

# Lichtblick

Magazin für praktizierte  
Individualpsychologie

## Abenteuer Pubertät

Inhalt Heft 123

- Wurzeln und Flügel geben
- Umbauarbeiten im Gehirn
- Im Gespräch bleiben
- Schulstress vermeiden
- Mediennutzung Jugendlicher
- Spielerische Sexualkunde
- Stabiler Selbstwert

## Stress wegen Schule muss nicht sein!

Wie kann die Begleitung eines pubertierenden Schulkindes leichter gelingen? Ulrike Strubel gibt praxiserprobte Tipps.



**Ulrike Strubel**  
ist IP-Beraterin, Supervisorin,  
Erzieherin und systemischer  
Eltern-Coach.  
[www.beziehungspunkte.de](http://www.beziehungspunkte.de)

An die Zeit mit unserem pubertierenden Sohn kann ich mich noch gut erinnern. Inzwischen ist er erwachsen, hat eine eigene Familie gegründet. Doch Worte wie „Mama, hast du eigentlich noch ein anderes Thema außer Schule und Zimmer aufräumen?“ sind immer noch in meinem Ohr. Dieser Satz meines damals 15-Jährigen machte mich sehr nachdenklich, denn er traf den Nagel auf den Kopf. Tatsächlich waren Schule und Kinderzimmer damals ein Streit-Konflikt-Dauerbrenner bei uns. Doch diese Situation führte zu einer Kehrtwende in unserer Beziehung. Nun hoffe ich meine Erkenntnisse machen Mut das Abenteuer Pubertät gelassener anzugehen.

### Dreiecks-Beziehung „Schule – Elternhaus – Schülerin/Schüler

Sobald ihr Kind ein Schulkind wird, hat es eine Doppel-Rolle: Während der Schulzeit ist es ein Schüler, eine Schülerin, zu Hause ist es Kind dieser Mutter, dieses Vaters. Hausaufgaben sind eine Art „Nachklapp“ von der Schule ins Elternhaus. Hier braucht es vor allem Klarheit über die jeweilige Rolle und die damit verbundene Verantwortung.

#### ➤ Die Verantwortung der Schule/Lehrkraft

Probleme, die während der Schulzeit auftreten, sollten auch hier gelöst werden. Lehrkräfte richten sich nach einem Lehrplan für die jeweilige Klassenstufe und vermitteln den Unterrichtsstoff. Eine gute Beziehung zu jedem einzelnen Schüler, zu jeder einzelnen Schülerin der Klasse aufzubauen und zu halten, zählt auch zu den Aufgaben einer Lehrkraft. Auch der kooperative und gleichwertige Kontakt zu den Eltern gehört dazu. Das Hausaufgabenheft stellt eine Art Brücke zwischen Schule und Elternhaus dar und sollte auch von beiden Seiten für den Informationsaustausch genutzt werden.

#### ➤ Die Verantwortung von jugendlichen Schülerinnen und Schülern

Sie sollten belastbar sein, um den Schulalltag durchstehen zu können. Genügend Schlaf, Bewegung und Ernährung sind wichtig und liegen in ihrem Verantwortungsbereich. Wer die Uhr kennt, kann sich einen Wecker stellen (als Erinnerungshilfe für die Bettgeh- und Aufstehzeit). Wer Rezepte lesen, einen Herd bedienen, einkaufen gehen kann, kann für sich alleine oder für alle kochen. Eltern von Jugendlichen können und dürfen ihren Söhnen und Töchtern hier gerne mehr Verantwortung übertragen, damit Jugendliche auch die Erfahrung machen können, dass jede Entscheidung einen Gewinn und einen Preis hat.

#### ➤ Die Verantwortung von Eltern eines schulpflichtigen Kindes

Hier trifft die Aussage Alfred Adlers den Nagel auf den Kopf: „Du kannst ein Pferd zur Tränke führen, aber du kannst es nicht trinkend machen.“ Ständiges Ermahnen und Erinnern belastet die Beziehung und ist nicht zielführend. Es reicht, wenn Eltern sich für die Bildungslaufbahn ihres Kindes interessieren, Elternabende und Sprechstunden der Lehrkräfte besuchen. Sie können dem Jugendlichen helfen, den Tag zu strukturieren, sodass Zeit für Hausaufgaben und Freizeitaktivitäten bleibt. Eltern können für Fragen zur Verfügung stehen, doch das Zeitfenster legen sie selbst fest. Es wird nicht nach Lust und Laune vom Jugendlichen eingefordert, im Sinne von „Ups, ganz vergessen, morgen ist ja Mathe-Arbeit und ich habe das Thema nicht verstanden“. Solche SOS-Sätze vor dem Schlafengehen hörten bei uns dann sehr schnell auf.

Was Kinder brauchen,  
ist Wertschätzung.  
Wertschätzung ist nicht  
zu verwechseln mit Lob.

### Der Stellenwert von Noten

Aus meiner Sicht sind Noten nur eine Rückmeldung der Lehrkraft an den Schüler, die Schülerin. Nicht mehr und nicht weniger. Gerade weil Schulkinder sehr häufig ihren Selbstwert mit guten oder schlechten Noten verknüpfen, brauchen sie bei schlechten Noten die klare Botschaft der Eltern: „Du bist mehr als eine Note!“ Du hast nur eine Rückmeldung deiner Lehrerin, deines Lehrers über deinen aktuellen Kenntnisstand bei diesem Thema bekommen.

➤ **Noten sind vor allem Rückmeldung für Lehrkräfte**  
 Unser Sohn war sehr überrascht als ich ihm sagte, dass Noten für mich vor allem eine Rückmeldung für seine Lehrerin, seinen Lehrer sind. Klassenarbeiten oder Tests werden geschrieben, damit die Lehrkräfte wissen, ob sie den Stoff so vermittelt haben, dass er vom überwiegenden Teil der Klasse verstanden wurde. Diese Sichtweise trägt viel zum Angstabbau bei Schüler:innen bei. Es geht plötzlich nicht mehr darum, dass sie selbst bewertet werden, sondern die Lehrkraft will wissen, ob ihr Unterricht verständlich war.

➤ **Auch über schlechte Noten sprechen, aber wie?**  
 Unser Sohn kam eines Tages nach Hause und war irritiert darüber, dass seine Kumpels den Eltern schlechte Noten verschweigen. Ich gab ihm den Rat, sie mal nach der Reaktion der Eltern zu fragen, wenn sie mit schlechten Noten nach Hause kommen. Am nächsten Tag war er sichtlich erschüttert darüber und meinte, dass er mir bei solchen Sanktionen auch schlechte Noten verschweigen würde. Ich soll bitte bei meinen drei Fragen bleiben. Hier sind sie:

1. „*Siehst du einen Zusammenhang zwischen der Note (Rückmeldung der Schule) und deinem Lern-Arbeits-Verhalten?*“  
 Die Antwort war so gut wie immer ein Ja, was mich als Mutter enorm beruhigte. Hätte er sich nämlich angestrengt und das Ergebnis wäre schlecht gewesen, dann wäre mein Angebot ein Gespräch mit der Lehrkraft und ihm gewesen, damit sich zukünftig etwas ändert.
2. „*Möchtest du daran etwas ändern?*“  
 Hier war mir eine ehrliche Antwort wichtig, denn eine Ja-Antwort hätte auch eine Veränderung des Arbeitsverhaltens bedeutet. Unser Sohn hat sich bei der Antwort auf diese Frage daher lange Zeit gelassen, da er wusste, wie wichtig mir der Wert von Ehrlichkeit in unserer Beziehung war. Mehr als einmal kam am Ende ein Nein auf diese Frage und es kam gar nicht dazu die dritte Frage zu stellen.
3. „*Wie können deine Eltern dich dabei unterstützen zukünftig eine bessere Note zu erreichen?*“  
 Kinder in ihren schulischen Zielen zu unterstützen, ist aus meiner Sicht die Aufgabe von Eltern. Doch

ein Schulkind verfolgt seine eigenen Ziele (manchmal auch das Sitzenbleiben) und mit Jugendlichen über ihre schulischen und beruflichen Ziele ins Gespräch zu kommen, lohnt sich. Sie möchten ihren eigenen Weg gehen und Eltern können sie dabei unterstützen und begleiten.

### Ein neuer Umgang mit Fehlern

Wenig Fehler machen, heißt gute Noten schreiben, viele Fehler führen zwangsläufig zu einer schlechten Note. Bei einer Fortbildung begegnete mir der schöne Ansatz, aus einem FEHLER einen HELFER zu machen. Beide Worte bestehen aus den gleichen Buchstaben, die vertauscht einen neuen Sinn ergeben. Dieser Tipp war für mich ein Augenöffner und ich habe ihn seitdem schon vielen Eltern vermittelt, in der Hoffnung, dass gerade beim Thema Fehlermachen ein Umdenken stattfindet. Gerade weil Erziehung immer auch eine Form der Selbsterziehung ist, lohnt sich der Blick in den Spiegel in diesem Punkt ganz besonders. Wie lautet Ihre Antwort auf die Frage: „Wie gehe ich selbst mit Fehlern um?“ Vertusche ich sie? Mache ich andere dafür verantwortlich? Erwarte ich Perfektion, Fehlerfreiheit von mir selbst und/oder anderen?

### Achtung Falle: Sie haben kein faules oder dummes Kind

Ich erinnere mich noch gut an ein Gespräch mit dem Latein-Lehrer unseres Sohnes, zu dem wir aufgrund schlechter Noten eingeladen wurden. Er sagte: „Wissen Sie, ihr Sohn ist nicht dumm. Er ist nur stinkefaul!“ So ruhig wie möglich erwiderte ich: „Als Mutter sehe ich zu Hause das Arbeitsverhalten unseres Sohnes – und das passt zu den Noten, den Rückmeldungen, die er von der Schule bekommt.“ Den Blick des Lehrers vergesse ich nie. Er überlegte kurz und meinte dann: „Na, so kann man es auch sagen!“ Stimmt, doch was ist der Vorteil, wenn man Verhalten und Person sprachlich trennt? Ich kann aus jedem Gespräch über mein Kind gehen mit der Gewissheit, dass mein Kind okay ist, so wie es ist. Sein Verhalten ist aus Sicht der Schule verbesserungswürdig. Darüber kann ich zu Hause mit meinem Kind ins Gespräch kommen, mir seine Sichtweise anhören.

### Gespräche mit Jugendlichen führen

Gespräche sollten wir mit- und nicht übereinander führen. Das gilt auch für Jugendliche. Zum Glück hat sich in diesem Punkt in den letzten Jahren viel getan und die Schule lädt von sich aus zu Eltern-Schüler-Lehrkraft-Gesprächen ein. Sind die Verantwortlichkeiten allen Beteiligten klar, dann gehen Jugendliche aus dem Gespräch und wissen, was die Lehrkraft von ihnen in ihrer Schüler-Rolle erwartet. Eltern haben klare Vorstellungen davon, was sie zu Hause tun können, um ihren Jugendlichen zu unterstützen. Und Lehrkräfte haben in dem Gespräch wichtige Hinweise erhalten, um die Beziehung zum Schüler, zur Schülerin zukünftig nachhaltig zu verbessern.

# Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte  
Individualpsychologie e. V.

## Vorstand

### 1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: w.strubel@vpip.de

### 2. Vorsitzende, Dr. Julia Strohmmer

14, rue de Rollingen / L-7475 Schoos / Tel.: +352 691 12 07 82 / email: j.strohmmer@vpip.de

### Vorstandsmitglied, Carina Haindl Strnad

Hermann-Müller-Str. 20 / D-04416 Markkleeberg / Tel.: +49(0)341-3501903 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

### Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

### Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

# Alles ist Beziehung

Redaktionsschluss: 15. Juni 2023

## AnsprechpartnerInnen

### Julia Strohmmer

Tel.: +352 691 12 07 82 / email: j.strohmmer@vpip.de

Kontaktperson für das Familienrat-Training

### Erika Becker

Tel.: +49(0)9727-907313 / e-mail: e.becker@vpip.de

Buchversand *Familienrat nach Dreikurs – Ein Gewinn für alle*

### Ingrid Czerwinski

Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: regionen@vpip.de

Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

### Kathrin Hünerfeld

Tel.: +49(0)179-543 05 38 / e-mail: k.huenerfeld@vpip.de

Kontaktperson für die VpIP-Seiten bei Facebook und Instagram

### Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de

Kontaktperson für die VpIP-Webseiten und Öffentlichkeitsarbeit

### Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)341-350 19 03 / e-mail: ip-forum@vpip.de

Information und Anmeldung zum IP-Forum und VpIP-Fortbildungen

# Lichtblick

Magazin für praktizierte  
Individualpsychologie

## Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie *Lichtblick* ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

**Redaktionsleitung:** Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

**Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse:** magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: [www.vpip.de/downloads](http://www.vpip.de/downloads)

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin *Lichtblick* erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25 Euro (Ausland: 40 Euro) abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin *Lichtblick* wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.