

## **Liebesfähigkeit in der Familie lernen – was können Eltern in der Pubertät ihres Kindes dazu beitragen?**

*Hier erfahren Sie mehr zum Thema:  
[Mühlán, Das große Familien-Handbuch](#)  
[E. Mühlán, Bleib cool, Papa!](#)  
[E. Mühlán, Zwischen 9 und 13.](#)  
[Teenager - unsere Herausforderung!](#)  
[Album 2400](#)*

*(3 CDs oder als Download mit Seminarunterlagen)*

### **Sexualität gehört zum Menschen**

Beziehungs- und Liebesfähigkeit wird von Anfang an hauptsächlich im Beziehungsgeflecht der Familie gelernt. Menschen sind von klein auf sexuelle Wesen mit altersspezifischen Bedürfnissen und Ausdrucksformen. Deswegen brauchen Kinder in ihrer sexuellen Entwicklung elterliche Begleitung und Förderung, die ihrem Alter und ihren Lernbedürfnissen angemessen ist.

### **Pubertät – die bedeutendste Phase auf dem Weg ins Erwachsensein**

Nun geht es in diesem Artikel um die Phase der Pubertät, und wie Sie als Eltern Ihr Kind begleiten und mit ihm sprechen können. Mit der Pubertät treten Mädchen und Jungen körperlich und sexuell in die bedeutendste Passage auf dem Weg ins Erwachsensein.

Deswegen sollten rechtzeitig erfahren, was sich an ihrem Körper verändert und worauf sie sich bei der ersten Menstruation oder dem ersten Samenerguss einstellen müssen. Sie müssen wissen, dass Hormone nicht nur körperliche Veränderungen herbeiführen, sondern auch starke psychische Schwankungen verursachen und vor allem auch das Gehirn für mehrere Jahre zu einer „Baustelle“ machen, die sorgfältig gepflegt werden muss. Und sie sollten wissen, wie christliche Verantwortung im Umgang mit Sexualität aussieht, damit sie einen Vergleich haben zu dem, was ihnen Medien und Gleichaltrige weismachen wollen.

Eltern dürfen sich auch nicht auf die Schule verlassen, denn einmal richtet sich das Eintreten der Geschlechtsreife nicht nach dem Lehrplan und zweitens stimmen die Richtlinien des Lehrplans nicht immer mit christlichen Werten zur Sexualität überein.

## **„Baustelle“ Gehirn**

In den letzten Jahren hat es mit der Entwicklung der Kernspintomographie immer intensivere Forschungen zur Entwicklung des Gehirns bei Kindern gegeben. Es wurde nachgewiesen, dass gerade in der Hochphase der Adoleszenz – zwischen fünfzehn und siebzehn Jahren – eine Art Chaos im Gehirn vorherrscht. Milliarden Schaltstellen werden vernetzt oder sterben ab, je nach Lebenswandel. Jetzt gilt die Devise: „Use it or loose it!“ („Anwenden oder verlieren!“) Man kann durch sportliche Betätigung, Denken und Diskutieren, durch Lernspiele und -techniken die Vernetzung der Nervenzellen fördern. Aber leider auch durch geistige Trägheit, Desinteresse, monotone Computerspiele oder gar Drogen die Baustelle Gehirn in sich zusammenstürzen lassen. Ein relativ neues Ergebnis der Gehirnforschung besagt, dass ausgerechnet das Stirnhirn am langsamsten reift und bei Jungen erst so mit zwanzig Jahren seine letzte Ausreifung erfährt (bei Mädchen etwas früher). Das Fatale ist, dass dieser Teil des Gehirns zuständig ist für lebenspraktische Leistungen wie Planung, gedankliche Kontrolle, Unterdrückung von Impulsen, Abwägen von Konsequenzen, Motivation, Werthaltung und Entscheidungsbildung.

Das Resümee für Eltern ist: „Nicht das Kind spielt verrückt, sondern seine kleinen, grauen Zellen!“ Einerseits bewirkt dieses Wissen ein größeres Verständnis, wenn ein Teenager es übertreibt, seine Launen nicht im Griff halten kann oder irrationale Dinge anstellt.

Andererseits heißt das für Eltern, dass sie ihr Kind nicht einfach so machen lassen können, sondern ihm standfest zur Seite stehen und auch einmal die Grenzen setzen müssen.

Gerade das, was sich so im Gehirn abspielt, wird Ihr Kind interessieren. Also machen Sie sich zusammen schlau. Setzen Sie sich zusammen an den Computer, geben Sie die Stichworte „Pubertät und Gehirnentwicklung“ in eine Suchmaschine ein, und studieren Sie zusammen einige der Fachaufsätze, die Sie dort vorfinden. Ich vertraue darauf, dass ein Teenager eher zu der Einsicht kommt verantwortlicher mit seinem Leben umzugehen und sich vor Gefahren zu bewahren, wenn er informiert ist, was sich da alles in seinem Gehirn in dieser entscheidenden Lebensphase abspielt, als wenn er nichts darüber weiß.

**Stichwort „Gehirnentwicklung Pubertät“**

[www.hit-ev.de/gehirnentwicklung.pdf](http://www.hit-ev.de/gehirnentwicklung.pdf)

<http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/Gehirn>

## **Sexualethische Themen – ein „heißes Eisen“**

Nun ist es relativ einfach, über die körperlichen Veränderungen in der Pubertät zu sprechen, und sich zusammen Informationen über die Gehirnentwicklung einzuholen kann richtig Spaß machen.

Herausfordernd wird es, als Christ ausgewogene Ratschläge zum Umgang mit Selbstbefriedigung zu geben und sexualethische Themen anzuschneiden, wie zum Beispiel voreheliche Sexualität bzw. Reinheit und Homosexualität. Denn hier sind zunächst einmal Sie gefragt: Welche persönlichen Überzeugungen und Werte haben Sie zu diesen Themen? Wenn Sie selbst unsicher sind, können Sie auch keine klaren Worte mit Ihrem Kind sprechen.

Ich denke, Sie sind sich bewusst, dass nicht nur Sie Vorbild und Informant zu sexualethischen Fragen für Ihre Kinder sind, sondern dass diese Themen zum Rahmenlehrplan der Schulen vom Grundschulalter an gehören und mehr oder weniger engagiert von den Lehrern unterrichtet werden. Auf jeden Fall sind Lehrer angehalten, hetero-, homo-, trans- und bisexuelle Lebensformen als gleichwertig nebeneinander darzustellen und keine Wertungen vorzunehmen. Die Schule kann also für christliche Eltern zur Konkurrenz in der geschlechtlichen Aufklärung werden. Wenn christliche Eltern schweigen, wachsen Kinder mit dem Aufklärungswissen der Schule oder der Medien auf ohne die Chance gehabt zu haben, die christliche Sicht kennen gelernt zu haben. Nun gibt es auch unter Christen eine große Meinungsbreite. Ich stelle Ihnen als Gedankenanstoß einmal kurz unsere Sicht vor, wie sie im Laufe der Jahre gewachsen ist und auch, wie wir mit unseren Kindern gesprochen haben.

## **Eine Gesprächs-Check-Liste**

Claudia und ich hatten ja mit unserer großen Kinderschar ein gründliches Übungsfeld für kindgerechte Gespräche. Mit den meisten unserer Kinder konnten wir uns von früher Kindheit an gut über geschlechtliche Fragen unterhalten, besonders in einer entspannten Urlaubsatmosphäre oder wenn es einen aktuellen Anlass gab. Dabei entwickelten wir für uns so eine Art Check-Liste mit drei Hauptthemen:

- das Erklären von körperlichen Veränderungen,
- das Hinweisen auf psychische Veränderungen,
- Ratschläge für die Verantwortung im sexuellen Bereich.

Sie können sich daran orientieren und einen eigenen „Spickzettel“ für das Gespräch mit Ihrem Jungen oder Mädchen zusammenstellen. Am Besten ist es, wenn die Mutter mit der Tochter und der Vater mit dem Sohn sprechen würde oder man es teilweise auch zusammen macht, wie zum Beispiel zum Thema „Baustelle Gehirn“.

## **Körperliche Veränderungen**

Pubertät bedeutet: Dein Körper bereitet sich auf die Aufgabe der Elternschaft vor. Dabei wirst Du einige vielleicht beunruhigende Veränderungen in deinem Körper und deiner seelischen Verfassung feststellen. Aber sei beruhigt, das hat jeder erlebt - ich auch -, und es geht garantiert vorüber.

- Die Pubertät wird durch die vermehrte Ausschüttung von Hormonen ausgelöst. Bei Jungen im Wesentlichen durch das Hormon Testosteron. Bei Mädchen durch die Hormone Gestagen und Östrogen. Du wirst eine Zeitlang schneller wachsen; das wird viel Kraft und Energie in Anspruch nehmen. Wundere dich nicht, wenn du öfters müde bist. Achte auf eine gesunde Ernährung.
- Dein Körper wird bald erwachsen. Bei Jungen: In den Achseln und in der Geschlechtsgegend wachsen Haare, und die ersten Barthaare sprießen. Deine Stimme wird tiefer, die Geschlechtsorgane werden größer. Vielleicht bekommst du Hautprobleme, weil die Talgdrüsen mehr Fett produzieren. Bei

Mädchen: Der weibliche Körper durchläuft noch mehr Wandlungen als der männliche, weil er sich auf die komplizierte Aufgabe der Mutterschaft vorbereitet. Die Menstruation ist nichts, was du fürchten müsstest. Dein Körper teilt dir mit, dass du nun kein Kind mehr bist. Du wirst rundlicher, deine Brust entwickelt sich, und auch bei dir wachsen in der Geschlechtsgegend Haare.

- Jeder Junge und jedes Mädchen hat seinen eigenen Fahrplan. Bei Mädchen liegt der Beginn bei etwa 10 und der Abschluss bei 17 Jahren, bei Jungen liegt der Beginn bei etwa 12 Jahren und das Ganze kann erst mit 19 Jahren enden.

### **Psychische Veränderungen**

So, wie sich dein Körper umstellt, muss sich auch dein seelisches Empfinden auf das Erwachsenwerden einstellen:

- Die Pubertät ist oft eine Zeit gefühlsmäßiger Höhen und Tiefen. Du wirst dir manchmal lächerlich, wertlos oder minderwertig vorkommen. Ich sage es dir jetzt schon, damit du dann nicht beunruhigt bist und auch weißt, dass das normal ist.
- Pubertät ist auch eine Zeit des Zweifelns. In den letzten Jahren haben wir Eltern dich gelehrt, was richtig ist, und wie du denken solltest. Wenn du älter wirst, wirst du manches davon hinterfragen. Das ist dein gutes Recht. Ich wünsche mir, dass du nicht uns zuliebe brav bist, sondern deine eigenen guten Entscheidung triffst.
- Ganz interessant ist, was sich in deinem Gehirn abspielt. Forschungen haben heraus gefunden, dass sich mitten in deiner Pubertät – so zwischen fünfzehn und siebzehn Jahren – dort viele Veränderungen vollziehen. Man kann beinahe von einer Baustelle im Gehirn sprechen. Je nachdem, wie du es nutzt, werden Nervenenden stärker vernetzt oder sie sterben sogar ab. Sportliche Betätigung, neues Denken, Lernspiele und -techniken fördern deine Gehirnleistungen, während geistige Trägheit, Desinteresse, monotone Computerspiele oder gar Drogen deinem Gehirn schaden. Da würde ich mich gern mit dir zusammen am Computer noch weiter Schlau machen.
- Gerade, weil Teenager innerlich unsicher sind, zählt die Meinung der Gruppe für sie sehr viel. Wer will schon gern von den Klassenkameraden ausgelacht werden? Dieser Gruppendruck kann dich aber auch zu Dingen verleiten, die du eigentlich gar nicht willst. Viele Verführungen kommen auf dich zu: Zigaretten, Alkohol, Drogen, Diebstahl, Schmusereien ... Kannst du nein sagen? Habe Mut, anders zu sein!
- Auf dem Weg zum Erwachsenwerden bist du aber auch auf der Suche nach deinem eigenen Ich. Es gibt viele falsche Lebensinhalte. Zum Beispiel sind Schönheit, Intelligenz und Geld in unserer Gesellschaft für viele das Wichtigste. Gott hat andere Wertmaßstäbe: Er liebt dich so, wie du bist, und stellt dir Aufgaben für dein Leben. Lerne, die Fähigkeiten und Begabungen zu entdecken, die Gott dir gegeben hat. Suche dir gute Freunde bzw. Freundinnen, mit denen du auch über die tiefen Werte des Lebens sprechen kannst.

### **Verantwortung im sexuellen Bereich**

- Du wirst dich auch mehr und mehr für Menschen des anderen Geschlechts interessieren und ganz neue Gefühle entdecken. Daran ist überhaupt nichts Schlechtes. Gott hat es so gewollt, damit wir uns einmal eine eigene Familie wünschen.
- Gott hat auch das geschlechtliche Verlangen in dich hineingelegt, aber er erwartet auch, dass du es in der Gewalt hast! In der Bibel lesen wir, dass wir unseren Körper für die Person aufheben (rein bewahren) sollen, die wir einmal heiraten werden. Es wäre gut, wenn du dich jetzt schon entscheiden würdest, diese Forderung zu befolgen. Du wirst die Erfahrung machen, dass man dir von vielen Seiten etwas anderes einreden will (zum Beispiel in Filmen, Internet oder Zeitschriften).
- Selbstbefriedigung: Viele Jungen und Mädchen haben während ihrer Teenagerzeit damit zu tun. Durch die Produktion und Aufspeicherung von Samenzellen sind Jungen weitaus anfälliger dafür als Mädchen. Der Drang kann manchmal so groß sein, dass sich ein Junge durch das Reiben seines Gliedes davon befreit. Wenn das ab und zu geschieht, ist daran nichts Schlimmes. Ungut kann es werden, wenn man sich mit pornographischen Bildern erregt, denn dann kann das ganze zu einer Sucht werden.
- Homosexualität: Viele meinen, Homosexualität sei einfach eine andere Lebensform und ganz normal. Gott hat aber den Menschen als Mann und Frau geschaffen und zu seiner Ordnung gehört, dass ein Mann mit einer Frau ein Paar wird und nur mit ihr sexuell verkehrt. Unter Homosexualität versteht man, dass Menschen gleichen Geschlechts miteinander zärtlich sind und sexuell verkehren. Lass dich nicht von einem anderen Jungen bzw. Mädchen verleiten, euch gegenseitig zu streicheln und zu erregen; erst recht nicht von einem Erwachsenen. Sag mir, wenn es jemand versuchen sollte.
- Freundschaft und Liebe: Bewahre eine Haltung der Höflichkeit und des Respekts gegenüber dem anderen Geschlecht. Mach die schmutzigen Sprüche nicht mit, und bewahre dir reine Gedanken. Lass dich nicht auf Schmusereien und oberflächliche Teeny-Freundschaften ein. Deine eigene Persönlichkeit muss erst reifen. Gott hat schon eine/n passende/n Lebenspartner/in für dich; die wirst du aber in den Teenagerjahren kaum finden.
- Wenn du später eine/n Freund/in suchst, halte möglichst nach einem/er gläubigen Ausschau. Mit einem anderen Partner hast du keine so gute gemeinsame Basis für ein christliches Eheleben. Die meisten Teenager haben eine falsche Vorstellung von Liebe: Liebe sei ein seltsames, kitzeliges Gefühl, das kommt und geht, wie es will. Richtige Liebe ist aber auch eine Willensentscheidung, jemanden zu lieben und ein ganzes Leben lang treu zu sein. Diese Entscheidung muss man sich gut überlegen, und damit bist du als Teenager einfach noch überfordert.

Für ein Kind, das kurz vor der Pubertät steht, reichen diese Gedanken meist aus. Je nach Reife und Wissensstand können Sie sie aber kürzen oder erweitern. Vielleicht müssen Sie noch einmal die Funktion der Geschlechtsorgane, den Geschlechtsverkehr oder das werdende Leben beschreiben.

Lassen Sie sich nicht irritieren, wenn Ihr Kind wenige oder gar keine Fragen stellt und Ihnen nur zuhört. Auch wir haben solche und

solche Kinder erlebt. Das liegt entweder an der Persönlichkeit des Kindes, oder das Thema ist ihm aufgrund der beginnenden Pubertät bereits peinlich. Auch wenn es nur wenige äußere Anzeichen gibt, Sie können gewiss sein: Ihr Kind hört Ihnen zu! Denn diese Fragen haben es ganz gewiss schon beschäftigt, und es ist froh, zusätzlich zum Schulunterricht und all dem Gemunkel der Freunde auch ein klares Wort von Ihnen zu hören, an das es sich halten kann.

Beten Sie, dass die Prinzipien, die Sie weitergeben, durch den Heiligen Geist ganz tief in das kindliche Herz fallen, dort aufbewahrt werden und in kritischen Momenten wieder gegenwärtig sind. Zum Beispiel der Gedanke: „Hab Mut, nein zu sagen“, oder „Heb deinen Körper für die Person auf, die dir Gott einmal als Ehepartner zeigen wird.“

Ihre offenen Worte werden die Beziehung zu Ihrem Sohn und Ihrer Tochter vertiefen und stärken. Das Eis ist gebrochen, so dass Sie auch später immer wieder miteinander über dieses Thema sprechen können.

Stimmt die Vertrauensbasis, sind Ihre Ratschläge wie ein innerer Summer, der den Heranwachsenden mahnt, auf dem rechten Weg zu bleiben. Selbst wenn ein Jugendlicher sich anders entscheiden sollte, war es wichtig, dass Sie ihm den richtigen Weg gezeigt haben. Dies kann ihm später eine Rückkehr zu den Maßstäben der Bibel ermöglichen.

Dr. Eberhard Mühlhan ist Pädagoge und Theologe und Vater aus Leidenschaft. Gemeinsam mit seiner Frau hat er 13 (davon 6 angenommene) Kinder großgezogen und zahlreiche Bücher zu den Themen Ehe und Familie verfasst. Er gehört zu den Begründern von „Team.F – Neues Leben für Familien“ und ist Direktor der „Team.F Akademie“.

### **Literaturempfehlungen**

Eberhard Mühlhan, „Zwischen 9 und 13“. Tipps für angehende Teens, Gerth Medien.

Claudia & Eberhard Mühlhan, Das große Familien-Handbuch, Erziehungstipps für alle Entwicklungsphasen Ihres Kindes, Gerth Medien.

Eberhard Mühlhan, Bleib cool, Papa! Guter Rat für viel beschäftigte Väter, SCM Hänslers.

Vorträge zu Pubertät und Teenagern unter [www.muehlan-mediendienst.de](http://www.muehlan-mediendienst.de)