormonellen Veränderungen, die ebenfalls Einfluss auf die Arbeit des Gehirns haben und das Gefühlsleben, das Verhalten und sogar den Schlafrhythmus der Jugendlichen durcheinanderbringen. Mit Beginn der Pubertät wird zum Beispiel das Schlafhormon Melatonin zwei Stunden später ausgeschüttet und führt dazu, dass die Jugendlichen abends nicht so früh müde sind und morgens nicht aus dem Bett kommen. Die Veränderungen des Körpers samt der erwachenden Sexualität und der Umbau des Gehirns sind in weiten Teilen biologisch vorprogrammiert. Die größte Aufgabe der Pubertät habe aber die Psyche zu bewältigen, sagt Jungenforscher Reinhard Winter.

O-Ton 15 Reinhard Winter:

In der Psyche müssen wir alles zusammenbringen: die körperliche Entwicklung und gleichzeitig die sozialen Erwartungen, was die Eltern plötzlich anders von einem wollen, sich die Umwelt verändert und das muss ich ja in meiner Persönlichkeit neu managen. Die alte Kinderpsyche reicht dafür nicht aus, also ich gehe auf Neuland und das ist eine schwierige und große Aufgabe für Pubertierende.

Sprecherin:

Über allem schwebt permanent die Frage: Wie funktioniert Männlich-Sein? Reinhard Winter weiß das aus vielen Beratungsstunden mit Jungen. Ganz egal, ob sie Probleme in der Schule hätten, in der Liebe, mit Sex oder Aggression, letzten Endes gehe es immer um Männlichkeit, sagt er. Dass Jungen in Familie und Schule vorwiegend von Frauen erzogen werden, erschwere ihre Identitätsfindung. Denn sie würden im Alltag nicht erleben, auf wie viele unterschiedliche Arten Männlichkeit gelebt werden könnte. Deshalb orientierten sich viele an Medienbildern von Männlichkeit und verhielten sich dementsprechend, sagt Reinhard Winter, vor allem in der Gruppe.

O-Ton 16 Reinhard Winter:

Wenn die Jungen allein sind, egal ob mit Erwachsenen oder mit einem Mädchen oder einem anderen Jungen, verhalten sie sich oft völlig anders. Also, auf dem Schulhof hängen sie eben so den Coolen, Überlegenen raus, während sie dann im Einzelkontakt oft viel weicher oder emotionaler sind. Das hat was mit der sozialen Kontrolle zu tun und auch mit dem, wie man sich darstellen will. So in der Hochphase der Pubertät, da ist das Mackerige oft das stärker Erkennbare, aber je älter sie werden, werden sie auch offener und trauen sich, auch diese Seiten zu zeigen.

Sprecherin:

Die Bindung zu Gleichaltrigen ist für die meisten Jungen in der Pubertät ausschlaggebend. Statt an Mutter und Vater orientieren sie sich nun an den Freunden. Sie sind die erste Wahl, wenn es um Werte, Informationen und Bestätigung geht. Gerade Letztere ist für die eher statusorientierten Jungen essenziell. Anerkennung bekommt in der Regel, wer männlich ist, also cool, unabhängig, rebellisch oder besonders risikofreudig. Gerade die Faszination für Riskantes und Verbotenes lässt Jungen in diesem Alter leicht ins Kriminelle abrutschen. Zum einen sind es die Impulse des Testosterons, die diese anfeuern, aber auch die gängigen Männlichkeitsbilder und der Gruppendruck. Studien haben gezeigt, dass Jungen noch risikofreudiger sind als ohnehin schon, wenn Gleichaltrige dabei sind.

In erster Linie bietet die Gruppe den Pubertierenden einen wichtigen Halt in einer turbulenten Zeit. Deshalb haben Pubertierende besonders unter den Kontaktbeschränkungen und langen Schulschließungen während der Corona-Pandemie gelitten. Vieles, was sie normalerweise tun würden und auch tun müssten, war während dieser Zeit nicht oder kaum möglich: Zeit mit Freunden verbringen, Spaß haben, sich ausprobieren, unterwegs sein. Mittlerweile weiß man, dass das schwerwiegende Folgen hatte. Diverse Studien haben herausgefunden, dass diagnostizierte psychische Störungen wie Depressionen, Angst- oder Essstörungen unter Jugendlichen um rund ein Drittel zugenommen haben, sagt Reinhard Winter.

O-Ton 17a Reinhard Winter:

Das zeigen die Studiendaten, aber auch die Praxis. Wenn man hier fragt, in der Kinder- und Jugendpsychiatrie zum Beispiel oder auch bei Beratungsstellen, kann man sagen, etwa ein Drittel und das ist schon erheblich, was das zugenommen hat, weil das ja nur die Spitze ist, des Eisbergs an Problemen. Und das, was diese Folgen im nicht diagnostizierten Bereich sind, die sind um ein Vielfaches höher als das, was letztlich bei den Ärzten oder in der Beratungsstelle landet.

Sprecherin:

Bei vielen Jugendlichen zeige sich eine starke Identitätsunsicherheit, so Winter. Denn Identität entsteht im Kontakt mit anderen, vor allem mit Gleichaltrigen. Die sozialen Kontakte sind ausschlaggebend für die Entwicklung in der Pubertät, zum Beispiel auch, um sich von den Eltern zu lösen, und soziale Kompetenzen zu entwickeln. Und gerade Jungen pflegten ihre Kontakte viel über Aktivitäten wie etwa das gemeinsame Sport-Training. Dinge, die während der Corona-Pandemie nur eingeschränkt oder gar nicht möglich waren, sagt Jungenforscher Winter.

O-Ton 17b Reinhard Winter:

Und wenn diese Aktivitäten wegfallen, dann schrumpfen natürlich auch die sozialen Kontakte. Und über die sozialen Kontakte wird sehr viel für die Gesundheit und für die psychische Entwicklung getan.

Sprecherin:

Viele Jugendliche haben sich während der Corona-Zeit zu wenig bewegt und zugenommen. Außerdem fehlte vielen die Möglichkeit, erste sexuelle Erfahrungen zu machen. Die Zeit, die Jungen dafür mit Computerspielen und Online-Pornos

verbringen, hat durch Corona zugenommen und ist auch danach hoch geblieben, sagt Reinhard Winter.

O-Ton 17c Reinhard Winter:

Es ist nicht so, dass das es ja großartige Schäden sind, aber es ist eher so wie eine Markierung in der Generation, dass da eben was fehlt. Ich kann das nicht als 25-Jähriger nachholen, was ich als 13-Jähriger verpasst habe.

Atmo 6: (Lasse kramt in der Technikkiste) Da ich gestern unterwegs war für eine Videokonferenz... (läuft weiter)

Sprecherin:

Der 15-jährige Lasse aus Berlin kramt in einer großen Kiste mit Metallbeschlägen an den Ecken und zeigt Kabel, Mischpulte und Adapter für ein Streaming-Projekt, dem er sich widmet.

Atmo 6: ... denn wir nutzen für eine Kamera, wenn wir mit vier Kameras streamen, eine Funkverbindung.

Sprecherin:

Lasse ist in der Schule engagiert und stellvertretender Schulsprecher, er schaut gern Nachrichten und dreht selbst Videos. Die meisten Klischees von pubertierenden Jungs treffen auf einen wie ihn nicht zu. An einem Punkt aber schon: Wie fast alle Teenager verbringt auch er viel Zeit am Handy. Zu viel, findet seine Mutter Sabine Schmitt.

O-Ton 18 Sabine:

Vom Prinzip her guckt Lasse dauerhaft YouTube-Videos. Ich glaube, der guckt auch viel Mist, aber er guckt auch ganz viele Dokus und ganz viele Tutorials, damit er mit seinem Filmkram vorankommt oder so. Aber natürlich folgt er seinen Influencern und natürlich guckt er die YouTube-Videos von denen. Und wirklich viel.

Sprecherin:

Lasse sieht es natürlich nicht so wild.

O-Ton 19 Lasse:

Ich finde, dass man dieses am Handysein der Jugend gar nicht so verteufeln darf. Am Handy sein heißt nicht immer direkt nichts machen, sondern auch irgendwas lernen und sich aneignen.

Sprecherin:

Wie viele Eltern von Pubertierenden, haben auch Sabine Schmitt und ihr Mann lange mit Lasse seine Bildschirmzeit diskutiert.

O-Ton 20 Sabine:

Das haben wir wirklich aufgegeben, insofern, dass wir gesagt haben: Okay, du machst deinen Schulkrum, der muss auch laufen.

Sprecherin:

Die schier maßlose Mediennutzung ist in Familien mit pubertierenden Söhnen das Streitthema schlechthin. Meistens geht es um Computer- oder Videospiele, mit denen die Jungen nicht mehr aufhören können. In seinem Buch "Jungen und Pubertät" beschreibt Reinhard Winter auch, warum diese Spiele sie so sehr in den Bann ziehen. Zum einen geht es in ihnen meist um männlich besetzte Themen wie Kampf oder Eroberung. Hinzu kommt: Jeder kleine Erfolg im Spiel triggert das Belohnungssystem und setzt das Glückshormon Dopamin frei. Da mit dem Beginn der Pubertät ein Drittel der Dopaminrezeptoren im Gehirn abgebaut werden, braucht das Belohnungszentrum nun größere Kicks, um genauso viel zu spüren wie zuvor. Computerspiele liefern diese Kicks einfach und schnell.

O-Ton 21 Reinhard Winter:

Manche Eltern machen den Fehler, dass sie es erstmal nicht begrenzen, und dann muss man versuchen, es einzudämmen, das schafft extreme und harte Konflikte. Und: Viele Eltern geben auch zu früh auf. Also wenn der Junge sich entsprechend aufspielt oder sich aggressiv zeigt, dann streichen viele Eltern die Segel, weil sie ihre Ruhe haben wollen oder weil sie nicht wollen, dass der Junge schlechte Laune hat.

Sprecherin:

Zwar bräuchten Pubertierende auch Zeit, sich auszuruhen und zu chillen, Computerspiele seien dafür allerdings nicht geeignet, so Winter. Denn der Körper erhole sich dabei nicht. Vielmehr würden zum Beispiel Schlafen, Musik hören oder Bewegung die nötige Erholung bringen. Bei allen Problemen, die Eltern mit den Pubertierenden haben, wirbt Reinhard Winter aber immer wieder für Verständnis für die Jugendlichen. Denn: Pubertät sei mühsam und extrem anstrengend, sagt er, für den Körper und für die Seele. Der Sozialarbeiter und Podcaster Burak Caniperk blickt heute mit viel Empathie auf den Jungen von damals zurück, auf dessen Suche nach der eigenen Identität zwischen den verschiedenen Kulturen.

O-Ton 22 Burak Caniperk:

Hey, ich bin hier in Deutschland geboren, ich bin Hesse, ich bin Türke, ich bin Araber, ich bin Soundso, ich bin dick, ich bin HipHop. Also, ein sehr diffuses Aufwachsen, in dem man gar nicht wusste, wer man überhaupt sein muss, weil aber auch niemand gefragt hat, wer man sein will.

Sprecherin:

Seine Eltern, die Mutter Schneiderin, der Vater Taxifahrer, hätten ihm damals nicht helfen können, sagt er. Sehr schwierig sei es zu Hause gewesen: der Vater autoritär, die Mutter besorgt. Halt habe ihm in dieser Zeit der Hip-Hop gegeben. Viel beschäftigt habe ihn auch Frage: Was ist männlich? In seinem Umfeld habe dazu ein klar definiertes Bild vorgeherrscht.

O-Ton 23 Burak Caniperk:

Männlich ist nicht schwul. Das ist ganz klar. Aus allen Ecken. Wenn du Schwächen zeigst, bist du kein Mann. Bist du nicht aggressiv, bist du nicht männlich. Sensibilität war auch feminin und hatte nicht viel mit Männlichkeit zu tun. Und das war von zu

Hause ganz klar mittransportiert, vom Freundeskreis auf jeden Fall und von der Schule und von den ganzen Instanzen ja auch mehr oder weniger.

Sprecherin:

Obendrein habe es bei den Kumpels auf der Straße auch noch das Idealbild eines türkischen männlichen Jugendlichen gegeben.

O-Ton 24 Burak Caniperk:

Der ist hart, der ist krass, der schlägt sich. Allerdings habe ich dann im Bus nach Hause auch Michael Jackson gehört und ich habe den geliebt. Aber ein Michael Jackson würde ich jetzt nicht sagen, dass es ein Leitbild der männlichen Stereotypen. Der war eher feminin und ein bisschen grazil. Dann habe ich mir irgendwann gedacht: Was juckt mich das, ob die mich jetzt cool finden...

Sprecherin:

Da sei er achtzehn oder neunzehn gewesen, sagt er, reif genug, sich nicht mehr anpassen zu müssen. Er machte das Abitur und studierte Soziale Arbeit. Mit diesen Umwegen ist Burak Caniperk kein Einzelfall. Deutlich mehr Jungen als Mädchen brechen die Schule ab. Ein Grund dafür könnte die Dauer der Pubertät bei Jungen sein. Sie fängt bei ihnen nicht nur später an als bei Mädchen, sondern dauert in der Regel auch länger. Haben viele Mädchen zum Schulabschluss das Größte schon hinter sich, stecken die Jungen in dieser entscheidenden Phase noch mittendrin.

Wie sollten Eltern also am besten mit ihren pubertierenden Söhnen umgehen? Am Wichtigsten sei es, in Beziehung zu bleiben, sagt Jungenforscher Reinhard Winter, und dafür an einer neuen Gesprächskultur zu arbeiten. Denn nicht nur die Söhne würden die Kinderbeziehung durch eine neue ersetzen, auch die Eltern müssten sich aus dem Kleinkind-Eltern-Sein lösen und weiterentwickeln.

O-Ton 25 Reinhard Winter:

Deshalb muss man es immer wieder probieren und nachjustieren und Fehler machen und merken: Oh, jetzt habe ich mal wieder nur gepredigt, das war eigentlich nicht die Sache, was ich eigentlich wollte, jetzt ist er schon wieder aus der Haut gefahren, weil ich an ihm rumgenörgelt habe, so geht es also nicht.

Sprecherin:

Er selbst habe in der Pubertät seines Sohnes auch Schritt für Schritt dazu gelernt, sagt er. Zum Beispiel sollten Eltern ihre Söhne nicht nur mit Fragen löchern, sondern auch mehr über sich, und was sie denken und fühlen, sprechen. Denn oft fühlten sich die vermeintlichen Gespräche für die Jungen wie Verhöre oder belehrende Monologe an. Eltern könnten öfter einfach nur zuhören und tiefes Interesse am Leben des Sohnes zeigen. Bei Streitereien gelte es außerdem, den richtigen Ton zu finden:

O-Ton 26 Reinhard Winter:

Für Eltern ist es ganz gut, manchmal zu reflektieren: Würde ich so zum Beispiel mit Erwachsenen auch reden, wie ich jetzt gerade an einen Jugendlichen hinrede? Und denken: Oh nee, zu einem Kollegen oder zu meiner besten Freundin würde ich so nicht reden.

Sprecherin:

Streits sind normal und gehören zur Pubertät dazu. Dabei sei es aber wichtig, dem Sohn zu zeigen, dass man zwar sein Verhalten ablehne, aber nicht ihn als Person. Die Pubertierenden sollten immer wissen, dass jemand für sie da sei, wenn sie das wollten. Letztendlich bräuchten sie von ihren Eltern aber vor allem eins: Vertrauen.

O-Ton 27 Reinhard Winter:

Aber es ist ein Paradox. Also wir müssen als Eltern mit einer Spannung umgehen, die fast nicht auszuhalten ist. Also, ich muss meinem Sohn vertrauen, aber gleichzeitig weiß ich, machen gerade die Jungs so viel Unsinn, so viel Fehler, so viel Blödsinn, ich kann eigentlich nicht vertrauen. Aber ich muss, weil der Junge auch das Vertrauen braucht, dass es gut ausgehen kann. Und das geht bei kleineren Sachen los, also wie Fahrrad fahren oder dass er nicht raucht oder dass er weiß, wann's gut ist. Aber letztlich geht es auch um die große Frage. Und das ist etwas, das Eltern mehr ausstrahlen könnten, vor allem, weil sie es ja schon hinter sich haben, und wissen: Es geht gut aus.

Sprecherin:

Nur durch diesen Vertrauensvorschuss könnten die Söhne zeigen, dass sie auch Selbstverantwortung übernehmen können – was wiederum neues Vertrauen schaffe. Dieses Vertrauen, schreibt Winter in seinem Buch, zeigt sich, wenn Eltern ihren Sohn allmählich wie einen Erwachsenen behandeln – im Wissen, dass er es noch nicht ist.

Abspann:

Das Wissen (über Musikbett)

Sprecherin:

Jungen in der Pubertät. Von Katja Hanke. Sprecherin: Lina Syren. Regie: Nicole Paulsen. Redaktion: Lukas Meyer-Blankenburg. Ein aktualisierter Beitrag aus dem Jahr 2021.

Abbinder

* * * * *