

Arab_EI Podcast Nr. 1

Diana Al Ali im Gespräch mit dem Psychologen Dr. Omar Chehadi, Uni Bochum

Thema: Pubertät – Was ändert sich für Kinder und Eltern und wie kommt man gut durch die Übergangszeit?

Diana Al Ali

Herzlich willkommen! Wir begrüßen Euch zum ersten Podcast des Projektes Arab_EI „Arabischsprachige Eltern Stärken“. Das Projekt will zur Stärkung und Integration der arabischsprachigen Familien beitragen und die Bildungschancen von Kindern mit Flucht- und Zuwanderungsgeschichte verbessern. Es geht um Orientierung beim Thema Erziehung, aber auch um die Stärkung der Alltagskompetenzen. Starten wollen wir die Podcast-Reihe mit dem Thema Pubertät.

Viele Eltern erleben diese Zeit als schwierig. Im Rahmen der Veranstaltungen der AWO Mittelrhein mit arabischsprachigen Eltern haben wir gesehen, dass die Pubertät immer eine Herausforderung ist. Familien mit Fluchtgeschichte müssen den Übergang unter verschärften Bedingungen bewältigen, denn hier geht es nicht nur um unterschiedliche Generationen, sondern immer auch darum, verschiedene Erziehungsziele und Erziehungsmethoden der mitteleuropäischen und arabischen Gesellschaften zu integrieren.

Ich möchte zu diesem Thema Dr. Omar Chehadi willkommen heißen. Er ist Doktor der Psychiatrie und Lehrbeauftragter an der Medizinischen Fakultät der Universität Bochum.

Dr. Chehadi

Vielen Dank

Diana Al Ali

Doktor Chehadi, im Rahmen der deutsch-arabischen Elternwerkstatt haben wir uns mehrmals mit Ihnen getroffen, zum Austausch über Erziehung, über Traumatisierungen und andere Themen. Viele Eltern mit Flucht- oder Zuwanderungsgeschichte sagten, dass sie die Pubertät ihrer Kinder als sehr belastend erleben, weil so viele Gegensätze und Erfahrungen aufeinanderprallen. Aber zunächst eine allgemeine Frage: Was geschieht mit Kindern und Jugendlichen im Übergang von der Kindheit ins Erwachsenenalter? Was verändert sich?

Dr. Chehadi

Die Pubertät können wir in verschiedene Phasen einteilen. Mit neun bis elf Jahren, in der vorpubertären Phase, verhalten sich viele Kinder plötzlich extrem stur. Dahinter steckt das Bedürfnis nach Identität und Selbstvergewisserung. Danach beginnt die Phase der Adoleszenz, meist im Alter zwischen zwölf und fünfzehn Jahren. Der Körper verändert sich, die sekundären Geschlechtsorgane wachsen, Haare sprießen dort, wo vorher keine waren. In dieser Phase erleben die meisten Kinder eine „Achterbahn der Gefühle“. Damit meine ich starke Emotionen und umwälzende neue Erfahrungen, auch in Verbindung mit der Sexualität. Diese massiven unbekannteren Erfahrungen wirken belastend und verunsichernd. Schließlich folgt die Phase der

Vernunft oder Reife, mit fünfzehn bis siebzehn Jahren das letzte Stadium der Adoleszenz, der Eintritt ins Erwachsenenalter.

Es ist wichtig, dass Eltern gut über diese Phasen Bescheid wissen, denn nur so können sie richtig reagieren und angemessen mit den Kindern umgehen. Man muss verstehen, was geschieht. Ein typisches Bild der Pubertät ist, dass manche Kinder ihren Körper als derart anders und fremd empfinden, dass sie ständig irgendwo anecken.

Manchmal wissen die Kinder nicht, wie sie mit den Gefühlen umgehen sollen und werden laut und aggressiv. Das Kind wird sich selbst fremd, dabei wünscht es sich sehnlichst, dass die Eltern es verstehen. Wenn Kinder in dieser Situation eingeengt werden, entstehen schnell Missverständnisse. Die Kinder sind wirklich sehr gefordert: Sie müssen lernen, ihre körperlichen Veränderungen zu akzeptieren, sie müssen ihre geschlechtliche Identität entwickeln und sie müssen herausfinden, was ihre Rolle im Leben ist, welchen Beruf sie ergreifen wollen und all diese Dinge.

Ich finde die Beschreibung Achterbahn hier wirklich gut - ein Zug, der unglaublich schnell bergauf und bergab fährt, mit scharfen Kurven und manchmal kopfüber. Diese „Achterbahn der Gefühle“ löst bei vielen Kindern Unsicherheit und Angst aus. Manche sind so betroffen, dass sie sich aus Angst isolieren, nicht mit den Eltern reden. Sie treffen sich lieber mit gleichaltrigen Freunden. Wenn das passiert, reagieren viele Eltern besorgt oder traurig: Das war einmal unser geliebtes Kind! Und was ist jetzt los mit ihr oder ihm? Sie spüren die Distanz und machen sich Sorgen.

Diana Al Ali

Wir können also sagen, dass Eltern sich flexibel zeigen und auf die veränderte Situation des Kindes eingehen sollten. Das Kind erlebt hormonelle und körperliche Veränderungen, es hat Angst vor dem Urteil der Umgebung. Es fürchtet, nicht akzeptiert zu werden. Wie sollen Eltern mit all dem umgehen, was können sie tun, damit die Beziehung nicht abbricht und damit die Beziehung auf einer stabilen Grundlage steht?

Dr. Chehadi

Da gibt es mehrere Empfehlungen. Einen zentralen Punkt hast du angesprochen: Die Akzeptanz. Für Jugendliche in der Pubertät ist es sehr wichtig, wie die anderen Jugendlichen sie sehen, wie man über sie redet. Das Aussehen wird für viele sehr wichtig. Wir bemerken manchmal, dass Kinder plötzlich sehr lockere Kleidung tragen. Das kann eine Methode sein, um körperliche Veränderungen zu verstecken. Die Jugendlichen möchten die körperlichen Veränderungen verstecken, indem sie den Kleidungsstil ändern. Für uns ist es ganz wichtig, dass die Eltern verstehen: Viele Jugendliche in der Pubertät haben riesige Selbstzweifel. Deshalb ist das Allerwichtigste, dass die Eltern dem Kind ein Gefühl der Sicherheit vermitteln. Egal wie du dich geistig oder körperlich entwickelst: „Wir lieben dich so wie Du bist!“

Diana Al Ali

Bedingungslose Liebe ?

Dr. Chehadi

Ja, bedingungslose Liebe. Wo diese Liebe fehlt, können schlimme seelische Erkrankungen auftreten. Es kommt vor allem bei Mädchen vor, dass sie gar nicht essen oder dass sie sich nach dem Essen übergeben. Die Krankheit heißt auf Deutsch Bulimie. Die Mädchen wollen dünn sein, damit die körperlichen Veränderungen nicht zu sehen sind. Sie möchten in einem bestimmten Alter stehenbleiben. Vernünftig zu essen ist in der Pubertät aber sehr wichtig, genauso wie ausreichend Schlaf, um die schnellen körperlichen Veränderungen zu bewältigen. Die Jugendlichen müssen wissen: Egal wie ich mich entwickle, egal wie ich aussehe, ob dick oder dünn, klein oder groß: Zwei lieben mich immer, das sind meine Eltern.

Diana Al Ali

Teenager haben oft starke Selbstzweifel. Sie denken ständig: Wie sehen mich die Leute? Warum mag mich keiner? Was finden die Leute blöd an mir? Das Selbstvertrauen ist schnell angeknackst. Auch deshalb ist es so wichtig, dass die Eltern bedingungslose Liebe geben. Worauf kommt es noch an?

Dr. Chehadi

Sehr wichtig ist, in Kontakt zu bleiben. Viele Eltern wollen mit ihren Kindern kommunizieren, um den Kontakt aufrechtzuerhalten. Aber sie stellen dem Kind Fragen wie bei einem Verhör: Wo warst du? Mit wem? Was hast du gemacht? Was denkst du jetzt, was passiert mit dir? Das vermittelt ein Gefühl von Kontrolle und Überwachung.

Diana Al Ali

Als hätten die Kinder permanent etwas ausgefressen.

Dr. Chehadi

Ja, aber die Kinder wissen gar nicht, was los ist. Die Pubertät kommt ja auch nicht und ist plötzlich da, sondern die Veränderungen kündigen sich schleichend an. Das Kind lernt allmählich, mit den neuen Gefühlen umzugehen. Wenn Eltern sich dann plötzlich einmischen, fühlt das Kind sich in die Ecke gedrängt. Viele Kinder reagieren, indem sie diese Erlebnisse verdrängen. Sie ziehen sich zurück, schließen sich vielleicht in ihrem Zimmer ein. Als Psychologen empfehlen wir den Eltern, dass sie die Kinder in dieser Phase nicht ständig nach ihren Gefühlen fragen sollen. Stattdessen sollten lieber die Eltern über ihre eigenen Gefühle berichten. Wenn sie dem Kind glaubwürdig über die Werte und Gefühle berichten, mit denen sie als Person und als Familie aufgewachsen sind, in einer arabischen oder muslimischen Familie, dann kann auch das Kind seine Werte entwickeln. Das ist wie ein Nährstoff, um das Selbstbewusstsein zu stärken. Aber man sollte von Kindern nicht Dinge verlangen, die sie noch gar nicht bringen können, weil sie noch keine Gelegenheit hatten, die Werte zu entwickeln.

Diana Al Ali

Die Eltern aus Syrien, Irak oder anderen Ländern der Region sind fast immer in einem Umfeld groß geworden, das ganz anders war als das ihrer Kinder in Deutschland. Diese Kinder stehen oft unter großem Druck, weil sie gleichzeitig in zwei extrem unterschiedlichen Welten leben: Die Welt zuhause, in der Familie auf der einen Seite; Kita, Schule, Ausbildungsplatz auf der anderen Seite. Unabhängig davon gibt es allgemeine Probleme, von denen alle Kinder betroffen sind, zum Beispiel die Übergänge zwischen den Schulformen. Manche Kinder sind in der Grundschule sehr gut, doch in der weiterführenden Schule klappt ab der 5. Klasse erst mal nichts mehr, sie rutschen bei den Leistungen total ab. Was können die arabischsprachigen Eltern tun, um damit zurechtzukommen?

Dr. Chehadi

Ja, das ist ein anderes wichtiges Thema. Wir hatten schon erwähnt, dass Jugendliche in der Pubertät sehr darauf achten, was andere über sie sagen und denken. Nicht nur wegen der Kontakte zu anderen, sondern weil sie in neuen Lebensphase sind, wo es darum geht, sich selbst zu erkennen, sich einzuordnen. Man fragt: Wer bin ich, wo bin ich, was will ich? Hier ist es sehr notwendig, dass wir unsere Kinder belohnen, wenn sie sich Mühe geben – und nicht nur dann, wenn sie tolle Ergebnisse bringen. Auch wenn die Zeugnisnote nur eine Drei oder eine Vier ist. Wenn das Kind sich angestrengt hat, dann sollte es dafür gelobt werden. Wer bei wegen der Noten mit dem Kind schimpft, bürdet dem Kind noch zusätzliche Lasten auf. Das hat negative Folgen. Deshalb sollte man immer das Positive loben und verstärken. Wenn die Noten in Englisch gut sind und in Mathe schlecht, dann sollte man nicht viel über die Mathenote reden, sondern erst einmal die gute Englischnote loben. Ich kenne viele Eltern, die sagen: Ich will nur Einsen sehen. Wenn das Kind eine Zwei bringt, fragen sie schon: „Warum nur eine Zwei?“ Das macht Kinder kaputt und kann ihre Entwicklung negativ beeinflussen, denn die Familie spielt hier eine SEHR große Rolle, auch wenn den Eltern das oft nicht so bewusst ist. Es ist also wichtig, das Positive zu fördern, auch wenn die Noten vielleicht nicht so toll sind.

Diana Al Ali

Die Idee ist, dass wir jungen Menschen kommunizieren: Zeig mir, was du an Leistung bringen willst, und ich werde deine Bemühung wertschätzen.

Leider kommt es in den arabischen Familien immer wieder vor, dass die Eltern ihre Kinder mit anderen Kindern vergleichen, z.B. mit den Cousins und Cousinen. Sie glauben, dass sie die Kinder so motivieren und zu besseren Leistungen bewegen. Aber ist das ein guter Weg? Wie sehen Sie das? Junge Menschen, gerade in diesem Alter, sind ja unsicher und haben wenig Selbstvertrauen.

Dr. Chehadi

Das mit den Vergleichen ist ein sehr wichtiger Punkt. Nicht nur in der Pubertät, auch sonst vergleichen Kinder sich ständig mit anderen Kindern oder mit Erwachsenen. Aber diese Vergleiche sind nie fair, denn immer gibt es Unterschiede in den Rahmenbedingungen, den Erfahrungen. All das spielt eine Rolle bei der Entwicklung der Persönlichkeit und beim Selbstvertrauen. Das Selbstvertrauen stärken bedeutet: ich gebe dem Kind Raum, eigene Entscheidungen zu treffen, und lasse auch zu, dass es falsche Entscheidungen trifft. Wenn die Tochter oder der Sohn sagt: Ich will dies oder das tun, dann haben Eltern oft die Tendenz, sich einzumischen. Damit nehmen

sie den Kindern die Möglichkeit, selbst Erfahrungen zu sammeln. Erfahrungen sammeln Menschen aber nur, wenn sie auch Fehler machen können. Mein Sohn will vielleicht diese Hose kaufen. Ich weiß, sie ist zu eng, er wird sie nicht oft anziehen. Oder die Tochter zieht sich an einem kalten Tag nicht warm genug an. Ich weiß, dass sie einen Schnupfen bekommen wird. Aber ich halte mich zurück. Man muss die Kinder auch falsche Entscheidungen treffen lassen, denn nur so sammeln sie Erfahrungen, aus denen sie Selbstvertrauen schöpfen können, weil sie wissen: Diese Entscheidung habe ich selbst getroffen.

Wenn jemand nicht gelernt hat, selbst Entscheidungen zu treffen und mit Fehlern klarzukommen, kann sie oder er keine starke Persönlichkeit entwickeln, die Persönlichkeit bleibt wacklig

Diana Al Ali

--- und vielleicht auch unterwürfig.

Dr. Chehadi

Genau. Und dass wollen wir nicht. Nur wenn die Tochter oder der Sohn eigene Entscheidungen treffen und Fehler machen kann, stärken wir die Persönlichkeit.

Diana Al Ali

Fassen wir zusammen, was junge Leute in der Pubertät brauchen: Bedingungslose Liebe, Lob und Ermutigung, positive Verstärkung, Wertschätzung der Leistungsbereitschaft, auch wenn die Noten mal nicht so toll sind. Ein weiterer Punkt ist die Freiheit, eigenständig Entscheidungen treffen zu können, und aus eigenen Fehlern zu lernen.

Ich möchte nun noch ein weiteres Thema vertiefen: Die Neigung mancher Jugendlicher in der Pubertät, sich zurückzuziehen, ja sich abzukapseln. Wenn junge Menschen in der Pubertät sich immer wieder ins Zimmer einschließen, kann das eine vorübergehende depressive Verstimmung bedeuten, aber auch eine handfeste pathologische Depression. Diese kann zum Suizid oder zu Suchtabhängigkeiten führen. Was rätst du Eltern, deren Kinder das durchmachen? Was sollen sie tun?

Dr. Chehadi

Bei Depressionen muss man professionelle Hilfe hinzuziehen. Man sollte wachsam sein und möglichst frühzeitig aktiv werden, damit das Kind eine Diagnose und fachliche Hilfe bekommt.

Was das Thema Alleinsein angeht – das kann viele Ursachen haben. Manchmal geht es um Konflikte, weil die Kinder im Haushalt mithelfen sollen. Hier ist wichtig, dass die Regeln, die in der Familie aufgestellt werden, wirklich für alle gelten. Wenn ich von meinem Kind Mithilfe beim Aufräumen oder Putzen verlange, dann muss ich auch selbst putzen. Kinder lernen sehr viele Verhaltensweisen zuhause; wenn sie sich falsch verhalten, liegt das oft daran, dass wir Eltern etwas falsch gemacht haben. Ich höre zum Beispiel immer wieder, dass Eltern ihren Kindern sagen: Beim Essen wird nicht telefoniert! Doch wenige Minuten später erhält der Vater einen Anruf und er tut genau das: Telefonieren oder Social Media lesen beim Essen.

Wir Eltern haben hier eine sehr große Verantwortung, denn wir sind ein Vorbild für unsere Kinder: Sogar dann, wenn wir Fehler machen. Wenn ich als Vater einen Fehler mache, dann entschuldige

ich mich bei meinem Kind. Auf diese Weise lernt auch das Kind, sich zu entschuldigen und Fehler einzugestehen. Es lernt, dass Fehler menschlich sind und dass auch Eltern zu ihren Fehlern stehen und daraus lernen. Das Gegenteil des Miteinanders ist der Kontaktabbruch. Rückzug, Einsamkeit, Isolation führen zu einem Gefühl der Abhängigkeit und der Hilflosigkeit. Wir sollten darauf achten, dass es nicht soweit kommt.

Diana Al Ali

Also vorbeugende Maßnahmen ergreifen.

Dr. Chehadi

Ja. Ganz wichtig finde ich hier, dass Eltern ihre Liebe zu den Kindern auch durch Berührungen zeigen. Wenn Kinder erwachsen werden, scheuen sich die Eltern oft, den Sohn oder die Tochter zu berühren oder es zu umarmen. Aber wir brauchen als Menschen viel Körperkontakt. Manchmal ist es besser, das eigene Kind mal kurz fest in den Arm zu nehmen als einen Vortrag zu halten oder viel über Emotionen zu reden. Eine Umarmung, eine Berührung kann dem Kind signalisieren: Das hier ist meine Familie, das ist ein sicherer Ort für mich. Wenn die Eltern dem Kind hier nichts anbieten, wird das Kind sich ausschließlich seiner „peer group“ zuwenden, also Gleichaltrigen, die ihm Bestätigung geben. Dass das Kind eine peer group hat und gern mit Gleichaltrigen und Freund*innen unterwegs ist, gehört in diesem Alter dazu. Doch zwischen der Beziehung mit den Eltern und den Gleichaltrigen sollte es ein Gleichgewicht geben. Und wenn das Kind sich schließlich „abnabelt“, also wirklich selbständig wird, dann sollte es möglich sein, diese Trennung friedlich zu gestalten, ohne Konflikte oder gar einen Kontaktabbruch. Das erwachsene Kind nimmt ein Studium auf, zieht in eine eigene Wohnung, organisiert sein Leben selbst, aber dennoch bleibt ein guter Kontakt zur Familie. Es gibt natürlich Jugendliche, die direkt mit 18 Jahren ausziehen und die mit der Familie komplett brechen. Das ist oft ein Verlust, denn auch nach der Volljährigkeit profitieren viele junge Leute noch von einem guten, vertrauensvollen Kontakt mit den Eltern.

Diana Al Ali

Mich beschäftigt auch die Frage, wie man eine stabile, funktionierende Beziehung zwischen dem Kind und den Eltern aufbaut, die auch in der Pubertät und später im Erwachsenenalter Bestand hat. Auch dort wo es keine großen Konflikte gibt, existiert doch manchmal eine große Kluft zwischen Eltern und Kindern. Eltern wissen nicht, worüber sie mit den Kindern reden sollen, die Interessen sind zu unterschiedlich. Man redet fünf Minuten über irgendetwas, und das war's, denn das Kind langweilt sich. Was kannst Du zum Thema Kommunikation mit Jugendlichen raten?

Dr. Chehadi

Hier geht es um Respekt. Wichtig ist, dass ich das Kind und seine Interessen respektiere. Wenn Kinder bestimmte Berufswünsche äußern, bekommen sie oft gesagt: Das ist kein Beruf, damit kann man sein Brot nicht verdienen. Ein Sohn erzählt dem Vater, dass er Fußballer werden möchte, aber der Vater sagt, geh weg, das will ich nicht hören, davon kann man keine Familie ernähren. Lern lieber, mach Abi, gehe zur Universität. Wenn sie so reagieren, zerstören die Eltern den Kontakt, und das ist häufig der Fall. Eltern denken dann oft, dass die Kinder keinen Kontakt mit ihnen wollen. Doch meist sind tatsächlich die Eltern schuld. Wichtig ist, dass die Eltern den Kindern auf Augenhöhe begegnen, dass sie anerkennen, wie unterschiedlich die Welten der

Kinder und der Eltern sind und welche Leistung die Kinder vollbringen, wenn sie beides unter einen Hut bekommen.

Aber ich möchte noch etwas den Eltern mitgeben: Eltern dürfen sich selbst nicht vergessen. Bei meiner therapeutischen und wissenschaftlichen Arbeit habe ich beobachtet, dass Eltern oft ihr eigenes Wohl hintenanstellen, weil sie Angst haben, bei der Erziehung der Kinder zu versagen. Durch die extreme Fürsorge vergessen sie die eigene psychische Gesundheit. Es ist aber sehr wichtig, dass Eltern bei guter psychischer Gesundheit sind. Denn sie geben das an ihre Kinder weiter. Wenn mein Kind sieht, dass ich mich nie ausruhe und immer arbeite, immer müde bin und Themen immer sehr ernstnehme, dann wird es ähnlich agieren. Wenn das Kind aber von mir lernt, dass man auch einmal „fünf gerade sein“ lassen kann, dann lernt es, auf seine seelische Gesundheit zu achten.

Diana Al Ali

Vielen Dank, Doktor Chehadi. Liebe Eltern, wir freuen uns, wenn sie uns Kommentare oder Fragen schicken.

Dr. Chehadi

Schönen Tag und Danke

Audioformat: MP3

Audiolänge: 30 Minuten

Sprache: Arabisch