

UMBRUCH. Es ist alles nur eine Phase, heißt es im Kleinkindalter. Was, wenn die Kinder älter werden und man mit Schulwechsel, Pubertät und Berufswahl konfrontiert wird? Wie kommt man am besten durch diese neuen Phasen?

TEXT Sandra Gloning
ILLUSTRATIONEN Carina Lindmeier



Festhalten und loslassen

Wir schreiben das Jahr 2011. Zum 25. Mal dröhnt aus dem Zimmer meiner Schwester das Lied *Love the way you lie* von Eminem und Rihanna. Darüber hört man sie schluchzen. Meine Eltern und ich sitzen drei Räume weiter im Wohnzimmer und hören den Fernseher wegen der lauten Musik nicht. Wir sehen uns ratlos an. Keine/r sagt oder tut etwas. Noch vor einer Stunde haben wir versucht, sie zu trösten, weil ihr erster Freund mit ihr Schluss gemacht hat. Sie hat die Tür zugeknallt und uns weggeschickt. Seither hören wir alle – mehr oder weniger freiwillig – dasselbe Lied in Dauerschleife. Es ist offensichtlich, dass meine Eltern mit der Situation überfordert sind. Also warten wir ab.

REIBUNG UND NÄHE. Heute müssen wir alle bei der Erinnerung an diese Situation lachen – auch meine Eltern. Doch wie bei vielen hat die Pubertät der Kinder auch ihnen einiges abverlangt: Türen knallten, es wurde ➤

FOTOS Getty Images



geschrien, zu spät nach Hause gekommen; Regeln wurden gebrochen. Alles war schwarz oder weiß, vieles ein Weltuntergang in unseren jungen Leben. Es gab Reibung und Annäherung, und noch mehr Reibung; ein ständiger Kampf um die maximale Freiheit, ohne die Sicherheit des Zuhauses zu verlieren. Die Therapeutinnen Martina Eberhart und Martina Toman begleiten gemeinsam in ihrer Praxis *Tema* Beziehungen aller Art – sie kennen die Herausforderungen, die gerade die Pubertät für viele Familien bringt. Eltern raten sie, sich mit anderen Eltern auszutauschen; es kann für viele eine herausfordernde Zeit sein.

NÖTIGE ENTWICKLUNG. Aber wie navigiert man am besten durch diese Zeit? Wichtig ist, im Blick zu behalten, dass diese unangenehme Reibung durchaus wichtig für die Persönlichkeitsentwicklung ist. Martina Toman erklärt: „Die Pubertät ist die Zeit, in der Kinder ihre eigene Identität finden respektive entwickeln. Sie sehen ganz viele mögliche Lebenswege und müssen erst entscheiden, wo sie hinwollen. Als Elternteil ist es wichtig, dass man das Kind sieht und auf dieses individuell eingeht, aber auch die Auseinandersetzung nicht scheut. Reibung ist wichtig, damit das Kind sich zu einem eigenständigen Menschen entwickelt. Ein Kind lernt am Widerstand. Eltern müssen sich ihrer Rolle bewusst sein. Es ist wichtig, dem Kind immer wieder einen Vertrauensvorschuss zu geben. Am Ende

ist das Elternteil die Verantwortungsperson und muss entscheiden, was geht und was nicht geht.“ Dabei darf das Kind auch durchaus böse auf die Eltern sein, wenn diese klare Grenzen aufzeigen, ergänzt Martina Eberhart: „Es ist wichtig, als Elternteil in dieser Phase keine Angst zu haben, sich unbeliebt zu machen – man ist nicht immer der lustige Papa oder die lustige Mama. Es gibt Grenzen und dann ist das Kind halt mal angefressen. Man kann dann auch klar sagen: ‚Ich sehe, dass du böse auf mich bist, aber ich habe meine Gründe, so zu entscheiden.‘“

STABILE BASIS. Wer sich als Elternteil Sorgen macht, dass diese Phase die Beziehung zum Kind zerstört oder erschüttert, sollte bedenken, dass auch Streit eine Art von Beziehung ist. Es ist ein gutes Zeichen, wenn die Kinder den Eltern so weit vertrauen, dass sie ihre Themen ansprechen, Probleme und Emotionen zeigen. Auch an den eigenen Eltern Kritik zu üben ist ein wichtiger Teil dieses Prozesses, wie Martina Eberhart erklärt: „Erwachsen zu werden beinhaltet auch, die eigenen Eltern kritisch zu hinterfragen und sich auf Augenhöhe zu begegnen. Erst wenn man die Eltern differenziert sehen kann, ist man wirklich erwachsen. Natürlich ist dieser Prozess auch für die Eltern herausfordernd – aber wenn man sich die genannten Kritikpunkte anhört, bietet diese Phase eine Chance auf Entwicklung von Kind und Elternteil.“

FOTOS Pexels/Ron Lach, Elena Rubtsova

„Das Kind sollte die Freiheit bekommen, herauszufinden, wer es ist, mit dem Wissen, ein sicheres Nest zu haben.“

AUTHENTIZITÄT. Vor allem für Eltern ist in dieser Phase Authentizität sehr wichtig. Sie sollten so ehrlich wie möglich mit ihren Kindern sprechen und auch mal zugeben, dass sie etwas nicht wissen und welche Fehler sie machen – und individuell entscheiden und beobachten, was ihr Kind braucht. Als Basis sollten Kinder bereits vor der Pubertät wissen, dass man gerne Zeit mit ihnen verbringt, ihnen Aufmerksamkeit schenkt, ihnen vertraut und sie wahrnimmt. Wenn diese Grundnähe gegeben ist, dann tun sich sowohl Eltern als auch Kinder leichter damit, die Veränderung der Rollen anzunehmen – die Beziehung zwischen Eltern und Kind

beginnt schließlich nicht erst mit der Pubertät. Das Kind sollte die Freiheit bekommen, herauszufinden, wer es ist, mit dem Wissen, ein sicheres Nest zu haben, zu dem es zurückkommen kann.

TRENNUNGSSCHMERZ. Doch was ist mit Eltern, die sich schwertun, loszulassen? Wie können diese den Trennungsschmerz überwinden? Martina Toman rät, sich die Gründe dafür genau anzusehen: „Ich erlebe häufig, dass der einzige Lebensinhalt von Eltern die Kinder sind. Natürlich tun sich diese dann schwer damit, loszulassen. Wenn dieser Punkt wegbricht, kann ein Gefühl von innerer Leere und Ohnmacht auftreten. El-

tern müssen das aushalten und bewältigen. Im Bedarfsfall sollte hier professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden.“ Martina Eberhart ergänzt: „Wovor versucht man das Kind zu schützen? Als Elternteil kann ich es nie vor Verletzungen und Enttäuschungen schützen – ich kann es nur unterstützen, durch solche Phasen zu kommen, und es wissen lassen, dass ich immer da bin, wenn es mich braucht. Aber an irgendeinem Punkt muss das Kind selbst entscheiden, wann das ist.“ Hilfreich ist, sich vor Augen zu halten, dass die Pubertät eine wichtige persönliche Entwicklungsphase des Kindes ist – eine Phase, die auch wieder vergehen wird.

Unbeschwert und trotzdem sicher – rund um die Uhr.

Mit Sicherheit mehr Freiheit für Ihre Kinder: die A1 Kids Watch.

A1

- Live-Standortbestimmung mit GPS
- Anruf-Funktion (auch mit Video)

Mehr Infos unter [A1.net/kidswatch](https://a1.net/kidswatch)

Mobile-Service-Pauschale: € 34,90/Jahr.
 Aktivierungsentgelt € 0,- statt € 49,90 bei Anmeldung bis auf Widerruf.
 * Gerätepreis gültig bei Anmeldung zu Kids Watch 2 Tarif mit 24 Monaten Vertragsbindung und € 7,90/Monat. Speichermedienvergütung € 1,20/Smartwatch. Vorbehaltlich Satz- und Druckfehler. Details zu Tarifen und Bandbreitenservice auf A1.net.

Gratis
Aktivierung

um
€ 0,-*
mit Tarif
A1 Kids Watch 2



Jetzt Du. Im **A1 Giganetz**.

SCHULWECHSEL. Im Herbst kommen viele Kinder in eine höhere Schule, und das ist eine große Umstellung. Nicht nur neue MitschülerInnen und neue LehrerInnen sind ein Thema – es wird auch mehr Selbstständigkeit und Leistung gefordert. Wir haben eine Entwicklungspsychologin gefragt, was es in dieser Zeit braucht und wie Eltern ihre Kinder während des Übergangs gut begleiten können.

TEXT Susanne Lehrner

Neue Wege

FOTO Getty Images

Alles neu macht der Herbst“ heißt es im September für etwa 80.000 VolksschülerInnen in Österreich, die ins Gymnasium oder in die Neue Mittelschule wechseln. Ulrike Sirsch ist Entwicklungspsychologin am *Institut für Psychologie der Entwicklung und Bildung* an der *Universität Wien* und erklärt im Interview, welche Entwicklungsschritte die Kinder in dieser Phase machen und warum diese auch für Eltern oft eine emotionale Zeit darstellt.

— **Der Eintritt ins Gymnasium oder in die Neue Mittelschule bedeutet für Kinder eine große Veränderung. Was brauchen die „kleinen Großen“ hier besonders?**

Ulrike Sirsch: Jede Form von Schulwechsel ist ein prägendes Ereignis. Mitunter bedeutet das neue Freundinnen und Freunde, neue Lehrerinnen und Lehrer, neue Leistungsanforderungen, aber auch einen neuen Schulweg. Man sollte den Kindern Zeit geben, sich in der neuen Situation gut zurechtfinden zu können, und sie vor allem in den ersten Monaten auch gut beobachten.

— **Wie können Eltern ihre Kinder in dieser Umbruchphase unterstützen?**

Indem man die Kinder auf die Veränderungen vorbereitet und ihnen nahebringt, was auf sie zukommen wird. Das kann etwa der Besuch des Tags der offenen Tür sein oder dass man Kennenlern-Tage nützt, aber auch ganz einfach, den neuen Schulweg über die Ferien hinweg gemeinsam abzugehen und ihn zu üben. Wenn Kinder spüren, dass sie etwas schon kennen, gibt ihnen das Sicherheit und nimmt ihnen Ängste, die sie vor dem Unbekannten vielleicht haben.

— **Welche Reifeschritte machen Kinder und junge Jugendliche zwischen zehn und 14 Jahren und welche neuen Herausforderungen kommen durch die höhere Schule auf sie zu?**

Es ist eine ganz besondere Zeit, denn es geht in Richtung Pubertät – diese bedeutet Veränderungen auf kognitiver, sozialer, emotionaler und natürlich körperlicher Ebene. Das Denken wird abstrakter, die Konzentrationsfähigkeit nimmt zu, die Kinder erlangen immer mehr Alltagswissen und Problemlösungsfähigkeiten. Allerdings ist etwa eine gute Planungsfähigkeit gerade im Übergang von der Volksschule auf Gymnasium oder Neue Mittelschule noch nicht wirklich gegeben. In der Volksschule war alles genau vorgegeben, die Hausübungen waren meist bis zum nächsten Tag zu erledigen; im Gymnasium gibt es plötzlich mehrere Lehrerinnen, mehr Fächer, diverse Abgabetermine, Tests und Schularbeiten. Wenn man dann als Elternteil weiß, dass den Kleinen das Planen meist noch als kognitiver Schritt fehlt,

und man darauf eingeht, hilft das enorm. Am Anfang sind Eltern daher gefragt, den Kindern in der Strukturierung zu helfen.

— **Ein zentrales Thema in dieser Zeit ist wohl der Freundeskreis. Wie kann man Freundschaften erhalten und neue entstehen lassen?**

In vielen Schulen werden Aktivitäten zum Kennenlernen der Kinder angeboten. Erkundigen Sie sich nach den Sitznachbarn und laden Sie sie aktiv am Nachmittag ein, um den Kindern die Möglichkeit zu bieten, sich auch außerhalb der Schule kennenzulernen. Leichter ist es, wenn Kinder auch über Freizeitaktivitäten Freunde haben, die über einen Schulwechsel hinweg weiter bestehen.

— **Apropos Freizeit: Welchen Stellenwert nimmt die aktive Freizeitgestaltung ein?**

Freizeit ist etwas sehr Wichtiges, und wenn wir uns die Stundenpläne eines Gymnasiums plus Hausübungen und Lernen anschauen, kommen die Kinder hier auf eine 40-Stunden-Woche oder mehr. Meiner Meinung nach ist es sehr wichtig, den Kindern neben Hobbys auch wirklich freie Zeit einzuräumen, in der sie aus eigenem Antrieb entscheiden können, was sie machen möchten – um ihre Autonomie zu stärken und weil in dieser Zeit viel kreatives Potenzial steckt.

— **Autonomie führt uns zum Thema Loslassen: Auch für Eltern kann der Schulwechsel emotional sein – die „Kleinen“ werden groß. Was macht das mit der eigenen Rolle als Elternteil?**

Dabei sind zwei Aspekte zentral: Zum einen bedeutet das, dass man selbst nicht mehr Elternteil eines kleinen Kindes ist, sondern eines Jugendlichen – man ist selbst nicht mehr so jung, damit gilt es auch umzugehen. Und zum anderen bekommt man durch mehr Selbstständigkeit der Kinder auch als Eltern wieder Ressourcen zurück, vor allem zeitliche. Das kann enorm entlasten; man sollte das unbedingt positiv sehen.

— **Welchen Rat möchten Sie Eltern mitgeben?**

Drei psychologische Grundbedürfnisse sind für uns Menschen besonders wichtig – wenn diese erfüllt werden, haben wir ein größeres Wohlbefinden. Diese sollten wir unseren Kindern von klein auf mitgeben: Erstens Autonomie, also die Möglichkeit, selbstständig und eigenständig Dinge zu tun; wenn ich Dinge selbst und gut schaffe, stärkt das mein Selbstbewusstsein. Zweitens Kompetenz – indem ich etwas kann und Erfolg damit habe, erlange ich dadurch positive Zuversicht, auch neue und schwierige Anforderungen bewältigen zu können. Und drittens Eingebundenheit in ein soziales Gefüge; das heißt umgelegt auf die Schule: Wenn ein Kind die Möglichkeit hat, etwas selbst zu machen, es schafft und dabei Erfolg hat, gleichzeitig aber auch weiß, dass jemand da ist, wenn es Hilfe braucht – dann ist das der beste Grundstein, den man als Eltern legen kann. ■

„Wenn Kinder das Gefühl haben, dass sie etwas schon kennen, gibt ihnen das Sicherheit und nimmt ihnen Ängste, die sie vor dem Unbekannten haben.“

RAT UND TAT

Diese Beratungs- und Anlaufstellen bieten verschiedene Orientierungsmöglichkeiten für den weiteren Weg.

Von Berufslexika über Infobroschüren und Interessenstests bis hin zum virtuellen „Berufsschnuppern“ ist das Angebot der Anlaufstellen sehr groß. Beliebt ist vor allem die persönliche Beratung, denn diese hat sich bewährt und ist meist kostenlos.

AMS. Das Arbeitsmarktservice Österreich bietet Orientierung und Beratung durch persönliche Gespräche, Videos, Broschüren und Angebote wie den AMS Karrierekompass. ams.at

BIBER. Die Bildungs- und Berufsberatung führt persönliche Einzelgespräche, in denen Interessen, Fähigkeiten, Ziele und Ressourcen besprochen und passende Berufe und Bildungswege erarbeitet werden. bildungsberatung-salzburg.at

BIFO. Diese Beratung für Bildung und Beruf unterstützt bei Fragen zu Ausbildung, Stellensuche und Bewerbungen. Hier gibt es sogar die außergewöhnliche Möglichkeit, Berufe virtuell über VR-Brille oder Web-App kennenzulernen! bifo.at

BIWI. Die Berufsberatung der Wirtschaftskammer für Jugendliche und Eltern bietet in jedem Bundesland neben Berufsorientierung unter anderem auch Orientierungstests, Berufsschnuppern und Bewerbungstrainings. wko.at

ELTERNNETZWERK. Hier werden Eltern und Angehörigen von Jugendlichen mit Beeinträchtigung kostenlose Beratung, Begleitung und Veranstaltungen am Übergang von Schule zu Beruf geboten. integrationwien.at

SPRUNGBRETT. Hier gibt's Beratung und Angebote speziell für Mädchen und junge Frauen, um sie am Arbeitsmarkt vor allem auch in Jobs abseits traditioneller „Frauenberufe“ zu fördern. sprungbrett.or.at

Startklar?

ENTSCHEIDUNGEN. Irgendwann kommt sie, die große Frage, wie es nach der Schule weitergeht. Wie können Eltern ihre Kinder bei dieser Entscheidung unterstützen? Wir haben mit Expertin Gabriele Srp gesprochen und einen Überblick über das Orientierungsangebot für Sie erstellt.

TEXT Romy Jäger

Elterlicher Support

Das rät Psychologin und Bildungsberaterin Gabriele Srp:

„Am besten können Eltern unterstützen, indem sie sich selbst und ihr Kind umfassend über Möglichkeiten und Voraussetzungen in der heutigen Berufswelt informieren. Dabei ist es sehr hilfreich, auch über die eigene Erfahrung mit der Berufsfindung zu sprechen und den gewählten Beruf zu erklären. Kinder einfach machen zu lassen ist nicht unbedingt mit Unterstützung gleichzusetzen – Eltern dürfen ruhig ihre Meinung über bestimmte Berufe teilen, sollten aber davon absehen, diese auch durchzusetzen. Grundsätzlich müssen die jungen Erwachsenen nämlich ihre eigenen Erfahrungen machen. Es ist immer besser, in etwas zu scheitern, das man unbedingt machen wollte, als es nie ausprobiert zu haben.“

BERUFSDSCHUNGE

Bei diesen Messen hat man an einem Tag alles auf einen Blick:

BEST³. Die Messe für Beruf, Studium und Weiterbildung findet heuer von 13. bis 15. 10. in Klagenfurt und von 30. 11. bis 2. 12. in Innsbruck statt; nächstes Jahr, 2023, dann von 2. bis 5. 3. in Wien, von 19. bis 21. 10. in Graz und von 23. bis 26. 11. in Salzburg.

JUBI. Die Jugendbildungsmesse informiert unter anderem über Praktika, Sprachreisen und Auslandsstudien. In Wien am 8. 10. und am 22. 10. in Graz.

SCHULE & BERUF. Fachmesse für Aus- und Weiterbildung in Wieselburg von 29. 9. bis 1. 10.

BACHELOR AND MORE. Das Info-Event für Jugendliche und Eltern rund um die Studienwahl kommt am 12. 11. nach Wien.

Entweder-oder

Diese kostenlosen Online-Interessenstests helfen, herauszufinden, was man (nicht) will.

- » Der AMS Berufskompass: berufskompass.at.
- » Der AK Berufsinteressentest: berufsinteressentest.at.
- » Die Potenzialanalyse von Ausbildungspark: ausbildungspark.com.
- » Der Berufswahltest von einstieg: einstieg.com.

Probieren geht über Studieren – diese Berufsschnuppertage gibt es:

AUSTESTEN. Es ist möglich, Berufsschnuppertage während der Unterrichtszeit selbst zu organisieren, zum Beispiel über das BiWi.

BAUWESEN. Das Bauunternehmen Lieb Bau bietet Schnuppertage im Bauwesen, Büro und Handel; auf lieb.at.

AUFBRECHEN. Der Girls' Day informiert Mädchen über technische, handwerkliche und industrielle Berufe, der Boys' Day zeigt Burschen Erziehungs- und Pflegeberufe. Beide Tage werden in jedem Bundesland unterschiedlich organisiert.

EINTAGSFLIEGEN



BILDUNG. FREUDE INKLUSIVE.

TAG DER OFFENEN TÜR

15.09.2022 | 14:00–20:00 Uhr

Details zu Programm und Ablauf finden Sie auf unserer Website:
www.bfi.wien/offenetuer



Mediation und Konfliktmanagement | **Diplomlehrgang**
Infoabende: 13.09. und 11.10.22 | **Start:** 11.11.2022

IFRS Certified International Accountant | **Diplomlehrgang**
Infoabend: 20.09.2022 | **Start:** 14.10.2022

Change Management und Krisenplanung in Hotellerie und Gastronomie | **Diplomlehrgang**
Infoabend: 21.09.2022 | **Start:** 19.10.2022

Seniorencoach
Infoabend: 21.09.2022 | **Start:** 14.10.2022

Digital Marketing Management | **Diplomlehrgang**
Infoabend: 22.09.2022 | **Start:** 21.10.2022

Bildungs- und Berufscoach | **Diplomlehrgang**
Infoabend: 27.09.2022 | **Start:** 21.10.2022

Buchhalter_in | **Diplomlehrgang**
Infoabend: 27.09.2022 | **Start:** 15.11.2022

Supervision | **Upgrade-Lehrgang für LSB**
Infoabend: 29.09.22 | **Start:** 28.10.2022

Human Resources Management
Diplomlehrgang mit Blended Learning
Infoabend: 05.10.2022 | **Start:** 05.11.2022

E-Commerce Management
Diplomlehrgang mit Blended Learning
Infoabend: 06.10.2022 | **Start:** 08.11.2022

Digital Data Expert | **Diplomlehrgang**
Infoabend: 11.10.2022 | **Start:** 08.11.2022