

Hilf mir, es
selbst zu tun!

Maria Montessori

MUT

- EIN WICHTIGES BUCH -

Anschaulich und an Hand vieler praktischer Übungen wird einem das komplexe Thema von achtsamer Begleitung im Zusammenleben mit Kindern und Jugendlichen nahegebracht. So lernen Sie mehr den Signalen und Impulsen Ihres gemeinsamen Lebens zu folgen, mit der inneren Sicherheit das Richtige für sich und Ihre Schützlinge zu tun.

ALEXANDRA LUX

Alexandra Lux ist nicht nur Montessori Pädagogin, Mitbegründerin einer Montessori Schule, Lerncoach und Bildungsreformerin mit Herz. Sie geht noch weiter. Ihre Vision ist es, das Miteinander mit Heranwachsenden, Eltern und PädagogInnen zu dem Lebensraum zu gestalten, in der sich alle Beteiligten wohl und angenommen fühlen. Dies geschieht in einer lockeren und herzlich-mitreisenden Art, die sich auch in diesem Buch widerspiegelt.



16,90 EUR
ISBN 978-3-94650-501-3



9 783946 505013



Weitere Infos unter
www.MyShowVerlag.de



[.com / MyShowVerlag](https://www.facebook.com/MyShowVerlag)

MUT

myshowVerlag

MUT

Impulse
für mehr Mut
in der Erziehung

ALEXANDRA LUX

myshowVerlag

MUT

*Impulse
für mehr Mut
in der Erziehung*

ALEXANDRA LUX

myshowverlag

myshow Verlag
Copyright 2016 bei myshow Verlag

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass alle Rechte vorbehalten sind. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, öffentliche Vorträge, Übertragung durch Rundfunk und Fernsehen, Print, auch einzelner Abschnitte oder Absätze. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form, z.B.: Durch Fotografie, Social Media, etc. eingespeichert, vervielfältigt, verarbeitet oder verbreitet werden. Wenn Sie Texte oder Bilder in irgendeiner Weise nutzen wollen, dann wenden Sie sich bitte an den Verlag.

Sehr gerne helfen wir Ihnen hier weiter. Vielen Dank.

www.my-show.org
Vollständig überarbeitete Neuauflage 21.12.2016
Alle Rechte vorbehalten
Copyright 2016 myshow Verlag
Umschlaggestaltung: Andreas Rintzner
Umschlagbild und Autorinnenbild: Andreas Rintzner
Foto Tiger: iStock.com, Mitgliedsname: anankm1, Nr.515222639
Satz und Layout: Manuel Westhagen
Gestaltung: Claudia Westhagen
Illustration: Alexandra Lux
Printed in Germany, Recyclingpapier
ISBN: 978-3-946505-01-3


Hinweis:

Die im vorliegenden Buch dargestellten Methoden und Ergebnisse sind nach bestem Wissen und Gewissen erklärt. Die diversen Informationen sollen und können aber ärztlichen Rat und ärztliche Hilfe nicht ersetzen. Autorin und Verlag übernehmen keinerlei Haftung für Schäden, die sich eventuell aus dem Gebrauch oder Missbrauch der in diesem Werk erläuterten Methoden ergeben können.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur neuen Auflage	9
Vorwort	10
1. Wie es zu diesem Buch kam	12
2. Wie Sie mit dem Inhalt dieses Buchs umgehen können	15
3. Elternnöte	17
4. Die 10 Wünsche der Kinder	26
4.1. Bedingungslose Liebe	31
4.2. Die Achtung	33
4.3. Gelassenheit	35
4.4. Begleitung	37
4.5. Fehler als Lernchance	39
4. 6. Orientierung	41
4. 7. Klarheit und Grenzen	42
4. 8. Zuverlässigkeit	44
4. 9. Kongruenz	45
4.10. Lebensfreude	47
5. Kinder altersgerecht fördern und fordern - ohne sie zu überfordern	50
6. Hausaufgaben	64
6.1. Ein kleiner Ausflug ins NLP?	68
6. 2. Ein kleiner Ausflug in die Gehirnforschung?	75
6. 3. Automatismen im Alltag	75

6. 4. Der Umgang mit Lehrern	79
6. 5. Erste Hilfe bei Hausaufgaben	80
7. Lernerfolge mit LernCoaching	82
7.1. Wie arbeitet ein LernCoach?	82
7. 2. Wie können Eltern coachen?	83
7. 3. Ein paar Definitionen	85
7. 4. Voraussetzungen für erfolgreiches Lernen	86
7. 5. Negative Einflüsse auf das Lernen	89
7. 6. Wie kann LernCoaching beim Ausbleiben von Lernerfolgen helfen?	91
7. 7. Ganz konkret...	92
7. 8. Wie Sie an einen LernCoach kommen?	94
8. Pubertät	95
8. 1. Pubertät betrifft jeden.	96
8. 2. Warum muss Pubertät sein?	98
8. 3. Schule kontra Interesse	102
8. 4. Herausforderungen der Pubertät für Erwachsene	105
8. 5. Wer braucht was?	107
9. ICH - So wird mein Kind selbstständig und selbstbewusst	111
9. 1. Wie Selbstständigkeit entsteht	112
9. 2. Wie Selbstbewusstsein entsteht	116
10. Was Kinder stark macht ...	122

11. Eigene Grenzen sinnvoll setzen	132
11. 1. Grenzmodelle	133
11. 2. Bedeutung von Grenzen	134
11. 3. Grenzfindung in der Familie	135
11. 4. Erziehungsstile	139
11. 5. Sinnvolle Grenzen finden	140
11. 6. Umgang mit Grenzüberschreitung	144
12. Mut für neue Wege - Impulse für Pädagogen	151
Ein ganz -liches Dankeschön geht an ...	156
Die Autorin	158
Quellen und weiterführende Literatur	160
Weiterführendes ...	162
my show verlag	164
Notizen	166

Vorwort zur neuen Auflage

Mit Freuden haben wir die Zusammenarbeit mit Alexandra Lux aufgenommen.

Meisterlich versteht sie es komplexe Themen und Zusammenhänge im alltäglichen Umgang mit den Tücken des Erwachsenwerdens anschaulich zu erklären.

So versteht sich das Buch als Wegbegleiter für Eltern, Erziehungsberechtigte, PädagogInnen, Kindern und Jugendlichen.

Sie gibt Hilfestellung und praktische Übungen, damit Sie mit großem Mut den Widrigkeiten des alltäglichen Lebens begegnen können.

Wie eine Seminarteilnehmerin so treffend meinte: „Dieses Wochenende hat mir nicht nur das Verständnis zu meinen Kindern wieder näher gebracht. Ich habe auch für’s Leben gelernt.“

In der vorliegenden Neuauflage sind zusätzliche Kapitel und noch mehr Übungen eingefügt worden.

Viel Spaß beim Er-Leben, und denken Sie daran: Jeder, der mit der achtsamen Begleitung von Kindern und Jugendlichen zu tun hat, ist mutig.

Ihre
Claudia Westhagen
myshow Verlag

Vorwort

Erstens: Wenn Alexandra Lux ihre Elternschule online, die es bislang nur in Webinar-Form gab, nun auch als Buch anbietet, dann können die LeserInnen getrost davon ausgehen, dass sie keine RatSCHLÄGE bekommen werden. Und zweitens richtet sich dieses Buch nicht ausschließlich an Eltern, sondern hat auch professionellen Erziehern etwas zu bieten – als Fortbildungsmöglichkeit quasi.

Dass Alexandra Lux das Wort „Entwicklungsbegleitung“ lieber mag, als das herkömmliche „Erziehung“, zeigt, in welche Richtung es geht. „Starke und selbstbewusste Kinder durch achtsame Begleitung“ vermittelt nicht von oben herab Erziehungstipps und -tricks, sondern begegnet den LeserInnen da, wo sie sich befinden, und bringt sie durch Denkanstöße weiter.

Wo sie sich befinden - das kann bedeuten: bei Unsicherheiten, bei Versagensgefühlen, bei Verzagtheit. Das kann aber auch bedeuten, dass sie Erfahrung und guten Willen mitbringen und darüber hinaus bereit sind, weiter- oder umzudenken.

Dass es im Laufe eines Elternlebens immer wieder Krisen gibt, bestreitet vermutlich keiner, der je Kinder groß gezogen hat. Dass es nicht leicht ist, mit dem Thema „Schule“ angemessen umzugehen, ebenfalls. Und wie vehement die Pubertät in bisher friedlich interagierende Familien einbrechen kann, glaubt erst, wer selbst davon betroffen ist.

Warum all dies normal und nicht beunruhigend ist, zeigt dieses Buch. Es bleibt aber dabei nicht stehen, sondern es gibt den LeserInnen wertvolle Denkanstöße – und dadurch Zuversicht. Es lädt dazu ein, die Perspektive zu wechseln und nicht immer nur im eigenen Saft zu schmoren, macht aber gleichzeitig Mut, auf sich selbst und die eigene innere Stimme zu hören. Vielleicht fühlen sich die LeserInnen auch

schlichtweg bestätigt in ihrem Tun.

Das wirklich Besondere: Wie die Webinare von Alexandra Lux beschränkt sich auch „Starke und selbstbewusste Kinder durch achtsame Begleitung“ nicht auf Theorie, sondern bietet immer wieder Gelegenheit zur „praktischen“ Arbeit in Form von Übungen und Anleitungen zur Eigenreflexion.

Für Menschen, die ihr Erzieher-Sein ernst nehmen, ist dieses Buch Unterstützung im Allgemeinen und Hilfe im Besonderen!

Heidemarie Brosche

Lehrerin und Autorin von Kinder- und Jugendbüchern, sowie Sachbüchern zum Thema Lernen und Schule.

1. Wie es zu diesem Buch kam

Seit vielen Jahren gebe ich meine Erfahrungen und mein Wissen nicht nur in Coachings an Eltern und Pädagogen weiter. Ich halte Elternabende in Institutionen oder Vorträge bei Volkshochschulen rund um München, sowie bundesweit bei Kongressen und Tagungen. Auch in die Montessori-Diplomkurs-Workshops, die ich für die Biberkor-Montessori-Akademie halte, fließen meine Gedanken mit ein. Die Teilnehmer fühlen sich durch meine Impulse bestätigt und gestärkt. Es ist mir wichtig, Fragen aufzugreifen und durch meinen professionellen Blickwinkel neue Sichtweisen zu eröffnen und eigene Lösungen zu finden.

Meine Haltung Kindern und Erwachsenen gegenüber ist von der Überzeugung Maria Montessoris geprägt, die ich zu Beginn meiner Berufstätigkeit als Erzieherin kennen und schätzen gelernt habe.

Damit jedoch nicht nur Menschen in meinem Umfeld von meinem Wissen profitieren können, hat mich 2012 die Idee von Gabriela und Peter Westebbe mit ihrem Unternehmen Samanthanet, die Elternschule online mit interaktiven Webinaren aufzubauen, begeistert. Moderne Technik interessiert mich und ohne Internet könnte ich tatsächlich nicht mehr leben.

Der Gedanke, das Internet für meine Vorträge zu nutzen hat mich fasziniert. Kann das funktionieren? Nicht von der technischen Seite her, sondern hinsichtlich meines Bedürfnisses, Kontakt mit den Menschen, die mit mir in einem Raum sind, aufzunehmen. So begeistert ich war, so skeptisch war ich auch. Wer wird dieses Angebot nutzen? Wie können wir es bekannt machen? Da ich nun mal abenteuerlustig bin und gerne Dinge ausprobieren, bevor andere es tun, ließ ich mich natürlich darauf ein.

Wir konzipierten die „Elternschule online“. Es sollten nicht nur Webinare im Angebot sein, sondern auch ein Forum, in dem die TeilnehmerInnen sich auch später noch austauschen können. Abonnenten der ganzen Reihe stand der Service zur Verfügung, die Webinare auch noch später als Aufzeichnung anzusehen. Wer das Wichtigste noch einmal nachlesen wollte, bekam eine Dokumentation zu jedem Webinar.

Das alles bedeutete für uns einen doch ziemlich großen Aufwand, wobei es gleichzeitig auch viel Freude bereitete und auch das Feedback sehr ermunternd war.

Da nun die Dokumentationen geschrieben waren, fiel mir wieder die Aufforderung einiger Menschen ein, ich solle doch mal ein Buch schreiben, ich wüsste so viel, meine Erfahrung wäre so reich und wertvoll. Ja! Eine gute Idee - doch wann, stellte sich mir die Frage? Was sollte da rein, wie könnte ich es aufbauen?

Ich hatte bereits zahlreiche Skripte und Texte erstellt, und da diese sich auf die Webinare der „Elternschule online“ bezogen.

Nach kurzer Recherche und der Entdeckung, dass viele meiner Freunde tatsächlich digital Bücher lesen, der eigenen Erfahrung, dass das total praktisch auch auf dem Handy funktioniert, stand der Entschluss fest!

Überlegt, getan. So erschien es zunächst als ebook. – Auf jeden Fall viel Spaß beim Lesen und Bearbeiten. Denn ebenso wie in den Webinaren bietet das Buch immer wieder Phasen mit Impulsen, die das Er- und Beziehungswissen bewusst machen, oder bereichern, sowie Reflexionen zulassen zu eigenen Gedanken, Überzeugungen und automatisierten Handlungen. Außerdem hat sich die Zielgruppe im Lauf der Webinare auch auf Fachpublikum erweitert, auf KollegInnen, die sich weitere Impulse für ihren Alltag holen.

1. Wie es zu diesem Buch kam

Nach kurzer Zeit bekam ich viele positive Rückmeldungen. Viele Interessierte fragten, ob es das Buch nicht auch im Print gäbe, denn sie würden es lieber „richtig“ in der Hand haben. So haben wir uns für die Druckausgabe entschieden.

Nachdem der Gehzeitenverlag die Zusammenarbeit zurückgezogen hatte, musste ich einen neuen Verlag suchen und fand den my show verlag.

Mit ihm zusammen haben wir das ganze Buch noch einmal überarbeitet, das Cover geändert, und meine dazugekommenen Erfahrungen und Impulse der letzten Jahre eingebracht.

Anregungen, Rückmeldungen, Fragen oder was Sie sonst noch loswerden wollen, können Sie gerne per Mail an mich richten: info@alexandra-lux.de

2. Wie Sie mit dem Inhalt dieses Buches umgehen können

In meinen Vorträgen und auch in den Webinaren gibt es immer wieder Fragen, die Sie zur Reflexion Ihres eigenen Verhaltens anregen sollen. Danach tauschen wir uns über Ihre Erfahrungen aus. Hier können Sie sich direkt Notizen machen, oder Sie legen sich ein kleines extra Notizbuch bereit.

Sie können natürlich auch mit mit anderen Menschen zusammen reflektieren.

Dennoch lade ich Sie herzlich ein, die Fragen zu überdenken. Sie erkennen sie an folgendem :



Ab und zu baue ich Übungen mit ein, die Sie mitmachen dürfen, wenn es Ihnen die Situation und Umgebung erlaubt.

Seien Sie gespannt und lassen Sie sich überraschen, was dadurch alles passiert.

Kommentare zum Austausch oder Ihre Erfahrungen können Sie gerne in facebook auf der Fanseite des Buches hinterlassen. Ich freue mich sehr darauf.

Ich möchte Sie mit diesem Buch ermutigen, neue, andere Wege in der Beziehung zu Kindern zu gehen. Denn damit Kinder sich frei entfalten können, fordert Gerald Hüther für ihre Entwicklung drei Dinge:

- Aufgaben, an denen sie wachsen können
- Vorbilder zur Orientierung
- eine Gemeinschaft, in der sie sich aufgehoben fühlen

2. Wie Sie mit dem Inhalt dieses Buches umgehen können

Ich verzichte weitgehend auf den Begriff der „Erziehung“, denn ich will kein Kind irgendwo hinziehen. Wir Erwachsene sind Begleiter der Kinder auf dem Weg ihrer Entwicklung. Das ist die ursprüngliche Aufgabe des Pädagogen im alten Griechenland, Kinder zum Lehrer zu begleiten.

Um den Lesefluss nicht zu beeinträchtigen habe ich weitgehend auf Aufteilung der einzelnen Geschlechter verzichtet. Selbstverständlich sind immer beide Geschlechter gemeint.



3. Elternnöte

Zwischen Angst, Vertrauen und Zuversicht

Heute ein Kind groß zu ziehen ist nicht unbedingt leichter als vor 100 Jahren. Damals gab es eher wirtschaftliche Nöte, heute sind es Gesellschaftliche. Gute Ratschläge, was ein Kind braucht und was ihm schadet, gibt es von allen Seiten. Ratgeber füllen die Regale, Magazine in vielen Variationen, Kurse, Vorträge, Webinare, Artikel, Elternabende und Anregungen von Eltern, Schwiegereltern, Großeltern, Verwandten und Bekannten.

Seit Jahren schwelt in unserer Gesellschaft die Angst, dass Kinder keine Chancen haben, wenn sie schulisch nicht in der oberen Liga mitspielen können. Wer Geld hat, schickt seine Kinder in teure Privatschulen und erhofft sich so, Extraförderung zu kaufen - mit Abiturgarantie, versteht sich. Eine Stufe weiter unten stehen dann Nachhilfeinstitute, die seit Jahren wie Pilze aus dem Boden schießen und nicht selten Jahresverträge verkaufen. Der Staat hat die Hauptschulen entweder abgeschafft, oder sie einfach umbenannt, weil dort ja niemand mehr sein Kind hinschicken wollte. Kinder die

3. Elternnöte

an diesen Schulen sind, halten nichts von sich, da sie sich als Looser fühlen. Tatsächlich entgegnete mir eine 6.-Klässlerin an einer Mittelschule, an der ich das Projekt „Lernen lernen“ versuchte einzuführen, „Frau Lux, was soll das denn bei uns noch nützen? Wir sind doch sowieso blöd! Wir sind doch Hauptschüler!“ – Ich hatte Tränen in den Augen, denn der Ernst ihrer Aussage und ihre Verzweiflung traf mich mitten ins Herz. So sehen sich also viele Mittelschüler, als nutzloser Rest.

Es wird sogar behauptet, dass Kinder morgen auf dem Arbeitsmarkt mit der ganzen Welt konkurrieren. Städtische Angestellte oder Beamte, Krankenschwestern und sogar Ärzte oder Rechtsanwälte tun das bestimmt nicht. Es ist ein sehr geringer Prozentsatz der oberen Manager, die mit internationalen Bewerbern in Konkurrenz stehen. Die große Mehrheit ist davon nicht betroffen.

Irgendwann werden auch die Eifrigsten erkennen, dass pures Wissen ohne Persönlichkeit und Charakter keinen Mehrwert hat. Was ein Mensch aus Wissen macht, kommt auf die grundlegenden Erfahrungen an, die er in seinem Leben gemacht hat. Mit welchen Beziehungen konnte er in sein Leben starten, welche Lern-Erfahrungen - und hier spreche ich nicht von den Schulischen - durfte er machen? Wie wurde sein Lernen von Anfang an begleitet, geachtet, gesehen und geschätzt? Welche Rückmeldungen hat er dazu bekommen? Welche Werte wurden in seiner Umgebung gelehrt, wie wurde auf seine Bedürfnisse eingegangen, was wurde ihm an Anregungen geboten? Was war erlaubt und wofür gab es eventuell Strafen? Was konnte er sich in seinem Leben aus seiner Umgebung anschauen, was hat er übernommen, auch um selbst zu überleben?

Es rührt mich immer wieder, wenn ich Kinder erleben und beobachten kann, die als Geschenk ihrer Eltern aufwachsen dürfen. Die nicht als „Statussymbol“ und „Hoffnungsträger“ oder

„Wunscherfüller“ ihrer Eltern dienen, sondern einfach nur sie selbst sein dürfen. Diese Kinder ruhen in sich selbst, sie können warten und sich zurücknehmen. Sie müssen sich nicht durch ihr Verhalten in den Vordergrund bringen, um gesehen zu werden. Sie sind sich ihrer selbst sicher. Es rührt mich auch, wenn ich spüren kann, wie Eltern ihrer natürlichen Intuition vertrauen und achtsam mit ihren eigenen und den Bedürfnissen des Kindes umgehen.

Mir scheint, es ist ein Gebrechen unserer Zeit, dass wir vergessen haben, auf unsere Intuition, unser Gefühl zu achten. Lange genug ist uns eingeredet worden, dass alleine der Verstand richtig ist und alles andere Gefühlsduselei sei. So haben wir verlernt, auf unsere Intuition zu achten. Macht sie sich dann bemerkbar, wird sie oft so lange missachtet, bis wir krank werden.

Eltern haben ein ganz natürliches Wissen, was für ihr Kind gut ist. Ratgeber über den Rhythmus von Essen- und Schlafenszeiten, Anleitungen, wie Kinder schlafen lernen und Lehrpläne für Kinderkrippen und Kindergärten verwirren dieses Wissen und verbreiten die Angst, etwas Wichtiges zu verpassen. Sich über diese gutgemeinten Ratschläge hinweg zu setzen und einen eigenen Weg zu gehen ist eine echte Herausforderung. Diese Eltern müssen sich ständig rechtfertigen, warum sie gewisse Dinge anders machen. Die eigene Familie, Nachbarn, Freunde, Kindergarten- oder Schulgemeinschaft, Erzieher und Lehrer, so viele, die es scheinbar besser wissen. Auch ihre Kinder müssen sich oft zwischen ‚zwei Welten‘ bewegen, daher ist die Überlegung der Eltern oft, ob sie dies ihren Kindern zumuten möchten, nicht im Mainstream mit zu schwimmen.

In meiner jahrelangen Berufstätigkeit in verschiedenen pädagogischen Feldern und Umgebungen konnte ich viele Beobachtungen machen

3. Elternnöte

und habe eine große Bandbreite an Erfahrungen. Ich möchte Sie hier daran Teil haben lassen. Dabei ist es gar nicht wichtig, zu welchen „Kreisen“ sich die Familien zugehörig fühlen oder nach welchem Motto sie ihr Leben gestalten. Wie das Kind außerhalb seiner Keimzelle auf die Diversität reagiert, hängt davon ab, wie sein Verhältnis zu seinen Eltern ist und auch welche grundlegenden Anlagen es mitbringt.

Eltern leben ihren Kindern ihre Werte vor. Damit gehen die Kinder dann in ihre Lebensräume wie KiTas und Schulen und werden dort mit einer Vielfältigkeit von Verhaltensmöglichkeiten konfrontiert. Manche Persönlichkeiten kommen tolerant damit zurecht, andere wiederum stoßen an ihre Grenzen und haben Schwierigkeiten mit der Akzeptanz und der eigenen Haltung dazu.

Von außen kann ich sehr schnell erkennen, welche Beziehung zwischen Eltern und Kind herrscht und welcher Bindungsgrad hergestellt werden konnte. Ich beobachte zum Beispiel Kinder, die sich immer wieder in den Vordergrund stellen müssen, um das Gefühl zu haben, wahrgenommen zu werden. Das tun sie oft auf sehr originelle Art und Weise. Andere Kinder können sehr schlecht zuhören und abwarten, bis sie an der Reihe sind. Das haben sie wahrscheinlich nie gelernt, weil sie entweder immer im Mittelpunkt standen oder sonst heute noch warten würden, bis sich ihnen jemand zuwendet. Und dann erlebe ich Kinder, die sich zurückhalten. Es kann sein, dass sie gewiss sind, dass auch sie ihre Aufmerksamkeit bekommen, dass sie satt an Aufmerksamkeit sind oder sich nicht trauen, da sie schon öfter schlechte Erfahrungen gemacht haben.

Natürlich ist jedes Kind anders und Kategorisierungen lehne ich grundsätzlich ab, doch ähnliche Ausprägungen im sichtbaren Verhalten sind einfach erkennbar. Spüre, schaue und höre ich genauer

hin, kann ich auch die Ursachen dafür erahnen, welche dann noch auf ihre Richtigkeit überprüft werden müssen.

Ich bin davon überzeugt, dass ALLE Eltern das Beste für ihr Kind wollen. Was das Beste ist, wäre dann ja noch zu definieren und das ist sicherlich eine Aufgabe, die viele Diskussionen auslöst. Nehmen wir an, es gibt „das Beste“ und es gibt viele unterschiedliche Ausprägungen vom „Besten“, dann sieht „das Beste“ wohl je nach Situation und Familie ein bisschen anders aus. Über die Grundlage jedoch lässt sich sicher nicht streiten: Ernährung, Kleidung, Zugehörigkeit. Auf dieses Beste gehe ich im Kapitel „Grundbedürfnisse der Kinder“ näher ein.

Da das Beste dann doch wieder individuell ist, ist die Entwicklungsbegleitung eines Kindes alles andere als ein Kinderspiel. Mein Wunsch wäre es, dass bereits in der Schule Werte, Pädagogik, Psychologie und Kommunikation diskutiert werden. Denn um ein Kind groß zu ziehen, müssen Eltern sich immer wieder gemeinsam Gedanken machen. Kinder bringen uns immer wieder an unsere Grenzen, in Situationen, mit denen wir nie rechnen konnten und auch an schmerzliche Erfahrungen, die wir verdrängt und begraben haben.

Erziehung bedeutet Positionierung: in der Partnerschaft, den eigenen Familien, dem direkten Umfeld und der Gesellschaft. Eltern sind jedoch auch wieder durch ihre Erziehung und ihre Erfahrungen in Gemeinschaften und der Gesellschaft geprägt. Vielleicht sehen sie sich jetzt vor Herausforderungen, die sie vorher weder kannten noch ahnten. Doch wie jetzt damit umgehen?

Mein Ziel in all meiner Arbeit, meinen Vorträgen, Workshops, Coachings und Gesprächen mit Eltern und Pädagogen ist immer, das eigene Verhalten und die Gedankenmuster zu überprüfen. Eine



8. Pubertät

Erfahrungen aus längst vergangener Zeit ...

Pubertät ist die vielleicht größte Herausforderung zwischen Eltern und Kindern. Die Welt fährt Achterbahn und wird für alle Beteiligten unberechenbar. Und doch überleben wir sie und haben sie alle schon mal durchgemacht. Die Schwelle zum Erwachsen werden ist anstrengend und immens wichtig. Da passiert eine ganze Menge.

Begeben Sie sich in diesem Kapitel auf eine Zeitreise. Betrachten Sie eigene Erfahrungen aus der Erwachsenenperspektive und entwickeln Sie Ideen, wie sie die Pubertät Ihrer, oder der Ihnen anvertrauten Kinder- und mit ihnen überstehen können.

Pubertät ist die Zeit, in der Eltern schwierig werden - oder ein Titel aus der reichhaltigen Fachliteratur zum Thema lautet „Wie umarmt man einen Kaktus“. Diese beiden Aussagen beschreiben auf witzige Art ein ganz ernstes Thema.
Ernst?

8.1. Pubertät betrifft jeden

Wir haben es alle durchgemacht, doch mir scheint, dass viele Erwachsene diese Zeit irgendwie ausgeblendet haben. Ich habe mich dabei selbst einmal erappt. Bei der Begleitung Jugendlicher in einer Schule war ich erschrocken über die Erlebnisse und Erfahrungen, die sie mir erzählten. Sie waren doch noch viel zu jung, passen die Eltern denn nicht auf, was dürfen die schon alles in ihrem Alter? Auf dem Nachhauseweg habe ich mir vor Augen geführt, wie alt sie sind und was ich in diesem Alter so erlebt habe. Innerhalb kürzester Zeit kamen mir meine Erlebnisse, Erfahrungen, Taten und Sehnsüchte wieder in den Sinn. Ich schwankte mit meiner Erwachsenen-Vernunft zwischen Entsetzen und Schmunzeln und sah die Erzählungen der Jugendlichen plötzlich mit ganz anderen Augen. Mir wurde klar, wie ich die eigene Zeit verdrängt hatte und der erwachsene Verstand mit Vernunft, Vor- und Weitsicht heftig regierte.

Pubertät - wir haben sie alle erlebt und trotzdem sehr verschiedene Erfahrungen damit gemacht und ganz verschieden starke Erinnerungen daran.

Viele Erwachsene erinnern sich noch sehr gut daran, andere müssen tatsächlich erst in ihrem Erinnerungsschatz kramen. Manche Erwachsene erzählen mir sogar, sie hätten keine Pubertät erlebt. Naja, zumindest körperlich hat sich wohl einiges verändert und davon kann auch die psychische Entwicklung nicht unberührt gewesen sein. Diese wird wohl häufig verdrängt. Hormone steuern die Veränderungen und sie haben Auswirkungen auf unser gesamtes Persönlichkeitssystem.

Tatsächlich jedoch machen sich diese Veränderungen verschieden intensiv bemerkbar. Manche Jugendliche dürfen diese Veränderungen nicht wirklich ausleben und passen sich an die strengen Regeln ihrer Umgebung an.

Wo diese verschiedene Ausprägungen ihren Ursprung haben, ist

nicht ganz klar. Es gibt in der Literatur und unter den Fachleuten verschiedene Meinungen. Klar ist jedoch, dass die Pubertät eine weitere Ablösungs-phase in der menschlichen Entwicklung ist. Nach einer ziemlich ruhigen Zeit, in der die Kinder gut führbar und „brav“ waren, erschüttert die Pubertät das gesamte Familienleben.

Remo Largo und Monika Czernin sprechen in ihrem Buch „Jugendjahre“ von der Pubertät als 2. Geburt; der sozialen Geburt. In dieser Zeit wären die Jugendlichen mit drei besonderen Herausforderungen konfrontiert: Sie sind auf der Suche nach einer neuen **sozialen Integration**. Nicht nur in der Peergroup, sondern auch in der Gesellschaft. – Wozu bin ich da? wWas kann ich bewirken? Was will ich in dieser Welt? Was will die Welt von mir?

Sie wollen **selbstständig werden**, nicht mehr nur eigenständig, sondern ihr Leben selbst gestalten. Das erfordert Übungsmöglichkeiten. Trotz aller Selbstbestimmtheit suchen sie nach einer neuen Form der **Geborgenheit**. Denn die alte Geborgenheit und Sicherheit muss aufgegeben werden, um selbstständig und unabhängig zu werden. Nie mehr im Leben ist der Mensch mit solch monströsen Aufgaben konfrontiert. Kann sich der Jugendliche hier bewähren und erhält Unterstützung, die in dabei begleitet, entwickelt sich seine Persönlichkeit in einem solchen Maß, dass er gefestigt in die Zukunft und sein Erwachsenenleben gehen wird.

Um Jugendliche in dieser Phase zu verstehen, muss man sich einfühlen in ihre Welt des Umbruches, das geht am besten, indem man sich einmal selbst in diese Zeit zurückversetzt. Kommen Sie mit auf die Reise - tauchen Sie ein in die Vergangenheit Gehen Sie in Ihrer Erinnerung zurück.

Viele TeilnehmerInnen in den Vorträgen sind erstaunt, wieviele Momente nach kurzer Zeit doch wieder auftauchen und wie lebendig

8. Pubertät

sie sind. Erwachsene, die ihre Pubertät nicht ausleben durften, hätten sich genau das gewünscht. Die Sehnsüchte von damals unterscheiden sich nicht sehr von den Sehnsüchten der heutigen Jugendlichen.

... lassen Sie sich Zeit dazu und lassen Sie Bilder, Ereignisse, Gefühle, Gespräche auftauchen ...

Wie habe ich meine eigene Pubertät erlebt?



Was hätten ich mir damals gewünscht?



8.2. Warum muss Pubertät sein?

Schauen wir uns nun an, was in der Pubertät eigentlich so passiert: Das Sichtbare ist die Veränderung des Körpers. Wachstum, Ausbildung von primären und sekundären Geschlechtsmerkmalen. Spannend sind jedoch die „unsichtbaren“ Veränderungen. Damit meine ich vorerst nicht einmal die Verhaltensweisen. Tatsächlich verändert sich die Gehirnstruktur. Im Hirn werden die vielen Vernetzungen, die bisher geschaffen wurden, überprüft und alles, was überflüssig ist, wird abgebaut. Dabei wird Areal für Areal „bearbeitet“, von hinten nach vorne. Ist dann der Stirnlappen betroffen, übernimmt unser Emotionszentrum, der sogenannte Amaygdala,

Die Autorin



Ich bin **Alexandra Lux**, Montessori-Pädagogin mit langjähriger Erfahrung im Kindergarten- und Schulbereich.

Als LernCoach (nlpaed) unterstütze ich Lernende nicht nur in den Bereichen Lernorganisation oder -Techniken, mir ist vor allem die Schülerpersönlichkeit wichtig. Unterstützung von Eltern und Lehrern gehören dazu, damit auch das Umfeld die Veränderungsprozesse mitgehen und gestalten kann.

Weiter bin ich als freiberufliche Trainerin mit allen Themen tätig, die mit Bildung und Erziehung zu tun haben. Ich halte Vorträge vor Eltern und Pädagogen, veranstalte Workshops und Fortbildungen für Pädagogen, Lehrerteams, Schüler und Lernende allen Alters und unterstütze Teams (Pädagogen, Praxisteams, Elternbeiräte, Vorstände) auf dem Weg in eine neue Bildungs- und Teamlandschaft.

Damit mir nicht langweilig wird, engagiere ich mich ehrenamtlich:

Mitgründung einer Montessori-Schule und Begleitung der Schulentwicklung in einem fränkischen Landkreis.

2008 – 2017 Vorstand nlpaed e.V. – ein Verband, in dem sich Pädagogen treffen, die die Bildungslandschaft prägen und bereichern wollen.

Seit 2015 2. Vorstand der Aktion gute Schule
Bildungsreformerin mit Herz – Engagement in bildungspolitischen

Kreisen und Foren, sowie in den gängigen sozialen Netzwerken.

Neben vielfältigen Engagement habe ich doch tatsächlich noch Zeit für Privates! Sofern es das Wetter erlaubt, fahre ich gerne mit meinem Motorrad durchs bayerische Oberland. Ich fotografiere gerne und habe zuletzt das Bogenschießen für mich entdeckt. Auch kann ich gut mein schönes Zuhause und den Garten genießen und mal faul die Füße hochlegen, um mich in ein Buch zu vertiefen. Ebenso genieße ich die Gesellschaft von Freunden.

Beim Laufen kann ich wunderbar abschalten und bekomme den Kopf frei oder sortiere meine vielen Ideen, was noch alles zu tun wäre.